SKOÐUN Katrín Jakobsdóttir skrifar um hærri matarskatt. 23

MENNING Emil Hjörvar Petersen sendir frá sér tvær bækur í haust. 32

LÍFIÐ Skemmtileg og nýstárleg námskeið í boði í heilsurækt í haust. 40

SPORT Undirbúningurinn fyrir undankeppni EM 2017 er hafinn, segir Freyr. 46

FRÉTTABLAÐIÐ

Fimmtudagur
4. september 2014
207. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Stefnuleysi í ofbeldismálum

Engin samræmd stefna er til um hvernig eigi að bregðast við ofbeldismálum hér á landi. Engin samræmd tölfræði er til um fjölda ofbeldisverka. 12

Árgjöld hjá Hljóðbókasafni

Hljóðbókasafn Íslands hefur ákveðið að innheimta árgjald af lánþegum sínum. Það hefur ekki fengið hækkun á fjárlögum frá hruni. 2

Næstu skref í afnámi hafta

Munurinn á aflandsgengi og almennu gengi íslensku krónunnar er helmingi minni en hann var í upphafi árs. 4

22

Bolungarvík	9°	SV	2
Akureyri	12°	SA	2
Egilsstaðir	11°	NA	3
Kirkjubæjarkl.	10°	NA	8
Reykjavík	12°	NV	4

Víða bjart Vindur verður yfirleitt hægur í dag, 2-6 m/s en aðeins hvassara við SA-ströndina. Víða bjart en fremur skýjað og dropar aðeins SA- og A-til. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

Hafa trassað að innleiða Evrópulöggjöf í rúm sjö ár

ESA hefur verið send kvörtun vegna meintra vanefnda íslenskra stjórnvalda á EES-skuldbindingum. ESA hefur sent iðnaðarráðuneytinu bréf og óskar svara við því hvers vegna orkulöggjöf hefur ekki verið innleidd.

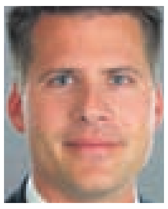
EVRÓPUMÁL ESA, eftirlitsstofnun EFTA, hefur sent íslenskum stjórnvöldum erindi þar sem útskýringa er krafist á því hvers vegna ekki sé búið að innleiða Evrópulöggjöf um raforku hér á landi. Sjö ár eru síðan stjórnvöld áttu að innleiða löggjöfina.

Erindi ESA kemur í kjölfar kvörtunar sem stofnuninni barst þann 8. ágúst síðastliðinn. Í kjölfarið sendi ESA bréf til iðnaðar- og nýsköpunarráðuneytisins þar sem ráðuneytið er krafið svara um ýmis atriði er varða innleiðingu Evrópulöggjafar í orkumálum áður en formleg athugun verður hafin. Komist ESA að þeirri niðurstöðu að íslensk stjórnvöld hafi ekki uppfyllt skuldbindingar sínar gagnvart EES gæti eftirlitsstofnunin stefnt íslenskum stjórnvöldum fyrir Evrópudómstólinn.

Kvörtunin til ESA snýst um að íslensk stjórnvöld hafi ekki innleitt að fullu löggjöf um innri markað raforku. Sú löggjöf var samþykkt 2005 og var EES-ríkjum gefinn frestur til 1. júní 2007 til að innleiða hana.

Dr. Gunnar Þór Pétursson, dósent við lagadeild Háskólans í Reykjavík og sérfræðingur í Evrópurétti, segir það ekki óvanalegt að ESA fái inn á borð til sín kvartanir sem þessar. Það sé þó sjaldgæft að kvartanir berist vegna vanefnda á innleiðingum tilskipunar sjö árum eftir að hún átti að taka gildi.

„Við vitum af svonefndum innleiðingarhalla hér á landi þar sem við Íslendingar erum einna slakastir EES-ríkjanna í að innleiða Evrópulöggjöfina tímanlega. Hvað raforkulöggjöfina snertir þá hefur Ísland innleitt hluta af raforkulöggjöfinni. Ef svo reynist að íslensk stjórnvöld hafi ekki innleitt alla löggjöfina þá gæti það verið brot á EES-sáttmálanum,“ segir Gunnar Þór.



„Við Íslendingar erum einna slakastir EES-ríkjanna í að innleiða Evrópulöggjöfina tímanlega.

Dr. Gunnar Þór Pétursson, dósent við lagadeild HR

Hann segir að sá möguleiki sé fyrir hendi að brot sem þetta geti haft bótaskyldu í för með sér, ef einstaklingar eða fyrirtæki hafa orðið fyrir tjóni. **- sa**

LOKAÐ FYRIR UMFERÐ Lögreglustjórinn á Húsavík ákvað í ljósi aukins óróa á gosstöðvunum í Holuhrauni í gærkvöldi að loka fyrir alla frekari umferð inn á svæðið norðan Vatnajökuls. Fjölmiðlar og vísindamenn höfðu verið með takmarkaðan aðgang að svæðinu að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Samkvæmt upplýsingum frá Veðurstofunni í gærkvöldi hafði eldgosið náð yfir 9,1 ferkílómetra svæði, samkvæmt síðustu mælingum, og hafði hraunrennslið ekkert minnkað. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Áhyggjur foreldra þyngjast samkvæmt niðurstöðum nýrrar könnunar:

Fötluð börn félagslega einangruð

VELFERÐARMÁL Meira en helmingur foreldra fatlaðra barna telur að barn þeirra vanti félagsskap og aðstoð til að taka þátt í tómstundastarfi og félagslífi. Einnig telja um sjötíu prósent foreldra fatlaðra barna að barnið þeirra upplifi sig oft eða stundum einmana.

Þetta kemur fram í niðurstöðum könnunar Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands um viðhorf og afstöðu notenda þjónustu við fatlað fólk. Ef niðurstöðurnar eru bornar saman við sambærilega könnun frá 2011 kemur í ljós að áhyggjur foreldra hafa þyngst verulega.

Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkur, segir könnunina vera á dagskrá velferðarráðs í dag.

„Við viljum kortleggja betur hvað foreldrar eru óánægðir með svo við getum mætt frekar þörfum þeirra,“ segir hún. **- ebg /** **sjá síðu 6**

70% foreldra telja að fatlað barn þeirra sé einmana.

„Við viljum kortleggja betur hvað foreldrar eru óánægðir með.

Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkur

SPURNING DAGSINS

Reinhard, er þetta ekki leit að glópagulli?

Á sviði gullleitar er ég svo mikill glópur að ég get ekki svarað þessu.

Reinhard Reynisson er framkvæmdastjóri Málmís og Atvinnuþróunarfélgs Þingeyinga. Félögin ætla að leita að gulli í Þormóðsdal og víðar.

Áslaug Friðriksdóttir gagnrýnir að niðurgreiðslur borgarinnar til daggæsluúrræða séu misháar:

Segir gjaldskrár kæfa dagforeldrakerfið

VELFERÐARMÁL „Foreldrum er stýrt frá dagforeldrum og inn á leikskólana með gjaldskrám borgarinnar,“ sagði Áslaug Friðriksdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, í ræðu sinni á borgarstjórnarfundi í fyrradag. Þar með var Áslaug að gagnrýna þann mikla mun sem er á gjaldskrám dagforeldra og ungbarnaleikskóla, en hvor starfsemin um sig er niðurgreidd af borginni en þó rekin af öðrum.

Áslaug bendir á að dagforeldrakerfið sé mun ódýrara úrræði en að reka leikskóla. Með hverju barni á ungbarnaleikskóla greiði borgin 110-140 þúsund krónur en 46 þúsund hjá dagforeldrum. Þannig er mun dýrara að hafa barn hjá dagforeldri.

SÓLEY TÓMASDÓTTIR

„Það er hægt að lækka kostnað foreldra og borgarinnar með því að styrkja dagforeldrakerfið,“ segir Áslaug en hún hefur áhyggjur af dagforeldrastéttinni vegna fækkunar barna sem hljóti að tengjast gjaldskránni.

Sóley Tómasdóttir, borgarfulltrúi VG, segist ekki geta útskýrt núverandi gjaldskrá. „Það er sjálfsagt og eðlilegt að við skoðum þetta. Ég veit ekki af hverju fyrirkomulagið er eins og það er, því ég tók ekki ákvörðun um það. En meirihlutinn hyggst skoða allar gjaldskrár borgarinnar og þetta verður hluti af þeirri vinnu,“ segir Sóley. **- ebg**

Það er hægt að lækka kostnað foreldra og borgarinnar með því að styrkja dagforeldrakerfið.

Áslaug Friðriksdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins

HRAKIN FRÁ HEIMILUM SÍNUM Flóttamenn frá Bama leita hælis í skólabyggingu í borginni Maiduguri, stærstu borg Borno-ríkis. Frásögnum ber ekki saman um hvort Boko Haram hafi lagt Bama undir sig. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Yfirvöld neita því að Boko Haram ráði yfir borginni Bama:

Þúsundir flýja íslamista í Nígeríu

NÍGERÍA Ríkisstjórn Borno-ríkis í Norðaustur-Nígeríu segir borgina Bama ekki á valdi herskáu íslamistanna í Boko Haram, þrátt fyrir að fregnir þess efnis hafi borist frá íbúum og öryggissveitum borgarinnar. Þúsundir flýja úr norðausturhluta landsins yfir í Kamerún um þessar mundir.

Samkvæmt fréttaveitunni AP hófu liðsmenn Boko Haram árásir á kamerúnsk þorp í síðustu viku. Meðal annars fundust þrír Kamerúnar myrtir í kaþólskri kirkju í þorpinu Assighassia, en íslamistarnir hafa til þessa látið sér nægja að ræna Kamerúnum og krefjast lausnargjalds. **- bá**

Lögðu á ráðin um árásir:

88 handteknir í Sádi-Arabíu

SÁDI-ARABÍA, AP Háttsettur starfsmaður öryggisyfirvalda í Sádi-Arabíu sagði að lögreglan hefði handtekið 88 menn sem eru grunaðir um að vera hluti af hreyfingu sem tengist al-Kaída-samtökunum. Hreyfingin hafði lagt á ráðin um árásir bæði í Sádi-Arabíu og öðrum löndum.

Talsmaður innanríkisráðuneytisins, Mansour al-Turki, sagði að 59 af þeim sem voru handteknir hefðu áður þurft að dúsa í fangelsi vegna svipaðra brota. Hann bætti því við að hreyfingin hefði verið undir smásjá yfirvalda í marga mánuði. **- fb**

Foreldrar lausir úr fangelsi:

Fengu að hitta veikan son sinn

SPÁNN Foreldrar enska drengsins Ashya King fengu að hitta son sinn á sjúkrahúsi á Spáni þar sem hann hefur verið undir læknishendi, samkvæmt BBC.

Foreldrarnir, Brett og Naghemeh King voru handteknir í borginni Madrid eftir að hafa tekið fimm ára son sinn af sjúkrahúsi í ensku borginni Southampton og flutt til Spánar. Þetta gerðu þau þvert á læknisráð en drengurinn er með heilaæxli. Saksóknaraembættið í Bretlandi dró handtökuskipun á hendur foreldrunum til baka en málið hefur vakið mikla athygli þar í landi. **- fb**

Hljóðbókasafn mun innheimta árgjöld

Hljóðbókasafn Íslands hefur ákveðið að innheimta árgjöld af lánþegum sínum. Hefur ekki fengið hækkanir á fjárlögum frá hruni. Lánþegahópurinn hefur margfaldast og þjónustar stofnunin lesblinda námsmenn í ríkara mæli en áður.

FÉLAGSMÁL Hljóðbókasafn Íslands hefur tekið þá ákvörðun að innheimta árgjöld af lánþegum sínum í fyrsta skipti. Ástæða þess er bág fjárhagsstaða stofnunarinnar og gjaldtaka er nauðsynleg til að safnið geti haldið uppi þeirri þjónustu sem það sinnir.

Hljóðbókasafnið heyrir undir mennta- og menningarmálaráðuneytið og hefur fjöldi lánþega margfaldast frá árinu 2007. Þá voru lánþegar um 1.600 og þrír af hverjum fjórum voru aldraðir einstaklingar með sjóntruflanir. Nú eru lánþegar um 7.200. Lesblindum námsmönnum hefur fjölgað hlutfallslega langmest.

„Við gerðum ýmislegt á árinu 2007 til að kynna rétt lesblindra. Í lögum er talað um að þeir sem ekki geta lesið prentað letur að einhverju marki eigi rétt á þjónustu frá okkur,“ segir Þóra Sigríður Ingólfsdóttir, forstöðumaður Hljóðbókasafnsins. „Fyrst um sinn var þjónustan hugsuð fyrir blinda en nú sinnum við mikið til lesblindum námsmönnum. Til að mynda býr Hljóðbókasafnið til námsefni fyrir menntaskólanemendur með lestrarörðugleika vegna lesblindu. Því hefur starfsemi okkar og þjónusta vaxið mikið síðustu ár.“

BERGVIN ODDSSON formaður Blindrafélagsins

Bergvin Oddsson, formaður Blindrafélagsins, vonar að þessi ráðstöfun Hljóðbókasafnsins, að innheimta árgjöld af lánþegum sínum, verði aðeins tímabundin. „Hljóðbókasafnið hefur á síðustu árum verið að auka þjónustu sína gríðarlega og er það vel. Ég vona að þessi ráðstöfun verði til skamms tíma og opni kannski augu ríkisvaldsins til að auka fjárframlög til stofnunarinnar. Hljóðbókasafnið sinnir ekki aðeins blindum heldur einnig lesblindum og öldruðum og því er mjög mikilvægt að það geti á sem bestan hátt sinnt þjónustu sinni af kostgæfni.“

HLJÓÐBÓKASAFN ÍSLANDS Fjöldi lánþega hjá safninu hefur margfaldast frá árinu 2007. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Þóra Sigríður segir að stofnunin hafi ekki fengið neinar hækkanir á fjárlögum frá árinu 2008 þrátt fyrir þessa auknu þjónustu. „Á sama tíma og við erum að setja allt okkar efni yfir á stafrænt form af hljóðsnældum, og höfum fengið nýsköpunarverðlaun fyrir þá vinnu okkar, hafa fjárframlög frá hinu opinbera staðið í stað lengi og þau voru skert á árinu 2008,“ segir Þóra Sigríður. „Nú er svo komið að námsmenn með lesblindu hlaða næstum öllu efni sínu niður af netinu í stað þess að fá efnið á geisladiskum.“ **sveinn@frettabladid.is**

Fyrst um sinn var þjónustan hugsuð fyrir blinda en nú sinnum við mikið til lesblindum námsmönnum.

Þóra Sigríður Ingólfsdóttir, forstöðumaður Hljóðbókasafns Íslands

Niðurfellanleg hliðarborð
TILBOÐSVERÐ
98.900
• 3 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• Kveiking í öllum rofum
• Auka steikarplata fylgir
• Niðurfellanleg hliðarborð
• Efri grind
• Bakki fyrir fitu
• Hitamælir
• Fáanlegt í fleiri litum
Árgerð 2014
LANDMANN
Er frá Þýskalandi
Grillbúðin
www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

Skila átti áætlun um íslensku í stafrænni upplýsingatækni nú 1. september:

Ekki enn búið að skipa nefndina

TÆKNI Enn á eftir að skipa í nefnd sem leggja átti fram áætlun um aðgerðir til að gera íslensku gjaldgenga í stafrænni upplýsingatækni. Samþykkt var einróma á síðasta þingi að fela mennta- og menningarmálaráðherra að skipa í nefndina, sem átti að leggja áætlun sína fram í síðasta lagi þann 1. september síðastliðinn.

Eiríkur Rögnvaldsson, prófessor í íslenskri málfræði við Háskóla Íslands, telur að íslenskan sé í hættu ef ekki er hægt að nota hana í stafrænu umhverfi.

„Það er margs konar hugbúnaður og gagnasöfn sem þarf að byggja upp til þess,“ segir Eiríkur. „Það liggur fyrir að einkafyrirtæki standa ekki fyrir því hér. Þannig að ef íslenskan á að vera gjaldgeng á þessu sviði, þá verður að kosta það að minnsta kosti að einhverju leyti með almannafé.“

Samkvæmt upplýsingum frá ráðuneytinu dróst verkefnið sökum mikilla anna en vonast er til að skipað verði í nefndina á næstunni. Eiríkur segir að tíminn sé nokkuð dýrmætur hvað þetta varðar.

„Það má svo sem segja að það skipti ekki sköpum, einhverjir mánuðir til eða frá, en það er mikilvægt að koma þessu af stað,“ segir Eiríkur.

Ályktunin var samþykkt á Alþingi þann 12. maí. Hún felur í sér að sérfræðingar í málvísindum og upplýsingatækni skili áætlun sem innihaldi tímasett yfirlit um aðgerðir til að stuðla að notkun íslensku á vettvangi stafrænnar upplýsingatækni, kostnaðarmat og fjármögnun. **- bá**

LÝSIR ÁHYGGJUM Eiríkur Rögnvaldsson hefur lengi bent á mikilvægi þess að hægt sé að nota íslensku í hinum stafræna heimi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

GARÐHÚS
25%
AFSLÁTTUR!
Garðhús 4.4m²
141.750
189.900
Garðhús ásamt fylgihlutapakka 4.4 m²
Breidd: 167 cm, Lengd 267 cm
Vegghæð 170 cm, Bjálkaþykkt 32 mm
600239
Erikur
veljið sjálf 3 stk.
999
ÚTSALA
Húsasmiðjunnar
GARÐHÚSGÖGN
50%
AFSLÁTTUR!
GARÐSETT
8.450 kr
16.900
Garðsett
Borð og 2 stólar
3901158
BLACK&DECKER
30%
AFSLÁTTUR!
BLACK&DECKER
STINGSÖG
6.297 kr
8.995
Stingsög
Black&Decker 400W
5246011
PARKET
30%
AFSLÁTTUR!
HARÐPARKET
973 kr/m²
1.390
EGGER
Harðparket Planki sandeik
Egger. 6mm
146939
KÆLIR/FRYSTIR
63.900 kr
79.900
Kælir frystir
177 cm
1835977
BLÖNDUNARTÆKI
20-25%
AFSLÁTTUR!
BLÖNDUNARTÆKI
7.995 kr
9.995
Blöndunartæki Damixa
Handlaugartæki með lyftitappa
8000800
damixa
VERKFÆRATASKA
5.996 kr
7.495
Verkfærataska Stanley
Ath. verkfæri fylgja ekki.
5024880
STANLEY
PARKET
20%
AFSLÁTTUR!
HARÐPARKET
954 kr/m²
1.590
EGGER
Harðparket Planki Elk
Egger. 6mm
146936
GRILL
20%
AFSLÁTTUR!
GASGRILL
52.720 kr
65.900
Gasgrill Broil King Royal 320
3 ryðfríir brennarar
3000604
Broil King
Great Barbecues Every Time
SMÁRAFTÆKI
20%
AFSLÁTTUR!
KAFFIVÉL
10.072 kr
12.590
Kaffivél Russell Hobbs
Purple passion 12 bollar
1840060
INNIMÁLNING
20%
AFSLÁTTUR!
LADY
FLÍSAR
25%
AFSLÁTTUR!
VEGGFLÍS
1.680 kr/m²
2.240
Veggflís hvít
20x20 cm
8600000
AÐEINS BROT AF ÚRVALINU!
blómaval
HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar".
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

SVONA ERUM VIÐ

107 **tonn af ull voru flutt til landsins árið 2013**

Sama magn af ull hefur verið flutt inn fyrstu sjö mánuði þessa árs.

Skorað á G20-ríkin að vinna gegn peningaþvætti, mútum og skattsvikum:

Spilling kostar milljónir lífið

ÁSTRALÍA, AP Samtökin ONE, sem berjast gegn fátækt í heiminum, hvetja leiðtoga tuttugu stærstu iðnríkja heims til þess að grípa til harðra aðgerða gegn spillingu, peningaþvætti, mútum og skattsvikum.

Í nýrri skýrslu segja samtökin að spilling í heiminum kosti fátækustu lönd heims meira en þúsund milljarða Bandaríkjadala á ári, eða um það bil 115.000 milljarða króna.

Samtökin segja að með þessu fé væri hægt að koma í vega fyrir allt að 3,6 milljónir dauðsfalla í heiminum.

„Þróunarlöndin tapa þúsund milljörðum dala á hverju ári vegna peningaþvættis, mútugreiðslna og skattsvika, og hinn harði sannleikur er sá að í mörgum tilfellum auðveldar stefna G20-ríkjanna þetta peningastreymi frá fátæku löndunum.

Fulltrúar samtakanna kynntu skýrsluna í Ástralíu í gær, en þar í landi verður næsti leiðtogafundur G20-ríkjanna haldinn í nóvember. - gb

OLÍUSPILLINGU MÓTMÆLT Í NÍGERÍU Samkvæmt skýrslunni fer hagnaður af auðlindum fátækari landa heims sjaldnast til íbúa landanna. NORDICPHOTOS/AFP

Drap nítján ára konu:

Dæmdur í 17 ára fangelsi

BANDARÍKIN, AP Karlmaður í borginni Detroit í Bandaríkjunum hefur verið dæmdur í að minnsta kosti sautján ára fangelsi fyrir að skjóta til bana óvopnaða nítján ára konu á verönd sinni.

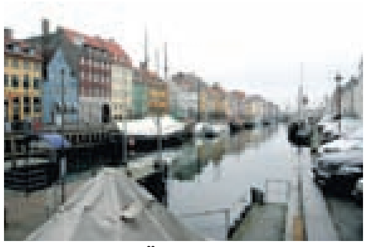
Renisha McBride hafði bankað upp á hjá Theodore Wafer um nóttina. Við réttarhöldin sagðist hann hafa óttast um líf sitt og því skotið hana. McBride hafði klessukeyrt bíl sinn fyrr um nóttina og ætlaði hugsanlega að óska eftir hjálp. Hún var mjög drukkin. - fb

Indversk stúlka myrt:

Niðurlægð af þorpsbúum

INDLAND Hálfnakið lík unglingsstúlku, sem talið er að hafi verið niðurlægð af eldri þorpsbúum fyrir að mótmæla yfirgangi þorpsbúanna gegn föður sínum, fannst skammt frá lestarteinum í fylkinu Bengal í austurhluta Indlands.

Lögregluna grunar að hinni fimmtán ára stúlku hafi verið nauðgað og hún myrt. Að sögn fjölskyldu hennar var hún látin hrækja á jörðina og sleikja svo upp hrákann, sem telst vera sérlega niðurlægjandi á Indlandi, að því er kom fram á vefsíðu BBC. - fb



KAUPMANNAHÖFN Fólkið var handtekið í höfuðborg Danmerkur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Seldu límmiða á stuðara:

Þrjú handtekin í Danmörku

DANMÖRK, AP Lögreglan í Danmörku hefur handtekið einn karlmann og tvær konur sem eru grunuð um stuðning við Íslamska ríkið og þar með brot á lögum um hryðjuverkastarfsemi. Rúmar tvær milljónir króna voru gerðar upptækar við handtökuna.

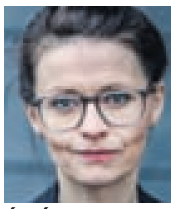
Ali Daghim, sem er af pakistönskum uppruna, sagðist ekkert tengjast samtökunum en hann hafði selt um tuttugu límmiða fyrir bílstuðara. Hann sagði að límmiðanir með lógói, hvítum arabískum texta á svörtum bakgrunni, væru notaðir af mörgum múslimum, þar á meðal Íslamska ríkinu. - fb

Reiðubúin að taka næstu skref við afnám haftanna

Munurinn á aflandsgengi og almennu gengi íslensku krónunnar er helmingi minni en hann var í upphafi árs. Þetta getur þýtt að aðstæður séu um það bil að skapast til að stíga ný skref í afnámi fjármagnshafta.

EFNAHAGSMÁL „Þetta eru jákvæðar vísbendingar þess efnis að við erum hugsanlega komin á það stig að hægt sé að taka næstu skref í afnámsferlinu,“ segir Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins.

Seðlabankinn kynnti í fyrradag niðurstöður úr gjaldeyrisútboði sem fór fram þann 15. júlí síðastliðinn, þegar bankinn bauðst til að kaupa evrur í skiptum fyrir íslenskar krónur. Árið 2009 var gengi aflandskrónu gagnvart evru um 245 krónur. Í upphafi árs var það komið niður í um 210 krónur, en það er nú komið í rúmar 180. Almennt gengi krónunnar gagnvart evru er aftur á móti 154 krónur um þessar mundir.



ÁSDÍS KRISTJÁNSDÓTTIR

Þetta þýðir að munurinn á útboðsgengi og almennu gengi krónu er nú helmingi minni en hann var í upphafi árs og er nú 17,5 prósent. Árin 2011-2013 var munurinn að jafnaði 41 prósent. Greining Íslandsbanka bendir á að þrýstingur vegna aflandskróna sé orðinn mun minni en hann var við upphaf útboðanna. Undir það tekur Ásdís. „Aflandskrónueigendur eru ekki eins óþolinmóðir og þeir voru. En við megum ekki gleyma því, og mér finnst það svolítið mikilvægt, að útboðin ná bara til erlendra aðila. Við erum með innlenda fjárfesta og lífeyrissjóði sem eru fastir innan hafta og hafa ekki möguleika á því að komast út með peninga í gegnum útboðin,“ segir Ásdís. Núna sé kominn tími á að víkka útboðin og hleypa innlendum aðilum líka í gegn. „Þetta er alltaf spurning um það þegar við losum um höftin í hversu mikið útflæði verður og ég held að við fáum aldrei réttan mælikvarða á það nema við víkkum útboðin og fáum að vita hver þessi þrýstingur sem við óttumst verður,“ segir hún.

Hún bendir þó á að á sama tíma og bilið á milli útboðsgengis og álandsgengis, það er almenns gengis, hefur minnkað þá sjái fjárfestar sér ekki hag í því að koma með peninga inn í landið í gegnum útboðin í eins miklum mæli og var áður.

Þá bendir Ásdís á að hagtölur hafi verið að þróast á jákvæðan hátt. „Og ríkissjóður fór í sumar í erlenda lántöku. Það var þreföld eftirspurn eftir bréfum og kjörin voru að batna verulega,“ segir hún. En hún ítrekar að á endanum snúist þetta allt um það að við vitum ekki réttan verðmiða á gjaldmiðlinum okkar. „Útboðin byggjast á framboði og eftirspurn eftir krónum og eru ágæt mæling á verðmiða gjaldmiðilsins og vísbending um hvers er að vænta þegar frekari losun á sér stað,“ segir hún.

jonhakon@frettabladid.is

ÁBYRGIR FYRIR FERLINU Forystumenn ríkisstjórnarinnar og seðlabankastjóri bera ábyrgð á ferlinu við afnám hafta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

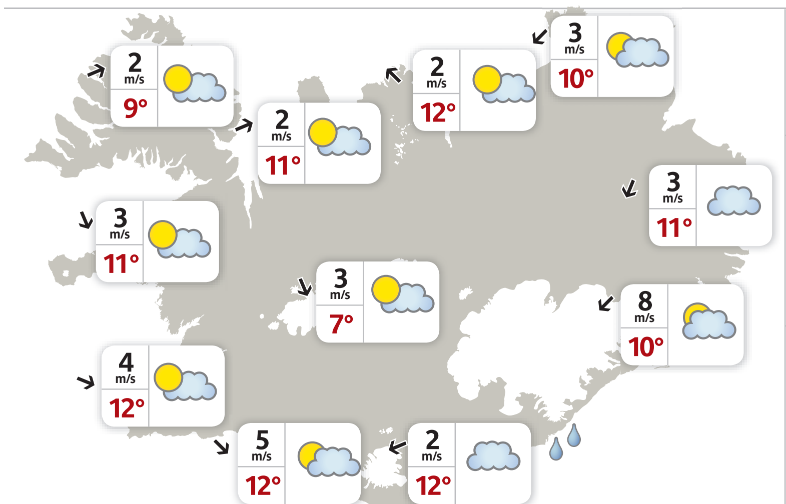
NÆSTU SKREF VIÐ AFNÁMIÐ Í UNDIRBÚNINGI

Seðlabankinn hefur jafnan kynnt hvenær næstu útboð fara fram um leið og niðurstöður undangenginna útboða eru kynntar. Sú var hins vegar ekki raunin í fyrradag. Fréttablaðið spurði Stefán Jóhann Stefánsson, ritstjóra Seðlabankans, hvort þetta þýddi að ekki yrðu fleiri útboð á næstunni. Hann segir að verið sé að undirbúa ýmisleg varðandi næstu skref en það þýði ekki endilega að hætt hafi verið við útboðin. „Áður hefur komið fram að líklega verði tilkynnt um það sérstaklega áður en síðasta útboð verður haldið,“ segir í svari Seðlabankans.

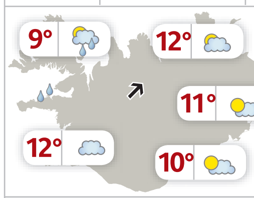
Þá spurði Fréttablaðið hvort Seðlabanki og fjármálaráðuneyti væru að fara að kynna slitastjórnum hvaða efnahagslegu skilyrði þyrftu að vera fyrir hendi svo að hægt væri að ljúka við gerð nauðasamninga, en slíkir samningar eru hluti af ferlinu við afnám haftanna. „Ekki er hægt að búast við að neitt varðandi losun hafta verði fyrst kynnt í svörum við spurningum fjölmiðla. Það mun gerast í gegnum skipulögð ferli þegar mál eru tilbúin,“ segir í svari Seðlabanka Íslands.

Veðurspá

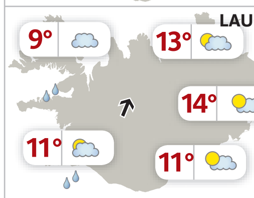
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	32°	Friedrichshafen	24°	New York	28°
Aþena	29°	Gautaborg	20°	Orlando	31°
Basel	26°	Kaupmannahöfn	20°	Ósló	21°
Berlín	23°	Las Palmas	26°	París	23°
Billund	20°	London	22°	San Francisco	22°
Frankfurt	24°	Mallorca	32°	Stokkhólmur	21°



Á MORGUN Yfirleitt hæg S-læg eða breytileg átt.



LAUGARDAGUR Strekkingur allra vestast, annars hægviðri.

MILT HAUSTVEÐUR Í dag verður víða nokkuð bjart en skýjað og væta á stöku stað SA- og A-til. Á morgun og laugardaginn spáir hægri SV-átt, þá verður skýjað og rigning eða súld vestan til en bjart suðaustan- og austanlands.

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður

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

VERÐ: 1.890.000 KR.

Ford Fiesta Trend YMJ52
Skráður maí 2013, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 54.000 km. Litur: Ljósgrár

AFSLÁTTUR: 330.000 KR.

TILBOÐ: 3.990.000 KR.

Ford Kuga Titanium ALF95
Skráður maí 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 83.000 km. Litur: Ljósbrúnn
Ásett verð: 4.320.000 kr.

VERÐ: 3.850.000 KR.

Mazda6 Vision DJY42
Skráður maí 2013, 2,0i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 49.000 km. Litur: Ljósgrár

AFSLÁTTUR: 350.000 KR.

TILBOÐ: 6.530.000 KR.

Ford Explorer Limited TGX72
Skráður maí 2012, 3,5i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 93.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 6.880.000 kr.

BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

ÓDÝRARI REKSTUR

Nýlegir bílar lækka rekstrarkostnaðinn með **lægri eyðslu** og **minna viðhaldi** og eru jafnframt **öruggari.** Skoðaðu úrval nýlegra bíla strax í dag.

Finndu bílinn þinn á:

notadir.brimborg.is

LÆGRA VERÐ

Kauptu nýlegan bíl á lægra verði. **Nýlegir** bílaleigubílar eru af nýjustu gerðum (árgerðir 2012, 2013, 2014) en fást á **lægra verði.**

Hafðu samband við ráðgjafa og við gerum þér frábært tilboð.

Nýttu tækifærið!

LÉTTARI KAUP

Landsbankinn og Brimborg létta þér kaupin á nýlegum bíl.

Landsbankinn býður **sérkjör á fjármögnun** við kaup á nýlegum bílaleigubíl frá Brimborg:

- 9,15% vextir
- Lægri lántökugjöld
- Allt að 7 ára lánstími
- Allt að 75% fjármögnun

Brimborg tekur allar tegundir bíla upp í. Hagstætt uppítökuverð.

VERÐ: 2.860.000 KR.

Ford Focus Titanium USL85
Skráður júní 2012, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 86.000 km. Litur: Ljósgrár

AFSLÁTTUR: 130.000 KR.

TILBOÐ: 1.790.000 KR.

Citroën C3 Seduction Airdream BAE53
Skráður maí 2012, 1,6Di dísil, beinskiptur
Ekinn 65.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 1.920.000 kr.

KOMDU NÚNA

VERÐ: 2.070.000 KR.

Mazda2 Premium OIG52
Skráður maí 2013, 1,5i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 61.000 km. Litur: Rauður

VERÐ: 3.250.000 KR.

Mazda5 Advance MPV EGB93
Skráður maí 2013, 1,6 TDi dísil, beinskiptur
Ekinn 56.000 km. Litur: Ljósgrár

AFSLÁTTUR: 250.000 KR.

TILBOÐ: 3.340.000 KR.

Ford Kuga Titanium NPX65
Skráður apríl 2012, 2,0 TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 100.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 3.590.000 kr.

VERÐ: 2.250.000 KR.

Mazda3 Advance JON43
Skráður maí 2013, 1,6i bensín, beinskiptur
Ekinn 74.000 km. Litur: Ljósgrár

AFSLÁTTUR: 100.000 KR.

TILBOÐ: 1.350.000 KR.

Ford Ka Trend GRL70
Skráður júní 2013, 1,2i bensín, beinskiptur
Ekinn 56.000 km. Litur: Svartur
Ásett verð: 1.450.000 kr.

Söludeildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

FINNDU BÍLINN ÞINN HÉR

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Notaðir bílar – Brimborg

FYLGSTU MEÐ NÝJUSTU TILBOÐUNUM

50 ár í bílgreininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Myndir í auglýsingunni eru af sambærilegum nýjum bílum sömu gerðar. Útbúnaður og litur bílanna getur því verið frábrugðinn myndunum í auglýsingunni.

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað hafa margir ferðamenn komið til landsins á þessu ári samkvæmt talningu í Leifsstöð?
2. Hver er nýr forstjóri Olís?
3. Hvað heitir stuttmynd Jörundar Ragnarssonar sem hlaut fyrstu verðlaun á kvikmyndahátíðinni í Montréal?

SVÖR:

1. Tæplega 700 þúsund. 2. Jón Ólafur Halldórsson. 3. Hjónabandssæla.

Barack Obama tjáði sig um aftöku hryðjuverkasamtaka á bandaríska blaðamanninum Steve Sotloff:

Íslamska ríkið mun ekki hræða Bandaríkin

EISTLAND, AP Barack Obama Bandaríkjaforseti segir að Bandaríkin muni ekki láta Íslamska ríkið hræða sig, eftir að hryðjuverkasamtökin afhöfðuðu bandaríska blaðamanninn Steve Sotloff.

Í myndbandi, sem samtökin birtu af ódæðinu, hótuðu þau að drepa næst breskan blaðamann ef Bandaríkin létu ekki af loftárásum á samtökin í Írak. Að sögn Obama er búið að staðfesta að myndbandið er ekta. Tvær vikur eru liðnar síðan Íslamska ríkið afhöfðaði annan bandarískan blaðamann, James Foley.

Obama sagði að Bandaríkin myndu ekki gleyma „þessum hræðilegu glæpum gegn þessum tveimur góðu mönnum“. „Við látum ekki kúga okkur. Hryllilegar gerðir samtakanna munu einungis sameina okkur sem þjóð og gera okkur staðráðnari í að berjast gegn þessum hryðjuverkamönnum,“ bætti forsetinn við. „Þeir sem gera þau mistök að meiða Bandaríkjamenn munu komast að því að við gleymum ekki, armur okkar er langur og réttlætinu verður fullnægt.“ Obama vill uppræta Íslamska ríkið, eða IS, eins fljótt og hægt er. „Markmið okkar er ljóst og það er að skaða og eyðileggja IS þannig að engum stafi lengur ógn af samtökunum. Ekki bara Írak, heldur einnig svæðinu í kring og Bandaríkjunum.“ **- fb**

> **Hryllilegar gerðir samtakanna munu einungis sameina okkur sem þjóð.**
> *Barack Obama*

BANDARÍKJAFORSETI Obama vandar Íslamska ríkinu ekki kveðjurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Fötluð börn upplifa félagslega einangrun

Meirihluti foreldra fatlaðra barna telur börn sín einmana og að þau vanti félagsskap til að stunda tómstundastarf og félagslíf. Því eldri sem börnin eru og því fleiri skerðingar, því meiri áhyggjur hafa foreldrarnir af félagslegri einangrun barnanna.

VELFERÐARMÁL Meira en helmingur foreldra fatlaðra barna telur að barnið þeirra vanti félagsskap og aðstoð til að taka þátt í tómstundastarfi og félagslífi. Einnig telja um sjötíu prósent foreldra fatlaðra barna að barnið þeirra upplifi sig oft eða stundum einmana.

Þetta kemur fram í niðurstöðum könnunar Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands um viðhorf og afstöðu notenda þjónustu við fatlað fólk. Forráðamenn svöruðu spurningalistanum fyrir hönd barnanna. Ef niðurstöðurnar um félagslega þátttöku barna eru bornar saman við sambærilega könnun frá 2011, kemur í ljós að áhyggjur foreldra hafa þyngst verulega.

BJÖRK VILHELMSDÓTTIR formaður velferðarráðs Reykjavíkurborgar

Í niðurstöðunum kemur fram að foreldrar barna með þrjár skerðingar eða fleiri voru mun líklegri til að telja skort á félagsskap hindra þátttöku barna sinna, eða tveir af hverjum þremur. Einnig jókst skortur á félagsskap með hækkandi aldri og var mun algengari meðal unglinga um og yfir fjórtán ára aldurinn.

María Hildiþórsdóttir, framkvæmdastjóri Sjónarhóls, segir þetta ríma við reynslu ráðgjafa foreldra með sérþarfir þar sem foreldrar virðist almennt hafa mestar áhyggjur af félagslegri stöðu barna sinna og margir segi börn sín fara í gegnum skólakerfið án þess að eignast nokkurn vin.

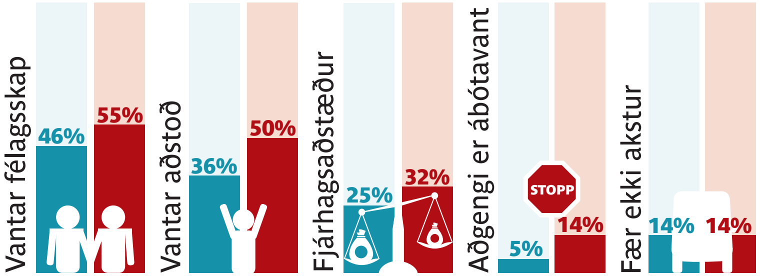
Nýlega kom fram í Fréttablaðinu að tæplega fimm hundruð börn væru á biðlista í Reykjavík eftir stuðningsþjónustu, þar á meðal félagslegum stuðningi í formi liðveislu, vegna erfiðleika við að fá fólk í störfin.

Samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar eru eingöngu 30 prósent fatlaðra barna með félagslega liðveislu og 17 prósent á biðlista eftir slíkri þjónustu, þar af tæpur helmingur búinn að vera meira en ár á biðlista.

Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs Reykjavíkur, segir könnunina vera á dagskrá velferðarráðs í dag enda kom fram þar að um 30 prósent foreldra væru óánægð með þjónustuna eftir að hún var flutt frá ríki til sveitarfélaga. „Við viljum kortleggja betur hvað foreldrar eru óánægðir með svo við getum mætt frekar þörfum þeirra í Reykjavík,“ segir Björk. Spurð hvað eigi að gera til að stytta biðlista eftir félagslegri liðveislu segir hún að fara þurfi í átak til að fá fleiri til að sækja um störfin. **erlabjorg@frettabladid.is**

AKSTUR Um 13 prósent foreldra sögðu að það að komast ekki á staðinn hindraði börn þeirra oft eða stundum í þátttöku í tómstundastarfi eða félagslífi, sem er svipað hlutfall og árið 2011. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HÖMLUR Í FÉLAGSLÍFI



65% foreldra telja barnið sitt vera stundum eða oft einmana.

72% foreldra 17-18 ára unglinga segja þá oft eða stundum vanta félagsskap.

Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans, jafnar met frá árinu 2001:

Valdi fimm konur í ríkisstjórn

TÓKÝÓ, AP Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans, hefur valið fimm konur í átján manna ríkisstjórn sína. Þar með hefur hann jafnað met Koizumis, fyrrverandi forsætisráðherra, frá árinu 2001, hvað varðar fjölda kvenna í ríkisstjórn.

Margar vel menntaðar konur eru búsettar í Japan en þær hafa lengi kvartað yfir hindrunum sem eru í vegi þeirra á vinnumarkaðnum.

Tíu prósent þingmanna í Japan eru konur og aðeins 3,9 prósent stjórnarmanna í japönskum fyrirtækjum eru konur. Abe setti sér það markmið að þrjátíu prósent stjórnarmanna í fyrirtækjum, bæði í einka- og opinbera geiranum, yrðu konur fyrir árið 2020.

ERIKO YAMATANI

3,9% stjórnenda í japönskum fyrirtækjum eru konur.

„Að sjá fyrir okkur samfélag þar sem konur geta fengið að njóta sín er áskorun sem ríkisstjórn okkar ætlar að takast á við,“ sagði Abe. **- fb**

VANDAÐIR KULDAGALLAR

verð frá 8.999

weather report® SWEDEN
REGISTERED TRADEMARK

Weather report er sænskt gæðamerki sem sérhæfir sig í sterkum og vönduðum útivistarfatnaði á allan aldur.

SUMMIT
Kuldagalli
st. 104-128
vnr. 916061
9.999

weather report
Kuldagalli
st. 80-130
vnr. 916063
8.999

SUMMIT
Kuldagalli
st. 104-140
vnr. 916469
9.999

Styrking á hnjám og afturhluta

Breiðir endurskins-borðar

VIKING
Frost Fight kuldastigvél
st. 21-39
vnr. 906308
8.990

VIKING
Jolly loðfóðruð kuldastigvél
st. 23-35
vnr. 863011
6.490

Kuldaskór
st. 22-39
vnr. 874058
7.990

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Þúsundir kvenna kannaðar:

Óvissa um tvöfalt brjóstnám

CHICAGO, AP Að láta fjarlægja bæði brjóst sem meðferðarúrræði við krabbameini í öðru brjóstinu eykur í flestum tilfellum ekki líkurnar á því að konur haldi lífi, borið saman við það ef aðeins æxlið er fjarlægt.

Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar rannsóknar á yfir 200 þúsund konum frá Kaliforníu í Bandaríkjunum.

Niðurstöðurnar vekja spurningar um áhættumeiri og hugsanlega óþarfar aðgerðir sem sífellt fleiri konur gangast undir. „Það er engin trygging fyrir því að batinn verði meiri ef hitt brjóstið er fjarlægt líka,“ sagði læknirinn Len Lichtenfeld. - fb

Stöðumat heilbrigðiseftirlits:

Yfirborðsvatn er óviðunandi

UMHVERFISMÁL Ástand yfirborðsvatns í Hafnarfirði og Kópavogi er að mati heilbrigðisnefndar svæðisins enn víða óviðunandi.

„Umhverfi lækja og vatna hefur útivistargildi og því mikilvægt að grípa til aðgerða ef náttúrulegt ástand er að breytast til verri vegar,“ segir heilbrigðisnefndin, sem segir að halda þurfi áfram reglubundinni vöktun og leita að og lagfæra rangar tengingar.

Þá segir nefndin að vegna aukinnar iðnaðaruppbyggingar í Hafnarfirði þurfi að fjölga þar mælingum í umhverfinu. - gar

Obama vill stöðva Rússa

Átökin í Úkraínu verða eitt helsta umræðuefnið á leiðtogafundi NATO sem hefst í dag. Pútín segir fyrirhugaðar heræfingar NATO-ríkja í Úkraínu vera beina ögrun en Obama hótar að fara í hart gegn Rússum.

FRANSKIR SJÁLFBOÐALIÐAR Í ÚKRAÍNU Sjálfboðaliðar frá Evrópulöndum hafa streymt til Úkraínu til að berjast ýmist með stjórnarliðinu eða uppreisnarmönnum. Þessir Frakkar eru mættir til Donetsk að hjálpa uppreisnarmönnum. NORDICPHOTOS/AFP

ÚKRAÍNA Uppreisnarmenn í Úkraínu taka dræmt í vopnahléshugmyndir Pútíns Rússlandsforseta, og þótt Úkraínustjórn hafi fallist á „vopnahlésferli“ þá segist Porosjenkó Úkraínuforseti ekki treysta neinum áformum Pútíns.

Pútín kynnti vopnahléshugmyndir sínar í Mongólíu í gær, þar sem hann var í opinberri heimsókn. Hann lagði áherslu á að Úkraínuher og þær sjálfboðaliðahersveitir sem barist hafa með honum hætti þegar í stað öllum hernaðaraðgerðum í austanverðri Úkraínu.

Hann hafði áður rætt þær við Porosjenkó á fundi þeirra í Hvíta-Rússlandi fyrr í vikunni. Skilyrði Pútíns eru í meginatriðum þau sömu og hann hefur áður kynnt og í fullu samræmi við þá afstöðu hans, að hernaðaraðgerðir Úkraínustjórnar gegn uppreisnarmönnum séu óréttmætar.

Obama Bandaríkjaforseti virðist ekki hafa mikla trú á þessum vopnahlésáformum, en gerir kröfur til Rússa um beinar aðgerðir: „Við höfum ekki séð mikið koma út úr þessum svokölluðu vopnahléum sem tilkynnt hefur verið um,“ sagði hann í Eistlandi í gær. „Að því sögðu, þá er það svo að ef Rússar verða í raun tilbúnir til þess að hætta að fjármagna, vopna, þjálfa og í mörgum tilvikum að senda rússneska hermenn til aðgerða í Úkraínu og taka alvarlega hugmyndir um pólitíska lausn, þá er það nokkuð sem við öllum vonumst til.“

Obama sagði þetta í Eistlandi í gær þar sem hann reyndi að stappa stálinu í Eystrasaltsþjóðirnar. Meðal íbúa Eystrasaltsríkjanna hefur óróleiki gert vart við sig vegna yfirgangs Rússa í austanverðri Úkraínu.

„Þið hafið misst sjálfstæðið áður, en með NATO munið þið aldrei glata því aftur,“ sagði Obama, en hann heldur til Wales í dag þar sem hann situr tveggja daga leiðtogafund Atlantshafsbandalagsins.

Hann hótar því að NATO muni fara í hart gegn Rússum: „Við munum aldrei fallast á hernám Rússa og innlimun Krímskaga eða annarra hluta Úkraínu.“

Eitt helsta umræðuefni NATO-fundarins verða átökin í Úkraínu. Meðal annars verða þar rædd áform um að NATO sendi herlið til nágrannaríkja Rússlands sem geti brugðist við með litlum fyrirvara.

Þá hafa nokkur NATO-ríki kynnt áform um heræfingar í vestanverðri Úkraínu, en Pútín segir þær heræfingar vera beina ögrun.

Meðal fulltrúa á fundinum í Wales verða Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra og Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra. gudsteinn@frettabladid.is

„Við munum aldrei fallast á hernám Rússa og innlimun Krímskaga eða annarra hluta Úkraínu.

Barack Obama Bandaríkjaforseti

www.volkswagen.is

VW SNJALL-BÍLAR

Snjallari kynslóð atvinnubíla á rekstrarleigu

HEKLA býður nú fyrirtækjum Volkswagen Transporter og Volkswagen Caddy á einstaklega **hagstæðri rekstrarleigu**.

Í rekstrarleigu fá fyrirtæki bifreiðar til umráða í eitt ár* gegn föstu mánaðargjaldi sem gefur fyrirtækjum einstaklega gott svigrúm til að aðlaga bílaflotann að breyttum aðstæðum með litlli skuldbindingu og lágmarksáhættu.

Nýjasta útfærslan af Caddy og Transporter er sú snjallasta til þessa og betur búin en nokkru sinni fyrr. Þú getur til dæmis tíma- og fjarstýrt olíumiðstöðinni og tryggt þér hlýja og notalega byrjun á vinnudeginum með snjallsímanum.

Aukabúnaður í Snjall-Transporter
- Þráðlaust símkerfi
- Fjarlægðarskynjarar að aftan
- Tveir fjarstýringarlyklar
- Þjófavörn
- Viðarklæðning á gólfi flutningsrýmis
- Hraðastillir (Cruise Control)
- Fjarstýrð Webasto olíumiðstöð með snjallsímabúnaði
- Sjúkrapúði

Aukabúnaður í Snjall-Caddy
- Þráðlaust símkerfi
- Fjarlægðarskynjarar að aftan
- Stigalúga**
- Tveir fjarstýringarlyklar
- Fjarstýrð Webasto olíumiðstöð með snjallsímabúnaði
- Sjúkrapúði
- Hraðastillir (Cruise Control)

			12 mán. rekstrarleiga	
Transporter	**Vél**	**Verð m. vsk**	**án vsk**	**m. vsk**
Transporter stuttur	2,0 TDI	4.490.000	79.602	99.900
Transporter langur	2,0 TDI	4.650.000	83.586	104.900
Transporter langur 4Motion	2,0 TDI	5.690.000	107.490	134.900
Caddy				
Caddy	1,2 TSI	3.250.000	79.602	99.900
Caddy	1,6 TDI	3.590.000	82.789	103.900
Caddy Maxi				
Caddy Maxi, sjálfskiptur	1,6 TDI	3.990.000	87.570	109.900
Caddy Maxi 4Motion	2,0 TDI	4.190.000	90.757	113.900

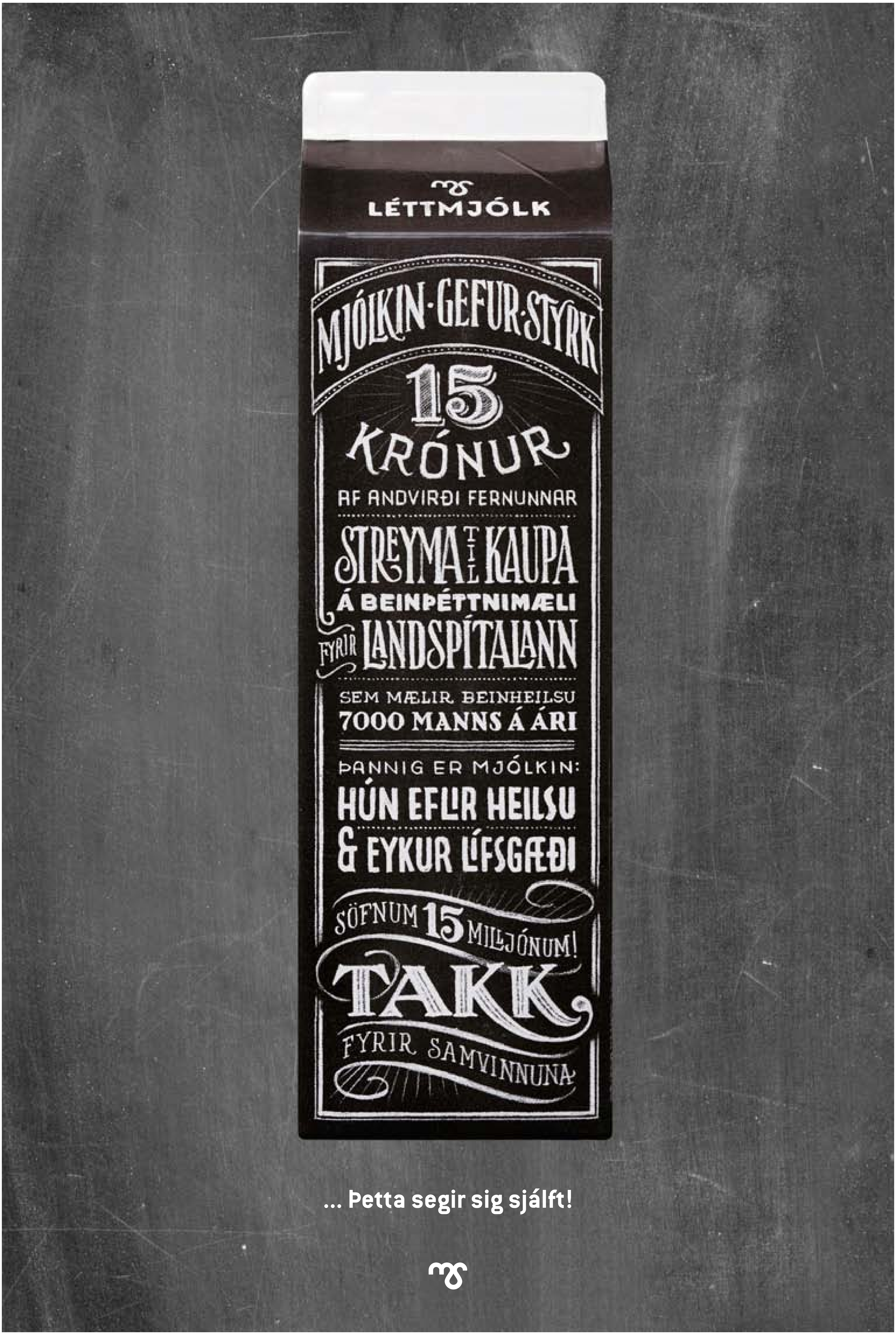
Volkswagen er mest seldi atvinnubíllinn á Íslandi

Atvinnubílar

*Einnig er hægt að velja 24 og 36 mánaða leigusamning. **Ekki mögulegur aukabúnaður í Caddy Maxi

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

Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði


LÉTTMJÓLK
MJÓLKIN·GEFUR·STYRK
15
KRÓNUR
AF ANDVIRÐI FERNUNNAR
STREYMA TIL KAUPA
Á BEINÞÉTTNIMÆLI
FYRIR LANDSPÍTALANN
SEM MÆLIR BEINHEILSU
7000 MANNS Á ÁRI
ÞANNIG ER MJÓLKIN:
HÚN EFLIR HEILSU
& EYKUR LÍFSGÆÐI
SÖFNUM 15 MILLJÓNUM!
TAKK
FYRIR SAMVINNUNA
... Þetta segir sig sjálft!

1 HELLIRIGNING Á INDLANDI Móðir bregður klæði sínu yfir höfuð barns síns til að skýla því fyrir rigningunni meðan hún flýtir sér heim. MYNDIR/AP

2 ALPÝÐAN SKEMMTIR SÉR Í NORÐUR-KÓREU Í Pjongjang, höfuðborg Norður-Kóreu, hefur Kaeson-skemmtigarðurinn verið starfræktur frá árinu 1984. Þar getur fólk brugðið sér í leiktæki rétt eins og annars staðar í heiminum.

3 GRÆNMETISRÆKT Í SÝRLANDI Í borginni Aleppo í Sýrlandi hafa íbúar brugðið á það ráð að rækta grænmeti á stað þar sem tunnusprengja lenti á skolpræsi.

ÁSTAND HEIMSINS

4 GYÐINGA MINNST Í KÍNA Embættismaður í Sjanghaí afhjúpar minnismerki um gyðinga sem flúðu frá Evrópu til Kína á árum seinni heimsstyrjaldarinnar. Nöfn þeirra, nærri 14 þúsund talsins, eru greypt í koparvegg.

5 MÓTMÆLI Í JEMEN Fylgismenn Huthi-hreyfingar sjía-múslima, málaðir í framan með litum þjóðfánans, mótmæla aðgerðum forseta landsins sem hugðist skipta um ríkisstjórn og hækka eldsneytisverð.

6 HÁSKÓLANEMAR Í KÍNA Nýnemar í háskólanum í Harbin í norðaustanverðu Kína fá þarna herþjálfun og fræðslu um hernað. Þetta nýmæli á að verða fastur liður í háskólanáminu í þessum skóla og tveimur öðrum virtustu háskólum Kína.

DEBENHAMS
ULTIMATE
gorgeous
Triumph
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM UNDIRFÖTUM
Gildir út sunnudag
DÖMUR HERRAR BÖRN
Ertu í réttri stærð?
Komdu í fría mælingu
OFURTILBOÐ BARA Í DAG!
Stærðir: 8–20
Verð áður: 9.990,-
Verð nú: 5.994,-
OFURTILBOÐ BARA Í DAG!
Stærðir: 32A–40F
Verð áður: 6.990,-
Verð nú: 4.194,-
OFURTILBOÐ BARA Í DAG!
Stærðir: 32A–38DD
Verð áður: 5.990,-
Verð nú: 3.594,-
Opið 11 - 21 í kvöld
Finndu okkur á facebook
Gerðu lífið skemmtilegra
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

ÞJÓNUSTA FYRIR ÞOLENDUR OFBELDIS

VEITA ÞOLENDUM OG GERENDUM Í OFBELDISMÁLUM ÞJÓNUSTU

KVENNAATHVARFIÐ er fyrir konur og börn þeirra þegar dvöl í heimahúsum er þeim óbærileg vegna andlegs eða líkamlegs ofbeldis eiginmanns, sambýlismanns eða annarra og fyrir konur sem hefur verið nauðgað.

STÍGAMÓT eru ráðgjafar- og upplýsingamiðstöð fyrir þá sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi. Samtökin hafa lagt áherslu á að veita fötluðum konum sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi ráðgjöf og einnig körlum.

AFLIÐ er systursamtök Stígamóta og starfar á Akureyri. Aflið er fyrir alla sem hafa orðið fyrir kynferðis- eða heimilisofbeldi og aðstandendur þeirra.

SÓLSTAFIR eru systursamtök Stígamóta á Ísafirði. Markmið samtakanna er að bæta aðgengi fyrir þolendur kynferðisafbrota í heimabyggð.

DREKASLÓÐ er samtök sem aðstoða þolendur ofbeldis. Sinna jafnt konum sem körlum.

KARLAR TIL ÁBYRGÐAR eru sérhæft meðferðartilboð til karla sem beita maka sinn ofbeldi. Starfa líka á Akureyri.

BARNAHÚS er úrræði á vegum Barnaverndarstofu. Það á að skapa vettvang fyrir samstarf stofnana sem bera ábyrgð á rannsókn og meðferð mála er varða kynferðisofbeldi gagnvart börnum.

EMBÆTTI LÖGREGLU veita þolendum ofbeldis aðstoð þegar þeir leita þangað.

FÉLAGSÞJÓNUSTA SVEITARFÉLAGA og **BARNAVERNDARNEFNDIR** veita þolendum ofbeldis ráðgjöf samkvæmt lögum.

Mögulegum fórnarlömbum mansals, sem dvelja hér á landi er vísað til **FÉLAGSÞJÓNUSTUNNAR.**

BARNAVERNDARNEFNDIR starfa á vegum sveitarfélaga og geta foreldrar leitað til þeirra ef börn hafa orðið fyrir ofbeldi.

HEILBRIGÐISSTOFNANIR, HEILSUGÆSLUSTÖÐVAR og **SJÚKRAHÚS** Ávallt á að vera hægt að leita til heilsugæslustöðva ef ofbeldi á sér stað. Heilsugæslan á að þjóna fórnarlömbum mansals hér á landi.

NEYÐARMÓTTAKA VEGNA KYNFERÐISLEGS OFBELDIS er starfrækt á bráðamóttöku Landspítalans í Fossvogi. Þjónustan er fyrst og fremst bráðaþjónusta fyrir þá sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi. Réttarlæknisfræðileg skoðun, taka og varðveisla sakargagna er gerð í nýlegum málum. Boðið er upp á sálfræðiþjónustu. Á vegum neyðarmóttökunnar starfar teymi lögfræðinga sem veitir þolendum kynferðisofbeldis lögfræðiaðstoð og aðstoðar í samskiptum við lögreglu og dómara.

Á ÁFALLAMIÐSTÖÐ LANDSPÍTALA er þolendum ofbeldis veittur sálrænn stuðningur og ráðgjöf.

SAMSTARFSVERKEFNI UM HEIMILISOFBELDI er meðal annars ætlað að koma á föstu samstarfi milli félagsþjónustu, barnaverndar, heilbrigðisþjónustu, Jafnréttisstofu, lögreglu og félagasamtaka.

800 MÁL Talið er að um helmingur allra ofbeldismála sé tilkynntur til lögreglu. Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu bárust tæplega 800 tilkynningar í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vantar úrræði fyrir karla og konur sem beita ofbeldi

Lögregluna skortir samræmdar reglur um hvernig taka eigi á ofbeldismálum. Framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins segir með höppum og glöppum hvaða þjónustu fólk sem beitt er ofbeldi fær. Alla yfirsýn skorti.

Jóhanna Margrét Einarsdóttir
johanna@frettabladid.is

Engin samræmd stefna er til um hvernig eigi að bregðast við ofbeldismálum hér á landi. Engin samræmd tölfræði er til um fjölda ofbeldisverka. Engar eða fáar nýjar rannsóknir á ofbeldisverkum eru til. Það skortir því alla yfirsýn í málaflokknum.

Tæplega átta hundruð ofbeldisbrot voru tilkynnt til lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu í fyrra. Erlendar rannsóknir sýna þó að lögreglan fær aðeins tilkynningar um helming þeirra ofbeldisbrota sem eru framin.

Það eru ellefu mismunandi aðilar sem sinna þjónustu við þolendur ofbeldis.

Fimm af þessum ellefu hjálparsamtökum eru rekin af félagasamtökum, önnur þjónusta er á forræði ríkis og sveitarfélaga. Af þessum ellefu eru ein samtök sem eru með úrræði fyrir þá sem beita ofbeldi.

Þarf að einfalda kerfið

Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra segir breytinga þörf.

„Kerfið er of flókið og það er mikilvægt að vinna að því að einfalda það,“ segir ráðherra og það eru fleiri sem taka undir það. „Þetta snýst um að menn vinni betur saman. Það þarf að einfalda kerfið og skýra betur hver eigi að sinna hverju og hvenær,“ segir Vilhjálmur Árnason, þingmaður Sjálfstæðisflokksins.

Enginn veit hversu mörg ofbeldismál koma upp hér á landi á ári. Það er engin samræmd gagnaskráning til, hvorki hjá hinu opinbera né félagasamtökum.

Tölurnar eru þó til, að minnsta kosti yfir þá sem leita aðstoðar vegna ofbeldis. Til dæmis er hægt að finna tölur um heimilisofbeldismál hjá lögreglu, Kvennaathvarfi og víðar. Aðrir halda utan um tölur um kynferðisofbeldi, enn aðrir halda utan um tölur um ofbeldi gagnvart börnum og svo mætti halda áfram að telja.

Vilhjálmur segir skort á yfirsýn og verkferla og undir það tekur Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, þingkona Samfylkingarinnar.

EYGLÓ HARÐARDÓTTIR

VILHJÁLMUR ÁRNASON

„Það vantar betri kortlagningu af vandanum og samþættingu,“ segir hún og bendir á að það skorti rannsóknir á eðli og umfangi ofbeldis hér á landi. „Það þarf nýjar rannsóknir og svo þarf að safna því talnaefni sem er til svo það verði auðveldara að greina vandann.“

Vantar eftirlitsaðila

Vegna þess að menn vita ekki umfangið vita þeir heldur ekki hvort ríki og sveitarfélög veita nægu fé í málaflokkinn eða hvort peningarnir rata á rétta staði.

„Það vantar opinberan eftirlitsaðila með félagsþjónustu og barnavernd. Það hefur lengi legið fyrir að það þyrfti að búa til slíka stofnun,“ segir Sigríður Ingibjörg.

Hún segir að samfélagið virðist gegnsýrt af ofbeldi og það sé nauðsynlegt að huga að báðum hliðum málsins, bæði þurfi úrræði fyrir þá sem verða fyrir ofbeldinu en ekki síður fyrir allan þann fjölda karla og kvenna sem beiti aðra ofbeldi. Þar virðist vera skortur á úrræðum.

„Ég held að það sé svolítið með höppum og glöppum hvaða þjónustu fólk fær sem lendir í ofbeldi,“ segir Sigþrúður Guðmundsdóttir, framkvæmdastýra Kvennaathvarfsins, það fer svolítið eftir því hvert það leitar hvaða úrræði því er bent á. Hún bendir á að það séu margir sem átti sig ekki á hvaða áhrif bæði andlegt og líkamlegt ofbeldi geti haft á líkamlega heilsu fólks. Það sé því verið að lækna líkamann en ekki sálarmeinin sem séu undirrót vandans.

Vilja veita sálfræðiaðstoð

Þórarinn Ingólfsson, formaður Félags heimilislækna, telur að heilsugæslan sinni ágætlega þörfum þeirra sem hafa orðið fyrir ofbeldi en vill samt sem áður efla starfsemi heilsugæslustöðvanna á þessu sviði.

„Ég held að menn vanmeti þann þátt sem er svo gríðarlega mikilvægur í þessu samhengi en það er hið persónulega samband læknis og skjólstæðings hans,“ segir Þórarinn og bætir við að starfsfólk heilsugæslustöðvanna sé meðvitað um þann skaða sem ofbeldi geti unnið á heilsu fólks.

„Við vinnum náið með barnaverndarnefndum, félagsmálayfirvöldum og öðrum sem koma að ofbeldismálum. Fólki finnst oft auðveldara að koma inn á heilsugæslustöð þar sem það þekkir sig en leita til stærri opinberra aðila,“ segir hann og bætir við að það gæti hjálpað þolendum ofbeldis ef fólk gæti fengið almenna sálfræðiaðstoð á heilsugæslunni.

Lögreglan kemur eðli málsins samkvæmt að fjölda ofbeldismála. Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn segir að lögreglan hafi innanhússreglur um hvernig tekið er á slíkum málum. Það séu hins vegar engar samræmdar reglur sem hafi verið settar í samvinnu við félagsmálayfirvöld eða heilbrigðiskerfið. Friðrik telur að það væri mjög til bóta ef til væru samræmdar reglur um hvernig tekið er á ofbeldismálum og hver eigi að sinna hverju og hvenær.

162 MILLJÓNIR FYRIR ÞOLENDUR OFBELDIS

Á fjárlögum þessa árs voru 148 milljónir króna eyrnamerktar í þjónustu fyrir þolendur ofbeldis. Karlar til ábyrgðar fengu 10,5 milljónir, Kvennaathvarfið 56, Samstarfsteymi um heimilisofbeldi fékk 10 milljónir og Stígamót 71,4 milljónir.

Félagasamtök sem hafa það að markmiði að vinna gegn ofbeldi með fræðslu, forvörnum eða á annan hátt fengu 14 milljónir króna. Aflið fékk 2,5 milljónir, Barnaheill 4 milljónir, Blátt áfram 2,5 og Drekaslóð fékk 5 milljónir króna.

SIGRÍÐUR INGIBJÖRG INGADÓTTIR

FRIÐRIK SMÁRI BJÖRGVINSSON

SIGÞRÚÐUR GUÐMUNDSDÓTTIR

En þó að það virðist brotakennt hvernig tekið er á ofbeldismálum á höfuðborgarsvæðinu þá er ástandið úti á landi enn verra. Víðast hvar er litla þjónustu að fá og þótt hún sé í boði veigra sér margir við að nota hana í nærsamfélaginu. Ástæðan er sú að ofbeldi er feimnismál hjá mörgum.

Erfið staða á landsbyggðinni

„Félagasamtök sem spruttu upp til að sinna þolendum heimilisofbeldis og kynferðisofbeldis spruttu upp af mikilli þörf. Það var enginn opinber aðili sem var að sinna þessu,“ segir Sigþrúður Guðmundsdóttir hjá Kvennaathvarfinu. Hún segir athvarfinu ætlað að sinna konum á öllu landinu, en augljóslega sé erfiðara fyrir konur sem búa fjær að leita eftir aðstoðinni. Tvenn systrasamtök Stígamóta starfa á landsbyggðinni, á Akureyri og Ísafirði, auk þess sem boðið er upp á viðtöl á Egilsstöðum á tveggja vikna fresti. Þá starfa samtökin Karlar til ábyrgðar á Akureyri.

Enginn efast um að ofbeldi getur haft alvarlegar andlegar og líkamlegar afleiðingar hjá þeim sem verða fyrir því. Kostnaðurinn fyrir bæði einstaklinga og samfélagið getur orðið hár. Efla þarf forvarnir og auka fræðslu. Stjórnvöld sinna þó þessum málaflokki ekki sem skyldi. Eygló Harðardóttir félagsmálaráðherra ætlar að skipa nefnd sem á að endurskoða stjórnsýslu ríkisins á sviði félagsþjónustu og barnaverndar. Tilgangurinn er að tryggja betur eftirlit, mat á öryggi og gæðum félagsþjónustu og barnaverndar.

CLINIQUE

Clinique dagar í Hagkaup 4. - 10. september

Glæsilegur kaupauki fylgir ef keyptar eru tvær vörur eða fleiri frá Clinique*

-Superdefense SPF20 dagkrem 15ml
-Superbalanced Makeup 7ml
-High Impact Lip Colour 3,6g
-Liquid Facial Soap Mild 30ml
-High Impact Mascara 3,5ml

*meðan birgðir endast.

NÝTT Smart serum

Skilur ástand húðarinnar.
Getur sjáanlega breytt ójöfnum húðlit, línum og hrukkum eða stinnleika húðarinnar.

CLINIQUE
Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Ekki vera

iPad

iPad mini verð frá **54.990.-**

iPad Air verð frá **84.990.-**.

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur

MacBook Air

11" verð frá **159.990.-**

13" verð frá **179.990.-**

ferköntuð

Libratone LOOP

Nýjasti hátalarinn frá Libratone. Glæsileg hönnun, tær og hreinn hljómur.
AirPlay og PlayDirect tækni til að spila þráðlaust, jafnvel án WiFi nets.

Verð **94.990.-**

Wacom Intuos Pen

Trackpad og teikniflötur, með penna. Uppgötvaðu nýjar leiðir til að teikna með Intuos teikniborðinu.

Verð **16.990.-**

Tracks

Frábær heyrnartól á hóflegu verði.

Verð **14.990.-**

SOL REPUBLIC

Apple TV

Varpaðu myndefni og tónlist úr iPhone, iPad og tölvunni þinni þráðlaust í sjónvarpið.

Verð **16.990.-**

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EPLI

Starfsemi með unglingum á vegum borgarinnar:

Sjálfstraustið eflt

Meðal meginmarkmiða starfsins í svokölluðum unglingasmiðjum, sem eru félagslegt úrræði á vegum Reykjavíkurborgar, er að efla sjálfstraust, leita leiða til uppbyggilegra lausna og styrkja hópkennd og jákvæð samskipti.

Á vef borgarinnar kemur fram að starfsemin sé sniðin að þörfum 13 til 18 ára unglinga sem eru félagslega einangraðir, hafa orðið fyrir einelti, eru óframfærnir eða óvirkir, sýna þunglyndis- og kvíðaeinkenni og eða hafa lítið sjálfstraust. Starfsemin er jafnframt fyrir þá sem eru með slaka félagsfærni og/eða búa við erfið uppeldisskilyrði.

UNGLINGAR Fjölbreytt tómstundaiðja er í unglingasmiðjum borgarinnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Starfsmönnum kennt hreinlæti til að reyna að draga úr veikindum:

Læra að þvo sér um hendurnar

Fyrir lok þessa árs á að vera búið að kenna öllum starfsmönnum á dagvistarstofnunum í sveitarfélaginu Sønderborg í Danmörku betra hreinlæti, meðal annars handþvott. Markmiðið er að fækka veikindadögum starfsmanna, barna og foreldra. Á vef danska ríkisútvarpsins er haft eftir sérfræðingi sveitarfélagsins að hættan á að smitast af sjúkdómum minnki um þriðjung sé fyllsta hreinlætis gætt. Hann segir afar auðvelt að þvo sér um hendur en því miður séu þeir margir sem gera það ekki.

Starfsmennirnir eiga jafnframt að kenna börnunum að þvo sér vandlega um hendurnar. Á þessu ári hefur börnum á einni dagvistarstofnuninni í sveitarfélaginu verið kenndur handþvottur samtímis því sem þau syngja og hefur röð myndast við handlaugina. Einn starfsmannanna bendir á að litlum börnum þyki gaman að snertingu við vatn þannig að ekki sé erfitt að fá þau til að þvo sér um hendurnar. -ibs

HANDÞVOTTUR Sé fyllsta hreinlætis gætt minnkar hættan á að smitast af sjúkdómum um þriðjung. NORDICPHOTOS/GETTY

EINELTI Samstarf í skólum vinnur gegn einelti. NORDICPHOTOS/GETTY

Rannsókn norsks prófessors:

Skólastjórar geta komið í veg fyrir einelti

Einelti er minna vandamál í grunnskólum þar sem skólastjórar njóta trausts nemenda og kennara. Skólastjórinn getur markað stefnuna varðandi ásættanlega hegðun. Þetta er haft eftir norskum prófessor, Sigrun Ertesvåg, á vefnum sciensenordic.com. Hún segir mikla áherslu lagða á aðgerðir gegn einelti en undrast hversu lítið hlutverk skólastjóra í því samhengi hefur verið rannsakað.

Hún leggur áherslu á að skólastjóri geti átt þátt í að móta stefnu varðandi ásættanlega hegðun í skólanum. Bregðist allir kennarar á sams konar hátt gegn einelti geti nemendur ekki nýtt sér mismunandi viðbrögð þeirra.

Rannsóknir annars norsks prófessors, Thomas Nordahl, í Danmörku sýna svolítil tengsl milli samvinnu skólastjórnenda og kennara annars vegar og samskipta milli nemenda og nemenda og kennara hins vegar.

Nordahl segir rannsókn Ertesvåg hins vegar taka til fárra þátta. Hún segir að samband milli nemenda og að tengslin við kennara séu að vísu mikilvægari en hlutverk skólastjóra. Ekki megi hins vegar gleyma þætti skólastjórans. Hún getur þess að í mörgum tilfellum séu aðgerðir gegn einelti ekki vel framkvæmdar.

- ibs

Fimm ára með áhyggjur af líkamsmynd sinni

Börn þurfa að öðlast virðingu fyrir fjölbreytileika líkamsvaxtar, segir Sigrún Daníelsdóttir sálfræðingur. Ekkert bendi til að jákvætt viðhorf til líkamans stuðli að óheilbrigði, hvorki meðal grannra né feitra.

Dæmi eru um að stúlkur á leikskólaaldri hafi áhyggjur af líkamsmynd sinni. Þetta segir Sigrún Daníelsdóttir, sálfræðingur og höfundur bókarinnar Kroppurinn er kraftaverk – líkamsvirðing fyrir börn. „Ég varð vör við þetta þegar ég starfaði í átröskunarteymi hjá Barna- og unglingageðdeild Landspítalans. Þar hafa unglingsstúlkur greint frá því að þær hafi byrjað að hafa áhyggjur af líkamsvexti sínum þegar þær voru í leikskóla. Hugsunarhátturinn verður til löngu áður en vandamálið verður öllum augljóst.“

Sigrún, sem hefur sérhæft sig í forvörnum og meðferð slæmrar líkamsmyndar og átraskana, segir afar mikilvægt að efla líkamsmynd og líkamsvirðingu meðal barna og ungmenna. „Þau þurfa að öðlast virðingu fyrir fjölbreytileika líkamsvaxtar og samband þeirra við mat þarf að vera heilbrigt. Þetta er ekki bara hlutverk foreldranna heldur samfélagsins alls. Áreitið úti í samfélaginu er gríðarlegt. Miðað er við ákveðnar staðalímyndir á gríðarlega mörgum sviðum. Það er ekki bara með auglýsingum fataframleiðenda sem skilaboðin um ákveðinn líkamsvöxt eru send út í samfélagið, heldur eru þau einnig send út með auglýsingum líkamsræktarstöðva með myndum af einstaklingum með staðlaðan líkamsvöxt. Þetta eru stöðvar sem gefa sig út fyrir að vilja stuðla að heilbrigði en slíkt vill gleymast að auglýsingarnar einkennast oft af mikilli útlitsdýrkun ásamt kynferðislegum undirtóni. Slíkt ýtir undir samfélagslegar útlitsstaðalmyndir.“

Til þess að efla líkamsvirðingu meðal barna þurfa þau að læra að tala fallega um alla líkama, að því er Sigrún tekur fram. „Við þurfum að kenna þeim að fjölbreytileiki á sviði holdafars og útlits sé sjálfsagður, eðlilegur og skemmtilegur. Við erum ekki öll eins og eigum ekki að vera það.“

Sigrún segir að ekkert bendi til þess að jákvætt viðhorf til líkamans stuðli að óheilbrigði, hvorki meðal grannra né feitra. Þvert á móti sýni langtímarannsóknir að ungmenni sem hafa jákvæða líkamsmynd, óháð líkamsvexti, séu líklegri til að tileinka sér heilbrigðar lífsvenjur en þau sem eru óánægð með líkama sinn. „Rannsóknir hafa einnig sýnt að feitir krakkar sem eru sáttir í eigin skinni þyngjast minna með árunum en þau sem eru óánægð með líkama sinn. Jákvæð líkamsmynd hefur verndandi áhrif á heilsu og velferð.“ ibs@frettabladid.is

SIGRÚN DANÍELSDÓTTIR „Rannsóknir hafa einnig sýnt að feitir krakkar sem eru sáttir í eigin skinni þyngjast minna með árunum en þeir sem eru óánægðir með líkama sinn. Jákvæð líkamsmynd hefur verndandi áhrif á heilsu og velferð.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Nokkur ráð til að efla líkamsmynd

1. Kenndu barninu þínu að fjölbreytileiki í líkamsvexti sé eðlilegur. Alveg eins og við erum mismunandi á litinn, höfum ólíkt andlitsfall, hárlit og augnlit, þá erum við líka mismunandi í laginu. Þetta er sjálfsögð staðreynd sem allir ættu að virða.
2. Fræddu barnið um óraunhæf útlitsviðmið í samfélaginu og hvernig þau birtast, t.d. í fjölmiðlum, barnaefni og leikföngum.
3. Ef þú hefur áhyggjur af lífsvenjum barnsins þíns skaltu beina sjónum að hegðun þess en ekki holdafari. Skapaðu umhverfi þar sem barnið fær næg tækifæri til að borða hollan mat og hreyfa sig sér til ánægju. Hvorki þú né barnið ættuð að líta á heilbrigðar lífsvenjur sem grenningaraðferð, heldur eitthvað sem allir þurfa að gera til þess að halda heilsu og líða vel.

Af vefnum likamsvirdingfyrirborn.is

LYFJA
- Lifið heil

20%
afsláttur
Gildir út september.

Nicorette
Fruitmint, forðaplástrar og innsogslyf.
Allar pakkningar og styrkleikar.

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

ÞÉR ER BOÐIÐ
Í DAG (4. SEPT.)
KLUKKAN 12:00
OPNAR UNDER ARMOUR VERSLUN Í ÚTILÍFI KRINGLUNNI OG ÞÉR ER BOÐIÐ Í OPNUNARPARTÝIÐ.
UNDER ARMOUR.
DJ ATLI KANILL
FRÁBÆR OPNUNARTILBOÐ
BRAKANDI FERSKAR VEITINGAR
OPIÐ TIL KL. 21:00 Í KVÖLD
DÆMI UM OPNUNARTILBOÐ:
AUTHENTIC PANT, VINSÆLUSTU DÖMUBUXURNAR FRÁ UNDER ARMOUR.
7.990.-
(ÁÐUR 9.990.-)
ÚTILÍF
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is
ARNASYNIR

WOW air hækkar töskugjald:

Átta þúsund fyrir töskuna

NEYTENDUR WOW air hefur hækkað töskugjald um 14,4 prósent, eða úr 3.495 krónum í 3.999 krónur. Nú kostar átta þúsund krónur að taka með sér tösku fram og til baka ef farið er til útlanda, þetta kemur fram á vefnum turisti.is. WOW air fór að taka sérstakt gjald fyrir töskur fyrir tveimur árum. Þá var gjaldið 2.900 krónur fyrir hverja tösku. Töskugjaldið hefur því hækkað um nærri 1.100 krónur á tveimur árum. - jme

NEYTANDINN Ásgerður Stefanía Baldursdóttir

Á þriggja ára gamlan iPhone

„Bestu kaupin mín eru ábyggilega síminn minn,“ segir Ásgerður Stefanía Baldursdóttir fyrirliði meistaraflokks Stjörnunnar í knattspyrnu kvenna. Hún á iPhone sem er orðinn þriggja ára gamall. Áslaug segist nota símann sinn mjög mikið. Meðal annars til að taka á móti og senda tölvupóst og við ýmis verkefni í vinnunni. „Ég fer bráðum að kaupa mér nýjan þannig að ætli það verði ekki næstu góðu kaup,“ segir hún.

Þegar Ásgerður er spurð að því hver séu verstu kaupin tekur hún sér langan tíma til umhugsunar, en kemst að þeirri niðurstöðu að ekkert eitt standi upp úr. „Ég á að vísu fimmtán pör af NIKE-skóm en ég myndi ekki segja að það væru vond kaup,“ segir hún.

> Ég fer bráðum að kaupa mér nýjan þannig að ætli það verði ekki næstu góðu kaup.

Sameiginleg evrópsk aðgerð:

Skoða rafræn „in-app“-kaup

Framkvæmdastjórn ESB hefur sent Apple, Google og fleiri framleiðendum erindi vegna kvartana sem borist hafa vegna rafrænna kaupa innan tölvuforrits (apps) og þá helst tölvuleikja. Margir slíkir leikir eru auglýstir sem gjaldfrjálsir en þegar komið er á visst stig leikjanna þarf að greiða fyrir vissa hluti, næsta borð, áframhaldandi notkun og fleira. Google hefur ákveðið að gera þó nokkrar breytingar en hið sama á ekki við um Apple. - fbj

Veita upplýsingar um reglur um leigusamninga:

Margar fyrirspurnir

Leigjendaaðstoð Neytendasamtakanna hefur fengið margar fyrirspurnir varðandi skyldur leigjenda við lok leigusamnings, varðandi tryggingar og rétt leigjanda til afsláttar þegar afnot hans af íbúðinni skerðast vegna viðgerða eða viðhalds af hálfu leigusala.

HRANNAR MÁR GUNNARSSON

„Haustið er tíminn þar sem að fólk er mikið að lenda í því að leigusamningum er að ljúka og þá geta komið upp mál þar sem til dæmis leigusali vill að leigjandi skili íbúðinni nýmálaðri,“ segir Hrannar Már Gunnarsson hjá Leigjendaaðstoðinni.

Samtökin hafa birt yfirlit um nokkur dæmi þar sem réttindi og skyldur bæði leigjanda og leigusala eru útskýrð nákvæmlega við slíkar aðstæður.

Hrannar segir leigusala eiga að sjá um allt viðhald annað en það sem telst vera skemmdir af völdum leigjanda. „Það er skylda leigusala að sanna að um saknæma háttsemi leigjanda sé að ræða ef skemmdir koma upp. Í fullkomnum heimi myndu byggingarfulltrúar alltaf taka út leiguhúsnæði fyrir og eftir leigutímann.“

Í yfirliti Leigjendaaðstoðarinnar má einnig finna skýringar á reglum um uppsagnarfrest á tímabundnum og ótímabundnum leigusamningum og rétt leigjenda þegar viðgerðar- og viðhaldsvinna hefur í för með sér skert afnot hans af leiguhúsnæðinu. - fbj

Í AUSTURBERGI Íþróttafélag Reykjavíkur býður meðal annars leikfimi fyrir yngstu börnin. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Brottfall minnkar með auknu úrvali

Íþróttafélag Reykjavíkur býður börnum í fyrsta og öðrum bekk að stunda fleiri en eina íþrótt og greiða eitt árgjald. Fleiri íþróttafélög hyggjast fylgja í kjölfarið. Rannsóknir benda til að fyrirkomulagið leiði til þess að brottfall minnki.

Í þrjú ár hefur Íþróttafélagið ÍR boðið upp á sérstakt tilboð sem þeir kalla ÍR-ungar. Það er íþróttatilboð fyrir krakka í fyrsta og öðrum bekk í Breiðholti. Í ÍR-ungum er greitt eitt gjald fyrir önnina 17 þúsund krónur og barnið getur farið í frjálsar íþróttir, handbolta, körfubolta, fótbolta, keilu og skíði. Hægt er að nota frístundakortið, sem er 15 þúsund krónur á önn.

„Þetta hefur skilað sér í því að fleiri börn eru komin til að æfa hjá okkur. Við höfum orðið vör við það að börn vilja skipta á milli greina og þurfa smá tíma til þess að finna réttu greinina,“ segir Haukur Þór Haraldsson, framkvæmdastjóri ÍR.

Hann segist kannast við að í Grindavík hafi svipað fyrirkomulag verið tekið upp, en veit ekki til þess að fleiri félög hafi tekið þetta upp í Reykjavík. „Við erum með fleiri greinar en mörg önnur félög, sem eru kannski þekktust í einni íþróttagrein eða tveimur, þannig að það er auðveldara um vik fyrir okkur að gera þetta,“ segir Haukur Þór. Hann segir að önnur íþróttafélög hafi verið í sambandi við ÍR til þess að spyrjast fyrir um þetta tiltekna fyrirkomulag.

Annað félag sem íhugar þennan möguleika alvarlega er Fylkir í Árbæ. Árni Jónsson uppeldisfræðingur hefur starfað sem framkvæmdastjóri félagsins um nokkurra mánaða skeið. Hann segir að þetta hafi verið skoðað nokkrum sinnum hjá félaginu á liðnum árum. Sumar rannsóknir bendi til þess að aukið val dragi úr brottfalli ungra íþróttaiðkenda.

Árni segir þó að það sé auðveldara að fara út í þetta verkefni þar sem deildirnar innan íþróttafélaganna eru fleiri. Hann bætir þó við að það geti verið góður kostur fyrir íþróttafélög að vinna saman að því að auka úrval barna. Til dæmis gæti Fylkir unnið að þessu verkefni með sundfélaginu Ármanni sem hefur æfingar í Árbæjarlaug.

Árni segir þó að félagið þurfi meiri peninga til þess að geta hrint þessu verkefni í framkvæmd. Til þess að það gæti orðið að veruleika þurfi að bæta við tveimur starfsmönnum. Hann hefur rætt málið óformlega við Sóleyju Tómasdóttur, forseta borgarstjórnar.

> Þetta hefur skilað sér í því að fleiri börn eru komin til að æfa hjá okkur.
>
> *Haukur Þór Haraldsson, framkvæmdastjóri ÍR*

„Við höfum verið að reyna að fara meira í þessa átt, að kynna meira fjölbreytileikann, en ekki skikka félögin til þess að gera neitt. Vegna þess að við höfum áttað okkur á því að langmesta vinnan innan íþróttafélaganna er unnin í sjálfboðaliðavinnu þó að það séu auðvitað miklir styrkir,“ segir Kjartan Freyr Ásmundsson, markaðs- og þróunarstjóri hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur, sem eru heildarsamtök íþróttafélaganna í Reykjavík. „Þetta er þróun í ákveðna átt, sem allir eru að stefna að, félögin líka,“ segir hann.

jonhakon@frettabladid.is

Steingrímur J. Sigfússon segir nauðsynlegt að veita bönkunum aðhald:

Fákeppni ríkir á bankamarkaði

Steingrímur J. Sigfússon, þingmaður og fyrrverandi fjármálaráðherra, segir að nauðsynlegt sé að veita bönkunum aðhald. Þetta sagði hann í útvarpsþættinum Bítinu á Bylgjunni í gær er hann var spurður út í hærri gjaldtöku bankanna. Hann segir hugsanlegt að efnahags- og viðskiptanefnd Alþingis ræði stöðuna þegar þing kemur saman.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu á mánudag íhugar Arion banki nú að taka hærri gjöld af fólki sem kemur í bankana á fund gjaldkera.

Steingrímur segir að fyrirkomulag neytendamála á fjármálamarkaði sé óskýrt. „Og síðan verðum við að horfast í augu við það að við erum með dæmigerðan fákeppnismarkað og hann er náttúrulega enn grimmari eftir hrun og endurreisn nýju bankanna því að hlutdeild sparisjóðanna hefur minnkað mjög mikið,“ segir hann. Markaðnum sé að uppistöðu skipt upp milli þriggja mjög stórra banka. „Og þá er auðvitað ástæða til að vera mjög vel á verði,“ segir Steingrímur. - jhh

VILL AÐHALD Steingrímur J. Sigfússon segir meiri fákeppni á bankamarkaði eftir hrun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Afmælishátíð
Hundaræktarfélags Íslands

Í DAG - 4. SEPTEMBER, REIÐHÖLLIN VÍÐIDAL

Frítt er á alla viðburði dagsins, nema sýningaþjálfun.

Húsið opnar kl. 17:00 og lokar kl. 22:00
Hoppukastalar, andlitsmálning og fleira!

Kl: 17:15	Jóna Th. Viðarsdóttir formaður setur hátíðina.
kl.17.30	**Vinnuhundadeild HRFI** sýnir hunda í vinnu.
Kl.18.00	**Keppni ungra sýnenda 0-3 ára** Dómari: Auður Sif Sigurgeirsdóttir
	Broskeppni í hlýðni 12.ára og yngri Dómari: Monika Karlsdóttir
Kl.18:30	**Keppni ungra sýnenda 4-5 ára** Dómari: Auður Sif Sigurgeirsdóttir
Kl.19.00	**Keppni ungra sýnenda 6-9 ára** Dómari: Auður Sif Sigurgeirsdóttir
kl.19.15	**Vinnuhundadeild HRFI** sýnir hunda í vinnu.
Kl.19:30	**Tegundakynningar** á tegundum innan félagsins.
Kl. 19:45	**Íþróttadeild HRFI kynnir Hundafimi**
Kl. 20.00	**Furðufatakeppni hunda**
	Sýningaþjálfun unglingadeildar HRFI **Tegundahópar:** 1, 2, 7 og 8
Kl.20:30	**Kynning á veiðiþjálfun** Bæði retriever og standandi fuglahundum
Kl.21:00	**Sýningaþjálfun unglingadeildar HRFI.** Tegundahópar: 3, 4/6, 5, 9 og 10

Fyrirlestrar - í matsal á efri hæð
Opið öllum meðan pláss leyfir.

kl.17.30	**PAT hvolpatest** Monika Karlsdóttir
Kl.18.00	**Hvernig nýtist skapgerðamat í ræktun** - Sigríður Bílddal
Kl.18:30	**Hundanudd** Nanna Lovísa Zophoniasdóttir
Kl.19.00	**Hlutverk sýningadómara** Herdís Hallmarsdóttir
Kl.19:30	**Sníkjudýr í/á hundum. Ticks og fl.** Lísa Bjarnadóttir dýralæknir
Kl. 20.00	**Judging/breeding** Saija Juutilainen frá Finnlandi
Kl.21:00	**Dýrahjúkrun** Kolbrún Arna Sigurðardóttir
kl.21:30	**Veiðipróf** Sigurður Ben Björnsson

HUNDARÆKTARFÉLAG ÍSLANDS
4. september 1969

• 695 hundar • 80 hundategundir • 22 ungir sýnendur •

Alþjóðleg hundasýning HRFÍ 6. - 7. september

Meðal viðburða:

» Fallegustu hundar sýningar valdir
» Virðulegir öldungar láta ljós sitt skína
» Sölu- og kynningabásar með ýmis sértilboð
» Hvolpar setja skemmtilegan svip á sýninguna
» Sýningin stendur frá kl. 10-17 laugardag og sunnudag
» Keppni ungra sýnenda fer fram föstudaginn 5. september kl 19:00

Pedigree VÍS

• Fullorðnir 700 kr. Börn yngri en 12 ára og í fylgd með fullorðnum fá frítt inn, annars 400 kr. • www.hrfi.is •

Samtals 498 þinglýsingar:

Veltan minnkar um 16,6 prósent

Alls 498 kaupsamningum um fasteignir var þinglýst á höfuðborgarsvæðinu í ágúst síðastliðnum. Heildarveltan nam 17,6 milljörðum króna og lækkaði um 16,6 prósent miðað við júlí 2014.

Meðalupphæð á hvern kaupsamning var 35,3 milljónir króna, samkvæmt frétt Þjóðskrár Íslands. Þar segir einnig að viðskipti með eignir í fjölbýli hafi numið 11,3 milljörðum og viðskipti með eignir í sérbýli fimm milljörðum. - hg

Beina því til fjármálaráðherra að gera nauðsynlegar úrbætur á stjórnsýsluháttum Seðlabanka Íslands:

Takmarka neikvæð áhrif gjaldeyrishafta

Viðskiptaráð Íslands hefur sent fjármálaráðherra ábendingu um nauðsynlegar úrbætur á stjórnsýsluháttum Seðlabanka Íslands.

Vegna þess skaða sem af gjaldeyrishöftum hlýst sé nauðsynlegt að tryggja að ferlið við veitingu undanþága frá höftunum sé skilvirkt og gegnsætt.

Viðskiptaráð segir að algengasta vandamálið sem upp komi sé að umsóknum sé svarað seint og leiðbeiningar skorti. Dæmi sé um að afgreiðsla hafi tekið um níu mánuði án þess að upplýst hafi verið um ástæður tafa eða hvenær niðurstöðu væri að vænta. Að auki hafa komið upp mál þar sem svör hafi ekki fengist yfirhöfuð þremur árum eftir að umsókn var lögð fram.

Þá ríki ógagnsæi um ákvarðanatöku gjaldeyriseftirlitsins þar sem ákvarðanir þess eru ekki birtar auk þess sem forsvarsmenn fyrirtækja hafa lýst yfir áhyggjum varðandi jafnræði á milli umsækjenda.

Ljóst sé að stjórnsýsluhættir bankans þarfnist endurskoðunar og telur Viðskiptaráð tilefni til að umboðsmaður Alþingis beini tilmælum til Seðlabankans um að bæta framkvæmd sína svo að tryggt sé að hún samræmist stjórnsýslulögum, auk þess sem nauðsynlegt sé fyrir ráðuneytið að bæta úr fyrrgreindum atriðum. - fbj

FROSTI ÓLAFSSON
Framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands.

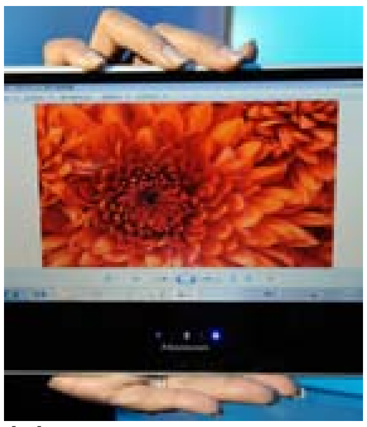
UTANRÍKISRÁÐHERRA Gunnar Bragi Sveinsson segir stofnun ráðsins vera gleðitíðindi.

Norðurskautsríkin funduðu:

Stofnuðu nýtt efnahagsráð

Stofnfundur Efnahagsráðs norðurslóða fór fram í borginni Iqaluit í Norður-Kanada í gær. Þar komu saman fulltrúar viðskiptalífs allra norðurskautsríkjanna átta og samtaka frumbyggja á norðurslóðum til að taka þátt í fundinum.

Ísland á tvo fulltrúa í efnahagsráðinu og sótti formaður Norðurslóða-viðskiptaráðs Íslands fundinn, auk fulltrúa Íslands í embættismannanefnd Norðurskautsráðsins. Vonast er til að ráðið skapi vettvang til að hlúa að viðskiptum og ábyrgri auðlindanýtingu á norðurslóðum, samkvæmt frétt utanríkisráðuneytisins. - hg



ÓSÁTTIR Risarnir þurfa að greiða sem nemur 21,3 milljörðum króna.

Sektað fyrir verðsamráð:

Raftækjarisar sektaðir af ESB

Stóru raftækjaframleiðendurnir Samsung, Philips og þýska fyrirtækið Infineon hafa verið sektaðir um samtals 21,3 milljarða króna vegna verðsamráðs með hálfleiðara sem notaðir eru í raftæki.

Samráð þetta á að hafa átt sér stað á árunum 2003 til 2005. Það er framkvæmdastjórn Evrópusambandsins sem sektað hefur fyrirtækin. Infineon fékk hæstu sektina, 12,8 milljarða, Samsung 5,4 milljarða og Philips 3,1 milljarð króna.

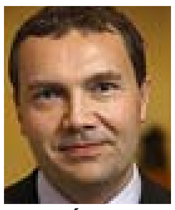
Infineon og Philips ætla að áfrýja úrskurðinum og segja ekkert hæft í þeim ásökunum sem á fyrirtækin eru bornar. Samsung hefur ekki ákveðið hvort fyrirtækið muni gera hið sama. -ft

Telja ólíklegt að félögum í Kauphöll fjölgi fyrir áramót

Sérfræðingar hjá greiningardeildum eiga ekki von á að félögum á Aðalmarkaðinum fjölgi frekar á árinu. Í ársbyrjun var talið að allt að 7 félög færu á markað. Forstjóri Kauphallarinnar vonaði að nýskráningarnar yrðu fleiri.

KAUPHÖLLIN Sjóvá og HB Grandi voru skráð á markað í apríl síðastliðnum.

„Ég get ekki séð að það verði fleiri nýskráningar á árinu og auðvitað eru það alltaf vonbrigði þegar fjöldinn er minni en menn vonuðust eftir," segir Kristján Markús Bragason, umsjónarmaður hlutabréfagreiningar Íslandsbanka, spurður hvort greiningardeild bankans telji að fleiri félög verði skráð á Aðalmarkað Kauphallarinnar á þessu ári.



KRISTJÁN MARKÚS BRAGASON

PÁLL HARÐARSON

Greiningardeildir Íslandsbanka og Arion banka sögðu í byrjun ársins að þær teldu líklegt að sex til sjö félög yrðu skráð á markað á árinu. Þau félög sem voru nefnd eru; Reitir, Eik fasteignafélag, Promens, Advania, HB Grandi, Síminn og Sjóvá. Nýskráningar þeirra áttu að stækka hlutabréfamarkaðinn um 35-40 prósent. Nú þegar rúmir átta mánuðir eru liðnir af árinu hafa einungis tvö þeirra, HB Grandi og Sjóvá, verið skráð í Kauphöllina.

„Ég held að menn hafi gefið fullmikið í þegar verið var að tala um sjö félög. Það var eðlilegt að gera ráð fyrir Promens og Advania. Félögin voru á þeim tíma með þannig samsetningu stórra hluthafa að skráning var líkleg," segir Kristján og heldur áfram:

„Nú hefur það breyst er varðar Advania. Það var nokkuð óvænt breyting á hluthafahópnum þegar Framtakssjóðurinn seldi forkaupsrétt sinn til sænska félagsins AdvInvest AB sem og þegar viðskipti áttu sér stað með hlutabréf í félaginu milli þessara aðila, sem tryggði sænska félaginu 51 prósents eignarhlut, að teknu tilliti til boðaðrar hlutafjárhækkunar."

Stjórn Promens sagði í fréttatilkynningu í nóvember 2013 að stefnt væri að skráningu fyrir lok þessa árs. Jakob Sigurðsson, forstjóri Promens, segir í skriflegu svari til Fréttablaðsins að enn sé unnið að því að gera félagið skráningarhæft en að ekki sjái fyrir endann á þeirri vinnu.

„Það gengur örugglega eftir en ekki á þessu ári og félagið verður þá ekki einungis skráð á Íslandi. Það verður í besta falli með tvöfalda skráningu. Þeir hafa minna við fjármögnun í íslenskum krónum að gera en erlenda fjármögnun sem gæti nýst við stækkun félagsins á erlendri grundu," segir Kristján.

Stefán Broddi Guðjónsson hjá Greiningardeild Arion banka tekur undir með Kristjáni og segist ekki eiga von á fleiri nýskráningum á þessu ári.

„Ég held að menn hafi átt von á meira lífi og aðeins öflugri markaði bæði hvað varðar veltu og nýskráningar.

Stefán Broddi Guðjónsson hjá Greiningardeild Arion banka

„Ég held að menn hafi átt von á meira lífi og aðeins öflugri markaði bæði hvað varðar veltu og nýskráningar og ávöxtun á íslenskum hlutabréfamarkaði hefur verið lakari en víðast hvar erlendis," segir Stefán.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar, segir að hann hafi vonað að nýskráningar ársins yrðu fleiri.

„Ég myndi ekki beint segja að þetta séu vonbrigði en þetta hefur að einhverju leyti gengið hægar en við áttum von á. Það er svo sem ýmislegt sem getur komið upp á í svona ferli og ég held að við séum í þannig stöðu að það sé sæmilega líflegt framundan þó það sé erfitt að spá um nákvæmar tímasetningar." haraldur@frettabladid.is

Semja við Time Warner og hafa náð öðrum samningum um vinsælt efni að undanförnu:

Netflix mun sýna þáttaröð um Gotham

Efnisveitan Netflix hefur samið við kvikmyndaframleiðslufyrirtækið Time Warner um að dreifa sjónvarpsþáttunum Gotham um allan heim.

Flestir kannast við borgina Gotham úr Batman-myndunum en í þáttunum verður lífinu í borginni lýst áður en sjálfur Leðurblökumaðurinn kom til sögunnar. Wall Street Journal segir að Netflix hafi náð nokkrum samningum um dreifingu á vinsælu sjónvarpsefni að undanförnu. Dæmi um aðra þætti eru Better Call Saul og Breaking Bad.

Netflix hefur bætt við sig bandarískum áskrifendum á methraða síðasta ár en fyrirtækið mun treysta á erlenda markaði til að viðhalda vexti þess næstu árin. Fyrirtækið er nú þegar starfandi á evrópskum markaði, þar á meðal á Bretlandi og Hollandi og er í samningaviðræðum í við fleiri eins og til dæmis Frakkland og Þýskaland. Innrás á fleiri markaði er kostnaðarsamt en samningar við öflug framleiðslufyrirtæki í Hollywood getur hjálpað til.

Netflix hefur gefið út að hagnaður annars ársfjórðungs hafi meira en tvöfaldast en varar við því að hagnaður þriðja ársfjórðungs geti verið minni vegna frekari alþjóðlegrar starfsemi fyrirtækisins.

Samkeppni á efnisveitumarkaðnum hefur harðnað með tilkomu Amazon og Hulu, en Amazon tilkynnti fyrr á þessu ári að fyrirtækið hefði landað samningum við sjónvarpsstöðina HBO. - jhh

SÝNA VINSÆLA ÞÆTTI Netflix bæði framleiðir og sýnir meðal annars þættina Orange is the new black.

GÓLFEFNADAGAR

Afsláttur af MÚRBÚÐARVERÐI

FLÍSAFJÖR!

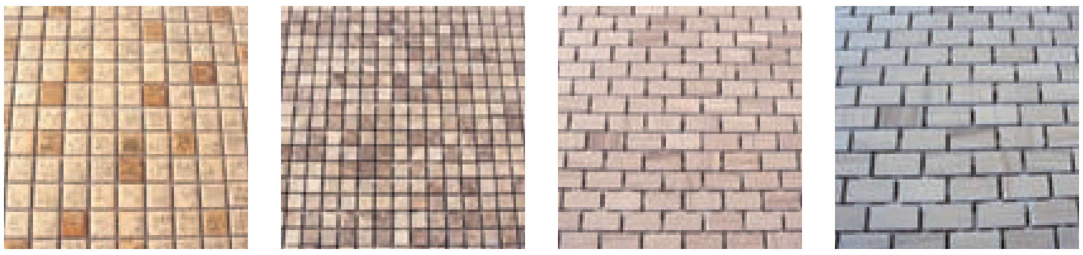
25/25

25 tegundir af flísum með 25% afslætti!

MIKIÐ ÚRVAL

Allt náttúrusteins mósaík með 20% afslætti!

Alls 6 tegundir

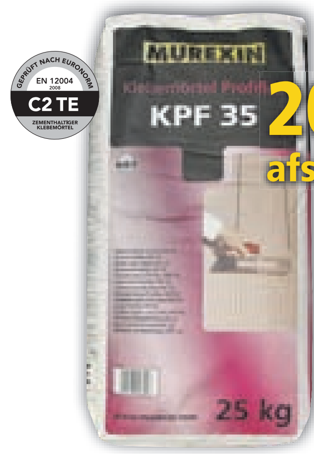


Comfort line plastparket, dökk eik 1215x194x8,3 mm

~~1.675~~ kr. m² **1.423**

Comfort line plastparket, eik 1215x194x8,3 mm

~~1.675~~ kr. m² **1.423**



20% afsláttur

Flísalím Profiflex 25 kg

~~3.190~~ **2.552**

20% afsláttur

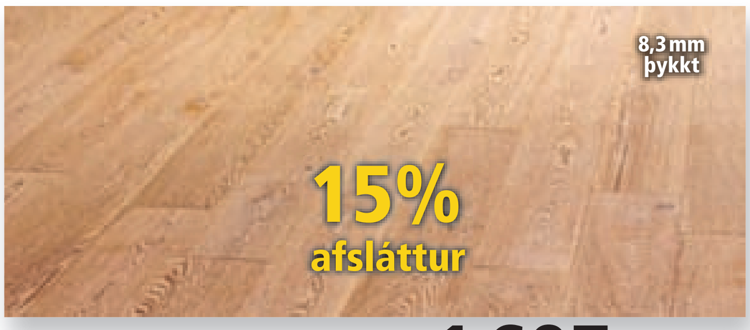
Rakaþéttikvoða 7 kg

~~6.190~~ **4.952**

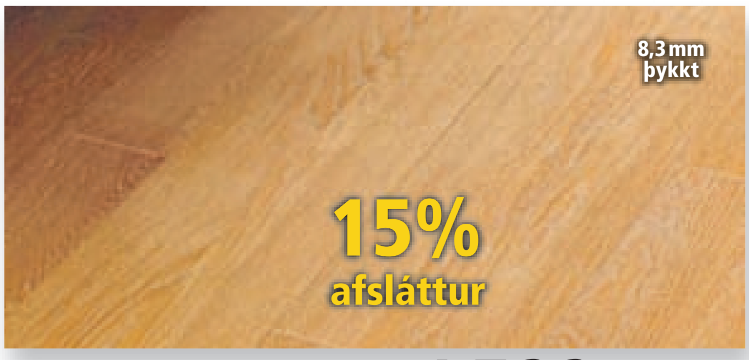
LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM

LAMIWOOD®

Slitþolsflokkun CLASS: 32. AC4

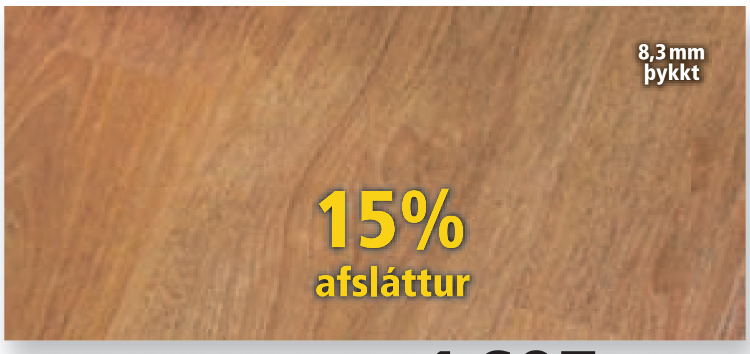


Fösuð Eik Country ~~1.890~~ pr.m² **1.607**



Eik Natur Planki ~~1.790~~ pr.m² **1.522**

Dökk Eik Planki, fasað ~~1.890~~ pr.m² **1.607**



Eik Planki, fasað ~~1.890~~ pr.m² **1.607**

Ath: Plastparket > Víða kallað harðparket með samþykki "neytanda" eftirlits!

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

MÚRBÚÐIN

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

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

Neikvæð áhrif skuldaniðurfellingar snerta alla:

Alvöru kjarabót

Um nýliðin mánaðamót rann út frestur fólks til þess að sækja um niðurfærslu verðtryggðra húsnæðislána sinna. Ríflega 69 þúsund umsóknir bárust. Allmörgum spurningum er enn ósvarað.

Óvíst er að allir sem sóttu um eigi rétt á niðurfærslu. Föst upphæð er til skiptanna og því hefur endanlegur fjöldi gildra umsókna áhrif á það hversu mikið hver og einn fær í sinn hlut.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Þá er óvissa um hvort þessar aðgerðir ríkisstjórnarinnar eru fjármagnaðar að fullu. Tryggvi Þór Herbertsson, verkefnisstjóri skuldaleiðréttingar ríkisstjórnarinnar, upplýsti í morgunútvarpi Ríkisútvarpsins í gær að hugsanlega þyrfti að afturkalla hluta aðgerðanna færi svo að bankaskatturinn sem standa á undir þeim stæðist ekki lög. Þrotabú Glitnis lætur reyna á það fyrir dómi.

Þá var forvitnilegt að heyra Tryggva árétta að aðgerð ríkisstjórnarinnar væri í raun fjármögnuð úr ríkissjóði. Í því ljósi er líka áhugaverð yfirlýsing Vigdísar Hauksdóttur, formanns fjárlaganefndar Alþingis, í Síðdegisútvarpinu í gær, að ekki sé í myndinni að afturkalla aðgerðirnar að hluta. Getur þá verið að skattgreiðendur verði eftir allt saman látnir standa undir „leiðréttingunni“? Þá er kannski eins gott að hún er ekki nema hluti af þeim stórkarlalegu yfirlýsingum sem forsvarsmenn Framsóknar létu frá sér fara fyrir síðustu alþingiskosningar.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra var í gær upptekinn í útlöndum, en í fréttum Útvarps á þriðjudag sagði hann fjölda umsókna um „leiðréttingu“ sýna að úrræðisins hefði verið beðið. Ánægjulegt væri hversu vel hefði tekist til.

Auðvitað er samt ekkert hægt að gefa sér um ástæður alls fjöldans þegar kemur að ástæðum þess að sótt var um og leiður sá plagsiður margra stjórnmálamanna að gera fólki upp skoðanir til þess að hampa sjálfum sér.

Fyrir liggur að aðgerðirnar eru þensluhvetjandi. Bæði Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn og Seðlabankinn hafa bent á að þensla auki líkur á vaxtahækkunum og verðbólgu. Augljóst er að þeir sem ekki sóttu um (eða áttu ekki rétt á) niðurfærslu eru í verri stöðu en hinir til þess að taka á sig neikvæð áhrif þenslunnar með endurvarpi inn í verðtryggðar skuldir. Einhver gæti því hafa talið óábyrgt að sækja ekki um, hversu vitlausa sem sá hinn sami taldi aðgerðina annars vera.

Eins og Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn hefur bent á hefði vitanlega verið skynsamlegra að nota þessa 80 milljarða í að greiða niður skuldir ríkisins. Að fenginni reynslu af íslenskri hagstjórn má ljóst vera að spurningin er ekki hvort heldur hvenær næsta verðbólguskot verður. Og verðbólga þarf ekki að aukast mikið til þess að éta upp ávinninginn af skuldaniðurfærslunni, verminum skammgóða.

Nær væri að huga að ábyrgri stefnu í peningamálum, sem ekki byggist á örmynt sem ekki fær þrifist nema í skjóli ofurvaxta og/eða gjaldeyrishafta. Enn sem komið er hefur bara verið bent á eina raunhæfa leið í þeim efnum, myntsamstarf við ESB og upptöku evru í framhaldinu. Raunveruleg kjarabót er fólgin í stöðugum gjaldmiðli og vaxtakjörum á borð við þau sem bjóðast í nágrannalöndum okkar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTARITSTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Viðskiptajöfnuðurinn

Silja Dögg Gunnarsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, studdi mann og annan með grein í Fréttablaðinu í gær sem ber yfirskriftina „Góðar fréttir“. Silja Dögg segir að ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar hafi „lyft Grettistaki og komið efnahagslífinu á réttan kjöl“. Í greininni fullyrðir hún að viðskiptajöfnuðurinn sé jákvæður það sem af er ári. Hið sanna er að viðskiptajöfnuður er neikvæður um 2,7 milljarða það sem af er ári, samkvæmt tölum Hagstofunnar. Vöruskiptajöfnuðurinn er neikvæður um 9,7 milljarða króna.

Það sem hún meinti

Viðskiptajöfnuður er auðvitað ekki það sama og undirliggjandi viðskiptajöfnuður. Og Greining Íslandsbanka benti vissulega á að undirliggjandi viðskiptajöfnuður er betri mæling á gjaldeyrisflæði landsins en bara viðskiptajöfnuður. Þegar rætt er um undirliggjandi viðskiptajöfnuð eru reiknaðar svokallaðar þáttatekjur og gjöld slitabúa gömlu bankanna tekin með í reikninginn. Greining Íslandsbanka telur eðlilegra að undanskilja gömlu bankana. Silja Dögg hlýtur auðvitað að hafa verið að tala um undirliggjandi viðskiptajöfnuð þegar hún lofsamaði árangur ríkisstjórnarinnar.

Fjármögnunin ekki í hendi

Í áðurnefndri grein Silju Daggar minntist hún á stærsta mál ríkisstjórnarinnar, sjálfa skuldaleiðréttinguna. Benti hún á að beinar niðurfærslur á höfuðstól verðtryggðra lána og möguleiki á að nýta séreignarsparnað til að greiða niður höfuðstól myndi hjálpa heimilum með verðtryggð lán á beinan hátt með því að lækka mánaðarlega greiðslubyrði af lánum og hækka ráðstöfunartekjur fjölskyldunnar. Hún minntist ekki á það sem Tryggvi Þór Herbertsson sagði síðar þann daginn. Nefnilega það að leiðréttingin er háð fjármögnun verkefnisins, sem er víst ekki alveg föst í hendi og mun að öllum líkindum verða tilefni dómsmála á næstu mánuðum.

jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Forsendur hamingjunnar

SAMFÉLAG

Hrefna Guðmundsdóttir
MA í vinnu- og félagssálfræði

Í vor heimsótti okkur guðfaðir hamingjumælinga, prófessorinn dr. Ruut Veenhoven, og hélt erindi í Háskóla Íslands. Hans skilaboð eru að hamingjuna sé hægt að mæla og hægt sé að auka hamingju. Það sem rannsóknir hans sýna er að það er þrennt sem einkennir samfélög þar sem hamingja mælist há.

Í fyrsta lagi er það ákveðin hagsæld sem einkennir þau samfélög, fólk verður jú að hafa í sig og á. Í öðru lagi er aukin hamingja eftir því sem traust er meira í samfélaginu. Traust milli manna, í samskiptum, traust á stofnunum samfélagsins og nágrönnum og að hægt sé að ganga um götur án þess að hafa áhyggjur af lífi sínu og limum. Í þriðja lagi eru það stjórnhættir. Góðir stjórnhættir er m.a. skýr upplýsingagjöf, jafnrétti, réttarríki, lýðræði, aðgengi að heilbrigðisþjónustu og Veenhoven lagði sérstaka áherslu á í erindi sínu aðgengi að forvörnum á sviði geðheilbrigðisþjónustu. Hann hvetur til þess að í boði sé ráðgjöf við ákvörðunartöku t.d. á tímamótum. Einnig hvatti hann skóla og meðferðarstofnanir, vinnustaði og sjúkraheimili til að hafa hamingjumælingar til að vita raunverulega um líðan og árangur af inngripi.

Flestallir skilja spurninguna „Hvað finnst þér þú hamingjusamur með líf þitt á heildina litið á bilinu 1–10?“ og „Hvað finnst þér þú hamingjusamur núna á bilinu 1–10?“. Veenhoven hélt því fram að það sem við höldum að geri okkur hamingjusöm hafi lélegt forspárgildi. Ein leið til þess að þekkja betur eigin hamingjuvaka er að halda dagbók þar sem þú skráir hvað þú gerir klukkutíma fyrir klukkutíma frá því þú vaknar og þar til þú ferð að sofa og skráir svo í lok dagsins hvað hver klukkutími gaf þér í hamingju (t.d. á bilinu 1–10). Þá færðu góða vísbendingu um þína eigin hamingjuvaka.

➜ Einnig hvatti hann skóla og meðferðarstofnanir, vinnustaði og sjúkraheimili til að hafa hamingjumælingar til að vita raunverulega um líðan og árangur af inngripi.

Veenhoven heldur því fram að erfðir skýri um 30% af hamingju okkar (t.d. geðslag), uppeldi skýri 15%, 15% séu vegna ákvarðana sem við tökum, 10% af félagslegu neti og tengslum, 5% af félagslegri og efnahagslegri stöðu og 10% skýrist hreinlega af heppni eða óheppni.

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

Fyrirhrunspólitíkin sýnir sig

FJÁRMÁL

Katrín Jakobsdóttir
formaður Vinstri grænna

Haustið 2008 hrundi fjármálakerfi Íslands með kunnum afleiðingum: Fjöldi fólks missti vinnunna, lán flestra hækkuðu upp úr öllu valdi og ríkissjóður varð stórskuldugur með þeim afleiðingum að skera þurfti verulega niður í rekstri hins opinbera. Eins og rakið er í skýrslu rannsóknarnefndar Alþingis átti hrunið sér margar orsakir í stefnu og starfsháttum ríkisstjórnanna sem voru við völd á árunum á undan, meðal annars í því hvernig staðið var að einkavæðingu bankanna og eftirlitsstofnanir voru of veikburða til að sinna hlutverki sínu. Þá var rekin flöt skattastefna sem beinlínis stuðlaði að ójöfnuði en allir mælikvarðar sýna að ójöfnuður jókst hratt á síðustu árunum fyrir hrun. Ríkisstjórn Vinstri grænna og Samfylkingar sem tók við eftir hrun tók meðvitaða ákvörðun um að breyta um stefnu og hefja uppbyggingu á nýjum grunni. Nú þegar rúmt ár er liðið frá því að ný ríkisstjórn tók við völdum bendir hins vegar allt til þess að gamla fyrirhrunspólitíkin ráði nú aftur för í stjórnarráðinu.

Skattastefna fyrirhrunsáranna

Fyrir hrun var markvisst unnið að því að breyta skattkerfinu í samræmi við hugmyndafræði nýfrjálshyggjunnar sem þá réð ríkjum í íslenskum stjórnmálum. Fjármagnstekjuskattar og fyrirtækjaskattar voru lækkaðir þannig að þeir voru með því lægsta sem þekkist en á sama tíma fylgdu skattleysismörk ekki verðlagi með þeim afleiðingum að lág- og millitekjufólk greiddi sífellt stærri hluta tekna sinna í skatt. Einnig var ljóst á þessum tíma að stór hluti fyrirtækja og einstaklinga komst hjá því að greiða eðlilegan skatt – lágur sem hann þó var – með því að færa sig í skattaskjól eða nýta sér aðrar glufur í skattkerfinu. Allt var þetta látið meira og minna óáreitt, þótt ljóst væri að ríkissjóður þyrfti að vinna upp þetta tap með meiri sköttum á þá sem ekki svindluðu á kerfinu.

Ríkisstjórnin sem tók við eftir hrun komst ekki hjá því að gera breytingar á skattkerfinu til að ná inn auknum tekjum eftir að hrunflokkarnir höfðu steypt ríkissjóði í stórfelldar skuldir. En samhliða því að sumir skattar hækkuðu voru aðrir skattar lækkaðir og eðli þeirra breytt með réttlætissjónarmið í huga. Sem dæmi má nefna að tekinn var upp þrepaskiptur tekjuskattur þar sem tekjulægri borga lægra hlutfall af sínum tekjum en hinir tekjuhærri. Auk þess var sett frítekjumark á fjármagnstekjuskattinn þannig að vextir af venjulegum sparnaði urðu skattfrjálsir. Um leið var farið í meiriháttar átak til að vinna gegn skattaundanskoti, með góðum árangri fyrir ríkissjóð og skattborgara alla.

Ríkir borga minna, aðrir meira

Því miður virðist núverandi ríkisstjórn ætla að hverfa aftur til gamallar skattastefnu fyrirhrunsáranna. Ríkisstjórnin hefur þegar tekið ákvörðun um að afnema auðlegðarskattinn en þá gleðjast þeir sem eiga yfir 75 milljónir í hreina eign að frádregnum skuldum. Við þetta bætist að ríkisstjórnin hefur þegar stórlækkað veiðigjöld á sama tíma og fréttir bárust af himinháum arðgreiðslum útgerðarfyrirtækjanna.

Nú hefur fjármálaráðherra einnig gefið út að hann hyggist stórhækka virðisaukaskatt á matvæli, bækur og tónlist. Ljóst er að matarskatturinn leggst þyngst á þá sem eru með lágar tekjur, enda benti Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn á það í nýlegri skýrslu að ef matarskatturinn yrði hækkaður þyrfti að ráðast í aðrar aðgerðir til að mæta lág- og millitekjufólki. Ekkert hefur verið rætt um slíkar mótvægisaðgerðir, enda virðist skattastefna ríkisstjórnarinnar almennt byggjast á afturhvarfi til gamalla hugmynda um flatan skatt þar sem allir greiða sama hlutfall óháð tekjum og skattkerfið er ekki nýtt til jöfnunar. Slík ójafnaðarstefna er svo markaðssett sem einföldun.

Við þetta bætist svo að ríkisstjórnin hefur farið í umtalsverðar gjaldskrárhækkanir í heilbrigðis- og menntakerfinu. Komugjöld heilsugæslustöðva hækkuðu um allt að 15-20 prósent í lok síðasta árs og skráningargjöld í háskólum um 25%. Líta má á slík gjöld sem ígildi skatta á sjúklinga og námsmenn, nema hvað að skatturinn leggst helst á þá sem minnsta möguleika hafa til samfélagsins. Ýmis teikn eru á lofti að ríkisstjórnin hafi í hyggju að auka enn álögur af þessu tagi á sjúklinga og námsmenn í stað þess að nýta tækifærið sem gefst með auknu svigrúmi í fjárlögum til að tryggja að grunnþjónusta sé öllum aðgengileg, óháð efnahag.

➜ Ljóst er að matarskatturinn leggst þyngst á þá sem eru með lágar tekjur, enda benti Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn á það í nýlegri skýrslu að ef matarskatturinn yrði hækkaður þyrfti að ráðast í aðrar aðgerðir til að mæta lág- og millitekjufólki. Ekkert hefur verið rætt um slíkar mótvægisaðgerðir.

TÍSTIÐ

Bragi Valdimar Skúlason
@BragiValdimar
3. september 2014

Jæja. Vísindamenn kallaðir úr Holuhrauni til að bíða öruggir í Drekagili! AF HVERJU Í DRJÚPFRYSTUM DAUÐANUM ER ÞESSUM ÖRNEFNUM EKKI VÍXLAÐ?!

www.lyfja.is

ESTĒE LAUDER

Kaupaukinn þinn í Lyfju

Glæsilegur kaupauki* fyrir þig ef þú kaupir Estée Lauder vörur fyrir 6.900 krónur eða meira í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi og Selfossi dagana 4. -10. september.

Kaupaukinn inniheldur:
Advanced Night Repair
– viðgerðadropa, 7ml
DayWear Creme SPF 15
– dagkrem sem ver húðina, 15ml
NÝTT Modern Muse Body Lotion
- húðmjólk með ilm, 30ml
Modern Muse EDP
– ilmvatn, 3ml
Pure Color Eyeshadow Box
– 4 augnskugga í boxi
Pure Color Lipstick
– varalit, fulla stærð, Sugar Honey
Sumptuous Bold Volume Lifting Mascara
– svartan maskara, 2.8ml
Glæsilega snyrtitösku

*meðan birgðir endast

Nýtt:
25% kynningarafsláttur
Kynnum DoubleWear All-Day Glow BB Moisture Makeup SPF 30.
Einstakur nýr farði sem gefur fallegan ljóma og jafnan raka.
Fullkoknar náttúrulegan lit húðarinnar og undirtón hennar.
Fáanlegur í 6 litum.
Einnig DoubleWear Brush-On Glow Highlighter.
Hyljara sem gefur fallegan ljóma.

Tilboðið gildir í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi og Selfossi

LYFJA – Lífið heil

60 ára brúðkaupsafmæli

Þórunn Pálsdóttir og Sigurbjörn Þorgeirsson

Demantsbrúðkaup eiga í dag Þórunn Pálsdóttir fv. skrifstofustúlka á Skrifstofu lögreglustjóra í Reykjavík og Sigurbjörn Þorgeirsson skósmíðameistari. Þau eru búsett á Hrafnistu í Hafnarfirði.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

EINAR JÓNSSON
frá Litlu-Drageyri,

andaðist á Dvalarheimilinu Höfða sunnudaginn 31. ágúst. Útförin fer fram frá Saurbæjarkirkju á Hvalfjarðarströnd laugardaginn 6. september kl. 14.00.

Fjóla Einarsdóttir **Ingimundur Olgeirsson**
Jón Einarsson **Fjóla Benediktsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Bróðir okkar,

JÚLÍUS FRIÐRIK MAGNÚSSON
frá Sunnuhvoli, Glerárþorpi,
til heimilis á Dvalarheimilinu Hlíð,
Akureyri,

lést föstudaginn 29. ágúst síðastliðinn. Jarðsett verður frá Glerárkirkju föstudaginn 12. september kl. 13.30.

Systkini hins látna og fjölskyldur þeirra.

✝

Ástkær systir okkar og frænka,

HALLDÓRA THORODDSEN
Eskihlíð 6, Reykjavík,

sem andaðist 28. ágúst sl. verður jarðsungin frá Bústaðakirkju mánudaginn 8. september, kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

F.h. fjölskyldunnar,
Auður Thoroddsen
Magdalena Thoroddsen

✝

Ástkær kona mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir og amma,

ÞÓRA KRISTÍN VILHJÁLMSDÓTTIR
Grensásvegi 56, Reykjavík,

lést á Landspítalanum, deild 11-G, fimmtudaginn 28. ágúst. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 12. september kl. 13.00.

Jakob Unnar Bjarnason
Borghildur Ísfeld Magnúsdóttir **Hafsteinn Viktorsson**
Hildur Borg Bartel Christiansen **Henning Bartel Christiansen**
Arnar Már Þórisson
Borgar Þór Þórisson
Einar Sturla Möinichen **Jóhanna Bjargey Helgadóttir**
Guðlaug Ásta Vazquez
Ásta Katrín Vilhjálmsdóttir
Borghildur Vilhjálmsdóttir
Vilhjálmur Vilhjálmsson
og barnabörn.

STÓRFJÖLSKYLDAN „Við erum fyrirferðarmikil fjölskylda, hávær, kát og stór í okkur," segir Helga.

Datt dúfnaveisla í hug

Helga Þorsteinsdóttir Stephensen leikari fagnar sjötugsafmæli í dag með nánustu fjölskyldu sinni. Á dagskránni er meðal annars heimsókn á Þingvelli og matarboð á Kjalarnesi.

„Ég get víst ekki neitað því að eiga stórafmæli. Er bara glöð að hafa náð þessum aldri og Guði þakklát fyrir það," segir Helga Stephensen glaðlega þegar hringt er í hana vegna sjötugsafmælisins í dag.

„Mér datt reyndar í hug að halda dúfnaveislu og bjóða símaskránni en hætti við," segir hún hlæjandi og kveðst ætla að halda upp á afmælið með sínum krökkum. „Einn sonur minn ætlar að bjóða mér til Þingvalla, við ætlum að fá nasasjón af haustinu þar, svo ætlum við að borða uppi á Kjalarnesi hjá öðrum syni mínum sem þar býr. Ég á sko þrjá stráka, sætar og góðar tengdadætur og tíu barnabörn. Við erum fyrirferðarmikil fjölskylda, hávær, kát og stór í okkur," segir hún kampakát. Bætir því við að hún hafi átt góðan hund í tíu ár. „Hann hefur drifið mig út að labba og verið mér góður stuðningur eins og dýr geta verið."

Helga er dóttir leikarans Þorsteins Ö. Stephensen og Dórótheu Breiðfjörð og á þrjú systkini á lífi, Guðrúnu leikkonu og Kristján og Stefán, tónlistarmenn sem báðir spiluðu með Sinfóníuhljómsveitinni. Helga er kennari að mennt, lék með Leikfélagi Reykjavíkur um árabil, starfaði lengi í tónlistardeild Ríkisútvarpsins og var hvíslari í Þjóðleikhúsinu í nokkur ár.

Hún er fædd og uppalin á Laufásvegi 4 og kveðst komin aftur heim. „Afi var einn fyrsti blikksmiður landsins og átti litla viðbyggingu við stóra húsið á Laufásvegi 4, þar bý ég núna – í dósagerðinni! Það er voða kósí."

gun@frettabladid.is

AFMÆLISBARNIÐ Helga kveðst búa í dósagerðinni. „Það er voða kósí."

✝

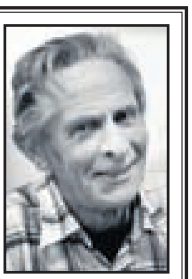
Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓNAS HELGI HELGASON
Baughúsum 20, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut miðvikudaginn 27. ágúst. Útför hans fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 5. september kl. 13.00.

Guðrún Sveinsdóttir
Sveinn Jónasson
Birgir Jónasson **María Kristjánsdóttir**
Rakel Jónasdóttir
Jónas Helgi, Jón Daði, Tinna Margrét, Mikael Darri,
Valgerður Sara, Kristján Gilbert, Þórdís Hrönn,
Kristín Fönn og Dagur Freyr

✝



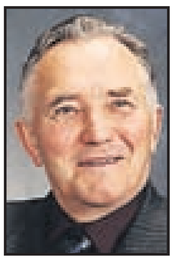
Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

THEODÓR GUÐMUNDSSON
(TEDDI Á LEITI)
Dvalarheimilinu Stykkishólmi,

lést 30. ágúst. Útförin fer fram frá Stykkishólmskirkju laugardaginn 6. september kl. 14.00. Þökkum auðsýnda samúð við andlát hans.

Sigrún Theodórsdóttir **Jón Ólafur Vilmundarson**
Harpa Theodórsdóttir **Frode F. Jakobsen**
Theodóra Sigríður Theodórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝



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

JÓN BJÖRN SIGURÐSSON
Holtateigi 11, Akureyri,
áður bílstjóri og bóndi,
Róðhóli, Skagafirði,

lést fimmtudaginn 28. ágúst.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 8. september kl. 13.30. Innilegar þakkir til starfsfólksins í Grenihlíð fyrir góða umönnun. Þeim sem vilja minnast Jóns Björns er vinsamlegast bent á Rakelarsjóð í Grunnskólanum á Hofsósi.

Jóhanna Marín Kristjánsdóttir
Sigríður S. Jónsdóttir **Stefán Sveinbjörnsson**
Jóna Guðný Jónsdóttir **Þorsteinn Þ. Jósepsson**
Helen Jónsdóttir **Vilhjálmur J. Valtýsson**
Dagbjört Hrönn Jónsdóttir **Gunnsteinn Þorgilsson**
Viðar Jónsson **Hafdís Garðarsdóttir**
Kristján B. Jónsson **Steinunn Eyjólfsdóttir**
afa- og langafabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

SIGURJÓN KRISTJÁNSSON
(GORM S. RÆVMANN)
búsettur í Danmörku,

lést 25. ágúst síðastliðinn á sjúkrahúsi á Grænlandi þar sem hann starfaði. Hann verður jarðsettur þriðjudaginn 9. september í Danmörku.

Maria Doloris Solis
Davíð Sigurjónsson **Kristín Ólafsdóttir**
Þröstur Sigurjónsson **Alda Steingrímsdóttir**
Halldóra J. Rævmann G. **Thomas R. Gettermann**
Dana Yr Rævmann **Jesus Castro Lira R.**
Loa H. Rævmann **Tobias Friis**
Marcus Rævmann Brown
Leonor K. Rævmann Solis
José Carlos Solis
og barnabörn.

HEILSA Í HAGKAUP

KELPNÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI Í PESTÓ

fyrir 3-4 að hætti Sollu

1 pk kelpnúðlur,
lagðar í bleyti í kalt vatn í 20 mín
2 tómatar, skornir í báta
1 pk mini maís, skorinn í 2 og
settur á grillpönnu
1 kúrbítur, skorinn í 1/2 mána og
grillaður á pönnu
smá vorlaukur, í þunnum strimlum
pestó

Setjið kelpnúðlurnar í salatþeytu eða sigti, létt þerrið síðan og setjið í skál. Skerið tómatana í báta, skerið grænmetið og grillið á grillpönnu eða venjulegri pönnu. Blandið grænmetinu saman við kelpnúðlurnar og tossið upp úr pestó.

Pestó
1 búnt basil
50g furuhnetur, þurrristaðar á pönnu
2 hvítlauksrif
smá sjávarsalt
1 msk sítrónusafi
½ - ¾ dl lífræn jómfrúarólífuolía

Byrjið að setja allt nema ólífuolíuna í matvinnsluvél eða morter og maukið/merjið, setjið í skál og hrærið ólífuolíunni útí og klárið að blanda saman.

LÍFRÆNT Solla

HIMNESKT VÖRUR Í MIKLU ÚRVALI!

SALATBAR
Ferskur og fjölbreyttur!

ENDUR-
VINNANLEGAR
UMBÚÐIR

Yfir 40 spennandi réttir t.d.

- Pastaskrúfur í paprikudressingu
- Hvítlaukspasta
- Núðlur í súrsætrisósu
- Rifinn kjúklingur
- Kínakálsblanda
- Garðsalat
- Spínat
- Klettasalat
- Paprikublanda
- Rifnar Gulrætur
- Agúrkur
- Rauðlaukur
- Rauð Paprika söxuð
- Hummus
- Sæt kartöflumús
- Cherry tómatasalat
- Buffaló kjúklingavængir
- Olífumix í kryddolíu
- Surimi salat
- Hrásalat með mangó
- Asíublanda
- Ferskt salsa
- Guacamole
- Kartöfluréttur
- Maíssalat
- Rótargrænmeti
- Grísakjöt með grænmeti
- Kjúklingabollur
- Melónur
- Brauðteningar
- Karríhrísgjón
- Túnfiskur
- Ananas
- Kotasæla
- Egg

Nýjungar!

- Spænskt laxasalat
- Rauðrófusalat
- Kalkúnasalat
- Rótargrænmeti
- Pasta í ólífudressingu

TILBOÐ
1.399 kr/kg
v.á. 1.699

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

LABRADA

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

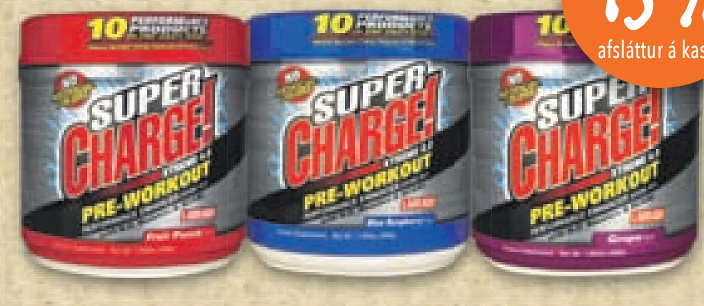
LEAN PRO 8
Hampað sem bragðbesta próteininu frá Labrada. Inniheldur nauðsynlegar amínósýrur. Varnar vöðva-niðurbroti. Átta mismunandi próteintegundir sem vinna á mismunandi tímum.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

BCAA POWER Inniheldur 100% Branched Chain Amino Acids (BCAAs). Flýtir fyrir endurhleðslu vöðvanna á milli æfinga. 50 skammtar.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa



VALIN VÍTAMÍN Á AFSLÆTTI

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

NOW

Fæðubótarefni og vítamín

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

NOW framleiðir hágæða bætiefni án allra óæskilegra aukefna, svo sem litar-, bragð- og rotvarnarefna og ódýrra uppfylliefna.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

HANNA FYRIR BALLETT

Breska hönnunarstjarnan Mary Katrantzou hefur bæst í hóp tískuhönnuða sem munu hanna búninga fyrir opnunarsýningu New York-ballettsins í lok mánaðar. Hinir hönnuðirnir eru Carolina Herrera, Valentino Garavani, Thom Browne, og Sarah Burton frá Alexander McQueen.

TÆKIFÆRISGJAFIR

Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990

Tékk KRISTALL
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

VIRKAR STRAX Á VERKI OG EYMSLI

GENGUR VEL KYNNIR *Sore No More, náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem hentar einstaklega vel til þess að lina þráláta verki og eymsli.*

Í þúsundir ára hafa frumbyggjar frá Mexíkó notað plöntukjarna til þess að lina og lækna verki og þjáningar. Sore No More er náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem er án alkóhóls, kemískra íblöndunarefna, rotvarnarefna og parabena. Sore No More hita- eða kæligel henta einstaklega vel til þess að lina líkamlega verki og eymsli.

VERKURINN SNARMINNKAÐI MEÐ SORE NO MORE

Ína Jóhannsdóttir er tvítugur starfsmaður í Apótekaranum, Helluhrauni. „Ég lenti í bílslysi 2010 og slasaðist á baki. Í kjölfarið hef ég fundið fyrir verkjum í baki sem eru til staðar oftar en ekki og inntaka verkjalyfja hefur ekki gagnast mér neitt. Ég prufaði Sore No More-kuldakremið núna í sumar og þetta krem hefur algjörlega bjargað mér. Á morgnana og eftir langan vinnudag er þetta krem hrein snilld. Verkurinn snarminnkar þegar ég ber það á mig. Ég mæli hiklaust með þessari vöru.

HEFUR REYNST MJÖG VEL
Ína Jóhannsdóttir lenti í bílslysi árið 2010 og hefur síðan glímt við verki í baki. Eftir að hún fór að nota Sore No More-kælikremið hefur verkurinn snarminnkað. MYND/GVA

KÆLIMEÐFERÐ

- Hjálpar til við að lina bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært eftir æfingar.
- Gott sem kælimeðferð eftir meðferð hjá kírópraktor/sjúkraþjálfara/nuddara.
- Öflug kælivirkni án þess að valda óþægindum og ofkælingu á húð.

HITAMEÐFERÐ

- Virkar best á þráláta verki t.d. liðagigt, sinabólgur, tennisolnboga, frosna öxl, sinadrátt, vefjagigt, bólgur og þess háttar eymsli.
- Hjálpar til við að auka hreyfigetu, eykur blóðrás og náttúrulegan lækningamátt líkamans.
- Mjög hentugt til að hita upp og mýkja stífa vöðva fyrir æfingar.

SÖLUSTAÐIR

Sore No More fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum valdra verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

Jólaútsaumurinn kominn

Amma mús handavinnuhús

Amma mús – handavinnuhús
Grensávegi 46, Reykjavík
Opið mán. – fös. 9-18, lau. 11-15
sími 511 3388

TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777
Framúrskarandi fyrirtæki 2013
Vertu vinur okkar á Facebook

SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

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

KORTER.IS

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Fimm stjörnu verslun

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

*3.5% lántökugjald

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa ★★★★★

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

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

Enskuskóli Erlu Ara - Let's speak English

Enskunámskeið í Hafnarfirði fyrir byrjendur og lengra komna

Á hverri önn sækja um 200 nemendur enskunám í skólanum, langflest konur á aldrinum 35 ára og eldri.

- 10 getustig með áherslu á tal
- Öllu lesefni fylgja hljóðdiskar
- Styrkt af starfsmenntasjóðum

www.enskafyriralla.is

Skráning stendur yfir í síma 891 7576 og erlaara@gmail.com

Skipuleggjum einnig námsferðir til Englands fyrir hópa og einstaklinga

My Style tískuhús

my style

Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

Glæsilegt frá
LauRie

Skyrta
á 8.900 kr.

2 litir: hvítt og svart
Stærð 34 - 52 (54)
Stretch

Buxur
á 13.900 kr.

5 litir: svart, vínrautt, mosabrúnt, flöskugrænt og steingrátt.
Stærð 34 - 52 (54)
Stretch og háar í mittið

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

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

Kíkið á myndir og verð á Facebook

UPPÁHALDSFLÍKIN „Prjónuð ullarslá eftir Hönnu Hlíf Bjarnadóttur sem ég keypti í Skúmaskoti í sumar er í uppáhaldi. Ótrúlega falleg, hlý og einstök flík," segir Álfrún. Brúna leðurjakkann keypti hún á „second hand"-markaði í Barselóna fyrir tíu árum.
MYND/GVA

GIFTI SIG EKKI Í TIPPEX-SANDÖLUM

TÍSKA *Álfrún Helga Örnólfsdóttir leikkona á erfitt með að vera settleg. Hún lítur á föt sem búninga og sést sjaldan í gallabuxum og bol.*

Mér finnst mikilvægt að vera skemmtilega klædd. Ég er nánast alltaf í litríkum fötum en er meðvitað að prófa að ganga stundum í svörtu. Mér finnst föt eiginlega vera búningar og hef mjög gaman af að blanda saman ólíkum flíkum og sjá hvernig fötin breyta mér og minni líðan. Mér líður mjög illa í gallabuxum og bol, það er bara ekki ég," segir Álfrún Helga Örnólfsdóttir leikkona, spurð út í fatastílinn.

Hún segist eiga erfitt með settlegheit og ef svo ólíklega vilji til að litasamsetningin passi of vel saman þegar hún hefur sig til grípur hún til sinna ráða.

„Ég þarf alltaf að hafa smá rokk í lúkkinu. Það gengur ekki að vera settlega greidd, á hælum og í litum sem passa alveg saman. Ef það gerist þá hendi ég inn einum kreisí lit eða skipti hælaskónum út fyrir grófari skó,"

Áttu mörg skópör?

„Mörg, kannski þrjátíu!"

Háir hælar eða flatbotna?

„Oftast flatbotna en hælar eru voða fínir þegar maður nennir þeim."

Hver er þín helsta tískufyrirmynd?

„Mamma er einn besti stílisti sem ég þekki. Hún blandar saman gersemum úr Rauða krossinum og mjög dýrum flíkum á ótrúlegan hátt. Ætli ég hafi ekki fengið sjálfstraust til að finna minn eigin stíl út af hennar hugrekki í samsetningum."

Spurð hvort hún kunni að sauma segist Álfrún hafa notað saumavélina talsvert á unglingsárunum í tilraunir. „Ég breytti til dæmis gallabuxum og gekk í þeim á röngunni á tímabili. Ég þyrfti að fara að rifja upp gamla takta."

Uppáhaldshönnuðir Álfrúnar eru Marc Jacobs, Sonya Rykiel, Matthew Williamson, Chie Mihara og fleiri. Hana dreymir um að versla í KronKron en er líka dugleg við að gramsa í „second hand"-búðum. Bestu kaupin í fataskápnum segir hún brúnan leðurjakka sem hún keypti fyrir tíu árum í Barselóna og notar enn.

En hver eru verstu kaupin?

„Ég lét lita sandala hvíta tveimur dögum fyrir brúðkaupið mitt í sumar hjá ónefndum skósmið. Þegar ég sótti þá litu þeir út fyrir að hafa verið tippexaðir hvítir og voru svo harðir að ekki var hægt að ganga í þeim. Borgaði 10.000 krónur fyrir, fór heim í sjokki og reyndi að sannfæra sjálfa mig um að þetta væri nú bara allt í lagi. Daginn fyrir brúðkaupið, eftir svefnlausa nótt, þræddi ég allar skóbúðir bæjarins og fann loksins skó sem björguðu mér frá því að gifta mig í tippex-skónum."

Er einhver flík í skápnum í uppáhaldi?

„Prjónuð ullarslá eftir Hönnu Hlíf Bjarnadóttur sem ég keypti í Skúmaskoti í sumar. Ótrúlega falleg hlý og einstök flík."

Hvað er annars að frétta?

„Ég er að byrja sýningar 6. september á einleiknum mínum KAMELJÓN sem verður á fjölunum í Tjarnarbíói í september og október. Kameljón er ein mest krefjandi en jafnframt skemmtilegasta sýning sem ég hef unnið að og ég hlakka mikið til að sýna hana á ný."

heida@365.is

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**

FJÖREFNI FYRIR ALLA ÍSLENDINGA

AÐFÖNG KYNNA *Nutra-vítamín eru frábær kostur fyrir þá sem hugsa um heilsuna og vilja taka inn fjölbreytt og góð bætiefni á sanngjörnu verði. Nutra er sérsniðið að þörfum Íslendinga og annarra sem búa á norðurslóðum.*

Guðmundur Þór Guðmundsson, stöðvarstjóri hjá Olís í Norðlingaholti, var stirður í baki eftir aðgerð sem hann gekkst undir við brjósklosi fyrir þremur árum.

„Sökum stirðleika var ég iðulega erfiður upp á morgnana og slæmur í skrokknum,“ segir Guðmundur, sem fékk ábendingu um gæðavítamínin frá Nutra og hefur síðan endurheimt úthald, styrk sinn og vellíðan.

„Ég hef lengi haft tröllatrú á magnesíumi og D-vítamíni sem styrkir ónæmiskerfið og er allra meina bót. Því skellti ég mér á Nutra-magnesíum og D-vítamín og var aðeins mánuði síðar orðinn mun styrkari, liðugri og betur á mig kominn,“ segir Guðmundur, sem hafði áður tekið inn sambærileg vítamín og steinefni frá þekktum en mun dýrari framleiðendum.

„Nutra-vítamínin eru verulega hagkvæm fyrir budduna og maður fær meira magn fyrir lægra verð. Þau gera mér afskaplega gott og hafa ekki síður góða virkni en dýrari vítamín á markaðinum.“

Guðmundur hefur síðan bætt við Nutra-kalki því kalk styrkir bein á meðan magnesíum slakar á vöðvaspennu á náttúrulegan hátt.

„Ég er nú allt annar í bakinu og léttari á líkama og í lund. Í frístundum rembist ég við að spila golf og þá kemur sér vel að hafa tekið inn aukaskammt af fjörefnum, því það er ekki alltaf sem maður fær ráðlagðan dagskammt fjörefna úr fæðunni,“ segir Guðmundur kátur.

„Með þessari kærkomnu Nutra-þrennu er ég nú betur í stakk búinn til að takast á við líf og leik og líður svo miklum mun betur.“

ÖFLUGUR Guðmundur Þór Guðmundsson öðlaðist meiri styrk og betri heilsu eftir að hann fór að taka inn Nutra-vítamín að staðaldri. MYND/GVA

MEIRI GÆÐI Á BETRA VERÐI

Nutra er hugsað fyrir alla sem vilja geta tekið inn fjölbreytt og góð bætiefni á sanngjörnu verði. Allar umbúðamerkingar eru á íslensku, samkvæmt íslenskum reglum um næringargildi og ráðlagða dagskammta, og með íslenskum heitum á innihaldsefnum.

NÁTTÚRULEGT OG ÁN ERFÐABREYTTRA EFNA

Nutra er framleitt samkvæmt ströngustu GMP-framleiðslustöðlum og inniheldur einungis virk efni frá viðurkenndum framleiðendum. Vítamín frá Nutra innihalda einungis náttúruleg hjálparefni og engin erfðabreytt innihaldsefni eða hjálparefni eru notuð við framleiðsluna.

SÉRHANNAÐ FYRIR FÓLK Á NORÐURSLÓÐUM

Við þróun og framleiðslu á Nutra er sérstaklega tekið mið af þörfum fólks á norðlægum slóðum, matarvenjum þess og veðurfarslegum aðstæðum. Þannig er til dæmis óumdeilt að fólk á norðurhveli þarf meira D-vítamín en þeir sem búa á sólríkari slóðum.

- **Nutra D3 1000-vítamíntöflur** eru litlar og auðvelt að kyngja þeim. Ein tafla inniheldur 1000 AE, 25 míkrógrömm (mcg) af D3-vítamíni, sem er besta og virkasta fáanlegt form af D-vítamíni og er oft kallað D3-kólikalsiferól.
- **1000 AE 25 mcg** er 500 prósent af ráðlögðum dagskammti og óhætt að gefa það börnum allt niður í eins árs.

TAKTU D-VÍTAMÍN Á HVERJUM DEGI

Íbúar á norðurslóðum fá ekki nægjanlegt D-vítamín úr daglegri fæðu nema þeir borði umtalsvert magn af laxi á degi hverjum. D-vítamín er því eitt af mikilvægustu vítamínum til inntöku. Húðin vinnur D-vítamín einnig úr sólarljósi en fyrir þá sem búa á norðurhveli jarðar er best að taka inn D-vítamín allt árið til að tryggja nægjanlegt magn þess fyrir líkamann. D-vítamín gegnir mikilvægu hlutverki í starfsemi líkamans og er meðal annars talið nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins. Það gefst vel gegn húðþurrki, í baráttunni við sóríasis og gegnir mikilvægu hlutverki fyrir vöðva líkamans. D-vítamín er ómissandi fyrir upptöku kalks og annarra steinefna og því mikilvægur þáttur í uppbyggingu beina og tanna.

MAGNESÍUM PLÚS – SLAKANDI OG RÓANDI FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Nutra Magnesíum Plús inniheldur magnesíum, B12-vítamín, B6-vítamín og fólínsýru. Magnesíum og B-vítamín virka einkar vel saman, til dæmis gegn mígrenihöfuðverk. B-vítamín nýtist einnig vel með magnesíumi við orkuframleiðslu í líkamanum. Magnesíum hjálpar ekki aðeins vöðvum og taugum að starfa eðlilega, heldur viðheldur það stöðugum hjartslætti, blóðsykursjafnvægi, eðlilegum blóðþrýstingi og eflir heilbrigði ónæmiskerfisins.

Öll líffæri þurfa á magnesíumi að halda en hjarta og nýru þurfa einkum og sér í lagi á þessu mikilvæga steinefni að halda. Þá gegnir magnesíum mikilvægu hlutverki fyrir vöxt og viðhald tanna og beina, það virkjar ensím líkamans og hefur áhrif á orkuframleiðslu (vinnur vel með B-vítamínum). Magnesíum stjórnar hlutfalli margra mikilvægustu efna líkamans og kemur meðal annars jafnvægi á kalk, kopar, sink og D-vítamín.

MEIRA MAGN FYRIR MUN LÆGRA VERÐ

Nutra-vítamín fást í stærri pakkningum og á mun betra verði en íslenskir neytendur hafa átt að venjast.

Nutra-vítamínin eru vönduð hágæðabætiefni fyrir alla fjölskylduna, framleidd undir ströngu gæðaeftirliti í Svíþjóð. Í flestum pakkningum eru 120 töflur eða hylki og dugar því hver pakkning í tvo til fjóra mánuði, eftir því hvort teknar eru inn ein eða tvær töflur á dag.

Nutra fæst í verslunum Bónuss og Hagkaups.

KALK – FYRIR TENNUR OG BEIN

Nutra Kalk inniheldur 500 mg af kalki fyrir tennur og bein. Ein tafla uppfyllir 63 prósent af ráðlögðum dagskammti og því auðvelt að uppfylla kalkþörf líkamans með Nutra Kalki. Flestum dugar að taka inn eina töflu á dag en óhætt er að taka tvær ef ekki er neytt kalkríkrar fæðu.

Nutra-kalk fæst í 120 taflna pakkningum og er ódýr og góður kostur fyrir þá sem taka inn kalk daglega því skammturinn dugar í tvo til fjóra mánuði. Gott er að taka inn D-vítamín með kalki þar sem upptaka og nýting verður þá mun meiri. Því er mælt með að taka inn eina töflu af Nutra D3 1000 AE kólikalsiferól samhliða Nutra-kalki.

MJÚKAR KÁPUR FYRIR HAUSTIÐ

MÓÐINS *Verslanir eru að fyllast af fallegum haustvörum. Þarftu að kaupa nýja kápu fyrir haustið? Svo virðist sem fjölbreytileikinn ráði ríkjum í hausttískunni en ullarkápum, jafnvel svolítið bangsalegum, er spáð miklum vinsældum.*

Það er gott að eiga hlýja kápu fyrir veturinn. Stóru tískuhúsin, eins og Saint Laurent, Sonia Rykiel, Gucci og margir fleiri bjóða upp á mjúkar kápur í sandlitum í haust- og vetrarlínu sinni. Brúnir litir eru áberandi í hausttískunni en einnig dýramynstur. Kápurnar eru sumar í afslöppuðu sniði með stóran kraga en aðrar eru með breið belti.

FÍNLEG Þessi ullarkápa frá Carven-tískuhúsinu er sparileg. Kraginn er með dýramynstri sem enn er mjög vinsælt.

DKNY

DONNA KARAN Þessi kápa frá DKNY er fínleg en engu að síður með þessu „loðna" útliti sem virðist vera aðalmálið þessa dagana.

MJÚKT OG LOÐIÐ Marin-tískuhúsið er eitt af mörgum sem býður upp á mjúkar, loðnar og bangsalegar kápur þetta haustið.

CARVEN

DKNY

MARNI

Lagersala Líflands hefst í dag

Frábært verð!

Fatnaður, gæludýravörur og fullt af öðrum flottum vörum!

Opnunartími
Virka daga: 13 – 18
Laugardaga: 10 – 16

Staðsetning
Brúarvogi 1-3
Gengið inn að neðanverðu

LÍFLAND

Síðbuxur, kvartbuxur og leggings í úrvali

svartar,
gráar,
beige,
hvítar,
bláar,
grænar,
fjólubláar,
rauðar

stærðir 38-60

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Löng helgi
í Flash
Kjólar áður 17.990
nú 12.590 kr.
Mussur áður 14.990
nú 9.990 kr.
St. 42-50
30% afsláttur
af öllum vörum
fimmtud-laugard.
Kimanoar
Verð frá 5.000 kr.
Skyrtur áður 11.990
nú 7.990 kr.
St. s-xl
Kósý buxur
Verð 3.990 kr.
St. s/m, m/l, L/xl
Peysur áður 8.990
nú 5.000 kr.
ein stærð margir litir
FLASH
Laugaveg 54,
sími: 552 5201
Fleiri myndir á Facebook

Í FRÆGÐARHÖLL SKOTA

TÍSKA *Hin 73 ára Vivienne Westwood var vígð inn í frægðarhöll skosku tískuverðlaunanna í vikunni. Skosk köflótt munstur hafa enda verið þessum pönkaða tískuhönnuði hugleikin í gegnum árin.*

- Fæddist 8. apríl 1941 sem Vivienne Isabel Swire.
- Vivienne starfaði um tíma sem grunnskólakennari en hannaði meðfram skartgripi.
- Árið 1962 giftist hún Derek Westwood og saumaði brúðarkjólinn sjálf.
- Westwood byrjaði að hanna föt ásamt þáverandi manni sínum Malcolm McLaren (umboðsmanni Sex Pistols) á sjöunda áratugnum. Saman ráku þau búðina SEX á King's Road í London.
- Í hönnun sinni notuðu þau þau BDSM-bindingabúnað, öryggisnælur, hjólakeðjur og gaddaólar. Westwood blandaði einnig hefðbundnari efnum saman við, til dæmis köflóttum skoskum ullardúkum.
- Fyrstu sýningu sína hélt hún 1981. Hún hét The Pirate Collection.
- Hún kenndi tískuhönnun í mörg ár.
- Westwood giftist fyrrverandi nemanda sínum, Andreas Kronthaler, árið 1992. Hann er 25 árum yngri en hún.
- Hún hlaut riddaratign árið 1992 og ber því titilinn lafði Vivienne Westwood.

2009 Frá Vivienne Westwood Red Label-sýningunni á tískuvikunni í London í febrúar 2009.

MEÐ VERÐLAUNIN Lafði Vivienne Westwood með eiginmanninum og fyrrverandi nemanda sínum, Andreas Kronthaler. NORDICPHOTOS/GETTY

2012 Herratískan á tískuvikunni í Mílanó í janúar 2012.

2014 Frá Vivienne Westwood Red Label-sýningunni á tískuvikunni í London í febrúar 2014.

2010 Frá tískuvikunni í London í febrúar 2010.

2013 Tískuvikan í Kaupmannahöfn í janúar 2013.

HAUSTSPRENGJA

20-40 % afsláttur

PONCHO
Verð áður kr 12.900
nú aðeins kr 7.900

Verð áður kr 9.900
nú aðeins kr 6.990
Stærð small til XXL

Aðhaldsleggings
viltu minnka um tvær stærðir

MUSSUR
Verð áður kr 12.900 – 14.900
nú aðeins kr 9.900

COSMO
Kringlunni

Veiðivörur.is
VISION FLY FISHING
Eintóm Hamingja
Join the CULT
VISIONFLYFISHING.COM
VEIDIVORUR.IS

Veiðivörur.is
Síðumúli 37
581-2121
Reykjavík • Akureyri
Hafnarstræti 99
462-1977
Opið Mánudaga til Föstudaga frá 10 til 18 og Laugardaga frá 10 til 16
Haust útsala 20-70% afsláttur
Útsalan okkar er líka á netinu
Vaxtalaus kortalán til 6mán
Vision Kura Vöðlur
Útsöluverð: 38.935
Verð áður: 59.900
Vision Ikon Vöðlur
Útsöluverð: 29.185
Verð áður: 44.900
Keeper Öndunar Vöðlur
Útsöluverð: 19.494
Verð áður: 29.990
Vision Mako Vöðluskór
Útsöluverð: 23.985
Verð áður: 36.900
Vision Zulu Fluguveiðisett
Útsöluverð: 25.994
Verð áður: 39.900
Vision Loikka Vöðluskór
Útsöluverð: 23.985
Verð áður: 36.900
A. Jensen Titan Einhenda
Útsöluverð: 14.995
Verð áður: 29.900
Vision Mag Einhenda
Útsöluverð: 38.935
Verð áður: 59.900
A. Jensen Tvíhendu Tilboð
Útsöluverð: 43.445
Verð áður: 86.890
Vision Opas Vöðlujakki
Útsöluverð: 29.995
Verð áður: 59.900
Vision Kura Vöðlujakkar
Útsöluverð: 29.185
Verð áður: 44.900
Vision Cult Tvíhenda
Útsöluverð: 72.085
Verð áður: 110.900
Keeper Switch Flugustöng
Útsöluverð: 31.194
Verð áður: 47.900
A. Jensen Gacka Fluguveiðihjól
Útsöluverð: 8.450
Verð áður: 16.900
Vision Koma Fluguveiðihjól
Útsöluverð: 11.635
Verð áður: 17.900
Vision Tank Fluguveiðihjól
Útsöluverð: 34.385
Verð áður: 52.900
Vision 100mm Primaloft
Útsöluverð: 14.995
Verð áður: 29.900
Vision Subzero Neopram Vöðlur 5mm
Útsöluverð: 22.294
Verð áður: 44.990
Vision Opas Öndunarvöðlur M/Rennilás
Útsöluverð: 64.935
Verð áður: 99.990
Salmo Diamond Bait Kasthjól
Útsöluverð: 12.995
Verð áður: 19.900
Vision Varioverse Fluguveiðihjól
Útsöluverð: 64.935
Verð áður: 99.900
Vision Deep Fluguveiðihjól
Útsöluverð: 11.635
Verð áður: 17.900
Abu Garcia
30% afsláttur
Norfin
40% afsláttur
Vision
35% afsláttur
A. Jensen
50% afsláttur
Salmo
40% afsláttur
Zebco
Let's go fishing.
35% afsláttur

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

Honda CR-V Lifestyle 8/2012 ek.33þús. Sjálfskiptur. Dráttarbeisli. Ásett verð 4.980.000.- Rnr.286967

Suzuki Grand Vitara Premium 4/2011 ek.92þús. Beinskiptur. TILBOÐSVERÐ 2.990.000.- Rnr.286909

Kia Sorento Diesel 2/2007 ek.134þús. Sjálfskiptur. Nýryðvarinn. Dráttarbeisli. Ásett verð 2.690.000.- Rnr.310902

Toyota Land Cruiser 120 VX 5/2003 vél ek.97þús. Sjálfskiptur. Allt nýtt í bremsum. Nyjir loftpúðar að aftan. Ásett verð 2.590.000.- Rnr.286865

www.bilarydvorn.is
S. 587 1390

Fleetwood Cheyenne 7/2004. Heithúðað beisli. Fortjald. Markísa. Gasmiðstöð. Ískápur. Eldavél. 220v. Sólarsella. Alltaf geymt inni í upphituðu húsnæði. Ásett verð 1.190.000.- Rnr.286777

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

ÍSBAND.IS

NÝ A-LINER EXPEDITION

ÚTSALA, A-liner Expedition, Léttur toppur, Ísskápur, Truma, álfelgur ofl, ATH aðeins 1 stk eftir á þessu frábæra verði, Verð aðeins 2.490.000kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn

DACIA Duster plus 4x4. Árgerð 2013, ekinn 86 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Tilboð 2.890.000. ásett verð 3.190.000 kr Rnr.231392. Bílamarkaðurinn -567-1800 bilamarkadurinn.is

MMC Outlander comfort. Árgerð 2003, ekinn 160 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 690.000. ásett verð 890.000 kr Rnr.222305.Bílamarkaðurinn -567-1800 bilamarkadurinn.is

HONDA Cbr1000 rr. Árgerð 2005, ekinn 27 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 599.000 stg .ásett verð 990 Rnr.231379. Bílamarkaðurinn -567-1800 bilamarkadurinn.is

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2009, ekinn 66 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.240150.

MERCEDES-BENZ E 300 cdi. Árgerð 2010, ekinn 141 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.990612.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.990690. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

STÓRA BÍLASALAN

Hyundai Terracan GLX 35" gerð 12/2004. Ekinn 167þ.km. Dísel. Sjálfskiptur. Flottur jeppi á staðnum. Tilboð 1.490þ.kr. Skipti skoðuð. Raðnr 156438. Sjá á www.stora.is

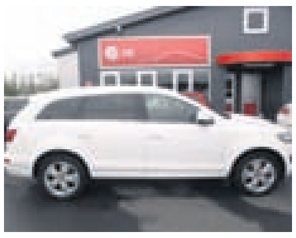
Hyundai i10 Árgerð 11/2010. Ekinn 86þ.km. Beinsk. Ný heilsársdekk. Flott eintak. Er á staðnum. 990þ.kr staðgreitt! Raðnr 156510. Sjá á www. stora.is

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

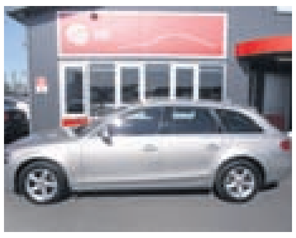
MB bílar

Audi A1 ATTRACTION 1,6 TDI skráður 04/2012 Ekinn 21 þkm. Dísel, beinskiptur, 16" felgur, aðgerðastýri. Verð kr. 2.950.000

KIA Sportage EX 4WD 2.0 CRDI skráður 04/2012 Ekinn 28 þkm. Dísel, sjálfskiptur, álfelgur o.fl Verð kr. 4.990.000



Audi Q7 3,0 TDI QUATTRO skráður 11/2010 Ekinn 49 þkm. Dísel, sjálfskiptur, 7 manna, leður, dráttarkúla o.fl Verð kr. 9.350.000



Audi A4 Avant 2,0 TDI skráður 05/2013 Ekinn 32 þkm. Dísel, sjálfskiptur, leður Verð kr. 5.950.000

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

TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 7 manna. Skr.6/2013,34þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.590.000. Skipti ód.Rnr.122554.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX 60th 7 manna. Skr.5/2012, 46þ.km, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.690.000. Rnr.209477.

TOYOTA Land Cruiser 150 GX.Skr.6/2012,38þ. km,dísel,sjálfskiptur. Verð 8.590.000. Skipti ód.Rnr.122637.

TOYOTA Land Cruiser 120 VX. 11/2008,Skr.133þ.km, dísel, sjálfskiptur,spólvörn,skriðvörn,8 manna. Verð 6.150.000.Skipti ód. Rnr.118123.

TOYOTA Land Cruiser 120 GX 35". Skr.4/2007, 158þ.km,dísel, sjálfskiptur. Verð 4.890.000.Skipti ód. Rnr.122536.

LAND ROVER Discovery 3 SE. Skr.11/2007,133þ.km, dísel, sjálfskiptur,7 manna, leður. Verð 5.890.000.Skipti ód. Rnr.260321.

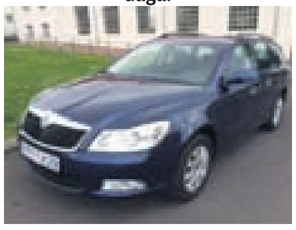
TOYOTA Land Cruiser 100 VX. Skr.8/2005, 166þ.km,dísel, sjálfskiptur.7 manna, leður,sóllúga. Verð 5.180.000. Skipti ód. Rnr.117995.

M.BENZ ML350. Skr.7/2007,144þ. km,bensín,sjálfskiptur,leður,sóllúga. Verð 3.850.000.Ath skipti. Rnr.118225.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

MAGNÚSSON
Bílainnflutningur

Opnunartími: 13-17 alla virka daga.



TILBOÐSVERÐ.

Skoda Octavia 1.6 Dísel Combi Árg. 1/10. Ek. 118 þ.km. Beinsk. Gott eintak .Verð 2.450.000 Stgr. Raðnr 100170. Sjá á www.magnusson.is

NÝR BÍLL

Hyundai i20 Classic. Árg ,14. Beinskiptir. Bensín. 5 ára ábyrgð. Verð aðeins 2.090.000 Raðnúmer 100184. Sjá nánar á www.magnusson.is

NÝR BÍLL

Hyundai i20 Classic. Árg ,14. Beinskiptir. Bensín. 5 ára ábyrgð. Verð aðeins 2.090.000 Raðnr. 100186. Sjá nánar á www.magnusson.is

BMW X5 3.0 Bensín Árg 8/2009 Ek. 71.þ.km sjálfskiptur Verð Kr. 5.980.000 Raðnr. 100191. Sjá nánar á magnusson.is

Magnúson.is
Sími: 519-5300
www.magnusson.is

100bilar.is
Skráðu bílinn frítt hjá okkur

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

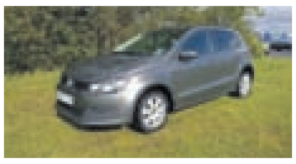
100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Bílar til sölu

SPARIBAUKUR!

Daihatsu Cuore árg 2009, ek. 50 þús, 5 gíra beinsk.gott eintak, sumar og vetrardekk, tilboð. 1.090.000,- Uppl. í s. 843 4384.

Ford 1936 V8 til sölu Innfluttur frá Nýja Sjálandi 2004 - Uppgerður sýningarbíll Tilboð óskast - ekkert undir 5.000.000kr Uppl. í s. 856 4481



GULLFALLEGUR VW POLO

Til sölu þessi gullfallegi Polo árg 2012 steingrár . Einn eigandi , Gler þaklúga , nýkominn úr 60 þús/km skoðun frá Heklu , bíllinn er einsog nýr ! Verð 2.100.000 Uppl. í s. 897 2025

KIA RIO LX (CRDI) 2013 Dís ek. 34þús. beinsk. 6 gíra. (4-5 litr/100) Verð 2.490.- (tilboð) Ábyrgð frá KIA Uppl. 820-2206

500-999 þús.

FLOTTUR SPARIBAUKUR - VÍSLÁN!

VW FOX 1,2 árg 2005 ek.107 þús, 3ja dyra, beinsk, ný skoðaður 2015, ný dekk, flottur snattari sem eyðir litlu um 5ltr/100 verð 590 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.8418955

SJÁLFSKIPTUR SPARIBAUKUR - VÍSALÁN

VW POLO COMFORTLINE ,06 (facelift) ek.102 þ, ssk, 5d, kastarar, nyleg heilsarsd, ofl. lítur vel út og eyðir mjög litlu ásett verð 950 þús TILBOÐSVERÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% visaláni í 36 mán, s.841 8955

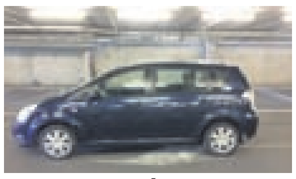
SJÁLFSKIPTUR TILBOÐ 590 ÞÚS

NISSAN ALMERA 2003 ek 118 þús, ssk, drattarkr., nú skoðaður 15, lítur vel út ásett verð 750 þús TILBOÐ 590 ÞÚS möguleiki á visalani í 36 man 841 8955

TILBOÐSVERÐ 550ÞÚS STG

Renault Megane sport tourer 1.6 árg ,04. ek. 158þús km. sko'15. bs, heilsársd., góður bíll. ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 550þús stgr ! möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

1-2 milljónir



7 MANNA SJÁLFSKIPTUR !

Toyota Corolla Verso 1.8 árg ,08. ek. 160þús km. ssk, 7m, ný sko ,15. heilsársdekk. mjög sparneytinn og rúmgóður bíll. ásett v:1.690þús. Tilboðsverð 1.390þús. ýmsir lánamöguleikar í boði. s:659-9696.

EIN FLOTTASTA RX-8 LANDSINS!

Mazda RX-8 árg ,04. ek. aðeins 76þús km. ný sko. ný dekk. 20" Enkei felgur. Virkilega fallegur bíll. Verð 1.990þús. skoða öll skipti upp eða niður. s:659-9696 e-mail: 6599696@gmail.com

Bílar óskast

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

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

Sendibílar

Vörubílastöðin Þróttur
Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

568 5000 NS Nýja Sendibílastöðin

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vinnuvélar

OK VARAHLUTIR

VINNUVÉLADEKK

Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Varahlutir

VAKA

FELGUR

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

Bílaþjónusta

QUIXX REPAIR SYSTEM

ERU LJÓSIN Á BÍLNUM ORÐIN GUL OG MÖTT ?

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

Gabriel
Demparar í flestar gerðir bíla.
Stál og Stansar ehf.

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Garðyrkja

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

TRJÁFELLINGAR

Klippi, felli snyrti tré og runna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur. Sími : 848 1723.

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS

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

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Húsaviðhald

KRAFTbindingar
699 0921 - 616 8822
kraftbindingar.is
• Mótauppsláttur
• Járnabindingar

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Startarar og alternatorar
Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar.
Varahluta og viðgerðaþjónusta, gerum föst verðtilboð í viðgerðir
55ár í þjónustu við bíleigendur!
Bíldshöfða 14 sími 553-1244
ljosboginnehf@simnet.is

EYJALIND
LED Vinnuljós
S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

XPRENT -merkir allt
Hafðu samband við okkur ef þig vantar: bílamerkingar inni- og útimerkingar striga- og ljósmyndaprentun prentun á gsm hulstur límmiða á veggi texta á veggi ofl.
www.xprent.is
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Rvk. - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

Eigum á lager aðalljós, afturljós og hliðarljós fyrir flestar gerðir vörubíla, höfum einnig úrval af boddý hlutum í vörubíla. Minnum einnig á varahlutaþjónustu í vörubíla og vinnuvélar.
OK VARAHLUTIR Sími: 696-1050 okspares@simnet.is

Geymslu / hobbyskúrar til sölu
• Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
• Veggjagrind út 45x95 timbri.
• Pappi og bárustál á þaki.
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
• Skúrar sem þola veður og vinda.
Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Minni tæki í miklu úrvali.
Jarðvegsþjöppur
Hjólavagnar
Valtarar
Hrærivélar
Steypusagir
Pússi-þyrlur
Vibratorar
ÁSAFL Þessi er sink-húðuð.
Hjallahraun 2 - 220 Hfj. - s. 562 3833 - www.asafl.is - asafl@asafl.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS
TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR
SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS
S. 587 1350

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

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

· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Húsaviðhald

PARKETSLÍPUN ÍSLANDS
Parket og sólpallaslípun um allt land. 781 7200. www.parketslipunislands.is

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímapantanir í síma 864-1273

Önnur þjónusta

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

atvinna

Hjallastefnan

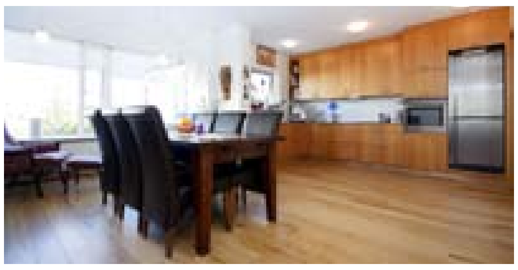
Ertu hress og skemmtilegur einstaklingur sem vantar vinnu með skólanum í vetur? Við erum að leita af einstaklingi til að vinna í frístundarskólanum okkar, Barnaskóla Hjallastefnunnar í Hafnarfirði, frá kl.14:00 til 16:30 alla virka daga.

Hafið endilega samband við okkur í tölvupósti á netfangið hildur@hjalli.is eða í gegnum heimasíðuna okkar http://www.hjalli.is/bsk7610/

Barnaskóli Hjallastefnunnar í Hafnarfirði
Hjallabraut 55
S: 555-7610

fasteignir

Sautjándajúnítorg 3, bjalla 207
OPIÐ HÚS FIMMTUDAGINN 4. SEPTEMBER KL. 17:30-18:00



Lúxus íbúð á frábærum stað í Sjálandshverfi Fyrir 50 ára og eldri.
Afar vönduð 128,5 fm 3 herbergja lúxus íbúð í einu eftirsóttasta íbúðasvæði höfuðborgarsvæðisins. Sérbílastæði bílageymslu Glæsilegar sérsmíðaðar innréttingar úr eik. Á gólfum er eikarplankaparket og flísar. Góðar flísalagðar sólarsvalir.
Nánari upplýsingar veitir Helgi Þórhallsson sölufulltrúi í síma 895-1999eða helgi@kaupsamningsstofan.is

Axel Axelsson. Löggiltur fasteignasali
Kaupsamningsstofan
Við höldum kaupsamninga
Síðumúla 13, 2h., 105 Reykjavík
Sími **547 1717**

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali
EIGNAMIÐLUN
Frá 1957
Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Víðimelur 30, 107 Rvk.

Ný uppgerð og glæsileg 77,4 fm 3ja herbergja íbúð ásamt 22,5 fm bílskúr á besta stað í Vesturbæ Reykjavíkur. Ný gólfefni, nýtt baðherbergi, endurnýjað skolplagnir, rafmagn og rafmagnstafla í sameign ofl. Íbúðin er ný máluð og laus til afhendingar.
Eignin verður sýnd fimmtudaginn 4. september milli kl. 17:30 og kl. 18:30. íbúð merkt 01-01. V. 37,5 m. 4498

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

KEYPT & SELT

Til sölu

HAUSTVÖRURNAR KOMNAR !
Mikið úrval af peysum S-XXL 6.990,- Útsöluslár 50-70% afsláttur Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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

Sjónvarp

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

Verslun

BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLU 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

Heilsuvörur

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

Nudd

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

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

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Opið á virkum dögum frá 16:30-20 um helgar 10-18 frá 1. sept til 14. sept. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176. Eftir þann tíma er opnun eftir samkomulagi.

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

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

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

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 Sólbakki.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

TÆKJAMAÐUR ÓSKAST.
Björgun ehf óskar eftir að ráða tækjamann á hjólaskóflu. Upplýsingar í síma 8435611

Vantar Tæknimenn og bifvélavirkja. Góð laun fyrir góða menn. BSA hf . Upplýsingar 460 7700 Dagbjartur eða Tryggvi.

APARTMENTK
K apartments seeks to hire staff for housekeeping full time and part time. Send CV to job@apartmentk.is

Heildsala óskar eftir skólafólki sem getur unnið hlutastarf á virkum dögum. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala"

Kaffihús óskar eftir skólafólki sem getur unnið hlutastarf á virkum dögum. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „kaffihús"

Yfirþerna óskast fyrir íbúðahótel í miðborg Reykjavíkur. Góð laun í boði fyrir réttan aðila, 100% trúnaður. Umsóknir sendist á job@apartmentk.is

Vantar vana pappalagningamenn eða byggingaverkamenn. Uppl. í s. 896 4947 & 869 6442. Hamraborg ehf.

BJÖRNSBAKARÍ-VESTURBÆ
óskar eftir að ráða aðstoðarfólk við framleiðslu. Unnið er frá 05-13 daglega og aðra hverja helgi.Svör óskast á bjornsbakari@bjornsbakari.is

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna hjá Björnsbakarí. Um er að ræða fulltstarf og hluta starf. Parf að geta hafið störf sem fyrst. Svör óskast á bjornsbakari@bjornsbakari.is

LITALÍNAN EHF
Óskar eftir lærðum málurum, menn vana málningarvinnu og nemum í vinnu. Uppl. í S. 898 9591 & 896 5445.

Starfsfólk óskast á virkum dögum í Fjarðarbakarí Dalshrauni. Framtíðarstörf. Íslenskukunnátta skilyrði, 18 ára og eldri. Vinnutíminn er frá 06:50 til 12:30 eða 12:30 til 18:00 Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is Parf að geta hafið störf sem fyrst.

MÁLARI ÓSKAST.
Verktakafyrirtæki óskar eftir að ráða vanan málara til starfa. S. 6619046

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlsögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur ○ live spjall
908-6000 • 535-9999

tilkynningar

Sveitarfélagið ÁRBORG

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Byggðarhorns

Samkvæmt 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að breytingu á deiliskipulagi Byggðarhorns, Sveitarfélaginu Árborg. Um er að ræða breytingu sem felur í sér að á lóð nr. 38 sem er 7,9 ha að stærð er heimiluð blönduð athafna-, verslunar- og þjónustustarfsemi, s.s. þjónusta við bifreiðar og landbúnaðarvélar, þar með talin svokölluð bílapartasala. Breytingin er í samræmi við breytt aðalskipulag búgarðabyggðarinnar í Byggðarhorni. Einnig eru byggingarreitir á lóðum í búgarðabyggðinni stækkaðir þannig að lóðarhafar fái aukið svigrúm til staðsetningar mannvirkja innan lóða.
Teikningar ásamt greinagerð vegna tillögunnar munu liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67, Selfossi frá og með 4. september 2014 til og með 17. október 2014.
Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila athugasemdum rennur út 17. október 2014 og skal þeim skilað skriflega til skipulags og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67, 800 Selfossi.
Á sama tíma er teikning og greinagerð til kynningar á heimasíðu Árborgar http://www.arborg.is þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa í netfangið skipulag@arborg.is

Selfossi 2. september 2014.

Bárður Guðmundsson
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Árborgar.

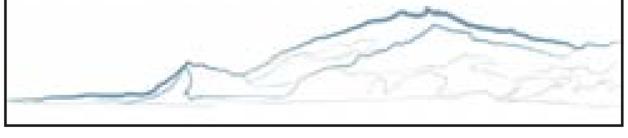
Tillaga að Svæðisskipulagi Snæfellsness 2014-2026

Svæðisskipulagsnefnd sveitarfélaganna á Snæfellsnesi auglýsir, skv. 24. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, tillögu að svæðisskipulagi fyrir Snæfellsnes. Í tillögunni, sem saman stendur af greinargerð auk umhverfisskýrslu, er sett fram stefna um byggðar- og atvinnuþróun á Snæfellsnesi sem miðar að því að atvinnulífið, þekkingargeirinn og samfélagið nýti sér í auknum mæli þau verðmæti sem felast í náttúru- og menningarauði Snæfellsness og að skipulag og mótun byggðar og umhverfis taki mið af honum. Þannig styrki áætlunin staðaranda og ímynd Snæfellsness og efli atvinnulíf og byggð á svæðinu.

Svæðisskipulagstillagan liggur frammi til sýnis hjá oddvitum Eyja- og Miklaholtshrepps og Helgafellssveitar og á skrifstofum Grundarfjarðarbæjar, Snæfellsbæjar og Stykkishólmsbæjar og hjá Skipulagsstofnun á Laugavegi 166 í Reykjavík, frá og með fimmtudeginum 4. september 2014 til og með mánudagsins 20. október 2014. Tillagan er einnig til sýnis á vefsíðum sveitarfélaganna og á vefnum svaedisgardur.is

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við svæðisskipulagstillöguna. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út í lok mánudagsins 20. október 2014. Skila skal skriflegum athugasemdum til svaedisgardur@svaedisgardur.is eða á „Svæðisskipulagsnefnd sveitarfélaganna á Snæfellsnesi, berist á skrifstofu Grundarfjarðarbæjar, Borgarbraut 16, 350 Grundarfirði".

Svæðisskipulagsnefnd sveitarfélaganna á Snæfellsnesi



TILBOÐ
3.289 kr/kg
v.á. 3.899

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

PLATINUM PRE

„Stóri bróðir" Amino Energy, mjög öflugur orkugjafi fyrir æfingu fyrir þá sem æfa íþróttir eða lyfta að mikilli ákefð.

AMINO ENERGY

Amino Energy er frábær orkudrykkur sem hægt er að drekka hvenær sem er yfir daginn til að fá auka orku. Tvær skeiðar á morgnana í staðinn fyrir kaffið til að hressa þig við eða fjórar skeiðar fyrir æfingu til að gera æfinguna ennþá betri! Frábært til að drekka fyrir eða á brennsluæfingum sem teknar eru á tóman maga þar sem Amino Energy inniheldur BCAA amínósýrur og glútamín. Allt þetta og aðeins 10 hitaeiningar í hverjum skammti! Hvort sem þú ert að byggja upp, passa mataræðið eða skera niður þá hentar Amino Energy fullkomlega!

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

COMPLETE PROTEIN BAR

20g prótein, lágur í kolvetnum, hár í trefjum. Hver stöng er 170 kalóríur, alvöru súkkulaðihjúpur. Þrjár bragðtegundir. Súkkulaði, karamellu og appelsínu súkkulaði.

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

Nýtt

LEAN WHEY

Mysuprótein með öllum helstu brennsluefnunum í (t.d. CLA, L-Carntine, Grænt te) og hver skammtur undir 100 kcal. Stelpurnar eru brjálaðar í þetta!

NUTRA VÍTAMÍN - GÆÐI OG GOTT VERÐ

EAS Fæðibótarefni

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

ZONE PERFECT

Næringarstangir eru frábær millibiti og hjálpa til við að hafa stjórn á hungurtilfinningunni. Stangir sem eru fullar af próteinum og nauðsynlegum vítamínum og steinefnum.

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

EAS 100% WHEY PROTEIN (MYSUPRÓTEIN)

Hágæða prótein sem styður við vöðvavöxt og hámarksafköst. Nærir vöðva til að hámarka hreinan vöðvamassa á meðan náttúrulegar amínósýrur draga úr vöðvaskemmdum eftir erfiðar æfingar.

TILBOÐ
15%
afsláttur á kassa

EAS ADVANTEDGE

Frábær næring fyrir fólk sem vill fylgjast með kolvetnainntökunni. Minna en 4g af kolvetnum í hverri stöng, stútfullt af nauðsynlegum vítamínum og steinefnum.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

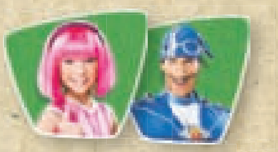
FRÍSK OG FERSK

Borðum ávexti og grænmeti daglega!

Ávextir eru mjög ríkir af vítamínum, andoxunar- og steinefnum. Í þeim er líka að finna mikið af trefjum og mörgum öðrum hollustuefnum. Rannsóknir benda til þess að neysla á grænmeti og ávöxtum geti dregið úr líkum á ýmsum sjúkdómum.

GOTT VERÐ 14.999 kr/stk

SAFAPRESSA



Þú færð íþróttanammið í Hagkaup!

TILBOÐ 149 kr/kg v.á. 279

ANANAS

Vissir þú?

- Ananas er stútfullur af C-vítamínum.
- Ananas inniheldur bromelain ensím sem er gott fyrir meltingu og hefur verið þekkt fyrir að bæla hósta og vera slímlosandi.
- Ein ananasplanta gefur af sér einn ananas á tveggja ára fresti.
- Ananasplantan getur lifað í u.þ.b. 50 ár.
- Ananas er hitaeiningalítill og trefjaríkur

TILBOÐ 99 kr/kg v.á. 199

VATNSMELÓNUR

LÍFRÆNT GRÆNMETI OG ÁVEXTIR Í MIKLU ÚRVALI

LÍFRÆNT ræktað

Hvaðan færðu vítamínin?

A

CANTALOUPE, GULRÆTUR, SÆTAR KARTÖFLUR, MANGÓ, SPÍNAT, GRÆNKÁL

B

BANANAR, SPÍNAT, LÁRPERA, APPELSÍNUR, ROMAIN SALAT, SHITAKE SVEPPIR

C

KLEMENTÍNUR, APPELSÍNUR, ANANAS, JARÐARBER, SPERGILKÁL, RAUÐ PAPRIKA

E

BUTTERNUT, SPERGILKÁL, TÓMATAR, ASPARS, KIWI, MANGÓ

JÁRN

ASPARS, STEINSELJA, SÍTRÓNUGRAS, HVÍTLAUKUR, SPÍNAT, GRÆNKÁL

KALÍUM

BANANAR, NEKTARÍNUR, FERSKJUR, VÍNBER, MEDJOOL DÖÐLUR, LÁRPERA

Gildir til 14. janúar á meðan birgðir endast.

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

MERKISATBURÐIR

1845 Jón Sigurðsson, síðar nefndur forseti, og Ingibjörg Einarsdóttir gefin saman í hjónaband

1888 Jón Árnason, þjóðsagnasafnari og landsbókavörður, lætur lífið

1888 George Eastman skráir vörumerkið Kodak

1943 Íslandsklukkan eftir Halldór Kiljan Laxness kemur út

1948 Wilhelmina Hollandsdrottning segir af sér vegna heilsufarsástæðna

1949 Kirkjan á Möðrudal á Fjöllum vígð

1963 Swissair-flug 306 brotlendir nærri Dürrenäsch í Sviss og áttatíu manns láta lífið

1969 Björgvin Halldórsson kosinn poppstjarna ársins á popphátíð í Laugardalshöllinni í Reykjavík

1970 Salvador Allende er kosinn forseti Síle

1973 Bókstafurinn Z felldur úr opinberu máli

1984 Níunda og síðasta hrina Kröfluelda hefst

2010 Jarðskjálfti upp á 7,1 á Richter skekur suðurhluta Nýja-Sjálands

GLEÐIGJAFI Steve var mikill gleðigjafi en mörgum þótti hann of djarfur.
NORDICPHOTOS/GETTY

Krókódílaveiðarinn allur

Átta ár eru liðin frá andláti sjónvarpsstjörnunnar Steves Irwin, sem oftast var kallaður Krókódílaveiðarinn.

Steve lést þann 4. september árið 2006 við tökur á heimildarmynd um ástralska kóralrifið við Norðaustur-Queensland þegar risavaxin stingskata réðst á hann og veitti honum banasár.

Steve var aðeins 44 ára gamall og hafði helgað líf sitt gerð sjónvarpsefnis um krókódíla og önnur óargadýr. Mörgum þótti hann of djarfur í nágrenni villidýra og varð það að lokum honum að bráð.

Steve lét eftir sig eiginkonu og tvö börn en Justin Lyons, myndatökumaður Krókódílaveiðarans, ljóstraði upp síðustu orðum stjörnunnar fyrir stuttu. „Hann leit á mig rólegur og sagði: Ég er að deyja. Það var það síðasta sem hann sagði,“ sagði Justin í áhrifaríku viðtali við Sydney Morning Herald.

- lkg

ÞETTA GERÐIST: 4. SEPTEMBER 1998

Leitarvélin Google var stofnuð þennan merka dag

Leitarvélin Google var stofnuð þennan dag árið 1998 og fagnar hún því sextán ára afmæli sínu í ár. Stofnendur leitarvélarinnar voru þeir Larry Page og Sergey Brin, en þeir voru þá nemendur við Stanford-háskólann í Kaliforníu. Það sem gerði Google frábrugðna öðrum leitarvélum var að í stað þess koma með þá síðu sem oftast hafði verið flett upp, hönnuðu þeir kerfi sem tengdi síður saman til þess að auka gæði upplýsinga í niðurstöðunum. Í dag leitar hún að tvö hundruð atriðum á sekúndu áður en hún skilar niðurstöðum. Árið 1999 létu stofnendur síðunnar undan og hófu að selja auglýsingar á síðuna, en það var eitthvað sem þeir ætluðu sér ekki að gera. Í dag er Google eitt stærsta fyrirtæki heims ásamt því að vera vinsælasta leitarvélin með um tvær milljónir notenda á sekúndu. Fyrirtækið hefur vaxið mikið síðustu ár og er í dag ekki bara leitarvél. Google veitir ýmsa aðra þjónustu undir sínu merki og heldur úti tölvupóstinum G-mail, kortavefnum Google Maps, þýðingarvélinni Goole Translate, gervihnattaleitarvélinni Google Earth og það nýjasta eru gleraugun Google Glass. Hjá fyrirtækinu starfa nú tæp fimmtíu þúsund manns í sjötíu skrifstofum í fjörutíu löndum, og er talið einn skemmtilegasti vinnustaður heims í dag.

X Factor, Bretland

Loksins á Íslandi!

Á dagskrá kl. 19:50 í kvöld á Stöð 3

Í fyrsta sinn á Íslandi er boðið upp á X Factor í Bretlandi, einn vinsælasta skemmtiþátt veraldar. Hinn alræmdi Simon Cowell leiðir dómnefndina en með honum sitja söngkonurnar Cheryl Cole og Mel B ásamt Louis Walsh, stofnanda Boyzone.

3 + Krakka stöðin =

Fjör fyrir alla fjölskylduna!

Með Fjölskyldupakkanum færðu alls konar fjör fyrir ungt fólk á öllum aldri. Erlent gæðaefni 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

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

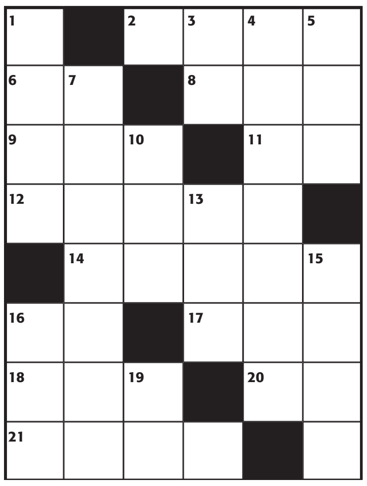
GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Þið verðið að leyfa ykkur að dreyma svo draumarnir geti ræst.“

A. P. J. Abdul Kalam



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. ágætt, **6.** eftir hádegi, **8.** sigti, **9.** rangl, **11.** tveir eins, **12.** krapi, **14.** miklu, **16.** stefna, **17.** stjórnarumdæmi, **18.** spor, **20.** skóli, **21.** barrtré.

LÓÐRÉTT
1. erindi, **3.** klaki, **4.** ófrægðarpappír, **5.** skítur, **7.** þverslaufa, **10.** flík, **13.** bæli, **15.** ungur fugl, **16.** upphrópun, **19.** tveir eins.

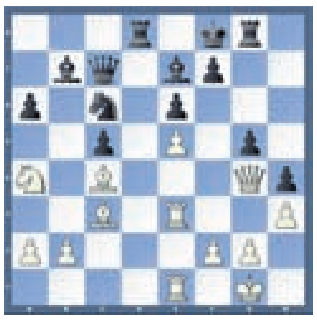
LAUSN
LÁRÉTT: 2. fínt, **6.** eh, **8.** sía, **9.** ráf, **11.** ðð, **12.** slabb, **14.** stóru, **16.** út, **17.** lén, **18.** far, **20.** fg, **21.** fura.
LÓÐRÉTT: 1. vers, **3.** ís, **4.** níðbréf, **5.** tað, **7.** hálstau, **10.** fat, **13.** ból, **15.** ungi, **16.** úff, **19.** rr.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Fabiano Caruana (2.801) vann sína sjöttu skák í röð þegar hann vann Topalov (2.772) í sjöttu umferð á Sinqeufield-mótinu. Ótrúleg frammistaða.

Hvítur á leik



24. Bxe6! fxe6 25. Hf3+ Ke8 26. Dxe6 Hg7 27. Dh6! Rd4 (eftir 27...Bf8 eða 27...Hg8 er svartur varnarlaus eftir 28. e6!) **28. e6!** (kemur samt!) **28... Rxf3+ 29. gxf3 Bf8 30. Dh5+ Ke7 31. Bxg7** og svartur gafst upp.
www.skak.is Undanúrslit Hraðskákkeppni taflfélaga.

GLÆSILEG HÖNNUN
FRAMÚRSKARANDI MYNDGÆÐI

Ný LED 7000 og 7500
sjónvörp frá Samsung.
Stærðir 46“ og 55“

EISA AWARD Best Product 2014-2015
FULL HD TV
Samsung UE55H7005

nánar um
HAUSTTILBOÐ
á samsungsetrid.is

Ný LED 8000 og 8500
sjónvörp frá Samsung.
Stærðir 48“ 55“ 65“ og 78“

Curved UHD TV

SÍÐUMÚLA 9 - REYKJAVÍK - SÍMI 530 2900

SAMSUNG SETRIÐ
SAMSUNGSETRID.IS

Villtar í báðum merkingum orðsins

Ætar kökuskreytingar nefnist ljóðabók sem kemur út í dag á vegum Meðgönguljóða. Ljóðskáldið, Emil Hjörvar Petersen, er þekktari sem höfundur þríleiksins Sögu eftirlifenda en hann segist þó aldrei hafa lagt ljóðlistina á hilluna.

„Það eru sex ár síðan ég gaf síðast út ljóðabók en síðan hef ég verið önnum kafinn við að skrifa skáldsagnaþríleikinn Sögu eftirlifenda,“ segir Emil Hjörvar Petersen sem í dag sendir frá sér ljóðabókina Ætar kökuskreytingar hjá Meðgönguljóðum. „Ég sendi Meðgönguljóðum handrit á síðasta ári og þau samþykktu það til útgáfu. Í millitíðinni lauk ég við síðustu bókina í þríleiknum sem kemur út núna í október þannig að ég verð með bók á mánaðarfresti þetta haustið,“ heldur hann áfram. „Það er bara fínt.“

Emil segist aldrei hafa lagt ljóðlistina á hilluna þótt skáldsagnaskrifin hafi eðlilega tekið mest af tíma hans undanfarin ár. „Ég byrjaði sem ljóðskáld og fékk góð viðbrögð, sérstaklega með aðra bókina, Ref, og þótt ég væri að skrifa prósa kallaði ljóðformið alltaf á mig. Það er önnur tjáning og maður fær útrás fyrir aðra hluti. Ljóðin mín geta verið dálítið hörð og ádeilukennd þótt ég myndi ekki kalla mig ádeiluskáld. Ég yrki voða lítið um tilfinningaleg málefni en því meira um það hvernig ég upplifi samtímann og meginstef þessarar bókar er yfirþyrmandi græðgi, blekking félagslegra hlutverka og hömlulaus löngun til sköpunar. Enda lýsir titillinn, Ætar kökuskreytingar, mikilli græðgi og yfirborðsmennsku. Persónur og ljóðmælendur í þessari stuttu ljóðabók hafa orðið fyrir siðrofi og einhvers konar hruni. Þær eru dálítið villtar, í báðum merkingum orðsins.“

”Ég yrki voða lítið um tilfinningaleg málefni en því meira um það hvernig ég upplifi samtímann og meginstef þessarar bókar er yfirþyrmandi græðgi.

Þríleikurinn Saga eftirlifenda er furðusaga fyrir fullorðna lesendur sem fjallar um æsina sem lifðu af Ragnarök, er Emil alveg búinn að segja skilið við þann heim? „Já, í bili, ég er með tvær aðrar sögur í bígerð og eina ljóðabók og bókin sem ég er að byrja að skrifa er samtímasaga sem gerist á Íslandi en hefur þó ýmis element furðusögunnar.“

Emil hefur ekki alveg lagt ljóðskáldið til hliðar þótt Ætar kökuskreytingar séu komnar út því í næstu viku heldur hann til Lviv í Úkraínu þar sem hann kynnir ljóðabókina Ref sem er að koma út á úkraínsku. „Ég er að fara á alþjóðlegu bókmenntahátíðina í Lviv, sem nú er haldin í 21. skipti, til að lesa upp úr Refnum og sitja fyrir svörum. Þýðingin kom þannig til að úkraínskur bókaútgefandi sá mig lesa upp úr bókinni á bókamessunni í Gautaborg fyrir tveimur árum og spurði hvort ég vildi ekki að hann gæfi bókina út. Ég játti því auðvitað en átti ekkert endilega von á að hann stæði við það. Hann gerði það nú samt og nú er hún að koma út í Úkraínu, sem gleður mig mikið.“

Þeir sem vilja berja skáldið augum og krækja sér í eintak af Ætum kökuskreytingum geta lagt leið sína í bókabúð Máls og menningar klukkan 17 í dag og hlustað á upplestur hans í útgáfuhófi.

fridrikab@frettabladid.is

ÁDEILA „Ljóðin mín geta verið dálítið hörð og ádeilukennd þótt ég myndi ekki kalla mig ádeiluskáld. Ég yrki voða lítið um tilfinningaleg málefni,“ segir Emil. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

FÁÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptaþjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

Vild

skráðu þig á 365.is

PIPAR\TBWA • SÍA

Verk í nýju samhengi

Karlotta Blöndal sýnir í Týsgalleríi.

Karlotta Blöndal opnar einkasýningu í Týsgalleríi í dag klukkan 17.

Á sýningunni, sem nefnist Mót/Print – af einum stað á annan, sýnir Karlotta verk sem unnin voru úti í náttúrunni fyrr á þessu ári á samsýningunni STAÐIR/PLACES á Tálknafirði. Verkin hafa tekið á sig nýja mynd, gengið í gegnum umbreytingarferli og birtast í nýju samhengi á nýjum stað.

Sýningin stendur til 28. september og er galleríið opið frá klukkan 13 til 17 frá miðvikudegi til sunnudags.

SÓPRAN Einsöngvari á tónleikunum er suðurafríska sópransöngkonan Golda Schultz.

Góðir gestir á upphafstónleikum Sinfó

Fyrstu hljómleikar Sinfóníuhljómsveitar Íslands á nýju starfsári eru í kvöld. Andrew Litton stjórnar og einsöngvari er sópransöngkonan Golda Schultz.

Hljómsveitarstjórinn Andrew Litton stýrir upphafstónleikum á nýju starfsári Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu í kvöld. Litton hefur lengi verið meðal virtustu hljómsveitarstjóra Bandaríkjanna. Hann hefur meðal annars hlotið Grammy-verðlaun fyrir samvinnu sína við Bryn Terfel og hefur hljóðritað um 120 geisladiska.

Litton hefur auk þess um árabil verið aðalstjórnandi Fílharmóníuhljómsveitarinnar í Bergen.

Einsöngvari á tónleikunum er suðurafríska sópransöngkonan Golda Schultz. Hún nam við hinn víðkunna Juilliard-tónlistarskóla í New York og hefur á undanförnum árum hlotið góðar viðtökur fyrir söng sinn.

Á efnisskránni eru Brentano-söngvar frá 1918 og Ævintýri Ugluspegils eftir Richard Strauss og að lokum flytur hljómsveitin sjöundu sinfóníu Beethovens. - fsb

Opið til kl.
21

Hálsmen
2.295 kr.

Hringur
1.795 kr.

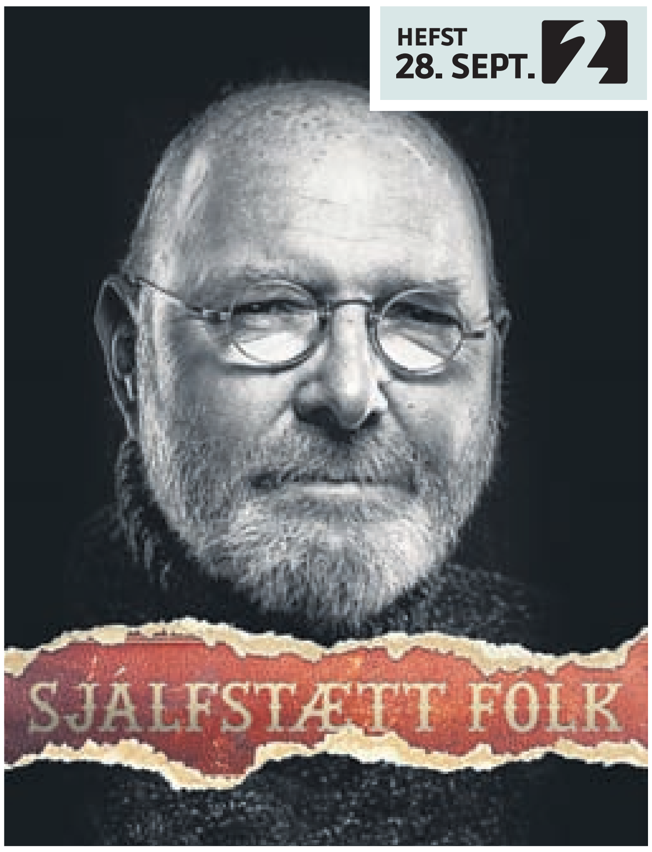
Peysa
10.995 kr.

Buxur
7.495 kr.

Nýjar vörur vikulega

INDISKA
Kringlan
588 2300

/ Indiska Iceland



Ljóshraðanet og heimasími

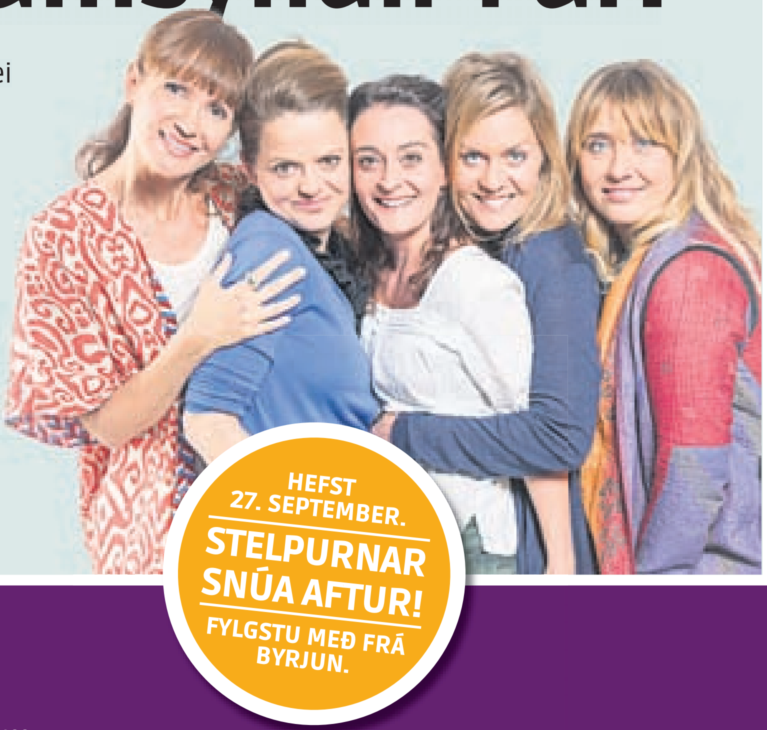
Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 8.490 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

PIPAR\TBWA • SÍA

Yfir 880 íslenskir þættir frumsýndir í ár!

Íslensk þáttagerð blómstrar sem aldrei fyrr og þess fá áskrifendur Stöðvar 2 svo sannarlega að njóta í botn í vetur. Nýir, rammíslenskir skemmtiþættir og spjallþættir létta lundina í hverri einustu viku. Við sýnum frábæra viðtalsþætti, þjóðlífs- og fræðsluþætti og handverki, matargerð og heilsu verða gerð góð skil. Þjóðmálin verða einnig í brennidepli og áhorfendur fá að kynnast frábæru fólki víðsvegar um landið.

Vertu með í vetur.



fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

8.490 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

FIMMTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FIMMTUDAGUR 4. SEPTEMBER 2014

Fræðsla

20.00 Fræðslufundur Tilveru, samtaka um ófrjósemi verður í kvöld kl. 20.00 í sal Icepharma á Lynghálsi 13. Fyrirlesari er Hilmar Björgvinsson, líffræðingur á ART Medica. Hann mun fræða okkur um allt sem við viljum vita um það hvað gerist á rannsóknarstofunni. Gestir eru minntir á að virða trúnað um hverjir mæta.

Fundir

19.30 Boðað hefur verið til aðalfundar Hallveigar – Ungra jafnaðarmanna í Reykjavík í kvöld klukkan 19.30 á Hallveigarstíg 1. Á dagskrá eru hefðbundin aðalfundarstörf auk ræðu heiðursgests. Upplýsingar um framboðsmál verða auglýst síðar og lagabreytingar má senda á hallveig@uj.is.

Hönnun

17.00 Hönnuðurinn Elísabet Ásberg mun kynna nýja línu fyrir heimilið í dag í Persónu á Hafnargötu 52 í Reykjanesbæ. Línan nefnist Hraun Sushi sett. Það verður tilboð á hönnun í tilefni Ljósanætur. Sýningin stendur yfir alla helgina.

Námskeið

13.00 Eigandi og helsti barþjónn danska barsins Mikropolis, á vegum Mikkeller brugghússins, verða með námskeið í dag á Hilton klukkan 13.00. Þeir ætla að miðla af þekkingu sinni og lífsskoðunum á bjórgerð og kokteilsnilli með gestum. Hægt er að skrá sig með því að hafa samband við Slippbarinn.

Barnatónleikar

21.00 Raftónlistarmaðurinn og klámleikarinn Basshunter spilar fyrir dansi á nýnemaballi Verzlinga í Kaplakrika í kvöld klukkan 21.00. Einnig munu koma fram Steindi Jr, Bent, DJ JAY-O og DJ R&B. Verðið er 3.000 krónur innanskóla en utanskólamiðar eru uppseldir.

Tónlist

19.30 Hljómsveitarstjórinn Andrew Litton, einn virtasti hljómsveitarstjórinn í Bandaríkjunum, opnar haustdagskrá Hörpu með sjöundu sinfóníu Beethovens. Eftir það verður Wagner tekinn fyrir. Suðurafríska sópransöngkonan Golda Schultz, sem útskrifaðist úr Juilliard, mun syngja og dansa við tónlistina.

20.00 Café Flóra og Reykjavik Sessions kynna Sumartónleikaröð Flórunnar 2014. Í kvöld verða það dúettinn Uni Jon og tónlistarmaðurinn Einar Lövdahl sem skemmta gestum Café Flóru. Tónleikarnir byrja kl 20 og er frítt inn. Flóran er staðsett í Grasagarðinum.

21.00 Hljómsveitin Bellstop leikur á Café Rosenberg. Bellstopp er skipuð þeim Elínu Ólafsdóttur og Rúnari Sigurbjörnssyni en þau hafa spilað saman um margra ára skeið, m.a. í Kína. Þau spila kröftugt þjóðlagarokk með hráum gítarhljómi og sérstakri raddbeitingu.

21.00 DJ Smutty Smiff spilar vel valin lög á Bar 11 í kvöld.

21.00 Hljómsveitin The Roulette kemur fram klukkan 21.00 á Dillon ásamt fleiri tónlistarmönnum.

21.00 Hljómsveitin Óregla / Bagoura spilar á Gauknum í kvöld klukkan 21.00.

22.00 Fimmta Fótafimikvöldið er í kvöld þar sem raftónlistarstefnurnar juke og footwork, sem eiga uppruna sinn í Chicago-borg, og tengdir tónar fá að hljóma fyrir dansi. Plötusnúðar kvöldsins eru Ozy, Kocoon, Tandri og Hlýnun Jarðar. Stuðið hefst kl 22 og stendur til kl 1.

22.00 Í kvöld verður slegið upp heljarinnar veislu á Paddy's í Keflavík þar sem hljómsveitirnar Klassart og Kiriyama Family munu koma fram. Miðasala fer fram við hurð og kostar miðinn litlar 2.000 krónur. Tónleikarnir hefjast kl 22.00.

Bækur

17.00 Ætar kökuskreytingar, ný ljóðabók eftir Emil Hjörvar Petersen, kemur út í dag hjá Meðgönguljóðum. Í tilefni þess verður blásið til útgáfuhófs kl. 17.00 í Bókabúð Máls og menningar. Höfundur mun lesa upp úr bók sinni auk þess sem boðið verður upp á léttar veitingar.

Myndlist

11.00 Myndlistarkonan Karlotta Blöndal mun sýna verk eftir sig í Týsgallerí á Týsgötu 3. Í verkum hennar er oft mikið unnið með texta og sækist listakonan eftir að kanna eðli tungumála.

17.00 Lista-, kvikmyndagerðar- og tónlistarkonan Dodda Maggý mun sýna vídeóverk sín á kaffihúsi Listasafni Íslands í dag. Í list sinni reynir hún að útfæra innri víddir drauma, minninga og hugmyndaflugsins.

17.00 Karlotta Blöndal opnar einkasýningu í Týsgallerí í dag kl. 17.00. Í sýningunni Mót / Print af einum stað á annan, sýnir Karlotta verk sem unnin voru úti í náttúrunni fyrr á þessu ári á samsýningunni STAÐIR / PLACES í Tálknafirði á Vestfjörðum. Verkin hafa tekið á sig nýja mynd, gengið í gegnum umbreytingarferli og birtast í nýju samhengi á nýjum stað.

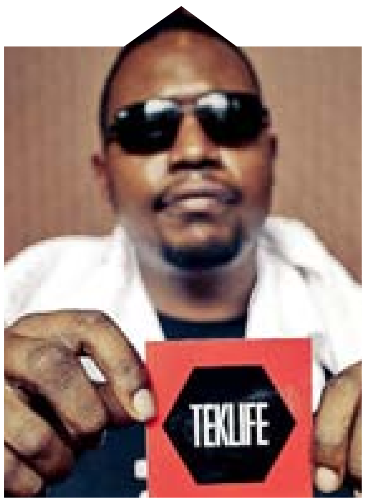
20.00 Í kvöld opnar myndlistarmaðurinn Kristján Guðmundsson sýninguna Sýningarsekúndur í menningarhúsinu Skúrnum. Verk Kristjáns er skoðað í gegnum gluggann á Skúrnum, sem stendur að þessu sinni við silfurreyninn á Grettisgötu 17, og er því opið allan sólarhringinn. Listamaðurinn mun gangsetja verkið með SMS-skeyti kl. 20.00.

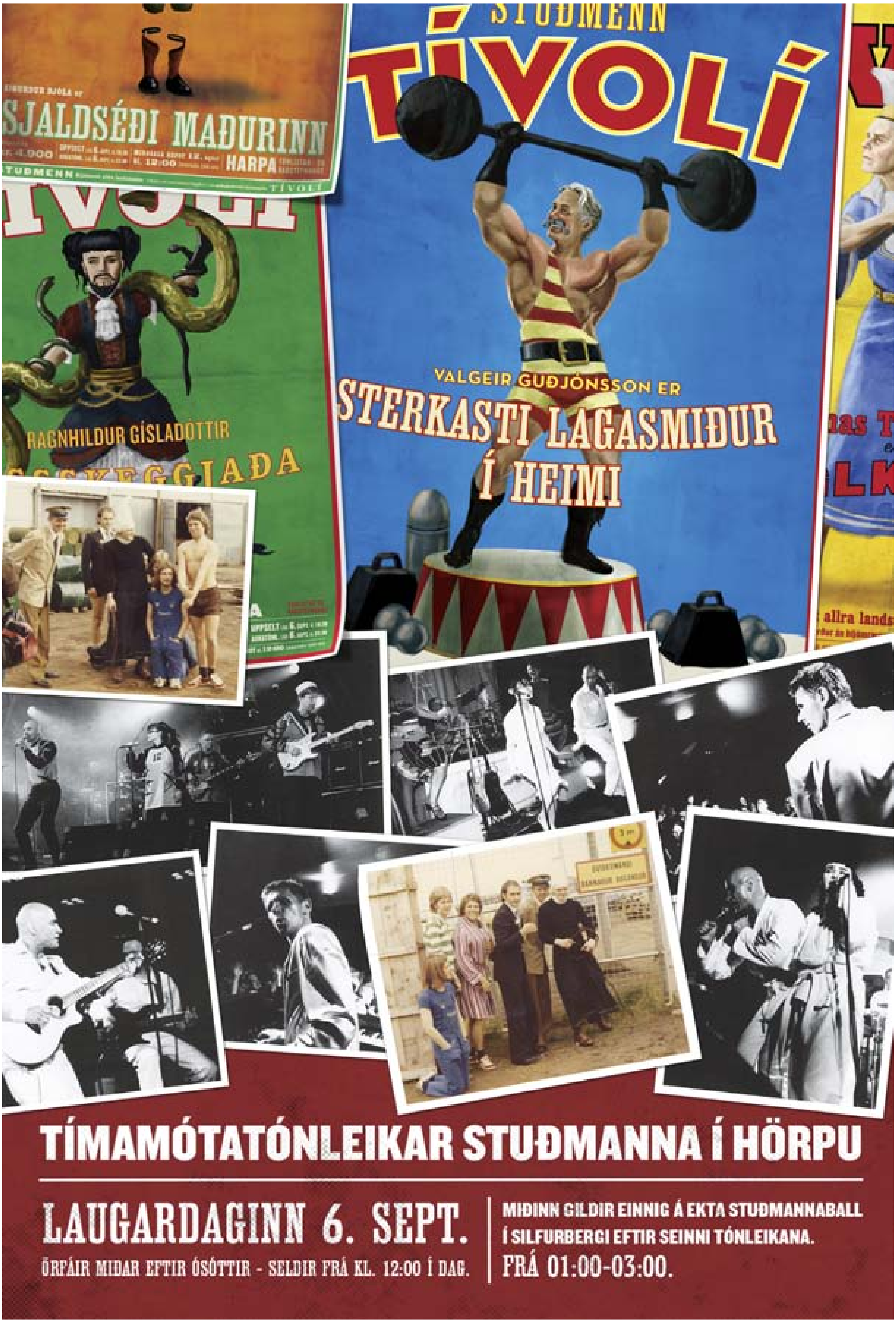
Samkoma

20.00 Röskva býður í nýannar- og útgáfuteiti í kvöld á skemmtistaðnum Húrra. Nýnemar, gamlir nemar, skiptinemar og allir nemar eru meira en velkomnir ásamt þeim sem stunda ekki nám við HÍ. Frír bjór á meðan birgðir endast.

20.00 Bears on Ice er árleg samkoma samkynhneigðra skeggjaðra karlmanna í þykkari kantinum. Í kvöld klukkan átta er boðið upp á skráningar- og opnunarpartí samkomunnar á þriðju hæð Iðu á Lækjargötu 2. Hægt verður að fá passa fyrir Bears on Ice vikuna og að sjálfsögðu stuttermabol með.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is





Skemmta á einum elsta klúbbi í heimi

Plötusnúðarnir Addi Exos og Kid Mistik koma fram á Tresor, einum merkilegasta klúbbi í sögu Þýskalands.

„Það er mikill heiður að fá að spila þarna, því aðeins vel valdir plötusnúðar og listamenn koma þarna fram,“ segir Arnviður Snorrason, betur þekktur sem Addi Exos, en hann og Bjarki Rúnar, betur þekktur sem, Kid Mistik eru á leið til Berlínar um helgina að spila á einum merkilegasta klúbbi í heimi. Klúbburinn heitir Tresor og var opnaður árið 1991.

„Þegar Berlínarmúrinn féll þá vó staðurinn helling og boðaði í raun house-tímana í Þýskalandi og spilar stórt hlutverk í menningarsögu Berlínar,“ segir Addi Exos en staðurinn er gömul bankahirsla. Hann segir það mikla viðurkenningu að fá að spila á þessum stað. „Allir mínir uppáhaldsplötusnúðar hafa komið þarna fram og margir spilað sín bestu sett.“

Addi er eini Íslendingurinn sem komið hefur fram á staðnum og eru þeir félagar einnig að fara út til þess að kynna útgáfufyrirtækið sitt, Do Not Sleep Records. „Á efri hæð Tresor, kölluð Globus verður enginn annar en Marshall Jefferson frá Chicago og eigandi Trax Records að spila. Hann gerði lagið Move Your Body árið 1986 sem var fyrsta house-lagið þar sem notast var við píanó. Jefferson er jafn mikilvægur hlekkur í house tónlistinni og Frankie Knuckles. Það verður röð út á götu og við erum að pissa á okkur úr spenningi,“ bætir Bjarki við. **- glp**

MIKIL HEIÐUR Addi Exos er eini Íslendingurinn sem komið hefur fram á Tresor í Berlín hingað til. MYND/EINKASAFN

NÝ BÓK Gunnar Karl Gíslason sendir frá sér sína fyrstu bók. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sá frumlegasti með nýja bók

Gunnar Karl Gíslason hefur fyrir löngu skapað sér sess sem einn framsæknasti og frumlegasti matreiðslumaður sem Ísland hefur alið, en hann sendir nú frá sér sína fyrstu matreiðslubók, North: The New Nordic Cuisine of Iceland. Hana skrifaði hann ásamt matreiðslubókahöfundinum Jody Eddy.

Árið 2009 opnaði Gunnar Dill Restaurant í Norræna húsinu þar sem hann hefur gert nýstárlegar tilraunir með óhefðbundið íslenskt hráefni sem á sér enga hliðstæðu hérlendis. Dill Restaurant hefur hvarvetna hlotið lofsamlega umfjöllun, bæði í íslenskum og erlendum miðlum.

Gunnar hefur undanfarin misseri búið til matseðlana á Sæmundi í sparifötunum á Kexi Hosteli og á veitingastaðnum við Hverfisgötu.

Í dag ætlar hann að bjóða fólki í smakk, drykk og kynningu á Dilli Restaurant í nýjum húsakynnum að Hverfisgötu 12 á milli klukkan klukkan 16 og 18.

Gunnar heldur vestur um haf í september og október til þess að kynna bókina og heimspekina sem hvílir að baki eldamennsku hans. Nú þegar hafa verið staðfestar níu uppákomur í tenglsum við bókina í Kaliforníu, Ohio, Illinois og New York. **- glp**

KLASSART

Taka forskot á Ljósanótt

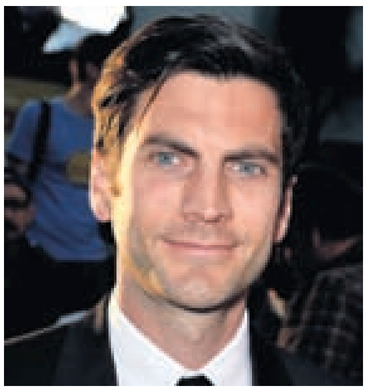
Hjómsveitirnar Klassart og Kiriyama Family ætla að taka forskot á sæluna í kvöld og hefja Ljósanæturhelgina með pompi og prakt, þegar þær leiða saman hesta sína á Paddy's í Keflavík í kvöld.

Kiriyama Family er flestum kunnug enda þekkt fyrir að spila elektrópopp á heimsmælikvarða. Meðlimir hljómsveitarinnar eru hver öðrum hæfileikaríkari en þeir skiptast jafnan á hljóðfærum á tónleikum.

Hljómsveitina Klassart þarf vart að kynna fyrir Suðurnesjafólki. Klassart var stofnuð af systkinunum Fríðu Dís og Smára Guðmundsbörnum en hljómsveitin gaf nýverið út sína þriðju plötu, Smástirni, sem hefur hlotið góðar viðtökur.

Miðasala fer fram við hurð og kostar miðinn litlar 2.000 krónur. Tónleikarnir hefjast kl. 22.00.

AFMÆLISBARN DAGSINS



36 ára Wes Bentley leikari

Helstu myndir American Beauty, The Hunger Games, The Four Feathers

BÍÓFRÉTTIR

Frozen-stuttmynd

Disney er með stuttmyndina Frozen Fever í bígerð sem byggð er á hinni geysivinsælu teiknimynd Frozen. Í stuttmyndinni á Anna afmæli og Elsa og Kristoff ætla að halda bestu veislu allra tíma fyrir hana en kraftar Elsu setja teitið í hættu. Snjókarlinum Ólafi bregður einnig fyrir. Jennifer Lee og Chris Buck leikstýra og verða ný lög í myndinni sem frumsýnd verður næsta vor.

Í bíó 2016

Warner Bros. hefur gefið það út að spennumyndin The Nice Guys, með Ryan Gosling og Russell Crowe, verði frumsýnd 17. júní árið 2016. Shane Black sest í leikstjórastólinn en myndin fjallar um einkaspæjara og glæpamann sem verða að vinna saman til að finna týnda stúlku og leysa morðmál. Málin virðast ótengd en þegar nánar er skoðað kemur samsæri upp á yfirborðið.

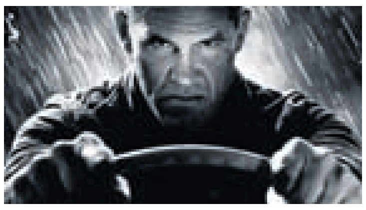
FRUMSÝNINGAR

Life of Crime Gamanmynd

Aðalhlutverk: John Hawkes, Jennifer Aniston og Tim Robbins.

Aldurstakmark: Ekkert.

IMDb 6,0
59%
Rotten Tomatoes 64%

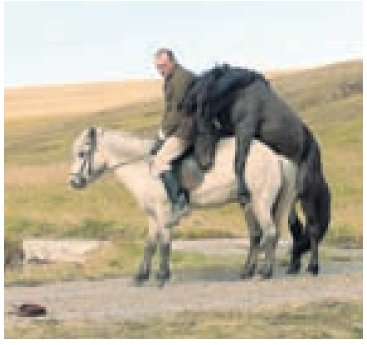


Sin City: A Dame To Kill For

Aðalhlutverk: Jessica Alba, Mickey Rourke, Rosario Dawson, Bruce Willis og Joseph Gordon-Levitt.

Aldurstakmark: 16 ára.

IMDb 7,1
45%
Rotten Tomatoes 45%



SIGURSÆL Hross í oss hefur unnið til fjölmargra verðlauna um heim allan.

Fulltrúi Íslands

Kvikmyndin Hross í oss eftir Benedikt Erlingsson er sú íslenska kvikmynd sem tilnefnd er til Kvikmyndaverðlauna Norðurlandaráðs í ár. Myndin keppir við fjórar aðrar myndir; Nymphomaniac úr smiðju Lars von Trier frá Danmörku, Concrete Night eftir Pirjo Honkasalo frá Finnlandi, Blind, mynd Eskil Vogt frá Noregi og Force Majeure eftir Ruben Östlund frá Svíþjóð. Íslensku dómnefndina, sem valdi Hross í oss sem fulltrúa Íslands, skipuðu Kristín Jóhannesdóttir, Björn Ægir Norðfjörð og Auður Ava Ólafsdóttir.

Sá sem ber sigur úr býtum hlýtur 350 þúsund danskar krónur, um 7,5 milljónir króna.

„Myndirnar sem tilnefndar eru, eftir bæði þekkt sem nýtt kvikmyndagerðarfólk, standa fyrir þær sem fremstar eru í flokki norrænna nútímakvikmynda. Þær birta tilfinningar mannskepnunnar og krafta náttúrunnar á einstaklega ólíkan og fjölbreyttan máta,“ segir Petri Kemppinen, framkvæmdastjóri Norræna kvikmynda- og sjónvarpssjóðsins.

Kunngjört verður um sigurvegarann þann 29. október en það verður í ellefta sinn sem verðlaunin eru veitt. Í fyrra hlaut Jagten, úr smiðju danska leikstjórans Thomas Vinterberg, verðlaunin.

- lkg

SKEMMTILEGA SNÚIN TENGSL

Kvikmyndin París norðursins, í leikstjórn Hafsteins Gunnars Sigurðssonar, verður frumsýnd hér á landi á morgun. Hafsteinn er þakklátur fyrir góða dóma sem myndin hefur fengið en hún var heimsfrumsýnd í Tékklandi í byrjun júlí. Í París norðursins kannar Hafsteinn til að mynda flókin fjölskyldutengsl.

„Þetta er mannleg dramakómedía um að finna sinn stað í lífinu en einnig um fjarlægðir í samböndum og hvernig fjölskyldutengsl geta orðið skemmtilega snúin í litlu samfélagi,“ segir leikstjórinn Hafsteinn Gunnar Sigurðsson. Mynd hans, París norðursins, verður frumsýnd á Íslandi á morgun.

Í myndinni leikur Björn Thors Huga, mann sem hefur fundið sér skjól frá flækjum lífsins í litlu, kyrrlátu þorpi úti á landi. Þegar hann fær símhringingu frá föður sínum, sem leikinn er af Helga Björnssyni, kemst þetta einfalda líf í uppnám. Auk þess fer Nanna Kristín Magnúsdóttir með veigamikið hlutverk í myndinni en tónlistin er í höndum Prins Póló.

Myndin var að mestu tekin upp á Flateyri og segir Hafsteinn að tökurnar hafi gengið eins og í sögu.

„Það myndaðist ótrúlega góður andi sem gerist oft þegar fólk fer út úr sínu daglega umhverfi til að vinna að sameiginlegu markmiði. Ég var umkringdur góðu fólki og bæjarbúar voru allir af vilja gerðir,“ segir leikstjórinn. Hann er hvað þekktastur fyrir kvikmyndina Á annan veg, sem endurgerð var vestan hafs undir titlinum Prince Avalanche í leikstjórn Davids Gordon Green. Í París norðursins líkt og Á annan veg eru fáir karakterar í aðalhlutverki.

„Mér finnst gott að gefa persónum tíma og gefa áhorfendum tíma með persónum upp á að kynnast þeim og geta dýpkað þær enn frekar. Ég vil fara lengra með fáar persónur í staðinn fyrir að kynna margar stutt til sögunnar. Mér finnst áhugavert að kanna samband persónanna og þær sjálfar,“ segir Hafsteinn.

París norðursins var heimsfrumsýnd á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni Karlovy Vary í Prag í Tékklandi í byrjun júlí. Þar fékk hún góðar viðtökur en fram undan er mikið hátíðarflakk hjá myndinni. Hún verður frumsýnd í Norður-Ameríku á kvikmyndahátíðinni í Chicago í október og ferðast einnig til Brasilíu, Tyrklands, Þýskalands, Englands og Frakklands svo dæmi séu tekin.

Hafsteinn hefur einnig vakið talsverða athygli fyrir leikstjórn og segir David Gordon Green meðal annars í samtali við vefrit Dazed & Confused að Hafsteinn sé einn af tíu kvikmyndagerðarmönnum í heiminum sem vert sé að fylgjast með. Hafsteinn er að vonum ánægður með þessi viðbrögð.

„Það er frábært þegar fólk tekur vel í verkin manns og upplifur þau sterkt. Ég er mjög þakklátur fyrir það.“

liljakatrin@frettabladid.is

ALLT Í UPPNÁMI Líf Huga kemst í uppnám þegar faðir hans hringir.

DÓMAR UM PARÍS NORÐURSINS

„París norðursins er lítil en heillandi dramatísk kómedía um tilfinningalega heftan karlmann. Í henni koma fyrir sambönd föður og sonar sem sýna á gamansaman hátt ýmsar tegundir af manndómi og foreldraaga.“

Alissa Simon, Variety

„Þetta er ein af þessum myndum sem þú sérð og hún hrífur þig með sér og þú ert alveg læstur við skjáinn og fullur eftirtektar.“

David Gordon Green

„París norðursins er yndislega þurrt og kaldhæðið kómedíudrama.“

Mark Adams, Screendaily

„Áhrifaríkur leikur og nístandi húmor.“

Laurence Boyce, Cineuropa

VEKUR ATHYGLI Hafsteinn er leikstjóri sem vert er að fylgjast með.

netto

SISTEMA LEIKUR!

HVAÐ ER Í ÞÍNU SISTEMA BOXI?
Taktu mynd af flottu nesti, birtu hana á Facebook eða Instagram merkta **#sistemanesti** og þú gætir unnið **flotta vinninga!**

nánar **netto.is/sistema**

THE FOOD DOCTOR SKYNDIRÉTTIR
349KR | 25% | **262**KR

VEGAN
MJÓLKUR- & EGGJALAUST

VIVANI SÚKKULAÐI 4 TEG
239KR | 25% | **179**KR

heilsu & lífsstílsdagar

SKOÐAÐU HEILSUBLAÐIÐ Á NETTO.IS
– FJÖLDI HUGMYNDA, UPPSKRIFTA OG SPENNANDI TILBOÐA

Í jurtahylkjum svo að líkaminn nýti burnirótina betur, eykur einbeitingu, orku og kraft, dregur úr doða, kvíða og stressi.

UDO'S OLÍA
3.349KR | 25% | **2.512**KR

ALLT AÐ
25%
AFSLÁTTUR
AF LÍFSSTÍLS & HEILSUVÖRUM

- ÞEYTINGUR
- LÍFRÆNT
- KRÍLIN
- SÉRFÆÐI
- HOLLUSTA
- UPPBYGGING
- UMHVERFIÐ

LÍF RÆNT

SONNENTOR SULTUR
698KR | 25% | **524**KR

ORKUBOLTI
NÆRANDI BRAUÐ
MEÐ HNETUSMJÖRI
& SULTU

HRÍSKÖKUR M/SÚKKULAÐI
259KR | 25% | **194**KR

LÍF RÆNT

LÍF RÆNT

RAGGA NAGLI

verður í Nettó Mjódd laugardaginn 6. sept og sunnudaginn 7. sept frá 12.00 – 14.00. Hún hjálpar þér að taka þín fyrstu skref í átt að betri heilsu og leyfir þér að smakka góðgæti úr eldhúsi Röggu fyrir alla svanga heilsumeli.

netto.is/naglinn

Trend á Twitter Tístarar gera stólpagrín að öfgasamtökunum IS

Kassamerkið **#AskIslamicState** er mjög heitt á Twitter en tíst sem merkt eru því gera grín að öfgasamtökunum IS. Upphafsmaður þessa gríns er talinn vera spéfuglinn Lee Hurst.

Lee Hurst
@2010LeeHurst
22. ágúst
#AskIslamicState
Hvenær búist þið við að Caliphate opnist fyrir ferðamenn?

Chris Long
@ChrisLong193
3. september
#AskIslamicState
Hafið þið einhvern tímann drepið einhvern sem var ekki handjárnaður fyrir aftan bak?

Steve McStove
@bakedstove
31. ágúst
#AskIslamicState
Ætti ég að hafa vanillu- eða súkkulaðiköku á afmælinu mínu?

Farhaan
@PremierBankshot
31. ágúst
#AskIslamicState
Af hverju er T í Tsunami?

Liars Never Win
@liars_never_win
29. ágúst
Hvar í Kóraninum stendur að maður eigi ekki að nota svitalyktareyði? **#AskIslamicState**

John F Smith Jr
@johnfsmithjr
27. ágúst
#AskIslamicState, þetta með 72 hreinar meyjar, eru það konur eða geitur?

GLEÐI, ÞYNGDARLEYSI OG SLÖKUN

Nú þegar hausta tekur byrja flestir að huga að líkamsrækt að nýju og núna er skemmtun í aðalhlutverki. Lífið skoðaði hvað er í boði.

ENDURNÆRIST AF GÓÐRI ORKU

„Snilldin við þetta er að þú getur gert þetta á þínum eigin hraða, þoli og styrk, þetta hentar hvaða líkamsformi og aldri sem er. Það eru engin hopp eða slíkt, svo álag á hné og mjóbak er ekki vandamál. Ég hef haft allt frá átján ára upp í sjötugt í tíma hjá mér,“ segir Unnur Pálmarsdóttir sem kynnir nýtt líkamsræktarkerfi hannað af henni sjálfri. Kick-Fusion er byggt á kikkboxi og tabatalotum, þar sem unnið er með hámarksákefð í stuttan tíma en það tryggir mikla brennslu og góðan eftirbruna. Hún hefur unnið að hönnun kerfisins í nokkur ár og kennt við góðar undirtektir erlendis. Unnur lofar miklum svita, brennslu og gleði á námskeiðinu.

Hvað? Lokuð Kick-Fusion námskeið. Innifalið matarprógramm og aðgangur að tækjasal.

Hvar? World Class Laugum mánudaga og miðvikudaga kl. 17.30, World Class Seltjarnarnesi þriðjudaga og fimmtudaga kl. 18.20.

Hverjir? Allir aldurshópar velkomnir.

JÓGA Í ÞYNGDARLEYSI

„Aerial yoga er fyrst og fremst skemmtilegt,“ segir Arna. „Þótt þú hangir í slæðunum þá er ekkert að óttast, það er algjör óþarfi að ríghalda sér í. Hlutverk bandanna er að styðja við líkamann og hjálpa honum þannig að komast dýpra í jógastöðurnar og ná betra flæði. Svo er þetta bara umfram allt skemmtilegt og maður upplifir svo mikla barnslega gleði við það að hanga í böndunum, það gefur manni svo mikið.“ Margrét Arna Arnardóttir er eigandi B yoga og hefur kennt Aerial yoga á Íslandi síðan í janúar. Hún segir þessa tegund af jóga einstaklega skemmtilega og hvetur alla til þess að prófa. „Það er ekkert að óttast, tíminn snýst ekki um að hanga á hvolfi allan tímann, heldur ná dýpri teygjum, jöfnu jógaflæði og góðri slökun,“ segir hún.

Hvað? Jóga þar sem notast er við silkibönd og hangið í þeim.

Hvar? B yoga, Nethyl 2.

Hverjir? Hentar öllum.

MÁLIÐ AÐ HRISTA SIG Í VETUR

„Það nýjasta hjá okkur haust er gamla góða Jane Fonda-leikfimin, en kennarinn, hún Sigga Ásgeirs, hefur betrumbætt kerfið og bætt nokkrum nýjum æfingum við,“ segir Bryndís Jónsdóttir, verkefnastjóri hjá Kramhúsinu. „Við bjóðum líka upp á Shaking eða Hristing sem er nýjasta æðið í Svíþjóð. Þar byrjum við á dansupphitun og förum svo í að hrista útlimina og náum þannig slökun í hvern þeirra,“ bætir hún við og segist finna fyrir auknum áhuga fyrir því að hreyfa sig og hafa líkamsræktina skemmtilega umfram annað. „Beyoncé-námskeiðin eru alltaf jafn vinsæl, en fullt er á námskeiðin sem hefjast í næstu viku og er biðlisti eftir plássi,“ segir Bryndís en getur glatt aðdáendur námskeiðsins með því að haldin verða önnur námskeið strax að þessum loknum í október.

Hvað? Jane Fonda, sex vikna námskeið tvisvar í viku.

Hvar? Kramhúsið Skólavörðustíg.

Hverjir? Allir sem vilja umfram allt hafa gaman af líkamsræktinni sinni.

nettó 24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD

DAG SEM NÓTT

28.08.2014 → 03.09.2014

LAGALISTINN

1	▶	***George Ezra***	**Budapest**
2	▶	Prins Póló	*París norðursins*
3	▶	Sia	*Chandelier*
4	▲	Kaleo	*All The Pretty Girls*
5	▲	Milky Chance	*Stolen Dance*
6	▼	Valdimar	*Læt það duga*
7	▲	Sam Smith	*I'm Not The Only One*
8	▲	Nico & Vinz	*Am I Wrong*
9	✱	Tove Lo	*Habits (Stay High)*
10	▼	Sam Smith	*Stay With Me*

TÓNLISTINN

1	▶	***Low Roar***	**0**
2	▲	Kaleo	*Kaleo*
3	▶	Ýmsir	*This Is Icelandic Indie Music Vol. 2*
4	▼	Ýmsir	*This Is Icelandic Indie Music*
5	▲	Ásgeir Trausti	*Dýrð í dauðaþögn*
6	▶	Mammút	*Komdu til mín svarta systir*
7	▼	Samaris	*Silkidrangar*
8	▼	Ýmsir	*Icelandic Folksongs and Other Favorites*
9	▼	GusGus	*Mexico*
10	▲	Of Monsters And Men	*My Head Is An Animal*

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ✱ Nýtt á lista

Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframleiðenda. **Þátttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100,5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, Samkaup, Kaupfélag Skagfirðinga, Lucky Records, Vefverslun Record Records, N1 og tonlist.is

DEBENHAMS

LANCÔME DAGAR

Í DEBENHAMS 4. – 10. SEPTEMBER

30%

AFSLÁTTUR AF

VISIONNAIRE DROPUNUM

Visionnaire droparnir lagfæra hrukkur, húðholur og ójöfnur. Droparnir eru með silkimjúka áferð og smjúga samstundis inn í öll 3 lög húðarinnar. Má nota dag og nótt allan ársins hring.

Lancôme færir þér snyrtitösku fulla af lúxusstærðum, m.a. VISIONNAIRE KREM 15 ML, þegar þú kaupir Lancôme vörur fyrir 8.900 krónur eða meira.

*Einn kaupauki á viðskiptavin. Gildir ekki með öðrum kaupaukum. Gildir meðan birgðir endast.

Finndu okkur á facebook

Gerðu lífið skemmtilegra

DEBENHAMS – SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

NÝHERJI

Borgartúni 37 / Kaupangi Akureyri / nyherji.is/skolatolvur

Græjaðu skólann!

Allt sem námsmaðurinn þarf

Lenovo Yoga 2 13,3"
Verð: 154.900 kr.

Spjald- eða fartölvu?
Sameinaðu kosti beggja
með einni græju.

360°

Lenovo G50 15,6"
Verð: 54.900 kr.

Stílhrein námstölva
á frábæru verði.

Lenovo Yoga 10" HD+
Verð: 51.990 kr.

Skærasta stjarnan á svæðinu.
Með innbyggðum standi.

18 klst.

Brúðir sem tóku áhættu á stóra deginum

Leikkonan Angelina Jolie gekk að eiga leikarann Brad Pitt fyrir stuttu í óvenjulegum klæðum en brúðarslör hennar var skreytt með myndum sem börnin þeirra sex höfðu teiknað. Hún er langt frá því að vera fyrsta stjörnubrúðurin sem velur óvenjulegan fatnað á þessum stóra degi. Fréttablaðið fór á stúfana og fann ýmis óvenjuleg dress úr fórum stjarnanna sem gætu veitt einhverjum innblástur til að fara nýjar leiðir þegar gengið er upp að altarinu.

ÚR SMIÐJU VERSACE Angelina Jolie og Brad Pitt gengu í það heilaga þann 23. ágúst. Kjóll Angelinu kemur úr smiðju Atelier Versace en slörið er skreytt með teikningum eftir börnin þeirra sex, Maddox, Pax, Zahara, Shiloh, Vivienne og Knox.

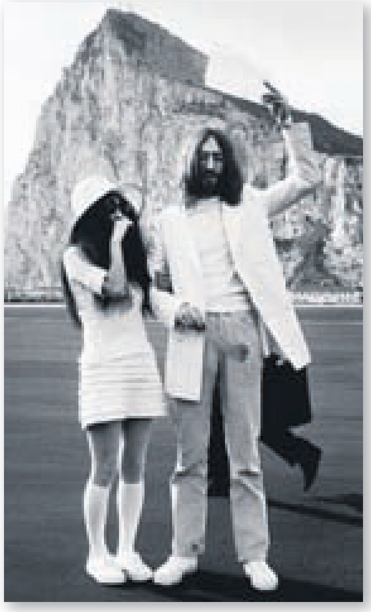
SÆT MEÐ SKUPLU Leikkonan Audrey Hepburn gekk að eiga ítalska lækninn Andrea Dotti árið 1969. Hún klæddist stuttum kjól, sem var óvanalegt á þessum tíma, og með skuplu á höfðinu.

BÓHEMBRÚÐUR Enska fyrirsætan Poppy Delevingne giftist James Cook í maí. Hún valdi kjól í bóhemstíl fyrir stóra daginn sem var sérsaumaður af Peter Dundas, listrænum stjórnanda Pucci.

FJÓLUBLÁR DAGUR Dansarinn Dita Von Teese giftist rokkaranum Marilyn Manson árið 2005 og klæddist íburðarmiklum kjól frá tískudrottningunni Vivienne Westwood. Hatturinn kom úr smiðju Stephens Jones.

KAPPKLÆDD Brúðardress Marilyn Monroe var einfalt þegar þau Joe Di'Maggio létu pússa sig saman árið 1954.

KANKVÍS Í KANARÍGULU Leikkonan Elizabeth Taylor játaðist Richard Burton í fyrra sinn árið 1964 í þessum kanarígula kjól með blómaskreytingu í hárinu.



STRIGASKÓR ÁSTARINNAR Yoko Ono giftist Bítlinum John Lennon árið 1969 á Gíbraltar og var óhefðbundin í klæðaburði. Hún klæddist stuttum kjól, var í hnéháum sokkum, strigaskóm og með sólgleraugu.

BLEIKT BJÚTÍ Leikkonan Jessica Biel var í bleikum brúðarkjól frá Giambattista Valli þegar hún og tónlistarmaðurinn Justin Timberlake innsigluðu ást sína árið 2012.

TILBÚIN Í KOKTEILBOÐIÐ Rita Wilson og Tom Hanks játuðust hvort öðru árið 1988 og er brúðarkjóllinn lýsandi fyrir áratuginn.

Allt Airfree - 20% afsláttur - frá 19.800 kr.
20%
Airfree lofthreinsitæki 50 m2 AIR-P125
Verð áður 49.750 kr. 39.800 kr.
25%
Stækkunarspegill með LED ljósi
HOM-ELMM8150
Verð áður 9.750 kr. 7.313 kr.
Allir A&D mælar - 25% afsláttur
25%
Blóðþrýstingsmælir - Áreiðanleikaprófaður
AND-UA651
Verð áður 9.750 kr. 7.313 kr.
25%
Baðvog gler svört HOM-9069BKR
Verð áður 4.950 kr. 3.713 kr.
40%
Snertilaus hitamælir HOM-9069BKR
Verð áður 6.790 kr. 4.074 kr.
Öll rakatæki - 25% afsláttur
25%
Rakatæki Mini AOS-U7146
Verð áður 9.750 kr. 7.313 kr.
20%
Compression hlaupasokkar
BAU-291801730035
Verð áður 7.950 kr. 6.360 kr.
25%
Nálastungudýna SHA-TESH01
Verð áður 9.750 kr. 7.313 kr.
Eirberg
Verslaðu á vefnum
Frí sending að 20 kg
1 árs skilaréttur
Útsala 20%–60%
Opið virka daga kl. 9 - 18 • og á laugardögum kl. 11 - 15 • Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is
20%
Vatnsfylltur heilsukoddi H2O MFL-1210
Verð áður 9.750 kr. 7.800 kr.
Öll HoMedics nuddtæki – 25% afsláttur
25%
Nuddpúði með gelhausum HOM-SP1000
Verð áður 19.750 kr. 14.813 kr.
25%
Nuddsæti Gel herðar og bak
HOM-SGM606H
Verð áður 49.750 kr. 37.313 kr.
25%
Nuddsæti Shiatsu bak með geli
HOM-SGM425H
Verð áður 35.950 kr. 26.963 kr.
60%
Bakbretti Trigger Point SMC-BACKMAGICTP
Verð áður 9.750 kr. 3.900 kr.
25%
Infrarautt djúphitateppi ADD-KB2436
Verð áður 19.750 kr. 14.813 kr.
Úrval af gigtarhönskum á tilboði.
20%
IMAK gigtarhanskar IMA-A2017
Verð áður 4.950 kr. 3.960 kr.
20%
Hitapúði Active Pro
SOE-68010
Verð áður 7.950 kr. 6.360 kr.
Yfir 400 vörunúmer á útsölunni – Vörur sem efla heilsu og auka lífsgæði

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES VIP 2D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	
FADING GIGOLO	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
INTO THE STORM	KL. 8 - 10:10	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:30 - 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 6	L
GUARDIANS OF THE GALAXY	KL. 3D: 5:30 - 8 - 10:30	12
LUCY	KL. 10:30	16

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	10
FADING GIGOLO	KL. 10:30	12
GUARDIANS OF THE GALAXY	KL. 2D 5:25 - 8 - 10	12
INTO THE STORM	KL. 6 - 8 - 10:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:30	7

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
FADING GIGOLO	KL. 6 - 8 - 10:10	12
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:30	12
JERSEY BOYS	KL. 5	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

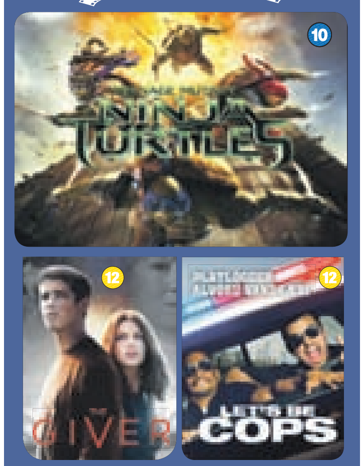
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D	KL. 8 - 10:10	10
FADING GIGOLO	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:10	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
FADING GIGOLO	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:10	12
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 6	L

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

TMNT 2D	KL 3.30 - 5.45	10
TMNT 3D	KL 3.30 - 8 - 10.15	10
TMNT 3D LÚXUS	KL 3.30 - 5.45 - 8	10
THE GIVER	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
THE GIVER LÚXUS	KL 10.15	12
LET'S BE COPS	KL 3.30 - 5.40 - 8 - 10.20	12
EXPENDABLES	KL 8 - 10.40	14
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL TAL 2D	KL 3.30 - 5.45	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

THE GIVER	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
ARE YOU HERE	KL 8 - 10.30	12
LET'S BE COPS	KL 5.45 - 8	12
NIKULÁS Í FRÍI	KL 5.45	L
SEX TAPE	KL 8	14
DAWN ... PLANET OF THE APES 3D	KL 10.15	14
VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI	KL 5.20	14
VONARSTRÆTI	KL 10.15	14

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
TMNT 3D	5:20	10
ARE YOU HERE	8	12
LET'S BE COPS	5:45, 8, 10:20	12
THE EXPENDABLES	10	12
LUCY	8	16
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5:20	L

Lagerfeld verður Barbie-dúkka

Nýjasta samstarf tískuhönnuðarins Karl Lagerfeld er við dúkkurisann Mattel Inc., en þar er Barbie-dúkkan meðal annars framleidd. Í tilefni þess að Barbie-dúkkan fagnar 55 ára afmæli á árinu lét hönnuðurinn gera eftirmynd af sér sjálfum í formi Barbie-dúkku, nema kvenkyns. Dúkkan er klædd í sams konar fatnað og fatahönnuðurinn sést iðulega í, svarta dragt, hvíta skyrtu með háum kraga, með svart bindi, grifflur og svört sólgleraugu. Dúkkan verður framleidd í mjög takmörkuðu upplagi en útgáfudagur hennar verður tilkynntur síðar á árinu.

KARL LAGERFELD

Internetið hatar mig

BAKÞANKAR
Atla Fannars Bjarkasonar

Internetið er ótrúlegt. Vefsíður safna upplýsingum um allt sem maður gerir og nýta þær svo til að klæðskerasníða persónulega fyrir mann auglýsingar og annað efni sem höfðar til manns.

EF maður leitar að súkkulaði á Google er komin auglýsing frá Snickers á Facebook-vegginn hjá manni fimm mínútum síðar. Og ef maður smellir á frétt um Kim Kardashian á Huffington Post metur Facebook stöðuna sem svo að maður fái hreinlega ekki nóg af henni og fyrr en varir yfirskyggir mikilfenglegur afturendi hennar allt annað efni. Vissuði að hún er að fara að gefa út bók sem inniheldur ekkert annað en sjálfsmyndir? Af hverju fæ ég aldrei svona góðar hugmyndir?

INTERNETIÐ er samt ekki fullkomið. Stundum finnst mér eins og það þekki mig ekki neitt – þrátt fyrir að ég hafi verið daglegur notandi í meira en 15 ár. Miðað við auglýsingarnar sem birtast á Facebook-síðu minni þessa dagana heldur internetið að ég hafi áhuga á því að skrá mig á námskeið í garðyrkju. Reynsla mín af garðyrkju felst í að liggja sofandi í runnum í unglingavinnunni, þannig að námskeið kæmi sér reyndar vel. En ekki veit ég hvaðan sú hugmynd er komin að ég hafi á því áhuga.

FACEBOOK telur líka að ég vilji fræðast um ljósaperur. Eru djúp skilaboð fólgin í því? Telur samfélagsmiðillinn að ég lifi í myrkri? Þá er endalaust framboð af auglýsingum frá stefnumótasíðum, framleiðendum stinningarlyfja og skottulæknum sem bjóða vöðvamassa gegn neyslu á furðulegum, sjaldgæfum ávöxtum.

INTERNETIÐ er minn besti vinur en um leið minn versti óvinur. Eða ég vona allavega að raunverulegir vinir mínir telji ekki að ég sé myrkur vöðvafíkill á stinningarlyfjum sem sé í leit að maka, þrátt fyrir að eiga frábæra kærustu, og hafi í þokkabót áhuga á því að skrá sig á námskeið í garðyrkju. Mér sýnist á öllu að internetið hati mig.

Láku nektarmyndum úr snjallsímum stjarnanna

Bandaríska alríkislögreglan, FBI, rannsakar nú hvernig hakkarar komust inn í síma fjölda þekktra einstaklinga og láku myndum úr þeim á netið. Mesta athygli hefur leikkonan Jennifer Lawrence fengið en nektarmyndir af Óskarsverðlaunaleikkonunni fóru á netið í byrjun vikunnar. Vekur þetta spurningar um öryggi snjallsíma sem margir hverjir geyma mikilvægar upplýsingar fyrir eigendur sína.

Það olli miklu fjaðrafoki í byrjun vikunnar þegar hakkarar brutu sér leið inn í síma þekktra einstaklinga og láku út myndum úr einkasafni á síðunni 4Chan. Bandaríska alríkislögreglan, FBI, er komin í málið og telur um öryggisbrest í iCloud-kerfinu að ræða, en forritið yfirfærir allar myndir af snjalltækjum í heimilistölvuna. Um grafalvarlegt mál er að ræða og hefur spurningarmerki verið sett við siðferði þeirra sem skoða þessar einkamyndir á internetinu.

Mesta athygli hefur Óskarsverðlaunaleikkonan Jennifer Lawrence fengið en nektarmyndum af henni var stolið úr símanum og þær birtar á netinu. Talskona hennar, Liz Mahoney, segir atvikið hafa verið kært til lögreglu og hótar kæru á alla þá miðla sem birta myndirnar. „Við teljum þetta algert brot á einkalífi og höfum haft samband við yfirvöld vegna þessa. Allir sem birta þessar stolnu myndir af Jennifer Lawrence mega búast við lögsókn."

Leikkonan Mary Elizabeth Winstead lenti einnig í tölvuþrjótunum og tjáði hún sig um atvikið á samskiptamiðlinum Twitter. „Til ykkar sem eruð að horfa á myndir sem eiginmaður minn og ég tókum af okkur í svefnherberginu okkar, á heimili okkar: Vonandi líður ykkur vel með ykkur sjálf." Einnig lentu þær Rihanna og Cat Deely í hökkurunum.

Nat Kerris sagði, í yfirlýsingu fyrir hönd Apple, að fyrirtækið ætlaði að kanna málið. „Við leggjum mikið upp úr því að gögn viðskiptavina okkar séu örugg. Við munum rannsaka málið ítarlega."

Ken Westin, sérfræðingur í öryggismálum, segir í samtali við Times að það sé mikilvægt fyrir fræga einstaklinga og almenning að muna að það er erfitt að hafa stjórn á hlutum sem fara í gegnum ofangreint iCloud-kerfi inn í tölvubúnað. „Um leið og myndum og öðrum gögnum er hlaðið niður í forritið er miklu erfiðara að hafa stjórn á því, þó að við teljum það vera prívat."

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem gögnum og myndum úr einkasafni frægra einstaklinga er lekið á netið af hökkurum. Á síðasta ári var reikningsyfirlitum, kennitölum og öðrum öryggisgögnum frá einstaklingum á borð við Jay Z, Beyoncé, Mel Gibson og Ashton Kutcher, lekið á netið. Einnig lentu leikkonurnar Scarlett Johansson, Mila Kunis og Christina Aguilera í því að pósthólfin þeirra voru hökkuð af Christopher Chaney, sem í desember 2012 var dæmdur fyrir brotið þar sem Aguilera og Johansson báru vitni. „Þessi öryggistilfinning kemur aldrei aftur og það er ekkert sem getur komið í staðinn fyrir þá tilfinningu, enda alger innrás inn í einkalíf þitt," sagði Aguilera.

alfrun@frettabladid.is

BRJÁLUÐ Jennifer Lawrence ku vera mjög reið vegna lekans og hyggst kæra alla þá miðla sem birta nektarmyndirnar af leikkonunni. NORDICPHOTOS/GETTY

EKKI SÁTT Mary Elizabeth Winstead segir myndirnar sem var stolið úr símanum hennar hafi verið teknar í svefnherbergi þeirra hjóna og ekki fyrir neinn að sjá nema þau tvö.

FJÖLMARGIR STYÐJA LAWRENCE

Meðal þeirra sem hafa tjáð sig um málið er leikkonan Emma Watson, en þær Jennifer Lawrence eru vinkonur, og setti hún eftirfarandi skilaboð á Twitter-síðu sína: „Það sem er jafnvel verra en að sjá einkalíf konu svona brotið er að lesa kommentin þar sem birtist ekki vottur af samkennd."

Slúðurbloggarinn Perez Hilton var einn af þeim fyrstu til að birta myndirnar af Lawrence á síðu sinni á sunnudagskvöldið en var fljótur að taka þær út og biðja leikkonuna innilega afsökunar á Twitter. Hann segist sjá mjög eftir því að hafa birt myndirnar, það hafi verið gert í flýti.

ÍSLANDS EUROPA CINEMAS BÍÓ ★ PARADÍS MIÐASALA Á midi.is

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS

TOSHIBA

TVÆR TÖLVUR Í EINNI

Fislétt og meðfærileg fartölva sem breytist í 13,3" spjaldtölvu með einum smelli. Rafhlaða sem dugar allt að 8,5 tíma og öflugur fjögurra kjarna Intel Pentium örgjörvi. Frábær kaup.

129.990

TOS-L30WB10D

15,6" MEÐ INTEL

Hagkvæm 15,6" fartölva með Intel örgjörva og Intel HD skjákorti, 4GB vinnsluminni og 500GB hörðum diski fyrir gögnin.

ASUS
ASU-F551MAVBINGSX426

54.990

HAGKVÆMASTA INTEL i3

15,6"

Lægsta verð á 15,6" fartölvu með Intel i3 í úrvalinu okkar. TruBrite skjátækni sem skilar sérstaklega háu birtustigi og betri myndgæðum.

TOSHIBA
TOS-C50B118

79.990

HVÍT OG KRAFTMIKIL

15,6"

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

TOSHIBA
TOS-L50DB12K

99.990

FULL HÁSKERPA OG INTEL i5

Glæsilega hönnuð silfurlituð fartölva með öflugum Intel i5 Haswell örgjörva sem skartar 15,6" FullHD skjá með frábærum myndgæðum og skerpu. 8GB vinnsluminni og 750GB gagnadiskur.

TOSHIBA
TOS-L50B15N

129.990

HRAÐVIRK MEÐ SSD

13,3"

Nett fartölva fyrir þá sem eru mikið á ferðinni. Sérstaklega hröð vegna 128GB SSD disks og 8GB vinnsluminnis. Kristaltær 13,3" skjár og löng rafhlöðuending.

109.990

acer
ACE-NXMPHED002

tl.is

ALLT ÚRVALIÐ Á TL.IS

TÖLVU LISTINN

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

Fékk sex fugla á seinni níu

GOLF Birgir Leifur Hafþórsson, kylfingur úr GKG, fór á kostum á fyrsta keppnisdegi Willis Masters í gær en mótið er hluti af Nordea-atvinnumótaröðinni. Birgir Leifur fékk sex fugla á seinni 9 holunum á Kokkedal-vellinum í Danmörku.

Birgir Leifur lék seinni níu holurnar á 30 höggum og hringinn á 67 höggum, fimm höggum undir pari, eftir að hafa fengið einn fugl og tvo skolla á fyrri níu. Birgir Leifur er í 9. sæti á mótinu, fjórum höggum á eftir efsta manni.

Axel Bóasson úr Keili lék fyrsta hringinn ágætlega en hann kom í hús á einu höggi undir pari í 53. sæti. Ólafur Björn Loftsson úr Nesklúbbnum lenti í heldur meiri vandræðum en hann fékk fimm skolla á fyrri níu holunum og lauk leik á fimm höggum yfir pari. Ólafur er í 142. sæti eftir fyrsta hring mótsins - kpt

Grannt fylgst með Aroni í vikunni

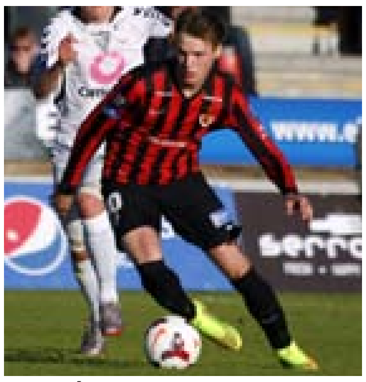
FÓTBOLTI Pepsi-deildarliði Víkings barst kauptilboð í miðjumanninn öfluga, Aron Elís Þrándarson, frá norska úrvalsdeildarliðinu Aalesund í gærmorgun og eru félögin nú í samningaviðræðum um kaupverð á leikmanninum.

Aalesund er sem stendur í tólfta sæti norsku úrvalsdeildarinnar, en það hefur spilað á meðal þeirra bestu undanfarin átta ár. Það fagnar 100 ára afmæli sínu í ár.

Víkingar ætla að fara sér rólega í samningaviðræðurnar við Aalesund því þeir vita af fjölda útsendara sem fylgjast með leikjum U21 árs liðs Íslands í undankeppni EM 2015 í vikunni, en Aron Elís er í leikmannahópi íslenska liðsins.

Þeir voru mættir – m.a. til að skoða Aron Elís – á leikinn gegn Armeníu í Árbænum í gær og verða einnig á leik strákanna gegn Frakklandi ytra, segir Magnús Agnar Magnússon, umboðsmaður hans, við Fréttablaðið.

Víkingurinn byrjaði á varamannabekknum í gær, en kom inn á sem varamaður á 87. mínútu og lagði upp fjórða mark leiksins fyrir Ólaf Karl Finsen þremur mínútum síðar. - tom



EFTIRSÓTTUR Nokkur lið eru á eftir Aroni Elís. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

ENGIN UPPGJÖF Breiðablik vann öruggan 5-1 sigur á Þór/KA. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Stjörnukonur nálgast titilinn

FÓTBOLTI Línurnar eru farnar að skýrast í Pepsi-deild kvenna þegar þrjár umferðir eru eftir af mótinu. Ekkert virðist geta komið í veg fyrir að Stjörnukonur verði Íslandsmeistarar annað árið í röð og í þriðja sinn á fjórum árum í ár. Þá fór Afturelding langa leið með að fella ÍA með öruggum 3-0 sigri í gær.

Breiðablik sem situr í 2. sæti Pepsi-deildarinnar ætlar ekki að gefast upp en liðið tók á móti Þór/KA fyrr um kvöldið. Allt annað en sigur myndi nánast afhenda Stjörnukonum titilinn og svöruðu þær kallinu með glæstum 5-1 sigri.

Það var hins vegar engan bilbug að finna á Stjörnukonum í gær. Aðeins fjórum dögum eftir að hafa sigrað Selfoss í bikarúrslitum mættust sömu lið á Samsung vellinum í gær. Staðan var jöfn í hálfleik en Stjarnan náði að taka stigin þrjú eftir að hafa sett tvö mörk í seinni hálfleik.

ÍA á enn tölfræðilega möguleika á að halda sæti sínu í efstu deild en liðið tapaði enn einum leiknum í gær í fallslag gegn Aftureldingu upp á Skaga. - kpt

PEPSI-DEILD KVENNA 2014

STAÐAN

Stjarnan	15	13	1	1	51-9	40
Breiðablik	15	11	1	3	45-12	34
Fylkir	15	9	2	4	18-13	29
Þór/KA	15	8	3	4	19-21	27
Selfoss	15	7	2	6	30-24	23
Valur	15	6	4	5	25-21	22
ÍBV	15	7	0	8	35-25	21
FH	15	3	1	11	12-41	10
Afturelding	15	2	3	10	13-53	9
ÍA	15	0	1	14	8-37	1

ÚRSLIT GÆRDAGSINS

ÍA 0 - 3 Afturelding
0-1 Valdís Björg Friðriksdóttir (8.), 0-2 Helen Lynskey (61.), 0-3 Stefanía Valdimarsdóttir (70.).

Stjarnan 3 - 1 Selfoss
1-0 Marta Carissimi (13.), 1-1 Kristrún Rut Antonsdóttir (29.), 2-1 Anna Björg Kristjánsdóttir (59.), 3-1 Írunn Þorbjörg Aradóttir (87.)

Breiðablik 5 - 1 Þór/KA
1-0 Fanndís Friðriksdóttir (10.), 2-0 Rakel Hönnudóttir (24.), 3-0 Silvía Rán Sigurðardóttir(sjálfsmark) (43.), 4-0 Ingibjörg Sigurðardóttir (80.), 5-0 Rakel Hönnudóttir (84.), 5-1 Anna Rakel Pétursdóttir (85.).

FH 1 - 4 ÍBV
0-1 Þórhildur Ólafsdóttir (18.), 0-2 Shaneka Jodian Gordon (44.), 0-3 Vesna Elísa Smiljkovic (60.), 1-3 María Selma Haseta (75.), 1-4 Natasha Anasi (89.).

NÆSTU LEIKIR
Sunnudagur 07. sept: 14.00 ÍBV - ÍA.
Mánudagur 08 sept: 18.00 Þór/KA - Stjarnan, Afturelding - Breiðablik, Selfoss - Fylkir, Valur - FH.

Ég er ekki búinn að loka neinum dyrum á þær

Freyr Alexandersson, þjálfari íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta, er byrjaður undirbúa undankeppni EM 2017. Þrjár þaulreyndar landsliðskonur voru ekki valdar í íslenska hópinn sem mætir Ísrael og Serbíu.

FÓTBOLTI Ísland mætir Ísrael og Serbíu í tveimur síðustu leikjum sínum í undankeppni HM 2015 í Kanada. Leikirnir fara fram 13. og 17. september og verða báðir á Laugardalsvelli. Eftir tapið fyrir Danmörku 21. ágúst á Ísland ekki lengur möguleika á að komast í umspil um sæti á HM, en þrátt fyrir það segir landsliðsþjálfarinn Freyr Alexandersson að leikirnir gegn Ísrael og Serbíu séu mikilvægir:

„Markmiðið er fyrst og fremst að vinna þessa tvo leiki, fá góða frammistöðu og halda áfram að bæta leik liðsins. Á sama tíma viljum við skoða leikmenn sem hafa spilað minna á árinu, og aðra sem hafa jafnvel ekki spilað neitt,“ sagði Freyr í samtali við Fréttablaðið í gær. Hann segist vera farinn að huga að næstu undankeppni – fyrir EM 2017, en í desember verður tilkynnt hvar mótið verður haldið:

„Við viljum klára undankeppni HM með sæmd og byrja að undirbúa okkur fyrir EM 2017,“ bætti landsliðsþjálfarinn við, en hann setur stefnuna á að komast beint á EM, en þátttökuþjóðum hefur verið fjölgað úr tólf í sextán. Ísland hefur komist í tvær síðustu lokakeppnir EM; 2009 í Finnlandi og 2013 í Svíþjóð.

Eiga afturkvæmt í landsliðið

Hópurinn sem Freyr valdi ber þess merki að hann sé farinn að huga að næstu undankeppni. Tveir nýliðar eru í hópnum: markvörðurinn Sonný Lára Þráinsdóttir úr Breiðabliki og Sigrún Ella Einarsdóttir úr Stjörnunni, en tíu af sextán leikmönnum í hópnum hafa leikið færri en 20 landsleiki.

Reyndir leikmenn á borð við Hólmfríði Magnúsdóttur, Ólínu G. Viðarsdóttur og Katrínu Ómarsdóttur hlutu ekki náð fyrir augum landsliðsþjálfarans að þessu sinni. Aðspurður af hverju þær voru skildar eftir sagði Freyr: „Þessir leikmenn eru búnir að spila fjöldann allan af landsleikjum. Ég veit hvað þær hafa fram að færa og ég veit hvenær ég get nýtt þeirra styrkleika og hverjir veikleikar þeirra eru.“

Landsliðsþjálfarinn bætti við að landsliðsferli þessara leikmanna væri ekki lokið: „Allir þessir leikmenn hafa þjónað landsliðinu gríðarlega vel og það er í þeirra höndum hvort þær halda því áfram eða ekki. Ég er ekki búinn að loka neinum dyrum á þær og þær geta komist aftur í landsliðið. En ég hafði ekki not fyrir að skoða þær í þessum leikjum. Ég þarf að skoða yngri leikmenn sem og leikmenn sem hafa spilað minna.“

Leikmenn með mikið sjálfstraust

Meðal yngri leikmanna sem Freyr valdi í hópinn er áðurnefnd Sigrún Ella Einarsdóttir. Freyr segir að hún geti nýst landsliðinu vel á næstu árum: „Hún hefur heillað mig í sumar og spilað mjög vel. Hún er klókur og agaður leikmaður sem spilar varnarleikinn vel. Hún hefur mikinn hraða og er svona vængmaður af gamla skólanum, sem getur sótt einn á einn og er með góðar fyrirgjafir. Og ég tel hana geta þroskast í þá átt að verða leikmaður fyrir A-landsliðið.“

Alls eru sjö leikmenn frá nýkrýndum bikarmeisturum Stjörnunnar í landsliðshópnum. Freyr segir það hafa ýmsa kosti í för með sér: „Það er allavega ekki neikvætt. Þessir leikmenn eru vel þjálfaðir og með mikið sjálfstraust, enda hefur gengi Stjörnunnar verið gott.“

Veit að þær geta skorað mörk

Þrír leikmenn eru skráðir sem framherjar í landsliðshópnum: Fanndís Friðriksdóttir, Guðmunda Brynja Óladóttir og Harpa Þorsteinsdóttir, en sú síðastnefnda hefur farið hamförum með Stjörnunni í sumar og skorað 27 mörk í 17 deildar- og bikarleikjum. Harpa hefur þó aðeins skorað sex mörk í 44 landsleikjum, en hún, Fanndís og Guðmunda hafa samtals skorað 11 landsliðsmörk.

Freyr segist ekki hafa áhyggjur af markaskorun íslenska liðsins, en viðurkennir þó að það væri gott að hafa markaskorara á borð við Margréti Láru Viðarsdóttur, sem er enn í fríi frá fótbolta eftir barnsburð: „Tölurnar hennar Hörpu með landsliðinu líta ekkert sérstaklega vel út við fyrstu sýn, en ef þú skoðar hversu mikið hún hefur spilað í hverjum leik, þá er það ekkert sérstaklega mikið.

Hún er fæddur markaskorari og ég hef ekki áhyggjur af henni. Að sjálfsögðu vildi ég hafa leikmann með tölfræðina hennar Margrétar Láru, en það er ekki í boði. Þetta eru þeir framherjar sem standa fremst hjá okkur í dag, ég hef trú á þeim og veit að þær geta skorað mörk,“ sagði Freyr að lokum. ingvithor365.is

ENDURNÝJUN Freyr er farinn að huga að undankeppninni fyrir Evrópumótið 2017 eftir tap Íslands gegn Danmörku á Laugardalsvelli á dögunum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Enn er von eftir öruggan sigur gegn Armeníu

Íslenska U21 árs landsliðið vann öruggan 4-0 sigur á Armeníu í gærkvöld. Sæti á EM 2015 er enn möguleiki.

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið í knattspyrnu skipað leikmönnum undir 21 árs vann öruggan 4-0 sigur á Armeníu á Fylkisvelli í gær en með sigrinum eygir liðið enn möguleika á sæti á Evrópumótinu 2015. Líklegast þarf liðið að næla í stig gegn ógnarsterku liði Frakklands ytra á mánudaginn næstkomandi.

Hólmbert Aron Friðjónsson sem gekk á dögunum til liðs við Brøndby skoraði fyrstu tvö mörk leiksins sitt hvorum megin við hálfleikinn áður en Emil Atlason og Ólafur Karl Finsen gerðu út um leikinn undir lok leiksins.

Töluverður hæðarmunur

„Þetta var erfiður leikur allt fram að því þegar við náum að setja þriðja markið,“ sagði Sverrir Ingi Ingason, fyrirliði íslenska liðsins, eftir leikinn. „Við vorum þéttir og reyndum að pressa á þá. Við vissum fyrir leikinn að við þyrftum helst að ná fyrsta markinu því annars yrði þetta erfitt. Við vissum líka að við værum með hærri leikmenn og því yrðu föst leikatriði mjög mikilvæg í leiknum,“ sagði Sverrir sem var brattur fyrir lokaleik riðilsins. „Þetta er flókin staða en við förum út og reynum að ná því sem við þurfum, ef það verður eitt stig þá stefnum við á það. Við fáum eflaust að vita hvað við þurfum að gera á næstu dögum og við verðum bara að stefna að því fyrir leikinn.“ - kpt

ÖFLUGUR Hólmbert skoraði fyrstu tvö mörk Íslands í leiknum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

FÉLAGARNIR Sigurður Örn Eiríksson og Björn Óskar Aðalsteinsson söfnuðu 13.200 kr. með hlutaveltu, sem þeir efndu til, til ágóða fyrir Afríkusöfnun Rauða krossins.

göngum til góðs

Landssöfnun
6. september

GAKKTU MEÐ OKKUR 6. SEPTEMBER

Öll njótum við þess að láta gott af okkur leiða. Þann 6. september gefst kjörið tækifæri. Við gerumst sjálfboðaliðar Rauða krossins part úr degi, göngum í hús og söfnum fé til hjálparstarfs innanlands.

Skaðaminnkun + Konukot + Athvörf + Neyðaraðstoð + Skyndihjálp
Fjölskyldumiðstöð + Fatasöfnun + Hjálparsíminn + Hælisleitendur
Sjúkrabílar + Heimsóknarvinir + Þjónusta við innflytjendur

Skráning og nánari upplýsingar á raudikrossinn.is.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 14-1297

Söfnunarsími Rauða krossins

904 1500	904 2500	904 5500
(1.500 kr. framlag)	(2.500 kr. framlag)	5.500 kr. framlag)

Íslandsspil

Rauði krossinn
Af mannúð í 90 ár

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.10
Sósa og salat

Friðrik Dór Jónsson stýrir skemmtilegum þáttum þar sem hann heimsækir veitingastaði og kynnir sér hvernig bestu réttirnir eru matreiddir. Girnilegur og gómsætur þáttur í anda Diners, Drive-ins and Dives sem notið hefur mikilla vinsælda á Food Network.

Nautnir norðursins
SJÓNVARPIÐ KL. 20.05 Gísli Örn Garðarsson leikari ferðast um Grænland, Færeyjar, Ísland og Noreg og hittir kokka sem leiða hann í nýjan sannleik um hefðbundna matreiðslu og nýstárlega nálgun að þeim ótrúlega hafsjó af hráefni sem finna má við Norður-Atlantshafið.

Two and a Half Men
STÖÐ 2 GULL KL. 20.15 Charlie vaknar við hliðina á Rose morguninn eftir afmælisveisluna hennar. Ævareiður faðir hennar spyr hann út í framtíð þeirra saman og það hitnar heldur betur í kolunum þegar Evelyn lætur sjá sig.

X-Factor UK
STÖÐ 3 KL. 19.50 Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til þess að láta ljós sitt skína og slá í gegn.

Fm 957 kl. 10.00
Rikki G

Rikki G eða Ríkarð Óskar Guðnason er reynslubolti á FM957. Skemmtileg tónlist í morgunsárið og fram yfir hádegi.

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.05 **Malcolm In the Middle**
08.30 **Jamie Oliver's Food Revolution**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **60 mínútur**
11.05 **Nashville**
11.50 **Harry's Law**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **The American President**
14.50 **The O.C**
15.35 **Ozzy and Drix**
16.00 **The New Normal**
16.25 **The Michael J. Fox Show**
16.50 **The Big Bang Theory**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan.**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **Fóstbræður**
19.50 **Undateable** *(5:13)*
20.10 **Sósa og salat** Friðrik Dór Jónsson stýrir skemmtilegum þáttum þar sem hann heimsækir veitingastaði og kynnir sér hvernig bestu réttirnir eru matreiddir. Girnilegur og gómsætur þáttur í anda Diners, Drive-ins and Dives sem notið hefur mikilla vinsælda á Food Network.
20.30 **Masterchef USA** *(6:19)*
21.15 **NCIS** *(4:24)* Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem þurfa nú að glíma við eru orðin bæði flóknari og hættulegri.
22.00 **Major Crimes** *(8:10)* Hörkuspennandi þættir sem fjalla um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.
22.45 **True Stories**
23.35 **Rizzoli and Isles**
00.20 **Tyrant**
01.05 **NCIS. Los Angeles**
01.50 **The Resident**
03.25 **The American President**
05.15 **The Big Bang Theory**
05.35 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*

07.00 **Lubbecke - Flensburg**
14.10 **Stjarnan - Selfoss**
15.55 **Moto GP - Bretland**
16.55 **Demantamótin**
19.00 **Þýsku mörkin**
19.30 **Spænsku mörkin**
20.00 **Lubbecke - Flensburg**
21.20 **Villarreal - Barcelona**
22.55 **Tottenham - Limassol**
00.40 **UFC Now 2014**

SPORT 2 *enski boltinn*

12.55 **Newcastle - Crystal Palace**
14.45 **Messan**
16.10 **QPR - Sunderland**
17.55 **Premier League Review**
18.50 **Man. City - Stoke**
20.30 **Premier League World**
21.00 **Everton - Chelsea**
22.45 **Leicester - Arsenal**
00.30 **PL Classic Matches:** Crystal Palace - Blackburn Rovers, 1992

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín

STÖÐ 3

17.55 **Top 20 Funniest**
18.40 **Community**
19.00 **Last Man Standing**
19.25 **Guys With Kids**
19.50 **X-Factor UK** *(1:30)* Einn vinsælasti skemmtiþáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn.
20.55 **Wilfred** *(10:13)*
21.15 **Originals** *(4:22)*
22.00 **Supernatural** *(9:22)*
22.45 **The Listener**
23.25 **Grimm**
00.05 **Sons of Anarchy**
00.50 **Last Man Standing**
01.15 **Guys With Kids**
01.40 **X-factor UK**
02.40 **Wilfred**
03.00 **Originals**
03.45 **Supernatural**
04.25 **Tónlistarmyndbönd frá Popptíví**

Krakkastöðin

07.00 Lukku láki **07.25** Latibær **07.47** Hvellur keppnisbíll **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Skógardýrið Húgó **10.44** Gulla og grænjaxlarnir **10.56** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Lukku láki **11.25** Latibær **11.49** Hvellur keppnisbíll **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskasar **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** Skógardýrið Húgó **14.44** Gulla og grænjaxlarnir **14.56** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Lukku láki **15.25** Latibær **15.49** Hvellur keppnisbíll **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Skógardýrið Húgó **18.44** Gulla og grænjaxlarnir **18.56** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Ljóti andarunginn og ég **20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.10 **Strákarnir**
18.35 **Frasier**
19.05 **Friends**
19.25 **Seinfeld**
19.50 **Modern Family**
20.15 **Two and a Half Men** *(7:24)*
20.35 **Go On** *(2:22)* Bráðskemmtileg gamanþáttaröð með vininum Matthew Perry í hlutverki Ryan King, íþróttafréttamanns, sem missir konuna sína. Hann sækir hópmeðferð fyrir fólk sem hefur orðið fyrir ástvinamissi en þar koma saman afar ólíkir einstaklingar og útkoman verður afar skrautleg.
21.00 **Homeland** *(10:13)*
21.45 **E.R.** *(6:22)*
22.30 **Boss**
23.25 **Boardwalk Empire**
00.25 **A Touch of Frost**
02.10 **Go On**
02.30 **Homeland**
03.15 **E.R.**
04.00 **Boss**
04.55 **Boardwalk Empire**
05.50 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓSTÖÐIN

12.50 **The Decoy Bride**
14.20 **So Undercover**
15.55 **I Don't Know How She Does It**
17.25 **The Decoy Bride**
18.55 **So Undercover**
20.30 **I Don't Know How She Does It**
22.00 **Lincoln**
00.30 **Anonymous**
02.35 **Safe House**
04.30 **Lincoln**

RÚV

16.30 **Ástareldur**
17.20 **Úmísúmí**
17.45 **Poppý kisuló**
17.56 **Kafteinn Karl**
18.08 **Sveppir**
18.15 **Táknmálsfréttir**
18.25 **Dýraspítalinn**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Veðurfréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Kastljós**
20.05 **Nautnir norðursins** *(1:8) (Grænland - fyrri hluti)* Gísli Örn Garðarsson leikari ferðast um Grænland, Færeyjar, Ísland og Noreg og hittir kokka sem leiða hann í nýjan sannleik um hefðbundna matreiðslu og nýstárlega nálgun á þeim ótrúlega hafsjó af hráefni sem finna má við Norður-Atlantshafið. Framleitt af Sagafilm en leikstjóri er Hrafnhildur Gunnarsdóttir.
20.40 **Háskaleikur** *(5:6) (The Wrong Mans)*
21.10 **Glæpaslóð** *(1:3) (Life of Crime)* Breskur spennuþáttur um nýútskrifaða lögreglukonu sem er staðráðin í að finna morðingja 15 ára stúlku. Aðalhlutverk: Hayley Atwell, Richard Coyle og Julian Lewis Jones. Atriði í þættinum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Lögregluvaktin**
23.05 **Paradís**
00.00 **Barnaby ræður gátuna – Blóðbrúðkaup**
01.35 **Kastljós**
02.00 **Fréttir**
02.10 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond** *(21:25)*
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **Pepsi MAX tónlist**
16.25 **The Bachelorette**
17.55 **Dr. Phil**
18.35 **Survior**
19.20 **America's Next Top Model** *(12:16)*
20.05 **Parks & Recreation** *(12:22)*
20.30 **The Moaning of Life** *(4:5)* Það virtist ekki vera nóg fyrir Karl Pilkington að vera sendur um allan heim í Ricky Gervais þáttunum An Idiot Abroad sem sýndir voru á Skjáeinum í fyrra, heldur endurtekur hann nú leikinn í sinni eigin þáttaröð.
21.15 **Extant – NÝTT** *(1:13)* Glænýir spennuþættir úr smiðju Stevens Spielberg. Geimfarinn Molly Watts, sem leikinn er af Halle Berry, snýr aftur heim, eftir að hafa eytt heilu ári í geimnum ein síns liðs. Fyrst um sinn reynir Molly að lifa eðlilegu lífi með fjölskyldu sinni en kemst þó fljótlega að því að hún kom barnshafandi heim úr geimnum, þrátt fyrir einveruna.
22.00 **Scandal**
22.45 **The Tonight Show**
23.30 **Agents of S.H.I.E.L.D.**
00.20 **King & Maxwell**
01.05 **Beauty and the Beast**
01.50 **Scandal**
02.35 **The Tonight Show**
03.20 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.15 PGA Tour 2014 **14.45** Golfing World 2014 **15.35** Champions Tour 2014 - Hig **16.30** PGA Tour 2014 - Highlight **17.25** Countdown To The Ryder Cup **17.50** Web.com Tour Highligts **18.45** Golfing World 2014 **19.35** Inside The PGA Tour 2014 **20.00** PGA Tour 2014

ÚTVARP

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

LG SJÓNVÖRP
RÝMINGARSALA
4.-6. SEPTEMBER

RÝMUM FYRIR NÝJUM MÓDELUM OG LOSUM ÚT SÍÐUSTU EINTÖK AF ELDRI MÓDELUM Á ÓTRÚLEGUM VERÐUM

RÝMINGIN STENDUR YFIR 4.-6. SEPTEMBER
EÐA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

Sjónvarpsmiðstöðin

LG
Life's Good

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

BÍÓMYNDIN

„Ég á nokkrar uppáhalds og það fer alveg eftir skapi. Ef ég er í spennumyndagír er það Apocalypto og Taken. Ef ég er í rómantísku stuði er það The Notebook og Pretty woman. Ef ég er í ævintýraleit er það Avatar.“

Tinna Alavis, blaðakona

Verður samkynhneigður í einn dag

Tónlistarmaðurinn Davíð Berndsen ætlar að vera samkynhneigður í einn dag og notar stóran hóp samkynhneigðra manna til þess að taka upp tónlistarmyndband.

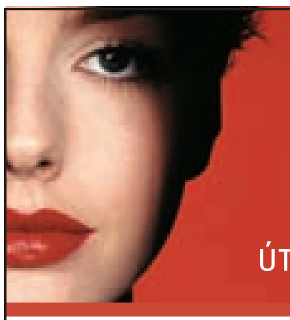
„Mig langar að prófa að vera samkynhneigður í einn dag og þótti alveg kjörið að nýta mér komu bjarnanna,“ segir tónlistarmaðurinn Davíð Berndsen, sem tekur upp tónlistarmyndband um helgina. Verður það tekið upp í miðbæ Reykjavíkur og nýtur Davíð aðstoðar um 150 samkynhneigðra manna. „Mér skilst að þetta sé kallað Bears on Ice-hátíð, þegar fjöldi samkynhneigðra manna kemur hingað til lands til þess að eiga góðar stundir. Ég hlakka mikið til að eiga góðar stundir með þeim.“

Lagið samdi hann um samkynhneigðan vin sinn og á væntanlegt myndband vel við lag og texta. „Lagið er mjög kynþokkafullt og ég tek alltaf af mér beltið og nota það sem svipu þegar ég flyt það á tónleikum,“ bætir Davíð við léttur í lundu.

En hvað segir konan þín við því að þú ætlir að vera samkynhneigður í einn dag? „Konan mín styður mig og leyfir mér að gera allt fyrir listina. Ég er samt ekkert svo hræddur um að snúast alveg en þetta á eftir að verða mjög skemmtilegt.“

Davíð hefur í nógu að snúast á næstunni og er á leið í mánaðarlangt tónleikaferðalag um Evrópu ásamt FM Belfast. „Maður verður bara eins og sjómaður og hverfur í mánuð. Við erum einnig að fara spila á Reeperbahn-hátíðinni í Þýskalandi.“ **- glp**

KYNPOKKI Davíð Berndsen ætlar að taka upp kynþokkafullt myndband. MYND/MAGNÚS ELVAR



VILTU VERÐA
STÍLISTI?
ÚTLITS- OG FÖRÐUNARSKÓLI

The Academy of Colour and Style er skóli sem kennir útlitsráðgjöf. Námið byggir á helstu atriðum útlitshönnunar og er meðal annars tekið fyrir litgreining, fatastíll og textill. Eftir nám fá nemendur alþjóðlegt diplóma í útlitsráðgjöf (fashion consultant).

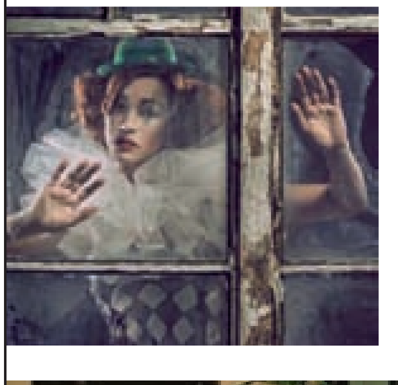
Starfsmöguleikar eftir nám eru margir og spennandi og geta nýst á ýmsum sviðum og atvinnugreinum. Hver önn tekur þrjá mánuði og fylgja öll kennslugögn með náminu. Kennsla fer fram í Tækniskólanum einu sinni í viku frá kl. 18-22.

Stundaskrá	1. önn	2. önn	Starfsmöguleikar:
	Fatastíll	Litgreining	Innkaupastjóri
	Fatasamsetning	Förðun út frá litgreiningu	Útlitsráðgjafi
	Textill	Litasamsetning	Stílisti
			Verslunarstjóri

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533 5101

www.utlit.is

SAMSTARF VIÐ KVIKMYNDASKÓLA ÍSLANDS



The Academy of Colour and Style og Kvikmyndaskóli Íslands hafa hafið samstarf sín á milli, sem felst í því að nemendur í innanhússtílistanámi og útlits- og förðunarnámi koma að verkefnum nemenda í Kvikmyndaskólanum. Nemendur í útlits- og förðunarnáminu vinna að búningagerð og förðun fyrir verkefni í skólanum en nemendur í innanhússtílistanáminu aðstoða við þróun á leikmynd og útfærslu hennar.

INNANHÚSSTÍLISTANÁM

Dæmi um það sem tekið er fyrir í náminu:
Lita- og línufræði
Tónalgreining
Vaxtarbygging
Heitt og kalt rými
Stórt og lítið rými
Uppröðun hluta
Stílistun á:
Baðherbergi
Svefnherbergi
Barnaherbergi
Eldhúsi
Garðhýsi
Stofu
Og margt fleira.

The Academy of Colour and Style býður nú upp á nám í innanhússtílistun. Farið er í helstu grunnþætti í lita- og línufræði. Einnig er kennt að meta stíl út frá persónunni sjálfri. Þá er hún greind út frá vaxtarbyggingu og litgreiningu en þær upplýsingar segja mikið til um hvernig einstaklingur vill hafa sitt nánasta umhverfi eins og liti og stíl. Nemendur vinna svo verkefni í hverri viku og taka þá fyrir stílistun á stofu, baðherbergi, barnaherbergi o.fl. Gestafyrirlesarar koma í tíma og kynna fyrir nemendum ýmis atriði sem koma þeim til góða.
Hver önn tekur þrjá mánuði. Kennsla fer fram í Tækniskólanum einu sinni í viku frá 18-22.

Anna F. Gunnarsdóttir
Stílisti

Helga Sigurbjarnadóttir
Innanhúsarkitekt

Þorsteinn Haraldsson
Byggingafræðingur

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 533 5101

www.utlit.is

INTRO BEATS OG LEXI Segja ekki hvaða verkfræðistofu sem er geta hannað og byggt alvöru hjólabrettagarð. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ekki bara sport fyrir vandræðaunglinga

Ársæll Þór Ingvason og Alexander Kárason berjast fyrir því að fá hjólabrettagarð í Gufunesbæ. Þeir segja Íslendinga vera tíu árum á eftir nágrannaþjóðum.

„Brettið tók mig út úr mínu hverfi þangað sem eitthvað áhugavert var að gerast, ég hefði til dæmis aldrei farið út í tónlistina ef ég hefði ekki kynnst fólkinu í kringum hjólabrettamenninguna. Ég fann mig aldrei í hópíþróttum. Svo prófaði ég að fara á hjólabretti og fann að ég fékk þessa útrás sem ég þurfti,“ segir Ársæll Þór Ingvason, betur þekktur sem tónlistarmaðurinn Intro Beats, sem berst fyrir því að borgin smíði alvöru „park“ í fyrirhuguðu frístundasvæði í Gufunesbæ undir hjólabrettaiðkun, BMX, hlaupahjól og línuskauta. Alexander Kárason, stofnandi Jaðaríþróttafélagsins, hefur unnið að því með Ársæli að fá erlenda fagmenn til þess að teikna upp hjólabrettaaðstöðu á reit í Gufunesi.

„Það er svo mikilvægt að svona fari ekki í gegnum hvaða verkfræðistofu sem er. Skeitarar þurfa að hafa eitthvað um málið að segja því þeir vita hvernig aðstaðan á að vera svo hún sé sem best. Annað er peningaeyðsla,“ bætir Alexander við, betur þekktur sem Lexi.

„Borgin nálgaðist okkur í fyrstu til þess að vinna þessa grunnvinnu sem við höfum nú skilað og fengið teikningar af fullmótuðu svæði, svona teikningar kosta milljónir. Nú viljum við bara sjá þetta verða að veruleika,“ segir Intro Beats.

Lexi segir Íslendinga vera um 10 til 15 árum á eftir nágrannalöndunum þegar kemur að hjólabrettamenningu.

„Þú sérð það að þetta hefur verið gert alls staðar, til dæmis í Nörrebro í Kaupmannahöfn og á Grænlandi bjuggu þeir nýlega til aðstöðu sem er algjörlega til fyrirmyndar og kemur notendum og iðkendum á næsta stig. Eins og þróun á að vera. Í dag er það þannig að Íslendingar fara út að keppa því það eru engin svæði til að æfa sig hér heima. Við eigum helling af fólki með mikla hæfileika en við erum að hamla því með því að bjóða upp á takmörkuð svæði og skyndilausnir.“

Þeir félagarnir segja báðir að hjólabrettaiðkun sé uppbyggileg.

„Þetta er ekki bara eitthvað sport fyrir vandræðaunglinga. Þetta er félagslegt, þetta er góð hreyfing og gott fyrir þá sem hafa áhuga á. En við viljum þá líka hafa þetta almennilegt þannig að foreldrar geti vitað af börnunum sínum öruggum á vel lýstu og vel hönnuðu svæði,“ segir Intro Beats og Lexi tekur í sama streng.

„Það þarf að fara að veita jaðaríþróttum almennt miklu meiri athygli. Við erum nýbúnir að stofna þessa deild í félaginu sem er Hjólabrettadeild Reykjavíkur en við viljum auka veg allra jaðaríþrótta. Við þurfum að athuga að einn af okkar hæst launuðu atvinnumönnum er Halldór Helgason snjóbrettakappi. Hann stundar og æfir svona íþrótt, sem við köllum íþrótt þó að ÍSÍ sé ekki sammála. Við viljum bara að það sé til alvöru aðstaða til að stunda þessar íþróttir eins og aðrar.“

olof@frettabladid.is

→ Yrði fyrsti garður sinnar tegundar

Alexander Kárason og Ársæll Þór segja garðinn verða þann fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Þeir segja jafnframt að sambærilega garða megi finna um allan heim. Alexander segir Íslendinga vera tíu til fimmtán ár á eftir öðrum löndum þegar kemur að því að hlúa að hjólabrettamenningu. Þeir félagar vilja að foreldrar geti vitað af börnunum sínum öruggum á vel lýstu og vel hönnuðu svæði, en hér má sjá teikningarnar sem þeir Alexander og Ársæll létu gera af reitnum í Gufunesbæ. Þeir segja Íslendinga eiga hæfileikafólk í jaðaríþróttum en verið sé að hamla því með því að bjóða upp á takmörkuð svæði og skyndilausnir. Þeir biðla til borgarinnar að bregðast við og láta til sín taka í málaflokknum.

the PIER
TILBOÐ VIKUNNAR
Valin glös 500,-
BigStay sófi 199.900,- 20% afsláttur
Nú 159.920,-
STÓLUM OKKUR UPP!
Borð (silfur), breidd 115cm 59.900,- Einnig til hvítt.
Stóll 29.900,-
Stóll 49.900,-
20% afsláttur
Nú 39.920,-
ANTON&BERGUR
AFSLÁTTUR • 20% AFSLÁTTUR • 20%
20%
Borð, breidd 83cm 39.900,-
Spegill 29.900,- Einnig til hvítur.
Stóll 29.900,-
Stóll 29.900,-
Standspegill 29.900,-
Stóll 59.900,-
Stóll 59.900,-
Stóll 59.900,-
Búdda stytta 14.990,-
Búdda stytta 6.990,-
A WORLD OF INSPIRATION • the PIER • FOR YOUR HOME
Stóll 59.900,-
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

Póst dreifing

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

TAKTU SVIGIÐ TIL SALZBURG FRÁ 14.990 KR.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Öskrandi Yrsa

Það vakti töluverða athygli í vikunni þegar örvæntingarfull öskur heyrðust innan úr portinu á bak við Jómfrúna í miðborg Reykjavíkur, sem er raunar þekktara fyrir djasstóna. Nokkrir ferðamenn könnuðu á hverju stæði og kom þá í ljós að þar stóð **Yrsa Sigurðardóttir**, glæpasagnadrottningin sjálf, og öskraði úr sér lungun. Engin hætta var á ferð, en þar var Ottó Tynes, markaðsstjóri Alþjóðlegu kvikmyndahátíðarinnar, RIFF, að taka upp auglýsingu fyrir hátíðina. „Þetta var reyndar nokkuð spaugilegt. Ferðamennirnir brostu bara þegar þeir sáu okkur, en þeir héldu örugglega að við værum að ræna hana eða eitthvað áður en þeir komu í portið,“ segir Ottó um auglýsinguna sem verður sýnd á næstu dögum í sjónvarpi. Fjölmargir þekktir einstaklingar öskruðu fyrir RIFF, þar má nefna Ara Eldjárn, Þorstein Bachmann, Nönnu Kristínu Magnúsdóttur og Veru Sölvadóttur. - lkg

Hljóp hálfmaraþon þrefaldur

„Þessir þrír hlupu saman hálfmaraþon í dag,“ segir **Jóhannes Haukur Jóhannesson** leikari á Facebook-síðu sinni. Þar er hann að tala um sjálfan sig í öllum þremur tilfellum. Hann í dag, hann fyrir nokkrum árum þegar hann var þó nokkrum kílóum þyngri og hann eftir að hann komst í þrusuform fyrir hlutverk sitt í myndinni Svartur á leik.

„Þeir spjölluðu alla leiðina, rifust, grétu og reyndu að gera málamiðlanir en sættust að lokum,“ skrifar Jóhannes. Hann segist hafa ætlað að hlaupa einn en hinir tveir hafi komið með. Gamli hann reyni alltaf að halda honum niðri og því tók hann vöðvafjallið með. „Hann hefur nefnilega náð árangri sem ég hélt að ég myndi aldrei nokkurn tímann ná. Hann barði mig áfram síðustu kílómetrana.“ - ebg

Mest lesið VÍSIR

1. Leið yfir Alfreð í beinni útsendingu | Myndband
2. Baráttan gegn ebólu að tapast
3. Brotlending herflugvélar í íbúðarhverfi náðist á myndband
4. Orkuveitan vill losna við Þingvallabústaði
5. Sveitarfélagið Ölfus neitar að afhenda útboðsgögn