



KATRÍN BENEDIKTS
SKRIFAÐI HANDRITID
AÐ EXPENDABLES 3 ▶26



ÓMISSANDI Á
MENNINGARNÓTT ▶32



**FLJÓTLEGT
OG ÞÆGILEGT**



FRÉTTABLAÐIÐ

HELGARBLAÐ

23. ágúst 2014
197. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*



SKAPANDI SYSTKINATRÍÓ

Pau **Auður**, **Guðmundur** og **Pórður Jörundsbörn** eru öll að gera það gott á sviði skapandi greina. Auður í myndlist, Guðmundur í fatahönnun og Pórður í tónlistinni. Pau eru fædd og uppalin í 101 Reykjavík. ▶22



FÉKK BISKUPSLEYFI

Sigríður Soffía samdi dansverk sem er rúsinan í pylsuendanum á Menningarnótt. ▶18



GRIMMDARVERK ÍSLAMSKA RÍKISINS

▶24



ALLT SEM PÚ VILT VITA UM

JUSTIN TIMBERLAKE

▶30



OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT!

tl.is

TÖLVU LISTINN

Heimilistæki

SKÓLADAGAR

Aðrir fyrir skólana

SMÁRALIND

GLEÐIFRÉTTIN

Skólarnir hefjast að nýju

Það voru fagnaðarfundir hjá grunnskólanemendum á föstudag en þá hófust skólarnir að nýju. Margir foreldrar glöddust eflaust líka enda getur rötleysi sumarfrísins tekið sinn toll af fjölskyldulífínu.

Nemendum í grunnskólum Reykjavíkur borgar fjölgar um rúmlega 200 frá því á síðasta skólaári. Mest er fjölgunin í Árbæ og Grafarholti en þar fjölgar um 136 nemendur. Búist er við því að nokkra stund taki fyrir borgarkerfið að venjast fjöldanum en 63 starfsmenn vantar á frístundaheimili borgarinnar og 46 í grunnskólana sjálfa.

Skólahald var með léttasta móti á föstudag. Börnin voru boðin velkomin aftur í sól og prettán stiga hita.



FIMM Í FRÉTTUM PRESTSKOSNING, BÆNALESTUR OG FJÁRDRÁTTUR



Kristín Vogfjörð, jarðskjálftafræðingur og rannsóknarstjóri Veðurstofunnar, hefur frætt landsmenn um stöðu mála í Vatnajökli en fréttir um ólgu í Bárðarbungu hafa verið fyrirferðarmiklar síðustu vikuna, allt frá því að skjálftahrinan hófst síðastliðinn sunnudag.



Þórey Dögg Jónsdóttir, framkvæmdastjóri ellimálaráðs Reykjavíkurprófastsdæma, segir símhringingum hafa rignt inn eftir að Magnús Geir Þórðarson tók þá ákvörðun að taka kristilega dagskrá út af sakramenti Ríkisútvarpsins. Síðar náðu biskup og útvarpsstjóri lendingu í málinu.



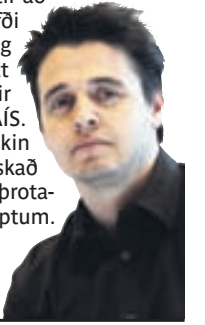
Sr. Ólafur Jóhann Borgbórsson vann yfirburðasigur í kosningum til sóknarprests Seljakirkju. Fékk hann 97% greiddra atkvæða sóknarbarna. Mótframbjóðandi hans var Fritz Már Berndsen Jørgensson.



Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir sagði frá því á borgarráðsfundi í vikunni að hún tæki ekki mark á skýrslu mannréttindaráðs um hatursorðræðu í fjölmíðlum. Gagnrýndi borgarfulltrúinn vinnubrögð fræðimannsins harðlega.

→ Snæbjörn Steingrímsson

komst í fréttirnar í vikunni eftir að hann hafði játað á sig fjárdrátt frammi fyrir stjórn SMÁIS. Samtökin hafa óskað eftir gjaldþrotaskiptum.



VIKAN 17.08.→23.08.2014

SUNNUDAGUR Varað við goshættu Veðurstofan sendi út viðvörðun vegna alþjóðaflugs um hættu á eldgosu í Bárðarbungu. Um helgina lýstu Almannavarnir yfir óvissustigi vegna mikilla jarðhræringa í fjallinu. Þar brýst kvika nú um í iðrum jarðar, en hefur enn ekki brotið sér leið upp á yfirborðið.



MÁNUDAGUR Vísað frá neyðarmóttöku Fréttablaðið sagði frá því að dæmi væru um að þolendum nauðgana væri vísað frá neyðarmóttöku í Fossvogi og þeir beðnir að koma aftur af því að lækni væri ekki við. Spítalinn segir þetta teljast til undantekninga.

ÞRIÐJUDAGUR Hryllileg aftaka Myndband, sem öfgasamtökin Íslamskt ríki sendu frá sér, vakti óhug og hrylling víða um heim. Þar er sýnt hvernig böðull úr samtökunum hálsheggur bandaríska blaðamanninn James Foley, sem var rænt í Sýrlandi í nóvember 2012.

MÍÐVIKUDAGUR Bréfin lækka vegna goshættu Markaðsverð hlutabréfa í Ícelandair lækkað um tæplega þrjú milljarða króna. Greinendur segja fréttir af mögulegu gosi í Bárðarbungu hafa áhrif á gengi hlutabréfa í fyrirtækinu. Þó geti langtímaáhrif af gosi orðið jákvæð fyrir fyrirtækið eins og reynslan af gosi í Eyjafjallajökli sýni.

FIMMTUDAGUR Misdyrt að byrja í skólanum Það er mjög misdyrt að kaupa inn það sem er á innkaupalistum grunnskólanna fyrir skólabyrjun, samkvæmt könnun Fréttablaðsins. Námsgögn fyrir barn í fyrsta bekk kosta frá þrjú þúsund krónum og upp í fjórtán þúsund.

FÖSTUDAGUR Spara eyrinn Útvegsmenn segja að verið sé að stofna miklum hagsmunum í voða með því að tryggja ekki að Hafrannsóknastofnun eigi fé fyrir loðnuhaustmælingunni. Framkvæmdastjóri LÍÚ bendir á að mælingin kosti 60-70 milljónir, en í húfi séu um 12 milljarða tekjur af viðbótarkvóta í loðnu.

LAUGARDAGUR 50 maraþonhlaup á 57 árum



„Maður er nú kominn á þann aldur að það megi bara njóta þess að hlaupa án þess að vera að uggandi yfir tímanum.“ ► **SÍÐA 8**

Pétur Helgason, maraþonhlaupari.

„Tilfinningakokteill“ einkennir líðan íbúanna

Íbúar á áhrifasvæði hugsanlegs flóðs í Jökulsá á Fjöllum eru við öllu búnir. Bændur huga að því að smala fé sínu af hættusvæðinu. Skjálftavirknin undir Vatnajökli heldur áfram og stærsti skjálftinn í hrunni hingað til mældist í gær. Fjölmargir sátu fund um rýmingaráætlarnir.

SAMFÉLAGSMÁL „Það er allur gangur á því. Flestir eru yfirvegaðir en einhverjir eru smeykir. Þetta er tilfinningakokteill,“ segir Svavar Pálsson, sýslumaður á Húsavík, spurður um hvaða augum íbúar á áhrifasvæði hugsanlegs flóðs í Jökulsá á Fjöllum líti jarðhræringarnar í Vatnajökli.

Viðbragðs- og hagsmunaaðilar héldu fundi með íbúum vegna jarðhræringa alla síðustu viku, þar á meðal á Húsavík, í Óxarfirði og á Egilsstöðum. Ekkert er látið mæta afgangi og héldu fulltrúar Almannavarna fjarfund með kollegum sínum á Norðurlöndunum í gær.



SVAVAR PÁLSSON

Svavar segir að á fundi með íbúum í Óxarfirði og Keldu hverfi hafi verið farið í gegnum rýmingaráætlanir til að tryggja að allir séu á sömu blaðsíðu ef til eldsumbrota og flóðs í Jökulsá kemur. Allir séu meðvitaðir um þær hættur sem slíku geta fylgt, bæði fyrir íbúa á svæðinu og gesti.

Á meðal fjölmargra aðila sem sátu fundinn talaði fulltrúi frá samráðshópi um áfallahjálp og gaf góð ráð. Á fundinum var húsfyllir og ekki staðið upp fyrr en allir höfðu fengið svör við spurningum sínum.

Auk lokana á hálendinu eru áþreifanlegustu aðgerðir sem gripið hefur verið til að bændur huga að því að smala fé mun fyrr en annars hefði verið.

„Hér á hálendinu sunnan þjóðveggar hafa bændur þegar farið til að smala. Það hafa þeir gert eftir samráð við okkur og upplýst um ferðatilhögun sína og fjarskipti. Fjallskil eru hér mjög svæðaskipt, hver er síðurinn í



BANNSVÆÐI SMALAÐ Mývetningar smöluðu fé sínu á fimmtudag og ætla aftur í dag.

MYND/ANTON MARINÓ

Tífold gliðnun á yfirborði á Dyngjuhálsi

■ Virkni sem hófst aðfaranótt laugardagsins 16. ágúst hefur haldið áfram óslitið og ekki eru merki um að henni sé að ljúka.

■ Um 25 km langur berggangur hefur myndast undir Dyngjujökli. Gangurinn hefur lítið lengst en kvikuflæði er eftir ganginum og merki eru um að hann sé að greinast í norðausturendanum.

■ Einn jarðskjálfti af stærðinni 4,7 mældist á fimmtudagskvöld í Bárðarbunguöskjunni á 4 kílómetra dýpi. Þessi stóri skjálfti var á svipuðum slóðum og skjálftar stærri en 3 sem mældust á fimmtudag.

■ Stórir skjálftar í Bárðarbungu eru svörun við því sigi sem hefur orðið í öskju Bárðarbungu frá upphafi umbrota ásamt spennubreytingu í bergganginum. Enn er mikil virkni og því er ekki hægt að útiloka að atburðarásin leiði til eldgoss.

■ Frá upphafi virkninnar hafa mælt færslur á yfirborði sem eru yfir 20 sentimetrar á Dyngjuhálsi, um 15-20 kílómetra frá bergganginum. Til samanburðar má benda á að Ísland gliðnar að meðaltali um tæpa tvo sentímetra árlega.

sinni sveit. En ég heyri af fleiri og fleiri svæðum að menn ætla frekar að sækja sitt fé á meðan þeir geta, enda vitað af góðu veðri næstu dagana,“ segir Svavar.

„Menn virðast síður ætla að smala í óvissu um náttúruvá samhliða óblíðu veðri. Áhættan er lágmarkuð með því að gera þetta fyrr en síðar.“ svavar@frettabladid.is

Haust & vetur

2014-2015

Birt með þjárnara um þrívöllum. Heimferðir skjalja sér rétt til leiovettra og síku. Ath. að veðri gætað þreyga án fyrirvara.

Bæklingurinn er kominn út!

Allt að 15.000 kr. bókuarfláttur til 26. ágúst 2014

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
www.heimsferdir.is

Næsta frammistöðumat EFTA mun miðast við stöðuna í lok október: Enn raunhæft að fara undir 1%

STJÓRNSÝSLA Markmið ríkisstjórnar Íslands um að innleiðingarhalli á tilskipunum og reglugerðum Evrópusambandsins verði kominn undir eitt prósent, eigi síðar en á fyrri hluta árs 2015, er enn talið raunhæft. Þetta segir Urður Gunnarsdóttir, upplýsingafultrúi utanríkisráðuneytisins, í samtali við Fréttablaðið.

Síðasta frammistöðumat Eftirlitsstofnunar EFTA í júl síðastliðnum leiddi í ljós að Ísland stendur sig enn verst allra EES-ríkja með innleiðingarhalla upp á 3,1 prósent. Í kjölfar matsins var markmið um eitt prósent halla sett í Evrópustefnu ríkisstjórnarinnar en meðaltal í ríkjum ESB er í kringum 0,7 prósent.

„En til þess að það náist verða allir að leggja á árárnar, bæði stjórnarráð og Alþingi,“ segir Urður.

Reiknað er með að næsta frammistöðumat muni miðast við stöðuna í lok október næstkomandi. Urður segir undirbúninginn felast í að vinna með öðrum ráðuneytum að því að innleiða EES-reglugerðir í tíma.



UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ Treyst er á samstarf við önnur ráðuneyti við innleiðingu EES-gerða á réttum tíma.

FRÉTTABLAÐID/E.ÖL

→ Innleiðingarhalli Íslands er 3,1% sem samsvorar því að 34 tilskipanir hafi ekki verið innleiddar að fullu á réttum tíma.

Menningarnótt í Landsbankanum

Landsbankinn er máttarstólpi Menningarnætur og hefur verið frá upphafi.

Við tökum virkan þátt í hátíðarhöldum og bjóðum til sannkallaðrar menningarveislu í Landsbankanum í Austurstræti 11 – verið hjartanlega velkomin.

Dagskrá – Kynntu þér ítarlegri dagskrá á menningarnott.is.

12.00 / 13.00 / 14.00

Listaverkaganga

15.00

Felix Bergsson og Sproti

15.30

Lína langsokkur

16.00

Leikhópurinn Lotta

16.30

Hinsegin kórinn

17.00

Vök

Felix Bergsson kynsir dagskrá og syngur lög af nýrri plötu sinni, Borginni, milli dagskrárliða.



16.08.2013 → 22.08.2013

71 stig

skoraði íslenska körfuknatt-leikslíðið í Koparhöllinni í London gegn breska landsliðinu í undankeppni Evrópumóts Landsliða.



3.200 manns glíma við langtíma-atvinnuleysi samkvæmt gögnum Vinnumálastofnunar. Þeir eru um helmingur allra á atvinnuleysissskrá.



150

tilkynningar um heimilisofbeldi bárust lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu á fyrri helmingi ársins. Tilkynningunum hefur fjölgað jafnt og þétt í þessum málflokki.

764 tonn af áfengi voru flutt út fyrstu sex mánuði ársins. Mest er aukningin í bjórútflytningu. Útflutningsverðmætið nam um 160 milljónum króna.



60 ferðamenn voru á hættusvæði norðan Vatnajökuls þegar svæðið var rýmt í vikunni vegna ólgunnar í Bárðarbungu. Svæðið er nú talið mannlaut.



11 menntaskólar hafa ákveðið að afleggja úr sér gengnar busavígsluhefðir.



MÓTMÆLI Á GASA Stuðningsmenn Hamas mótmæla drápi þriggja yfirmanna hernaðararms samtakanna.

Aftökur á Gasasvæðinu:

Átján manns skotnir til bana

GASA, AP Átján manns voru teknir af lífi án dóms og laga á Gasa í gær, sakaðir um að hafa njósnað fyrir Ísrael. Frá Hamas bástur þau skilaboð að þetta hefði verið gert í hefndarskyni fyrir þrjá yfirmenn hernaðararms Hamas sem ísraelski herinn drap daginn áður.

Fyrir í vikunni gerðu Ísraelar loftárás á heimili yfirmanns í Hamas-samtökunum, þar sem eiginkona hans og ungur sonur létu lífið.

Fyrst voru ellefu manns, þar af tvær konur, skotin í höfuðstöðvum lögreglunnar í Gasaborg. Síðar um daginn var sjö manns stillt upp til aftöku á bak við al-Omari-moskuna í Gasaborg.

Könnun ASÍ á skólabókum:

Bækur lækka í verði milli ára

NEYTENDUR Verð á tuttugu titlum skólabóka sem verðlagseftirlit ASÍ gerði könnun á hefur í meirihluta tilvika lækkað á milli ára.

Verðslunin IÐNÚ hefur lækkað verð á næstum öllum titlum sem gerðar voru mælingar á. Í A4 og Griffli hefur verð oftar lækkað en hækkað. Hjá Bóksölu stúdentna og Forlaginu hefur verð í um helmingi tilvika staðið í stað á milli ára. Eymundsson er eini bóksali landsins sem hefur oftar hækkað verð en lækkað.

Vel hægt að innrita níundubekkinga

Formaður Skólastjórafélagsins segir að það þurfi sveigjanleika í skólastarf. Formaður Skólameistarafélagsins segir vel hægt að taka nemendur úr níunda bekk inn í framhaldsskólana. Duglegir nemendur vilji takast á við ögrandi verkefni.

SKÓLAMÁL Stjórnendur Menntaskólans í Reykjavík (MR) biða svara frá menntamálaráðuneytinu við fyrirspurn um hvort þeir megi innrita nemendur úr níunda bekk grunnskóla. Fáist leyfið heldur skólinn áfram að útskrifa stúdenta eftir fjögurra ára nám.

Formenn Skólameistarafélags Íslands og Skólastjórafélagsins telja að það ætti að heimila MR að innrita nemendur úr níunda bekk. „Mér finnst þetta mjög jákvætt,“ segir Svanhildur María Ólafsdóttir, formaður Skólastjórafélagsins. Hún segir að fyrir hrun hafi nemendur í efstu bekkjum grunnskólans getað tekið áfanga í hinum ýmsu framhaldsskólum. Á þann hátt hafi þeir getað flýtt fyrir sér og útskrifast á skemmri tíma en fjórum árum.

„Þegar menn fóru að skera niður eftir hrun var þetta eitt af því sem var skorið burt,“ segir Svanhildur og bætir við að þetta hafi verið komið vel á veg en þá komið bakslag. „Það þarf sveigjanleika fyrir nemendur og viðurkenningu á því að ekki hentar öllum það sama,“ segir hún.

Hjalti Jón Sveinsson, skólameistari Verkmenntaskólans á Akureyri (VMA) og formaður Skólameistarafélags Íslands, segir að hann hafi haft þá skoðun lengi að það eigi að útskrifa nemendur úr framhaldsskólum þegar þeir eru 19 ára. Í því skyni eigi að gera skilin á milli framhaldsskóla og grunnskóla sveigjanlegri. Það megi alveg hugsa sér að stytta grunnskólann um eitt ár og hafa framhaldsskólann fjögur ár. „Það er hægt að fara ýmsar leiðir. Það er ekkert því til fyrirstöðu að taka duglega nemendur úr níunda bekk grunnskóla inn í framhaldsskólana,“ segir Hjalti Jón.

Hann segir að VMA hafi boðið upp á ýmsar leiðir fyrir nemendur sem hafi viljað flýta fyrir sér. „Við höfum innritað nemendur sem hafa lokið níunda bekk og við höfum tekið inn krakka um áramót úr tíunda



HJALTI JÓN SVEINSSON



SVANHILDUR MARÍA ÓLAFSDÓTTIR



FJÖGUR ÁR Menntaskólinn í Reykjavík biður svara frá menntamálaráðuneytinu um hvort skólinn megi innrita nemendur úr níunda bekk.

Þá höfum við boðið upp á að nemendur geti tekið áfanga í staðnámi eða fjarnámi á meðan þeir eru enn í grunnskóla. Mörg þeirra hafa með þessu móti getað stýtt nám til lokaprófs um eina til tvær annir,“ segir Hjalti Jón.

Hann bætir við að þetta sýni að góðir nemendur hafi nægan tíma fyrir skólann og að þeir vilji sinna ögrandi verkefnum.



TÍMI OG RÚM Premur áratugum síðar er nýja rúmið komið í gagnið.

Gaf Landakoti sjúkrarúm: Gamalt loforð varð að gjöf

HEILBRIGÐISMÁL Birgir Össurason stóð við 31 árs gamalt loforð nú á dögum og gaf spítalanum við Landakot andvirði nýs sjúkrarúms.

Í bréfi sem Birgir, sem býr í Svíþjóð, lét fylgja gjöfinni segir hann frá því þegar hann lá á Landakoti fyrir þremur áratugum eftir aðgerð. Þá hét hann því að gefa fé til kaupa á nýju rúmi. Þá hafi hann í fyrstu legið í gömlu rúmi en síðan fengið að flytja sig í nýtt.

„Það er von mín að upphæðin nýttist Landakoti vel við endurnýjum sjúkrarúma þar sem verið var að skipta út gömlum rúmunum sem voru ný þegar ég lá á Landakoti í um þrjár vikur 1983.“

Nýjar tölur um mannfall:

Meira en 190 þúsund látnir

SÝRLAND, AP Sameinuðu þjóðirnar sendu í gær frá sér nýjar tölur um mannfall í Sýrlandi, þar sem fram kemur að átökin þar hafi kostað meira en 191 þúsund manns lífið frá því þau hófust í mars árið 2011 og þangað til í apríl á þessu ári. Þetta er í fyrsta sinn frá því í júlí 2013 sem Sameinuðu þjóðirnar senda frá sér opinberar tölur um mannfallið í Sýrlandi. Telja má líklegt að átökin hafi nú kostað meira en 200 þúsund manns lífið.

FJÖGURRA KJARNA

TOSHIBA

15,6"

Glæsilega hvít fartölva með öflugum fjögurra kjarna AMD A6 örgjörva, Radeon HD8400 skjá korti, 8GB vinnsluminni og risastórum 1TB disk fyrir öll gögnin.

99.990

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK KEFLAVÍK SELFÖSS AKRANES HAFNARFJÖRÐUR

Veðurspá

Alicante 30°	Friedrichshafen 20°	New York 24°
Apnea 36°	Gautaborg 18°	Orlando 35°
Basel 24°	Kaupmannahöfn 18°	Ósló 16°
Berlín 19°	Las Palmas 26°	París 21°
Billund 17°	London 18°	San Francisco 22°
Frankfurt 17°	Mallorca 28°	Stokkhólmur 17°

Á MORGUN

Strekkingur NV-lands og með SA-strönd, annars hægari.

MÁNUDAGUR

Fremur hægur vindur víðast hvar.

Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGAÐELDIR FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonlaf@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 sverrir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFID/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 EFTIR: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hranar Helgason hhrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PIJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

LEIÐRÉTTINGIN



Umsóknarfrestur um höfuðstólsleiðréttingu húsnæðislána

rennur út **1. september 2014**

- Aðstoð við umsóknir er veitt í síma 442-1900 milli kl. 09:30 og 15:30 alla virka daga. Einnig má senda fyrirspurnir á netfangið adstod@leidretting.is.
- Haft verður samband við umsækjendur í gegnum umsóknarvefinn leidretting.is þegar niðurstöður liggja fyrir.
- Vakin er athygli á því að áfram verður hægt að sækja um ráðstöfun séreignarsparnaðar en eigi umsókn að gilda vegna júlí og ágúst skal hún berast í síðasta lagi **31. ágúst**.

Erill hjá Landhelgisgæslunni: Þrjú útköll hjá þyrlunni í gær

BJÖRGUN Þyrla Landhelgisgæslunnar þurfti í gær að sækja þrjú slasaða einstaklinga og flytja til Reykjavíkur. Fyrst var sótt rúmlega tvítug stúlka sem datt af hestbaki í Víðidal í Húnaþingi og hlaut áverka á hrygg. Þá bárust tilkynningar um konu sem var á vélsleða sem valt á Langjökli og mann sem fótbrotnaði á Kili í mótörhjólaslysi. Þau voru sótt í sömu ferð. Bæði voru þau með meðvitund og er konan ekki talin alvarlega slösuð. - b4

Bandaríkin vilja efla hvalaskoðun á Íslandi

SAMFÉLAGSMÁL Bandaríska sendiráðið á Íslandi hefur veitt Hvalaskoðunarsamtökum Íslands veglegan styrk til fræðslustarfs. Styrknum er ætlað að styðja við bakið á samtökunum til að auka fagmennsku og samstarf innan greinarinnar. Áherslan verður meðal annars lögð á markaðs- og kynningarmál, þjálfun leiðsögumanna og leiðbeinandi reglur um ábyrga hvalaskoðun. Styrkurinn kemur í beinu framhaldi af fræðsluferð sem nokkrir félagsmenn samtakanna fóru í til Bandaríkjanna á vordögum og heldur því við áhrifaríku samstarfi við hvalaskoðunarfyrirtæki og sérfræðinga vestanhafs.

Í tilkynningu frá Hvalaskoðunarsamtökunum segir að aukioð samstarf Bandaríkjastjórnar og hvalaskoðunarfyrirtækja á Íslandi megi rekja til minnisblaðs Baracks Obama Bandaríkjaforseta frá því í apríl. Þar hvatti hann íslensk stjórnvöld, bandaríska utanríkisráðuneytið og aðrar stofnanir til að styðja Íslendinga í þróun og útvíkkun aðgerða sem aukioð gætu þau efnahagslegu tækifæri sem lifandi hvalir bjóða upp á. Hér á landi hefur hvalaskoðun einmitt verið í miklum vexti og er nú ein vinsælasta afþreyingin á meðal erlendra ferðamanna. - sh4



Á LEIÐ Í HVALASKOÐUN Yfir 200.000 manns fóru í hvalaskoðun á Íslandi árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



ÖGMUNDUR JÓNASSON Nefndin vill ekki leggja stein í götu umboðsmanns.

Opinn fundur um lekamálið.

Hanna Birna kölluð fyrir

STJÓRN MÁL „Það kom fram ósk um að fjallað yrði um „lekamálið“ á opnum fundi í nefndinni og það var ákveðið gera það,“ segir Ögmundur Jónasson, formaður stjórnskipunar og eftirlitsnefndar Alþingis. Hann segir að Hanna Birna Kristjánsdóttir verði kölluð á fund nefndarinnar.

Nefndin ætlar að biða efir því að umboðsmaður Alþingis ljúki umfjöllun sinni um lekamálið áður. „Við viljum ekki leggja stein í götu umboðsmanns í þessu máli og því hefur nefndin ákveðið að ekki verði fjallað um málið á meðan það er ennþá hjá umboðsmanni,“ segir Ögmundur. - jme

Áhrifa kjarasamninga gætir: Launavísitala í júlí hækkar

EFNAHAGSMÁL Launavísitala í síðasta mánuði mældist 484,7 stig og hækkaði um 0,4 prósent frá fyrri mánuði. Vísitalan hefur lækkað um 5,9 prósent undanfarna tólf mánuði. Á vef Hagstofunnar segir að í launavísitölu júní gæti áhrifa kjarasamninga fjármála- og efnahagsráðherra og Sambands íslenskra sveitarfélaga við stéttarfélag opinberra starfsmanna á árinu. Vísitala kaupmáttar launa í júlí er 117,8 stig og hækkaði um 0,6 prósent. - b4



FRAMTÍÐIN Glæsileg viðbygging mun hýsa beinagrind hvalsins fáist hún til varðveislu á Húsavík.

MYND/HVALASAFNIN

Hvalasafnið á Húsavík fær fjárfstyrk úr óvæntri átt

Veglegur styrkur var veittur Hvalasafninu á Húsavík á dögnum frá bandarískum velgjörðarmönnum. Styrkurinn nýtist til að byggja upp safnið til framtíðar – ekki síst vegna uppsetningar beinagrindar af steypireyði.

SAMFÉLAGSMÁL Hvalasafnið á Húsavík hefur í annað sinn fengið fjárfstyrk frá góðgerðarsamtökum sem heyra undir bandarísku ferðaskrifstofuna Abercrombie & Kent. Af þessu tilefni voru fengin að láni bein úr steypireyðargrind sem vistuð er hjá Náttúrufræðistofnun – gersemi sem safnið berst fyrir að fá til varðveislu til framtíðar.

Styrktarfé góðgerðarsamtakanna, sem nemur um fjórum milljónum króna í heild, er ætlað að styðja við steypireyðarverkefni hvalasafnsins. Undirbúningur er langt kominn og menn eru stórhuga. Fyrirhugað er að byggja við Hvalasafnið til að hýsa bein þessarar stærstu skepnu heims en beinagrind hennar er 25 metra löng. Horft er til þess að fyrirhuguð viðbygging geti einnig nýst sem

menningarsalur fyrir íbúa Þingeyjarsýslu.

Einar Gíslason, framkvæmdastjóri Hvalasafnsins, útskýrir að styrkveitendurnir, stofnendur Abercrombie & Kent Philanthropy, þau Jorie Butler og Geoffrey Kent, hafi komið til Húsavíkur 2001 þegar safnið var að huga að flutningi í núverandi húsnæði og heillast af því starfi sem var unnið á Húsavík. Þau lýstu þá strax áhuga á því að styrkja safnið en ekki varð af því fyrir en í fyrrasumar, og svo aftur í ár.

Fram hefur komið að Náttúru-minjasafn Íslands hefur hug á því að hafa nefnda beinagrind til sýnis í Perlunni í Reykjavík, en tekst er á um það hvar henni er best fyrir komið.

Einar styður sitt mál ýmsum

rökum varðandi „slaginn“ við Reykjavík um grindina. Hvalasafnið er eina hvalasafnið á landinu rekið á vísindalegum grunni með stuðningi ríkis og samfélags, og myndi ekki einungis njóta ávinnings af því að hafa grindina heldur öll ferðaþjónusta á Norðausturlandi. Það byggir undir yfirlýst markmið stjórnvalda um að auka ferðaþjónustu á landsbyggðinni. „Safnið er síðan staðsett við Skjálfanda þar sem reglulega sjást steypireyðar, og þegar hefur verið opnuð ný hvalasýning á Granda sem þynnir rökin fyrir því að grindin verði sett upp í Perlunni,“ segir Einar.

Hann segir að steypireyðarverkefni safnsins hafi verið kynnt fyrir öllum ráðherrum ríkisstjórnarinnar sem koma að málaflökknum. Öll



„Þegar hefur verið opnuð ný hvalasýning á Granda sem þynnir rökin fyrir því að grindin verði sett upp í Perlunni.“

Einar Gíslason, framkvæmdastjóri Hvalasafnsins

áform um uppbyggingu í tengslum við sýningu steypireyðargrindarinnar biða hins vegar ákvörðunar Illuga Gunnarssonar, mennta- og menningarmálaráðherra.

svavar@frettabladid.is

TUCSON OG AUGUSTA HEILSU- OG HÆGINDASTÓLAR



TUCSON hægingdastóll.
Ekta-leður á slitflötum.

TILBOD
TUCSON
HÆGINDASTÓLL
84.900
Fullt verð kr.
99.900



AUGUSTA hægingdastóll.
Ekta-leður á slitflötum.

TILBOD
AUGUSTA
HÆGINDASTÓLL
75.900
Fullt verð kr.
99.900

DORMA
- býður góða nótt



75 ÞREKMIKLAR MILLJÓNIR!

Nú er um að gera að skokka beinustu leið á næsta sölustað
eða skjótast á netið og fá sér Lottómiða, því potturinn
stefnir í 75 þrekmiklar og þindarlausar milljónir!



facebook

Ert þú á Facebook? Magnað, við líka!
[facebook.com/lotto.is](https://www.facebook.com/lotto.is)

Rússneska bílalestin af stað: Rússar sakaðir um innrás

ÚKRAÍNA, AP Úkraínustjórn segir að Rússar hafi gert „beina innrás“ í landið með því að senda bílalest inn yfir landamærin. Rússar segja bílalestina flytja hjálpargögn handa stríðshrjáðum íbúum austanverðrar Úkraínu. Úkraínustjórn óttast að bílalestin sé ætlað að koma uppreisnarmönnum til hjálpar. Nefnd Rauða krossins hugðist fylgja bílalestin yfir landamærin, en segir að ekki hafi tekist að tryggja öryggi nægilega vel. -gb

Tilkynnt hefur verið um hundrað fleiri börn til Barnaverndar Reykjavíkur en á síðasta ári:

Fimmtungi fleiri barnaverndartilkygningar

VELFERÐARMÁL Fjöldi tilkygninga til Barnaverndarnefndar Reykjavíkur hefur aukist um rúm 17 prósent á fyrstu fimm mánuðum þessa árs, samanborið við sama tíma í fyrra.

Frá janúar til maí komu 1.870 tilkygningar til Barnaverndarnefndar, tilkynnt var um 1.047 börn eða hundrað fleiri en í fyrra og ákveðið að hefja könnun á aðstæðum 648 barna. Þrátt fyrir fleiri tilkygningar á þessu ári fjölgaði könnunum ekki svo mikið, einungis um 2,5%.



HALLDÓRA GUNNARSDÓTTIR

in sé eða bera saman við þróunina á landsvísu.

„Tilkynningar koma í sveiflum

Halldóra Gunnarsdóttir, framkvæmdastjóri Barnaverndarnefndar Reykjavíkur, segir að ekki sé búið að rýna í þessar tölur og athuga nánar í hvaða flokkum aukningin sé eða bera saman við þróunina á landsvísu.

og getur fjölgun tilkygninga verið vísbending um að samdráttur hafi verið á síðasta ári. Einnig að það hafi verið afbrotahrina hjá börnum eða lögreglan duglegri við að tilkynna til okkar.“

Halldóra segir mikla vakningu í samfélaginu hafa valdið því að fleiri tilkygningar berast. Fólk sé mjög duglegt að láta vita ef grunur leikur á heimilisofbeldi, afbrotum eða slæmum aðstæðum barna. „Fólk er mjög meðvitað og lætur vita ef því ofbjóða aðstæður barna.“ -ebg



BÖRN Tilkynningum hefur fjölgað um 17,4% á þessu ári. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



APICHART SURIBYNYA Lögreglustjóriinn í Taílandi segist aldrei hafa séð annað eins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Barnaverksmiðja í Taílandi:

Ungur Japani á sextán börn

TAÍLAND, AP Alþjóðalögreglan Interpol hefur hafið rannsókn á máli 24 ára Japana, sem hefur eignast sextán börn sem tailenskar staðgöngumæður hafa gengið með. Hann er sagður hafa hug á að eignast hundruð barna til viðbótar.

Lögreglan í Taílandi segir að verið sé að kanna hvort meiningin sé að selja börnin mansali eða láta þau barnanefndum í té.

Í Taílandi er talað um þetta mál sem „barnaverksmiðjumálið“. Lögreglan þar segist aldrei hafa kynnst öðru eins. -gb

VIÐSKIPTI

Nýr forstjóri Primera Air

Jón Karl Ólafsson lét í gær af störfum sem forstjóri flugfélagsins Primera Air eftir rúm sex ár hjá félaginu. Við starfinu tekur Hrafn Þorgeirsson. Hrafn var áður í sex ár framkvæmdastjóri Primera Air Scandinavia í Danmörku.

Fimmtugasta maraþonið á 57 ára afmælisdeginum

Pétur Helgason hefur einu sinni misst úr Reykjavíkumaraþon. Hann hleypur í dag sitt fimmtugasta maraþon á 57 ára afmælisdegi sínum. Snorri Már Snorrason, sem greindist með Parkinson, hvetur fólk til þátttöku.

MANNLÍF „Ég áttaði mig ekki nógu snemma til að getað verið að hlaupa 57. maraþonið í dag,“ segir Pétur Helgason sem í dag hleypur sitt fimmtugasta maraþon á 57. afmælisdegi sínum en hann fæddist á þessum degi árið 1957.

„Maður hefur verið trúr Reykjavíkumaraþoninu,“ segir Pétur sem hlaupið hefur á hverju ári nema einu sinni. En í það eina sinn var hann ekkert fjarri góðu gamni því þá var hann að þreyta Járnskarlinn í Kaupmannahöfn. Það er hvorki létt né löðurmennlegt því þar eru syntir 3,8 kílómetrar, hjólaðir 180 kílómetrar og hlaupið eitt maraþonhlaup í lokin.

Pétur hefur einnig hlaupið maraþon í öllum heimsálfum nema þremur. „Það vantar Ástralíu, Suður-Ameríku og Suðurskautslandið,“ segir hann. Aðspurður hvort hann stefni ekki á að fylla hóp þeirra sem hlaupið hafa í hverri álfu segir hann slíkt íþyngjandi fyrir pyngjuna og bætir við í glettni: „Ég veit ekki hvað konan segir um það.“

Hann hefur náð að hlaupa maraþonið á undir þremur tímum sem telst afar gott en hvert er markmiðið í dag? „Maður er nú kominn á þann aldur að það megi bara njóta þess að hlaupa án þess að vera að uggandi yfir tímanum.“

js@frettabladid.is



PÉTUR HELGASON Á HLAUPUM Hann heldur í sitt fimmtugasta maraþon í dag. MYND/HLAUPIS

Fagnaðarerindi Snorra Má

Snorri Már Snorrason, formaður Parkinson-samtakanna á Íslandi, hélt tvo fyrirlestra í Laugardalshöll þar sem keppendur náðu í merki sín og önnur gögn.



SNORRI MÁR SNORRASON

„Ég er að boða fagnaðarerindið,“ segir hann. „Hreyfingin hefur sparað mér marga verkina,“ bætir hann við en hann greindist með Parkinson fyrir tíu árum og var þá tjáð að það myndi ekki setja lífi hans of miklar skorður fyrstu þrjú til fimm árin en svo myndi heldur betur harðna á dalnum

og fæstir myndu vinna tíu árum eftir að þeir greindust. Snorri Már er ekki aðeins í fullri vinnu heldur hjólaði hann hringinn í kringum landið árið 2012 og Vestfjarðahringinn nú í sumar.

Það er vel þess virði að hlusta á þennan mann sem virðist hafa meiri bjartsýni og kímni en gengur og gerist. „Ég ætla að fá lækningu,“ segir hann ákveðinn. „Ég trúir því að lækning finnst meðan ég er á lífi. Það þýðir ekkert annað.“

Kímnin kemur í ljós þegar spurt er um starf samtakanna en hann segir afar góða stemningu þegar hópurinn hittist. „Það er vegna þess að við hristumst svo vel saman,“ segir hann kankvís.

PFAFF býður upp á ótrúlegt úrval af inni- og útiljósum frá fjölda heimsþekkra framleiðenda. Ennfremur veita starfsmenn í ljósadeild faglega ráðgjöf sem er klæðskerasniðin að óskum viðskiptavina.

OPIÐ Í DAG,
LAUGARDAG
FRÁ KL. 11-16



◀ Ariel opal loftljós
3x23w
Verð 38.900 kr.
Tilboð 22.500 kr.



◀ Axelle veggjós
Lýsir upp og niður
Verð: 13.900 kr.
Tilboð: 8.000 kr.

PHILIPS LIRIO GLOBEN LIGHTING LAMPFEBER LIGHT POINT

Nánari upplýsingar: pfaff@pfaff.is

PFAFF - Grensásvegi 13 - 108 Reykjavík - Sími 414 0400 - www.pfaff.is

NÝR MITSUBISHI OUTLANDER INTENSE

VIÐ FÖGNUM

35

ÁRUM MEÐ
ÍSLENDINGUM

ÁNÆGJAN HEFUR LOKS FUNDIÐ SINN SÁLUFFELLAGA



Mitsubishi Outlander Intense er fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll sem dúxar í sparneytni og lágum útblæstri kolefnis en skilar samt framúrskarandi afköstum. Háþróaður öryggisbúnaður, bakkmyndavél og handfrjáls símabúnaður eru bara örfáar ástæður til að hjálpa þér að gera upp hug þinn. Komdu og prófaðu ævintýralegan Outlander Intense.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

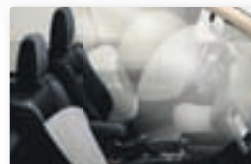
5.290.000 kr.



Xenon aðalljós með sérstaklega víðu birtusviði.



Sparneytin 2.0 lítra vél skilar lágum útblæstri kolefnis.



Sjö SRS loftpúðar vernda ökumann og farþega.

Búnaður í Outlander Intense: 18" álfelgur, aðgerðastýri, upplýsingaskjár í mælaborði með bakkmyndavél, USB tengi og handfrjáls símabúnaður, hraðastillir, tvískipt tölvustýrð miðstöð, upphitð framsæti, upphitð framrúða, AM/FM útvarp, CD/MP3 spilari, rafdrífur og upphitaðir útispeglar með stefnuljósum, vindskeið að aftan með LED lýsingu, þokuljós að framan, regnskynjari á rúðupurrkum, sjö öryggisþúðar, skyggt gler í hlíðar- og afturrúðu, langbogar á þaki, þvottasprautur á aðalljósum, dagljósbúnaður.



FYRIR HUGSANDI FÓLK

Strandaði við Gufunes:

Skútan var dregin á flot

BJÖRGUN Skúta með fjóra menn um borð strandaði skammt undan Gufunesi við Reykjavík seint á fimmtudagskvöld. Björgunarsveitin Ársæll var kölluð út en bátur frá skemmtibátafélaginu Snarfara varð fyrstur á staðinn.

Á sögn upplýsingafulltrúa Landsbjargar tókst að draga skútauna á flot stuttu eftir miðnætti. Skipverjar voru ekki í mikilli hættu þar sem leki kom ekki að skútunni og veður var ágætt.

- b4

Nemendur og starfsfólk Menntaskólans við Sund þurfa að þruga annan vetur á byggingarsvæði:

Uppbygging sálrænt betri en niðurrif

MENNTAMÁL Í fyrravetur hófust framkvæmdir við nýja byggingu á lóð Menntaskólans við Sund. Auka þurfti rými og bæta aðstæður nemenda, til að mynda mun byggingin hýsa nýtt mótuneyti.

Síðasta vetur var rífið niður, nú í vetur verður byggt upp og á byggingin að vera tilbúin næsta sumar. Sigurrós Erlingsdóttir, konrektor skólans, segir byggingarvinnuna reyna á þolrif kennara og nemenda enda þurfi margir að fara í Skeifuna til að sækja kennslu þar og hávaðinn geti verið erfiður. Það reyni þó allir að sýna umburðarlyndi. „Þessi vetur verður vonandi skárri, því nú sjáum við uppbyggingu. Síðastliðinn vetur

“Síðastliðinn vetur var verið að rífa niður og sálrænt er það erfiðara.

var verið að rífa niður og sálrænt er það erfiðara,” segir Sigurrós.

Tengibygging átti að vera tilbúin fyrir veturinn en framkvæmdir hafa tafist. Sigurrós segir góða nágranna koma í veg fyrir að nemendur og kennarar þurfi að ganga langar leiðir á milli húsa. „Við höfum fengið leyfi til að ganga í gegnum Vogaskóla og komast þannig á milli bygginga. Það verður því umferð menntaskælinga í gegnum grunnskólann í vetur.“ - ebg



BYGGINGARSVÆÐI Lóð MS er undirlögð af drasli. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

LÖGREGLUMÁL

Man ekki eftir árásinni

Hæstiréttur hefur staðfest gæsluvarðhald til 12. september yfir manni sem grunaður er um hnífstunguárás á Frakkastíg 9. ágúst. Í dómnum kemur fram að vegfarendur hafi komið þeim stungna til bjargar. Sá kærði segist ekkert muna eftir árásinni.

KÚALA LÚMPÚR

Heimkoma hinna látnu

Mínútuþögn var haldin á flugvelliðum í Kúala Lúmpúr er tekið var á móti líkum hinna tuttugu Malasúbúa sem fórust með flugvélinni MH17. Þá var fánum flaggað í hálfá stöng. Vélín hrapaði yfir Úkraínu þann 17. júlí síðastliðinn og fórust allir um borð.

Aðgerðir stjórnvalda hafa áhrif á samninga

Framkvæmdastjóri Starfsgreinasambands Íslands segir að sér lítist illa á allar breytingar sem hafi áhrif á kjör til hins verra. Framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins segir hægt að gera breytingar án þess að kaupmáttur launatekna skerðist.

VINNUMARKAÐUR „Mér líst illa á allar breytingar á skattkerfinu sem hafa áhrif á afkomu launafólks til hins verra. Ákvarðanir stjórnvalda á næstu vikum koma til með að hafa áhrif á til hve langs tíma kjarasamningar verða gerðir,” segir Drífa Snædal, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambands Íslands.

Fjármálaráðherra hefur sett fram hugmyndir um hækkun matarskatts, ekki er búið að ákveða hversu mikið en rétt hefur verið um að hann gæti hækkað úr sjö prósentum í fjórtán til fimmtán prósent. Hugmyndir um hækkun matarskattsins fara illa í verkalyðshreyfinguna.

Samningar eru lausir nú um áramót. Þegar skrifað var undir nýja kjarasamninga undir lok síðasta árs var talað um að sá samningur væri aðfarasamningur og tíminn yrði notaður til að undirbúa gerð kjarasamnings til einhverra ára. Verkalýðshreyfingin er þessa dagana að móta kröfugerð fyrir komandi samninga.

„Það gerir enginn langtímasamninga á óvissutímum,” segir Drífa.

„Það er enginn að ræða langtímasamning,” segir Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, og hann gagnrýnir stjórnvöld fyrir skort á samráði.

Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, segir að enn hafi ekki verið mótuð samningsmarkmið né heldur hafi menn rétt til hve langs tíma ætti að semja.

„Þegar kemur að skattkerfisbreytingum þá er fátt í þessum tillögum sem kemur á óvart. Þetta er búið að vera í umræðunni um nokkurt skeið,” segir Þorsteinn. „Það eru tvær lykilforsendur fyrir þessum breytingum. Annars vegar að heildaráhrif breytinganna séu ekki verðbólguhvetjandi, hitt er hvernig stjórnvöld koma til móts við lágtekjuhópa,” segir Þorsteinn.

Hann bætir við að matur og ýmsar aðrar nauðsynjavörur séu í lægra skattþrepinu. Það skili sér hins vegar illa sem tekjujöfnunarleið. Þeir sem hafi tekjur yfir meðaltali njóti frekar góðs af því en tekjulágir. Það sé mikilvægt fyrir stjórnvöld að hækka barna- og húsnæðisbætur, það skili sér betur fyrir lágtekjuhópa en þrepaskiptur virðisaukaskattur.

„Ef stjórnvöld grípa til skýrra og hnitmiðaðra mót-vægisáðgerða fyrir hina tekjulágu þá ætti að takast sátt um breytingar á virðisaukaskattkerfinu,” segir Þorsteinn.

johanna@frettabladid.is



MÓTA KRÖFUR Verkalýðshreyfingin er að móta kröfugerð fyrir komandi samninga. Margir eru frekar svartsýnir á að takist að semja til langs tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



“Mér líst illa á allar breytingar á skattkerfinu sem hafa áhrif á afkomu launafólks til hins verra.

Drífa Snædal, framkvæmdastjóri Starfsgreinasambandsins

Opið hús

í utanríkisráðuneytinu



Við erum dipló og tökum vel á móti gestum og gangandi á Menningar-nótt milli 14.00 og 17.00 á Rauðarárstíg 25

Fræðsludagskrá, tónlistarviðburðir, barnadagskrá, matarkynning og kaffiveitingar

Bein útsending

Á www.utanrikisraduneyti.is verður „Berlín í beinni“, „Kíev í beinni“ lífandi tónlist og fyrirlestraröð

Verið hartanlega velkomin

SKJÁKORT FYRIR LEIKINA!

acer



Þeir sem vilja spila tölvuleiki í bestu gæðum velja þessa.

Kemur með besta skjákortinu í 15,6"

fartölvulínunni í ár – 4GB GeForce

GTX850M úr Maxwell línunni frá

nVidia. Frábær Intel i7 örgjörvi, 8GB

vinnuminni og stór TTB harður diskur.

179.990



REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK KEFLAVÍK SELFÖSS AKRANES HAFNARFJÖRÐUR

Við geymum vagninn í vetur



Bjóðum upp á góða ferðavagnageymslu yfir veturinn, í upphituðu húsnæði miðsvæðis í Reykjavík. Svæðið er girt af og vaktað.



Upplýsingar í síma 458 8155 eða á ferdavagnageymsla@gmail.com

Stór hluti fatlaðs fólks á Íslandi segist upplifa fordóma vegna fötlunar sinnar:

Fatlaðir upplifa mikla einangrun

VELFERÐ Stofnanamenning í búsetu fatlaðs fólks ber með sér fordóma og félagslega útskúfun fatlaðra. Þetta segir í nýrri skýrslu sem unnin var fyrir velferðarráðuneytið undir yfirskriftinni Fordómar og félagsleg útskúfun.

Þar kemur fram að fatlað fólk upplifi mikla einangrun í þeirri búsetu sem því er boðið upp á. Oft sé heimili þess fjárri fjölskyldu og starfsmannavelta valdi því að þjónustan sé ekki nægilega góð. Þá geti áfangahæimili, sambýli og þjónustuíbúðir beinlínis hindrað þátttöku fatlaðra í samfélaginu.

Í skýrslunni kemur einnig fram að meiri aðgreining fatlaðra nemenda frá ófötluðum tíðkist í framhaldsskólum landsins en í grunnskólum. Þetta á sérstaklega við nemendur með þroskahömlun. Ástæðuna megi rekja til þess að framhaldsskólakennarar séu sérþjálfaðir í sinni námsgrein en séu ekki í stakk búnir til að taka á móti nemendum með fjölbreyttar þarfir.

Skýrslan segir rannsóknir sýna að viðhorf til nemenda með fatlanir séu oft neikvæð. Ekki sé komið til móts við nemendurna og kennsla sé ósveigjanleg.

- s5b



SÉRNAMSBRAUT Borgarholtsskóli býður upp á sérnámsbraut fyrir fatlaða nemendur. Nemendurnir þurfa að hafa náð góðu valdi á lestri og ritun og vera nokkuð sjálfbjarga. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR



POLLAHÁTÍÐ Á OLÍS GULLINBRÚ

HEPPINN
VIÐSKIPTAVINUR
EIGNAST
150.000
VILDARPUNKTA
ICELANDAIR

HEPPNIR
VIÐSKIPTAVINIR
FÁ FRÍA
BENSÍNÁFYLLINGU
Í BEINNI
Á BYLGJUNNI
MILLI 13-16

Í DAG
LAUGARDAGINN 23. ÁGÚST
KL. 13-16



GRILLAÐAR
PYLSUR OG
POLLAÍS

HOPPU-
KASTALI

POLLAPÖNK SPILAR KL. 14



olís

Vinur við veginn

Af hverju ætti ekki að einfalda virðisaukaskatt?

Andstaða á röngum forsendum

Umtalsverð andstaða er við áform Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra um að gera breytingar á virðisaukaskattskerfinu, í þá átt að einfalda það, samræma skattþrepin í áföngum og fækka undanþágum.

Að einhverju leyti virðist þessi andstaða byggð á misskilningi eða röngum forsendum. Þannig leggja bæði Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, og Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambandsins, gegn breytingunni í samtölum við Fréttablaðið í gær á þeirri forsendu að hækkun skatts á matvæli muni koma illa niður á láglaunafólki.

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



Það liggja hins vegar fyrir áreiðanleg gögn úr neytlukönnunum Hagstofunnar, sem sýna að það er sáralítt munur á því hlutfalli neyztuútgjalda sinna sem fólkið í neðsta fjórðungi tekjustigans ver í vörur í lægra skattþrepinu og á því sem hinir

tekjuhærri eyða í slíkar vörur og þjónustu. Hækkun á neðra þrepinu kemur því ekki að ráði verr við þá sem hafa lægri laun en aðra.

Samtök atvinnulífsins bentu á það í gær að ef miðað væri við að virðisaukaskattur á þessum vörum yrði hækkaður í 11 prósent samsvaraði núverandi skattþrep, sem er sjö prósent, 5,3 milljörðum króna. Um 60 prósent þeirrar fjárhæðar renna hins vegar til heimila með tekjur yfir meðallagi, sem er augljóslega óskynsamleg leið til að hjálpa þeim sem hafa lægstu launin. Það er miklu ódýrari tekjujöfnunarleið að hjálpa láglaunafjölskyldum með hærri barna- eða vaxtabótum.

Það er hluti af áformum fjármálaráðherra. Auk þess er áformað að lækka efra þrep virðisaukaskattsins, sem langstærstur hluti vöru og þjónustu er í, og afleggja vörugjöld þannig að á heildina lítið muni breytingarnar ekki skerða kaupmátt.

Það er sömuleiðis full ástæða til að fækka undanþágum í kerfinu varðandi aðra vöru en matvöru. Karl Garðarsson bendir réttilega á það í Fréttablaðinu í gær að það sé tímabært að endurskoða þá ákvörðun að hætta við að færa hótél- og gistiþjónustu í hærri skattþrep. Fyrir þeirri hækkun eru nefnilega málefnaleg rök. Ástæðan fyrir því að hún var misráðin á sínum tíma var að atvinnugreinin var ekki gefinn tími til að bregðast við henni.

Bækur og tónlist eru í lægra þrepi virðisaukaskatts eins og matvara. Hagsmunaaðilar í bókaútgáfu telja að nú sé einmitt tíminn til að afnema virðisaukaskattinn af bókum með öllu, en þangað til fyrir sjö árum báru bækur fullan virðisaukaskatt. Skattaafslátturinn sem þá var veittur var meðal annars hugsaður til að ýta undir blómlega útgáfu íslenskrar tónlistar og bóka, en aftur má spyrja: Er skattaafsláttur, sem nær þá til allra bóka og geisladiska, líka erlendrar, skilvirk leið til slíks? Er ekki nær að nýta hluta teknanna sem koma inn af samræmingu skattþreppanna í sjóði til að styrkja þessar listgreinar?

Það er hagkvæmara að styrkja lágtekjufólk og listgreinar með beinum framlögum en að flækja skattkerfið til að ná fram fremur óljósum markmiðum. Meðal annars á þeim forsendum þarf að ræða hugmyndir fjármálaráðherra.

FRÉTTABLAÐIÐ

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



Erum við að leita að þér?

Starfsmaður í móttöku - fullt starf:
- Unnið er á 2-2-3 vöktum (dagvakt)
- Gott vald á íslensku og ensku
- 20 ára aldurstakmark
- Reynsla æskileg

Ferilskrá og meðmæli sendast á Agnar Diego móttökustjóra
diego@hotelcentrum.is, nánari upplýsingar í síma 514 6000

Hotel Reykjavík Centrum | Aðalstræti 16 | 101 Reykjavík | www.hotelcentrum.is

SPOTTIÐ



AF KÖGUNARHÓLI ÞORSTEINS PÁLSSONAR

Flókin pólitísk staða

Það var einstæður atburður þegar ríkissaksóknari ákærði aðstoðarmann innanríkisráðherra fyrir leka á persónuupplýsingum. Sekt hans hefur þó ekki verið sönnuð með því. Og ekki er sjálfgefið að ákærvaldinu takist að sýna með öyggjandi hætti fram á sekt fyrir dómi. Lögfræðilega hlið málsins er því ekki einföld.

En pólitíska hliðin er þó enn flóknari. Viðbrögð innanríkisráðherra, forystumanna ríkisstjórnarinnar og leiðtoga stjórnarandstöðunnar sýna það glögg. Eins og sakir standa má reikna með að ríkisstjórnin verði í varnarstöðu



vegna þessa máls í talsverðan tíma.

Innanríkisráðherra ákvað að víkja að hálfum hluta vegna þessa atburðar. Það tengist ekki reglum stjórnslulaga um vanhæfi til þess að fara með einstakt mál. Sá möguleiki er að baki. Þetta er fyrst og fremst mat ráðherra sjálfs á pólitískri stöðu.

Afsögn ráðherra við slíkar aðstæður þarf ekki að merkja

viðurkenningu á því að hafa brugðist með einhverjum hætti. Erlendis má finna mörg dæmi um að ráðherrar víki til þess eins að létta pólitísku oki af samstarfsmönnum. Í þessum tilgangi er afsögn að hálfum hluta á móti nýmæli og raunar áhugavert fordæmi.

Eftir fundi í þingflokki ríkisstjórnarinnar í vikunni er ljóst að þeim finnst að með þessu frumkvæði ráðherra hafi verið létt þar mikið á þunga málsins að þeir geti axlað hann sameiginlega. Að svo vöxnu máli sýnist ráðherra því ætla að standa þessar hremmingar af sér.

Misráðið að fjölga ráðherrum

Ákvörðun innanríkisráðherra um að víkja að hálfu hefur síðan vakið hugmynd um að kljúfa ráðuneytið varanlega og stofna aftur dómismálaráðuneyti. Fyrir margar sakir væru það óskynsamleg viðbrögð.

Í fyrsta lagi er það vont fordæmi að láta tímabundna erfiðleika ráðherra ráða skipulagi stjórnarráðsins. Hvað á að gera næst þegar ráðherra lendir í hremmingum? Í öðru lagi eru dómismálin of lítil eining til að kalla á óskipta pólitíska forystu þótt þau séu þunga-

miðja í stjórnkerfinu. Fyrir því er löng reynsla. Í þriðja lagi er nóg komið af hringli með skipan stjórnarráðsins. Og í fjórða lagi eru það afsögnarvond skilaboð á þrengingartímum að fjölga ráðherrum. Á að leysa stjórnunarsvanda í ríkisstofnunum með því að fjölga forstjórum?

Þeirrir hyggjast bera fram vantraust á innanríkisráðherra. En stærri flokkarnir í stjórnarandstöðu hafa lítið látið uppi um áform sín. Ef að líkum lætur má þó reikna með að þeir vilji nýta

sér alla möguleika þingskapa um fyrirspurnir, sérstakar umræður og skoðun í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd til þess að draga fram helstu hliðar málsins bæði lögfræðilegar og pólitískar.

Vantraust er mesta þungavopn Alþingis. Verði vantraust Pírata borið undir atkvæði strax í byrjun þings og felld þrengir það möguleika hinna stjórnarandstöðuflokka til að fara af stað með léttari vopn. Fari svo sem horfir hjálpar það ríkisstjórninni að stjórnarandstaðan byrjar á fallbyssuskotinu.

Hver er sá seki?

Ákærann hefur ekki breytt því bjargfasta áliti innanríkisráðherra að aðstoðarmaður hans sé saklaus af rökstuddum grun lögreglu og mati ákærvaldsins um sekt. Ætla verður að ráðherra hafi eitthvað fyrir sér í því.

En hin hliðin á þessari staðfestu er sú að ráðherra hlýtur að vera fullviss um að einhver annar starfsmaður ráðuneytisins hafi brotið af sér. Sú skylda hvílir þar af leiðandi á honum og alveg sérstaklega væntanlegum meðráðherra að vinna áfram að því að upplýsa málið á þeirri forsendu.

Í því sambandi er ef til vill

ástæða til að hafa í huga að í dómi Hæstaréttar, sem viðurkenndi rétt vefritsins mbl.is til að neita að svara til um heimildarmann, er sérstaklega tekið fram að ekki sé tekin afstaða til þess hvort réttlætlanlegt hafi verið af vefritinu að birta persónuupplýsingarnar. Það gæti verið liður í viðleitni ráðuneytisins til að koma fram ábyrgð gagnvart réttum aðilum að láta á þá spurningu reyna fyrir dómstólum.

Til að aflétta skyldu fjölmiðla til heimildarmannaleyndar þarf tvö skilyrði. Annað var uppfyllt að áliti Hæstaréttar. Hitt lýtur að mati á því hvort ríkir almannahagsmun-

ir kalli á frávik frá meginreglunni. Ekki þótti sýnt fram á það. Af orðalagi dómsins verður þó ekki ráðið hvort beinlínis hafi reynt á þá málsástæðu að það kunni að vera ríkari almannahagsmunir að verja samband ráðherra og Alþingis en samband fjölmiðils og undirmanns ráðherra. Er hugsanlegt að traust ráðherra með lýðræðislegt umboð sé mikilvægara en trúnaður fjölmiðils og embættismanns?

Færa má rök með og á móti. En ekki væri unnt að gagnrýna ef látið yrði á þessa spurningu reyna. Víst er að það væri gott fyrir ráðherra sem er sannfærður um að það myndi hreinsa aðstoðarmanninn.

Við bjóðum í grillveislu

LAMBAKJÖT BÝÐUR TIL VEISLU
Á ÓÐINSTORGI Á MENNINGARNÓTT

Frábær dagskrá fyrir alla fjölskylduna. Meistarafélag
kjötiðnaðarmanna mætir með Grillvagninn og grillar ljúffengt
lambakjöt fyrir gesti og gangandi.
Skemmtunin hefst klukkan 14:30.

Dagskrá:

14:30

Brynjar Dagur

15:00

Skoppa og Skríttla

15:40

Dr. Gunnir og Friðrik Dór

16:10

Lína Langsokkur

16:40

Meistarar dauðans

17:00

Milkhouse





Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka í dag

„Nú rokkum við saman af fullum þunga!“

Þú getur enn látið gott af þér leiða á hlaupastyrkur.is

Latabæjarhlaupið verður í Hljómskálagarðinum í dag, 23. ágúst

Latabæjarhlaupið er ætlað börnum 8 ára og yngri. Æskilegt er að einn fullorðinn fylgi hverju barni sem er 6 ára eða yngri. Íþróttálfurinn og Solla stírða stjórna upphitun við rásmark í Bjarkargötu.

Að loknu hlaupi verður skemmtidagskrá á sviði í suðurenda Hljómskálagarðs.

f Fylgstu með ævintýrum Skálmaldar
[Facebook.com/marathonmennirnir](https://www.facebook.com/marathonmennirnir)

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili
Reykjavíkumaraþonsins í 17 ár.



HLAUPALEIÐIR Í HLJÓMSKÁLAGARÐINUM



13.15 Upphitun við rásmark
 13.20 Blá leið - 1,3 km. 6 til 8 ára
 13.30 Upphitun við rásmark
 13.35 Gul leið - 550 m. 5 ára og yngri
 - Ræst í fjórum hópum eftir röð í Bjarkargötu.
 Vinsamlega komið í röðina við suðurenda götunnar, næst Hringbraut.

Afnemum skatt af bókum

Á tyllidögum fögnum við því að vera bókmenntaþjóð. Við státum af fornri tungu og menningu. Tungumálið og sögurnar skilgreina okkur sem Íslendinga. Svo rennur upp hversdagur og við glímum við slælegar niðurstöður grunnskólabarna í alþjóðlegum lestrarkönnunum, hratt dvínandi málkennd og þá staðreynd að þeim fækkar ört sem valda því að lesa sér til gagns.

Hvítbókinn

Í sumarbyrjun sendi menntamálaráðuneytið frá sér svokallaða Hvítbók um umbætur í menntun á Íslandi sem er um margt metnaðarfullt plagg. Eitt af meginmarkmiðum í umræddri Hvítbók er að stækka til muna þann hóp sem nær lágmarksviðmiðum í lestri. Í þeim efnum þarf réttlæga á verulegri viðspyrnu að halda.

Ein einfaldasta og skilvirkasta leið sem hver þjóð getur farið í þeirri viðleitni að auka við læsi og lesskilning, er í gegnum skattkerfið. Þetta nýta velflestar þjóðir Evrópu sér. Þannig hafa þjóðir eins og Norðmenn, Færeyingar og Bretar afnum-

id virðisaukaskatt með öllu af bókum. Einungis tvær Evrópuþjóðir leggja virðisaukaskatt á bækur í efra þrepi og önnur þeirra, Búlgaría, mælist með mesta blæsi í gervallri álfunni.

Nú er tækifæri

Nú þegar endurskoða skal virðisaukaskattskerfið er lag að fara að góðu fordæmi annarra Evrópuþjóða og afnema skattlagningu á bókaútgáfu hérlandis. Nú er tækifæri til að skipa sér á bekk með þeim þjóðum sem fremstar standa í stuðningi við bókaútgáfu – standa jafnfætis þjóðum sem vinna markvisst að bættu læsi og lesskilningi almennings.

Bókmenntastefna í anda Hvítbókarinnar er aðkallandi – heildarstefna til framtíðar fyrir bókmenntarnar í landinu svo þær megi vaxa og dafna og skila sér áfram inn í mennta- og menningarlíf þjóða. Í Hvítbókinni segir enda að lesskilningur sé forsenda þess að nemendur geti náð hæfni til að fóta sig í samfélaginu. Þar segir jafnframt að gæði menntunar varði okkur öll, hafi gildi fyrir samfélagið í heild og lýðræðislega og efnahagslega þróun. Blómleg bókaútgáfa er grundvall-

→ Þannig hafa þjóðir eins og Norðmenn, Færeyingar og Bretar afnumið virðisaukaskatt með öllu af bókum.

aratriði þegar kemur að verndun og þróun móðurmáls. Afnám virðisaukaskatts á bækur yrði til þess að skjóta styrkari stöðum undir greinina alla og ekki veitir af. Nær allar þjóðir líta á það sem nauðsynlegan stuðning við tungumál og menningu að stilla skattheimtu á bókaútgáfu mjög í hóf eða afnema hana alfarið. Það má ekki aðeins sjá um gjörvalla Evrópu heldur einnig í Asíu og Suður-Ameríku.

Hömpum tungumálinu

Eftir þúsund ára leiðangur um veraldarsöguna bendum við ekki á glæsihallir, kastalamúra og dómkirkjur hér á sögueyjunni. Við hömpum tungumáli og sögum. Við köstum á milli okkar tungumálinu eins og skessurnar með fjöreggið, en það er hættuspil og mál að finna fjöregginu örugga umgjörð.

„Fyrst er að vilja, afgangurinn er tækni,“ segir Nóbelskaldið í Kristnihaldi undir Jökli. Það má ljóst vera á Hvítbókinni að viljinn er fyrir hendi – vilji til að hlúa að tungumálinu og bókmenntunum. Afgangurinn er tækni og með því að afnema virðisaukaskatt af bókum er viljinn sýndur í verki.

Hversu sterk þurfa rökin að vera?

Eins og ítrekað hefur komið fram að undanfögnu, þá annar innlend framléiðsla á nautakjöti ekki þeirri eftirspurn sem nú er eftir þeirri vöru hér á landi. Enn fremur liggur það fyrir að innlend framléiðsla mun ekki á komandi árum geta annað hinni auknu eftirspurn sem er eftir nautakjöti. Það hafa nautgipabændur sjálfir viðurkennt.

Þrátt fyrir þetta hafa stjórnvöld enga tilburði uppi í þá átt að laga þessa stöðu. Þvert á móti leggjast þau kerfisbundið gegn öllum aðgerðum sem geta komið jafnvægi á nautakjötsmarkaðinn. Áfram eru óskir hagsmunaaðila um að fá að flytja inn nautakjöt, án himinhárra tolla, að engu hafðar. Tollar sem þó undarlegt megi virðast hækka í hlutfalli við hækkingu verðs vörunnar á innanlandsmarkaði. Stjórnvöld hafa hingað til lagst gegn innflutningi á nýju kúakyni sem gæti, þegar fram líða stundir, gert innlenda framléiðendur ágætlega í stakk búna til að framléiða meira af nautakjöti en þeir nú geta.

Þessi staða er enn eitt dæmið

LANDBÚNAÐAR-MÁL



Andrés Magnússon framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu

→ Þessi staða er enn eitt dæmið um þá algeru stöðnun sem ríkir hér á landi í viðskiptum með landbúnaðarvörur.

um þá algeru stöðnun sem ríkir hér á landi í viðskiptum með landbúnaðarvörur. Þegar innanlandsframléiðsla getur ekki annað eftirspurn, á að heimila innflutning án þess að varan sé ofurtolluð, svo einfalt er það. Með þessum háu tollum eru stjórnvöld enn á ný að misbjóða hagsmunum almennings í landinu. Íslenskir neytendur eiga heimtingu á því að hagsmunir þeirra séu ekki hunsaðir af stjórnvöldum eins og gert er í þessu tilfelli.

Það er því von að spurt sé: Hversu sterk þurfa rökin að vera til þess að hreyfa við stjórnvöldum? Hvar er málsvarar frjálsra viðskipta? Er það virkilega þannig að meðal alþingismanna er enginn sem vill láta til sín taka í þessu máli? Því verður ekki trúað að öreyndu.

Nýting ferðamannaauðlindar

Oft er talað um túrista sem gráan massa, eins og hvern annan fiskistofn, eins og tölur í Hagfíðindum. Eftir tvö sumur við störf í Mývatnsstofu veit ég hvað ferðamenn á Íslandi eru ótrúlega fjölbreyttur hópur. Þjóðernum fer fjölgandi frá ári til árs sem og ástæðum fyrir komu ferðamanna, þeir koma lengra að nú en áður og efnahagur þeirra er mjög mismunandi. Undirbúningur fyrir þetta ferðalag, sem sumum er ævintýri lífsins, er líka afar misgóður.

Í gamla Kaupfélagshúsinu í Reykjavíklíð er til húsa, ásamt upplýsingamiðstöðinni Mývatnsstofu, Vatnajökulsþjóðgarður og Umhverfisstofnun með landverði sem vinna þarft verk við að kenna ferðamönnum að ganga um íslenska náttúru. Hingað koma hátt í tvö þúsund manns á dag yfir háannatímann og við fræðum ferðamennina og greiðum götu þeirra, en á ferðalagi um Ísland er hægt að rata í ótrúlegustu ógöngur. Það virðist fólki nauðsynlegt að láta hálfá ævisöguna fljóta með þegar það útskýrir hvers vegna það þarfnast hjálpar þó ekki sé nema við minni háttar vanda eins og sprungnu dekki. Þess vegna fá

FERÐA-ÞJÓNUSTA



Björg Árnadóttir hjá Reykjavík Akadéminni

starfsmenn upplýsingamiðstöðva góða innsýn í viðhorf ferðamanna til Íslands. Mér finnst það forréttindi að fá að umgangast hundruð jákvæðra og áhugasamra túrista á degi hverjum. Það kemur mér sífellt á óvart hvað fólk er ánægt.

Á leið í draumaferðina

Ég dáist að því hvað margir leggja mikið á sig til að kynnst landinu okkar; þeir ganga eða hjóla yfir hálendið í sextánda Íslandsferð sinni, sofa í tjöldum við frostmark og sækja íslenskunámskeið langt úti í löndum. Þetta eru ferðamenn sem nota netið og þurfa aðeins að sækja sértæka þekkingu til upplýsingamiðstöðvanna, en vita líka hve mikilvægt það er að tala við heimamenn um veður og færð. Ég verð að segja að ég dáist líka að annars konar ferðamönnum, til dæmis fólki á miðjum aldri sem leggur á sig að sofa í fólksbíl í sjö nætur til að hafa efni á að fara í Óskjuferðina eða útsýnisflugid sem það dreymir um, þó að auðvitað vilji ég ekki að fólk þurfi að sofa í bílum og það sé reyndar bannað á náttúruverndarsvæðinu við Mývatn. Þetta fólk skríkir margt af ánægju og klappar saman löfunum

af spenningsþegar það leggur upp í draumaferðina.

Mér sýnist hins vegar sá hópur fara stækkandi sem gæti allt eins verið lentur á tunglinu. Fólk sem þarf að fræða um allt sem viðkemur íslenskri náttúru, menningu og samgöngum frá grunni. Fólk sem þarf að útskýra fyrir hvernig landakort er lesið og til hvers fæturnir eru notaðir í landi þar sem almennings-samgöngur eru í mýflugumynd. Ég dáist líka að kjarki þessa fólks að taka sér á hendur jafn erfitt ferðalag af því að ég hef séð fólk bugast og gráta. Þá minnst ég þess að sjálf hef ég stundum verið illa áttuð í útlöndum og held að ég sé ekki ein Íslendinga um það.

Rannsaka hegðun ferðamanna

Að sjálfsögðu þarf að rannsaka hegðun ferðamanna eins og hvers annars fiskistofns í þeim tilgangi að mæta þörfum þeirra og hámarka tekjurnar af þeim – en einnig í verndunartilgangi. Við þurfum að vernda stofninn svo að hann leiti ekki á önnur mið. Ég virði og skil tilfinningar þeirra sem finnst ferðamannaíðnaðurinn vera eins og hver önnur stóriðja, sem hefur eyðilaggt staði eins og Mývatnssveit. Ferðamennska er orðin stærsta gjald-eyrisskapandi atvinnugrein okkar

og ferðamennska er langt frá því að vera grænn iðnaður. En ferðamennska er það sem við höfum til að lifa á um þessar mundir og við getum gert hana að góðri atvinnugrein ef við höldum vel á spöðunum. Það er í sjálfu sér einfalt reikningsdæmi að þegar íbúafjöldi lands þrefaldast þarf meira af öllu, fleiri rúm, fleiri klósett, meiri mat, tíðari samgöngur og öðru vísi affreyningu. Það þarf rannsóknir til að finna út hvernig fjármunum skal deilt til að byggja upp innviði vaxandi atvinnugreinar. Það kostar hugvitssemi íbúa að gera gestum dvölina sem eftirminnegasta. Við þurfum samkeppni til að halda verðum niðri og auka fjölbreytni og við þurfum samvinnu til að tryggja lágmarksþjónustu og koma í veg fyrir að ferðamönnum finnst frumbyggjar bítask um gullíð.

Samræður og sameiginlegt átak

Við þurfum samræður og sameiginlegt átak til að styrkja stoðir atvinnugreinar sem getur af mörgum ástæðum verið okkur afar gefandi. Ferðamennska er skemmtileg af því að ferðamenn eru ekki grár massi heldur einstaklingar með ólíkan bakgrunn. Ferðamenn eru fólk sem koma með menningu sína og viðhorf og skilja hluta af

→ Ég dáist að því hvað margir leggja mikið á sig til að kynnst landinu okkar.

því eftir hjá okkur. Ferðamenn hafa hugbreytandi áhrif á heima-menn, þeir víkka sjóndeildarhring okkar. Aldrei hef ég verið jafn hrifin af landi mínu og þjóð og nú þegar ég hef fengið tækifæri til að tala svo mikið um það við gesti og gangandi. Tekjur af ferðamönnum mættu vera meira og við þurfum að vanda okkur við að búa áfangastaðinn Ísland þannig úr garði að ferðamenn skilji eftir meiri verðmæti. En ferðamennska hlýtur að hafa hliðaráhrif. Tekjurnar skila sér ekki einungis í kassa og posa á ferðamannastöðum heldur hlýtur vaxandi áhugi á landi og þjóð að glæða sölu á íslenskum vörum og menningu erlendis. Um það er ég að hugsa þegar ég geri upp kassann í Mývatnsstofu í lok vinnudags. Því næst fer ég í Jarðböðin, næstyndislegasta stað á jarðríki, og hlusta á fólk andvarpa af ánægju á öllum heimstungum. Þá bið ég og vona að okkur takist í sameiningu að skapa áfangastað sem ekki býður eingöngu upp á fallega náttúru heldur afbragðs þjónustu og fallega framkomu við þá sem sækja okkur heim.



Fjölbreytt tónlistarnám

Nýi tónlistarskólinn auglýsir eftir umsóknum um nám í skólanum fyrir skólaárið 2014-2015.

Forskóli (fyrir 6 til 8 ára börn), suzuki-fiðla, suzuki-selló, fiðla, selló, píanó, þverflauta, gítar og einsöngur.

www.nyitonlistarskolinn.is
Sími 553-9210 frá 13-18



Nýi tónlistarskólinn



20%
afsláttur af
hágæða **AEG**
eldhústækjum
með kaupum á HTH
eldhúsinnréttingum

NÝTT

Model Oslo · Verðdæmi kr. 338.400,- (sbr. mynd)



INNRETTINGAR



Það er alt hægt!

- ⊙ eldhúsinnréttingar
- ⊙ baðinnréttingar
- ⊙ þvottahúsinnréttingar
- ⊙ fataskápar

HTH er einn stærsti framleiðandi innréttinga í Evrópu, enda er dönsk hönnun mikils metin og danskt handverk eftirsótt um allan heim.

Við teiknum tillögur að nýju draumaeldhúsi fyrir þig, án skuldbindinga, og gerum þér frábært verðtilboð.

Velkomin í ORMSSON LÁGMÚLA 8 og kynnist því nýjasta í innréttingum frá HTH – og því heitasta í AEG eldhústækjum.



ORMSSON

Opið:

Mánudaga – föstudaga frá kl. 10-18 / Lokað á laugardögum í sumar
Ath: Á Akureyri er HTH sýningarsalur í ORMSSON, Furuvöllum 5

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · 2. HÆÐ · SÍMI: 530-2819 & 530-2821 · www.ormsson.is

HELGIN

Heiða Kristín Helgadóttir,
stjórnarformaður Bjartrar framtíðar

JT og brúðkaup

„Við Guðmundur Kristján erum að fara í brúðkaup til Dóra og Magneu sem ég hlakka mikið til að upplifa enda ástfangið og gott fólk. Svo ætla ég að reyna að sinna menningardagskránni í bænum með strákunum mínum.“

Á sunnudag förum við svo á JT. Ég er samt aðallega að fara til að taka út þrekkerkið sem tengdafaðir minn, Jón Ingi Guðmundsson, hefur unnið við að gera þessa tónleika að veruleika sem ötull starfsmaður Kópavogsbæjar.“



Ási Már Friðriksson,
fatahönnuður

Markaður myndskreyta

„Ég ætla að klára að koma mér fyrir á nýju vinnustofunni og í dag held ég markað myndskreyta á Lofti Hosteli. Ég fer svo út að borða á Hafnarsvæðinu og mun síðan enda kvöldið á að horfa flugeldasýninguna.“



Guðmundur Ragnar Einarsson,
eigandi Wedo

Popp prins og bolti

„Í dag ætla ég að skoða það besta sem Reykjavík hefur upp á að bjóða og á sunnudag eru það enski boltinn, kankvísi kjölturakinn, kærastan, börnin og prinsinn Justin Timberlake sem eiga hug minn allan.“



Ríkka, sjónvarpskokkur og dagskrárgerðarkona

Latabæjarhlaup og Timberlake

„Kíkjum með strákana niður í bæ. Sá yngri fer í Latabæjarhlaupið og við verðum á hliðarlínunni. Á sunnudaginn er það svo á Justin Timberlake eins og 15.999 aðrir Íslendingar.“

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...



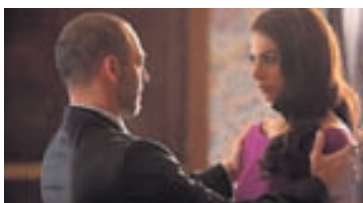
**Á HÁTÍÐINA KVIKMYNDA-
GERÐ MEÐ UMHYGGJU**
sem haldin verður á Ráðhústorginu á akureyri á sunnudaginn klukkan 2. Kvikmyndin Bakk stendur að söfnun fyrir Umhyggju, félag til stuðnings langveikum börnum.



Á JUSTIN TIMBERLAKE
sem heldur tónleika í kórnum í Kópavogi á sunnudaginn.



KYNLÍF, JÁ TAKK eftir Ragnheiði Haralds- og Eiríksdóttur sem situr fyrir svörum um kynlíf og kynhegðun.



**Á SPENNUPÆTTINA TYR-
ANT** sem njóta gríðarlegra vinsælda um þessar mundir.

GAMAN Sigríður Soffía hefur í nógu að snúast í kvöld þegar hún samstillir dansara, flugelda og kirkjuklukkur í lokatónum Menningarnætur.



FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Fékk leyfi hjá biskupnum

Dansarinn Sigríður Soffía Nielsdóttir á heiðurinn af rúsínunni í pylsuendanum á Menningarnótt en það er frumflutningur á verki hennar Töfrar þar sem hún sameinar flugelda, dansara og 32 kirkjur víðs vegar um landið.

Álfrún
Pálsdóttir
alfrun@frettabladid.is

Ég er frekar stressuð því það getur svo margt farið úrskeiðis en við erum með A-, B-, C- og D-plan og samstillt úr,“ segir dansarinn Sigríður Soffía Nielsdóttir sem ber mikla ábyrgð í kvöld þegar verk hennar Töfrar verður frumflutt af flugeldum, dönsurum og 32 kirkjum víðs vegar um landið á slaginu 23 í kvöld.

Þetta er annað sinn sem Sigríður sér um þessa lokasýningu á Menningarnótt en það er í mörg

horn á líta þegar maður er að stjórna dönsurum, flugeldum og kirkjuklukkum á sama tíma. „Ég leitaði innblásturs í þjóðsögur þar sem kirkjur og kirkjuklukkur leika stórt hlutverk. Þar er kirkjuklukkum til dæmis yfirléitt hringt til bjarga málnum og verja mannskapinn fyrir til dæmis eldgosum. Við erum að leggja okkar af mörkum ef það skyldi gjósa um helgina,“ segir Sigríður Soffía sem þurfti að fá leyfi hjá sjálfum biskupnum til að fá að hringja klukkum kirkna víðs vegar um landið. „Þau hjá Biskupsstofu voru ánægð með framtakið og gáfu mér leyfi til að ræsa út yfir 30 hringjara sem verða tilbúnir á sínum stað í

kvöld. Með því að hafa kirkjurnar á víð og dreif um landið er ég að færa verkið nær landsbyggðinni líka.“

Kvennastrengjasveit sér um að flytja verk Arvos Pärt, Cantus in Memoriam Benjamin Britten, undir atriðinu en það reyndist þrautin þyngri að fá nóturnar.

„Mig langaði mikið að spila þessa tónlist undir og er af snjallsímaskynslóðinni svo að ég hélt að ég gæti fengið nóturnar á pdf í símann á 10 mínútum. En svoleiðis var það aldeilis ekki. Nóturnar eru geymdar í innsigluðum kassa hjá manni í Vínarborg sem okkur tókst að hafa upp á fyrir 10 dögum og fengum

„Ég leitaði innblásturs í þjóðsögur þar sem kirkjur og kirkjuklukkur leika stórt hlutverk.“

þær sendar með hraðpósti til landsins. Það eru strangar reglur sem fylgja þessum nótum og ég þarf, eftir að hljómsveitin er búin að spila, að safna öllu saman, innsigla kassann og senda út á ný.“

Sigríður hlakkar mjög til kvöldsins en sýningin byrjar sem fyrr segir klukkan 23 á bökkum gömlu hafnarinnar í miðborg Reykjavíkur. Þeir sem heima sitja geta fylgst með í beinni útsendingu í Ríkissjónvarpinu.

Hollar amerískar pönnukökur

Um helgar er gjarnan tími til að leyfa sér meiri tíma í morgunmatinn og jafnvel búa til marga litla rétti. Hér er uppskrift að gómsætum amerískum pönnukökum úr sjónvarpsþáttunum Léttum sprettum sem einfalt er að búa til og eru þær bráðhollar í þokkabót. Tilvalið eftir hlaup helgarinnar.

300 g möndlumjöl
1 msk. möluð hörfræ
½ tsk. salt
½ tsk. matarsódi
3 egg
180 ml möndlumjól
2 msk. bráðin kókoslífa

Setjið þurrrefnin saman í skál. Blandið eggjum og mjólk saman í annarri skál og hrærið saman. Bætið kókosolífunni saman við og hrærið saman við þurrrefnin. Hitið örllitla kókosolífu á meðalheiti pönnu. Hellið um 2 msk. af deigi á pönnuna og bakið í u.þ.b 2 mínútur á hvorri hlið eða það til pönnukökurnar hafa bakast í gegn. Endurtakið þar til að deigið er uppuríð. Berið fram með hlýsíröpi og bláberjum.

→ Hægt er að bragðbæta pönnukökurnar með því að setja banana eða jarðarber í deigið.



Allt fyrir baðherbergið

Á MÚRBÚÐARVERÐI

CERAVID

 Þýsk gæði

3-6 lítra
hnappur

Hæglökandi seta



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

41.990



Skál:
„Scandinavia
design“

BOZZ sturtuklefi

80x80cm

43.900

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

Sturtustöng og -brúsa
fylgja.



11.990

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

Rósetturog hjámiðjur
fylgja.

Vatnslás og botnventill frá
McAlpine seldur sér á kr. 1.290

GUOREN

Guoren hitastýrð blöndunartæki

LÁTUM FAGMENN
VINNA VERKIN



EN 1111:1997



Guoren TLY Sturtuset
kr. **47.990**

Málm handföng. Rósettur
og hjámiðjur fylgja.



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

CE



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



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



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

LÆKKUM
VERÐIÐ Á
BYGGINGA-
VÖRUM



MÚRBÚÐIN

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

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

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

ALLSKONAR FALLEG SMÁVARA

iittala

ALESSI

IW

Rovaniemi

by nord

VIDIVI

nuance

S.O.U.L
SPIRIT OF ULTIMATE LIFESTYLE

Rosti Mepal

b
broste

bodum



IW
Handmade in Italy
home&table



389.990

FULLT VERÐ: 459.990

RIALTO
3JA SÆTA SJÓNVARPSSÓFI

Svart gæðaleður. Stærð: 205 x 90 H 105 cm.

KOMDU
OG SJÁÐU NÝJA
L A Z B O Y
SÝNINGARRÝMIÐ
OKKAR!



269.990

FULLT VERÐ: 319.990

RIALTO
3JA SÆTA SJÓNVARPSSÓFI

Dökk- og ljósgrátt slitsterkt áklæði. Stærð: 205 x 90 H 105 cm.



furninova

99.990

FULLT VERÐ: 119.990

DETROIT
Sófaborð
Stálgrind
Stærð: 90 x 90 H 40 cm.

ELDHÚS- OG BORDSTOFUSTÓLAR



14.450

FULLT VERÐ: 19.990

WOODY borðstofustóll.
6 litir með hvíttuðum viðarlöppum.

AAROS
Barstóll. 4 litir
með stállöppum.
TILBOÐSVERÐ:
11.990 KR.
Fullt verð 14.990

MIDSOMER
NÝTT
Í HÖLLINI

MIDSUMMER

BORDSTOFUBORÐ



Stærð: 100 x 100 H 76 cm.
Verð: 119.990

VEGGBORÐ



Stærð: 120 x 36 H 76 cm.
Verð: 64.990

LAMPABORÐ



Stærð: 55 x 55 H 76 cm.
Verð: 54.990

GEGNHEIL GÆÐI FRÁ FURNINOVA



furninova

**PASO DOBLE
TUNGUSÓFI**

Stærð: 300 x 100 x 150 H 95 cm.
Hægri eða vinsti tunga. Áklæði í mörgum
litum og gerðum og einnig leður.

289.990

FULLT VERÐ: 319.990

L A Z B O Y®

La-z-boy - líklega besta sæti í heimi!

**PEMBROKE SÓFASETT
3JA OG 2JA SÆTA + STÓLL**

Glæsilegt gæðasófasett frá La-z-boy.
Mjög slitsterkt brúnt áklæði.
Tveir púðar í áklæðislit fylgja með sófum.

Stóll. Stærð: 118 x 100 H: 92 cm

119.990

FULLT VERÐ: 139.990



2ja sæta. Stærð: 120 x 100 H: 92 cm

154.990

FULLT VERÐ: 189.990



3ja sæta. Stærð: 228 x 100 H: 92 cm

189.990

FULLT VERÐ: 219.990



ASAMA

PU-svart og hvítt.
Krómfætur.

**TILBOÐSVERÐ:
11.990 KR.**

Fullt verð 15.990



ANDREW

Svart, hvítt
og brúnt leður.

**TILBOÐSVERÐ:
14.990 KR.**

Fullt verð 19.990



PIANA

Ljós-grátt
áklæði.

**TILBOÐSVERÐ:
6.990 KR.**

Fullt verð 9.990



Borðalínan frá Furninova – fánleg í svörtu, hvítu og hnotu



SÓFABORÐ

Stærð: 100 x 100 H 55 cm.
Verð: 109.990



HORNBORÐ

Stærð: 55 x 55 H 55 cm.
Verð: 54.990



SÓFABORÐ

Stærð: 100 x 110 H 45 cm.
Verð: 99.990



HÚSGAGNAHÖLLIN

REYKJAVÍK | AKUREYRI

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

Gætu aldrei unnið saman

Pau **Auður**, **Guðmundur** og **Pórður Jörundsborn** starfa öll á sviði skapandi greina. Pau slitu barnsskónum í 101 Reykjavík og tengjast því hverfi enn þann dag í dag. Náið en ólíkt systkinatrío sem gæti aldrei stofnað fjölskyldufyrirtæki.

Álfrún
Pálsdóttir
alfrun@frettabladid.is



Guðmundur og Auður mæta fyrst til leiks á 101 hótél, bæði svartklædd þrátt fyrir kærkomna sól-argeisla í höfuðborginni svona síðsumars. Þau afsaka litla bróður sinn, Þórð, og segja hann yfirleitt mæta of seint.

„Nema í vinnuna, hann mætir alltaf á réttum tíma í vinnu,“ segir Guðmundur, sem er einmitt með litla bróður sinn í vinnu.

Guðmundur, eða Gummi Jör einn og hann er kallaður, hefur á stuttum tíma skapað sér sess meðal fremstu fatahönnuða landsins þar sem klæðnaður hans fyrir bæði kynin hefur slegið í gegn. Hann rekur eigin verslun í miðbænum ásamt vinnustofu og stefnir út fyrir landsteinana.

Systkini þrjú ólust upp í Reykjavík, í miðbænum, og gengu öll í Austurbæjarskóla. Öll eru þau mjög tengd pósnúmerinu 101 og búa þar enn í dag. Nema Þórður, sem nú er mættur, en hann býr tímabundið meira og minna hjá kærustunni sinni í Garðabæ.

„Við áttum lengi heima á Ingólfsstræti en fluttum svo síðar á Barónsstíginn,“ segir Auður.

Auður er elst og eina systirin. Myndlistarmaður að mennt og starfar nú hjá i8 Gallerí. Í hennar verkahring er meðal annars að skipuleggja sýningar, ráðleggja við kaup og sölu á list og ferðast á kaupstefnur og sýningar.

„Þetta er mjög fjölbreytt starf og ég þrífst vel. Þetta eru í raun viðskipti. Hefur verið síðustu tíu ár, mikill uppgangur í listkaupum og eftir hrun fattaði fólk að þetta er góð fjárfesting. Að kaupa list.“

Fóru sömu leið

„Við gerðum mjög mikið það sama þegar við vorum ung. Við Gummi hlustuðum mikið á tónlistina sem Auður var að hlusta á,“ segir Þórður.

„Við fylgdu með að í mörgu, hlustuðum á sömu tónlistina og þrátt fyrir mikinn aldursmun eigum við mikið af sameiginlegum vinum,“ segir Auður.

„Já, það er frekar fyndið. Við erum náinn systkinahópur. Við Auður vorum til dæmis saman í brúðkaupi núna um helgina hjá vinum okkar. Svo er Þórður í tónlistinni og það er svona svipuð kreðsa og við erum að hanga mikið með,“ segir Gummi.

Þórður er gítarleikari í stuðsveitinni Retro Stefson en stundar nú nám í Myndlistaskóla Reykjavíkur.

Skapa nýja heima

Sáu systkinin þá fyrir að miðjubróðirinn, Gummi, ætti eftir að klæða landsmenn einhvern daginn?

„Það kom mér ekkert á óvart að hann skyldi leiðast út í fatahönnun. Þú hafðir alltaf áhuga á fötum og að skipta um fót,“ segir Auður brosandí við litla bróður sinn, sem er ekki alveg sammála systur sinni. „Jú, þú varst mjög mikið fyrir að klæða þig í búninga til dæmis. Ég man alveg eftir því.“

„Já, ég átti alls konar búninga, indíána, súperman. Var alltaf að búa mér til einhvern nýjan heima og það er í raun það sem mér finnst skemmtilegast við það sem ég geri í dag. Ekki það að teikna nýja og nýja flík heldur að búa til eitthvað meira,“ segir Guðmundur.

Er Guðmundur duglegur að gefa ykkur fata-ráðleggingar?

„Nei, hann vill aldrei gefa okkur ráð,“ segir Auður.

„Ég var að reyna að hjálpa honum um daginn þegar hann var að fara í brúðkaup því hann sagðist vera búinn að vera í sömu fötunum í ár,“ hlær Þórður.

Poppstjórnuðraumurinn

Þó að tónlistin hafa leikið lykilhlutverk í lífi Þórðar undanfarin ár er hann að upplifa eitthvað nýtt í Myndlistaskólanum.

„Það er æðislegt. Það hefur breytt miklu hjá mér að fara út í myndlistina og gefur mér meira pláss en í tónlistinni. Pláss og frelsi til að gera hvað sem ég vil. Það er góð tilfinning en það er samt mjög svipað og tónlistin, það sem ég er að gera en það er þægilegt,“ segir Þórður sem er þó að fara að undirbúa upptökur á næstu plötu með Retro Stefson.

„Ég var einmitt að segja við Auði í brúðkaupinu um daginn: „Af hverju er ég ekki poppstjarna?“ Það er það eina sem mig langar til að vera og svo er ég bara að gera einhverjar



RAUNSAETT TRÍÓ Auður, Guðmundur og Þórður Jörundsborn eru ólík en eiga það sameiginlegt að vera bæði jarðbundin og raunsæ.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

blússur allan daginn. Ég væri geðveikt góður tónlistarmaður en hef því miður ekki hæfileikana í það,“ segir Gummi.

„Guðmundur gæti samt aldrei verið bara gítarleikari eins og ég. Hann yrði að vera fremst á sviðinu í hljómsveitinni,“ segir Þórður hlajandi.

Engin pressa

Hvað veldur því að þið starfið öll við skapandi greinar? Var það uppeldið?

„Ég fékk frekar listrænt uppeldi. Það voru alveg sjö ár sem foreldrar mínir voru með mig eina og þá vorum við alltaf að fara á listasöfn en svo þegar þessir tveir komu var ekki tími fyrir það lengur,“ segir Auður og Guðmundur grípur inn í: „Það var einfaldara að setja okkur í fótboltafallann.“

Við vorum samt ekki í þvingaðir til að stunda neitt þannig, sem var góð uppeldisaðferð. Eða ég upplifði aldrei að það væri pressa á okkur að stunda eitthvað.“

„Aðalmálið var að það var alveg pressa á að við menntuðum okkur, en fókúsin hefur alltaf verið á að við gerðum eitthvað sem okkur finnst vera skemmtilegt, ekki vera að læra eitthvað til að læra það. Báðir foreldrar okkar hafa lagt mikla áherslu á það í gegnum tíðina,“ segir Auður.

„Það virkar ekki á mig að segja mér að gera eitthvað, þá geri ég það pottþétt ekki,“ segir Guðmundur glettinn.

Sá yngsti þroskaðastur

En eruð þið lík, systkinin?

„Nei, ekki þannig. Ég hef heyrt að ég sé blanda af þeim tveimur,“ segir Auður.

„Þórður er með besta upplagið af okkur. Hann er rosalega góður, með gott hjarta á meðan við Auður erum harðari,“ segir Gummi

og Auður tekur undir það. „Hann er þroskaðastur af okkur, yngsti bróðirinn.“

„Eins og fyrir þetta viðtal sagði ég við Auði að ég væri stressaður yfir að fara í viðtal með Gumma og Auður var sammála,“ segir Þórður hlajandi.

„Ég man þegar Gummi fór í sjónvarpsviðtal og sagðist banna strigaskó. Ég reyndi að stöðva það. Svo hefur hann sagt banna starfsfólki sínu að fara á Þjóðhátíð og talaði illa um buff,“ segir Þórður. „Það var reyndar mjög þakklátt,“ segir Auður hlajandi.

Auður segir það aldrei hafa komið til tals að þau systkinin færu að vinna saman. „Einn eigenda gallerísins spurði mig einhvern tímann að því hvort hún þyrfti að hafa áhyggjur af því að bróðir minni myndi stela mér í vinnu en ég held að við Gummi myndum myrða hvort annað eftir þrjá klukkutíma. Við gætum aldrei unnið saman.“

„Ég held að þið gætuð alveg unnið saman en þá þyrftuð þið að hætta að vera systkini,“ segir Þórður.

Harður heimur

Auður, Gummi og Þórður eru sammála um að lítil partur af því að starfa í skapandi greinum er skapandi.

„Þetta er auðvitað harður heimur og getur tekið á. Það er samt líka gaman að fara á fundi með fjárfestum og setja sig í þann gír. Það hefur hellingur gengið á og dramatík. Næsta skref er að fara út í heim með merkið. Það er í bígerð, veit ekki hvenær en bráðum,“ segir Gummi.

„Það sama gildir um tónlistar- og myndlistarfólk. Þetta er próduksjón og mikið starf sem gengur á á bak við tjöldin sem enginn sér, en er mjög mikilvægur og vanmetinn partur af velgengni; þessi rekstrarhlið,“ segir Auður.

„Ég held að maður geti ekki verið listamaður nema vera bara í því. Góðir myndlistarmenn gætu ekki verið að gera annað, og það á við hjá flestum í skapandi greinum.“

Auður

„Þetta er auðvitað harður heimur og getur tekið á. Það er samt líka gaman að fara á fundi með fjárfestum og setja sig í þann gír. Það hefur hellingur gengið á og dramatík. Næsta skref er að fara út í heim með merkið.“

Guðmundur

„Fullt af fólki finnst það bara fjarstæðukennt að hafa alist upp í miðbænum. Eins og þetta sé London. En í árganginum mínum í Austurbæjarskóla var það mesta sem við gerðum að vera í svona anarkistasamtökum að mótmæla stóriðju.“

Þórður

Frjálst uppeldi

Hvernig var að alast upp í Þingholtunum?

„Við fengum frjálst uppeldi og mér fannst það bara yndislegt að alast upp í Þingholtunum,“ segir Auður.

„Það frekar fyndið því fullt af fólki finnst það bara fjarstæðukennt að hafa alist upp í miðbænum. Eins og þetta sé London. En í árganginum mínum í Austurbæjarskóla var það mesta sem við gerðum að vera í svona anarkistasamtökum að mótmæla stóriðju,“ segir Þórður.

„Það var mjög skemmtileg skapandi stemning í gangi í kringum okkur, allavega í ykkar árgangi,“ segir Auður.

„Ég gæti samt alveg hugsað mér að búa annars staðar en í miðbænum. Ég keyri hvort eð er allt sem ég fer. Keyri í Krambúðina sem er í tveggja mínútna fjarlægð,“ skýtur Guðmundur inn í og hlær.

Jarðtengd og raunsæ

Þórður stefnir í frekara listnám.

„Ég sagði við hann að hann ætti ekki að fara út í myndlist nema hann gæti ekki hugsað sér að gera neitt annað. Ég held að maður geti ekki verið listamaður nema vera bara í því. Góðir myndlistarmenn gætu ekki verið að gera annað, og það á við hjá flestum í skapandi greinum. Þetta er svo djúpstætt og lætur mann aldrei vera. Maður fer ekkert á eftirlaun sem listamaður. Fólk segir oft að listamenn hafi það svo gott og vinni bara þrjá tíma á dag og svo framvegis en það er bara alls ekki svoleiðis,“ segir Auður og Þórður tekur undir það.

Menningar næturkrem



Anti-aging night cream

Eflir náttúrulega viðgerðarhæfileika húðarinnar og dregur úr myndun á finum línunum.

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM Í VERSLUN BLÁA LÓNSINS
Á LAUGAVEGI Á MENNINGARNÓTT

BLUE LAGOON
ICELAND



FÓLK Á FLÓTTA Tugir þúsunda flúðu borgir og bæi í norðurhluta Íraks eftir að Íslamska ríkið hafði lagt þar stór svæði undir sig. Þarna eru jasídar á ferð. NORDICPHOTOS/AFP



ÓGNARSTJÓRN Miskunnarlaust ofbeldi hefur einkennt framferði Íslamska ríkisins, hvar sem það hafa náð völdum. NORDICPHOTOS/AFP

Hrottaskapur í nafni öfgatrúar

Liðsmenn Íslamska ríkisins kalla sig riddara og telja sig vera í heilagri baráttu gegn ranglæti heimsins. Þeir hika ekki við að beita ofbeldi af grófustu gerð. Ungir reiðir menn víða um heim láta heillast af hörkunnari og flykkjast til liðs við samtökin.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is



Grimmileg aftaka bandaríska blaðamannsins James Foley, sem morðingjarnir birtu á Youtube, hefur vakið óhug víða um heim. Bandaríkjastjórn tók heldur betur við sér, strengdi þess heit að brjóta Íslamska ríkið á bak aftur og sagði þetta hættulegust hryðjuverka-samtök sögunnar.

Liðsmenn samtakanna nefna sig stundum riddara og segjast vera í heilagri baráttu gegn ranglæti heimsins. Þeir vilja stofna kalífadæmi hreintrúaðra múslima, hafa raunar þegar lýst yfir stofnun slíks ríkis og þola hvorki utanaðkomandi afskipti né minnstu frávik frá þeim afarströngu reglum sem þeir reyna að troða upp á íbúa hins væntanlega ríkis.

Heimsbyggðin furðar sig á hrottaskap samtakanna, en málstaðurinn hefur heillað reiða unga múslima víða um heim. Þeir hafa flykkst til liðs við Íslamska ríkið, bæði frá nágrannalöndunum en líka frá Vesturlöndum, þar á meðal Norðurlöndunum.

Hrottaskapurinn virðist hreint ekki fæla frá. Þvert á móti virðist hann frekar vekja aðdáun þeirra sem sviður framferði og afskipti hinna auðugu og vel vopnuðu Vesturlanda af þessum heimshluta.

Tugir þúsunda

Í sumarbyrjun, áður en stórsóknin til norðurs inn á svæði Kúrda hófst, var talið að fjöldi liðsmanna Íslamska ríkisins væri um eða jafnvel innan við tíu þúsund samanlagt í Írak og Sýrlandi. Þetta væri liðstyrkur sem vart myndi duga þeim til að ná varanlegum tökum á þeim landsvæðum, sem þeir leggja undir sig.

Verulega hefur fjölgað í liðinu það sem af er sumri, en nú er talið að þessi hópur vígamanna hafi á að skipa meira en 50 þúsund manna herliði í Írak og um 30 þúsund mönnum í Sýrlandi, eða samtals um 80 þúsund manns.

Í Sýrlandi er hátt í helmingur liðsveitanna, um 20 þúsund manns af alls 50 þúsund, útlendingar, aðkomufólk. Þetta skiptir máli því heima-menn hafa hreint ekki alltaf verið sáttir við vopnaða útlendinga sem reyna að skipta sér af innanlandsmálum.

Hrottaskapurinn, sem þessir menn sýna heima-fólki, fellur heldur ekkert vel í kramið, og þá ekki síst þegar útlendingar eru þar að verki.

Troðið á fólk

Rétt eins og talibanarnir í Afganistan, sem stjórnðu þar á árunum

1994 til 2001, og rétt eins og liðsmenn Ansar Dine, sem náðu norðurhluta Malí á sitt vald um skeið fyrir um tveimur árum, biðu riddarar Íslamska ríkisins ekki boðanna og tóku til við að troða sköðunum sínum upp á almenning í Sýrlandi og Írak um leið og þeir náðu nýju þorpi eða borg á sitt vald.

Bandaríski blaðamaðurinn Christian Caryl ræddi við Halle Ousmane Cissé, borgarstjóra í Timbúktú í Malí. Borgarstjórinn lýsti fyrir honum viðhorfi heimamanna til vígasveita Ansar Dine, sem birtust þar skyndilega árið 2012 og tóku að skipa fyrir og misþyrma þeim sem ekki hlýddu:

„Ég sagði við þá: Þið viljið breyta trúarbrögðum okkar í önnur trúarbrögð. Þið kastið konum okkar og dætrum inn í húsin ykkar og berjið þær fyrir framan okkur. Og svo viljið þið að við elskum ykkur?“ hefur Caryl eftir borgarstjóranum í grein á vefsíðu timaritins Foreign Policy.

Nafnbreytingar

Samtökin, sem nú nefna sig Íslamska ríkið, hétu fyrir stuttu Íslamskt ríki í Írak og Sýrlandi, en voru upphaflega stofnuð á tíunda áratug síðustu aldar undir nafninu Jamat al Tawhid wal Jihad, eða stofnun eingyðistrúar og heilags stríðs.

Síðar nefndust þau al-Kaída í Írak, en leiðtogi þeirra þá var Abu Musaf al Zarqawi. Samtök hans voru áberandi á fyrstu árum Íraksstríðsins, báru ábyrgð á fjölda sprengjuárása og tóku andstæðinga sína af lífi meðal annars með því að hálshöggva fólk og birta myndir af því á vefmiðlum.



ABU BAKR AL BAGDADÍ

Al Zarqawi féll fyrir vopnum Bandaríkjamanna árið 2006, en samtök hans lifðu áfram og núverandi leiðtogi, Abu Bakr Al Baghdadí, hefur tekið sér forvera sinn til fyrir-

myndar hvað varðar hrottaskap og opinskáar myndbirtingar.

Al Baghdadí er rúmlega fertugur og kallar sig kalífa, leiðtoga kalífadæmisins sem samtök hans lýstu yfir nýverið að væri orðið að veruleika í Írak og Sýrlandi.

Kalífadæmið

Múslimar í Mið-Austurlöndum hafa margir hverjir lengi látið sig dreyma um að endurreisa kalífadæmið, sem ríkti í ýmsum myndum allt frá dögum Múhameðs og þangað til Tyrkir lögðu það formlega af snemma á síðustu öld.

Þetta var hið glæsta ríki múslima, stjórnad af kalífa sem álitinn var beinn arftaki Múhameðs sjálfs. Fáir múslimar geta hins vegar tekið

draumóra al Baghdadí alvarlega. Óvíst er reyndar hversu alvarlega hann tekur þá sjálfur.

Ógnarstjórn hans er hins vegar raunveruleiki á stórum svæðum í Sýrlandi og Írak. Íbúar þessara svæða hafa flúið ofríkið tugþúsundum saman og óvíst hvenær þeir eiga minnstu von á því að geta snúið til baka.

Óánægja súnní-múslima

Árangur sinn bæði í Sýrlandi og Írak geta al Baghdadí og félagar hans ekki síst þakkað óánægju heimamanna með stjórn landanna. Þeir stukkðu á vagninn þegar almenningur í Sýrlandi gerði uppreisn gegn Bashar al Assad forseta, og þeir notfæra sér óánægju súnní-múslima í Írak með stjórn sjía-múslimans Núris al Malíkis, sem gerði sjía-múslimum hærra undir höfði en öðrum landsmönnum meðan hann var forseti.

Árangur Íslamska ríkisins í Írak varð hins vegar einnig til þess að al Malíkí hrökklaðist frá völdum og nú reynir arftaki hans að mynda nýja stjórn þar sem hagsmunum súnnía og Kúrda yrði sinnt ekki síður en hagsmunum sjía.

Enn er ekki útséð um hvernig það tekst en nú þegar eru farnar að berast fréttir af því að leiðtogar súnní-múslima, sem upphaflega gengu til liðs við Íslamska ríkið, séu farnir að snúa við því baki, að því er virðist í von um að ný ríkisstjórn geti borið með sér von fyrir súnní-múslima í Írak.

Sameiningartákn með öfugu formerki

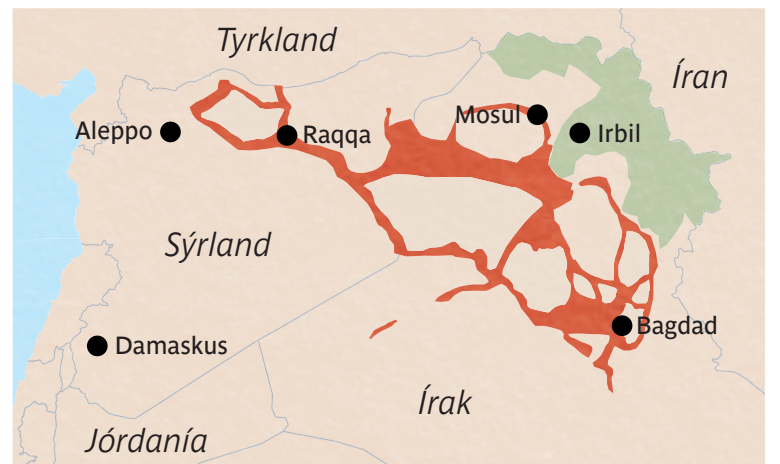
Með framferði sínu virðist vígasveitum Íslamska ríkisins einnig hafa tekist að ná ákveðnum árangri í því að sameina ólífkustu öfl gegn sér. Þannig virðast Bandaríkin og Íran nú hafa tekið höndum saman gegn Íslamska ríkinu.

Þá eru Bandaríkin og nokkur Evrópuríki farin að útvega Kúrdum vopn og annan stuðning til að verjast og berjast gegn Íslamska ríkinu, en Kúrdar hafa lengi látið sig dreyma um stuðning við að stofna sjálfstætt ríki í norðurhluta Íraks.

Bandarísk stjórnvöld segja Íslamska ríkið mestu ógnina sem Bandaríkin hafa staðið frammi fyrir í langan tíma og stórmúftinn í Sádi-Arabíu segir Íslamska ríkið versta óvin múslima.

Bashar al Assad Sýrlandsforseti er einnig í hópi andstæðinga Íslamska ríkisins, og flestir uppreisnarhóparnir sem barist hafa gegn stjórn Assads í Sýrlandi undanfarnin misseri eru þar í félagi með honum, og þar með í félagi með Bandaríkjunum og Kúrdum og sjía-múslimum í Íran og í suðaustanverðu Írak. Rússar skipa sér einnig í þetta lið andstæðinga hins Íslamska ríkis.

RÁÐA RÍKJUM VÍÐA Í SÝRLANDI OG ÍRAK



■ Yfirráðasvæði Íslamska ríkisins ■ Kúrdahéruðin

Óvinir íslams númer eitt

Þótt vígasveitir Íslamska ríkisins kenni sig við íslam og virðist telja sig í einhverjum skilningi boðbera hreintrúar, þá fer því víðs fjarri að múslimar almennt styðji ofbeldi þeirra og öfgahugmyndir.



ABDULASÍS AL SJEIK

Abdulasís al Sjeik, stórmúfti Sádi-Arabíu, sendi á þriðjudaginn frá sér yfirlýsingu þar sem hann fordæmir afdráttarlaust ofbeldishópa á borð við Íslamska ríkið og al-Kaída.

„Öfgakenndar og herskár hugmyndir og hryðjuverk sem útbreiða eyðileggingu á jörðunni, tortíma siðmenningunni, eru á engan hátt partur af íslam, heldur óvinir íslams númer eitt, og múslimar eru fyrstu fórnarlömb þeirra,“ segir í yfirlýsingu sinni, að því er fram kemur í frétt frá Reuters nú í vikunni.

Stórmúftinn í Sádi-Arabíu er æðsti trúarleiðtogi landsins og þar með einn virtasti trúarleiðtogi súnní-múslima um heim allan. Hann hefur, eins og flestir aðrir helstu trúarleiðtogar múslima, reglulega fordæmt ofbeldishópa af þessu sauðahúsi.

FYRIRMYNDIRNAR: TALIBANAR OG AL-KAÍDA

TALIBANAR Í AFGANISTAN: Réðu ríkjum í Afganistan á árunum 1996 til 2001, en náðu einkum fótfestu á svæðum pastúna í austan- og sunnanverðu landinu. Þeir reyndu með harðri hendi að þröngva upp á almenning öfgatúlkun sinni á trúarkenningum íslams og vöktu grimmdarverk þeirra óhug víða um heim. Talibanastjórnin útvegaði meðal annars al-Kaída aðstöðu í Afganistan, en eftir árásir al-Kaída á New York og Washington



AIMAN AL ZAWAHIRI

haustið 2001 hröktu hersveitir Bandaríkjanna og vínaþjóða þeirra bæði al-Kaída úr landi og talibana frá völdum. Talibanar héldu samt áfram að standa í baráttu gegn erlenda innrásarliðinu í Afganistan og höfðu að nokkru bækistöðvar handan landamæraanna í Pakistan.

AL-KAÍDA: Hryðjuverkasamtök Osama bin Laden hafa verið við lýði allt frá árinu 1988 og skipulögðu á tímabili fjölda hryðjuverka, þar á meðal árásirnar á Bandaríkin þann 11. september 2001. Leiðtoginn bin Laden var drepinn í Pakistan árið 2011, en samtökin hjara þó enn undir forystu Aimans al Zawahiri, sem áður var næstráðandi bin Ladens. Lítið hefur samt farið fyrir al-Kaída síðustu árin og áhrif þeirra meðal herskára íslamista hafa dvínað mjög. Reiðir ungar menn flykkjast nú frekar til liðs við Íslamska ríkið í Sýrlandi og Írak.

ÝMIS ÚTIBÚ AL-KAÍDA: Áhrifa samtakanna gætti víða um heim og stofnuð voru samtök, sem kenndu sig við al-Kaída þótt tengslin við móður-samtökin hafi verið mismikil. Þar á meðal voru forverar Íslamska ríkisins, sem nefndu sig al-Kaída í Írak og gengu svo hart fram í ofbeldi að forystuveitinni í Pakistan ofbauð og vildi ekkert hafa með þá að gera. Önnur afsprenki eða útibú, sem hafa látið til sín taka, eru meðal annars al-Kaída á íslamska Magreb-svæðinu, sem hefur að mestu haldið sig við Alísir og Malí, og svo al-Kaída á Arabíuskaga, sem hefur verið virkt í Jemen.

Ert þú

WOW

WOW air er lágjaldaflygufélag með það að markmiði að bjóða ávallt upp á ódýrustu fargjöldin til og frá Íslandi og að vera stundvísasta flugfélag Íslands. Við erum stolt af því að hafa náð báðum markmiðunum með bros á vör. Í ár munu yfir 500.000 farþegar fljúga með WOW air og hjá okkur starfa nú um 200 starfsmenn. WOW air er metnaðarfullt félag sem hefur vaxið mjög ört og við hlökkum til efla samkeppni í flugi enn frekar á komandi árum með nýjum spennandi áfangastöðum. Við leggjum mikið upp úr því að hafa gaman af því sem við erum að gera, bæði á skrifstofunni og gagnvart okkar gestum.

Okkur vantar enn fleiri snillinga í liðið!

Sérfræðingur í áætlunargerð og greiningu -Með breitt bros

Verk- eða viðskiptafræðingur sem er til í að taka að sér verkefni tengd viðskiptaþróun á skrifstofu forstjóra. Ef þú ert vel skipulagður/skipulögð með góða samskiptahæfileika og gætir hugsað þér að gera viðskiptaáætlanir og standa í alþjóðlegum samskiptum þá erum við með rétta starfið fyrir þig.

Þjónustufulltrúi í þjónustuveri -Talar þú tungum?

Þjónustuglaður snillingur sem brosir allan hringinn sama hvað á dynur. Ertu hress og skemmtileg/ur og elskar að mala í símann? Ertu fær í að skrifa vinalega tölvupósta og ertu ótrúlega úrræðagóð/ur og langar að hafa gaman að vinnunni? Þá er þetta draumastarfið. Mjög góð íslensku- og enskukunnátta er lykilatriði en önnur tungumálakunnátta er mikill kostur.

Vefstjóri með meiru -Snilligáfa er skilyrði

Vefstjóri er ábyrgur fyrir vefjum WOW air á fjölmörgum tungumálum. Starfið felur í sér verkefnastjórnun, yfirsýn og ábyrgð verkefna sem snúa að vefsvæðum WOW air. Skipulagshæfileikar eru nauðsynlegir, góð íslensku- og enskukunnátta mikilvæg og hæfni í að vinna bæði sjálfstætt og í teymi. Ertu gædd/ur öllum þessum kostum og með allavega tveggja ára reynslu af vefstjórnun viðamikilla vefsvæða? Tækifærið er núna!

Vefritstjóri - tungumálatryllir -Lykilmanneskja á lykllaborðið

Ertu ótrúlega skemmtilegur enskusnillingur með lipra fingur sem skrifar framúrskarandi texta á ensku og íslensku? Viðkomandi er ábyrgur fyrir því að allt efni á vefsvæðum okkar sé WOW. Textasnilli er „möst“, skipulagshæfileikar nauðsynlegir og tungumálakunnátta er mikill kostur (því fleiri, því betra).

Fróðleiksfús verkfræðingur -Ertu til í viðhald?

Elskar þú að vinna í hóp, hefur þú brennandi áhuga á flugöryggi og langar þig til að læra meira? Verkfræðingarnir í tæknideild eru ábyrgir fyrir flugvélunum okkar frá a-ö; burðarvirki, hreyflum og öllu tilheyrandi. Þau starfa ötullega að því að skoða flughæfi vélanna okkar, safna upplýsingum, skrá niður og skipuleggja þau atriði sem þarf að skoða á hverri vél fyrir sig.

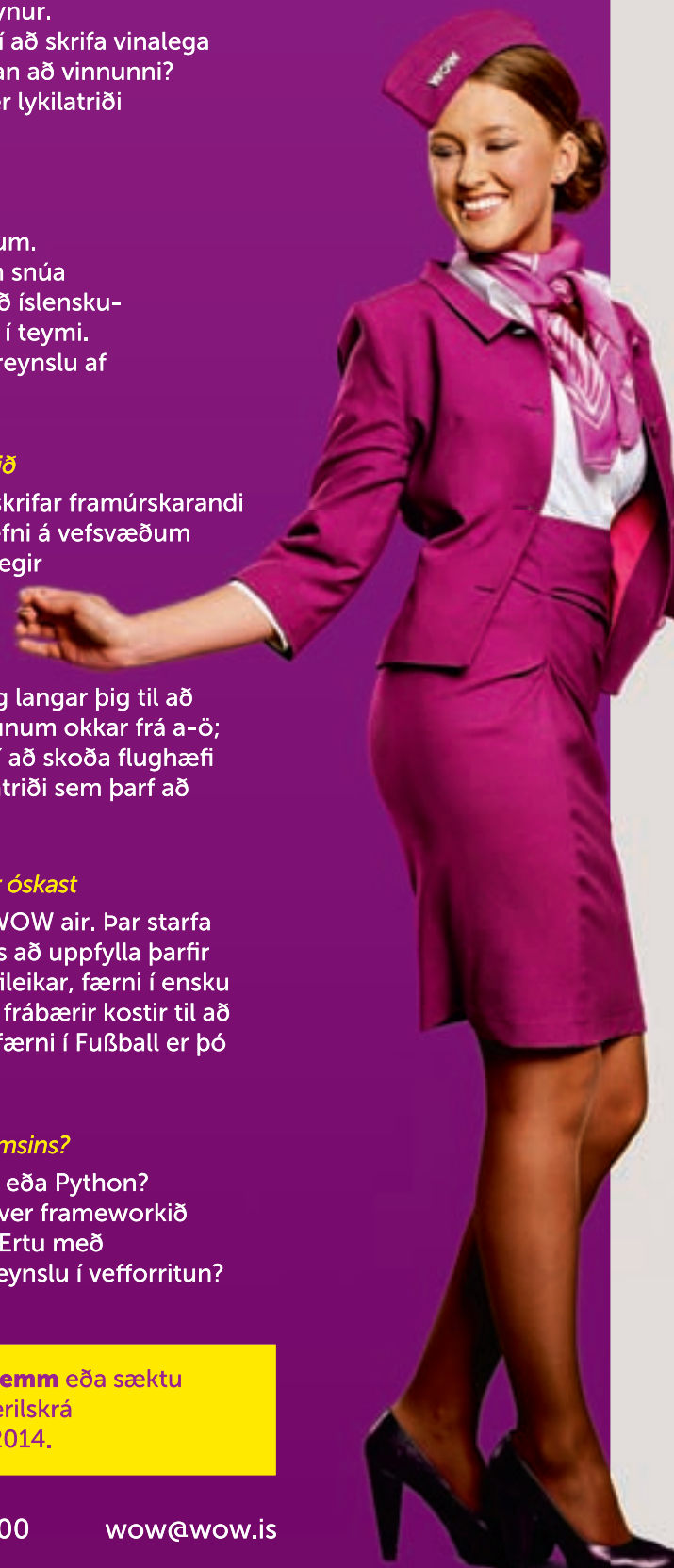
Verkefnastjóri í upplýsingatækni -Tölvunörd með húmor óskast

Við þurfum fleiri hausa og hendur á vef- og upplýsingatækni við WOW air. Þar starfa snillingarnir sem bera ábyrgð á vali á og/eða sköpun lausna til þess að uppfylla þarfir félagsins í sölu, þjónustu og rekstri. Framúrskarandi samskiptahæfileikar, færni í ensku og íslensku sem og vilji til að læra og takast á við nýja hluti eru allt frábærir kostir til að hafa. Það væri ekki verra ef þú værir líka góð/ur í að spila Fuþball (færni í Fuþball er þó ekki skilyrði).

Veraldarvanur vefforritari -Ertu með puttann á púlvi vefheimsins?

Hefurðu gaman að því að grúska í málum eins og Javascript, Ruby eða Python? Deilirðu við fólk um hvort Angular, Ember.js eða nýjasta MVWhatever frameworkið sé betra? Vinnurðu deilurnar? Eða var skorið úr um þær í Fuþball? Ertu með háskólamenntun í tölvunarfræði, verkfræði eða býrðu yfir fullt af reynslu í vefforritun? Þá erum við að leita að þér!

Aflaðu þér frekari upplýsinga um störfin á www.wowair.is/vertumemm eða sæktu hreinlega um! Vinsamlega sendið umsóknir á starf@wow.is með ferilskrá og kynningarbréfi merkt starfinu fyrir lok dags þann 3. september 2014.



KATRÍN BENEDIKTS ROTHENBERGER ER KOMIN Í DRAUMAVINNUNA



Á DREGLINUM Katrín segir það algjöran draum að vinna með eiginmanni sínum, Creighton Rothenberger.



TEYMI Katrín, Creighton og Stallone á góðri stundu.



BROSIMLD Með Mel Gibson á frumsýningunni.



EINBEITT Katrín og Creighton að vinna með Ford.

Í hasarnum í Hollywood

Katrín Benedikts Rothenberger skrifaði handritið að hasarmyndinni Expendables 3 ásamt eiginmanni sínum Creighton Rothenberger og sjálfum Sylvester Stallone. Hún er íslensk í báðar ættir og grunaði ekki, þegar hún sleit barnsskónum í Reykjavík, að hún myndi skrifa handrit fyrir Harrison Ford og Arnold Schwarzenegger. Næst er að vinna með Luc Besson.

Álfrún
Pálsdóttir
alfrun@frettabladid.is



Ég fékk svona smá sjokk þegar við sátum í stofunni hjá Sylvester Stallone á fundi í fyrsta sinn og man að ég hugsaði með mér: Vá, ég sit í stofunni hjá Rocky Balboa, hvernig komst ég hingað? segir handritshöfundurinn Katrín Benedikts Rothenberger.

Katrín, ásamt eiginmanni sínum Creighton Rothenberger, skrifaði handritið að hasarmyndinni Expendables 3 í félagi við Sylvester Stallone. Myndin var frumsýnd fyrr í mánuðinum en í henni leikur hver goðsögnin á fætur annarri í kvikmyndaheiminum. Þetta er annað verkefni þeirra hjóna í Hollywood en þau skrifuðu einnig handritið að myndinni Olympus Has Fallen sem skartaði þeim Morgan Freeman, Gerard Butler og Aaron Eckhart í aðalhlutverkum og var frumsýnd í fyrra.

Katrín er íslensk í báðar ættir en

flutti vestur um haf þegar hún var sjö ára gömul og hefur verið búsett þar síðan.

„Mamma og pabbi skildu þegar ég var lítil og mamma giftist Bandaríkjamanni sem var að vinna í hernum uppi á velli. Stuttu eftir það var hann færður aftur til Bandaríkjanna og við með. Þannig endaði ég hér,“ segir Katrín, sem reynir að vera dugleg að sækja heim land og þjóð annað slagið enda á hún stóra fjölskyldu hér.

Það eru fjórtán ár síðan Katrín sat sitt fyrsta námskeið í handritsskrifum þar sem boltinn fór að rúlla. „Ég byrjaði að endurmeta líf mitt eftir að Stefán, bróðir minn, varð bráðkvaddur einungis 31 árs að aldri árið 1998. Án þess að vilja hljóma of dramatísk þá hafði fráfall hans þau áhrif á mig að ég fór að spyrja mig erfiðra spurninga, eins og hvað ég vildi fá út úr lífinu og þannig hófst leit mín að því sem ég þráði mest,“ segir Katrín, sem komst að því að kvikmyndir og skrif væru eitthvað sem hún hafði gaman af.

„Og gettu hvað gerðist? Þarna hitti ég féлага minn og eiginmann Creighton Rothenberger, og nú

fjórtaán árum síðar, erum við loksins að uppskera eins og við höfum sáð og fáum að starfa við það sem við elskum og gera það saman. Lífið verður ekki mikið betra en það.“

Hasarinn skemmtilegur

Expendables 3 er framhaldsmynd sem hefur fengið ágætis viðtökur hjá gagnrýnendum og kvikmynda-húsagæstum. Það eru engir aukvísar í aðalhlutverkum í myndinni, meðal annars Jason Statham, Harrison Ford, Arnold Schwarzenegger, Mel Gibson og Dolph Lundgren. Sem fyrr segir skrifuðu hjónin handritið með Sylvester Stallone sem einnig lék aðalhlutverk.

„Við eyddum mörgum dögum saman heima hjá honum í Beverly Hills eða á skrifstofunni hans, og unnum saman. Það gekk mjög vel og var góð lífsreynsla. Einnig eyddum við átta vikum á tökustað í Búlgaríu og það var æðislegt að vinna ekki bara með Stallone heldur öllum hinum líka. Við skemmtum okkur mjög vel við að vinna að þessari mynd. Ég meina, það er ekki á hverjum degi sem maður fær að skrifa línur fyrir Rocky, Han Solo, The Transporter, Zorro, Blade, The

Terminator og Mad Max, allt í sömu myndinni.“

Katrín hefur hingað til haldið sig í hasarmyndunum enda segist hún alltaf hafa verið mikið fyrir stórar og myndnar hasarmyndir eins og Lethal Weapon og Die Hard. „Ég hef aldrei verið mikið fyrir að horfa á rómantískar gamanmyndir. Fyrir utan When Harry met Sally, það er klassik. Ég mundi gjarna vilja prufa mig áfram í öðrum tegundum kvikmynda. Uppáhaldsmyndin mín núna á seinni árum er The Intouchables. Ég elsaði þá mynd.“

Elskar snúða

Katrín og eiginmaður hennar eru með mörg járn í eldinum og það er skammt stórra högga á milli í Hollywood. „Við vorum að skila af okkur handriti að framhaldi af Olympus Has Fallen sem kallast London Has Fallen. Í augnablikinu erum við að vinna í tveimur verkefnum með leikstjóranum Luc Besson, sem kvikmyndaunnendur ættu að kannast við fyrir myndirnar León og La Femme Nikita, sem báðar eru í miklu uppáhaldi hjá mér. Hann er meistarinna og enginn býr til jafn sterkar kvenhetjur

á hvíta tjaldu og hann,“ segir Katrín og bætir við að þau gætu einnig hugsað sér að fara að skrifa fyrir sjónvarpið líka.

Eðli málsins samkvæmt er ekki mikið sameiginlegt með Reykjavík og Hollywood, enda segir Katrín að sér líði eins og hún sé alltaf í sumarfrí með hvítar strendur í bakgarðinum og bláan himin á hverjum degi.

„Maður þarf samt að vera með þykkan skráp til að geta unnið í þessum bransa. Þetta er rússíbana-reið og mikilvægt að lífa í núinu og njóta þess sem gerist hverju sinni.“

Katrín segist auðvitað sakna vana og vandamanna á Íslandi en fjögur ár eru síðan hún kom síðast til landsins í frí. „Það hefur ekki verið mikið en frí hjá okkur upp á síðkastið en við erum að vonast eftir því að geta skroppið heim á næstunni. Ég sakna fjölskyldu minnar mikið og líka matarins. Eins og súrmjólkur, eins skrítíð og það hljómar. Svo auðvitað sakna ég súkkulaðisnúða, það elskar enginn snúða jafn mikið og ég. Ef það væri keppni í snúðaáti mundi ég vinna. Ég finn að ég verð að komast til Íslands fljótt.“



VILDARAFSLÁTTUR AF ÖLLUM PENNAVESKJUM



KLÁRAÐU SKÓLAINNKAUPIN
Í ÖRFÁUM SMELLUM Á
EYMUÐSSON.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!

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Mjódd - Álfabakka 14b
Smáralind

Kringlunni - Norður
Kringlunni - Suður
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

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



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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildir frá 23. september til og með 24. september eða á meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

**Egill
Arnason**™



GÓLFEFNI **Eik Rustik**, lögð í síldarbeinsmynstri frá **Junckers**

Þjónusta hefur í fjölmörg ár verið eitt af aðalmerkjum Egils Arnasonar. Það er okkar trú að þjónustan skilji á milli í samkeppni, það er þess vegna sem að við leggjum allt okkar í að veita þér framúrskarandi þjónustu.



GERÐU KRÖFUR

STJARNAN SKÍN SKÆRT

Ein skærasta poppstjarna samtímans, Justin Timberlake, kemur fram á tónleikum í Kórnum á sunndagskvöld ásamt stórhljómsveitinni The Tennessee Kids sem hefur fylgt honum um heim alla undanfarna mánuði. Justin, sem hefur verið á tónleikaferðalagi síðan 6. nóvember 2013, er svo sannarlega á hátindi ferils síns og hefur verið uppselt á alla tónleika kappans á tónleikaferðalaginu.

Ástir Justins Timberlake

1996 var því haldið fram að Justin og söngkona Fergie úr Black Eyed Peas væru að hittast.

1999 Stjörnuþarið Justin Timberlake og **Britney Spears** byrjuðu saman árið 1999 og voru saman þangað til í mars árið 2002. Um er að ræða eitt þekktasta par Hollywood-sögunnar en þau hafa verið vinir frá því þau voru barnung. Þau kynntust í Mikka mús-klúbbum og voru hið fullkomna par um stund.

2002 var orðrómur á kreiki um að Justin og bandaríska leikkonan og dansarinn **Jenna Dewan-Tatum** væru að deita. Hún var dansari hjá hljómsveitinni **N Sync** á sínum tíma.

2002 átti Justin vingott við leikkonuna **Alyssa Milano** og þóttu þau afar sætt par en sambandið gekk því miður ekki upp.

2003 byrjuðu Justin Timberlake og leikkonan **Cameron Diaz** saman. Þarið fékk mikla athygli enda um að ræða tvær mjög þekktar stjórnur. Þau voru saman til ársins 2006. Þau léku saman í kvikmyndinni **Bad Teacher** árið 2010/2011 og fór þá orðrómur á kreik um að þau væru byrjuð saman á ný.

2007 var mikið talað um að Justin og leikkonan **Scarlett Johansson** væru byrjuð saman. Scarlett lék í tónlistarmyndbandi kappans við lagið **What Goes Around ... Comes Around**. Ekkert var þó staðfest um orðróminn.

2007 Justin fór að deita núverandi eiginkonu sína, leikkonuna **Jessica Biel**. Þau voru strax álitin hið fullkomna par, hæfileikarík og glæsileg í alla staði. Árið 2010 gekk orðrómur um að þau væru hætt saman og var hann staðfestur árið 2011 þegar þau héldu hvort í sína áttina.

2010 var því haldið fram í fjölmiðlum að Justin hefði haldið framhá **Biel** með sjónvarpskonunni **Olivia Munn**.

2011 sást til Justins knúsa leikkonuna **Olivia Wilde** á skemmtistað í Hollywood. Talið var að þau væru að byrja saman en svo kom á daginn að einungis vinskapur var á milli þeirra.

2011 var slúðrað um það að Justin og leikkonan og tvíburinn **Ashley Olsen** væru að deita en stjórnumar neituðu að staðfesta það.

2011 Sumarið 2011 byrjuðu Justin og **Jessica Biel** aftur saman. Allt hefur leikið í lyndi síðan hjá þeim og gengu þau í hjónaband á Ítalíu árið 2012.

Núna er Timberlake giftur leikkonunni **Jessica Biel** en þau giftu sig á Ítalíu í október árið 2012.

Fæðingardagur 31. janúar árið 1981
Fæðingarstaður Memphis, Tennessee í Bandaríkjunum

Millinafn Randall
Kom fyrst fram Ellefu ára í sjónvarpsþáttunum **Star Search**. Þar á eftir í þáttunum **The Mickey Mouse Club** en þar kynntist hann væntanlegri kærustu sinni, **Britney Spears**.

„Pað versta við það að vera frægur er innrásin í einkalífíð.“

„Ákvarðanir mínar í tónlistarlífínu hafa ekkert með einkalíf mitt að gera.“

Justin Timberlake



Justin Timberlake Tónlistarmaðurinn

SVEITIN HEFUR SELT YFIR **50 MILLJÓNIR PLATNA Á FERLI SÍNUM**

‘N SYNC

1995 varð strákasveitin **N Sync** til og var Timberlake lykilmáður í þeirri sveit.

2000 gaf N' Sync út plötu sem heitir **No Strings Attached** en hún seldist í 1,1 milljón eintaka fyrsta daginn sem hún var í sölu og í 2,4 milljónum eintaka fyrstu vikuna.

2002 hætti hljómsveitin. Þó kom hún fram á VMA-hátíðinni í fyrra.

JUSTIN TIMBERLAKE

hefur gefið út fjórar breiðskífur sem allar hafa selst í bilförmum.

2002 **Justified**

2006 **FutureSex/LoveSounds**

2013 **The 20/20 Experience, The 20/20 Experience – 2 of 2**

2014 **Love Never Felt So Good**. Í laginu syngur Timberlake með Michael Jackson en lagið er að finna á plötunni **Xscape** sem kom út fyrr á árinu.

Vissir þú þetta um JT?

● Hann varð fyrsta frægðarljónið til að vera tekið í þáttunum **Punk'd**, sem leikarinn **Ashton Kutcher** hafði umsjón með.

● Hann er mikill aðdáandi okkar íslensku **Bjarkar**.

● Hann kallar sjálfan sig mömmustrák og hefur sagt frá því opinberlega að hann hafi ekki gert neitt án þess að móðir hans vissi af því.

● Hann er mikill golfari og spilar eins mikið golf og hann getur. Þá hefur hann einnig mikinn áhuga á mótörhjóllum og á nokkur slík sjálfur.

● Hann er með fimm húðflúr og hefur móðir hans gefið honum leyfi til þess að fá sér eitt flúr í viðbót.

● Hann lærði á gítar í þrjár vikur og þótti það svo leiðinlegt að hann ákvað læra þetta bara sjálfur og er því sjálfærður.

Justin Timberlake Leikarinn

Fyrir utan tónlistina hefur Justin leikið í fjölda kvikmynda. Fyrsta stóra myndin sem hann lék í var kvikmyndin **Edison**, þar sem hann lék á móti **Morgan Freeman** og **Kevin Spacey**.

Hann er líklega þekktastur fyrir leik sinn í myndum á borð við

Edison 2005
Love Guru 2008
The Social Network 2010
Friends With Benefits 2011
Bad Teacher 2011
Runner Runner 2013

Þá hefur hann einnig verið tíður gestur á sjónvarpsþáttum á borð við **Saturday Night Live**, **The Tonight Show Starring Jimmy Fallon** og fleiri hressum þáttum.

Justin Timberlake Bissnessmaðurinn

Justin er vel að sér í peningamálum og hefur fjárfest víðs vegar.

JUSTIN ER METINN Á RÚMA 20 MILLJARÐA ÍSLENSKRA KRÓNA

TÍSKUFATALÍNA Árið 2005 gerði Justin sína eigin tískufatalínu undir nafninu **William Ras**. Fatalínan kemur ekki eingöngu frá Justin því að æskuvinnur hans **Trace Ayala** á einnig hlut í henni.

NBA Justin á hlut í NBA-körfuknattleikslíðinu **Memphis Grizzlies**.

TEKÍLA Hann á hlut í tekíla-vörumerkinu **901**.

ÚTGÁFUFYRIRTÆKI Hann á sitt eigið útgáfufyrirtæki sem heitir **Tennman Records**. Fyrirtækið stofnaði hann árið 2007.

Justin

Tónlistarmaðurinn **Justin Timberlake** kom fyrst fram opinberlega 11 ára gamall í sjónvarpsþáttinum **Star Search**, þá undir nafninu Justin Randall. Í dag er Timberlake 33 ára, á hátindi ferils síns og er einn áhrifamesti tónlistarmaður í heimi í dag.

Gunnar Leó Pálsson
gunnarleo@frettabladid.is

Justin hefur unnið til fjölda verðlauna og þar á meðal

9 GRAMMY-VERÐLAUNA **4 EMMY-VERÐLAUNA** **10 BILLBOARD-VERÐLAUNA** **3 BRIT-VERÐLAUNA**

☆ Tenerife ☆ Kanarí

☆ Forskot á veturinn



SÓLARHRINGUR SUMARFERÐA

**NÚ ER
TÆKIFÆRIÐ!**

SÓLARHRINGSTILBOÐ Á
FJÖLDA BROTTFARA Í HAUST
OG VETUR

**HEFST Á MÁNUDAG
KL. 12:00**

TENERIFE 8 NÆTUR

FRÁ 79.900 KR.*

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á Hovima Jardín
Caleta í íbúð með 1 svefnherbergi og morgunverði.
Verð m.v. 2 fullorðna 95.040 kr.
Brottför: 19. nóvember — 8 nætur.

KANARÍ 8 NÆTUR

FRÁ 73.900 KR.*

Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn á Montemar í íbúð
með 2 svefnherbergjum. Verð m.v. 2 fullorðna í íbúð með einu
svefnherbergi 85.412 kr.
Brottför: 2. desember — 8 nætur.

Ódýrustu sætin bókast fyrst!
Nánar á sumarferdir.is

**Frábært verð
í sólina í haust
og vetur!**

SUMAR  FERÐIR
...eru betri en aðrar

* Innifalið: Flug báðar leiðir, flugvallaskattar, gisting og íslensk fararstjórn.



STÓRTÓNLEIKAR RÁSAR 2 Arnarhóll breytist í tónleikasal eins og undanfarin ár. Þeir sem koma fram á Tónaflóði 2014 eru Skálmöld, Mammút, Moni Town og NýDönsk. Tónaflóði verður útvarpað beint á Rás 2 og bein sjónvarpsútsending verður á RÚV og RÚV HD. MYND/DANIEL

MENNINGARNÓTT

10 viðburðir sem ekki má missa af

Menningarnótt í Reykjavík hefur fest sig í sessi sem fjölmennasti viðburður sem haldinn er á Íslandi. Hún er haldin í dag í 19. sinn og stendur frá kl. 11 til 23. Um 600 viðburðir eru á dagskrá og dreifast víða um miðborgina. Lítum á tíu þeirra.



1 ELDSMÍÐI

Járnið verður hamrað meðan heitt er á horni Aðalstrætis og Vesturgötu. Járnsmiði er 2.500 ára handverk og hefur tiltölulega lítið breyst. Smíðaðir verða naglar, snagar, skart og ýmislegt fleira. **Milli klukkan 14 og 22.**

2 BLÚS OG DJASS Í IÐNÓ

Hljómsveitin Beebee and the Bluebirds mun spila í Iðnó. Tónlist hennar er nokkurs konar blanda af blús, djassi, soul og poppi. **Milli klukkan 19 og 21.**



3 BÖRNUM BOÐIÐ Í HÖRPU

Í Hörpunni verður sýning fyrir börn á kvikmyndum og ljósmyndum. Líka búningum Íslensku óperunnar úr Töfraflautunni sem verður sýnd í útsetningu fyrir börn 16. nóvember. **Milli klukkan 13 og 17.**

4 FJÖR Í FLÓA

Smakk beint frá býli, stærsti hani í heimi, handverk úr viði og ull og kærleiksskart úr sveitinni er meðal þess sem íbúar Flóahrepps ætla að vera með í húsnæði Friends in Iceland á Geirsgötu 7a. **Milli klukkan 13 og 18.**



5 STEFNUMÓT VIÐ SÖNGVASKÁLD

Jónas Sigurðsson, Gunnar Þórðarson, Lay Low og Ragnheiður Gröndal flytja eigin tónlist, hvert í sínu lagi, í bakgarðinum að Laufásvegi 40. Heitt verður á könnunni fyrir gesti. **Milli klukkan 16 og 18.**



6 GÖTUVESLA Á RÁNARGÖTU 8A

Ómagarnir og Spaðar ætla að skemmta gestum, gömsætar vöffur verða á boðstólum, spákona spáir fyrir gestum og á taflborðinu verður tekist á. Svo verður hægt að kaupa fallega flík á götumarkaði. **Milli klukkan 14 og 16.**

7 FJÖRUGIR TÁNINGAR

Söngleikjahópurinn Gengin af göflunum? flytur bráðfjörug lög úr söngleikjunum Grease, Litlu hryllingsbúðinni og Rocky Horror Show, í Víkinni – sjóminjasafni og fá áhorfendur til að dilla sér í sætunum. **Milli klukkan 15 og 15.30.**

8 SJÓÐHEITT SALSA

Lækjartorg breytist í stórt suðrænt dansgölf og allir geta tekið þátt. Lauflett byrjendakennsla verður fyrir áhugasama og nemendur og kennarar frá dansskóla Salsalceland sýna listir sínar. **Milli kukkan 14 og 16.**

9 HVÆÐA MÁLI SKIPTIR FEGURÐ?

Heimspækikaffihúsið í Hannesarholti við Grundarstíg 10 er góður staður til að setjast niður í og ræða stórar spurningar lífsins. Það eina sem þarf að taka með er forvitni og meðfædd skynsemi. **Milli klukkan 14 og 16.**

10 HUGLJÚFIR TÓNAR

Guðrún Árný verður í Dómkirkjunni og syngur og leikur á píanó eigin lög og bróður síns, Hilmars Karlssonar, í bland við þekkt dægurlög. Með henni eru Kristján Grétarsson á gítar, Birgir Steinn Theodórsson á bassa og Árni Friðberg Helgason á slagverk. **Milli klukkan 19 og 20.**





Ekki missa af Töfrum í kvöld kl. 23.00

Dansverkið „Töfrar“ eftir Sigríði Soffíu Níelsdóttur leiðir saman kirkjuklukkur landsins, strengjasveit og flugelda sem verður skotið upp af hafnarbakkanum í Reykjavík í kvöld. Þú vilt ekki missa af Töfrum!

Vodafone er samstarfsaðili flugeldasýningarinnar og stoltur bakhjarl Menningarnætur.

Vodafone

tl.is

TÖLVU LISTINN

MEIRA ÚRVAL AF FARTÖLVUM



TOSHIBA ÓTRÚLEGT VERÐ

Frábær kostur fyrir alla almenna tölvuvinnslu eins og netið, tölvupóstinn, ritvinnslu og þetta helsta. AMD Dual Core örgjörvi, HD8210 skjástýring, 4GB vinnsluminni, 500GB diskur og öll nýjustu tengi eins og USB3.0 og HDMI.

49.990

TOS-C50DA147



VAR AÐ LENDA!

Geggað verð á þessari nýju Asus fartölvu með Intel Dual Core örgjörva, Intel HD skjákorti, 4GB vinnsluminni og 500GB hörðum disk. USB3.0, HDMI, VGA og kortalesari. Stílhrein og flott.

ASUS ASU-X551MAVRCLN06

54.990

INTEL PENTIUM

Þessi er mjög vinsæl fyrir skólann og heimilið. Mjög hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium örgjörva. Traust og sterkbyggð með miklu geymsluplássi á 500GB hörðum disk og sambyggðu Intel HD skjákorti.



15,6"

TOSHIBA TOS-C50B133

69.990



HAGKVÆMESTA INTEL I3

Lægra verð á þessari 15,6" Intel i3 fartölvu með þriðju kynslóðar örgjörva og TruBrite skjá með sérstaklega háu birtustigi til að ná betri myndgæðum.

TOSHIBA TOS-C50B118

79.990



14"

HVÍT OG LÉTT

Glæsilega hönnuð hvít 14" fartölva frá Acer með Intel i3 örgjörva og Intel HD 4000 skjákorti á frábæru verði.

acer ACE-NXMKJED001

79.990

PROMENNT ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM!

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.



OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT

LAUGARDAG 11-16
SUNNUDAG 13-17

acer

FULLKOMIN FARTÖLVA Í SKÓLANN MEÐ SSD

Þær verða ekki mikið betri fyrir skólann. 8GB vinnsluminni og 128GB SSD skilar hraðri vinnslu, kristaltær 13,3" skjár og Intel HD skjástýring tryggir alvöru myndgæði og orkunýttinn Intel Pentium örgjörvi skilar allt að 7 tíma rafhlöðuendingu. Glæsilega hönnuð og vegur aðeins 1,5kg.



13,3"

109.990

ACE-NXMPHED002

RAUÐ MEÐ QUAD CORE

Glæsilega röð 15,6" fartölva með kraftmiklum AMD A6 örgjörva auk 8GB vinnsluminnis og risastórum 1TB diskum fyrir bíómyndirnar, leikina og gögnin.



15,6"

TOSHIBA TOS-L50DB12J

99.990

INTEL I5 HASWELL

Ein allra bestu kaupin í skólaúrvalinu okkar í ár. Kraftmikill Intel i5 Haswell örgjörvi sem er hannaður til að þola þunga vinnslu og lengir líftíma rafhlöðunnar í allt að 6 klukkutíma. Intel HD Graphics 4400 skjáskjarni og 500GB harður diskur fyrir gögnin.



TOSHIBA TOS-L50B1LE

99.990

HAGKVÆMESTA I7 FRÁ ASUS

Frábær kaup í þessari. Nýjasta kynslóð af Intel i7 örgjörvanum og 8GB vinnsluminni gera hana mjög hraðvirka. 500GB harður diskur og 15,6" HD mattur LED skjár. Intel HD 4400 grafikkjarni tryggir betri myndvinnslu og grafík.



ASUS ASU-F550LAVX0442H

129.990

DRAUMATÖLVA MEÐ AMD R9

Öflugasta 15,6" tölvan frá Toshiba í ár. Glæsileg silfrúð leikjafartölva með i7 Haswell og nýja 2GB AMD R9 265X leikjaskjækortinu. 6GB vinnsluminni og stór 1TB diskur. Full HD skjár og Harman Kardon hátalarar.



TOSHIBA TOS-P50B103

174.990

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFÖSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1
Sími 431 3333

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

27 ÞÚSUND FRAKKAR VORU DREPNIR Í GÆR

FLÆKJUSAGA



Illugi Jökulsson minnst þess að daginn í gær fyrir réttum eitt hundrað árum voru manndráp fyrri heimsstyrjaldar komin í fullan gang.

Hugsið ykkur ef 27.000 menn væru drepnir í Frakklandi á einum degi. Karlmenn, allt karlmenn, ungir menn langflestir, svona 18-25 ára. Bara drepnir með köldu blóði og vísvitandi. Það yrði auðvitað hræðilegt áfall, ekki aðeins fyrir Frakka, heldur fyrir alla Evrópu, já, jafnvel allan heiminn. Tuttugu og sjö þúsund manns myrtir á einu bretti! Hvílíkt morðæði, hvílík grimmd, hvílík villimennska! Sálrænt áfall fyrir Frakka yrði svo mikið að það myndi eflaust taka þá mörg ár, nei, áratugi! að vinna úr því. „Grimmdarverkin 22. ágúst“ yrðu eins og fúlt kýli í franskri þjóðarvitund jafnvel öldum saman, allir helstu menn þjóðarinnar og Evrópu og umheimsins myndu telja sig þurfa að brjóta heilann um hvernig á þessum hryllingi stóð. 27 þúsund manns? Ja, það eru til dæmis nokkurn veginn nákvæmlega jafn marg-

ir og allar íbúar Hafnarfjarðar, reyndar að meðtöldum konum og börnum. 27 þúsund manns eru líka næstum jafn margir og komast fyrir á fótboltavellinum Britannia Stadium í Stoke ef það segir einhverjum eitthvað. Hugsið ykkur ef hver einasti áhorfandi á troðfullum stórum fótboltavelli væri drepinn, þá fáiði hugmynd um fjöldann.

Skelfileg tilhugsun, ekki satt? Það er varla hægt að hugsa til þess að þetta gæti gerst. En þó var það einmitt þetta sem gerðist í gær.

Ekki núna í ár að vísu, heldur fyrir réttum eitt hundrað árum. Þann 22. ágúst 1914 féllu 27.000 Frakkar í valinn fyrir byssukúlum og fallbyssuskotum og byssustingjum Þjóðverja rétt tæpum mánuði eftir að fyrri heimsstyrjöldin braust út. Og þó er þessi dagur ekki skráður svörtu letri í franska sögu svo ég viti til, það var ekki gert neitt sérstakt veður út af þessu, franska þjóðin var ekki dolfallin, hvað þá aðrir Evrópu-menn eða umheimurinn, það datt engum í hug að bjóða né biðja um áfallahjálp, á forsiðu Moggans tveim dögum síðar stóð bara: „Margar smáorrustur hafa orðið milli Þjóðverja og Frakka.“ Sama dag birtist neðar á forsiðunni löng frétt um vandræði áhafnarinnar á botnvörpunum Braga við að útvega sér matvörur í Þýskalandi eins og nú var komið stríðinu.

Ég veit ekki hvaða ályktanir á að draga af þessu. Kannski engar. Það voru að minnsta kosti engar ályktanir dregnar af þessu hræðilega mannfalli fyrir réttum eitt hundrað árum. Það blöskraði engum. Frakkar settust ekki niður máttvana og grétu. Af hverju vorum við að fórná öllum þessum fallega hópi? Þjóðverja rak ekki í rogastanz. Hvernig gátum við drepit svona marga? Getum við gengið til hvílu í kvöld? Erum við ennþá menn? Og já, þeir gengu óhikað til hvílu að kvöldi. Já, þeir voru ennþá menn.



ÁÆTLUN-
Schlieffen-
áætlunin eins
og hún leit út
árið 1905

Drepa alla þessa frönsku stráka

Fyrri heimsstyrjöldin er að ýmsu leyti afar erfið viðfangs. Ekki út af allri sláruninni, annað eins hafði oft gerst áður og að 27.000 manns af einu þjóðerni væru drepnir á sama degi. Og annað eins átti líka eftir að gerast aftur og aftur. Bæði í fyrra stríði og því seinna. Þá voru það heldur ekki alltaf bara karlmenn sem voru drepnir og ekki nærri alltaf bara hermenn. Í fyrri heimsstyrjöldinni féll tiltölulega lítið af óbreyttum borgurum beinlínis af völdum hernaðaraðgerða. Í þeirri seinni var annað upp á teningnum, þá var beinlínis ráðist á óbreytta borgara. Það gerðu Þjóðverjar en það gerðu líka þeir Bandamenn sem við erum vön að telja meðal þeirra „góðu“ í því stríði. Langtum fleiri en 27.000 manns féllu í stærstu loftárásunum Breta og Bandaríkjamanna bæði á Þýskaland og Japan. Og vonandi óþarfi að nefna kjarnorkusprengjurnar tvær.

Nei, það var ekki mannfallið sjálft sem gerði fyrri heimsstyrjöldina svo erfiða viðfangs. Það var tilgangleysi. Auðvitað er alltaf hægt að finna einhverjar ástæður fyrir stríði, en ástæðurnar sem hægt er að tína til fyrir fyrri heimsstyrjöldinni eru óvenju fáfengilegar. Jafnvel árásarstríð Adolfs Hitlers (hann var einmitt á leið á vígstöðvarnar þennan dag fyrir eitt hundrað árum), jafnvel það er að einhverju leyti skiljanlegt – samkvæmt hans ömurlegu forsendum. Hann taldi Þjóðverja skorta landrými, hann var viss um að þeir væru á einhvern hátt æðri kynstofn en þjóðirnar í austri sem átti að hneppa í þrældóm. Því trúðu stríðsherrar Þjóðverja ekki í raun og veru í upphafi fyrri heimsstyrjaldar, þrátt fyrir allan sinn fræga hroka. Þeir litu ekki svo á að þeir hefðu ein-

hvern yfirnáttúrulegan „rétt“ til að drepa alla þessa frönsku stráka. Þeir gerðu það bara af því þeir voru í stríði.

Og þeir voru í stríði af því þeir höfðu svo lengi verið að undirbúa sig undir stríð að það var eins gott að ljúka því af.

Hratt fram gegn Belgíu

Þótt ástæðan væri engin. Stuðningur Frakka við Rússa sem studdu Serba sem höfðu orðið fyrir árás Austurríkismanna sem nutu stuðnings Þjóðverja? Morðið á Franz Ferdinand sem enginn saknaði og allir voru í raun fegnir að vera lausir við? Var það virkilega ástæða til að drepa 27.000 franska karlmenn á einum degi? Já, hugsuðu Þjóðverjar með sér, af því hernaðaráætlunin gerði ráð fyrir því.

Þýski herinn hafði verið að undirbúa sig fyrir stríð gegn Frökkum í áratugi, eða allar götur frá því síðasta stríði lauk með algjörum sigri Þjóðverja árið 1871. Það voru engin sérstök pólitísk markmið höfð í huga þegar stríðið var undirbúið, það átti bara að knésetja Frakka að nýju, ekkert flóknara en það, og það með svo

snögg og þungu höggi að bandamenn þeirra hefðu ekki tíma til að koma þeim til aðstoðar. Þar var fyrst og fremst verið að hugsa um Rússa. Stríðsáætlun Þjóðverja var samin af Alfred von Schlieffen greifa og marskálki og hún gekk út á að hægri vængur þýska hersins á hinum væntanlegu vesturvígstöðvum átti að sækja hratt fram í gegnum Belgíu og bruna svo suður í átt til Parísar, þannig átti að króa franska herinn af og neyða hann til uppgjafar, ekki ósvipað og hafði gerst í stríðinu 1870-71. Og Schlieffen var fram í andlátinu að dedúa og dunda við áætlun sína um allsherjarstríðið og reyna að finnúsa hana, svo ekkert færi úrskæiðis. Það er full- yrt að síðustu orð hans á dánarbeiði 1913 hafi verið: „Munið mig bara um að hafa hægri vænginn nógu öflugan!“

Allsherjarstríð

Þjóðverjar unnu svo samkvæmt Schlieffen-áætluninni þegar í odda skarst sumarið 1914. Ekki þó af því að pólitískar aðstæður krefðust allsherjarstríðs. Þarri því. Það þurfti bara að stilla deilur Austurríkismanna og Serba. En af því allar áætlanir allra stórveldanna gerðu bara ráð fyrir allsherjarstríði (einhver Schlieffen var til í öllum löndum) og af því innbyrðis bandalög þeirra voru orðin alltof samansúruð, þá fór sem fór. Þýski herinn á vesturvígstöðvunum skreið af stað og í „mörgum smáorrustum“ drap hann 27.000 franska hermenn fyrir réttum 100 árum í dag. Þessar orrustur fóru fram í Lorraine, Ardennafjöllum og við Charleroi í Belgíu, fórnir hinna frönsku hermanna voru til einskis því þýski herinn hélt áfram för sinni.

Þó kom í ljós um síðir að þýsku herforingjarnir höfðu líklega ekki hlustað nógu vel á Schlieffen, hægri vængurinn var ekki nógu sterkur, sókninni í átt til Parísar var hrundið og franskir herinn lokaðist ekki inni. Þá grófu báðir aðilar sig niður og héldu áfram manndrápunum í fjögur löng ár.

Í ágúst 1986 fór ég til Parísar sem oftari þá daga og heimsótti þá í fyrsta sinn Père Lachaise kirkjugarðinn. Ég var náttúrulega að líta á gróf rokksöngvarans Jims Morrison, sem hvílir í garðinum, en annað varð mér minnisstæðara en roskeni hipparnir sem þar sátu enn. Það voru nokkrar mjög gamlar svartklæddar konur sem gengu afar hægt og stillilega að legstöðum eiginmanna sinna og settu þar eitt eða tvö blóm áður en þær signdu yfir gröfina. Ég leit á nokkur leiði og sá að eiginmennirnir höfðu dáið rétt um tvítugt á árunum 1914-18. Í sjöttu ár höfðu þær verið ekkjur og komu þarna enn til að syrgja ungu mennina sína sem heimsstyrjöldin tók frá þeim.



SCHLIEFFEN

Ný staðsetning í Mörkinni 4



REKSTRARLAND

-léttir þér lífið

www.rekstrarland.is

Mörkinni 4 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

“27 þúsund manns? Ja, það eru til dæmis nokkurn veginn nákvæmlega jafn margir og allar íbúar Hafnarfjarðar, reyndar að meðtöldum konum og börnum.”



100% verðöryggi og 5 ára ábyrgð á öllu pallæfni í Húsasmiðjunni.

AÐEINS
1.790
kr/m²

Pallæfni 28x95
179 kr/lm
~~209~~
Lengd 3.9 m
AB gagnvarin fura

AÐEINS
1.752
kr/m²

Pallæfni 28x120
219 kr/lm
~~249~~
Allar lengdir
AB gagnvarin fura

PALLASPRENGJA

AÐEINS 3 DAGAR EFTIR



Gasgrill
62.990
~~79.800~~

Gasgrill Broil King Monarch 320
3 ryðfrír brennara: Dual Tube 8,8 kW/h
Grillflötur: 37,5 x 57,25 cm. Hitamælir í loki 3000603

20%
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM
BROIL KING GRILLUM
UM HELGINA

Broil King



Barnaúlpur
9.599
~~12.899~~

25%
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM
BARNAÚLPUM OG
BARNAFLÍSPEYSUM

TRUENORTH



Erikur
veljið sjálf 3 stk.
1.499

20%
afsláttur

JOTUN LADY
INNIMÁLNING
JOTUN MUR
ÚTIMÁLNING



Frigor

FRYSTIKISTA
63.900 kr.
G-215, 203 ltr. Orkunýting A+

FRYSTIKISTA
43.900 kr.
G115, 103 ltr. Orkunýting A+

25%
AFSLÁTTUR
ALLAR PÖNNUR FRÁ BEKA



PANNA VITA
A allar hellur 24 CM.
5.549 kr.
~~7.399~~

ONiifisk

HÁPRÝSTIDÆLA
10.995 kr.
~~14.995~~



RYKSUGA MULTI 20
14.995 kr.
~~19.995~~



RAFHLÖÐUBORVÉL
17.595 kr.
~~21.995~~



Rafhlöðuborvél 10.8V
DS10DFL 1.5 Ah
2 rafhlöður Li-ion
34 Nm, nett en öflug
Aðeins 1 kg
5246795

Háprýstidæla C105 6-5
105 bar, kapall og
slanga 5 m 440 ltr./kist.
5254249

Ryksuga Multi 20
1400W, ryksugar blautt og þurr.
20ltr tankur. 5m snúra.
5254381



HÚSASMIÐJAN

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

Konráð og félagar á ferð og flugi 110

Teikningar og texti: Bragi Halldórsson

„Heyrðu, heyrðu,“ sagði Kata. „Þessar myndir eru ekki eins!“

Það er rétt, á neðri myndina vantar fimm hluti. Getur þú séð hvaða hlutir það eru?



Heilabrot

- 1 Á meðan fólk þekkir mig ekki, stend ég undir nafni, en um leið og ég uppgötvast, hætti ég að vera það sem ég áður var. Hvað heiti ég?
- 2 Það brakar í mér í frosti, ég dansa í roki og græt þegar sólin skín. Hver er ég?

- 3 Fótaalaus um flestar nætur en fær þess oftast á daginn bætur.
- 4 Ég heiti það sem fátækur er. Hvert er nafn mitt?

SVÖR

1. Gáta, 2. Snjó, 3. Skór, 4. Eitrikur

TEIKNAR ÞÚ FLOTTAR MYNDIR?

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

Lestrarhestur vikunnar Elísa Rós Tani 10 ára

Hvað er skemmtilegast við bækur? „Eiginlega allt. Ævintýrin í bókunum.“

Hvaða bók lastu síðast og hvernig var hún? „Einhyrningurinn minn: Undarlegir atburðir. Hún var mjög góð.“

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í upphaldi hjá þér? „Lína Langsokkur eftir Astrid Lindgren, mér fannst hún frábær.“

Hvers lags bækur þykja þér skemmtilegar? „Ævintýrabækur, til dæmis Harry Potter.“

Í hvaða skóla gengur þú? „Foldaskóla.“

Ferðu oft á bókasafnið? „Já, mjög oft, bæði í skólanum og á Borgarbókasafnið.“

Hver eru þín helstu áhugamál? „Að lesa, smíða, spila á píanó og umgangast dýr, líka fimleikar og útivera.“



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

Það var súkkulaði í steinunum á fjallinu

Þegar Dögg Magnúsdóttir var lítil fannst henni rosalega erfitt að ganga á fjöll. En eitt sinn fann hún súkkulaði í steinum í fjallgöngu og það dró hana áfram. Nú er hún ellefu ára og nýtur gönguferða. Labbaði Laugaveginum í sumar.

Hvernig kom það til að þú fékkst fjallabakteríu Dögg?

„Ég fór í aðventuferð Ferðafélags barnanna og kynntist því hvernig félagið vinnur og mér fannst þetta svo skemmtilegt við mamma ákváðum að fara í gönguferð með þeim.“

Manstu eftir fyrstu göngunni sem reyndi á þig?

„Já, þegar ég var lítil fannst mér rosalega erfitt að ganga á fjöll. Frænka mín á Ísafirði var alltaf að reyna að plata mig upp á fjöll og eitt skiptið fór ég með henni upp í Naustahvíft en ég var svo þreytt og ég vildi alltaf vera að stoppa. En þá kom í ljós að það var súkkulaði í steinunum á fjallinu aðeins ofar svo ég hélt áfram. Eftir þetta kallaði ég fjallið súkkulaðifjall en þegar ég var eldri komst ég að því að frændi minn hafði alltaf labbað aðeins á undan og falið súkkulaði.“

Hvað finnst þér skemmtilegast við gönguferðir?

„Að kynna nýju fólk, að skoða íslensku náttúruna sem mér finnst rosalega falleg og að vera stolt af sjálfri mér þegar gangan er búin.“

Hver er fallegasta leiðin sem þú hefur gengið?

„Það er Laugavegurinn sem er gönguleið milli Landmannalauga og Þórsmerkur, þar eru svo fallegir litir og landslagið er bara svo fallegt.“

Hefurðu farið mikið á fjöll í sumar?

Aðallega þessa löngu göngu yfir Laugavegin en líka einhver fjöll. Í fyrra gengum við gamla Kjalveg og árið þar áður fór ég Leggjabrot.“

Hefurðu þurft að vaða yfir ár?

„Já, og þær voru alveg svakalega kaldar.“



DÖGG „Ef maður er í góðum fötum þá skiptir veðrið ekki öllu máli.“

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hefurðu lent í vondu veðri? „Ég hef yfirleitt verið rosalega heppin með veður. Ég gekk samt á Helgafell í sumar í roki og rigningu. En ef maður er í góðum fötum þá skiptir veðrið ekki öllu máli.“

Hefurðu einhver ráð fyrir þá sem langar í göngur en finnst

erfitt að koma sér af stað? „Ef þér finnst erfitt að ganga og átt samt góða vini sem vilja ganga með þér þá spjallið þið bara saman á leiðinni og þá gleymir þú þér og gangan verður ekki erfið heldur skemmtileg.“

LÍKAMSRAEKT

&HEILSA

Kynningarblað Óhefðbundnar lækningar, brimbrettabrun, jóga, mataræði, drykkir, fæðubótarefni og amerískur fótbolti.

Dásamleg dvöl á Heilsuhótelinu

Eftir dvöl á Heilsuhótelinu hefur Margrét Steingrimsdóttir ekki þurft að taka nein verkjalyf en hún var orðin kvalin af verkjum eftir að gömul meiðsli vegna bílslyss tóku sig upp. Hún segir dvölinna hafa verið yndislega enda starfsfólkið frábært og aðbúnaður góður.

Margrét Steingrimsdóttir, listakona og stuðningsfulltrúi, mælir heilsuhugar með dvöl á Heilsuhótelinu en þar dvaldi hún í tvær vikur í júní síðastliðnum. „Það var dásamlegt að vera á Heilsuhótelinu. Þar fékk ég svo mikla og góða fræðslu um heilsu og mataræði sem ég hef nýtt mér vel eftir að heim var komið. Ég er orðin miklu meðvitaðri um hvað ég læt ofan í mig, ég kann að lesa utan á umbúðir matvara og hugsa almennt betur um mataræðið og heilsuna. Ég stundaði jóga á Heilsuhótelinu og hef haldið áfram að gera það og ég fer líka í lengri gönguferðir en ég var von að gera.“

Gönguferðir í fallegu umhverfi

Margrét var dugleg að nýta sér það sem í boði er á Heilsuhótelinu en þar er meðal annars hægt að fara í leikfimi, stunda alls kyns styrktaræfingar, infrarauðan klefa, gufu og daglegar gönguferðir. „Það eru svo margar faldar perlu þarna á Reykjanesinu og svo falleg svæði. Við gengum um allt þarna, um Stapann, meðfram sjónum, að gamla Bláa lóninu, út að Garðsskagavita og víðar. Hann Ragnar á Heilsuhótelinu er svo góður í því að finna dásamlega staði og svo er hann líka svo skemmtilegur en hann fór með í flestar gönguferðir og sagði okkur frá svo mörgu um þessa staði.“

Engin verkjalyf

Dóttir Margrétar var svo yndisleg að gefa móður sinni dvölinna á Heilsuhótelinu að gjöf. „Henni dóttur minni fannst kominn tími á að fjárfesta í mömmu sinni og heilsu hennar og gaf mér hálfan mánuð í þessum lúxus. Ég hafði aldrei á ævinni verið jafnmikið frá vinnu og ég var síðastliðinn vetur. Bæði var ég meira lasin en venjulega og svo var ég líka farin að finna til í öllum liðum auk þess sem gömul meiðsli tóku sig upp. Flutningabíll keyrði aftan á bílinn minn 1998 og meiddist ég á mjóbbaki og hálsi. 1999 greindist ég með brjóstakrabbamein og

„Ég er orðin miklu meðvitaðri um hvað ég læt ofan í mig, ég kann að lesa utan á umbúðir matvara og hugsa almennt betur um mataræðið og heilsuna.“

þurfti að fara í tvær aðgerðir. Ári seinna fór ég í uppbyggingu sem mistókt og endaði sú uppbygging í fjórum aðgerðum á jafn mörgum árum. Eftir þessar aðgerðir er ég með króníska vöðvabólgu í hálsi, öxlum, bringu og við annað herðablaðið, ásamt miklum samgróningum sem erfitt er að eiga við. Frá því ég kom heim af Heilsuhótelinu hef ég ekki þurft að taka verkjalyf út af vöðvabólgunni,“ segir Margrét og brosir.

Allir að hugsa um að láta sér líða vel

Hún segir það aldrei hafa verið kvöð að fara í göngutúra á meðan hún var á hótelinu því félagsskapurinn var svo skemmtilegur og fjölbreyttur. „Það myndaðist svo skemmtileg stemning þarna. Það eru allir að hugsa það sama, að láta sér líða vel og ná góðri heilsu. Ég fór ekki þangað til að léttast enda í kjörþyngd en ég lagði samt af þar sem mataræðið er svo gott. Þar er bara boðið upp á grænmeti og ávexti nema síðasta daginn en þá er lax og þá er sko veisla,“ segir hún hlæjandi. Hún bætir því við að hún hafi haldið áfram að hafa vatnsdaga eins og er á hótelinu en þá er ekkert borðað, bara drukk-ið vatn og te. „Ég hefði ekki trúað því að ég gæti gert það en mér finnst það ekkert mál og líður mjög vel eftir á. Það var líka farið vel yfir það hvernig við áttum að takast á við vatnsdaginn á hótelinu.“

Margrét er listakona og ánægð segir hún dvölinna á Heilsuhótelinu hafa líka hjálpað sér á listasviðinu. „Ég er einhvern veginn opnari fyrir öllu og verð með tvær sýningar á næstunni.“



Margrét er mjög ánægð með dvölinna á Heilsuhótelinu og líður betur eftir að hafa eytt tveimur vikum þar í góðu yfirlæti.

MYND/AUBUNN NIELSSON

heilsuhotel
Íslands

HEILSUNÁMSKEIÐ
heilsa, hvíld og gleði

HAUST

12.-26. september
Heilsunámskeið, 2 vikur
Frábært tækifæri, enn laust.

VETUR

2. -16. janúar
Pantið tímanlega
vinsæll tími.

Góður lífsstíll

Fyrirlesarar og kennarar



Ásdís Ragna
Einarsdóttir
grasalæknir



Chad
Keilen
BSc Heilsuvísindi



Ásta Mjöll
Óskarsdóttir
ÍAK einkaþjálfari



Vigdís
Steinþórsdóttir
hjúkrunarfræðingur

Sími 512 8040 | www.heilsuhotel.is | heilsa@heilsuhotel.is

Heilsuhótel Íslands | Lindarbraut 634 | 235 Reykjanesbær

Á erindi við almenning

Sigmundur Guðbjarnason, efnafræðiprófessor og fyrrverandi rektor Háskóla Íslands, hefur ritað tvær greinar um óhefðbundnar lækningar í Fréttablaðið í sumar. Önnur fjallaði um notkun curcumins (túrmeriks) og svarts pipar í baráttunni við krabbamein og hin um notkun kókosolíu við Alzheimers. Í báðum tilfellum bendir hann á fjölda ritrýndra greina máli sínu til stuðnings.

Það sem vakir helst fyrir mér er að hjálpa fólki að hjálpa sér sjálft á ódýran hátt, en það sem til þarf fæst í næstu matvöruverslun,“ segir Sigmundur Guðbjarnason.

Mikið af alls kyns náttúrulegum heilsuráðum er í umferð en Sigmundur byggir fullyrðingar sínar á traustum grunni. „Ég bendi á fjölda heimilda. Þeir sem hafa áhuga geta kynnt sér þær nánar,“ segir Sigmundur sem sjálfur hefur starfað við hjartarannsóknir svo áratugum skiptir og birt mikið af ritrýndum greinum á því sviði.

Sigmundi eru forvarnir hugleiknar en hann telur of litlar rannsóknir í þá veru að fyrirbyggja mein. Hann hefur lengi bloggað um þau mál á Eyjunni og

skrifað fjölda greina um þætti sem ógna heilsu manna, meðal annars í fæðu og umhverfi.

Sigmundur hefur ekki farið varhluta af krabbameini og Alzheimers en hann hefur bæði misst dóttur og bræður úr krabbameini og átt systur sem glímdir við Alzheimers. „Vandinn við krabbameinið er að til eru svo margar mismunandi tegundir en yfir tvö hundruð tegundir krabbameina eru þekktar. Lyfin gagnast í sumum tilfellum vel en því miður bera þau ekki alltaf þann árangur sem fólk vonast eftir. Þá fer það eðlilega að leita annarra leiða og mér finnst engin ástæða til að leynd þessum niðurstöðum. Mér finnst þær eiga erindi við almenning. Fólk getur þá prófað sig áfram og mörgum hefur reynst það mjög vel. Það gerir að minnsta kosti engan skaða.“

Sigmundur segir vandann við



Sigmundi eru forvarnir hugleiknar og hefur skrifað fjölda greina um þætti sem ógna heilsu manna.



Alzheimers þann að orsök sjúkdómsins hefur enn ekki fundist. „Meðferðin byggist því alfarið á því að meðhöndla einkennin. Á

meðan ekki hefur fundist lækning og lyfin hafa reynst frekar haldlítil leita menn óhefðbundinna leiða. Notkun kókosolíu er ein þeirra.“

Hér á eftir fara brot úr greinum Sigmundar og notkunartilmæli. Greinarnar í heild má lesa á vef Vísis undir liðnum Skoðun.



Óhefðbundin meðferð við krabbameinum

„Virka efnið í túrmerik er curcumin og tvö önnur áþekkt curcumin-efni en piperine nefnist virka efnið sem er í svörtum pipar. Frásög eða upptaka curcumins í blóðið gengur hægt og curcumin brotnar einnig hratt niður í líkamanum og gefur því minni virkni en við var búist. Með því að nota samtímis svarta piparinn þá dregur piperine sem

kemur úr piparum úr niðurbrotinu á curcumin og margfaldar upptöku eða frásög á curcumin og gerir það miklu virkara.

Rannsóknir sýna að curcumin og piperine eru skaðlaus efni sem virka gegn krabbameinsfrumum og krabbameinsæxlum og einnig almennt gegn bólgum og ýmsum bólgutengdum sjúkdómum...

Uppskrift

- 1 l eplasafti (eða vatn) hitað að suðu
- 2 tsk. túrmerikduft
- 1 tsk. malaður svartur pipar
- 2-3 g niðursneiddur afhýddur engifer

Hitið að suðumarki í 5-10 mínútur, kælið niður og síði í gegnum grísur.

Látið jurtafingra á glerflösku. Drekið 1 glas á dag í forvarnarskyni en 3-4 glös ef hugað er að meðferð við krabbameini. Ráðlagt er að gera það með vitund læknis.

Óhefðbundin meðferð við Alzheimers heilabilun

„Á síðustu árum hefur komið fram sú tilgáta að skert orkuvinnsla úr sykri (glúkósa) í orkuverum heilans eigi þátt í Alzheimers sjúkdómi en að ketónar, sem myndast við niðurbrot fituefna, geti þjónað sem orkugjafar í heila í stað sykurs. Hafa menn kannað áhrif fituefna sem hafa einkum meðallangar fitusýrur, svo sem kókosnetuolíu, og einnig ketóna sem myndast við niðurbrot

fitu, svo sem acetoacetate og beta hydroxy- butyrate.

Mikill áhugi er á notkun kókosolíu við meðferð á Alzheimers sjúkdómi. Það var læknir að nafni Mary T. Newport sem meðhöndlaði eiginmann sinn með þessari olíu en hann var illa haldinn af Alzheimers sjúkdómi. Hefðbundnar meðferðir höfðu ekki skilað árangri. Kókosólía inniheldur caprylsýru, sem er frekar stutt fitusýra sem er breytt í ketónefni við niðurbrot sem getur þjónað sem eldsneyti í heilanum, sem virðist ekki geta notað sykurlaus til orkuvinnslu. Eftir nokkra mánuði batnaði ástand eiginmannsins verulega og hæfileiki til tjáningar og minnið batnaði einnig.

Þessi meðferð hefur hjálpað mörgum sjúklingum með heilabilun en ekki öllum, enda getur verið um að ræða fleiri tegundir af heilabilun.“

Notkun

Ef sjúklingurinn tekur of mikið í fyrstu getur hann fengið meltingartruflanir og niðurgang. Heppilegast er að byrja með því að taka eina teskeið af kókosolíu með mat og auka svo magnið hægt í viku eða lengur. Stefna að því að taka 4-6 matskeiðar á dag (eftir líkamsþyngd) deilt á 2-4 máltíðir.

Áhrifin virðast mest eftir 90 mínútur og fjara út eftir um 3 klukkustundir. Er því nauðsyn að taka kókosolíuna reglulega yfir daginn.“

Kaffibauna þykkni með heilsuþætandi áhrifum

Solaray kynnir einstakan extrakt úr grænum kaffibaunum. Baunirnar eru óristaðar og innihalda því mikið af virka efni chlorogenic sýru, sem er mjög kröftugt andoxunarefni. Rannsóknir hafa gefið vísbendingar um að efnið geti stuðlað að margvíslegri heilsuþót.

- Hefur reynst mörgum vel sem hjálpar til þyngdartaps
- Getur haft góð áhrif á háan blóðþrýsting
- Virðist geta unnið á móti sykursýki 2
- Getur spornað gegn öldrun

Green Coffee Bean er ekki örvandi efni heldur hafa rannsóknir sýnt að efnið lækkar fremur blóðþrýsting á sama tíma og það eykur efnaskipti líkamans! Solaray Green Coffee bean á stóran hóp aðdáenda á Íslandi.

Nú þegar er komin mjög jákvæð reynsla á bætiefnið og margir haft gagn af til að létta sig og þannig að bæta heilsuna

Green Coffee bean extract er í grænmetishylkjum til að tryggja hámarks upptöku.

Þú færð Green Coffee bean í heilsuþótum og apótekum.



**AÐHALD
LEIKFIMI
ZUMBA
PILATES
BURLESQUE**

HEILSUSKÓLI TANYU

SMÍÐJUVEGI 4, 2. HÆÐ

S: 773-6500
TANYADANS@GMAIL.COM

f / HEILSUSKÓLI.TANYU

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

holl og góð
fæða studlar
að líkamlegu heilbrigði
sem börn
eiga rett á

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndish@365.is, s. 512-5434
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

POWERADE®
ION⁴

SUMAR HLAUPIN 2014

Hlaupu í sumar!

Powerade ION⁴ er ný kynslóð af Powerade íþróttadrykkjum sem hjálpa þér að endurhlaða og vökva líkamann betur en áður. Þegar þú svitnar við hreyfingu, þá tapar þú mikilvægum steinefnum. ION⁴ formúlan endurnýjar fjögur af þeim steinefnum sem tapast við líkamspjálfun; natríum, kalíum, kalsíum og magnesíum, í sama hlutfalli og fer úr líkamanum við vökvatap. Megin tilgangur Powerade íþróttadrykkja er að ná upp vökvajafnvægi líkamans á sem skemmstum tíma til að hámarka árangur.



Gangi þér vel í
Reykjavíkumaraþoninu 2014

Brettabrú á 104 kílómetra hraða

Árni Már Sturluson lærði að „surfa“ með uppblásnum flugdreka við gullnar strendur Víetnams í fríum sínum sem flugmaður hjá Korean Air. Hann segir Ísland frábært til slíkrar iðkunar en varasamt byrjendum og mælir með að þeir læri fyrstu tókin ytra.

Það er ótrúleg tilfinning að geysast um sjávarflötinn, beisla vindinn og leika sér í öldunum á þessum kraftmikla dreka,“ segir Árni, sem nú er heima í sumarfrí frá flugmannsstörfunum í Kóreu.

„Það er mjög svo öðruvísi að starfa hjá Korean Air en ég kann vel við mig í Kóreu og hyggst starfa þar til næsta vors þegar ég kem aftur til starfa fyrir Icelandair.“

Vinsælasta jaðarsport í heimi

Árni lærði að „surfa“ ölduna með flugdreka í Víetnam í fyrravetur og hefur í sumar verið duglegur að stunda sportið hér heima.

„Ég nota mismunandi stærðir af flugdrekum fyrir ólíkan vindstyrk og tvenns konar bretti. Annað er líkt hefðbundnu brimbretti en hitt ekki ósvipað „wake board“ sem er notað á flötu vatni og til að stökkva. Hægt er að komast ansi hratt á þessum brettum og er heimsmetið 104 kílómetrar á klukkustund þótt alla jafna fari maður ekki nærri því svo hratt.“

Brimbrettabrú með flugdreka er ört vaxandi jaðarsport og nýtur vinsælda um allan heim.

„Þetta er hættulegt ef ekki er varlega farið og menn þurfa að kunna sín mörk. Mikil þróun hefur þó orðið í öryggisbúnaði og hægt að losa sig við flugdrekann á auðveldan máta. Þá eru drekarnir uppblásnir og auðvelt að koma þeim aftur á loft ef þeir lenda í sjónum,“ segir Árni.



Árni Már Sturluson er flugmaður sem kynntist „surfi“ með flugdreka í Víetnam. MYND/GVA

Hörkupúl en skemmtilegt

Iðkendur brimbrettabrú með flugdreka (e. kite surfing) hér á landi eru flestir á aldrinum 25 til 50 ára. Þar af eru konur í miklum minnihluta.

„Sportið er aðgengilegt fyrir langflesta. Maður hefur belti utan um sig miðjan og hálfisitur í því á brettinu, sem er hörkupúl en alls ekki óyfirtíganlegt fyrir venjulegt fólk,“ segir Árni.

Engin skipulögð kennsla er hér á landi en hægt að skrá sig í Kite-grúppuna á Facebook og slást í hópinn með öðru brettafólki til að kynna sér sportið betur.

„Ég mæli þó hiklaust með námsferð á örugga strönd úti í heimi því það er lang-



Árni segir engu líkt að „surfa“ á sjávarfletinum á brimbretti með flugdreka. MYND/STEFÁN

samlega öruggast og þannig gengur lærdómurinn hraðast fyrir sig. Þótt meðlimir Kite grúppunnar séu á annað hundrað talsins eru aðeins tíu manns sem stunda þetta að staðaldrá á sjó. Á Íslandi er erfitt að taka fyrstu skrefin í sportinu vegna lægðagangs og klettóttra stranda en bestu staðirnir fyrir byrjendur eru úti við Gróttu og í Ölfusárósum.“

Árni segir algengan misskilning að þeir

sem „surfi“ með dreka þurfi að hafa krafta í kögglum.

„Þetta er fyrst og fremst ótrúlega skemmtilegt og heilsusamlegt sport og maður er örþreyttur eftir útiveru og góða hreyfingu. Áreynslan er meiri á fætur en hendur en þegar búíð er að ná tókum á þessu er brettinu stýrt af öryggi eins og seglskútu og hægt að beygja því upp í vindinn og leika sér í briminu að vild.“

OFURGRÆJA

• frá Dualit •

Nýr öflugur 1000 vatta blandari frá Dualit sem hentar vel fyrir heimili sem og smærri fyrirtæki. Ný tækni, svokölluð VortecS tryggir að ekkert botnfall myndast og því blandast hráefnið betur saman án kekkja og árangurinn verður mýkri drykkir og súpur.

Dualit blandarinn er með sérstaka ísmulnings stillingu sem mylur jafnt ísmola sem og frosna ávexti á 10 sekúndum.

- 2ja lítra harðplastkanna - sterk og höggpolin
- Auðvelt að losa könnu - létt og þægileg
- Má fara í uppþvottavél

Verð kr. 41.722,- m.vsk.



Dualit.



Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Hvað á að borða í morgunmat?

Hin eilífa leit að hollum og staðgóðum morgunmat er mörgum kunn og allt of oft verður sama morgunkornið fyrir valinu. Það getur þó orðið þreytandi til lengdar og reynist sumum ekki næg magafylli í upphafi dags.

Garnirnar fara oft að gaula löngu fyrir hádegismat. Hér eru nokkrar hugmyndir að staðgóðum morgunmat sem hægt er að svissa á milli yfir vikuna til að auka fjölbreytnina.

- Ab-mjólk með sykursnauðu múslii og rúsinum. Jafnvel nokkrum bananasneiðum líka.
- Kínóa-grautur með sítrónusafa, smá ólífuolíu, eplum, salti á hnífsoddi og fræjum. (1 dl af kínóa-grjónum er soðinn á móti 3 dl af vatni. Soðið í 10-15 mínútur).
- Hafragrautur með mjólk, frosnum bláberjum og hökkuðum möndlum.
- Þeytingur úr lárperu, grænu epli, berjablöndu, spinati, sítrónusafa, banana, klaka og vatni.
- Ristað brauð með hummus eða osti og ósætri sultu.
- Eggjakaka með brokkolí, tómötum, lauk og osti.
- Ferskt ávaxtasalat með til dæmis eplum, appelsínunum, hnetumulningi og mjólk eða rjóma.



Heilbrigð lausn við þyngdarstjórnun

GARCINIA CAMBOGIA frá **Natural Health Labs**. Tilvalið fyrir alla sem vilja borða minna í hverri máltíð, ná stjórn á millimálamauli, sykuráti, kvöldsnaði, losna við aukakílóin og upplifa vellíðan í eigin skinni.

Sigríður Oddsdóttir er heima-vinnandi móðir með tveggja ára dóttur. Hún æfir crossfit af kappi þegar tími gefst og hefur tekið Garcinia Cambogia-fæðubótarefni samhliða æfingunum í nokkurn tíma. Sigríður segist vera í skýjunum með árangurinn. „Eftir að ég eignaðist dóttur mína hef ég ekki haft mikinn tíma fyrir hreyfingu og hef átt erfitt með að koma mér í sama form ég var í fyrir barnsburðinn. Ég get viðurkennt að ég borða líka meira en ég gerði og á það til að laumast í nammiskápinn á kvöldin“ segir Sigríður hlæjandi og segir ísinn vera sinn versta óvin.

Sá árangur eftir aðeins 1 til 2 vikur

„Samhliða crossfit-æfingunum mínum hef ég tekið Garcinia Cambogia og sá strax mun á mér. Ég tek 1-2 töflur á dag og þá finn ég fyrir þægilegri seddutilfinningu, borða miklu minna og læt nartið alveg í friði. Ég hef meiri orku, líður betur og hef náð miklu betri stjórn á eigin þyngd. Mér finnst ég líta miklu betur út og líður rosalega vel með sjálfa mig.“ segir Sigríður og brosir.

Söluastaðir

GARCINIA CAMBOGIA er þegar orðið eitt allra vinsælasta fæðubótarefni á Íslandi við þyngdarstjórnun og er fáanlegt í fjölda apóteka, Lyfju, Apótekinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Hagkaupi, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.



Sigríður Oddsdóttir mælir eindregið með Garcinia Cambogia.

MYND/GVA



Ráðlögð notkun: Taktu 2 hylki um 30 - 60 mínútum fyrir aðal-máltíð eða taktu tvö hylki stuttu eftir aðal-máltíð.

GARCINIA CAMBOGIA er ljósgrænn ávöxtur sem vex í Suðaustur-Asíu og hefur verið notaður lengi af innfæddum sem almenn fæða og sem lækningalyf. Reynsla um allan heim hefur sýnt að virkni Garcinia Cambogia er þrjúþætt og má rekja til efnis sem kallast HCA eða Hýdroxýsýra. Fyrsta virkni stafar af því að efnin í ávextinum jafna blóðsykur, minnka matarþörf og eyða sætuþörf. Önnur virkni er að Garcinia Cambogia hindrar fitu-uppbyggingu í líkamanum, tekur allan aukasykur og meltir hann án þess að líkaminn setji umframmagn í fituforða. Þriðja virkni er að Garcinia Cambogia eykur serótónínframleiðslu í heilanum, býr til jafnaðargeð, eykur vellíðan og minnkar stress.



Geislandi húð, hár og neglur

GOJI-BER – Nýtt frá **Natural Health Labs**. Stuðlar að hreysti og langlífi ásamt því að gefa húð, hári og nöglum fallegan ljóma. Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta goji-berja á auðveldan og þægilegan máta.

Rósa Þorvaldsdóttir meistari í snyrtifræðum, kennari og fóttaaðgerðafræðingur er eigandi Snyrtimiðstöðvarinnar Lancôme. Hún hefur rekið eigin stofu samfellt í 35 ár. „Við tókum á móti fólki á öllum aldri, konum og körlum, í slakandi andlits- og líkamsmeðferðir og leggjum mikið upp úr þægilegu andrúmslofti. Ég fæ fólk til mín í alls konar ástandi og okkar markmið er alltaf að hjálpa fólki að líða betur í líkama og sál.“

MÆLIR MEÐ GOJI-BERJUM

Hverri meðferð fylgir húðgreining og ráðleggingar um umhirðu húðar segir Rósa. „Ég er með mismunandi ráðleggingar fyrir hvern og einn en bendi öllum á að borða hollt og fara vel með líkamann. Goji-ber eru ein næringarríkasta fæða sem ég veit um og algjört töfraefni fyrir húðina, neglurnar og hárið. Ég bendi mörgum á að ef þeir vilja fallegt og heilbriggt útlit eru goji-ber frábær lausn. Ég tek sjálf goji-fæðubótarefni daglega því mér finnst þau minnka sykurþörf og gefa mér nauðsynlega viðbótarorku. Einfalt og þægilegt,“ segir Rósa og brosir.



Rósa Þorvaldsdóttir snyrtifræðingur mælir með goji-berjum fyrir fallegt og heilbriggt útlit.

Ráðlögð notkun: Taktu 1 til 3 grænmetis-hylki með vatnsglasi yfir daginn.

HENTUG LAUSN FYRIR ALLA

GOJI-BER hafa notið mikilla vinsælda um allan heim. Goji-fæðubótarefni er frábær lausn fyrir þá sem vilja neyta berjanna á auðveldan og þægilegan máta. Fáanlegt í nær öllum apótekum landsins, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómavali, Sportlífi, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.

GOJI-BER eru af mörgum talin næringarríkasta fæða sem finnst í náttúrunni og eru því flokkuð sem svokölluð ofurfæða eða superfoods. Berin vaxa í Kína, Mongólíu og Himalajafjöllum og eru oft kölluð hamingjuberin vegna vellíðunar sem þeim fylgir og ótrúlegra áhrifa þeirra á heilsu og heilbrigði. Innfæddir hafa notað þau í þúsundir ára í lækningaskyni vegna einstakra yngingaráhrifa þeirra og margvíslegra næringarefna. Þau eru stútfull af próteini, amínósýrum vítamínum og steinefnum og einstaklega rík af andoxunarefnum sem vinna gegn öldrun og gefa húð, hári og nöglum fallegan ljóma. Einnig bæta þau sjónina, skerpa hugsun, auka lífsorku og styrkja ónæmiskerfið.



Öflug hreinsun og betri líðan

Afeitrunarmeðferð með **Detox Body Styler** hentar fólki með hátt sýrustig, veikt æðakerfi, bjúg og appelsínuhúð svo dæmi séu nefnd. Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Henni fannst hún svífa eftir fyrstu meðferðina og fætturnir bera hana nú miklu lengra en áður.

Heilsa og útlit að Hlíðasmára 17 býður upp á nýja afeitrunarmeðferð sem nýtist fólki með hátt sýrustig í líkamanum, veikt æðakerfi, bjúg, exem, gigt og appelsínuhúð. Meðferðin hentar til dæmis íþróttafólki, fólki í yfirþyngd og reykingsfólki en hún ýtir undir hreinsun og bætir líðan. Tækið sem notað er við meðferðina nefnist Detox Body Styler og er eina tækið sinnar tegundar hér á landi. Það er framleitt af Weyergans í Þýskalandi og hefur gefið góða raun.

Afleiðing hás sýrustigs er hátt hlutfall H(+) jóna. Í meðferðinni eru þær núllstilltar og í kjölfarið skolasat þær út. „Við byrjum á því að bera raflausnargel á viðskiptavininn en það býr líkamann undir meðferðina. Með því erum við að núlla út súrt verndarlag húðarinnar sem eykur einnig gegnumflæði hennar þannig að jónaskiptin (rafeindaskiptin) ganga betur. Viðskiptavinurinn er svo klæddur í svokallaðan detox-poka en í

honum eru neikvæðar súrefnisjónir. Þær tengjast við jákvæðu jónirnar í líkamanum og núllstillta þannig sýrustigið,“ útskýrir Sandra Lárusdóttir, eigandi Heilsu og útlits sem flytur tækið inn. Hún segir fólk oft upplifa kitlandi tilfinningu í fótunum og fljótlega í kjölfarið fer hreinsunin af stað. Margir þurfa því á salerni strax eftir meðferð. Meðferðin tekur 20–40 mínútur. Mismunandi er hversu oft þarf að koma en ávallt þarf að láta líða 48 klukkustundir á milli skipta.

Erla Gunnarsdóttir hefur góða reynslu af tækinu. Hún fékk hjartaáfall fyrir ári, aðeins fjórutíu ára gömul. „Ég hef síðan þurft að auka hreyfingu en átt erfitt með það út af fótunum á mér, enda hef ég verið gjörn á að fá bjúg og beinhimnbólgu. Ég fékk svo tækifæri til að fara með Söndru út til Þýskalands til að prófa tækið og fann strax gríðarlegan mun. Ég var sérstaklega þrútin eftir ferðalagið en leið eins og ég svifi eftir meðferðina. Ég sá engan bjúg og gat labbað um allt í

tvo daga, en það hafði ég átt erfitt með áður. Eftir að tækið kom hingað heim hef ég farið fimm sinnum og líður miklu betur. Ég finn ekki fyrir fótapirringi sem hefur plagt mig lengi og er sömuleiðis laus við þurrkubletti. Húðin er miklu mýkri og ég finn að það hefur orðið mikil hreinsun í líkamanum. Þá hef ég glímt við kviðfitu sem mér finnst hafa minnkað. Ég hef meiri orku og fætturnir bera mig lengra,“ segir Erla glöð í bragði. „Ég er mjög spennt að fylgjast með öllum þessum jákvæðu breytingum,“ bætir hún við.

Boðið er upp á nokkrar mismunandi meðferðir með tækinu; hefðbundna meðferð, detox-meðferð, æðaslitameðferð og endurnærandi meðferð. Þá er von á annarri vél innan tíðar sem vinnur sérstaklega á sogæðakerfinu. Áhugasamir geta fylgst með á Facebook-síðunni Heilsa og útlit. Eins er hægt að hafa samband í síma 562-6969 og 773-6669.



Sandra Lárusdóttir ásamt Erlu Gunnarsdóttur. Erla hefur farið fimm sinnum í tækið og finnur mikinn mun á sér. Hún er með minni bjúg, laus við fótapirring og húðin er miklu mýkri. Þá finnst henni kviðfita hafa minnkað.



Góðir vinnufélagar gleðjast með glöðum og hryggjast með hryggum.

Vinnurðu á góðum eða slæmum vinnustað?

Ef fólk líður illa í vinnunni getur það lýst sér með líkamlegum og sálrænum einkennum svo sem höfuðverk, vöðvaspennu, svefnleysi, kvíða og depurð, svo nokkuð sé nefnt. Úrbætur byggjast á því að komist sé að rót vandans. Til þess þarf að líta á vinnuumhverfið í heild, hvort vanlíðan starfsmanns sé vegna ytri atriða í vinnuumhverfinu svo sem hávaða, lélegrar lýsingar, rangrar líkamsbeitingar eða efnamengunar, eða vegna þess að starfið hentar honum ekki, hann fær ekki að njóta sín og þeirra krafta sem með honum búa.

- Einkennandi fyrir góðan vinnustað er að vinnufélagarnir bera traust hver til annars, finna til samhygðar og hafa umburðarlyndi gagnvart sérkennum náungans. Starfshópurinn getur því aðeins unnið vel saman og þróast, að þekking, geta og sköpunarhæfni einstaklinganna nýtist eins og best verður á kosið. Í góðum starfshópi veit hver og einn til hvers er ætlast af honum og hvaða stöðu hann hefur í hópnum.
- Á góðum vinnustað ríkir lýðræði, fólk þorir að vera það sjálft og býr ekki við ótta og öryggisleysi. Vandamál eru rædd í vinsemd og til þess að leysa þau en ekki til að koma höggi á sökudólg.
- Fjallað er um markmiðin og ákvarðanir teknar í samráði við starfsmenn. Miðað er að því að fólk þroskist og endurnýi sig í starfi, geti notið hæfileika sinna og þekking og færni hvers og eins sé metin að verðleikum.
- Samstarfsmenn gleðjast með glöðum og hryggjast með hryggum.
- Á vondum vinnustað setur yfirstjórnin öll markmið og tekur ákvarðanir sem undirmenn eiga að hlýða. Fólk lærir að bæla tilfinningar sínar og gætir sín á að segja ekkert sem gæti komið því í koll. Reiði og gremja sýður undir niðri og illt umtal um stjórnendur eru daglegt brauð.
- Á vondum vinnustað ríkir samkeppni og öfund og engin stefna er í því að miðla af reynslu eða nýta nýja þekkingu í vinnunni.

Heimild: vinnueftirlitid.is

Sérverslun fyrir samkvæmisdansara

Systurnar Sigríður Biering og Thelma Magnúsdóttir opnuðu verslunina **Dansbúðin.is**, sem er sérverslun fyrir samkvæmisdansara, fyrir þremur árum. Verslunin er sú eina sinnar tegundar hér á landi og þó víðar væri leitað.

Hingað getur fólk komið og græjað sig alfarið upp fyrir keppni en við erum með allt frá dansfatnaði yfir í brúkkrem, skart og skó. Auk þess erum við með umboðssölu á notuðum dansfötum. Oft er keppnisdansfatnaður bara notaður í örfá skipti en við sjáum til þess að hann fái nýtt líf,“ segir Sigríður. Margir leita að notuðum fatnaði á netinu og þurfa þá kannski að fara á marga staði. Hér er allt á einum stað,“ bætir hún við.

Sigríður segir þær systur hafa lifað og hræst í dansheiminum í átján ár. „Við byrjuðum báðar í þessu í gegnum börnin okkar. Ég var með tvo stráka í dansi og hún tvær stelpur. Okkur fannst vanta svona verslun og byrjuðum með netverslun en opnuðum að Auðbrekku 2 í Kópavogi fyrir þremur árum. Börnin okkar hafa nú öll, nema Sara Lind Guðnadóttir, dóttir Thelmu, lagt dansskóna á hilluna en við systurnar höldum áfram,“ segir Sigríður en tekur fram að Sara Lind sé með fremstu dönsurum landsins. Hún og Elvar Kristinn Gapunay unnu Hæfileikakeppni Íslands sem sýnd var á Skjá einum 2012 og tóku jafnframt þátt í Ísland got talent á Stöð 2 fyrir á þessu ári.

Systurnar leggja ríka áherslu á góða dansskó og eru með umboð fyrir Ray Rose og International Dansshoes frá Bretlandi og Aida frá Rússlandi. Þá flytja þær inn ýmiss konar æfinga- og dansfatnað en eru jafnframt með saumakonu á sínum snærum sem sérsaumar æfingafatnað sem seldur er í versluninni. „Við



Systurnar Sigríður og Thelma hafa lifað og hræst í dansheiminum í átján ár. Þær þekka allar keppnisreglur varðandi klæðaburð, útlit og hár og ráðleggja viðskiptavinum í samræmi við þær.

MYND/GVA

gefum okkur út fyrir að kunna allar keppnisreglurnar varðandi klæðaburð, útlit og hár og reynum að leiðbeina og ráðleggja fólki. Þessar reglur geta verið mjög þröngar og eru mismunandi eftir aldri keppenda. Þær snúa meðal annars að litum, sniðum og skrauti,“ segir Sigríður. Hún er hárskerameistari að mennt og fer ásamt systur sinni jafnvel út í að kenna fólki að greiða sé þess óskað.

Verslunin er opin frá 15.30 til 18.30 alla virka daga og frá 11 til 15.00 á laugardögum. „Við erum í annarri vinnu á morgnana en höfum opnað fyrir fólki sem býr úti á landi og um helgar sé þess óskað. Nánari upplýsingar er að finna á www.dansbudin.is og í síma 8677996 / 6986434.



Rík áhersla er lögð á vandaða skó.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



VÖFFLUKAFFI

Vöfflukaffi í Þingholtunum hefur fest sig í sessi í dagskrá Menningarnætur og er nú haldið í áttunda sinn. Íbúar Þingholtanna bjóða þá gestum og gangandi á heimili sín eða garða, í vöffflur og kaffi, milli kl. 14 og 16.



Abendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T

Undragóð blanda við bólgum og meiðslum

Nýtt

natures aid
Ginger, Turmeric & Bromelain
3-in-1 Botanical Formula
Natural botanical blend providing 100mg Ginger, Turmeric and 100mg of Bromelain
60 TABLETS

Fæst í Heilsutorgi, Blómaval
Verð: 2.399 kr.

www.gengurvel.is

HEILBRIGÐ LAUSN VIÐ SVEFNVANDA

BALSAM KYNNIR MAGNOLIA frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja aðstoð við svefnvandamálum og stuðla að heilbrigðum svefni ásamt því að vinna gegn þunglyndi, kvíða, depurð og bæta andlega og líkamlega líðan.

Hrafnhildur Ólafsdóttir telur sig konu á besta aldri. Hún starfaði í ferðaþjónustu í fjölmörg ár og starfar nú við hjálparstarf hjá Rauða krossinum. Hrafnhildur hefur átt við svefnvandamál að stríða um árabil og segir það hafa sett mikið álag á líf sitt. „Ég á oft mjög erfitt með að sofna á kvöldin og ef ég næ að festa svefn þá vakna ég yfirleitt um miðja nótt glaðvakandi. Það er afar einmanaleg tilfinning að vera ein andvaka á næturnar á meðan allir aðrir eru sofandi. Ég er í kjölfarið oft mjög orkulaus og kvíðin á daginn og sjaldnast besta útgáfan af sjálfri mér.“



MÆLIR MEÐ Hrafnhildur mælir eindregið með Magnolia.

MYND/GVA

BÚIN AÐ REYNA ALLT VIÐ SVEFNVANDA

„Ég var búin að prófa allt þetta helsta eins og að hætta kaffidrykkju, láta renna í bað, hlusta á róandi tónlist, drekka róandi te, gæta að svefnvenjum, hreyfa mig og margt fleira. Allt hjálpar þetta en ekkert leysti vandamálið. Ég vil alls ekki nota lyfseðilsskyld svefnlyf og ákvað því að prófa náttúrulega fæðubótarefnið Magnolia. Ég hef tekið eitt til tvö hylki á kvöldin í rúmlega mánuð og hef ekki sofið betur í mörg ár. Ég nota það ekki allar nætur en finnst rosalega gott að vita af því. Þetta hjálpar mér ekki einungis að sofna heldur steinsé ég alveg til morguns og vakna hress og kát. Mér hefur ekki liðið betur í langan tíma og mæli eindregið með Magnolia fyrir alla sem eiga erfitt með svefn. Það er ótrúlegt hvað góður svefn er mikilvægur.“ segir Hrafnhildur og segir miklu álagi af sér létt.



MEÐ LÆKNINGAMÁTT

Börkur af plöntunni MAGNOLIA OFFICINALIS, sem vex í fjallahéruðum Kína, hefur verið notaður við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi í yfir 2000 ár í Asíu. Rekja má ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna honokiol og magnolol. Börkurinn virkjar taugaboðefni í heilanum sem hafa slakandi og róandi áhrif og stuðla að heilbrigðum og samfelldum svefni. Börkurinn vinnur einnig gríðarlega vel gegn stressi, kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið cortisol sem er stundum kallað stresshormónið. Nýleg rannsókn frá Landlæknisembættinu sýnir að um þriðjungur Ís-lendinga á við svefnvanda-mál eða þunglyndi að stríða.



Ráðlögð notkun:

Taktu 1 hylki með vatnsglasi með kvöldmat eða um 30-60 mínútum fyrir svefn. Dagskammtur er 1-2 grænmetishylki.

SÖLUSTAÐIR

MAGNOLIA nýtur þegar mikilla vinsælda og hefur hjálpað fjölmörgum á Íslandi. Fáanlegt í öllum betri apótekum, Heilsuhúsinu, Heilsuveri, Heilsuhorninu Blómavali, Lifandi markaði, Hagkaupi, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.

Hlauparar athugið!

Margverðlaunað

Magnesium sprej

Fyrir maraþonhlaupara og aðra sem hreyfa sig

20% afsláttur til 31. ágúst

Einfalt í notkun



www.gengurvel.is

RISAÚTSALA

BÍLMAGNARAR PRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR FERÐATÆKI BILTÆKI ÚTVÖRP MAGNARAR

SJÓNVÖRP MYNDAVÉLAR DVD SPILARAR HÁTALARAR BÍLHÁTALARAR HEYRNARTÓL HLJÓMBORÐ REIKNIVÉLAR UPPPVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HELLUBORÐ SAMLOKUGRILL FRYSTIKISTUR OFNAR HRÆRIVÉLAR ÖRBYLJUOFNAR PVOTTAVÉLAR MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

Sjá allt úrvalið á ht.is

KAFFIVÉLAR BLANDARAR PURRKARAR STRAUJÁRN VÖFFLUJÁRN RYKSUGUR HÁFAR

Heimilistæki www.ht.is

TAKMARKAÐ MAGN Fyrstur kemur – fyrstur fær!

OPIÐ Í DAG 11-16

SUÐURLANDSBRÁUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic willa Melissa Friete elna VESTFRÖST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO



NÁMSKEIÐ Á HAUSTÖNN

ALMENN NÁMSKEIÐ:

KVÖLD- OG MORGUNTÍMAR
KENNSLA HEFST 10. SEPTEMBER

TEIKNING

Teikning 1 Módelteikning
Teikning 2 Módelteikning, framhald

MÁLUN

Málun 1 Frjáls málun
Málun 2 Vatnslitun
Málun 3 Vatnslitun og teikning
Málun framhald

KERAMIK

Leirkerarensla Gifsmótagerð
Leirmótun og rennsla

ÝMIS NÁMSKEIÐ

Litaskynjun Textílteiknun
Gróðurhús hugmyndanna Silkiprykk / textílprykk
Íslensk listasaga

NÁMSKEIÐ FYRIR BÖRN OG

UNGT FÓLK: KENNSLA HEFST 12. SEPTEMBER

4 - 5 ÁRA

Myndlist Þriðjudaga / föstudaga / laugardaga

6 - 9 ÁRA í JL-húsinu og Miðbergi, Breiðholti

Myndlist Mánudaga / þriðjudaga / miðvikudaga
fimmtudaga / föstudaga / laugardaga

8 - 12 ÁRA

Leirrennsla og mótun Leirrennsla og skúlptúr

10 - 12 ÁRA í JL-húsinu og Miðbergi, Breiðholti

Teikning - málun - grafík Videó og hreyfimyndagerð
Teiknileikni Myndasögur
Myndlist

13 - 16 ÁRA

Teikning - málun - grafík Vöruhönnun og leir
Teikning

Skráning á

www.myndlistaskolinn.is
og í síma: 551 1990

MYNDLISTASKÓLINN

Í REYKJAVÍK

20% FRAMHALDSSKÓLAFLÁTTUR
NÁMSKEIÐIN ERU STYRKHÆF HJÁ FLESTUM STÉTTARFÉLÖGUMEINKABÍLLINN Í
ÚTLEIGU Á NETINU**FERÐIR** Vignir Már Lýðsson og Þengill Björnsson settu upp vefinn Caritas.is þar sem fólk getur skráð einkabíllinn til leigu. Þegar hafa hátt í hundrað bílar verið skráðir en vefurinn fór í loftið fyrir rúmri viku.

Það geta allir skráð bíllinn sinn inn á síðuna. Þar með er hann kominn í leigu og hver sem er getur bókað hann. Eigandanum er í sjálfvald sett hvort hann leigir viðkomandi bíllinn en hann sér sjálfur um að afhenda hann. Það að einstaklingar auglýsi eigin sínar til leigu fyrir aðra er að ryðja sér til rúms víða um heim. Það kallast deiliahagkerfi á íslensku,“ útskýrir Vignir Már Lýðsson forritari en hann hefur ásamt Þengli Björnssyni sett í loftið vefsíðuna Caritas.is þar sem fólk getur skráð einkabíllinn til leigu.

Caritas.is fór í loftið þann 12. ágúst síðastliðinn og þegar hafa hátt í hundrað bílar verið skráðir á síðuna. Þar er að finna allt frá smábílum til stórra jeppa og húsbíla og eins er hægt að skrá tjaldvagna og fellihýsi.

Má leigja út hvaða skjóð sem er?

„Við mælumst til þess að bílarnir séu ekki eldri en 2005 árgærd. Það er líka skilyrði að bílarnir séu skoðaðir og vefsíðan er beintengd Ökutækjaskrá og Samgöngustofu,“ segir Vignir Már.

Caritas.is má líkja við gistisíðuna Airbnb þar sem fólk leigir út hýbýli sín. Vignir segir þá Þengil báða hafa nýtt sér þá síðu og einnig erlendrar einka-

bílaeigusiður á ferðalögum. Þeir sáu að slíka síðu vantaði hér á landi.

EKKI BARA FYRIR FERÐAMENN

„Ferðamönnum fjölga hratt núna og þeir þurfa að geta leigt sér bíl en það þarf ekki að vera ferðamaður til að leigja bíl gegnum síðuna. Margir eiga ekki bíl en gætu þurft að nota bíl öðru hvoru.“

Vignir er að vonum ánægður með hve Caritas fer vel af stað. Síðuna ætluðu þeir sér sem hliðarverkefni meðan rólegt væri að gera í vinnunni yfir sumarið, en Vignir og Þengill reka hugbúnaðar fyrirtækið Integral turing. Það hafi greinilega verið þörf fyrir síðu eins og Caritas.is.

„Það eru nefnilega svo margir sem vilja frekar leigja af einstaklingum en stórum bílaleigum. Það er persónulegra,“ segir Vignir.

„Sumir hafa áhyggjur af því að fólk fari illa með bílana en það er þvert á móti. Þegar fólk leigir íbúðir af venjulegu fólki gengur það miklu betur um heldur en hótélherbergi. Það er eins þegar fólk leigir bíllinn af Jóa.“

■ heida@365.is

CARITAS RÝKUR Í

GANG Vefsíðan Caritas.is fór í loftið þann 12. ágúst síðastliðinn og þegar hafa hátt í hundrað bílar verið skráðir. Vignir Már Lýðsson og Þengill Björnsson standa á bak við síðuna.

MYND/VILHELM

ÖRYGGI

„Við mælumst til þess að bílarnir séu ekki eldri en 2005 árgærd. Það er líka skilyrði að bílarnir séu skoðaðir og vefsíðan er beintengd Ökutækjaskrá og Samgöngustofu.“

BLÁBERJABLÁMI Í SÚÐAVÍK

Hinir árlegu Bláberjadagar eru haldnir nú um helgina í Súðavík. Þar er lokum berjatímabilsins fagnað með fjölbreyttum skemmtatriðum, tónlist og keppni.

Hátíðin hófst í gær en í dag verður ýmislegt í gangi. Til dæmis fót-boltakeppni fyrir alla fjölskylduna, götumarkaður og hoppukastali fyrir börnin.

Melrakkasetrið er miðstöð Bláberjadaga í ár og verður opið frá 10 til 22 um



helgina. Í Melrakkasetri verður boðið upp á bláberjahádegismat í dag, keppni í bláberjabökuáti auk þess sem blásíð verður til uppskriftakeppni.

Mugison heldur tónleika í grjótnámu, bláberjaleikar verða í Raggagarði og varðeldur og brekkusöngur í fjórinni.

Deginum í dag lýkur svo með balli í samkomuhúsinu í kvöld.

Hápunktur morgundagsins er síðan bláberjabróns sem boðið verður upp á í Melrakkasetrinu.

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

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

MENNINGARNÆTURSTEMNING

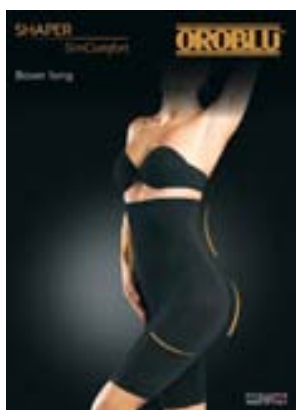
í Kjólar & Konfekt

Laugardaginn 23. ágúst kl. 11.00-22.00

Heiðar Jónsson veitir ráðgjöf
fyrir aðhaldsfatnað frá Oroblu
frá kl. 14.00-21.00



50% afsláttur



Shaper Boxer Long
Litir: Black og nude
Verð áður: 8,990

4,495



Shaper Dress
Litir: Black og nude
Verð áður: 14,990

7,495



Shaper Caraco Vest
Litir: Black og nude
Verð áður: 10,990

5,495



Shaper Body West
Litir: Black og nude
verð áður: 10,990

5,495

Shaper Culotte
Litir: Black og nude
Verð áður: 4,990

2,495



Shaper Boxer
Litir: Black og nude
Verð áður: 5,990

2,995



Shaper
Shock up High Waist
Litir: Black og nude
Verð áður: 8,990

4,495

STJÖRNUM PRÝDDUR BALLETT

KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN KYNNIR Ballettgaala, eða Gala Ballett, er einstakur viðhafnarviðburður í dansheiminum. Þar flytja dansarar á heimsmælikvarða einstök listdansatriði sem útsett eru af fremstu danshöfundum heims.

Dansarar sem veljast til að sýna á Gala Ballett eru allir „premium“ dansarar,“ segir Guðbjörg Astrid Skúladóttir, stofnandi Klassíska listdanskólans og einn af aðstandendum ballettsýningarinnar Gala Ballett sem fram fer á sviði Eldborgar í Hörpu um aðra helgi.

Guðbjörg segir stöðu „premium“ dansara eftirsóttá og þá hæstu sem atvinnudansari getur náð.

„Með „premium“ dansara er átt við dansara sem hefur náð þeirri stöðu að vera í fremstu röð síns dansflokks vegna hæfni, árangurs og útgeislunar og er fyrsta val þegar kemur að sólóatriðum og pas de deux (tvídansi). Að þessu sinni koma fram dansarar frá hinum virtu Boston Ballet, tékkneska Þjóðarballettinum, Bolshoi Ballet og dansflokki Parísaróperunnar. Því er um einstakan listviðburð að ræða,“ segir Guðbjörg.

FINNSKUR UPPRUNI

Ballettgaala, eða Gala Ballett, eins og sýningin nefnist á íslensku, hefur undanfarin fimm ár verið hápunktur menningarsumarsins í finnsku borginni Lappeenranta. Listrænn stjórnandi er hinn virti Juhani Teräsvoori.

„Eftir langan og farsælan feril hjá finnska Þjóðarballettnum hefur Teräsvoori komið fram sem gesta- prófessor hjá fleiri en þrjátíu ballettflokkum víðsvegar um heiminn og verið stjórnandi hjá dansflokki Gautaborgaróperunnar og Teatro Lirico á Ítalíu. Auk þess hefur hann sett upp fjölda ballettsýninga um heiminn,“ segir Guðbjörg sem bauð Teräsvoori í Hörpu þegar hann heimsótti landið í fyrra.

„Þá upplifði hann sterkt áhuga Íslendinga á menningu og klassískum ballett, fékk óbilandi áhuga á að setja hér upp á dansviðburð á heimsmælikvarða og úr varð viðhafnarsýningin Ballettgaala.“

Stefnt er að því að sýning þessa árs verði hin fyrsta af mörgum og í framtíðinni muni viðhafnarsýning Gala Ballett í Hörpu loka menningarsumri í Reykjavík.

„Verk sýningarinnar eiga rætur sínar að rekja til klassísks listdans en eru nútímaleg í framsetningu. Á sýningunni verða dönsuð verðlaunuð nútímaverk og sterk danstækni ásamt hrífandi, klassískum snilldarverkum sem unnið hafa alþjóðlegar ballettkeppnir.“

TÖFRANDI UPPLIFUN

Ballettgaala er skipulögð af Nordic Dance Makers (NDM) í samvinnu við Lappeenranta-borg. NDM hefur viðtæka reynslu af skipulagningu listviðburða á alþjóðavísu.

„Tvær sýningar hafa verið skipulagðar en samningar við Hörpu og listamennina veita svigrúm til að bæta við sýningum gerist þess þörf,“ útskýrir Guðbjörg.

„Gala Ballett samanstendur af níu atriðum sem hvert um sig eru fimm til 25 mínútur að lengd. Atriðin eru eftirtalin: Thais Pas de Deux, Modern duet, Déjá vu, Diana et Action, Plan to be, La Bayadere, Don Quijote og Maria's Dream. Tónlistin er töfrandi og samanstendur af verkum Chopin, Paganini, Rota, Drigo, Minkus og Massenet og grípandi verki í flutningi Edit Piaf sem verður endurspilað í hljóðkerfi Hörpu í hljóðblöndun og útsetningu Kjartans Þórarinssonar hljóðverkfræðings.“

Í upphafi sýningar og á milli atriða stíga kynnar á svið og segja áhorfendum frá því sem í vændum er.

„Kynnar verða Þórunn Lárusdóttir, leik- og söngkona, og Finninn Timo Sokura sem hefur komið að menningarlífi Finna með margvíslegum hætti.



GUÐBJÖRG ASTRID



Má þar nefna dansferil sem spannaði sautján ár en einnig hefur Sokura átt góðu gengi að fagna sem danshöfundur, leikstjóri, danskennari og leikstjórnandi,“ segir Guðbjörg.

FLYTUR INN NÝTT DANSGÓLF

Guðbjörg flytur inn einstakt dansgólf sem nýtt verður á sýningu Gala Ballett í Hörpu. Gólfíð er framleitt af Harlequin Dancefloors, einum helsta framleiðanda dansgólfa í heiminum og verður lagt á svið Hörpu í einingum sem læsast saman og mynda rennislétt krossviðargólf með sérstökum svappúðum undir og vínýl-dansdúk yfir, sem gera gólfíð fjaðurmagnað.

„Á Íslandi hefur aldrei verið til

almennilegt dansgólf og hafa dansarar þurft að dansa á leikhúsgólfum sem eru oft með holum og bungum sem er hvorki viðeigandi fyrir nemendur né atvinnudansara. Þetta er auðvitað mikill kostnaður en það er löngu tímabært að huga að góðu gólfi og mikilvægt að gólf sem þetta sé til staðar fyrir danslistina. Hér eftir mun enginn neita því að koma til Íslands til að dansa á íslenskum fjöllum og ég vona að þetta eigi eftir að valda keðjuverkun á öðrum hlutum í kringum dansinn,“ segir Guðbjörg.

Gala Ballett verður sýndur í Hörpu 29. og 30. ágúst. Miðasala fer fram í miðasölu Hörpu, á midi.is og harpa.is. Nánar á galaballett.is og Facebook undir GalaBallett.

FULLKOMIN FEGURD

Dansarar í fremstu röð frá Boston Ballet, tékkneska Þjóðarballettinum, Bolshoi Ballet og dansflokk Parísaróperunnar koma fram á Gala Ballett.

Viltu ljúka námi í iðngrein sem þú hefur starfað við?

Kynningarfundur
27. ágúst
kl. 17.30

Kynningarfundur um raunfærnimat 27. ágúst.

Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og getur mögulega stýtt nám þitt. Að loknu raunfærnimati fara þátttakendur í skóla og ljúka því námi sem eftir stendur til að útskrifast.

Kynnt verður raunfærnimat í eftirfarandi greinum:

Húsasmíði	Vélstjórn	Rennismíði	Matreiðslu	Veitingaþjóni
Pípulögnum	Stálsmiði	Málmsuðu	Bakaraiðn	Framreiðslu
Vélvirkjun	Blikksmiði	Netagerð		

- Ert þú 25 ára eða eldri?
- Hefur þú starfað við iðngrein í 5 ár* eða lengur?
- Langar þig að ljúka námi í þínu fagi?

* Þrjú ár í málmsuðu og veitingaþjóni

Kynningarfundur um raunfærnimat

Staður: IDAN fræðslusetur, Vatnagarðar 20 í Reykjavík.

Stund: Miðvikudagur 27. ágúst kl. 17:30.



IDAN
fræðslusetur
www.idan.is



FRÆÐSLUMIÐSTÖÐ
ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI

RÓTTÆK SKILTAGERÐ

Fjölskyldufjör



Samtök hernaðarandstæðinga starfrækja skiltasmíðu í Friðarhúsi á Njálsgötu 87 á Menningarnótt. Þar geta gestir og gangandi hannað mótmælaspjöld undir leiðsögn sérfróðra. Barnafjölskyldur eru sérstaklega hvattar til að mæta. Búa má til sitt eigið skilti eða hjálpa til við að dytta að gömlu spjöldum eða útbúa ný! Barmmerkjavél verður á staðnum. Jafnframt verður starfrækt kaffihús, þar sem kaffiþjónn Friðarhúss kynnr Friðarblönduna 2014. Tilvalið fyrir barnafjölskyldur. Mætið í málningarfötum.



Fjársýsla
ríkisins

Fjársýsla ríkisins er ríkisstofnun sem sér um reikningshald og fjárreiður ríkisins.

Hlutverk Fjársýslu ríkisins er meðal annars að samræma reikningsskil ríkisaðila og tryggja tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins og stuðla að öruggri og skilvirkri greiðslumiðlun fyrir ríkissjóð.

Fjársýsla ríkisins leggur áherslu á liðsheid, starfsánægju, gagnkvæma virðingu og gott starfsumhverfi með öflugum hópi starfsmanna. Hjá Fjársýslunni er lögð áhersla á góðan starfsanda, fjölskylduvænt vinnuumhverfi og að starfsfólk hafi tækifæri til að þróast í starfi.

Nánari upplýsingar um stofnunina er að finna á vefsíðu hennar www.fjs.is

Umsóknarfrestur er til og með 11. september 2014. Nánari upplýsingar um starfið veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) hjá Intellecta í síma 511 1225. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. **Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál.**

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

Löggiltur endurskoðandi

Fjársýsla ríkisins óskar eftir að ráða löggiltan endurskoðanda í áhugavert og krefjandi framtíðarstarf. Um er að ræða starf forstöðumanns á uppgjörssviði, sem stýrir innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla hjá ríkissjóði og ríkisstofnunum auk þess að stýra hefðbundnum verkefnum sviðsins. Staðan heyrir beint undir fjársýslustjóra.

Starfssvið:

- Veitir uppgjörssviði forstöðu
- Uppgjör fyrir ríkissjóð
- Leiðir vinnu við innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla
- Samskipti við ráðuneyti, ríkisstofnanir og ríkisfyrirtæki
- Samskipti við erlenda og innlenda aðila

Kjörið tækifæri fyrir einstakling sem vill takast á við faglegar áskoranir og spennandi framtíðarstarf.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Löggiltur endurskoðandi
- Starfsreynsla sem löggiltur endurskoðandi
- Reynsla af mannaforráðum er æskileg
- Skipulagshæfileikar og reynsla af stjórnun verkefna
- Frumkvæði, öguð vinnubrögð og samskiptafærni
- Góð kunnátta í Excel og haldgóð þekking á upplýsingatækni
- Góð kunnátta í íslensku og ensku

intellecta

■ ráðgjöf ■ ráðningar ■ rannsóknir

Hagstofa Íslands

óskar eftir að ráða
metnaðarfullan
og áhugasaman
starfsmann



Hagstofa Íslands

Hagstofa Íslands · Borgartúni 21a · 105 Reykjavík
Sími: 528 1000 · Bréfasími: 528 1099 · Vefur: www.hagstofa.is

Deildarstjóri upplýsingatækni og miðlunar

Hlutverk upplýsingatækni- og miðlunardeildar Hagstofunnar er að annast vefi stofnunarinnar, útgáfumál og upplýsingagjöf. Deildin sér einnig um tölvukerfi og hugbúnað Hagstofunnar og sinnir rekstri og þróun á því sviði.

Deildarstjóri stýrir deildinni og skipuleggur verkefni hennar. Í því felst að verkstýra og veita forystu við rekstur á tölvukerfum, miðlun og útgáfum. Deildarstjóri hefur yfirumsjón með kerfisgerð og uppbyggingu, er í faglegu forsvari verkefna, sér um samskipti við aðrar einingar Hagstofunnar ásamt því að sinna alþjóðlegum samskiptum.

Hæfniskröfur

- ✓ Háskólapróf sem nýtist í starfi.
- ✓ Stjórnunarfærni.
- ✓ Marktæk starfsreynsla í upplýsingatækni æskileg, til dæmis í hugbúnaðargerð, vefforritun eða rekstri tölvukerfa.
- ✓ Reynsla af áætlanagerð.
- ✓ Framúrskarandi samskipta- og skipulagsfærni.
- ✓ Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi.
- ✓ Jákvæðni, þjónustulund og heiðarleiki.

Umsóknarfrestur er til **1. september 2014**

Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélag. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Póstáritun Hagstofa Íslands, starfsumsókn, Borgartúni 21a, 150 Reykjavík
Netfang starfsumsokn@hagstofa.is
Upplýsingar Elsa Knútsdóttir [elsa.knutsdottir@hagstofa.is]
Helga Hauksdóttir [helga.hauksdottir@hagstofa.is]

INNHEIMTUSTJÓRI í frábæru fyrirtæki

Oddi er öflugt 300 manna fyrirtæki með 3.500 viðskiptavinum. Við leitum að innheimtustjóra. Sæktu um starfið fyrir 1. september hérna: www.facebook.com/oddaflug



Starfsfólk óskast

Kaffihús Súfistans leitar eftir skemmtilegu og hressu starfsfólki með góða þjónustulund. Í boði er fullt starf og hlutastarf í Hafnarfirði. Aldurstakmark er 20 ára. Umsóknir skulu sendar á sufistinn@sufistinn.is



www.hrafnista.is

HRAFNIÐHEIMILIN

Sjúkraliðar

Hrafnistuheimilin óska eftir sjúkraliðum til starfa.

Við bjóðum upp á heimilislegt umhverfi og góðan starfsanda auk þess sem við leggjum áherslu á faglega þjónustu við heimilisfólkið. Við leitum að einstaklingum sem hafa frumkvæði og eru góðir í mannlegum samskiptum. Starfshlutfall og vaktir samkomulag.

MARKMIÐ HRAFNIÐHEIMILIN ERU AÐ:

- vera leiðandi í umönnun og þjónustu við aldraða
- stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri velliðan heimilisfólks
- efla faglega þekkingu starfsfólks
- auka starfsánægju og bæta starfsumhverfi starfsfólks

Upplýsingar veitir mannauðsdeild í síma 585-9529.

Hægt er að sækja um störfin á vef Hrafnistu: www.hrafnista.is



www.hrafnista.is

HRAFNIÐHEIMILIN Í REYKJAVÍK

Matreiðslumaður

Við leitum eftir góðum metnaðarfullum matreiðslumanni.

- Fagmenntun skilyrði
- Meistararéttindi og rekstrarnám kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Útsjónarsemi, áreiðanleiki og hæfni til að vinna og stjórna undir álagi
- Góð tölvukunnátta skilyrði
- Vinnutími 07:00-15:00 - vaktavinna

UPPLÝSINGAR VEITIR:

Magnús Margeirsson í síma 693-9530
Umsóknir skulu sendar á magnus.margeirsson@hrafnista.is



BAKARÍ

Starfsfólk óskast

Óskum eftir að ráða starfsfólk til framtíðarstarfa.

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf sem fyrst. Íslenskukunnátta skilyrði.

Áhugasamir hafið samband við Lindu í netfanginu: linda@joifel.is eða í síma 863 7579.

www.joifel.is

Öflugur sölustjóri

Hefur þú þekkingu á netum og umhverfi þess?

Vegna aukinna verkefna leitar Svar tækni ehf. að hæfileikaríkum sölustjóra með frábæra sölumannshæfileika og þekkingu á IP símkerfum.

Starfið felur m.a. í sér

- Sölustjórn í samstarfi við framkvæmdastjóra
- Sala á símkerfum til nýrra og núverandi viðskiptavina okkar
- Heimsóknir til viðskiptavina og ráðgjöf í símamálum og símakostnaði
- Samskipti við tæknimenn okkar með útfærslu lausna fyrir viðskiptavinum.
- Símsvörun og eftirfylgni tilboða

Hæfnis og menntunarkröfur

- Framúrskarandi viðhorf til þjónustu og mannlegra samskipta
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á IP símkerfum og netum
- Áhugi á að tileinka sér nýja tækni og nýja þekkingu
- Æskileg þekking og reynsla á Swyx og 3CX símkerfum
- Snyrtimenska og fagleg framkoma

Umsóknarfrestur er til og með 1. september 2014. Umsóknir, með góðri ferilskrá, skal senda á netfangið umsokn@svar.is



www.hrafnista.is

HRAFNIÐHEIMILIN REYKJAVÍK HRAFNIÐHEIMILIN HAFNARFIRÐI HRAFNIÐHEIMILIN REYKJANESBÆ

Hjúkrunarfræðingar

Viltu ganga til liðs við góðan hóp hjúkrunarfræðinga og starfsfólks á Hrafnistuheimilinum?

Lausar eru stöður hjúkrunarfræðinga á Hrafnistuheimilinum í Reykjavík, Hafnarfirði og Reykjanesbæ. Einnig vantar hjúkrunarfræðinga á helgarvaktir, hjúkrunarnemar einnig velkomnir.

MARKMIÐ HRAFNIÐHEIMILIN ERU AÐ:

- vera leiðandi í umönnun og þjónustu við aldraða
- stuðla að andlegri, líkamlegri og félagslegri velliðan heimilisfólks
- efla faglega þekkingu starfsfólks
- auka starfsánægju og bæta starfsumhverfi starfsfólks

Hægt er að sækja um störfin á vef Hrafnistu: www.hrafnista.is

UPPLÝSINGAR GEFUR:

Alma Birgisdóttir, hjúkrunarforstjóri
Sími: 639 9564 – alma.birgisdottir@hrafnista.is



Viltu ganga til liðs við Valitor?

Rekstrarfulltrúi

Valitor óskar eftir að ráða **rekstrarfulltrúa** á sviði áhættustýringar, fjármála og mannauðs.

Starfs- og ábyrgðarsvið:

- // Umsjón með viðhaldi á fasteignum og innbúi.
- // Umsjón með ræstingum.
- // Umsjón með innkaupum á skrifstofu- og rekstrarvörum.
- // Umsjón með viðhaldi og rekstri bifreiða fyrirtækisins.
- // Ýmis tilfallandi verkefni.

Hæfnikröfur:

- // Mikil þjónustulipurð og samskiptafærni.
- // Skipulögð og sjálfstæð vinnubrögð.
- // Geta til að vinna undir álagi.
- // Almenn handlagni.

Nánari upplýsingar veitir **Stefán Ari Stefánsson**, mannauðs- og rekstrarstjóri – 525 2000, stefan@valitor.is. Áhugasamir skili inn umsóknum á heimasíðu Valitor.

Umsóknarfrestur er til og með **31. ágúst** nk.

Hugbúnaðarsérfræðingur (Software Developer)

Valitor óskar eftir að ráða **hugbúnaðarérfræðing** á sviði vöruþróunar og nýsköpunar.

Menntunar- og hæfnikröfur:

- // Háskólapróf á sviði tölvunar- eða verkfræði eða sambærilegt.
- // Starfsreynsla er kostur.
- // Reynsla af Agile hugmyndafræði er kostur.
- // Frumkvæði, sjálfstæð vinnubrögð, metnaður og hæfni í mannlegum samskiptum.
- // Gott vald á töluðu og rituðu máli á íslensku og ensku.

Nánari upplýsingar veitir **Gunnar Sigurjónsson**, deildarstjóri á vöruþróunar- og nýsköpunarsviði – 525 2000, gunnarsi@valitor.is. Áhugasamir skili inn umsóknum á heimasíðu Valitor.

Umsóknarfrestur er til og með **31. ágúst** nk.

Valitor er traust og alþjóðlegt þekkingarfyrirtæki sem er stöðugt að skapa nýjar lausnir fyrir viðskiptavinum sínum. Gildin okkar, forysta, frumkvæði, traust og samvinna, knýja samhentan og metnaðarfullan starfshóp áfram í stöðugri vöðuleitni til að bæta þjónustuna.

VALITOR

CAPACENT RÁÐNINGAR

Ráðgjafar Capacent Ráðninga búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

Skráning er umsækjendum að kostnaðarlausu.

Á hverju ári ráða Capacent Ráðningar hundruð einstaklinga í störf hjá fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum sem og hjá sveitarfélögum og opinberum stofnunum. Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, www.capacent.is

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Spennandi tækifæri hjá Marorku!

FORRITARAR

Við leitum að forriturum í þróunarteymi okkar. Þjóðum upp á spennandi og fjölbreytileg verkefni í kviku og skemmtilegu umhverfi. Á öllum stigum forritunarferlisins hvetur Marorka til sjálfstæðra vinnubragða og virkrar þátttöku forritara.

Hæfniskröfur:

- Nákvæm og öguð vinnubrögð
- Minnst 5 ára reynsla við forritun
- Brennandi áhugi á tækni

PRÓFANASTJÓRI

Við leitum að prófanastjóra sem hefur yfirumsjón með ferlum sem lúta að gæðum hugbúnaðarafurða Marorku. Prófanastjóri er samskiptaaðili þvert á fyrirtækið: Á dagleg samskipti við forritara vegna sjálvirkra prófana, nán samskipti við vörustjóra vegna nýjunga og virkni breytinga, við framleiðsludeild varðandi afhendingu hugbúnaðarins og við þjónustudeild til að fylgjast með hvernig útgefnum hugbúnaði reiðir af.

Hæfniskröfur:

- Nákvæmni og samskiptahæfni
- Háskólagráða í tölvunarfræði eða sambærileg gráða
- Reynsla af lífsferli hugbúnaðar

VERKEFNASTJÓRI

Við leitum að verkefnastjóra sem mun stýra verkefnum hjá Marorku sem lúta að innleiðingu orkustjórnunar hjá skipafyrirtækjum.

Verkefnin eru tæknilega flókin og þarf einstaklingurinn að hafa tök á tæknihugtökum ásamt því að vera mjög skipulagður. Mikilvægt er að sýna frumkvæði og vera jákvæður og drífandi. Samskipti við viðskiptavinum eru stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

Hæfniskröfur:

- Verkfræðingur eða tæknifræðingur
- Mikil reynsla af verkefnastjórnun
- Leiðtoga- og stjórnunarhæfni
- Próf í verkefnastjórnun kostur
- Reynsla úr skiparekstri kostur

ÞJÓNUSTUSTJÓRI

Marorka leitar að þjónustustjóra til að leiða þjónustudeild fyrirtækisins. Þjónustustjóri stýrir sérfræðingum í þjónustudeildinni og skipuleggur starfsemi deildarinnar á heimsvísu. Þjónustustjóri ber ábyrgð á rekstri deildarinnar og innkomu ásamt því að tryggja að þjónusta Marorku sé fyrsta flokks. Mikilvægt er að sýna frumkvæði og vera jákvæður og drífandi. Samskipti við viðskiptavinum eru stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

Hæfniskröfur:

- Góð tæknipækning
- Leiðtogahæfileikar og hæfni í mannlegum samskiptum
- Reynsla úr skiparekstri æskileg

SÉRFRÆÐINGUR Í ÞJÓNUSTUDEILD

Við leitum að sérfræðingi í þjónustudeild Marorku til að leysa tilfallandi verkefni sem koma upp hjá viðskiptavinum ásamt því að setja upp orkustjórnunarkerfi Marorku um borð í skipum. Við leitum að einstaklingi með einstaka þjónustulund, þarf að vera skipulagður og nákvæmur í starfi. Mikilvægt er að sýna frumkvæði, vera jákvæður og drífandi. Samskipti við viðskiptavinum eru stór þáttur af starfinu. Starfinu fylgja ferðalög.

Hæfniskröfur:

- Tæknifræðingur með vélstjórabakgrunn eða annar bakgrunnur úr skiparekstri
- Siglingareynsla kostur

Marorka er alþjóðlegt fyrirtæki með höfuðstöðvar í Reykjavík.

Mikilvægt er að allir umsækjendur séu mjög hæfir í ræðu og riti á enskri tungu.

Marorka var stofnað árið 2002 og er leiðandi fyrirtæki í lausnum fyrir orkustjórnun skipa. Hjá Marorku starfar öflugur hópur starfsmanna sem daglega leggja sitt af mörkum til bættrar orkunýtingar og minni mengunar á heimsvísu. Starfstöðvar Marorku eru í Reykjavík, Kaupmannahöfn, Singapore, Dubai og Aþenu.

Við bjóðum starfsmönnum okkar krefjandi og spennandi verkefni í alþjóðlegu fyrirtæki, sveigjanlegan vinnutíma, fjölskylduvænt starfsumhverfi og þátttöku í áframhaldandi uppbyggingu hátæknifyrirtækis í örur vexti.

Umsóknarfrestur er til 12. september 2014. Vinsamlegast sendið umsóknir á careers@marorka.com

Vegna góðrar verkefnastöðu óskum við eftir eftirfarandi starfsfólki:

Smiðir

Nemar

Verkamenn

Upplýsingar gefur Hilmar

í síma 896 3788



DEILDARSTJÓRI

World Class óskar eftir að ráða til sín deildarstjóra yfir ræstingum hjá fyrirtækinu.

Helstu verkefni og starfssvið:

- Umsjón, útkeyrsla, gæðaeftirlit og stjórnun ræstiverkefna á öllu stöðvum.
- Ráðningar ræstitækna og vaktaskipulag.
- Eftirfylgni með verkferlum.

Hæfniskröfur:

- Stjórnunarreynsla og þekking á ræstingum.
- Skipulögð og fagleg vinnubrögð.
- Sveigjanleiki, drifkraftur og úrræðasemi.

Um er að ræða framtíðarstarf.

Áhugasamir sendi ferilskrálfrekari fyrirspurnir á Sylvíu Arnfjörð starfsmannastjóra sylvia@worldclass.is.

Umsóknarfrestur er til og með 1. september 2014. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.



VIÐ LEITUM AÐ FRAMÚRSKARANDI VERKEFNASTJÓRA

Um er að ræða krefjandi starf við sölu, undirbúning, framkvæmd og úrvinnslu ferða á Íslandi fyrir hvataferðahópa, ráðstefnur og viðburði auk ferða fyrir farþega af skemmtiferðaskipum. Góð íslensku- og enskukunnátta, bæði töluð og rituð, er nauðsynleg. Önnur tungumálakunnátta er kostur. Viðkomandi þarf að geta unnið jafnt sjálfstætt sem og í hóp, undir álagi, vinna yfirvinnu þegar á þarf að halda, hafa góða skipulagshæfileika og mikla þjónustulund. Menntun á sviði ferðabjónustu eða önnur menntun á háskólastigi sem nýtist í starfi er æskileg.

Umsækjendur sem áður hafa sótt um hjá Atlantik eru hvattir til að endurnýja umsóknir sínar.

Umsóknir sendist til Atlantik á netfangið kristinsif@atlantik.is.

Umsóknarfrestur er til 29. ágúst nk.

Starfsmannastefna Atlantik

Markmið Atlantik er að virkja eldmóð og keppnisanda hjá hæfu, traustu og áhugasömu starfsfólki. Starfsfólk Atlantik sýnir frumkvæði, þjónustulund og tekur virkan þátt í því að efla þjónustu og heildarhag fyrirtækisins með því að skara fram úr en styðja jafnframt hvert við annað og vinna saman.

Spennandi störf hjá framsæknu fyrirtæki

Spennandi framtíðarstörf hjá Nox Medical, margverðlaunuðu íslensku hátæknifyrirtæki sem er leiðandi á heimsvísu í þróun og framleiðslu á búnaði til greiningar á svefnröskunum.

Gæðastjóri/Quality Manager

Ábyrgð og starfssvið

Hlutverk gæðastjóra er að reka og viðhalda gæðastjórnunarkerfi Nox Medical sem hlotið hefur ISO 13485 vottun.

Gæðastjóri ber ábyrgð á:

- að rekstur Nox Medical uppfylli kröfur gæðastjórnunarkerfisins.
- að gæðastjórnunarkerfið uppfylli þau lög, reglugerðir og staðla sem eiga við lækningatækjaframleiðendur á markaðssvæðum Nox Medical, t.d. í Evrópu (Medical Device Directive), í Bandaríkjunum (FDA QSR), Kanada (CMDR) o.s.frv.
- að viðhalda vottun gæðastjórnunarkerfisins, t.d. gagnvart ISO 13485.
- framkvæmd og skipulagningu ytri gæðaúttekta; t.d. frá vottunaraðilum (notified body) og yfirvöldum.
- samskiptum við vottunaraðila og yfirvöld varðandi rekstur gæðastjórnunarkerfisins og eftirfylgni með vörum.
- undirbúningi, samantekt og kynningu gagna er varða rekstur gæðastjórnunarkerfisins fyrir framkvæmdastjórn Nox Medical.

Hæfniskröfur

- Þekking og reynsla í rekstri gæðakerfa skv. ISO 13485/ISO 9001 og/eða (cGMP).
- Leiðtogaþæfni, jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði í vinnubrögðum og að vera tilbúin(n) að axla mikla ábyrgð.
- Vera nákvæm(ur) og fylgin(n) sér.
- Góð íslensku- og enskukunnátta (ritað og talað mál).
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Æskileg reynsla/þekking (eitt eða fleira af eftirfarandi):
 - A.m.k. 3ja ára reynsla af rekstri gæðastjórnunarkerfa.
 - Að hafa áður starfað hjá lækningatækja- og/eða lyfjaframleiðanda.
 - Þekking á reglugerðarumhverfi lækningatækja og/eða lyfja.
 - Þekking á og/eða reynsla af framleiðslustýringu.

Nox Medical er leiðandi hátæknifyrirtæki á heimsvísu í þróun og framleiðslu á lækningatækjum sem notuð eru til greiningar á svefnröskunum. Fyrirtækið var stofnað árið 2006 af verkfræðingum, fjárfestum og sérfræðingum með viðtæka áratugareynslu í að hanna og framleiða vörur til svefnrannsóknna og svefngreininga. Umsvif fyrirtækisins hafa vaxið jafnt og þétt og er framleiðslu-

Framleiðsla og prófanir

Hlutverk starfsmanns er að sinna þökkun og prófunum á framleiðsluvörum Nox Medical. Starfsmaður þarf að vera vandvirkur og nákvæmur. Hann vinnur í nánu samstarfi við vörufleðis- og framleiðslustjóra. Önnur verkefni eru t.d. aðstoð við önnur störf og viðvik sem falla til á lager og í móttöku.

Hæfniskröfur og menntun

Margskonar þekking, menntun og reynsla getur nýst við umrætt starf en skilyrði er að starfsmaður:

- geti unnið og nálgast verkefni af krafti, vandvirkni og nákvæmni.
- hafi góða hæfni í mannlegum samskiptum.
- sé heilsuhraustur og í góðu líkamlegu ásigkomulagi.
- geti lesið og skilið ritaða ensku.
- sé vel tölvufær og talnaglöggur.
- búi yfir frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum.
- sé jákvæður og tilbúinn að takast á við fjölbreytt verkefni.

Umsóknir og óskir um frekari upplýsingar óskast sendar á netfangið work@noxmedical.com. Umsókn ásamt ferilskrá skal sendast fyrir 7. september 2014. Vinsamlegast setjið í efnislinu tölvupóstsins hvaða starf er sótt um. Við hvetjum bæði konur og karla til að sækja um.

vörum þess nú dreift um allan heim. Nox Medical er annað tveggja íslenskra félaga sem hlotið hefur ISO 13485 gæðavottun til þróunar og framleiðslu á lækningavörum. Nox Medical hefur hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga, s.s. Nýsköpunarverðlaun ársins 2010 og Vaxtar-sprotann 2010. Höfuðstöðvar Nox Medical eru í Höfðatorgi við Katrínartún.

Nox Medical | Katrínartún 2 | Höfðatorg | 105 Reykjavík | 570 7170 | info@noxmedical.com | www.noxmedical.com

■ Nox Medical ■

Want to go Mobile?



Join our team!

Web Developer

Tasks:

Designing and implementing web applications and associated web services.

Required Skills/Experience:

A strong foundation in ASP.NET MVC, C#, HTML, CSS and JavaScript is required along with with a keen eye for good user interface design.



The following requirements apply to both positions:

- * University degree in Computer Science, Engineering or similar
- * Good teamwork, communication and English skills
- * Experience with Agile development or similar is an advantage

LS Retail

Developer

Tasks:

Designing and implementing mobile applications running on smartphones and tablets along with associated web services.

Required Skills/Experience:

Prior experience of developing using Microsoft's .NET framework or Java is required. Development experience using Android, iOS and Windows Phone is preferred but not mandatory.



For further information please contact Pétur Þór Sigurðsson Product Manager LS Omni (petur@lsretail.com) by e-mail.

Deadline for applications is September 7th.

Apply here:
www.LSRetail.com/about-us/careers



Grunnskóli Vestmannaeyja

auglýsir lausa kennarastöðu

Næsta skólaár er laus 36% staða tónlistarkennara.

Nánari upplýsingar gefur Sigurlás Þorleifsson, skólastjóri í síma 868-4350

STARFSFÓLK ÓSKAST

Ullarkistan leitast að starfsfólki í verslun okkar á Laugavegi.

Jákvæðni, rík þjónustulund, stundvísi, snyrtileiki, reykleysi og heiðarleiki.

Eiga þessi atriði vel við þig? Ef svo er gætir þú verið sú/sá sem við erum að leita að!



Laugavegi 25, 101 Reykjavík

Um er að ræða dagvinnu (50-100%) virka daga og helgar eftir samkomulagi.

Umsókn ásamt ferilskrá og mynd sendist á: halldora@ullarkistan.is fyrir 30. ágúst.



www.ullarkistan.is

Waldorf kennari óskast

Waldorfskólinn Sólstafr, Sól túni 6 í Reykjavík óskar að ráða kennara í hálfu stöðu.

Námshæfni: Danska, enska og forfallakennsla.

Starfið byggir á uppeldisfræði Rudolfs

Steiner með sköpunarkraft einstaklingsins að leiðarljósi

Nánari upplýsingar á solstafr@waldorf.is



Reykjavíkurborg

Skrifstofa þjónustu og reksturs

Skrifstofa þjónustu og reksturs hefur yfirumsjón með og annast samræmingu á þjónustu borgarinnar, sérstaklega rafrænni þjónustu og þjónustu í framlínu borgarinnar. Skrifstofan ber ábyrgð á rekstri þjónustuvera, undir hana heyrir skjalasafn Ráðhúss og skjalaver á Höfðatorgi sem og upplýsingatæknimál borgarinnar með tilheyrandi rekstri tölvubúnaðar, tæknilegu þróunarstarfi og hugbúnaðarþróun. Skrifstofan ber enn fremur ábyrgð á rekstri stjórnsýsluhúsa sem og mótuneyta Ráðhúss og Höfðatorgs. Á Skrifstofu þjónustu og reksturs starfa um 125 menn.

Kerfisfræðingur í þjónustu

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar leitast að kerfisfræðingi til að styrkja öflugna liðsheimild upplýsingatæknideildar. Boðið er upp á fjölbreytt og krefjandi verkefni sem reyna á fagþekkingu, skipulagshæfni og samvinnu. Reykjavíkurborg rekur eitt víðamesta upplýsingatækniumhverfi Íslands og er í fremstu röð við innleiðingu nýrra lausna.

Helstu verkefni

- Almenn tölvuþjónusta við starfsmenn Reykjavíkurborgar
- Uppsetning á tölvum, sínum og öðrum jaðartækjum
- Viðhald og rekstur notendabúnaðar

Kröfur

- Menntun sem nýtist í starfi og/eða viðtæk reynsla
- Reynsla í bilanagreiningu og viðgerðum
- Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi
- Lipurð í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund

Umsóknarfrestur er til og með 6. september

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

Nánari upplýsingar um starfið veitir Dagný Einarsdóttir, teymisstjóri í síma 411 1111

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglir það margbreytilega samfélag sem við búum í.



VILTU GANGA Í LIÐ MEÐ ÖSSURI?

RENNISMIÐIR

Össur hf. leitast að metnaðarfullum og drífandi rennismiðum til starfa á renniverkstæði fyrirtækisins.

Össur rekur hátæknivætt renniverkstæði þar sem áhersla er lögð á nákvæmni og gæði. Boðið er upp á góða vinnuásetningu í snyrtilegu umhverfi. Á renniverkstæðinu starfa um 30 menn af báðum kynjum. Unnið er í dagvinnu og á tvískiptum vöktum.

STARFSSVIÐ:

- Smíði málm- og plasthluta í vörur fyrirtækisins

HÆFNISKRÖFUR:

- Prófi í rennismiði eða sambærileg menntun
- Reynsla af CNC er skilyrði
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Stundvísi

Umsókn ásamt ferilskrá skal senda á work@ossur.com fyrir 1. september næstkomandi. Vinsamlegast setjið í fyrirsögn tölvupóstsins hvaða starf er sótt um. Nánari upplýsingar veitir starfsmannadeild í síma 515 1300.

Össur er leiðandi alþjóðlegt fyrirtæki á sviði stoð- og stuðningstækja.

Hjá félaginu starfa um 2100 menn í 18 löndum.

Gildi félagsins eru: Heiðarleiki – Hagsýni – Hugrekki.



WWW.OSSUR.COM



STARF
VINNUMIÐLUN OG RÁÐGJÖF

STARF – vinnumiðlun og ráðgjöf ehf. er fyrirtæki í eigu Alþýðusambands Íslands og Samtaka atvinnulífsins og var stofnað vorið 2012 til að halda utan um tilraunaverkefni um þjónustu við fólk án atvinnu, atvinnuleitendur, sem eru félagar í tilteknum stéttarfélagum. Þjónustan fer fram í fjórum þjónustumiðstöðvum og þar starfa m.a. 14 atvinnuráðgjafar STARFS. Þungamiðja þjónustunnar er vinnumiðlun og jafnframt er atvinnuleitendum liðsinn við margvísleg vinnumarkaðsúræði – markmiðið er að koma fleiri atvinnuleitendum aftur til starfa. Nánari upplýsingar um STARF má finna á vefsíðu félagsins: www.starfid.is



www.hafnarfjordur.is

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

Starfsmaður í tölvudeild

Hafnarfjarðarbær óskar eftir að ráða starfsmann í tölvudeild.

Starfssvið:

- Almenn notendabjónusta við starfsmenn og rekstur netkerfis
- Uppsetning á tölvu- og hugbúnaði
- Ýmis önnur fjölbreytt verkefni sem upp koma við rekstur deildarinnar

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Vottuð færni í upplýsingatækni, Microsoftgráður og /eða önnur menntun sem nýtist í starfi
- Þekking á rekstri netþjóna og gagnagrunna
- Þekking og reynsla af Active Directory
- Reynsla af starfi við notendabjónustu

Viðkomandi þarf að búa yfir þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum ásamt því að geta unnið sjálfstætt og undir álagi. Tölvukerfi bæjarins samanstendur af Windows, Linux og AS400/i5 stýrikerfum. Helstu notendakerfi eru Exchange póstkerfi, Navision bókhaldskerfi, H3 launakerfi, OneSystems málaskrárkerfi og Microsoft Office.

Um kaup og kjör fer samkvæmt kjarasamningum Sambands íslenskra sveitarfélaga f.h. Hafnarfjarðarbæjar og viðkomandi stéttarfélags.

Með vísan í jafnréttisstefnu Hafnarfjarðarbæjar eru konur jafnt sem karlar hvött til að sækja um starfið.

Umsóknir sendist til Sigurðar Barða Jóhannssonar deildarstjóra tölvudeildar sbj@hafnarfjordur.is en hann veitir jafnframt upplýsingar um starfið.

Umsóknarfrestur er til og með 1. september.




ÍSBJÖRNINN
POLAR BEAR GIFTSTORE

Óskum eftir að ráða hressa einstaklinga í 100% vinnu, hlutastarf og helgarvinnu.

Viðkomandi þarf að vera orðin 20 ára og hafa reynslu af verslunarstörfum. Góð tungumálakunnátta æskileg.

Umsókn ásamt mynd og ferilskrá, sendist á:
sala@bolasmidjan.is

Gjafavöruverslunin Ísbjörninn
Laugavegi 38
101 Reykjavík



HAFNARFJÖRÐUR

www.hafnarfjordur.is

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

Auglýst er eftir safnfulltrúa til starfa í Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar.

Um er að ræða fjölbreytt starf sem felst meðal annars í miðlun upplýsinga til fjölmiðla og gesta safnsins, umsjón með heimasíðu og þátttöku í framkvæmd sýninga og annarra menningarviðburða sem safnið stendur fyrir.

Nauðsynlegt er að umsækjandi hafi háskólamenntun og reynslu á sviði safnastarfs og/eða myndlistar, gott vald á íslensku og ensku, góða tölvukunnáttu, sé leikinn í mannlegum samskiptum og geti unnið sjálfstætt.

Við leitum að öflugum liðsmanni sem er tilbúinn til að takast á við krefjandi verkefni.

Umsóknir skulu berast Hafnarborg, menningar- og listamiðstöð Hafnarfjarðar, Strandgötu 34, 220 Hafnarfirði eða á netfangið olof.sig@hafnarfjordur.is eigi síðar en 1. september 2014.

Frekari upplýsingar veitir forstöðumaður Hafnarborgar, Ólöf K. Sigurðardóttir, í síma 585 5790.



MOSFELLSBÆR

Laus staða matræðs við leikskólann Reykjakot

Auglýst er eftir matræði til starfa við leikskólann fyrir næsta skólaár. Um er að ræða fullt starf.

Kjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Starfsmannafélags Mosfellsbæjar.

Reykjakot er um 100 barna leikskóli, staðsettur í kyrrlátu íbúðarhverfi og stutt er í fjölbreytta náttúru.

Upplýsingar um starfið veitir Gyða Vigfúsdóttir leikskólalastjóri í síma 566-8606 og 891-6609.

Umsóknarfrestur er til 5. september og umsóknum skal skilað á netfangið rkot@mos.is ásamt upplýsingum um menntun og reynslu.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um starfið.

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

HÚSASMIÐJAN LEITAR AÐ ÖFLUGUM LIÐSMANNI



Viljum ráða þjónustulundaðan og metnaðarfullan starfsmann til starfa í festinga- og verkfæradeild í verslun okkar í Skútuvoði.

Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að hefja störf sem fyrst

Ábyrgðarsvið

- Sala, ráðgjöf og þjónusta við viðskiptavinum
- Ýmis önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur

- Þekking á byggingavörum æskileg
- Rík þjónustulund og samskiptahæfni
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð

Hvetjum lífsreynt fólk með reynslu af byggingarvinnu og eða sölustörfum að sækja um störf.



Húsasmiðjan leggur metnað sinn í að veita fyrsta flokks þjónustu og hafa gott aðgengi að vörum sínum og starfsfólki. Það sem einkennir starfsmenn Húsasmiðjunnar eru eftirfarandi gildi:

**Metnaður
Þjónustulund
Sérþekking
Áreiðanleiki
Liðsheild**



Umsóknir berist fyrir 31. ágúst n.k. til Birnu Sæmundsdóttur birnas@husa.is
Öllum umsóknum verður svarað

STARFSKRAFT VANTAR í fullt starf

Við leitum að duglegum, hressum og líflegum einstakling í sölustarf.

BÝRÐ ÞÚ YFIR:

Frábærri þjónustulund

Mikilli vinnugleði

Þægilegri framkomu

Góðum persónulegum stíl

Þekkingu á tísku

og metnað?

Ef þú ert rétta manneskjan í starfið, sendu okkur ferilskrá

á netfangið topshop@topshop.is

TOPSHOP



SAMHERJI HF

Samherji er eitt öflugasta sjávarútvegsfyrirtæki Evrópu, með víðtæka starfsemi víðsvegar um heim. Samherji hefur á að skipa hæfu og framtakssömu starfsfólki og stjórnendum, öflugum skipafloata, miklum aflaheimildum og fullkomnum verksmiðjum í landi.

Íslandsbleikja er fiskeldisfyrirtæki sem rekur þrjár eldisstöðvar tvær á Suðurnesjum og eina í Ölfusi. Að auki rekur félagið fullkomið sláturhús og flakavinnslu í Grindavík. Íslandsbleikja er sérhæfð í eldi og vinnslu á bleikju. Félagið er stærsti bleikjuframleiðandi í heimi og selur afurðir sínar ferskar og frosnar til kröfuhörðustu stórmarkaða og veitingahúsa í heimi. Gæði og áreiðanleiki eldisferils Íslandsbleikju er vottaður af óháðum aðila, IMO frá Sviss.

Nánari upplýsingar á www.samherji.is

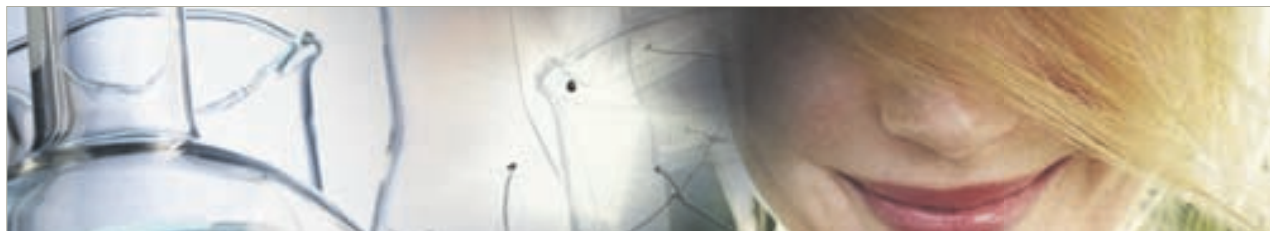
ÞRÓUN OG VIÐHALD FISKVINNSLUVÉLA, FRAMTÍÐARSTARF Í GRINDAVÍK

Íslandsbleikja auglýsir eftir vélfræðingi, rafvirkja eða einstaklingi með sambærilega menntun og/eða reynslu til starfa í vinnslu félagsins í Grindavík.

- Viðkomandi þarf að hafa metnað fyrir framleiðslu hágæða matvæla
- Getu til að starfa sjálfstætt og vinna að fyrirbyggandi viðhaldi
- Starfið felst í eftirliti, þróun, umhirðu og viðhaldi véla og tækja í fiskvinnslu og fiskeldi félagsins.
- Menntun á sviði vélvirkjunar eða rafvirkjunar er kostur
- Tölvukunnátta er skilyrði

Mikið þróunarstarf í bleikjueldi er unnið hjá Íslandsbleikju og þar eru miklir möguleikar fyrir áhugasama að hafa áhrif á þróun vinnslu bleikju og bleikju afurða.

Vinsamlega skilið skriflegum umsóknum til Önnu Maríu Kristinsdóttur, Starfsmannastjóra Samherja hf Glerárgötu 30, 600 Akureyri eða með tölvupósti á netfangið anna@samherji.is



Icepharma leitar að sérfræðingi í skráningardeild (Regulatory Affairs)

Icepharma leitar að öflugum liðsmanni í skráningardeild fyrirtækisins. Um er að ræða 100% starf.

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun á sviði raunvísinda
- Góð kunnátta í íslensku og/eða einu Norðurlandamáli
- Góð almenn tölvukunnátta
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Fagmennska og hæfni í mannlegum samskiptum.

Starfssvið

- Umsjón með öllu sem lýtur að nýskráningu lyfja og viðhaldi markaðsleyfa
- Samskipti við lyfjafyrirtæki, heilbrigðisvirkvöld og dreifingaraðila.

Umsóknarfrestur er til og með 1. september

Umsóknir skal senda á elisabet.tomasdottir@icepharma.is merktar **Atvinnuumsókn**.
Upplýsingar veitir Elísabet Tómasdóttir, deildarstjóri skráningardeildar.
Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál.



Icepharma er eitt af stærstu fyrirtækjum landsins í sölu- og markaðssetningu á heilbrigðisvörum, lækningatækjum og lyfjum. Hjá fyrirtækinu starfa yfir 80 manns með víðtæka menntun og þekkingu á heilbrigðisgeiranum. Icepharma er fyriryndarvinnustaður og við leggjum áherslu á jafnrétti og fjölskylduvænt umhverfi.



icepharma

Lynghálsi 13 • 110 Reykjavík • Sími 540 8000 • Fax 540 8001

BYGGINGAVERKFRÆÐINGUR REYKJAVÍK

Laust er starf verkfræðings á hafnadeild Vegagerðarinnar í Reykjavík. Um 100% starf er að ræða. Gjarnan er tekið við umsóknum frá yngra fólki með nýleg próf.

Starfssvið :

- Öldufars- og efnisburðarannsóknir
- Hönnun og eftirlit hafnamannvirkja
- Önnur tilfallandi verkefni

Menntunar- og hæfniskröfur :

- Byggingaverkfræðingur MSc
- Menntun á sviði hafnagerðar eða strandverkfræði æskileg
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Kunnátta í tölfærði
- Nákvæmni og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og hæfni til að vinna sjálfstætt
- Hæfni í mannlegum samskiptum

Vegagerðin er eftirsóknarverður vinnustaður sem hentar jafnt báðum kynjum og í samræmi við starfsmannastefnu Vegagerðarinnar eru konur með tilskildar hæfniskröfur sérstaklega hvattar til að sækja um starfið.

Laun eru greidd samkvæmt kjarasamningi ríkisins og viðkomandi stéttarfélags.

Umsóknarfrestur er til 9. september 2014. Umsóknir berist mannauðsstjóra, netfang oth@vegagerdin.is

Í umsókninni komi fram persónulegar upplýsingar ásamt upplýsingum um þá menntun og hæfni sem óskað er eftir, þar með talin menntunar- og starfsferilsskrá.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Sigurður Áss Grétarsson framkvæmdastjóri, í síma 522-1420

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.

Vegagerðin er opinber stofnun, sem heyrir undir innanríkisráðuneytið. Hjá Vegagerðinni starfa um 300 manns, með fjölbreytta menntun og starfsreynslu, að mjög fjölbreytilegum verkefnum. Um þriðjungur starfar í Reykjavík og Hafnarfirði en aðrir víðsvegar um landið. Vegagerðin hefur ítarlega starfsmannastefnu og öflugt starfsmannafélag. Vegagerðin er í góðum faglegum samskiptum við systurstofnanir sínar á Norðurlöndum. Hlutverk Vegagerðarinnar er að þróa og sjá um vegakerfið á sem hagkvæmasta hátt með þarfir samfélagsins, öryggi vegfarenda og umhverfissjónarmið að leiðarljósi. Meginmarkmið Vegagerðarinnar eru: Greiðar samgöngur með góðri þjónustu. Hagkvæm uppbygging og rekstur vegakerfisins. Umferðaröryggi sé á við það sem best gerist. Góð sambúð vegar og umferðar við umhverfi og íbúa. Vel skipulögð og skilvirk starfsemi. Ánægt, hæft og gott starfsfólk.



Hagstofa Íslands

Starfsmaður við gagnasöfnun

Hagstofa Íslands óskar eftir að ráða þjónustuglaðan og kraftmikinn einstakling sem hefur ánægju af samskiptum. Gagnasöfnunardeild hefur umsjón með gagnasöfnun og framkvæmir úrtaksrannsóknir á vegum Hagstofunnar. Starfið felur í sér samskipti við gagnaveitendur Hagstofunnar í gegnum síma eða með pósti. Í því felst meðal annars að sannfæra gagnaveitendur um mikilvægi þess að skila inn gögnum og leiðbeina þeim við skilin. Að auki felst starfið í því að slá inn gögn, gera grunnathugun á gögnum og koma að hreinsun gagna.

Hæfniskröfur

- ✓ Starfsreynsla úr gagnasöfnun, notendapjónustu eða símasölu.
- ✓ Góð almenn tölvuþekking er nauðsynleg.
- ✓ Stúdentspróf eða sambærileg menntun er kostur.
- ✓ Reynsla af vinnu við gagnagrunna er kostur.
- ✓ Þjónustulund, færni í mannlegum samskiptum og samstarfshæfni.
- ✓ Frumkvæði, nákvæmni og sjálfstæð skipulögð vinnubrögð.
- ✓ Nákvæm og skipulögð vinnubrögð.

Umsóknarfrestur er til 1. september 2014.

Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Póstáritun: Hagstofa Íslands, starfsumsókn, Borgartúni 21a, 105 Reykjavík
Netfang: starfsumsokn@hagstofa.is
Nánari upplýsingar veita Helga Hauksdóttir og Lydía Ómarsdóttir í síma 528-1000.



SEYÐISFJARÐARKAUPSTAÐUR

Starf bókara hjá Seyðisfjarðarkaupstað

Bæjarskrifstofur Seyðisfjarðarkaupstaðar auglýsa eftir bókara til starfa í 100% stöðugildi á tímabilinu frá 08:00 til 17:00. Starfið er laust nú þegar.

Leitað er að einstaklingi með mikla reynslu af störfum við bókhald og afstemmingar og þekkingu á bókhaldi.

Starfssvið:

- Vinna bókhald, afstemmingar og eftirlit með staðfestingu reikninga.
- Upplýsingagjöf til endurskoðenda og forstöðumanna stofnana bæjarins.
- Reikningagerð fyrir bæjarsjóð, stofnanir og fyrirtæki hans og eftirlit með greiðslum.
- Skil og afstemmingar með vsk. skilum.
- Önnur verkefni samkvæmt starfslýsingu.

Menntun, reynsla og hæfni:

- Viðskipta og/eða bókhaldsmenntun eða önnur sambærileg menntun æskileg.
- Mikil reynsla af skrifstofuvinnu, bókhaldi og/eða rekstri.
- Góð almenn tölvukunnátta (Word, Excel, Outlook).
- Nákvæmni og vandvirkni nauðsynleg.
- Frumkvæði og sjálfstæði í starfi.
- Þekking á SFS bókhaldskerfinu æskileg.
- Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til og með 26. ágúst 2014.

Umsóknum ásamt ferilsskrá og meðmælum skal skilað á skrifstofu kaupstaðarins eða rafrænt á netfangið sfk@sfk.is. Á eyðubliðum sem þar fást. Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um stöðuna.

Nánari upplýsingar:

Daniel Björnsson,
fjármála- og skrifstofustjóri
Sími 470 2306
Netfang: daniel@sfk.is

Dagvinna – fjölbreytt verkefni – þjálfun – sveigjanlegur vinnutími

Vegna aukinna verkefna vantar okkur fleiri þjónustulipra sölufulltrúa í dagteymið okkar.

25 ára+ og fólk með reynslu gengur fyrir.

Upplýsingar í s. 647 4700
og dagvinna@simstodin.is



100% starf í veitingasal - Nýbýlavegur -

Okkur vantar duglega og drífandi starfsmenn á Nýbýlavegi, til að vinna í veitingasal - í fullu starfi á vöktum.

Leitum að metnaðargjöfnum og drífandi fólki með mikla þjónustulund. Eingöngu er leitað að fólki í fullt starf. Umsækjandi þarf að vera eldri en 18 ára.

Sendu okkur umsókn á tokyo@tokyo.is og láttu fylgja ferilskrá og mynd. Nánari upplýsingar um Tokyo sushi eru á tokyo.is



Laus er til umsóknar 100% staða starfsmanns í leikskólanum Vinaminni Asparfelli 10 111 Reykjavík

Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af leikskólastarfi, sé jákvæður þolinmóður, samviskusamur, glaðlyndur og hafi gaman af börnum og skapandi starfi.

Leikskólastarfið er skemmtilegt, ábyrgðarmikið og krefjandi starf sem þarf á kraftmiklu starfsfólki að halda.

Nánari upplýsingar hjá Sólveigu leikskólustjóra sími 861 8055 og 587 0977



ÖLDRUNARDEILD VÍFILSTÖÐUM Aðstoðardeildarstjóri

Starf aðstoðardeildarstjóra á öldrunardeild Vífilstöðum er laust til umsóknar. Starfshlutfall er 90-100% og veitist starfið frá 15. september 2014 eða eftir samkomulagi til tveggja ára með möguleika á áframhaldandi ráðningu.

Á deildinni eru 42 rúm fyrir sjúklinga sem hafa gilt gilt færni- og heilsumat og eru að biða eftir vist á hjúkrunarheimili.

Helstu verkefni og ábyrgð

- » Ábyrgð á rekstri og mönnun deildar í fjarveru hjúkrunardeildarstjóra
- » Er leiðandi í klínisku starfi og framþróun hjúkrunar á deildinni
- » Vinnur í samráði við hjúkrunardeildarstjóra að skipulagningu á starfsemi deildar
- » Sérstök ábyrgð á tilteknum verkefnum sem honum eru falin

Hæfnikröfur

- » Íslenskt hjúkrunarleyfi
- » Starfsreynsla
- » Stjórnunarþekking og leiðtogaþæfni
- » Hæfni í mannlegum samskiptum

Nánari upplýsingar

- » Umsóknarfrestur er til og með 8. September 2014.
- » Starfshlutfall er 90-100% og veitist starfið frá 15. september 2014 eða eftir samkomulagi.
- » Upplýsingar veita Ingibjörg Tómasdóttir, deildarstjóri, netfang iingibjo@landspitali.is, sími 543 9533 / 824 5769 og Þórdís Ágústa Ingólfsdóttir, mannauðsráðgjafi, netfang thoring@landspitali.is, sími 543 9106 / 824 5480.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélag og fjármálaráðherra. Sött er um starfið rafrænt á www.landspitali.is, undir „laus störf“. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Landssamtök lífeyrissjóða óska eftir sérfræðingi til starfa

Landssamtök lífeyrissjóða óska eftir að ráða starfsmann sem býr yfir þekkingu og hæfileikum til að annast greiningu á ýmsum hagstærðum og getur starfað skipulega og sjálfstætt. Mikilvægt er að viðkomandi búi yfir góðum samskiptahæfileikum.

Starfssvið

- Greining, úrvinnsla og samantekt á ýmsum gagnlegum hagtölum fyrir lífeyrissjóði.
- Fagleg aðstoð við starfshópa á vegum samtakanna.
- Kynningarmál, umsjón heimasíðu og skipulagning útgáfu- og fræðslumála er varða lífeyrissjóðakerfið.
- Almenn skrifstofustörf.
- Önnur verkefni í samráði við framkvæmdastjóra.

Menntun og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, t.d. verkfræði-, viðskipta- eða hagfræðimenntun.
- Gott vald á greiningarvinnu og úrvinnslu hagfræðigagna.
- Góðir skipulagshæfileikar og geta til að starfa sjálfstætt.
- Ritfærni og góð íslensku- og enskukunnátta.
- Framúrskarandi samskiptahæfileikar.

Upplýsingar veitir Þórey S. Þórðardóttir framkvæmdastjóri, thorey@ll.is.

Umsóknarfrestur er til og með 8. september 2014.

Þess er óskað að í umsóknum séu tilgreindar ítarlegar upplýsingar um náms- og starfsferil ásamt kynningarbréfi og þær sendar á netfangið ll@ll.is eða með almennum pósti til Landssamtaka lífeyrissjóða, Guðrúnartúni 1, 105 Reykjavík.

Landssamtök lífeyrissjóða eru heildarsamtök lífeyrissjóða með starfsleyfi samkvæmt lögum um skyldutryggingu lífeyrisréttinda og starfsemi lífeyrissjóða.


Landssamtökin hafa innan sinna vébanda alla lífeyrissjóði landsins.

Hlutverk samtakanna er meðal annars að

- a) gæta í hvívetna hagsmuna sjóðfélaga þeirra lífeyrissjóða sem aðild eiga að samtökunum.
- b) vera málsvari lífeyrissjóðanna í þeim málum sem varða heildarhagsmuni þeirra og koma á framfæri sjónarmiðum samtakanna við stjórnvöld og aðra aðila í öllum meiriháttar málum sem varðað geta sameiginlega hagsmuni aðildarsjóðanna.
- d) vinna að útgáfu- og fræðslumálum lífeyrissjóða, svo sem með námskeiðum og fræðslufundum, skýrslugerð og annarri þjónustu við lífeyrissjóði og sjóðfélaga.
- e) stuðla að hagræðingu og þróun í starfi aðildarsjóðanna.



Landssamtök lífeyrissjóða Sætúni 1 • 105 Reykjavík • Sími: 563 6450 • www.ll.is

BÍLSTJÓRI	DEKKJAMAÐUR	KOMDU Í HÓPINN!
<p>Okkur vantar röskan, frískan og kurteisan sendil.</p> <p>Helstu verkefni</p> <ul style="list-style-type: none"> Útkeyrsla á vörum Aðstoð á lager <p>Hæfniskröfur</p> <ul style="list-style-type: none"> Bílpróf, aukin ökuréttindi eru kostur Skipulagshæfileikar Samviskusemi Góð almenn tölvuþekking Góðir samskiptahæfileikar og þjónustulund 	<p>Við leitum að vönum dekkjamaðni sem kann á jeppadekk.</p> <p>Helstu verkefni</p> <ul style="list-style-type: none"> Öll almenn vinna á dekkjaverkstæði Önnur tilfallandi verkefni <p>Hæfniskröfur</p> <ul style="list-style-type: none"> Reynsla af vinnu við jeppadekk Þarf að geta unnið sjálfstætt Samviskusemi og vandvirkni Góð almenn tölvuþekking Góðir samskiptahæfileikar og þjónustulund 	<p>Umsókn ásamt ferilskrá óskast send á umsokn@arctictrucks.is. Nánari upplýsingar um störfin veitir Halveig Andrésdóttir í síma 540 4911.</p> <p>Umsóknarfrestur er til 1. september</p> <p>Arctic Trucks rekur verslun, breytingaverkstæði og bílaverkstæði, og er viðurkenndur þjónustuaðili fyrir Toyota.</p> <p>Arctic Trucks Kletthálsi 3 110 Reykjavík sími 540 4900 www.arctictrucks.is</p> 

VIÐGERÐIR - LAGERSTARF

Þjónustuaðili við fyrirtæki í mannvirkjagerð óskar eftir reglusömum og samviskusömum starfsmanni til framtíðarstarfa. Starfið felur í sér framleiðslu á íhlutum til mannvirkjagerðar, afgreiðslu á vörum til viðskiptavina, ásamt viðgerðum á litlum glussa- og rafmagnsverkfærum. Viðkomandi þarf að hafa gott vald á íslensku máli, hafa bílpróf ásamt því að vera stundvís og drífandi. Áhugasamir sendi umsókn með upplýsingum um menntun, reynslu og fyrri störf ásamt launaóskum á netfangið vinna@tagl.is fyrir **4. september 2014**. Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir.

HAGKAUP KRINGLUNNI

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

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

Hagkaup óskar eftir að ráða sérfræðing í osta- og sælkeraborð Kringlunnar. Starfið er fólgið í almennum rekstri á sælkeraborði, þöntunum á vörum, samskiptum við birgja, starfsfólk verslana og viðskiptavini.

- Nauðsynlegt er að viðkomandi sé lipur í mannlegum samskiptum, þjónustulundaður, geti unnið sjálfstætt og hafi metnað fyrir því að ná árangri í starfi. Æskilegt er að viðkomandi sé matreiðslumaður eða matgæðingur og hafi menntun og/eða reynslu á því sviði.
- Umsóknir skulu sendar á jon@hagkaup.is fyrir 7. sept.
- Allar nánari upplýsingar veitir Jón Karlsson verslunarstjóri í síma 563 5000.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Öflugur sölustjóri

Hefur þú þekkingu á netum og umhverfi þess?

Vegna aukinna verkefna leitar Svar tækni ehf að hæfileikaríkum sölustjóra með frábæra sölumannshæfileika og þekkingu á IP símkerfum.

Starfið felur m.a. í sér

- Sölustjórn í samstarfi við framkvæmdastjóra
- Sala á símkerfum til nýrra og núverandi viðskiptavina okkar
- Heimsóknir til viðskiptavina og ráðgjöf í símamálum og símakostnaði
- Samskipti við tæknimenn okkar með útfærslu lausna fyrir viðskiptavini.
- Símsvörun og eftirfylgni tilboða

Hæfnis og menntunarkröfur

- Framúrskarandi viðhorf til þjónustu og mannlegra samskipta
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Þekking á IP símkerfum og netum
- Áhugi á að tileinka sér nýja tækni og nýja þekkingu
- Æskileg þekking og reynsla á Swyx og 3CX símkerfum
- Snyrtimennska og fagleg framkoma

Umsóknarfrestur er til og með 1. september 2014. Umsóknir, með góðri ferilskrá, skal senda á netfangið umsokn@svar.is

svar) tækni



Okkar rannsóknir – allra hagur!

Vilt þú matreiða fyrir fólk sem elskar mat?

Matis óskar eftir að ráða matræð til starfa í mótuneyti starfsmanna að Vínlandsleið 12 í Reykjavík.

Starfssvið

Starfið felst í að vinna samhliða matreiðslumeistara Matis við umsjón mótuneytis þar sem boðið er upp á morgun- og hádegisverð sem eldaður er frá grunni. Matis leggur áherslu á að bjóða upp á fjölbreytta, ferska og holla rétti fyrir starfsfólk og gesti en í höfuðstöðvum Matis í Reykjavík starfa um 100 manns. Um er að ræða hlutastarf með vinnutíma frá kl. 8:00 til 14:30.

Hæfniskröfur


- Menntun á sviði matreiðslu og/eða mjög góð þekking á fjölbreyttri matargerð
- Reynsla af matreiðslu í stórelldhúsi/mótuneytum
- Snyrtimennska og stundvís
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Lipurð í mannlegum samskiptum
- Metnaður til að ná árangri í starfi
- Nýjungagirni og vilji til að þróast í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 31. ágúst 2014

Umsækjendur eru beðnir um að senda inn umsókn á heimasíðu Matis www.matis.is/atvinna

Nánari upplýsingar veitir Guðlaug Eiríksdóttir í síma 422-5168, netfang: guðlaug@matís.is og Jón H. Arnarson í síma 422-5076, netfang: jon.h.arnarson@matís.is.

Matis | Vínlandsleið 12 | 422 5000 | www.matis.is



UTANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Utanríkisráðherra auglýsir

Utanríkisráðherra auglýsir allt að fjóra styrki til ritunar meistaraþrófsritgerða á málefna sviði ráðuneytisins um eitt eftirtalinna efna:

- Greining á markaðstækifærum í Brasilíu
- Greining á vöruútfletningi um hafnir ESB
- Innviðir á norðurslóðum
- Viðskiptatækifæri Íslands á Norðurslóðum

Miðað er við lokaverkefni í meistaranámi að lágmarki 30 ECTS einingar. Verkefni skulu unnin haustið 2014 eða vorið 2015.

Hver styrkur er að upphæð kr. 250.000 og verður hann greiddur út í tvennu lagi, 125.000 þegar þriðjungi vinnunnar er lokið að mati leiðbeinanda og 125.000 þegar verkefni er lokið og því skilað.

Í umsókn skal eftirfarandi koma fram:

- Nafn, heimilisfang og tölvupóstfang umsækjanda
- Lýsing á inntaki rannsókna og á hvern hátt hún er fallin til að varpa ljósi á umfjöllunarefnið (200-500 orð)
- Tímaáætlun um framvindu, sbr. áður nefnd tímamörk

Umsóknarfrestur er til og með 1. október nk. Umsókn skal send á netfangið postur@utn.is. Henni skal fylgja ferilskráumsækjanda og samþykki leiðbeinanda fyrir ritgerðinni sem lokaverkefni.

Umsóknir verða metnar af valnefnd sem ráðherra skipar. Gerður verður samningur um framvindu og verklok við þá sem fyrir valinu verða. Gert er ráð fyrir að styrkveitandi fái kynningu á niðurstöðum auk prentaðs eintaks af rannsókninni.

ELEKTRUS

- Löggiltir rafverktakar

Rafvirki óskast

Æskilegt að viðkomandi sé stundvís, snyrtilegur, sjálfstæður og vinnusamur. Næg verkefni framundan.

Umsóknir og ferilskrá sendist á sigurjon@elektrus.is

Upplýsingar í síma 895 1580



Sæl, vantar þig spennandi starf (50-100%) með haustinu?

Óska eftir aðstoðarkonu, einni í fullt starf og annarri í hálf starf. Um er að ræða vaktavinnu, þ.e. á daginn, um kvöld og helgar. Vaktir geta verið 4 til 12 tímar í senn og gæti hálf starf t.d. hentað með námi. Ég er hreyfihömluð kona, búsett ásamt fjölskyldu minni á höfuðborgarsvæðinu, 270. Ég þarfnast aðstoðar við ýmsar athafnir daglegs lífs til að lifa sjálfstæðu lífi.

Persónuleg aðstoðarkona þarf að vera stundvís, þægileg í samskiptum, sveigjanleg og eiga auðvelt með taka leiðsögn. Skilyrði er að umsækjandi sé reyklaus og með ökuréttindi.

Sjá nánar um starfið á vef NPA miðstöðvarinnar, www.npa.is, undir Störf í boði: *Sæl, vantar þig spennandi starf (50-100%) með haustinu?*

Umsókn ásamt almennri ferilskrá, mynd og upplýsingum um meðmælendur skal senda á netfangið: kolbrun@npa.is

Umsóknarfrestur er til 1. september 2014.



INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ AUGLÝSIR AÐ NÝJU MEÐ FRAMLENGDUM UMSÓKNARFRESTI LAUSA TIL UMSÓKNAR STÖÐU FORMANNS KÆRUNEFNDAR ÚTLENDINGAMÁLA.

Kærunefnd útlendingamála er sjálfstæð stjórnarsýslunefnd sem úrskurðar í málum sem til hennar eru kærð á grundvelli 30. gr. laga um útlendinga nr. 96/2002 sbr. lög nr. 64/2014. Formaður kærunefndar útlendingamála hefur yfirstjórn hennar með höndum, fer með fyrirvar nefndarinnar út á við og ber ábyrgð á fjárhag hennar og daglegum rekstri. Um frekara hlutverk vísast nánar til ákvæða í 3. gr. a í lögum um útlendinga. Formaður nefndarinnar skal hafa starfið að aðalstarfi.

Umsækjendur skulu uppfylla hæfisskilyrði héraðsdóm -ara skv. 2. mgr. 12. gr. laga um dómstóla nr. 15/1998 og vera sérfróðir um málefni útlendinga sbr. 3. gr. a laga nr. 66/2002 og sbr. lög nr. 64/2014. Viðkomandi skal búa yfir samskipta- og skipulagsfærni, hafa mjög góða þekk -ingu á stjórnarsýslu og gott vald á íslenski tungu. Góð þekking á ensku og einu norðurlandamáli er æskileg.

Ráðherra skipar formann nefndarinnar til fimm ára í senn. Miðað er við að skipað verði í embættið frá og með 1. október 2014, samkvæmt umsögn sjálfstæðrar þriggja manna valnefndar sem metur hæfi umsækjenda. Kjarraráð ákveður laun og önnur starfskjör formanns nefndarinnar.

Konur jafnt sem karlar eru hvött til að sækja um auglýst starf.

Upplýsingar um embættið veita Ragnhildur Hjaltadóttir ráðuneytisstjóri og Guðný E. Inga-dóttir mannauðsstjóri í síma 545-9000. Umsóknun skal skila rafrænt á vefsíðu ráðuneytisins: www.innanrikisraduneyti.is/raduneyti/storf/. Ef ekki er mögulegt að sækja um rafrænt má senda umsókn til ráðuneytisins að Sölvhólgötu 7, 101 Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 8. september nk. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun liggur fyrir.

VILT ÞÚ VINNA MEÐ OKKUR ?

Erum að leita að fólki í eftirfarandi störf:

MATREIÐSLUMAÐUR
~ Í FULLT STARF ~

STARFSMAÐUR MEÐ REYNSLU
~ AF VINNU Í ELDHÚSI ~

STARFSFÓLK Í AFGREIÐSLU

kjotkompani@kjotkompani.is



RÚV EFLIR STARFSEMI Á LANDSBYGGÐINNI

RÚV auglýsir af því tilefni eftirfarandi störf laus til umsóknar:

Svæðisstjóri RÚVAK- með aðsetur á Akureyri

RÚV ætlar að sækja fram á landsbyggðinni og leitar að svæðisstjóra RÚVAK til að leiða eflingu fréttaflutnings og dagskrárgerðar utan höfuðborgarsvæðisins. Við leitum að kraftmiklum og hugmyndaríkum einstaklingi með fréttá- og stjórnunarreynslu til að leiða breytingar og stýra starfinu á landsbyggðinni auk þess að sinna fréttavinnslu og dagskrárgerð.

Starfsmaðurinn hefur aðsetur á Akureyri.

Ábyrgðarsvið:

- Ber ábyrgð á fréttaflutningi og dagskrárgerð starfsmanna RÚV á landsbyggðinni fyrir sjónvarp, útvarp og vef
- Ber ábyrgð á daglegri stjórnun, vinnslu og rekstri RÚVAK og annarra starfsstöðva á landsbyggðinni
- Heyrir undir fréttastjóra RÚV

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, framhaldsmenntun kostur
- Hagnýt reynsla af blaða- og fréttamennsku
- Reynsla og færni í stjórnun starfsmanna, verkstýringu og vinnslu fyrir vef
- Góð tungumálakunnátta
- Sjálfstæði í starfi, hæfni til að sætta ólík sjónarmið og leita lausna

Fréttamaður RÚVAK

RÚVAK auglýsir einnig eftir fréttamanni í fullt starf með aðsetur á Akureyri. Leitað er að drifandi, sjálfstæðum og jákvæðum einstaklingi sem hefur reynslu af fréttavinnslu og/eða áhuga á vinnslu fyrir vefinn. Hann þarf að eiga auðvelt með að tileinka sér nýjungar í starfi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf í síðasta lagi 1. október 2014.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af blaða- og fréttamennsku
- Vefkunnátta æskileg
- Góð tungumálakunnátta





VILT ÞÚ VERÐA ELDSMIÐUR?

AÐSTOÐARVEITINGASTJÓRI ÓSKAST

Okkur vantar harðduglegan aðstoðarveitingastjóra á Suðurlandsbraut í 100% vaktavinnu.

Við leitum að konum jafnt sem körlum, eldri en 25 ára, sem hafa gaman af fólki og góðum mat. Viltu vinna hjá traustu fyrirtæki með einstakan starfsanda? Hikaðu þá ekki við að sækja um.

umsokn.foodco.is — atvinna@foodco.is

Ísbarinn Sifjörnutorgi Kringlunni

Starfsfólk óskast mánudaga til föstudaga frá kl. 10 - 16 og 11 - 16. Eingöngu reglusamir, stundvísir, heiðarlegir íslenskukunnáttuaðilar koma til greina. Þurfa einnig að vera reyklausir.

Umsóknir sendist á isbarinn@simnet.is fyrir 1. sept

PLÖTUSMIÐUR/VÉLVIRKI

VEGNA AUKINNA VERKEFNA PÁ ÓSKAR SKIPASMÍÐASTÖÐ NJARÐVÍKUR H.F. EFTIR PLÖTUSMIÐ OG VÉLVIRKJA TIL STARFA. UMSÓKNUM UM STÖRFIN ÁSAMT FERILSKRÁ ER HÆGT AÐ SENDA Á NETFANGIÐ THRAINN@SKN.IS

NÁNARI UPPLÝSINGAR Í SÍMA 420-4801



STARFSMAÐUR ÓSKAST

Evans er með fremstu verslunum á markaðnum sem bjóða tiskufatnað fyrir konur í stærðum 14-32.

HELSTU VERKEFNI OG ÁBYRGÐ


þjónusta viðskiptavina, afgreiðsla á kassa, vörumóttaka, framsetning vara og almennt útlit verslunar.

HÆFNISKRÖFUR

Þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum Sjálfstæð og skiplögð vinnubrögð Brennandi áhugi á tisku.

Ef þú ert rétta manneskjan í starfið sendu umsókn ásamt ferilskrá á netfangið kringlan@evans.is

EVANS.



Reykjavíkurborg

Skrifstofa þjónustu og reksturs

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

Gæða- og öryggisstjóri


Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar leitar að öflugum, gæðaþenkjandi starfsmanni í stöðu gæða- og öryggisstjóra. Boðið er upp á fjölbreytt og krefjandi verkefni sem reyna á fagþekkingu, skipulagshæfni og samvinnu. Deildin er vottuð samkvæmt ISO 27001 og framundan eru spennandi verkefni á sviði gæða- og öryggismála. Reykjavíkurborg rekur eitt víðamesta upplýsingatækniumhverfi Íslands og er í fremstu röð við innleiðingu nýrra lausna.

Helstu verkefni <ul style="list-style-type: none"> Dagleg umsjón og uppfærsla gæðaskjala og –ferla Viðhald gæðavottunar Umsjón rekstrarsamfellu Gæða- og öryggisúttektir Ráðgjöf og þarfagreining vegna gæða- og öryggismála Samskipti við starfsmenn og stjórnendur hjá borginni Þátttaka í stefnumótun 	Kröfur <ul style="list-style-type: none"> Háskólamenntun sem nýtist í starfi og/eða víðtæk reynsla Reynsla af gæða- og öryggismálum Þekking á gæðastöðlum Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti Lípurð í mannlegum samskiptum Góð enskukunnátta
--	--

Umsóknarfrestur er til og með 6. september

Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að sækja um starfið á vef Reykjavíkurborgar www.reykjavik.is/storf. Nánari upplýsingar um starfið veitir Óskar J.Sandholt, skrifstofustjóri í síma 411 1111.

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglí það margbreytilega samfélag sem við búum í.



Reykjavíkurborg

Skrifstofa þjónustu og reksturs

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

Kerfisstjóri - upplýsingatæknideild

Upplýsingatæknideild Reykjavíkurborgar leitar að kerfisstjóra til að styrkja öfluga liðsheilid upplýsingatæknideildar. Boðið er upp á fjölbreytt og krefjandi verkefni sem reyna á fagþekkingu, skipulagshæfni og samvinnu. Reykjavíkurborg rekur eitt víðamesta upplýsingatækniumhverfi Íslands og er í fremstu röð við innleiðingu nýrra lausna.

Helstu verkefni: <ul style="list-style-type: none"> Umsjón og daglegur rekstur á netþjónum, stýrikerfum og hugbúnaði Uppsetning og bilanagreining miðlægra kerfa Greining atvika og fyrirbyggjandi aðgerðir vegna miðlægra UT-kerfa Lágmörkun rekstrartruflana með skilgreindum vinnu- aðferðum Samskipti við birgja Samskipti við starfsmenn og stjórnendur hjá borginni Þátttaka í stefnumótun 	Kröfur <ul style="list-style-type: none"> Menntun sem nýtist í starfi og/eða víðtæk reynsla Microsoft, Redhat og sambærilegar gráður æskilegar Reynsla í greiningu vandamála Frumkvæði og metnaður til að sýna árangur í starfi Hæfni til að tjá sig í ræðu og riti Lípurð í mannlegum samskiptum
--	--

Umsóknarfrestur er til og með 6. september

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

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

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endurspeglí það margbreytilega samfélag sem við búum í.

Laus störf

Grunnskóli Seltjarnarness

(595 9200 gustur@grunnskoli.is / olina@grunnskoli.is)

- Stuðningsfulltrúa vantar til starfa.

Grunnskóli Seltjarnarness – Skólaskjól

(5959200 ruth@grunnskoli.is)

- Tómstundafræðing og starfsfólk vantar í Skólaskjól, lengda viðveru fyrir nemendur í 1.-4.bekk.

Umsóknarfrestur er til 29. ágúst næstkomandi.

Leikskóli Seltjarnarness

(5959-280/290 soffia@nesid.is)

- Sérkennslustjóri (hlutastarf). Afleysing í 1 ár.
- Proskapjálfa vantar til starfa. Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af atferlisþjálfun.

Umsóknarfrestur er til 5. september næstkomandi.

Í samræmi við jafnréttisáætlun Seltjarnarnesbæjar eru konur j afnt sem karlar hvött til að sækja um störf. Launakjör eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarféлага.



www.seltjarnarnes.is

Seltjarnarnesbær

seltjarnarnes.is

Starfsmaður óskast í Dogma Laugavegi.

Við auglýsum eftir starfsmanni í fullt starf í verslun okkar á Laugavegi. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst, vera 20 ára eða eldri, reyklausa, og hafa reynslu af afgreiðslustörfum.

Umsókn með mynd sendist á dogma@dogma.is

DOGMA



Vanan háseta vantar á Núp BA 69 Vélavardarréttindi æskileg

Upplýsingar gefur skipstjóri í síma 862 5767 og skrifstofu félagsins í síma 450 2100.



Oddi hf. Patreksfirði • Eyrargötu 1, 450 Patreksfjörður
Sími 450 2100 • www.oddihf.is



Hefur þú áhuga á heilsueflandi skólastarfi?

Allir leikskólar Skóla ehf. starfa eftir Heilsustefnunni og leggja ríka áherslu á heilsueflingu, jákvæðan skólabrag og öflugt lærdóms-samfélag þar sem samvinna og gleði ríkir.

Við leitum að samstarfsfólki sem:

- Er tilbúin til að tileinka sér starfsaðferðir og hugmyndafræði leikskólans
- Hefur áhuga á heilsueflingu, umhverfismennt og umhyggjusömum samskiptum
- Er tilbúin til að taka þátt í öflugri starfsþróun
- Er stundvíst, samviskusamt og leggur sig fram um að velja sér jákvæð viðhorf í dagsins önn.

Skólarnir fylgja sameiginlegum matseðli í takti við Næringarstefnu Skóla ehf. en hlaut það verkefni tilnefningu til Orðsporsins 2014. Kjör kennara eru samkvæmt sérsamningi Skóla við Félag leikskólakennara.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um!

Heilsuleikskólinn Kór, Kópavogi

Auglýsir eftir:

- **Proskapjálfa og/eða uppeldismenntuðum starfsmanni sem getur tekið að sér stuðning.** Æskilegt er að viðkomandi hafi þekkingu á TEACCH (skipulagðri kennslu).
- **Leikskólakennara eða uppeldismenntuðum starfsmanni í 100% starf eða hlutastarf.**

Heilsuleikskólinn Kór er sex deilda leikskóli með um 120 börn.



Nánari upplýsingar veitir Bjarney K. Hlöðversdóttir skólastjóri, sími 570-4940. Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á <http://skolar.is/Starf/>

Heilsuleikskólar Skóla ehf. eru: Hamravellir í Hafnarfirði, Háaleiti á Ásbrú í Reykjanesbæ, Kór í Kópavogi, Krókur í Grindavík og Ungbarnaleikskólinn Ársól í Reykjavík.



Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Umsjónarmaður á Bessastöðum	Embætti Forseta Íslands	Garðabær	201408/658
Iðju-/sjúkrapjálfaári/heilbrigðisverkfr.	Sjúkratryggingar Íslands	Reykjavík	201408/657
Löggiltur endurskoðandi	Fjársýsla ríkisins	Reykjavík	201408/656
Sérfræðingur - Lánamál ríkissjóðs	Seðlabanki Íslands	Reykjavík	201408/655
Framkvæmdastjóri lækninga	Heilbrigðisstofnun Surðunesja	Reykjanesbær	201408/654
Ráðsmaður HSA á Egilsstöðum	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Egilsstaðir	201408/653
Móttökuritari, slysa- og bráðamótt.	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201408/652
Aðstoðarm., slysa- og bráðamótt.	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201408/651
Sérfræðingur í utanríkisverslunard.	Hagstofa Íslands	Reykjavík	201408/650
Sérnámsstöður í heimilislækningum	Heilgusæslan Efstaleiti	Reykjavík	201408/649
Vélamaður	Vegagerðin	Hvammstangi	201408/648
Starfsmaður í þjónustudeild	Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu	Reykjavík	201408/647
Lögfræðingur	Alþingi, skrifstofa	Reykjavík	201408/646
Aðstoðardeildarstjóri hjúkrunar	LSH, Öldrunardeild H	Garðabær	201408/645
Byggingaverkfræðingur	Vegagerðin	Reykjavík	201408/644
Formaður kærufundar útlendingam.	Innanríkisráðuneytið	Reykjavík	201408/643
Skólaliði/kvöldvörður	Fjölbrautaskólinn í Breiðholti	Reykjavík	201408/642
Sérfræðingur í hugbúnaðarþróun	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201408/641
Sérfræðingur í gagnagrunnum	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201408/640
Sérfræðingur í mælarekstri	Veðurstofa Íslands	Reykjavík	201408/639
Verkefnastjóri	Nýsköpunarmiðstöð Íslands	Ísafjörður	201408/638



Byggingarverkfræðingur/ byggingartæknifræðingur

Verkfræðistofa Jóhanns Indriðasonar auglýsir eftir byggingarverkfræðingi eða byggingartæknifræðingi til starfa hjá fyrirtækinu. Leitað er að einstaklingi með þjónustulund og hæfni í mannlegum samskiptum með góða reynslu í hönnun, framkvæmdastjórnun og eftirliti. Gerð er krafa um að viðkomandi geti starfað erlendis um tíma ef á þarf að halda.

Helstu verkefni...

eru umsjón og eftirlit með framkvæmdum, eftirfylgni kostnaðar, eftirlit og skýrslugerð. Einnig er um að ræða störf við hönnun, útboðsgagnagerð og kostnaðaráætlanir.

Hæfniskröfur...

eru BS, CS eða MS próf frá viðurkenndum háskóla. Góð tölvukunnátta (Word, Excel, Outlook, AutoCAD) er skilyrði.

Umsóknarfrestur...

er til og með 20. september 2014. Umsóknum ásamt ferilskrá skal senda á kristinne@vji.is. Öllum umsóknum verður svarað og tilkynnt um ráðstöfun starfsins til umsækjenda þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Nánari upplýsingar...

gefur Kristinn Eiríksson sviðsstjóri í síma 560-5400 eða með því að senda póst á netfangi@kristinne@vji.is



VERKFRÆÐISTOFA
JÓHANNIS INDRIÐASONAR

Síðumúli 1, 108 Reykjavík
Sími: 560-5400
vji@vji.is
www.vji.is



Lögfræðingur

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir lögfræðingi í stöðu nefndaritarara. Um fullt starf er að ræða. Sjá nánari upplýsingar á starfatorg.is.



Á Egilsstöðum, óskar eftir pizzubakara/ aðstoðarkokk á 12 tíma vaktir.
Reynsla kostur en ekki nauðsyn.
Húsnæði mögulega í boði
Nánari upplýsingar og ferilskrár sendist á veitingar@hotel701.is

Töku og myndbandsklippari í eigin rekstri, með mikla þekkingu á öllu er viðkemur myndböndum/kerfum, kódekum og fl. Getur bætt við sig verkefnum eða 50-70% starfi, ymislegt kemur til greina. Uppl. Jens-JennaFILM s.896 3785



Seðlabanki Íslands er sjálfstæð stofnun í eigu íslenska ríkisins en lýtur sérstakri stjórn. Seðlabankinn fer með stjórn peningamála á Íslandi og er meginmarkmið hennar stöðugleiki í verðlagsmálum. Seðlabankinn skal ennfremur sinna viðfangsefnum sem samrýmast hlutverki hans sem seðlabanka, svo sem að varðveita gjalddeyrissvarasjóð og stuðla að virku og öruggu fjármálakerfi, þ.m.t. greiðslukerfi í landinu og við útlönd.

Laust starf hjá Seðlabanka Íslands

Sérfræðingur – Lánamál ríkissjóðs

Seðlabanki Íslands óskar eftir að ráða sérfræðing til starfa á svið markaðsviðskipta- og fjárstýringar, lánamál ríkissjóðs. Um er að ræða 100% starfshlutfall með starfsstöð í Reykjavík.

Lánamál ríkissjóðs sjá um fjármögnun ríkissjóðs í umboði fjármálaráðuneytis. Verkefni sérfræðingsins munu snúa að útgáfu ríkisverðbréfa og lántöku á erlendum mörkuðum, áhættu- og lánastýringu á skuldum ríkissjóðs ásamt skýrslugerð. Starfið felur í sér töluverð samskipti við fjárfesta og innlendar og erlendar fjármála- og alþjóðastofnanir, auk ýmissa tilfallandi verkefna.

Hæfniskröfur

- Háskólamenntun (BS/BA) í fjármálum, hagfræði, verkfræði eða sambærilegum greinum
- Mjög gott vald á ensku og íslensku, bæði á töluðu og rituðu máli
- Frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Færni og lipurð í mannlegum samskiptum og geta til að halda kynningar og erindi á íslensku og ensku
- Þekking og reynsla af fjármálastarfsemi er mjög æskileg

Í boði er áhugavert og krefjandi starf í Seðlabanka Íslands fyrir aðila sem hefur metnað til að ná árangri í starfi. Við ráðningar í störf hjá Seðlabanka Íslands er tekið mið af jafnréttisstefnu og jafnréttisáætlun bankans.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Björgvin Sighvatsson forstöðumaður lánamála ríkisins í síma 569 9600, bs@cb.is

Sótt skal um starfið á heimasíðu Seðlabanka Íslands, www.seðlabanki.is, í síðasta lagi 8. september næstkomandi. Umsóknir gilda í sex mánuði. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin.



Spennandi vinna í boði

Ég er 44 ára kona og óska eftir barngóðu aðstoðarfólki á virkum dögum í vaktavinnu fyrir haustið 2014. Er gift og móðir 2 ára drengs. Mér finnst gaman að lesa bækur, ferðast, þjálfa hundinn okkar og er laganemi í Háskóla Reykjavíkur. Lifi lífinu lífandi.

Starfið felur í sér aðstoð við athafnir daglegs lífs og heimilis-hald. Unnið er eftir hugmyndafræði um notendastýrða persónulega aðstoð.

Hæfniskröfur:

Góð almenn menntun og íslenskukunnátta. Sveigjanleiki og hæfni í mannlegum samskiptum. Frumkvæði, jákvæðni, stundvísi og sjálfstæð vinnubrögð. Hreint sakavottorð skilyrði. BÍlpróf.

Umsóknarfrestur er til 10 ágúst.

Umsóknir og nánari upplýsingar berist í tölvupósti til Ásdísar Jennu: AsdisJenna@npa.is

Verkefnisstjóri á skrifstofu Hjúkrunarfræðideildar

Auglýst er laust til umsóknar fullt starf verkefnisstjóra á skrifstofu Hjúkrunarfræðideildar

Helstu verkefni:

- Skipulagning klínískt verknáms
- Samskipti við heilbrigðisstofnanir í tengslum við klínískt verknám
- Stundatöflugerð fyrir grunn- og framhaldsnám
- Þjónusta og upplýsingagjöf til nemenda og kennara
- Verkefni tengd framhaldsnámi
- Utanumhald vegna fjarkennslu

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Háskólapróf sem nýtist starfi er æskilegt
- Góð tölvukunnátta
- Góð íslensku- og enskukunnátta
- Góð færni í mannlegum samskiptum og rík þjónustulund
- Frumkvæði, sjálfstæði, sveigjanleiki og nákvæmni í starfi
- Það telst kostur að hafa stundað nám í hjúkrunarfræði m.t.t. þekkingar á uppbyggingu námsins, starfsemi deildarinnar og samstarfsstofnunum hennar

Um framtíðarstarf er að ræða og æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar um starfið veita Heba Soffía Björnsdóttir, deildarstjóri Hjúkrunarfræðideildar, í síma **525 4961** eða með pósti á netfangið heba@hi.is og Þórana Elín Dietz, starfsmannastjóri á Heilbrigðisvísindasviði, í síma **525 5946** eða með pósti á netfangið thorana@hi.is.

Umsóknarfrestur er til og með **1. september 2014**.

Sjá nánar um starfið á www.hi.is/laus_storf og á www.starfatorg.is



HÁSKÓLI ÍSLANDS



Otto E. Arnar ehf sem er rótgróið innflutningsfyrirtæki í Reykjavík óskar eftir tæknimanni í fullt starf en hlutastarf kemur einnig til greina.

Starfssvið:

- Viðgerðarþjónusta.
- Uppsetning búnaðar.
- Viðhald vélbúnaðar.
- Bilanagreining.

Hæfniskröfur:

- Sveinspróf eða góð þekking í rafeinda-virkjun eða vélvirkjun.
- Góð tölvuþekking og skilningur á hugbúnaði.
- Góð kunnátta í íslensku og ensku.
- Sjálfstæði í starfi ásamt fagleg og skipulögð vinnubrögð.
- Reynsla af sambærilegu starfi æskileg.
- Umráð yfir bifreið er nauðsyn.

Umsóknarfrestur er til og með 5. september 2014.

Nánari upplýsingar veitir Snorri í síma 5884663

Umsóknir með ferilskrá sendist í tölvutæku formi á snorri@oba.is

SHÍ

Stúdentaráð Háskóla Íslands auglýsir eftir nýjum ritstjóra Stúdentablaðsins fyrir komandi starfsár. Um er að ræða 40% stöðu frá 1. september 2014 til 1. maí 2015.

Nánari upplýsingar eru að finna á www.student.is
Umsóknarfrestur er til miðnættis 26. ágúst.



Starfsmenn í heimaþjónustu

Okkur hjá Sinnum heimaþjónustu vantar starfsmenn í heimaþjónustu, liðveislu og heimilisþrif.

Starf hjá Sinnum er gefandi og skemmtilegt og byggist á mannlegum samskiptum og einstaklingsmiðaðri þjónustu.

Óskað er eftir fólki sem hefur lipurð og jákvæðni að leiðarljósi og hefur gott vald á íslensku.

Umsóknum skal skilað á eyðublaði sem er á www.sinnum.is.

HESTABLAÐIÐ SEISEI

Hestablaðið Seisei óskar eftir sölufólki.

Annars vegar er um að ræða sölu á auglýsingum, laun eru árangurstengd. Hinsvegar vantar sölufólk í sölu á áskriftum um kvöld og helgar.

umsóknir sendist á jenseinars@seisei.is

Hestablaðið Seisei kemur út mánaðarlega og er selt í lausasölu og í áskrift. Blaðið er í dagblaðsbroti.

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

- Starfsfólk á Skjólbraut- heimili fatlaðs fólks
- Liðveitandi, persónulegur ráðgjafi og tilsjón
- Leikskólakennari í leikskólann Dal
- Leikskólakennari í leikskólann Grænatún
- Leikskólakennari í stuðning í Grænatún
- Aðstoð í eldhúsi í Vatnsendaskóla
- Starfsfólk í dægradvöl Vatnsendaskóla
- Umsjónakennari á yngsta stig Hörðuvallaskóla
- Skólaliðar í dægradvöl Salaskóla
- Skólaliðar í dægradvöl Snælandsskóla

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

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

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



kopavogur.is



Erum við að leita að þér?

Nordic Navi er að leita eftir hressu og skemmtilegu en umfram allt hörkuduglegu sölufólki í fullt starf. Að vera reynslumikill sölumaður er gott en ekki nauðsynlegt. Um er að ræða sölu- og kynningastarf fyrir fjöldan allan af ýmis konar ritum sem fyrirtækið gefur út.

Verktakalaun í formi tryggingar og bónusa.

Umsóknir skulu sendar á netfangið umsokn@nordicnavi.com fyrir 29. ágúst nk.

ELEKTRUS

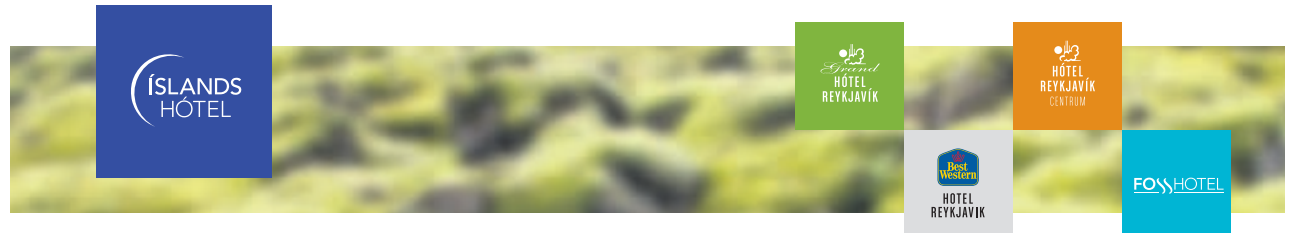
- Löggiltir rafverktakar

Rafvirki óskast

Æskilegt að viðkomandi sé stundvís, snyrtilegur, sjálfstæður og vinnusamur. Næg verkefni framundan.

Umsóknir og ferilskrá sendist á sigurjon@elektrus.is

Upplýsingar í síma 895 1580



MARKAÐSFULLTRÚÍ – ÍSLANDSHÓTEL

Íslandshótel leita að markaðsfulltrúa í spennandi og krefjandi starf í markaðsdeild fyrirtækisins, þar sem reynir á frumkvæði og getu til að takast á við ögrandi verkefni.

Umsækjandi þarf að hafa mikla skipulagshæfileika, vinna vel undir álagi, vera hugmyndaríkur og hafa gott auga fyrir smáatriðum. Viðkomandi vinnur náið með markaðsstjóra Íslandshótela og er þátttakandi í öllu markaðsstarfi fyrirtækisins.

Markaðsfulltrúi mun sinna fjölbreyttum verkefnum, meðal annars textaskrifum og umsjón með vefsíðum fyrirtækisins. Þekking á Adobe Photoshop, Illustrator og Indesign er því kostur. Einnig áhugi á samfélagsmiðlum og reynsla af notkun þeirra.

Viðskiptafræðimenntun eða önnur menntun sem nýtist í starfi, reynsla af sambærilegum störfum, auk brennandi áhuga á markaðsmálum er skilyrði. Mjög mikilvægt er að umsækjandi sé vel skrifandi á íslensku og ensku og hafi reynslu af því að tjá sig í rituðu máli.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á islandshotel@islandshotel.is. Umsóknarfrestur er til 1. september.



Hönnun og áætlanagerð Akureyri

RARIK ehf. auglýsir laust til umsóknar starf tæknimanns við hönnun, áætlanagerð ofl. á rekstrarsviði fyrirtækisins með aðsetur á Akureyri. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Hér er um fjölbreytt starf að ræða við dreifkerfi fyrirtækisins.

Rekstrarsvið ber ábyrgð á rekstri og viðhaldi á dreifkerfi RARIK. Meginverkefni sviðsins eru hönnun, nýframkvæmdir, breytingar, viðhald og rekstur dreifkerfis fyrirtækisins.

Starfssvið

- Áætlanagerð.
- Hönnun dreifkerfa
- Verkeiðnaútgáfa
- Verkundirbúningur
- Samskipti við viðskiptavini

Hæfniskröfur

- Rafmagnstækniþræði, rafmagnsiðnfræði eða rafvirkjameistari.
- Þekking og reynsla af háspennukerfum er kostur.
- Góð almenn tölvukunnátta
- Þekking á Microstation og/eða AutoCad æskileg
- Jákvæðni og lipurð í mannlegum samskiptum
- Drifkraftur og geta til að vinna sjálfstætt

Nánari upplýsingar veita deildarstjóri rekstrarsviðs á Norðurlandi eða starfsmannastjóri RARIK í síma 528 9000. Umsóknarfrestur er til 8. september n.k. og skal skila umsóknum með ferilskrá á netfangið atvinnuumsokn@arik.is.

RARIK ehf. er rekið sem opinbert hlutafélag í eigu ríkisins. Hlutverk RARIK er að flytja og dreifa raforku, afla, dreifa og annast sölu á heitu vatni. Starfsmenn RARIK eru um 200, aðalskrifstofa er í Reykjavík og um 20 starfsstöðvar eru dreifðar vítt og breytt um landið.



Fasteignasala – Sölumaður

Rótgróin fasteignasala á Höfuðborgarsvæðinu óskar að ráða harðduglegan sölumann nú þegar. Einhver reynsla af fasteignamarkaði skilyrði. Löggilding til starfars er kostur.

Umsóknir óskast sendar á box@frett.is fyrir 18. ágúst merkt „Fasteignasala-08“

STARFSFÓLK ÓSKAST

Ullarkistan leitar að starfsfólki í verslun okkar á Laugavegi.

Jákvæðni, rík þjónustulund, stundvísni, snyrtileiki, reykleysi og heiðarleiki.

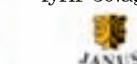
Eiga þessi atriði vel við þig? Ef svo er gætir þú verið súsá sem við erum að leita að!

Um er að ræða dagvinnu (50-100%) virka daga og helgar eftir samkomulagi.

Umsókn ásamt ferilskrá og mynd sendist á: halldora@ullarkistan.is fyrir 30. ágúst.



Laugavegi 25, 101 Reykjavík



www.ullarkistan.is

FRAMÚRSKARANDI FYRIRTÆKI 2010 -2013

Störf í hjólbarða- og smurþjónustu

Leitum að dugmiklum starfsmönnum, 18 ára eða eldri, í þjónustusalí okkar í Reykjavík, á Egilsstöðum og Akureyri. Um er að ræða hvort tveggja tímabundin störf og til framtíðar.

Umsókn er hægt að fylla út á dekkjahollin.is eða á staðnum.



DEKKJAHÖLLIN er með þjónustustöðvar á Akureyri, Egilsstöðum og í Reykjavík.

AKUREYRI
Draupnigötu 5
462 3002

EGILSSTAÐIR
Þverklettum 1
471 2002

REYKJAVÍK
Skeifunni 5
581 3002

REYKJAVÍK
Skútuvogi 12
581 3022



dekk á betra verði - dekkjahollin.is

RITARI ÓSKAST 1/2 DAGINN

Rótgróin fasteignamiðlun leitar að ritara til starfa frá kl. 13-17 virka daga. Starfið felst í afgreiðslu viðskiptavina, símsvörun, skjalavinnslu og almennum ritarastörfum. Viðkomandi þarf að vera sjálfstæður í vinnubrögðum, hafa góða þjónustulund, vera stundvís og geta hafið störf sem fyrst. Áhugasamir sendið inn svar á box@frett.is merkt **Ritari**



Dagþjálfun aldraða og öryrkja

Múlabær, dagþjálfun fyrir aldraða og öryrkja, óskar eftir að ráða starfsmann í fullt starf.

Múlabær er með 52 dagþjálfunarpláss. Opíð er frá kl 8:00-16:00 alla virka daga. Boðið er upp á æfingaaðstöðu, vinnustofu, fjölbreytt félagsstarf, aðstoð við bað og hjúkrunarþjónustu. Lögð er áhersla á jákvæða virkni. Múlabær státar af yfir 30 ára sögu og er í stöðugri framþróun.

Helstu verkefni:

- Leiðbeina í tækjasal, stjórna stólaleikfimi
- Stýra og leiðbeina í félagsstarfi
- Aðstoða við bað
- Stuðla að auknu heilbrigði skjólstæðinga

Reynsla og hæfni:

- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnu
- Góðir samskipta- og samstarfshæfileikar
- Sjúkráliðanám eða önnur menntun á heilbrigðis- eða íþróttasviði er kostur

Vinsamlegast sendið umsóknir til Múlabæjar, bt. Þórunnar Garðarsdóttur, Ármúla 34, 108 Reykjavík eða sendið á netfangið thorunn.mulabaer@internet.is

Umsóknarfrestur er til **30.8. 2014**.

Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Nánari upplýsingar veitir: Þórunn Bjarney Garðarsdóttir, forstöðumaður
Netfang: thorunn.mulabaer@internet.is
Sími: 568-1330

HLUTASTARF Á SKRIFSTOFU

Ásátrúarfélagið óskar eftir starfsmanni á skrifstofu sína í Síðumúla. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Um er að ræða u.þ.b. hálf starf sem felst að miklu leyti í samskiptum við fólk og að reka skrifstofuna. Gott vald á ensku og færni í mannlegum samskiptum eru skilyrði. Reynsla af almennum skrifstofustörfum, tölvufærni og hæfileikinn til að geta unnið sjálfstætt eru mjög æskilegir kostir.

Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu okkar; **Asatru.is** Umsóknarfrestur er til **6. september** og umsóknir ásamt ferilskrá sendist til: asatru@asatru.is merkt **UMSÓKN**

STARFSMAÐUR Á SKRIFSTOFU

Óskum eftir starfsmanni í bókhaldsvinnu, umsjón með launum og önnur tilfallandi skrifstofustörf.

Kunnátta á DK bókhaldskerfi æskileg ásamt því að hafa lokið viðurkenndu bókaránámi.

- Starfhlutfall 50 %
- Vinnutími sveigjanlegur
- Laun samkvæmt samkomulagi

Umsækjendur þurfa að geta hafið störf sem fyrst.

Upplýsingar gefur Böðvar Sturluson í síma: 862 1189 eða bs@trucks.is

B.STURLUSON

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS

capacent

» Ráðningarþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

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

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

■ Vinnusparnaður

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

■ Markviss leit

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

■ Þriggja mánaða ábyrgð

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

■ Ekkert staðfestingargjald

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

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

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

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

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

■ Reynsla og þekking

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

■ Sanngjarnt verð

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

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

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



HH
RÁÐGJÖF
RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

VILTU GANGA LENGRA?

Útivera í hjarta miðborgarinnar

Óskum eftir jákvæðum og liprum einstaklingum, konum og körlum

Nánari upplýsingar um laus störf stöðuvarða á heimasíðu Bílastæðasjóðs



www.bilastaedasjodur.is

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

• Endurbætur á leiksvæðum við Álagranda, Fífusel og Hverafold, útboð nr. 13303.

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod



Reykjavíkurborg

Innkaupadeild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík

Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048

Netfang: utbod@reykjavik.is

ÚTBOÐ

15715

Stækkun á Flugstjórnarmiðstöðinni á Reykjavíkflugvelli

Ríkiskaup f.h. Isavia ohf óska eftir tilboðum í stækkun á Flugstjórnarmiðstöðinni á Reykjavíkflugvelli. Verkið felst í gerð viðbyggingar upp á um 2.800 m² við suðurendi Flugstjórnarmiðstöðvarinnar að Nauthólsvegi 64-66 og samanstendur af kjallara og 4 hæðum.

Um er að ræða fyrri áfanga, sem felst í jarðvinnu, burðarvirki og ytri frágangi, en útboð á seinni áfanga, sem felst í innri frágangi og kerfum, mun fara fram síðar. Áætlað upphaf verks er í byrjun október 2014 og skal verkinu vera lokið eigi síðar en 15. júní 2015.

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum, sem verða aðgengileg á vef Ríkiskaupa, www.rikiskaup.is, eigi síðar en þriðjudaginn 26. ágúst n.k.

Tilboðum skal skila til Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, Reykjavík, þar sem þau verða opnuð 23. september 2014, kl. 11.00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík

Sími 530 1400

www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP



Landsnet ætlar að koma á fót starfsstöð á Akureyri til að bæta þjónustu fyrirtækisins vegna reksturs og viðhalds raforkuflutningskerfisins á Norðurlandi, allt frá Hrutafirði að Kröflu.

Í þeim tilgangi óskar fyrirtækið eftir um 600-800 m² atvinnuhúsnæði í nánd við stofnbrautir Akureyrar, til kaups eða langtímaleigu, undir viðhalds- og viðbragðsaðstöðu Landsnets fyrir Norðurland.

Æskileg samsetning á húsnæðinu:

- Skrifstofu- og starfsmannaáðstaða fyrir 6-8 starfsmenn, með stóru fundarherbergi og aðstöðu fyrir búningasklefa og sturtu.
- Vélageymsla með um 6-8 m lofthæð og a.m.k. tveimur innkeyrsluhurðum, þar af einni 4,5 m hárrí, og með möguleikum fyrir birgðageymslu.
- Verkstæði til viðgerða á búnaði flutningskerfisins
- Góð aðkoma og aðstaða við húsnæðið (1000 m²) er nauðsynleg vegna notkunar þungra vinnutækja og flutninga á varaefni flutningskerfisins
- Kostur er ef húsnæðinu fylgir lóð, allt að 4000 m², undir útilager fyrir varaefni fyrir flutningskerfið.

Í vélageymslu verða geymdar þungavinnuvélur og mikill þungi er einnig í þeim birgðum sem geymdar verða í húsnæðinu. Mikill kostur er því ef gólfplata er hönnuð fyrir þungaiðnað.

Áhugasamir sendi tölvupóst á netfangið helgibo@landsnet.is með lýsingu á húsnæðinu og upplýsingum um tengilið fyrir 2. september 2014.

Frekari upplýsingar veitir innkaupastjóri Landsnets í síma 563-9300.

ÚTBOÐ

Aðgerðarsmásjá fyrir Landspítala (Operating Microscopes)

Á næstunni mun fara fram útboð á vegum Ríkiskaupa á aðgerðarsmásjá fyrir skurðsvið LSH Landspítala. Áður en til útboðs kemur mun bjóðendum gefast kostur á að kynna hvaða möguleika tækin hafa upp á að bjóða fyrir kaupanda.

Áhugasamir sendi inn ósk um þátttöku í kynningunni fyrir 29. ágúst 2014, á eftirfarandi tölvupóstfang kvald@landspitali.is, merkt „Aðgerðarsmásjá fyrir Landspítala – ósk um kynningu“

Reikna má með því að hver þátttakandi fái um 2 klst. til kynninga. Kynningar munu fara fram í viku 37 eða 38.

Markmið fundarins er að fá upplýsingar um nýjungar sem í boði eru bæði með tilliti til klínískrar notkunar, gæða og hagræðingar. Leitað er eftir lausnum og tillögum framleiðanda varðandi nýja og bættu meðferðarmöguleika sem búnaður frá þeim gefur kost á.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík

Sími 530 1400

www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

GLÆSILEGT HÚSNÆÐI Í KÓPAVOGI TIL LEIGU!

T.d fyrir grænmetisveitingastað, útsöluastað frá bakaríi eða kaffihús. Aðgangur að allri aðstöðu í kæli, frysti, uppvaski, 60 stólum og hreinlætisaðstöðu. Upplýsingar í síma 892-0807.

Skrifstofuhúsnæði

til leigu í Gimli á besta stað á Bernhöftstorfunni.

Falleg 25fm skrifstofa með svölum og útsýni yfir Lækjargötu og ein lítil 10fm skrifstofa í boði fyrir einstakling eða lítið fyrirtæki.

Áhugasamir sendi póst á ingirafn@artfest.is



Ertu í stuði?

Hófst þú nám í rafiðngrein, raf- eða rafvélaþvirkjun, rafveituvirkjun eða rafeindavirkjun en laukst því ekki?

Ertu að starfa við þær greinar þrátt fyrir að hafa ekki lokið sveinsprófi? Hefur þú hug á að ljúka því námi sem þú hófst?

Kynningarfundur verður á Stórhöfða 27 mánudaginn 25. ágúst 2014 kl. 17:00.

“Ertu í stuði?” er verkefni sem ætlað er að finna leiðir til að meta þá færni sem þátttakendur hafa aflað sér í námi og starfi. Markmiðið er að þátttakendur ljúki sveinsprófi.

Nánari upplýsingar er hægt að fá á heimasíðu Fræðsluskrifstofu rafiðnaðarins www.rafnam.is - Raunfærnimat eða í síma 580 5256

GARÐATORG
EIGNAMÍÐLUN

Þóroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali

GARÐATORGI 7
210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800
gardatorg@gardatorg.is
www.gardatorg.is

OPIÐ HÚS

Vatnsendahlíð 84 í Skorradal

OPIÐ HÚS sunnudaginn 24. ágúst kl. 14.00 til 15.00

Sumarhús samtals 60,0 fm. Tvö sjálfstæð hús. Aðalhús sem er 33 fm og gestahús 27 fm. Bæði húsin eru með stofu, eldhúsi, svefnherbergjum og baðherbergi. Húsin standa á mjög fallegum stað í landi Vatnsenda í Skorradal. Stór sólpallur er við aðalhúsið sem tengist með brú við sólpall gestahúss. Lækur rennur í gegnum lóðina. Húsgögn og annar búnaður fylgir. Fall-egt og vel viðhaldið hús á mjög gróður sælum og veðursælum stað. Frábært útsýni. Sólumaður: Þóroddur s-868-4508

203

Kópavogur

Gulaping 32

Laus strax

Stór skúr

OPIÐ HÚS

Þriðjudag 26. ágúst 17:30 - 18:00

Glæsileg íbúð á neðri hæð, sér inngangur. Eignin er alls 175 fm, tvö stór svefnherb. Stórt opið stofu og eldhúsrými. Svalir með útsýni og sér verönd á baklóð. Bílskur er 54 fm, fullbúinn og flottur. Gott viðhaldslétt og klætt hús.

Verð frá: **42,9 millj.**

FASTEIGNASALAN

MIKLABORG

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

569 7000 Lág múla 4 www.miklaborg.is

- með þér alla leið -

AS
FASTEIGNASALA

Stofnað 1988

Kári Halldórsson
lögg. fasteignasali.
Fjarðargötu 17, Hafnarfirði
Opið virka daga kl. 9-17
Sími: 520 2600
Netfang: as@as.is
Heimasíða: www.as.is

Eiríkur Svanur
Sigfússon
lögg. fasteignasali.

HÁAHLÍÐ 10 - VIÐ APAVATN GRÍMSNES OG GRAFNINGSHREPPÍ

OPIÐ HÚS NÚNA UM HELGINA 23.-24. ÁGÚST

Jónas og Inga taka á móti gestum, uppl. í síma 869-4659.

FJALLASÝN OG ÚTSÝNI AÐ VATNINU. Að innan er húsið sérlega fallegt, *sjón er sögu ríkari*, mikið endurnýjað 2006 og stækkað 2011. Heitur pottur, lítill fótoltavöllur, kastali, karfa, trampolín og sandkassi. EIGNARLÓÐ. **Laust við kaupsamning.** Sjá má leiðarlýsingu á www.ja.is GPS hnit: 64° 8,336'N, 20° 35,241'W.

Við erum í snjallsímum á m.as.is og á [facebook.com/asfasteignasala](https://www.facebook.com/asfasteignasala)

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TEKYNNA ÖVIRGANGNIÐ Eða ÖLOGLEGT EFINN A NETINU



— HÖFN
— EGILSSTAÐIR
— HÚSAVÍK

WWW.INNIS.IS
Kaupvangur 2, 700 Egilsstaðir, sími 580 7905.

Hótel á Egilsstöðum

Höfum í sölu meðferð 39 herbergja hótel, Hótel Egilsstaði (oft kennt við Valaskjálfi), ásamt félagsheimili og tengi- byggingu með eldhúsi og veitingasal. Hótelíð var byggt 1977 en tengibyggingin og félagsheimilið árið 1966. Félagsheimili leigt til sveitarfélagsins og hótelíð í fullum rekstri.

Stækkunarmöguleikar.
Verð kr. 190 milljónir.




 Hilmar
Gunnlaugsson
hrl. og lfs.

Nánari upplýsingar veita:

Sími 580 7905


 Sigurður
Magnússon
lfs.

Borgartún 30a

Opið hús sunnudaginn 24. ágúst á milli kl. 13-14

OPIÐ HÚS





Stórglæsileg 163 fm lúxusíbúð á 5. hæð í lyftuhúsi byggt af ÍAV og hönnuð með þægindi íbúa í huga. Íbúðinni fylgir sérstæði í bíl- geymslu. Lyfta opnast beint inn í íbúðina. Stór stofa er skiptist í sjón- varpshol, setstofu og sólskála. Eldhús m. vönduðum Brúnas innréttingum. Tvö svefnherbergi, annað þeirra með sér bað- og fataherbergi. **V. 59,9 millj.** Uppl. Jón Rafn S: 695-5520




 Jón Rafn
Valdimarsson
lökk. fasteignasali.
S: 695-5520



TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA
SÍMI 533 4040
kjoreign@kjoreign.is
Opnunartími mán-fös kl. 9-17
Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

VEITINGASTAÐURINN ITALIANO TIL SÖLU



Glæsilegur pizzastaður er til sölu. Góð staðsetning við Hlíðasmára í Kópavogi. Rúmgott og vandað húsnæði og sæti fyrir 68 manns. Léttvinsleyfi. Öruggur og ábatasamur rekstur fyrir kraftmikið fólk. **Tilboð óskast.**
Upplýsingar um eignirnar veitir Dan Wiium í síma: 896-4013.

Dan V.S. Wiium
hdl., löggiltur fasteignasali

Ólafur Guðmundsson
Sölustjóri, sími: 896 4090



HÍBYLI

FASTEIGNASALA

Ingibjörg Þórðardóttir, löggiltur fasteignasali.
Þórður S. Ólafsson, löggiltur fasteignasali.
Kringlan 4-6, 103 Reykjavík - hibyli.is - hibyli@hibyli.is - Sími: 585 8800

OPIÐ HÚS



Grímshagi 3

Grímshagi 3 - 107 Reykjavík

Eignin verður sýnd á þriðjudag, 26. ágúst, milli kl. 17:00 og 18:00.

Sérlega glæsileg efri sérhæð með bílskúr ásamt einstaklingíbúð í kjallara og stóru geymslurými í þessu fallega tvíbýlishúsi, samtals að gólfleti 339,6 fm. Hæðin skiptist í stórar stofur með arni, sólstofu, þrjú svefnherbergi, eldhús með vönduðum innréttingum og tækjum, þvottahús og tvö baðherbergi. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum, eikarparket og flísar á gólfum. Í kjallara er einstaklingsíbúð með baðherbergi sem tilheyrir. Stór geymsla íbúðar auk annarrar afar stórrar geymslu sem gæti nýst t.d. sem lageraðstaða. Fallegur og gróinn garður. Arkitekt hússins er Finnur Björgvinsson. Eftirsótt staðsetning rétt við Háskólann.



OPIÐ HÚS



Opið hús - Birkimelur 6B - 107 Reykjavík

Mjög falleg 2ja herbergja íbúð á 4. hæð ásamt auka- herbergi í risi. Íbúðin skiptist þannig: Komið inn í gang, lítil geymsla við enda gangsins. Baðherbergi, dúkur á gólf, flísar á hluta veggja, innb. skápur, baðkar. Eldhús, upprunaleg innrétting. Svefnherbergi, innbyggður fataskápur. Úr svefnherbergi er útgengt á suðvestur svalir. Rúmgóð stofa. Herbergi í risi fylgir íbúðinni. Nýtt eikarparket á allri íbúð nema baðherbergi. Í kjallara er sér geymsla og sameiginlegt þvottahús. **Verð 26,8 millj.**
Íbúðin verður sýnd á mánudag, 25. ágúst, milli kl. 17:30 og 18:00.

Prastarlundur - 210 Garðabær



Prastarlundur - 210 Garðabær

Glæsilegt og mikið endurnýjað 234 fm tengihús á tveimur hæðum ásamt bílskúr, þ.e. aðalhæðin er 130 fm, kjallari er 73 fm og bílskúr 31 fm. Húsið skiptist þannig: Á aðalhæð er forstofa, hol, gestasnyrtning, setu- og borðstofa aðskildar með arni, eldhús með góðum innréttingum og tækjum, baðherbergi nýlega endurnýjað á vandaðan hátt, þrjú svefnherbergi. Steinskifa og parket á gólfum. Í kjallara er stórt alrými/stofa, svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Innangengt í bílskúr úr forstofu. Fallegur garður með timburverönd og miklum gróðri. **Verð 66,5 millj.**



Malarás - 110 Reykjavík

Glæsilegt tvílyft einbýlishús á frábærum útsýnisstað í Selásnum. Húsið er samtals 280,6 fm að gólfleti, þ.e. íbúð er 243 fm og innbyggður bílskúr er 37,6 fm. Komið inn á neðri hæð. Hol, tvö herbergi, snyrtning, þvottahús, parket og flísar á gólfum. Glæsilegt ústyri. **Verð 74,9 milljónir.**



Gefjunarbrunnur - 113 Reykjavík

Glæsilegt 221,3 fm einbýlishús á tveimur hæðum ásamt bílskúr við Gefjunarbrunn í Reykjavík. Húsið skiptist þannig: Neðri hæð - forstofa, þrjú svefnherbergi, baðherbergi sem er flísalagt í hól og gólf, þvottahús og bílskúr. Á efri hæð eru stórar stofur, opið við eldhús með vönduðum innréttingum, baðherbergi sem er flísalagt í hól og gólf, sjónvarpsstofa, svefnherbergi og geymsla. **Verð 62,5 millj.**



Viðarás - 110 Reykjavík

Fallegt einlyft raðhús samtals að gólfleti 172,3 fm. Eignin skiptist í forstofu með skápum. Forstofuherbergi. Þrjú svefnherbergi í svefnálmú ásamt baðherbergi. Eldhús með eikarinnréttingu. Borðstofa opin við eldhús. Gengið niður eitt þrep í rúmgóða stofu. Mikil lofthæð í stofum og eldhúsi. Við eldhús er þvottahús/búr. Stór bílskúr með mikilli lofthæð. Heitur pottur í bakgarði. **Verð 48,9 millj.** Áhv. 41,7 millj. Laus strax.



Borgarleynir - 801 Selfoss

Glæsilegur 75,7 fm sumarhústaður á afar fallegum og eftirsóttum stað í landi Miðengis í Grímsnesi. Bústaðurinn skiptist í í þrjú svefnherbergi, eldhús með góðum innréttingum og tækjum sem er opið við stóra stofu, baðherbergi með sturtuklefa og tengt fyrir þvottavél. Pergo parket á stofu og herbergjum, flísar á eldhúsi og baðherbergi. Stór timburverönd með miklu ústyri. Geymsluskúr. 5.500 fm eignarland. **Verð 24,9 millj.**

www.vinna.is

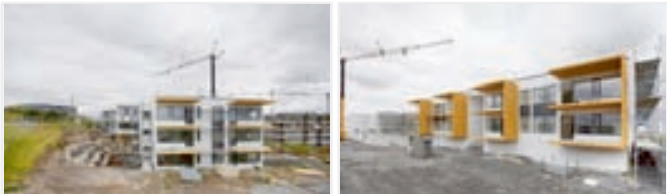
Porrasaliir 17
201 Kópavogur
Nýjar íbúðir í vönduðu klasahúsi

Stærð: 85-127 fm
Fjöldi herbergja: 3-4
Byggingarár: 2014
Fasteignamat: 0



Afhending haust 2014

Verð: 31.900.-42.900



RE/MAX LIND Kópavogi kynnir: Nýjar, vandaðar og vel staðsettar útsýnisíbúðir í klasahúsi við porrasali 17. Sérningangur í allar íbúðir, aukin lofthæð, álklaðdir timburgluggar, leiktæki fyrir yngri kynslóðina í garðinum. Innréttingar verða sérstaklega vandaðar og koma frá Axis. Bilastæði fylgir flestum íbúðum. Bóka skoðun og frekari upplýsingar : Stefán Jarl 892-9966 eða Hannes 699-5008

Stefán Jarl
Sölufulltrúi
8929966
stefan@remax.is

Hannes
Sölufulltrúi
699 5008
hannes@remax.is

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

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

Álfhólsvegur 85
200 Kópavogur
Jarðhæð með sérinnangi

Stærð: 81,7 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1962
Fasteignamat: 17.900.000



Laus við kaupsamning

Verð: 24.900.000

RE/MAX Lind kynnir: Eign á vinsælum stað í góðu húsi við Álfhólsveg í Kópavogi. Íbúðin er laus til afhendingar og er nýmálúð að innan. Um er að ræða þrjú herbergja íbúð en annað svefnherbergjið er sér í sameign. Fallegur garður og snyrtileg aðkoma.

Bókaðu skoðun í s:892-9966

Stefán Jarl
Sölufulltrúi
8929966
stefan@remax.is

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

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

Kringlan 87
103 Reykjavík
Falleg íbúð með sérinnangi

Stærð: 125 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1986
Fasteignamat: 26.200.000
Bílskúr: Já



Mánudag 25. ágúst kl:17:00 til 17:30

Verð: 39.900.000

Falleg 3ja herb endaíbúð með sérinnangi á 2 hæð við Kringluna í Reykjavík. Íbúðin er 104 fm auk 10 fm yfirbyggðra svala. Staði, 26 fm í lokuðu bílhúsi fylgir íbúðinni. Forstofa með fataskáp, hol, eldhús með ljósi innréttingu og fallegum glugga til vesturs, borðstofa og stofa með fallegum gluggum og útgengi út á suðursvalir sem eru yfirbyggðar með hita í gólf, tvö herbergi með fataskápum og flísalagt baðherbergi með tengi fyrir þvottavél. Geymsla í sameign og hjólageymsla. Gólfefni: Parket, flísar.

Hörður Björnsson
Sölufulltrúi
660-8002
hb@remax.is

Hörður Sverrisson
Lögg. fasteignasali
8995209
hordur@remax.is

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

Hæðargarður 35
108 Reykjavík
Rúmgóð íbúð og staði í bílageymslu

Stærð: 109,7 fm
Fjöldi herbergja: 2-3
Byggingarár: 1991
Fasteignamat: 25.400.000



Bókaðu skoðun í s:892-9966

Verð: 34.800.000

RE/MAX Lind kynnir: Rúmgóða og falleg íbúð í vinsælu húsi fyrir 63 ára og eldri. Íbúðin er á annari hæð og skiptist í forstofu, eldhús, stofu, svefnherbergi, baðherbergi, geymslu innan íbúðar og rúmgóðar yfirbyggðar suðursvalir. Möguleiki á að bæta við svefnherbergi innan stofu. Íbúðarhluti er 85,3 fm og staði í bílageymslu 24,4 fm. Félagsmiðstöð Reykjavíkurborgar er staðsett í Hæðargarði 31 auk þess sem hægt er að fá keyptan mat og kaffi.

Stefán Jarl
Sölufulltrúi
8929966
stefan@remax.is

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

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

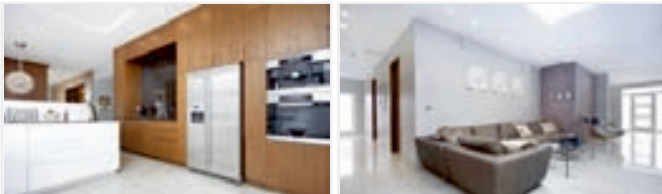
Lyngholt 3
225 Álftanes
Sérlega glæsilegt einbýlishús

Stærð: 298,5 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 2007
Fasteignamat: 40.650.000
Bílskúr: Já



Fjölskylduvænt einbýli - 5 svefnherbergi

Verð: 94.500.000



Sérlega glæsilegt einbýlishús á einni hæð. Eign í sérflokk, þar sem ekkert hefur verið til sparað við hönnun og frágang hússins. Húsið er virkilega fjölskylduvænt, björt og skemmtileg rými með stórum gluggum.

Eignin skiptist í fimm svefnherbergi sem öll eru rúmgóð og með stórum skápum, stofu, sjónvarpsrími, borðstofu, glæsilegt eldhús, tvö baðherbergi, þvottahús og rúmlega 50 fm bílskúr.

Við hönnun hússins var sérstaklega hugað að hjóðvist í alrími, með timburklæðningum og sérhönnuðu lofti. Sérsmíðaðar innréttingar, Vola blöndurtæki, Granit borðplötur, Miele raftæki, Instabus rafkerfi, rafstyrðar gardínur í herbergjum og gólfhiti í öllu húsinu. Thelma B. Friðriksdóttir sá um innanhúshönnun.

Bóka skoðun og nánari upplýsingar: Stefán Jarl s:892-9966 eða stefan@remax.is

Stefán Jarl
Sölufulltrúi
8929966
stefan@remax.is

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

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

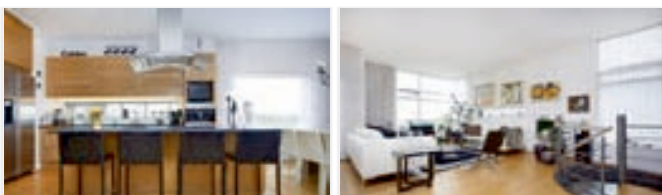
Ólafsgesli 14B - OPIÐ HÚS
113 Reykjavík
Glæsileg eign með flottu útsýni

Stærð: 252,9 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 2003
Fasteignamat: 53.100.000
Bílskúr: Já



Opið hús Þriðjudaginn 26 ágúst frá kl.:18-18:30

Verð: 74.900.000



Glæsilegt og vel skipulagt tvíbýli með einstöku útsýni. Um er að ræða eign á tveim hæðum og er skráð 252,9 fm. Þar af 25,2 fm bílskúr.

Einstaklega falleg og vönduð eign á útsýnisstað við golfvöllinn í Grafarholti.

Allar nánari upplýsingar veita: Brynjólfur Þorkelsson hjá RE/MAX Alpha í s: 820-8080 eða á binni@remax.is og Sýlvía Walthersdóttir í síma 477-7777.

Brynjólfur
Sölufulltrúi
820-8080
binni@remax.is

Sýlvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

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

Klapparstígur 13
101 Reykjavík
Góð íbúð á vinsælum stað!!

Stærð: 64,8 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1936
Fasteignamat: 18.700.000



Opið hús á mánud. 25/8 kl 17.00-17.30

Verð: 25.900.000

Falleg íbúð í miðbæ Reykjavíkur. Íbúðin er á annari hæð við Klapparstíg 13. Eignin skiptist í bjarta og rúmgóða stofu sem snýr út á Klapparstíg, gott svefnherbergi, baðherbergi með flisum á gólfum, snyrtilegri innréttingu og sturtuklefa. Eldhúsið er með eldri innréttingu, flisum á gólf og litlum borðkrók. Úr eldhúsinu er gengið út á svalir. Á jarðhæðinni er geymsla sem tilheyrir íbúðinni. Á gólfnum er nýlegt víðar parket. Góð eign á vinsælum stað þar sem flest öll þjónusta er í gönguafæri.

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

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

Marteinslaug 7
113 Reykjavík
Glæsileg eign á fallegum stað.

Stærð: 129,3 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 29.350.000

RE/MAX Alpha

Halldór Kr. Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is

Sylvía Waltherisd Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha kynnir: Glæsilega og vel skipulagða 4ja herbergja enda íbúð á efstu hæð í litlu fjölbýli með lyftu á góðum stað við Marteinslaug, með stæði í bílagæmslu. Úr íbúðinni er frábært útsýni. Snyrtilegt umhverfi, stutt í skóla, leikskóla, náttúruna og allar helstu gönguleiðir. Íbúðin er 120 fm og samanstendur af forstofu, stofu, borðstofu, eldhúsi, þremur svefnherbergjum, baðherbergi og þvottahúsi. Geymsla er 8,4 fm og er í sameign. Íbúðin er innréttað með fallegum GKS eikar innréttingum.

Þriðjudaginn 26. ágúst frá 17:30-18:00 Verð: 38.500.000

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

Hraunbær 102B
110 Reykjavík
Snyrtileg eign í Árbænum.

Stærð: 61,2 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1973
Fasteignamat: 13.700.000

RE/MAX Alpha

Halldór Kr. Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is

Sylvía Waltherisd Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha kynnir: Bjarta og snyrtilega tveggja herbergja íbúð á þriðju hæð í Hraunbæ. Snyrtilegt umhverfi, stutt í alla helstu þjónustu og gönguleiðir. Forstofa: Fataskápur og flísalagt gólf. Stofan: Er björt og góð með harðparket á gólf og útgengi út á svalir með útsýni. Eldhús: Hvít innrétting og harðparket á gólf. Svefnherbergi: Rúmgott með skápum og dükur á gólf. Baðherbergi: Hvít innrétting, flísalagt í hölf og gólf, handklæðabofn og tengi fyrir þvottavél. Geymsla: 5,1 fm og er í sameign.

Þriðjudaginn 26. ágúst kl:18:30-19:00 Verð: 17.900.000

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

Hraunbær 36
110 Reykjavík
Falleg eign á góðum stað.

Stærð: 104,3 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1967
Fasteignamat: 20.100.000

RE/MAX Alpha

Halldór Kr. Sölufulltrúi
6954649
hks@remax.is

Sylvía Waltherisd Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

RE/MAX Alpha kynnir: Vel skipulagða og snyrtilega fjögurra herbergja íbúð á fyrstu hæð í Hraunbæ. Snyrtilegt umhverfi, stutt í alla helstu þjónustu og gönguleiðir. Nánari lýsing: Íbúðin er 96,7 fm og samanstendur af stofu með útgengi út á svalir, eldhúsi, þremur svefnherbergjum og baðherbergi með upphengdu salerni. Geymslan er 7,6 fm og er í sameign ásamt þvottahúsi, hjóla- og vagnagæmslu. Eigninni fylgir innbyggður ísskápur og uppþvottavél.

Miðvikudaginn 27. ágúst frá: 17:30-18:00 Verð: 25.900.000

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

Lindarflöt 47
210 Garðabær
Glæsilegt einbýlishús í Garðabæ

Stærð: 182,1 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1965
Fasteignamat: 49.100.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Magnús Már Sölufulltrúi
699-2010
magnus@remax.is

Þórunn Gísladóttir Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind kynnir: Glæsilegt einbýlishús í Garðabæ. Stofa: Flísalagt í hölf og gólf, baðkar með sturtu og gler skilrúm, falleg innrétting í kringum handlaug, granit borðplata og upp að spegli, stór spegill, upphengt salerni, handklæðabofn, hiti í gólf. Garður: Glæsilegur skjólsæll garður með ca 70fm granit sólpalli, ca 40fm timburpalli með skjólvegg.

OPIÐ HÚS Þriðjudaginn 26. ágúst klukkan 18:00-18:30 Verð: 74.900.000

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

NÝTT VERÐ - Lindasmári 39
201 Kópavogur
Fimm svefnherbergi og suðursvalir

Stærð: 165 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1994
Fasteignamat: 36.700.000

RE/MAX Lind

Þórey Ólafsdóttir Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórunn Gísladóttir Lögg. fasteignasali
5107900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sérlega rúmgóða sjö herbergja íbúð á tveimur hæðum á einum besta stað í Smárahverfi Kópavogs þar sem stutt er í alla þjónustu, skóla og leikskóla. Fimm rúmgóð svefnherbergi, nýuppgerð baðherbergi með tengi fyrir þvottavél, fallegt eldhús með góðum borðkrók og samliggjandi stofa og borðstofa og suðursvölum. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi/viðskiptafræðingur í síma 663 2300, thorey@remax.is - Remax Lind.

Sunnudaginn 24. ágúst kl 16:00-16:30 Verð: 39.900.000

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

NÝTT - Langholtsvegur 79
104 Reykjavík
Endurbætt risibúð með séringngangi

Stærð: 50,1 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1949
Fasteignamat: 14.900.000

RE/MAX Lind

Þórey Ólafsdóttir Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

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

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu fallega og sérlega vel skipulagða 3ja herbergja risibúð með séringngangi við Langholtsveg í Reykjavík þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Íbúðin er skráð rétt rúmlega 50 fern er ein samt tölvert stærri að gólfleti. Hún er mikið endurnýjuð, rúmgóð stofa, gott eldhús með borðkrók, tvo svefnherbergi og baðherbergi. Þvottahúsi í sameign á jarðhæð. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

Mánudaginn 25. ágúst kl 20:00-20:30 Verð: 19.900.000

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

Goðaland 4
108 Reykjavík
Mjög fallegt raðhús í Fossvogi

Stærð: 203 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1968
Fasteignamat: 39.160.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Gunnar Valsson Sölufulltrúi
699-3702
gv@remax.is

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

RE/MAX LIND KYNNIR: Mjög vandað og vel skipulagð raðhús á einni hæð við Goðaland 4 í Fossvoginum. Eignin er skrá hjá FMR sem 168 fm, en að auki er risherbergi og sólskáli samtals ca 35 fm. Svo eignin er samtals um 203 fm að stærð.

MÁNUDAG 25. ÁGÚST FRÁ 17:30 - 18:00 Verð: 59.900.000

SJÓN ER SÖGU RÍKARI!

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

NÝTT - Fífulind 4 (íb 302)
201 Kópavogur
Rúmgóðar suðursvalir

Stærð: 88,8 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1995
Fasteignamat: 21.750.000

RE/MAX Lind

Þórey Ólafsdóttir Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

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

RE/MAX LIND kynnir í einkasölu sérlega fallega og bjarta 3ja herbergja íbúð á frábærum stað í Kópavogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Tvo rúmgóð svefnherbergi með fataskápum, uppgerð baðherbergi með hvítri innréttingu og eldhús með góðum borðkrók, innaf eldhúsi er þvottahús og geymsla. Björt stofu/borðstofa en þaðan er gengið út á suðursvalir. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi /viðskiptafræðingur í síma 663 2300, thorey@remax.is.

Þriðjudaginn 26. ágúst kl 17:30-18:00 Verð: 28.900.000

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

Naustabryggja 53
110 Reykjavík
EIGN FYRIR VANDLÁTA

Stærð: 312,3 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 2000
Fasteignamat: 45.750.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Þóris Davíðs Sölufulltrúi
8621914
thordis@remax.is

Haukur Halldórss. Lögg. fast. hdl.
4777777
haukurhalldors@remax.is

RE/MAX Alpha kynnir: Stórglæsilegt steyp endaraðhús á bryggjukantinum í Bryggjuhverfinu. Um er að ræða 3-4 svefnherbergi og þar af hjónasvita með fallegu útsýni, góðar stofur og stórar suðursvalir. Einstaklega vel hannað, vandaðar innréttingar og gott skipulag. Engu til sparað í einu sem öllu. Smábátabryggja er við hús og er læst hlið þar að. Útsýni er upp á Esjuna og út á sundin. Brunab.m. 72.750.000. Frábær staðsetning og gott hús fyrir vandlata. Nánari uppl. veitir Þóris í síma 8621914 eða thordis@remax.is.

FRÁBÆR STAÐSETNING BBM.72.750.000 Verð: 61.900.000

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

NÝTT - Fífulind 4 (íb 302)
201 Kópavogur
Rúmgóðar suðursvalir

Stærð: 88,8 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1995
Fasteignamat: 21.750.000

RE/MAX Lind

Þórey Ólafsdóttir Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

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

RE/MAX LIND kynnir í einkasölu sérlega fallega og bjarta 3ja herbergja íbúð á frábærum stað í Kópavogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Tvo rúmgóð svefnherbergi með fataskápum, uppgerð baðherbergi með hvítri innréttingu og eldhús með góðum borðkrók, innaf eldhúsi er þvottahús og geymsla. Björt stofu/borðstofa en þaðan er gengið út á suðursvalir. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi /viðskiptafræðingur í síma 663 2300, thorey@remax.is.

Þriðjudaginn 26. ágúst kl 17:30-18:00 Verð: 28.900.000

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

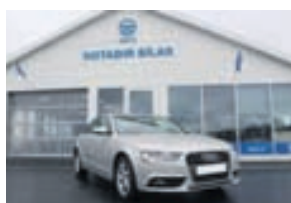
BÍLAR & FARARTÆKI



MERCEDES-BENZ MI 350 Bluetec 4matic. Árgærd 2012, ekinn 32 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.390.000. Rnr.990883.



HONDA Cr-V. Árgærd 2008, ekinn 113 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.090.000. Rnr.210509.



AUDI A4 Limousine. Árgærd 2012, ekinn 58 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.210490.



SUZUKI Grand Vitara Premium+ (cruise, a/c, álfelgur). Árgærd 2012, ekinn 32 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 4.090.000. Rnr.240107.



SKODA Octavia. Árgærd 2005, ekinn 166 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 950.000. Rnr.210493.



MERCEDES-BENZ C 180. Árgærd 2001, ekinn 84 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.161149.



KIA Sorento EX Luxury 2.5 turbo diesel. Árgærd 2006, ekinn 113 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.990878.



KIA Sorento. Árgærd 2007, ekinn 123 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.210442.

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



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



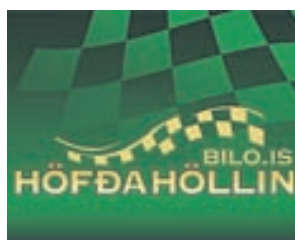
Vinnuvéla-Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvegi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is



Til afgreiðslu strax KTM 450 EXC árg. 2015 6 girar, EFI, rafstart, vökvakúpling ofl. Vinsælasta Enduro hjólið á Íslandi. Hvítt númer. Sýningarhjól á staðnum. Verð: 1.889.900,- stgr.

KTM Ísland ehf.
Rofabæ 7, 110 Reykjavík
Sími: 586-2800
www.ktm.is



SUZUKI SX4 GLX 10/2007, ekinn 39 P.KM, 5 girar. Verð 1.890.000. Raðnr.252543 á www.BILO.is - Er í salnum hjá okkur.

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



NISSAN Qashqai+2 se. Árgærd 2014, ekinn 33 P.KM, dísel, 6 girar. Verð 4.690.000. Flottur 7 manna Rnr.380745.



MERCEDES-BENZ E 280 4matic (092). Árgærd 2007, ekinn 105 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Skoðar öll skipti! Rnr.336811.



M.BENZ G 320 cdi. Árgærd 2007, ekinn 105 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.490.000. Skoðar öll skipti! Rnr.371972.



M.BENZ E 200 ngt metan. Árgærd 2009, ekinn 55 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.490.000.- TILBOÐ 3.790.000. Rnr.336116.



CHEVROLET Volt exclusive. Árgærd 2011, ekinn 33 P.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Mjög hagkvæmur rafmagnsbíll! Rnr.380563.



CLUB CAR Golfbíll. Árgærd 2014, ekinn 1 P.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 1.370.000.- TILBOÐ 1.190.000. Rnr.286459.



Toyota Land Cruiser 120 VX 38" Árgærd 2005, ekinn 92 P.KM, Dísel, Sjálfskiptur. Verð 6.490.000. Glæsilegt eintak... Rnr.336450.



Subaru Forester. Árgærd 2003, ekinn 99 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Tilboð 790.000.- Stgr Rnr.336824.



Mazda Millenia 4dr. s. Árgærd 2001, ekinn 224 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 790.000. Tilboð 390.000.- Stgr Rnr.336832.



Opel Zafira-a comfort. Árgærd 2005, ekinn 206 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.090.000. Tilboð 690.000.- Stgr Rnr.336825.



Chrysler Town - Country Ixi 4x2. Árgærd 2005, ekinn 70 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Tilboð 1.190.000.- Stgr Rnr.336803.



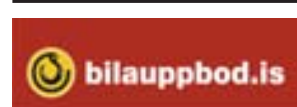
Toyota Corolla 1,4 vvti. Árgærd 2006, ekinn 218 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 790.000. Tilboð 590.000.- Stgr Rnr.380788.

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



BMW 545i SMG. Árg 1/2004, ek128 P.KM, 334hó, SMG skipting, head up display, leður, lúga, hlaðinn aukabúnaði, Lítur út sem nýr, Verð 3.990.000. Rnr.118879. Er í salnum,

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



M.BENZ 612d vario 4x2. Árgærd 1997, ekinn 99 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 890.000. gott húsbílaefni Rnr.156539.

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



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

Bílar til sölu



Mitsubishi Outlander '04. Ek.146þ. Beinsk. 2.0l. Nýskoðaður og smurður. Nýleg tímareim. Góð vetrardekk fylgja. Dráttarbeiðsi. Verð 790þús. S. 8206459



TOYOTA AVENSIS S/D SOL 1.794 cc, sjálfskiptur, akstur 120þ, árg. '05. Engin skipti. Verð: 1.390þ Úppl. í s. 660-1364



Toyota Land cruiser 120 gx. Árg. 2004, ekinn 186 þús, dísel, sjálfskiptur, engin skipti, verð 2.800.000, sími 8451700.



HYUNDAI I30 STYLE. Árg. '08, ek. 112 þ.km. sjálfsk, ný sk. 2015. Ásett verð er 1790 þ. óska eftir tilboðum. Úppl. í síma 867-7260.



Ford F-150 Lariat árg. '05 Ek. 135 þ. km. Sjásk. Ný dekk. Sk 2015. Verð 1.990 þús. eða tilboð, engin skipti. Úppl. sími 8659463.



KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKURERÐ

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

til sölu

www.toyotakletthalsi.is

Notaðir bílar Kletthálsi



Toyota Auris TS Wagon Active 1600 Bensín, sjálfskiptur. Á götuna 05.14 Ekinn 15.000 km Verð: 4.470.000.- Raðnr: 181888



Toyota Auris TS Wagon Live 1400 Dísil, beinskíptur. Á götuna 05.14 Ekinn 12.000 km Verð: 3.580.000.- Raðnr: 181883



Toyota RAV4 GX+ 2200 Dísil, sjálfskiptur. Á götuna 06.14 Ekinn 16.000 km Verð: 6.490.000.- Raðnr: 240799

Toyota Kletthálsi
Kletthálsi 2
Sími: 570 5220
kletthals@toyota.is

Opið mán - fös:
09.00 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00





Til sölu Kia jeyppi árg.'98, Sk. 15. ek.155 þ.km. ný tímareim. Verð 180 þús. S. 849-5410.



MAZDA RX - 8 2005 . Ek. 101 þ.km. Verð 1.790 þ. Stendur á Nýja bílahöllin Rnr.: 219808



VW Passat, árg. 2004, ek. 150þ. beinsk. ný skoðaður 2015, verð 690þ. s: 695-3772.



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



Infinity. árg. 2007, ek.100þkm, ledur,bakkmyndavél ogmfl. s. 8993433



FORD F150 ÁRG 2006 + SUN LITE PALLHÝSI TIL SÖLU

King Ranch árg 2006,umboðsbíll, ekinn 119.000 km. Upptekin sjálfsk. Vel með farinn. Fylgir palllok. Sun Lite pallhýsi 2009 7 fet. Ásett 3.990.000,- S: 691 2361



RENAULT MEGANE SPORT TOURER, Árg. 2008, ek. 146þús km, sjálfskiptur. Verð kr. 950.000. Sími 696-3127.



VW GOLF COMFORTLINE
Til sölu VW GOLF COMFORTLINE. Árg.12/2006, ek. 85 þ.km. Skoðaður ,14, ljósgrár, 5 dyra, beinsk, álfelgur & glertoppúga. Verð 1.390 þ./tilboð. Uppl. í S. 694 6445.



DRAUMA BÍLLINN! PESSI GLÆSIKERRA ER TIL SÖLU.

Toyota Hilux m/húsi, breittur 31" Árg. 2000. ek. 200þús Diesel. Góð þjónustubók. Nýsk. Engin skipti aðeins staðgreiðsla. Tilboð! Uppl. í s. Kara 8216613



Til sölu Rafskutla Go-Go Elite. 3 ára gömul, er eins og ný. Nýr rafgeimur. Verð :120 þús. Uppl. í s : 8957887



BMW X5 árgerð 2003, innfluttur 2006, diesel, sjálfskiptur Gott eintak. Ásett verð 2.790 þús.kr. gsm 863 9121.



FLOTTUR OG SPARNEYTINN
Renault Clio Expr.með Dynam. útliti. Beinskíptur. Árgerð 2013, ek.17þ.km. 17" álfelgur, 90hó, „grænn bíll“,media nav m.snertiskjá, bluetooth o.fl. Frábær bíll, selst v/flutninga. Verð 2.340þ. Hafid samband í gegnum rut@notando.is eða 895-4565

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

SENDIBÍLAR
Lítill og þæginnlegur sendibíll til sölu. Mundi henta vel sem verkferabíll iðnaðarmann. Einnig gæti fylgt stöðvaleifi. Uppl. í s. 8991837

Hópförðabílar

HÓPFÖRÐABÍLAR -SKÓLABÍLAR
Höfum eftirtalda bíla til sölu
Mercedes Bens árgerð 1996 42 farþega Mercedes Bens Sprinter 2001 18+1 farþega Mercedes Bens Sprinter 2002 18+1 farþega Volsvagen Caravelle árgerð 2008 10 farþega Tilboð óskast í bifreyðarnar
Allar nánari upplýsingar veittar í síma 8406520

Vörubílar

Óska eftir 6 hjóla vörubíll með stól og sturtupalli, má vera með krana. Uppl. 821-1125

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð húsvagnaeigenda
Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.F.

Ford transit með deadlif húsi árg 2006 ek 32 þ. km glæsilegur bíll uppl í síma 8995189

Mótorhjól

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

Yamaha FJR 1300 árg. 2005 til sölu, ekið 23þ.km, verð: 1.450.000,- stgr. uppl. í síma 660 9921

til sölu

HONDA CR-V Executive
Nýskráður 1/2013, ekinn 12 þús.km, dísil, sjálfskiptur, fjarlægðar-skyngjarar að framan og aftan, leðurinnrétting, vindskeið.
Verð kr. 7.190.000

BERNHARD NOTADIR BÍLAR Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

LOK Á HEITA POTTA

- Einangrunarlok
- Yfirbreiðslur
- Metum ástand og gerum við

www.fjardarbolstrun.is
Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 fjardarbolstrun@gmail.com

NÁMSKEIÐIN ERU AÐ HEFJAST.

GLERBRÆÐSLA, TIFFANY'S GLERSKURÐUR, LEIRMÓTUN, SKARTGRIPAGERÐ O.FL. NÝTT KERAMIKMÁLUN. ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF

WWW.GLITIS GLIT@GLITIS

Glit ehf. Króksháls 5, 110 Rvk. sími 587 5411

40% AFSLÁTTUR TIL 30. AGÚST

VARDEYTTU MINNINGARNAR YFIRFARÐU PÆR Á STAFRÆNT FORM

SLIDES MYNDIR - VHS - NEGATÍFUR - HB - VHS-C
MINI DV - PAPPÍRSMYNDIR - S-VHS - MICRO-MV
FILMUR - SECURIBANDSPÖLUR - IMM VIDEO

MYNDA
SÍMUNUM.IS
S. 5025000 - SKRUMÚLA 13

Belle jarðvegsþjoppur í miklu úrvali.
Nú er rétti tíminn að athuga með þjoppur, valtare eða hoppara fyrir vorið. Belle leysir vandann.
www.bellegroup.com

ÁSAFL ENF
Hjallahraun 2 - 220 Hafnarfj. s. 562 3833 - 863 5512
www.asafl.is - asafl@asafl.is

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

Iveco
Viðgerðar- og varahlutabjónusta
VeíRás
Sími 555 6670 • www.veiras.is • Álhella 4 • Álhella 8

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

BÍLADJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímamantanið s: 445 4540/697 4540

viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http://www.facebook.com/bilathjonustabjarka

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

Gólf list
99% RYKFRÍTT

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Vinnuvélar



Óska eftir fleyg, ripper og ýmsum stærðum af skóflum á 14 tonna beltagröfu S60 Hraðtengi Sími: 821-1125



Til sölu góður 3 öxla vélavagn Skoða skipti á 2 öxla Sími: 821-1125



VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvélaðekkjum. Búkoludekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspar@simnet.is

Bílaþjónusta



ERU LJÓSIN Á BÍLNUM ORÐIN

GUL OG MÖTT ?

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

ÁSTANDSKOÐUN

Ertu að fara að kaupa bíl? Láttu greina ástand bílsins með söluskoðun Frumherja.

Tímarpantanir í 570-9090

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

til sölu

HONDA CR-V EXECUTIVE 6/2012



EK. 54. KM, LEÐURSÆTI, GLERTOPPLÚGA, HEILSÁRSD, ÞJÓNUSTUB, SJÁLFSK., 150 HÖ. VERÐ 4.990.000.- S. 8958956 & 4312622



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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Garðyrkja



Sælugarðar.is

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

Mætum og gerum tilboð þér að **kostnaðarlausu!**
Kári sími: 824-1238

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

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

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

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILLIS

Búslóðaflutningar, pianóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsaviðhald

Vörubílastöðin Próttur

Vörubílar - Kranabílar Sandur - Mold Jarðvinna
Sími 577 5400

Verk og efni ehf

Fasteignaviðhald • Allt viðhald fasteigna
Málningavinna • Smíðavinna
Þakviðgerðir • Flísatagnir • Múrviðgerðir
Uppl. í s. 867 4968 Njáll
verkogefni@gmail.com

VIÐHÁLD

fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningavinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípuþrætur
- rafslagnir
- flísatagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- alklaðningar

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is



Gref fyrir dreni og skolpi. Fjarlæggi efni og kem með nýtt. Einnig steinsögun, kjarnaborun og pallasmíði, gerum klárt undir hellulögn. Vönduð vinnubrögð. S. 863 1291.

TRÉSMÍÐI

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

KRAFTbindingar

699 0921 - 616 8822 kraftbindingar.is

- Mótauppsláttur
- Járnabindingar

Parketslípun

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

Gólf list

99% REYKFRITT

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

til sölu

GLUGGA GERÐIN

Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi. Hafðu samband og við metum ástandið.

Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Spádómar

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

SPÁSÍMINN 908 5666

Stjörnuspa. Tarot. Ársspa. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverkfræðingur rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

Blekhyllki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

FERDAPJÓNUSTUADILAR ! Húsgögn og fleira til sölu

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

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

MJÖG GOTT VERÐ

Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7383 Eiríkur og á www.sandfelleh.is



Til Sölu Rafstöð 35HK á hjólum. Dísel CAT. Selst með eða án kerru. Biluð vél. Uppl. s. 893-3087.

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Pvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

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.

Óska eftir að kaupa steðja á þyngdarrábilinu ca. 7Kg til ca. 15Kg. Nýtt eða notað. Uppl. í síma 865 8885 eða sendið tilboð á: einarkol@simnet.is með Steðji í efnislinu (Subject).

Hljóðfæri



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



Vel með farið Yamaha píanó til sölu. Selst á hálfvirði. Uppl. í s. 896-0228

Verslun



BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLUM MEIRA ÚT ÚR SAMFÖRUM MEÐ WE-VIBE

Vinsælasta unaðstæki meðal para mörg ár í röð. Allar flottustu vörurnar fáanlegar. Millifærsla - greiðslukort - netgíró www.hush.is

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Silfursmíði - námskeið

Kennari Ingibjörg Sigurbjörnsdóttir gullsmíðameistari

Víf Innritun í síma 511-5457 og 846-4438

Ökukennsla

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

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

FEMARELLE HEFUR HJÁLPAÐ MIKIÐ OG BJARGAÐ LÍÐAN MINNI

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

Ég hef notað Femarelle í nokkra mánuði og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldarvöru," segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir. „Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni," segir Valgerður.

BETRI LÍÐAN MEÐ FEMARELLE

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



LÍÐUR MIKLU BETUR

Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA



ALLT ANNAD LÍF

Sigríður Elín er hætt að finna fyrir hitakófum og sefur betur eftir að hún fór að taka inn Femarelle. MYND/GVA



FEMARELLE-ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

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

SÖLUSTADIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvörverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

UPPLÝSINGAR

www.icecare.is og Femarelle á Facebook

LAUSN VIÐ ÓÞÆGINDUM VIÐ ÞVAGLÁT

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

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



fljótt, að mér leið betur. Áhrifin eru þau, að það virtist vera minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég hef notað Brizo í nokkra mánuði samfleytt og er mjög ánægður með árangurinn og það hvernig mér líður af notkun þess. Ég hef mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geta komið í staðinn fyrir lyf.“ Blöðruhálskirtillinn umlykur þvagrásina rétt neðan við þvagblöðruna. Flest einkenni fela í sér erfiðleika við þvaglát og er það kallað einkenni frá neðri þvagfærum.

ALGENGUSTU EINKENNIN ERU:

- Lítil eða slöpp þvagnbuna
- Tíð þvaglát
- Næturþvaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

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

Fæst í öllum apótekum, heilsuverlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.



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

www.fi.is

Bakskóli

Ferðafélag Íslands stendur fyrir bakskóla, gönguferðum, fjallgöngum og styrktaræfingum fyrir bakveika.

Um er að ræða heilsársverkefni með tveimur gönguferðum í viku. Bakskólinn hefst fimmtudaginn 28. ágúst kl. 18, mæting við Árbæjarlaug.

Ekki vera í baklás
Skráðu þig inn – drifðu þig út

Sjá nánar á www.fi.is
Nánari upplýsingar og skráning er í síma 568 2533 eða í netpóst fi@fi.is



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is

AFMÆLISAKSTUR

Volvo 240



Volvo 240 á fjörutíu ára afmæli í ár. Billinn var fyrst kynntur 21. ágúst árið 1974 og var framleiddur til ársins 1993. Af þessu tilefni stendur Volvo-klúbbur Íslands fyrir afmælisakstri á sunnudaginn. Ekið verður frá Brimborg á Bildshöfða klukkan 15, farið um Sæbraut og niður í bæ. Beygt verður inn Lækjargötu, farið fram hjá ráðhúsinu og svo sem leið liggur upp að Perlnni. Þar gefst áhugasömum tækifæri til að koma og skoða flotann.

Fremstir í fylkingu fara Volvo 240 bílar og eru allir eigendur slíkra bíla hvattir til að taka þátt.

Nánari upplýsingar á www.volvo-klubbur.is




SNYRTIR BARTANA Bibbi Barti byrjar daginn á að raka sig og snyrta bartana fyrir ballið í kvöld en hljómsveitin Brim spilar í Iðnó. MYND/ÚR EINKASAFNI

BORÐAR BARA HAMBORGARA

HELGIN Bibbi Barti, aðalgítarleikari sörfveitarinnar Brims, er sjúklega spenntur fyrir Menningar-nótt en hljómsveitin stígur á svið í Iðnó á miðnætti í kvöld. Hann segir salinn í Iðnó minna sig á promballið í myndinni *Back to the future*.

Ferðu snemma á fætur um helgar eða sefurðu út?

Ég vakna aldrei fyrir hádegi en um helgar þá leyfi ég mér að sofa út. Þá venjulega til svona 3-4 um daginn. Þá finnst mér gott að rífa mig upp og nýta daginn til fullnustu.

Hvað færðu þér í morgunmat um helgar?

Um helgar finnst mér best að fá mér hamburgara og reyndar á virkum dögum líka. Ég borða eiginlega bara hamburgara.

Hvernig er venjulegur laugardagur hjá þér?

Þeir eru aldrei venjulegir hjá mér.

Laugardagskvöld – kósíheit í sófanum eða stuð niðri í bæ?

Stuð niðri í bæ fyrir allan peninginn! Ég fer í hvítu skóna, næ í strákana og við skellum okkur á rúntinn. Við förum svo á Blástein í Árbænum og fáum okkur eitt-hvað að borða, venjulega hamburgara. Við höldum til á bannsvæðunum því þar er helst að fá'ða. Höfnum svo í Hljóm-skálagarðinum í restina. Dauðinn og djeilið reka svo lestina.

Áttu þér uppáhalds laugardagsnammi?
Bjór!

Hvernig ætlarðu að búa þig undir kvöldið í kvöld?

Ég byrja á að raka mig og snyrta bartana. Set feiti í hárið og greiði í píku og pússa svo hvítu skóna. Þegar ég er kominn í múnderinguna stilli ég gítarinn og renni yfir lögin sem við ætlum að spila um kvöldið. Hringi í strákana og við förum af stað.

Ertu spenntur?

Já, okkur hefur alltaf dreymt um að spila á balli í Iðnó. Það er gamall og flottur salur sem minnir okkur á promballið í *Back to the Future*. Við erum sjúklega spenntir og í miklu stuði.

Ætlarðu að kíkja á einhverja aðra viðburði á Menningar-nótt?

Já, ég fer alltaf og horfi á gömlu dansana, það er bara eitthvað við skottis. Við flugskýlin út í Skerjafirði eru sirkussúlutjöldin. Þar má sjá bæði fíla apa og ljón og jafnvel línudansara á kvöldin. Og í Vatnsmýrinni er tívolí og þar kostar krónu inn. Kannski maður reyni að svindla sér? Svo hlakka ég til að sjá Dj. flugvél og geimskip en hún spilar í hléi hjá okkur í Iðnó.



Hvað ætlarðu að gera á morgun?
Sofa út og fá mér hamburgara.

SOHO

Síðustu dagar

VERÐSPRENGJUNNAR

Aðeins 6 verð

ENN MEIRI VERÐLÆKKUN

- 1.000,- • 1.500,- • 2.000,-
- 2.500,- • 3.000,- • 4.000,-

Rýmum fyrir nýjum vörum!

Verðsprengja

70% af öllu skarti

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opíð mánudaga – fimmtudaga 12–18
föstudaga 12–19 og laugardaga 12–17



SOHO/MARKET
A FACEBOOK

RÝMINGAR SALA

35 - 50%

Afsláttur

Rýmum fyrir
nýjum legsteinum
Takmarkað magn í boði



☎ **555-3888**
Bæjarhraun 26
220 Hafnarfirði
granithollin.is

Graníthöllin
Legsteinar

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökuþróf og aksturmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

WWW.AKSTUROGKENNSLA.IS

Ökukennsla, ökuskóli og aksturmat. Kenni allan daginn. GSM: 8973660. Guðjón Ó. Magnússon.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Dökkbrúnn skenkur frá TEKK, 165cm L, 50 D, 90 H. Verð kr. 35.000, Sími 696-3127

Dýrahald



Hvít og svört nokkuð loðin kisa týnd frá Seltjarnarnesi/Vesturbæ síðan 18.júlí! Er örmerkt og með bleika ól. Þóra s: 820-5450

HÚSNÆÐI

Sumarbústaðir



Arkarholt fullbúinn ca. 25fm bústaður ásamt 1ha. eignarlóð í landi Galtarholts ca. 10 mín. akstur frá Borgarnesi. V. 5.5 millj. Einnig eru til sölu nokkrar eignarlóðir á sama stað. S: 892-1139/893-7746



Mýrarholt 33 fm bústaður á eignarlóð í landi Galtarholts ca. 10 mín akstur frá Borgarnesi. Verð 7.5 millj. Einnig eru til sölu nokkrar eignarlóðir. S: 892-1139/893-7746

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU BOLHOLTI 4 NÆSTA HÚS VIÐ LAUGAVEG 178

245 fm. Versl. eða skrifstofuhúsnæði laust.

90-270 fm Lager eða f.þrifalega starfsemi laust.

Stór innkeyrsluhurð, góð lofthæð. Uppl. í s. 893 8166

Húsnæði í boði

Rúmgóð og björt 43fm íbúð á 3.hæð til leigu í Hamraborg. Íbúðin er í göngufæri við skiptistöðina sem og alla helstu þjónustu. Leiguverðið er 125.000.-. Upp. í s. 846-2704.

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

3JA HERBERGJA ÍBÚÐ RÉTT VIÐ HÁSKÓLANN

Góð 3ja herbergja íbúð í Skerplögötu 101, rétt hjá Háskólanum Verð 170þ laus strax. Upplýsingar í síma 663 5790

RVK Studios leitar eftir einbýlishúsum til afnota við kvikmyndatökur. Sanngjörn leiga í boði. Upplýsingar í s. 847 6892 sveinvidar@hive.is

Húsnæði óskast

Við erum rúmlega fimmtugt par, með tvo hljóðláta smáhunda. Reglusöm og róleg. Með fastar tekjur. S.780 1333 / steingrimurp@gmail.com

RVK Studios leitar eftir einbýlishúsum til afnota við kvikmyndatökur. Sanngjörn leiga í boði. Upplýsingar í s. 847 6892 sveinvidar@hive.is

ATVINNA

Atvinna í boði

FYRIRTÆKIÐ STEDUM

Óskar eftir starfsfólki í vinnu við þríf á heimilum og fyrirtækjum, bæði 50% og 100% koma til greina. Enska skilyrði.

Umsókn með meðmælum sendist á hallo@stedum.is. Frekari upplýsingar um fyrirtæki finnst á www.stedum.is

JOB OPENING AT A NEW COMPANY CALLED STEDUM

cleaning houses and offices, 50% and 100% openings. English is mandatory.

Please send application with references to hallo@stedum.is. More information about the company can be found at www.stedum.is.



Óskum eftir að ráða þjónustufólk í sal, unnið á kokkavöktum hádegi og kvöld. Ísl. kunnátta skilyrði. Aðeins 20 ára og eldri. Umsóknir sendist á frakkar@islandia.is

BYGGINGAVINNA

Óska eftir starfsmönnum í byggingavinnu og einnig getum við bætt við okkur nemum í trésmíði.

Uppl. í s. 896 1018 & 567 4770 111@simnet.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 fanne.10dropar@gmail.com

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“



MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkum fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið er hægt að nálgast á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvirkum fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Tvær vaktir eru í boði, frá 13:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn eða frá 7:00 - 13:00 virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublið er hægt að nálgast á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/



RÚMFATALAGERINN SMÁRATORGI

Starfsmaður óskast í húsgagnadeild Rúmfatalagersins á Smáratorgi. Æskilegur aldur er 25 ára og eldri.

Umsóknir sendast á omar@rfl.is Rúmfatalagerinn

STÍGÐU UPP Í VAGNINN!

Kaffivagninn óskar eftir þjónustulyndu og hressu starfsfólki til að vinna á skemmtilegum stað við Reykjavíkurbæ. Um er að ræða 100% dagvinnu á tvískiptum vöktum. Reynsla af afgreiðslustörfum er æskileg og góð íslenskukunnátta er kraf. Áhugasamir hafi samband við kaffivagninn@kaffivagninn.is fyrir 28. ágúst n.k. Við hlökkum til að heyra frá ykkur!

ELSKAR PÚ FISKRETTI OG SMÖRREBRÖÐ?

Kaffivagninn leitar að kokki í 100% dagvinnustarf. Menntun í matreiðslu er æskileg, íslenskukunnátta er kraf. Við bíðum spennit eftir að heyra frá öllum sem langar að vinna með okkur á þessum stórskemmtilega veitingastað.

Áhugasamir hafi samband við kaffivagninn@kaffivagninn.is fyrir 28. ágúst n.k.



Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samvirkum fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublið fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

GULLNESTI GRAFARVOGI

Óskum eftir röskum starfsmanni á dagvaktir frá kl 12-18.

Upplýsingar á staðnum eða í síma 898-9705



ÞJÓNAR / BARÞJÓNAR ÓSKAST

Frederiksen Ale House, Nýr veitingastaður, óskar eftir þjónum í fullt starf og barþjónum um helgar. Umsóknir sendist á helgotomas@frederiksen.is

YFIRVÉLSTJÓRA

vantar á Heru PH 60 frá Húsavík, gert er út á rækju og stendur til að gera út fram á haustið á meðan veiði endist.

Frekari upplýsingar í síma 8977764 og á netfangi flokiehf@vortex.is

LÓÐAFRAMKVÆMDIR

Óska eftir duglegum mönnum í lóðaframkvæmdir. Þurfa geta byrjað strax.

Uppl. í s. 895 0570 & gardvelar@simnet.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

LITALÍNAN EHF

Óskar eftir lærðum málurum í málningavinnu. Uppl. í s. 898 9591 & 896 5445.

Óskum eftir samvirkum og duglegum einstaklingi á hljóðbarða og smurbjónustu Bílko. Nánari uppl. gefur Guðni í s. 618 0560.

Vanur starfsmaður óskast til að hafa umsjón með kaffihúsi. Reynsla á þessu sviði tilskilin. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „kaffihús“

Óskum eftir að ráða til starfa vana trjáklippingarmenn. Umsóknir á www.gardlist.is

Vantar vana pappalagningamenn eða byggingaverkamenn. Uppl. í s. 896 4947 & 869 6442. Hamraborg ehf.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

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

Heitar kynisögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live-spjall

908-6000 • 535-9999

GEFÐU HÆNU

[gjofsemgefur.is](http://gjfsemgefur.is)
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

908-6000 • 535-9999

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

KLETTAR

HLJÓMSVEITIN KLETTAR
RÚNAR ÞÓR, ÁSGEIR ÓSKARSS,
SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN
GÍSLA SPILA Í KVÖLD.

Allir velkomnir

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

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

atvinna

FYLKIR PÚ NEW YORK?

BROOKLYN ER GLENÝR BAR OG BISTRO STAÐUR SEM OPNAR INNAN SKAMMS.

VIÐ LEITUM EFTIR STARFSFÓLKI MEÐ REYNISLU Í ELDHÚS OG SAL. 100% STARF Í BODI SEM OG KVÖLD OG HELGARVINNA. UMSÓKN MEÐ FERILSKRÁ SENDIST Á JOBS@BROOKLYNBAR.IS

BROOKLYN BAR OG BISTRO

Léttara líf í Heilsuborg

Heilsuborg er líkamsrækt þar sem boðið er upp á heildstæða þjónustu í átt að betri heilsu og líðan.



12 mánaða námskeið að léttara lífi

Heilsulausnir

- Hefst **1. september**
kl. 6:20, 10:00, 14:00 og 19:30
- Kennst **þrisvar í viku**
- Á námskeiðinu er unnið með **hreyfingu, næringu, skipulag daglegs lífs og hugarfar**

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttافرæðingar, lækni, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkráþjálfarar.

Upplýsingar í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Opið hús!

laugardaginn **30. ágúst** milli kl. 12 og 14.



- Kynning og leiðsögn um Heilsuborg
- Frítt í stöðina fyrir þá sem vilja prófa
- Happdrætti og margt fleira til gagns og gamans

„Að **breyta um mataræði** er mikil vinna“

Sólveig Sigurðardóttir verður á staðnum með góð ráð varðandi mataræði og breyttan lífstíl.

Ert þú óviss með næstu skref?

Pantaðu tíma í Heilsumat og hjúkrunarfræðingur fer yfir stöðuna á þinni heilsu og aðstoðar með næstu skref.

Ert **þú** að kljást við?

- offitu?
- verki?
- háan blóðþrýsting?
- orkuleysi?
- depurð eða kvíða?

Heilsulausnir
Stoðkerfislausnir
Orkulausnir
Hugarlausnir

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**



HEILSUBORG

www.heilsuborg.is

I hvert skipti sem þú kaupir flösku af Toppur, getur þú 3 LÍTRAR af hreinu vatni til Afríku.

Rauði krossinn

SLÖKKTU MEIRA EN ÞINN EIGIN ÞORSTA

1 TOPPUR 3 LÍTRAR AF VATNI TIL AFRÍKU

Nánari upplýsingar á: facebook.com/toppur



Einherjar eru vígalegir í fullum skróða.



Öllum er velkomið að koma og prófa æfingu hjá Einherjum.

Oft er tekist harkalega á.

5:2 Fasting diet trefjahylki

5:2 mataræðið er lífstíll ekki megrunarkúr, þú fastar 2 daga í viku hina dagana borðarðu eins og venjulega. Þeir sem breyta lífstílnum ná þyngdinni niður hratt og örugglega ef þeir passa sig á föstu-dögunum og telja hitaeiningarnar. Stórkostlega við þessa lífsstílsbreytingu er ávinningurinn á almennt heilbrigði okkar, minni líkur á lífstílsjúkdómum eins og ofnæmi, sykursýki, alsheimer og bólgusjúkdómum.

Sumir eiga erfitt með að fasta þessa 2 daga, sérstaklega í byrjun.

5:2 Fasting diet support trefjahylkin hjálpa þér að breyta lífstílnum. **5:2** hylkin innihalda náttúrulegar trefjar sem þenjast út í magnum og gefa okkur tilfinninguna að við séum ekki svöng. Oft ruglast meltingin þegar fólk breytir mataræðinu, gott er að taka **5:2 Fasting diet support** hylki hálf tíma fyrir máltíð með 1-2 glösum af vatni til að halda meltingunni góðri og ristlinum virkum. Hentar einnig þeim sem vilja minnka matarskammtana t.d á kvöldin þegar svengdar og sykurþörfin er oft mikil hjá fólki.



- **5:2** trefjarnar hjálpa okkur þá daga sem við erum að borða færri kaloríur.
- **5:2** trefjarnar minnka hungurtilfinninguna
- **5:2** trefjarnar eru viðurkenndar af EFSA til að auka þyngdartap
- **5:2** trefjarnar eru 100% náttúrulegar

Fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og stórmörkuðum.

www.heilsa.is

Stórir og sterkir menn mikilvægir

Hópur manna, sem stunda amerískan fótbolta, kallar sig Einherja. Menn úr flestum íþróttagreinum eru í hópnum en allir geta verið með. Í hópnum eru 30 til 40 manns en í liði í NFL-deildinni eru 53 leikmenn. Einherja vantar fleiri leikmenn og er öllum velkomið að koma á æfingu og prófa.

Nokkuð stór hópur stráka hefur hist reglulega undanfarin ár til að æfa amerískan fótbolta. Hópurinn kallar sig Einherja. Ingi Þór Kristjánsson byrjaði að æfa fyrir rúmu ári og mælir með því að allir komi og prófi æfingu. „Ég hef lengi fylgst með amerískum fótbolta í sjónvarpi og langaði að prófa sjálfur. Ég hef alltaf verið í einhverjum íþróttum og hef stundað júdó í tólf ár.“

Farvegur fyrir útrás

Ingi segir að amerískur fótbolti líti út fyrir að vera flókin íþrótt hjá þeim sem hafa ekkert spád í hana. „Þegar fólk hefur átt sig á grunnatriðum íþróttarinnar og út á hvað hún gengur þá kemur þetta fljótt. Íþróttin er mjög skemmtileg og maður fær mikla útrás og hreyfingu í henni. Þetta er líka góð liðs-íþrótt og félagsskapurinn er góður. Við höfum aðeins hist utan vallar en hópurinn er fjölbreyttur og skemmtilegur.“

Í hópnum eru menn sem hafa stundað körfubolta, fótbolta, kraftlyftingar og fleiri íþróttir. „Það er engin skylda að hafa verið í

íþróttum áður eða vera í einhverju súperformi til að mæta á æfingu þó það sé auðvitað betra. Formið er hins vegar fljótt að koma ef fólk er duglegt að mæta á æfing- ar,“ segir Ingi.

Spila bæði með brynju og án

Einherjar spila bæði með og án hlífðarbúnaðar og segir Ingi að sumum finnist skemmtilegra að vera án búnaðar. „Íþróttin er allt önnur þegar spilað er án búnaðar. Þetta er þá ekki jafn harkalegt og nóg er að klukka menn í stað þess að tækla þá niður í jörðina. Við setjum menn sem eru að byrja að æfa aldrei í brynjur, þeir þurfa fyrst að læra grunnatriðin áður en byrjað er að spila. Ef það er ekki gert getur þetta orðið hættulegt.“ Ingi bætir því við að frá því hann byrjaði að æfa amerískan fótbolta hafi aðeins orðið eitt alvarlegt slys. „Að sjálfsgöðu meidda menn sig, togna og brotna jafnvel en það er ekkert algengara en í öðrum íþróttum eins og til dæmis handbolta eða fótbolta.“

Stóru mennirnir mikilvægir

Eins og áður segir eru Einherj-

ar blanda af alls kyns íþróttamönnum en Ingi segir það mikilvægt að hafa góðan grunn af stórum og sterkum mönnum, þeir séu í mikilvægustu stöðunni á vellinum. „Það þurfa að vera stórir menn sem geta ýtt öðrum stórum mönnum en það skiptir annars ekki máli hvernig líkamsbygging manna er, það geta allir fundið sig í hinum mismunandi stöðum og hlutverkum.“

Vilja fleiri leikmenn

Ellefu leikmenn eru inni á vellinum í hvoru liði en í efstu deild ameríska fótboltans í Bandaríkjunum, NFL, eru leikmennirnir 53 talsins. „Við erum ekki komnir með fullskipað lið. Við þurfum helst að vera þrjátíu til að geta sjaldgæft í NFL að leikmenn séu bæði í vörn og sókn en hjá okkur gerum við bara allt og hlaupum um allan völl.“

Einherjar eru að leita sér að fleiri leikmönnum og er öllum velkomið að prófa að mæta á æfingu. Nánari upplýsingar um Einherja má finna á Facebook.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



SAFT



Heilsa og hreysti í hverjum sopa

Fyrirtækið Arka heilsuvörur sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru. Meðal þess sem er til sölu hjá Arka eru hollir og svalandi berjadrykkir frá The Berry Company, ávaxtasafar og kókosvatn frá Healthy People og orkudrykkir frá Little Miracles.

Heildsalan Arka heilsuvörur er með puttann á púlsinum þegar kemur að heilsuvakningu landsmanna. Hún sérhæfir sig í sölu á heilnæmri og hreinni gæðamatvöru og reið á vadið með bráðholla og svalandi berjadrykki frá The Berry Company sem nú eru á borðum flestra landsmanna. Berjadrykkir The Berry Company fást um allt land. Í fyrra bættust við litlar 330 millilítra fernur með skrúfuðum tappa sem henta vel fyrir fólk á ferðinni.

Hágæða heilsudrykkir

„Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukaefnalausar heilsuvörur,“ segir Þóra Björg Dagfinnsdóttir, einn eigenda heildsölnunnar Arka heilsuvara.

Meðal fleiri þekktara vörumerkja hjá Örku heilsuvörum eru ávaxtasafar og kókosvatn frá Healthy People sem eru eins og nafnið ber með sér há-gæða heilsudrykkir. Vörulína Healthy People stækkar hratt og við munum bæta við nýjungum á næstu vikum; allir eru drykkirnir aukaefnalausir, án viðbættis sykurs og dásamlega bragðgóðir,“ segir Þóra.

Í hliðarlínu Healthy People má finna ávaxtakokteila sem kallast Happy People. „Kokteilarnir frá Happy People eru skemmtilegir sumardrykkir og fá alla til að brosa. Þetta eru tilbúnir, ferskir ávaxtakokteilar eins og Mojito, Pina Colada og Cosmopolitan.“

Little Miracles eru lífrænir orkudrykkir með tei og ginsengi. Þeir eru seldir í flestum löndum Evrópu og hafa unnið til fjölda verðlauna fyrir gæði. „Græna teið frá þeim vann stór verðlaun í fyrra. Þau heita Quality Food Awards 2013 og nýjasta varan frá þeim, sítrónugraste, er tilnefnd til verðlauna fyrir árið 2014.“

Líka fyrir þá sem eru með mjólkuróþol

„Þá erum við með vörur frá Lima sem er 55 ára gamalt frumkvöðlafyrirtæki en það hefur í allan þennan tíma verið í forystu fyrir lífrænar matvörur úr jurtaríkinu og hefur framleiðsla fyrirtækisins alltaf mætt ströngum kröfum um næringarinnihald. Í vörulínunni er meðal annars, hrísmjólk, sojamjólk og haframjólk sem njóta vaxandi vinsælda hjá fólki með mjólkuróþol. Einnig eru vörurnar mikið notaðar í þeyting.“

Síaukið úrval heilsuvara

Arka er vakandi fyrir nýjungum á heilsuvörumarkaði og sífellt eykst úrvalið í hillum verslana. „Nú í vikunni hófum við dreifingu á Vita Coco-kókosvatni sem er mest selda kókosvatn í heimi og nýtur vinsælda meðal stjarnanna í Hollywood.“

Vita Coco-kókosvatnið inniheldur enga fitu og er hitaeiningasnautt og er í raun náttúrulegur orkudrykkur. Kókosvatn hefur verið að ryðja sér til rúms hjá íþróttafólki og hentar líka einstaklega vel eftir hot yoga því þegar við svitnum vel á góðri æfingu þá töpum við steinefnum og söltum úr líkamanum með svitanum. Kókosvatn er ríkt af söltum og steinefnum svo sem kalíumi og þykir því ákjósanlegur kostur til að vökva líkamann á ný eftir vökvatap á löngum og erfiðum æfingum. Kalíum er mikilvægt steinefni fyrir reglulegan hjartslátt og rétta virkni frumna og vefja líkamans.“



Arka er sannkallað fjölskyldufyrirtæki en þarf starfa hjónin Geir Magnús Zoëga og Þóra Dagfinnsdóttir, systir Þóru, Ólöf Dagfinnsdóttir, Birta Bjarnadóttir, og Þórdís Erla Zoëga, sem er dóttir Geirs og Þóru. Á myndina vantar þriðju systurina, Elísabetu Dagfinnsdóttur, og mann hennar, Ara Jóhannesson, sem einnig vinna í fyrirtækinu. Einnig vantar Írisi Ósk Steinþórsdóttur á myndina.

MYNDIR.GVA

„Það hefur verið afar skemmtilegt að upplifa ánægju viðskiptavina og svara kröfum þeirra um hreinar og aukaefnalausar heilsuvörur.“



Little Miracles eru lífrænir orkudrykkir með tei og ginsengi. Þeir hafa unnið til fjölda verðlauna fyrir gæði.



Kókosvatnið Vita Coco inniheldur enga fitu og er hitaeiningasnautt og er í raun náttúrulegur orkudrykkur.



Vörurnar frá Lima henta fólki með mjólkuróþol vel.



Kokteilarnir frá Healthy People fá alla til að brosa.

Heilsan betri með sahaja jóga

Daði Guðbjörnssyni líður betur á sál og líkama eftir að hann byrjaði að stunda hugleiðslu fyrir nokkrum árum. Hann og fleiri bjóða fólki að mæta ókeypis í tíma í sahaja og þar sem þeim líður svo vel af ástunduninni langar þau til að hjálpa fleirum að líða jafn vel og þeim.

Daði Guðbjörnsson listmálari hefur stundað sahaja jóga í mörg ár og finnur mikinn mun á líðan sinni, bæði andlegri og líkamlegri, eftir að hann byrjaði. „Þetta er fyrst og fremst hugleiðsla sem við erum að stunda. Það geta allir komið og verið með og sérstaklega eru þeir sem langar til að breyta lífi sínu velkomnir, fólk sem er leitandi í lífinu og er að leita að innri friði,“ segir Daði.

Hann segir að þeir sem byrji að stunda sahaja jóga finni einhvers konar guðdómlegan frið innra með sér. „Þetta nýst um að vekja hið svokallaða kundalini í fólki en kundalini er stýrikráfturinn í alheiminum. Fólk fer fljótlega að líða betur andlega, en smátt og smátt fer fólk að sjá sjálf sig í nýju ljósi og hvernig það raunverulega er. Þá fara að vakna hugmyndir um hverju má breyta og svo hefur fólk val um hvort það gerir þessar breytingar á sjálfu sér. Ég hef til dæmis breytt mataræðinu og minnkað neyslu á kjöti og fiski því ég finn að mér líður betur þegar ég borða léttara fæði. Þegar kundalini vaknar í fólki kemst það á þann stað í hugleiðslunni að það verður

án hugsana. Þegar fólk kemst á þann stað hefur það tækifæri til að endurmeta sjálft sig.“

Daði segir jafnframt að það sé erfitt að segja frá því sem gerist og að fólk verði að koma til að upplifa kundalini. „Þetta er það sem kallað er í mæltu máli „mystík“. Ég veit ekki til þess að þetta gerist hjá öðrum jóga-hreyfingum. Jógakerfin taka flest öll þrjátíu ár þar sem fyrsti hlutinn er þessi hefðbundna leikfimi sem fólk þekkir. Hún gengur út á að koma fólki í jafnvægi, hjá okkur er það kundalini sem kemur jafnvæginu á. Þegar það vinnur á orkustöðvunum er fólk komið í jafnvægi. Við byrjum eiginlega á endanum, ég kann enga jógaleikfimi sjálfur en er búinn að stunda sahaja jóga í sjö til átta ár og finn mjög mikinn mun á mér. Þegar maður lagast andlega þá lagast líka líkaminn. Ég er betri af gigtinni, nánast góður af astma og blóðþrýstingurinn er allt annar. Ég er hættur á blóðþrýstingslyfjum sem ég notaði í tuttugu ár því ég þarf þau ekki lengur. Þetta er að sjálfsgöðu allt í samráði við lækna og engin vitleysa í þessu. Ef okkur finnst við ekki þurfa á einhverjum lyfjum að halda lengur ráðfærum við okkur alltaf við lækna



Daði var á Indlandi síðastliðinn vetur þar sem hann gaf heimamönnum kundalini-vakningu (Atma Sakshatkar). „Indverjarnir vissu allir hvað það er og vildu prófa.“

áður en við breytum nokkru. Við ástundun sahaja jóga verður svo mikil bót á mörgu í daglega lífinu. Þess vegna bjóðum við upp á tíma í því í sjálfboðavinnu. Þetta

er búið að gefa okkur sjálfum svo mikið að okkur langar til að fleirum líði betur,“ segir Daði.

Kynningarfundir í sahaja jóga eru tvisvar í mánuði á Dalbraut

27. Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni, sahajayoga.is. en næsti fundur verður næstkomandi mánudag, 25. ágúst klukk- an átta.

Margir ná ótrúlega góðum árangri

Heilsuborg fer nú af stað með námskeiðið Heilsulausnir sem hugsað er fyrir fólk sem glímur við ofþyngd. Fólk er hjáþað að gera breytingar til framtíðar.

Það eru að verða komin fimm ár síðan fyrstu heilsulausnanámskeiðin fóru af stað hjá okkur og hefur mörgum gengið ótrúlega vel að ná árangri. Í dag fara hátt í 300 manns á ári í gegnum prógrammið og nú orðið hitti ég varla fólk án þess að viðkomandi þekki einhvern sem náð hefur góðum árangri hjá okkur. Það er virkilega ánægjulegt,“ segir Óskar Jón Helgason, forstöðumaður heilbrigðisþjónustu í Heilsuborg.

Óskar segir mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir að hér er ekki um eitthvert tímabundið átaksnámskeið að ræða. „Við reynum að skapa umgjörð sem hjálpar fólki að gera breytingar sem skila sér til framtíðar. Við höfum lært að það er engin ein leið sem hentar öllum og því kynnum við ýmis verkfæri til sögunnar sem hver og einn getur nýtt sér eftir því sem hverjum hentar.“

Námskeiðið er sett saman af hreyfingu undir stjórn íþróttafræðings þrisvar í viku, einstaklingsviðtölum við hjúkrunarfræðinga þar sem neyslumynstur hvers og eins er skoðað og fræðslufundum þar sem farið er yfir víðan völl hvað varðar alla þá þætti sem skipta máli til að ná jafnvægi í daglegu lífi og bæta lífsgæði. Óskar segir að



Óskar Jón Helgason sjúkráþjálfari ásamt, Ingu Mariu Baldursdóttur og Heimi Hallgrímssyni, íþróttafræðingum og þjálfurum á námskeiðinu.

MÖRG ÁHUGAVERÐ NÁMSKEIÐ

Heilsulausnanámskeiðið er hluti af heilsuskólanum í Heilsuborg. Þar er einnig boðið upp á námskeiðin Hugarlausnir fyrir fólk sem er að glíma við þunglyndi, kvíða eða streitu, Orkulausnir fyrir fólk sem er að ná sér eftir erfið veikindi eða vefjagigt og Stoðkerfislausnir fyrir fólk með stoðkerfisverki.

stór ástæða þess að fólki gangi svona vel á námskeiðunum sé sú samkennd og stemning sem myndist í hópnum. Fólk sækir stuðning hvert í annað og það sé ekki síst félagskapurinn sem

hjálp fólki í gegnum erfiðustu tímabilin. „Þegar svo ávinningurinn fer að skila sér verður ekki aftur snúið og þátttakendur geta ekki hugsað sér að fara aftur í gamla farið,“ lýsir Óskar.



25 ára

OPIÐ HÚS LAUGARDAGINN
30. ÁGÚST KL. 13-15

Innritun
og upplýsingar
á dansskoli.is eða
í síma 553 6645

Salsa
Break
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn - Unglingar - Fullorðnir



Ýmis starfsmanna-, stéttar- og sveitarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.



DANSSKÓLI
Jóns Péturs og Köru
Dansfélag Reykjavíkur

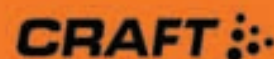
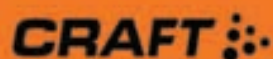
Danskennarasamband Íslands | Faglærðir danskennarar
Valsheimilið Hlíðarenda | sími 553 6645 | dans@dansskoli.is

TRI**Suðurlandsbraut 32****BORGUN**

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

Verð frá ➤ 71.990kr

FERÐADAGAR

CUBE**HYBRID****FJALLAHJÓL****ORKUBARINN**
25% AFSLÁTTUR
20. ágúst til 23. ágúst, 2014**20% afsláttur af öllum Cube Hybrid,
29" fjallahjólum & 26" fjallahjólum.
Tilboðið gildir út ágústmánuð****FERÐADAGAR****25% afsláttur af öllum hlaupavörum
20. ágúst til 23. ágúst, 2014****WWW.TRI.IS**Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00



SAMFÉLAGSMIÐLAR GETA VERIÐ VARASAMIR

Rúmlega fjórðungur mannkyns notar samfélagsmiðla á borð við Facebook, Twitter og Instagram. Þar tengist fólk saman með ýmsum hætti sem við fyrstu sýn virðist nokkuð skaðlaust. Undanfarið hafa þó æ fleiri velt fyrir sér hugsanlegri skaðsemi þeirra á andlegt heilbrigði og vellíðan notenda þeirra.

Nýlegar rannsóknir sem gerðar voru í Bandaríkjunum og Bretlandi gefa til kynna að þeir sem nota Facebook eigi á hættu að kynda undir kvíða og vanmætti gagnvart öðru fólki. Aðrar rannsóknir ganga svo langt að segja að mikil Facebook-notkun geri fólk einfaldlega vansælt. Þegar notendur Facebook setja inn nýja stöðuuppfærslu verða æ fleiri háðari því að fá jákvæðar athugasemdir til baka eða „like“ frá vinum. Sé slík hegðun styrkt verður enn erfiðara fyrir viðkomandi að hætta að nota Facebook og líklegra að viðkomandi verði háður samfélagsvefnum. Sömu rannsóknir sýna einnig að eftir því sem notendur er kvíðnari og óöruggari félagslega, því líklegri eru þeir til að nota samfélagsvefina. Nýleg bresk könnun leiddi einnig í ljós að rúmlega helmingi aðspurðra fannst samfélagsmiðlar hafa neikvæð áhrif á líf þeirra. Ein ástæðan er sú að þeir ýta undir samanburð við aðra einstaklinga, þeim í óhag.

Heimild: Medical News Today



HVÍLD BESTA RÁÐIÐ VIÐ BEINHIMNUBÓLGU

Beinhimnubólga er algengur álagsáverki meðal hlaupara og lýsir sér sem verkir í framanverðum fótlegg.

Orsök verkjanna getur í sumum tilfellum verið að sprungur hafi myndast við leggbeinið vegna nýtilkomins álags. Einnig getur verið bólga í beinhimnu sköflungsbeins og aðliggjandi sinum. Þá geta verkirnir einnig stafað af ACS eða Anterior compartment syndrome en þá þenjast vöðvarnir sem tilheyra leggnum út við álag og þrýsta á bandvefshimnuna sem umlykur þá.

Helsta ráðið við beinhimnubólgu er hvíld að lágmarki í 2-4 vikur. Kaldir bakstrar og bólgu-eyðandi lyf geta komið að gagni.

Heimild: Vísindavefur háskóla Íslands

HEILSUSAMLEGIR HAUSTDAGAR

- Á haustin er tilvalið að taka upp hollara mataræði. Hvarvetna blasir við uppskera úr íslenskum görðum; nýpupptekið grænmeti, ávextir og ber. Því er skemmtileg áskorun í eldhúsinu að matreiða léttara fæði eins og súpur, bökur og salöt úr brakandi ferskri uppskeru. Munið að því litríkari sem ávöxturinn er því hollari er hann fyrir ónæmiskerfið.
- Hressið upp á ónæmiskerfi líkamans með hreyfingu og hollum lífsháttum til að verjast pestum vetrarins. Drekið nóg af vatni, borðið óunninn og ferskan mat, takið inn lýsi og úðið í ykkur vítamínríkum ávöxtum og grænmeti.
- Á haustin er einstaklega frísklegt að hreyfa sig úti við, fara í göngutúra til að njóta haustlitanna, sund eða fjallgöngur og vitaskuld viðeigandi að skrá sig á dansnámskeið, jóga eða aðra hreyfingu við hæfi.
- Notið haustmyrkrið til sjálfsdekur. Slakið á heima í heitu baði, farið snemma í háttinn, lesið bækur eða kúrið í rölegheitum yfir góðri bíómynd. Munið bara að missa ykkur ekki í kósísarli og hafið hollustu að leiðarljósi.



Ragnheiður Ragnarsdóttir afrekskona í sundi

„Ég tek Wellwoman Sport á hverjum degi til að viðhalda orku og uppfylla vítamínþarfir líkamans. Öll vítamín sem ég þarfnast í EINNI töflu“



Aukin orka og úthald með
Wellwoman Sport



f BYLGJAN989

#BYLGJAN

ÞAÐ ER GARÐPARTÝ Í LOFTINU

FJÖLSKYLDUTÓNLEIKAR
Í HLJÓMSKÁLAGARÐINUM

MENNINGARNÓTT, 23. ÁGÚST KL. 18:00 - 22:15

JÓN JÓNSSON

KL. 19:30

SSSÓL

KL. 20:40

SKÍTAMÓRALL

KL. 18:00

HJÁLMAR

KL. 21:30

KALEO

KL. 20:00

BO & CO

KL. 18:30

HAFDÍS HULD

KL. 19:00



SIÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAPPID



FM 98.9

HLUSTADU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN
989

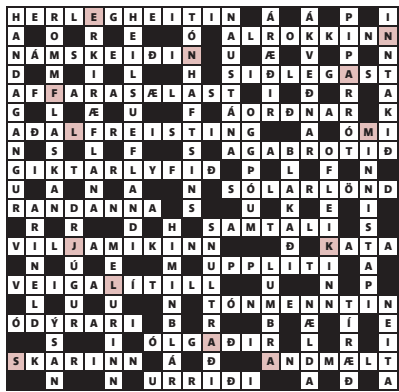
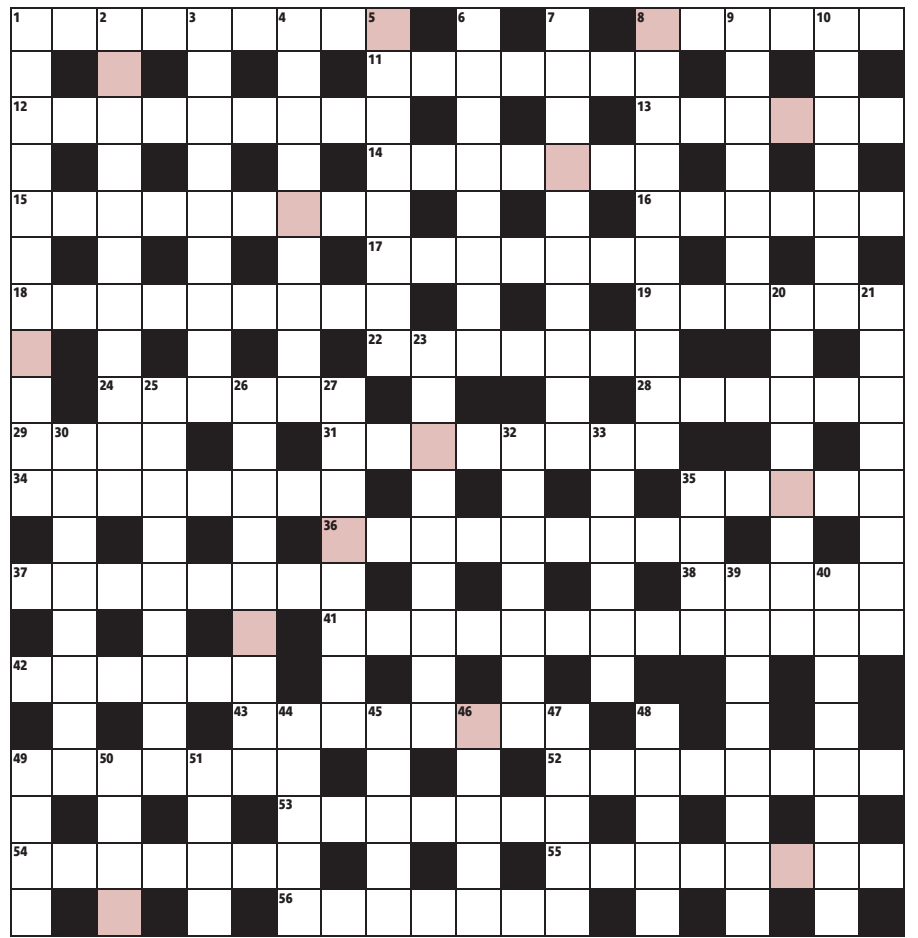
KROSSGÁTA

LÁRÉTT

- Laga greini, það markar tímamót (9)
- Fljótar fyrr (6)
- Frá súru til falls af falli (7)
- Þessi dama og þetta fjöð kæta Einsa kalda úr Eyjunum (9)
- Jaskar og raskar aðeins stöfum þess sem er að snyrta sig (6)
- Til að finna úrvalsfæði þarf svona rannsókn (7)
- Mjög blautur en samt mjög reglusamur? (9)
- Er þetta hressilegt stelpurripi eða hortugur hávaðaseggur? (6)
- Afferma norður og vestur til fjarlæggra slóða (7)
- Víðskipti er vita á sorg, víst er þetta snotur borg (9)
- Ýttum öllum ofstopamönnum úr vegi (6)
- Vinkona að vestan víst er Rakel/allan heiður henni ber/ heitir meir'en Jennifer (7)
- Bregð mér í gervi guðs í hópi próflausra (6)
- Pefaði uppi agnarögn fyrir soninn (6)
- Lína til þess er lagfært var (4)
- Stærri slanga hefur aldrei sést, enda kapp í gangi (8)
- Hvar ætli þessi leikur verði í röðinni hugsaði ég en sá strax eftir því (8)
- Gól í E-dúr eru ótalmörg og öll á skjön (5)
- Staðla áverka íþróttamanna í öftustu röð (9)
- Fóstra má um flesta daga fjölda jóða/sem hún ekki sjálf þó á/síst um nætur gæta má (8)
- Greina það sem þau finna (5)
- Í kjölfar þeirrar sem var að ljúka hefja þau næstu sína ferð að miðju (13)
- Steinflögurnar og smjörklipurar – þar mætast stálin stinn (6)
- Ætli hin sundraða dúsa lami þessa tvíhyggju? (8)
- Fangaði fis í fingraskjól (7)
- Yngismær vill aðeins ólofaða yngissveina (8)
- Fósturbarnagengi filmar allt (7)
- Sé sprænu þjóta niður röð þrepa (7)
- Hákarl á Netinu landar þeim stóra (8)
- Allt þetta dót hans Óssa fæst hjá næsta smásala (7)

LÓÐRÉTT

- Kvað um skjagjalu og skatt er hann þjáðist af þorsta (11)
- Harmi lostnar syrgja þær sauðdrukknar (11)
- Er þetta kviðdómurinn sem Capone fyllti? (9)
- Mæti þegar þessi hrúga er að baki og greið leið framundan (9)
- Sofa alltaf frameftir er þessi fiskur er á borðum (8)
- Sá reiði með vonskuna í æðum sér (8)
- Hef þá trú að upplýst fólk kunni sig í hvívetna (10)
- Útslitnar hafa yfirgefði oss (10)
- Sundakvísl liggur um norska hafnarborg (7)
- Par gengur þú galvaskur, eilífið ringlaður en vel rakaður (7)
- Hann er með próf, pollinn sá arna, og svo er það stakkurinn (8)
- Ruglaðir austanmenn róma logn við Gormalón (8)
- Vill að ég bæti net um óttubil (9)
- Hinn séríslenski stafur er jafnframt sá venjulegi, gott fólk (9)
- Fljót forma og filma (9)
- Sýsla Adamsættar er í höndum millistjórnenda (8)
- Var vaðandi í fríðleikskonum, um þær var bæði ort og sungið (8)
- Fæ bor hjá grænjöxlum sem allt vita (7)
- Þessi brenglaða bryning undrar mig og æsir rakkann (6)
- Sá armi móbergshryggur, með öll sín eldhólf (4)
- Himneskur haddur, dýrlegt skraut (8)
- Ekkert heiti án hellsis (8)
- Sýni suddagrip (5)
- Freista líða (5)
- Læt meðal annars bók sem frú Lagerlöf reit (5)
- Tóm hamingja út og austur (5)
- Þessar dyr eru hennar og það er bara allt í lagi (5)
- Má æpa á svona hátíðlegum samkundum? (4)
- Allt annað en stöðugur grátur (4)
- Bölvuð vandræði með þennan óræða fasta segir svanninn (4)



Lausnarorð síðustu viku var
FJALLAMENNSKA



VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Piparkökuhúsið eftir Carin Gerhardsen frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Elísa Björg Þorsteinsdóttir, Reykjavík.**



LAUSNARORÐ

Ef bókstofunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtist mikil vá sem steðjar að ferðaglöðum Frónverjum. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 27. ágúst næstkomandi á krossgata@frettabladid.is merkt „23. ágúst“.



Götu-, markaðs- og skemmtihátíð í Skaftahlíðinni á Menningarnótt

Íbúar Skaftahlíðarinnar hafa tekið sig saman og skipuleggja götuhátíð, götusölu, skemmtun og gleði á laugardaginn undir nafninu **Skrall í Skaftahlíð**. Nokkrum kaffihúsum verður dreift um götuna, íbúar taka stóla, sófa og píanóin út á götu, söluborð með dótinu úr geymslunum og bílskúrunum mun ná milli Lönguhlíðar og Stakkahlíðar, tónlist verður leikin og trommur barðar.

Þátttakendur eru íbúarnir og nágrannar úr næstu götum.

Götunni verður lokað frá Lönguhlíð kl. 11 og eru íbúar vinsamlega beðnir um að færa bílana úr götunni á laugardagsmorguninn.



ÓPÍÐ
Í DAG 11-16

FRISA BÆKFLINGUR STÚTFULLUR AF FARTÖLVUM



ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

V5-552 NYJAFRÍA KYRILÓG FARTÖLVUR 119.900	TE69 69.900	E5-521 99.900	V5-573G 149.900	E1-5720 134.900	Z50 189.900	Y50 197.900
ENVY 159.900	TOUCHSMART 79.900	E5-TOUCH 99.900	V5-TOUCH 134.900	S510P 144.900	YOGA2 PRO 199.900	FLEX2 119.900
Z50 119.900	Z50 119.900	PAVILION 134.900	G50 52.900	SATELLITE 54.900	V5-573GFHD 179.900	YOGA2 149.900
Z710 129.900	E5-721 99.900	PRÁGLAUS MÚS 2.000	PRÁGLAUS TAPPAR 2.000	720p VEFMYNDAVEL 11.000	HÁGEBJA TAPPAR 11.000	LEKJA HEYRMATÓN 11.000
24" FÁR HD SKJAN 22.000	4GB 11.000	2TB POKSKE USB3 11.000	1TB POKSKE USB3 11.000	2TB F2 11.000	PRÁGLAUS TALAR 2.000	FARTÖLVUSTANDUR 12.900
28" F2 11.000	POCKAD BELL 11.000	SANSUNG 11.000	TOSHIBA 11.000	TOSHIBA 11.000	TOSHIBA 11.000	TOSHIBA 11.000

ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR
ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR FYRIR SKÓLANN

0% VEXTIR

15.6" FARTÖLVUR
49.900

SMELLTU Á KÖRFUNA

8BLS
NÝR SJÓÐHEITUR
SKÓLABÆKFLINGUR
STÚTFULLUR AF
SNILLD :)

**SMELLTU
Á KÖRFUNA**
NETBÆKFLINGAR Á
WWW.TOLVUTEK.IS
MEÐ GAGNVIRKUM
KÖRFUHNAPP



OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30

Laugardaga
11:00 - 16:00



TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900



HELGARSTEIKIN

Á ÓTRÚLEGU VERÐI!



Piparmarinað

Hvítlaukur & rósmarín

Trönuberja- og eplamarinað

LAMBALÆRI

Þú getur valið ókryddað, kryddað, marinað með kolagrillkryddi, New York, hvítlauk & rósmarín, piparmarinað eða trönuberja- & eplamarinað!

1298

kr. kg

Lambalæri kryddað eða ókryddað



Ókryddað



2198

kr. kg

Verð áður ~~2498~~ kr. kg
Laxaflök, beinhreinsuð



1995

kr. kg

Krónu kjúklingabringur, magnpakking



4 í pk.

798

kr. pk.

Grillborgarar með brauði, 4 stk.

25%
afsláttur

**FRÁBÆRT
VERÐ!**



396 kr. pk.

Verð áður ~~528~~ kr. pk.
Myllu skúffukaka, 370 g

GLEÐILEGA MENNINGARNÓTT

40%
afsláttur



169 kr. pk.

Verð áður ~~289~~ kr. pk.
SR F. Pizzadeig,
hveiti og heilhveiti



159 kr. kg

Vatnsmelóna



GOTTERÍ UM HELGINA



199 kr. stk.
Red Bull, 250 ml



369 kr. pk.
Lu Le petit/bastogne kex,
4 tegundir



379 kr. pk.
Mars, Snickers og Twix
5 í pakka, 225 g



448 kr. kg

Mangó

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar dóttur okkar, systur, unnustu og barnabarns,

SIFJAR RINK

Sérstakar þakkir til þeirra sem styrktu okkur með ómetanlegum hætti á erfiðum tímum.



Júlía Yngvadóttir
Jón Páll Rink
Eva Rink
Agnar Jónsson Rink
Yngvi Sigurjónsson
Isabella Rink
Nadía Úrsúla Rink
Marin Manda Rink
Siv Therese Abrahamsen
Hulda Þorsteinsdóttir

Eggert M. Ingólfsson
Elin Helga Rink Gunnarsdóttir
Joan Rink

Yngvi Guðnason

PETTA GERÐIST: 23. ÁGÚST 1967

Stóra tapið í fótboltanum

Pennan dag árið 1967 fékk íslenska landsliðið í knattspyrnu skell sem aldrei gleymist, þegar það tapaði fjórtán tvö fyrir Dönum á þjóðarleikvangi Dana í Kaupmannahöfn. Eitthvað sem aldrei gleymist.

Mörk Íslendinga skoruðu þeir Helgi Númason og Hermann Gunnarsson. Mikill hugur hafði verið í íslenska landsliðinu eftir góðan árangur gegn Spánverjum en leikurinn reyndist verða hin mesta háðung.

Í bókinni Knattspyrna í heila öld kemur fram að leikurinn hafi verið samfelld hrakfallasaga hjá íslenska liðinu. Tónninn var gefinn þegar Elmar Geirsson fékk bolta í höfuðið í búningsklefanum svo hann rot-aðist og gat ekki spilað með. Staðan í hálfleik var 6:0 og eftir leikhlé héldu dönsku landsliðsmennirnir áfram að skora hvert glæsismarkið á fætur öðru og lauk leiknum með stórsigri þeirra, 14:2.



Hjartans þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför mannsins míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

INGÓLFS RAFNS KRISTBJÖRNSSONAR



Gréta Tómasdóttir

Björn Skorri Ingólfsson
Árni Ingólfsson
Guðrún Inga Ingólfssdóttir
Anna Björg Hjartardóttir
Guðmundur Karl Snæbjörnsson og afabörn.

Lovísa Þórðardóttir
Drífa Hrund Árnadóttir
Þorvarður Jón Löve
Þórarinn Bjarnason
Laufey I. Gunnarsdóttir



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýju vegna andláts

ELÍNAR KRISTÍNAR GUNNARSDÓTTUR
Grenimel 25, Reykjavík.



Theodóra Ólafsdóttir
Ingibjörg Þóra Gunnarsdóttir
Dóra Björk Guðjónsdóttir



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát elskulegrar eiginkonu minnar, móður okkar og tengdamóður,

LÁRU KRISTÍNAR SAMÚELSDÓTTUR
Vatnssstíg 14, Reykjavík.



Stefán G. Þórarinnsson
Þórarinn Stefánsson
Ragnhildur Stefánsdóttir
Margrét Stefánsdóttir
Lára Stefánsdóttir
Jórunn Pálsdóttir
Friðrik Örn Weissshappel
Guðni Franzson og fjölskyldur.



HARALDUR AÐ STÖRFUM Það er Kína í kortunum hjá veðurfræðingnum en hann hverfur þó ekki af skjánum svo ekki þarf að gera veður út af því. FRÉTTABLAÐID/VALGAR

Veðurstofan í Kína fær Harald í stjórn

Það eru ekki aðeins íslenskir sjónvarpsáhorfendur sem taka mark á kortunum hans Haralds Ólafssonar veðurfræðings því stærsta veðurstofa í heimi, nefnilega sú kínverska, hefur ráðið hann í stjórn sína. Hann verður þó áfram á skjá íslenskra landsmanna.

Haraldur Ólafsson veðurfræðingur hefur verið ráðinn í stjórn Rannsóknastofnunar kínversku veðurstofunnar.

Sjónvarpsáhorfendur sem búnir eru að venjast honum þurfa þó ekki að óttast því stjórnarstarfið verður ekki það tímafrekt að það taki hann af skjá landsmanna.

„Um er að ræða nýstofnaða Rannsóknastofnun kínversku veðurstofunnar í veðurspám,“ segir hann. „Í kjölfar undirbúningsfunds í Shanghai í desember 2013 hefur verið unnið að því að koma stofnuninni á laggirnar. Það er að nokkru leyti gert með því að „kaupa“ Kínverja á vesturlöndum, einkum Bandaríkjunum til að koma „heim“.“

Markmið stofnunarinnar er í stuttu máli að þróa aðferðir til að gera betri veðurspár en unnt er nú. Áhersla er

á óveður, einkum fellibylji, en einnig almennar spár um veður og loftgæði. Stofnunin er í Shanghai.

„Auðvitað er þetta viðurkenning á því sem ég og mínir félagar höfum verið að gera á undanförunum árum,“ segir Haraldur af sinni alkunnu hógværð.

Í stjórn stofnunarinnar (Scientific Steering Committee) sitja, auk nokkurra fulltrúa frá Austur-Asíu, fjórir sérfræðingar frá vesturlöndum og er Haraldur einn þeirra. Stjórnin mótar áherslu og stefnu stofnunarinnar í samvinnu við framkvæmdastjórnann. Fyrsti stjórnarfundur eftir formlega stofnun verður í Shanghai í nóvember 2014 og mun Haraldur sitja þann fund.

Í tengslum við stjórnarsetuna má einnig búast við samvinnu um ýmis afmörkuð verkefni á sviði veðurfræði.

„Auðvitað er þetta viðurkenning á því sem ég og mínir félagar höfum verið að gera á undanförunum árum.“

Haraldur Ólafsson veðurfræðingur.

Veðurfræðingurinn er fullur tilhlökkunar og verður valinn maður í hverju rúmi hjá Kínverjunum. Um sérfræðingana sem hann mun vinna með í austri segir hann að þeir séu sérlega vinnusamir. „Þeir eru flestir tiltölulega ungir og hafa metnað til að sigra heiminn og það er mjög uppörvandi að hitta svona fólk sem hefur slíkan metnað og á innistæðu fyrir honum.“ jse@frettabladid.is

LEGSTEINAR

MIKIÐ ÚRVAL AF FYLGIHLUTUM

VÖNDUÐ VINNA



Steinsmiðjan Mosaik

Stofnað 1952 Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is



Rúnar Geimundsson



Sigurður Rúnarsson



Elin Rúnarsson



Þorbergur Þórðarson

Allhiða útfararþjónusta

Símar: 567 9110 & 893 8638

www.utfarir.is • runar@utfarir.is



Útfararþjónustan ehf.

Stofnað 1990



Innilegar þakkir til allra sem auðsýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

HULDU HEIÐRÚNAR EYJÓLFDÓTTUR

frá Seyðisfirði, áður til heimilis að Framnesvegi 62, Reykjavík.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki deilda V-3 á Dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Valgerður Halldórsdóttir
Sigriður Halldórsdóttir
Óli Friðgeir Halldórsson
ömmubörn og langömmubörn.



Helgi H. Steingrímsson
Gylfi Þorkelsson
María Björg Daðadóttir



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

EÐVARÐ HAFSTEINN HJALTASON
Álfkonuhvarfi 41, Kópavogi,
(áður Löngubrekku 26),

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 11. ágúst sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Aðstandendur vilja koma á framfæri þakklæti til starfsfólks 13 E á Landspítalanum og líknardeild í Kópavogi.

Bára Jónasdóttir
Guðrún Á. Eðvarðsdóttir
Heimir H. Eðvarðsson
og barnabörn.



Rafnar P. Guðbjörnsson
Inga G. Vífiladóttir

Pakkar sem passa þér og þínum!

Vild

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.



0 KR.

Internet og heimasími fylgir völdum pökkum
Fullt verð: 3.490 kr.

Fjölskyldu pakkinn

Skemmti pakkinn

Sport pakkinn

Stóri pakkinn



2 stöðvar

6 stöðvar

8 stöðvar

11 stöðvar

- 3** Fersk sjónvarpsstöð með erlent gæðaefti í bland við íslenska dagskrá. **2.990 kr.**
- Krakka stöðin** Talsett barnaefti frá morgni til kvölds og Krakkabíó alla daga kl. 19.00. **2.690 kr.**

- 4** Frumsýndir daglega þættir og bíómyndir. Fréttir og fjölbreytt íslensk dagskrá. **7.490 kr.**
- 3** Erlent gæðaefti í bland við íslenska dagskrá. **2.990 kr.**
- G** Sígidir innlendir og erlendir þættir. **2.690 kr.**
- b** Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn. **3.190 kr.**
- Krakka stöðin** Talsett barnaefti frá morgni til kvölds. **2.690 kr.**
- BRÁVO** Tónlistarveisla allan sólarhringinn. **0 kr.**

- 2 SPORT** Meistaradeildin, NBA, FA-bíkarinn, Enski deildabíkarinn, Evrópu deildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, Þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box, Pepsi-deildin o.fl. **7.490 kr.**
- 2 SPORT 2** Allir Ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben. **8.990 kr.**
- MUTV** Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.
- CHERRY** Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.
- IF** Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.
- SPORT 2 HD** Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport

- 4** Frumsýndir daglega þættir og bíómyndir. Fréttir og fjölbreytt íslensk dagskrá. **7.490 kr.**
- 2 SPORT** Íþróttumfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi. **7.490 kr.**
- 2 SPORT 2** Allir Ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben. **8.990 kr.**
- 3** Erlent gæðaefti í bland við íslenska dagskrá. **2.990 kr.**
- G** Sígidir innlendir og erlendir þættir. **2.690 kr.**
- b** Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn. **3.190 kr.**
- Krakka stöðin** Talsett barnaefti frá morgni til kvölds. **2.690 kr.**
- BRÁVO** Tónlistarveisla allan sólarhringinn. **0 kr.**
- SPORT 2 HD** Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport



Internet og heimasími **0 kr.**
(í stað 3.490 kr.)

Internet og heimasími **0 kr.**
(í stað 3.490 kr.)

Internet og heimasími **0 kr.**
(í stað 3.490 kr.)

Alls: 5.680 kr.

Alls: 19.050 kr.

Alls: 16.480 kr.

Alls: 35.530 kr.

Pakkar

2.990 kr.

8.490 kr.

11.990 kr.

17.490 kr.



Pökkum auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og elskulegs afa,

ÍVAR S JÓNSSONAR
Viðilundi 18c, Akureyri.

Hjálmfríður Valgarðsdóttir
Steindór Ívar Ívarsson og fjölskylda
Gíga Rut Ívarsdóttir og fjölskylda



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

KRISTÍNAR SÓLVEIGAR
JÓNSDÓTTUR
Mánatúni 2, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk krabbameinsdeildar 11E, líknaardeildar og Vífilisstaða fyrir frábæra umönnun.

Ólafur Örn Arnarson

Guðrún Ólafsdóttir
Sverrir Ólafsson
Katrín Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjalti Sigurðsson
Ingibjörg Hauksdóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

JÚDITH JÓNSSON
Vorsabæ, Hveragerði,
síðast Frumskógum 2 í Hveragerði,

lést á Borgarspítalanum 10. ágúst síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Hjördis Júdithardóttir

Sólveig Diðrika Ögmundsdóttir
Anna María Ögmundsdóttir
Jón Ögmundsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Bjarni Frímánn Karlsson
Guðmundur Gyflí Guðmundsson
Elín Harpa Jóhannsdóttir



Elsku eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

LÚÐVÍG BJÖRN ALBERTSSON
viðskiptafræðingur,
Geitlandi 2, Reykjavík,

sem andaðist á hjartadeild Landspítalans föstudaginn 8. ágúst síðastliðinn verður jarðsöngurinn frá Bústaðakirkju miðvikudaginn 27. ágúst kl. 13.00.

Kristjana Halldórsdóttir
Halldór Bjarkar Lúðvígsson
Albert Björn Lúðvígsson
Grímur Ingi Lúðvígsson
Sunna, Ýmir og Lovísa Halldórsbörn og lðunn Júlía og Arndís Stella Albertsdætur

Anna Dóra Sæþórsdóttir
Sigrún Sandra Ólafsdóttir



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa, unnusta, bróður og mágs,

JÓNS VALGEIRS GÍSLASONAR
Neshömrum 18, Reykjavík.

Berglind Eygló Jónsdóttir
Birna Björg Gunnarsdóttir
Björn Þórður Jónsson
Brynja Guðmundsdóttir
Sigurður Valur Sveinsson
Gunnþórunn Birna Gísladóttir
Elías Bj. Gíslason
Magnús Þorkell Gíslason

Gunnar Þórisson
Ólafur Waage
Halla Margrét Tryggvadóttir
Rósa Rögnvaldsdóttir



Ástkær móðir, dóttir, systir, barnabarn og sambýliskona,

SIGRÍÐUR HJARTARDÓTTIR
Akursbraut 17,

lést þann 6. ágúst og fór útförin fram í kyrrþey þann 15. ágúst. Pökkum öllum vinum og vandamönnum þann samhug sem þeir hafa sýnt okkur á þessum erfiðu stundum.

Íris Ósk Einarisdóttir
Hjörtur Júlíusson
Kristinn Jóhann Hjartarson
Hjörtur Júlíus Hjartarson
Hákon Ingi Hjartarson
Sigríður P. Hjartardóttir
Jón Sigurðsson

Júlíus Alexander Þór Rúnarsson
Kristín Pálína Magnúsdóttir



TÓNSKÁLDIÐ „Ég er kennari sjálfur og er alltaf að þróa og prófa efni á krökkunum,“ segir Björgvin.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Meira af blúsi og poppi

Björgvin P. Valdimarsson, tónskáld og kennari, hefur kynnt marga fyrir töfrum tónlistarinnar. Nú er hann að endurgera fyrstu bækurnar af Píanóleik og opna heimasíðu með upptökum af lögnum til að auðvelda nemendum námið.

„Það er miklu fjölbreyttara efni í bókunum núna, meira af blúslögum, boogie-lögum og popplögum,“ segir Björgvin Þ. Valdimarsson, píanó-kennari og tónskáld, um tvær fyrstu bækur sínar í flokknum Píanóleikur, sem hann er búinn að uppfæra og gefa út að nýju. Þær eru byrjendabækur fyrir píanónemendur. „Ég gaf fyrstu bókina út 1988 og er búinn að breyta efninu frá grunni, einkum í seinni hlut-

anum og annað heftið er nánast alveg ný bók,“ segir hann.

Tíu titlar hafa komið út í bókaflöknunum Píanóleikur. Af hverju fjölgaði Björgvin þeim ekki bara í stað þess að umbylta gömlu bókunum? „Það er betra að endurnýja þær. Ég er kennari sjálfur og er alltaf að þróa og prófa efni á krökkunum. Bækurnar hafa náttúrulega oft verið endurprentaðar þegar þær hafa selst upp. En nú vildi

ég frekar skipta út efni og fá nýtt inn.“

Björgvin er líka að opna heimasíðu, www.pianonam.is. Þar er hann búinn að setja inn hljóðupptök af öllum lögnum í nýttkomnu bókunum, þannig að nemendur geti farið þar inn og hlustað. „Þegar þeir þekkja lögin eru þeir fljótari að læra að spila þau,“ segir Björgvin. „Og ef þeir eru óruggir með hvort þeir geri hlutina rétt geta þeir farið inn á síðuna og gáð.“

- gun



Einlægur þakkir til allra þeirra er sýndu samúð og vinarhug vegna andláts

EGGERTS HJARTARSONAR

Guðrún Pálsdóttir
Hreinn Eggertsson
Skúli Eggertsson
Sólveig Eggertsdóttir
og barnabörn.



Íris Árnadóttir
Rasa S. Alfonsdóttir
Sigurður P. Sigurjónsson



Móðir okkar, systir, amma og langamma,
SÓLEY NJARÐVÍK INGÓLFSDÓTTIR

lést mánudaginn 18. ágúst sl. Jarðarförin fer fram frá Grafarvogskirkju þriðjudaginn 26. ágúst kl. 13.

Erla Hafðís Steingrimsdóttir
Bergþór Heimir Þórðarson
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiríkur Jón Ingólfsson
Ingólfur Njarðvík Ingólfsson



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HRAFNHILDUR GUÐBRANDSDÓTTIR
hjúkrunarheimilinu Ísafold,
(áður Engimýri 7, Garðabæ),

lést sunnudaginn 17. ágúst. Útförin fer fram frá Víðalinskirkju í Garðabæ miðvikudaginn 27. ágúst kl. 15.00.

Blóm eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vilja minnst hennar er bent á minningarsjóð hjúkrunarheimilisins Ísafoldar. Reikningsnúmer: 318-13-405034, kt. 580699-2519.

Sigríður Dís Gunnarsdóttir
Gunnar Hrafn R. Gunnarsson
og fjölskyldur.

Gunnar Einarsson
Rósa Þóra Magnúsdóttir



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

GUÐMUNDUR JÓHANNSSON
Vallarbraut 6,
Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja mánudaginn 18. ágúst. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju þriðjudaginn 26. ágúst kl. 14.00.

Elisabet Vigfúsdóttir
Vignir Guðmundsson
Ásthildur Guðmundsdóttir
Ingvar Guðmundsson
Helga Guðmundsdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.

Jadvyga Usvaltiene
Hafsteinn Benediktsson
Sólveig Þorsteinsdóttir



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

GUÐRÍÐUR MAGNÚSDÓTTIR
(Dúa frá Flögu),
Rauðholti 13, Selfossi,

lést á Sólvöllum Eyrarbakka mánudaginn 18. ágúst. Útför hennar fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 30. ágúst kl. 13.30.

Jón Á. Hjartarson
Jóhanna Jónsdóttir Lysgárd
Grímur Jónsson
Guðjón Þórisson
barnabörn og barnabarnabörn.

Stein Age Lysgárd
Stefanía Geirsdóttir
Hanna Rut Samúelsdóttir



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

REYNIR KRISTINN GUÐMUNDSSON

lést á gjörgæsludeild Landspítalans, mánudaginn 18. ágúst. Útför hans fer fram frá Landakotskirkju mánudaginn 25. ágúst kl. 15.00.

Björg Hauksdóttir
Ásta Björg Reynisdóttir
Friðrik Þór Reynisson
Katrín, Þórey Sesselja, Emil, Máni og Freyja
Ástráður Guðmundsson
Gunnar F. Guðmundsson

Magnús Már Nilsson
Hrönn Haraldsdóttir
Katrín, Þórey Sesselja, Emil, Máni og Freyja
Erlín Óskarsdóttir





OUTBACK

39.995 kr. KLÚBB verð
Almennt verð 69.995 kr.

Vnr. 50630085
OUTBACK Meteor
gasgrill, rautt,
3 brennarar, 8,64 kW.



SLÁTTUBREIDD 51 CM
HÆÐARSTILLING 25-75 MM
60 L SAFNPOKI

44.995 kr. KLÚBB verð
Almennt verð 59.995 kr.

Vnr. 53323140
Sláttuvél 0Y510S, 5,5
hestafla fjörgengismotor,
163cc, 2,6kw.



Grænland
BYKO BREIDD

Vnr. 55092319
KALANCHOE ástareldur.
435 kr.

VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.



GERÐU VERÐSAMANBURÐ
PALLAEFNI 27X95 MM - 3,9 M LENGÐ

179 kr./lm. KLÚBB verð
Almennt verð 219 kr./lm.

Vnr. 0058324
Fura, alhefluð, 27x95 mm,
AB-gagnvarin, 3,9 m.

Gildistími er
21. – 24. ágúst
*VERÐ GILDIR AÐEINS FYRIR LENGÐ 3,9 M



4 LÍTRAR

málning

Vnr. 86363040-540
Kjörvari pallaolía, glær,
græn, hnóta, fura, rauð-
fura eða rauðviður, 4 l.

3.995 kr. KLÚBB verð
Almennt verð 4.995 kr.

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ
VERA Í BYKO KLÚBBNUM



Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.



F4 | KL. 19:40

Fókus

Sigríður Elva Vihjálmsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum.

Meiriháttar sunnudagur

F4 | KL. 20:00

The Crimson Field

Vönduð bresk þáttaröð frá BBC sem gerist í fyrri heimsstyrjöldinni.



F4 | KL. 21:40

The Knick

Glæný þáttaröð með Clive Owen í aðalhlutverki og fjallar um lækna og hjúkrunarkonur á Knickerbocker-sjúkrahúsinu í New York.



F4 | KL. 22:35

Tyrant

Spennandi þáttaröð um fjölskyldu í Bandaríkjunum sem dregst inn í óvænta og afar hættulega atburðarás í Mið-Austurlöndum.



★ | KL. 22:00

White House Down

Spennumynd með Channing Tatum, Jamie Foxx og Maggie Gyllenhaal í aðalhlutverkum.



3 | KL. 20:05

American Dad

Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy.



Krakkastöðin | KL. 07:00 - 20:00

Barnaefni alla daga

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



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prautin 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

Læknirinn sagði að við ættum að búa okkur undir það versta. Breytingar geta gerst hvenær sem er!

Það skiptir engu máli Ketill! Ég mun alltaf elska þig!

BOF! PIF! PIF! BOF!

Sem vin!

Ég get aldrei látið sjá mig meðal almennings aftur... aldrei byrja með konu aftur...

Vitleysa... hér er heimisfang á bar...

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Pabbi, ég var að spá. Það er erfitt fyrir þig senda mig í einkaskóla.

Fjögur ár plús meistarnám mundi sliga þig fjárhagslega og hugsanlega seinka erftirlaunum hjá þér og jafnvel kúvenda þínum lífsstíl.

Ertu að segja að þú hafir áhyggjur af því að ég verði gjaldþrota?

Ég er að segja að ég er tilbúinn að taka áhættuna.

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Svo hún fann myndavélina og fór að taka myndir út í loftið af mér í sturtu!

Það er fyndið!

... á mjög ófyndinn hátt.

Allavega, þú þarft að kaupa nýtt kort í vélina. Það gamla er komið í ruslið.

SPAKMÆLI DAGSINS

„Lykillinn að því að halda í eiginmann er að láta hann sakna þín. Það heldur hjónabandinu fersku.“

Tori Amos

1			2	3	4	5
6	7			8		
9			10		11	
12				13		
	14					15
16				17		
18			19			20
21						

KROSSGÁTA

LÁRÉTT: 2. fyrir ofan, 6. tveir eins, 8. skordýr, 9. heyskaparamboð, 11. tveir eins, 12. hluta, 14. hljóðfæri, 16. hróp, 17. frostsKemmd, 18. niður, 20. bókstafur, 21. ögn.

LÓÐRÉTT: 1. grín, 3. tveir eins, 4. dagatal, 5. borg, 7. þröngur, 10. orlof, 13. verkur, 15. ógæfa, 16. rjúka, 19. tveir eins.

LAUSN

11. mm, 12. þarfa, 14. þrand, 16. óp, 17. kal, 18. suð, 20. ka, 21. arða. **LÁRÉTT:** 2. ofar, 6. kk, 8. fló, 9. orf, 11. mm, 12. þarfa, 14. þrand, 16. óp, 17. kal, 18. suð, 20. ka, 21. arða.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Björn Ívar Karlsson (2.268), Taflfélagi Vestmannaeyja, hafði hvítt gegn Stefáni Kristjánssyni (2.490), Skáklfélaginu Hugin, í Hraðskákkeppni taflfélaga.

Hvítur á leik



25. Dxh7+!! Stefán gafst upp þar sem hann er mæt eftir 25...Kxh7 26. hXg6#. Glæsileg drottningarförn hjá Birni. www.skak.is: Menningarnótt – teft á Vitatorgi.



nettó

25%
AFSLÁTTUR



**SUPERIOR 14
FÆÐUBÓTAREFNI**

AAKG **ARGININE**
CREBLAST **KREATÍN**
GLUTAMAX **GLÚTAMÍN**
KREATÍN MAX **KREATÍN**
MASS PROTEIN **PRÓTEIN**
MULTI VITAMÍN **VÍTAMÍNBLANDA**
NO REBIRTH **FYRIR ÆFINGU**
RASP FATBURNER **BRENNSLUTÖFLUR**
WHEY PROTEIN **MYSUPRÓTEIN**



www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

MENNING

SOSSA HEFUR SÓTT NÁM OG SÝNT SÍN VERK VÍÐA UM HEIM

NÁM

Sossa nam við Myndlista- og handíðaskóla Íslands, Konunglega danska listaskólann og listaháskóla í Boston.

SÝNINGAR

Sossa hefur tekið þátt í fjölda sýninga, bæði hér á landi og víðar í veröldinni.

Meðal landa sem hún hefur sýnt í eru Færeyjar, Bandaríkin, Portúgal, Danmörk og Belgía.



TVÖ Á BÁTI
Ein af myndum Sossa.

Petta er ný Sossa

Myndlistarkonan Sossa vinnur að verkum sínum í Gallerí Fold í dag milli klukkan 12 og 14 og spjallar við gesti. Hún verður líka meðal þeirra sem sýna verk sín í bandaríska sendiráðinu við Laufásveg 23 milli klukkan 13 og 16.

„Ég dvaldi í Bandaríkjunum síðasta vetur og við það breyttist stíll minn svolítið. Það gerist þegar maður skiptir um umhverfi og kynnist nýju fólki. Þetta er svolítið ný Sossa sem ég ætla að frumsýna í dag,“ segir myndlistarkonan Margrét Soffía Björnsdóttir sem notar listamannsnafið Sossa og er þekkt undir því. Hún ætlar að vera í Gallerí Fold við Rauðarárstíg í dag milli tólf og tvö. „Ég verð með nokkrar nýjar myndir og svo verð ég að mála líka,“ lýsir hún.

Sossa er líka meðal þeirra listamanna sem taka þátt í listagleði í bandaríska sendiráðinu við Laufásveg 23 milli klukkan eitt og fjögur, á vegum Fulbrightstofnunarinnar. „Ég verð í sendiráðinu ásamt nokkrum íslenskum listamönnum sem hlotið hafa Fulbright-styrk á undanförunum árum. Það kom hingað sendinefnd í fyrra frá framhaldsskóla rétt fyrir utan Seattle og eiginlega náði í mig, ég var þar við kennslu og fékk Fulbright-styrk,“ segir Sossa og heldur áfram: „Það var mjög spennandi að kenna, ég hafði ekki kennt í mörg ár en það var gaman.“

Sossa býr í Reykjanesbæ en hefur dvalið mikið í Danmörku undanfarin ár og kveðst vera með vinnustofu þar. „Ég er mikið í samskiptum við gallerí í Danmörku og sýni þar reglulega, bæði á Jótlandi og í Kaupmannahöfn.“

-gun



LISTAKONAN „Ég verð með nokkrar nýjar myndir og svo verð ég að mála líka,“ segir Sossa um erindi sitt í Gallerí Fold í dag.

MYND/ÚR EINKASAFNI

DON CARLO

**Frumnýning
18. október
kl. 20**

eftir
Giuseppe Verdi

ÍSLENSKA ÓPERAN

Miðasala í Hörpu og á harpa.is
Miðasölusími 528 5050

KARLAKÓR REYKJAVÍKUR auglýsir eftir söngmönnum



Áhugasamir söngvarar eru velkomnir
í prufusöng næstu daga.

Nánari upplýsingar veita *Magnús Magnússon*
formaður, mmhi@simnet.is

Friðrik S. Kristinsson söngstjóri fsk@kkor.is



KARLAKÓR REYKJAVÍKUR
www.kkor.is



Góðir söngmenn!

Karla-kórinn Fóstbræður vill bæta við sig söngmönnum í allar raddir fyrir næsta starfsár, 2013–2014, sem hefst um miðjan september nk. Þú þarft að hafa góða söngródd, tónheyrn og vera yngri en 45 ára.

Nánari upplýsingar veitir Ragnar Árni Sigurðarson í síma 861 9944, ragnar.sigurdarson@simnet.is.

Umsóknarfrestur er til 1. september.

Karla-kórinn Fóstbræður hefur starfað óslitið í hart nær hundrað ár og mun fagna 100 ára afmæli 2016. Kórinn er metnaðarfullur í verkefnavali og hefur komið reglulega fram með Sinfóníuhljómsveit Íslands, frumflutt íslensk verk fyrir karlakóra og haldið tónleika með ýmsum helstu listamönnum landsins. Kórinn syngur fjölbreytilega tónlist og kappkostar að vinna með bestu tónlistamönnum landsins. Stjórnandi Fóstbræðra er Árni Harðarson.



KARLAKÓRINN FÓSTBRÆÐUR



FLYTJENDURNIR Hlín, Hólmfríður og Jón ætla að skemmta ungum sem eldri í Hörpu í dag.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Gætum dottið í sprell

Gamansöngvar fyrir alla fjölskylduna verða fluttir í Norðurljósasal Hörpu milli klukkan 15.45 og 16.15.

„Gestir á tónleikunum kynnast örlögum Haraldar kjúklings,“ segir Hlín Pétursdóttir sópransöngkona. „Líka bókagleypi og skrímsli undir rúmi sem reynist vera heppilegt á heimilinu. Allt kemur þetta fyrir í textum Davíðs Þórs Jónssonar sem Hildigunnur Rúnarsdóttir hefur samið lög við.“ „Hlín, Hólmfríður Jóhannesdóttir messósópran og Jón Sigurðsson píanóleikari flytja lög og dúetta í gamansöngum tón í Norðurljósasal Hörpu í dag milli 15.45 og 16.15. Einnig myndna „og pínulítið abs-“

úrd“ texta eftir Þórarín Eldjárn við lög Tryggva M. Baldvínssonar og Jóhanns G. Jóhannssonar.

„Svo er efni eftir Þórunni Guðmundsdóttur úr leikritinu Stund milli stríða sem var valið besta áhugaleiksýning ársins. Þar er ákveðin áhersla á lífsins gæði og jafnvel lífsnautnir, en allt innan fjölskylduvæns ramma,“ segir Hlín og getur þess að tónleikunum ljúki á hugljúfum óperudúett. „Aðallega er dagskráin á léttum nótum og við gætum dottið í sprell.“

-gun

KARLSVAKA



**Stórtónleikar
í Eldborg Hörpu
12. september 2014
kl. 21.00**

Fjöldmörg af stærstu nöfnum íslenskrar
tónlistar sameinast í minningu um
orgelmeistarann Karl J. Sighvatsson

FLOWERS

Björgvin Halldórsson og Jónas R. Jónsson

MANNAKORN

Pálmi Gunnarsson og Magnús Eiríksson

TRÚBROT

Gunnar Þórðarson og Magnús Kjartansson

MEGAS

HJALTALÍN

Högni Egilsson og Sigríður Thorlacius

APPARAT ORGAN KVARTETT

ÓLAFUR ARNALDS

Allur ágóði af tónleikunum rennur til Minningarsjóðs Karls J.
Sighvatssonar sem styrkir ungt tónlistarfólk til náms.

Miðasala á midi.is og harpa.is

Styrktaraðilar Karlsvöku:



KRÓNAN



NORRÆNA HÚSIÐ
KYNIR:

PIKKNIKK TÓNLEIKAR

PIKKNIKKTÓNLEIKARNIR FARA
FRAM VIÐ HIÐ HUGGULEGA
GRÓÐURHÚS NORRÆNA HÚSSINS

LAU 23. ÁGÚST
MENNINGARNÓTT KL. 14.00:
SVAVAR KNÚTUR
KRISTJANA STEFÁNSDÓTTIR
RAGNHEIÐUR GRÖNDAL
ABGANGUR ÓKEYPIS

Nýttu með veitingum frá Hálto Bistro

HALTÓ
BISTRO

NORRÆNA HÚSIÐ



LISTAFÓLK Flemming Viðar og Sigríður Ósk.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Ljúfir söngvar

Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzó-sópran og Flemming Viðar Valmundsson harmonikkuleikari leiða áheyrendur í gegnum ljúfa söngva á hótelinu Hlemmur Square, Laugavegi 105, klukkan 17 í dag. Þar hljómar allt frá barokktónlist yfir í sígild frönsk og íslensk lög eins og Við gegnum tvö og Plaisir d'amour, með stuttu stoppi við tangóinn.

- gun

Ást, sundföt og slitgigt

Sölvi Björn Sigurðsson skáld hefur ort sonnettur fyrir gesti Menningarnætur undanfarna sólarhringa. Yrkisefnin eru jafn ólík og ást, sundföt og slitgigt. Hann mun lesa ljóð í garðinum sínum að Óðinsgötu 6, bakhúsi, milli 14 og 17.

„Ég vona að andinn verði yfir mér á hátíðinni því ég ætla að taka á móti fólki úti í garði og lesa fyrir það sonnettur eftir pöntun. Það fór skeyti út á netið um það á mánudaginn að fólk gæti sent mér beiðni um ljóð. Þannig náði ég að vinna mér tíma svo þau verða að mestu tilbúin þegar fólk mætir á staðinn. Ég er kominn með einhverja tugi.“

Eru sonnettur ekki frekar löng ljóð? „Fjórtán línur eru hin hefðbundna skilgreining á sonnettu. Það eru tveir skólar í sonnettum hefðbundnastir. Annar er kenndur við ítalska sonnettuskáldið Petrarka. Þá eru tvö fjögurra lína erindi og tvö þriggja lína. Mig minnir að Jónas, sem orti fyrstu íslensku sonnettuna, hafi gengið í hans fótspor hvað formið varðar. Svo er það Shakespeare-sonnettann sem er líklega þekktari og meira notuð. Hún er með tveggja lína samantekt í lokin. Þá eru þrjú fjögurra lína erindi og svo niðurlagið.“

Tilteinkar þú þér bæði formin? „Já, já, og blanda þeim saman og stundum brýt ég þetta alveg upp. Það er ekkert gaman að forminu nema maður geti eitthvað leikið sér með það.“

Biður fólk þig um sérstök yrkisefni? „Já, það sendir mér hugmyndir um allt mögulegt. Það er dálítið upptekið af sjálfu sér og langar í sonnettu um sig, svo biður það mig líka að yrkja um börnin sín eða einhverja ástvini.“



SKÁLDIÐ Sölvi Björn er búinn að yrkja tugi sonnetta þessa viku sem gestir Menningarnætur geta hlýtt á.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Já, ég flyt ljóðin ókeypis. Kannski býð ég fólki að kaupa þau uppskrifuð fyrir lítinn pening.“

Eru ekki pöntuð hjá þér ástarljóð? „Jú, ég er búinn að yrkja ástarkvæði fyrir mann til konunnar hans, í orðastað hans. Ég vona að þau verði ánægð með það. Svo hef ég verið beðinn að yrkja um sundföt, slitgigt og allt mögulegt.“

Gerir þú þetta ókeypis? „Já, ég flyt ljóðin ókeypis. Kannski býð ég fólki að kaupa þau uppskrifuð fyrir lítinn pening. Það er opið hjá mér milli klukkan 14 og 17 og þá verð ég að lesa, en ef fólk mætir ekki á þeim tíma þá missir það af lestrinum.“

Er auðvelt að finna garðinn

þinn? „Ég bý að Óðinsgötu 6, í bakhúsi, nálægt Óðinstorgi. Borgarstjórinn býr hér rétt hjá og ég held hann verði að baka vöflur á sama tíma sem sparar mér að þurfa að traktera fólk. Þetta verður þá bæði líkamleg og andleg næring sem það fær.“

gun@frettabladid.is

SAMKÓR KÓPAVOGS

getur bætt við sig góðu söngfólki í allar raddir sérstaklega í tenór og bassa. Kunnáttu í nótalestri æskileg en ekki skilyrði. Spannandi tímar framundan t.d. afmælisár og utanlandsferð.

Æfingar eru á mánudögum kl. 19.00 – 21.30.

Stjórnandi er Friðrik S. Kristinsson

Áhugasamir hafi samband í síma 692-4133 (Birna),
893-2620 (Helgi)

eða í tölvupósti samkor@samkor.is

Heimasíða kórsins er: www.samkor.is



Gala Ballet

Harpa 29. og 30. ágúst 2014

Nú koma stæðstu stjórnur frá Boston ballet, Bolshoi, Prag og París og verður þetta stórkostleg veisla fyrir alla sem hafa gaman af stórkostlegum viðburðum.

- einstök, hrífandi og kraftmikil sýning -
miðar fáanlegir á midi.is og harpa.is

GEGGJAÐ TILBOÐ!

*Thin & Crispy eða Deep Pan pizza
og Coke*



Coke 0,5 l og pizza 498 kr.

Coke 1,0 l og pizza 548 kr.

Coke 2,0 l og pizza 598 kr.



OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL

Fimmtudaginn 21. ágúst

Fimmtudaginn 21. ágúst

Fimmtudaginn 21. ágúst



Ali Bacon þrjár þykktir **10% afsláttur** Verð áður 1879 kr.kg



Bónus ferskar kjúklingabringur



1598 kr. kg



Brúnegg 10 stk. 680g



79 kr. 420g



Bónus ferskur heill kjúklingur



Pampers *midi* 48 stk. 27 KR. STK.

Pampers *maxi* 42 stk. 31 KR. STK.

Pampers *junior* 41 stk. 32 KR. STK.

Pampers *maxi plus* 39 stk. 33 KR. STK.

Pampers *extra large* 33 stk. 39 KR. STK.

Gott verð á Pampersbleium í Bónus **1298 kr. pakkinn**



Bónus nýbakaðar ostaslaufur ca. 120g



Kók-kippa 6 flöskur 2 ltr.



Bónus nýbakað Mjúkar kringlur



398 kr. 870ml



1598 kr. 38 þvottar



98 kr. 500ml

AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARDAGUR
10:00-18:00

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA Tilboðin gilda fimmtudag til sunnudags

379
kr. 500g

Akursel
Lífrænar íslenskar
gulrætur 500g

Dole 199
kr. kg.

Dole 20% afsláttur
Verð áður 249 kr.kg ca. 40 kr. stk

398
kr. kg

Amerískar Sætar kartöflur

398
kr 125g

Bónus Lambhagablanda

frá spáni; RAUÐ
VATNSMELONA
SEEDLESS
WATERMELON

159
kr. kg.

**FERSKT
GRÍSAKJÖT**

**NÝ
UPPSKERA**

169
kr. kg.

Danskar premium
Kartöflur í lausu

359
kr. kg.

Rauð Hollensk paprika

1098
kr. kg

Íslandsgrís Ferskt grísa-nitsel

**Feskt ungnautakjöt
400 kr. afsláttur**

298
kr. 150g.

Nýtt íslenskt grænkál

1098
kr. kg

Íslandsgrís Ferskt grísa-gúllas

**400 króna
AFSLÁTTUR**

2398
kr. kg

Ferskt ungnautas-nitsel Verð áður 2798 kr.kg

3798
kr. kg

Íslandslamb Ferskt lambafillet

100% KJÖT

698
kr. kg.

Íslandsgrís Ferskt grísa-hakk

**400 króna
AFSLÁTTUR**

2398
kr. kg

Ferskt ungnautagúllas Verð áður 2798 kr.kg

2998
kr. kg

Íslandslamb Ferskt lambaprime



Jóí Fel

BAKARÍ

Skírnartertur að hætti Jóa Fel – nýr stíll frá París



PANTANIR Í SÍMA: 588 8998
joifel@joifel.is
www.joifel.is

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

LAUGARDAGUR 23. ÁGÚST 2014

Tónleikar

14.00 Á Kjarvalsstöðum fer fram ljóða- og tónlistardagskrá í tengslum við sýninguna Reykjavík, bæ, bygging, þar sem skáld lesa upp úr ljóðum sínum auk þess sem Lay Low leikur nokkur lög.

14.00 Kristjana Stefánsdóttir, Ragnheiður Gröndal og Svavar Knútur halda sameiginlega Pikknikk tónleika í gróðurhúsi Norræna hússins.

15.00 Kvartett söngkonunnar Andreu Gylfadóttur kemur fram á sumarjazz-tónleikaröð Jómfrúarinnar við Lækjargötu. Aðgangur er ókeypis.

15.00 Tónlistarmaðurinn Prins Póló mun halda sóló tónleika á Seyðisfirði að Austurveg 15.

15.30 Fögur er jörðin í Munnhörpunni í Hörpu. Lög Óskars Guðnasonar við ljóð Kristínar Jónsdóttur frá Hlíð í Lóni.

16.00 Söngfjlagið Góðir grannar flytja nokkur lög sér og öðrum til ánægju og yndisauka í Sjóminjasafninu.

16.45 Bergþór Pálsson barítón og Bragi Bergþórsson tenór flytja lög Inga T. Lárussonar í Norðurljósarsal Hörpu.

17.00 Stórsvetit Reykjavíkur kynni sig með sprengingu í Eldborg, Hörpu.

20.00 Þjóðkórinn syngur í Eldborg, Hörpu undir stjórn Garðars Cortes.

23.30 Boogie Trouble og vinir standa fyrir rokna balli á skemmtistaðnum Húrra. Ballið byrjar eftir flugeldasýninguna. Aðgangur er ókeypis.

23.30 Hljómsveitin Á móti sól slær upp sveitaballi á Gauknum strax eftir flugeldasýninguna. Miðaverð er 1.500 krónur.

Listasmiðja

14.00 Opin listasmiðja á Kjarvalsstöðum í tengslum við sýninguna Reykjavík, bæ, bygging. Þátttakendur í smíðjunni vinna í myndum og máli út frá hughrifum sýningarinnar og sinni eigin sýn á Reykjavíkurborg.

15.00 Smíðaðu þinn eigin bát! Hin

sívinsæla bátasmiðja fyrir yngri kynslóðina verður sett upp fyrir utan Sjóminjasafnið. Allt efni á staðnum.

Sýningar

10.00 Félagið Íslensk grafík fagnar 45 ára afmæli um þessar mundir og í tilefni þess verður opnuð sýning í Artóteki Borgarbókasafns, Tryggvagötu 15.

10.00 Hinn sextán ára myndlistarmaður Sigurður Sævar Magnússon sýnir verk í Betri stofunni í Sjóminjasafninu.

10.00 Ungmenni frá frístundamiðstöðin Miðbergi mála veggmynd/graffa í porti Hafnarhúss Listasafns Íslands.

12.00 Urban Space/Borgarlandslag í Spark Design Space. Sýningin samanstendur af fimmtíu kortum af höfuðborgum Evrópu sem arkitektinn Paoloi Gianfrancesco hefur útfært.

12.00 Regina Magdalena Loftsdóttir myndlistamaður verður með frumflutning á innsetningu ásamt Þorbirni Þorgeirssyni tæknimanni í hátíðarsal Norræna hússins.

12.00 Nedstigning er sumarsýning Norræna hússins 2014. Sýningin fjallar um súmeríska goðsögn, um hina fyrstu niðurstigningu og upprisu frásagnir frá súmerískum menningarheimi.

13.00 Ljósmyndasafn Reykjavíkur býður upp á búningamyndatökuna Stefnumót við liðna tíð og sýningarnar Spegil lífsins með ljósmyndum Ragnars Axelssonar og Twosomes með verkum ljósmyndarans Mark Chester.

14.00 Opnun Radda Reykjavíkur eftir Ernu Ómarsdóttur og Valdimar Jóhannsson í Kling & Bang, Hverfisgötu 42. Hljóðblöndun 1.200 Íslendinga.

16.00 Leiðsögn og ratleikur fyrir alla fjölskylduna í Hafnarhúsi Listasafns Íslands um sýninguna Þín samsetta sjón en þar gefur að líta úrvalsverk úr safneigninni frá árunum 1973-2010.

Hönnun Og Tíska

11.00 Ýrúrarí sýnir þrjónavörur sínar í Anna Maria design, Skólavörðustíg 3.

17.00 Saga Kakala í Kraum, Aðalstræti 10. Íslenskar silkislæður og kasmirtreflar með myndverkum eftir Helgu Björnson.

Opið Hús

14.00 Opið hús í Grýtunni, Keilugranda 1. Hin nýuppgerða Grýta að Keilugranda 1 hefur að geyma 18 vinnustofur listamanna sem starfa vítt og breitt í hönnunar- og listageiranum.

14.00 Reykjavík Residence hótél opnar dyrnar á Hverfisgötu 21 og 45, Veghúsastíg 7 og 9, þar sem gömul hús hafa fengið nýtt hlutverk.

Uppákomur

12.00 Bílasýning íslenska Cadillac klúbbsins fyrir utan Hörpu.

13.00 Borgarsögusafnið heldur fyrsta Íslandsmeistaratótið í Hnefatafli, fornum víkingaleik. Keppt verður í sal Landnámssýningarinnar, Aðalstræti 16.

14.00 Mucho Grandi er fjöllistahátíð sem mun eiga sér stað í húsalengju við Hólmaslóð á Grandasvæði Reykjavíkur.

14.00 Peðlan er popup-prentsmiðja Victors Ocares sem starfar aðeins í einn dag. Framleidd verða flétturit sem gestir og gangandi geta tekið þátt í að skapa og fá að launum sérsníðið eintak. Peðlan verður að Freyjugötu 1.

14.30 Maximus Músíkús heilsar börnunum og gefur blöðrur og bókamerki í Hörpu.

Dans

14.30 Háskóladansinn dansar boogie woogie, salsa, lindy hop og argentíska tangó á bryggjupallinum við Sjóminjasafnið.

17.00 Danshópur frá Kramhúsinu undir stjórn Vesku Jónsdóttur sýnir þjóðdansa frá Balkanskaga í Sjóminjasafninu. Einnig syngur Romyana Ivansdóttir þekkt balkónsk þjóðlög.

Markaðir

13.00 Markaður Myndskreyta á Loft Hostel. Átján ungir hönnuðir og listamenn selja verk eftir sig á Loft Hostel. Frábært tækifæri til að kynna sér verk ólíkra myndskreyta og kaupa verk beint af þeim.

13.00 Krás götumarkaður í Fógetagarðinum. Ýmsir veitingamenn koma saman og selja góðan götumat og má búast við sömu stemningu og hefur verið.

Spikfeitt afmælispartí

Útgáfufélagið BORG fagnar tveggja ára afmæli í kvöld og í tilefni þess buðu strákarnir skoska hústónlistarmanninum Red Rack'em til landsins að troða upp.

„Þetta verður alveg spikfeit dagskrá,“ segir plötusnúðurinn Áskell Harðarson, einnig þekktur sem Housekell, en hann blæs til heljarinnar tónlistarveislu á Dolly í kvöld í tilefni tveggja ára afmæli útgáfufélags síns BORG. „Við erum víst tveggja ára þannig að við söfnuðum saman rjómanum af íslenskri hústónlistarsenu til þess að spila,“ segir Áskell en meðal tónlistarmanna sem koma fram eru til dæmis Dj Yamaho, Símon fknhdsm, Introbeats, Viktor Birgiss og einnig hinn skoski hústónlistarmaður Red Rack'em. „Það er mikill heiður að fá hann til Íslands að spila með okkur,“ segir Áskell. „Hann er búsettur í Berlín og er að gefa út hjá mjög stórum leibelum og er mjög þekkt nafn innan alþjóðlegu hús-sennunnar.“

Eins og strákarnir í BORG eru þekktir fyrir þá verður rosalegt partí og aðgangseyrir, eins og ævinlega, enginn.



PEPPADIR PLÖTUSNÚÐAR Áskell Harðarson vildi hafa frítt inn á afmælið.

„Við vildum hafa frítt inn því þetta er svolítið við að þakka fyrir okkur,“ segir Áskell. „Við viljum þakka fyrir allan stuðninginn sem við höfum fengið frá fólki hérna heima, sem hefur mætt á kvöldin okkar og hlustað á tónlistina.“

Herlegheitin hefjast klukkan 18.00 og standa alveg langt fram eftir nóttu en einnig verður hægt að hlusta á tónleikana í beinni á tvBORG.com.

„Þetta verður eitt stykki alvöru partí.“

Bylgjan býður upp á grill og gos

Útvarpsstöðin Bylgjan býður Íslendingum í veglegt garðpartí í dag í Hljómskálagarðinum en þar verður meðal annars boðið upp á rjóma íslenskrar tónlistar.

Það verður mikið um að vera í Hljómskálagarðinum í dag þar sem Bylgjan heldur heljarinnar garðpartí en Bylgjutónleikar hafa verið á Ingólfstorgi undanfarið ár. „Það var jafnframt með trega og eftirvæningu að við kvöddum Ingólfstorgið,“ segir Jóhann K. Jóhannsson, dagskrárstjóri Bylgjunnar. „En nú gátum við stækkað viðburðinn og boðið fleiri gestum.“

Nóg verður á boðstólum en í tilefni 70 ára afmælis ætlar kjötrframleiðandinn Ali að bjóða upp á grillmat og Ölgerðin sér um að skaffa gos svo lengi sem birgðir endast. Tónleikarnir sjálfir hefjast klukkan 18.00 og standa til 22.15. „Ástæðan fyrir því að tónleikunum lýkur kortér yfir tíu er að við viljum gefa fjölskyldunum góðan tíma til þess að rölta að miðbakka eða Hörpu til að fylgjast með flugeldasýningunni.“



→ Hverjir koma fram?

Kl. 18.00 Skítamóráll
Kl. 18.30 Bó og Co
Kl. 19.00 Hafdís Huld
Kl. 19.30 Jón Jónsson

Kl. 20.00 Kaleo
Kl. 20.40 SSSÓL
Kl. 21.30 Hjálmar



ARION BANKI BÝÐUR ÞÉR
Í EXPO SKÁLANN Í HÖRPU

UPPLIFÐU ÍSLAND UPP Á NÝTT Á MENNINGARNÓTT

Í skálanum er sýnd einstök 15 mínútna löng 360 gráðu kvikmynd þar sem veggir og loft mynda sjónræna heild. Myndin var framleidd af Saga film með nýrri tækni. Myndskeiðum frá náttúru og borg er varpað á fjórar hliðar og loft skálans og sýna Ísland í öllum sínum fjölbreytileika. Upplifun sem lætur engan ósnortinn.

Expo skálinn sló í gegn á heimssýningunni í Shanghai og bókamessunni í Frankfurt og hefur nú verið settur upp í Hörpu. Arion banki býður gestum Menningarnætur að heimsækja hann milli kl. 11 og 18. Myndin er sýnd á hálf tíma fresti.

LÍFIÐ

Kíkt í snyrti-
budduna
hjá leik- og
söngkonunni
Mandy Moore



VARASKRÚBB FRÁ SARA HAPP



BADSALT FRÁ SOAPWALLA

LÍKAMSSPREY FRÁ AHAVA



NAGLALAKK FRÁ JENNIFER FISHER



NAGLALAKK FRÁ JULEP

BLAUTUR EYELINER FRÁ JOUER

DRENGJAKÓR REYKJAVÍKUR AUGLÝSIR EFTIR ÁHUGASÖMUM DRENGJUM Á ALDRINUM 8-11 ÁRA.



Inntökupróf vera haldin í Hallgrímskirkju mánudaginn 1. september frá kl. 17.00-18.30 Nánari upplýsingar á www.drengjakor.is og í síma 896-4914.

Kórinn er að hefja sitt 25 starfsár, framundan eru skemmtilegir tímar, ferðalag innanlands, afmælishátíð ofl. Myndir úr starfi kórsins eru á facebook síðu hans.

Ráðstefna um gæði og nýtingu orku í Hörpu

Nordic Showroom on Energy Quality Management

Dagana 27.-28. ágúst stendur Orkustofnun fyrir ráðstefnu um gæði og nýtingu orku.

Á ráðstefnunni mun iðnaðar- og viðskiptaráðherra flytja ávarp og þar verður meðal annars fjallað um byltingarkenndar hitaveitur í Stokkhólmi, fjölnýtingu orkunnar í finnskum tölvuverum og varmadælurvæðingu á Íslandi.

Fyrirlestrarnir eru á ensku.

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu Orkustofnunar www.os.is



Allar kleinurnar kláruðust

Þrjár vinkonur opnuðu Kleinubarinn á Vitatogi við Hverfisgötu í tilefni af Restaurant Day síðastliðinn sunnudag en þar var boðið upp á heimabakaðar kleinur í nýjum búningi. Viðtökurnar voru vægast sagt góðar og nutu margir góðgætisins.



NÝSTÁRLEGAR AÐFERÐIR Om Nom skaffaði súkkulaðið. MYNDIR/KRISTA HALL



SÖDD OG SÆL Ásrún Magnúsdóttir og Atli Bollason fengu sér. MYNDIR/KRISTA HALL



SÆTAR Í SÓLINNI Heilu fjölskyldurnar mættu til að smakka. MYNDIR/KRISTA HALL



KRÚTTLEGAR KLEINUR Vinkonurnar Krista Hall, Guðrún Harðardóttir og Ágústa Arnardóttir opnuðu kleinubarinn við gífurlega góðar viðtökur. MYNDIR/KRISTA HALL



GÆÐA SÉR Á GÓÐGÆTI Fólk lét sig ekki vanta á Vitatorg þar sem hægt var að smakka á gamaldags kleinum með nýstárlegum áleggstegundum. MYNDIR/KRISTA HALL

Þjakaður af samviskubiti

? Sæl, Sigga, ég er hamingju-samlega giftur maður og farið er að síga á seinni hluta ævinnar. Mig langar að spyrja þig að einu sem er ekki kynferðislegs eðlis í sjálfu sér en ég velti fyrir mér því ég veit til þess að þetta veldur titringi hjá fjölda hjóna og það er framhjáald. Fyrir þó nokkuð mörgum árum átti ég í stuttu ástarævintýri með annarri konu en eiginkonu minni. Þetta varði í nokkra mánuði og einkenndist af innilegum félags-skap en stundum einnig kynferðislegu samneyti. Ég var þjakaður af samviskubiti gagnvart þessari framkomu minni og gerði hreint fyrir mínum dyrum. Við hjónin ræddum ástæður fyrir framhjá-haldi mínu og í raun má segja að þetta hafi opnað fyrir vandamál sem við glímdum við í okkar sambandi en höfðum ekki gert okkur grein fyrir, við töldum okkur vera hamingjusöm fram til þessa. Það sem ég velti fyrir mér er það hvort það gæti hjálpað samböndum að jafna sig á framhjáaldi ef þau líta á það sem einhvers konar lærdóm fyrir sambandið? Nú er ég ekki að réttlæta eða hvetja til framhjáalds en ég bara velti

þessu fyrir mér því svona er okkar saga og upplifun.

...

SVAR Umræða um framhjáald er ávallt eldfim, sérstaklega ef sú umræða er á einhvern hátt „jálkvæð“. Það er ekki hægt að mæla með framhjáaldi sem einhvers konar tæki til að bæta samskipti innan sambands því það brýtur á sjálfum sáttmála sambands. Annars myndi það ekki kallast framhjáald. Það getur verið ansi hættulegur leikur að draga svik og lygi inn í samband auk þess að fjárfesta tíma og orku í annan aðila en maka. Að því sögðu, þá þykir mér áhuga-vert að mörgum þyki kynferðislegt eða rómantískt samneyti við aðra manneskju utan sambands vera höfuðsýnd. Svik og lygar einkenna mörg sambönd en fólk líður það, svo lengi sem það snertir ekki annan einstakling á „óvið-eigandi“ hátt. Það er því ágætt að skoða hvað það sé við framhjáald sem einstaklingar óttast því á bak við afbrýðisemi og reiði er oft óöryggi og ótti við höfnun og ein-semd. Það er einnig algengur mis-skilningur að framhjáald gerist

bara í samböndum þar sem eitt-hvað er að. Hamingjusamir makar sem eiga fallega maka halda líka framhjá. Það er eitthvað að í öllum samböndum, „gallarnir“ eða brest-irnin eru bara mistruflandi fyrir sambandið. Framhjáald þarf því ekki að tengjast sinnuleysi við uppvaskið eða skorti á líkamlegum stinnleika. Stundum bara gerist það. Eins pirrandi og það getur hljómað. En stundum er það líka staðgengill fyrir erfiðar samræður.

Það er frábært að heyra að þið hafið náð að leysa vel úr ykkar málum en mögulega hefði verið hægt að „komast hjá“ framhjá-haldi með opnum samskiptum og hreinskilinni naflaskoðun. Það krefst ákveðins þors að segja við makann það sem leynist í innstu hugarkimur en einnig að staldra við þegar tækifæri býðst og afþakka.

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



Vissir þú að...

Það er barndóm að misskilyrði barnum er til líkamlegri eða andlegri geislu.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi



AstaZan™

Hlauptu Mararþon eða gerðu hvað sem þú vilt!

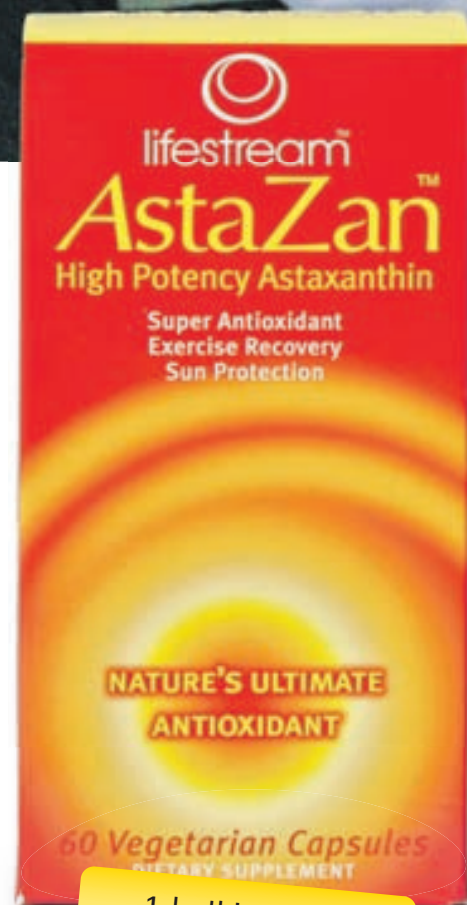
- Lagar vöðvabólgu, stirðleika og eymsli
- Eykur styrk og úthald vöðva, endurheimt og liðleika
- Mikill hjálp fyrir hlaupara, líkamsrækt og við álagsmeiðsl
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit. Styrkir viðkvæma húð

Sjöfn Jónsdóttir, 54 ára, sex barna móðir og margföld amma:

Hef kennt veggjaklifur og fimleika til fjölda ára var slæm af sinaskeiðabólgu og álagi á vöðva. Var farin að sjá fram á að geta ekki kennt eða keppt í veggjaklifri. Eftir að ég byrjaði að taka inn AstaZan liðu ekki nema nokkrir dagar þar til ég fann mikla breytingu, laus við verki og fékk meira vöðvapól. Nota AstaZan reglulega og í dag klifra ég og kenni án nokkurra vandkvæða.



Íþróttafólk og sjúkráþjálfara mæla með AstaZan - Rannsóknir staðfesta árangur. Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrörnun í augnbotnum og lífrænu E-vítamíni.



1 hylki á dag,
byrjar a virka strax!

Lífræn bætiefni fyrir alla

www.celsus.is

Fæst Apótekum, heilsubúðum, helstu stórmörkuðum og Frihöfninni

Hitað upp fyrir Emmy

Bílarisinn Audi blés til heljarinnar veislu í Los Angeles til að hita upp fyrir árlegu Emmy-verðlaunahátíðina sem fer fram á mánudaginn í 66. sinn.



BLEIKT BJÚTÍ Sjónvarpskonan Cat Deeley geislaði í fagurbleikum og sumarlegum kjól. NORDICPHOTOS/GETTY



ÓLÉTT OG ÆDISLEG Leikkonan Zoe Saldana gengur með sitt fyrsta barn og mætti í afskaplega smart kjól.



UNADSLEG Í ÓRANS Modern Family-stjarnan Julie Bowen var í stuði.



HVAR ER FANGABÚNINGURINN? Dascha Polanco úr Orange is the New Black.



DÚLLUDÚSKUR Leikkonan Sarah Hyland er meiri krúttmonsan.

ALVÖRRI
HJÓLA ÚTSALA
FÁRÁNLEG VERÐ

ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR

EKKI MISSA AF HENNI!

GAP

mongoose

HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN · FAXAFENI 7 SÍMI 5 200 200 · GAPIS

LAUGARÁS BÍÓ **midí.is** Miðasala og nánari upplýsingar **Coca-Cola** LAUGARÁS BÍÓ

LET'S BE COPS 12 **POWERSÝNING** KL. 10:15 **THE EXPENDABLES 3** 14 **LUCY** 16

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
LET'S BE COPS	5:45, 8, 10:35
THE EXPENDABLES 3	5, 8, 10:15(P)
LUCY	8, 10
DINO TIME: TÝND Í TÍMA	2, 3:50
TEMJA DREKANN SINN 2D	2, 5
TÓFRALANDIÐ OZ 2D	1:50

Sími: 553-2075 **www.laugarasbio.is**

SAMbio.is

ERT ÞÚ TILBÚINN Í STORMINN? **INTO THE STORM** ★★★★★ "PREPARE TO BE BLOWN AWAY" AS CHICAGO SUN

NÚ ER FARIÐ ALLA LEIÐ! **STEP UP 2**

FRÁBÆR SPENNUMYND SEM BEST ER AÐ SJÁ Í BÍÓ

FRÁBÆR TÓNLIST OG MÖGNUÐ DANSATRIÐI

MYNDIN SEM ALLIR HAFA BEÐIÐ EFTIR **GUARDIANS OF THE GALAXY** ★★★★★ WASHINGTON POST ★★★★★ NEW YORK DAILY NEWS

STÖRKOSTLEG TÓNLIST **JERSEY BOYS** THE LEGENDARY CLINT EASTWOOD

SÝND MED ÍSLENSKU TALI Í 2D OG 3D **FLUGVÉLAR**

HERCULES **LUCY** **CHEF**

ÁLFABAKKA	EGILSHÖLL
INTO THE STORM KL. 6-8-10:10	INTO THE STORM KL. 6-8-10
INTO THE STORM VIP KL. 8-10:10	GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 5:20-8-10:35 2D: 20-7-9:30
STEP UP: ALL IN KL. 1-3:20-5:30-8-10:30	STEP UP: ALL IN KL. 5:30-8-10:30
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL KL. 3D: 2-4-6 2D: 1-2-4-6	FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL KL. 3D: 1:20-3:20 2D: 2-4-5
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D KL. 3-5:30-8-10:30	TARZAN ISL TAL 2D KL. 1:20-3:30
GUARDIANS OF THE GALAXY VIP 2D KL. 3-5:30	KRINGLUNNI NÖMURUÐ SETI
LUCY KL. 8-10:10	INTO THE STORM KL. 5:50-8-10:10-10:45
HERCULES KL. 10:20	GUARDIANS OF THE GALAXY 2D KL. 5:30-8-10:30
CHEF KL. 8	STEP UP: ALL IN KL. 1-3:20-5:40
TARZAN ISL TAL 2D KL. 1:30-3:50	FLUGVÉLAR 2 ISL TAL KL. 3D: 2-4 2D: 1:30-3:30
KEFLAVÍK	JERSEY BOYS KL. 8
INTO THE STORM KL. 5:50-8-10:10	AKUREYRI
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D KL. 5	INTO THE STORM KL. 8-10
STEP UP: ALL IN KL. 8	GUARDIANS OF THE GALAXY 2D KL. 10:20
LUCY KL. 10:20	STEP UP: ALL IN KL. 5:40-8
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ISL TAL 3D KL. 1:30-3:40	FLUGVÉLAR 2 ISL TAL KL. 3D: 2-4-6 2D: 1:30-3:30
AD TEMJA DREKANN SINN ISL TAL 2D KL. 2	

SPARBÍÓ MENTAR HEB GRÁNU OG AÐFELLSNUGLU KL. 750 Á AÐFELLSNUGU OG KR. 1000 Á GRÆNT

Helgi með smá kvenfyrirlitningu

BAKPANKAR Sveins Arnarssonar



Menningarnótt er eitt af þeim fyrirbærum sem fær mig, manninn sem býr „úti á landi“ til að elska Reykjavík. Þessi frjóa hugsun með öllu þessu hæfileikaríka fólk sem býr í borginni og safnast saman í miðbænum til að skapa og búa til eitthvað nýtt. Allt þetta líf sem verður til í miðbænum í höfuðborginni okkar er á heimsmælikvarða. Við búum yfir urmul af skapandi fólk.

ÉG vona að sem flestir kíki í miðbæinn og njóti menningarinnar og samvasta við annað fólk. Um að gera að gera sér glaðan dag. Þessi viðburður hefur einnig breyst mikið undanfarið. Það er ekki langt síðan hann var ekkert nema bakpokafylleri unglinga. Nú er öldin önnur og hátíðin í ár sú allra veglegasta.

SÍÐAN munum við um helgina fá til okkar sannkallaða stórstjörnu til að troða upp í Kórnum (knattspyrnuhús á stað þar sem vorar í júní sökum hæðar yfir sjávarmáli). Sú menn-

ing heillar mig almennt aðeins minna, þessi svokallaða poppmenning. Og ég skal segja ykkur af hverju.

VIÐ lifum í samfélagi þar sem við þurfum á hverjum einasta degi að berjast fyrir jöfnum hag kynjanna. Jafnréttið er ekki komið þó sumir vilji halda því fram. Poppmenningin gerir lítið úr konum. Þessi menningarheimur er uppfullur af merkjum um að konur séu ekki jafnháar okkur köllumum.

JUSTIN er víst á leiðinni til landsins. Það er spurning hvort hann taki þá lagið „Sexy Back“, sem hann gerði vinsælt hérna fyrir tæpum tíu árum. Textinn er um margt áhugaverður:

SKÍTUGA kvendi, sérðu hlekkina, Elskan ég er þræll þinn. Ég leyfi þér að slá mig með svipu ef ég haga mér ekki. Það er bara þannig að enginn annar lætur mér líða þannig. Komdu hérna stelpa, komdu baka til, VIP, ég býð upp á drykki, leyfðu mér að sjá hvernig þú twerkar, sjáðu þessar mjaðmir, þú færð mig til að brosa, haltu áfram barn, þú ert sexi.

Aætla að sörfra í Iðno

Sörfhljómsveitin Brim kemur saman á nýjan leik.

„Við þössum allavega ennþá í búningana sem voru saumaðir á okkur fyrir 18 árum, það skipti okkur miklu máli að vera í búningum, það er eiginlega aðalmálið,“ segir Curver Thoroddsen, betur þekktur sem Bibbi Barti, gítarleikari sörfhljómsveitarinnar Brims. Brim var áberandi á árunum 1995-1998 og er þekkt fyrir mikla stemningu á böllum og tónleikum. Það sem er þó áhugavert er að tónlistin sem sveitin spilar er

ósungin. „Helstu áhrifavaldarnir okkar eru í svipuðum stíl og tónlistin úr Pulp Fiction-myndinni.“ Brim gaf út plötuna Hafmeyjur og hanastél hjá Smekkleysu árið 1996 en helmingurinn af lögunum var frumsaminn og hinn helmingurinn samanstóð af standörðum í þessum geira. Sörfballið mikla fer fram í Iðno í kvöld og byrjar á miðnætti en sérstakur gestur í hléi er Dj flugvél og geimskip.



BRJÁLADIR BÚNINGAR Hljómsveitin Brim skemmtir í búningum í kvöld. MYND/EINKASAFN

LAUGARÁS BÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus **Ódýrt í bíó**

DINO TIME TÝND Í TÍMA **TILBOÐ KL. 2**

DREKANN SINN 2 SÝND Í 2D - ISL TAL **TILBOÐ KL. 2**

OZ SÝND KL. 1:50

TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS

SAMbio.is **FLUGVÉLAR** BJÖRGUNARSVEITIN **GUARDIANS OF THE GALAXY** **STEP UP 2** **TARZAN**

SPARBÍÓ MENTAR HEB GRÁNU OG AÐFELLSNUGLU KL. 750 Á AÐFELLSNUGU OG KR. 1000 Á GRÆNT

FJÖLSKYLDUPAKKINN Allir borga barnaverð

NÁNAR Á WWW.SMARBIO.IS/BYLTING

FLUGVÉLAR BJÖRGUNARSVEITIN DAGSKRÁ OG MIDASALA ER Á EMIDI.IS

AD TEMJA DREKANN SINN 2 HÁSKÓLA BÍÓ SMÁRA BÍÓ

SMÁRA BÍÓ **HÁSKÓLA BÍÓ**

PLATLÖGGUR ALVÖRU VANDÆÐI **LET'S BE COPS**

EXPENDABLES 3 **FLUGVÉLAR BJÖRGUNARSVEITIN**

SMÁRA BÍÓ	HÁSKÓLA BÍÓ
LET'S BE COPS KL. 3:20-5:40-8-10:20	LET'S BE COPS KL. 3:40'-6-9
LET'S BE COPS LÚXUS KL. 1-3:20-5:40	EXPENDABLES KL. 6-9
EXPENDABLES KL. 5-8-10:40	NIKULÁSÍ FRÍ KL. 3:40'-6
EXPENDABLES LÚXUS KL. 8-10:40	DAWN... PLANET OF THE APES 3D KL. 9
FLUGVÉLAR ISL TAL 2D KL. 1-3-5:50	VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI KL. 6:20
FLUGVÉLAR ISL TAL 3D KL. 1-3	VONARSTRÆTI KL. 3:20'-9
LUCY KL. 8-10:10	AD TEMJA DREKANN 2 ISL TAL 2D KL. 3:40'
SEX TAPE KL. 8	*AÐEINS SUNNUGAGUR
DAWN... PLANET OF THE APES 3D KL. 10:10	
AD TEMJA DREKANN 2 ISL TAL 2D KL. 1-3:15-5:45	
AD TEMJA DREKANN 2 ISL TAL 3D KL. 1	

Miðasala á: **EMiði**

BÍÓ PARADÍS EUROPA CINEMAS

MONTY PYTHON LIVE (mostly) 7-12 ÁGÚST: 20.00

ANDRI & EDDA LAU - SUN: 16.00

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

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverð **NÁNAR Á SMARBIO.IS/BYLTING**



Veðurhorfur um helgina: Bongó!

SUMAR
Mjúkis
MANDARÍNUBRAGÐ



Fyrir sumarhús, hótel & heimili



KRONOTEX er einn stærsti framleiðandinn í Evrópu á harðparketi og framleiðir yfir 60 milljón fermetra á ári. Kronotex harðparketið er með 25-30 ára ábyrgð, örugg þýsk gæði.

Birgisson ehf. býður 30 tegundir af planku harðparketi af lager, 8, 10 og 12 mm þykkt. Einnig getum við sérpantað yfir 100 aðrar tegundir frá Kronotex. Planka harðparketið frá Kronotex hefur reynst vel við íslenskar aðstæður, um það vitnar fjöldi ánægðra viðskiptavina.



D-4176 Avance eik rustik

Gæðaflokkur AC4
8 mm þykkt.
25 ára ábyrgð.
Borða stærð 1380x193 mm með V-nót.
Verð: 1.990 kr. m²



R-1002 Loft eik ljós

Gæðaflokkur AC5
10 mm þykkt.
30 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380 x 193mm með V-nót.
Verð: 3.690 kr. m²



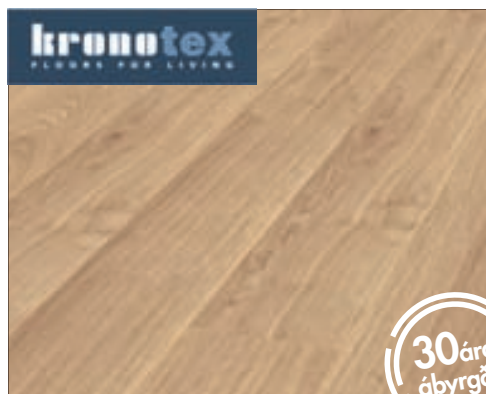
R-1003 Loft eik grá

Gæðaflokkur AC5
10mm þykkt.
30 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380x193 mm með V-nót.
Verð: 3.690 kr. m²



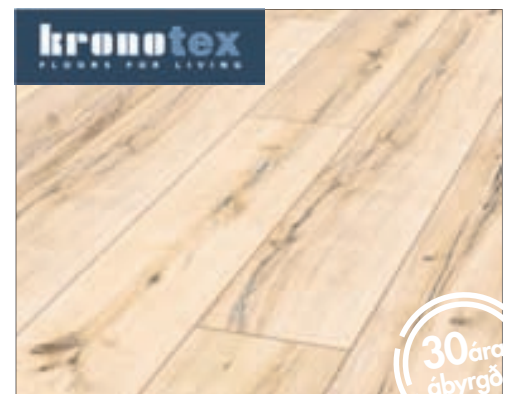
D-3081 Everest eik ljós

Gæðaflokkur AC5
12 mm þykkt.
30 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1845x188 mm með V-nót.
Verð: 5.490. kr. m²



R-1005 Loft eik natur

Gæðaflokkur AC5
10 mm þykkt.
30 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380x193 mm með V-nót.
Verð: 3.690 kr. m²



R-1006 Loft eik rustik

Gæðaflokkur AC5
10 mm þykkt.
30 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380x193 mm með V-nót.
Verð: 3.690 kr. m²



D-3570 Exquisit Harbour eik

Gæðaflokkur AC4
8 mm þykkt.
25 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380x244 mm með V-nót.
Verð: 2.990 kr. m²



D-3572 Exquisit Habour eik grá

Gæðaflokkur AC4
8 mm þykkt.
25 ára ábyrgð.
Borða stærð: 1380x244 mm með V-nót.
Verð: 2.990 kr. m²



Sértilboð
á undirlagi

**Athugið, allt harðparket frá
KRONOTEX er afrafmagnað.**

kronotex
FLOORS FOR LIVING

HÖRKU
PLANKA
HARÐPARKET
VERÐ FRÁ 1.990 kr. m²

Birgisson

Nýtt Íslandsmet

FRJÁLSAR Matthildur Ylfa Þorsteinsdóttir, ÍFR, hafnaði í 5. sæti í 400 metra hlaupi í flokki T37 á Evrópumeistaramóti fatlaðra í frjálsum íþróttum í Swansea í gær.

Matthildur, sem er aðeins 17 ára gömul, kom í mark á 1:12,86 mínútu og setti um leið nýtt Íslandsmet. Hún var skráð til leiks á tímanum 1:13,51 mínútu og því var um umtalsverða bætingu að ræða. Matthildur keppti einnig í langstökki, þar sem hún lenti í sjötta sæti, en hún stökk lengst 3,96 metra.

EM lýkur í dag, en Íslensku keppendurnir stóðu sig með mikilli þrýði í Swansea. Helgi Sveinsson vann til gullverðlauna í spjótkaсти og Arnar Helgi Lárusson vann brons í 200 metra hjólastólakappakstri.



Braut ekki gegn 16. greininni

FÓTBOLTI Áfrýjunardómstóll KSÍ sýknaði Víking Ólafsvík af refsikröfu aga- og úrskurðarnefndar sambandsins í gær og stytta leikbann Eyþórs Helga Birgissonar, leikmanns liðsins, niður í einn leik.

Hann var upphaflega úrskurðaður í fimm leikja bann og Ólsarar sektaðir um 100.000 krónur fyrir að segja aðstoðardómaranum Viatcheslav Titov „að drulla sér heim til Rússlands“.

Eyþór Helgi var dæmdur eftir 16. grein aga- og úrskurðarmála sem fjallar um hvers kyns mismunun á fótboltavellinum, en í henni stendur m.a. að hver sá sem misbýður öðrum

einstaklingi með kynþáttaníði skuli sæta fimm leikja banni og félag hans sektað um 100.000 krónur.

Í úrskurði áfrýjunarnefndarinnar segir: „Ekki verður fallist á það að orðbragð leikmannsins þegar hann gekk af velli hafi verið með þeim hætti að hann hafi með framferði sínu og ummælum gerst brotlegur við grein 16.1.“

Viatcheslav Titov vildi ekki ræða málið við Fréttablaðið þegar blaðamaður hafði sambandi í gær en sagði þó: „Mér líður ekki vel með þessa niðurstöðu.“

Aðspurður hvort þarna væri ekki



BANN Eyþórs er búið. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

verið að setja fordæmi og gengisfella 16. greinina að vissu leyti sagði Þórir Hákonarson, framkvæmdastjóri KSÍ, við Fréttablaðið: „Ég líft ekki á þetta sem neitt fordæmi.“ - tom



STÆRSTI LITLI STÓRI MAÐURINN Í EVRÓPU

UTÁN VALLAR ÓSKAR ÓFEIGUR JÓNSSON ooj@frettabladid.is

Íslenska körfuboltalandslíðið vann stórbrotinn og dramatískan sigur á Bretum í London á miðvikudagskvöldið og er komið með níu og hálfan þutta á farseðilinn á EM.

Jón Arnór Stefánsson og Hörður Axel Vilhjálmsson áttu báðir frábæran leik og fengu báðir mikið hrós sem þeir áttu skilið en þegar ég fór að hugsa aðeins meira um leikinn þá kom aftur og aftur upp í hugann frammiastaða eins manns.

Ef það er einhver maður sem er tákmynd fyrir afrek litla Íslands að komast upp á stóra sviðið með risunum í evrópska körfuboltanum þá er það fyrirliðið Hlynur Bæringsson. Hann er ekki einu sinni stærsti leikmaður liðsins en tekur að sér risavaxið hlutverk í glímu sinni við miðherja mótherjanna.

Talandi um stórt íslenskt hjarta og íslenskan baráttuanda. Hlynur var þú bara eins og við þekkjum Hlyn en hversu magnað er að sjá það í hverjum leik. Fyrirliði liðsins berst fyrir hverju frákasti og hverjum sentímetra á móti risavaxnum leikmönnum mótherjanna.

Hlynur var rosalegur í þessum mikilvæga leik við Breta. Hann var út um allt, var grimur í fráköstum og hélt endalaust mörgum sóknunum og vörnum á lífi með útsjónarsemi sinni og dugnaði.

Hver mun einhvern tímann gleyma því þegar hann náði sóknarfrákasti og tókst að gefa frábæra stoðsendingu þrátt fyrir að skella með látum í gólfinu?

Hver gleymir því þegar Hlynur meiddist illa á ökkla í lok leiks en ætlaði samt bara að harka að af sér? Íslenski vikingurinn á ótrúlega mikið í því að litla Ísland á möguleika gegn miklu hávaxnari liðum. Hann felur sentímetraskortinn af því líkri snilld að eftir er tekið í Evrópu.

Hlynur Bæringsson skilar alltaf sínu og var kannski smá förnarlamb þess á miðvikudagskvöldið. Hann er algjörlega ómissandi fyrir íslenska landsliðið. Því gætum við kynnst í loka-leiknum við Bosnía ef hann getur ekki verið með vegna meiðsla.

Eftir því sem ég hugsaði meira um þennan sögulega leik í Koparhöllinni varð ég sannfærðari um það að við erum á leiðinni á EM af því að við eigum stærsta litla stóra mann í Evrópu.

Það er og væri vissulega slæmt að vera án leikmanna eins og Jóns Arnórs, Harðar Axels, Loga Gunnars eða Hauks Helga en íslenska landsliðið er ekki í sama klassa án Hlyns Bæringssonar.



Tvö lið eru ennþá taplaus eftir 111 daga

FH og Stjarnan hafa enn ekki tapað í fyrstu fimmtán leikjum sínum í Pepsi-deildinni og það er fyrir löngu orðið sögulegt að tvö lið spili svona lengi taplaus.

FÓTBOLTI FH-ingar og Stjörnumenn hafa ekki enn kynnst því að tapa leik í Pepsi-deildinni á árinu 2014 og liðin eru efst og jöfn á toppnum þegar sjö leikir eru eftir. Bæði eru liðin nú farin að nálgast 36 ára gamalt met Valsmanna yfir það að spila lengst inn í tímabilið án þess að tapa deildarleik.

FH og Stjarnan komast upp í annað sætið á listanum með því að tapa ekki í næstu umferð. Stjörnumenn taka þá á móti Blikum á sunnudagskvöldið og FH-ingar heimsækja Víkinga á mánudagskvöldið.

Aðeins tvö félög í sögu efstu deildar karla hafa náð því að fara taplaus í gegnum sextán fyrstu deildarleiki sína á tímabilinu en það var fyrst árið 1976 sem leikjum var fjölgað úr 14 í 16 og svo áfram í 18 sumarið 1977.

Valsmenn unnu sextán fyrstu leiki sína sumarið 1978 og tryggðu sér titilinn með jafntefli í þeim sautjándra áður en liðið kórónaði taplaust sumar með sigri á liðinu í 2. sæti, ÍA, í lokaleiknum. FH og Stjarnan hafa þegar slegið metið frá 1978 sem var fyrir þetta sumar það sumar þar sem tvö lið voru lengst án taps. Skagamann töpuðu ekki leik fyrr en þeir mættu umræddum Valsmönnum í 9. umferð. Sumrin 1988 (Fram, ÍA), 2000 (Fylkir, Grindavík) og 2013 (KR, Valur) voru tvö lið taplaus fram í 8. umferð.

KR-liðið frá 2011 fór einnig taplaust í gegnum fyrstu sextán leiki sína áður en liðið tapaði fyrir FH í sautjándra leik sínum.

Stjarnan og FH eru nú í hópi tveggja annarra liða (Fram frá 1988 og FH frá 2005) sem töpuðu ekki í fyrstu fimmtán leikjum



ENN TAPLAUSIR Kassim Doumbia í FH og Veigar Páll Gunnarsson í Stjörnunni berjast um boltann í 2-2 jafntefli topp-liðanna fyrr í sumar.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

FLESTIR DEILDARLEIKIR INN Í TÍMABIL ÁN ÞESS AÐ TAPA

18 - Valur 1978* (17 sigrar, 1 jafntefli)

16 - KR 2011 (11 sigrar, 5 jafntefli)

15 - FH 2014 (10 sigrar, 5 jafntefli)

15 - Stjarnan 2014 (10 sigrar, 5 jafntefli)

15 - FH 2005 (15 sigrar)

15 - Fram 1988 (14 sigrar, 1 jafntefli)

14 - Fram 1972* (9 sigrar, 5 jafntefli)

14 - Keflavík 1973* (12 sigrar, 2 jafntefli)

14 - ÍA 1974* (9 sigrar, 5 jafntefli)

13 - ÍA 1995 (12 sigrar, 1 jafntefli)

* TÖPUÐU EKKI DEILDARLEIK Á TÍMABILINU

sínum. Þegar fyrsta tap þeirra beggja kom í 16. umferðinni þá voru þau bæði búnin að tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn.

Það er öruggt að gengi FH og Stjörnunna mun breyta þeirri reglu að það sem leikur ell-efu fyrstu leikina án taps verði Íslandsmeistari. Tíu félög höfðu fyrir þetta tímabil farið taplaus í gegnum fyrstu 11 leiki sína og öll höfðu þau fagnað Íslandsmeistaratitlinum um haustið.

Sú hefð breyttist í ár því ekki gera bæði Stjörnumenn og FH-ingar unnið Íslandsmeistaratitilinn í Pepsi-deildinni í ár.

Fram undan er mikið einvígi um Íslandsmeistaratitilinn og hver veit nema að liðin tvö verði enn taplaus þegar þau mætast í mögulegum úrslitaleik um titilinn í loka-umferðinni. Þangað til getur hins vegar margt gerst. ooj@frettabladid.is

Skíði

Abtenau Austurríki

VERÐDÆMI
17.-24. janúar

★★★ DER ABTENAUER

99.900 KR


m.v. 2 fullorðna og 1 barn í tvíbýli með morgunverði. Verð 113.081 kr. á mann m.v. 2 fullorðna.



Kynntu þér skíðin á uu.is

Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19, Kópavogi.
Sími 585 4000 www.uu.is





DKNY
BY MALENE BIRGER
GERARD DAREL
BRUUNS BAZAAR
DIESEL
SAMSOE & SAMSOE
COMME DES GARCONS
KRISTENSEN DU NORD
STELLA NOVA
BLANK
CONDITIONS APPLY
ROSEMUNDE
VENTCOUVERT
LOT78
STRATEGIA
FREE LANCE
PLEASE
BILLI BI
CANDICE COOPER

FULL VERSLUN AF NÝJUM HAUSTVÖRUM

MENNINGARNÓTT
Opið til kl. 20 í kvöld

VERSLUNIN EVA

10%

menningar afsláttur
af öllum nýjum vörum
aðeins í dag

ÚTSALAN ER Í FULLUM GANGI

50% afsláttur
af öllum útsöluvörum

Hlökkum til að sjá ykkur...

eva

SUNNUDAGUR

Stöð 2 kl. 19.40

Fókus

Sigríður Elva Vilhjámsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum. Farið er yfir ferilinn, rifjuð upp skemmtileg atvik og sagðar sögur af því sem gerist á bak við tjöldin.



Í KVÖLD



Barcelona - Elche

STÖÐ 2 SPORT KL. 18.50 Bein útsending frá leik Barcelona og Elche í spænska boltanum.



American Dad

STÖÐ 3 KL. 20.05 Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy. Stan er útsendari CIA og er því altaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.



Top Gear USA

SKJÁR EINN KL. 20.25 Bandarísk útgáfa Top Gear-þáttanna hefur notið mikilla vinsælda beggja vegna Atlantshafsins þar sem þeir félagar Adam Ferrara, Tanner Foust og Rutledge Wood leggja land undir fót.

Bylgjan kl. 10.00

Sprengisandur

Prjúhundraðasti þáttur Sprengisands verður á sunnudaginn. Þar verður að venju tekist á um stjórnmal dagsins og það sem hæst hefur borið. Meðal gesta verða Egill Helgason, Vigdís Hauksdóttir og Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir.



INTEL I7 HASWELL

TOSHIBA

Ein öflugasta vélín fyrir peninginn. Kröftugur Intel i7 Haswell örgjörvi fyrir þunga og kröfuharða vinnslu ásamt 2GB AMD R7 M260 skjákorti fyrir betri grafík og leiki.

139.990

TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK AKUREYRI EGILSSTAÐIR HÚSAVÍK KEFLAVÍK SELFÖSS AKRANES HAFNARFJÖRÐUR

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 10.00 Ben 10
- 10.25 Kalli kanína og félagar
- 10.30 Lukku láki
- 10.55 Scooby-Doo!
- 11.15 Hundagengið
- 11.35 iCarly
- 12.00 Nágrannar
- 13.45 Mr. Selfridge
- 14.40 Broadchurch
- 15.35 Mike and Molly
- 16.00 How I Met Your Mother
- 16.25 Léttir sprettir
- 16.50 Kjarnakonur
- 17.15 Gatan mín
- 17.35 60 mínútur
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.55 Sportpakkinn
- 19.10 Ástríður (2:12)

19.40 Fókus (2:6) Sigríður Elva Vilhjámsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum. Farið er yfir ferilinn, rifjuð upp skemmtileg atvik og sagðar sögur af því sem gerist á bak við tjöldin.

20.00 The Crimson Field (3:6) Vönduð brek þáttaröð frá BBC. Sagan gerist í fyrri heimsstyrjöldinni og aðalsöguhetjurnar eru læknar, hjúkrunarkonur og sjúklingar í sjúkrahúðum breska hersins í Frakklandi. Hjúkkurnar þurfa að sinna mönnum sem koma særðir, bæði á líkama og sál, úr skotgröfunum.

- 20.55 Rizzoli and Isles (6:18).
- 21.40 The Knick (3:10)
- 22.35 Tyrant (9:10)
- 23.25 60 mínútur
- 00.10 Suits
- 00.50 The Leftovers
- 01.45 Crisis
- 02.30 How I Spent My Summer Vacation
- 04.05 Fun With Dick and Jane
- 05.35 The Mesmerist

SPORT

- 11.00 La Liga Report
- 11.30 Formúla 1 - Belgía Beint
- 14.30 Arionbanka mótið
- 15.10 RN Löwen - Magdeburg Beint
- 16.40 NBA - Looking Back at Gary Payton
- 17.00 Stjarnan - Inter
- 18.50 Barcelona - Elche Beint
- 20.50 Demantamótin
- 22.50 UFC Fight Night

SPORT 2

- 09.00 Swansea - Burnley
- 10.40 Everton - Arsenal
- 12.20 Tottenham - QPR Beint
- 14.50 Sunderland - Man. Utd. Beint
- 17.00 Hull - Stoke
- 18.40 Tottenham - QPR
- 20.20 Sunderland - Man. Utd.
- 22.00 Aston Villa - Newcastle
- 23.40 Chelsea - Leicester

INN

- 14.00 Frumkvöðlar 14.30 Græðlingur 15.00 ABC Barnahjálpi 15.30 Stormurinn. 16.00 Hrafnáþing 17.00 433 17.30 Gönguferðir 18.00 Björn Bjarnason 18.30 Hrafnáþing 19.00 Hrafnáþing 19.30 Á ferð og flugi 20.00 Hrafnáþing 21.00 Auðlindakistan 21.30 Suðurnesjamagasín 22.00 Norðurlandsleiðangur 2013 23.00 Nikkann þanin 23.30 Eldhús meistaranna

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

STÖÐ 3

- 15.30 Top 20 Funniest
- 16.15 The Amazing Race
- 17.00 Time of Our Lives
- 17.55 Bleep My Dad Says
- 18.20 Guys With Kids
- 18.40 Last Man Standing
- 19.00 Man vs. Wild
- 19.40 Bob's Burgers (6:23)
- 20.05 American Dad (14:19)
- 20.30 The Cleveland Show (8:22)
- 20.55 Chozen (9:13)
- 21.20 Eastbound and Down (7:8).
- 21.50 The League (13:13).
- 22.15 Rubicon (13:13)
- 23.00 The Glades
- 23.45 The Vampire Diaries
- 00.25 Man vs. Wild
- 01.10 Bob's Burgers
- 01.35 American Dad
- 01.55 The Cleveland Show
- 02.20 Chozen
- 02.40 Eastbound and Down
- 03.10 The League
- 03.30 Rubicon
- 04.15 Tónlistarmyndbönd

Krakastöðin

- 10.22 Ljótí andurunginn og ég 10.44 Gulla og grænjaxlarnir 10.56 Rasmus Klumpur og félagar 11.00 Ævintýri Tinna 11.25 Latibær 11.47 Hvellur keppnisbíl 12.00 Könnuðurinn Dóra 12.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 12.45 Doddi litli og Eyrnastór 12.55 Sumardalsmyllan 13.00 Áfram Diego, áfram! 13.24 Svampur Sveinsson 13.45 Elías 13.55 UKI 14.00 Ofurhundurinn Krypto 14.22 Ljótí andurunginn og ég 14.44 Gulla og grænjaxlarnir 14.56 Rasmus Klumpur og félagar 15.00 Ævintýri Tinna 15.25 Latibær 15.47 Hvellur keppnisbíl 16.00 Könnuðurinn Dóra 16.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 16.45 Doddi litli og Eyrnastór 16.55 Sumardalsmyllan 17.00 Áfram Diego, áfram! 17.24 Svampur Sveinsson Bráðfyndnir þættir um hrakfallabálkinn Svampur Sveinsson og félagar hans sem búa neðansjárvar og eru sífellt að koma sér í óborganleg vandræði. 17.45 Elías 17.55 UKI 18.00 Ofurhundurinn Krypto 18.22 Ljótí andurunginn og ég 18.44 Gulla og grænjaxlarnir 18.56 Rasmus Klumpur og félagar 19.00 Ávaxtakarfan 20.10 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 17.05 Strákarnir
- 17.30 Frasier
- 17.50 Friends
- 18.10 Seinfeld
- 18.35 Modern Family
- 19.00 Two and a Half Men
- 19.25 Viltu vinna milljón?
- 20.15 Nikolaj og Julie (20:22)
- 21.00 Broadchurch (7:8)
- 21.50 Crossing Lines (3:10)
- 23.40 Sisters
- 00.25 Viltu vinna milljón?
- 01.10 Nikolaj og Julie
- 01.55 Broadchurch
- 02.45 Crossing Lines
- 03.30 Boardwalk Empire
- 04.25 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

- 07.50 The Best Exotic Marigold Hotel
- 09.50 Pay It Forward
- 11.55 Men in Black II
- 13.20 Journey 2. The Mysterious Island
- 14.55 The Best Exotic Marigold Hotel
- 17.00 Pay It Forward
- 19.00 Men in Black II
- 20.25 Journey 2. The Mysterious Island
- 22.00 White House Down
- 00.10 Brubaker
- 02.20 American Reunion
- 04.10 White House Down

RÚV

- 07.00 Morgunstundin okkar
- 10.00 Chaplin
- 10.06 Undraveröld Gúnda
- 10.18 Vöfluhjarta
- 10.40 Pabbabúðir
- 12.10 Tónaflið - Menningarnætur-tónleikar 2014
- 15.30 Ramesses II - Að leiðarlokum
- 16.35 Flikk - flakk (2:4)
- 17.10 Tákn málsfréttir
- 17.20 Stella og Steinn
- 17.32 Stundarkorn
- 18.00 Stundin okkar
- 18.25 Brúnsólundandið (6:8)
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Íslendingar (6:8) (Jónas Árnason) Jónas Árnason var kennari, rithöfundur og alþingismaður. Hann var einkum þekktur fyrir leikverk sín og söngleiki en þá samdi hann í samvinnu við Jón Múla, bróður sinn.
- 20.30 Vesturfarar (1:10) Í þessari þáttaröð fer Egill Helgason á Íslendingaslóðir í Kanada og Bandaríkjum og skoðar mannlíf, menningu og sögu. Flutningur næstum fjórðungs þjóðarinnar til Vesturheims hlýtur að teljast stærsti atburður Íslandssögunnar.
- 21.10 Paradís (6:8) (Paradise II)
- 22.00 Á hjara veraldar Á hjara veraldar er fyrsta kvikmynd Kristínar Jóhannesdóttur og vakti hún athygli á sínum tíma fyrir nýstárleg efnistök og óvenjulega nálgun.
- 23.50 Alvöru fólk (6:10)
- 00.50 Löðrungurinn (7:8)
- 01.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 14.35 Dr. Philil
- 16.35 Kirstie
- 17.00 Catfish
- 17.45 America's Next Top Model
- 18.30 Rookie Blue
- 19.15 King & Maxwell
- 20.00 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course (8:20)
- 20.25 Top Gear USA (14:16).
- 21.15 Law & Order. SVU (2:24)
- 22.00 Revelations (2:6) Undarlegt mál um stúlku sem liggur í dái á spítala en muldrar vers úr Biblíunni kemur Dr. Richard Massey, stjarneldisfræðingi frá Harvard, í kynni við nunnuna Josepha Montafiore. Hún telur að stúlkan og ofskynjanir hennar séu verk Guðs og vill rannsaka þetta mál nánar með hjálp Richards.
- 22.45 Nurse Jackie
- 23.15 Californication
- 23.45 Málið
- 00.15 Monroe
- 01.00 Agents of S.H.I.E.L.D.
- 01.45 Scandal
- 02.30 Beauty and the Beast
- 03.15 The Tonight Show
- 04.00 Revelations
- 04.45 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.05 PGA Tour 2014 13.05 Golfing World 2014 13.55 Inside The PGA Tour 2014 14.20 Champions Tour 2014 - Híg 15.15 2014 The LIFE Network Special 16.00 PGA Tour 2014 22.00 Golfing World 2014 22.50 2014 Players Championship Official



KÖRFUKNATTLEIKSSAMBAND ÍSLANDS

LANDSLEIKUR Í KÖRFUBOLTA

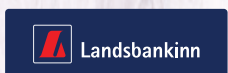
Undankeppni EuroBasket 2015 · Landslið karla Laugardalshöllinni 27. ágúst kl. 19.30



ÍSLAND

BOSNÍA OG HERSEGOVÍNA

Íslenska karllandsliðið í körfubolta leikur seinni heimaleik sinn í undankeppni Evrópumótsins, EuroBasket 2015 miðvikudaginn 27. ágúst í Laugardalshöllinni kl. 19.30. Miðasala á midi.is.



- 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

Laugardagar eru vængjadagar

25
Hot Wings á
2.399
kr.



Vertu með
vængjaslátt á
laugardögum



Hot
Sauce
fylgir



sv000gott™

WWW.KFC.IS

LAUGARDAGUR

Ryan Gosling

„Ég hef lært það að þú átt ekki að takmarka sjálfan þig og það sem þú getur gert. Þú getur gert allt sem þú elskar að gera, sama hvað það er.“

Leikarinn Ryan Gosling leikur eitt aðalhlutverkanna í kvikmyndinni *Only God Forgives* sem sýnd er á Stöð 2 klukkan 21.35 í kvöld.



Á hvað ertu að horfa?

ÍSGERÐUR GUNNARSDÓTTIR LEIKKONA

Ég horfi ekki mikið á sjónvarp, á samt lítið, gamalt túbúsjónvarp en eina skiptið sem hefur verið kveikt á því var í sumar á HM. Síðan HM lauk hefur verið slökkt á því! En ég horfi samt á þætti í tölvunni. Það eru svo margar góðar seríur í gangi. Flestar seríur sem ég er að horfa á eru í sumarfríi.



1 Shameless
Rosalea svartur húmor og vel leikin sería. Endalaust af aðstæðum sem maður hlær upp hátt að.



2 The Good Wife
Elska glæpa- og lögfræðipætti. Mér finnst aðalleiknonan líka frábær, þeir eru reyndar nýbúin að drepa einn aðalleikarann sem ég mun sakna svo það verður áhugavert að sjá í hvaða átt þetta fer.



3 Orange is the New Black
Anægð með að hafa seríu með svona skemmtilegum kvenhlutverkum. Skemmtilegt konsept og uppbygging þar sem maður er smám saman að fá forstögu karakteranna.

FM 957 kl.

16.00 Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælastu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtileg. Þórunn Antonía stýrir Íslenska listanum.



3

Frítt í vatnabolta á laugardag!

Stöð 3 og Krakkastöðin bjóða öllum hressum krökkum frítt í vatnabolta á laugardag frá kl. 16-18 í Hljómskálagarðinum.

Vertu með okkur í fjörinu!

FRÁ KL. 16-18 Í HLJÓMSKÁLARGARÐINUM

FRÍTT FYRSTA MÁNUÐINN

3 + Krakka Stöðin = ☺

Fjör fyrir alla fjölskylduna!

Með Fjölskyldupakkanum færðu alls konar fjör fyrir ungt fólk á öllum aldri. Erlent gæðæfni í bland við frábært íslenskt efni á Stöð 3 og vandað talsett efni frá morgni til kvölds á Krakkastöðinni.

2.990 kr.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 10.05 Tommi og Jenni
- 10.30 Loonatics Unleashed
- 11.10 Batman
- 11.35 Big Time Rush
- 12.00 Bold and the Beautiful
- 13.45 The Crimson Field
- 14.40 Veep
- 15.10 The Night Shift
- 15.50 Derek
- 16.15 Fókus
- 16.40 ET Weekend
- 17.25 Íslenski listinn
- 17.55 Sjáðu
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.55 Sportpakinn
- 19.10 Stelpurnar
- 19.30 Lottó
- 19.35 **The Big Bang Theory** (4:24) Sjöunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.
- 20.00 **Hyde Park On Hudson**
- 21.35 **Only God Forgives** Spennu-mynd frá 2013 með Ryan Gosling og Kristin Scott Thomas í aðalhlutverkum. Julian er eiturfyrjasmýglari sem lifir og hrærist í undirheimum Bangkok.
- 23.00 **Dylan Dog**
- 00.45 **The Change-up**
- 02.35 **Die Hard 4. Live Free or Die Hard**
- 04.40 **After.life**

SPORT

- 08.55 **Formula 1 2014 - Æfing 3**
- 10.00 **Lille - Porto**
- 11.50 **Formula 1 2014 - Tímataka**
- 13.40 **Pepsímörkin 2014**
- 14.55 **Arionbanka mótið**
- 15.35 **Demantamótin**
- 17.35 **Besiktas - Arsenal**
- 19.15 **Real Madrid - Sevilla**
- 21.00 **UFC Now 2014**
- 21.55 **Stjarnan - Inter**
- 23.40 **Formula 1 2014 - Tímataka**
- 01.10 **Benson Henderson - Rising Up**
- 02.00 **UFC Fight Night** Bein útsending

SPORT 2

- 09.00 **Match Pack**
- 09.30 **Premier League World**
- 10.00 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
- 10.30 **Upphitun á laugardegi**
- 11.35 **Aston Villa - Newcastle** Bein útsending
- 13.45 **Swansea - Burnley** Bein útsending
- 16.00 **Markasyrpa**
- 16.20 **Everton - Arsenal** Bein útsending
- 18.30 **Chelsea - Leicester**
- 20.10 **Crystal Palace - West Ham**
- 21.50 **Southampton - WBA**
- 23.30 **Aston Villa - Newcastle**

INN

- 17.00 **Nikkann þanin** 17.30 **Eldhús** meistaranna
- 18.00 **Norðurlandsleiðangur 2013** 19.00 **Nikkann þanin** 19.30 **Eldhús** meistaranna
- 20.00 **Hrafnæping** 21.00 **433** 21.30 **Gönguferðir** 22.00 **Björn Bjarnason**
- 22.30 **Hrafnæping** 23.00 **Hrafnæping** 23.30 **Á ferð** og flugi
- 00.00 **Hrafnæping**

ÚTVARP
FM 88,5 XA-Raðíó
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

STÖÐ 3

- 15.45 **How To Live With Your Parents for the Rest of your Life**
- 16.05 **Sullivan and Son**
- 16.25 **Total Wipeout UK**
- 17.25 **One Born Every Minute**
- 18.15 **American Dad**
- 18.35 **The Cleveland Show**
- 19.00 **Ísland Got Talent**
- 20.45 **Raising Hope** (4:22)
- 21.10 **The Neighbors** (18:22)
- 21.30 **Cougar Town** (8:13)
- 21.50 **Longmire** (7:10)
- 22.35 **Chozen** (8:13)
- 23.00 **Eastbound and Down**
- 23.30 **The League**
- 23.50 **Rubicon**
- 00.35 **Ísland Got Talent**
- 02.20 **Raising Hope**
- 02.40 **The Neighbors**
- 03.05 **Cougar Town**
- 03.25 **Longmire**

Krakkastöðin

- 07.00 **Áfram Diego, áfram!** 07.24 **Svampur Sveinsson**
- 07.45 **Eliás** 07.55 **UKI** 08.00 **Ofurhundurinn Krypto**
- 08.22 **Ljótí andarunginn** og **ég** 08.44 **Gulla** og **grænjaxlamir** 08.56 **Rasmus Klumpur** og **félagar**
- 09.00 **Ævintýri Tinna** 09.25 **Latibær** 09.47 **Hvellur** keppnisbill
- 10.00 **Könnuðurinn** 10.24 **Mörgæsinar** frá Madagaskar
- 10.45 **Doddi litli** og **Eyrnastór** 10.55 **Sumardalsmyllan** 11.00 **Áfram Diego, áfram!** 11.24 **Svampur Sveinsson** 11.45 **Eliás** 11.55 **UKI** 12.00 **Ofurhundurinn Krypto** 12.22 **Ljótí andarunginn** og **ég**
- 12.44 **Gulla** og **grænjaxlamir** 12.56 **Rasmus Klumpur** og **félagar**
- 13.00 **Ævintýri Tinna** 13.25 **Latibær** 13.47 **Hvellur** keppnisbill
- 14.00 **Könnuðurinn Dóra** 14.24 **Mörgæsinar** frá Madagaskar
- 14.45 **Doddi litli** og **Eyrnastór** 14.55 **Sumardalsmyllan** 15.00 **Áfram Diego, áfram!** 15.24 **Svampur Sveinsson** 15.45 **Eliás**
- 15.55 **UKI** 16.00 **Ofurhundurinn Krypto** 16.22 **Ljótí andarunginn** og **ég** 16.44 **Gulla** og **grænjaxlamir**
- 16.56 **Rasmus Klumpur** og **félagar** 17.00 **Ævintýri Tinna** 17.25 **Latibær** 17.47 **Hvellur** keppnisbill
- 18.00 **Könnuðurinn Dóra** 18.24 **Mörgæsinar** frá Madagaskar
- 18.45 **Doddi litli** og **Eyrnastór** 18.55 **Sumardalsmyllan** 19.00 **Skrímsli í París** 20.30 **Sögur** fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 06.15 **Tónlistarmyndbönd**
- 17.55 **Strákarnir**
- 18.20 **Frasier**
- 18.45 **Friends**
- 19.05 **Seinfeld**
- 19.30 **Modern Family**
- 19.55 **Two and a Half Men** (18:23)
- 20.15 **The Practice** (18:21)
- 21.00 **Broadchurch** (6:8)
- 21.45 **Footballers' Wives** (4:8)
- 22.35 **Entourage 8** (4:8)
- 23.00 **Boardwalk Empire**
- 23.55 **Nikolaj og Julie**
- 00.40 **Crossing Lines**
- 01.30 **The Practice**
- 02.15 **Broadchurch**
- 03.00 **Footballers' Wives**
- 03.50 **Entourage 8**
- 04.15 **Boardwalk Empire**

BÍÓSTÖÐIN

- 08.05 **Another Happy Day**
- 10.05 **World's Greatest Dad**
- 11.45 **Night at the Museum**
- 13.35 **The Big Wedding**
- 15.05 **Another Happy Day**
- 17.05 **World's Greatest**
- 18.45 **Night at the Museum**
- 20.30 **The Big Wedding**
- 22.00 **Vehicle 19**
- 23.25 **The Messenger**
- 01.15 **Premium Rush**
- 02.45 **Vehicle 19**

RÚV

- 07.00 **Morgunstunden okkar**
- 10.20 **Með okkar augum** (6:6)
- 10.50 **Golfið**
- 11.20 **Alheimurinn** (4) (*Cosmos: A Spacetime Odyssey*)
- 12.05 **Tour de France** (*Tour de France*)
- 13.55 **Vetrarsól**
- 15.05 **Arkitektinn sem hvarf - Hver var Eigtved?**
- 16.05 **Landinn**
- 16.35 **Skólaklíkur**
- 17.20 **Tré-Fú Tom**
- 17.42 **Grettir**
- 17.55 **Tákn málsfréttir**
- 18.05 **Violetta** (17:26) (*Violetta*)
- 18.54 **Lottó**
- 19.00 **Fréttir**
- 19.20 **Veðurfréttir**
- 19.25 **Íþróttir**
- 19.40 **Reykjavíkumaraþonið** (2014) Í þættinum er fjallað um Reykjavíkumaraþonið sem fram fór fyrr í dag. Viðburðurinn er skoðaður frá hinum ýmsu hlíðum. Allt frá hinum eiginlega maraþonhlaupara til skemmtiskokkara og áhorfenda.
- 19.55 **Tónaflóð - Menningarnætur-tónleikar 2014**
- 23.15 **Sturlað hjarta** (*Crazy Heart*) Bad Blake er útbrunninn og útlifaður sveita-söngvari sem hefur gíft allt of oft, verið allt of lengi á þvælingi og drukkið aðeins af mikið einum of oft. En þegar hann verður ástfanginn af blaðakonu sem kemur auga á ljúflinginn sem hann er á bak við hrjúfa grífmuna reynir hann að koma skikk á líf sitt.
- 01.05 **Útvarpsfréttir í dagskrárlök**

SKJÁREINN

- 06.00 **Pepsi MAX tónlist**
- 13.20 **Dr. Phil**
- 14.40 **Men at Work**
- 15.05 **Top Gear USA**
- 15.55 **Vexed**
- 16.55 **Emily Owens M.D**
- 17.40 **Survivor**
- 18.30 **The Bachelorette**
- 20.00 **Eureka** (11:20) Bandarísk þáttaröð sem gerist í litlum bæ þar sem helstu snillingum heims verið safnað saman og allt getur gerst. Carter lendir í óþægilegri stöðu þegar snurða hleypur á þráðinn í brúðkaupsundirbúningi S.A.R.A.H. og Andy. Zane heldur áfram að reyna toga upplýsingar upp úr Jo sem hún vill ekki veita.
- 20.45 **Beauty and the Beast** (21:22)
- 21.35 **Upstairs Downstairs** (5:6)
- 22.25 **A Gifted Man** (8:16)
- 23.10 **Falling Skies**
- 23.55 **Rookie Blue**
- 00.40 **Betrayal**
- 01.25 **Beauty and the Beast**
- 02.15 **The Tonight Show**
- 03.45 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

- 08.40 **PGA Tour 2014** 12.40 **Golfing World 2014**
- 13.30 **Champions Tour 2014 - Hig** 14.25 **Golfing World 2014**
- 15.15 **PGA Tour 2008 - Highlight** 16.10 **Golfing World 2014**
- 17.00 **PGA Tour 2014** 22.00 **Inside The PGA Tour 2014**
- 22.25 **Golfing World 2014** 23.15 **Feherty**

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20%-50% AFSLÁTTUR

-25%



GOTCHA horntungusófi
Stærð: 302x213/152cm
Verð: 288.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 216.000,-

-25%



MERCURY tungusófi
Stærð: 290X165cm
Verð: 249.900,- Vinstri tunga
ÚTSÖLUVERÐ: 187.425,-

-25%



CULP tungusófi
Stærð: 210X157cm -færanleg tunga
Verð: 169.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 127.425,-

-30%



SKENKUR
Breidd: 160cm
Verð: 138.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 96.600,-

BORÐSTOFUBORÐ
Stærð: 180X100cm
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920,-

-20%



-25%



PISA tungusófi með vinstri tungu
Stærð: 300X170cm
Verð: 258.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 193.500,-

-40%



HARPER stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 17.940,-

-25%



CLARK stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

-20%



OPAL stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.520,-

-35%



MONTANA stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 11.635,-

-25%



LEON stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

SANKALLAÐUR FRUMKVÖÐULL

Tónleikamynd Bjarkar Guðmundsdóttur, Björk: Biophilia Live, verður sýnd á kvikmyndahátíðinni í London þann 9. október. Care Stewart, framkvæmdastjóri hátíðarinnar er hæstánægð með að fá myndina til sýningar. „Björk er sannkallaður frumkvöðull, vinnur með einstökum kvikmyndagerðarmönnum og listamönnum til að búa til hrífandi verk á gatnamótum tónlistar og kvikmynda,“ segir hún. Leikstjórar myndarinnar eru Peter Strickland og Nick Fenton.



- lkg



„Það eru vandræði í paradís. Við höfum búið hvort í sínu húsinu í nokkra mánuði.“

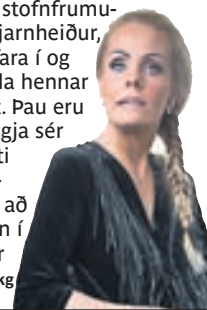
SJÓNVARPSMAÐURINN NICK CANNON UM VANDAMÁL Í HJÓNABANDI SÍNU OG SÖNGKONUNNAR MARIUH CAREY.

KEPPNI Í ÁHEITASÖFNUN

Í gærkvöldi voru Skálmaldarmeðlimir búnir að safna tæpum átta hundruð þúsund krónum fyrir Hringinn og er Þráinn Árni Baldvinsson búinn að safna næstmestu af þeim félagum. „Gunnir er búinn að safna mestu en ég lofa að ég verð með besta tímann,“ segir Þráinn. „Ég sendi aðdáendaklúbbi Skálmaldar skilaboð um að fengi ég ekki fleiri áheiti myndi ég ekki spila fleiri gítarsóló og á næsta klukkutíma flæddu áheiti inn. Ég spila lestar nóturnar og ætти því að fá flest áheiti.“ - ebg

**GRILLA FYRIR HLAUPARA**

Hlauparar, sem kalla sig #TeamHeiða, hlaupa til styrktar Bjarnheiði Hannesdóttur í Reykjavíkumaraþoninu í dag en hún fór í hjartastopp árið 2012 í tuttugu mínútur og hlaut alvarlegan heilaskaða af. Hópurinn hefur safnað rúmlega þremur milljónum fyrir stofnfrummeðferð sem Bjarnheiður, eða Heiða, vill fara í og hún og fjölskylda hennar eru afar þakklát. Þau eru því búin að tryggja sér afnot af grasfleti við Reykjavíkflugvöll og ætla að grilla pylsur ofan í hlauparana eftir hlaupið. - lkg



REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRDUR

ÚTSALA

Í FULLU FJÖRI
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR!

C&J GOLD
heilsurúm 25% afsláttur

Charlotte & Julien
Dream your world™

Frábært verð!



5 svæða skipt yfirdýna.

Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóðak og mýkir axlasvæði.

Vandaðar kantstyrkingar.

Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.

Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.

Þykkt 29 cm.

Dýna og

Tegund Stærð 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.**

GOLD 120X200
AÐEINS KRÓNUR
89.925
ÚTSÖLUVERÐ

GOLD 160X200
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

Ný Reykjavíkurdóttir bæði maður og kona

Ragna/r Jónsson er nýjasti meðlimur Reykjavíkurdætra. Rappið hefur lengi spilað stóra rullu í lífi hennar, en það gera hefðbundin kynhlutverk ekki.

„Mér hefur aldrei liðið eins og 100 prósent karlmanni, en ekki heldur bara konu. Frekar er ég hvorugkyn. Ég er að reyna að „kynjafokka“ öllu upp! Kyn fyrir mér er ekki „annaðhvort eða,“ ég er bara ég sjálf, og tel að allir ættu að vera það kyn sem þeir vilja og ekki skammast sín fyrir það,“ segir Ragna/r Jónsson, nýjasti meðlimur stuðsveitarinnar Reykjavíkurdætra. Ragna/r ólst upp í Los Angeles til 13 ára aldurs. „Foreldrar mínir eru kvikmyndagerðarfólk og hafa unnið á mörgum sviðum lista. Ég geri mér grein fyrir því að margir elska L.A. en í mínum augum er hún „the pLAsTic city.“ Þá meina ég að efnishyggi er í botni og útlit skiptir næstum öllu máli, sem sagt svolítið yfirborðskennt. En ég elska samt L.A. og þar er fullt af frábæru fólki og fállegri menningu líka,“ bætir Ragna/r við.

Um þessar mundir leggur hún stund á nám í Brown-háskóla í Bandaríkjunum. „Ég er núna í leyfi frá skólanum og einbeiti mér þessa dagana að því að færa íslensku þjóðinni fleiri liti í litróf lífsins,“ segir Ragna/r og hlær, en hún hefur lengi haft ástríðu fyrir rappi.

„Ég hef búið með nokkrum röppurum lengi, bæði hérlendis og erlendis. Ég hef alltaf dottið við og við í rappið. Ég er lengi búin að vera í listum, til dæmis skáldskap, leiklist, dansi og alls konar elegans! Ég rak femínistablað í Providence, Rhode Island og er hluti af



KEMUR FRAM Í FYRSTA SINN MEÐ REYKJAVÍKURDÆTRUM Ragna/r Jónsson og Kolfína Nikulásdóttir segja skyldumætingu á tónleika Reykjavíkurdætra á Menn-ingarnótt. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

House of Bergeron sem er Kiki Vogue-danshópur í Providence,“ útskýrir Ragna/r sem kemur í fyrsta sinn fram með Reykjavíkurdætrum í dag og í kvöld, til að mynda í Ráðhúsinu og á Bar 11.

„Það verður hella! Mætingarskylda! Á sviðinu megið þið kalla mig Ragnarök Vanadís. Það skiptir í raun og veru engu máli hvort ég er Ragna eða Ragnar, kjóll eða smóking, kannski bara bæði? Só!“

Kolfína Nikulásdóttir, Reykjavíkurdóttir, segir Rögnu kærkomna viðbót í hópinn. „Við erum sammála um að femínismi sé á krossgötum þessa dagana. Reykjavíkurdætur leggja sitt af mörkum

„Það skiptir í raun og veru engu máli hvort ég er Ragna eða Ragnar, kjóll eða smóking, kannski bara bæði? Só!“

til að þenja út jafnréttisbaráttuna og hvern hún varðar. Smátt og smátt minnkar tvíhyggjan og við erum að reyna að fá fólk til þess að horfast í augu við hversu ólík við erum öll í raun og hversu fjarstæðukennt það er að skilgreina allt mannkynið sem karl- eða kvenkyn.“ olof@frettabladid.is

Skyndibitafíkill ferðast um landið

Fríðrik Dór prófar skyndibita á suðvesturhorninu í nýju þáttunum Sósa og salat.

„Skyndibiti þarf ekki að vera ógeðslegur. Ég er skyndibitafíkill en skyndibiti hefur mjög neikvæða merkingu á Íslandi. Sumir leggja ást og alúð í skyndibitann sinn. Þetta er ekki alltaf bara örbylgjuhituð Sóma-samloka,“ segir tónlistar- og dagskrárgerðarmaðurinn Fríðrik Dór Jónsson. Nýir þættir með honum, Sósa og salat, hefja göngu sína á Stöð 2 í byrjun september. Í þáttunum ferðast Fríðrik á milli skyndibitabúlla á landinu.

„Ég fylgist með matreiðslunni og fjalla um hvern stað og hans sögu. Þetta er ekki matreiðsluþáttur þar sem ég hvet fólk til að elda í eldhúsinu heima. Ég vona frekar að áhorfendur vilji heimsækja þessa staði eftir þáttinn, fá vatn í munninn og grilli sér jafnvel samloku,“ bætir Fríðrik við.

Fimm þættir eru í þáttaröðinni og er viðfangsefnið staðir á suðvesturhorni Íslands. Verður þá framhald með öðrum landshlutum?

„Það er aldrei að vita,“ segir Fríðrik dulur.

Hann óttast ekki að bæta á sig við gerð þáttanna.



FYRIR MATARUNNENDUR Fríðrik fjallar um hugsjónina á bak við skyndibitastaði. FRÉTTABLAÐIÐ

„Ég er spikfeitur nú þegar og líður ágætlega þannig að ég er slakur.“

liljakatrin@frettabladid.is

→ Þátturinn er í anda Diners, Drive-ins and Dives sem sýndir eru á Food Network.

**SPARAÐU
VASKINN***

MANO 865.700,-

689.800,-**

Sparaðu virðisaukaskattinn. Fram til 31. ágúst gefum við afslátt sem nemur virðisaukaskattinum á öllum okkar eldhúslínum. Við gefum aftur á móti engan afslátt af faglegri ráðgjöf, svo nú er um að gera að líta við hjá okkur og fá drauminn uppfylltann, á lægra verði.

Kvik Reykjavík: Suðurlandsbraut 16, 108 Reykjavík, sími 5880500

kvik 

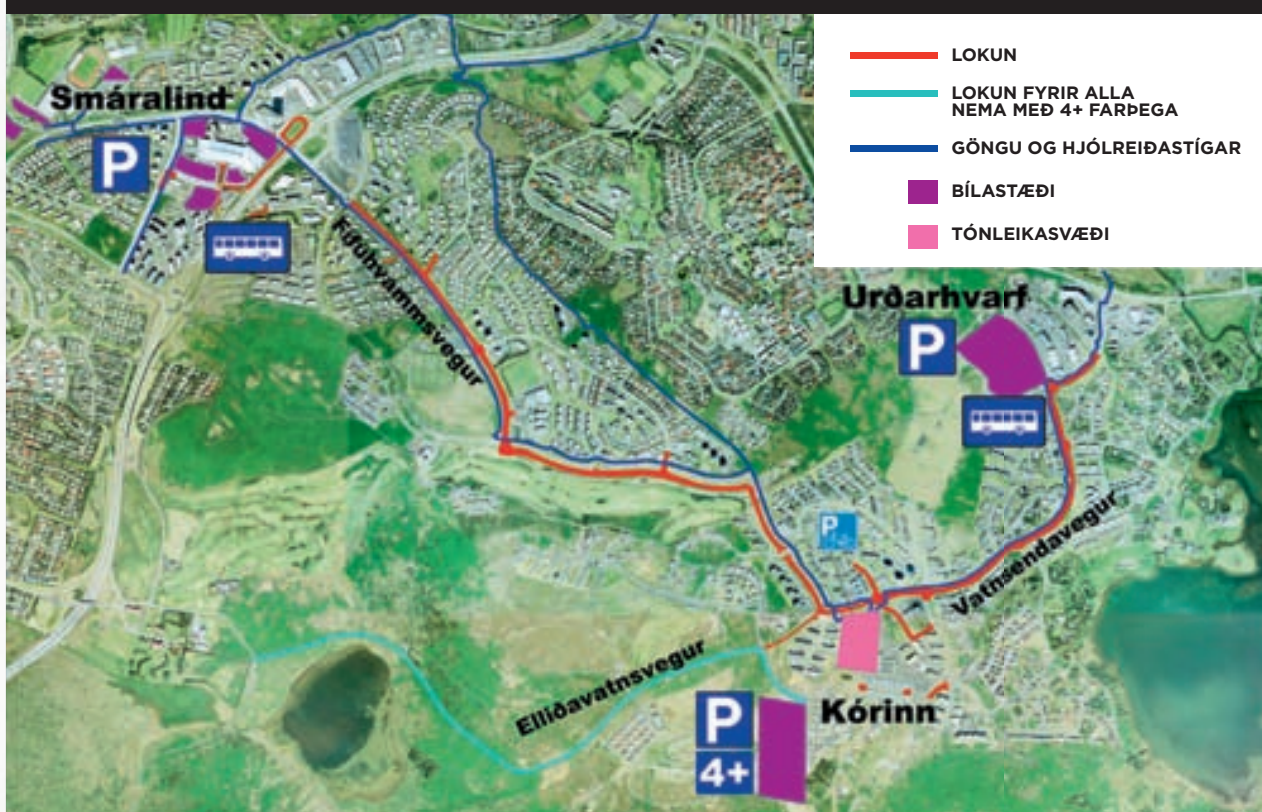
allir eiga að geta eignast flott eldhús

* Tilboðið gildir við kaup á eldhúsinnréttingu fyrir að lágmarki 500.000, fyrir utan heimilistæki, samsetningu og uppsetningu. Tilboðið gildir t.o.m. 31. ágúst 2014 og má ekki samnyta öðrum tilboðum
** Leiðbeinandi útsöluverð er fyrir skápa, sökkla og borðplötu. Fyrir utan vask, blöndunartæki, heimilistæki og lýsingu.

GAGNLEGAR UPPLÝSINGAR FYRIR TÓNLEIKAGESTI

- Ókeypis er í Strætó á höfuðborgarsvæðinu frá kl. 14.00 gegn framvísun tónleikamiða.
- Fern bílastæði eru í boði. Á svæði **Spretts** við Kórin er bílastæði sem er eingöngu fyrir bíla með 4 eða fleiri farþega; fyrstir koma, fyrstir fá. **Urðarhvarf** og svæðið þar fyrir ofan inn í Kórahverfi. Og 3.000 bílastæði í boði við **Smáralind**.
- Frá Urðarhvarfi og Smáralind verða ókeypis sætaferðir að Kórnum frá kl. 16.00 á tónleikadag og aftur til baka eftir tónleika.
- Ennfremur er hægt að leggja við **Fífuna** og ganga þaðan að bílastæðum Smáralindar til að ná sér í ókeypis sætaferð að Kórnum.
- Bílastæði verður fyrir hreyfihamlaða alveg við Kórin. Sérstakt pláss fyrir hjólastóla verður aftast í stúkunn.
- Ekkert aldurstakmark er á tónleikana. Áfengi verður eingöngu selt á svæðum lokuðum öllum innan 20 ára og engum er hleypt þar inn án skilríkja. Hægt verður að kaupa óáfenga drykki, pizzusneiðar, samlokur og ferska safa víða um húsið.
- Allir eru hvattir til að sækja miðana sína áður en tónleikadagur rennur upp til að forðast biðraðir, í verslanir Brims eða í afgreiðslu Miða.is hjá 365 í Skaftahlíð 24. Tapaður miði er týnt fé; ekki er hægt að ógilda týnda miða og því er ekki hægt að prenta út nýja miða fyrir þá sem týna sínum miðum.
- Opið verður á skrifstofum Miða.is allan tónleikadag og síminn þar er: 540-9800.

UMFERÐ FRÁ KL. 16.00 TÓNLEIKADAG



vodafone



JUSTIN TIMBERLAKE

Í KÓRNUM, KÓPAVOGI
Á MORGUN!

DAGSKRÁ DAGSINS

- 16.00** Sætaferðir hefjast og takmarkanir á umferð í Kórahverfi taka gildi
- 18.00** Húsið opnar
- 19.30** Gus Gus
- 20.15** DJ Freestyle Steve
- 21.00** Justin Timberlake

Nánari upplýsingar hér um tónleikana og tónleikadaginn:

www.sena.is/jtinfo

Nánar um takmarkanir á umferð í Kórahverfi:

www.sena.is/jtlokanir

Báðar þessar greinar verða uppfærðar eftir þörfum, þannig að þær munu alltaf innihalda nýjustu upplýsingar.

GÓÐA SKEMMTUN Á JT

JUSTINTIMBERLAKE.COM FACEBOOK.COM/JUSTINTIMBERLAKE TWITTER.COM/JTIMBERLAKE

#jtkorinn


sena



Póst: dreifing

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

FLJÓTLEGT
OG ÞÆGILEGT



NÆRMYND



Ólafur Elíasson

listamaður

ALDUR 47 ára
 BÖRN Tvö

Fyrsta einkasýning Ólafs Elíassonar í Louisiana-listasafninu í Danmörku var opnuð á þriðjudaginn og er hún stór í sniðum. Verkið Riverbed er gert úr um það bil 180 tonn-um af aur og grjóti og þekur um eitt þús-und fermetra, en auk þess sýnir Ólafur þrjú vídeóverk, módel sem hann hefur þróað í samvinnu við listamanninn og arkitektinn Einar Þorstein, svo eitthvað sé nefnt.

„Óli er myndinn og það er gaman að vera í kringum hann. Hann er með mikið ímyndunarafl og spáir oft í hluti sem öðrum dettur ekki í hug. Hann er hjálpsamur og snillingur í því sem hann gerir.“

Silja Magg, frænka

„Ólafur er einstaklega vel að sér um tíðarandann, alltaf með fingurinn á púlsi nýjustu þreifinga í vísindum og hugmyndafræði, laginn við að tengja fólk og virkja þvert á allar hindranir. Hann er hamhleypa til vinnu og sérfræðingur í að gera það sem allir álíta ómögulegt að veruleika. Honum er í mun að láta gott af sér leiða og gengur lengra en flestir myndu treysta sér í þá veru, svo sem í mannúðarstarfi sínu í Afríku og verk-efninu Little Sun sem nú er á Lækjartorgi.“

Fríða Björk Ingvarsdóttir, vinkona



HISTORISK sjálfímandi minnismiðar. Ýmis myndstur **295,-**



SMASKA nestisbox B17×D18, H10cm Appelsínugult **490,-**



MÁLA tússpennar Ýmsir litir **490,-/12 í setti**



KULLAR nestisbox. B15×L23, H8cm. Ljósblátt **690,-**

Klár í skólann!



IKEA 365+ matarílát B17×L17, H6cm Hvítt/rautt **390,-**



395,-/stk.

HISTORISK glósubækur. B10×H14cm 140 auð blöð Ýmsir litir



ISTAD endurlokanlegir plastpokar. Inniheldur: 25 stk. 2,5l og 25 stk. 1,2l. Glært/fjólublátt **550,-/50 í setti**



995,-/2 í setti

KNUFF tímaritahirslur Krossviður. B9×D24, H31 og B10×D25, H31cm. Ólitað



MÁLA trélitir og yddari. L12cm Ýmsir litir **890,-/11 í setti**



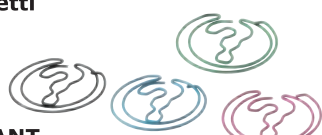
HEMLIG hitakrús 35cl. H19cm Grátt **1.450,-**



KULLAR nestisbox. B11×L15, H8cm. Gult **490,-**



MÁLA skæri Ýmsar tegundir/ýmsir litir **690,-/2 í setti**



VÄLBKANT bréfaklemmur. Ýmsar tegundir/ ýmsir litir **595,-/20 í pk.**



VÄXTGLÄDJE glósubækur. B9×L14cm 80 auð blöð. Ýmsir litir **495,-/stk.**



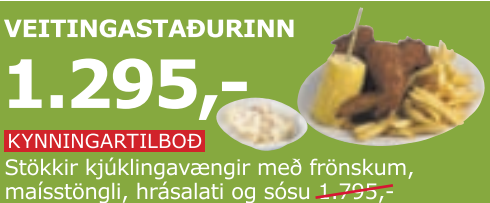
SÄRSKILD glósubækur. B15×L20cm 60 línustrikuð blöð. Ýmsir litir **495,-/stk.**



FLYT tímaritahirslur Bylgjupappi. B9×D25, H31cm Hvítt **395,-/5 í pk.**



VÄLBKANT glósubækur B15×L21cm. 60 auð blöð Ólitað eða svart **295,-/stk.**



VEITINGASTAÐURINN

1.295,-

KYNNINGARTILBOD

Stökkir kjúklingavængir með frönskum, maísstöngli, hrásalati og sósu **1.795,-**

SONOS
 FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN
 AÐGANG AÐ
 TÓNLISTINNI
 Í ÖLLUM
 HERBERGJUM

Spotify, Google play

Sjónvarpsmiðstöðin
 RAFTÉKJAVERSLUN • SÉLUMILA 2 • Sími 588 9090 • WWW.SM.IS

Verlun opin **11-20** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-19:30 - www.IKEA.is

