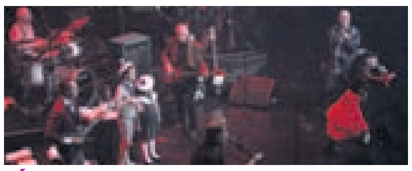
SKOÐUN Bolli Héðinsson skrifar um gjaldmiðla Íslands og Skotlands og ESB-aðild. 12



LÍFIÐ Hljómsveitin Stuðmenn lagði undir sig Hörpu um helgina með maraþontónleikum fram á nótt. 20

SPORT Íslenska karlalandsliðið hefur leik í undankeppni EM í kvöld er Tyrkir koma í heimsókn í Laugardalinn. 22

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
9. september 2014
211. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Vill skýringar á bústað
Stjórnarmaður í Orkuveitu Reykjavíkur segist hafa talið að bústaður fyrirtækisins við Þingvallavatn væri ónothæfur, en annað hefur komið í ljós. 4

Blaðamenn íhuga stöðu sína
Ósættis gætir milli starfsfólks og stjórnar DV eftir hitafund í gær. 2

Þyrluferðir yfir gosið Fyrirtækið Norðurflug mun bjóða upp á gosferðir í þyrlu frá Akureyri og Hrauneyjum. 6

Safnar liði gegn Íslamska ríkinu
Barack Obama Bandaríkjaforseti hyggst kynna hernaðaráform sín í Írak og Sýrlandi á morgun. 8

12

Bolungarvík	10°		SSV	11
Akureyri	15°		SSV	7
Egilsstaðir	17°		SV	6
Kirkjubæjarkl.	11°		SV	5
Reykjavík	12°		SSV	8

SKÚRIR Í dag verða sunnan eða suðvestan 8-13 m/s og skúrir en hægari og bjart NA- og A-lands. Hiti 10-18 stig, hlýjast NA-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Ljós og lampar | Fólk

Enn meira aðhalds krafist í fjárlagafrumvarpi næsta árs

Framlög til vegamála munu einungis aukast um einn milljarð á næsta ári, en ekki þrjá eins og gert hafði verið ráð fyrir. Hagræðingar er krafist hjá Vinnumálastofnun, umboðsmanni skuldara og skattrannsóknarstjóra.

EFNAHAGSMÁL Fjárlög ársins 2015 gera ráð fyrir því að framlög til vegamála munu einungis aukast um einn milljarð króna frá fyrra ári. Þetta er þriðjungur af því sem gert hafði verið ráð fyrir í Samgönguáætlun. Þetta er á meðal þess sem kemur fram í fjárlögum sem Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, mun kynna venju samkvæmt á blaðamannafundi í Salnum í Kópavogi í dag. Hann hefur hingað til lítið vilja gefa upp um einstaka liði fjárlagafrumvarpsins.

Heimildir Fréttablaðsins herma þó að auki að fjárheimildir nokkurra stofnana muni dragast saman. Þeirra á meðal eru umboðsmaður skuldara, Vinnumálastofnun og skattrannsóknarstjóri. Skorið verður niður í fjárheimildum til umboðsmanns skuldara um fjörutíu prósent. Hjá embættinu er gert ráð fyrir að fjórir starfsmenn á tímabundnum ráðningarsamningum þurfi að hætta störfum um áramót. Einnig mun umboðsmaður skuldara þurfa að huga að nýju húsnæði fyrir starfsemi sína. Við það bætast uppsagnir í síðasta mánuði. Gert er ráð fyrir að samdráttur hjá skattrannsóknarstjóra þýði að starfsmönnum stofnunarinnar fækki um fimm, en þeir eru núna 29.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, segir að helstu atriði fjárlagafrumvarpsins hafi verið kynnt þingmönnum flokksins á fundi í Vestmannaeyjum. „Ég er sátt við margt af því sem þar kemur fram,“ segir Ragnheiður og bendir á að fjárlagafrumvarpið sé í takt við margt af því sem sjálfstæðismenn hafi lagt áherslu á. „Það eru alltaf skiptar skoðanir um fjárlagafrumvarpið og ég hef enga trú á því að það verði neitt öðruvísi nú en áður,“ segir hún, aðspurð um hvort frumvarpið muni valda deilum. - jhh

„Það eru alltaf skiptar skoðanir um fjárlagafrumvarpið og ég hef enga trú á því að það verði neitt öðruvísi nú en áður.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður sjálfstæðismanna

FYRSTA LENDINGIN Airbus A319 þota færeyska flugfélagsins Atlantic Airways lenti á Reykjavíkurflugvelli skömmu eftir hádegi í gær. Um er að ræða fyrsta reglubundna flug félagsins á þessari þotu, sem er sú stærsta sem mun nota flugvöllinn að staðaldri. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Damien Rice með nýja plötu:

Fagnaði útgáfunni á Íslandi

TÓNLIST „Af því að meirihluti plötunnar var tekinn upp og mixaður á Íslandi og platan var unnin með mörgu íslensku tónlistarfólki var hlustunarpartíið hér. Ísland er sá staður þar sem Damien kann hvað best við sig í heiminum,“ segir Kári Sturluson, samstarfsmaður Damiens Rice.

Í gær var tilkynnt um útgáfu nýrrar plötu írska tónlistarmannsins en eins konar hlustunarpartí fór fram á Kexi Hosteli í gær, þar sem blaðamenn hvaðanæva að ljáðu plötunni eyra. Platan ber titilinn My Favourite Faded Fantasy.

Í gærkvöldi fóru fram tónleikar í hljóðverinu Sundlauginni í Mosfellsbæ. „Þetta voru svona tónleikar fyrir pressuna, vini og vandamenn, það var bara verið skála og fagna útgáfunni.“

- glp / sjá síðu 26

Á þriðja hundrað manns greindir með sjálfsskaða á sjúkrahúsum í fyrra:

Fleiri skráðir sem skaða sjálfa sig

HEILBRIGÐISMÁL Árið 2013 voru 276 sjúklingar greindir með sjálfsskaða á sjúkrahúsum landsins. Sjálfsskaði felur í sér vísvitandi eitrun eða áverka af eigin völdum, þar á meðal tilraun til sjálfsvígs.

Þetta kemur fram í fréttabréfi landlæknis um heilbrigðisupplýsingar.

Talsverð aukning hefur orðið á milli ára en tekið er fram í fréttabréfinu að varasamt sé að spá nokkuð um þróunina vegna tilviljanakenndra ársveiflna.

Konur eru rúm 68 prósent þeirra sem lagðir eru inn lengur en sólarhring vegna sjálfsskaða og tilvikin eru hlutfallslega flest meðal einstaklinga á aldrinum 20-29 ára.

Tveir af hverjum þremur sem koma á sjúkrahús vegna sjálfsskaða, án þess að vera lagðir inn, eru á aldrinum 10-29 ára.

Heildarfjöldi sjálfsvíga hér á landi er á fjórða tug árlega. Talið er að fyrir hvern einstakling sem fremur sjálfsvíg geri tuttugu tilraun til slíks og full kirkja situr eftir í sárri sorg. Benedikt Þór Guðmundsson, faðir ungs manns sem svipti sig lífi, segir að efla þurfi forvarnir og rjúfa þögnina í samfélaginu um sjálfsvíg.

- ebg / sjá síðu 10.

102 voru lagðir inn vegna sjálfsskaða að meðaltali frá 2003-2013

RJÚFUM ÞAGNARMÚRINN Benedikt Þór Guðmundsson segir í viðtali við Fréttablaðið að þögnin auki skömm eftirlifenda og veki fordóma. ANTON BRINK

SPURNING DAGSINS

Jóhann, er þetta ekki dálítið heimskulegt val?

„Það held ég ekki – þetta er náttúrulega heimskunn mynd.“

Jóhann Alfreð Kristinsson er viðburðastjórnandi hjá kvikmyndahátíðinni RIFF sem gengst fyrir bílabíói utan við Smáralind síðar í mánuðinum. Myndin Dumb & Dumber verður sýnd.

Stýrimaður sem var á vakt er flutningaskipið Akrafell strandaði um helgina:

Var sofandi er skipið strandaði

BJÖRGUN Stýrimaðurinn sem var á vakt þegar flutningaskipið Akrafell strandaði undan Vattarnesi á laugardagsmorgun hefur viðurkennt við skýrslutöku að hafa verið sofandi þegar skipið strandaði.

Jón Arilíus Ingólfsson, rannsóknarstjóri rannsóknarnefndar samgönguslysa, staðfestir þetta og segir að málið sé áfram til rannsóknar. Ekki liggur fyrir hvenær henni lýkur en skýrslur voru einnig teknar af skipstjóra, yfirstýrimanni og yfirvélstjóra á sunnudag.

Akrafell var á þrettán mílna ferð á klukkustund, sem er um það bil hámarkshraði fullhlaðins skips af þessari stærð, og á sjálfstýringu þegar það strandaði. Að sögn skipverja Aðalsteins Jónssonar, skipsins sem dró Akrafell til hafnar í Eskifirði, virtust áhafnarmeðlimir í nokkru uppnámi er þeir voru fluttir um borð eftir áreksturinn. Allir áhafnarmeðlimir Akrafells eru erlendir ríkisborgarar. Þeir voru látnir blása í áfengismæla stuttu eftir strandið og mældist enginn þeirra undir áhrifum áfengis. - bá

STRANDIÐ VIÐ VATTARNES Landhelgisgæslan skipulagði björgun skipsins um helgina. MYND/GUNNAR GUNNARSSON

Breedlove hittir ráðherra:

Hershöfðingi í heimsókn

Æðsti yfirmaður herafla Atlantshafsbandalagsins, Philip M. Breedlove hershöfðingi, kemur í heimsókn til Íslands á morgun. Hann mun eiga fund með Gunnari Braga Sveinssyni utanríkisráðherra í Ráðherrabústaðnum við Tjarnargötu. Auk fundarins með utanríkisráðherra mun Breedlove eiga stuttan fund með Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni forsætisráðherra og kynna sér starfsemi Landhelgisgæslunnar. - aó

BJARTSÝNN AÐ FYRSTA ÁRI LOKNU Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra mætir á ríkisráðsfund á Bessastöðum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fjárlagafrumvarpi verður útbýtt þegar Alþingi er sett í dag:

Sigmundur hlakkar til vetrarins

STJÓRNMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra segir verkefnastöðu ríkisstjórnarinnar góða og hlakkar til komandi vetrar á þingi.

„Auðvitað eru ýmis stór mál ókláruð, en það hvernig hefur gengið fram að þessu gefur okkur tilefni til að vera bjartsýn á að vel takist að leysa þau mál sem eftir eru,“ segir Sigmundur.

Ríkisráð, sem samanstendur af forseta Íslands og ríkisstjórn, kom saman á fundi á Bessastöðum í gærmorgun í tilefni þess að þing hefst í dag. Þingsetning hefst með guðsþjónustu í Dómkirkjunni klukkan hálf tvö og nýtt fjárlagafrumvarp verður afhent klukkan fjögur. - sa

Vara viðskiptavini sína við:

Svikahrappar vilja lykilorð

LÖGREGLUMÁL Svikahrappar sendu fjölmörgum einstaklingum tölvupóst í nafni íslenskra banka í gær. Í þeim var fólk beðið um að smella á tengil og skrá persónulegar upplýsingar á borð við lykilorð. „Þetta fyrirkomulag sem þarna er í gangi er eitthvað sem við erum ekki með,“ segir Haraldur Guðni Eiðsson, upplýsingafulltrúi Arion banka. „Við sendum ekki póst með þessum hætti og ég bið fólk um að smella ekki á þessa hlekki,“ segir hann og hvetur jafnframt fólk, sem verður það á að ýta á tenglana, að fara inn í heimabankann sinn og breyta lykilorði sínu. - jhh

Samfylking skorar á ráðherra:

Vilja endurskoða makrílbann

SJÁVARÚTVEGUR Þingflokkur Samfylkingarinnar skorar á Sigurð Inga Jóhannsson sjávarútvegsráðherra að endurskoða ákvörðun um að stöðva makrílveiðar smábáta. Í ályktun frá þingflokknum kemur fram að mörg dæmi séu um að smábátasjómenn hafi nýlega farið út í fjárfestingar vegna veiðanna og komi þessi ákvörðun þeim hópi því sérstaklega illa. „Þá er rétt að hafa í huga að aflaverðmæti makríls sem veiddur er á þessum tíma af smábátum er með því hæsta sem gerist. Engin rök hafa verið sett fram fyrir því að fallið verði frá þeirri ákvörðun að stöðva veiðarnar,“ segir í ályktun Samfylkingarinnar. -sáp

Blaðamenn DV eru ósáttir við stjórnina

Starfsmenn lýstu yfir megnri óánægju gagnvart stjórn blaðsins á morgunfundi í gær og var í kjölfarið ákveðið að fresta útgáfu blaðsins. Stjórnarformaður segir að um misskilning sé að ræða og hefur hætt við faglega úttekt á starfsemi blaðsins.

FJÖLMIÐLAR Blaðamenn DV eru margir hverjir að íhuga stöðu sína í kjölfar ritstjóraskipta og deilna við stjórn blaðsins. DV kemur ekki út í dag en á starfsmannafundi í gær lýstu nokkrir starfsmenn yfir megnri óánægju sinni gagnvart Þorsteini Guðnasyni, stjórnarformanni blaðsins, yfir því hvernig Reyni Traustasyni ritstjóra var vikið úr starfi og yfir áætlaðri úttekt á faglegum þáttum í starfsemi miðilsins, sem nú hefur verið hætt við.

Þetta herma nokkrir starfsmenn DV sem Fréttablaðið ræddi við. Að þeirra sögn er stefnt að því að gefa út blað á morgun en fáir hafi verið í skapi til fréttaskrifa í kjölfar fundarins í gær.

Þorsteinn tilkynnti um það í gærkvöldi að hætt hefði verið við faglegu úttektina vegna mikillar óánægju blaðamanna. Hann telur þó að um misskilning hafi verið að ræða að einhverju leyti.

„Nýr ritstjóri átti einfaldlega að hitta hvern og einn blaðamann og ræða við hann um faglega þætti blaðsins,“ segir Þorsteinn. „Það átti aldrei að vera neitt meira en það. En þá var náttúrulega þeim mun minna mál að falla frá því.“

Hann segist vona að traust myndist milli stjórnar og blaðamanna í kjölfar þess að hætt var við úttektina fyrirhuguðu.

Þeir starfsmenn blaðsins sem Fréttablaðið ræddi við sögðu hins vegar að þeim þætti spurningum sínum um þessa rannsókn ekki hafa verið svarað, hvorki á fundinum né í tilkynningu Þorsteins frá því í gærkvöldi.

SAGÐUR Í „ÓÞÆGILEGRI STÖÐU“ Hallgrímur Thorsteinsson, nýr ritstjóri DV, ræðir við Jón Trausta Reynisson, framkvæmdastjóra blaðsins, í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Þá segjast þeir einnig mjög óánægðir með að Reynir Traustason hafi verið leystur undan starfsskyldum og honum meinað að mæta á vinnustað, frekar en að hann væri einfaldlega rekinn. Óánægja þeirra beinist þó ekki gegn Hallgrími Thorsteinsson, nýjum ritstjóra, sem sagður er í „mjög óþægilegri stöðu“.

Nokkrir starfsmenn fóru fram á afsökunarbeiðni frá Þorsteini vegna ummæla hans um Reyni Traustason, fráfarandi ritstjóra, en Þorsteinn telur ekki ástæðu til að biðjast afsökunar á þeim.

„Það sneri að því að í tilkynningu frá því í ágúst sagðist ég vilja úttekt á fjárreiðum blaðsins, meðal annars til að hreinsa blaðið af öllum ásökunum,“ segir Þorsteinn, en greint var frá því um það leyti að útgerðarmaðurinn Guðmundur Kristjánsson hefði lánað Reyni 15 milljónir króna til að kaupa hlutafé í félaginu.

„En ég ákvað að leggja þá tillögu ekki fram á aðalfundi fyrir orð aðstoðarritstjóra DV.“

bjarkia@frettabladid.is

BRIDS SKÓLINN

BYRJENDUR (stig 1) **22. september** 8 mánudagar frá 20-23

KERFIÐ (stig 2) **24. september** 8 miðvikudagar frá 20-23

- **STIG 1** Á byrjendanámskeiði er farið vel yfir leikreglur spilsins og undirstöður hins vinsæla Standard-sagnkerfis. Ekkert mál að mæta ein/einn.
- **STIG 2** Höfuðáhersla á framhald sagna í Standard, en úrspil og vörn eru ekki langt undan. Mikið spilað. Ekki nauðsynlegt að koma með makker.
- Staður: **Síðumúli 37** í Reykjavík.
- Sjá nánar á **bridge.is** undir „fræðsla“.
- Uppl. og innritun í síma **898-5427** frá 13-18 daglega.

Gosmökkurinn frá eldgosinu í Holuhrauni gæti valdið öndunarerfiðleikum:

Blámóðan gæti reynst varasöm

ELDGOS Íbúar austanlands fá nú að kynnast blámóðu á himni frá eldgosinu sem í miklu magni gæti orðið varasöm. Hraunrennsli úr eldgosinu norðan Dyngjujökuls er nú komið út í aðalfarveg Jökulsár á Fjöllum og þrýstir fljótinu austar á Dyngjusand.

„Við þurfum að fylgjast með þessu,“ segir Þorvaldur Þórðarson eldfjallafræðingur um gosmökkinn sem lagði fyrri hluta gærdags til norðausturs í átt að Fljótsdalshéraði og Vopnafirði. „Eins og við vitum frá móðuharðindunum olli þetta miklum erfiðleikum hjá fólki, bæði hér á landi og erlendis.“

Það er brennisteinssýran sem veldur öndunarerfiðleikum en í gosmekkinum er meðal annars brennisteinsdíoxíð sem í snertingu við vatnsgufu myndar brennisteinssýru. Þorvaldur áætlar að eldgosið sé nú að senda frá sér tíu þúsund tonn á dag af brennisteinsdíoxíði út í andrúmsloftið.

„Það er náttúrulega hægt að fá grímur til að varna því að fólk andi þessu að sér og það er allt í lagi fyrir fólk að huga að því,“ segir Þorvaldur. „Ef þetta heldur áfram eða eykst að verulegu magni, gæti alveg komið til greina að það þyrfti að flytja fólk á brott.“ - kmu

MÖKKURINN STÍGUR TIL HIMINS Hraunrennsli úr gosinu er nú komið út í aðalfarveg Jökulsár á Fjöllum. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL AÐALSTEINSSON

GRÆN ORKA Í GLASI

HOLLIR ÞEYTINGAR MEÐ ÍSLENSKU GRÆNMETI

LAUFLÉTTUR

// 1 Grand salat // 1 rauð paprika
// 2 cm engifer // 2 lúkur frosinn mangó (eða ferskur)
// safi úr ½ sítrónu // 4 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

SPRÆKUR

// 1 knippi pottasalat, t.d. Grand-, Endive- eða íssalat
// 2 stilkar sellerí // 1 avókadó // 2 gulrætur
// 2 epli (helst lífræn) // 4 dl kalt vatn // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

SIGGI FRÆNDI

// 75 g fjallaspínat // ½ rófa (um 70 g) // 1 avókadó
// 4 dl Engifersafi // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

SUMARKVEÐJA

// ½ rófa (um 120 g) eða hnúðkál // 2 lúkur kínakál
// 3 meðalstórar gulrætur // 2 lúkur frosinn ananas
// 1 handfylli af frosnum/ferskum hindberjum eða blönduðum berjum // 4 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

YNDI

// 3 stór grænkálsblöð (eða 2 lúkur af dökkgrænu salati)
// 2 lúkur hvítkál (án kjarna) // 2,5 cm engifer
// 2 lúkur frosinn ananas // 5 dl kalt vatn
Allt sett í blandara og blandað vel

SÓLSTAFIR

// 3 meðalstórar gulrætur // 1 paprika, rauð eða gul // 2 afhýddar appelsínur // 3 cm engifer
// 5 dl kalt vatn // handfylli af klökum
Allt sett í blandara og blandað vel

– HÖFUNDUR UPPSKRIFTA MARGRÉT LEIFSDÓTTIR LJÓSMYNDIR HARI –

Sjáðu fleiri uppskriftir að gómsætum grænmetisþeytingum á heimasíðunni okkar.

www.islenskt.is

íslenskt grænmeti

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR

SVONA ERUM VIÐ

238.807 **voru á kjörskrá fyrir síðustu alþingiskosningar**

en þeir voru 6.183 við fyrstu kosningar til þingsins árið 1874.

Heimild: Hagstofa Íslands

Evrópusambandið undirbýr refsiaðgerðir þrátt fyrir gagnhótanir Rússa:

Átök halda áfram í Úkraínu

ÚKRAÍNA, AP Átök hafa brotist út í austanverðri Úkraínu daglega frá því á laugardag, þrátt fyrir að samkomulag um vopnahlé hafi tekist á föstudaginn.

Að mestu hafa þó bæði stjórnarher Úkraínu og uppreisnarsveitir hliðhollar Rússum staðið við vopnahléið og reynt að gæta þess að það yrði ekki rofið.

Petro Porosjenkó Úkraínuforseti hélt til borgarinnar Mariupol í gær, og sagði þar ekki koma til greina að Rússar næðu borginni á sitt vald.

Evrópusambandið bjó sig í gær undir að samþykkja viðbótarrefsiaðgerðir á hendur Rússum, þrátt fyrir að þeir hafi hótað gagnaðgerðum á borð við að loka á allt flug í rússneskri lofthelgi, sem gæti reynst afdrifaríkt fyrir evrópsk flugfélög.

Stefnt var á að refsiaðgerðir Evrópusambandsins tækju gildi strax í dag, en talsmaður ESB tók fram að þær ættu að vera afturkallanlegar með stuttum fyrirvara færi svo að ástandið í Úkraínu breyttist.

gudsteinn@frettabladid.is

KARTÖFLUM DREIFT Í MARIUPOL Sjálfboðaliði afhendir kartöflupoka frá Rauða krossinum. NORDICPHOTOS/AFP

Björgunarsveitir kallaðar út:

Festu jeppa í miðju fljóti

Erlendir ferðamann festu bíl í miðju Markarfljóti í gær. Þeir höfðu ætlað að stytta sér leið yfir í Þórsmörk en fljótið reyndist of vatnsmikið. Þrennt var í bílnum og komst fólkið á þurrt með aðstoð björgunarsveitarmanns sem var á ferðinni við Gígjökul. Björgunarsveitin kom svo á staðinn um 20 mínútum eftir að útkallið barst og kom ferðafólkinu til byggða. Það var blautt eftir volkið en sakaði ekki. - sáp

LÆKNAR Lögreglan mun yfirheyra 80 manns vegna mikillar yfirvinnu lækna. NORDICPHOTOS/GETTY

Rannsókn vegna yfirvinnu:

Lögregla yfirheyrir lækna

SVÍPJÓÐ Læknar í Västernorrland í Svíþjóð vinna svo mikið að lögreglan hefur hafið rannsókn vegna þess. Fjöldi lækna hefur tilkynnt um samtals sjö þúsund yfirvinnutíma undanfarin tvö ár. Samkvæmt vinnutímalöggjöfinni er leyfilegt að vinna 200 yfirvinnutíma á ári. Leyfilegt er að vinna 150 yfirvinnutíma til viðbótar krefjist aðstæður þess. En í Västnorrland eru dæmi um lækna sem hafa unnið 600 yfirvinnutíma á ári. Samkvæmt fréttum sænskra fjölmiðla fagna læknar rannsókn lögreglunnar. - ibs

Aukin tíðni þunglyndis:

Stríðni systkina áhættuþáttur

HEILSA Börn sem lenda reglulega í því að vera strítt af systkinum sínum gætu átt það á hættu að verða þunglynd þegar þau verða eldri. Þetta kemur fram í niðurstöðum rannsóknar við Oxford-háskóla.

Um sjö þúsund tólf ára börn voru spurð hvort systkini þeirra hefðu sagt eitthvað særandi við þau eða lamið þau. Þegar börnin voru orðin átján ára voru þau spurð út í geðheilsu sína. Þau 786 börn sem höfðu lent illa í systkinum sínum voru tvöfalt líklegri en önnur börn til að þjást af þunglyndi, að því er segir í frétt BBC. - fb

Býst við skýringum á Orkuveitubústaðnum

Stjórnarmaður í Orkuveitunni segist hafa talið að bústaður fyrirtækisins við Þingvallavatn væri á forræði starfsmannafélagsins og að húsið væri ónothæft. Nú sé annað komið upp úr dúrnum og hann búist við skýringum á stjórnarfundi.

FJÁRMÁL „Ég vissi að það væri bústaður þarna einhvers staðar en mér var aldrei sagt að það væri bústaður sem forstjórinn einn hefði aðgang að,“ segir Kjartan Magnússon, stjórnarmaður í Orkuveitu Reykjavíkur.

Kjartan hefur setið í stjórn OR fyrir Sjálfstæðisflokkinn frá árslokum 2007. Hann segir upplýsingar sem fram komu í Fréttablaðinu í liðinni viku um svokallaðan forstjórabústað OR í landi Nesjavalla við Þingvallavatn hafa komið sér í opna skjöldu. Hann hafi heyrt um bústaðinn og talið að hann væri einn þeirra sem starfsmannafélag OR ræður yfir.

BJARNI BJARNASON

„Það var ekkert talað um að forstjórinn hefði eitthvað með bústaðinn að gera; réði honum og hefði hann fyrir sig. Maður hafði á tilfinningunni að þetta hús væri í niðurníðslu og að hruni komið. Svo sá maður í fréttunum að þetta er að minnsta kosti nothæft,“ segir Kjartan. Eins og sést hefur í umfjöllun Fréttablaðsins virðist bústaðurinn í fyrirtaks ástandi.

Fram kom í svörum Eiríks Hjálmarssonar, upplýsingafulltrúa Orkuveitunnar, til Fréttablaðsins í liðinni viku að forstjóri fyrirtækisins hefði ráðstöfunarrétt yfir Þingvallavatnsbústaðnum. Síðar sagði Bjarni Bjarnason forstjóri að það væri ekki rétt. Sjálfur hefði hann ekki notað bústaðinn lengi en að líklega hefðu einhverjir framkvæmdastjórar hjá Orkuveitunni dvalið í húsinu.

FORSTJÓRABÚSTAÐURINN Er sagður munu hverfa fyrstur ef sumarhúsabyggðin í landi Orkuveitunnar við Þingvallavatn verður aflögð. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Hann var síðast notaður seinni part júlímánaðar en eins og fram hefur komið þá var forstjórinn ekki þar á ferð,“ svarar Eiríkur ítrekaðri fyrirspurn Fréttablaðsins um hverjir hafi notað forstjórabústaðinn og hvenær.

Aðspurður segist Kjartan eiga von á því að gefnar verði skýringar á notkun hússins á vettvangi stjórnar Orkuveitunnar.

Fram hefur komið að til standi að leggja af sumarhúsabyggð í Nesjavallalandinu, meðal annars vegna vatnsbóls sem þar er. Bjarni forstjóri hefur sagt við Fréttablaðið að verði það niðurstaðan verði bústaður Orkuveitunnar fyrstur til að hverfa.

gar@frettabladid.is

> **Maður hafði á tilfinningunni að þetta hús væri í niðurníðslu og að hruni komið. Svo sá maður í fréttunum að þetta er að minnsta kosti nothæft.**
>
> *Kjartan Magnússon, stjórnarmaður í Orkuveitu Reykjavíkur*

ROYAL PRINCESS Katrín hertogaynja vígði skipið fyrir rúmu ári. MYND/PRINCESS CRUISES

Stórt skip leggst að bryggju:

Prinsessan fær rósir og platta

FERÐAÞJÓNUSTA Stærsta skemmtiferðaskipið sem kemur til Íslands í sumar, Royal Princess, leggst að bryggju við Skarfabakka klukkan átta á sunnudagsmorgun. Það er 139 þúsund brúttótonn og tekur yfir 3.500 farþega. Katrín, hertogaynja af Cambridge, vígði skipið fyrir rúmi ári.

Aðspurður segir Ágúst Ágústsson hjá Faxaflóahöfnum að í tilefni af komunni verði talað við skipstjórann og honum færður platti, eins og alltaf þegar skip leggur að bryggju í fyrsta sinn. „Svo ætlum við að vera með fallega konu á hafnarbakkanum í skautbúningi og hún hendir rósum í sjóinn þegar skipið kemur,“ segir hann. - fb

Guðsþjónustan nær til fleiri:

Messa á diski hjá bakaranum

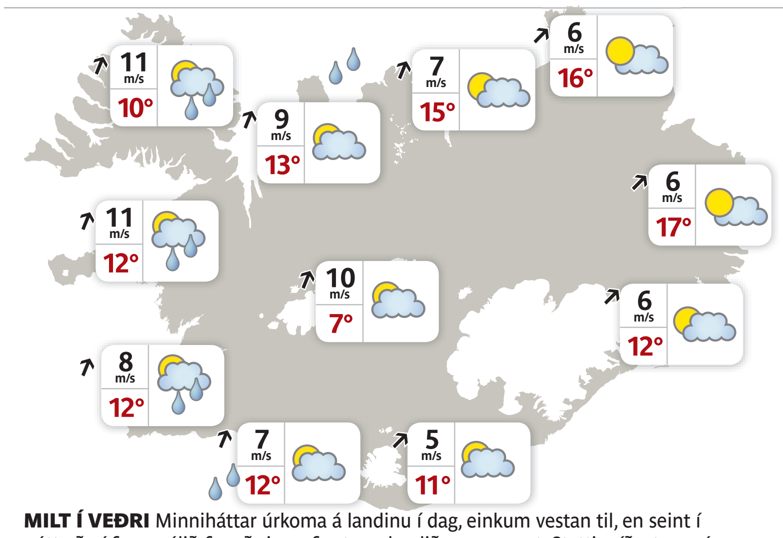
DANMÖRK Á hverjum mánudagsmorgni geta íbúar í bænum Løsning á Jótlandi fengið guðsþjónustu sunnudagsins í bakaríinu Den Lille Bager. Það eru sjálfboðaliðar sem taka upp guðsþjónustuna, brenna hana á tíu diska og fara með þá í bakaríið.

Viðskiptavinir bakarans geta fengið diskana án endurgjalds. Samkvæmt frétt á vef Kristilega dagblaðsins renna diskarnir út.

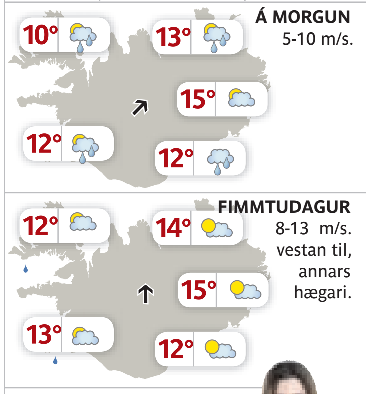
Markmiðið er að ná til þeirra sem hika ef til vill við að sækja messu eða komast ekki. - ibs

Veðurspá

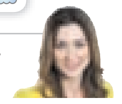
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	30°	Friedrichshafen	25°	New York	23°
Aþena	28°	Gautaborg	16°	Orlando	31°
Basel	27°	Kaupmannahöfn	16°	Ósló	18°
Berlín	19°	Las Palmas	28°	París	23°
Billund	18°	London	19°	San Francisco	23°
Frankfurt	20°	Mallorca	30°	Stokkhólmur	16°



MILT Í VEÐRI Minniháttar úrkoma á landinu í dag, einkum vestan til, en seint í nótt eða í fyrramálið fer að rigna, fyrst um landið sunnanvert. Styttir víðast upp á fimmtudag með sól í allflestum landshlutum.



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

FLÝTUM OKKUR HÆGT,
EN GERUM ÞAÐ Í SNATRI

Arion banki býður til morgunverðarfundar um horfur í ferðaþjónustu fimmtudaginn 11. september í höfuðstöðvum bankans, Borgartúni 19. Á fundinum mun greiningardeild Arion banka kynna spá sína um fjölda ferðamanna á næstu árum og líta yfir þróun framboðs á gistirýmum.

Dagskrá

8.15 Léttar veitingar og kaffi

8.30 Fundur hefst

Ekkert lát á komum ferðamanna
Regína Bjarnadóttir,
forstöðumaður greiningardeildar Arion banka

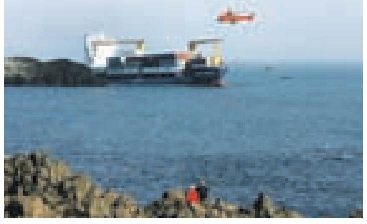
Hótelmarkaðurinn: Í ökkla eða eyra?
Anna Hrefna Ingimundardóttir,
greiningardeild Arion banka

9.30 Fundarlok

▶ **Skráning á arionbanki.is**

Arion banki

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað heitir flutningaskipið sem strandaði undan Vattarnesi um helgina?
2. Hvað heitir landgræðslustjóri?
3. Hve margir fremja sjálfsvíg hér á landi á hverju ári?

SVÖR:
1. Akrafell. **2.** Sveinn Runólfsson. **3.** 33-39.

Boris Johnson segir sjálfstæðishreyfingu Skota stunda skemmdarstarfsemi:

Eins og að höggva höfuðið af

BRETLAND „Ef við tökum burt Skotland, þá eyðileggjum við Bretland,“ segir Boris Johnson, borgarstjóri í London, í hvassri grein á vefsíðu breska dagblaðsins The Telegraph í gær.

Þar fer hann hörðum orðum um Alex Salmond og sjálfstæðishreyfingu hans í Skotlandi, en nú hafa skoðanakannanir í fyrsta sinn sýnt fram á raunhæfan möguleika á því að meirihluti Skota samþykki að segja skilið við Bretland.

Atkvæðagreiðslan verður 18. september, sem sagt á fimmtudaginn í næstu viku, og sambandssinnar virðast orðnir dauðskelkaðir við að niðurstaðan verði Salmond í vil.

Hann minnir á að á landakortum sé Skotland ekki ósvipað höfði sem situr á sitjandi búk Englands og Wales. Með því að hvetja kjósendur til að samþykkja sjálfstæði Skotlands sé Salmond því í raun ekki að biðja fólk um að greiða atkvæði með velgengni Skotlands, heldur með því að taka hausinn af Bretlandi. **- gb**

BORIS JOHNSON Brotthvarf Skotlands mynda skilja Bretland eftir í sárum. NORDICPHOTOS/AFP

Þrír kærðir af lögreglu:

Í leyfisleysi við Holuhraun

LÖGREGLUMÁL Þrír hafa verið kærðir fyrir að fara inn á gosstöðvarnar við Holuhraun í leyfisleysi. Þá eru fleiri aðilar til rannsóknar samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á Húsavík. Eiga þremenningarnir, sem allir eru Íslendingar, yfir höfði sér háar fjársektir. Vísindamenn, lögregla og fjölmiðlar hafa fengið takmarkað leyfi Almannavarna til þess að vera inni á hættusvæðinu, háð sérstökum skilmálum frá Almannavörnum. **- ktd**

Framhaldsaðalfundur

Félags íslenskra félagsliða

Framhaldsaðalfundur Félags íslenskra félagsliða verður haldinn þriðjudaginn 16. september 2014 kl. 17 á Grettisgötu 89, 105 Reykjavík.

Efni fundar er ársreikningur félagsins.

Félagsmenn fjölmennum á fundinn.

Fyrirhugað er að senda fundinn út í fjarfundi en nánari upplýsingar um staði á **www.felagslidar.is**

Stjórn Félags íslenskra félagsliða

10. september 2014
Alþjóðadagur sjálfsvígsforvarna:

Málþing í Iðnó og kyrrðarstundir í Reykjavík, Akureyri og Egilstöðum.

1. „Rjúfum þagnarmúrinn....“

Málstofa í Iðnó við Tjörnina miðvikudaginn 10. september kl. 16.00. Fjallað um þögn og þöggun í kringum sjálfsvíg á Íslandi.

- **Auður Axelsdóttir** forstöðumaður Geðheilsu-eftirfylgdar og Hugaraflskona, fjallar um afleiðingar sjálfsvígs á aðstandendur og mikilvægi þess að aðstandendur fái aðstoð við að vinna úr sorg sinni.
- **Óttar Guðmundsson** geðlæknir á geðsviði LSH fjallar um sjálfsvíg ungra manna , hvatvísi, þöggun.......
- **Vilhjálmur Birgisson** segir frá reynslu sinni sem aðstandandi eftir sjálfsvíg.
- **Kristján Þór Júlíusson** heilbrigðisráðherra flytur ávarp.
- Tónlist: **Jóhanna Þórhallsdóttir** söngkona.
- Fundastjóri: **Salbjörg Bjarnadóttir** geðhjúkrunarfræðingur hjá embætti landlæknis

2. Kyrrðarstundir í Dómkirkjunni Reykjavík, Akureyrarkirkju og Egilstaðkirkju miðvikudaginn 10. september kl. 20.00 til að heiðra minningu þeirra sem fallið hafa fyrir eigin hendi

Samkomurnar eru á þessa leið:

- Aðstandandi eftir sjálfsvíg segir frá reynslu sinni.
- Hugvekja
- Tónlist
- Kveikt á kertum til minningar um þau sem fallið hafa fyrir eigin hendi.

Samkoman er á vegum Þjóðkirkjunnar, embættis landlæknis , geðsviðs LSH, Nýrrar dögunar, Samhygðar, LIFA, Hugarafls, Rauða krossins og Geðhjálpar.

Nánari upplýsingar má finna á www.sorg.is og www.sjalfsvig.is

Á FLUGI YFIR GOSINU Þyrluflugmaðurinn Gísli Gíslason hjá Norðurflugi sveimar yfir eldgosinu í Holuhrauni. MYND/NORÐURFLUG

Gosferðir frá Akureyri og Hrauneyjum

Til stendur að bjóða upp á þyrluferðir yfir eldgosið í Holuhrauni frá Akureyri og Hrauneyjum við Sprengisandsveg. Ferðalagið kostar um 130 þúsund krónur.

FERÐAÞJÓNUSTA Fyrirtækið Norðurflug ætlar að bjóða upp á þyrluferðir yfir Holuhraun frá Akureyri og hálendismiðstöðinni Hrauneyjum við Sprengisandsveg á næstunni.

Frá því í síðustu viku hefur fyrirtækið flogið frá Reykjavík í tvær og hálfa til þrjár og hálfa klukkustund fyrir tæpar 240 þúsund krónur á mann. Fljótlega verða því fleiri valkostir í boði, ef eldgosið heldur áfram, en fjórar þyrlur eru til taks í ferðirnar. Þyrlurnar eru af þremur stærðum. Sú minnsta tekur þrjá til fjóra í sæti en sú stærsta átta.

„Flugið verður mikið styttra og verðið viðráðanlegra,“ segir Sólveig Pétursdóttir, sölu- og markaðsstjóri Norðurflugs, aðspurð og býst við að verðið verði um 130 þúsund krónur bæði frá Hrauneyjum og Akureyri. Ferðalagið tekur um eina og hálfa til tvær og hálfa klukkustund. Þeir sem vilja keyra til Hrauneyja þurfa að aka í um 150 kílómetra frá Reykjavík en vegurinn er malbikaður alla leið.

Sólveig segir að síminn hafi ekki stoppað hjá fyrirtækinu vegna fyrirspurna um ferðir að eldgosinu. Mest séu þetta útlendingar sem komi í sérferðir til landsins til að fljúga yfir Holuhraun.

Fyrirtækið Reykjavík Helicopters er með tvær þyrlur til umráða og komast fimm manns í hverja ferð. „Það er gríðarlega mikið spurt og pantað. Veðrið er ekki gott núna en við fljúgum eins og mögulegt er,“ segir Friðgeir Guðjónsson, sölu- og markaðsstjóri, og bætir við að heimsóknirnar á vefsíðu fyrirtækisins hafi aldrei verið fleiri.

> **Það er gríðarlega mikið spurt og pantað. Veðrið er ekki gott núna en við fljúgum eins og mögulegt er.**
> *Friðgeir Guðjónsson, sölu- og markaðsstjóri Reykjavík Helicopters*

Hann segir að verið sé að skoða aðra möguleika í þyrlufluginu. „Við ætlum hugsanlega að gera út nær ef það er hægt, til að stytta leiðina og ná niður verðinu og kostnaðinum við þetta.“

Blaðamaður hafði einnig samband við fyrirtækið Helo, sem hefur eina þyrlu til umráða. Það hefur í örfá skipti flogið yfir gosið en hefur lítið getað sinnt því vegna anna við önnur verkefni. **freyr@frettabladid.is**

Hægt er að skoða eldgosið utan lokunarsvæðis vestur af Snæfelli:

Hundrað á dag á Sauðahnjúki

NÁTTÚRA Frá því á fimmtudagskvöld hafa um eitt hundrað manns á dag fylgst með eldgosinu í Holuhrauni frá Vestari-Sauðahnjúki sem er vestur af Snæfelli. Um þrjátíu bílar hafa komið þangað á hverjum degi, flestir seinnipartinn, og fólk fylgist með gosinu sem er í um fimmtíu kílómetra fjarlægð í loftlínu.

„Þetta er umferð sem við höfum eiginlega aldrei séð á þessu svæði og allra síst í september,“ segir Agnes Brá Birgisdóttir, þjóðgarðsvörður yfir austursvæði Vatnajökulsþjóðgarðs.

Aðallega eru þetta Íslendingar sem koma á jeppunum sínum og leggja í bílastæði sem þarna er. Þaðan er hægt að ganga í um tuttugu mínútur stikaða leið upp á topp fjallsins. Á bílastæðinu var áður pláss fyrir fimm til átta bíla en búið er að fjórfalda stærð þess til að koma fleiri bílum fyrir.

Páll Guðmundur Pálsson, sem rekur Laugafell Highland Hostel, er einn þeirra sem hafa skoðað gosið frá þessu sjónarhorni. „Ég fór þarna á laugardagskvöldið og kíkti á gosið með félögum mínum. Þá taldi ég 22 bíla,“ segir hann. „Það er ekki nema einn og hálfur tími frá Egilsstöðum að rúlla þetta og þetta er besta útsýnið sem er í boði, utan lokunarsvæðis.“ Hann segir fallegt að horfa á eldgosið í ljósaskiptunum en að degi til sést það ekkert sérlega vel. **- fb**

FRÁ SAUÐAHNJÚKI Hægt er að sjá eldgosið í Holuhrauni frá Vestari-Sauðahnjúki. MYND/PÁLL GUÐMUNDUR PÁLSSON

www.n1.is facebook.com/enneinn

ÍSLENSKA/SIA.IS ENN 70362 09/14

Hluti af umhverfinu

N1

Obama safnar liði gegn vígasveitunum

Bandaríkjaforseti hyggst útskýra hernaðaráform sín gegn Íslamska ríkinu sem hefur vaðið uppi í Sýrlandi og Írak. Arababandalagið hefur samþykkt hernaðaraðgerðir gegn Íslamska ríkinu, en lýsir þó ekki stuðningi við áform Bandaríkjanna.

BANDARÍKIN, AP „Hann er greinilega búinn að koma saman bandalagi hinna viljugu,“ sagði Mike Rogers, formaður leyniþjónustunefndar fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, um hernaðaráform Baracks Obama Bandaríkjaforseta gegn vígasveitum Íslamska ríkisins í Írak.

„Það er gott,“ bætti hann við, en tók fram að þetta orðalag hefði heyrst áður. „Og svo tel ég að hann þurfi að fræða þingið og bandarísku þjóðina um það nákvæmlega hvað við ætlum okkur að gera þarna.“

Leiðtogar bæði demókrata og repúblikana á Bandaríkjaþingi hafa krafist þess að Obama útskýri nákvæmlega hvers konar hernaðaraðgerðir eru fyrirhugaðar.

Sjálfur hyggst Obama kynna áform sín í ræðu á morgun, en í dag hyggst hann ræða málið við þingleiðtoga bæði repúblikana og demókrata. Hann hefur lýst því yfir að enginn landher verði sendur til Íraks eða Sýrlands.

Hernaðurinn verði svipaður því sem Bandaríkin hafa áður gert í baráttu sinni gegn hryðjuverkamönnum.

Bandaríkjaher hefur þegar gert meira en 130 loftárásir á vígasveitir Íslamska ríkisins í Írak.

VÍGASVEITIR ÍSLAMSKA RÍKISINS Sigri hrósandi í Rakka í Sýrlandi nú í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Vígasveitirnar brugðust við með því að taka af lífi tvo bandaríska fréttamenn sem höfðu verið í gíslingu þeirra í Sýrlandi.

Nokkur Evrópuríki hafa gefið loforð um þátttöku í hernaði gegn Íslamska ríkinu.

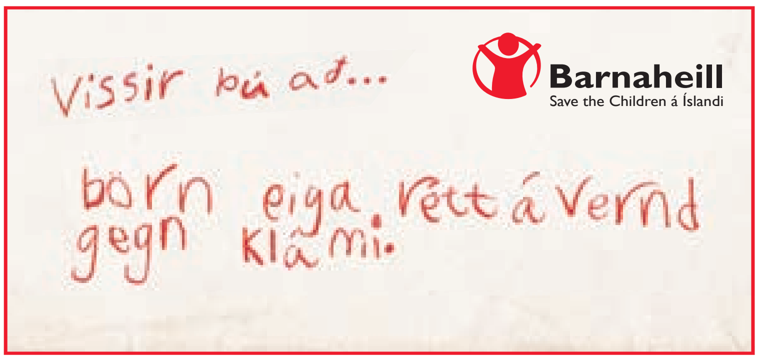
Þá samþykkti Arababandalagið í gær að grípa til hernaðar gegn öfgahópum á borð við Íslamska ríkið í Írak og Sýrlandi. Bandalagið lét þó vera að lýsa yfir stuðningi við hernað Bandaríkjanna.

Í ályktun Arababandalagsins, sem samþykkt var eftir næturlanga fundi utanríkisráðherra aðildarríkjanna, segir að grípa eigi án tafar til aðgerða á ýmsum sviðum, þar á meðal pólitískra og lagalegra aðgerða auk hernaðar.

Mustafi Alani, sem er yfirmaður öryggis- og varnarmáladeildar rannsóknarmiðstöðvar um málefni Persaflóaríkjanna í Genf, segir leiðtoga Arababandalagsríkjanna greinilega hafa áhyggjur af því hvað Bandaríkin ætli að gera.

Sádi-Arabía og fleiri arabaríki hafa ekki síst gagnrýnt tregðu Bandaríkjanna við að skipta sér af borgarstyrjöldinni í Sýrlandi. Ekkert kemur fram í ályktun Arababandalagsins um það hvort stefnt sé að aðgerðum gegn Íslamska ríkinu í Sýrlandi sérstaklega.

gudsteinn@frettabladid.is



HÖRKUTILBOÐ
8.–12. SEPTEMBER

DEWALT
- á heima hjá Sindra -

DCD790D2
18V KOLALAUS HLEÐSLUBORVÉL
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*2,0 Ah Li-Ion
Hersla: 60 Nm
Þyngd: 1,55 kg
Gírar: 2
LED ljós

Tökum eldri borvélar upp í fyrir 15.000,-

Verð með uppítöku
40.900 m/vsk.
Fullt verð 55.900

DCD790P2
ÖFLUG 18V KOLALAUS HLEÐSLUBORVÉL
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*5,0 Ah Li-Ion
Hersla: 60 Nm
Þyngd: 1,84 kg
Gírar: 2
LED ljós

Tökum eldri borvélar upp í fyrir 15.000,-

Verð með uppítöku
58.900 m/vsk.
Fullt verð 73.900

DCG412N
SLÍPIROKKUR 18V XR 125 MM
Fyrir 125 mm skífur
Afl: 405W
Snúningshraði: 7.000 sn./mín.

Tilboðsverð
27.900 m/vsk.
Fullt verð 34.900

DCS355N
18V FJÖLNOTA SÖG
Afl: 300W
Rafhlaða: kemur án rafhlöðu
Hraði: 0–20.000 OPM
Þyngd: 1,06 kg
Flýtilosun á blaði
Lengd: 310 mm

Tilboðsverð
34.900 m/vsk.
Fullt verð 44.054

DCF880N
ÖFLUG 18V HERSLUVÉL ½
Stök vél
Bitahaldari: ½"
Hersla: 203 Nm
Afl: 250W
Snúningshraði: 0–2.300 sn./mín.

Tilboðsverð
34.900 m/vsk.
Fullt verð 44.900

DCF895N
18V HERSLUVÉL
Öflug 18V kolalaus hersluvél
Bitahaldari: ¼"
Stök vél
Hersla: 165 Nm
Afl: 260W
Þyngd: 1,57 kg
LED ljós

Tilboðsverð
34.900 m/vsk.
Fullt verð 44.900

D28135
SLÍPIROKKUR
Afl: 1400W
Skífur: 125 mm
Snúningshraði: 10.000 sn./mín.
Þyngd: 2,5 kg

Tilboðsverð
17.900 m/vsk.
Fullt verð 19.900

DWE4151
SLÍPIROKKUR
Afl: 900W
Skífur: 125 mm
Snúningshraði: 11.800 sn./mín.
Þyngd: 2,05 kg

Tilboðsverð
13.900 m/vsk.
Fullt verð 17.117

DCK691M3
18V HLEÐSLUSETT MEÐ 7 VÉLUM
DCD785 borvél
DCF885 hersluvél
DCS391 hjólsög
DCG412 slípirokkur
DCS331 stingsög
DCL040 ljós
3 stk. rafhlöður 4,0 Ah Li-Ion
DCR017 útvarp

Tilboðsverð
199.900 m/vsk.
Fullt verð 245.495

ÚTVARP FYLGIR

DCK592M3
18V HLEÐSLUBORVÉL MEÐ 6 VÉLUM
DCD985 borvél
DCS391 hjólsög
DCS380 sverðsög
DCS331 stingsög
DCL040 ljós
3 stk. rafhlöður 4,0 Ah Li-Ion
DCR017 útvarp

Tilboðsverð
189.900 m/vsk.
Fullt verð 236.177

ÚTVARP FYLGIR

PIPAR\TBWA • SÍA • 142869

www.sindri.is / sími 575 0000
Viðarhöfða 6 - Reykjavík   Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

Verðum að rjúfa þagnarmúrinn

Faðir ungs manns sem svipti sig lífi segir að efla þurfi fræðslu, sjálfsvígsforvarnir og stuðning við eftirlifendur. Hann segir samfélagið þurfa að læra að gefa vanlíðan annarra gaum, taka ábyrgð og bregðast við. „Við verðum að passa betur upp á hvert annað,“ segir faðirinn.

HEILBRIGÐISMÁL „Þöggunin er hættulegust, við verðum að rjúfa þagnarmúrinn, efla forvarnir og stuðning við eftirlifendur,“ segir Benedikt Þór Guðmundsson, en sonur hans Pétur svipti sig lífi fyrir átta árum, aðeins 21 árs gamall.

Sjálfsvígstíðni á Íslandi er með þeirri hæstu í Evrópu en um 33-37 Íslendingar fremja sjálfsvíg á ári hverju. Talið er að um 90 prósent þeirra eigi við langvinnt þunglyndi eða aðra geðsjúkdóma að stríða. En hluti hópsins er óútreiknanlegur og fyrirfer sér í meiri hvatvísi og án sögu um geðrænan vanda. Flestir í þeim hópi eru ungir karlmenn og þannig bar dauða Péturs að.

Leiddist út í pókerspil á netinu

„Pétur var ósköp venjulegur drengur, vinmargur og ábyrgur ungur maður. Hann leiddist út í pókerspil á netinu sem varð til þess að hann stóð frammi fyrir ákveðnu vandamáli, sem hefði verið ósköp lítið mál að leysa, en hann ákvað að leysa það á sinn hátt. Þetta gerðist mjög hratt.“

Benedikt segir að efla þurfi forvarnir og koma þeim skilaboðum til ungs fólks að það sé í lagi að mistakast. Einnig að leita til einhvers í vanlíðan því ekkert vandamál sé svo stórt að ekki sé hægt að leysa það.

„Við lærum að ef það byrjar að snjóa eða rigna þá hægjum við á okkur í umferðinni. Eins þurfum við að læra að ef okkur líður illa eða einhverjum í kringum okkur að gefa því gaum. Það kemur okkur við og við þurfum að passa betur upp á hvert annað.“

Bregðast við fyrsta hættumerki

Mun minna fé er veitt í forvarnir gegn sjálfsvígum en í umferðarmálum. Benedikt segir það sýna hversu mikil þöggun sé í samfélaginu varðandi sjálfsvíg. „Mér verður alltaf hugsað til þess þegar ég keyri Hellisheiðina og horfi á skiltið með tölum um banaslys í umferðinni. Fjórir létust í umferðinni. En á móti hafa kannski 20-30 stytt sér aldur það sem af er ári,“ segir Benedikt og bendir á að fyrsta skrefið gegn þöggun sé að viðurkenna hversu alvarlegir sjúkdómar þunglyndi, kvíði og fíkn eru og það þurfi að bregðast við strax við fyrsta hættumerki.

Ísland er talið vera tíu árum eftir öðrum löndum í forvarnarstarfi og einnig í úrræðum fyrir eftirlifendur þeirra sem fremja sjálfsvíg. Benedikt leitaði á netinu eftir úrræðum fyrir sig þar til hann loksins fann samtökin Nýja dögun, sem eru samtök um sorg og sorgarviðbrögð. Þegar hann kynntist öðrum eftirlifendum eftir sjálfsvíg áttaði hann sig fyrst á því að hann væri ekki klikkaður. „Þetta er svo sár sorg. Manneskja sem þú elskar ákveður að velja ekki lífið sjálft. Sektarkenndin, reiðin og allar spurningarnar sem koma í kjölfarið geta gert mann brjálaðan.“

Bannað að hugsa ef og hefði

Benedikt segir eitt sjálfsvíg geta skaðað mörg hundruð manns og því sé svo mikilvægt að halda vel utan um aðstandendur. „Maður verður að læra að hugsa ekki „ef og hefði“ því það er ekki til mannlegur máttur sem getur stöðvað einstakling sem hefur tekið ákvörðunina um að enda líf sitt. Ég velti þessu oft fyrir mér og hversu auðvelt það hefði verið að leysa úr vanda Péturs og hversu tilgangslaust þetta allt saman er. En maður verður að læra að lifa með þessu, annars bilast maður.“

Engin sérstök úrræði eru til á Íslandi fyrir eftirlifendur þeirra sem framið hafa sjálfsvíg. Sjálfboðaliðar í Nýrri dögun hafa komið upp öflugri deild fyrir eftirlifendur sem hefur blómstrað síðustu misserin. Deildin hefur veitt Benedikt og fólk með svipaða reynslu ómetanleg hjálp. En Benedikt segir þetta eingöngu vera fyrstu skrefin í átt að öflugu stuðningsneti. „Í ljósi þess fjölda sem fremur sjálfsvíg og fjölda einstaklinga sem það snertir í samfélaginu þarf að að fjölga úrræðum. Þannig rjúfum við þöggunina og þar með vinnum við á fordómum og þeirri skömm sem fylgir eftirlifendum eftir sjálfsvíg.“

erlabjorg@frettabladid.is

TEKUR EINN DAG Í EINU Benedikt Þór Guðmundsson missti son sinn fyrir átta árum. Hann lifir með sorginni með því að reyna að eiga betri dag á morgun en í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Hann leiddist út í pókerspil á netinu sem varð til þess að hann stóð frammi fyrir ákveðnu vandamáli, sem hefði verið ósköp lítið mál að leysa, en hann ákvað að leysa það á sinn hátt.**
>
> *Benedikt Þór Guðmundsson*

The Power to Surprise

Nú er Kia Sportage kominn í nýrri útfærslu með breyttu útliti, enn betri hljóðeinangrun og skemmtilegum nýjungum. Nýr Kia Sportage er **öflugur og sparneytinn dísilbíll sem eyðir frá 6,0 l/100 km** í blönduðum akstri. Fáanlegur beinskiptur og **sjálfskiptur.**

Kia Sportage hefur hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga og reyndist m.a. **besti sportjeppinn** að mati þýskra bíleigenda 2014 í könnun **markaðsrannsóknarfyrirtækisins J.D. Power**. Þá hefur bíllinn hlotið hin virtu **Red Dot hönnunarverðlaun.**

reddot design award

Verð frá **4.890.777 kr.**
1,7 dísil, beinskiptur 6 gíra, 2wd

Verð frá **5.990.777 kr.**
2,0 dísil, beinskiptur 6 gíra, 4wd

Þú finnur „Kia Motors Ísland“ á Facebook

ASKJA

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

Sérfræðingar spá í framtíðina

Haustráðstefna Advania í Hörpu 12. september 2014

Ávinningur af tækni framtíðarinnar

Hvert förum við með tæknina? Hvert fer tæknin með okkur? Tuttugasta Haustráðstefna Advania er helguð framtíðinni. Þar fara fyrirlesarar á heimsmælikvarða yfir hvert upplýsingatæknin stefnir og hvaða áhrif sú stefna hefur á líf okkar og störf.

Þú smíðar þína dagskrá

27 fyrirlestrar eru í boði og glæsilegt lokahóf. Kynntu þér dagskrána á **advania.is** og finndu þá fyrirlesara sem þig langar mest að hlusta á. Þrjár meginlínur eru í boði:

- Stjórnun og reynsla
- Nýsköpun
- Öryggi og tækni

Ætlar þú að missa af þessu? Hélt ekki.

Dagskrá og skráning í fullum gangi á
advania.is/haustradstefna

advania
Welcome to IT

SKOÐUN

Eiga listamenn ekki að fá borgað fyrir vinnu sína?

Þú færð svo mikla auglýsingu!

Á sama tíma og við stærum okkur af blómlegu menningarlífi og grósku í listum virðist viðhorfið til listamanna lítið breytast. Aftur og aftur berast fréttir af því að þeir sem leggja stund á listsköpun séu hlunnfarnir í launum. Leikarar í kvikmyndinni Sumarbörn hafa ekki fengið greidd laun, ásóknin í að tónlistarmenn spili frítt á „off venue“ á Airwaves er byrjuð og í niðurstöðum kjarakönnunar BHM kemur fram að þótt leikarar séu ánægðastir félagsmanna í sínu starfi eru þeir að sama skapi óánægðastir með launin.

Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Það er sem sé enn grunnt á því viðhorfi að þeir sem velji að vera listamenn geri það af köllun og það að fá að starfa sem slíkur séu laun í sjálfu sér. Eins og listamenn þurfi ekki að sjá fyrir sér eins og annað fólk og geti lifað á ánægjunni af vel heppnuðu listaverki einni saman.

Þetta viðhorf lýsir miklu virðingarleysi fyrir þeirri vinnu sem liggur að baki bíómynd, tónleikum eða leiksýningu, til dæmis. Flest af þessu fólki hefur menntað sig í sinni listgrein árum saman, tekið námslán til að sækja dýra skóla og lifað við sult og seyru. Samkeppnin er hörð og það kemst enginn áfram í þeim geira án þess að leggja hart að sér, vinna langa vinnudaga og vera tilbúinn að gefa allt í verkið. Margir neyðast til að stunda aðra vinnu til að hafa í sig og á og þá er listsköpunin stunduð í frístundum, kvöld og nætur, oft í mjög erfiðum aðstæðum. Þegar ofan á bætist stöðugur skætingur um listamenn sem afætur á samfélaginu er í rauninni stórfurðulegt að nokkur skuli leggja það á sig að auðga líf okkar hinna með tónlist, kvikmyndagerð, leiklist, myndlist og bókaskrifum. Það er eiginlega kraftaverk.

Algengt viðkvæði þeirra sem vilja fá listamenn til að koma fram án endurgjalds er að það sé nú svo góð auglýsing að koma fram á þessum eða hinum staðnum eða þessari eða hinni hátíðinni og að þannig muni framlagið skila sér í auknum verkefnum handa listamönnunum. En ef þú ert ekki tilbúinn að borga fólki laun fyrir að koma fram á þinni hátíð, málþingi, samkomu eða hvað það nú er, hvernig geturðu þá ætlast til þess að sá sem ræður þá til vinnu næst vilji eitthvað frekar borga þeim? Allir aðrir sem koma að svona samkomum fá yfirleitt borgað, enda afskaplega hæpið að þjónar, miðasölufólk og dyraverðir, svo einhverjir séu nefndir, tækju það í mál að gefa vinnuna sína á þeim forsendum að það væri auglýsing fyrir þá og myndi hjálpa þeim að fá betri vinnu næst. Auðvitað þrá allir listamenn viðurkenningu fyrir verk sín og eru þess vegna kannski tilleiðanlegri en aðrar stéttir til að gefa vinnu sína til að fá að koma fram fyrir áhorfendur en það réttlætir ekki að sá sem ræður þá til að koma fram geti leyft sér að hlunnfara þá. Það hlýtur að vera lágmarkskrafa að allir sitji við sama borð þegar kemur að greiðslu fyrir unna vinnu. Listsköpun á ekki að vera samfélagsþjónusta.

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

Félag skipstjórnarmanna

Golfmót Félags skipstjórnarmanna

Golfmót FS fer fram fimmtudaginn 11. september á Hvaleyrarvelli í Hafnarfirði og hefst kl. 10.00.

- Mótið er fyrir félagsmenn og eiginkonur þeirra.
- Félagsmönnum er heimilt að taka með sér einn gest.
- Keppt verður um titilinn Golfkapteinn ársins.

- Punktakeppni.
- Verðlaun fyrir 1. 2. og 3. sæti.
- Nándarverðlaun á par 3 holum.

Skráning á ab@skipstjorn.is eða í síma 5201280

Verð kr. 3000 pr. mann. Léttar veitingar í mótslok.

Golfdeild FS

FRÁ DEGI TIL DAGS

Best að þjónusta flesta

Akureyrarbær hefur sent innanríkisráðuneytinu bréf vegna flutnings sýslumannsembættis frá Akureyri til Húsavíkur. Í bréfinu kemur meðal annars fram að meginmarkmiðum aðalskrifstofu sýslumanns verði best náð með því að staðsetja hana á Akureyri þar sem þjónusta við borgarana sé tryggð með því að hafa aðalskrifstofurnar á þeim stað þar sem mestur fjöldi íbúa er. Akureyri sé þannig langfjölmennasta sveitarfélagið í umdæminu.

Annað hljóð í strokknum

Friðrik Sigurðsson, forseti bæjarstjórnar Norðurþings, sagði – réttilega – í samtali við Fréttablaðið í gær að yfirlýsingin væri galin. Hann minnti á að Akureyrarbær hefði verið annarrar skoðunar fyrr á árinu þegar tilkynnt var um flutning Fiskistofu til Akureyrar. Á höfuðborgarsvæðinu búa nú rúmlega 200 þúsund manns en á Akureyri rúmlega 18 þúsund. Spurning hvar sé best að þjónusta borgara sem þurfa á slíku að halda frá Fiskistofu?

Samstaðan

Frumvarp um opinber fjármál sem Bjarni Benediktsson leggur fram núna í haust er ekki nýtt af nálinni. Oddný G. Harðardóttir, fyrrverandi fjármálaráðherra, vakti athygli á því á fésbókarsíðu sinni að frumvarpið hefur verið í vinnslu frá árinu 2011, þegar Steingrímur J. Sigfússon gegndi embætti fjármálaráðherra. Oddný fékk mikið lof fyrir athugasemd sína, meðal annars frá Katrínu Júlíusdóttur, flokkssystur sinni, en hún sat sjálf í fjármálaráðuneytinu á undan Bjarna.

Það er gott að samstaða sé um málið á meðal þingmanna. En nú, þremur árum eftir að vinnan við sjálft frumvarpið byrjaði, er ef til vill kominn tími til að láta kné fylgja kviði og afgreiða frumvarpið sem lög frá þingi.

fanney@frettabladid.is

jonhakon@frettabladid.is

HALLDÓR

Munu Skotar taka upp skoskt pund?

GJALDMIÐLAR

Bolli Héðinsson

hagfræðingur

Því er fljótsvarað og svarið er nei. En hvers vegna munu þeir ekki vilja það? Þeir átta sig á að til þess er hagkerfi þeirra of smátt og þjóðin of fámenn til að það borgi sig að stofna til eigin gjaldmiðils vilji þeir vera með samkeppnisfært atvinnulíf. Skotar munu á næstunni ganga að kjörborðinu og kjósa um hvort þeir eigi áfram að vera hluti af Stóra-Bretlandi eða verða sjálfstætt ríki.

Eitt stærsta málið í kosningunum hefur verið spurningin um gjaldmiðilinn sem þeir ætla sér að nota í framtíðinni ef þeir kjósa sjálfstæði. Það hvarflar nánast ekki að nokkrum manni í Skotlandi að koma sér upp eigin mynt, t.d. skosku pundi. Þeir átta sig á að slíkur gjaldmiðill væri allt of smár fyrir opið hagkerfi þeirra þó það yrði alls engin örmynt líkt og íslenska krónan.

Þjóð meðal þjóða innan ESB

Ef Skotar kjósa sjálfstæði munu þeir annaðhvort leita ásjár hjá stjórninni í Lundúnum og falast eftir að fá að nota sterlingspundið áfram eða taka upp evru í framhaldi af aðild að Evrópusambandinu (ESB). Skoskir sjálfstæðissinnar hyggjast sækja um aðild að Evrópusambandinu og telja að aðild að ESB sé einmitt besta staðfesting sem völ er á, því að sjálfstæðir Skotar verði þar með orðnir fullgild þjóð meðal þjóða.

➜ Hver sem niðurstaða Skotanna verður, þá ætti þetta að vera innlegg í umræðuna á Íslandi um framtíðarskipan peningamála.

Hver sem niðurstaða Skotanna verður, þá ætti þetta að vera innlegg í umræðuna á Íslandi um framtíðarskipan peningamála. Í ljósi þess hvernig Skotar meta þá stöðu sem þeir eru í þá ætti það að verða mönnum umhugsunarefni sem halda því fram að Íslandi sé best borgið með eigin gjaldmiðil, íslenska krónu. Krónan er gjaldmiðill sem varð að nánast engu á þeim 90 árum sem hún hefur þraukað frá því verðgildi hennar var slitið frá verðgildi dönsku krónunnar. Þannig hefur þetta verið þrátt fyrir að krónan hafi verið meira og minna í höftum nánast allan þennan tíma og ekki fyrirséð að hún eigi sér lífdaga nema í áframhaldandi höftum og verðtryggingu.

Nýjustu fréttir herma að stýrivextir evrunnar séu komnir niður í 0,05%. Nýjasta stýrivaxtaákvörðun fyrir íslensku krónuna var 5%.

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*

„Netelti“

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Það hefur orðið bylting á samskiptum fólks á undanförnum árum, mjög svo hefur bæst í hóp þeirra forrita sem fólk getur notað til að hafa samskipti sín í milli. Það getur jafnvel reynst erfitt fyrir þann sem reynir að fylgjast með þróuninni að halda í við hana. Hér áður fyrr var síminn aðalmálið, svo kom farsíminn sem gjörbylti meira og minna öllum samskiptum sem gátu þá farið fram hvar sem er og hvenær sem er svo fremi sem menn höfðu samband. Internetið hefur bætt um betur og samskipti í gegnum tölvupóst voru einnig bylting á sínum tíma, en hann er eiginlega úreltur fyrir ungu kynslóðina með alla þá samfélagsmiðla sem til eru þarna úti og þeir nota í staðinn. Þá má ekki gleyma þeirri „eitruðu“ blöndu að vera með bæði síma, textaskilaboð, internet og smáforrit í einu litlu tæki sem í dag er kallað snjallsími.

Þeir sem eiga svona tæki, undirritaður þar á meðal, vita hvers þau eru megnug og líka að það er auðvelt að finna fyrir þörfinni að vera „tengdur“. Sem fullorðnir einstaklingar, hafandi gengið í gegnum þessa breyttu tíma, sjáum við líka að samskipti hafa breyst til muna. Það er skemmtilegt að velta fyrir sér samhengi hlutanna og hvernig tæknin hefur að vissu leyti haft áhrif á hegðunar- og samskiptamynstur okkar. Það var í upphafi dýrt að hringja úr farsíma, það var svona spari. Þeir sem voru séðir sendu SMS þegar þau komu en þá var rukkað fyrir textabil og komu alls kyns afbökuð orð út úr því sem var eiginlega nýtt tungumál og kennarar í íslenskufræðum þurftu allt í einu að kynna sér. Orð eins og „gegt“ sem þýðir geðveikt varð til á grundvelli tímasparnaðar og kostnaðarvitundar neytenda. Mörg fleiri skemmtileg litu dagsins ljós, oftsinnis tekin úr ensku eins og CU = see you, GN = góða nótt, ROFL = rolling on the floor laughing. Það er augljóst að með þessari tækni neytenda drógust saman tekjur símafyrirtækjanna og tungumálið breyttist. Breytinga var þörf.

Háð netinu

Með aukinni netnotkun í símum hefur gagnamagn orðið allsráðandi faktor í greiðslufyrirkomulagi, mörg símafyrirtækin buðu ókeypis símhringingar, SMS-skilaboð innan þeirra kerfis, nú er þetta orðið opið fyrir alla, meira að segja úr heimasímum hjá mörgum þessara fyrirtækja. Ástæðan er afar einföld, meira og minna öll samskipti stórs hluta snjallsímanotenda fara í gegnum internetið og einhvers konar samskiptaforrit. Við erum að miklu leyti orðin háð netinu. Það má meira að segja greina fíkn í notkun og umgengni við þessi tæki í dag. Fíknin byggir á því að þurfa að fylgjast með, missa ekki af neinu, það myndar spennu og streituástand. Samanburður við aðra sem er mjög skaðlegur líkt og hversu mörg „like“ þessi eða hinn fær getur haft veruleg áhrif á sjálfsmynd viðkomandi.

Sum forrit byggja á því að þú hafir fylgjendur eða „followers“ og safna börnin þeim nánast án þess að vita hverjir standa á bak við slíkt og verða berskjölduð fyrir þeim sem nýta sér það. Eitt versta formið af því að skilja út undan á netinu í dag hjá börnum og unglingum er að stofna lokaðar grúppur þar sem samskiptin fara fram án þess að hinn upplýsingaþyrsti krakki komist að þeim. Snjallt og almennt ekkert við prívat samskipti að athuga en verra ef þau eru notuð til útilokunar annarra og þeim er strítt á því.

Meiðandi hegðun

Flest forritin byggja á því að send eru myndskilaboð, texti eða „icon“ og er á velflestum þeirra hægt að fylgjast með því sem gert hefur verið. Önnur eru þannig uppbyggð að myndefni og texti eyðist fljótlega eftir að það hefur verið lesið. Það þarf engan snilling til að átta sig á því hversu skaðlegt slíkt getur verið ef myndefnið er óviðeigandi eða særandi, hvað þá ef það er ítrekað. Umræðan um einelti á netinu hefur verið vaxandi og nýleg könnun SAFT sýndi að 10% barna á unglingastigi viðurkenndu meiðandi hegðun í gegnum miðilinn. Áhugavert er að einungis 1% foreldra telur að slíkt eigi sér stað gagnvart sínu barni eða að undirlagi þess. Hver kannast ekki við að börnin séu límd við tækin, erfiðar gangi en áður að halda uppi samræðum og þannig mætti lengi telja? Símafíkn er ekki hægt að sætta sig við, ekki frekar en að einelti og stríðni séu viðhöfð á þessu oft lokaða og hulda samskiptaformi. Afleiðingarnar geta verið skelfilegar varðandi sjálfsmynd og andlega líðan þessara einstaklinga og getur slíkt jafnvel leitt til sjálfsvígs. Frekari vitundarvakningar er þörf!

> Símafíkn er ekki hægt að sætta sig við ekki frekar en að einelti og stríðni séu viðhöfð á þessu oft lokaða og hulda samskiptaformi. Afleiðingarnar geta verið skelfilegar varðandi sjálfsmynd og andlega líðan…

Hressileg viðbrögð við góðum fréttum

FJÁRMÁL

Silja Dögg Gunnarsdóttir
þingmaður Framsóknarflokks

Í síðastliðinni viku birti ég yfirlitsgrein fyrir þá þætti efnahagslífsins sem hafa verið á uppleið á síðustu misserum. Þessi grein fór fyrir brjóstið á nokkrum álitsgjöfum og því sé ég mig knúna til að reifa málið aðeins betur.

Viðskiptajöfnuður hagstæður

Fréttastjóri viðskiptafrétta 365 miðla skrifaði áhugaverðan leiðara föstudaginn 5. september. Leiðarahöfundur heldur því fram að viðskiptajöfnuður sé neikvæður. Það er rétt þegar heildartölur ársins 2014 eru teknar saman en skv. nýjustu tölum, sem komu út í síðustu viku, mælist viðskiptajöfnuður hagstæður um 2,9 ma. króna á 2. ársfjórðungi þessa árs. Það eru væntanlega góðar fréttir fyrir okkur öll.

Betra lánshæfismat

Varðandi bætt lánshæfismat þá heldur leiðarahöfundur því fram að það hafi verið kolrangt hjá mér, sem er skrítið. Staðreyndin er sú að lánshæfismat Íslands er nú í stöðugum horfum hjá lánshæfismatsfyrirtækjum. Alþjóðlega matsfyrirtækið Fitch Ratings staðfesti í byrjun ágúst 2014 að horfur fyrir lánshæfismat á langtímaskuldbindingum væru stöðugar. Matsfyrirtækið Standard & Poor‘s breytti horfunum um lánshæfi Ríkissjóðs Íslands úr neikvæðum í stöðugar í janúar 2014 og úr stöðugum í jákvæðar í júlí 2014.

Þetta eru líka góðar fréttir fyrir okkur öll.

Ekki þriðja heims ríki

Niðurstaða leiðarahöfundar var að Ísland væri þriðja heims ríki! Fyrst ber að nefna að í skýrslu World Economic Forum, sem fréttastjóri vísar í, þá hefur Ísland færst upp um sæti frá fyrra ári. Stefnan er að sjálfsögðu sú að ná hærra og að því eru stjórnvöld að vinna. Ég hef víða farið og get með engu móti borið Ísland saman við þriðja heims ríki. Slík niðurstaða er mjög langsótt. Samkvæmt Alþjóðabankanum eru þjóðartekjur á mann í lok árs 2013 hér á landi 5,3 m.kr. en til samanburðar eru tekjur í mörgum þriðja heims ríkjum á bilinu 100-500 þúsund kr. á ári. Við mælumst efst þegar kemur að jafnrétti og iðulega erum við efst á lista friðsælla ríkja. Heilbrigðis- og menntamál hér á landi eru einnig ávallt ofarlega á lista. Telur einhver að þessi samanburður fréttastjóra sé á rökum reistur?

> ➜ Staðreyndin er sú að hér hafa skapast rúmlega 5000 störf síðan ríkisstjórn Sigmundar Davíðs tók við, hagvöxtur er nú með því mesta sem þekkist, atvinnuleysi minna en víðast hvar, verðbólga sambærileg við það sem er í nágrannalöndum okkar og erlendir aðilar sýna fjárfestingu hér aftur mikinn áhuga.

Bjart fram undan

Það er gott að búa á Íslandi. Vissulega eru mörg krefjandi verkefni fram undan. Þar má nefna afnám gjaldeyrishaftanna, nýtt húsnæðiskerfi, afnám verðtryggingar, endurskipulagning almannatryggingakerfisins og sitthvað fleira. Ég get fullyrt að þessi ríkisstjórn hefur þrek og þor til að takast á við þessi verkefni og leysa þau með sóma. Staðreyndin er sú að hér hafa skapast rúmlega 5.000 störf síðan ríkisstjórn Sigmundar Davíðs tók við, hagvöxtur er nú með því mesta sem þekkist, atvinnuleysi minna en víðast hvar, verðbólga sambærileg við það sem er í nágrannalöndum okkar og erlendir aðilar sýna fjárfestingum hér aftur mikinn áhuga.

Við ættum að vera þakklát fyrir að búa á fallega landinu okkar og hjálpast að við að bæta það sem þarf að bæta. Verum jákvæð og bjartsýn á framtíðina.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á **greinar@visir.is** og við komum henni á framfæri hið snarasta.

KERFISSTJÓRABRAUT

NÝR STARFSVETTVANGUR Á EINU ÁRI!

Helstu upplýsingar:
Lengd: 371 stundir
Verð: 583.000.-

Morgunnám
Hefst: 10. október 2014
Lýkur: 5. maí 2015
Dagar: þri & fim: 8.30 - 12.30
fös: 13.00 - 17.00

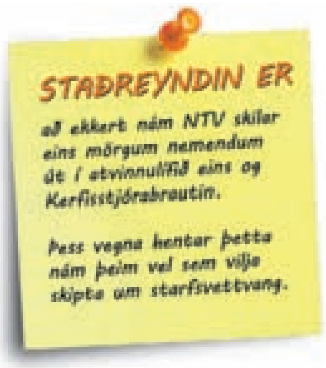
Kvöld- og helgarnám
Hefst: 13. október 2014
Lýkur: 5. maí 2015
Dagar: mán & mið: 18 - 22
lau: 8.30 - 12.30

Nám fyrir þá sem vilja hasla sér völl sem kerfisstjórar hjá fyrirtækjum og stofnunum. Nemendur öðlast víðtækan skilning á uppsetningu netkerfa, viðgerðum og bilanagreiningu á vélbúnaði og uppsetningu stýrikerfa.

Námið samanstendur af 3 námskeiðum:

- Tölvuviðgerðir
- Win 7/8 & Netvork+
- MCSA Netstjórnun

Gefinn er 10% afsláttur af öllum pakkanum. Þrjú alþjóðleg próf innifalin: „Microsoft Certified Solutions Associate“



NÝI TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN
– VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSSKÓLASTIGI
ntv

Fann miðilinn í listinni í skúlptúrtíma

Ásdís Sif Gunnarsdóttir fékk á dögunum verðlaun fyrir myndlist sína úr sjóði sem Erró stofnaði til minningar um móðursystur sína. Gaman að sýna í Hafnarhúsinu.

Þegar Ásdís Sif Gunnarsdóttir, sem á dögunum hlaut styrk úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur, fór að performera fyrir framan kameruna, eins og hún orðar það, í listaháskólanum sem hún gekk í í New York fann hún miðil sem sameinaði öll áhugamál hennar í listinni. „Ég var í alhliða listaskóla þar sem ég var meðal annars í tímum í myndlist, höggmyndalist og vídeólist. Ég var líka að læra leiklist og hafði jafnmikinn áhuga á henni. Þetta kom allt þegar ég fór að performera í skúlptúrtíma,“ segir Ásdís um listform sitt, gjörninga, innsetningar og vídeóverk, sem vakið hefur mikla athygli innanlands og erlendis.

Til New York fór hún beint að loknu námi á myndlistarbraut í Fjölbrautaskólanum í Breiðholti. „Ég kom svo heim og var hér í eitt ár áður en ég fór til Los Angeles í framhaldsnám í vídeólist og performance-list. Ég útskrifaðist þaðan fyrir tíu árum og þetta hefur gengið rosalega vel síðan. Maður telur sig alltaf heppinn þegar það gengur upp. Manni er sagt í listaskóla að aðeins fimm prósent verði starfandi í listinni. Þetta byggist á þrjósku og að gefast aldrei upp.“

Ásdís hefur tekið þátt í fjölda sýninga og selt vídeóverk sín. Hún hefur fengist við kennslu og nokkrum sinnum fengið listamannalaun, að því er hún greinir frá. Meðal safna sem sýnt hafa valin vídeóverk eftir Ásdísi er Centre Pompidou-safnið í París.

Það var listamaðurinn Erró sem veitti Ásdísi verðlaunafé og viðurkenningu úr Listasjóði Guðmundu S. Kristinsdóttur fyrir framlag hennar til myndlistar í Listasafni Reykjavíkur, Hafnarhúsi, þegar sýning hennar Skipbrot úr framtíðinni/Sjónvarp úr fortíðinni var opnuð ásamt sýningunni Erró og listasagan og sýningu listamannanna Mojoko og Shang Liang, Gagnvirkur veggur. „Mér hefur alltaf fundist þetta vera eftirsótt verðlaun. Mér finnst svo fallegt af Erró að stofna sjóð fyrir listakonur til minningar um móðursystur sína. Það er gaman að vera í hópi þeirra sem fengið hafa styrk úr sjóðnum. Það er líka gaman að sýna í svona fallegum sal í Hafnarhúsinu. Þar er hægt að upplifa verkið eins og best verður á kosið.“

ibs@frettabladid.is

ÁSDÍS SIF GUNNARSDÓTTIR Sýning Ásdísar í Hafnarhúsinu, Skipbrot úr framtíðinni/Sjónvarp úr fortíðinni, er vídeóinnsetning sem hún segir virkja heilan sal. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VIÐ VERÐLAUNAAFHENDINGUNA Erró, Ásdís Sif Gunnarsdóttir og Dagur B. Eggertsson borgarstjóri.

✝

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

INGIBJÖRG KARLSDÓTTIR
frá Neðri-Lækjardal,
síðast til heimilis að Húnabraut 40,

andaðist þann 3. september á Heilbrigðisstofnuninni á Blönduósi. Útför hennar fer fram þann 13. september kl. 14.00 frá Blönduóskirkju. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Heilbrigðisstofnunina á Blönduósi.

Jakob Þór Guðmundsson
Ellert Karl Guðmundsson
Sigurbjörg Auður Hauksdóttir
Birna Sólveig Lúkasdóttir
Óskar Páll Axelsson
og fjölskyldur.

✝

Eiginmaður minn faðir, tengdafaðir, afi og bróðir,

STEFÁN B. GÍSLASON

lést á Hjúkrunarheimilinu Grund 4. september. Útförin fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 11. september kl. 15.00.

Guðný Jónsdóttir
Helga Björk Birgisdóttir **Guðmundur Guðbrandsson**
Óskar Ingi Stefánsson
Kjartan Stefánsson
Daldís, Arnþór, María, Hekla
og Guðmundur Gíslason

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

ÞÓRUNN STEFÁNSDÓTTIR
frá Skagaströnd,

lést á hjúkrunarheimilinu Nesvöllum Reykjanesbæ 31. ágúst sl. Útför hennar fer fram frá Kálfatjarnarkirkju Vatnsleysuströnd föstudaginn 12. september kl. 14.00.

Sigurður Kristinsson **Hrafnhildur Bryndís Rafnsdóttir**
Guðmundur Kristinsson
Lilja Kristinsdóttir
Margrét Stefánsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, dóttir, systir og tengdadóttir,

SVANDÍS RÓS HERTERVIG
Sörlaskjóli 64,

sem lést á Landspítalanum föstudaginn 5. september, verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Reykjavík þriðjudagina 16. september kl. 15.00.

Vésteinn Ingibergsson
Júlía Hertervig
Emma Hertervig
Ingibjörg Gunnarsdóttir
Óli Jón Hertervig
Óli Hákon Hertervig
Jón Gunnar Hertervig
Guðrún Þórunn Gísladóttir
Ingiberg Magnússon

✝

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

VIGDÍS ESTER EYJÓLFSDÓTTIR
Vallartröð 10, Kópavogi,

lést á líknardeild LSH föstudaginn 5. september.

Ingimar G. Jónsson
Valgerður Ingimarsdóttir **Andrés Indriðason**
Jón Ingimarsson **Kristín H. Traustadóttir**
Eyjólfur Ingimarsson **Margrét Á. Gunnarsdóttir**
Guðrún Hrönn Ingimarsdóttir **Gunnar Hauksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Minningarathöfn um

GUÐRÚNU HULDU GUÐMUNDSDÓTTUR
hjúkrunarfræðing,

sem lést í Danmörku 15. júní sl. fer fram í Dalvíkurkirkju laugardaginn 13. september kl. 13.30.

Viggo Carlo Block
systkini, fjölskyldur þeirra og aðrir ættingjar.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

SIGRÍÐUR SÆMUNDSDÓTTIR
Klapparhlíð 1, Mosfellsbæ,

lést föstudaginn 5. september síðastliðinn í faðmi fjölskyldunnar. Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 11. september næstkomandi kl. 15.00.

Ólafur Guðmundsson
Elva Ösp Ólafsdóttir
Íris Eik Ólafsdóttir **Bjarni Hólmar Einarsson**
og ömmubörn.

✝

Maðurinn minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

GRÉTAR HINRIKSSON

lést á hjartadeild Landspítalans 14G við Hringbraut 27. ágúst sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Innilegar þakkir fyrir góða aðhlynningu.

Sjöfn Georgsdóttir
Aðalbjörg Grétarsdóttir **Jóhannes Halldórsson**
Hinrik Grétarsson **Gunnjóna Guðmundsdóttir**
Kristín Grétarsdóttir
Guðmundur Georg Grétarsson
barnabörn og barnabarnbörn hins látna.

✝

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

EINAR VALUR BJARNASON
læknir,

lést að kvöldi 5. september á hjúkrunarheimilinu Lundi, Hellu. Útförin fer fram mánudaginn 15. september kl. 13.00 frá Dómkirkjunni í Reykjavík. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeir sem vilja minnast hans eru beðnir um að láta hjúkrunarheimilið Lund njóta þess.

Fyrir hönd aðstandenda,
Else Bjarnason

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýju og samúð vegna andláts ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

ÖNNU MARÍU GUÐMUNDSDÓTTUR
(ANA PANCORBO GÓMEZ)
Urðarstíg 7a, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Droplaugarstaða fyrir góða umönnun.

Marie Jo Etchebar **Jean Etchebar**
Rósa M. Guðmundsdóttir **Guðm. Ómar Óskarsson**
Hannes I. Guðmundsson **Ingibjörg E. Jóhannsdóttir**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

GEFA BLINDUM BÖRNUM SÝN

Samtökin 20x20x20 vinna að því að veita fátækum blindum börnum um allan heim sýn með einfaldri aðgerð sem aðeins kostar 300 dollara. Þeir sem vilja styðja verkefnið geta skoðað vefinn 20x20x20.org.

Á dagskrá í september:

Sultur, Sýrt Grænmeti, Franskar Makrónur, LKL Mataræðið, Brauðbakstur, Indversk matargerð, Sushi, Franskar Tartlets

Skráning og nánari upplýsingar inná:
www.salteldhus.is

salt ELDHÚS

HEFUR ÞÚ REYNT ALLT?

GENGUR VEL KYNNIR *Salcura DermaSpray er 100% náttúrulegt meðferðarúrræði í úðaformi sem getur veitt langvarandi bata við m.a. þurrki í húð, exemi og sóríasis. Frábær árangur, auðvelt í notkun og engar aukaverkanir.*

Salcura DermaSpray hefur hjálpað fjölmörgum Íslendingum sem kljást við húðvandamál. Það inniheldur einstaka náttúrulega formúlu sem styður viðgerðarferli húðarinnar, kemst djúpt ofan í húðina og nærir hana innan frá og út. Það er líka þægilegt í notkun, hefur kláðastillandi áhrif og minnkar bólgur og roða," segir Elísabet Guðmundsdóttir, vörustjóri Salcura hjá Gengur vel ehf. „Úðaformið tryggir líka minni hættu á sýkingum, engan núning og minni óþægindi þegar borið er á húðina. Salcura Zeoderm-húðkrem er svo notað til að græða og næra efstu lög húðarinnar þegar þau eru þurr og/eða sködduð. Það inniheldur kraftmikið andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða, öflugt afeitrunarefni sem bindur og eyðir eiturefnum og róar kláða og bólgu."

TILBOÐ
Tilboðspakkning inniheldur Salcura Dermaspray 100 ml og Zeoderm-krem 50 ml sem fylgir með í kaupbæti. Tilboðið gildir í september!

GÓÐ REYNSLA

„Ég hef verið að glíma við slæman þurrk á höndunum í allan vetur, húðin var bæði sprungin og blæðandi. Eftir aðeins þriggja daga meðferð með Sal-cura DermaSpray og Zeoderm-kremi greri húðin alveg og þurrkurinn hvarf. Nú nota ég vörurnar eftir þörfum fyrir mig og fjölskylduna." **Magnea Guðmundsdóttir, 32 ára, tveggja barna móðir í Reykjavík.**

FYRIR ALLA SEM ÞJÁST AF:

Exemi
Sóríasis
Rósroða
Kláða í húð
Útbrotum
Þurri húð
Ofsakláða

GÓÐ MEÐFERÐ
Elísabet segir að efnið innihaldi andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða.

SÖLUSTAÐIR

Flest apótek og heilsubúðir. Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is

FJÖLBREYTT ÞJÓNUSTA Sálfræðingarnir Reynar Kári Bjarnason, Rakel Davíðsdóttir, Einar Gylfi Jónsson, Áslaug Kristinsdóttir og Þórkatla Aðalsteinsdóttir.

EINSTAKLINGAR OG VINNUSTAÐIR

Líf og sál sálfræðistofa var stofnuð árið 2000 af sálfræðingunum Einari Gylfa Jónssyni og Þórkötlu Aðalsteinsdóttur. Þar starfa fimm sálfræðingar sem sinna fjölbreyttri þjónustu við vinnustaði og starfshópa ásamt einstaklingsmeðferð.

Hér viljum við leggja sérstaka áherslu á að kynna þjónustu okkar við vinnustaði og starfshópa:

Fræðsla fyrir vinnustaði er einkum um sálfélagslegar hliðar starfsumhverfisins, svo sem samskipti á vinnustað og vellíðan í starfi, streitu og streituvarnir, viðbrögð við breytingum, einelti og svo framvegis.

Ráðgjöf býðst bæði starfshópum og einstaklingum. Ýmist er um tímabundna ráðgjöf að ræða, vegna aðsteðjandi vandamála/viðfangsefna, eða ráðgjöf yfir lengri tíma; sem hluti af starfsþjálfun einstaklinga/starfshópa.

Vinnustaðagreiningar. Stjórnendum á vinnustöðum er lögð rík skylda á herðar varðandi að meta sálfélagslega áhættuþætti á vinnustað og bregðast við aðstæðum sem kunna að valda vanlíðan hjá einstökum starfsmönnum. Vinnustaðagreiningar geta verið mat á sálfélagslegum áhættuþáttum, úttektir vegna vandamála í starfshópnum eða athuganir vegna eineltiskvartana.

Einstaklingsbundin aðstoð við starfsmenn getur verið í formi handleiðslu, áfallahjálpar eða meðferðarsamtala.

Þjónusta okkar við vinnustaði getur verið með ýmsu sniði. Í mörgum tilvikum er um að ræða afmörkuð fræðsluverkefni, eða stuðningsviðtöl við starfsmenn. Í öðrum tilvikum erum við ráðgefandi varðandi stefnumótunarvinnu og mótun verklagsreglna, t.d. stefnumótun og verklagsreglur í eineltismálum. Loks gerum við sérstaka þjónustusamninga við fyrirtæki, sniðna að óskum og sérstöðu viðkomandi vinnustaðar. Dæmi um þætti sem fallið geta undir slíkan þjónustusamning: Áfallahjálp, handleiðsla, fræðsla og starfsmannastuðningur.

HEIMILISOFBELDI – MEÐFERÐ

Karlar til ábyrgðar (KTÁ) er eina sérhæfða meðferðaúrræðið fyrir karla sem beita ofbeldi á heimilum hér á landi. Um er að ræða einstaklingsmeðferð og hópmeðferð hjá sálfræðingum. Konum sem beita ofbeldi í nánum samböndum býðst einnig aðstoð.

Eins og nafnið Karlar til ábyrgðar bendir til er þungamiðja meðferðarinnar að taka ábyrgð á eigin ofbeldishegðun og í framhaldinu að þróa leiðir til að takast á uppbyggilegan hátt á við það sem upp kann að koma í samskiptum. Allir sem leita til KTÁ byrja í einstaklingsviðtölum. Í framhaldinu er síðan ákveðið hvort einstaklings- eða hópmeðferð hentar viðkomandi betur. Lögð er áhersla á að viðkomandi þiggi aðstoðina af fúsum og frjálsum vilja og sjái sjálfur um að panta sér viðtal. Undantekningar á þessari meginreglu eru til dæmis þegar barnaverndaraðilar vísa málum til KTÁ.

MATSVIÐTÖL VIÐ MAKA

Ekki er boðið upp á hjónaviðtöl, en mökum er boðið upp á viðtöl við upphaf og lok meðferðar til að meta öryggi maka og barna. Auk þess er þeim bent á önnur stuðningsúrræði, sé þess óskað.

FJÓRIR SÁLFRÆÐINGAR AÐ STÖRFUM

Andrés Ragnarsson og Einar Gylfi Jónsson, sem unnið hafa að verkefninu frá upphafi; Aðalbjörg Heiður Björgvinsdóttir, sem sinnir makaviðtölum og viðtölum við konur sem eru gerendur, og Kristján Már Magnússon, sem sinnir meðferð á Norðurlandi.

Þjónusta KTÁ er niðurgreidd og allir geta leitað eftir henni beint.

Beinn sími KTÁ: 555 3020; netfang: kta@lifogsal.is.

FJÖLMENNASTI VINNUSTAÐUR SÁLFRÆÐINGA

SÁLFRÆÐINGAR HÖFÐABAKKA *Stærsta samfélag sjálfstætt starfandi sálfræðinga og einstaklinga úr öðrum heilbrigðisstéttum er á Höfðabakka. Í dag starfa þar tuttugu sálfræðingar og þrír geðhjúkrunarfræðingar, auk tveggja móttökuritara. Á stofunni er saman komin mikil og fjölbreytt fagþekking og starfsreynsla á sviði meðferðar, ráðgjafar, fræðslu og greiningarvinnu.*

Fyrir tveimur árum hófu nokkrir sálfræðingar undirbúning þess að taka á leigu húsnæði sem gæti hýst á einum stað starfsemi margra sálfræðinga. Þeir höfðu sameiginlega reynslu af því að það hefur ýmsa galla að vera hvert í sínu horni með rekstur, endurmenntun og meðferðarstarf.

Sálfræðingar Höfðabakka hófu starfsemi í lok ágúst 2013 og er reynslan af samstarfinu mjög jákvæð. Með því að sameinast í stærri rekstrareiningu höfum við náð fram eftirfarandi:

- Auknum sveigjanleika í þjónustu: Með auðveldu aðgengi að svo mörgum fagaðilum hefur biðtími eftir þjónustu styst sem bætir aðgengi einstaklinga að sálfræðiþjónustu.
- Aukinni faglegri samvinnu: Nábýlið hefur fætt af sér ýmis samstarfsverkefni og eflt önnur sem voru þegar hafin.
- Sameiningu um stærri verkefni: Við erum nú í stakk búin að gera samstarfssamninga við stóra vinnustaði.
- Faglegum fjölbreytileika: Hér er saman komin mikil og fjölbreytt þekking á meðferðarformum: HAM, Gjörhygli, EMDR, ACT.
- Samstarfi við önnur meðferðar- og stuðningsúrræði: heilsugæsluna, VIRK, Janus og fleiri.
- Aukinni fræðslu: Við höfum góða aðstöðu til námskeiðahalds .
- Hagkvæmni í rekstri: Með því að sameinast um ýmsa grunnþætti stofureksturs dreifum við kostnaðinum og veitum betri þjónustu.

Okkur til mikillar ánægju hafa þeir sem hingað koma haft orð á að hér sé notalegt andrúmsloft, persónuleg þjónusta og alúðlegt umhverfi.

EIGENDUR REKSTRARFÉLAGSINS Þórdís Rúnarsdóttir, Þórkatla Aðalsteinsdóttir, Jóhann Thoroddsen, Gyða Eyjólfsdóttir, Einar Gylfi Jónsson og Andrés Ragnarsson eru eigendur rekstrarfélags Sálfræðinga Höfðabakka.

ÞRAUTREYND Gyða Eyjólfsdóttir, Sigríður Þormar og Jóhann Thoroddsen eru þrautreynd við áfallahjálp og meðferð áfallastreituröskunar ásamt fleiri sálfræðingum á Höfðabakka.

ÁFÖLL OG ÁFALLAVINNA

Áföll fylgja daglegu lífi okkar, því miður, og þau hafa áhrif á okkur en þau áhrif eru einstaklingsbundin. Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á áfallahjálp og áfallameðferð.

Áfallahjálp er sérhæfð þjónusta við fólk í kjölfar áfalla. Hún byggir á viðurkenndum aðferðum til að bregðast við bráðum áfallastreituviðbrögðum og beinist að því að draga úr uppnámi og stuðla þannig að betri aðlögun eftir áfallið. Ef fólk leitar aðstoðar strax eftir atburð er áfallahjálpin sem veitt er afmörkuð, tímabundin og með áherslu á forvarnir og mat á þörf fyrir frekari eftirfylgd. Sálfræðingar Höfðabakka eru með bráðaþjónustu fyrir þá sem þurfa aðstoð strax eftir atburð þannig að hægt er að mæta þörfum innan sólarhrings.

Ef frekari aðstoðar er þörf, eða ef fólk leitar aðstoðar vegna gamalla áfalla, felst aðstoðin í sérhæfðri áfallameðferð. Hjá Sálfræðingum Höfðabakka starfa nokkrir af helstu sérfræðingum landsins í áfallahjálp og áfallameðferð en einnig eru þar um tuttugu sálfræðingar sem hafa viðbótarmenntun í áfallameðferð. Þessir aðilar hafa boðið upp á námskeið og handleiðslu fyrir aðra meðferðaraðila í tengslum við áfallahjálp og áfallameðferð. Hjá Sálfræðingum Höfðabakka er boðið upp á mismunandi tegundir áfallameðferðar, eftir því hvað hentar hverjum skjólstæðingi. Þannig er hægt að velja um EMDR-meðferð (www.emdr.is), CPT (Cognitive Processing Therapy) og fleiri aðferðir innan hugrænnar atferlismeðferðar. Áfallameðferðin er í boði fyrir börn, unglinga og fullorðna.

Sálfræðingar Höfðabakka hafa undirritað samkomulag við Rauða krossinn á Íslandi um áfallahjálp. Annars vegar er þar um að ræða stuðning og meðferð vegna áfalla sem sjálfboðaliðar, sendifulltrúar og starfsfólk Rauða krossins verða fyrir við störf sín og hins vegar fræðsla og þróun sem tengist áfallahjálp. Þessi samningur er sá fyrsti sinnar tegundar á landinu og er möguleiki að gera slíkan samning við fleiri stofnanir og fyrirtæki.

VÍÐTÆK FAGÞEKKING Hjá Sálfræðingum Höfðabakka starfa; Aðalbjörg Heiður Björgvinsdóttir, Andrés Ragnarsson, Áslaug Kristinsdóttir, Edda Hannesdóttir, Einar Gylfi Jónsson, Guðrún Anna Jónsdóttir, Gyðja Eyjólfsdóttir, Halldóra Bergmann, Harpa Katrín Gísladóttir, Hólmfríður Gunnarsdóttir, Jóhann Thoroddsen, Kristín Linda Jónsdóttir, Lísa Kristín Gunnarsdóttir, Margrét Arnljótsdóttir, Margrét Blöndal, Monika Sóley Skarphéðinsdóttir, Ragna Kristmundsdóttir, Rakel Davíðsdóttir, Reynar Kári Bjarnason, Sigríður B. Þormar, Sigurður Ragnarsson, Soffía Elín Sigurðardóttir, Sólrún Dröfn Þorgrímsdóttir, Þórdís Rúnarsdóttir og Þórkatla Aðalsteinsdóttir. MYND/VALLI

GÓÐAR MÓTTÖKUR Móttökuritararnir Hólmfríður Gunnarsdóttir og Lísa Kristín Gunnarsdóttir spjalla við Kristínu Lindu Jónsdóttur sálfræðing og Margréti Blöndal geðhjúkrunarfræðing.

ALLIR VELKOMNIR

Að fara til sálfræðings er sem betur fer ekki feimnismál lengur heldur sjálfsögð fagleg þjónusta fyrir fólk sem vill hámarka lífsgæði sín og heilbrigði. Til sálfræðinga leitar fólk á öllum aldri úr öllum hópum samfélagsins.

Fólk sem glímir við geðræna sjúkdóma eins og til dæmis þunglyndi eða kvíða og þeir sem þurfa á hjálpa að halda til að komast í gegnum erfiðar breytingar, atburði eða lífsskeið leita til sálfræðinga. Þangað leitar líka fólk sem vill fjárfesta í sjálfu sér, ná betri árangri á einhverju sviði lífsins og bæta sjálft sig, líf sitt og líðan. Meðferð og ráðgjöf hjá sálfræðingi er alltaf sniðin að þörfum þess sem hana sækir og er byggð á traustum vísindalegum grunni. Hún getur verið bæði styttri og lengri. Sumir mæta í örfá viðtöl til að fá hjálp vegna afmarkaðra erfiðleika eða atburða en aðrir eru hjá sínum sálfræðingi yfir lengri tíma og ná þannig að viðhalda lífsgæðum þrátt fyrir andleg veikindi. Rétt eins og þeir sem búa við líkamleg veikindi eins gigt eða sykursýki eru í meðferð hjá sínum sérfræðingum til lengri tíma.

Til Sálfræðinga á Höfðabakka leita foreldrar með börn og unglinga, ungt fólk, fólk á miðjum aldri, eldra fólk og fólk í hárri elli. Á hverjum degi kemur þangað fjöldi einstaklinga og þar er veitt hjóna-, para- og fjölskylduráðgjöf. Þangað leitar til dæmis fólk sem hefur orðið fyrir áföllum, misnotkun, slysum, ofbeldi, líkamlegum veikindum, einelti eða atvinnumissi og fólk sem er að takast á við streitu, samskiptavanda, álag eða breytingar. Auk þeirra sem búa við andleg veikindi eins og þunglyndi, depurð, kvíðaraskanir, átraskanir, þráhyggju, streituraskanir eða hegðunarvanda og sækja meðferð í lengri eða skemmri tíma.

Allir eru velkomnir til sálfræðings og flest stéttarfélög niðurgreiða sálfræðimeðferð fyrir sína félagsmenn. Það getur skipt sköpum varðandi líðan og lífsgæði að fara til sálfræðings þegar lífið er snúið og fyrir þá sem glíma við geðsjúkdóma er sálfræðimeðferð sjálfsögð lífsnauðsyn.

NÁMSKEIÐ Meðal þeirra sem haldið hafa námskeið hjá Sálfræðingum Höfðabakka eru Margrét Arnljótsdóttir og Þórdís Rúnarsdóttir.

GÓÐ NÁMSKEIÐSAÐSTAÐA

Hjá Sálfræðingum Höfðabakka starfar fagfólk með margvíslega sérþekkingu. Vegna þessa hefur verið hægt að bjóða upp á fjölbreytt námskeið byggð á gagnreyndum aðferðum bæði fyrir almenning og annað fagfólk.

Meðferðarnámskeið fyrir átraskanir og þá einkum átkastaröskun (bulemia) er dæmi um meðferð sem boðið er upp á hjá sálfræðingum Höfðabakka. Þar er áhersla lögð á að aðstoða fólk við að öðlast heilbrigðara samband við mat. Þar eru til dæmis kenndar aðrar leiðir til að takast á við streitu og lífið sjálft en að nota mat, brjóta upp vanamynstur, skilja líkamann og hvernig endurtekin megrun hefur neikvæð áhrif og hætta að láta vigtina, eða boð og bönn um ákveðnar matartegundir, stjórna öllu.

Einnig hafa verið haldin námskeið sem tengja saman þrautreyndar hugleiðsluaðferðir við vestræna sálfræði. Löng reynsla er að kenna MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Þar er hugrænni atferlismeðferð blandað saman við austrænar hugleiðsluaðferðir. MBCT er margprófuð aðferð og hefur reynst vera öflug leið til að stýra streitu í daglegu lífi, auk þess sem námskeiðið fyrirbyggir endurtekið þunglyndi og kvíða.

Annað námskeið, þar sem einnig er stuðst við forna hugleiðsluþekkingu, er nýtt námskeið um samkennd (compassion), en auk hugleiðslunnar byggir námskeiðið á breiðum grunni vestrænnar þekkingar, skilningi á þróun lífsins, þroskasálfræði og nýjum taugasálfræðilegum rannsóknum. Námskeiðið nýtist þeim sem vilja styrkja samkennd gagnvart sjálfum sér og öðrum og takast á við skömm og sjálfsgagnrýni.

Framboð á námskeiðum fyrir fagfólk hefur einnig verið gott og þá einkum þjálfun í meðferðarleið sem kallast EMDR og hefur sýnt fram á góðan meðferðarárangur í vinnu með áföll. Boðið verður upp á námskeið fyrir heilbrigðisstarfsmenn um kulnun og hluttekningarþreytu og eins námskeið um stuðning við syrgjendur.

SAMNINGUR UM SÁLFRÆÐIÞJÓNUSTU

Þann 28. mars síðastliðinn gerðu Sálfræðingar Höfðabakka og Janus endurhæfing með sér þjónustusamning um að JE kaupi sértæka þjónustu af sálfræðingum Höfðabakka. Hér er um að ræða þjónustu við fólk sem á við veikindi að stríða eða hefur lent í öðrum heilsufarslegum áföllum. Þarna er um að ræða frábæra samvinnu á sviði endurhæfingar og úrvinnslu vandamála þar sem hægt er að nota sértæka sálfræðilega meðferð til að hjálpa fólki til betra lífs.

Hjá Janusi endurhæfingu fer fram starfs- og atvinnuendurhæfing. Markmið starfseminnar er að aðstoða fólk til að komast á vinnumarkaðinn og fyrirbyggja varanlega örorku. Þó að fyrirtækið hafi á að skipa liðlega þrjátíu sérfræðingum dugar það því miður ekki til og því er samvinna eins og hér um ræðir öllum aðilum til hagsbóta og þó allra mest þeim sem þjónustuna fá. Á Höfðabakkanum eru starfandi á þriðja tug sérfræðinga með margs konar sérhæfingu og því auðvelt að finna hverju máli vandaðan farveg.

SAMSTARF Halldóra Bergmann er tengiliður Janusar og Sálfræðinga Höfðabakka og handsalar hér samstarfssamninginn við Andrés Ragnarsson.

Auðvitað er það þannig að þau mál sem okkur berast frá Janusi fá sérstakan forgang. Reynt er af fremsta megni að koma á virkri samvinnu milli aðila og finna bestu lausn sem til er fyrir skjólstæðinginn. Að lokinni meðferð sendir meðferðaraðili frá Höfðabakkanum skýrslu um meðferðarárangur og hugsanlegt framhald til ráðgjafans. Markmið meðferðarinnar er að koma skjólstæðingnum til betra lífs gjarnan með virkri þátttöku í atvinnulífinu.

SKEMMTILEGRA Í FRÍMÍNÚTUM

FLOTT VERKEFNI *Vinaliðar í 4. til 7. bekk Hólabrekkuskóla sjá um að allir finni eitthvað við sitt hæfi í lengstu frímínútum dagsins við leiki og aðra afþreyingu. Allir mega vera með, stærri sem smærri, enda eru vinaliðar valdir út frá því hversu góðir þeir eru við alla.*

Hólabrekkuskóli tók upp svokallað vinaliðaverkefni síðastliðið vor. Verkefnið gengur út á að hvetja nemendur til meiri þátttöku í leikjum og afþreyingu í frímínútum og skapa betri skólaanda. Þannig sjá vel valdir nemendur í 4. til 7. bekk skólans um leiki sem eiga að höfða til allra krakka á fyrstu skólastigum.

Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir, kennari við Hólabrekkuskóla og umsjónarmaður verkefnisins, segir verkefnið í raun þríþætt. „Fyrir utan að auka afþreyingarmöguleika verður þetta til þess að minni tími er fyrir stríðni og leiðindi í frímínútum auk þess sem krakkarnir fá meiri hreyfingu.“

Vinaliðaverkefnið er norskt að uppruna og hefur verið framkvæmt í mörg hundruð grunnskólum þar í landi. Árskóli á Sauðárkróki var fyrsti skólinn á Íslandi til að taka það upp en Hólabrekkuskóli var fyrsti skólinn á höfuðborgarsvæðinu sem tók þátt.

„Nokkrir kennarar skólans heyrðu af þessu verkefni á námskeiði. Þeim leist svo vel á að þeir fengu kennara úr Árskóla til að halda fyrirlestur fyrir kennara Hólabrekkuskóla. Við sáum strax

GAMAN Börnin eru alltaf spennt yfir að fara í frímínútur. Sérstaklega þegar vinaliðar eru að störfum. MYND/VALLI

að þetta myndi henta hér og ég var svo heppin að fá að stýra þessu verkefni,“ segir Ragnheiður en í framhaldinu voru tveir kennarar frá Sauðárkróki fengnir til að halda leikjanámskeið fyrir vinaliða skólans. „Vinaliðar eru valdir af bekkjarfélögum sínum, fjórir úr hverjum bekk. Börnunum var gerð mjög góð grein fyrir því að þetta væri ekki vinsældakosning heldur átti að kjósa einhvern sem þau treystu til að vera góður við alla, því annars væri ekki hægt að vera vinaliði,“ lýsir Ragnheiður og segir kosninguna hafa komið mjög vel út. Á síðustu önn voru vinaliðar 36 en í ár munu 40 vinaliðar skipta með sér verkefnum. Hópnum er skipt í tvennt og hver hópur sér um

VINALIÐAR Ragnheiður með flottum hópi vinaliða sem stjórna leikjum í frímínútum. MYND/VALLI

tvær frímínútur í viku en vinaliðar aðstoða í frímínútum fjórum sinnum í viku.

Ragnheiður segir verkefnið hafa reynst mjög vel. „Okkur finnst miklu minni vandamál skapast í frímínútum. Þá er krakkarnir mun glaðari og fljótari út í frímínútur,“ segir hún. Verkefnið er nú fyrir krakka í 1. til 7. bekk en Ragnheiður segir stefnt að því að útfæra það fyrir unglingadeildina líka.

Vinaliðaverkefnið hefur lagst vel í allt skólasamfélagið. „Foreldrafélagið styrkti okkur til dæmis vel með alls kyns dóti sem gerir starfið miklu auðveldara,“ segir hún og bendir á að aðrir skólar hafi sýnt þessu mikinn áhuga.

solveig@365.is

NORRÆNN MATUR ER GÓÐUR FYRIR HEILSUNA

Matur sem forfeður okkar og -mæður snæddu er, samkvæmt danskri rannsókn, jafngóður fyrir heilsuna og matur sem kenndur er við Miðjarðarhafið.

Hópur danskra vísindamanna við Háskólann í Kaupmannahöfn kynnti nýlega rannsókn á evrópskri ráðstefnu um hjarta- og æðasjúkdóma í Barcelona. Vísindamenn höfðu rannsakað muninn á norrænum mat og venjulegum mat á heilsuna. Á sex mánuðum léttist sá hópur sem borðaði einungis gamaldags norrænan mat mun meira en hópurinn sem var á venjulegu nútímafæði auk þess að minnka líkur sínar á hjarta- og æðasjúkdómum.

EINS OG Í GAMLA DAGA Ættum við að horfa á mataræði forfeðra okkur og sleppa pasta og pitsum?

„Við höfum á undanförnum árum hallað okkur meira og meira að amerísku mataræði. Þess vegna er skemmtilegt að horfa til fortíðar okkar og skoða á hvaða mataræði Norðurlandabúar voru á árum áður. Við ættum að horfa til fortíðar í mataræði okkar, skoða hvað við getum framleitt sjálf, læra af gömlum uppskriftum og nútímavæða,“ segir Thomas Meinert Larsen, dósent við Háskólann í Kaupmannahöfn, í samtali við sænska ríkisútvarpið.

Norrænt fæði inniheldur svokallaðan steinaldarmat; ber, rótargrænmeti, kál sem vex á norrænum slóðum, gróft brauð, fisk og kjöt af dýrum sem lifa í náttúrunni. Thomas bendir á að rapsolíu, sem mikið var notuð á Norðurlöndum, svipi til ólífuolíu frá Miðjarðarhafinu. Fyrri norrænar rannsóknir hafa einnig bent til þess að norræn matarhefð hafi góð áhrif á lýðheilsu okkar.

Ákveðin tískubylgja er í Danmörku með að nota norrænt hráefni með tilkomu veitingastaða á borð við Noma, sem sérhæfir sig í norrænu fæði. Nafnið Noma er stytting á „nordisk mat“. Norrænt mataræði byggir á árstíðabundnum mat og að fólk borði fisk og grænmeti að minnsta kosti tvisvar í viku.

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

LJÓS & LAMPAR

ÞRIÐJUDAGUR 9. SEPTEMBER 2014

Sköpun Toms Dixon

Ljósa- og húsgagnahönnuðurinn Tom Dixon er meðal fremstu iðnhönnuða heims. SÍÐA 3

Vöndum valið

Á markaðnum má finna töluvert af LED-ljósgjöfum sem uppfylla ekki lög og reglugerðir. SÍÐA 5

Mikið úrval

Ein stærsta ljósabúð landsins er ljósadeild BYKO í Breiddinni.
SÍÐA 6

Hannaðu eigin ljós

Raflagnaverslunin Glóey hefur verið með kveikt á perunni í 42 ár. Þar fæst allt fyrir rafmagn, ljós og lampa og fagur efniviður til hönnunar á eigin lömpum.

Orðatiltækið „Ef það fæst ekki í Glóey, er það ekki til“ heyrist oftar en ekki þegar leitað er eftir óalgengri rafvöru sem ómögulegt er að fá annars staðar,“ segir Baldur Hannesson, eigandi raflagnaverslunarinnar Glóeyjar sem starfrækt hefur verið í 42 ár.

Fyrirtækið á sér stóran og traustan hóp fastra viðskiptavina sem koma reglulega í búðina.

„Annríki og fjör hefur ætíð auðkennt rekstur Glóeyjar og oft hefur stemningin í versluninni minnt á samkomu vina og kunningja,“ segir Baldur, sem rekur Glóey ásamt systkinum sínum Ómari, Elínu, Hauki og Bryndísi.

„Glóey hefur frá upphafi verið í eigu tveggja fjölskyldna. Fyrirtækið var stofnað árið 1973 af Jóhanni Jónssyni rafvirkjameistara og var í eigu hans þar til Hannes Vigfússon rafvirkjameistari og hans fjölskylda keyptu verslunina 1987. Glóey er sannkallað fjölskyldufyrirtæki því varla er til sá fjölskyldumeðlimur, sem kominn er til vits og ára, sem ekki hefur á einhverjum tímapunkti tekið til hendi í versluninni,“ segir Baldur, en einnig hafa starfað með fjölskyldunni margir góðir starfsmenn.

Hannes, faðir Baldurs, dró sig í hlé frá rekstri Glóeyjar árið 2004 þegar börn hans tóku við stjórn fyrirtækisins og reka það að hans fordæmi.

„Glóey hefur frá upphafi þjónað viðskiptavinum Reykjavíkur og nágrennis en einnig landsbyggðinni með vörusendingum hvert á land sem er,“ segir Baldur.

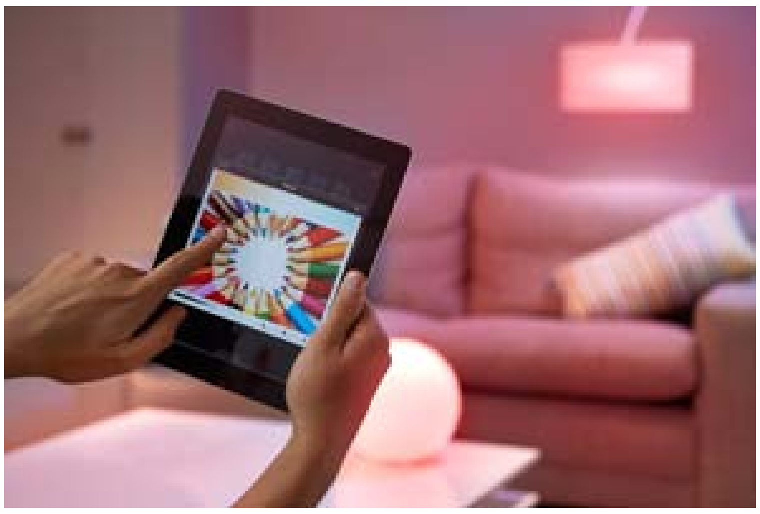
Starfsfólk Glóeyjar hefur starfað áratugum saman hjá fyrirtækinu og lært að þekkja þarfir kúnnans og frá upphafi hafa reyndir rafvirkjar verið til staðar með góð ráð og þekkingu á rafiðninni.

„Glóey stóð af sér fjármálakreppuna með nokkrum áherslubreytingum eftir hrun byggingamarkaðarins,“ segir Baldur og bætir við að í dag standi fólk í meiri mæli sjálft að breytingum á raflögnum og ljósum.

„Segja má að hönnuðir og arkitektar, sem leita eftir ódýrum lausnum í hönnun sinni, hafi valdið byltingu í ljósahönnun á Íslandi. Ungt fólk hefur tekið það sér til fyrirmyndar og er hönnun eigin ljósa vinsæl. Þar kemur Glóey til sögunnar með mikið úrval silkisnúra, í á þriðja tug lita, og hefur verið kveikja að uppsprettu mikillar sköpunargleði.“

Glóey er í Ármúla 19. **Sjá nánar á gloey.is.**

Vöruúrval í Glóey er fjölbreytt og þar fæst efniviður sem hvergi annars staðar finnst. MYND/VALLI



„Ljósakerfinu er hægt að stýra í gegnum alla snjallsíma og spjaldtölvur,“ segir Sigurður Helgason, framkvæmdastjóri iStore. MYND/ERNIR

Lýsir upp heimilið

Þráðlausa ljósakerfið frá Philips Hue gerir húseiganda kleift að stýra lýsingu gegnum snjallsíma og spjaldtölvur. Hægt er að velja um fjölda forrita og litaafbrigða við stjórnun ljósa heimilisins.

iStore býður upp á ótrúlega skemmtilega nýjung í lýsingu fyrir heimili landsins. Um er að ræða þráðlausa ljósakerfið Philips Hue sem gerir húseigendum kleift að stýra lýsingu gegnum snjallsíma og spjaldtölvur. Sigurður Þór Helgason, framkvæmdastjóri iStore, segir ljósakerfið geta tengst allt að 50 ljósaperum á hverri stjórnstöð sem síðan tengist við „routerinn“ á heimilinu. „Ljósakerfinu er hægt að stýra gegnum alla snjallsíma og spjaldtölvur. Notandinn nær í eitt app og þegar peran er skrúfuð í perustæðið birtist hún í forritinu. Þar er síðan bæði hægt að stýra lýsingu frá stökum perum eða setja nokkrar saman í grúppu.“ Hver pera býr yfir ótal litamöguleikum sem auka enn frekar notagildi þeirra.

Sigurður segir að verslunin hafi nýlega hafið sölu á sérstökum rofum fyrir ljósakerfið sem bæði er hægt að festa og líma á vegginn. „Rofinn virkar í raun eins og fjarstýring án rafmagns sem hægt er að taka í annað herbergi. Hægt er að forrita takkana á fjóra mismunandi vegu og hanna fjórar mismunandi lýsingar fyrir herbergið auk þess sem hægt er að velja hvaða perur hver rofi hefur áhrif á.“

Notkunarmöguleikar ljósakerfisins eru óþrjótandi að sögn Sigurðar. „Það er til dæmis hægt að láta perurnar blikka bláum lit þegar viðkomandi fær skilaboð á Facebook. Svo eru til um sextíu forrit sem stýra ljósakerfinu á mismunandi hátt. Það er til dæmis til diskóforritið til að halda uppi stemningunni heima fyrir. Einnig má nefna forrit sem tengt er við iPad og stýrir lýsingu í rýminu í takt við þá sögu sem verið er að lesa hverju sinni. Ef viðkomandi á Philips-sjónvarp er hægt að tengja perur við sjónvarpið þannig að lýsingin í rýminu samræmist lýsingunni í myndinni sem horft er á. Ef sprengja springur á skjánum lýsa perurnar þannig alla stofuna upp.“

Verslunin selur einnig LED-rræmur sem hægt er að líma við húsgögn eða raftæki. „Þannig má setja skemmtilegan blæ á rýmið og setja lengjurnar á bak við sjónvarpið, undir sófann eða undir innréttingar. Þær eru einfaldar í notkun og engan rafvirkja þarf til að tengja þær.“

Allar nánari upplýsingar má finna á www.istore.is.

Dagsbirtan gefur raunsanna spegilmynd.

Í réttu ljósi

Góð baðlýsing er afar mikilvæg en hún verður oft út undan við hönnun og skipulag heimilisins. Baðlýsingu þarf hins vegar að gefa nokkra umhugsun enda mikilvægt að geta speglað sig í eins náttúrulegu ljósi og kostur er.

Dagsbirtan er alltaf besta speglalýsingin og ef baðherbergið er með glugga ætti að nýta birtuna frá honum eins og kostur er og gæta þess að birtan komist vel í gegnum gluggatjöld og filmur. Komist dagsbirtan vel til skila sérðu húðlit og útlínur eins og aðrir sjá þig yfir daginn. Þakgluggar gefa að jafnaði betri birtu en hliðargluggar. Hvít gluggaumgjörð dreifir birtunni betur um herbergið en dökk.

Birtuskilyrði verða betri ef valdir eru ljósir litir á veggi, innréttingar og flísar.

Algengustu mistökin sem fólk gerir er að notast eingöngu við lýsingu fyrir ofan baðherbergisspegilinn en oft er slík lýsing innfelld í innréttinguna. Þannig lýsing kastar skuggum á andlitið sem gerir daglega umhirðu erfiðari.

Best er að hafa loftljós og síðan lýsingu til hvorrar handar við spegilinn. Stundum býður innréttingin ekki upp á hliðarljós en þá er hægt að nota speglaljós á hliðarnar. Þó innfelld ljós beint fyrir ofan spegilinn séu ófullnægjandi ein og sér bæta þau um betur ef hliðarlýsing er til staðar. Hliðarljós varpa jafnri birtu á andlitið.

Hliðarljós varpa jafnri birtu á andlitið.

Ef lýsing frá loftljósi nær ekki inn að baði eða sturtuklefa þarf að huga að öðru loftljósi þar.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, 512-5446
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

„Af því að hvorki menntun né markaðslögmál þvældust fyrir mér gat ég leyft mér að búa til hluti einungis ánægjunnar vegna. Það var ekki fyrr en fólk fór að kaupa þessa hluti að ég áttaði mig á því að ég hafði dottið niður á gullgerðarlist. Ég gat breytt hrúgu af brotajárni í gull,“ segir Tom Dixon. Ljósið Etch nýtur mikilla vinsælda. MYNDIR/TON DIXON

Logsuðan reyndist gullgerðarlist

Tom Dixon er meðal fremstu iðnhönnuða heims. Hann hætti í skóla tuttugu og eins árs og eftir að hafa fengið stutta leiðsögn í logsuðu fann hann sína hillu. Ljósin Copper Shade og Mirror Ball eftir Dixon hafa slegið í gegn. Hönnun Toms Dixon fæst í Lúmex.

Ljósa- og húsgagnahönnun Toms Dixon er innblásin af þeirri kraftmiklu nýsköpun sem þykir einkenna breskan iðnað. Dixon er einna þekktastur fyrir rennileg form, frumlega efnisnotkun og bjarta liti, en ljós eins og Copper Shade og Mirror Ball njóta ómældra vinsælda um allan heim.

Þrátt fyrir að Tom Dixon sé sjálflærður í iðnhönnun hefur hann skipað sér í röð fremstu hönnuða heims. Tuttugu og eins árs hætti hann í Chelsea School of Art í London eftir einungis sex mánaða nám og reyndi fyrir sér í öðrum skapandi greinum. Dixon var um tíma bassaleikari í hljómsveitinni Funkapolitan og skipulagði viðburði og partí í vöruskemmum í London.

Eftir mótorhjólabyltu komst Dixon upp á lagið með að logsjóða þegar hann reyndi að gera við mótorhjólið sitt. Hann heillaðist af aðferðinni og möguleikunum sem hún bauð upp á.

Eftir það fór hann að sjóða saman ýmiss konar nytjahluti úr brotajárni og hafði þar með fundið sína hillu í lífinu. Sjálfur hefur Dixon sagt logsuðuna hafa reynst hans gullgerðarlist.

„Af því að hvorki menntun né markaðslögmál þvældust fyrir mér gat ég leyft mér að búa til hluti einungis ánægjunnar vegna. Það var ekki fyrr en fólk fór að kaupa þessa hluti að ég áttaði mig á því að ég hafði dottið niður á gullgerðarlist. Ég gat breytt hrúgu af brotajárni í gull.“

S-stóllinn svokallaði kom Dixon á kortið á hönnunarsenunni á níunda áratugnum og alla leið inn á MOMA-safnið í New York árið 1987, en stóllinn var framleiddur af ítalska fyrirtækinu Cappellini. Dixon hefur sagt samvinnuna við Cappellini hafa gefið honum ómetanlega innsýn inn í hönnunarheiminn og þar með var boltinn farinn að rúlla.

Árið 1998 var Dixon ráðinn sem yfirhönnuður hjá breska hönnunarfyrirtækinu Habitat og síðar sem listrænn stjórnandi. Árið 2000 fékk Tom Dixon konunglega orðu í Buckingham-höll fyrir störf sín í þágu hönnunar og tveimur árum síðar stofnaði hann hönnunarfyrirtæki í eigin nafni ásamt David Begg.

Árið 2006 færði Tom Dixon út kvíarnar og opnaði útibú í New York og fjórum árum síðar í Hong Kong. Árið 2012 bættist gjafa- og fylgihlutalína, svo sem ilmvötn, úr og fleiran við vörulínu Toms Dixon og árið 2013 hannaði Tom Dixon skó, töskur og fatnað fyrir Adidas.

Hönnun Toms Dixon fæst hér á landi í versluninni Lúmex í Skipholti en Lúmex er í nánu samstarfi við Tom Dixon og arkitekta hér á landi. Margir af helstu veitingastöðum Reykjavíkur eru innréttaðir með húsgögnum og ljósum Toms Dixon svo sem Kol, Sjávargrillið, Grillmarkaðurinn og Te og kaffi.

Tom Dixon fann sína réttu hillu í lífinu þegar hann lærði logsuðu. MYND/GETTY

Mirror ball er eitt af vinsælustu ljósum Toms Dixon.

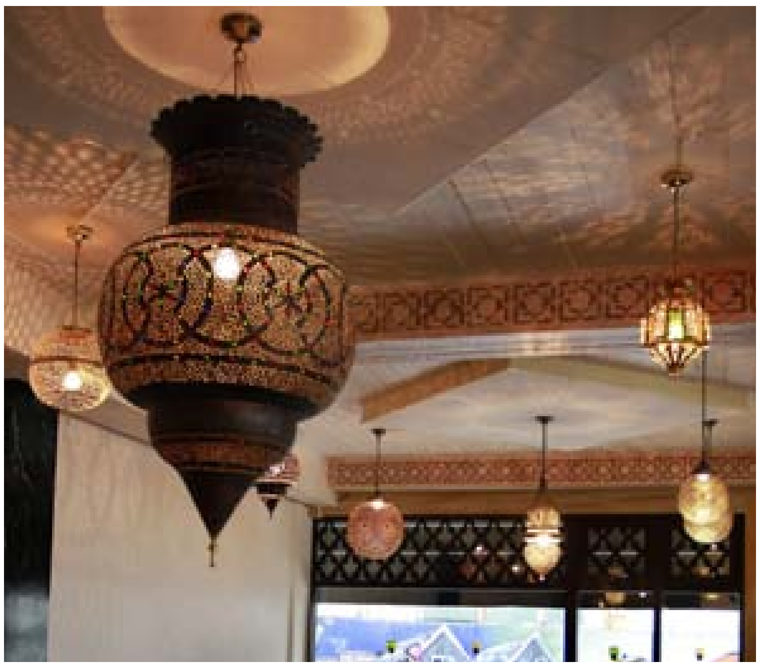
Ljósin Copper Shade njóta ómældra vinsælda um allan heim.

Fan Chair og Fan Table eftir Tom Dixon eru hluti af vinsælli húsgagnalínu hönnuðarins.

Dixon er einna þekktastur fyrir rennileg form, frumlega efnisnotkun. Ljósið nefnist Flask.

Kristalsljósakrónurnar sóma sér vel á Skúlagötunni. Þær eru voldugar og ættu að soga til sín alla neikvæða orku á svæðinu.

Írisi Heru finnst mikilvægt að gestir hennar næri öll skilningarvit þegar þeir koma inn á veitingastaðinn hennar.



Veitingastaðurinn Kryddlegin hjörtu á Hverfisgötu státar af hvorki meira né minna en 25 marokkóskum ljósum í veitingasalnum.

Koparljósin frá Marokkó eru öll handgerð og liggur mikil vinna á bak við gerð þeirra.

Með söfnunaráráttu fyrir ljósum

Ljósakrónur setja mikinn svip á umhverfi Írisar Heru Norðfjörð en hún hefur safnað ljósum í gegnum tíðina. Á heimili hennar má finna fallega kristalsljósakrónu og á veitingastöðunum Kryddlegin hjörtu er fallegt safn ljósa frá Marokkó og líka kristalskrónur.

Íris Hera Norðfjörð hefur lengi verið hrifin af fallegum og áberandi ljósakrónum eins og bersýnilega sést á veitingastöðunum hennar, Kryddlegnum hjörtum á Skúlagötu og Hverfisgötu. „Ég er með nokkurs konar söfnunaráráttu fyrir ljósum og ég er sérstaklega hrifin af kristal. Kristall er nefnilega ekki bara fallegur og „blingar“ heldur sogar hann líka neikvæða orku til sín. Það þarf þó að þrífa hann reglulega og ég er búin að finna þægilega aðferð til þess. Ég spreyja á kristalinn með ediki, set höndina inn í mjúkan sokk og strýk svo af kristöllunum með sokknum,“ segir Íris brosandi og bætir því við að það sé alls ekki mikil vinna þrátt fyrir að vera með nokkrar mjög veglegar krónur á veitingastaðnum á Skúlagötu.

Íris Hera á Kryddlegnum hjörtum er hrifin af alls kyns fallegum ljósum og hefur lengi safnað slíkum gripum. MYND/GVA

Uppáhaldsljósin hennar eru þó ekki kristalskrónurnar heldur ljósakrónurnar sem hanga á hinum veitingastaðnum hennar en þær eru frá Marokkó. „Ég hef lengi verið hrifin af öllu austurlensku og vildi skapa ákveðna stemningu inni á staðnum. Þegar það er orðið dimmt varpa ljósakrónurnar fallegu mynstri á allt umhverfið og skapa skemmtilegt andrúmsloft. Mér finnst mikilvægt að gestir mínir næri öll skilningarvit þegar þeir koma hingað og lagði mikla vinnu í að fá góðan hljómburð auk þess að hafa fallegt hérna.“

Kristallinn er ekki bara til staðar á veitingastað Írisar Heru heldur er hún líka með fallega kristalskrónu á heimili sínu. „Hún er að vísu biluð og ég er að bíða eftir nýjum armi á hana. Þrátt fyrir það er ég með hana uppi við enda setur hún svo fallegan svip á heimilið. Þetta var fyrsta „grand“ ljósakrónan sem ég eignaðist en það var skemmtileg tilviljun að ég keypti hana í ljósabúð sem var áður til húsa í sama húsi og Kryddlegin hjörtu á Skúlagötu er núna.“

Íris ætlar að loka staðnum á Skúlagötunni um næstu mánaðamót og þarf því að losa sig við kristalsljósakrónurnar. Hún hvetur þá sem áhuga hafa á að eignast fallegar ljósakrónur að hafa samband.

Íris á þessa fallegu kristalsljósakrónu sem setur svip sinn á heimili hennar.

Marokkósku ljósakrónurnar varpa fallegu mynstri á veggina þegar dimmt er orðið og andrúmsloftið verður spennandi.

Mikilvægt að vanda valið á ljósgjöfum

Mjög mikilvægt er fyrir neytendur að vera meðvitaðir um þær reglugerðir sem gilda varðandi LED-ljósgjafa. Á markaðnum í dag má finna töluvert af LED-ljósgjöfum sem uppfylla ekki þau lög og reglugerðir sem í gildi eru. Það getur reynst erfitt fyrir neytendur að átta sig á því hvort varan sem þeir hyggjast kaupa uppfylli gæðakröfur.

Arnar Þór Hafþórsson, sölu- og markaðsstjóri hjá Jóhanni Ólafssyni & Co, segir að á undanförnum árum hafi nokkrir tugir LED-ljósgjafa verið teknir úr sölu í Evrópu til að vernda neytendur fyrir meðal annars hættu af raflosti eða jafnvel bruna. „Reglugerð um bann við glóperum tekur gildi í áföngum innan ESB á árunum 2009-2016. Tilskipun um visthönnun vöru (EcoDesign2005/32/EC) hefur verið innleidd í samning um EES og reglur um bann við glóperum eru hluti af þeirri tilskipun. Þegar eru fyrir hendi hagkvæmir valkostir í stað nánast allra hefðbundinna pera. Eftir hvern áfanga verður ekki lengur leyfilegt að dreifa viðkomandi perum í Evrópu. Þær perur sem þegar eru í dreifingu innan ESB má halda áfram að selja," greinir Arnar frá.

- ***OSRAM*** býður upp á mikið úrval valkosta, í stað hefðbundinna glópera, sem henta til notkunar af nánast öllu tagi. Hægt er að velja um þrjá framúrskarandi og nútímalega valkosti í stað hefðbundinna pera, nánar tiltekið Halogen ECO-perur, sparperur og LED-perur.
- ***OSRAM*** býður upp á mikið úrval hágæðapera af þessum þremur gerðum sem fáanlegar eru með mismunandi styrkleika, ljóslit, form og sökkla.

Á vef okkar, olafsson.is, er svokölluð LJÓSTÍMAVÉL, þar sem fólki gefst möguleiki á að reikna út stofn- og rekstrarkostnað á hvern ljóstíma miðað við mismunandi tegundir af ljósaperum.

Hvaða kostir fylgja því að gefa til kynna birtumagn í lúmenum?

- Nákvæmari skilgreining á ljósmagni peru.
- Betri samanburður milli mismunandi perugerða.
- Meira gegnsæi í vali á viðeigandi kostum í stað hefðbundinna glópera.

Gæði og öryggi

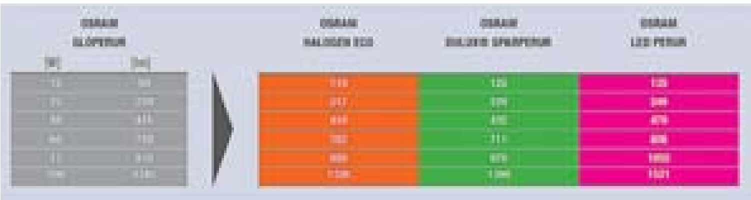
„Þótt lög hjálpi til við að vernda viðskiptavini fyrir hættulegum vörum, ættu neytendur einnig að vera vakandi gagnvart ódýrum LED-lausnum, þar sem margar þeirra einkennast af slökum gæðum sérstaklega birtustigs og líftíma. Þótt þessar vörur uppfylli lágmarks laga- og regluviðmið, er varða öryggi, geta þær verið slæm kaup," útskýrir Arnar.

OSRAM gefur eftirfarandi ráð til kaupenda LED-ljósgjafa:

- Kaupið viðurkennd vörumerki frá viðurkenndum söluaðilum. Það á við um allt frá kaupum á einstökum ljósaperum að heildarlausnum á lýsingu. Best er að velja vörur frá þekktu fyrirtæki sem verður í rekstri þegar ábyrgð rennur út og heldur áfram að fjárfesta í vöruþróun.
- Verktakar geta einungis borið ábyrgð um skamma hríð og getur ábyrgð þeirra runnið út löngu áður en ljóst er um gæði sumra ófullnægjandi ljósgjafa. Því er full ástæða til að minna á að viðurkennt vörumerki getur fullvissað viðskiptavini bæði á meðan og eftir að ábyrgðartíma verktaka lýkur.
- Veldu vörur sem hafa ábyrgð út líftíma þeirra.
- Heildarlista yfir þær vörur sem framkvæmdastjórn ESB hefur bannað er að finna í RAPEX-gagnagrunni framkvæmdastjórnarinnar yfir hættulegar vörur sem ekki eru matvæli - http://ec.europa.eu/consumers/safety/rapex/index_en.htm.

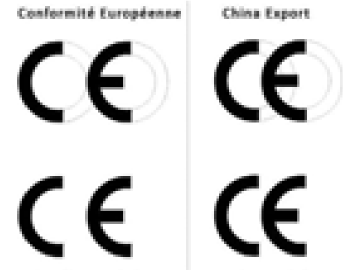
„Þar má meðal annars finna 30 kg loftlýsingu sem hætta er á að detti niður; beittar ljósafestingar sem skera í gegnum rafmagnsvíra, vasaljós í laginu eins og hundur sem gat gefið straum þegar skipt var um rafhlöður, útijólaljós sem þola ekki vatn, rafmagnssnúrur sem festar eru við innstungur með hnútum, plastinnstungur sem þola illa hita, og hleðslutæki sem bráðna," segir Arnar.

Arnar Þór Hafþórsson, sölu- og markaðsstjóri hjá Jóhanni Ólafssyni & Co, segir að neytendur þurfi að vera meðvitaðir um ýmsar breytingar sem gerðar hafa verið á reglum um lýsingu. Mynd/Anton



Skipting yfir í lúmen (lm). Ólíkar perugerðir þurfa mjög mismunandi mikið rafmagn til að gefa sama ljósmagn. Því er réttara að gefa til kynna ljósmagn í lúmenum (lm). Þessi eining er skilgreind sem allt það ljós sem ljósgjafi gefur í allar áttir. Á þennan hátt má auðveldlega bera saman birtumagn mismunandi pera – sjá mynd/töflu.

> **Neytendur ættu að vera á verði gagnvart slökum gæðum öryggisins vegna.**



Gáðu að CE-merki – en athugaðu að merkið er stundum svikið. Sumar vörur bera merki sem lítur út eins og CE-merkið, en þýðir „kínverskur útflutningur" frekar en „Conformité Européenne" sem er gæðamerki Evrópu. Myndin hér að ofan sýnir muninn.

Miklar breytingar

„Lýsingarmarkaðurinn er að ganga í gegnum grundvallarbreytingar þar sem tækniþróun og nýjungar hafa aldrei verið hraðari. Notkunarmöguleikar ljósgjafa hafa á sama tíma aldrei verið fjölbreyttari og í dag er ljós nýtt við aðstæður sem ekki voru mögulegar fyrir nokkrum árum," útskýrir Arnar.

„Það er því ljóst að ýmislegt þarf að hafa í huga þegar kemur að vali á ljósgjöfum. Valkostirnir, úrvalið og möguleikarnir hafa aldrei verið meiri og þá skiptir miklu máli að huga vel að þeim gæðum, ábyrgð, verði og ljósgæðum sem krafist er. Þar kemur þekking, reynsla og þjónusta starfsmanna Jóhanns Ólafssonar & Co., til sögunnar."

MERKINGAR Á PAKKNINGUM

Mikilvægt er fyrir neytendur að vera meðvitaðir um að þær vörur sem þeir velja séu merktar á viðeigandi hátt og að á pakkningum sé að finna þær upplýsingar sem nauðsynlegar eru og lög kveða á um. Allar pakkningar eiga að vera merktar með „næringartöflu" – sjá mynd hér fyrir ofan sem og orkunýtnitöflu – sjá mynd til hliðar.

Ljósadeildir BYKO bjóða upp á fjölbreyttar lausnir fyrir heimili og fyrirtæki landsins. MYND/VALLI

Mjög gott úrval og frábær þjónusta

Ein stærsta ljósabúð landsins er ljósadeild BYKO í Breiddinni. Verslanir BYKO bjóða upp á mikið úrval inni- og útiljósa en lögð er mikil áhersla á gæði og sanngjarnt verð. Starfsmenn ljósadeilda eru reynslumiklir og veita viðskiptavinum persónulega þjónustu.

BYKO býður upp á mikið úrval ljósa fyrir heimili og fyrirtæki. Fyrirtækið hefur alla tíð lagt mikið upp úr góðu vöruúrvali en ekki síður sanngjörnu verði. Öll heimili og fyrirtæki ættu því að geta leyst úr ljósamálum í verslunum BYKO að sögn Eyrúnar Friðjónsdóttur, útstillingarstjóra BYKO. „Við höfum fjölbreyttar lausnir fyrir stór og smá heimili eða stök herbergi. Hér finna allir eitthvað við sitt hæfi, hvort sem um er að ræða ljós fyrir stofuna, svefnherbergið, eldhúsið eða snyrtinguna. BYKO hefur alla tíð lagt mikla áherslu á góð gæði og því má alltaf finna hentugar og fallegar lausnir á góðu verði í verslunum okkar."

Eyrún Friðjónsdóttir, útstillingastjóri BYKO. MYND/VALLI

Hægt er að kaupa ljós í öllum verslunum BYKO en verslunin í Breiddinni er þó sú langstærsta. „Ljósadeildin í Breiddinni er í raun ein af stærstu ljósabúðum landsins og úrvalið er svo sannarlega mikið. Hér, eins og raunar í öðrum verslunum okkar, starfar reynslumikið fagfólk sem tekur vel á móti viðskiptavinum og aðstoðar eftir bestu þörfum. Þá skiptir engu máli hvort verið sé að kaupa eitt ljós eða ljós fyrir heila íbúð."

Úrval útiljósa mikið

Stór hluti þeirra ljósa sem BYKO selur er frá norsku fyrirtæki sem heitir Scanlight. „Þetta er gæðafyrirtæki sem framleiðir fjölbreytt úrval ljósa. Við höfum selt ljós frá því í mörg ár við mikla ánægju viðskiptavina. Einnig bjóðum við upp á úrval ljósa frá öðrum erlendum framleiðendum. Svo er líka gaman að minnast á að við seljum innlenda framleiðslu en um er að ræða ljós frá Stansverki, sem framleiðir úrval af inni- og útiljósum." Auk mikils úrvals af ljósum selur BYKO einnig gott úrval af ljósaperum í allar gerðir ljósa og staka lampaskerma.

Mikið framboð útiljósa í öllum stærðum og gerðum er einnig í boði í verslunum BYKO. „Hér má finna útiljós fyrir veggi, undir þakskegg, á staura og í garðinn. Breiddin er mikil en eins og með inniljósin er aðaláherslan lögð á gæði á sanngjörnu verði. Við bjóðum upp á nýtískulega hönnun í bland við eldri hönnun enda eru þarfir viðskiptavina okkar ólíkar."

Á www.byko.is má finna helstu upplýsingar um flest inni- og útiljós sem BYKO býður upp á. „Þar geta viðskiptavinir skoðað sig um áður en þeir koma í verslanir okkar þar sem þeir hitta fyrir fagmenn okkar og klára kaupin."

Björt og skær loftljós í ýmsum stærðum. MYND/VALLI

Útiljós af ýmsum gerðum. MYND/VALLI

Barnaherbergin eru oft litrík. MYND/VALLI

Kastarar passa vel inn í flest rými. MYND/VALLI

Falleg íslensk hönnun frá Stansverki. MYND/VALLI

Vnr. 52237516
CITY borðlampi,
krómskermur, E14, 40W.
5.995 kr.

Vnr. 52244022
ERASMO loftljós,
E27, 150W, króm.
9.995 kr.

Vnr. 52237311
Studio gólflampi með fótrofa,
E27, 60W.
39.995 kr.

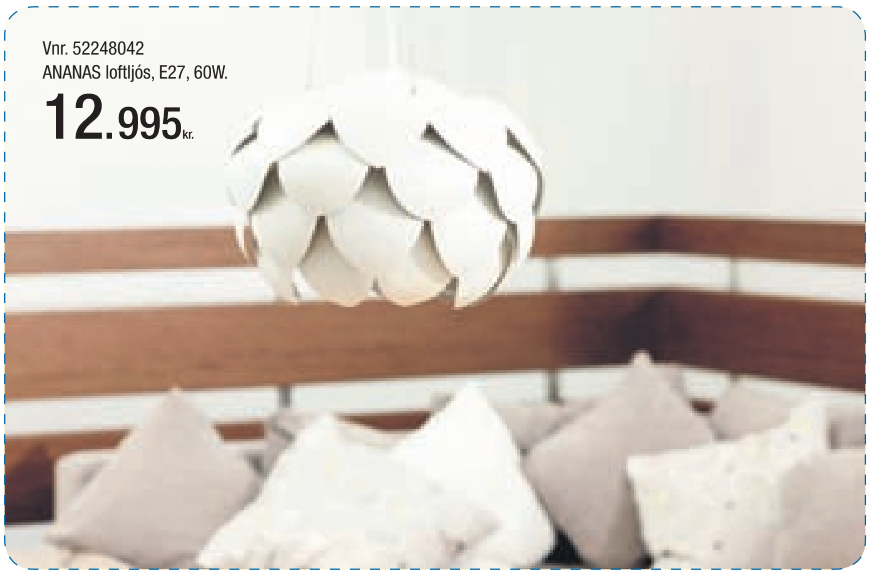
VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Vnr. 52246316
HONSEL VISO loftljós,
70x30 cm, 3xE14, 40W.
29.995 kr.

Vnr. 52237714
VERONA loftljós, 5xE14, 40W.
19.995 kr.



Vnr. 52248042
ANANAS loftljós, E27, 60W.
12.995 kr.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

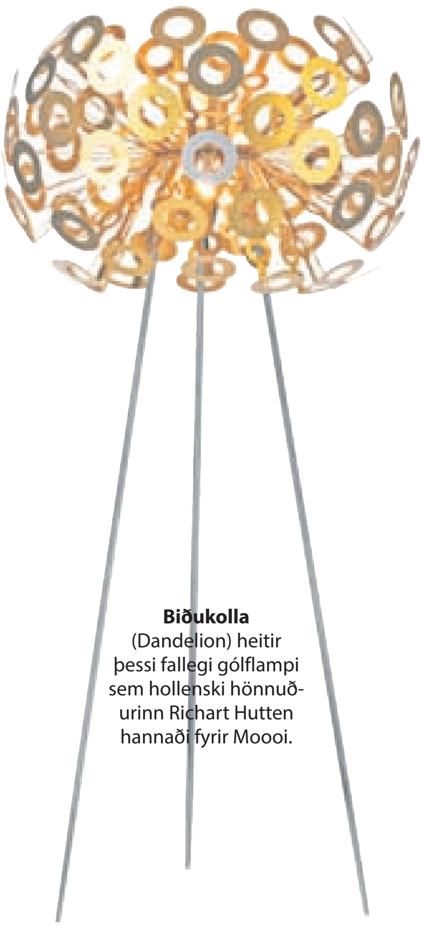
Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

facebook.com/BYKO.is

www.vert.is / VERT markaðsstofa

Heillandi hönnunarljós

Lampar og ljósakrónur setja punktinn yfir i-ið í öllum rýmum. Hér má sjá nokkra lampa eftir fræga hönnuði sem flestir eru orðnir klassískir.

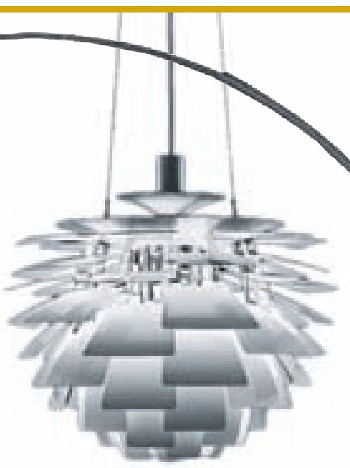


Biðukolla (Dandelion) heitir þessi fallegi gólflampi sem hollenski hönnuðurinn Richart Hutten hannaði fyrir Moooi.

Orbital-lampinn er úr smiðju Ferruccio Laviani og hannaður fyrir Foscarini.

Héralampinn frá Moooi er hannaður af sænska hönnunarteyminu Front. Í sömu línu má finna hestalampann fræga.

Pappírsljósakróna úr smiðju hollensku hönnunarstofunnar Studio Job sem búin var til fyrir pappírslínu Moooi.



PH Artichoke-ljósakrónuna hannaði Poul Henningsen fyrir Louis Poulsen árið 1958. Artichoke þýðir ætiþistill á íslensku og má glöggt sjá líkindi með grænmetinu og ljósinu.

Bourgie-lampinn frá Kartell er eftir ítalska hönnuðinn Ferruccio Laviani. Lampinn er í barokkstíl en lampaskermurinn úr plíseruðu efni og myndar þannig skemmtilegt skuggaspil þegar kveikt er á lampanum.

Philippe Starck hannaði **byssulampann** fyrir Flos árið 2005. Starck er þekktur fyrir pólitískan áróður í verkum sínum og byssulampinn stendur þar undir nafni.

Arco-gólflampann hönnuðu hinir ítölsku Castiglionibræður árið 1962.

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

SVONA FÆRÐU 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.

A – Um 24 fyrirtæki og verslanir eru í Vild og fer fjölgandi

B – Afslátturinn kemur sjálfkrafa á kortaviðskiptin

C – Í Vild færðu afsláttinn án þess að biðja um hann

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

Vild

Skráðu þig á 365.IS

ÓB · Trans-Atlantic · ALPARNIR · Kjötkompaní · KOL · NÝHERJI · PLUSMINUS OPTIC · Hjólabúð Mjódd · GAP · SAMSUNG SETRIÐ · World Class Iceland · 10-11 · Kaffitár · SÓLNING · Einar Ben · BARÐINN · HOTEL EXPRESS INTERNATIONAL · SUSHI · TÍVOLÍ · Skemmtigarðurinn · Splass · olís · MICHELSEN

VITA Danmark
CONIA COPPER

Rafkaup
Ármúla 24 • S: 585 2800
rafkaup.is

Dóra Welding er lyfjatæknir og húsfrú á Nesinu. Hún féll óvart kylliflöt fyrir páfuglslampanum og segir hann vera sinn uppáhaldshúsmun. Lampinn á innskotsborði í baksýn er úr Marco og jólastjarnan gleður enn með birtu sinni enda skilur Dóra alltaf eftir svolítið af jólaskrauti á milli hátíða. MYNDIR/GVA

Konan sem kyndir lampana sína

Frú Dóra Welding er fagurkeri af guðs náð. Í fögru húsi við sæinn blómstrar hún í litadýrð og rökkurbirtu haustsins og kveikir á ótal lifandi og logandi ljósum. Uppáhaldsljósgjafinn er forkunnarfagur páfugl sem minnir á seiðandi sólarlönd og kvakandi fuglasöng.

Páfuglinn varð óvart á vegi mínum þegar ég laumaðist í uppáhaldsbúðina mína sem er Heimili & hugmyndir á Suðurlandsbraut. Ég má helst ekki fara þangað inn og varð auðvitað friðlaus því ég er svo hrifin af fuglum,“ segir Dóra, sem daginn eftir fyrstu kynni við páfuglslampann fór og festi á honum kaup.

„Ég taldi mér trú um að ég yrði að eignast blessaðan fuglinn enda hefur hann engan svikið og er uppáhaldshúsmunurinn minn og ofboðslega fallegur. Ég sit oft í dimmunni og stari á hann í vantrú yfir því að hann sé minn,“ segir Dóra sem kolféll fyrir íburðarmiklu stélinu og litnum sem passar vel við innviði heimilisins.

„Páfuglinn vekur ómælda athygli gesta og frá lampanum stafar töfrandi birta sem sendir heillandi bjarma upp í hátt stofuloftið. Þetta er svona ekta Homes & Gardens-lampi sem maður sér stundum punta dýrindis spænskar villur og er sannkölluð heimilisprýði.“

Saknar Fríðu frænku

Haustið er eftirlætisárstími Dóru; þegar rómantísk birtuskilyrðin kalla á lokkandi lampabirtu og blikandi kertaljós.

„Ég á þó nokkra lampa og er hrifnust af stórum og bosmamiklum hlunkum sem líka eru mublur. Á heimilinu eru sárafá loftljós en þeim mun fleiri vegg- og borðlampar og mér þykir gaman að setja lampa á hina skrítnustu staði, eins og á eldhúsborðið og á baðherbergið,“ segir Dóra í hlýlegu og heimilislegu húsi sínu.

Þessar tvær grænu skipstjóraluktir fékk Dóra úr gömlu dánarbúi. Búið er að gera ótal eftirlíkingar af sams konar olíulömpum en þetta er upprunaleg hönnun og búið að leiða rafmagn í gegnum þungan koparinn. Lýsingin er dáleiðandi fögur þegar rökkvar og skapar notalega stemningu heima við.

„Stíllinn hér heima er blanda af nýju og gömlu og get ég beinlínis grenjað yfir fallegri antík. Ég sé því mikið eftir Fríðu frænku því eftirlætistómstundaiðjan mín var að hangsa þar í klukkutíma síðdegis og gramsa í gömlum hlutum.“

Lampi úr skeljum og steinum

Innanhússhönnun er Dóru í blóð borin og er lýsing, ásamt styttum og glingri áhugamál númer eitt.

„Falleg birta skiptir öllu til að skapa rétt flæði á heimilum. Huggulega birta hefur áhrif á stemningu og vellíðan og allt þarf það að vera í réttu samhengi. Þannig göngum við hjónin á eftir hvort öðru og skiptumst á að kveikja og slökkva því hann ber lítið skynbragð á uppröðun lampa og birtu á meðan ég vil hafa allt uppljómað og í réttri uppröðun,“ segir Dóra hláturmild.

Hún segir enda fullt starf að kveikja og slökkva á allri ljósadýrðinni á degi hverjum.

„Ef ég er með heimboð þarf ég helst að fá aðstoð í klukkustund á undan til að kveikja á öllum kertunum og lömpunum sem kúra í styttu- og myndaflóði hér og þar um húsið. Það er líka hörkuvinna að halda þessu öllu skínandi hreinu og glampandi.“

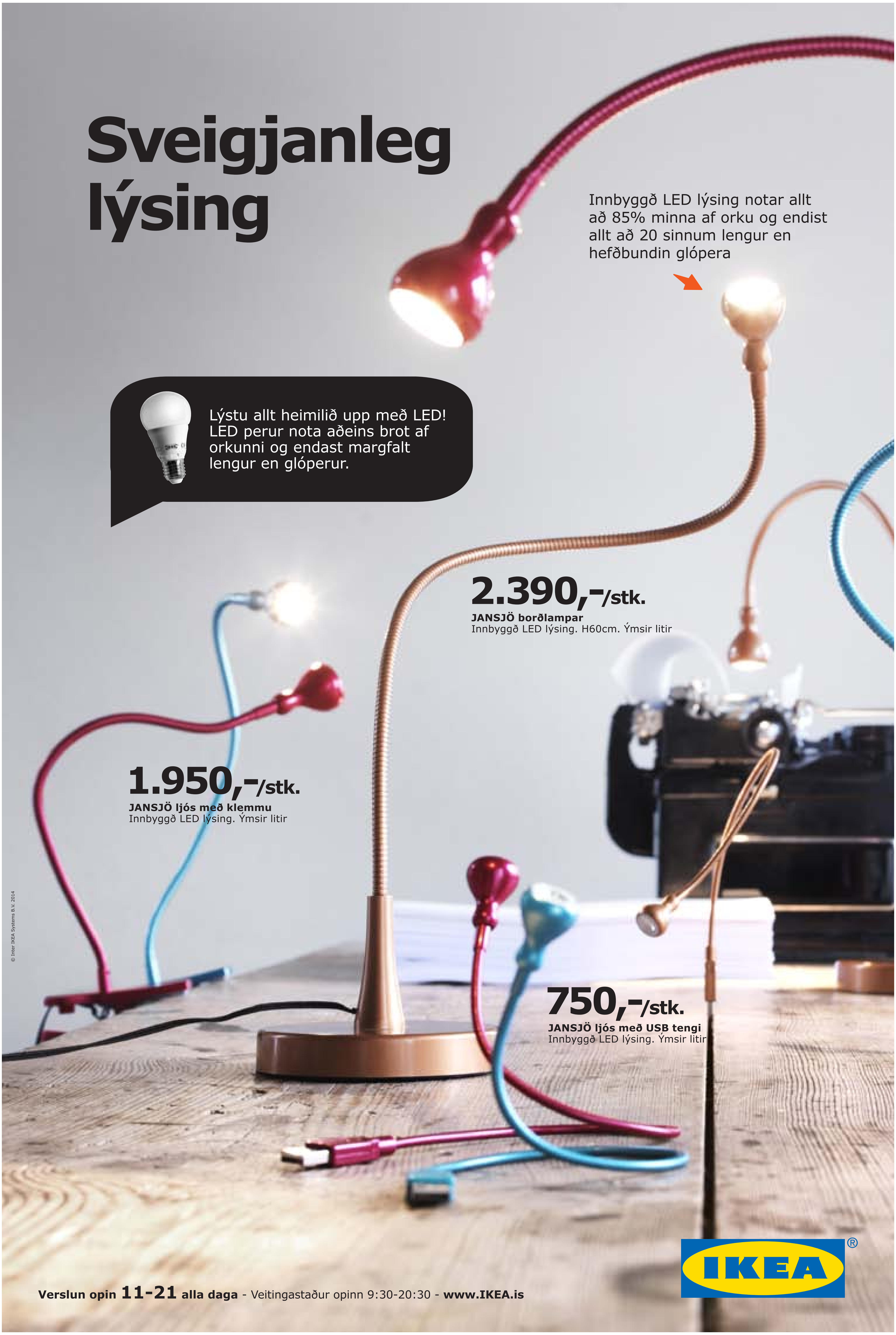
Dóra er í essinu sínu um þessar mundir og segist titra af vellíðan þegar rökkva fer.

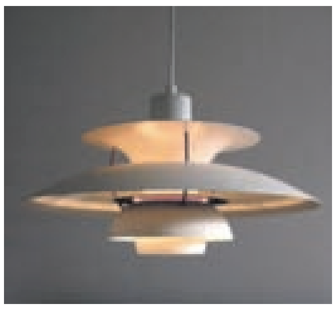
„Þá tek ég upp tuskuna til að þurrka af og tala við dótið mitt því ég elska að dunda mér heima og hlúa að heimilinu.“

Í bígerð er fyrsti lampinn úr hugarfylgsnum Dóru.

„Mig dreymir um að hanna eigin standlampa úr skeljum og steinum, í rjómalit og gráu, til að hafa inni á baði. Ég er nú þegar byrjuð að tína í hann efnivið þegar ég fer fjöruleiðina með hundana mína.“

Dóra hefur dálæti á þungum leirlömpum sem hún eignaðist í Marco og eru trúlega ætlaðir í amerísk hjónaherbergi en prýða nú stofuna. Í forgrunni er stytta af Jesú Kristi og segir Dóra gott Feng Shui að hafa frelsarann uppi við á heimilinu.


Sveigjanleg lýsing
Innbyggð LED lýsing notar allt að 85% minna af orku og endist allt að 20 sinnum lengur en hefðbundin glópera
Lýstu allt heimilið upp með LED! LED perur nota aðeins brot af orkunni og endast margfalt lengur en glóperur.
2.390,-/stk.
JANSJÖ borðlampar
Innbyggð LED lýsing. H60cm. Ýmsir litir
1.950,-/stk.
JANSJÖ ljós með klemmu
Innbyggð LED lýsing. Ýmsir litir
750,-/stk.
JANSJÖ ljós með USB tengi
Innbyggð LED lýsing. Ýmsir litir
© Inter IKEA Systems B.V. 2014
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

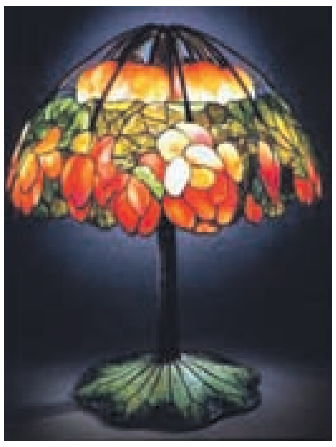


KLASSÍSK LÝSING

Poul Henningsen er meðal þekktustu hönnuða Dana. Hann var fjölhæfur maður; arkitekt, lýsinga- og húsgagnahönnuður, rithöfundur, lagahöfundur, blaðamaður og menningargagnrýnandi. Lampar sem Henningsen hannaði urðu strax afar eftirsóttir og þær vinsældir hafa ekki dvínað.

Poul Henningsen fæddist árið 1894 en lést árið 1967. Þau eru ófá heimilin í heiminum auk fyrirtækja sem lýst eru upp með PH-lömpum, enda hönnunin tímalaus. Helsti samstarfsmaður Henningsen var Louis Poulsen en þeir hófu samstarf árið 1924. Ári síðar voru PH-lampar sýndir á viðamikilli sýningu í París. Einn af lömpunum á sýningunni færði Henningsen gullverðlaun en með þeim var hinn klassíski PH-lampi fæddur.

Loftlampinn á myndinni varð til árið 1958 og þykir eitt af meistarastykkjum heimsfrægrar hönnunar. Á seinni árum hefur lampinn verið framleiddur í nokkrum litum en fyrirtæki Poul Henningsen er enn starfandi. Þar eru jafnframt framleidd húsgögn eftir þennan mæta mann. Lampinn á myndinni kostar um eitt hundrað þúsund krónur í Danmörku.



DÝRASTI LAMPINN

Fallegur lampi getur auðveldlega lífgað upp á rými, hvort sem um er að ræða stofuna, bókaherbergið eða sjónvarpsholið. Þeir sem eru vellauðugir geta látið sig dreyma um dýrasta lampa veraldar en heiðurinn af þeim titli á Bleiki lótuslampinn frá Tiffany Studios. Árið 1997 var hann seldur á uppboði hjá uppboðshúsinu Christie´s fyrir rúmlega 330 milljónir króna þannig að ljóst er að ekki er á færi meðalmanna að eignast slíkan grip.

Lampinn var framleiddur árið 1906 þegar fyrirtækið hét upphaflega Tiffany Glass Company og kostaði að núvirði rúmlega tvær milljónir króna.

Hann er í svokölluðum „Art Nouveau"-stíl og úr bronsi en skermurinn er byggður úr um tvö þúsund handsmíðuðum litlum glerplötum sem límdar eru saman með sérstakri tækni. Skerminn prýða átta lótusblóm en hönnun þeirra er varin með einkaleyfi. Tólf ljósaperur komast fyrir í lampanum.

Dýrasti lampi heims er tæplega 90 sentímetrar á hæð og sómir sér vafalaust vel á heimili eiganda síns sem hefur óskað nafnleyndar.

RÉTT LÝSING Á BAÐHERBERGI

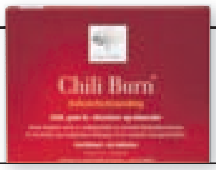
Þeir sem ætla að nýta baðherbergisspegilinn til að mála sig, raka eða hreinsa tennur, ættu að huga að því að vera með rétta lýsingu fyrir slíkt.

Hliðarlýsing hentar best enda verður skuggamyndun á andliti þá minnst. Sumir mæla með því að sleppa algerlega lýsingu fyrir ofan spegilinn og jafnvel að sleppa alveg loftljósi, enda lýsi það óþarflega upp enni fólks en myndi aftur á móti óæskilega skugga undir augum, nefi og kinn. Slík lýsing geti jafnvel látið fólk líta út fyrir að vera tíu árum eldra en það er. Rétt lýsing er því ekki aðeins áhrifaríkari heldur lætur hún fólk líta betur út.

Mun auðveldara er að mála sig á baðherbergi sem hefur góða lýsingu. NORDICPHOTOS/GETTY

LÍÐUR BETUR MEÐ CHILI BURN

Helene líður betur eftir að hún fór að taka Chili Burn-töflurnar. Þær hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt.



BYLTINGARKENNDAR TÖFLUR Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsfulltrúi hjá Icecare, segir Chili Burn vera byltingarkenndar töflur sem hjálpi til við brennslu á náttúrulegan máta.

TUPPERWARE LAGERSALA

í Háholti 23, Mosfellsbæ

Frábærar vörur í miklu úrvali

Allt að 60% afsláttur!

Opið alla virka daga kl. 11:00-17:00

Mirella ehf – heildverslun

Háholt 23, 270 Mosfellsbær

Sími: 586 8050 / Netfang: mirella@simnet.is

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

ICECARE KYNNIR *Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jenssen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn reglulega.*

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chilijurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

LOKSINS FUNDIÐ ÞAÐ SEM VIRKAR

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“

Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

FRAMLEITT OG PRÓFAÐ Í SKANDÍNAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechins andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum, getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka bestu gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

LÍÐUR BETUR Helene Jenssen hefur notað Chili Burn með góðum árangri.

CHILI BURN-TÖFLURNAR FÁST:

Í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

Færri kíló - Minna ummál með spínat extrakt

Aptiless: Mest selda þyngdarstjórnunarefnið í Noregi og Svíþjóð.Hungurtilfinning minnkar strax frá fyrstu notkun. Inniheldur yfir 100 mismunandi próteinefni. Einn skammtur jafngildir fimm bollum af fersku spínati. 100% náttúrulegt. ***Thylakoids**: Dregur úr hungri - Eykur mettun - Minnkar sykurlöngun - Jafnar blóðsykur Lækkar blóðfitu, kólesterol og blóðþrýsting - Minnkar ummál Fækkar aukakílóum - Eykur orku - Bætir þarmaflóru.*

Vísindaleg sönnun á virkni *Rannsóknir gerðar af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð*

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölustaðir flest apótek og heilsubúðir.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TILBOÐ 5.990.000.-
RANGE ROVER SUPERCHARGED SPORT Árg.'07,ek.aðeins 72.þ km,gríðarlega flottur bíll,er á staðnum.Rnr.104785. S:562-1717.

Bílalíf
Kletthäls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18
www.bilalif.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

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

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2013, ekinn 47 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.890.000. Rnr.181937.

TOYOTA Yaris sol. Árgerð 2014, ekinn 28 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.181927.

TOYOTA Rav4 x. Árgerð 2011, ekinn 34 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.300.000. Rnr.181653.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sorento EX Classic 197 hö. Árgerð 2012, ekinn 66 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.210139. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ Ml 350 bluetec 4matic . Árgerð 2012, ekinn 17 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 12.490.000. Rnr.210364.

TOYOTA Rav4 x. Árgerð 2011, ekinn 51 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.090.000. Rnr.161041.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝJIR CHRYSLER TOWN & COUNTRY LIMITED
Flottasti fjölskyldubíllinn, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 11.8, Með öllum lúxus, 2x Blueray DVD afurí, Rafmagn í hurðum omfl, Tilboðsverð aðeins 8.390þkr, Eru í salnum,

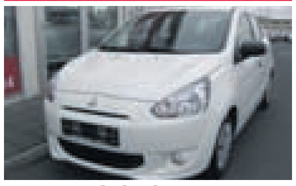
Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

bilfang.is
S. 567 2000

SÁ FLOTTASTI !
Dodge Ram 1500 5.7 HEMI Laramie (NEW) árg 2011 ek 68 þ.km hlaðinn búnað Leður ofl verð 6780 þús !!! Skipti möguleg

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

STÓRA BÍLASALAN



SÁ ÓDÝRASTI
Mitsubishi Space Star. Nýir bílar. Árgerðir 2014. Beinskiptir. Eigum nokkra til á lager. Verð aðeins 1.690.000kr! Raðnr 156498. Sjá á www.stora.is

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

STÓRA BÍLASALAN

Chrysler Town&Country Árgerð 2010. Ekinn 38þ.mílur. Sjálfsk. 7 manna. Flott eintak á staðnum. Verð 3.850.000kr. Raðnr 156526. Sjá nánar á www.stora.is

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

til sölu

TOYOTA Rav4 x. Árgerð 2012

Ekinn 52 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Krókur.
Verð 4.470.000. Uppl. í s. 663 3313

Komdu og gerðu góð kaup!
Núna er tíminn...

Verð 1240 !!!
Hyundai I 10 GL 06/2012
ek. 79 þ.km
Góður bíll

Verð 1880 þús !!!
Hyundai I 30 Classic
(nýrra útlit) 06/2012
ek. 84 þ.km

Verð 3480 !!!
Hyundai IX 35 GLS 4X4
ek. aðeins 41 þ.km 06/2011
sjálfskiptur, hálfleður ofl

Frábært verð 1090 !!!
Renault Megane Berline 07/2009
ek. 70 beinskiptur

Verð 3190 !!!
Skoda Octavia Ambiente Diesel 06/2012 ek. 66 þ.km
Mjög gott eintak

Verð 3190 !!!
Suzuki Grand Vitara Premium + 06/2011 ek. 81 þ.km sjálfkiptur Cruise A/C

Verð 2750 !!!
Suzuki Jimny JLX 06/2012
ek. 46 þ.km beinskiptur

Verð 1790 !!!
Suzuki Swift GL 06/2012 (nýrra lag) ek. 98 beinskiptur
Góð þjónusta

Verð 7980 !!!
Toyota Landcruiser 150 GX Diesel (8 manna) 06/2012 ek. 69 þ.km sjálfsk. Flottur jeppi

Verð 3890 !!!
Nissan X-Trail Diesel 06/2011
ek. 71 þ.km Sjálfskiptur
Frábært eintak !

Verð 3750 Þús !!!
Nissan Qashqai SE DIESEL 06/2012 ek. 71 þ.km 6 gíra vel búinn Gott verð !

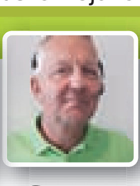
Verð 2390 !!!
Suzuki Grand Vitara 4X4 6/2009 ek. 86 þ.km 2.0 L bensín Sjálfsk. góð þjónusta

Verð 2590 !!!
Suzuki Grand Vitara Luxery DIESEL 06/2009 ek. 92 þ.km Leður lúga ofl Dúndurkaup !

Verð 2590 !!!
Suzuki Grand Vitara 06/2010
ek. 87 þ.km 5 gira

Verð 1890 !!!
Suzuki Swift GL 06/2012 (nýrra lag) ek. 83 beinskiptur
Góð þjónusta

Kynntu þér bílafjármögnun Landsbankans
landsbankinn.is 410 4000


Gunnar

Trausti

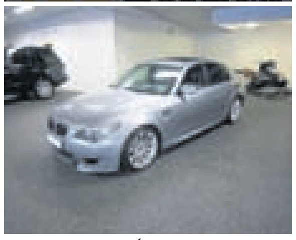
Benni

Kíktu við ...við erum í samningastuði...

bilfang.is
S. 567 2000

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2
110 Reykjavík
bilfang@bilfang.is

100bilar.is bílasala



BMW 545i SMG. Árg 1/2004, ek128 Þ.KM, 334hö, SMG skipting, head up display, leður, lúga, hlaðinn aukabúnaði, Lítur út sem nýr, Verð 3.990.000. Rnr.118879. Er í salnum,

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

Bílar til sölu

Tilboð óskast í Nissan Terrano árgerð ,99, bensín ekin 235þús. km. Uppl. s.8663165.

500-999 þús.

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

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 149.800

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

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.

Bókhald

BÓKHALD:
Bókhald, laun, reikningagerð, ársreikningar, milliinnheimta, stofnun fyrirtækja, VSK & almenn ráðgjöf. Gerum föst verðtilboð.

Orange Project Ármúla 6, s: 5 27 27 87

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

TIL SÖLU

Tæki og vélar sem notaðar eru af efnalaugum og þvottahúsum til sölu . þvottavélar, þurrkarar, hreinsivél, buxnapressa, buxnatoppur, jakkatoppur, strauborð og rulla Uppl. í s. 435 1388 og tölvupóst kross@vesturland.is

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.

styrkir

INNANRÍKISRÁÐUNEYTIÐ

Frímerkja- og póstsögusjóður auglýsir styrki

Frímerkja- og póstsögusjóður auglýsir eftir umsóknum um styrki til sjóðsins.

Frímerkja- og póstsögusjóður var stofnaður árið 1986 og gilda um hann reglur nr. 453/2001. Tilgangur sjóðsins er að efla og styrkja störf og rannsóknir á sviði frímerkjafræða og póstsögu og hvers konar kynningar- og fræðslustarfsemi til örvunar á frímerkjasöfnun, svo sem með bóka- og blaðaútgáfu. Eins getur sjóðurinn styrkt sýningar og minjasöfn, sem tengjast frímerkjum og póstsögu. Styrki má veita félagasamtökum, einstaklingum og stofnunum.

Umsóknum skal fylgja ítarleg greinargerð um í hvaða skyni sótt er um styrk.

Umsóknir um styrki skal senda til stjórnar sjóðsins, b.t. Steinunnar Valdísar Óskarsdóttur, innanríkisráðuneytinu, Sölvhólsgötu 7, 150 Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 30. september næstkomandi.

Reykjavík, 8. september 2014

Stjórn Frímerkja- og póstsögusjóðs

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

INHOPE insafe SAFT

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SCHOOL OF ICELANDIC

STUNDASKRÁ - SCHEDULE:

NORSKA I , II & NORSKA f. Heilbrigðisgeira, ICELANDIC - ÍSLENSKA f. útlendinga. ENSKA f. fullorðna. Byrja/Start: 15/9, 13/10, 10/11, 8/12: 4 vikur/5 x í viku- 4 weeks/5 days a week. Kvöld/Síðdegi/ Morgna. Evenings/Afternoons/ Mornings. Aukatímar: STÆ, EÐL, EFN. www.iceschool.is. Fullorðinsfræðslan- IceSchool, Ármúli 5. s. 557 1155.

Ökukennsla

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi og Auðbrekku (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.

Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

GÓÐ ÍBÚÐ TIL LEIGU

Góð 3-4 herbergja 92fm íbúð til leigu við Skeggjagötu. Leiga 168þ. Trygging 2 mánuðir. Uppl. í s. 8971488.

TIL LEIGU Í VESTMANNAEYJUM !

3ja herb. íbúð og einnig herbergi til leigu. Uppl. í s. 774 5959

150fm einbýlishús til leigu í Garðabæ. Sími 893-4515

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUR

Skrifstofuherbergi til leigu að Ármúla 6 frá 20 fm. Aðgangur að fundarherbergjum, Orange Café og yfir 80 bílastæðum. Allt innifalið í leigu. Lang- og skammtímaleiga í boði. Laust strax.

Uppl. Í s: 5 27 27 87 - Orange Project Skrifstofuhótel

Til leigu tvö samliggjandi 150fm iðnaðarbil með 5 metra lofthæð og háum innkeyrsludyrum. Um er að ræða nýlegt stálgrindarhús með hita í gólfi í Reykjanesbæ. Leigist á 900 kr fm. Uppl. gefur Óli í s. 822-1920.

Til leigu 150fm Iðnaðarhúsnæði á skemmuvegi í Kóp, Stórar innkeyrsludyr, lofthæð tæpir 4m, uppl. í síma: 699 0778.

Til leigu tvö iðnaðarbil, 90 og 180 m2 við Suðurhellu í Hafnarfirði. Uppl. 6601060 / 8224200

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.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

WWW.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.

Bílskúr

Bílskúr eða geymsluhúsnæði óskast til leigu, í Grafarholti, Grafarvogi eða Árbæ sími: 8932385

ATVINNA

Atvinna í boði

BAKARÍ / KAFFIHÚS Í BREIÐHOLTI

Óskar eftir starfskrafti frá kl. 15-19 virka daga og aðrahvora helgi. Ekki yngri en 20 ára. Íslenskukunnátta skilyrði.

Umsóknir sendist á sveinsbakari@sveinsbakari.is

KvikkFix

KVIKKFIX GETUR BÆTT VIÐ SIG FÓLKI.

KvikkFix leitar að manneskju í móttöku.

Áhugasamir sendi upplýsingar um sig á orri@nrg.is

LITALÍNAN EHF

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

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuvogi 2

Jói Fel

BAKARÍIÐ HJÁ JÓA FEL. FRAMTÍÐARSTÖRF

Óskum eftir að ráða fólk í fullt starf í afgreiðslu virka daga. Íslenskukunnátta nauðsynleg.

Vinsamlega hafið samband Linda 863-7579 eða linda@joifel.is

BÆJARBAKARÍ

Bæjarbakarí í Hafnarfirði óskar eftir að ráða fólk í fullt starf í afgreiðslu. Íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknareyðublöð á bakari.is Uppl. í s. 555 0480

Atvinna óskast

VANUR VÉLAMAÐUR

Óska eftir starfi sem vélamaður. Mikil reynsla af stórum sem smáum vinnuvélum. Einnig mikil reynsla af kranavinnu.

Uppl í s. 787-9800

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni

CAPACENT RÁÐNINGAR

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

Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, **www.capacent.is**

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

EIGNAMIÐLUN

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

Frá 1957 Sala fasteigna í 57 ár

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

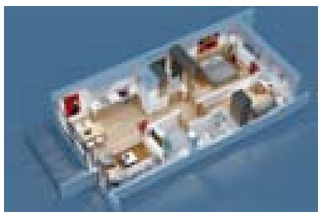
Nýbyggingar til afhendingar á næstunni

Stakkholt 2-4 - Nýjar íbúðir í miðbæ Reykjavíkur

- 2ja til 4ra herbergja íbúðir
- 65,4 til 141,7 fermetrar að stærð
- Stæði í bílageymslu með flestum íbúðum
- Verð frá 29,6 m.
- Frábært útsýni til sjávar og/eða til suðurs og vesturs yfir borgina
- Allar innréttingar og fataskápar verða af vandaðri gerð
- www.stakkholt.is

Þorrasalir 17 – Séríbúðir með einstöku útsýni

- 2ja til 4ra herbergja íbúðir
- Verð frá 31,9 m.
- Tilbúin sýningaríbúð
- Veglegar innréttingar og stórir gluggar
- Svalir með steyptum skilvegg
- Einstök staðsetning og náttúrurík landgæði sem felast í frábæru útsýni
- Örstutt í útivistarparadísina Heiðmörk
- Í stuttu göngufæri er Salaskóli, verslun, heilsugæsla og íþróttamiðstöð
- Golfvöllur GKG við túnfótinn
- Afhending í október 2014



Mánatún 7-17
– Glæsilegar og nútímalegar íbúðir á góðum stað

- 2ja–4ja herb íbúðir á bilinu 90–186 fm
- Allar íbúðir eru með sér stæði í bílageymslu
- Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar í eldhúsi og baðherbergi, fataskápar í forstofu og svefnherbergjum
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna, þó eru flísar á baðherbergi og í þvottahúsi.
- Fyrstu íbúðirnar verða afhendar um mánaðarmótin sept.–okt. 2014

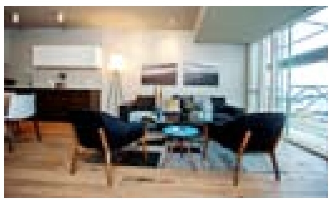
Hrólfsskálamelur - Nýjar glæsilegar íbúðir

- 2ja til 5 herbergja íbúðir
- Stæði í lokuðum bílakjallara
- 3ja metra lofthæð, og háar innihurðir
- Aðeins 2 íbúðir á hæð og 6 íbúðir um hverja lyftu
- Innréttingar eru vönduð íslensk sérsmíði með marmara borðplötum
- Vönduð sameign
- Allar íbúðir með miklu útsýni yfir borgina
- Einstök staðsetning
- Fullbúin sýningaríbúð

Opið hús í dag þriðjudaginn 9. september milli kl. 18 og 19

Mýrargata 26 - Nýjar íbúðir í hjarta Reykjavíkur

- Glæsilegt sjö hæða íbúðahús með þremur lyftum
- Þriggja til fimm herbergja íbúðir með bílastæði í kjallara
- Bjartar og fallegar íbúðir, vandaður frágangur
- Sérinngangur í allar íbúðir
- Örstutt í alla þjónustu og iðandi mannlíf miðborgarinnar
- Frábært útsýni á besta stað við Reykjavíkurhöfn
- Fullbúnar íbúðir án gólfefna (baðherbergi og þvottahús flísalögð)
- Tilbúin sýningaríbúð
- Kynningarvefur á www.m26.is



til sölu

PLASTBÁTUR TIL SÖLU

VÍS hefur til sölu plastbát sem eldur kom upp í. Búið er að hreinsa hið brennda úr stýrishúsi og selst báturinn í núverandi ástandi. Vélbúnaður skemmdist ekki í brunanum; ástand óþekkt.

Hægt er að skoða bátinn fyrir utan Sólplast í Sandgerði þar sem hann stendur á vagni sem ekki fylgir.

Einnig má sjá bátinn undir hlekknum *„Uppboð"* á vef www.vis.is.

Báturinn er seldur í útboðskerfi VÍS og er hægt að gera tilboð frá kl. 12:00 föstudaginn 5. september til kl. 13:00 fimmtudaginn 11. sept. 2014.

Lágmarksboð er 1,5 milljón.

VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Félag Fasteignasala
vísir

atvinna

ÁS STYRKTARFÉLAG

Ás styrktarfélag
Starfsmaður í eldhús

Starfsmann vantar í eldhús í Bjarkarás, Stjörnugróf 9. Um er að ræða 100% starf og vinnutíminn er frá 8.30-16.30 alla virka daga. Staðan er laus nú þegar eða eftir nánara samkomulagi.

Starfsmaður í mötuneyti ber ábyrgð á að sinna almennum störfum undir tilsögn matráðs og aðstoða hann við matreiðslu og framreiðslu. Hann ber ábyrgð á að framfylgja reglugerð um matvælaeftirlit og hollustuhætti við framreiðslu og dreifingu matvæla.

Nánari upplýsingar veitir Sigurbjörg Sverrisdóttir í síma 4140540 og 4140560.
Umsókn sendist á essy@styrktarfelag.is.
Upplýsingar um félagið og atvinnuumsókn má finna á heimasíðu þess www.styrktarfelag.is.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum Eflingar.

fasteignir

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN

Frá 1957
Sala fasteigna í 57 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Ægisgata 10, 101 Rvk. - íbúð merkt 01-02

143,2 fm íbúð sem er á 2. hæðum á einstaklega góðum stað í vesturborginni ofan við höfnina. Íbúðin sem er 3ja - 4ra herbergja er með fallegum innréttingum, tveimur baðherbergjum parketi og flísum á gólfi, mikil lofthæð á efri hæð og innbyggð lýsing. Laus við kaupsamning og sölumenn sýna. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 9. september milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 38,0 m.** 4511

Skrifstofu og atvinnuhúsnæði óskast – Staðgreiðsla –

500-1000 fm atvinnuhúsnæði í Reykjavík óskast

Þetta eru skilyrðin:

1. Góður sýnileiki sem og aðkoma.
2. Í námunda við góðar strætisvagnasamgöngur.
3. Tvískipt húsnæði, þ.e. skrifstofur og lagerhúsnæði með innkeyrsludyrum.

Allar nánari upplýsingar veita

Reynir Björnsson
löggiltur fasteignsali
s. 895-8321

Sverrir Kristinsson
löggiltur fasteignasali.

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

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Þórsgata 8b. 2ja herbergja neðri hæð

EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS FRÁ KL. 17.15 – 17.45

Falleg og þó nokkuð endurnýjuð 47,7 fermetra íbúð á 1. hæð í nýlega bárujárnsklæddu tvíbýlishúsi á frábærum stað í Þingholtunum auk helmingshlutdeildar í geymslukjallara undir húsinu. Húsið var klætt að utan fyrir þremur árum síðan. Raflagnir og rafmagnstafla eru nýleg. Björt stofa og rúmgott svefnherbergi. **Staðsetning eignarinnar er afar góð í mjög fallegu bakhúsi við Þórsgötuna. Verð 24,9 millj. Verið velkomin.**

Aratún 5 - Garðabæ. LAUST STRAX

EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS FRÁ KL. 17.15 – 17.45

Mjög gott um 212,2 fm. einbýlishús á einni hæð að meðtöldum 36,9 fm. bílskúr. Bílskúr er innréttaður sem vinnustofa, en getur einnig nýst sem stúdíóíbúð. Rúmgóðar stofur með arni. Garðstofa með útgangi á verönd. Opið eldhús með nýlegri háglansinnréttingu. Þrjú til fjögur herbergi. Ræktuð lóð með afgirtri viðarverönd. Verkfæraskúr er á lóð. Hellulögð innkeyrsla með hitalögn.**Laust til afhendingar strax. Verð 51,9 millj. Verið velkomin.**

Flyðrugrandi 8 - 5 herbergja íbúð

EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS FRÁ KL. 17.15 – 17.45

Falleg 155,5 fm. íbúð á 2. hæð við Flyðrugrandann í vesturbæ Reykjavíkur. Íbúðin er skráð 131,5m2 og bílskúrinn sem er í bílskúralengju við húsið er skráður 24 fm. Rúmgóð stofa og borðstofa með útgengi á stórar suðursvalir. Eldhús er með sérsmíðaðri innréttingu úr rauðeik. Þrjú svefnherbergi. Öll íbúðin er lögð með rauðeikarparketi, utan baðherbergis og þvottahúss. Úr hjónaherbergi er gengið út á verönd og lítinn afgirtan prívat garð. **Íbúð merkt 0201. Verið velkomin.**

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

VALHÚSABRAUT 4 - SELTJARNARNESI

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 – 17.45

Stórglæsilegt 224,9 fm. einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr á frábærum stað við opna svæðið á Valhúsabrautinni. Húsið er allt með aukinni lofthæð og allar innréttingar og gólfefni eru af vönduðustu gerð. Setustofa með arni auk skála/setustofu við eldhús. Vandað eldhús. Fjögur herbergi. Lóðin er glæsileg með þremur veröndum með skjólveggjum og stórri hellulagðri innkeyrslu og stéttum fyrir framan húsið með hitalögnum undir. **Verð 99,0 millj. Nýlegt og vel skipulagt einbýlishús á einni hæð á mjög eftirsóttum stað við opið svæði á Valhúsabrautinni þaðan sem stutt er í skóla, leikskóla, sundlaug, líkamsrækt og aðra þjónustu. Verið velkomin.**

KANNSKI
BESTU PIZZUR
Í HEIMI

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

STÓR PIZZA
2 ÁLEGGSTEGUNDIR

999 kr.

EF ÞÚ SÆKIR

Wilson's PIZZA

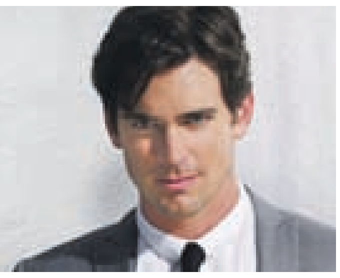
pantaðu á netinu

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

2 | KL. 20:05
Gatan mín
Næst eru það Svanhildur Hólm og Pétur Ármannsson sem leiða Völu Matt um stræti og borg.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld



2 | KL. 20:25
White Collar
Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.

2 | KL. 21:10
Orange Is The New Black
Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi vegna gamals glæps.

2 | KL. 21:55
Burn Notice
Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.

G | KL. 19:15
Modern Family
Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

3 | KL. 20:00
One Born Every Minute
Önnur syrpan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

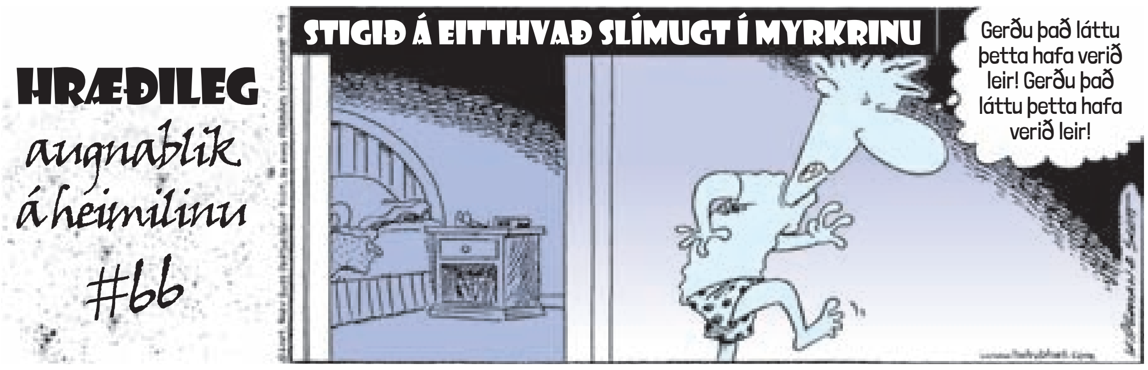
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

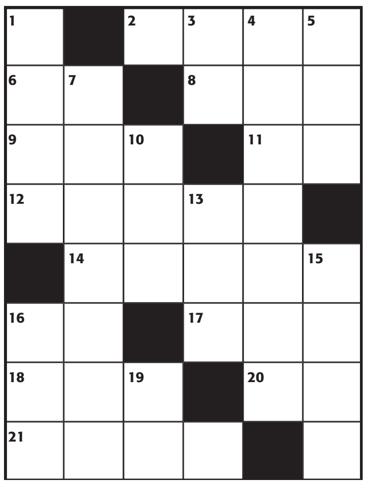
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

Ég er með fimm háskólagráður. FIMM!

Georg Bjarnfreðarson



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. blikk, **6.** ólæti, **8.** húsfreyja, **9.** fálm, **11.** ekki, **12.** rými, **14.** kjöt, **16.** í röð, **17.** mánuður, **18.** ról, **20.** átt, **21.** ánægjublossi.

LÓÐRÉTT
1. atorka, **3.** hvort, **4.** fjölmiðlar, **5.** slit, **7.** raddbönd, **10.** blekking, **13.** er, **15.** ávöxtur, **16.** ris, **19.** tveir eins.

LAUSN

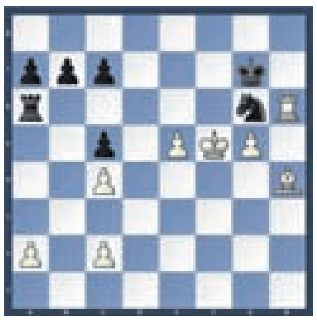
LÁRÉTT: 2. depl, **6.** at, **8.** frú, **9.** pat, **11.** ei, **12.** pláss, **14.** flesk, **16.** þæ, **17.** maí, **18.** ark, **20.** nv, **21.** kikk. **LÓÐRÉTT: 1.** kapp, **3.** ef, **4.** pressan, **5.** lúi, **7.** talfæri, **10.** tál, **13.** sem, **15.** kíví, **16.** þak, **19.** kk.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Fabiano Caruana (2.801) missti af afar fallegri vinningsleið gegn Hikaru Nakamura (2.787) á Sinquefield-mótinu fyrir skemmstu.

Hvítur á leik



Ítalinn lék **40. Bf2** og skákinni lauk með jafntefli um síðir. Þess í stað hefði hann getað leikið 40. Hxg6+! Hxg6 41. e6 Kh7 42. e7 Hg8 43. g6+ Kh6 44. Bg5+ Kg7 45. Bf6+ Kh6 46. Be5! og svartur hefur enga leið til stöðva för hvíta kóngsins til f7. **www.skak.is** Haustnámskeið Skákskólans.

EIN STÆRSTA LAGERSALA FYRR OG SÍÐAR Á ÍSLANDI

RISA LAGER SALA

EKKI MISSA AF ÞESSU!

Vegna gríðarlegrar sölu **LOKUM** við lagersölunni í dag **ÞRIÐJUDAG** og á morgun **MIÐVIKUDAG** á meðan við fyllum á.

OPNUM AFTUR Á FIMMTUDAG KL. 12^00^

ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR!

25-70% AFSLÁTTUR

KLETTAGÖRÐUM 6

GEGNT HRINGRÁS

OPNUNARTÍMI: FIM. OG FÖS. 12⁰⁰–18⁰⁰, LAU. 11⁰⁰–17⁰⁰, SUN. 13⁰⁰–17⁰⁰

AÐEINS Í NOKKRA DAGA!

Betra BAK – Leggur grunn að góðum degi

HÚSGAGNAHÖLLIN – fyrir lifandi heimili –

DORMA – býður góða nótt

FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR

Mikið stuð í mönnum

TÓNLIST ★★★★☆

Stuðmenn Tívolí
Tónleikar
ELDB0RG Í HÖRPU 6. SEPTEMBER

Stuðmenn kom fram á tvennum tónleikum í Eldborgarsalnum Hörpu og á dansleik í Silfurbergi um liðna helgi. Efni tónleikana var eins og titillinn gefur til kynna, Tívolíplata sveitarinnar sem kom út árið 1976.

Umgjörðin var til fyrirmyndar en Benedikt Erlingsson leikstýrði tónleikunum og tókst vel til því tónleikarnir voru virkilega flott „show“ og mikið að gerast á sviðinu.

Stuðmenn voru þó yfirvegaðir í sinni spilamennsku og fannst mér um stund meðlimir sveitarinnar fullrólegir.

Gunnar Leó Pálsson

NIÐURSTAÐA: Fágaðir tónleikar sem minntu um stund á leiksýningu.

Ástin, lífið og flugvélar

BAKÞANKAR
Álfrúnar Pálsdóttur

„MAMMA, um hvað er verið að syngja?“ Þessa spurningu fæ ég nánast í hverri bílferð þegar útvarpið er í gangi og þarf að hafa mig alla við í akstrinum á meðan ég rembist við að þýða dægurlagatexta yfir á íslensku af ensku fyrir þessa sex ára.

UM daginn ómaði Drunk in love með Beyoncé á leiðinni í Bónus. Milli þess sem poppdrottningin stundi og rúðuþurrkurnar ískruðu á framrúðunni reyndi ég að snara ritskoðaðri útgáfu af laginu yfir á íslensku fyrir frökenina. „Við vöknuðum í eldhúsinu, einn daginn og sögðum: Hvernig í ósköpunum gerðist þetta? Ó, elskan við verðum ástfangin í alla nótt.“ Já, dægurlagatextarnir verða oft ansi kostulegir og tormeltir á okkar ástkæra ylhýra. Í þessari þýðingarvinnu minni er ég búin að komast að því að allir dægurlagatextar fjalla á einn eða annan hátt um ástina. Eða það er auðvelda svarið mitt: „Hún er svo ástfangin að hún vill bara syngja, gullið mitt.“

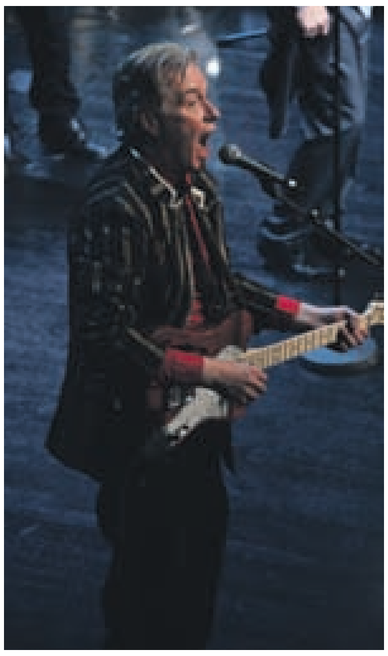
MAÐUR nefnilega spáir ekkert oft í texta – þannig – það er yfirleitt bara sungið með í takt við lagið og annaðhvort ertu hrifinn af taktinum eða ekki. Eins og í laginu Mér finnst rigningin góð flutt af SSSÓL, það var víst samið í einu rigningarsumrinu til að létta fólki lundina, eða það las ég einhvers staðar. Auðvelt að syngja hástöfum með í stað þess að bölva vætusamri tíð. „Hárið á mér er ljóst, þakið á húsinu er grænt, ég Íslendingur, það Grænlendingur,“ er hins vegar setning sem ég get ómögulega sett í samhengi. En ég syng með án þess að blikna. Ef ég ætti að útskýra það fyrir fröken Fix kæmi ég mér fljótt í vandræði. Svo eru það ástföngnu flugvélarnar, þær skjóta stundum upp kollinum.

TIL að lagatexti hitti í mark er best að skrifa um eitthvað sem hlustendur samsama sig við, eins og ástina, hver kannast ekki við hana? Það væri lítið varið í lagatexta um gráan hversdaginn. Eða hvað? Undirrituð mundi syngja með lagi sem fjallaði um barnagrát, andvökunætur, Bónusferðir, uppvask og íbúðalán. Væri það ekki ágætis tilbreyting? Því lífið er ekki bara ástfangnar flugvélar sem kyssast í fimm þúsund fetum.

Stuðmannaveisla í Hörpu

Hljómsveitin Stuðmenn lagði undir sig Hörpu um helgina og kom þar fram á tvennum tónleikum í Eldborg, ásamt því að halda dansleik í Silfurbergi fram eftir nóttu. Stuðmenn slógu þar með eigið met í lengstu törn á einum sólarhring í spilamennsku er sveitin lék meira og minna linnulaust frá klukkan 19.30 til 3.00.

MIKIL GLEÐI Stuðmenn voru í góðum gír og virtust njóta þess í botn að spila saman. MYNDIR/ÞÓRARINN ÓSKAR ÞÓRARINSSON



HRESS Valgeir Guðjónsson fór á kostum með hressum bröndurum á milli laga.

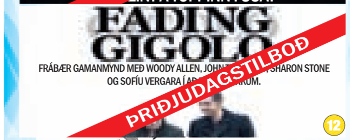
Í GÓÐUM GÍR Egill Ólafsson kann sitt fag og var mjög hress á sviðinu.

GLÆSILEG Ragnhildur Gísladóttir er alltaf jafn glæsileg.

FAGMENN Jakob Frímann Magnússon og Tómas Tómasson einbeittir á svip.

TRUMBUSLÁTTUR Ásgeir Óskarsson hafði í nógu að snúast í Hörpu um helgina.

SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR VIP 2D:	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 6	10
FADING GIGOLO	KL. 8:10	12
INTO THE STORM	KL. 10:20	12
STEP UP: ALL IN	KL. 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 6	L
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D:	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
LUCY	KL. 10:20	16

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 5:40 - 8	16
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 3D TEXTALAUS:	KL. 10:20	16
NINJA TURTLES	KL. 3D: 5:40 - 8 KL. 2D: 10:20	10
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D:	KL. 8 - 10	12
FADING GIGOLO	KL. 10:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:30	7
INTO THE STORM	KL. 8	12
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 8 - 10:20	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 5:50 - 8	10
FADING GIGOLO	KL. 6 - 8 - 10:10	12
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 10:10	12
JERSEY BOYS	KL. 5:20	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

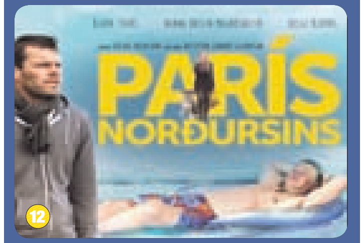
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:50	10
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 8 - 10:20	16
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 6	L
PARÍS NORÐURSINS	KL. 8 - 10:20	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 8 - 10:10	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:50 - 8	10
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D	KL. 6	L
INTO THE STORM	KL. 10:10	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

PARÍS NORÐURSINS	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
PARÍS NORÐURSINS LÚXUS	KL 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
TMNT 2D	KL 3.30 - 5.45	10
TMNT 3D	KL 3.30 - 8	10
THE GIVER	KL 5.45 - 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	L

HÁSKÓLABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

PARÍS NORÐURSINS	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
THE GIVER	KL 8 - 10.15	12
ARE YOU HERE	KL 10.40	12
LET'S BE COPS	KL 5.45 - 8	12
NIKULÁS Í FRÍI	KL 5.45	L
DAWN ... PLANET OF THE APES	KL 10.15	14
VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI	KL 5.20	14
VONARSTRÆTI	KL 8	14

LAUGARÁS BÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
PARÍS NORÐURSINS	5:30, 8, 10:10	12
LIFE OF CRIME	8	12
TMNT 3D	5:30	10
LET'S BE COPS	10:10	12
THE EXPENDABLES	10	12
LUCY	8	16
AÐ TEMJA DREKAN SINN 2D	5:30	L

ÍSLANDS EUROPA CINEMAS
BÍÓ ★ PARADÍS
MIÐASALA Á midi.is

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Vilhjálmur og Katrín eiga von á öðru barni

Fyrir eiga hertogahjónin af Cambridge soninn Georg Alexander Louis sem er fjórtán mánaða gamall.

Vilhjálmur Bretaprins og Katrín, hertogaynja af Cambridge, sendu frá sér tilkynningu í gærmorgun þess efnis að þau ættu von á öðru barni. Fyrir eiga þau soninn George Alexander Louis sem er fæddur 22. júlí 2013 og er því fjórtán mánaða. Líkt og á fyrri meðgöngu sinni þjáist Kate af hyperemesis gravidarum eða sjúklegri morgunógleði en talið er að ein af hverjum tvö hundruð konum þjáist af þessum kvilla á meðgöngu. Er hún undir ströngu eftirliti lækna í Kensingtonhöll. Þykir líklegt að Katrín sé ekki komin tólf vikur á leið, en ungu hjónin hafi þurft að tilkynna þungunina þar sem Katrín mun ekki geta sinnt opinberum heimsóknum sökum morgunógleðinnar.

Hún átti að vera með Vilhjálmi í opinberri heimsókn í Oxford-háskóla, auk þess sem fyrirhuguð var tveggja daga heimsókn til Möltu síðar í mánuðinum. Barnið verður númer fjögur í röðinni til þess að erfa krúnuna og þar með færist frændi þess, Harry prins, í fimmta sætið. -asi

➜ Barnið verður númer fjögur í röðinni til að erfa krúnuna og Harry prins færist niður í fimmta sætið.

ALSÆL Vilhjálmur og Katrín eru í skýjunum með væntanlega viðbót við konungsfjölskylduna. AFP/NORDICPHOTOS

GIFTIR MENN Harris og Burtka giftust í sérhönnuðum jakkafötum frá Tom Ford. AFP/NORDICPHOTOS

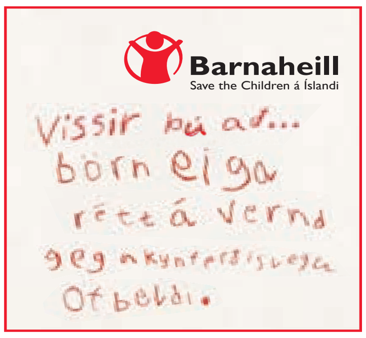
Í hjónaband eftir tíu ára samband

Leikarinn Neil Patrick Harris, sem lék meðal annars í þáttunum How I met your mother, gekk að eiga unnusta sinn til tíu ára, David Burtka, á laugardaginn. Athöfnin fór fram á Ítalíu og voru aðeins nánustu vinir og fjölskylda viðstödd. Brúðgumarnir klæddust sérhönnuðum smókingfötum frá fatahönnuðinum Tom Ford. Saman eiga þeir tvíburana Harper Grace og Gideon Scott sem tóku virkan þátt í athöfn feðra sinna. Hápunktur veislunnar var þegar Sir Elton John tók lagið við mikinn fögnuð viðstaddra.

VINSÆLIR One Direction slær ekki slöku við.

Klára plötu í miðri tónleikaferð

Strákasveitin One Direction tilkynnti útgáfudag fjórðu plötu sinnar í gær en hún kemur út 17. nóvember næstkomandi. Platan heitir einfaldlega Four og glöddu strákarnir stóran aðdáendahóp sinn með því að gefa út eitt lag af nýju plötunni sem heitir Fireproof. Var álagið á síðunni, þar sem nálgast mátti lagið, svo mikið að hún lá niðri í fimmtán mínútur. Sveitin er um þessar mundir að ljúka sínu þriðja tónleikaferðalagi um heiminn, en Where We Are-túrinn hófst í Suður-Ameríku í apríl.



Eirberg

Er lús á heimilinu?

Nitty Gritty NitFree grípur bæði lýs og nit.

Laserskornar stáltennur með agnarsmáu bili ná bæði lúsum og nitum. Stáltennurnar gefa ekkert eftir og renna mjúklega í gegnum hárið. Laserskurðurinn kemur í veg fyrir að kamburinn reiti hár.

Vel kembt hár með Nitty Gritty NitFree tryggir árangur og gerir aðrar meðferðir gegn lús óþarfar.

Regluleg notkun kemur í veg fyrir vandamál tengt lús.

Endursöluaðilar:
Fjarðarkaup, Iceland og apótek

Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

EM-draumurinn er sprelllifandi

FÓTBOLTI Íslenska U-21 árs landsliðið eygir enn von um umspilssæti um laust sæti á EM eftir frækið jafntefli gegn Frökkum ytra í gær.

Frakkar, sem eru búnir að vinna riðil Íslands, sóttu mikið í leiknum og skoruðu ekki fyrr en eftir rúmlega klukkutíma leik. Þá skoraði Yaya Sanogo, framherji Arsenal.

Ísland fékk fá færi í leiknum en náði að nýta eina hornspyrnu til hins ítrasta. Guðmundur Þórarinsson með spyrnuna sem fór á kollinn á Kristjáni Gauta Emilssyni og þaðan í netið.

Markið þýðir að Ísland er enn í baráttu um að fá umspilssæti en það skýrist ekki fyrr en annað kvöld hvort Ísland fær sætið en þá lýkur riðlakeppninni. **- hbg**

Ísland með teknískara lið en áður

FÓTBOLTI Fatih Terim, þjálfari tyrkneska landsliðsins, á von á gríðarlega erfiðum leik í kvöld Terim segist muna eftir því að leika hérna sem leikmaður.

„Íslenska liðið er mjög sterkt líkamlega. Markmiðið er að byrja þetta vel og ég vona bara að leikmenn mínir gefi allt í þetta. Það má ekki gleyma því að Ísland er með lið sem komst lengra en við í síðustu undankeppni og er með marga leikmenn sem spila í stærstu deildum heims. Það gæti reynst þeim vel að þeir eru flestir komnir af stað á tímabilinu en mínir leikmenn eru að byrja tímabilið,“ sagði Terim, sem ber mikla virðingu fyrir íslenska liðinu.

„Þeir eru teknískari en þeir voru áður svo við þurfum að gæta okkur vel á þeim. Þessir leikmenn eru allir að spila á stóra sviðinu og þeir eru stoltir af landi sínu og þjóð og vilja gera Íslendinga stolta af þeim. Í brúnni er svo Lars Lagerbäck sem ég ber mikla virðingu fyrir. Við erum með metnaðarfullt lið sem vinnur vel saman Það er mikil pressa á okkur heiman frá. Eftir að hafa misst af tveimur stórmótum í röð er gerð krafa að við komumst á EM í

PRESSA Terim þungur á brún á fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Frakklandi,“ en að lokum var Terim spurður hvort hann óttaðist að eldgosið myndi hafa áhrif á leikinn. „Ég hef litlar áhyggjur af þessu, við getum ekkert gert í þessu nema bara að fara á morgun og spila.“ **- kpt**

PEPSI KVENNA 2014

STAÐAN

Stjarnan	16	14	1	1	53-9	43
Breiðablik	16	12	1	3	49-15	37
Fylkir	16	9	2	5	18-17	29
Þór/KA	16	8	3	5	19-23	27
Selfoss	16	8	2	6	34-24	26
ÍBV	16	8	0	8	40-25	24
Valur	16	6	4	6	27-24	22
FH	16	3	3	10	16-555	12
Afturelding	16	3	1	12	15-45	10
ÍA	16	0	1	15	8-42	1

ÚRSLIT

Þór/KA Stjarnan 0-2

- Elva Friðjónsdóttir, Harpa Þorsteinsdóttir.

Afturelding Breiðablik 3-4

Helen Lynskey 3 - Telma Hjaltalín Þrastardóttir 3, Fanndís Friðriksdóttir.

Selfoss-Fylkir 4-0

Kristrún Antonsdóttir, Guðmunda Brynja Óladóttir 2.

Valur-FH 2-3

Elín Metta Jensen, Hildur Antonsdóttir - Ana Victoria Cate, Sandra Sif Magnúsdóttir, Elva Björk Ástþórsdóttir.

UNDANKEPPNI EM
ÚRSLIT GÆRDAGSINS

Rússland - Liechtenstein 4-0

Austurríki - Svíþjóð 1-1

David Alaba - Erkan Zengin.

Eistland - Slóvenía 1-0

Lúxemborg - Hvíta Rússland 1-1

Svartfjallaland - Moldóva 2-0

San Marino - Litháen 0-2

Spánn - Makedónía 5-1

1-0 Sergio Ramos, víti (15.), 2-0 Paco Alcacer (17.), 2-1 Ibrahimi (28.), 3-1 Sergio Busquets (45.+3), 4-1 David Silva (50.), 5-1 Pedro (90.+1).

Sviss - England 0-2

0-1 Danny Welbeck (58.), 0-2 Danny Welbeck (90.+4).

Úkraína - Slóvakía 0-1

Við látum ekkert koma okkur á óvart

Ísland hefur leik gegn Tyrklandi í undankeppni EM 2016 í kvöld. Mótherjinn er sterkur, en tyrkneska liðinu hefur gengið vel að undanförnu. Þjálfarar íslenska liðsins hafa nýtt langan undirbúningstíma til að æfa nýtt leikkerfi.

FÓTBOLTI „Það er gaman að fara af stað á ný og hefja nýja undankeppni,“ sagði Lars Lagerbäck, annar landsliðsþjálfara Íslands, á blaðamannafundi í höfuðstöðvum KSÍ í gær.

Klukkan 18.45 í kvöld verður flautað til leiks í leik Íslands og Tyrklands í A-riðli undankeppni EM 2016. Lagerbäck, sem fór þrisvar með Svíþjóð í lokakeppni EM, segir alla klára í leikinn fyrir utan Jóhann Berg Guðmundsson sem glímir við meiðsli í nára.

Ísland og Tyrkland hafa mæst sjö sinnum á knattspyrnuvellinum. Ísland hefur unnið fjóra leiki, tveimur lauk með jafntefli og Tyrkir unnu sinn eina sigur 12. október 1994 þegar þeir lögðu Íslendinga 5-0 í Istanbúl. Þjálfari Tyrklands á þeim tíma var sá sami og er nú við stjórnvölinn hjá liðinu: Fatih Terim.

Terim tók við tyrkneska landsliðinu í þriðja sinn í ágúst 2013 eftir að Abdullah Avcı var rekinn. Tyrkland hefur unnið tíu af tólf leikjum sínum undir stjórn Termis og ljóst er að íslenska liðsins bíður erfitt verkefni í kvöld.

Tyrkir spiluðu vináttulandsleik gegn Dönum í Óðinsvéum síðasta miðvikudag og unnu 1-2 sigur. Heimir Hallgrímsson, hinn landsliðsþjálfari Íslands, segist hafa farið vel yfir þann leik:

LEIKNIR Gylfi Þór Sigurðsson og Kolbeinn Sigþórsson á æfingu landsliðsins í gær. Lars Lagerbäck stendur álengdar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Gott að eiga fleiri vopn

„Þeir reyndu aðrar útfærslur og spiluðu með þrjá miðverði sem gæti verið vísbending um að þeir væru að undirbúa sig undir að spila gegn liði sem spilar 4-4-2. Það kemur síðan í ljós hvernig þeir spila á móti okkur. Við reynum að láta ekkert koma okkur á óvart í leiknum og höfum undirbúið okkur vel,“ sagði Heimir á blaðamannafundinum í gær, en íslenska liðið hefur aldrei fengið jafn langan tíma (sjö daga) til undirbúnings fyrir leik síðan Lagerbäck og Heimir tóku við.

Þjálfararnir hafa meðal annars notað þennan langa tíma til æfa nýtt leikkerfi: „Það gafst tími til að fara í aðra hluti og það er gott að eiga fleiri vopn í vopnabúrinu þegar við förum inn í þessa undankeppni,“ sagði Heimir sem bætti við að það væri vissulega áhætta breyta um leikkerfi, en íslenska liðið hefur spilað 4-4-2 síðan þeir Lagerbäck tóku við.

Hef fulla trú á að við vinnum

Framherjinn Kolbeinn Sigþórsson sat einnig fyrir svörum í gær. Hann segir menn hlakka til leiksins í kvöld: „Það er alltaf tilhlökkun fyrir fyrsta leik og stemmningin í liðinu er góð. Þetta verður spennandi verkefni,“ sagði Kolbeinn sem hefur skorað 15 mörk í aðeins 23 landsleikjum.

„Tyrkirnir eru með vel spilandi lið og við þurfum að hafa góðar gætur á þeim. Mér finnst við vera mjög vel undirbúnir fyrir leikinn,“ bætti Kolbeinn við.

Heimir ítrekaði að íslenska liðið stefndi hátt: „Þú nærð aldrei langt nema þú setjir markið hátt. Við vitum að það verður erfitt að toppa árangurinn í síðustu keppni, en liðið er á flottum aldri og strákarnir eru í flottu standi. Ég hef fulla trú á að við vinnum leikinn á morgun (í dag),“ sagði Eyjamaðurinn að lokum. **ingvi@frettabladid.is**

DANMÖRK? Eiður getur farið í danska boltann. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Eiður með tilboð frá FCK

FÓTBOLTI Stale Solbakken, þjálfari FC Kaupmannahafnar, var mjög ánægður með spilamennsku Eiðs Smára Guðjohnsen í varaliðsleik FCK gegn Nordsjælland í gær en Eiður Smári lagði upp tvö mörk í 4-2 sigri.

Eiður hefur æft með FCK undanfarna daga og er áhugi frá báðum aðilum að komast að samkomulagi en Stale segist vera nokkuð bjartsýnn á að málið yrði klárað fyrr en síðar í samtali við Bold.dk.

„Við sáum það sem við vonuðumst eftir, þrátt fyrir að hafa elst er hann mjög góður leikmaður. Við þurfum að meta það hversu langan tíma það tekur hann að komast í form,“ sagði Stale.

„Við getum ekki skráð hann í Evrópudeildina og við þurfum að hugsa þetta vandlega, rétt eins og hann þarf að skoða tilboð okkar betur.“ **- kpt**

EM í fjórum löndum

KÖRFUBOLTI Í gær var staðfest að EM í körfuknattleik, Eurobasket, verður haldið í Frakklandi, Þýskalandi, Króatíu og Lettlandi næsta sumar. Úrslitin fara síðan fram í Lille í Frakklandi.

Ísland komst í fyrsta sinn á stórmót í körfubolta á dögunum eftir tvo frækna sigra á Bretlandi en óvissa var hvar mótið yrði haldið.

Átti það upphaflega að vera haldið í Úkraínu en tekin var ákvörðun í ljósi ástandsins í landinu að færa skyldi mótið.

Engin þessara þjóða bauðst til þess að halda mótið eitt og sér og var þetta lokaniðurstaðan sem tekin var í Madríd í dag. Óvíst er hvar Ísland mun spila. **- kpt**

Hættumat fyrir Kjalarnes

Tillaga að hættumati vegna ofanflóða á Kjalarnesi var kynnt á íbúafundi þar síðastliðinn miðvikudag, 3. september 2014, í samræmi við ákvæði laga nr. 49/1997 og reglugerðar nr. 505/2000.

Tillagan liggur nú frammi til frekari kynningar í þjónustuveri Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, til 10. október 2014.

Athugasemdir má senda á netfangið skipulag@reykjavik.is eða í bréfi til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, merkt *Hættumat á Kjalarnesi*, í síðasta lagi 10. október 2014.

Hættumatsnefnd Reykjavíkur

LYFJA
- Lífið heil

20%
afsláttur
Gildir út september.

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

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 70355 08/14

AMERÍSKIR ÍSSKÁPAR

VORUM AÐ FÁ SENDINGU AF AMERÍSKUM ÍSSKÁPUM FRÁ DAEWOO

Á HREINT FRÁBÆRU VERÐI!

DAEWOOFRNQ19D1C **HVÍTUR**

VERÐ
199.995

- Perfect No Frost
- Vatns- og klakavél
- LED lýsing
- Skjár sýnir hitastig
- **353L kælir**
- Kælivifta sem jafnar hitastig
- 4 glerhillur (3 færanlegar)
- 4 hillur í hurð
- 2 grænmetisskúffur
- **156l frystir**
- 3 hillur
- 2 hillur í hurð
- 2 skúffur
- Orkuflokkur A+
- Mál (HxBxD): 177 x 90,6 x 60sm án hurða, 73,5sm með hurðum

DAEWOO FRNQ19D1T **KÁMFRÍTT STÁL**

VERÐ
219.995

DAEWOO ELECTRONICS

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

DAGSKRÁ

RÚV KL. 18.20
Landsleikur Íslands og Tyrklands á EM karla í fótbolta

Bein útsending frá leik Íslands og Tyrklands í forkeppni EM.

Í KVÖLD

Orange is the New Black
STÖÐ 2 KL. 21.10 Lokaþáttur. Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.

Gatan mín
STÖÐ 2 KL. 20.05 Skemmtilegur þáttur þar sem Valgerður Matthíasdóttir fer í gönguferð með þekktum Íslendingum um uppáhaldsgöturnar þeirra. Áhugaverðar sögur, fróðleikur og skemmtilegt fólk.

2 Broke Girls
STÖÐ 2 KL. 19.40 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

Bylgjan kl. 10
Ívar Guðmundsson

Útvarpsmaðurinn góðkunni Ívar Guðmundsson mætir hress til leiks og spilar þægilega tónlist fyrir hlustendur.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm In the Middle
08.30 Gossip Girl
09.15 The Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Wonder Years
10.40 The Middle
11.05 Go On
11.25 Á fullu gazi
11.45 The Newsroom
12.35 Nágrannar
13.00 Cold Feet 5
13.55 American Idol
15.15 American Idol
15.40 The Mentalist
16.25 Sjáðu
16.50 The Big Bang Theory
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 The Simpsons
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Back in the Game
19.40 2 Broke Girls
20.05 Gatan mín
20.25 White Collar
21.10 Orange is the New Black
21.55 Burn Notice Njósnarinn Michael Westen kemst að því sér til mikillar skelfingar að hann hefur verið settur á brunalistann en það er listi yfir njósnara sem ekki er lengur treystandi og njóta því ekki lengur verndar yfirvalda. Þetta þýðir að hann er orðinn atvinnulaus og einnig eftirsóttasta fórnarlamb helstu glæpamanna heimsins.
22.40 Daily Show. Global Edition
23.05 The Night Shift
23.50 Mistresses
00.35 Covert Affairs
01.20 Enlightened
01.50 Bones
02.35 Girls
03.10 Sleeping Beauty
04.50 Gatan mín
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Spánn - Makedónía
10.50 Rússland - Liechtenstein
12.30 Austurríki - Svíþjóð
14.10 Spánn - Makedónía
15.50 Kasakstan - Lettland Bein útsending frá leik Kasakstan og Lettlands í undankeppni EM 2016.
18.05 Þýsku mörkin
18.35 Tékkland - Holland Bein útsending frá leik Tékklands og Hollands í undankeppni EM 2016.
20.45 Leiðin til Frakklands
22.00 Ísland - Tyrkland
23.40 Leiðin til Frakklands
00.40 Ísland - Tyrkland

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Sviss - England
11.30 Swansea - WBA
13.10 Premier League World
13.40 Everton - Chelsea
15.25 Messan
16.50 Sviss - England
18.35 Andorra - Wales Bein útsending frá leik Andorra og Wales í undankeppni EM 2016.
20.45 West Ham - Southampton
22.30 Tottenham - Liverpool
00.10 Andorra - Wales

ÍNN

20.00 Norðurlandsleiðangur **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3

17.15 Who Do You Think You Are?
18.15 Jamie's 30 Minute Meals
18.40 Sullivan and Son
19.00 Total Wipeout UK
20.00 One Born Every Minute
20.50 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life
21.15 Drop Dead Diva
22.00 Witches of east End
22.40 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
23.25 Utopia
00.15 Gang Related
00.55 Total Wipeout UK
01.55 One Born Every Minute
02.45 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life
03.05 Drop Dead Diva
03.45 Witches of east End
04.30 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
05.15 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Sumardalsmyllan **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Skógardýrið Húgó **09.44** Gulla og grænjaxlarnir **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Lukku láki **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Könnuðurinn Dóra**11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar**11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Sumardalsmyllan **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Skógardýrið Húgó **13.44** Gulla og grænjaxlarnir **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Lukku láki**14.25** Latibær**14.49** Hvellur keppnisbíll **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Sumardalsmyllan **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías**16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Skógardýrið Húgó **17.44** Gulla og grænjaxlarnir **17.56** Tommi og Jenni **18.00** Lukku láki **18.25** Latibær **18.49** Hvellur keppnisbíll**19.00** Happy Feet Two **20.40** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

06.35 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví
17.40 Strákarnir
18.05 Frasier
18.30 Friends
18.50 Seinfeld
19.15 Modern Family
19.40 Two and a Half Men
20.00 Höfðingjar heim að sækja
20.15 Veggfóður
21.00 Homeland
21.50 Rita
22.30 Zero Hour
23.15 Shameless
00.10 Chuck
00.55 Cold Case
01.40 Höfðingjar heim að sækja
01.55 Veggfóður
02.40 Homeland
03.25 Rita
04.05 Zero Hour
04.50 Shameless
05.45 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

BÍÓSTÖÐIN

11.30 New Year's Eve
13.25 Another Cinderella Story
14.55 Limitless
16.40 New Year's Eve
18.40 Another Cinderella Story
20.15 Limitless
22.00 Argo
00.00 Contagion
01.45 Predator
03.30 Argo

RÚV

14.00 Setning Alþingis Bein útsending.
16.30 Ástareldur
17.20 Snillingarnir
17.42 Engilbert ræður
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Fréttir og veður
18.20 EM karla í fótbolta *(Ísland-Tyrkland)* Bein útsending frá leik Íslands og Tyrklands í forkeppni EM.
20.50 Alheimurinn Áhugaverð þáttaröð þar sem skýringa á uppruna mannsins er leitað með aðstoð vísindanna auk þess sem tilraun er gerð til að staðsetja jörðina í tíma og rúmi. Umsjón. Neil deGrasse Tyson.
21.35 Slegist við vindmyllur Myndin fjallar um uppsetningu fyrstu vindmylla Landsvirkjunar á Íslandi.
22.00 Tíufréttir
22.20 Veðurfréttir
22.25 Skylduverk
23.25 EM forkeppni - samantekt
23.50 Gullkálfar
00.50 Djöflar Da Vincis
01.40 Fréttir
01.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Pepsi MAX tónlist
14.15 Design Star
15.00 Made in Jersey
15.45 Happy Endings
16.05 30 Rock
16.25 Kirstie
16.45 Men at Work
17.05 Reckless
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show.
19.15 The Talk
20.00 Trophy Wife
20.25 Catfish
21.10 King & Maxwell
22.00 Ray Donovan
22.50 Californication - LOKAÞÁTTUR
23.20 The Tonight Show
00.05 The Moaning of Life
00.50 Scandal
01.35 Californication
02.05 Ray Donovan
02.55 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014
12.00 Golfing World 2014
12.50 Champions Tour 2014 - Hig
13.45 Countdown To The Ryder Cup
14.10 Inside The PGA Tour 2014
14.35 The Open Championship
17:15 2013 FedExCup Playoffs Official
18.05 Golfing World 2014
18.55 PGA Tour 2014 - Highlights
19.50 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

BYKO ER EINN AF MÁTTARSTÓLPUM BORGARLEIKHÚSSINS LEIKÁRIÐ 2014 - 2015

Meðlimir í BYKO klúbbnum fá miða á fyrstu 15 sýningarnar á Línu langsokk í forsölu á aðeins 3.500 krónur.

Til þess að fá afslátt þá mætir þú einfaldlega í miðasölu Borgarleikhússins og framvísar BYKO korti og afslátturinn er þinn. Ef þú ert ekki nú þegar í klúbbnum, endilega skráðu þig á byko.is.

Afslátturinn gildir fram að frumsýningu 13. september.

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS

Borgarleikhúsið

UPPÁHALDSDRYKKUR

Það er kaffi, bæði af því að það er svo gott en líka af því að það hefur félagslega tengingu.

Hildur Eir Bolladóttir, prestur í Akureyrarkirkju.

Sísý Ey í samstarf við Andy Butler

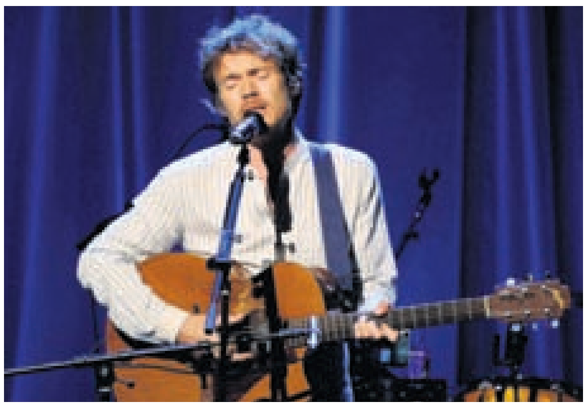
Hljómsveitin Sísý Ey spilar á tónleikum með Hercules and Love Affair, hljómsveit Andys Butler. Sísý Ey gefur svo út smáskífu hjá plötufyrirtæki Butlers.

„Við kynntumst Andy Butler í Hercules and Love Affair þegar hann kom til landsins til þess að spila á eins árs afmæli skemmtistaðarins Dolly,“ segir Elín Eyþórsdóttir, meðlimur í stuðsveitinni Sísý Ey, en hljómsveitin er á leið til Lundúna að spila með hljómsveit Andys sem nýtur mikilla vinsælda í Evrópu og þótt víðar væri leitað.

„Það var tónlistarmaðurinn og sameiginlegur vinur okkar John Grant sem kynnti okkur almennilega fyrir honum,“ heldur Elín áfram, og systir hennar, Sigríður, sem er einnig meðlimur í sveitinni, tekur í sama streng. „Við erum mjög spennt fyrir þessu, en við komum til með að gefa út smáskífu hjá plötufyrirtæki Andys, Mr. International, í nóvember. Þá spilum við á tónleikunum, á tónleikastaðnum Oval Space. Svo er stefnan sett á að spila á fleiri stöðum í Evrópu í framhaldinu.“ Sísý Ey samanstendur af systrunum Elínu, Sigríði og Elísabetu Eyþórsdætrum, ásamt plötusnúðnum Friðfinni Sigurðssyni, betur þekktum sem DJ Oculus. Þær vöktu fyrst athygli með smellnum Ain‘t got nobody, sumarið 2012, en hafa síðan spilað á fjölmörgum tónleikum á Íslandi og víðar, meðal annars á raftónlistarhátíðinni Sonar í Barselóna.

- ósk

GEFA ÚT SMÁSKÍFU HJÁ PLÖTUFYRIRTÆKI BUTLERS Hljómsveitin Sísý Ey er á leið til London. MYND/ÚR EINKASAFNI



ÍSLANDSVINUR Damien Rice kann best við sig á Íslandi af öllum stöðum í heiminum. NORDICPHOTOS/GETTY

Fyrsta platan í átta ár

Írski tónlistarmaðurinn Damien Rice sendir frá sér nýja plötu. Hann nýtur aðstoðar mikilla kanóna.

Í gær var tilkynnt um útgáfu nýrrar plötu írska tónlistarmannsins Damiens Rice en eins konar hlustunarpartí fór fram á Kexi Hosteli í gær, þar sem blaðamenn hvaðanæva að ljáðu plötunni eyra. Platan ber titilinn My Favourite Faded Fantasy og kemur út þann 3. nóvember næstkomandi.

„Af því að meirihluti plötunnar var tekinn upp og mixaður á Íslandi og platan var unnin með mörgu íslensku tónlistarfólki, var hlustunarpartíið hér. Ísland er sá staður þar sem Damien kann hvað best við sig í heiminum,“ segir Kári Sturluson, samstarfsmaður Damiens Rice.

Nýja platan er sú fyrsta sem Rice sendir frá sér í átta ár, en hann sendi síðast frá sér plötuna 9 árið 2006 en frumburður hans, 0, kom út árið 2002. Sannkallaðar kanónur komu að vinnslu plötunnar og ber þar hæst að nefna Rick Rubin sem hefur unnið með mörgum af þekktustu listamönnum heims og hefur meðal annars fengið sjö Grammyverðlaun. Rick og Damien pródúsera sjö af átta lögum plötunnar saman og hafa þeir verið í samskiptum varðandi plötuna og unnið saman í þrjú til fjögur ár. Rick Rubin hefur unnið með nöfnum á borð við Metallica, Aerosmith, Adele, Jay Z, U2 og ótal fleirum. Þá á Joel Shearer einnig þátt í plötunni og leikur á fjölda hljóðfæra á henni. Shearer er best þekktur fyrir störf sín með Alanis Morissette, Michael Bublé, Nelly Furtado og mörgum fleirum.

Platan er tekin upp í Los Angeles og á Íslandi en í gærkvöldi fóru fram tónleikar í hljóðverinu Sundlauginni í Mosfellsbæ þar sem hluti plötunnar var tekinn upp. „Þetta voru svona tónleikar fyrir pressuna, vini og vandamenn, það var bara verið skála og fagna útgáfunni,“ bætir Kári við.

Ekki liggur fyrir hvort Rice haldi tónleika hér á landi í kjölfar útgáfunnar.

gunnarleo@frettabladid.is

Brot af ferli Ricks Rubin

Rick Rubin hefur hlotið sjö Grammy-verðlaun, meðal annars fyrir upptökustjórn á plötum á borð við:

- Stadium Arcadium með Red Hot Chili Peppers
- 21 með Adele
- Taking The Long Way með Dixie Chicks.

Hann hefur unnið með listamönnum á borð við: Lady Gaga, Kanye West, Eminem, System of a Down, Rage Against the Machine.

Vanhöld algerlega á ábyrgð framleiðenda

Anna María Karlsdóttir og Hrönn Kristinsdóttir, framleiðendur kvikmyndarinnar Sumarbarna, hafa ekki greitt börnum sem fóru með hlutverk í myndinni laun.

„Okkur þykir afar leitt hversu hefur dregist að greiða þeim hæfileikaríku og duglegu börnum sem tóku þátt í gerð myndarinnar Sumarbörn,“ segir annar framleiðandi myndarinnar, Anna María Karlsdóttir. „Við biðjum börnin og aðstandendur þeirra innilega afsökunar á þessum drætti. Vanhöld þessi eru algerlega á okkar ábyrgð,“ útskýrir hún.

Ljósband ehf., sem framleiðir Sumarbörn, er í eigu Hrannar Kristinsdóttur og Önnu Maríu Karlsdóttur. Fyrirtækið hefur áður framleitt kvikmyndir á borð við Desember og síðast, Okkar eigin Ósló með Þorsteini Guðmundssyni í aðalhlutverki.

„Við höfum gert allt sem í okkar valdi stendur til að hraða því að hægt verði að greiða börnunum fyrir þeirra góðu vinnu og munum halda því áfram þar til greiðslur eru í höfn,“ segir Anna María og bætir við að hún og samstarfskona hennar, Hrönn, hafi gert alla samninga við starfsfólk í góðri trú þar sem byggt var á hefðbundinni fjármögnun sem hefur gengið eftir í þeirra fyrri verkum.

„Tafir á afgreiðslu fjármagns, meðal annars frá atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneyti, til myndarinnar var eitthvað sem við sáum ekki fyrir,“ heldur Anna María áfram.

„En við ítrekum að það er á okkar ábyrgð að standa við gerða samninga og að því vinnum við öllum árum. Við viljum biðja alla hluteigandi afsökunar á að hafa gert samningana í þeirri trú að afgreiðsla á fjármagni yrði með vanabundnum hætti. Það voru greinilega mistök af okkar hálfu.“

Til stendur að frumsýna kvikmyndina um áramótin, en hún er langt komin í eftirvinnslu.

alfrun@frettabladid.is

FRAMLEIÐENDUR MYNDARINNAR Anna María Karlsdóttir og Hrönn Kristinsdóttir eru þaulreyndir kvikmyndaframleiðendur á Íslandi, en ellefu manns sem unnu við kvikmyndina Sumarbörn hafa leitað til lögfræðings vegna vangoldinna launa fyrir vinnu sína við myndina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sumarbörn

Klipparinn Stefanía Thors deildi á Facebook-síðu fyrir nokkru svokallaðri mínútumynd þar sem aðalleikkona kvikmyndarinnar Sumarbarna, sem framleidd er af Ljósbandi ehf., spyr áhorfandann hvenær hún fái eiginlega greitt fyrir sína vinnu. Í kjölfarið greindu DV og Kjarninn frá því að fjórtán börn undir tíu ára aldri, sem léku í kvikmyndinni, hafa ekki fengið greitt fyrir sína vinnu.

Myndin fékk 90 milljón króna styrk úr Kvikmyndasjóði Íslands árið 2012, en heildarkostnaður við myndina er 214 milljónir. Sumarbörn er frumraun Guðrúnar Róbertsdóttur leikstjóra við kvikmynd í fullri lengd. Ellefu manns í Félagi kvikmyndagerðarfólks hafa leitað til lögfræðings vegna vangoldinna launa fyrir vinnu sína við myndina.

Sunny BOX MASTER
SUNNY BOXMASTER / FRANSKAR / 3 HOT WINGS / SINNEPSSÓSA / GOS / PRINS XTRA
Nýtt á KFC
1.699 kr.
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

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

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Hefnendur sýna helsýrða költræmu

Hugleikur Dagsson og Jóhann Ævar Grímsson koma til með að sjá um mánaðarlegt bíókvöld á skemmtistaðnum Húrra, en fyrsta bíókvöldið er í kvöld klukkan átta. Að sögn aðstandenda viðburðarins verður „hin helsýrða költræma Q The Winged Serpent“ til sýningar, en Hugleikur og Jóhann koma til með að bjóða upp á frítt popp og spjall um myndina að sýningunni lokinni. Búast má við miklu fjöri, enda þeir félagar þekktir fyrir gamansemi og annálaðir kvikmyndanördar, en þeir halda úti útvarpsþættinum Hefnendurnir um kvikmyndir á Alvarpinu.

- ósk

Á fullu í kraftlyftingum

Þær **Svanhildur Hólm Valsdóttir**, aðstoðarmaður fjármálaráðherra, **Marta María Jónasdóttir**, ritstjóri Smartlands, Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, og Ragna Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar, hafa æft kraftlyftingar af miklum krafti síðustu vikur.

Kraftakonurnar æfa allar hjá sama einkaþjálfaranum í líkamsræktarstöð World Class á Seltjarnarnesi. Einkaþjálfarinn heitir Ingimundur Björgvinsson og hefur hann undanfarnar vikur kennt þeim réttu tökin.

- hg

Mest lesið vísir

1. Heildarsektin tæp hálf milljón: Skiluðu bílnum niðurlútir og fóru í vörn
2. Amish-menn reisa hlöðu á einum degi
3. Lögreglan máttlaus gagnvart nektarmyndum á netinu
4. Rútur í miðborginni: Öll spjót beinast að borgaryfirvöldum
5. Síðasta lag fyrir fréttir