

**LÍFIÐ**



**Punn filma aðskilur heimana tvo**  
Miðillinn Anna Birta segir fullkomlega eðlilegt að trúa ekki á líf í handanheimum. Hún segir Lífinu frá súrrealískum raunveruleika sínum og lýsir því hvernig hún upplifir það að búa yfir skyggnieiginleikum.

**FRÉTTIR**



**Ísland gæti orði verst úti**  
Viðskiptabann Rússlands kemur Íslendingum líklega mun verr en nokkurri annarri Evrópuþjóð, að mati fjármálaráðherra. **6**

**Lélg berjaspretta á Norðurlandi**  
Svo virðist sem útlitið sé svart fyrir berjatíð á Norðurlandi. Kuldatíðin í vor varð til þess að sætukopparnir náðu ekki að blómstra. **2**



**2 SÉRBLÖÐ** Lífið | Fólk



**FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ**

# Refsing fyrir sum brot tekur aldrei enda

**Anna Kristín Newton** er réttarsálfræðingur í fangelsunum og vinnur með hættulegustu glæpamönnum landsins. Hún segir nafn- og myndbirtingar barnaníðinga ekki hafa tilætlaðan fælingarmátt og að hátt hlutfall fanga hafi orðið fyrir áföllum í æsku.

Síða 14



**Einstök blanda úr 4 olíum**

Lögregla aðhafðist ekkert í rúman mánuð í tengslum við kröfu um nálgunarbann:

## Lögreglan viðurkennir klúður

**LÖGREGLUMÁL** „Málið er að þetta klúðraðist hjá okkur. Hún átti ekki að þurfa að bíða svona lengi,“ segir Eypór Þorbergsson, fulltrúi lögreglustjórans á Akureyri, um kröfu Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur um nálgunarbann gegn fyrrverandi sambýlismanni hennar.

Fréttablaðið greindi frá því á þriðjudaginn að fyrrverandi sambýlismaður Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur væri aftur farinn að ofsækja hana eftir tíu mánaða hlé. Hann hafi sent henni um tvö hundruð skilaboð í júlí í kjölfar þess að hann var sakfelldur fyrir líkamsárás, um átta hundruð brot á nálgunarbanni, brot

gegn barnaverndarlögum og að hafa brotið gegn blygðunarsemi hennar.

Ásdís krafðist nálgunarbanns á ný í byrjun júlí þar sem maðurinn byrjaði að ofsækja hana aftur. Meira en mánuði eftir kröfu hennar var enn ekki búið að úrskurða hann í nálgunarbann.

Maðurinn var úrskurðaður í nálgunarbann á miðvikudaginn að sögn Eypórs. „Það á bara eftir að birta það. Lögreglan í Reykjavík birtir það,“ segir Eypór.

„Þetta er ekki í fyrsta skipti sem þessu er klúðrað. Ég lenti í því sama árið 2013. Ég bað um nálgunarbann og þurfti svo að fara aftur því það klúðraðist

eitthvað. Ég fékk aldrei að vita hvað það var,“ segir Ásdís um málið.

Maðurinn hefur ofsótt Ásdís eftir að samvistum þeirra lauk, en þau bjuggu saman í tíu mánuði árið 2011.



Eypór Þorbergsson, fulltrúi lögreglustjórans á Akureyri

**Málið er að þetta klúðraðist hjá okkur. Hún átti ekki að þurfa að bíða svona lengi.**

Þú færð skólafötin hjá okkur



**name it**

Smáralind og Kringlunni

Facebook: NAME IT ICELAND  
Instagram: @NAMEITICELAND



VEÐUR



Austan og norðaustan 8-13 og áfram talsverð rigning suðaustanlands, en annars skýjað að mestu og skúrir. Hiti 10 til 17 stig, hlýjast N-lands.

SJÁ SÍÐU 22

Íbúar landsbyggðarinnar líklegri til að telja erlenda ferðamenn hafa jákvæð áhrif á verslun og þjónustu:  
Telja ferðamenn hafa neikvæð áhrif á náttúru

**KÖNNUN** Meirihluti eða 51,8 prósent af þeim sem tóku afstöðu í nýlegri könnun MMR um viðhorf Íslendinga til erlendra ferðamanna á Íslandi töldu að erlendir ferðamenn hafi haft neikvæð áhrif á íslenska náttúru. Almennt séð voru Íslendingar þó jákvæðir í garð erlendra ferðamanna samkvæmt könnuninni og töldu þá hafa haft jákvæð áhrif á Íslandi. Alls töldu 90,9 prósent erlenda ferðamenn á Íslandi hafa haft jákvæð áhrif á efnahag landsins. Þá töldu 71,2 prósent erlenda ferðamenn hafa haft jákvæð áhrif á íslenskt samfélag og

67,1 prósent taldi ferðamenn hafa haft jákvæð áhrif á fjölbreytni í verslun og þjónustu. 82,8 prósent töldu erlenda ferðamenn hafa haft jákvæð áhrif á atvinnutækifæri og 67,5 prósent töldu þá hafa jákvæð áhrif á miðborg Reykjavíkur. Þeir sem búsettir voru á höfuðborgarsvæðinu töldu frekar að erlendir ferðamenn hefðu haft jákvæð áhrif á miðborg Reykjavíkur en þeir sem bjuggu á landsbyggðinni. Hins vegar voru hlutfallslega fleiri íbúar á landsbyggðinni sem töldu að erlendir ferðamenn hefðu haft jákvæð áhrif á verslun og þjónustu en íbúar á höfuðborgarsvæðinu. - ngy



**ÍSLENSK NÁTTÚRA** Almennt voru Íslendingar jákvæðir í garð erlendra ferðamanna samkvæmt nýlegri könnun MMR. FRÉTTABLAÐID/PJETUR



**BARNINGUR Í MARGA DAGA** Leiðindaveður var þegar erlendri skútu var bjargað á miðvikudagskvöld, 12 til 17 metra vindur af suðsuðaustan og slæmt í sjó. Dufl við Grindavík sýndu fjögurra metra ölduhæð. MYND/STEINAR ÞÓR KRISTINSSON

Björgunarsveitin Þorbjörn í Grindavík bjargaði erlendri skútu:  
Skipverjar úrvinda eftir barning

**SLYS** Fimm var bjargað á erlendri skútu sem lenti í hrakningum í hafi suður af Grindavík á miðvikudagskvöld. Skútan var vélarvana og með ónýtt segl. Oddur V. Gíslason, björgunarskip Slysavarnafélagsins Landsbjargar í Grindavík, kom taug í skútuna á ellefta tímanum og kom með hana til hafnar í Grindavík klukkan hálf eitt aðfaranótt fimmtudags. Samkvæmt upplýsingum frá Landsbjörg voru skipverjarnir fimm orðnir úrvinda og slæptir eftir að hafa barist við bilanir í skútunni í nokkra sólarhringa. - óka

Lögreglan á Extreme Chill:  
Vill ekki tjá sig um framgöngu

**LÖGREGLUMÁL** Lögreglan á Vesturlandi vill ekki tjá sig um framgöngu lögreglumanna á tónlistarhátíðinni Extreme Chill Festival sem fór fram á Hellu síðustu helgi. Guðrún Lárusdóttir, einn aðstandenda hátíðarinnar, segir lögreglu hafa beitt ofbeldi og valdniðslu í pistli á síðu Kvænna-bladsins í gær en Theodór Þórðarson yfirlögregluþjónn segir lögreglu ekkert hafa um ásakanið Guðrúnar að segja. Alls komu 29 fíkniefnamál upp á hátíðinni en hátíðargestir voru um þrjú hundruð talsins. Mest var um kannabisefni. - þea

Kynferðisbrot í Reykjavík:  
Fjórir leituðu til neyðarmóttöku

**LÖGREGLUMÁL** Alls leituðu fjórir aðstoðar um og eftir helgina á neyðarmóttöku Landspítalans í kjölfar kynferðisbrota. Hinsegin dagar náðu hápunkti sínum um helgina en tugir þúsunda komu saman í miðbæ Reykjavíkur. „Það eru nokkrir sem leita til okkar eftir flestar helgar ársins,“ segir Eyrún Jónsdóttir, verkefnastjóri neyðarmóttöku Landspítalans. Því sé ekki unnt að fullyrða að þolendurnir hafi sérstaklega tengst göngunni. Tæplega hundrað þolendur kynferðisbrota hafa leitað aðstoðar á neyðarmóttökunni það sem af er ári eða rúmlega tíu að meðaltali í mánuði. - jõe

Berjaspretta harla léleg á Norðurlandi

Svo virðist sem útlitið sé svart þegar kemur að berjatínslu á Norðurlandi. Kuldatíð í vor hefur haft mikil áhrif á frjóvgun berjalyngs. Ólafur Nielsen fuglafræðingur segir berin orkuríka fæðu fyrir fuglategundir sem þurfi að reiða sig á annað í haust.

**NÁTTÚRA** Berjaspretta á Norðurlandi er lítil eftir ótíð í vor. Kaldur apríl- og maímánuður með snjókomu gera það að verkum að ber vaxa ekki á stórum svæðum á öllu Norðurlandi. Ótíðin og lítil berjaspretta gæti haft áhrif á afkomu fuglategunda. Ólafur Nielsen, fuglafræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands, hefur verið í vettvangsferðum í Þingeyjarsýslum og tekið eftir því að lítið sem ekkert finnst af berjum og berjaspretta er með eindæmum léleg víðast hvar á Norðurlandi. „Sætukopparnir náðu ekki að blómgast í ár vegna kulda í vor og því fór sem fór. Berin eru um þriðjungshluti fæðu rjúpu og gæsa og því þurfa þessir fuglar að reiða sig á aðra fæðu í haust. Þessar fuglategundir eru nú þannig að þær geta étíð ýmsar aðrar fæðutegundir sem þær munu nýta sér líklega. Hvað varðar gæsina þá gæti það farið svo að hún verði fljótari að færa sig yfir á vetrarstöðvar en haustið mun líklega skera úr um það hvort svo verði,“ segir Ólafur. Sveinn Rúnar Hauksson, læknir og áhugamaður um berjasprettu, segir ástandið á íslensku berjalyngi ekki gott. „Það horfir í mun lakari sprettu núna, bæði hvað hún kemur seint og eins verður hún um allt land miklu lakari en oftast áður. Það er alveg ljóst,“ segir Sveinn Rúnar. „Hins vegar gerir maður sér vonir um að hún verði skárri á Suðausturlandi vegna þess að það var jú betra sumar þar. Þetta mun ráðast af því hvernig næstu vikur verða fram í september. Vonandi að það verði frostlaust og gefi sólardaga, þá gæti þetta blessast.“ Vorið var ekki aðeins erfitt fyrir berin heldur hafði ótíðin mikil áhrif á varp fugla. Ólafur hefur fylgst með varpi fálka mjög lengi og telur þetta vor hafa verið nokkuð erfitt. „Varp fálkastofnsins á Íslandi árið 1979 og 1983 var afskaplega lélegt. Þó þetta árið nái nú ekki þeirri lægð getum við með nokkurri vissu sagt að þetta sumar sker sig úr og er afbrigðilegt miðað við



**LÍTIL UPPSKERA** Svo gæti farið að margir unnendur íslenskra bláberja fái lítið af berjum út á skyrið sitt þetta haustið.



**Sætu-kopparnir náðu ekki að blómgast í ár vegna kulda í vor og því fór sem fór.**

Ólafur Nielsen fuglafræðingur

Það sem við höfum séð síðustu áratugi. Eins hafa fálkar misst undan sér og einnig sleppt varpi þetta sumarið,“ segir Ólafur. sveinn@frettabladid.is

Félags- og húsnæðismálaráðherra segir til skoðunar að setja nýjar reglur:  
Vill takmarka hækkun á leigu

**STJÓRNMÁL** Setning sérstakra reglna til að takmarka hækkun á húsaleiguverði er til skoðunar í félagsmálaráðuneytinu. Frá því greinir Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra. „Við sjáum það að þrátt fyrir að við séum með minnstar takmarkanir á hækkun á leigu, þá hefur það ekki leitt til þess að framboð af leiguíbúðum hafi verið meira en í öðrum löndum,“ segir Eygló og bætir við að hún telji ástæðu til að fara yfir stöðuna og athuga hvort hægt sé að gera breytingar á lögnum í þessa átt. „Við höfum séð að við erum af Norðurlöndunum með minnstu takmarkanirnar á hækkunum. Það eru skýrar reglur í Noregi, Danmörku og Svíþjóð hvernig

**Við sjáum það að þrátt fyrir að við séum með minnstar takmarkanir á hækkun á leigu, þá hefur það ekki leitt til þess að framboð af leiguíbúðum hafi verið meira en í öðrum löndum.** Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra.



staðið er að hækkunum,“ segir Eygló. Eygló segist þar að auki taka hugmyndum Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna, um að setja þak á leiguverð fagnandi en segir þær þó ekki til sérstakrar skoðunar. „[É]g finn það, og ég er viss um að allir kollegar mínir í

stjórnmalunum finna það, að þetta eru þau mál sem brenna hvað heitast, þá ekki síst hér á íbúum höfuðborgarsvæðisins. Það er annars vegar framboð á leiguhúsnæði og hins vegar verðlag,“ skrifaði Katrín í grein sem birtist í Fréttablaði gærdagsins. - gag

# ÚTSÖLULOK

Landmann Er frá Þýskalandi

Niðurfellanleg hliðarborð

74.900 FULLT VERÐ 89.900

VELDU GRILL SEM ENDA OG ÞU SPARAR

Útsölnunni lýkur á laugardag

Grillbúðin www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

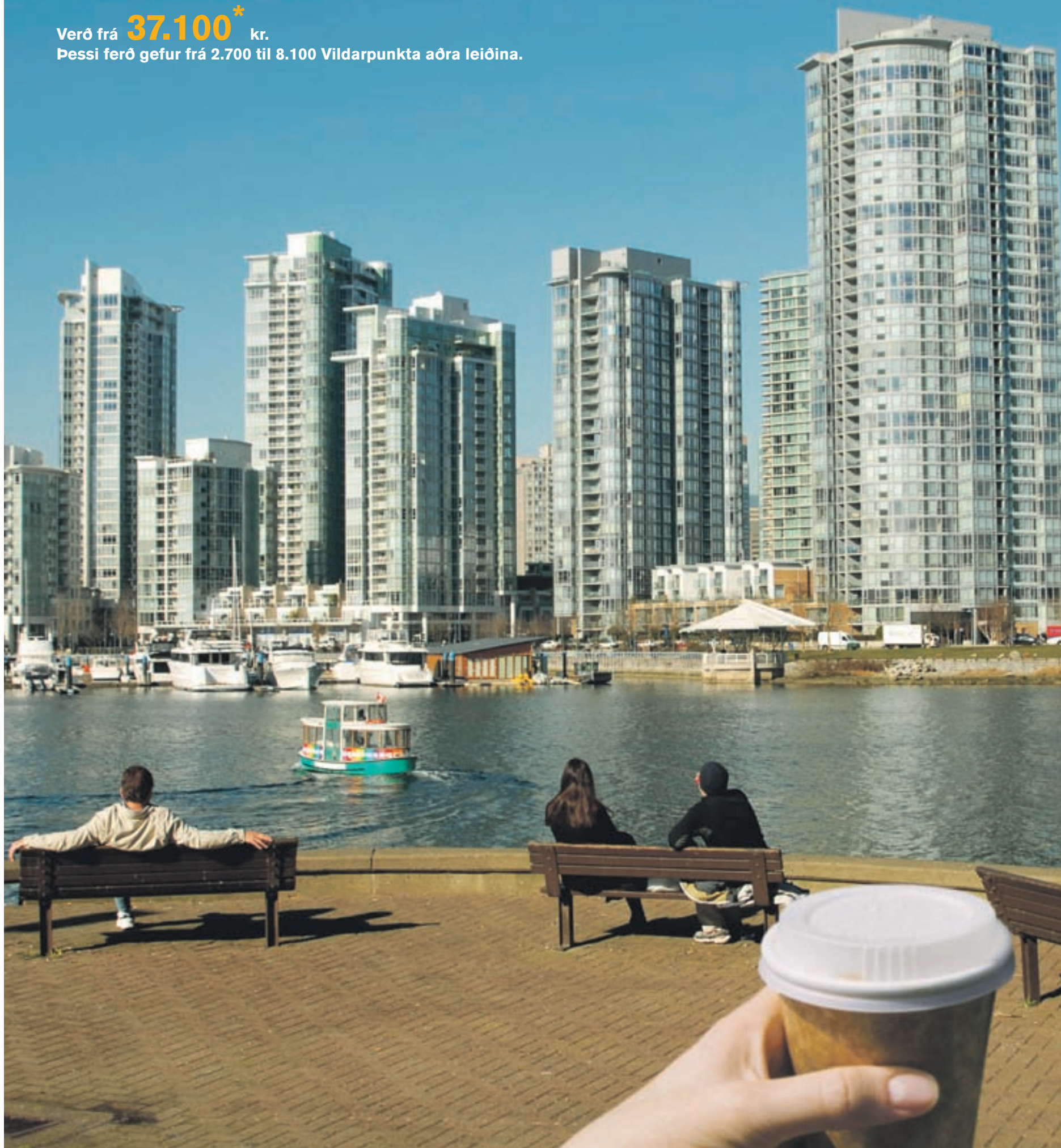
Opið til kl. 16 á laugardag



# GEFÐU ÞÉR GÓÐAN TÍMA Í VANCOUVER

Verð frá **37.100\*** kr.

Þessi ferð gefur frá 2.700 til 8.100 Vildarpunkta aðra leiðina.



## Njóttu hvernar mínútu

Háhýsi eru komin til að vera. Þú þarft ekki að sjá þau öll í einu. Það sem skiptir máli er að njóta tímans. Reika um Stanley Park og gleyma sér í VanDusen grasagarðinum í staðinn fyrir að arka í gegn. Upplifa Hollywood norðursins á eigin hátt. Fara hægt í staðinn fyrir hratt. Anda með nefinu. Leigja hjól og líða hljóðlaust um. Eiga gæðastundir og safna minningum sem lífa.

+ Bókaðu núna á [icelandair.is](https://icelandair.is)

    Vertu með okkur

ICELANDAIR



\* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.



SPURNING DAGSINS



Ilmur, er upprennandi stjarna í hópnum?  
„Peir síðustu verða fyrstir.“  
Ilmur Kristjánsdóttir og Rúnar Guðbrandsson stýra leikhóp sem er skipaður heimilislausu fólki, fólki með geðfötun og hælisleitendum.

Fjölskyldan er þakklát:  
Líðanin stöðug eftir aðgerð

**BJÖRGUN** Flugmaðurinn Arngrímur Jóhannsson, fyrrverandi eigandi flugfélagsins Atlanta, sem var í lítilli flugvél sem fórst á Tröllaskaga á sunnudag hlaut í slysinu alvarleg brunasár á öðrum handlegg og báðum fótleggjum. Þetta kemur fram í yfirlýsingu sem fjölskylda Arngríms sendi frá sér í gær.  
Arngrímur fór í aðgerð vegna þeirra brunasára á miðvikudag og er enn á gjörgæslu og er líðan hans stöðug.  
„Við viljum koma á framfæri þakklæti fyrir það næði sem hann hefur fengið síðustu daga. Það er nauðsynlegt fyrir áframhaldandi bata hans,“ segir fjölskyldan í yfirlýsingu - fbj



ARNGRÍMUR JÓHANSSON

Móberg kaupir tvö fyrirtæki:  
Kaupir Hóp-kaup og Leit.is

**VIÐSKIPTI** „Stefna okkar er að þróa þrjú til sex ný fyrirtæki á hverju ári og þessi kaup eru liður í því,“ segir Snorri Rafn Rafnsson, forstjóri Móbergs ehf., sem gengið hefur frá kaupum á fyrirtækjunum Hópkaup og Leit.is, sem áður var í eigu DCG.  
Með þessu ætlar Móberg að auka umsvif sín á netmarkaðnum. - ngy

LEIÐRÉTT

Tap af rekstri KR flugelda nam 9.900 krónum í fyrra og 19.500 árið á undan. Ekki 9,9 milljónum í fyrra og 19,5 milljónum árið á undan eins og fullyrt var í Fréttablaðinu í gær. Beðist er velvirðingar á þessu.

Yfirmaður friðargæslu SP í Mið-Afríkulýðveldinu segir af sér eftir nýjar fréttir af kynferðisbrotum:

Ban Ki-moon segir að nú sé nóg komið

**MIÐ-AFRÍKULÝÐVELDIÐ** Babacar Gaye hefur sagt af sér sem yfirmaður friðargæslusveita Sameinuðu þjóðanna í Mið-Afríkulýðveldinu. Þetta gerði hann eftir að upp komst um enn frekari kynferðisbrot friðargæsluliða gagnvart íbúum landsins.  
Það var Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, sem krafðist þess að Gaye segði af sér.  
„Ég get ekki lýst því með orðum hve miklum sálarkvöl-

um, reiði og skömm ég hef fyllst við þessar endurteknu fréttir ár eftir ár af kynferðisbrotum og misnotkun af hálfu sveita Sameinuðu þjóðanna,“ sagði Ban við fréttamenn í New York.  
Fyrr í vikunni skýrðu mannréttindasamtökin Amnesty International frá því að friðargæslumaður á vegum SP hefði nauðgað tólf ára stúlku í höfuðborginni Bangui. Áður hefur verið skýrt frá víðtækum kynferðisbrotum friðargæslusveitanna í landinu.

Friðargæslusveitir voru sendar til Mið-Afríkulýðveldisins árið 2014 vegna borgarastyrjaldarinnar þar. Vargöldin í landinu jókst í mars 2013 þegar uppreisnarmenn náðu völdum í landinu. Tugþúsundir hafa flúið heimili sín í borgarastyrjöldinni.  
- gb



**BABACAR GAYE** Enn ein fréttin af kynferðisbrotum friðargæslumanna leiddi til afsagnar hans. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Lögreglan klúðraði kröfu Ásdísar um nálgunarbann

Í meira en mánuð var ekkert aðhafst í kröfu Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur um nálgunarbann gegn fyrrverandi sambýlismanni hennar. Hann hefur ofsótt hana síðan árið 2011. Lögreglustjórinn á Akureyri klúðraði málunum.

**SAMFÉLAG** „Málið er að þetta klúðraðist hjá okkur. Hún átti ekki að þurfa að bíða svona lengi,“ segir Eyþór Þorbergsson, fulltrúi lögreglustjórans á Akureyri, um kröfu Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur um nálgunarbann gegn fyrrverandi sambýlismanni hennar.  
Fréttablaðið greindi frá því á þriðjudaginn að fyrrverandi sambýlismaður Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur væri aftur farinn að ofsækja hana eftir tíu mánaða hlé. Hann hafi sent henni um tvö hundruð skilaboð í júlí síðastliðnum í kjölfar þess að hann var sakfelldur í Héraðsdómi Reykjaness fyrir líkamsárás, um átta hundruð brot á nálgunarbanni, brot gegn barnaverndarlögum og að hafa brotið gegn blygðunarsemi hennar.  
Ásdís krafðist nálgunarbands á ný í byrjun júlí þar sem maðurinn byrjaði að ofsækja hana aftur í kjölfar dómsins. Meira en mánuði eftir kröfu hennar var enn ekki búið að úrskurða hann í nálgunarbann.

Maðurinn var úrskurðaður í nálgunarbann á miðvikudaginn að sögn Eyþórs. „Það á bara eftir að birta það. Lögreglan í Reykjavík birtir það,“ segir Eyþór.  
Mál Ásdísar hefur vakið athygli en hún og maðurinn bjuggu saman í um tíu mánuði árið 2011. Eftir að samvistum lauk hefur hann meira og minna ofsótt hana. Hún sagði sögu sína í Kastljósi í fyrra og veitti innsýn í líf þeirra sem þola ofsóknir fyrrverandi maka.  
„Þetta lá á borðinu hjá mér og við höfum bara sólarhring frá því krafan kemur upp til þess að úrskurða um nálgunarbann, það er stuttur tími,“ segir Eyþór og



**EKKERT AÐHAFST** Ásdís Hrönn segir að frá því að fréttin birtist á þriðjudaginn hafi maðurinn sent henni þrjátíu og fimm skilaboð. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR SVIDSETT MYND

bætir við að málið hafi verið sent til Reykjavíkur þann 27. júlí í þeim tilgangi að láta taka skýrslu af manninum. „Það hefði hugsanlega ekki þurft. Ég gerði mér bara ekki grein fyrir því um hvaða mál ræddi. Þetta var í bunkanum hérna hjá mér og ég var ekki alveg að tengja,“ segir Eyþór.  
„Þetta er ekki í fyrsta skipti sem þessu er klúðrað. Ég lenti í því sama árið 2013. Ég bað um nálgunarbann og þurfti svo að fara aftur því það klúðraðist eitthvað. Ég fékk aldrei að vita hvað það var,“ segir Ásdís um málið.  
Þegar blaðamaður náði tali af Ásdísi hafði hún ekki fengið

fregnir af því að loks væri búið að úrskurða manninn í nálgunarbann.  
Að sögn Ásdísar talaði hún við lögreglustjórann á Þórshöfn í júlímánuði og lét vita af því að ekkert hefði verið aðhafst í kröfu hennar um nálgunarbann og að maðurinn haldi sífellt áfram að ofsækja hana.  
„Lögregluvarðstjórinn á Þórshöfn sagði þá við mig að hann væri búinn að yta á eftir málinu á Akureyri og að málið hefði forgang. Samt gerðist ekki neitt í heilan mánuð,“ segir Ásdís og bætir við að reynsla hennar af kerfinu sé ekki góð. „Frá því að fréttin



EYÞÓR ÞORBERGSSON



ÁSDÍS HRÖNN VIÐARSDÓTTIR

birtist á þriðjudaginn hefur hann sent mér þrjátíu og fimm skilaboð. Síðustu skilaboðin fékk ég í gærkvöldi þannig að hann er að brjóta nálgunarbannið eins og svo oft áður.“  
nadine@frettabladid.is

Vinna við gerð fjárlagafrumvarps næsta árs er í fullum gangi þessa dagana:

Verja meiru í heilbrigðiskerfið

**STJÓRNMÁL** Gert er ráð fyrir að framlög til heilbrigðismála hækki umfram verðlag í fjárlagafrumvarpi næsta árs, samkvæmt heimildum fréttastofu. Sérstök áhersla verður á að tryggja starfsemi heilsugæslustöðva og framlög til þeirra aukin.  
Vinna við gerð fjárlagafrumvarps fyrir næsta ár er í fullum gangi í fjármálaráðuneytinu. Bjarni Benediktsson mun kynna frumvarpið í byrjun september en þó efni þess sé að mestu óljóst, liggja nokkur atriði þegar fyrir.  
Meðal þess sem verður í frumvarpinu, og aðgerðir sem gripið verður til samhliða því, er afnám tolla á fatnað og skó frá 1. janúar 2016. Þá verða gerðar breytingar á tekjuskattkerfinu. Skattprósenta í lægra þrepi verður lækkuð úr 22,86% í 22,68%. Þá verður



**ARNARHVÁLL** Vinna við gerð fjárlagafrumvarps næsta árs er í fullum gangi. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL

milliskattsþrepið einnig lækkað um næstu áramót en það síðan fellt niður í árslok 2016. Samhliða þessu mun persónuafsláttur hækka til samræmis við verðlagsbreytingar. Þá verða húsnæðisbætur hækkaðar til að lækka hús-

næðiskostnað efnaminni leigjenda. Samkvæmt heimildum fréttastofu er útlit fyrir að framlög til heilbrigðismála muni aukast umtalsvert á fjárlögum næsta árs, þá sérstaklega vegna launahækkana.  
- gag

...kemur með góða bragðið!





Way of Life!

# GOLFKERRURNAR OG GOLFARARNIR!

## ALLT KEMST FYRIR!

S.CROSS

VERÐ KR.

4.780.000



Suzuki

**S-CROSS**

er öflugur, fjórhjóladrifinn  
snillingur með ríkulegan staðalbúnað.  
Meðaleyðsla er aðeins 5,7 l/100 km sjálfskiptur.

Fáðu nánari upplýsingar á [suzuki.is](http://suzuki.is)

ALLGRIP

All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokk.  
Komdu og prófaðu. Þú kemst alla leið!



Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100







**BMW EfficientDynamics**  
Less emissions. More driving pleasure.

BMW X5

[www.bmw.is](http://www.bmw.is)



Hrein  
akstursánægja



# AKTU ALVÖRU JEPPA Á HVAÐA VEGI SEM ER.

## NÝR BMW X5 25d DÍSIL xDRIVE.

Þriðja kynslóðin af BMW X5 er sú glæsilegasta hingað til. Nýr X5 25d xDrive er með 218 hestafla dísilvél og 8 gíra sjálfskiptingu og eyðir einungis 5,8 l/100 km í blönduðum akstri.

**Aktu framförum – kynntu þér nýjan BMW X5.**

**BMW X5 25d xDrive. Verð frá 10.790.000 kr.:** Steptronic 8 þrepa sjálfskipting – 18" álfelgur lykillaus gangsetning – rafdrifinn afturhleri – rafdrifin framsæti með minni fyrir ökumann – nálgunarvarar bakkmyndavél – handfrjáls Bluetooth símabúnaður – 6,5" litaskjár

**BL ehf**  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)





## SVONA ERUM VIÐ



**245.949** skrásett  
ökutæki  
voru á Íslandi árið 2014.

Árið 1950 voru hins vegar 10.716  
skrásett ökutæki á Íslandi.



**VEIÐI** Skilyrði eru oft verri til veiða í lok  
tímabilsins.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARDUR

Búið að veiða 228 hreindýr:  
**Hreindýraveiði**  
fer hægt af stað

**UMHVERFI** Búið er að veiða 174  
hreindýratarfa og 54 kýr á yfir-  
standandi hreindýraveiðitímabili.  
Þetta kemur fram á heimasíðu  
Umhverfisstofnunar. Hreindýra-  
kvótinn í ár er sá stærsti frá upp-  
hafi en hann er 1.412 dýr.

Umhverfisstofnun bendir veiði-  
mönnum á að nýta kvóta sinn fyrir  
en seinna þar sem veðurastæður  
á veiðilendum eru oft erfiðari við  
lok tímabilsins í september.

- srs

# Hæstiréttur staðfestir að setja hafi mátt lög á verkföll BHM

BHM telur Hæstarétt opna á málshöfðun vegna væntanlegrar niðurstöðu gerðardóms í kjaradeilu samtakanna við ríkið. Gerðardómur skilar líklega af sér í dag. Niðurstaða Hæstaréttar er vonbrigði að mati BHM.

**KJARADEILUR** Dómur Hæstaréttar í máli BHM  
gegn ríkinu í gær vegna lagasetningar á  
verkföll aðildarféлага BHM í sumar dregur  
úr vægi væntanlegs gerðardóms í kjaradeilu  
BHM og ríkisins. Þetta segir Páll Halldórs-  
son, formaður samninganefndar BHM, vera  
meðal þess sem lesa megi úr dómnum. Heim-  
ildir Fréttablaðsins herma að vænta megi nið-  
urstöðu gerðardóms í dag, degi fyrir settan  
frest sem dómurinn fékk til að ljúka störfum.

Hæstiréttur komst í gær að þeirri nið-  
urstöðu að íslenska ríkinu hafi verið heimilt  
að setja lög á verkföll BHM í sumar og stað-  
festi þar með dóm héraðsdóms þar að lútandi.  
Fram kemur í dómnum að undanþágur á heil-  
brigðisstofnunum hafi ekki nægt til að girða  
fyrir alvarlega ógn við almannaeið og rétt-  
indi alls almennings til að fá aðstoð vegna  
sjúkleika líkt og ríkinu bæri að tryggja sam-  
kvæmt stjórnarskrá. Fullreynt hafi verið að  
ljúka kjaradeilunni með samningum þegar lög  
voru sett.

Páll segist afar ósáttur við niðurstöð-  
una. Nú verði kannað hvort farið verði með  
málið lengra, eða fyrir Mannréttindadómstól  
Evrópu. „Það eru mikil vonbrigði að íslenskir  
dómstólar virði ekki rétt stéttarféлага til þess  
að gera kjarasamninga og fylgja kjarasam-  
ningagerð eftir,“ segir hann.

Páll segir einnig athyglisvert hvernig  
Hæstiréttur tali um gerðardóm og vísi til  
hans sem nefndar sem „gefið hafi verið heit-  
ið“ gerðardómur. Hæstiréttur segir „nefnd-  
ina“ fá óheppilega mikið svigrúm til að ákveða  
gildistíma launaákvörðunarinnar, en líta verði  
til þess að hún hafi ekki enn lokið störfum með  
ákvörðun „sem áfrýjanda væri í löfa lagið að



leitast við að fá hnekk ef hann teldi nefndina  
hafa farið óhæfilega með þetta svigrúm“.

Páll segir því ljóst að ekki sjái fyrir endann  
á málarekstri vegna deilu BHM og ríkisins, en  
erfitt sé að tjá sig um mögulegan málalíbúnað  
fyrir en niðurstaða gerðardómsins svonefnda  
liggi fyrir. Þá segir Páll ljóst að áhrif dómsins  
kunni að vera víðtæk þegar kemur að næstu  
kjarasamningum við ríkið, því í raun sé verið að  
segja við verkalýðsfélög að þau megi ekki starfa

saman og fara saman fram með kröfur. „Það  
hefur auðvitað þá afleiðingu að ríkið verður að  
mæta hverju félagi fyrir sig og verður þá að hafa  
getu til þess.“ Þá sé vafamál að tala um norrænar  
leiðir þar sem margir komi saman að verkefni-  
um í ljósi þessa dóms, því fari hópar fram með  
sameiginlegar kröfur megi setja þá alla undir  
einn hatt í lagasetningu náist ekki saman. „Það  
er einn lærdómurinn sem menn hljóta að draga  
af þessu.“

ollikr@frettabladid.is

## Er ekki kominn tími á Tiguan?



**VW Tiguan** er vel útbúinn með öllu því helsta sem gerir bíl að jeppa.  
Taktu skrefið til fulls og fáðu þér Tiguan. Góða skemmtun!

Volkswagen Tiguan kostar frá:  
**5.380.000 kr.**



Das Auto.

[www.volkswagen.is](http://www.volkswagen.is)



HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · [hekla.is](http://hekla.is)  
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

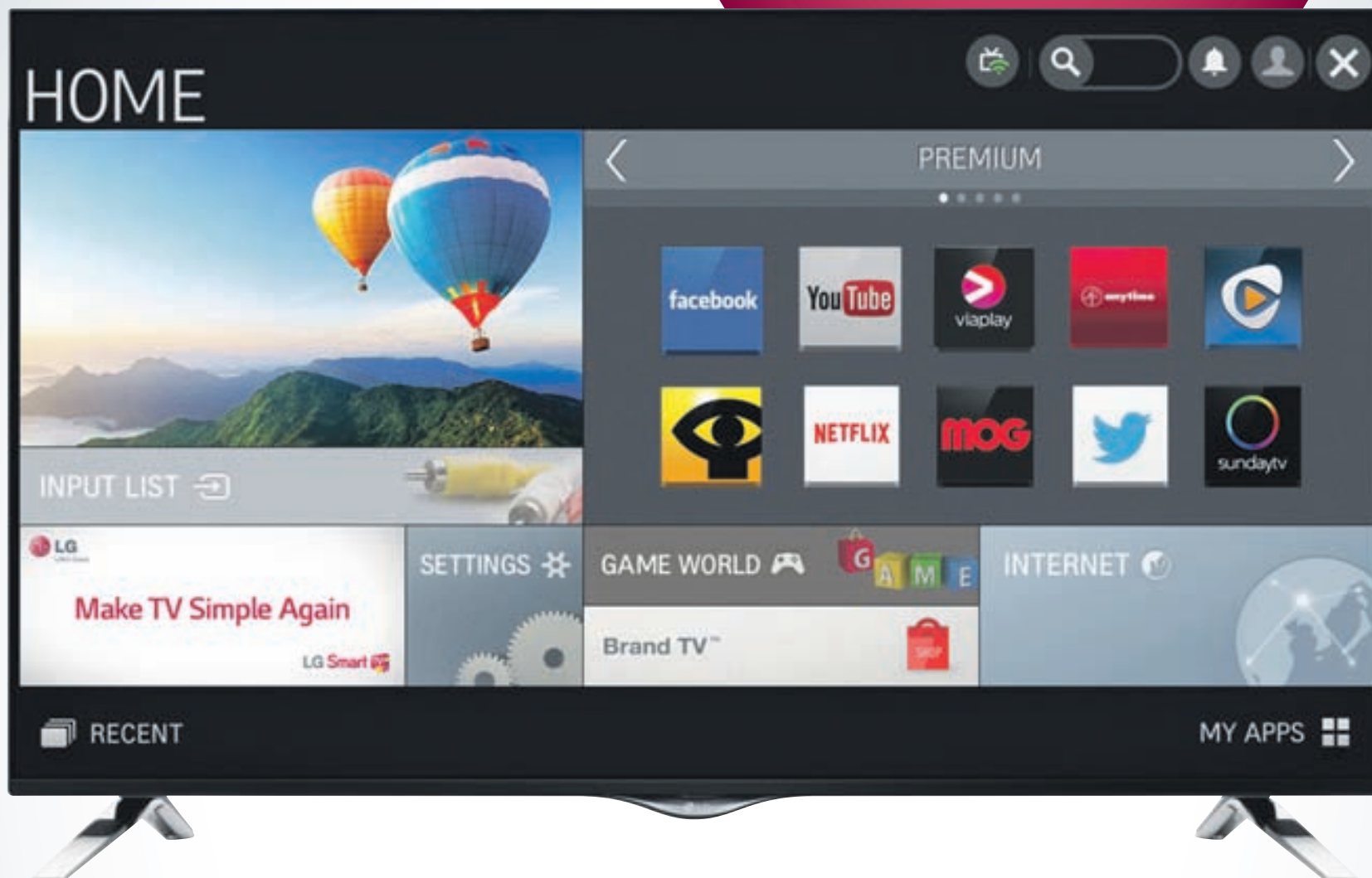




# LG

Life's Good

## SNJÖLLU SJÓNVÖRPIN



## SJÓNVARPS TILBOÐ



### LG 49UF695V / 55UF695V

- 3D Smart IPS LED sjónvarp
- Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn
- Tru ULTRA HD Engine - 4K uppskölun
- Triple XD Engine / Ultra Clarity Index
- Micro Pixel Control
- Real Cinema 24p
- Quad-Core örgjörvi
- NetCast nettenging með opnum vafra
- Þráðlaus Wi-Fi móttakari

- LG Cloud, Miracast, Wi-Fi Direct
- 4K HEVC þjöppun (4K 30P, 2K 60P)
- Stafrænn DVB-T/C/T2/S/S2 móttakari
- Gervihnattamóttakari
- 2 x USB 2.0 / USB 3.0 tengi
- 3 x HDMI, Scart, Component tengi
- USB upptökumöguleiki
- Ethernet, Optical út & CI rauf
- Magic Remote og síma- / spjaldtölvu app fylgir

700Hz PMI

TILBOÐ

49"

199.990

FULLT VERÐ 229.990

1200Hz PMI

TILBOÐ

55"

249.990

FULLT VERÐ 299.990

# Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • [WWW.SM.IS](http://WWW.SM.IS)



# LG

Life's Good



Bæjarráð Hafnarfjarðar lækkar innritunaráldur:

# Yngri börn í leikskóla

**HAFNARFJÖRDUR** Átján mán-  
aða gömul börn í Hafnar-  
firði geta átt von á því að fá  
leikskólapláss í bænum áður  
en kjörtímabili lýkur. Áður  
var miðað við tveggja ára  
aldur við innritun en bæjar-  
ráð samþykkti að lækka  
innritunaráldurinn í gær.



RÓSA GUÐ-  
BJARTSDÓTTIR

Þá var þar að auki sam-  
þykkt að hækka mótfra-  
lag frá bænum til foreldra með börn  
hjá dagforeldrum, úr 40 í 50 þúsund  
krónur.

„Með þessu er verið  
að taka fyrsta formlega  
skrefið í átt að lækkun inn-  
ritunaráldurs barna á leik-  
skóla bæjarins. Einnig er  
verið að minnka útgjöld  
barnafjölskyldna og gera  
þannig sveitarfélagið  
samanburðarhæfara í þeim  
efnum við önnur sveitar-  
félög, eins og meirihlutinn  
vill leggja áherslu á,“ segir Rósa  
Guðbjartsdóttir formaður bæjar-  
ráðs.

- þea



MIKIL EYÐILEGGING Öll mannvirki, bifreiðar og annað gjöreyðilagðist í tveggja kílómetra radíus frá sprengingunum.

FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Umhverfistjón gæti orðið langvarandi

Sprengingarnar í Tianjin urðu í vöruhúsi, þar sem hættuleg efni voru geymd. Eiturgufur hafa greinst í andrúmsloftinu. Að minnsta kosti 50 manns létu lífið og tugir til viðbótar eru í lífshættu. Flytja þurfti meira en 700 manns á sjúkrahús.

**KÍNA** Að minnsta kosti fimmtíu manns létu lífið í sprengingunum í Tianjin á miðvikudag. Meira en 700 manns voru fluttir á sjúkrahús og meira en sjötíu af þeim voru taldir lífshættulega slasaðir. Meðal hinna látnu voru sautján slökkviliðsmenn.

Vopnaðir hermenn voru sendir á vettvang ásamt sérfræðingum hersins í viðbrögðum við kjarnorkuslysum og öðrum eiturefnaslysum. Að minnsta kosti þúsund slökkviliðsmenn unnu jafnframt í gær að því að slökkva eldana, sem enn loguðu á svæðinu.

Umhverfissamtökin Greenpeace segja hætt við því að áhrifin af eiturefnum, sem þarna voru geymd, geti áfram valdið fólki á þessum slóðum heilsutjóni og haft margvísleg áhrif á umhverfið.

Sprengingarnar voru tvær. Þær urðu um klukkan hálf tólf að kvöldi að staðartíma og liðu einungis fáar sekúndur á milli þeirra. Kínverskir jarðskjálftafræðingar hafa sagt að sprengikrafturinn í fyrri sprengingunni hafi jafngilt þremur tonnum af sprengiefninu TNT, en sú seinni var á stærð við 21 tonn af TNT.

Eyðileggingin var gífurleg. Í allt að tveggja kílómetra radíus frá sprengingunum voru öll mannvirki, bifreiðar og aðrir hlutir gjörónýttir. Þar á meðal voru um

### Gríðarleg sprenging í Tianjin

BEIJING-UMDÆMI  
BEIJING-BORG  
HEBEI-HÉRAÐ  
TIANJIN-HÉRAÐ  
Tianjin-borg  
Binhai-hybrúnaarsvæðið  
BOHAI-FLÓI

40km  
25 miles

**KÍNA**

Tugir manna létu lífið og hundruð særðust þegar tvær miklar sprengingar urðu í hafnarborginni Tianjin.

**12. ágúst, kl. 23:30 að staðartíma:**  
Sprengingarnar urðu í vöruhúsi þar sem geymdar voru „hættulegar vörur og efnavörur“. Stórt svæði við höfnina er gjöreyðilagð.

Seinni sprengingin jafnað á við 21 tonn af TNT.

© GRAPHIC NEWS

tvö þúsund nýjar Volkswagen-bifreiðar.

Sprengingarnar urðu í gámum í vöruhúsi við höfnina, þar sem geymd voru hættuleg efni, þar á meðal ýmis eldfim efni unnin úr jarðolíu eða jarðgasi. Að sögn kínversku fréttastofunnar Xinhua greindust eiturgufur í andrúmsloftinu í 500 metra fjarlægð frá sprengingunum, en þegar komið var í tveggja kílómetra fjarlægð greindust engar slíkar lofttegundir.

Kínversk stjórnvöld hafa verið gagnrýnd fyrir að gefa fjölmiðlum

ekki óheftan aðgang að upplýsingum um það sem gerðist. Stjórnvöld hafa einnig verið gagnrýnd fyrir að hafa ekki nógu gott eftirlit með hættulegum efnum í iðnaði.

Guo Shengkun, almannavarnaráðherra Kína, sagði hins vegar að stjórnvöld verði að draga lærdóm af þessu og gera allt sem hægt er til að koma í veg fyrir að eitthvað svipað gerist aftur.

Fimmtán milljónir manna búa í hafnarborginni Tianjin og þar er ein af mikilvægustu vöruflutningahöfnum landsins.

gudsteinn@frettabladid.is

## Veldu framúrskarandi heimilistæki frá Bosch.

Gæði í hverju smáatriði



Opið virka daga frá kl. 11 - 18



**BOSCH**

**BÚÐIN**

Hlíðasmára 3 • [www.bosch.is](http://www.bosch.is)  
Sími 520 3090

# TÆKJA- OG VERKFAERADAGAR

# SÍÐUSTU DAGAR

# GERIÐ GÓÐ KAUP!

**20-30%  
AFSLÁTTUR  
af MÚRBÚÐARVERÐI**



## MÚRBÚÐIN

Reykjavík Kletthálsi 7 Opið virka daga kl. 8 - 18, laug. 10 - 16  
Reykjanesbær Fuglavík 18 Opið virka daga kl. 8 - 18  
Sími 412 2500 - [sala@murbudin.is](mailto:sala@murbudin.is) - [www.murbudin.is](http://www.murbudin.is)



# Snjöll lýsing!

## Sjórnaðu lýsingunni með appi!

LIGHTIFY gerir þér kleift að stjórna lýsingunni á þann hátt sem þér hentar. Þú getur stýrt snjallperum og snjalllömpum, innan- og utanhúss á einfaldan hátt með Appi. Notaðu Appið til að kveikja og slökkva, auka eða minnka ljósmagn eða breyta um lit.

**13.195 kr**

STARTPAKKI OG PERA

**OSRAM** 

## Húsasmiðjan býður eitt mesta úrval landsins af Osram perum.

Sjá meira úrval af perum á [www.husa.is](http://www.husa.is)

**OSRAM LED  
KERTAPERA**

6W E14  
20.000 klst. líftími  
6189069

**2.095 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED**

3,6W GU10, 36° geisli  
25.000 klst. líftími  
dimmanleg  
6189051

**1.895 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED**

3,9W GU10 36° geisli  
15.000 klst. líftími  
6041106

**1.895 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED  
KÚLUPERA**

6W E14  
20.000 klst. líftími  
6189073

**2.095 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED**

10W pera E27  
25.000 klst. líftími,  
dimmanleg  
6189063

**1.895 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED**

10W pera E27  
25.000 klst. líftími  
6041088

**1.795 kr**

FRÁBÆRT VERÐ

**OSRAM LED**

6W E27 15.000 klst. líftími  
6189059

**1.485 kr**

FRÁBÆRT VERÐ



**HÚSASMIÐJUBLAÐIÐ  
ER KOMIÐ ÚT  
[www.husa.is](http://www.husa.is)**



**netto**  
fræsingar & kostakjör

KJARNAFÆÐI

**VERÐSPRENGJA**

**-40%**

LAMBASÚPUKJÖT  
KJARNAFÆÐI

**599**

ÁÐUR 998 KR/KG

**-35%**

ANDALEGGUR  
LÆRI

**1.341**

ÁÐUR 2.063 KR/KG

**-50%**

GRÍSABÓGSSNEIÐAR  
GRILL

**779**

ÁÐUR 1.558 KR/KG

KJÚKLINGABRINGA  
PIPARMARINERING

**1.955**

ÁÐUR 2.384 KR/KG



SALTKRINGLUR  
SNACKLINE, 300 GR

**179**

ÁÐUR 199 KR/PK



SÚKKULADIEGG 3 STK  
FLINTSTONES

**239**

ÁÐUR 299 KR/PK



OKKAR KAFFI  
400 GR

**499**

ÁÐUR 599 KR/PK



MT SÚKKULADI  
4 TEGUNDIR

**159**

ÁÐUR 189 KR/STK



**-30%**

ÖDÝR ÍS, 3 TEG.  
900 ML

**279**

ÁÐUR 399 KR/PK



**-26%**

JARÐARBER 400 GR  
FRÖSIN, ALLETIDERS

**229**

ÁÐUR 309 KR/PK

**Tilboðin gilda 13. ágúst – 16. ágúst 2015**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.





KJARNAFÆÐI

-30%

LAMBAFR.HRYGGSN.  
ARGENTÍNA  
**1.959**  
ÁÐUR 2.798 KR/KG



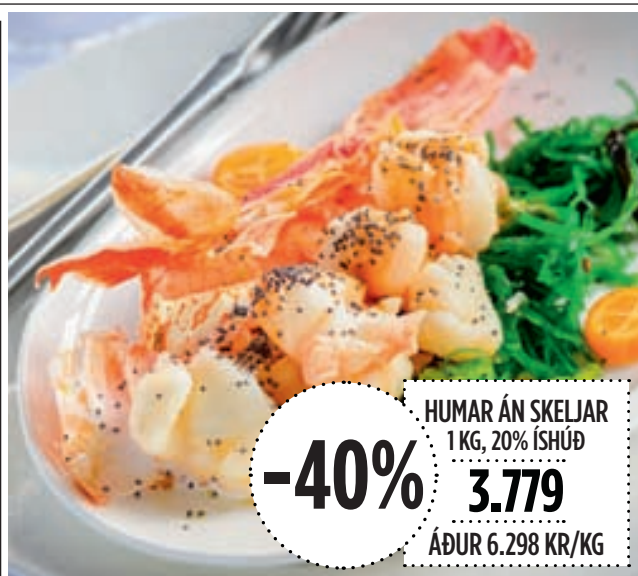
ÍSFLUGL

-40%

KALKÚNASNEIÐAR  
M/SÍTRÓNUGRASI  
**1.555**  
ÁÐUR 2.591 KR/KG



NAUTALUNDIR ERL.  
NÝJA SJÁLAND  
**2.962**  
ÁÐUR 3.798 KR/KG



-40%

HUMAR ÁN SKELJAR  
1 KG, 20% ÍSHÚÐ  
**3.779**  
ÁÐUR 6.298 KR/KG



-44%

KJÚKLINGALUNDIR  
700 GR  
**986**  
ÁÐUR 1.761 KR/PK

Tómatadagar! Sjáðu verðið!!



-30%

KIRSUB./KOKTAIL  
TÓMATAR ÍSL  
**244**  
ÁÐUR 349 KR/PK

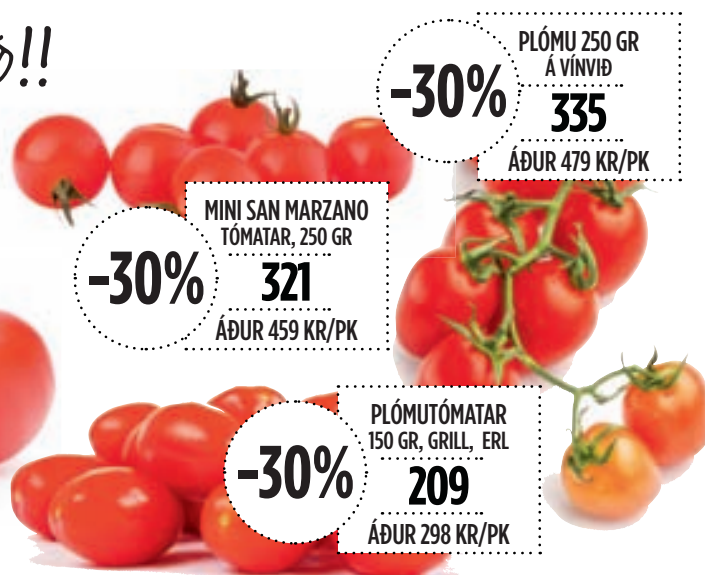


-30%

TÓMATAR ÍSL  
PAKKAÐIR  
**454**  
ÁÐUR 649 KR/KG

-59%

TÓMATAR  
STAKIR  
**98**  
ÁÐUR 239 KR/KG



-30%

MINI SAN MARZANO  
TÓMATAR, 250 GR  
**321**  
ÁÐUR 459 KR/PK

-30%

PLÓMU 250 GR  
Á VÍNVIÐ  
**335**  
ÁÐUR 479 KR/PK

-30%

PLÓMUTÓMATAR  
150 GR, GRILL, ERL  
**209**  
ÁÐUR 298 KR/PK



KJÚKLINGABORGARAR  
NAMMI NAMMI  
**1.497**  
ÁÐUR 1.895 KR/KG



ÝSA Í ÖSKJU  
2,27 KG  
**3.598**  
ÁÐUR 3.998 KR/PK



-25%

FRANSKAR KARTÖFL.  
1 KG, X-TRA  
**299**  
ÁÐUR 399 KR/PK

[www.netto.is](http://www.netto.is)

| Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |



FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

# Það ætla enginn að enda í fangelsi

Anna Kristín Newton segir frústrerandi að geta ekki fundið föngum samastað þegar þeir koma út í samfélagið á ný og tilhneigingu vera til að ýta fyrrverandi föngum út í horn. Hún segir vímuefnaneyslu fanganna vandamál og bæta þurfi aðstöðu þeirra til vímuefna meðferðar.

Ólöf  
Skaftadóttir  
olof@frettabladid.is

Viktoría  
Hermansdóttir  
viktorias@frettabladid.is



Anna Kristín Newton er starfandi sálfræðingur inni í fangelsunum. Hún segir mikilvægt að gera miklu betur til þess að hjálpa föngum að koma út í samfélagið á nýjan leik. „Ef við horfum til nágrannalanda okkar þá hefur verið unnin vinna til að koma föngum út í samfélagið aftur. Opinberir aðilar, samtök og aðstandendur hafa tekið á móti til að mynda kynferðisafbrotamönnum eftir fangelsisvist og reynt að búa til öruggt net í kringum þá. Bæði að þeir fái stuðning við að koma aftur út í samfélagið því það getur verið mjög erfitt en líka að þeir upplifi sig sem hluta af einhverri heild. Þar er oft skortur á. Við höfum tilhneigingu til þess að ýta þeim út í horn og vilja ekki af þeim vita.“

Mikil umræða upphófst um barnaniðinga árið 2013 eftir umfjöllun Kastljóss um mál Karls Vignis Þorsteinssonar. Í kjölfarið var opnuð vefsíða sem meðal annars birti nöfn dæmdra níðinga og myndir af þeim. Anna telur þá aðferð ekki vænlega til árangurs.

„Ég tel síður sem þessar ekki hafa tilætluð áhrif. Þær skaða meira en að verja einhverja fyrir þessum einstaklingum. Það hefur verið sýnt fram á það þar sem hafa verið nafn- og myndbirtingar af brotamönnum, til dæmis í Bandaríkjunum, að þar er tíðni kynferðisbrota ekkert minni en annars staðar. Það virðist ekki hafa tilætluð áhrif eða fælingarmátt,“ segir Anna Kristín og bætir við að Ísland sé þrátt fyrir allt réttarríki.

### Getum ekki breytt hugsunum

„Við tölum um það að þegar fólk hefur farið og lokið sinni afplánu þá sé það búið að taka út sína refsing. En refsingin fyrir sum brot hverfur aldrei. Við verðum að gefa fólki tækifæri til að bæta sig. Er það ekki það sem við erum að óska eftir með því að vera með réttarkerfi? Ef við ætlum að halda áfram að refsa fólki endalaust þá er hugmyndafræðin mjög skert.“

Anna hefur unnið með dæmdum barnaniðingum. *Er hægt að lækna barnagirnd?*

„Við getum aukið líkurnar á því að fólk brjóti ekki aftur af sér. Það er ekki þar með sagt að við getum breytt hugsunum þeirra. En það er fullt af fólki á Íslandi í dag með alls konar hugsanir sem við refsum ekki fyrir. Við refsum fyrir gjörðirnar. Og varðandi barnagirnd er þetta mjög heit umræða; hvað er barnagirnd nákvæmlega, er hún alveg föst í sessi, er hægt að breyta henni? Fyrir mér er þetta spurning um að halda fólki öruggu. Við viljum ekki að þeir brjóti á neinum. Það er fyrst og fremst markmiðið, hitt er erfiðara því ég les ekki hugsanir. Jafnvel þó einhver segi við mig að hann hafi ekki langanir til barna þá veit ég það ekki, því ég les ekki hugsanir,“ útskýrir hún.

*En hvernig er að vinna með svona einstaklingum?*

„Það er áhugavert, getur verið krefjandi og mjög skemmtilegt. Það getur líka verið dapurlegt og mjög erfitt. Mjög frústrerandi að geta ekki fundið þeim samastað þegar maður virkilega sér að þau hafi verið að bæta sig og bæta fyrir brot sitt,“ segir hún.

Út frá Beauty Tips byltingunni þar sem þolendur kynferðisofbeldis risu upp og skiluðu skömminni hefur kastljósinu verið beint að gerendum í auknum mæli. Óttar Guðmundsson geðlæknir velti því upp í Fréttablaðinu á dögnum hvort um

væri að ræða nokkurs konar fíkn. „Ég skil hvaðan hann er að koma, að hluta til er ég sammála. Við sjáum til dæmis að þeir sem ánetjast klámi eru farnir að nota klámið ekki bara fyrir kynferðislega útrás heldur sem leið til að takast á við lífið. Það getur verið ákveðin fíknitengd hegðun. Hvað varðar barnagirnd þá er það kannski annað, við tölum um barnagirnd sem kynlöngun. Þinn kynferðislegi áhugi beinist að börnum. Auðvitað getur fólk orðið upptekið af því eins og það getur orðið upptekið af öðru.“

### Lyfjagjöf við barnagirnd

*Hvernig er hægt að vinna með þetta?*

„Það hafa verið farnar ýmsar leiðir. Þeim sem eru haldnir barnagirnd, og hafa eingöngu kynferðislegan áhuga á börnum, er hægt að gefa lyf til þess að halda niðri kynhvöt. En samhliða því er nauðsynlegt að vera með samtalsmeðferð. Megináherslan er að breyta óheilbrigðum hugsunum og beina þeim í aðrar áttir. Þegar maður fær kynferðislegar langanir sem í þessu tilfelli beinast að börnum reynir maður að stöðva það hugsunarferli áður en það nær lengra.“

### Ætlaði að verða leynilögga

Anna Kristín var ung þegar hún vissi hvað hún vildi gera þegar hún yrði stór. Sem barn las hún mikið og þá voru ráðgátu- og leynilögreglusögur í uppáhaldi. „Ég las allar bækurnar um Nancy Drew, ég hélt kannski að ég yrði leynilögga,“ segir hún og skellir upp úr. „Svo þegar aldurinn fór að færast yfir áttaði ég mig á því að það væri ekki minn styrkleiki. Ég hafði áhuga á fólki og þegar ég komst að því að það væri hægt að læra eitthvað sem hét réttarsálfræði þá vissi ég að ég væri komin á rétta hillu.“

Hún ólst upp í Bretlandi en faðir hennar er breskur. Fjölskyldan flutti til Íslands á níunda áratugnum. „Það var mikill happafengur fyrir okkur að hafa fengið að upplifa frelsið sem fylgir því að búa á Íslandi.“

Hún uppgötvaði réttarsálfræði um átján ára aldur og þar með var framtíðin ráðin. Anna Kristín tók BS-gráðu í sálfræði. Eftir námið tók hún sér árs frí og fór að vinna í Hegningarhúsinu.

„Ég ákvað að gerast fanga-vörður til þess að kanna hvort þetta ætti við mig. Ég hafði hugsað mér að fara í lögguna en þekkrófið fældi frá,“ segir hún kímín. „Það var rosalega mikill skóli og lærdómur. Ég sá að þarna ætti ég erindi.“

### Fangar eiga líka maka og foreldra

Margt kom á óvart í starfi fangavardar. „Fyrst og fremst upplífið maður svo sterkt að þrátt fyrir alla þá ömurlegu atburði sem einstaklingar sem eru í fangelsi hafa átt þátt í og jafnvel valdið miklum skaða, eru þetta allt manneskur. Þessar manneskur eiga aðra á bak við sig. Börn, maka, foreldra og slíkt. Maður sá að það er von til breytinga og það fannst mér skipta máli.“

Eftir árið í Hegningarhúsinu hélt hún til Bretlands í mastersnám í réttarsálfræði og sneri aftur að því loknu.

„Það eru ekki mörg störf sem mættu kallast réttarsálfræðileg. Þegar ég klára námið er einn af tveimur starfandi sálfræðingum í fangelsunum að fara út. Ég var svo heppin að detta beint í þá stöðu.“

### Ekkert fjármagn eyrnamerkt

Hjá Fangelsismálastofnun hefur hún starfað með hléum frá 2001.

Anna hefur starfað mikið sem áður segir með dæmdum kynferðisafbrotamönnum. Hún hefur meðal



**GRJÓTHÖRD** Anna Kristín tekst á við ýmislegt í starfi sínu. Hún segist hafa orðið hrædd á köflum, en sjaldnar en hún átti von á.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

annars unnið að því að þróa meðferðarúrræði fyrir þá.

„Það hefur ekki verið til verkferill nema í huga okkur sem störfum á þessu sviði. Það var fjármagn sett í málaflokkinn, en fjármagnið er upurið. Það er með þetta eins og allt annað, það tekur breytingum. Þetta er ekki eitthvað sem þú gerir einu sinni og getur svo gert eins næstu 20 ár. Það þarf að fylgjast með, vera vakandi fyrir því hvaða áherslubreytingar verða í meðferðum. Hvað virkar og hvað ekki. Það þarf eftirfylgni. Því miður er ekki eyrnamerkt neitt fjármagn fyrir það.“

Reyndar segir hún vanta mjög upp á eftirfylgni í meðferðarmálum eftir að fangar hafa afplánað dóma. Hvort sem um sé að ræða dæmda kynferðisafbrotamenn eða aðra.

„Við þurfum að fara að horfa meira á það hvað við gerum eftir að fólk losnar úr fangelsi heldur en það sem verið er að gera meðan það er í fangelsi.“

### Fanga vantar stuðning

„Ég held að við sem samfélag, okkur finnst erfitt að vita hvernig og hvort við viljum taka á móti þessum einstaklingum,“ segir hún. „Margir þeir sem eru dæmdir í fangelsi, sérstaklega fyrir alvarleg brot, eiga litla möguleika á að samlagast samfélaginu á ný. Sem maður skilur svo sem. Jafnvel þótt þeir hafi gengist við meðferð og sýnt fram á að þeir vilji breytast.“

Sjálf myndi hún vilja sjá opinber úrræði breytast. „Það er kannski til of mikils ætlast að samfélagið breyti afstöðu sinni á einni nóttu. En við sem störfum og stöndum þessum einstaklingum nærri, fjölskylda, vinir og samtök, getum stutt betur við þetta fólk til þess að halda því öruggu, til þess að halda samfélaginu öruggu. Það þurfa allir að eiga samastað. Það þurfa allir að finna að einhver þurfi á þeim að halda. Við þurfum ást og umhyggju, húsnæði, vinnu og mat. Þetta eru hlutir sem sumir dæmdir einstaklingar eiga af skornum skammti þegar afplánun lýkur.“

### Meðferðargangurinn á að vera sér

Vímuefnavandi fanga hefur verið áberandi. „Við vitum að allt að 70 prósent þeirra sem eru í fangelsi hafa átt við viðvarandi vímuefnavanda að stríða. Þegar fólk er í neyslu skekkist öll heimsmyndin. Fólk verður hvatvísara, óstabílla, meiri hætta er á að fólk sýni af sér ógnandi og erfiða hegðun, afbrotahegðun,“ segir hún.

„Við þurfum sterkari meðferðar-

Þeim sem eru haldnir barnagirnd, og hafa eingöngu kynferðislegan áhuga á börnum, er hægt að gefa lyf til þess að halda niðri kynhvöt.

úrræði þó að margt gott sé þegar gert.“ Í dag er starfandi meðferðargangur á Litla-Hrauni þar sem pláss er fyrir ellefu fanga.

„Það er ómetanlegt úrræði. En það þyrfti að vera hægt að bjóða upp á það í öðru húsnæði, ekki inni í fangelsinu.“

Hún segir vanda fanganna oft eiga uppruna sinn í áföllum úr æsku.

„Það þarf að ná utan um þennan vímuefnavanda en líka taka á hinum vandamálunum. Það þarf mjög sértæk úrræði fyrir þennan hóp ef þau eiga að skila árangri.“

### Áföll tengjast afbrotahegðun

„Við vitum að því fleiri áföllum sem þú verður fyrir, því líklegra er að þú lendir út af á lífsleiðinni. Við sjáum þetta frá barnsaldri. Við vitum að það eru ákveðnir krakkar sem lenda utanveltu við skólakerfið. Þessir krakkar eru líklegri til þess að sækja í neikvæðan félagskap, sem getur leitt til annarra vandamála, þroskinn kemur ekki rétt út og annað. Þó maður geti ekki fullyrt um það myndi ég segja að hátt hlutfall þeirra sem eru í fangelsi hafi átt erfiða æsku.“

Hún segist oft hafa rætt við fanga og fengið að heyra af erfiðri æsku. „Þá skilur maður alveg af hverju þeir eru komnir á þennan stað. Þó svo að maður myndi alls ekki vilja óska þeim það. Stundum er ekki tímabært að fara í grunninn eða erfiðustu áföllin meðan fólk er í fangelsi, þó að það þurfi kannski að gera það seinna. Fyrst og fremst að reyna að stoppa frekari brotahegðun.“

Hún segir vanta mannskap. Í dag starfa tveir sálfræðingar hjá Fangelsismálastofnun og sinna 5-600 manns. Það þyrftu að vera allavega fjórir í fullu starfi. „Það eru ekki allir sem fá sálfræðipjónustu. Það væri ógerlegt,“ segir Anna og bætir við að vandi fanganna sé oft margþættur. „Hvert og eitt mál getur tekið langan tíma í úrvinnslu.“

*Er hægt að bjarga fólki með réttum aðferðum?*

„Maður bjargar ekki neinum, þau verða að bjarga sér sjálf. Það er hægt að styðja til breytinga. Það ætlaði sér enginn að enda í fang-

elsi. Það var aldrei hugmyndin. Og ef svo var þá var það mjög skríttin glamúrmynd sem fellur hratt. Þegar þeir koma í fangelsi er veruleikinn annar. Flestir vilja ekki þetta líf og flestir vilja ekki valda öðrum skaða.“

### Annað viðhorf til kvenfanga

Afar fáar konur er í fangelsum á Íslandi, yfirleitt 5-7 konur þegar mest er. *Hefur þú einhverjar skýringar á því hvers vegna fleiri karlmenn fremja glæpi og eru dæmdir fyrir þá?*

„Þær konur sem lenda í fangelsi eru oft og tíðum mjög veikar. Það hefur verið tilhneiging hjá okkur að segja að þær séu veikari en strákararnir. Ég er aðeins farin að breyta afstöðu minni, ég veit ekki hvort þær eru veikari. Það er kannski viðhorf okkar til kvenna sem lenda í fangelsi sem er öðruvísi,“ segir hún.

„Það er meiri samúð, vissulega hafa þær oft reynt mjög margt þegar þær koma í fangelsi. Helga Vala Helgadóttir gerði rannsókn á hvernig er farið með konur innan réttarkerfisins. Þær voru líklegri til að fá skilorðsbundna dóma fyrir sambærileg brot og þar af leiðandi frestaðist afplánun þeirra um lengri tíma. Þær eru þess vegna eldri, með fleiri skilorðsbundna dóma þegar þær lenda í fangelsi. Þegar þær koma inn eru þær komnar á slæman stað.“

### Grjóthörd en stundum hrædd

*En þarf maður ekki að vera grjótharður til að sinna þessu starfi? Verður hún aldrei hrædd?* „Jú, ég hef orðið hrædd, það hefur allt komið fyrir.“ *Hefur þér verið hótad?* „Já, en mjög sjaldan. Raunverulega er sá hluti starfsins miklu einfaldari en ég átti von á. Vissulega koma upp atvik þar sem maður er hræddur. Maður þarf að átta sig á því að maður er í umhverfi sem oft og tíðum er erfitt og það geta komið upp hættulegar aðstæður. Við erum með öryggishnappa og eigum að ganga með þá.“

Hún segist ekki halda að allir séu hættulegir. „En það geta komið upp aðstæður sem maður ræður ekki við. Ef maður er óviss eða óruggur þá tekur maður einhvern með sér. Það er mjög mikilvægt að starfsfólk standi saman og það gerir það.“

### visir.is

Ítarlegra og lengra viðtal við Önnu Kristínu má hlusta á í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið á Vísi.



# ORMSSON

## SPARIDAGAR

### standa nú sem hæst



48" eða 55" UltraHD Samsung sjónvörp með þráðlausu interneti

48" Verð áður kr: 239.900,- **kr. 199.900,-**

55" Verð áður kr: 319.900,- **kr. 249.900,-**



55" Samsung sjónvarp með þráðlausu interneti.

**UE55H6475 kr. 199.900,-**

Verð áður: 249.900,- og þú sparar **50.000,-**



48" eða 55" UltraHD bogin Samsung sjónvörp með þráðlausu interneti.

48" Verð áður kr: 239.900,- **kr. 199.900,-**

55" Verð áður kr: 319.900,- **kr. 269.900,-**

### ÓDÝRIR SAMSUNG VALKOSTIR:



**Samsung H5005**

40" Sparidagaverð kr. 89.900,-

48" Sparidagaverð kr. 126.900,-



**Samsung J5105**

32" Sparidagaverð kr. 64.900,-

40" Sparidagaverð kr. 92.900,-



**Samsung H5505**

32" Sparidagaverð kr. 69.900,-

40" Sparidagaverð kr. 93.900,-

48" Sparidagaverð kr. 129.900,-



**Pioneer**

X-SMC01BT

Vegghengjanleg stæða - FM útvarp með stöðvamálinni - Innbyggt Bluetooth - Geislasplari - USB - Heyrnartól - Aux-in - Fjarstýring fylgir - Fáanleg í svörtu, silfur og hvítu.

Rétt verð: 35.900,-

Sparidagaverð: 28.700,-



**Jamo**

JAMO S628 eru einfaldlega með því allra besta þegar kemur að alvöru hátölurum.

Rétt verð: 135.900,-

Sparidagaverð: 108.900,-

**Pioneer** X-CM32BT-K/R

30W (15W + 15W RMS) (8Ω) / Class D Magnari / 2-Way Bass-Reflex Hátalarar / MP3, WMA / AM/FM Útvarp m. 45 stöðva minni / Innbyggt Bluetooth

Rétt verð: 39.900,-

Sparidagaverð: 29.900,-



**Pioneer** DEH-X5700BT

Pioneer bílgeislasplari m. USB, Bluetooth og Multi-Color skjá.



Rétt verð: 31.900,-

Sparidagaverð kr. 22.500,-

**20% AFSLÁTTUR**



**new NINTENDO 3DS**

Ný og öflugri leikjatölva sem farið hefur sigurför í leikjaheiminum.

Rétt verð: 39.900,-

Sparidagaverð: 33.900,-

**Pioneer** BLUETOOTH HÁTALARI



XW-LF1-K/W 2x40mm full range hátalarar m. Dynamic Range Control.

Rétt verð: 29.500,-

Sparidagaverð: 24.900,-

**Pioneer** HEYRNARTÓL



**30% AFSLÁTTUR**

**20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM Nintendo LEIKJUM**



**levenhuk** Gæða sjónaukar verð frá 3.990,-



**25% AFSLÁTTUR**



**ORMSSON**

Greiðslukjör

Vaxtalaust

í allt að 12 mánuði

Lánþokugjald 3,5%

**Opið virka daga kl. 10 - 18 og laugardaga 11 -15**

**NÝTT Í AUGLÝSINGU**

**Verbatim**

**LED perur sem endast**



**25% AFSLÁTTUR**

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
--------------------------------	--	------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	---	--	--	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------



# Róttækra aðgerða er þörf á leigumarkaði

**T**illaga Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstrihreyfingarinnar – græns framboðs, um þak á leiguverð hefur vakið nokkra athygli. Eðlilega, með slíkri aðgerð væri verið að grípa inn í markaðinn og setja fólk skorður með það hvað það getur gert við eignir sínar. Slíkt er ekki gert af neinni léttúð, enda höfum við þróað flest mannleg samfélög okkar á þann hátt að fátt er heilagra en eignarrétturinn. Raunar þykir manni á stundum nóg um í þeim efnum, en það er önnur saga. Það að setja lög um að ég megi ekki leigja íbúðina mína út á því verði sem einhver er tilbúinn að greiða er hins vegar róttæk hugmynd.

**Kolbeinn Öttarsson Proppé**  
 kolbeinn@frettabladid.is

Þess ber að geta að um húsnæði gilda að einhverju leyti öðruvísi reglur en um aðrar vörur sem við kaupum og seljum. Sérstök stofnun á vegum stjórnvalda hefur til að mynda það hlutverk að meta verðmæti fasteigna, þó vissulega sé endanleg söluverð þeirra ótengt fasteignamati. Þá er rétturinn til húsnæðis skilgreindur sem hluti af mannréttindum í mannréttindasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Ekkert af þessu hefur þó þá eðlilegu ályktun í för með sér að eðlilegt sé að setja þak á leiguverð og þetta er aðeins tínt til hér til að minna á þá staðreynd að húsnæði er ekki eins og hver önnur vara, þar sem rétturinn til þess er skilgreindur sem mannréttindi.

Víða um heim gilda sérreglur um leiguverð, í stórborgum eins og Berlín, svo dæmi séu nefnd, og *rent control* er nokkuð útbreitt fyrirkomulag.

Hugmyndir um að stýra leiguverði eru sprottnar af þeirri staðreynd að leiguverð hefur snarhækkað á undanförunum árum. Það er staðreynd, sem ekki verður um deilt.

Þjóðskrá Íslands tekur saman vísitölu leiguverðs á höfuðborgarsvæðinu. Í janúar 2011 var hún 100 en í júní 2015 er hún komin í 142,3. Það er tiltölulega einfalt reikningsdæmi; á fjórum og hálfu ári hefur húsaleiga á höfuðborgarsvæðinu hækkað um 42,3%. Það er býsna mikið.

Það er líka athyglisvert að skoða byrði húsnæðiskostnaðar síðustu árin. Hagstofa Íslands mælir hlutfall húsnæðiskostnaðar af ráðstöf-unartekjum heimilisins, en á vefnum er ekki að finna nýrri tölur en frá árinu 2013. Þar er hægt að skoða húsnæðisbyrðina reiknaða á einstakling og bera saman leigjendur og eigendur. Húsaleigubætur og vaxtabætur eru dregnar frá húsnæðiskostnaði áður en hlutfallið er reiknað.

Árið 2004 var húsnæðiskostnaður fasteignaeigenda 17% af ráðstöfunartekjum, en hjá leigjendum var sú tala 16,4%. Leigjendur greiddu því örlítið minna af ráðstöfunartekjum sínum í húsnæði en þeir sem áttu fasteign. Árið 2013 hafði hlutfallslegur húsnæðiskostnaður eigenda lækkað, miðað við árið 2004, var kominn í 15,9% af ráðstöfunartekjum. Þveröfug staða var uppi á teningnum varðandi leigjendur, þar hafði hlutfall húsnæðiskostnaðar af ráðstöfunartekjum hækkað í 21,5%.

Þrátt fyrir að husnæðiskostnaður leigjenda hafi hækkað um 31,1%, sem hlutfall af ráðstöfunartekjum, á þessum ellefu árum, en lækkað hjá eigendum, hefur ríkisstjórnin gripið til aðgerða til að styrkja stöðu eigenda. Ekkert hefur verið gert fyrir leigjendur.

Það er því kannski ekki annað en von að fólk sé orðið langþreytt á stöðunni og tilbúið til að skoða jafn róttækar tillögur og þak á leiguverð.

## FRÉTTABLAÐIÐ

**ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar enif. **STJÓRNARFORMADUR:** Ingibjörg Stefánía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr  
 Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **ABSTODARITSTJÓRAR:**  
 Andri Ólafsson *andri@365.is*, Harald Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinn@365.is*.  
 Frettablaðið 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. Frettablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efið bladsins  
 í stafræna formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

**BÖKUD SAMKVÆMT ALDAGAMALLI FRANSKRÍ HEFÐ**

**NÝTT**

# **BRIOCHE**

## **HAMBORGARABRAUÐ**

BRIOCHE hamborgarabrauð, góð á grillið, bökud samkvæmt hefð

### **BRIOCHE**

Rík af **eggjum** og **smjöri**  
samkvæmt franskri hefð

### **BRIOCHE**

hamborgarabrauðin  
frá **Myllunni** fást í  
matvöruverslunum  
um land allt

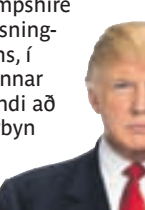
Framleiðandi Myllan

Myllan | Skeifunni 19 | 108 Reykjavík | Sími 510 2300

## FRÁ DEGI TIL DAGS

## Óvæntar vinsældir

Óvæntar vinsældir Donalds Trump hafa varla farið fram hjá neinum í forkosningu repúblíkana fyrir forsetakosningar í Bandaríkjunum en hann mælist efstur í skoðanakönnun í forkosningunni. Þá er kominn á sviðið sósíalisti að nafni Bernie Sanders sem sækir hart að Hillary Clinton í forkosningu demókrata en hann mælist til dæmis með meira fylgi en Hillary í New Hampshire sem er lykilyfki í kosningunum. Austan hafsins, í Bretlandi, er síðan annar ólíklegur frambyjóðandi að störfum. Jeremy Corbyn sækist eftir því að verða formaður breska Verkamannaflokksins.



Hann nýtur mests stuðnings í skoðanakönnunum.

## Svartir sauðir

Fyrst um sinn virðast þetta afar ólíkir einstaklingar, og þeir eru það hugmyndafræðilega, en þegar betur er að gáð eiga þeir nokkuð sameiginlegt. Allir þykja þeir svartir sauðir í sínum flokkum, hugmyndafræðilega á jaðrinum og hafa almennt þótt ólíkegileir til árangurs. Enn fremur eru þetta menn sem treysta lífið sem ekkert á fjárhagsstuðning stórfyrirtækja. Trump í krafti eigin auðs, Corbyn og Sanders vegna and-  
úðar stórfyrirtækja á and-kapítalskri hugmyndafræði þeirra. Þó að

tveir þeirra hafi starfað lengi í stjórn-  
málum hefur enginn þeirra ímynd  
atvinnustjórnmálamannsins.

## Íslenskir sauðir

Svipuð hliðstæða er til á Íslandi. Fylgisaukning Pírata virðist koma til á sama tíma og fylgi stórnýðnaðanna í Bretlandi og Bandaríkjunum. Enda hafa Píratar ekki komið sér í mjúkinn hjá stórfyrirtækjum eða stjórnsýslu. Þeir virðast ólíklegir til að láta stýrást af eiginhagsmunum eða láta fjársterkt fólk kaupa sína hollustu. Þá hafa Píratar ekki blæ atvinnustjórn-málamannsins þar sem allir þingmenn Pírata hafa lýst því yfir að þeir hafi ekki áhuga á að sitja lengi á Alþingi.

stefanrafn@frettabladid.is

# HALLDÓR



# Katrín, leigubakið lekur

## HÚSNÆÐISMÁL



**Hildur  
Sverrisdóttir**  
borgarfulltrúi Sjálf-  
stæðisflokksins

Katrín Jakobsdóttir, formaður VG, vill setja þak á leiguverð. Slíkt hljómar eflaust vel í eyrum margra en er samt ágætt dæmi um hljófagra skyndilausn sem síðar verður að bjarnargreiða.

Það er ófremdarástand á húsnæðis-  
markaði, sérstaklega fyrir ungt fólk.  
Vandamálið er fyrst og fremst skortur á  
framboði húsnæðis sem þrýstir upp verði.  
Það er þekkt í stjórnmálasögu heimsins  
að gripjið sé til lausna á borð við leigu-  
þak þegar slíkur vandi steðjar að. Það er  
ekki mannvonska eða skeytingarleysi að  
gjalda varhug við slíkom inngrípslausn-  
um nú, heldur hefur reynslan af þeim ein-  
faldlega verið slæm. Leiga undir mark-  
aðsverði eykur á grunnvandann í staðinn  
fyrir að leysa hann – með sún á húsnæði,  
verra viðhaldi og stöðvum nýbygginga.  
Leigubak býr til óeðlilega eftirspurn og  
dregur úr nauðsynlegu framboði. Verk-  
takar byggja ekki og eigendur leigja ekki  
húsnæði sem þeir fá ekki raunvirði fyrir.

Þó það sé skiljanlegt að stjórnmálamenn freistist til að tala einungis fyrir vinsælum hagsbótum eins hópis fólks til skamms tíma verður að krefjast þess að þeir horfi heildstætt á afleiðingar til langs tíma – sérstaklega þegar spörin hræða. Hagfræðingurinn Henry Haz-

litt orðar það til dæmis beinskeytt að hámarksleiga sé ekki einungis árangurslaus heldur valdi hún æ meiri skaða fyrir alla, og ekki síst fyrir hópin sem átti upphaflega að hjálpa. Hagfræðingurinn Assar Lindbeck orðaði það enn snaggara-  
legar; að leigubak sé skilvirkasta leiðin til að eyðileggja borgir, fyrir utan sprengju-  
árás.

Hið opinvera getur hins vegar aðstoðað með öðrum aðgerðum. Til dæmis er augljóst að sú aðgerð vinstri ríkisstjórnarinnar, sem Katrín Jakobsdóttir sat í, að tvöfalda skatt á leigutekjur á sinn þátt í vanda leigjenda ná. Slík skattahækkun þrýsti að sjálfsögðu upp leiguverði. Hún var síðar að hluta dregin til baka en markaðurinn er lengi að jafna sig eftir slík inngríp og leigjendur súpa af því seiyði. Því ber að fagna yfirlýstum aðgerðum ríkisstjórnarinnar nú um að lækka skatta af leigutekjum til að auka framboð leiguíbúða og lækka leigu. Svo þarf að gera skurð í breytingu byggingarræglugerða, fjölgun lóða, lægri skattheimtu sveitarfélaga o.fl. Slíkar aðgerðir hljóma kannski ekki jafn freistandi og skyndilausnir um leigubak en eru miklu betur til þess fallnar að skila alvöru og langvarandi árangri.



# Hvers vegna ekki formannskjör?

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Hann er nýjasti hjartaknúsarinn í Bretlandi. Honum hefur verið lýst sem „kynþokkafullum“ og „krúttlegum“. Aðdáendur hans klæðast stuttermabolum með mynd af honum. Sumir kalla hann „Messías“. Í síðustu viku ætlaði allt um koll á keyra þegar hann tróð upp í ráðhúsi Camden-hverfisins í London. Fimmtán hundruð manns slóust um sæti í sal sem tók átta hundruð gesti. Opnað var inn í tvö aðliggjandi herbergi svo að fleiri kæmust að. En það nægði ekki til. Enginn þurfti þó frá að hverfa án þess að berjja hetjuna sína augum. Okkar maður vippaði sér upp á slökkviliðsbíl sem stóð fyrir utan ráðhúsið og ávarpaði lýðinn. Skræk fagnaðarópin ógnuðu hljóðhimnum. Af ákafa fólks að dæma mætti ætla að þarna færi rokkstjarna; Mick Jagger 21. aldarinnar, ungstirni með gítar í allt of þröngum buxum. En svo er ekki. Hjartaknúsarinn sem gerir allt vitlaust í Bretlandi þessa dagana er 66 ára skeggjaður sósíalisti sem heitir Jeremy Corbyn og er Jón Bjarnason þeirra Breta. (Í alvöru. Þeir líta alveg eins út

og ganga meira að segja um með eins kaskeiti á höfðinu.)  
Þótt Jeremy Corbyn sé þingmaður fyrir Islington-hverfi norður og sé þar af leiðandi þingmaðurinn minn hér í London heyrði ég fyrst af honum fyrir nokkrum vikum. Corbyn hefur verið þingmaður fyrir Verkamannaflokkinn frá árinu 1983. Hann tilheyrir armi rötækra vinstrimanna innan Verkamannaflokksins en viðhorf hans hafa ekki átt mikinn hljómgrunn innan flokksins síðan Tony Blair hafnaði þjóðnýtingu fyrir ástarsamband við markaðshagkerfið og gat með því afkvæmið „New Labour“ eða Nýja Verkamannaflokkinn. Það endar alltaf illa þegar hlutir eru nefndir „nýja eitthvað“; hlutir hætta að vera nýir, súrna, rotna, uns aðeins skugginn af gljáandi fyrirheitum fortíðar er eftir – Nýja kökuhúsið, Nýja Ísland, Nýja testamentið. Nú þegar tæptuttugu ár eru síðan Nýi Verkamannaflokkurinn var nýr bendir margt til þess að tími hans sé á enda og það verði Corbyn sem veiti honum náðarhöggið.

**Vinstrimaður fyrir úlfana**  
Í dag hefst leiðtogakjör innan Verkamannaflokksins en flokkurinn tapaði óvænt í þingkosningum síðasta vor. Kosningin stendur yfir í mánuð. Allt stefndi í að frambjóðendur yrðu þrír, allir rislitlir fótgönguliðar fyrrverandi leiðtoga sem skut-

ust eins og skordýr undan steini er þeir þóttust sjá auðsótt vígi. En nokkrum mínútum áður en framboðsfrestur rann út bættist óvæntur kandídat í hópinn.  
Jeremy Corbyn hafði hvorki trú á að hann gæti unnið kosningarnar, né virtist hann hafa áhuga á því. Hann var beðinn um að gefa kost á sér til að tryggja fjölbreytni umræðunnar í kosningabaráttunni. Hann varð treglega við þeirri bön, aðeins vegna þess, að eigin sögn, að röðin væri komin að honum að vera táknræni vinstrimaðurinn sem hent yrði fyrir úlfana.  
Ef flokksforysta Verkamannaflokksins hugðist henda Corbyn fyrir úlfana hefur sú áætlun heldur betur snúist í höndunum á henni. Í Bretlandi ríkir nú það sem nefnt hefur verið „Corbynmania“ eða Corbyn-æði. Skoðanakönnun sem birt var í vikunni spáði Corbyn stórsigri með 53% atkvæða. Svo spennur er almenningur fyrir þessari hæglátu, hörjakkaklæddu andhetju að flokkurinn hefur ekki undan að taka á móti nýskráningum. Grúppur af báðum kynjum og á öllum aldri elta Corbyn á röndum. Fólk hefur ekki verið svona áhugasamt um stjórnmál á vinstri vængnum síðan Nýi Verkamannaflokkurinn var nýr.

**Frammámenn skiptast á**  
En hingað heim: Ólga ríkir nú innan hins næstum því gleymda stjórnmálaflokks Bjartrar fram-

tíðar. Fylgi flokksins hefur hrunið í skoðanakönnunum. Heiða Kristín Helgadóttir, annar af stofnendum flokksins, gagnrýndi á dögnum formann hans, Guðmund Steingrímsson. Sagðist hún vera tilbúin til að bjóða sig fram til formanns á ársfundi flokksins í haust væri vilji fyrir því. Mótspil Guðmundar var að viðra þá hugmynd að frammámenn innan flokksins myndu skiptast á um formennskuna. „Ég hef engan áhuga á að taka þátt í formannsslag,“ sagði Guðmundur á Facebook-síðu sinni. Hann sagði átök um embætti og völd innan stjórnmálaflokka vera „meinsemd“.  
Ýmsar kenningar hafa verið uppi um slakt gengi Bjartrar framtíðar í skoðanakönnunum. En gæti verið að einmitt þarna liggi hundurinn grafinn?

**Lokaður vinahópur hipstera**  
Hvers vegna ekki formannskjör? Kannski er formannskjör einmitt það sem Björt framtíð þarf á að halda.  
Rétt eins og formannskjörið í breska Verkamannaflokknunum sýnir getur formannsslagur orðið til þess að vekja áhuga fólks bæði á einstökum flokki og stjórnmálum almennt. Formannskjör gefur nýju fólki tilfinni til að skrá sig í hópinn og vera með.  
Sú ímynd sem ég hef af Bjartri framtíð í dag er einhvern veginn svona: Björt framtíð

Svo spennur er almenningur fyrir þessari hæglátu, hörjakkaklæddu andhetju að flokkurinn hefur ekki undan við að taka á móti nýskráningum. Grúppur af báðum kynjum og á öllum aldri elta Corbyn á röndum. Fólk hefur ekki verið svona áhugasamt um stjórnmál á vinstri vængnum síðan Nýi Verkamannaflokkurinn var nýr.

segist vera stjórnmálaflokkur en er í raun lokaður vinahópur hipstera með fast borð á Kaffihúsi Vesturbæjar en enga lausa stóla. Að láta æðsta embættið flakka á milli hinna útvöldu eftir ógegnsæjum leiðum segir ekki beint: „Hæ, má ekki bjóða þér sæti og einn latte með okkur?“  
Í stað þess að víkja sér undan hefðbundnu, lýðræðislegu ferli eins og því sem breski Verkamannaflokkurinn stendur nú í ætti Björt framtíð að íhuga að taka því heldur fagnandi. Ef marka má skoðanakannanir hefur flokkurinn engu að tapa.

# Húsnæðisfélög ábyrg í eldvörnum

Í ljósi þess að rannsóknir hafa sýnt að eldvörnum virðist einkum vera áfátt hjá fólki sem býr í leiguhúsnæði grennslaðist Eldvarnabandalagið fyrir um hvernig staðið er að eldvörnum hjá nokkrum stórum leigu- og húsnæðisfélögum. Haft var samband við sex félög sem leigja út og annast rekstur á um 6.000 íbúðum víða um land. Óhætt er að segja að niðurstaðan hafi komið einkar ánægjulega á óvart. Í ljós kom að félögin standa almennt vel að eldvörnum í íbúðum sínum og sum alveg framúrskarandi vel. Það er því ljóst að það eru ekki leigjendur þessara félaga sem koma illa út í rannsóknunum á eldvörnum á íslenskum heimilum.  
Þar sem best lætur sjá umrædd félög til þess að reykskynjarar eru í öllum aðskildum rýmum, slökkvitæki við helstu flóttaleið og eldvarnateppi á aðgengilegum stað í eldhúsi. Nokkur dæmi eru um að skynjararnir séu tengdir kerfum öryggisfyrirtækja. Sum félög senda leigjendum sínum árlega áminningu um mikilvægi eldvarna og þess að halda búnaðinum við, svo sem með því að skipta um rafhlöður í reykskynjurum. Jafnvel eru dæmi um að félögin láti leigjendum rafhlöður í té og í að minnsta kosti einu tilviki býðst félag til að aðstoða við rafhlöðuskipti ef þess gerist þörf. Dæmi eru um að stór húsnæðisfélög leiti ráðgjafar slökkviliðs um eldvarnir, ekki síst eldvarnir í sameign fjölbýlishúsa.

**Handbók um eldvarnir**  
Dæmi eru einnig um að félög hafi sent leigjendum gagnlegar upplýsingar um eldvarnir. Þannig sendi Klettur leigufélag til að mynda öllum leigjendum sínum handbók Eldvarnabandalagsins um eldvarnir síðastliðið vor ásamt sameiginlegu bréfi Kletts og Eldvarnabandalagsins

→ Samkvæmt upplýsingum Mannvirkjastofnunar er opinn eldur, það er kertaljós og reykingar, helsta orsök eldsvoða þar sem banaslys hafa orðið síðan 2001.  
um mikilvægi eldvarna og viðhalds eldvarnabúnaðar. Handbókin er einnig aðgengileg á heimasíðu félagsins. Fleiri stór húsnæðisfélög hyggjast fara að dæmi Kletts nú með haustinu.  
Það er sannarlega fagnaðarefni að þessi stóru húsnæðis- og leigufélög skuli standa með svo ábyrgum hætti að eldvörnum. Vonandi taka aðrir leigusalar þau sér til fyrirmyndar.

**Eldvarnir og aðgát**  
Engu að síður er ljóst að eldvörnum er mjög ábótavant á mörgum íslenskum heimilum og ástæða til að hvetja fólk til að tryggja viðunandi eldvarnir í íbúðum sínum. Þær eru í aðalatriðum þessar:  
1. Reykskynjarar, tveir eða fleiri. Best er að hafa reykskynjara í öllum aðskildum rýmum en að lágmarki framan við eða í hverri svefnálmú og á hverri hæð.  
2. Léttvatns- eða duftslökkvitæki við helstu flóttaleið.  
3. Eldvarnateppi á aðgengilegum stað í eldhúsi, þó ekki svo nærri eldavél að erfitt sé að ná til þess komi upp eldur.  
Umfram allt þarf svo auðvitað að fara varlega. Samkvæmt upplýsingum Mannvirkjastofnunar er opinn eldur, það er kertaljós og reykingar, helsta orsök eldsvoða þar sem banaslys hafa orðið síðan 2001. Rafmagn er einnig algeng orsök eldsvoða, ekki síst vegna notkunar eldavéla, þvottavéla og þurrkara. Því ber að sýna aðgát við eldamennsku og alls ekki hafa þvottavélar og þurrkara í gangi þegar heimilið er mannlaut.

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á [greinar@visir.is](mailto:greinar@visir.is) og við komum henni á framfæri hið snarasta.

MARABON

STÖÐ 2 MARABON FYLGIR ÁSKRIFT AÐ SKEMMTI-PAKKANUM!

# BREAKING BAD MARABON

Allar fimm seríurnar af **Breaking Bad** eru komnar á **Stöð 2 Marabon**. Njóttu þess að horfa á þátt eftir þátt af magnaðri spennu þegar þér hentar.

800 klst. af sjónvarpsefni á Maraboninu.

365.is | Sími 1817

365



# NÝ UPPSKERA AF ÍSLENSKU GRÆNMETI OG BERJUM

Hnúðkál

Blómkál

Spergilkál

Brómber

Papríka

Hvítkál

Kínakál

Kartöflur

**Nýtt í Hagkaup**

Krækka vítamín frá Gula Miðanum. Bragðgóðar sugutöflur með appelsínu – og berjabragði, án sykurs, gervi- og aukefna.

**Krækkavítamín**  
Bragðgóðar sugutöflur.

**TILBOÐ 20%**  
afsláttur á kassa

**Takmarkað magn**

**Daim**  
Nú með myntubragði.

**TILBOÐ 20%**  
afsláttur á kassa

**Hatting pítubrauð**  
Tilbúið á nokkrum mínútum

**240** kr/stk  
verð áður **300**

**TILBOÐ 20%**  
afsláttur á kassa

**ATH! Afsláttur gildir aðeins um helgina**

**NOW vítamín 20% afsláttur**

**STUBB'S**  
Frábærar sósar.

## NANDO'S SÓSUR

GÓÐAR MEÐ ÖLLUM KJÚKLINGI

**24**  
Hagkaup

**OPIÐ**  
allan sólarhringinn  
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg  
og á Akureyri í sumar!



GRILLUÐ OG FYLLT KJÚKLINGABRINGA MEÐ MISO DRESSINGU OG GRILLUÐUM SÆTUM KARTÖFLUM

Holka  
KJÚKLINGUR

100%  
HREIN  
AFURÐ

Að hætti Eypórs  
matgæðingur Hagkaups  
og yfirkokkur á Gló

KJÚKLINGA-  
BRINGUR

2.174 kr/kg  
verð áður 2.899

Miso dressing

½ rauðlaukur  
1 hvítlauksgeiri  
130 gr miso  
2 msk sesamolía  
2 msk sojasósa  
2 msk hrísgrjónaedik  
2 msk mirin  
2 msk vatn  
60 ml ólífuolía

Setjið allt hræfnið saman

í matvinnsluvél og vinnið  
saman í 1 mín.

Kjúklingurinn

4 stk kjúklingabringur  
1 stk tex mex smurostur  
100 gr blaðlaukur  
2 msk sesamolía  
Sjávarsalt  
Svartur pipar úr kvörn  
2 msk sesamolía  
2 msk limesafi

2 msk sojasósa

1 stk sítróna  
Ólífuolía  
Sjávarsalt  
Svartur pipar úr kvörn  
2 msk sesamolía  
2 msk limesafi  
2 msk sojasósa

Skerið blaðlaukinn fint  
niður og blandið honum  
saman við smurostinn og

2 msk af sesamolíunni, setjið svo  
blönduna í sprautupoka. Skerið  
í miðjuna á kjúklingabringunum  
hálfu leið og svo 1-2 skurði sitt  
hvoru megin við skurðinn og  
búið þannig til vasa sem að þið  
sprautið fyllingunni inn í. Blandið  
saman lime safanum, sojasósunni  
og sesamolíunni. Leggið ca. 35  
cm tvöfaldan álpappír á borðið  
og setjið bringurnar ofan á  
hann og hellið sesam-, soja- og

limesafa blöndunni yfir bringurnar og  
kryddið með salti og pipar. Leggið  
álpappírinn yfir bringurnar og setjið  
bringurnar á heitt grillið. Eldið í ca. 20  
mín (fer eftir stærð á bringunum).

Grillaðar sætar kartöflur

2 stk sætar kartöflur  
100 ml ólífuolía  
1 msk hvítlauksduft  
Sjávarsalt  
Svartur pipar úr kvörn

Skrælið og skerið kartöflurnar í  
ca. 5 mm þykkar sneiðar. Blandið  
olífuolíunni og hvítlauksduftinu  
saman og penslið kartöflurnar.  
Setjið kartöflurnar á heitt grillið  
og grillið í 3 mín. Snúið þeim  
svo á grillinu í um 180 gráður og  
grillið þær aftur í 3 mín. Snúið  
svo kartöflunum við og gerið  
það sama á þeirri hlið. Takið  
kartöflurnar af grillinu og kryddið  
með saltinu og piparnum.

KJARNAFÆÐI

vikingagrís

TILBOÐ  
30%  
afsláttur á kassa

GRÍSAFILE  
MARINERAÐ  
1.749 kr/kg  
verð áður 2.499

ÍSLANDS  
LAMB  
Kjöt frá Íslenskum Læmbum

TILBOÐ  
35%  
afsláttur á kassa

KINDAFILE  
3.033 kr/kg  
verð áður 4.666

SS

TILBOÐ  
25%  
afsláttur á kassa

LAMBA-  
KÓTILETTUR  
2.574 kr/kg  
verð áður 3.499

Holka  
KJÚKLINGUR

TILBOÐ  
30%  
afsláttur á kassa

KJÚKLINGUR  
HEILL  
769 kr/kg  
verð áður 1.099

ÍSFLUGL

Lemongras

TILBOÐ  
30%  
afsláttur á kassa

KALKÚNASNEIÐAR  
MARINERAÐAR  
1.524 kr/kg  
verð áður 2.177

JENSEN'S BBQ  
SVÍNARIF

1.299 kr/stk

ÞARF AÐEINS AÐ HITA  
Í OFNI EÐA Á GRILLI

HAGKAUP  
Skemmtilegast að versla



MERKISATBURÐIR

**1942** Þýsk sprengjuflugvél, sem stefndi til Reykjavíkur, er skotin niður og verður því fyrsta óvinflugvél sem Bandaríkjamenn skutu niður yfir Evrópu í síðari heimsstyrjöld.

**1942** Golfsamband Íslands er stofnað og er það elsta sérsambandið innan ÍSÍ.

**1946** Félag íslenskra radióamatöra stofnað á fundi í Tjarnarkaffi í Reykjavík.

**1946** Fyrsta landflugvélin lendir á Vestmannaeyjaflugvelli.

**1947** Pakistan fær sjálfstæði frá Bretlandi.

**1951** Fyrsti Lionsklúbbur á Íslandi stofnaður, Lionsklúbbur Reykjavíkur.

**1959** Alþingi samþykkir breytingu á skipan kjördæma á Íslandi og þeim fækkað úr 28 í 8 um leið og þingmönnum er fjölgað úr 42 í 60.

**1972** Austurþýsk Iljúsjin-farþegaþota ferst í grennd við Berlín; 156 létust.

**1982** Rúvak, sem er Akureyrardeild Ríkisútvarpsins, tekur til starfa.

**1982** Rainier III., fursti af Mónakó, og kona hans, Grace Kelly, koma í heim-sókn til Íslands ásamt börnum sínum tveimur, Carolinu og Albert. Einum mánuði síðar lést Grace Kelly í bílslysi.

**1999** Byggingu Eyrarsundsbrúarinnar lýkur. Við það tækifæri hittast Friðrik Danakrónprins og Viktoría krónprinsessa með táknrænum hætti á miðri brúnni.

**2005** Farþegaþota með 121 mann um borð hrapar á Grikklandi eftir að allir um borð misstu meðvitund vegna snarlækkaðs loft-prýstings.

**2007** 572 láta lífið í nokkrum sjálfsmorðsárásum í Qahtaniya í Írak.



+

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**PÓRU GUÐJÓNSDÓTTUR**  
**Melabraut 9, Seltjarnarnesi.**

Sérstakar þakkir til starfsfólks elliheimilisins Grundar fyrir hlýju og góða umönnun.

**Guðmundur Jóhannesson**  
**Alexander Jóhannesson**  
**Anna Birna Jóhannesdóttir**  
**Guðlaug Ingibjörg Hecker**

**Bergljót Helga Jósepsdóttir**  
**Helga Hafsteinsdóttir**  
**Steingrímur Ellingsen**  
**Gary Hecker**

+

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við fráfall og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

**MÖRTHU MARÍU SANDHOLT**  
**Hátúni 8 í Reykjavík,**

sem lést 10. júlí síðastliðinn. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Heimþjónustu og Heimahjúkrunar Reykjavíkurborgar fyrir einstaka þjónustu og viðmót.

**Jenny Irene Sörheller**  
**Stefanía Sörheller**

**Haraldur Hjartarson**  
**Einar Guðmundsson**  
**barnabörn og langömmubörn.**

+

Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts eiginmanns mins, föður okkar, tengdafaðgur, afa og langafa,

**GUNNARS RUNÓLFSSONAR**  
**rafvirkjameistara.**

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunarheimilisins Söltúns fyrir góða umönnun og alúð.

**Ingibjörg Elíasdóttir**  
**Elías Gunnarsson**  
**Þórdís Gunnarsdóttir**  
**Guðrún Gunnarsdóttir**

**Ingunn Sæmundsdóttir**  
**Jakob Þór Pétursson**  
**barnabörn og barnabarnabörn.**

+

Ástkær systir mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**SIGRÍÐUR GUÐJÓNSDÓTTIR**  
**frá Miðdalsgröf í Strandasýslu,**

lést 2. ágúst síðastliðinn í Svíþjóð. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju þann 17. ágúst kl. 13.00.

**Guðfríður Guðjónsdóttir**  
**Steingrímur P. Kárason**  
**Guðjón G. Kárason**

**Þórhildur Einarsdóttir**  
**Sóley Ómarsdóttir**  
**barnabörn.**

ÞETTA GERÐIST: 14. ÁGÚST 1999

Bygging Eyrarsundsbrúarinnar lauk formlega

Eyrarsundsbrúin liggur á milli Danmerkur og Svíþjóðar yfir Eyrarsundið frá Amager og yfir á Skán. Þrátt fyrir að byggingu hennar lyki 14. ágúst 1999 þá var hún ekki formlega opnuð fyrr en 1. júlí 2000. Brúin hefur gjörbreytt samgöngum um Skandinavíu. Á brúnni er hraðbraut og tvær járnbrautir.

Pegar framkvæmdir við brúna kláruð-

ust hittust Friðrik Danakrónprins og Viktoría krónprinsessa með táknrænum hætti á miðri brúnni enda mikilvægt skref í bættum samskiptum milli ríkjanna. Það tekur stutta stund að taka lest frá miðbæ Kaupmannahafnar til Malmö í Svíþjóð. Brúin er sú lengsta sinnar tegundar í Svíþjóð, átta kílómetrar. Brúin er blönduð bita- og hengibrú.



STOFNADI REYKJAVÍKURGOÐORÐIÐ Jörmundur hefur verið áberandi í gegnum árin frá því að hann stofnaði goðorðið. MYND/ANTON BRINK

Held ekki upp á afmælið fyrr en ég verð 80 ára

Jörmundur Ingi Hansen, fyrrverandi allsherjargoði, er 75 ára í dag. Hann vinnur að því að fá landnámssetur endurreist í Lækjargötu til þess að sýna hvernig fólk bjó í þá fornu daga.

Jörmundur Ingi Hansen fagnar 75 ára afmæli sínu í dag. Hann var einn af stofnendum Reykjavíkurgöðorðsins árið 1965 og var allsherjargoði frá 1994 til 2002. Hann var rólegur þegar Fréttablaðið náði tali af honum og var ekki með neitt skipulagt fyrir daginn. „Ég held upp á afmælið þegar ég verð 80 ára og ég hélt rækilega upp á það fyrir fimm árum. Ég get ekki sagt að mér finnist þetta vera merkilegur áfangi.“

Upp á síðkastið hefur Jörmundur verið að berjast fyrir því að landnámsskálinn sem fannst við Lækjargötuna verði endurreistur. Málið er komið í nefnd hjá Reykjavíkurborg. „Það eru til teikningar af alveg eins skála í sömu stærð og það væri gaman fyrir fólk að sjá hvernig fólk lifði í gamla daga. Það væri hægt að reisa hann skammt frá því sem hann fannst. Hægt væri að halda þorablót og aðrar veislur. Ég er búinn að tala við borgina og arkitekt svo að það er ekkert

að vanbúnaði en svona mál geta verið lengi í nefnd hjá borginni,“ segir Jörmundur en það eina sem hann segir að sé eftir er að redda fjármagni. „Það væri finasta afmælisgjöf að fá þetta í gegn sem fyrst.“

Reykjavíkurgöðorðið er ekki lengur hluti af Ásatrúarfélaginu og um þessar mundir hafa fylgjendur ekki húsnæði til þess að iðka trú sína í. „Ef húsið væri reist þá væri það upplagt fyrir okkur að fá að nota það. Við viljum alls ekki eiga það heldur hafa aðgang að því.“ Reykjavíkurgöðorðið mun ekki hafa aðgang að Hofinu sem verið er að reisa í Óskjuhlíð fyrir Ásatrúarfélagið.

Félag Jörmundar er lítið og laust við alla pólitík. „Þetta er lítið og það er góður andi hjá okkur. Við erum tæplega þrjátíu manns og við erum ekkert að sækjast eftir fleiri meðlimum. Ef einhver hefur hins vegar áhuga á að ganga til liðs við okkur þá er það auðvitað velkomið.“

Þetta er lítið og það er góður andi hjá okkur. Við erum tæplega þrjátíu manns og við erum ekkert að sækjast eftir fleiri meðlimum.

Eins og komið hefur fram þá var Jörmundur allsherjargoði Íslands í átta ár en það embætti felur ýmislegt í sér þó svo að hlutverkið hafi breyst töluvert frá landnámsöld. „Helsta hlutverk allsherjargoðans er að sjá til þess að tímatalið sé í lagi og standa fyrir höfuðblótum. Í gamla daga fóru allsherjargoðar með völd sem jafnast á við forseta í dag. Eftir löggildingu fengu þeir einnig vald til þess að jarða og gífta fólk, eins og prestar. Það er þannig séð það eina sem við gerum í dag en þetta var ekki hlutverk allsherjargoðanna í þá fornu daga.“

gunnhildur@frettabladid.is





## ÓVENJULEG ÓPERA

Óperan Björninn eftir enska tónskáldið William Walton verður frumsýnd á sunnudaginn á Players í Kópavogi, sem hluti af Cycle Music and Art Festival. Aðstandendur sýningarinnar segja hana einstaklega fjöruga og skemmtilega.

Síða 2

## LAGERHREINSUN

### Verðdæmi:

Nærbuxur 500 kr  
Bolir 1.000 kr  
Pils 3.500 kr  
Vesti 4.500 kr  
Kjólar 5.500 kr  
Úlpur 6.500 kr  
Herrapeysur 5.500 kr  
Herra polabolir 2.000 kr  
Buxur 5.500 kr st 10-24

Sex tíma sæla  
Föstudag 16-18  
Laugardag 12-16



### LOGY ehf. • Veislusalur

Selásbraut 98 • 110 Reykjavík  
(Seláshverfi, horni Vallarás)  
Sími 661-2580

Einfalt í notkun, engin magaónot!

## Hefur mikla trú á Magnesium Olíu



Sigurjón Sigurbjörnsson, tæplega 60 ára ofurhlaupari

„Ég ætlaði ekki að trúa árangrinum. Í mínu fyrsta hlaupi eftir að ég byrjaði að nota magnesium-úðann fékk ég enga vöðva-krampa, bætti tímann og jafnaði mig rosalega fljótt“



Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



S A F T



# FÖSTUDAGSVEISLA

**MATGÆÐINGUR** Ragnheiður Ólafsdóttir starfar í miðasölu Þjóðleikhússins. Hún er mikill matgæðingur og hefur einstaklega gaman af því að prófa nýja rétti og bjóða gestum í mat. Hér gefur hún lesendum flottar uppskriftir.

Ragnheiður er ótrúlega dugleg að húa saman fólki í matarboð með stuttum fyrirvara. Ef veðrið er gott er gjarnan borðað úti í garði, enda hefur hún sömuleiðis græna finger. Aðra hverja helgi aðstoðar Ragnheiður vinkonu sína sem rekur blómaverslun í Hamraborg í Kópavogi. Þá hefur henni þótt lítið mál að taka að sér matreiðslu fyrir kvikmyndahópa sem eru að filma úti á landi. Ragnheiður er systir Egils Ólafssonar, söngvara og leikara, og mamma Margrétar Erlu Maack sirkusstjóra. Það kemur því ekki á óvart að hún hafi eldað nokkrum sinnum fyrir sirkusfólkið. „Dætur mínar tvær hafa báðar erfitt þetta áhugamál mitt,“ segir hún. „Þær eru góðir kokkar. Mamma, sem er komin yfir áttætt, er sömuleiðis eldklár í eldhúsinu og hika ekki við að húa saman stórfjöl-skyldunni í matarboð.“

Ragnheiður gefur hér nokkrar góðar uppskriftir að föstudagsveislu.



**GOTT UM HELGI** Ragnheiður var ekki lengi að útbúa góðan rétt fyrir kvöldið eða til að hafa um helgina.

MYND/GVA

olía  
Kjúklíngabringurnar létt steiktar á pönnu, 5 mín. hvor hlið við góðan hita.  
Bringurnar teknar af pönnunni og settar í eldfast mót.

Döðlurnar, vorlaukur, chili-pípar, möndlur og graskersfræ hitað í olíu á pönnu.  
Setjið ofan á bringurnar og inn í heitan ofn, um 175°C í 20 mínútur.

### SPÍNATSALAT GOTT MEÐ BRINGUNUM

200 g spínat  
2 lárperur, sítrónusafi kreistur yfir  
2 tómatar  
1 rauðlaukur

Eftirfarandi hitað á pönnu þangað til að hvítlaukurinn fær á sig ljósan lit og síðan sett yfir salatið.

2-3 msk. olía  
4-5 hvítlauksgeirar  
Maldonsalt

Gott er að hafa kalda sósu með réttinum.  
Hér kemur ein einföld.

### SÓSA

1-2 dósir sýrður rjómi  
Safi úr hálfri sítrónu  
Rósmarin eða steinselja, ferskt, magn eftir smekk.  
2-3 hvítlauksgeirar

Fimmtudaginn þann 20. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblaðið Fyrirtækjapjónusta.

Fyrir auglýsingar/kynningar skal hafa samband við Jón Ívar.  
[jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is) | Sími: 512-5429/866-6748





# Active Liver

Eykur niðurbrot fitu í lifrinni og styrkir starfsemi hennar

„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

**-Kirsten**



**ÓPERAN Á BARNUM** Hlutverk hljómsveitarinnar er leikið á píanógarm sem fellur eins og flís við rass að umhverfinu. Hugi Jónsson í hlutverki sínu í Birninum.

# BJÖRNINN Á BARNUM

**ÁHUGAVERT** Leikhópurinn Sómi þjóðar setur upp óperuna Björninn á Players í Kópavogi. Hugi Jónsson barítón syngur annað aðalhlutverkið.

Það telst alltaf til tíðinda þegar óperur eru frumsýndar á Íslandi og hvað þá þegar frumsýningin á sér stað á bar. Óperan Björninn eftir enska tónskáldið William Walton verður frumsýnd á sunnudaginn á Players í Kópavogi, sem hluti af Cycle Music and Art Festival. Aðstandendur sýningarinnar eru þau Tryggvi Gunnarsson leikstjóri, Hugi Jónsson barítón í hlutverki Smirnovs, Guja Sandholt mezzó-sópran í hlutverki Popovu og Pétur Oddbergur Heimisson bassabarítón í hlutverki Luka. Tónlistarstjórn og píanóleikur er í höndum Matthildar Önnu Gísladóttur.

### BÚA TIL TÆKIFÆRI

Hugi segir hugmyndina að þessari uppsetningu hafa kviknað fyrir rúmu ári þegar söngvararnir þrír, Guja, Pétur og hann sjálfur, voru í framhaldsnámi í Tónlistarakadémiunni í Utrecht í Hollandi. „Söngvarar á Íslandi þurfa að búa til sín eigin tækifæri og vettvang ef þeir ætla að starfa við tónlistina. Guja hafði verið skotin í þessari óperu lengi og ég skil hana vel því þetta er einstaklega fjörug og skemmtileg ópera og við ákváðum að láta slag standa. Sagan er byggð á samnefndum einþáttingu eftir Tsjekov en við tókum hana og gerum hana poppaðri í útliti,“ segir Hugi en bætir við að tónlistinni sé ekki breytt. „Við höldum okkur innan okkar ramma í tónlistinni en gerum þetta af stuði. Sagan er ekki mjög beysin en við fyllum upp í með skemmtilegum tæknibrellum. Auk okkar þriggja leikur Matthildur Gísladóttir hlutverk tónlistarinnar á píanógarm sem fellur eins og flís við rass á barinn og hún tekur einnig virkan þátt í sýningunni. Og svo erum við með latex-græjaðan hest sem er þögult hlutverk.“

### EKKERT LEIÐINLEG

Sýningarstaðurinn er óvenjulegur en valinn gaumgæfilega. „Við setjum þetta upp á lókal bar í efstu hlíðum Kópavogs, á Nýja-Players í Kórahverfinu, og við gerum það af ásettu ráði til þess að teygja okkur eins langt út úr okkar þægindaramma og við getum.“ Hugi fékk Tryggva Gunnarsson leikstjóra til verksins en hann hefur staðið fyrir ýmsum sýningum með leikhópi sínum Sóma þjóðar. „Ég fékk Tryggva í verkið gagngert vegna þess að honum finnst ópera leiðinleg en verður að gera hana skemmtilega og ég er sannfærður um að það skilar einhverju sem bragð er að.“

Uppselt er á frumsýninguna á sunnudaginn en svo verða sýningar á Players á þriðjudag, föstudag og sunnudag og hefjast allar klukkan átta. „Svo sýnum við eina sýningu á Tjarnarbarnum í Tjarnarbíói, svona „powersýningu“ klukkan tíu á föstu-



**ÓVENJULEG ÓPERA** „Guja hefur lengi verið skotin í þessari óperu, enda er hún fjörug og skemmtileg.“

dagskvöldi. Miðar eru seldir fram að frumsýningu á Karolínafund og þar er sömuleiðis hægt að kaupa hamborgara og bjór á góðu verði. Við erum að safna fyrir startgjaldinu og þurfum að selja eina og hálfa sýningu til að koma út á sléttu.“ Eftir frumsýninguna verða svo miðarnir seldir á midi.is.

### VONANDI FRAMHALD

Hópin langar til að geta sýnt Björninn víðar og er strax farinn að huga að framhaldi þótt einstaklingarnir innan hans séu reyndar ansi uppteknir í ýmsu öðru. „Guja er starfandi í Hollandi og hefur nóg að gera þar, Pétur starfar í Utrecht með sönghópnum Olga vocal ensemble sem gerði garðinn frægan hér á landi í fyrra og ferðast um alla Evrópu og sjálfur gaf ég út sálmaplötu í sumar og er að taka upp jóla-plötu sem kemur út í haust og ætla að fylgja þeim eftir. Við höldum okkur uppteknum,“ segir Hugi að lokum.

Nánari upplýsingar um óperusýninguna Björninn má finna á Facebook-síðu hópsins, Björninn, en einnig á somiþjodar.is, cycle.is og auðvitað á Karolínafund.

■ [brynhildur@365.is](mailto:brynhildur@365.is)

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG  
**10 GB Á 3.990 KR.\***

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði.

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á [365.is](https://365.is)

**365**

**FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ** sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson**  
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, [bryndis@365.is](mailto:bryndis@365.is), s. 512 5434  
**Jón Ívar Vilhelmsson**, [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), s. 512 5429  
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**



# Lífið

FÖSTUDAGUR  
14. ÁGÚST 2015

Nanna Árnadóttir  
Íþróttifræðingur  
**GETUR VERIÐ  
HÆTTULEGT AÐ  
ÆFA OF MIKIÐ? 4**

Matarvísir  
Kökur og sætabrauð  
**ÓMÓTSTÆÐI-  
LÉG ÍSTERTA SEM  
SLÆR Í GEGN 4**

Tíska og trend  
í fatnaði  
**KJÓLLINN SEM  
KLÆDIR ALLAR  
KONUR VEL 10**

Anna Birta Lionaraki

## LÍKAMINN DEYR EN SÁLIN HELDUR ÁFRAM



FRÉTTABLAÐIÐ

➤ [visir.is/lifid](http://visir.is/lifid)





BAKAÐ MEÐ  
ALLT Í BOTNI

Lilja Katrín er hugmyndarík-  
ur bakari með ótakmarkað  
ímyndunarafl þegar kemur  
að sætindum og kræsingum.  
Þegar hún dúllar sér við hræri-  
vélina eða bíður þolinmóð við  
ofninn þá dillar hún sér við  
effirfarandi tóna:

- **BOHEMIAN RHAP-  
SODY**  
QUEEN
- **NEW YORK (EMPIRE  
STATE OF MIND)**  
ALICIA KEYS
- **99 PROBLEMS**  
JAY Z
- **WE ARE NEVER  
EVER GETTING BACK  
TOGETHER**  
TAYLOR SWIFT
- **RUN THE WORLD  
(GIRLS)**  
BEYONCÉ
- **JACK SPARROW**  
LONELY ISLAND
- **BED OF ROSES**  
BON JOVI
- **MAYBE I'M AMAZED**  
PAUL MCCARTNEY
- **LOVE THE WAY YOU  
LIE**  
RIHANNA & EMINEM
- **RUMOUR HAS IT**  
ADELE



ÞAÐ ER Í LAGI **AÐ VERA LEIÐUR**



**Friðrika Hjördís  
Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í síðustu viku skrifaði ég pistil  
um þá sem velja að vera jákvæð-  
ir og hvernig þeir sem ekki eru  
húrrandi gladdir alla daga vik-  
unnar geta vanið sig á það. Bara  
svo að það sé nú upp á borðinu  
og á hreinu þá er það fullkom-  
lega eðlilegt að vakna leiður af  
engri ástæðu. Stundum er maður  
bara leiður, kannski kom eitthvað  
upp á í lífinu eða kannski bara  
líður þér svona í dag. Mannin-  
um er nauðsynlegt að líða stund-  
um illa. Fyrir þá sem eru sífellt  
gladdir og jákvæðir getur leiði og  
depurð hreinlega verið kærkom-

in tilbreyting. Þeir sem komnir  
eru á fullorðinsaldurinn og farn-  
ir að sigla um lífsins sjó vita það  
vel að lífið er ekki alltaf dans á  
rósum, það þurfa ekki allir dagar  
að vera skemmtilegir. Það er þó  
alltaf hægt að gera daginn örlít-  
ið skemmtilegri, ekki satt. Hérna  
koma örstutt og lítil ráð sem þú  
getur notað strax í dag.

- Hægðu örlítið á þér og horfðu  
í kringum þig, njóttu þess að  
finna rigninguna detta létt á  
axlir þínar.
- Finndu lyktina og hlustaðu á  
hljóðin. Við gleymum því oft í  
dagsins önn að staldra við og  
njóta.

- Æfðu þig, hlauptu, syntu,  
lyftu. Líkamsrækt gerir  
kraftaverk fyrir líkama og  
sál.
- Hugsaðu um garðinn þinn eða  
fáðu þér göngutúr úti í nátt-  
úrunni, hún hefur græðandi  
áhrif á hug og hjarta.
- Reyndu að fara út fyrir þæg-  
indahringinn, gerðu eitt-  
hvað sem þér finnst vanalega  
óþægilegt. Hafðu samt í huga  
að hafa það innan síðsam-  
legra marka.
- Brostu, hlæðu og hrósaðu  
náunganum.
- Leggðu frá þér símann og far-  
tölvuna í smástund. Lestu  
frekar bók eða gerðu eitthvað  
uppbyggilegra.
- Taktu utan um fólkið þitt.  
Talaðu við ókunnuga, þú  
veist aldrei hverjum þú gætir  
kynnst. Allir hafa einhverja  
sögu að segja.
- Tónlist hefur ótrúlegan læk-  
ingarmátt, hlustaðu á tónlist  
sem kemur þér í gott skap.
- Vertu þakklát/ur og mundu  
að þakka fyrir þig á hverju  
kvöldi þegar þú leggst á kodd-  
ann.

Haustið nálgast,  
nýtt, spennandi og afslappað

comma

Smáralind  
facebook.com/Commalceland

**LÍFIÐ  
MÆLIR MEÐ  
SKYGGNI-  
LÝSINGU**

Anna Birta er forsíðudama Lífsins  
þessa vikuna en hún er kynngi-  
magnaður miðill. Hún mun verða  
með opinn skyggnilýsingarfund  
í Tjarnarbíói í kvöld, föstudags-  
kvöld, kl. 20.30. Á fundinum  
mun Anna Birta setja sig í sam-  
band við handanheima og miðla  
skilaboðum frá látnum vinum  
og ættingjum til núlifandi í saln-  
um. Anna Birta hefur áður hald-  
ið slíka opna fundi í Tjarnar-  
bíói sem voru vel sóttir. Allir eru  
velkomnir og er aðgangseyrir  
2.500 krónur.



marimekko

MINNA PARIKKA

ROKIAN  
FOOTWEAR

aarikka

iittala

# VIÐ ERUM FINNSKA BÚÐIN!

Opnum 14. ágúst í Kringlunni

Bíógangur, 3. hæð.



Kringlan, s. 787 7744

Laugavegur 27, s. 778 7744

info@finnskabudin.is

📷📱 #finnskabudin



# ÆFIRÐU OF MIKIÐ?

Svo virðist sem margir trúir því að því meira sem þeir æfi, því betri árangur náist. Margir sem byrja á stífu æfingaprógrammi falla í þá gryfju að æfa allt of mikið í þeirri von að árangurinn komi fyrr. En hvað er rétt eða rangt í þessum efnum?

**A**ð sjálfsögðu þarf líkaminn að vinna fyrir árangri og fara út fyrir þægindarammann til þess að bæta sig. Það er fullkomlega eðlilegt að vera þreyttur eftir góða æfingu. Ef við gerum aldrei neitt sem okkur finnst erfitt þá uppskerum við ekki eins og við sáum, líkaminn venst ákveðnu átaki ef það er gert of oft og við hætum að ná árangri. En þurfum við að æfa alla daga vikunnar af mikilli ákefð og í langan tíma til þess að eitthvað gerist?

### Svarið er einfaldlega nei!

Þegar við hreyfum okkur og tökum vel á því brotna vöðvarnir niður við átakið. Til þess að vöðvarnir nái að byggja sig aftur upp þurfa þeir hvíld, því í hvíldinni gerist sú vinna sem við erum að leita eftir, þ.e. vöðvarnir bæta sig. Hafið þið einhvern tíma fundið fyrir bætingum á sjálfri æfingunni, að þið séuð þá strax orðin sterkari en þegar æfingin byrjaði og þið getið lyft meira eða hlaupið lengra? Ég er nokkuð viss um að svarið sé nei og þvert á móti, þá sé líkaminn þreyttur og geti í rauninni minna en í byrjun æfingarinnar. Af hverju er það? Jú, því vöðvarnir brotna niður. Á næstu æfingum á eftir er hins vegar hægt að finna fyrir árangri þar sem vöðvarnir hafa fengið tíma og rúm til þess að byggja sig upp.

Ef líkaminn fær ekki þessa hvíld sem hann þarf til þess að byggja sig upp þá halda vöðvarnir áfram að brotna niður og lítill sem engin uppbygging á sér stað. Þegar þetta gerist geta æfingarnar farið að hafa þveröfug áhrif við það sem þeim var upprunalega ætlað að gera. Einkenni ofþjálfunar og ónógrar hvíldar geta verið eftirfarandi:

Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn.

- Minnkuð matarlyst
- Erfiðleikar með svefn
- Vöðvapreyta og stífleiki í vöðvum
- Breytingar á skapgerð, pirringur og stress geta komið fram
- Minnkuð líkamleg geta og lítill áhugi á æfingunni
- Sýnilegur líkamlegur árangur minnkar eða hættir alveg

### En hvernig og hversu oft á maður þá að æfa?

Mín ráð til ykkar eru þau að hafa alltaf að minnsta kosti einn hvíldardag í viku. Leyfið líkamanum að hvíla sig almennilega. Þó svo að það sé hvíldardagur þýðir það ekki endilega að þið þurfið að sitja uppi í sófa allan daginn ef þið viljið hreyfa ykkur. Farið í göngutúr, takið nokkrar ferðir í sundinu og ef þið eruð von mjög miklum átökum, takið þá létt og stutt skokk. Hafið auðveldari viku í öllum æfingaprógrömmum, t.d. á fjögurra vikna fresti, og minnkið þá þyngdir og ákefð.

Haldið æfingadagbók og skrifið niður allar þær æfingar sem þið takið, hvað þið gerðuð, hversu mikið, og hvernig ykkur leið eftir á. Það hjálpar ykkur að finna út ykkar takmörk. Byrjið hægt og rólega og bætið einnig hægt og rólega við ákefðina. Ef þið viljið ná árangri til frambúðar þarf þetta að vera langtíma-verkefni sem þið vinnið með bros á vör og líkama sem er tilbúinn að taka á því.



## SKIPTIR FORHÚÐIN MÁLI?

**?** Ég er með þrönga forhúð og ég var að velta því fyrir mér hvort það væri hægt að gera eitthvað í því og þá hvað? Annað sem ég velti fyrir mér í því samhengi er hvort þetta sé hugsanlega kostur því þá endist ég lengur í samförum?

**SVAR** Forhúðin á typpinu er hönnuð til að vernda kónginn. Fremsti hluti typpisins, oft nefndur kóngurinn, er taugaenda-rikt svæði og því telja margir að sé forhúðin fjarlægð, líkt og við umskurð, þá minnki næmi kónsins því stöðugur núningur verður við nærfatnað. Ef forhúðin er þröng getur það valdið vandræðum í tengslum við kynlíf; hvort sem er sjálfsfróun, munnmök eða samfarir, á þann hátt að sársaukafullt getur verið að forhúðin dragist aftur. Ef það er sársaukafullt, eða gengur erfiðlega að draga forhúðina fram yfir kónginn eða aftur þá getur það skapað ýmis vandkvæði önnur en bara sársauka. Það getur verið erfitt að þrifa almennilega þá skán sem safnast saman undir forhúðinni og þarf að skola reglulega í burtu. Ef uppsöfnun verður mikil getur því fylgt fýla og jafnvel sýking sem getur svo grasserað. Það er því mikilvægt að hægt sé að draga forhúðina aftur fyrir kónginn. Gott að hafa bak við eyrað að

ekki þarf að skola með sápu heldur er vatn nóg. Ef það gengur ekki hjá þér þá mæli ég með því að þú pantir þér tíma á Húð og kyn á Landspítalanum eða hjá þvagfæralækni. Þar getur þú fengið ráðgjöf og leiðbeiningar um hvernig megi teygja á forhúðinni. Í sumum tilfellum er krem og teygjuæfingar nóg en í öðrum þarf að framkvæma umskurð. Það er því mikilvægt að hitta lækni sem getur metið málið. Hvað varðar endingu í kynlífi þá er gott að tala við bólfélagann og athuga hvað viðkomandi þyki um endingu þína í kynlífi. Það að endast lengur þarf ekki að þýða að kynlífið sé betra. Ef þú vilt endast lengur í kynlífi þá er annað ferli sem gott er að huga að líkt og að stýra hugsunum, lengja forleik og gera reglulega hlé á þinni örvin, frekar en að sleppa því að hirða um forhúðina. Oftar en ekki kemur vanda málið með þrönga forhúð upp þegar drengir vaxa úr grasi, áður en þeir komast á kynþroska, þegar erfitt og sársaukafullt verður að fá holdris og eða draga aftur forhúðina til að pissa eða þrifa sig almennilega. Þetta er fremur algengt vandamál svo það er ekkert til að skammast sín fyrir. Nú er því um að gera að panta tíma hjá lækni því eins og með flest allt í lífinu; ekki gera ekki neitt. Gangi þér vel.



„Ef það er sársaukafullt, eða gengur erfiðlega að draga forhúðina fram yfir kónginn eða aftur þá getur það skapað ýmis vandkvæði önnur en bara sársauka“

**VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?**  
Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.  
sigga@siggadogg.is





**Síðustu dagar útsölnunnar –  
enn meiri verðlækkun**

**Stærðir 38-58**

Verslunin Belladonna

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • [www.belladonna.is](http://www.belladonna.is)



**ENDALAUST TAL OG  
10 GB Á 3.990 KR.\***

Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á fáránlega góðu verði.

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

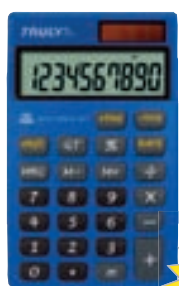
**365**

1817  
365.is



# ALLT FYRIR SKÓLANN

GILDIR TIL 15. SEPTEMBER 2015



TRULLY®

Vasareiknivél

Einfaldur vasareiknir með  
helstu reikniðgerðum

950 -



STUDENT

Stíla- eða reikningsbók

A4 með gormi

699 -



Veró frá  
120 -

Límstifti

8, 15 eða 36 g



Vinsælasta  
strokleðrið  
á Íslandi!

199 -



DURABLE  
Plastmappa

A4 með glærri forsiðu

120 -



429 -

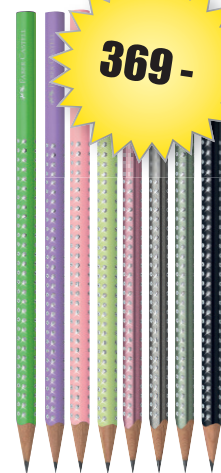
Teygjumappa

Til í fjölmörgum litum



Reglustika

15 eða 30 sm. Sveigjanleg



369 -

FABER-CASTELL

Blýantur

Með Grip Sparkle



Yddarar

Tvöfaldir með góðu gripi



199 -

Maped

Skæri

Byrjendaskæri. 12 sm



Sirkill

170 mm

FABER-CASTELL

Blýantur

Með Grip Sparkle



Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

15% afsláttur  
af skólatöskum

Opið til  
22:00  
öll kvöld



BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR  
LAUGAVEGI 18





# ÉG HEITI ANNA BIRTA OG ER MIÐILL



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.  
opið til 22 alla daga.



**Friðrika Hjördís Geirsdóttir**  
umsjónarkona Lifsins | rikko@365.is

Ég var ekki sátt við að vera skyggn í fyrstu, þetta er skrítn upp-lifun. Það er skrítið að heyra og finna hluti sem meirihlutinn upplifir ekki. Það er fullkomlega eðlilegt að trúa ekki á þetta og ég ber alveg virðingu fyrir þeim sem gera það ekki, þetta er ekki veruleiki fyrir þeim,“ segir miðillinn Anna Birta Lionaraki.

## Starfsheitið umdeilt

Skyggnigáfan hélt sig til hlés þegar Anna Birta varð ólétt af dóttur sinni og hélt hún jafn-vel um tíma að hún væri horfin fyrir fullt og allt. „Ég fann á vissan hátt mikla hvíld á þess-um tíma og velti því í rauninni ekkert meira fyrir mér. Daginn sem dóttir mín varð svo tíu daga gömul heyrði ég háan hurðar-skell, þá vissi ég að þetta væri

allt komið aftur,“ segir hún og bætir við að á tímamarki hafi þetta farið að trufla hana. „Ég leitaði til yndislegrar konu sem heitir Bjó og er þjóðþekktur miðill. Ég bað hana um að loka fyrir mig en hún sagði mér að jafnvel þó að hún gerði það þá myndi það samt sem áður snúa aftur. Hún bauðst þess í stað til að leiðbeina mér sem ég og þáði.“ Eftir því sem tíminn leið hætti hún að streitast á móti og varð auðmjúk gagnvart þessu hlutverki sem henni var fært. „Ég þurfti bara að sleppa tókun-um og treysta því sem ég heyri vitandi að þetta er ekki frá mér sem persónu heldur almættinu. Mér fór þá að finnast gaman í vinnunni minni og hjarta mitt fylltist af auðmýkt. Það er ótrú-leg tilfinning að hjálpa fólki að sleppa sektarkenndinni sem það hefur geymt ómeðvitað innra með sér eftir að hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi, að hjálpa fólki sem hefur þjást af fæðingar-depurð og að sjá móður sem hefur misst barnið sitt tengjast því í gegnum filmuna út af setn-

„Parna var ég 25 ára og var verulega brugðið því þetta var mjög serstök upplifun og staðfesting á þeim upplýsingum sem ég var að fá.“

ingu eða aðstæðum sem aðeins þau vissu um. Það er það sem fær mig til þess að vinna sem miðill þrátt fyrir að starfsheiti mitt sé umdeilt.“

## Skyggnigáfa líkt og vöðvi

Aðspurð hvernig þessar upplýsingar komi til hennar segir hún að best sé að lýsa því þannig að þetta sé eins og hugsanir sem hún eigi ekki sjálf heldur komi í gegnum hana. „Ég get bara sagt frá minni reynslu, ég sem mann-



„Ég þurfti bara að sleppa tökunum og treysta því sem ég heyri vitandi að þetta er ekki frá mér sem persónu heldur almættinu.“

eskja, sem persóna er ákveðinn filter sem tengir sig inn á æðri mátt. Þessi æðri máttur finnst mér vera hrein uppspretta Guðs. Mér hefur aftur á móti verið sýnt að Guð er ekki bara andlít kirkjunnar eða trúarbragða, Guð er ekki persóna hvorki í konu eða mannsmynd. Guð fyrir mér er auðlind sem ég sé eins og pixl og öll trúarbrögð tala um sama guðinn. Trúarbrögð eru einfaldlega upplifun manna á þessari orku sem er lituð af menningu, samfélögunum og persónuleika þeirra sem komast í tæri við þessa uppsprettu. Trúarbrögð verða að sögu af gildum sem geta bæði hjálpað okkur en líka gert okkur erfitt fyrir. Sú orka sem ég kalla Guð og ég vinn í gegnum er kærleikur og vill auðvelda fólki lífið og veita fólki upplýsingar um hvernig það getur bætt líf sitt og náð þeim þroska sem hver og ein sál hefur einsett sér á þessari jörð.“ Önnu Birtu hefur verið sýnt frá handanheimum að hver og ein manneskja er búin að ákveða þær aðstæður og þroska sem hún vill fara í gegnum í þessari jarðvíst. „Aðstæður sem manneskjan er búin að velja sér birtast mér í kringum hana eins og öppin í snjallsíma. Hlutverk miðilsins er eins og vasaljós og við fáum að sjá öpp af áföllum sem eru búin en óunnin og við skínum á þau. Við gerum manneskjuna meðvitaða um að þetta sé eitthvað sem þarf að vinna í, manneskjan ræður því svo sjálf hvað hún gerir við þessa vitneskju. Ég fæ að sjá framtíðarmöguleika eins og kvikmynd og síðan ræður manneskjan hvort hún samþykkir það eða ekki. Ég virðist vera með hæfileika til að lesa líkama, allir líkamar eru með líkamsminni sem geyma upplýsingar um áföll og atburði. Mér finnst gott að líkja þessu við steinvölu sem fellur í vatn og gárurnar sem myndast í kring, líkaminn sendi frá sér ekki ólíkar gárur og það eru þær sem ég les í,“ segir hún og bætir við að þegar hún fer í flæði þá komi upp úr henni orð og upplýsingar sem hún á ekki sjálf. „Maður má ekki tala um það sem gerist í tímanum enda er fullur trúnaður og þegar fólk fer er þetta allt tekið frá mér því að þetta eru ekki mínar upplýsingar. En þakklætið sem ég hef fengið frá fólki er það sem gefur mér. Skyggnieiginleikinn er eins og vöðvi, því meira sem ég skyggni því meira fæ ég að sjá.“

Maðurinn frá Drama „Ég má til með að deila einni sögu af því hvernig ég fór að sjá til að veita innsýn í þennan súrrealíska veruleika minn. Ég var ásamt frænku minni í Grikklandi og við erum í yndislegri íbúð í Akropolis-hverfinu að heimsækja vinkonur hennar þegar ég fer að heyra í manni. Hann segir mér að hann sé ný-dáinn og verði að koma skilaboðum til dóttur sinnar. Ég fer í ákveðinn trans og fer að segja það sem ég heyri. Vinkona hennar brestur í grát og segist vita að þetta sé faðir hennar. Hann segist hafa verið að lesa ljóðabók frá Sefereis þegar hann dó og að mamma hennar hafi tekið

bókina og sett í hægri skúffuna í kómmóðu í svefnherbergi þeirra hjóna. Hann biður hana að fara í borgina Drama, þar sem heimili hans var, finna bókina og minnst hans. Síðan segir hann að það séu þrjú hundruð evrur á bankareikningi frá bankanum Agrotiki Trapesa, sem henni séu ætlaðar, í skrifborðsskúffunni. Ég man að ég hugsaði, ætli ég sé að búa til, ég hafði ekki heyrt um þennan banka. Svo fer hann og ég verð aftur venjulegur gestur í samkomunni. Ég hugsaði ekkert meira um þetta en svo hringir dóttir hans þremur

vikum seinna, þá stödd í borginni Drama, hafði fundið bókina á sínum stað og í skrifborðinu hans var bankabók frá Agrotiki Trapesa með þrjú hundruð evrum í seðlum. Þarna var ég 25 ára og var verulega brugðið því þetta var mjög serstök upplifun og staðfesting á þeim upplýsingum sem ég var að fá. Þetta var í fyrsta sinn sem ég tók þessar upplýsingar alvarlega og fór að treysta að þetta hefði ekkert að gera með mig og ég væri að miðla upplýsingum sem hefðu tilgang.“

Vit mín fyllast af vatni Miðillinn Anna Birta verður með skyggnilýsingu í Tjarnarbíói í kvöld en þar fá þeir sem koma tækifæri til þess að skyggjast inn í handanheima og jafnvel fá fréttir af fólkinu sínu sem er farið hinum megin við þessa þunnu filmu sem aðskilur heimana tvo. „Þegar ég tappa inn í þessa orku birtist mér filma, örþunn plastfilma, og bak við hana er það sem ég kalla handanheim. Ég sé þau sem farin eru í þoku, ég finn lykt og heyri tónlist. Ef einhver kemur til mín sem hefur verið í neyslu eða í áfengi finn ég lykt af því efni. Ef einhver hefur

farið úr hjartaáfalli þá verður mér snögglega illt í hjartanu og hjá þeim sem hafa drukknað finn ég fyrir andnað og mér finnst vit mín fyllast af vatni. Ég finn í líkamanum hvernig þau báru sig,“ segir hún. „Ég stend á sviði og tengi mig og síðan heyri ég í fólkinu sem vill koma með skilaboð. Háværasta handanheimsfólkið nær athygli minni og svo heldur það áfram, ég man mun betur eftir þeim framliðnu heldur en þeim lifandi,“ segir hún og bætir við að fólk eigi ekki að trúa neinu sem hún segi heldur einungis að taka til sín það sem þeim finnst snerta við þeim.



# Velliðan sem byggist á uppbyggingu og árangri

Við höfum um áráraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta og heilsuefandi líkamsrækt sem byggir upp og viðheldur hreysti og velliðan. Æfingakerfi okkar miðast við að koma jafnt til móts við ólíkar þarfir og getustig þannig að bæði byrjendur og lengra komnir fái framúrskarandi þjónustu.



**Opna kerfið**  
**1-2-3 Þjálfunarkerfi JSB**  
 Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 25 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn eða fleiri tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

**Vertu þinn eigin styrktaraðili!**  
 Bjóðum hagstæð kort sem ná yfir styttri tímabil, stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.  
 15 vikur = 45.000 - 10 vikur = 30.000 - 5 vikur 15.000  
 Besta verðið - 16 vikur á 39.900 kr.

**Nú er haustkortið komið í sölu - Gildir til 30. desember!**  
**Verð: 39.900 kr. - Tilboðið stendur til 7. september! Sjá nánar á jsb.is**

**Öll námskeið hefjast 31. ágúst**  
**Innritun í fullum gangi í síma 581 3730 og á jsb.is**

**LÍKAMSRÆKT JSB**  
 leggur línurnar



# ÚTSALA

10 - 40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

20%  
AFSLÁTTUR



ÁÐUR 199.800  
NÚ 159.840



20% AFSL.  
AF ÖLLUM  
PÖÐUM



ÁÐUR 17.700  
NÚ 14.160

ÁÐUR 93.800  
NÚ 75.000



ÁÐUR 151.300  
NÚ 113.475



ÁÐUR 179.800  
NÚ 134.850

25%  
AFSLÁTTUR

ÁÐUR 206.800  
NÚ 155.000



30%  
AFSLÁTTUR



ÁÐUR 22.500  
NÚ 15.750



ÁÐUR 142.800  
NÚ 99.960



ÁÐUR 16.900  
NÚ 11.830

# LÍNAN

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

ÞESSI GÖMLU GÓÐU  
Á EINUM STAÐ

BESTA TÓNUSTIN FRÁ 1960 - 1985

GULL  
BYLGJAN

# HEIMAGERÐIR JARÐARBERJAKLEINU- HRINGIR Á LA BLAKA

Rétt upp hönd sem er ekki búin að sjá grein um eða hugsa um kleinuhringi undanfarna daga og jafnvel sökkva tönnum í einn gömsætan.

Sannkallað kleinuhringjaæði hefur gripið landann en þó keyptir hringir geti verið góðir, þá eru heimagerðir enn betri. Lilja Katrín bakari á vefsíðunni blaka.is deilir hér með lesendum uppskrift sinni að jarðarberjakleinuhringjum. Nú er málið að láta hendur standa fram úr ermum, skella á sig svuntunni og baka sína eigin lúxuskleinuhringi.

## Kleinuhringir

1 ¼ bolli Kornax-hveiti  
½ tsk. matarsódi  
1 tsk. lyftiduft  
½ tsk. salt  
60 g smjör  
½ bolli sykurl  
1 stórt egg  
½ bolli mjólk  
1 tsk. vanilludropar  
5 stór jarðarber

## Glassúr

¼ bolli rjómi  
1 tsk. síróp  
60g 56% súkkulaði

## Kleinuhringir

Hitið ofninn í 180°C og smyrjið kleinuhringjamótin vel.

Blandið hveiti, matarsóða, lyftidufti og salti vel saman í skál og setjið til hliðar.



Lúxuskleinuhringir að hætti Lilju Katrínar

Blandið smjöri og sykri vel saman. Bætið egginu við og hrærið vel. Því næst er vanilludropunum blandað saman við.

Skiptist á að blanda þurrefnum og mjólk saman við smjörlönduna þar til allt er vel blandað saman.

Saxið jarðarberin smátt og blandið þeim varlega saman við.

Setjið deigið í mótin. Mér finnst best að setja deigið í lítinn plastpoka, klippa eitt hornið af og

sprauta deiginu í formin til að það sullist ekki allt út um allt. Bakið í 10 til 12 mínútur.

## Glassúr

Hitið rjóma og síróp yfir meðalháum hita þar til blandan fer að sjóða. Leyfið henni að sjóða í 2 mínútur og takið þá af hellunni.

Setjið súkkulaðið ofan í og leyfið þessu að standa í 5 mínútur.

Þeytið allt vel saman og skreytið kleinuhringina.

# ÍSTERTA SEM SIGRAR ALLAR AÐRAR KÖKUR

Eitt sinn voru ístertur það allra heitasta í íslensku samfélagi og á hverju veisluborði á eftir öðru. Nú er komin upp splunkuný kynslóð af þeim.

Thelma er tveggja barna móðir sem hefur gaman af bakstri og deilir uppskriftum af kræsingum sínum á vefsíðunni freistingar-thelmu.blogspot.com. Nýlega setti hún saman þessa sælgætis-



Thelma Porbergsdóttir

ístertu og segir Thelma um hana: „Ég býð alltaf upp á heimatilbúinn ís á jólum, áramótum og páskum. Það er bara eitt hvað svo hátíðlegt við heimatilbúinn ís og ég geri hann yfirleitt aldrei við nein önnur tækifæri. Mér finnst gaman að prófa nýjan ís í hvert skipti og auðvelt er að leika sér með það sem maður blandar saman við ísblönduna. Þessi ís vakti mikla lukku hér hjá fjölskyldunni og sérstaklega hjá yngri kynslóðinni. Það er ekki nauðsynlegt að skreyta hann með ísformum en það gerir hann allveg einstaklega skemmtilegan.“ Þessi ætti að slá í gegn í hvaða boði sem er, hvort sem er hjá ungum eða öldnum.

## Sælgætisís Nóa

6 egg  
6 msk. sykurl



Ískakan vekur alltaf mikla lukku í fjölskylduböðum Thelmu

120 g púðursykurl  
4 tsk. vanilludropar  
150 g tromp  
100 g dökkt konsum-súkkulaði  
150 g lakkriskurl  
7 dl rjómi

## Skraut

100 g súkkulaðiþerlur  
4-5 stk. ísform  
2 ½ dl rjómi

Þeytið eggjarauður og sykurl saman þar til blandan verður ljós og létt. Blandið púðursykri varlega saman við með sleif. Þeytið rjómann og blandið honum saman við með sleif þar til allt hefur blandast vel saman.

Grófsaxið súkkulaði og tromp og blandið því saman við ísblönduna ásamt lakkriskurlinu. Blandið því næst vanilludropunum saman við. Þeir sem vilja geta þeytt eggjahvítur og blandað saman við ísinn svo það verði meira úr honum eða geymt þær til annarra nota. Hell-ið ísblöndunni í hringlaga kökuform og frystið í a.m.k. 5 klukkustundir. Takið ísinn úr kökuforminu og setjið á disk. Skerið ísformin í tvennt og raðið þeim í kringum ískökuna. Þeytið rjóma og sprautið honum ofan í hvert ísform fyrir sig. Skreytið með súkkulaðiþerlum. Ísinn geymist í frysti í allt að þrjá mánuði.



Vorum að fá  
nýja sendingu af  
síðum og stuttum  
úlpum!

Verð aðeins  
12.990,-

Stærðir  
36-56

# SKÓLADAGAR!

- Nýjar vörur og **FRÁBÆR** tilboð

# ZIKZAK

T Í S K U H Ú S





# DROTTNING TÍSKUHEIMSINS

Diane Von Furstenberg er hönnuðurinn á bak við einn vinsælasta kjóls í heiminum undanfarna áratugi, bundna kjólsins. Þessi kjóll virðist fara öllum konum vel sama af hvaða útgáfu þær eru. Svo eru þeir líka svo afskaplega litríkir oft og fagrir.



Glæsigyðjan Diane Von Furstenberg í öllu sínu veldi

Fatahönnuðurinn Diane Von Furstenberg er einn vinsælasti hönnuður heims enda skal engan undra þar sem fatnaðurinn hennar er bæði fallegur og þægilegur. Hún er hvað þekktust fyrir bundnu kjólana sína sem fást í öllum síddum og skreyttir fögrum munstrum. Þessir kjólar fara flestöllum konum ljómandi vel og mætti hver kona vera sátt við að eiga einn slíkan inni í skáp. Diane er bandarísk að uppruna en fædd í Belgíu, hún giftist prinsin-

um Egon Furstenberg og tók upp eftirnafn hans sem hún hefur borið síðan þrátt fyrir að hafa skilið fyrir tæplega fjörutíu og fimm árum. Frúin er að detta á áttræðisaldurinn, þótt hún líti ekki út fyrir það, og hefur sjaldan verið vinsælli.



## ***Haut*** **2015**

**Blússa 12.900 kr.-**  
**Peysa 12.900 kr.-**  
**Boyfriend buxur 13.900 kr.-**  
**S-M-L Litir:**  
**beige, blár, kaki, svartur, grár**





# Aðeins það besta er nógu gott fyrir börnin



**Mynd:** Systkinin  
Ída María og Davíð  
Goði með Lindberg-  
gleraugun sín.

Barnagleraugun frá **LINDBERG**  
hafa verið verðlaunuð um  
heim allan og eru okkar stolt!  
**3 ára ábyrgð**



SILMO  
Award  
France



iF Award  
Germany



Red Dot  
Award  
Germany



Good  
Design  
Award  
USA



Good  
Design  
Award  
Japan

## Er barnið með það besta?



KEFLAVÍKURFLUGVÖLLUR

## Optical Studio

SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK



Pinterest



**Smartheit alla leið**  
**styledotcom**  
Tímaritið og vefveldið Style er alltaf með það heitasta í tískunni hverju sinni og fyrir það fólk sem hefur gaman af því að flagga nýjustu tískubylgjum þá getur verið gott að fylgjast með því sem gerist á hinum fjölmörgu borðum sem hér er að finna. Hvort sem það er stíll stjarnanna eða nýjustu línur í herra- eða kventísku þá er það allt að finna hér svo nú er bara að setja saman draumafataskápinn sinn og skapa sér smart rafrænan stíl.

facebook



**Skipuleggðu heimilið**  
**/OrganizedHomeCom**  
Nú er tíminn til að fara í gegnum skápana og tína til flíkur og dót sem hefur staðið óhreyft í lengri tíma og annaðhvort setja í endurvinnsluna, gefa vinum og vandamönnum eða bara koma í verð á samfélagsmiðlum. Hér á þessari síðu má finna fjölda ráða sem nýtast í hagnýtum rekstri á heimili, hvort sem það er við að koma á eða viðhalda skipulagi á heimilinu eða jafnvel bara nýta afganga betur. Ómissandi ráð fyrir hvert heimili.

Instagram



**Hamingjan er hér**  
**Happster**  
Á þessu Instagrammi er að finna fjöldann allan af hvetjandi og jákvæðum setningum sem gott er að hafa í handraðanum þegar á mótí blæs. Setningarnar eru bæði frá þekktum aðilum sem og eins konar málshættir um hamingjuna og betra andlegt lífverni. Það er um að gera að elta þennan aðgang og fá jákvæðan innblástur í lífið á hverjum degi.

HEIMASÍÐAN BRAGÐBÆTTU MATSEÐILINN MEÐ BRESKUM ÁHRIFUM

**Bretar og betri matseld**  
**www.bbcgoodfood.com**

Bretar luma á alls kyns kræs-ingum sem kunna að virð-ast framandi hér á landi en passa svo sannarlega vel inn í kalda vætuíð og þarf ekki annað en að nefna kjötbökur í því samhengi. Bretar skella flestu hráefni í kökudeig og baka, hvort sem það er eftir-réttur eða aðalréttur. Nú er

því mál að reyna fyrir sér í eldhúsinu og baka böku, jafnvel eina tegund fyrir hvern dag vikunnar á meðan þú þróar tæknina áfram. Ef þig vantar ráðgjöf varðandi græjur í eldhúsið þá má einnig finna góða rýni á öll helstu eldhústækin, þörf eða óþörf. Kíktu á þessa síðu næst þegar þig vantar hug-mynd að einhverju nýju til að elda.



Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

*Staðfest með rannsóknum sl. 14 ára -  
vinnur á einkennum tíðahvarfa kvenna.  
Inniheldur staðlað tofu extract, ekki erfðabreytt (GMO frítt)  
Náttúruleg lausn fyrir konur án hormóna.*



*„Léttara skap og betri svefn“  
-Bryndís Guðmundsóttir*

*„Allt annað líf og betri svefn“  
-Soffía Káradóttir*

*„Femarelle bjargaði líðan minni“  
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir*

*„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“  
-Kolbrún Jóhannsdóttir*



# Granít Steinar

Gegnheil  
gæði

Mikið úrval legsteina og fylgihluta á góðu verði



Fullbúinn og frágenginn **kr: 309.900**



Fullbúinn og frágenginn **kr: 239.900**



Fullbúinn og frágenginn **kr: 299.900**



Fullbúinn og frágenginn **kr: 319.900**



Fullbúinn og frágenginn **kr: 159.900**



Fullbúinn og frágenginn **kr: 182.900**



Granítsteinar.is - Helluhrauni 2 - Hafnafjörður - S: 544-5100

\* Aukahlutir á mynd fylgja ekki



## BÍLAR & FARARTÆKI



**OFURTILBOÐ 1.490P.!!!**  
HYUNDAI Terracan GLX 7 MANNA!. Ágerð 2005, ekinn aðeins 148þ.km. dísel, sjálfskiptur, leður!!! Ásett verð 2.290þ. OFURTILBOÐ 1.490.000-Rnr.390929. Til sýnis og sölu á Bílalíf Kletthálsi 2, s:562-1717.

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



**9 MANNA / DIESEL !**  
Opel Vivaro Diesel 03/2013 ek 48 þ.km 6 gira , Verð 4.3 mil með niðurfellingu 3.6 mil Skipti möguleg !!!

**Bílasalan Bílfang**  
**Malarhöfða 2, 110 Rvk.**  
**Sími: 567 2000**  
**Seljum í dag !**  
**www.bilfang.is**



Tesla Model S P85 Ágerð 2014. Ekinn 9þ.km. Sjálfsk. Performance pakki. Mjög gott eintak. Er á staðnum. Verð 14.900þ.kr. Raðnr 134868. Sjá á www.stora.is



M.Benz C220 Dísel Ágerð 2014. Ekinn 27þ.km. Sjálfsk. Navigation o.m.fl.. Eins og nýr. er á staðnum. Verð 6.990.000kr. Raðnr 157554. Sjá á www.stora.is



Suzuki SX4 Style - Nýir bílar Ágerðir 2015. Beinskiptir. 4x4. Hiti í sætum o.m.fl.. Bílar á staðnum. Verð aðeins 3.190.000kr. Raðnr 157485. Sjá á www.stora.is

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



RENAULT Megane sport tourer. Ágerð 2011, ekinn 102 ÞKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.250.000. Rnr.141605.



TOYOTA Avensis wagon sol 2009 ng. Ágerð 2013, ekinn 50 ÞKM, dísel, 6 girar. Verð 3.790.000. Rnr.210652.



KIA Ceed EX 1.6 world cup edition. Ágerð 2014, ekinn 25 ÞKM, dísel, 6 girar. Verð 3.890.000. Rnr.260085. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ A 200 CDI. Ágerð 2013, ekinn 30 ÞKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.991402.

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



Vinnuvéla- Lyftara- og Bífreiðaflutningar á verði fyrir þig.

**Vaka**  
**Skútuvogi 8, 104 Reykjavík**  
**Sími: 567 6700**  
**24 tíma þjónusta**  
**http://www.vakahf.is**



VOLVO S60 D2 Momentum, Árg 2015, 10/2014 ek 19 ÞKM, sjálfskiptur. Verð 4.990þ . Eignum líka til silfraðan á lager Rnr.101022. Er á staðnum !!



**Classicbilar.is**  
**Gilsbúð 3, 210 Garðabær**  
**Sími: 517 9500**  
**www.classicbilar.is**



BMW X5 M 50 D F15 Nýskr. 09/2014, ekinn 8 ÞKM, dísel, sjálfskiptur, 382 Hö, glerþak, hlaðinn búnaði. Verð 16.900.000.- skiti ath á ódýrari. Rnr.103991.

**BÍLALIND**  
**Klettháls 2., 110 Reykjavík**  
**Sími: 511-0000**  
**www.bilalind.is**



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar. Nettrir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eignum til flestar stærðir á lager.

**SUZUKI UMBODIÐ ehf**  
**Skeifunni 17, 108 Reykjavík**  
**Sími: 565-1725**  
**suzuki@suzuki.is**  
**Suzuki.is / suzukisport.is**



TOYOTA Prius hybrid. Ágerð 2005, ekinn 172 ÞKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.150.000. Rnr.138781. Sími : 894-5332



MAZDA 5. Ágerð 2006, 7 manna, ekinn 165 ÞKM, bensín, 5 girar. Verð 1.150.000. Rnr.196065. Sími: 894-5332



**TILBOÐ DAGSINS**  
HYUNDAI Terracan. Ágerð 2001, ekinn 290 ÞKM, dísel, 5 girar. Verð 400.000. 100% LÁN. Rnr.195383. Sími: 894-5332

**Bíll.is**  
**Sími: 577 3777**  
**www.bill.is**



Mercedes Benz ML 63 AMG - 8/2007 ek 69þús km - Flott eintak - Einn eigandi - Nýkominn úr ryðabyrgð - Ný Michelin heilsársdekk- Tilboðsverð 6490 þús - Er á staðnum - Raðnr 151853

**100 bílar ehf**  
**Í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær**  
**Sími: 517 9999**  
**Opið 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.**  
**www.100bilar.is**



Til sölu Toyota Land cruiser árg 2004 ekinn 245P. Fæst á 2400P. S 893-3347

Dodge Neon Highline.árg 98. Ek 109þ mílur. Nýr rafgeymir, ný dekk. Verð 120.þ. Uppl S: 898-8719

**500-999 þús.**



**YARIS T-SPORT**  
Toyota Yaris T-Sport 11/2003 ek.152 þús, 5 dyra, 105 hö, álfelgur,heilsársdekk, ofl. ný skoðaður 16, smurbók, sprækur og snyrtilegur bíll í toppstandi, verð 790 þús, möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955



**TILBOÐ 590 ÞÚS**  
VW PASSAT ,03 ek.166 þús, beinskiptur, skoðaður 16, dráttarkrókur ofl. flottur bíll, ásett verð 690 þús TILBOÐ 590 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

**Bílar óskast**

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

**Sendibílar**



**512 5000**  
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allra virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

**Bátar**



**Hjólbarðar**



**FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ**  
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppi ný. VAKA S: 567 6700.

**ÞJÓNUSTA**

**Pípulagnir**

**PÍPULAGNIR**  
Faglarðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.  
  
Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

**ÁRATUGA REYNSLA**  
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningapjónustan Ró ehf. s. 780 3939

**Hreingerningar**



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningspríf - Príf eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

**HREINVERK**  
Teppahreinsun, gluggahreinsun, rennuhreinsun, flutningspríf, húsgagnahreinsun og fl. Uppl. í s. 699 6762 og www.hreinverk.is

**Garðyrkja**



**GRÖFUPIJÓNUSTA AUBERTS.**  
Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og úteigum holtgrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum.  
**Sími 892 1663.**



Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjöppur, dælur, kerrusmíði, Gokart þjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig úrval af notuðum sláttuvélum. Vélverk JS S. 554 0661. www.velaverkjs.is

**Bókhald**

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

**Málarar**

**MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR**  
Alhliða málningarþjónusta. Fáðu ástandsskoðun og verðtilboð þér að kostnaðarlausu. Sími 776-0000

**Búslóðaflutningar**

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

**Húsaviðhald**



Húsasmiðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innanhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

**ALHLIÐA VERKTAKAR**  
Smíða, málninga og múrvinna. Nýsmíði og viðgerðir. Stór sem og smá verkefni koma til greina. Uppl. í s. 846 7622

**Spádómar**





### Rafvirkjun

**RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.**

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

### KEYPT & SELT

### Óskast keypt

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

### Sjónvarp

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

### HEILSA

### 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

Heilsu og slökunarnudd. Nuddstofan, opið frá 10-20. Opið á lau. S. 855 3199

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

### SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

### Flug



#### EINKAFLUGMANNSNÁM HEFST 7. SEPTEMBER, SKELLTU ÞÉR Á NÁMSKEIÐ!

Láttu drauminn rætast! Skráðu þig í nám. Fyrsta skrefið í átt að atvinnuflugmanni (hefst í lok ágúst). Kvöldskóli - nám með vinnu. Skemmtileg upplifun og frelsi - fylgir fluginu. Einnig helgarnámskeið fyrir 14 - 16 ára. Kannaðu málið! Skráning á www.flugskoli.is

### TÓMSTUNDIR & FERÐIR

### Fyrir veiðimenn

#### VEIÐIVÖTNIN KALLA!

6 tommu í litla sjó, tvöfalt flot, pungt blý, 4 tommu net snjóöldu og fleiri vötn, tvöfalt flot, pungt blý. Heimavík. S. 892 8655

### HÚSNÆÐI

### Húsnæði í boði

#### WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.

gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

#### TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!

129 - 280 fm bíl með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

### Geymsluhúsnæði

#### GEYMSLUR.COM

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

#### FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

#### SUMARTILBOÐ GEYMSLULAUSNIR.IS

Verð frá 2900kr.mán Sækjum og sendum. S: 615-5005

#### WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

### ATVINNA

### Atvinna í boði

#### BAKARÍ BREIÐHOLTI

Starfskraftur óskast í bakarí vinnutími 12-17 virka daga. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára. Framtíðarstarf.

Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is



#### MOSFELLSBAKARÍ - RVK.

Óskum eftir þjónustulundunni, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslunum okkar í Mosfellsbæ og Reykjavík. Vinnutími er frá 13:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku

Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/ atvinnu-umsokn/



#### Þjónn í sal

Óskum að ráða þjón í sal. vinnutími 10-15 virka daga. Umsóknir skulu sendar á: vinna@galleryfiskur.is

#### MATREIÐSLUMAÐUR ÓSKAST

Cafe bleu Kringlunni óskar eftir vönum manni í eldhús. Unnið á vöktum 2-2-3 framtíðarvinna. Íslensku kunnátta skilyrði.

Uppl. í s. 899 1965 eða cafebleu@cafebleu.is



Bæjarbakarí í Hafnarfirði óskar eftir að ráða fólk í ýmis störf í afgreiðslu. Íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknir sendar á bakari@bakari.is Uppl. í s. 555 0480

#### ÓLATUR ÓSKAST.

Bindir & stál ehf. óskar eftir að ráða röskan og samviskusaman starfsmann til fjölbreyttra starfa svo sem útkeyrslu, framleiðslu á íhlutum til mannvirkjagerðar, viðgerðum á smáverkfærum afgreiðslu á vörum til viðskiptavina ofl. Viðkomandi þarf ekki að vera lærður á bossann en má vera það sé hann óserhlífinn og óhræddur við að óhreinka sig við störf sín.

Stundvísi, reglusemi og heilbrigð skynsemi er nauðsynleg í þessu starfi auk þess sem krafa er gerð um að viðkomandi hafi fullt vald á íslenskrí tungu. Einnhver tölvukunnátta kemur sér vel en tölvufíkn illa. Framtíðarstarf fyrir réttan aðila fyrir laun í samræmi við verðmæti vinnuframlags.

Umsóknir sendist á bindir@simnet.is merkt Atvinnuumsókn ásamt upplýsingum um fyrri störf og umsagnaraðila.fyrir 20. ágúst 2015. Ráðning verður sem fyrst og helst ekki síðar en 1. september 2015. Öllum umsóknum verður svarað þegar ráðning liggur fyrir.



Sími 567 6699

vidhald@vidhald.is

www.vidhald.is

#### GULLNESTI GRAFARVOGI

óskar eftir röskum íslenskumælandi starfskrafti í vinnu frá kl 12-18 virka daga.

Upplýsingar í síma 898-9705 Daði

Starfsfólk óskast í þríf hjá ferðaþjónustu á Suðurlandi. Einnig vantar mann í gríðingarvinnu og ýmiss önnur störf og einnig vanan mann við aðstoð í eldhúsi. www.horgsland.is Uppl. í s. 894 9249

Nýtt hótél á reykjarvíkursvæðinu óskar eftir að ráða starfsfólk til starfa við herbergisþrif og fleiri störf. Uppl. í s. 898 7510

Veitingahús í Hafnarfirði óskar eftir starfsfólki í sal, hlutastarf. Uppl. í S. 822 5229.

HEILDSALA: Starfsfólk óskast í afgreiðslu o.fl. í heildsölu Rvk. Parf að tala íslensku. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala“

#### VÉLVIRKI EÐA VANUR MAÐUR ÓSKAST

Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirkja eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuaðstaða. Uppl. í s. 869 1122 Örn efni@efni.is www.alheimar.is

Óskum eftir vönum dekkjamanni á hjólbarðaverkstæði. Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútvogi 2

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

### TILKYNNINGAR

### Einkamál

Konur sem leita tilbreytingar eða skyndikynna auglýsa frítt á símatorgi Rauða Torgsins. Kynntu þér málið. RaudaTorgid.is.

Ákaflega heitur karlmaður vill kynnst undirgefnum strákum. Rauða Torgið, s. 905-2000, augl.nr. 8313.

Kona, vilt þú spjalla við heita karla gegn gjaldi? Kynntu þér málið. www.hitaspjall.eu.

### fasteignir



### Óðinsvellir 6 - Keflavík

Stórglæsilegt einbýlishús á vinsælum stað í Keflavík.

Um er að ræða 7 herbergja, 257m2 einbýlishús með tvöföldum bílskúr teiknað af Kjartani Sveinssyni.

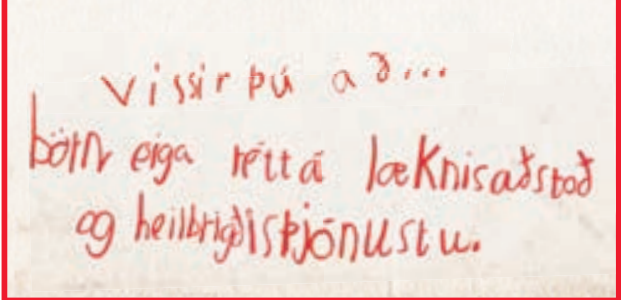
Eignin hefur verið töluvert endurnýjuð.

Verð kr. 64.500.000.-



Barnaheill

Save the Children á Íslandi



### skemmtanir

## Cafe Catalina

Hamrabort 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

**“Best geymda leyndarmál Kópavogs”**

### FÖSTUDAGINN 14. ÁGÚST

18:35 ASTON VILLA - MAN.UNITED

### LAUGARDAGINN 15. ÁGÚST

13:50 SVANSEA CITY - NEWC.UNITED  
13:50 TOTTENHAM - STOKE CITY

### SUNNUDAGINN 16. ÁGÚST

12:20 CRYSTAL PALACE - ARSENAL  
14:50 MAN.CITY - CHELSEA

### KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. SPILA UM HELGINA.

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



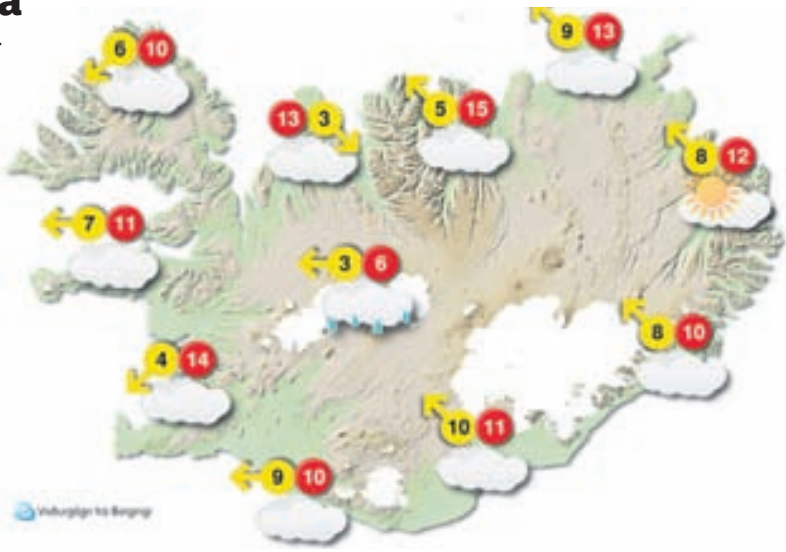
S A F T



Veðurspá

Föstudagur

Austan og norðaustan 8-13 og áfram talsverð rigning suðaustanlands, en annars skýjað að mestu og skúrir. Hiti 10 til 17 stig, hlýjast N-lands.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	8°	12°
↑7	↔5	↑7
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
10°	9°	5°
↑5	↔3	↑10

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
10°	9°	12°
↑6	↑5	↑6
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
11°	9°	6°
↑9	↔5	↑11

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. íþrótt, 6. einnig, 8. þvottur, 9. gilding, 11. kringum, 12. frárennsli, 14. samband, 16. skóli, 17. ái, 18. angan, 20. pfn., 21. stígur.

LÓÐRÉTT

1. bera að garði, 3. pot, 4. reiðufé, 5. óðagot, 7. heykvísl, 10. bjálki, 13. árkvíslir, 15. sjúkdómur, 16. skjön, 19. svörð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. golf, 6. og, 8. tau, 9. mat, 11. um, 12. aftrás, 14. félag, 16. MA, 17. afn, 18. ilm, 20. ég, 21. síð. LÓÐRÉTT: 1. koma, 3. ót, 4. lausafé, 5. fúm, 7. gaffall, 10. tref, 13. ála, 15. gíft, 16. mis, 19. mó.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Dagur Arngrímsson (2376) átti leik gegn Erni Leó Jóhannssyni (2038) á Íslandsmóti skákfélaga.

24. Hxh7+! Svartur gaf enda fellur drottningin eftir 24...Kxh7 25. Rf6+.

www.skak.is: Borgarskák mótið í dag.



Hvítur á leik

Myndasögur

PONDUS



GELGJAN



BARNALÁN



SUDOKU

LÉTT									MIÐLUNGS									PUNGS								
6	5	3	8			1			7				6	1					2			3	6			
			2	7	1								4			9					9	1		3		
	1					9		3					4			2				5				7		
8		5	6	4					9	6	5	8	4	2						8	1		6			
	7					5	8			8	3	1		5			7					2	9		8	1
2		9		7		3								7			8			7		5				
				8			7			2	8	4										9		7		2
				4		1							2	6	3		8					6	7		5	4
5	6		3								9			1					2			3	8			

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

HAÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

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



Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Prentmálakönnun Capacent október-desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára



# MAX ÚTSALA

ALLAR VÖRUR  
Á LÁGMAX  
VERÐI!

max.is

## MAX ÚTSALAN ER Á FULLU!

Stærri en nokkru sinni fyrr!

Sjá allt úrvalið  
á max.is

**MAX**  
RAFTÆKI

Opið mán. - fös. kl. 11-19  
Laugardaga kl. 11-18  
Sunnudaga kl. 12-18

SÍMI 412 2200

BEINT Á MÓTI IKEA



# Fyrir mér var Bríet mögnuð kona

Saga baráttukonunnar Bríetar Bjarnhéðinsdóttur (1846-1940) verður rakin í dansverkinu Bríet eftir Önnu Kolfinnu Kuran sem einnig er meðal flytjenda. Það verður frumsýnt 28. ágúst í Smiðjunni við Sölvhólsgötu og er meðal atriða á Reykjavík Dance Festival.

„Sýningin er mín sýn á hver Bríet var og við einbeitem okkur að henni sem manneskju, ekki bara skörungi og kvenréttindakonu. Mér finnst það sterkur punktur því allir sem ná langt og við hugsum um sem hetjur eru líka fólk með venjulegar þarfir og þrár. Hún Bríet var ástfangin stelpa og átti fullt af margvíslegum áhugamálum, vildi vera í vinnu eins og aðrir og þurfti að díla við ýmis sammannleg vandamál, auk þess að berjast fyrir réttlátara þjóðfélagi,“ segir Anna Kolfinna Kuran um dansverk sitt um Bríeti Bjarnhéðinsdóttur.

Anna Kolfinna er á fullu að æfa með þeim Gígju Jónsdóttur, Lovísu Ósk Gunnarsdóttur og Esther Talíu Casey. „Vinnuferlið hefur verið ljúft og samstarfskonur mínar eru opnar og duglegar að koma með hugmyndir, það er ég þakklát fyrir,“ segir Anna Kolfinna sem er langalangömmubarn Bríetar. Hún segir ekkert einfalt að gera dansverk um svo þjóðþekktu persónu sem langalangamma hennar var.

„Fyrir mér var Bríet mögnuð kona og miklu meira fyrirmynd okkar Íslendinga en bara formóðir mín, kannski hefur verið samt meira persónulegt gildi fyrir mig vegna skyldleikans. Svo finnst mér gaman að taka þátt í þessum fögnuði sem 100 ára kosningaafmæli kvenna er og hugmyndin að dansverkinu spratt fram út frá því,“ segir



**HÖFUNDURINN** Vinnuferlið hefur verið ljúft,“ segir Anna Kolfinna.

hún. Tekur líka fram að auk þeirra fjögurra sem verða á sviðinu komi tvær aðrar konur að verkinu, Eva Signý Berger sem hanni búninga og Vala Gestsdóttir, höfundur tónlistar.

Anna Kolfinna á mörg ár í dansþjálfun og menntun að baki og útskrifaðist úr Listaháskólanum árið 2013 í samtímadansi.

Hún kveðst hafa verið meðhöfundur dansverka áður en Bríet sé fyrsta verkið sem hún er ein titluð höfundur að og stjórnandi, ásamt því að dansa.

Frumsýning á Bríeti verður í Smiðjunni þann 28. ágúst en í kjölfarið flyst sýningin í Tjarnarbíó.

gun@frettabladid.is



**Á ÆFINGU** Lovísa Ósk, Anna Kolfinna og Gígja velta fyrir sér næstu sporum. Á myndina vantar Esther Talíu, leikkonu og systur Önnu Kolfinnu, þær systur verða í fyrsta skipti saman á sviði í verkinu um langalangömmu þeirra.

MYNDIR/ANDRI MARINÓ

## Það er aldrei lesið of mikið fyrir börn og við berum öll ábyrgð

Pórunn Gyða Björnsdóttir sendi nýverið frá sér bók sem er ætluð til lestrar fyrir yngstu börnin sem hún segir oft gleymast.

Nú fyrir skömmu sendi Pórunn Gyða Björnsdóttir leikskólástjóri frá sér barnabókina Vala fer í húsdýragarðinn, en bókina er ætluð börnum á leikskólaaldri. Pórunn Gyða hefur áralanga reynslu af kennslu leikskólabarna og hún segir að kveikjan að bókinni hafi einmitt verið þörfin fyrir bækur handa börnum á þessum aldri.

„Börn þurfa góðar bækur og það þarf að lesa reglulega fyrir börn allt frá eins árs aldri. Þessi lestraráhrugi og reynslan og viljinn til þess að lesa er tendraður á fyrstu æviárunum og það er svo mikilvægt að vera búinn að tendra þennan neista áður en að börnin byrja í grunnskóla. Markmið mitt með þessari bók er því að efla læsi barna. Það er mikil umræða um það að íslensk börn standi sig ekki nógu vel í lestri og að börnin sem eru að koma úr grunnskóla skilji ekki nægilega vel það sem þau eru að lesa, þau einfaldlega skilji ekki tungumálið nægilega vel. Þetta er rétt eins og að ég og þú værum að lesa erlend tungumál sem við hefðum enga þekkingu á. Það er svo margt hægt að gera með litlu börnunum og að lesa reglulega fyrir þau er grunnurinn að úrbótum á þessu máli.“

Pórunn Gyða segir lestur, barnabækur og einkum bækur fyrir smábörn hafa verið á nokkru undanhaldi og að það hafi ríkt ákveðið andvaraleysi gagnvart mikilvægi þess að lesa fyrir yngstu börnin. „Ég vil ekki endilega beina sjónum bara að foreldrum heldur öllum þeim sem koma að uppeldi barna. Ömmur og afar eru til að mynda mörg hver mikið með barnabörnunum sínum og vilja þeim allt það besta. Þessi hópur í dag er ungur í anda og hefur oft meiri tíma en foreldrarnir en þannig þurfa allir sem að þessu koma að huga að þessum málum.

Í bókinni Vala fer í húsdýragarðinn þá fara einmitt Vala og afi hennar saman í Húsdýragarðinn og það eru margir sem eiga svona stundir með sínum barnabörnum. Lestur þarf að vera hluti af þessum góðu stundum.“

Illugi Gunnarsson menntamálaráð-

herra boðaði fyrir skömmu til lestrarátaks þar sem sjónum er beint að grunnskólabörnum en Pórunn Gyða bendir á að það þurfi líka að huga að litlu börnunum. „Ef þrjátíu prósent drengja og fjórtán prósent stúlkna geta ekki lengur lesið sér til gagns þá þurfum við að bregðast við og snúa þessu við. Ef ekkert er að gert þá er þetta bara að fara að versna á næstu árum og við komin í ógöngur. Samræðan ætti líka að eiga sér stað við leikskólana vegna þess að leikskólinn er fyrsta skólastigið. Fyrstu árin eru svo mikill mótunartími og við leggjum svo mikið grunninn að lestrararkennslunni á þessum fyrstu árum. Lestur er tungumál og ef þú skilur ekki tungumálið þá gagnast það þér ekki. Það er skilningurinn sem vantar og hann getum við örvað þegar börnin eru lítil. Við þurfum að kenna börnunum að fara inn í sagna- og ævintýraheim bókanna og það er best að gera á þessum fyrstu árum. Þetta byrjar á heimilunum og hjá öllu því fólki sem er með börnin.

Mér finnst það vera ósanngjörn umræða að skella öllu á skólakerfið. Lestrarnám fer ekki síður fram á heimilinu. Að eiga bækur, læra að umgangast þær og að njóta alls þess sem þær hafa að bjóða. Börn vilja láta lesa sömu bókina aftur og aftur því þau eru að læra og það er aldrei lesið of mikið fyrir börn.

Þegar þú ert að lesa fyrir barn þá myndar þú dýrmæt tengsl við barnið. Það er svo mikil nánd og hlýja fógín í því fyrir lítið barn að sitja í fanginu á fullorðnu fólki og láta lesa fyrir sig sögu. Fara inn í söguheiminn og gleyma sér í sögu. Ef það hefur ekki verið lesið fyrir lítil börn þá er hætt við að þau lesi sér ekki til gagns og gamans seinna meir og því er ekki eftir neinu að bíða heldur byrja að lesa fyrir þau sem fyrst.“

magnus@frettabladid.is

**LESTRARHESTUR** Pórunn Gyða Björnsdóttir með sína fyrstu bók sem hún skrifaði sérstaklega fyrir yngstu börnin.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA





# 30% AFSLÁTTUR

## AF ÖLLUM SKÓLATÖSKUM\*

FÖSTUDAG, LAUGARDAG OG SUNNUDAG



GÆÐATÖSKUR OG  
PENNAVESKI FRÁ

EXPLORE™

SKOÐAÐU  
ALLT ÚR-  
VALIÐ Á  
**A4.IS**



EXPLORE



\*Gildir ekki með öðrum tilboðum. Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum.

A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi  
[www.a4.is](http://www.a4.is) / Þú getur einnig fylgt okkur á Facebook [Pinterest.com/A4fondur](https://www.pinterest.com/A4fondur) og [instagram.com/a4verslanir](https://www.instagram.com/a4verslanir)

**A4**  
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN



# ALLAR TÖSKUR 30% VILDARAFAFLÁTTUR



VILDARKLÚBBUR  
EYMUÐSSON





VILDARTILBOÐ  
Skólataska

**11.899** kr.  
áður 16.999 kr.

Blá - Brettastrákur



VILDARTILBOÐ  
Skólataska

**11.899** kr.  
áður 16.999 kr.

Fjólublá - Hvolpur



VILDARTILBOÐ  
Bakpoki

**11.899** kr.  
áður 16.999 kr.

Svartur



VILDARTILBOÐ  
Tölvubakpoki

**13.999** kr.  
áður 19.999 kr.

Blár



VILDARTILBOÐ  
Tölvu- og skólataska

**11.899** kr.  
áður 16.999 kr.

Ferðatölvu- og skólataska,  
Köngulóarvefur



VILDARTILBOÐ  
Jeva skólataska

**13.832** kr.  
áður 19.760 kr.

Marglit blóm



VILDARTILBOÐ  
Gabol freyjutaska

**12.697** kr.  
áður 18.139 kr.

Blá með 4 hjólum, 55 cm



VILDARTILBOÐ  
Gabol ferðataska

**15.525** kr.  
áður 22.179 kr.

Græn með 4 hjólum, 65 cm



VILDARTILBOÐ  
IT ferðataska

**13.999** kr.  
áður 19.999 kr.

Súkkulaðitrufflu  
með 4 hjólum, 65 cm



VILDARTILBOÐ  
IT ferðataska

**17.290** kr.  
áður 24.700 kr.

Svört með 4 hjólum, 71 cm

**AÐEINS  
1,98 KG**

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2  
Flugstöð Laifa Firikecnar



**Eymundsson**

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverðs er frá 14. ágúst, til og með 16. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



## LÍFIÐ

FRÆGIR Í  
NÆRMYND  
ZAC EFRON

FULLT NAFN

**Zachary David  
Alexander Efron**FÆDDUR: **18. október 1987**STAÐUR: **San Luis Obispo  
í Kaliforníu**

Leikarinn Zac Efron sló heldur betur í gegn sem unglingur í Disney-myndunum High School Musical en þær urðu þrjár talsins. Hann varð strax vinsæll hjá stelpunum og er talinn vera helsta ástæðan fyrir vinsældum myndanna. Eftir það reyndi hann að snúa sér að annars konar myndum og þróa full-orðinslegri ímynd. Hann hefur mikið leikið í léttum rómantískum

gamanmyndum eins og New Year's Eve, The Lucky One og Neighbours. Zac byrjaði með Vanessa Hudgens, meðleikkonu sinni úr High School Musical, árið 2005 en þau hættu saman fimm árum seinna. Hann fór í meðferð árið 2013 vegna alkóhólisma og eiturfjaneyslu en svo virðist sem hann hafi náð að halda sér þurrum síðan. Hann leikur í We Are Your Friends sem er væntanleg í kvikmyndahús bráðlega.



## Fegurð Vestfjarða á hjóli – Vesturgatan

Finnur Thorlacius

finnurth@365.is

Ein alfallegasta leið sem hjólreiðamenn geta valið sér er Vesturgatan sem einnig er stundum nefnd Svalvogsleið. Hún liggur frá Þingeyri við Dýrafjörð á Vestfjörðum og fyrir nesið sem skilur að Dýrafjörð og Arnarfjörð. Farið er fyrir Sveinseyri og Keldudal, inn í Svalvoga, þaðan eftir ströndinni inn í Lokinhamradal, aftur eftir ægífagurri ströndinni inn í Stapadal og nesið þverað innarlega eftir Álftamýrarheiði og fram hjá Kirkjubóli og þaðan aftur inn að Þingeyri. Leiðin er ríflega 50 kílómetra löng, afar fjölbreytt og ægífögur. Leitun er að leið þar sem hafið er eins nálægt hjólreiðamönnum og ekki verður það nær en suður af Svalvogum þar sem hjólað er svo til í sjávarmálinu eftir fremur grýtttri leið sem rudd var af hinum landsfræga vegagerðarmanni Elís Kjarian frá Þingeyri. Verk hans hefur verið lofað af mörgum, enda ekki hægt um vik að búa þar til akveg sem einnig má keyra á vel búnum jeppum. Hjólreiðafólk sem ann hrikalegu landslagi og kýs að takast á við erfiðar leiðir og njóta náttúru landsins eins og hún birtist fallegust stendur í þakkarskuld við Elís fyrir verk hans.

## Enn ófær bílum en ekki hjólum

Í þessari stórkostlegu hjólaferð tóku þátt alls 19 hjólreiðamenn og þar af nokkrar hörkukonur og fóru tvær þeirra alla leiðina, en aðrar voru sóttar áður en kom að mikilli hækkun upp Stapadal og yfir fjall sem rís í 583 metra hæð. Þar tók vel á hjólreiðakappana, stöðug hækkun sem á stundum var of brött til að hjóla og var þá hjólið reitt og talsvert gengið. Þegar brattinn var orðinn svo mikill að ekki var lengur hægt að reida hjólið var fát annað til ráðs en að setja það á öxlina og arka upp síðasta spölinn og það að miklu leyti í snjó. Mikil snjóalög sem hlóðust upp á þeim þunga snjóavetri sem sá síðasti var eru ekki enn horfin og nokkuð í að þeir stóru skaflar sem urðu á vegi okkar hverfi, þó ef til vill síðsumars. Þeir torvelduðu för en voru enn ein tilbreytingin í þessum frábæra túr, en gera það að verkum að leiðin er ekki fær bílum sem stendur. Ef þeir hefðu verið bráðnaðir, sem eðlilegt er á þessum árstíma flest ár, hefði verið hægt að hjóla mun meira og upp þetta bratta fjall þar sem vegurinn hlykkjast upp eftir því.

## Skaflar og sturluð niðurleið

Þegar upp fjallið var komið var ekki nema um 7 stiga hiti og talsverður vindur og hjólreiðafólki því ekki til setunnar boðið að húrrast niður hinum megin. Þar efst tóku reyndar við enn aðrir skaflar sem gaman var að reyna að hjóla niður og krefst það helst þess að hratt sé að þeim komið og reynt að halda ferðinni fljóttandi á sköflunum. Er þá reyndar hætt við byltum sem meðreiðarfólk skemmti sér við að sjá en glíman því skemmtilegri og landingin oftast svo mjúk að engin hætta stafaði af. Þetta þekkir hjólreiðafólk sem farið hefur Laugaveg-



Í UPPHAFI FERÐAR Fríður hópur áður en lagt var í hann.

MYND/ÁSLAUG BRIEM



ARNARFJÖRÐUR Horft yfir fjörðinn í dalina fögru.

MYND/TÓMAS JÓNSSON



SVALVOGSLEIÐ Farið um hinn magnaða veg sem Elís Kjarian ruddi.

MYND/TÓMAS JÓNSSON

inn milli Landmannalauga og Þórsmerkur og hafa flestir gaman af. Þegar sköflunum sleppti tók stórkostleg skemmtun við og hraðinn niður fjallið æði mikill. Á örskotsstundu var komið niður á flatann í Kirkjubólsdal og aðeins ljúf hjóla- leið eftir niður hann og að malbikuðum veginum inn að Þingeyri.

## Sól, hiti og fegurðarölvun

Ekki gátu leiðangursmenn verið heppnari með veður, en sól skein svo til alla leiðina og hiti svo vænn að flestir voru afar léttklæddir. Þó er vissara að vera við öllu búinn og ekki kom sér illa að hafa vindjakka þegar upp á fjall var komið og vindkælingin sem fylgir hraðanum niður tekur við. Í svona ferðum mætir náttúran hjólreiðafólki á afar fjölbreyttan hátt. Stundum er hitinn að kæfa fólk, t.d. ef farið er með vindi eða klífrað upp fjöll en þá er það innri hitinn sem

tekur við. En þegar farið er hátt, á móti vindi eða hratt niður er svo mikil vindkæling að hlífðarfatnaðar er þörf. Rétt er að hafa þetta í huga á lengri leiðum og skiptir þá engu hvort sól skín í heiði. Það voru sælir og glaðir hjólreiðagarpar sem rúlluðu inn að Þingeyri hálfvöðir af fegurð okkar lands og þeirrar stórkostlegu náttúru sem Vestfirðir hafa upp á að bjóða. Þetta var fyrsta hjólreiðuferð undirritaðs um Vestfirði en víst er að þær verða fleiri á næstu árum og ekki skortir hjólreiðaleiðirnar þar fremur en í öðrum landslutum. Ekki sakaði í lok ferðar að henda sér í ágæta sundlaug þeirra Þingeyrarbúa og við tók grillhátið, kvöldvaka og upprifjun þessa ógleymanlega dags. Vestfirðir eru ævintýri líkastir og einn kosturinn við ferð þangað er að svo fáir hafa uppgötvað fegurð þeirra og túristar enn fáséðir.



Í HÆSTU HÆÐUM Komin á toppinn og niðurleiðin fram undan.

MYND/SMÁRI HILMARSSON



MIKIL SNJÓALÖG Í venjulegu árferði er Vesturgatan snjólaus og auðveld yfirferðar en leiðangursmenn þurftu víða að þramma yfir skafla eða reyna að hjóla yfir þá.

MYND/SMÁRI HILMARSSON



# GLAMOUR

## ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR









# KIRKJULISTAHÁTÍÐ Í HALLGRÍMSKIRKJU

## 14. - 23. ÁGÚST 2015

### ELDUR AF HIMNI



**Föstudagur 14. ágúst kl. 12.15–13.45 og 17.00**

**12.15–13.45 ÖRPING: SALÓMON KONUNGUR**

Í tilefni af flutningi óratóriu Händels, Salómoni, á Kirkjulistahátíð verður haldið örpung um Salómon konung og speki hans í samvinnu við Hið íslenska Biblíufélag á 200 ára afmæli þess. Fluttur verða þrír örfyrirlestrar um ævi og áhrif Salómons konungs. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

**17.00 SETNING KIRKJULISTAHÁTÍÐAR 2015**

Opnun myndlistarsýningar, tónlistarflutningur með Alþjóðlegu barokksveitinni frá Haag, Mótettukór Hallgrímskirkju, barokkdönsurum o. fl. Helgi Þorgils Friðjónsson, myndlistarmaður Kirkjulistahátíðar 2015 sýnir í kór kirkjunnar og forkirkjunni. Biskup Íslands talar.

**Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.**

**Laugardagur 15. ágúst kl. 19.00**

**Sunnudagur 16. ágúst kl. 16.00**

**SALÓMON eftir G. F. Händel - Óratória í 3 þáttum**

**Hátíðartónleikar í Hallgrímskirkju**

Flytjendur:

Robin Blaze kontratenór, Salómon konungur.

Póra Einarsdóttir sópran, drottning Salómons og fyrsta kona.

Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzosópran, drottningin af Saba og önnur kona. Benedikt Kristjánsson tenór, Zadok æðstíprestur og sendiboði. Oddur Arnþór Jónsson bassi, levíti.

Mótettukór Hallgrímskirkju. Alþjóðlega barokksveitin í Den Haag.

Konsertmeistari: Tuomo Suni frá Finnlandi.

Stjórnandi: Hörður Áskelsson.

Miðaverð 9.900 kr. (úrvalssæti fremst í kirkjunni), 6.900 kr. aftari hluti kirkjunnar. Hálfvirði fyrir námsmenn af lægra verðinu.

**Sunnudagur 16. ágúst kl. 11.00**

**HÁTÍÐARMESSA Á KIRKJULISTAHÁTÍÐ**

Hörður Áskelsson stjórnar tónlistarflutningi, m. a. úr dagskrá Kirkjulistahátíðar. Schola cantorum, Alþjóðlega barokksveitin í Den Haag og Oddur A. Jónsson barítón. Organisti Eypör Franzson Wechner. Útvarpsmessa.

**Mánudagur 17. ágúst kl. 21.00**

**KLAIS-ORGELIÐ Í NÝJUM VIDDUM**

Ungir raftónlistarmenn nýta sér nýjan tækniþúnað Klais-orgelsins og bjóða upp á tónlistarupplifun í hljóðheimi hins magnaða orgels Hallgrímskirkju með sínum 5273 pípum.

Raftónlistarmenn kvöldsins eru Kristín Björk Kristjánsdóttir (Kira Kira), Sveinbjörn Thorarensen (Hermigervill), Kristrún Snæbjörnsdóttir og Páll Ivan frá Eiðum. Umsjón og skipulag: Guðmundur Vignir Karlsson (Kippi Kaninus).

Miðaverð: 2500 kr. (hálfvirði fyrir námsmenn).

**Þriðjudagur 18. ágúst kl. 20.00**

**BAROKKTÓNLEIKAR – „Í HEIMSÓKN HJÁ HÄNDEL“**

Nordic affect ásamt Ian Wilson blokkflautuleikara frá London, Tuomo Suni fiðluleikara frá Helsinki og Þóru Einarsdóttur sópran, Benedikt Kristjánssyni tenór og Oddi A. Jónssyni barítón.

Flutt verður tónlist eftir G. F. Händel sem sýnir aðra hlið á tónsmíðum hans, sem mótvægi við hina glæsilegu óratóriu Salómon.

Miðaverð 3.900 kr. Hálfvirði fyrir námsmenn

**Miðvikudagur 19. ágúst kl. 12.00–12.30**

**HÁDEGISTÓNLEIKAR: HEYR HIMNA SMÍÐUR**

Schola cantorum syngur fallega íslenska og ítalska kórtónlist. Stjórnandi Hörður Áskelsson.

Miðaverð 2000 kr. Hálfvirði fyrir námsmenn.

**Fimmtudagur 20. ágúst kl. 20.00 og 22.00**

**ORGELTVENNA MEÐ OLIVIER LATRY**

20.00 Olivier Latry organisti Notre Dame-kirkjunnar í París leikur einleikstónleika.

22.00 Vorblót eftir Stravinsky. Olivier Latry leikur ásamt eiginkonu sinni, Shin-Young Lee, sérstaka umritun fyrir tvo orgelleikara.

Miðaverð 3500 kr. báðir tónleikar/2000 kr. kl. 22 (hálfvirði fyrir námsmenn).

**Föstudagur 21. ágúst kl. 17.00 og 20.00**

**KING'S MEN FRÁ CAMBRIDGE**

17.00 Evensong með King's Men frá King's College í Cambridge.

Ókeypis aðgangur.

20.00 Tónleikar með King's Men.

Sönghópurinn King's Men syngur fjölbreytta efnisskrá undir stjórn hins heimsfræga stjórnanda þeirra, Stephen Cleobury kórstjóra við King's College í Cambridge.

Miðaverð 3.900 kr. Hálfvirði fyrir námsmenn.

**Laugardagur 22. ágúst kl. 15.00–21.00**

**SÁLMAFOSS Á MENNINGARNÓTT**

Samfelld tónleikadagskrá allan daginn, þar sem King's Men frá Cambridge, Schola cantorum, Mótettukór Hallgrímskirkju ásamt ýmsum íslenskum og erlendum kórum og hljóðfæraleikurum koma fram. Frumfluttur verða 5 nýir sálmar eftir 10 konur.

**Ókeypis aðgangur.**

**Sunnudagur 23. ágúst kl. 11.00 og 17.00**

**11.00 HÁTÍÐARMESSA**

Með King's Men og Stephen Cleobury. Organisti: Richard Gowers.

**17.00 LOKATÓNLEIKAR MED SCHOLA CANTORUM:**

**DEO DICAMUS GRATIAS**

Meðal verka á efnisskránni er frumflutningur á nýju verki eftir John Speight, Missa semplice fyrir kór, sópraneinsöngvara og hörpu. Flytjendur eru kammerkórinn Schola cantorum, einsöngvarar úr kórnum og Elísabet Waage harpa. Stjórnandi er Hörður Áskelsson.

Miðaverð 3.900 kr. Hálfvirði fyrir námsmenn.

Styrktaraðilar:

Hallgrímssöfnuður, Reykjavík  
Reykjavíkurbíofastsdæmi vestra,  
Kirkjumálasjóður, Antikbúðin



Miðasala í Hallgrímskirkju  
s. 510 1000 - midí.is  
**kirkjulistahatid.is**



Stjörnustúlkur á leið í úrslitaleik

**FÓTBOLTI** Stjarnan vann annan leik sinn í röð í riðlakeppni Meistaradeildar kvenna í fótbolta og tryggði sér hreinan úrslitaleik á móti Apollon frá Kýpur í lokaumferðinni.

Stjarnan fylgdi eftir fimm marka sigri á maltneska liðinu Hibernians fyrir tveimur dögum með því að vinna 4-0 sigur á liði KÍ Klaksvík frá Færeyjum.

Stjörnukonur eru þar með fullt hús og markatöluna 9-0 eftir fyrstu tvo leikina en aðeins sigurvegari riðilsins kemst í 32-liða úrslit keppninnar.

Harpa Þorsteinsdóttir skoraði tvö mörk fyrir Stjörnuna og þær Lára Kristín Pedersen og Poliana skoruðu sitt markið hvor.

Leikur Stjörnunnar og Apollon fer fram á sunnudaginn en riðillinn fer einmitt fram á Kýpur. Stjörnukonur þurfa þar að glíma bæði við heimastúlkur og mikinn hita.



- óój

Töluvert meiri pressa á mér í vetur ef þetta er á skjánum heima

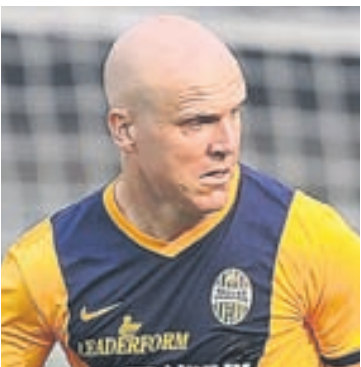
**FÓTBOLTI** „Þetta er að skella á núna eftir rúman mánuð í æfingabúðum svo maður er spenntur fyrir því að byrja. Við eigum leik í bikarnum á laugardaginn áður en við spilum fyrsta leik deildarkeppninnar á heimavelli gegn Roma viku seinna,“ sagði Emil Hallfredsson, leikmaður Hellas Verona og íslenska landsliðs-ins, þegar Fréttablaðið sló á þráðinn til hans í gær.

Emil var sáttur að heyra af því að ítalski boltinn verður á skjáum landsmanna í vetur en sýnt verður frá öllum leikjum Hellas Verona í vetur. Eins og staðan er í dag er Emil

eini íslenski leikmaðurinn í deildinni en þetta gerir það að verkum að auðveldara er fyrir fjölskyldu og vini að fylgjast með.

„Þetta kom mér reyndar á óvart en það er frábært að heyra að þetta verði á skjánum heima í vetur. Þetta er það sterk og skemmtileg deild að hún á heima í sjónvarpinu á Íslandi. Svo er frábært að fjölskyldan geti horft á þetta heima í stofunni,“ sagði Emil sem tók undir að pressa væri á honum fyrir veturinn.

„Er það ekki? Það verður meiri pressa á mér ef þetta er á skjánum heima,“ sagði Emil léttur.



- kpt **EMIL HALLFREDSSON.** FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



**THELMA RUT** Hættir á toppnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hættir sem sú sigursælasta

**FIMLEIKAR** Thelma Rut Hermannsdóttir, sigursælasta fimleikakona Íslands frá upphafi, er hætt í fimleikum. Thelma er aðeins 22 ára en hefur þrátt fyrir það sex sinnum orðið Íslandsmeistari í fjölþraut í áhaldafimleikum.

Thelma vann sinn fyrsta Íslandsmeistaratítul árið 2008 og vann svo fjóra titla í röð á árunum 2010-2013. Thelma missti af titlinum í fyrra en kom svo sterk til leiks á Íslandsmótinu í mars á þessu ári þar sem hún tryggði sér sinn sjötta Íslandsmeistaratítul. Með honum fór Thelma fram úr Berglindi Pétursdóttur og Sif Pálsdóttur sem unnu Íslandsmeistaratítulinn fimm sinnum hvor.

Thelma átti einnig góðu gengi að fagna á Smábjóðaleikunum á Íslandi í júní. Hún keppti svo á Evrópukeppni í Bakú í Aserbaidsjan í sama mánuði en Thelma var fánaberi Íslands.

Thelma keppti alls á fjórum heimsmeistaramótum, fernum Smábjóðaleikum, átta Evrópu-mótum auk fleiri móta.

- íps



**STERKUR** Gunnar klárar Brandon Thatch í Las Vegas. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Bíður eftir andstæðingi

**MMA** Gunnar Nelson mun líklega aðeins berjast einu sinni til viðbótar í ár. Hann vildi keppa tvisvar í viðbót en af því verður ekki.

Haraldur Nelson, faðir og umboðsmaður Gunnars, segir að þeir hafi haft auga á bardaga í Dublin í október og svo í Las Vegas í desember. Þá mun Conor McGregor berjast við Jose Aldo.

„Það er ekki kominn neinn andstæðingur fyrir Dublin og það er ekkert sem við erum með fast í hendi þar. Það lítur ekki of vel út eins og staðan er í dag. Það er búið að leggja til nokkra andstæðinga en við erum að reyna að horfa á efstu tíu mennina fyrir næsta bardaga,“ segir Haraldur en þessi mál skýrast vonandi fljótlega.

- kpt



**BIKARMEISTARI MEÐ BÁÐUM LIÐUM** Guðmundur Benediktsson lyftir bikarnum sem Valsmaður árið 2005 til vinstri og sem KR-ingur árið 1999 til hægri. FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL

Sigursæl í bikarúrslitaleikjum

Valur og KR mætast í úrslitum Borgunarbikars karla á Laugardalsvelli á morgun. Bikarúrslitadagurinn hefur verið þeirra dagur síðustu áratugi en bæði liðin hafa frábært sigurhlutfall í síðustu tíu bikarúrslitaleikjum sínum. Valsmenn hafa ekki tapað bikarúrslitaleik í 36 ár og hafa unnið 8 af síðustu 10 úrslitaleikjum. KR-ingar hafa unnið bikarinn þrisvar á síðustu fjórum árum og alls sjö af síðustu tíu úrslitaleikjum félagsins.

Síðustu tíu bikarúrslitaleikir Valsmanna

**2005 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**24. september á Laugardalsvelli - Valur - Fram 1-0**

**Þjálfari Vals:** Willum Þór Þórsson - **Fyrirliði Vals:** Sigurbjörn Hreiðarsson.  
- Baldur Aðalsteinsson skoraði sigurmark Vals á 52. mínútu en þetta var fyrsti stóri titill félagsins í þrettán ár.

**1992 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**23.ágúst á Laugardalsvelli - Valur - KA 5-2** (eftir framlengingu)

**Þjálfari Vals:** Ingi Björn Albertsson - **Fyrirliði Vals:** Sævar Jónsson.  
- Anthony Karl Gregory tryggði Val framlengingu sjö sek. fyrir leikslok og innsiglaði síðan þrennu sína með mörkum í framlengingunni.

**1991 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**28. ágúst á Laugardalsvelli - Valur - FH 1-0** (endurtekinn leikur)

**Þjálfari Vals:** Ingi Björn Albertsson - **Fyrirliði Vals:** Sævar Jónsson.  
- Ágúst Gylfason skoraði sigurmark Vals á 50. mínútu í endurteknum leik eftir að liðin gerðu 1-1 jafntefli í þeim fyrri.

**1990 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**29 ágúst á Laugardalsvelli - Valur - KR 5-4 í vítak.** (endurtekinn leikur)

**Þjálfari Vals:** Ingi Björn Albertsson - **Fyrirliði Vals:** Þorgrímur Þráinsson.  
- Bjarni Sigurðson, markvörður Vals, varði vel í báðum leikjunum og varði síðan tvær vítaspyrnur KR-inga í vítakeppninni.

**1988 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**27. ágúst á Laugardalsvelli - Valur - Keflavík 1-0**

**Þjálfari Vals:** Hörður Helgason - **Fyrirliði Vals:** Hilmar Sighvats-son  
- Guðmundur Baldursson skoraði eina mark leiksins á 67. mínútu. Atli Eðvaldsson varð bikarmeistari með Val með ellefu ára millibili.

**1979 - VALUR SILFUR**  
**26. ágúst á Laugardalsvelli - Valur - Fram 0-1**

**Þjálfari Vals:** Guyala Nemes - **Fyrirliði Vals:** Hörður Hilmarsson.

**1978 - VALUR SILFUR**  
**27. ágúst á Laugardalsvelli - Valur - ÍA 0-1**

**Þjálfari Vals:** Guyala Nemes - **Fyrirliði Vals:** Ingi Björn Albertsson.

**1977 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**11. september á Laugardalsvelli - Valur - Fram 2-1**

**Þjálfari Vals:** Jóri Ilitchev - **Fyrirliði Vals:** Ingi Björn Albertsson.  
- Atli Eðvaldsson og Ingi Björn Albertsson skoruðu mörk Vals á 3. og 58. mínútu og komu Hlíðarendaliðinu í 2-0.

**1976 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**12. september á Laugardalsvelli - Valur - ÍA 3-0**

**Þjálfari Vals:** Jóri Ilitchev - **Fyrirliði Vals:** Ingi Björn Albertsson.  
- Hermann Gunnarsson skoraði tvö mörk í fyrri hálfleiknum og Kristinn Björnsson innsiglaði sigurinn sex mínútum fyrir leikslok.

**1974 - VALUR BIKARMEISTARI**  
**14. september á Laugardalsvelli - Valur - ÍA 4-1**

**Þjálfari Vals:** Jóri Ilitchev - **Fyrirliði Vals:** Jóhannes Eðvaldsson.  
- Valsmenn komust í 4-0 á fyrstu 50 mínútum með mörkum Kristins Björnssonar, Atla Eðvaldssonar, Jóhannesar Eðvaldssonar og Bergsveins Alfonssonar.



Síðustu tíu bikarúrslitaleikir KR-inga

**2014 KR BIKARMEISTARI**  
**16. ágúst á Laugardalsvelli KR - Keflavík 2-1**

**Þjálfari KR** Rúnar Kristinsson - **Fyrirliði KR** Baldur Sigurðsson  
- Kjartan Henry Finnbogason skoraði sigurmark KR á 90. mínútu en Grétar Sigfinnur Sigurðarson jafnaði metin í 1-1 á 17. mínútu.

**2012 KR BIKARMEISTARI**  
**18. ágúst á Laugardalsvelli KR - Stjarnan 2-1**

**Þjálfari KR:** Rúnar Kristinsson - **Fyrirliði KR:** Bjarni Guðjónsson  
Baldur Sigurðsson skoraði sigurmark KR 84. mínútu en fyrra markið skoraði Gary Martin á 32. mínútu og jafnaði metin í 1-1.

**2011 KR BIKARMEISTARI**  
**13. ágúst á Laugardalsvelli KR - Þór 2-0**

**Þjálfari KR:** Rúnar Kristinsson - **Fyrirliði KR:** Bjarni Guðjónsson.  
Baldur Sigurðsson skoraði seinna markið á 81. mínútu en fyrra markið var sjálfsmark á 45. mínútu. Þór átti fimm skot í slá í leiknum.

**2010 KR SILFUR**  
**14. ágúst á Laugardalsvelli KR - FH 0-4**

**Þjálfari KR:** Rúnar Kristinsson - **Fyrirliði KR:** Bjarni Guðjónsson.

**2008 KR BIKARMEISTARI**  
**4. október á Laugardalsvelli KR - Fjölnir 1-0**

**Þjálfari KR:** Logi Ólafsson - **Fyrirliði KR:** Jónas Guðni Sævarsson.  
- Sjálfsmark Kristjáns Haukssonar, varnarmanns Fjölnis, eftir skot Óskars Arnar Haukssonar á 89. mínútu tryggði KR-bikarinn.

**2006 KR SILFUR**  
**30. september á Laugardalsvelli KR - Keflavík 0-2**

**Þjálfari KR:** Teitur Þórðarson - **Fyrirliði KR:** Gunnlaugur Jónsson.

**1999 KR BIKARMEISTARI**  
**26. september á Laugardalsvelli KR - ÍA 3-1**

**Þjálfari KR:** Atli Eðvaldsson - **Fyrirliði KR:** Þormóður Egilsson.  
Þórhallur Hinriksson, Einar Þór Danielsson og Bjarki Gunnlaugsson skoruðu mörk KR sem vann þar með tvöfalt á aldarafmæli félagsins.

**1995 KR BIKARMEISTARI**  
**27. ágúst á Laugardalsvelli KR - Fram 2-1**

**Þjálfari KR:** Guðjón Þórðarson - **Fyrirliði KR:** Þormóður Egilsson.  
Mihajlo Biberic skoraði sigurmarkið 4 mínútum fyrir leikslok og tíu KR-ingar lönduðu bikarnum. Hilmar Björnss. skoraði fyrra markið.

**1994 KR BIKARMEISTARI**  
**28. ágúst á Laugardalsvelli KR - Grindavík 2-0**

**Þjálfari KR:** Guðjón Þórðarson - **Fyrirliðar KR:** Þormóður og Rúnar Kristinsson.  
- Rúnar Kristinsson og Einar Þór Danielsson skoruðu mörk KR á móti b-deildarliði Grindavíkur og KR vann sinn fyrsta stóra titil í 26 ár.

**1990 KR SILFUR**

**29. ágúst á Laugardalsvelli KR - Valur 4-5 í vítak.** (endurtekinn leikur)

**Þjálfari KR:** Ian Ross - **Fyrirliði KR:** Pétur Pétursson.



**30% afsláttur**  
af öllum barnafötum

Hettupeysa  
2-8 ára  
Áður 5.790 kr  
Nú 4.053



**Hrafnaping rúmföt**  
Stærð 140x200 / 50x70

Áður 13.490 kr  
Nú 9.443 kr



**Prjónapoki**  
Áður 1.990 kr  
Nú 1.393 kr

**30-50% afsláttur**  
af allri smávöru

**Svefnhlíf**



Áður 990 kr  
Nú 690 kr

**Koddaver**  
Stærð 50x70  
Áður 2.890 kr  
Nú 2.023 kr



# ÚTSALAN HELDUR ÁFRAM

## 15-60% afsláttur

**30% afsláttur**  
af öllum lökum



**Hnífaparapoki**  
Lítill  
Áður 1.690 kr  
Nú 1.183 kr



Sendum frítt  
úr vefverslun  
**lindesign.is**

**30-50% afsláttur**  
af öllum barnavörum



**15-50% af**  
svuntum og  
eldhúsvörum

**Svunta - pipar**  
Áður 2.990 kr  
Nú 2.093 kr



**Hreindýr rúmföt**  
Stærð 140x200  
Áður 13.490 kr  
Nú 9.443



**40% afsláttur**  
af öllum dúnsængum



**100% dúnn**  
100% bómull

**Lín**  
DESIGN



# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



ES Hveiti 1 kg.



ES Haframjöl 500g



ES Eplasafi 1 ltr.



ES Trönuberjasafi 1 ltr.



ES Maiskorn 285g



ES Súkkulaði 5 teg. 100g



ES Jarðarberja - / Hindberjasulta 450g.



ES Þeytirjóni 250ml.



ES Súkkulaðikex 125g.



ES Kornflex 750g.



ES Appelsínumarmelaði 450g.



ES Sex marsipanbrauð 350g.



ES Frosið brokkoli og frosin brokkoliblanda 1 kg.



BÓNUS NÝBAKAÐ Vinabrauðslengja 470g.



BÓNUS NÝBAKAÐ Langlokur 4 stk.



BÓNUS Fimm pylsubrauð



BÓNUS Hamborgarbrauð 4 stk. með eða án sesam



69 kr. 330ml

Verð í þessari auglýsingu  
Gilda a.m.k. til 16. ágúst



## BONUS EKKERT BRUÐL

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •





ÍSLANDSNAUT Ungnautahakk  
200 kr. afsláttur / verð áður 1898 kr.kg



ÍSLANDSNAUT Ungnautasnitset



ÍSLANDSNAUT Ungnautagúllas



KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA Frosin lambalífur



ÍSLANDSNAUT Ungnauta-hamborgarar  
4 x 80g með brauði



ÍSLANDSNAUT Ferskir  
Ungnautahamborgarar 2x140g



## FROSINN KJÚKLINGUR



ROSE Frosin úrbeinuð kjúklíngalæri 700g



EUROSHOPPER Frosna kjúklíngabringur 900g



1598  
kr. kg.



KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA Lambalæri frosið án mjaðmarbeins



Íslandslamb Lambafillet ferskt ókryddað



Íslandslamb Lambaprime ferskt ókryddað



# DAGSKRÁ



## 22:05 HE'S JUST NOT THAT INTO YOU

Stjörnum prýdd rómantísk gamanmynd sem byggir á Sex and the City þáttunum. Ben Affleck, Jennifer Aniston, Drew Barrymore, Scarlett Johansson, Jennifer Connelly og fleiri frábærir leikarar fara með hlutverk í myndinni.

# SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

## 19:20 IMPRACTICAL JOKERS

Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátt-takendur í hrekkja aðra með falinni myndavél.



## 19:45 SEMI-PRO

Will Ferrell og Woody Harrelson eru drepfyndnir í þessari hressilegu gamanmynd um sjálfskipuðu goðsögnina Jackie Moon.



## 20:50 NCIS: LOS ANGELES

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í Los Angeles og skartar hinum stórgóðu leikurum Chris O'Donnell og LL Cool J.



## 22:00 TWO FACES OF JANUARY

Skemmtileg spennumynd um atvinnusvindlara og eiginkonu hans sem slyst til að drepa einkaspæjara á ferðalagi í Aþenu.



## 21:10 IT'S ALWAYS SUNNY IN PHILADELPHIA

Frábærir gamanþáttaröð um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumglaðir til að geta unnið saman.



## 18:25 LATIBÆR

Frábærir þættir um Íþróttálfinn, Solu stirðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á 365.is

## STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.00 The Middle
- 08.25 The Choice
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.20 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
- 11.10 Mindy Project
- 11.40 Heimsókn Sindri Sindrason heimsækir sannkallaða fagurkera sem opna heimili sín fyrir áhorfendum. Heimilin eru jafn ólík og þau eru mörg en eiga það þó eitt sameiginlegt að vera sett saman af alúð og smekklegheit-um. Sindri hefur líka einstakt lag á að ná fram því besta í viðmælendum sínum.

- 12.05 Hello Ladies
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Bridges of Madison County
- 15.10 Max and Co
- 16.30 Kalli kanína og félagar
- 16.50 Tommi og Jenni
- 17.15 Bold and the Beautiful
- 17.40 Nágrannar
- 18.05 Simpson-fjölskyldan
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir

18.55 Modern Family Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútíma-fjölskyldna, hefðbundinnar 5 manna fjölskyldu, samkynhneigðra manna sem eiga ættleidda dóttur og svo pars af ólíkum uppruna þar sem eldri maður hefur yngt upp í suðurameríska fegurðardís.

19.20 Impractical Jokers 19.45 Semi-Pro Will Ferrell og Woody Harrelson eru drepfyndnir í þessari hressilegu gamanmynd um sjálfskipuðu goðsögnina Jackie Moon, eiganda, þjálfara og aðalleikmann ömurlegasta körfu-boltaliðs sem sögur fara af.

- 21.15 NCIS. Los Angeles
- 22.05 He's Just Not That Into You Rómantísk gamanmynd sem byggð er á samnefndri sjálfshjálparbók. Myndin er í raun margar minni sögur sem segja frá skakkaföllum nokkurra ólíkra manneskja sem tengjast allar einhvern hátt. Þær ákvarðanir sem persónurnar taka í sínu eigin einkalífi hafa undantekningarlaust áhrif á einhvern annan, ýmist með hlægi-legum eða átakanlegum afleiðingum.
- 00.15 Silent Hill Revelation
- 02.15 The Details
- 03.55 Bridges of Madison County

## SPORT besta sætið

- 12.15 Arsenal - Monaco
- 13.55 Valur - Breiðablik
- 15.45 Pepsímörkin 2015
- 17.15 Barcelona - Sevilla
- 20.00 League Cup Highlights
- 20.30 Einvígið á Nesinu
- 21.25 Goðsagnir - Hörður Magnússon
- 22.00 Box. Perez vs Mikhaylenko
- 00.15 UFC Now 2015
- 01.05 League Cup

## SPORT 2 enski boltinn

- 11.35 Bournemouth - Aston Villa
- 13.15 Premier League Review 2015
- 14.10 Chelsea - Swansea
- 15.55 Premier League World
- 16.25 Messan
- 17.35 Football League Show
- 18.05 PL Match Pack
- 18.35 Aston Villa - Man. Utd. Bein útsending
- 20.45 Premier League Preview
- 21.15 Goðsagnir - Ólafur Þórðarson
- 22.05 PL Match Pack
- 22.35 Aston Villa - Man. Utd.
- 00.15 Premier League Preview

## INN

20.00 Hrafnáping 20.30 Hrafnáping 21.00 Hvíta tjaldið 21.30 Eldhús meistaranna

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

## STÖÐ 3

- 18.35 Cougar Town
- 19.00 Junior Masterchef Australia
- 19.45 The Carrie Diaries
- 20.25 Glee
- 21.10 Grimm
- 21.55 In the Flesh
- 22.50 The Listener
- 23.35 Junior Masterchef Australia
- 00.20 The Carrie Diaries
- 01.00 Glee
- 01.45 Grimm
- 02.25 In the Flesh
- 03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## KrakkaStöðin

07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Sumardalsmyllan 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveinsson 08.49 Tommi og Jenni 08.55 UKI09.22 Kalli á þakinu 09.47 Ævintýraferðin 10.00 Ævintýri Tinna 10.25 Latibær 10.47 Mæja býfluga11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Sumardalsmyllan 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveinsson 12.49 Tommi og Jenni 12.55 UKI 13.00 Ofurhundurinn Krypto 13.22 Kalli á þakinu 13.47 Ævintýraferðin 14.00 Ævintýri Tinna 14.25 Latibær 14.47 Mæja býfluga 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Sumardalsmyllan 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveinsson 16.49 Tommi og Jenni 16.55 UKI 17.00 Ofurhundurinn Krypto 17.22 Kalli á þakinu17.47 Ævintýraferðin 18.00 Ævintýri Tinna 18.25 Latibær 18.47 Mæja býfluga 19.00 Flóttinn frá jörðu

## GULLSTÖÐIN

- 18.35 Strákarnir
- 19.05 Friends
- 19.30 New Girl
- 19.50 How I Met Your Mother
- 20.15 Two and a Half Men
- 20.40 Mannasiðir Gillz
- 21.10 It's Always Sunny in Philadelphia
- 21.30 Footballers' Wives Hér áður fyrr voru það poppstjörnurnar og kvikmyndastjörnurnar en nú eru það fót-boltahetjurnar sem eru fínasta og fræg-asta fólkið. Þegar þessir moldríku, ungu herra menn sýna listir sínar og þokka á knattspyrnuvellinum baða konurnar þeirra og kærusturnar sig í sviðsljós-inu utan vallar. Hér er á ferðinni fimmta þáttaröðin sem framleiðendur hafa lofað og breska pressan hefur staðfest að er svæsnari og svakalegri en allar þær fyrri. (4.8)
- 22.20 Curb Your Enthusiasm
- 22.55 Derek
- 23.20 Mannasiðir Gillz
- 23.50 It's Always Sunny in Philadelphia
- 00.10 Footballers' Wives
- 00.55 Curb Your Enthusiasm
- 01.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## HRINGBRAUT

13.30 Vesturfarar (e) 14.00 Við árbakkann (e) 14.30 Lífsins list (e) 15.00 Afsal (e) 15.30 Vesturfarar (e) 16.00 Við árbakkann (e) 16.30 Lífsins list (e) 17.00 Afsal (e) 17.30 Vesturfarar (e) 18.00 Við árbakkann (e) 18.30 Lífsins list (e) 19.00 Afsal (e) 19.30 Vesturfarar (e) 20.00 Lífsins list (e) 20.30 Kvinnaráð (e) 21.00 Herrahornið (e) 21.15 Vesturfarar (e) 21.45 Grillspaðinn (e) 22.00 Lífsins list (e) 22.30 Kvinnaráð (e) 23.00 Herrahornið (e) 23.15 Vesturfarar (e) 23.45 Grillspaðinn (e)

## BÍÓSTÖÐIN

- 11.00 Another Happy Day
- 13.00 The Switch
- 14.45 Grace of Monaco
- 16.30 Another Happy Day
- 18.30 The Switch
- 20.15 Grace of Monaco
- 22.00 Two Faces of January
- 23.35 Meskada
- 03.00 Two Faces of January

## RÚV

- 15.50 Stíklur
- 16.55 Fjölskyldubönd
- 17.20 Vinabær Danna tígurs
- 17.32 Litli prinsinn
- 17.54 Jessie
- 18.15 Tákn málsfréttir
- 18.25 Öldin hennar
- 18.30 Vinur í raun
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Sumardagar (19:19) (Hveragerði) Bein útsending frá Hveragerði. Fann-ar Sveinsson, Benedikt Valsson og Andri Freyr Viðarsson bera landsmönnum fréttir af svæðinu. Sumarilmur, bæjar-rómantík og skemmtilegir viðmælendur.

20.00 Brúðarbandið (6:10) (Wedding Band) Gamanþættir um fjóra féлага sem ákveða að drygja tekjurnar með því að stofna hljómsveit. Rokkstjörnuhlífina fylgja ýmsar misgæfulegar upptakom-ur sem þeir reyna í sameiningu að snúa sig út úr.

20.45 Má ég kynna, Joe Black (Meet Joe Black) Ljúfsár mynd með Anthony Hopkins og Brad Pitt í aðalhlutverkum. Dauðinn hefur tekið sér bólfestu í vinalægum ungum manni og vill kynna lífi hinna lifandi betur. Hann nýtur aðstoð-ar fjölmiðlajöfurs sem sýnir gestrisni þar til dóttir hans verður ástfangin af unga manninum.

23.40 Dansbylting (Step Up Revolution) Bandarísk dansmynd frá 2012. Stór hópur ungmenna notar dansinn til að marka sér stöðu í samfélaginu.

01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

## SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 13.30 Cheers
- 13.55 Dr. Phil
- 14.35 The Royal Family
- 15.00 Royal Pains
- 15.45 Once Upon a Time
- 16.25 The Biggest Loser
- 17.05 The Biggest Loser
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Talk
- 19.10 Secret Street Crew
- 19.55 Parks & Recreation (8:13)
- 20.15 Playing House (5:10) Bandarísk gamanþáttaröð um tvær æskuvinkonur sem hafa brallað ýmislegt í gegnum tíð-ina en nú takast þær á við stærsta ævin-týrið til þessa.

20.40 Men at Work (5:10) Þræl-skemmtilegir gamanþættir sem fjalla um hóp vana sem allir vinna saman á tímariti í New York.

21.00 Franklin & Bash (9:10) Lög-mennirnir og glaumgosarnir Franklin og Bash eru loks mættir aftur á SkjáEinn. Þeir félagar starfa hjá virtri lögmanss-stofu en þurfa reglulega að sletta úr klaufunum.

21.45 The Bridge (10:13)

22.30 Sex & the City

22.55 XIII

23.40 Law & Order. Special Victims Unit

00.25 How to Get Away with Murder

01.10 Law & Order

02.00 Franklin & Bash

02.45 The Bridge

03.30 XIII

04.15 Sex & the City

04.40 Pepsi MAX tónlist

## Golfstöðin

08.10 PGA Championship 2015 (1.4) 15.10 15.35 This Is the Presidents Cup (7.9) 15.35 Inside the PGA Tour 2015 (30.44) 16.00 PGA Championship 2015 (2.4) 23.00 Golfing World 2015 (58.115) 23.50 PGA Tour 2015 - Highlights (28.44)

FM 97,7 X-ið FM 98,9 Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga FM 100,5 K100 FM 102,9 Lindin



# OPIÐ ALLAN SÓLAR- HRINGINN



Í A4 SKEIFUNNI

OG TIL KLUKKAN 22:00

Í A4 SMÁRALIND

UPPLÝSINGAR UM AFGREIÐSLUTÍMA  
ALLRA VERSLANA Á A4.IS



FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Glory Man. United verður föstudagslag mitt þessa vikuna, þar sem aldrei þessu vant er leikur í dag.“

Böðvar Reynisson eða Böddi í Dalton.

# Agent Fresco í fyrsta sinn til Bandaríkjanna

Nýjasta plata sveitarinnar, Destrier, fór í fyrsta sæti yfir söluhæstu plötur vikunnar á aðeins þremur dögum.

Nýjasta plata Agent Fresco, Destrier, rauk upp vinsældalistann hér á landi en platan kom út á föstudag og var komin í fyrsta sæti listans strax í fyrstu viku. Listi yfir söluhæstu plötur vikunnar er tekinn saman á tímabilinu frá mánudegi til sunnudags og náði Destrier að komast í fyrsta sætið þrátt fyrir að hafa eingöngu verið í þrjá daga á tímabilinu. „Við erum orðlausir. Það er ómetanlegt að finna fyrir þessum stuðningi og að sjá það svart á hvítu að platan er að seljast og fólk er að hlusta á hana,“ segir Arnór Dan

Arnarson, söngvari Agent Fresco, alsæll með viðtökurnar. „Ég veit ekki hversu algengt það er að plata fara svona snemma í fyrsta sætið, það fer eftir stærð listamannsins. Þetta er glæsilegt,“ segir Haraldur Leví Gunnarsson, eigandi Record Records, sem gefur út plötuna. „Við finnum fyrir því að fólk er að gefa hlustuninni eins mikinn tíma og við óskuðum eftir. Við erum samt duglegir að halda okkur á jörðinni, við erum enn þá með hörku vinnu fram undan og viljum búa til geggj-

að tónleikasjó,“ segir Arnór Dan en platan hefur fengið prýðisdóma í erlendum miðlum. Agent Fresco hefur einnig gert samning við bandarísku bókunar-skrifstofuna Infinity Concerts og þar með er fyrsta tónleikaferðalag Agent Fresco um Bandaríkin að verða að veruleika. „Líkt og útgáfufyrirtækið okkar úti þá setur þetta fyrirtæki ekki spurningarmerki við stefnuna okkar og skilur okkur og okkar ástríðu. Nú er verið að skipuleggja okkar fyrstu túr um Bandaríkin og við getum ekki beðið.“ - glp



VINSÆLIR Nýjasta plata Agent Fresco, Destrier, er í 1. sæti vinsældalistans á Íslandi. MYND/MARINO THORLACIUS

# María Ólafs bregður sér í gervi Söllu stírdou

Söngkonan María Ólafsdóttir setur upp bleiku hárkolluna því hún mun bregða sér í hlutverk Söllu stírdou á næstunni. María er mjög spennt fyrir hlutverkinu.

„Mér finnst mjög skemmtilegt og mikill að heiður að fá að hoppa inn í þetta hlutverk Söllu stírdou,“ segir söngkonan María Ólafsdóttir, sem bregður sér í hlutverk Söllu stírdou úr Latabæ á næstunni. Maríu þekkja flestir eftir að hún söng fyrir Íslands hönd í Eurovision síðastliðið vor. Þar sem báðar stúlkurnar sem leikið hafa Söllu undanfarin ár, þær Unnur Eggertsdóttir og Melkorka Davíðsdóttir Pitt, eru staddar erlendis, mun María bregða sér í búning Söllu. „Það er ótrúlega gaman að fá að takast á við þetta krefjandi hlutverk sem Sölla stírdou er. Þetta er persóna sem allir þekkja og börnin líta upp til og ég er mjög spennt,“ bætir María við. Hún er þó alls enginn nýgræðingur þegar kemur að leiklistinni því hún lék Ronju Ræningjadóttur í uppfærslu Leikfélags Mosfellsbæjar fyrir skömmu, en sýningin var jafnframt valin athyglisverðasta áhugasýning leikársins á vörpingi Bandalags íslenskra listamanna og var af því tilefni sett upp á Stóra sviðinu í Þjóðleikhúsinu. Þá hefur hún einnig leikið í sýningum á borð við Söngvaseið í Borgarleikhúsinu, Skilaboðaskjóðunni í Þjóðleikhúsinu, Michael Jackson-sýningu á Broadway, ásamt því að hafa leikið í fjölda nemendasýninga í Verzlunarskóla Íslands. „Ronja var mjög góður undirbúningur fyrir Söllu. Þær eru báðar svolítið ofvirkar og lífsglaðar típur þó svo Sölla sé heldur kurteisari,“ segir María og hlær.



SYNGJANDI STIRÐ Söngkonan María Ólafsdóttir kann vel við sig í bleika búningnum sem einkennir Söllu stírdou. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

Hún þreytir frumraun sína sem Sölla stírdou í Stykkishólmi um helgina og þá mun hún einnig skemmta krökkum í hlutverki Söllu í Latabæjarmarapöninu á

menningarnótt. „Ef vel gengur þá er aldrei að vita nema maður fái að halda áfram í hlutverki Söllu stírdou í framtíðinni,“ segir María full tilhlökkunar. kjartanatl@frettabladid.is

# Helgi Björns bætist í dómraliðið

Tónlistarmaðurinn Helgi Björnsson er á meðal dómara í íslensku útgáfunni af þáttunum The Voice. Dómarahlutverkið leggst vel í Helga sem hlakkar til.

Tónlistarmaðurinn og leikarinn Helgi Björnsson verður í einu dómarasætanna í íslensku útgáfunni af hæfileikaleitarþáttunum The Voice sem fara í framleiðslu hér á landi í haust. „Þetta leggst mjög vel í mig. Ég held að þetta geti verið mjög skemmtilegt, mér finnst þetta eiginlega skemmtilegasta formatið af þessum þáttum öllum, því dómarnir eru svo involveraðir í þetta og eru miklir þátttakendur,“ segir Helgi spurður út í dómravefkefnið. Þau Svala Björgvinsdóttir eru þeir dómarnir sem tilkynntir hafa verið. The Voice, sem verður sýndur á Skjá einum, er einn vinsælasti þáttur í heimi og íslenska útgáfan verður stærsta verkefni Skjásins

frá upphafi. The Voice er sýndur í 120 löndum og Ísland verður 61. landið sem gerir sína eigin útgáfu af þættinum. „Það eru allir jákvæðir og hjálpa sínum keppendum. Þarna ertu að velja söngvara til að vinna með. Þetta er bara jákvæðni og svo þarf maður að miðla því sem maður getur gefið, það er gjöf að geta gefið, þess vegna á maður almennt að gefa meira af sér,“ útskýrir Helgi fullur tilhlökkunar. Hann hefur þó hingað til lítið komið að dómaraströfum sem þessum. „Ég hef ekki mikið gert af þessu, ég hef einhvern tíma dæmt í einhverjum söngkeppnum hjá skólum.“ Helgi er með mörg járn í eldin-



DEMIR Helgi Björnsson er einn af dómurinum í The Voice á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

um fyrir utan það að vera að búa sig undir dómahlutverkið því hann er að vinna að nýrri plötu og einnig að búa sig undir hlutverk sitt í söngleiknum Mamma Mia sem settur verður upp í Borgarleikhúsinu í vetur. - glp

ERÍKUR HAUSSON

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON

MATTHÍAS MATTHÍASSON

STEFÁN JAKOBSSON

& ROKKABILLÝBANDIÐ

HEIÐURSTÓNLEIKAR

THE BEATLES

HÁSKÓLABÍÓ Á LAUGARDAGINN

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á MIDI.IS

midi.is PROMO

ÖRFÁIR MIÐAR EFTIR!



**KFC**

**NÝTT!**

# THE B.O.S.S

**BIG ORIGINAL SANDERS SANDWICH**

**Í TAKMARKAÐAN TÍMA!**



## **B.O.S.S**

Original kjúklingaborgari með káli, lauk, 2 sneiðum af osti, piparmajónesi og B.O.S.S-sósu.

**1.079 KR.**

B.O.S.S.-borgari, 2 Hot Wings, franskar, gos og Risahraun.

**1.849 KR.**



**SVOO  
GOTT**







Póst : dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is  
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

Opið allan sólarhringinn  
í Engihjalla,  
Vesturbergi og  
Arnabakka



Iceland



## BAKPANKAR

Guðmundar  
Kristjáns Jónssonar

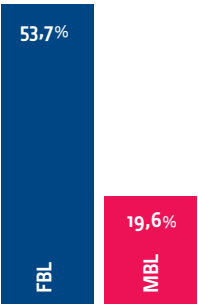
## Siðrof í Reykjavík

Á síðustu áratugum hefur myndast ákveðið siðrof á meðal fjölmargra kynslóða Íslendinga. Svo virðist sem stór hluti ökumanna í Reykjavík hafi ekki stigið niður fæti (nema á eldsneytisgjöf) á leið sinni á milli staða alla sína full-orðinsævi. Í huga þessa fólks er billinn æðsti samgöngumátinn og eðli málsins samkvæmt má ekkert hefta för hans. Af þessu hlýst að þegar þessir öku-menn þurfa að nema staðar til skamms tíma þá hika þeir ekki við að leggja þvert yfir göngu- og hjólastíga í stað þess að finna bílastæði eða stoppa úti á götu þar sem billinn á heima.

**SIÐROFIÐ** felst í því að þessum ökuhöfðingjum finnst þetta svo sjálfsagt að þeir leiða ekki einu sinni hugann að því hvað þeir eru að gera og hverjar afleiðingarnar gætu orðið. Oftar en ekki er þetta skælbrosandi fólk sem hvílir öruggt í ákvörðun sinni og virðist ákaflega ánæggt með að hafa náð að koma bílnum sínum þannig fyrir á gangstéttinni að aðrir ökuhöfðingjar þurfi ekki svo mikið sem stíga á bremsuna á leið sinni fram hjá.

**STÓR** hluti vandans er auðvitað helsta þjóðaríþrótt Íslendinga, hin sjúklega meðvirkni sem heldur hér öllu kirfilega föstu í viðjum meðalmennskunnar. Í stað þess að bregðast harkalega við og taka eitt óþægilegt samtal þegar ökuhöfðingur í fullkomnum órétti stefna lífi og limum fólks í hættu um leið og þeir eyðileggja hellulagnir og snjóbræðslur í almannaeigu með öllum sínum öxulþunga þá bölvum við bara í hljóði, lítum til beggja hliða og höldum út á götuna með krosslagða fingur. Ekkert má spilla gleði og hraða ökuhöfðinganna.

**AÐ** því sögðu er auðvitað ekki rétt að skella skömminni á gangandi og hjólandi vegfar- endur því að hún er alfarið öku-mannanna og þeir einir geta stöðvað þessa lögleysu. Við hin getum hins vegar hjálpað þeim og í þeim efnum duga engar Páleyjaraðferðir.



## YFIRBURÐIR

Fréttablaðsins staðfestir

Höfuðborgarsvæðið, meðalrestur á  
tölublað 18–49 ára. Prentmiðlakönnun  
Gallup, jan.–mar. 2015



Allt sem þú þarft ...



# Fyrir þínar bestu stundir

MEIRA Á  
dorma.is

## C&J SILVER STILLANLEGT

með Shape heilsudýnum

Charlotte & Julien

Dream your world™

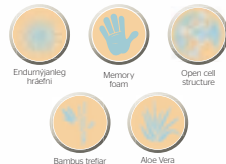
### C&J stillanleg rúm:

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótur þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- Hliðar- og endastopparar
- Hljóðlátur mótur

### Stillanlegur botn og Shape heilsudýna

Stærð cm	Dormaverð í ágúst
2x80x200	353.840 kr.
2x90x200	373.440 kr.
2x90x210	389.840 kr.
2x100x200	389.840 kr.

Fáanlegt í fleiri stærðum



## Gæði á góðu verði



### Nature's Comfot dýna með Classic botni

Stærð cm	Dormaverð
100x200	99.900 kr.
120x200	119.900 kr.
140x200	138.900 kr.
160x200	149.900 kr.
180x200	164.900 kr.



### HELSINKI rúmgafi

Rúmgafi úr brúnu, hvítu eða svörtu PU leðri. Stærðir: 120 og 140 cm. Verð að neðan miðað við rúmbreidd 120 cm.

Fullt verð: 27.900 kr.

Aðeins 22.320 kr.



### OSLO rúmgafi

Rúmgafi fæst í stærðunum: 120, 140, 160, 180 cm. í mismundandi áklæði. Verð að neðan miðað við rúmbreidd 120 cm.

Fullt verð: 39.900 kr.

Aðeins 31.920 kr.



### Nature's Luxury dýna með Classic botni

Stærð cm	Dormaverð
120x200	129.900 kr.
140x200	155.900 kr.
160x200	169.900 kr.
180x200	189.900 kr.

• Svæðaskipt poka-gormakerfi

• Burstaðir stálfaetur

• Sterkur botn

• 320 gormar pr fm²

• Steyptar kantstyrkingar

• Svæðaskipt poka-gormakerfi

• Þrýstijöfnunar yfirdýna

• Burstaðir stálfaetur

• Sterkur botn

• 320 gormar pr fm²

Afgreiðslutími  
Mánudaga til föstudaga frá kl. 10–18  
Laugardaga frá kl. 11–16  
www.dorma.is

Holtagörðum  
512 6800  
Dalsbraut 1, Akureyri  
558 1100

# DORMA

Láttu drauminn rætast