FRÉTTABLAÐIÐ

195. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 21. ÁGÚST 2015

Föstudagsviðtalið

Engin leyndarmál í löggunni lengur

Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, boðar breytingu í nálgun lögreglunnar að kynferðisbrotamálum. Hún ræðir fjölskylduna, aðkomu sína að lekamálinu, lærdómsríkt fyrsta ár í embætti og karllæg gildi í stéttinni.

SÍÐA 18

Fréttablaðið/Ernir

Sumir þjóðkirkjuprestar fá svartar greiðslur

TRÚMÁL Dæmi eru um að prestar og kirkjuverðir hafa tekið við greiðslum á sína persónulegu reikninga eða í reiðufé eftir athafnir á borð við giftingar og fermingar en hvorki gefið út reikning né kvittun. Þá hafa komið upp tilfelli þar sem prestar hafa tekið við hærri greiðslum en gjaldskrá tilgreinir.

Í Facebook-hópnum „Brúðkaups hugmyndir“ eiga sér stað umræður um greiðslu til presta fyrir athafnir og þar má sjá að nokkrum einstaklingum þykir óeðlilegt að greiða í reiðufé eða fá hvorki reikning né kvittun fyrir vinnunni.

Kristján Björnsson, formaður Prestafélags Íslands, hefur heyrt af slíkum tilfellum. Hann segir þau fá en þau séu litin alvarlegum augum.

„Ég get ekki neitað því að biskup hefur þurft að kalla til presta. Þetta eru ekki mörg tilvik. Ég man eftir einu fyrir tveimur árum. Ef það kemur kvörtun frá fólki þá kvartar það beint á Biskupsstofu. Þetta er ekki eitthvað sem við eigum að þurfa að hafa í lausu lofti,“ segir hann.

Samkvæmt upplýsingum frá Ríkisskattstjóra er það formsbrot að gefa ekki út reikning fyrir unna vinnu og skattalagabrot að gefa ekki upp tekjur. – srs / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Kári Stefánsson fjallar um viðskiptaþvinganir Rússa. 24

MENNING Dansókí á Reykjavík Dance Festival. 36

SPORT Markverðir Breiðabliks halda markinu oftast hreinu. 30

LÍFIÐ Nöfn þjóðþekktra Íslendinga má finna á Ashley Madison-listanum. 52

LÍFIÐ Auður Magndís, nýráðin framkvæmdastýra Samtakanna '78, er í opinskáu viðtali í Lífinu.

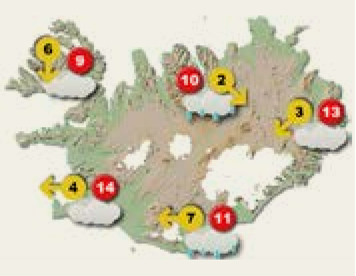
Þetta er engin spurning

Viðbótarlífeyrir er nauðsyn

Tryggir þína framtíð

Allianz

Veður



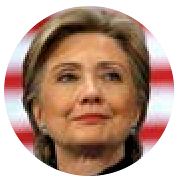
Austan og norðaustan 5-13. Rigning eða súld með köflum. Talsverð eða mikil úrkoma SA-til og einnig á N-verðum Ströndum. Hiti 7 til 16 stig, svalast á Hornströndum. Varað við vatnavöxtum suðaustantil á landinu og mögulegum skriðuföllum. SJÁ SÍÐU 34

Donald Trump virðist ekki vera undarlegasti frambjóðandinn. NordicPhotos/AFP

Deez Nutz blandar sér í toppslaginn

BANDARÍKIN Maður að nafni Deez Nuts er ekki til. Hann er samt í framboði til að verða forsetaefni Repúblikanaflokksins og fékk níu prósenta fylgi í skoðanakönnun í Norður-Karólínu.

Bandarískir fjölmiðlar hafa komist að því að fimmtán ára sveitapiltur, Brady Olson, hafði sent skráningarblað fyrir Deez Nuts sem dugði til að maðurinn, sem er ekki til, er á lista yfir þá sem óska eftir að verða forsetaefni.



Hillary Clinton

Pilturinn sendi tölvupóst til skoðanakönnunarfyrirtækisins Public Policy Polling og óskaði eftir skoðanakönnun, þar sem fylgi Deez Nuts yrði kannað.

Fyrirtækið brást skjótt við, spurði úrtak kjósenda hvern þeir myndu kjósa forseta Bandaríkjanna ef þrír væru í framboði, nefnilega þau Hillary Clinton, Donald Trump og Deez Nuts.

Niðurstöðurnar urðu þær að 40 prósent sögðust ætla að kjósa Trump, 38 prósent Clinton og 9 prósent Nutz. Tólf prósent voru óákveðin.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem undarlegir frambjóðendur hafa komist á lista í Bandaríkjunum. Þannig mun köttur að nafni Limberbutt McCubbins vera á lista yfir hugsanleg forsetaefni Demókrataflokksins. **– gb**

Allra þjóða konur marseruðu á Akureyri í gær

Alheimsþing Ladies Circle International er nú haldið á Akureyri en 500 konur frá öllum heimshornum gengu skrúðgöngu í gær. Fréttablaðið/Auðunn

Þörf fyrir allt að 2.000 rannsóknir

HEILBRIGÐISMÁL Sé litið til reynslu Rigshospitalet í Kaupmannahöfn og áætlana danskra heilbrigðisyfirvalda um þörf fyrir rannsóknir með jáeindaskanna þar í landi má áætla að þörfin hér á landi sé allt að 2.000 rannsóknir á ári. Þetta kemur fram í minnisblaði Kristjáns Þórs Júlíussonar heilbrigðisráðherra sem kynnti málið fyrir ríkisstjórn í gær.

Kemur fram að árið 2012 fóru 29 sjúklingar héðan til rannsókna í jáeindaskannanum við Rigshospitalet, árið 2014 voru þeir 87 og nú er áætlað að á þessu ári verði þeir á bilinu 140-160. Heildarkostnaður við hverja rannsókn að meðtöldum kostnaði vegna ferða og uppihalds nemur 400-500 þúsund krónum.

Eins og komið hefur fram ætlar Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, að gefa þjóðinni ríflega 700 milljónir króna til þess að fjármagna jáeindaskanna. **– shá**

Alþjóðlegur svindlari handtekinn á Íslandi

Breskur maður er grunaður um að hafa stundað fjársvik hér á landi með kreditkortum. Hefur áður komið við sögu lögreglu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er hann nú í farbanni. Reyndi vörukaup fyrir hundruð þúsunda.

LÖGREGLUMÁL Breskur maður var handtekinn þann 6. ágúst síðastliðinn fyrir meint fjársvik, sem hann er grunaður um að hafa stundað hér á landi með fölsuðum kreditkortum.

Maðurinn sem er breskur ríkisborgari heitir Reece Scobie og er fæddur árið 1993. Hann hefur áður komið við sögu lögreglu, bæði á Íslandi og á Bretlandi, en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins sætti hann farbanni þegar hann var handtekinn vegna rannsóknar sem beindist að honum hjá lögreglunni á Suðurnesjum.

Scobie var handtekinn í verslun Isímans í Skipholti í Reykjavík fyrir rúmum tveimur vikum. Scobie hafði pantað tvo iPhone-farsíma og eina fartölvu að andvirði 516.000 krónur á vefverslun Isímans með þremur mismunandi kreditkortum. „Okkur fannst þetta skrítið því þetta voru mjög háar upphæðir og þrjú mismunandi kort. Við höfðum samband við Valitor því okkur grunaði að ekki væri allt með felldu sem síðar kom í ljós að var rétt,“ segir Tómas Kristjánsson, eigandi Isímans um málið.

„Hann byrjaði á því að panta einn farsíma á fimmtudegi og var sá sími sendur til hans á Hótel Sögu. Á mánudeginum pantaði hann annan síma og á þriðjudeginum pantaði hann fartölvu,“ segir Tómas og bætir við að hann hafi fengið þær upplýsingar frá Valitor að kreditkortin sem Scobie notaði væru skráð í Kúala Lúmpúr og í Bandaríkjunum. „Þá fattaði ég að þetta væru svik og hafði samband við lögregluna.“

Scobie mætti í Isímann um miðjan dag þann 6. ágúst í því skyni að sækja umræddar vörur. „Um leið og hann sagði til nafns handtók lögreglan hann. Í fórum hans fannst farsíminn sem við höfðum sent til hans nokkrum dögum áður,“ segir Tómas.

Reece Scobie var handtekinn í verslun Isímans í Skipholti í Reykjavík fyrir rúmum tveimur vikum eftir að hafa pantað vörur að andvirði 516.000 krónur með fölsuðum kreditkortum. Mynd/Tómas Kristjánsson

> Hann byrjaði á því að panta einn farsíma á fimmtudegi og var sá sími sendur til hans á Hótel Sögu. Á mánudeginum pantaði hann annan síma og á þriðjudeginum pantaði hann fartölvu.

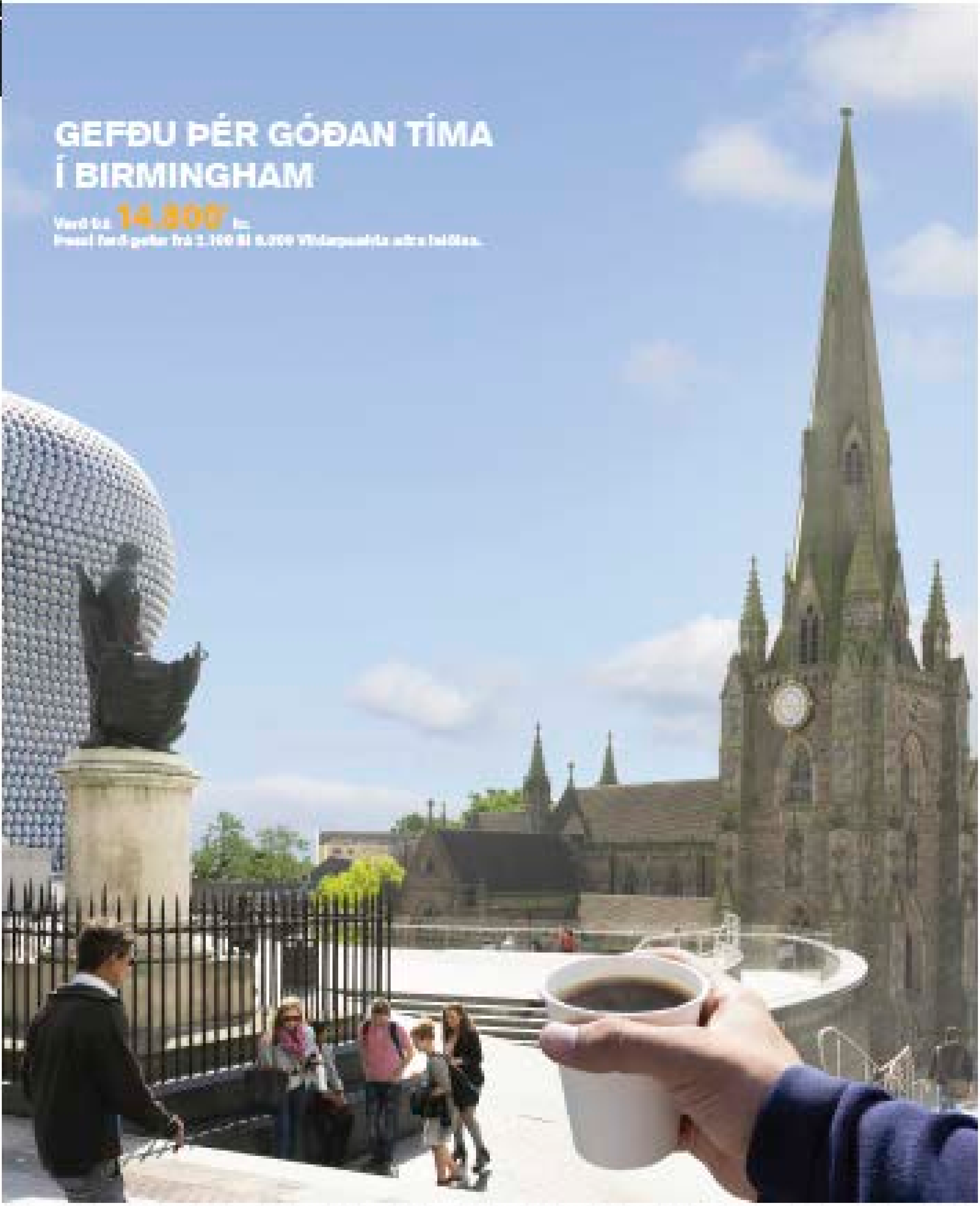
Þá stakk Scobie einnig af frá reikningi á Hótel Sögu í Reykjavík og er það mál einnig til rannsóknar. Þetta staðfesta starfsmenn hótelsins.

Árið 2013 fékk Scobie 16 mánaða dóm í Bretlandi fyrir að svíkja út sjötíu þúsund pund eða rúmlega fjórtán milljónir íslenskra króna af ferðaþjónustuaðilum. Hann hafði bókað flug og hótelgistingar á lúxushótelum úti um allan heim með fölsuðum kreditkortum. Í frétt breska fjölmiðilsins The Telegraph um málið segir að í dómi sé Scobie lýst sem tæknisérfræðingi sem nýtir sér tölvukunnáttu sína til að svíkja út fé.

nadine@frettabladid.is

FRÁBÆRT GRILL
LANDMANN Er frá Þýskalandi
POWER THERMAL SPREADING PTS SYSTEM

Niðurfellanleg hliðarborð
69.900
FULLT VERÐ 79.900
Sérsniðin yfirbreiðsla að verðmæti kr.5.990,- fylgir*
• Orka 8 KW = 27.300 BTU
• 2 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• Stór postulínsemaleruð efri grind
• PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
• Kveiking í báðum tökkum
• Niðurfellanleg hliðarborð
• Tvöfalt einangrað lok m. mæli
• Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól
• Grillflötur: 46 x 44 cm
• Stærð: BxHxD 123/79 x 121 x 55 cm
* Yfirbreiðsla fylgir í takmarkaðan tíma
Grillbúðin www.grillbudin.is
Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Opið til kl. 16 á laugardag


GEFÐU ÞÉR GÓÐAN TÍMA
Í BIRMINGHAM
14.800*

Vilja lagabreytingu sem tryggir gjaldfrjálsan skóla í raun

MENNTAMÁL Barnaheill – Save the Children á Íslandi leggja til að 31. grein grunnskólalaga verði breytt í því augnamiði að tekið verði fyrir alla gjaldtöku og þannig verði grunnskólinn í raun gjaldfrjáls eins og kveðið er á um í barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Í rökstuðningi sínum fyrir þessari kröfu segir að samkvæmt barnasáttmálanum eigi öll börn rétt á grunnmenntun án endurgjalds og jafnframt er kveðið á um að ekki megi mismuna börnum sökum stöðu þeirra eða foreldra þeirra, svo sem efnahags. Hins vegar sé því svo farið á Íslandi að löng hefð sé fyrir því að grunnskólar senda út lista til foreldra yfir gögn sem ætlast er til að þeir útvegi vegna skólagöngu barna sinna, sem gangi þvert á það sem barnasáttmálinn kveður á um.

Í lögum um grunnskóla frá 2008 kemur fram að opinberum aðilum sé ekki skylt að leggja nemendum til gögn til persónulegra nota. Að mati Barnaheilla eru öll gögn sem nemandi þarf að nota til skólagöngu sinnar hluti af námsgögnum, en ekki persónuleg gögn.

Barnaheill vilja jafnframt hvetja stjórnvöld, bæði ríki og sveitarfélög til að setja skýrar reglur um að óheimilt sé að krefja foreldra um innkaup á gögnum, greiðslu fyrir gögn, sem nota á vegna skólagöngu barnanna, eða fyrir aðra starfsemi á vegum skóla. Leita þurfi annarra leiða til að uppfylla markmið aðalnámskrár um menntun barnanna en að hluti menntunarinnar sé kostaður beint af foreldrum. **– shá**

»Í lögum um grunnskóla frá 2008 kemur fram að opinberum aðilum sé ekki skylt að leggja nemendum til gögn til persónulegra nota.

Barnaheill – Save the Children á Íslandi hafa sent þingmönnum og sveitarstjórnum um land allt áskorun um að tryggja börnum rétt sinn til að stunda grunnnám án endurgjalds. Fréttablaðið/GVA

Segir af sér og boðar til kosninga

Gríska ríkið fékk 13 milljarða lán útborgað úr neyðarsjóði ESB í gær. Þriðjungur lánsins var strax notaður til að greiða niður skuld við Evrópska seðlabankann.

GRIKKLAND Alexis Tsipras sagði í gær af sér sem forsætisráðherra Grikklands og boðar til kosninga innan fárra vikna. Hann skýrði frá ákvörðun sinni í sjónvarpsávarpi.

Fyrr um daginn fékk gríska stjórnin 13 milljarða evra að láni frá neyðarsjóði Evrópusambandsins. Þriðjungur lánsins, alls 3,4 milljarðar, var samdægurs notaður til þess að greiða niður skuld við Evrópska seðlabankann.

Aðeins rúmlega hálft ár er liðið frá því Tsipras, ásamt félögum sínum í SYRIZA-flokknum, vann stórsigur í þingkosningum út á kosningaloforð um að ekki yrði lengur gengið að afarkostum Evrópusambandsins, Alþjóðagjaldeyrissjóðsins og Evrópska seðlabankans.

Á endanum samdi Tsipras við Evrópusambandið um frekari lánveitingar og féllst á ströng skilyrði, sem í reynd voru enn strangari en þau skilyrði sem Tsipras hafði sjálfur hvatt þjóðina til að hafna í þjóðaratkvæðagreiðslu, sem hann efndi til fyrr í sumar.

Stór hluti þingmanna SYRIZA, alls 43 af 149 þingmönnum flokksins, greiddu atkvæði gegn samkomulagi ríkisstjórnarinnar við Evrópusambandið, þannig að Tsipras nýtur ekki lengur óskoraðs stuðnings eigin flokks á þingi.

Hann átti því ekki annars úrkosti en að segja af sér og boða til kosninga.

Samkvæmt stjórnarskrá landsins ber forseta reyndar skylda til þess að láta næststærsta flokk þingsins fá stjórnarmyndunarumboð, fari svo að ríkisstjórn segi af sér innan árs frá kosningum. Stjórnarandstaðan getur hins vegar gefið frá sér stjórnarmyndunarumboðið, þannig að hægt verði að boða til kosninga.

Alexis Tsipras, forsætisráðherra Grikklands, gekk í gær á fund Prokopis Pavlopoulos, forseta landsins, og tilkynnti afsögn og afhenti honum afsagnarbréf sitt. Boðað hefur verið til kosninga í landinu 20. næsta mánaðar. Nordiphotos/EPA

Samkvæmt samningnum við ESB geta Grikkir fengið allt að 86 milljarða evra að láni úr Stöðugleikasjóði Evrópusambandsins, sem settur var á stofn til að bregðast við neyðarástandi í ríkisfjármálum evruríkja.

Þetta lán kemur til viðbótar fyrri neyðarlánum til Grikklands frá Evrópusambandinu, Evrópska seðlabankanum og Alþjóðagjaldeyrissjóðnum.

Um það bil 40 prósent, eða um 35 milljarðar evra, af þessu viðbótarláni eru ætluð til þess að byggja upp hagvöxt og skapa ný störf í Grikklandi.

gudsteinn@frettabladid.isevra

Undirgangast ströng skilyrði til að fá lán

Gegn því að fá allt að 86 milljarða til viðbótar að láni frá Evrópusambandinu hafa Grikkir gengist undir ströng skilyrði.

Gríska þingið hefur nú þegar samþykkt að lagfæra virðisaukaskattskerfið í landinu, lagfæra lífeyrissjóðskerfið og gera grísku hagstofuna að sjálfstæðri stofnun, óháðri ríkisvaldinu.

Þá hefur gríska þingið einnig samþykkt umbætur á ýmsum sviðum, þar á meðal í menntamálum, bankamálum og varðandi sölu á brauði og mjólkurvörum, allt í samræmi við kröfur Evrópusambandsins.

Þá hefur ríkisstjórnin lofað að gerðar verði enn frekari breytingar á lífeyriskerfinu, fjármálageiranum, vinnumarkaði og í stjórnkerfi landsins. Hún hefur einnig lofað að einkavæða orkuveitu landsins og leyfa verslun á sunnudögum, svo nokkuð sé nefnt af þeim umfangsmiklu breytingum sem gera þarf.

Loks á að einkavæða fjölda ríkisfyrirtækja með hraði.

Ekki unnið að vaxtamunafrumvarpi

EFNAHAGSMÁL Ekki er hafin vinna við frumvarp sem takmarkað gæti vaxtamunaviðskipti í fjármála- og efnahagsráðuneytinu. Þetta kemur fram í svari ráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins.

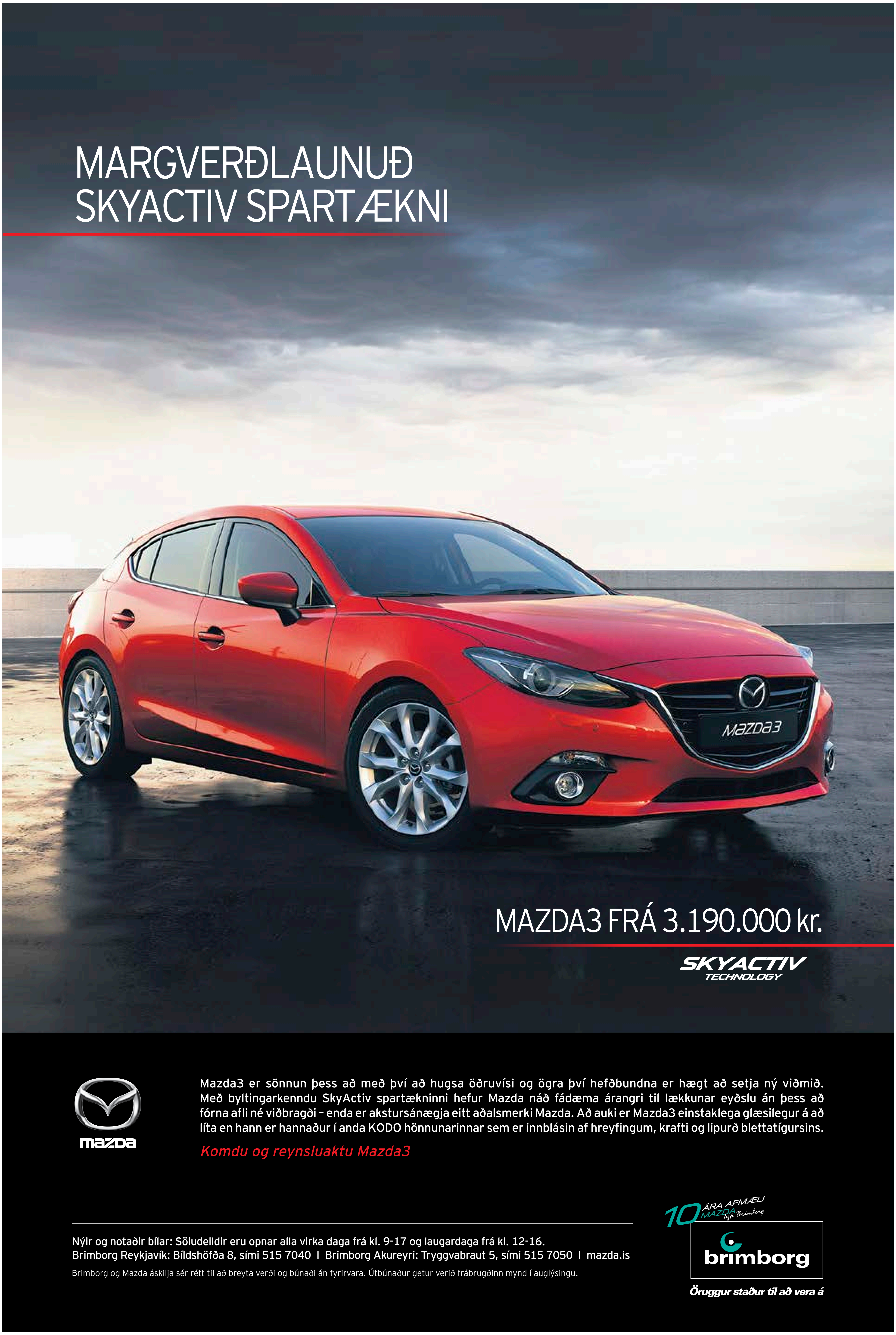
Már Guðmundsson seðlabankastjóri sagði á miðvikudag að á næstunni yrðu kynntar aðgerðir til að takmarka vaxtamunaviðskipti, annaðhvort með skatti eða bindiskyldu á fjármagn sem kemur inn til landsins.

Már talaði fyrir því að takmarkanirnar yrðu fremur í formi bindingar en skatts þótt endanlega ákvörðun hefði ekki verið tekin. „Kannski þarf skatt að lokum til að styðja við tækið, en það er ljóst hvar skattlagningarvaldið er,“ sagði Már.

„Ráðuneytið væntir þess að nú þegar hilla fer undir losun fjármagnshafta muni það eiga samráð við Seðlabankann um þessi atriði,“ segir í svari ráðuneytisins.

Ráðuneytið hafi horft til þess hvort og hvernig megi móta lagareglur sem gætu takmarkað fjármagnsinnflæði innan ramma alþjóðlegra skuldbindinga Íslands. Þar hafi verið höfð til hliðsjónar skýrsla Seðlabankans um varúðarreglur eftir fjármagnshöft. **- ih**

Már Guðmundsson benti á á miðvikudag að ef til skattlagningar kæmi þyrfti lagabreytingu. Fréttablaðið/GVA


MARGVERÐLAUNUÐ
SKYACTIV SPARTÆKNI
MAZDA 3
MAZDA3 FRÁ 3.190.000 kr.
SKYACTIV
TECHNOLOGY
mazda
Mazda3 er sönnun þess að með því að hugsa öðruvísi og ögra því hefðbundna er hægt að setja ný viðmið. Með byltingarkenndu SkyActiv spartækninni hefur Mazda náð fádæma árangri til lækkunar eyðslu án þess að fórna afli né viðbragði – enda er akstursánægja eitt aðalsmerki Mazda. Að auki er Mazda3 einstaklega glæsilegur á að líta en hann er hannaður í anda KODO hönnunarinnar sem er innblásin af hreyfingum, krafti og lipurð blettatígursins.
Komdu og reynsluaktu Mazda3
Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.
10 ÁRA AFMÆLI MAZDA hjá Brimborg
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Prestar gifta, ferma og skíra undir borðið

Dæmi eru um það að prestar og kirkjuverðir gefi ekki út reikninga og þiggi reiðufé fyrir athafnir. Formaður Prestafélags Íslands segir slík tilfelli fá en þau eru litin alvarlegum augum.

STJÓRNSÝSLA „Já, við höfum verið að heyra af einstaka dæmum að innheimtan hafi verið öðruvísi, að menn hafi verið að taka við seðlum og ekki veitt kvittun,“ segir séra Kristján Björnsson, formaður Prestafélags Íslands. Hann segir það alvarlegt mál ef slík tilvik koma upp.

Dæmi eru um að prestar og kirkjuverðir hafi tekið við greiðslum á sína persónulegu reikninga eða í reiðufé eftir athafnir á borð við giftingar og fermingar en gefi hvorki út reikning né kvittun. Þá hafa komið upp tilfelli þar sem prestar hafa tekið við hærri greiðslum en gjaldskrá um aukaverk presta innan Þjóðkirkjunnar tilgreinir. Inni á Facebook-hópnum „Brúðkaups hugmyndir“ eiga sér stað umræður um greiðslu til presta fyrir athafnir og þar má sjá að nokkrum einstaklingum þykir það óeðlilegt að hafa greitt í reiðufé eða ekki fengið afhentan reikning eða kvittun fyrir vinnunni.

Kjararáð ákvarðar laun presta og sömuleiðis gjaldskrá aukaverka. Kristján segir dæmi um það að prestar hafi farið fram á greiðslu fyrir öðrum hlutum en akstri og athafnastjórn en hafi getað gert grein fyrir því sem bendir til þess að ekki hafi verið um brot að ræða. „Við höfum lagt áherslu á það við presta að gjaldskráin er ekki viðmiðunarskrá heldur er þar fast gjald og við eigum að taka það gjald og ekkert annað. Við gefum félagsmönnum upplýsingar um það hvað er leyfilegt að taka.“

Greiðslur vegna aukaverkefna presta eru ekki virðisaukaskattskyldar sem veldur því að sumir gefi ekki út kvittanir enda gagnast slíkt lítið í bókhaldi. Þó segir Kristján að allir prestar og kirkjuverðir geti gefið út kvittanir og ættu að halda sig við þau vinnubrögð.

Samkvæmt Ríkisskattstjóra á að gefa út reikning fyrir alla veitta þjónustu ef forðast á formbrot. Þó að reikningur sé ekki gefinn út gæti verið að haldið sé utan um tekjur en ef tekjur eru ekki gefnar upp er um skattalagabrot að ræða.

„Við höfum bent á að ganga þannig frá málunum að það sé gegnsætt. Eitt af því er til dæmis að borga í gegnum banka og þá er það rekjanlegt.“

Komið hafa upp tilfelli þar sem Biskupsstofa hefur kallað presta inn á teppið vegna mála af þessum toga. „Ég get ekki neitað því að biskup hefur þurft að kalla presta fyrir. Þetta eru ekki mörg tilvik. Ég man eftir einu fyrir tveimur árum. Ef það kemur kvörtun frá fólki þá kvartar það beint á Biskupsstofu. Þetta er ekki eitthvað sem við eigum að þurfa að hafa í lausu lofti.“

Kristján segir mikilvægt að fólk leiti til Biskupsstofu til að leita upplýsinga eða ef því þykir fyrirkomulag greiðslu vera með óeðlilegum hætti.

stefanrafn@frettabladid.is

> Ég get ekki neitað því að biskup hefur þurft að kalla presta fyrir.

Kristján Björnsson formaður Prestafélags Íslands

Af Facebook-síðunni

„Finnst svo skrítið að leggja inn á hans persónulega reikning. Hefði haldið að kirkjan væri með reikning.“

„En hvernig getur maður verið viss um að þeir gefi þetta upp þegar þetta er bara lagt inn á þeirra persónulega reikning. Hélt líka að maður fengi reikning fyrir þessu.“

„Mér finnst þetta mjög spes, sama með fermingar, greitt inn á persónulegan reikning prestsins.“

„Svona er greiðsla fyrir fermingar líka – peningar í umslagi og ekki séns að millifæra hjá sumum – hef alltaf fundist þessar greiðslur frekar skrítnar. Að greiða presti beint.“

„Mér finnst mjöööööög undarlegt ef prestar eru að taka við þessu í einhverjum umslögum.“

„Við borguðum honum 10 þúsund. Bara á æfingunni.“

Svínarí í franskri matvöruverslun

Nokkrir grísir vafra um matvöruverslun í bænum Sarlat í Suður-Frakklandi. Reiðir bændur slepptu dýrunum lausum í tengslum við mótmælaaðgerðir. NordicPhotos/AFP

Sjö af tíu undir tímapressu í vinnu

VINNUMARKAÐUR Fólk á íslenskum vinnumarkaði finnur til mikillar tímapressu í vinnu samkvæmt nýrri alþjóðlegri rannsókn á vegum Vinnuverndarstofnunar Evrópu. Sjö af hverjum tíu svarendum telja sig undir mikilli og viðvarandi tímapressu í vinnu sinni.

„Það er til mikils að vinna að lágmarka streituvalda í vinnuumhverfinu eins og nokkur er kostur,“ segir Þröstur Óskarsson, doktor í vinnusálfræði. „Viðvarandi streita getur haft áhrif á starfsmannaveltu og fjarvistir.“

Að meðaltali finna 43 prósent fyrir álaginu í löndum ESB. Hlutfallið er hæst hér meðal þeirra sem starfa í upplýsingatækni, fjármála- og fasteignaþjónustu eða 84 prósent.

„Þó erfitt sé að alhæfa út frá þessari rannsókn á allan íslenskan vinnumarkað eru þær í takt við þá tilfinningu okkar. Íslendingar eru margir hverjir undir tímapressu í starfi sínu og það er undir álagi og streitu sem óhöpp verða,“ segir Kristinn Tómasson, sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu. **– sa**

> Íslendingar eru margir hverjir undir tímapressu í starfi sínu og það er undir álagi og streitu sem óhöpp verða.

Kristinn Tómasson, geðlæknir og sérfræðingur hjá Vinnueftirlitinu.

Nicotinell

NICOTINELL LYFJATYGGIGÚMMÍ

Ertu að hætta að reykja?
Veistu hvaða bragðtegund hentar þér?

Fæst í 6 bragðtegundum!

Nicotinell, lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Hætta skal alfarið reykingum meðan á meðferð með Nicotinell stendur. Upphafsskammtur skal ákvarðaður út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Verði vart við aukaverkanir þegar hærri styrkleiki er notaður skal íhuga að skipta yfir í lægri styrkleika. Meðferðarlengd er einstaklingsbundinn. Samtímis neysla á súrum drykkjum, eins og t.d. kaffi og sódavatni, getur minnkað frásog nikótíns í munni. Forðast skal þessa drykki í 15 mínútur fyrir notkun lyfjatyggigúmmís. Tyggja skal eitt stykki Nicotinell lyfjatyggigúmmí við reykingaþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stykki á sólarhring, þó ekki fleiri en 15 stykki af 4 mg lyfjatyggigúmmíi og 25 stykki af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Vegna eiginleika lyfjatyggigúmmís sem lyfjaforms getur nikótínþéttni í blóði verið mismunandi á milli einstaklinga. Því skal miða tíðni skammta við einstaklingsþörf, innan uppgefinna hámarksskammta. Tyggja skal eitt lyfjatyggigúmmí þar til finnst sterkt bragð. Lyfjatyggigúmmíið skal því næst hvíla á milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal byrja að tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mínútur. Í flestum tilfellum skal meðferðin standa í a.m.k. 3 mánuði. Eftir 3 mánuði skal draga smám saman úr notkun. Venjulega er ekki mælt með notkun Nicotinell lyfjatyggigúmmís lengur en í eitt ár. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Þeir sem reykja ekki og þeir sem hafa ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna eiga ekki að nota Nicotinell. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota Nicotinell ef þú: ert þunguð, með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi. Einstaklingar undir 18 ára aldri mega ekki nota Nicotinell nema að læknisráði. Nikótín sem er gleypt getur valdið versnun einkenna hjá sjúklingum sem eru með bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgu eða magasár. Einstaklingum með gervitennur, eiga við vandamál í liðamótum kjálka og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform en lyfjatyggigúmmí. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfjatyggigúmmíið. Athuga ber að lyfjatyggigúmmíið og munnsogstöflurnar innihalda natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321) sem getur valdið staðbundinni ertingu slímhúðar en sumar bragðtegundir innihalda að auki sorbitól (E420), maltitól (E965) eða aspartam (E 951) sem ekki allir mega taka. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

ÚTSALA & ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ

43% AFSLÁTTUR

LÍTILSHÁTTAR ÚTLITSGALLAÐAR SÆNGUR

FULLT VERÐ: 2.995

1.695

FIBERSÆNGUR
Lítilsháttar útlitsgallaðar sængur á frábæru verði!
Stærðir: 140 x 200 sm. 140 x 220 sm. 150 x 200 sm. 150 x 210 sm.
Allar stærðir á sama verði!
Vnr. 910520

mascot

50% AFSLÁTTUR

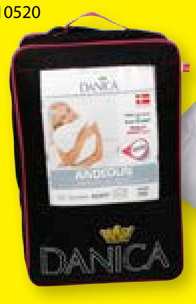
BASIC FRÁBÆRT VERÐ

FULLT VERÐ: 5.995

2.995

mascot

MASCOT KUNNA SÆNG
Stærð: 140 x 200 sm.
Þyngd: 2 x 500 gr.
Má þvo við 60°C.
Vnr. 4126350



50% AFSLÁTTUR

90% dúnn

VALITOR KORTALÁN VISA ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

FULLT VERÐ: 39.950

19.950

DANICA

DANICA ANDADÚNSSÆNG
Dönsk gæðasæng fyllt með 90% andadúni og 10% smágerðu fiðri.
Mjúkt áklæði úr 100% bómull. Stærð: 135 x 200 sm. Þyngd: 750 gr.
Koddi: 50 x 70 sm. **9.995**
Vnr. 4000850, 420-0804

ÚTSALA
OG ÖNNUR GÓÐ TILBOÐ

39% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 12.950

7.950

DALMOSE SKRIFBORÐSSTÓLL
Skrifborðsstóll á krómfæti með lágu baki. Þverband er í bakinu sem gefur stuðning. Hægt að rugga. Litur: Svartur. Vnr. 3620061

SPARIÐ 100.000 KRÓNUR

FULLT VERÐ: 239.950

139.950

VALITOR KORTALÁN VISA ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

BREE TUNGUSÓFI
Flottur sófi úr PU efni. Fæst í svörtu og hvítu. Stærð: 292 x 94 x 94/158 sm.
Vnr. 8880000816

30% AFSLÁTTUR

VALITOR KORTALÁN VISA ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

AFÖST YFIRDÝNA

blue sky

ALLAR BLUE SKY DÝNUR Á 30% AFSLÆTTI!!!

VERÐ NÚ FRÁ:

52.465

Svamp-fylling | 10 ára dýnu Ábyrgð | 2 ára áklæði Ábyrgð | Pokagormar | Mjúk Meðalstíf Stíf Stífleiki | Yfirdýna

BLUE SKY DÝNA
Miðlungsstíf dýna með 250 pokagormum pr. m2. Þykk yfirdýna. Fáanlegar í stærðum:
90 x 200, 120 x 200 og 153 x 203 sm.
Vnr. 8880000632, 8880000633, 8880000667

43% AFSLÁTTUR

VALITOR KORTALÁN VISA ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

BECK SKRIFBORÐSSTÓLL
Flottur skrifborðsstóll með PU áklæði og innbyggðri gaspumpu sem tryggir stiglausa hæðarstillingu.
Litur: Svartur og ljósbrúnn.
Vnr. 8880000853, 8880000854

FULLT VERÐ: 34.950

19.950

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

GILDIR 20.08 - 26.08

KISHI BASTKÖRFUR

50% AFSLÁTTUR

NÚ VERÐ FRÁ: **347**

KISHI KÖRFUR
Fást í nokkrum stærðum:
St. 1: **695** nú **347** St. 2: **995** nú **497** St. 3: **1.195** nú **597**
St. 4: **1.695** nú **847** St. 5: **1.995** nú **997** Vnr. 316-13-1087

COOL COOKING SKÁLAR OG SIGTI

COOL COOKING SKÁLAR SIGTI
Flottar skálar og sigti á frábæru verði!
Vnr. 170304070, 170304290

50% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 1.495

745

6 STK. GLÖS

6 STK. GLÖS
Vnr. YE7100000

6 stk.

FULLT VERÐ: 795

395

50% AFSLÁTTUR

PLASTKASSI Á HJÓLUM

PLASTKASSI
Góður plastkassi með loki.
Stærð: 80 x 60 x 16 sm.
Vnr. 301-11-1001

Passar undir rúm

FULLT VERÐ: 2.995

1.995

30% AFSLÁTTUR

KEMI STÓLL

KEMI STÓLL
Glæsilegur stóll með PU áklæði. Fáanlegur í nokkrum mismunandi litum. Fæst einnig með ljósu tauáklæði.
Vnr. 708-14-1029

47% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 14.950

7.950

HOVBORG HÆGINDASTÓLL

HOVBORG HÆGINDASTÓLL MEÐ NUDDI
Stóllinn er með hliðarvasa og fjarstýringu fyrir nuddið. 5 stillingar á nuddi. Litur: Svartur.
Áklæði: PU efni.
Stærð: B74 x H100 x D93 sm.
Vnr. 3611000

33% AFSLÁTTUR

NUDDSTÓLL

FULLT VERÐ: 44.950

29.950

Áhyggjuefni að framleiðni standi í stað

Framleiðni á Íslandi stendur í stað. Hagfræðingur Seðlabankans segir það áhyggjuefni. Framleiðni er sögð grundvöllur bættra lífskjara.

EFNAHAGSMÁL Framleiðni á Íslandi, sem mælir hve mikil verðmæti verða til á hverri vinnustund, hefur staðið í stað síðustu tvö ár. „Það er mikið áhyggjuefni. Til langs tíma er þetta lykilákvörðunarþáttur hagvaxtar og þar með velmegunar á Íslandi,“ segir Þórarinn G. Pétursson, aðalhagfræðingur Seðlabankans.

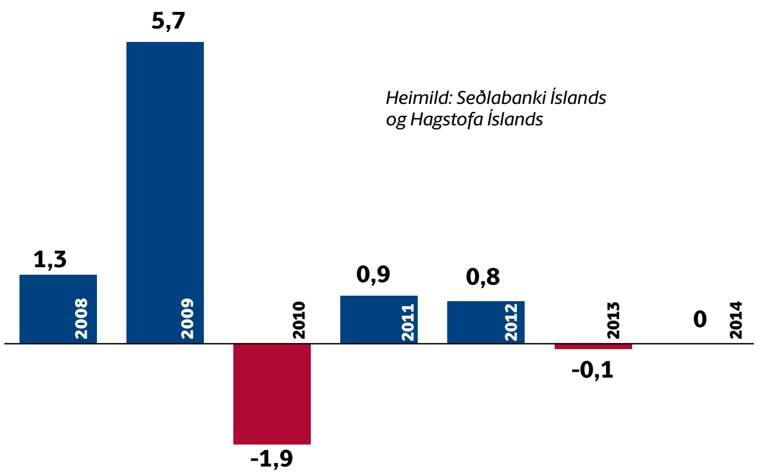
Framleiðni var 0 prósent á síðasta ári, -0,1 prósent árið 2013. Samkvæmt spá bankans á framleiðni að aukast um 1,3 prósent í ár og 0,9 prósent á næsta ári.

Ingólfur Bender, hjá greiningardeild Íslandsbanka, bendir á að þeim hagvexti sem hafi verið frá árinu 2010 hafi ekki fylgt aukin framleiðni heldur fleiri störf og sérstaklega í ferðaþjónustu. „Sú grein hefur ekki verið þekkt fyrir að skapa mikinn virðisauka á hvert starf, ,“ segir Ingólfur. „Hið jákvæða er að þetta skapar störf. Hið neikvæða er að grundvöllur launahækkana sem á að vera sóttur í framleiðnivöxtinn er ekki til staðar þannig að launahækkanir fara beint út í verðlagið,“ segir Ingólfur.

Ingólfur segir ýmsar leiðir færar til að auka framleiðni. Íslendingar þurfi að spyrja sig hvað þeir geti gert betur í þeim greinum sem þeir sinni nú. „Þá er það hin leiðin sem menn hafa reynt, að færa starfsemi yfir í aðrar greinar sem hafa meiri virðisauka.“ Að hans mati væri þó besta leiðin að bæta almenn starfsskilyrði innan hagkerfisins. Þar sé stærsta málið afnám gjaldeyrishafta en einnig sé mikilvægt að stöðugleiki ríki, verðbólga sé lág og nægt aðgengi að hæfileikaríku vinnuafli.

Ingólfur bendir á að þróunin sé misjöfn milli atvinnugreina, í sumum hafi svigrúm til launhækkana skapast, ekki öðrum. „Okkur hefur gengið ágætlega að auka framleiðni í sjávarútvegi sem er með því mesta sem maður sér. En þegar framleiðni er skoðuð í öðrum greinum, t.d. verslun og þjónustu líðum við fyrir lítinn markað og fámenna þjóð, sem er eitthvað sem við getum lítið gert í,“ segir hann. **ingvar@frettabladid.is**

Breytingar á framleiðni 2008-2014



Hvað er framleiðni og af hverju skiptir hún máli?

Ingólfur segir að aukin framleiðni sé grundvöllur þess að hægt sé að greiða hærri laun og bæta lífskjör á Íslandi. Hækki laun verulega umfram framleiðniaukningu muni það að lokum fara út í verðlag og skapa verðbólgu að sögn Ingólfs. Framleiðni er reiknuð sem landsframleiðsla í hlutfalli af heildarvinnustundum. Heildarvinnustundir eru margfeldi fjölda starfandi og meðalvinnutíma.

Lág framleiðni er í verslunargeiranum að sögn Ingólfs. Það skýrist helst af fámenni Íslendinga sem sé eitthvað sem lítið sé hægt að gera í. Fréttablaðið/Anton Brink

Með fróðleik í fararnesti

Mótmæli og glæpir
á Menningarnótt kl. 11

Helgi Gunnlaugsson, prófessor við Félags- og mannvísindadeild Háskóla Íslands, og **Guðni Th. Jóhannesson**, dósent við Sagnfræði- og heimspekideild skólans, vita ýmislegt um glæpi og mótmæli á Íslandi í áranna rás. Þeim fróðleik deila þeir í gönguferð um glæpa- og mótmælaslóðir Reykjavíkur á Menningarnótt.

Lagt verður af stað kl. 11 og gengið frá Stjórnarráðshúsinu við Lækjargötu, sem er gömul fangageymsla, og endað í nýrra fangelsi, Hegningarhúsinu við Skólavörðustíg, með viðkomu á Austurvelli og Ægisgarði. Ferðin tekur um tvær klukkustundir og er farin í samstarfi við Ferðafélag barnanna.

Allar nánari upplýsingar á hi.is

Ferðin er liður í samstarfi Háskóla Íslands og Ferðafélags Íslands um göngu- og hjólaferðir undir yfirskriftinni „Með fróðleik í fararnesti“.

Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.

Valitor er stuðningsaðili Ferðafélags Íslands

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 153803

Skipin breyttu stöðunni

EFNAHAGSMÁL Innflutningur á skipum á tímabilinu janúar til júní 2015 reyndist tæpum 4,4 milljörðum króna hærri en áður var talið. Þetta leiðir endurskoðun talna um innflutningsverðmæti skipa og flugvéla í ljós.

Innflutningsverðmæti flugvéla á sama tímabili reyndist tæpum 5,6 milljörðum króna lægra en áður var talið.

Útflutningsverðmæti á skipum reyndist um 0,8 milljörðum króna hærra en áður var talið.

Halli á vöruskiptum við útlönd á tímabilinu breytist úr 5,9 milljörðum króna í 3,8 milljarða króna og er því tæpum 6,0 milljörðum króna hagstæðari en á sama tíma árið áður. **– ngy**

Ekki er um neinar smáupphæðir að tefla þegar kemur að skipaviðskiptum. fréttablaðið/vilhelm

Tilkynntum kynferðisafbrotum fjölgaði milli mánaða. Fréttablaðið/Vilhelm

Fíkniefnabrot færri í júlí

LÖGREGLUMÁL Tilkynningum um fíkniefnabrot á höfuðborgarsvæðinu hefur fækkað umtalsvert en í júlí hafa aldrei borist jafn fáar tilkynningar síðan í desember 2013.

Þetta kemur fram í afbrotatölfræði lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu fyrir júlímánuð.

Þá fjölgar tilkynningum um kynferðisafbrot en 19 brot voru tilkynnt í júlí og tíu í júní. Þó er fjöldinn enn minni en meðalfjöldi tilkynntra kynferðisbrota síðastliðinna þriggja ára.

Alls bárust lögreglu tilkynningar um 752 hegningarlagabrot í júlí. Þeim fækkar á milli mánaða en eru ögn fleiri en meðaltal síðustu þriggja ára.

– srs

SKIPTIBÓKA

+500 BÓNUS!

Penninn Eymundsson

Smáralind, Kringlan, Mjódd, Hallarmúli, Austurstræti, Hafnarfjörður, Keflavík, Akranes, Akureyri, Ísafjörður, Vestmannaeyjar.

KT:560109-0670 VSK:100269

VÖRUSKIL

Lýsing		Upphæð
SKIPTIBÓKABÓNUS		
+ 500 kr fyrir hverja bók		
Stærðfræði	1.stk	2.320
Skiptibókabónus		500
Líffræði	1.stk	2.400
Skiptibókabónus		500
Samtals kr.		5.720
Inneignarnóta -		5.720

Fyrir hverja bók sem þú skilar færðu auka 500 kr. inneign.

Þökkum viðskiptin

Fyrir hverja skiptibók sem þú skilar inn færðu 500 krónur í bónus! Í þokkabót færðu 5% vildarafslátt af öllum vörum - líka námsbókum! Í Pennanum Eymundsson færðu MIKLU MEIRA fyrir bækurnar þínar. Tilboðið gildir út föstudaginn 21. ágúst.

Austurstræti 18
Hallarmúla 4
Kringlunni
Smáralind

Álfabakka 14b, Mjódd
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

PENNINN Eymundsson

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

Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl. 500 kr. bónus gildir 21. ágúst. Penninn Eymundsson áskilur sér rétt að neita móttöku skiptibóka.

Vilji ráðherrans þýði lokun skólanna

Ljóst að kennsluaðferðin Byrjendalæsi hefur ekki verið nægilega vel rannsökuð. Ráðherra segir möguleika barna til náms í húfi.

Ólöf Skaftadóttir
OLOF@FRETTABLADID.IS
Sveinn Arnarsson
SVEINN@FRETTABLADID.IS

„Það hafa ekki verið gerðar erlendar rannsóknir á Byrjendalæsi en það eru margar erlendar rannsóknir sem studdst var við þegar byrjendalæsið var sett saman,“ segir Rósa Eggertsdóttir, sú sem leiddi þróun kennsluaðferðarinnar Byrjendalæsis við Miðstöð skólaþróunar við Háskólann á Akureyri, þegar hún var innt eftir því í hvaða rannsóknir væri vitnað í fréttatilkynningu sem Miðstöðin sendi frá sér í gær. Þar kom fram að Byrjendalæsi væri byggt á erlendum rannsóknum.

Birna María Sveinbjarnardóttir, forstöðumaður Miðstöðvar skólaþróunar, segir hins vegar rannsókn á vegum Háskólans á Akureyri og Háskóla Íslands nú standa yfir á árangri Byrjendalæsis sem kennsluaðferð. Niðurstöður þeirrar rannsóknar liggja ekki fyrir og því er ljóst að kennsluaðferð sem innleidd var í um helming grunnskóla landsins hefur ekki verið prófuð eða nægilega vel rannsökuð.

Í gær birti Menntamálastofnun ný gögn þess efnis að nemendur kæmu verr út en áður í íslensku, lesskilningi og stærðfræði eftir að Byrjendalæsi var innleitt í skólana.

„Ráðherra talar um raunprófaðar aðferðir. Ef hann ætlar að gera það þá þarf að loka öllum skólum landsins því það er ekkert raunprófað hér á landi,“ segir Rósa.

Hún segist hins vegar taka undir með ráðherra um að efla þurfi læsi ungmenna. „Akkillesarhællinn að mínu mati er á miðstigi og unglingastigi og þá er löngu hætt að kenna lestur. Í raungreinum þarf oft að umorða bækur því krakkarnir eru ekki tilbúnir í flókinn texta,“ útskýrir Rósa. „Ráðherra er búinn að stofna Menntamálastofnun og virðist ætla að fara að skella einni aðferð að ofan og segja grunnskólum að einungis ein aðferð verði kennd, gamla hljóðaðferðin.“

Aðrir þættir gætu haft áhrif

Arnór Guðmundsson er forstöðumaður Menntamálastofnunar, sem gaf út gögnin sem hleyptu umræðunum af stað. „Ég er ekki að segja að Byrjendalæsi valdi þessu falli. Við erum að segja að við hefðum ætlað að Byrjendalæsi skilaði sér í bættum árangri nemenda í lestri og það virðist ekki vera,“ útskýrir hann. „Það geta verið aðrir þættir sem hafa áhrif á þetta fall almennt. Þessi samanburður sem við leggjum áherslu á er samanburður áður en þeir hafa verið í Byrjendalæsi og síðan eftir fjögur ár í Byrjendalæsi. Það er ekkert einhlítt,“ segir Arnór og bætir við að Menntamálastofnun geri kröfu um að Miðstöð skólaþróunar við HA rannsaki sjálf árangur aðferðarinnar. „Við viljum ræða þetta á grundvelli gagna. Það er frábært ef þau geta sýnt fram á það með gögnum að Byrjendalæsi virki.“

Aðferðirnar verða að virka

„Við erum að tala um möguleika barna í námi,“ segir Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra. „Það segir sig sjálft að það getur aldrei orðið þannig að í hverju einasta fagi sé aðferðafræðin prófuð og rannsökuð til hlítar. En þegar um er að ræða grundvallarfögin, eins og til dæmis lestur og stærðfræði, þá hljótum við að gera þá kröfu að hægt sé að færa fyrir því þung rök þegar innleiða á nýjar aðferðir. Þessi grundvallaratriði verða að vera í lagi, ef þau eru ekki í lagi þá er svo margt annað sem klikkar. Auðvitað er það þannig að það er ekki ein aðferð til við það að kenna lestur. Við vitum það að það eru margar aðferðir af því að börnin eru ólík. Þær aðferðir sem við notum, þær þurfa allavega að virka.“

Illugi segir mikilvægt að setja sér markmið um árangur fyrirfram og ákveða hvernig skuli meta aðferðir sem séu innleiddar. „Það eru engin rök að vegna þess að við séum ekki vön að mæla, eða að það sé erfitt að mæla að þá eigi ekki að mæla neitt. Við verðum að setja þá kröfu á háskólana og aðra að svona mikilvægar ákvarðanir eins og kennsluaðferðir í lestri séu mjög vel rannsakaðar áður en þær eru innleiddar.“

Kallar eftir fræðilegum skýringum HA

„Við tökum þetta mjög alvarlega,“ segir Soffía Vagnsdóttir, fræðslustjóri á Akureyri. Hún var nýbúin að fá í hendurnar greininguna frá Menntamálastofnun. Miðstöð skólaþróunar við Háskólann á Akureyri segir tölfræðina frá Menntamálastofnun ekki standast.

„Mig langar að heyra fræðilegar skýringar Háskólans á Akureyri. Hvort þetta geti staðist.“ Soffía segist slegin yfir því sem fram hefur komið í fjölmiðlum. „Ef þetta er staðreyndin, að þessir skólar eru þetta lægri, þá verðum við að rýna í það hvað er að klikka. Er þetta hreinlega skandall eða þarf að lesa betur í niðurstöður?“

Soffía segist ekki ætla að segja upp samningi í tengslum við Byrjendalæsi við Háskólann á Akureyri að svo stöddu. „En ég á eftir að hitta fólkið þar og taka samræðuna.“

En hver er munurinn á fagmanni og áhugamanni ef aðferðirnar eru ekki prófaðar áður en þær eru innleiddar?

„Þau verða að svara fyrir það í Háskólanum á Akureyri. Maður treystir háskólasamfélaginu til að vera með traustan fræðilegan grunn.“

Í HA. Menntamálaráðherra segir að um möguleika barna til náms sé að ræða. Mynd/Háskólinn á Akureyri

Ef þetta er staðreyndin þarf að rýna í það hvað er að klikka. Er þetta hreinlega skandall eða þarf að lesa betur í niðurstöður?

Soffía Vagnsdóttir, fræðslustjóri á Akureyri

Ráðherra talar um raunprófaðar aðferðir. Ef hann ætlar að gera það þá þarf að loka öllum skólum landsins því það er ekkert raunprófað hér á landi.

Rósa Eggertsdóttir, forystukona í innleiðingu Byrjendalæsis

Við verðum að setja þá kröfu á háskólana og aðra að svona mikilvægar ákvarðanir eins og kennsluaðferðir í lestri séu mjög vel rannsakaðar áður en þær eru innleiddar.

Illugi Gunnarsson, menntamálaráðherra

BOSCH
Invented for life

Nú eru tilboðsdagar hjá okkur í fullum gangi.

Framúrskarandi Bosch heimilistæki og falleg gjafavara.

Þvottavél
WAP28397SN
Tekur mest 7 kg. Vindur upp í 1400 sn./mín. Hljóðlátur, kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð. Orkuflokkur A+++.
Tilboðsverð: 99.900 kr.
Fullt verð: 149.900 kr.

Þvottavél
WTW 86197SN
Tekur mest 7 kg. Sjálfhreinsandi rakaþéttir. Orkuflokkur A++.
Tilboðsverð: 99.900 kr.
Fullt verð: 149.900 kr.

Ryksuga
BGL 4SIL69A
Orkuflokkur A. Útblástur A. Parkett og flísar, flokkur A.
Tilboðsverð: 29.900 kr.
Fullt verð: 39.900 kr.

Opið virka daga frá kl. 11 – 18 og á laugardögum frá kl. 11- 16.

BOSCH BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · www.bosch.is
Sími 520 3090

ROLEX
MICHELSEN

Ástand heimsins

1. Kona í Managva, höfuðborg Níkaragva, ræðir við lögreglumenn og biður um að fá að fara heim til sín. Óeirðalögregla var kölluð út vegna mótmæla, þar sem þess var krafist að óháður dómstóll myndi skera úr um lögmæti fyrirhugaðra forsetakosninga.

2. Ungar konur frá Sýrlandi tárast eftir að vera komnar til grísku eyjunnar Lesbos. Þær fóru á gúmmíbáti yfir Eyjahafið frá Tyrklandi ásamt fleira flóttafólki.

3. Íbúar söfnuðust saman úti á götu í Kaíró eftir að sprengja sprakk þar við opinbera byggingu í Shugra-hverfinu. Sprengjumaðurinn kom á bifreið sem var hlaðin sprengiefnum og forðaði sér á mótorhjóli, sem hafði komið á eftir honum. Sex lögreglumenn eru sagðir hafa særst.

4. Sýrlenskur unglingur á hlaupum í borginni Dúma eftir að stjórnarherinn gerði loftárás. Meira en 100 manns féllu í loftárásum stjórnarhersins í Ghouta-héraði, skammt frá höfuðborginni Damaskus.

5. Maður og kona fylgjast með manni svífa í fallhlíf fram hjá Drachenberg-hæðinni í Berlín.

GREYS VÖÐLUJAKKI
TILBOÐSVERÐ
24.695 KR.
VERÐ: 49.390 KR.

REDDINGTON VÖÐLUJAKKI
TILBOÐSVERÐ
29.645 KR.
VERÐ 59.290 KR.

DEERHUNTER CHEAHA JAKKI
TILBOÐSVERÐ
24.213 KR.
VERÐ 34.590 KR.

HARDY UNIQUA
13 F. TVÍHENDA
TILBOÐSVERÐ
55.640 KR.
VERÐ: 111.640 KR.

HARDY
50%
afsláttur

PENN
SJÓVEIÐISTANGIR
TILBOÐSVERÐ FRÁ
9.395 KR.
VERÐ: 18.790 KR.

PENN
50%
afsláttur

ABU REYKOFN SMALL
TILBOÐSVERÐ
6.445 KR.
VERÐ 12.890 KR.

LOOP
SKOTHAUSAR & LÍNUR
TILBOÐSVERÐ FRÁ
990 KR.

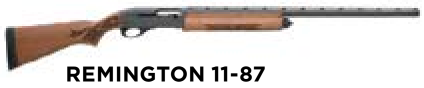
HARDY
ULTRALITE 5000DD
TILBOÐSVERÐ
34.495 KR.
VERÐ: 68.990 KR.

DEERHUNTER
CHEAHA BUXUR
TILBOÐSVERÐ
13.853 KR.
VERÐ 19.790 KR.

REMINGTON
783 CAL 243 & 308
TILBOÐSVERÐ FRÁ
53.394 KR.
VERÐ: 88.990 KR

REMINGTON
700 VTR CAL 308 WIN
TILBOÐSVERÐ FRÁ
159.992 KR.
VERÐ: 199.990 KR.

REMINGTON TACTICAL
AAC-SD HEAVY BARREL
TILBOÐSVERÐ
126.392 KR.
VERÐ 157.990 KR

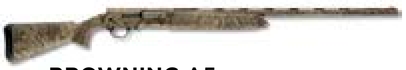


REMINGTON 11-87
SPORTSMAN FIELD
TILBOÐSVERÐ
142.392 KR.
VERÐ 177.990 KR.

REM VERSA MAX
SPORTSMAN
TILBOÐSVERÐ
158.392 KR.
VERÐ 197.990 KR

SAKO A7
TILBOÐSVERÐ FRÁ
193.592 KR.
VERÐ FRÁ 241.990 KR.

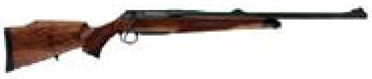
BROWNING X-BOLT
TILBOÐSVERÐ
103.794 KR.
VERÐ 172.990 KR.



BROWNING A5
TILBOÐSVERÐ
213.592 KR.
VERÐ 266.990 KR.

BROWNING PHOENIX
TILBOÐSVERÐ
138.593 KR.
VERÐ 197.990 KR.

MARLIN XT22RO CAL 22LR
Með sjónauka
TILBOÐSVERÐ
48.743 KR.
VERÐ 64.990 KR.



SAUER CLASSIC 6,5X55
Með þýskum sjónaukafestingum
TILBOÐSVERÐ
385.444 KR.
VERÐ 592.990 KR.

TIKKA RIFF
VARMINT 6.5X55 ST
TILBOÐSVERÐ
173.592 KR.
VERÐ 216.990 KR.

TIKKA RIFF HUNTER
TILBOÐSVERÐ FRÁ
158.392 KR.
VERÐ FRÁ 197.990 KR.

PIPAR\TBWA • SÍA

LEITAÐU RÁÐA HJÁ OKKUR
Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK
Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI
Tryggvabraut 1–3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI
Mán.–fös. 10–18
Lau. 10–16

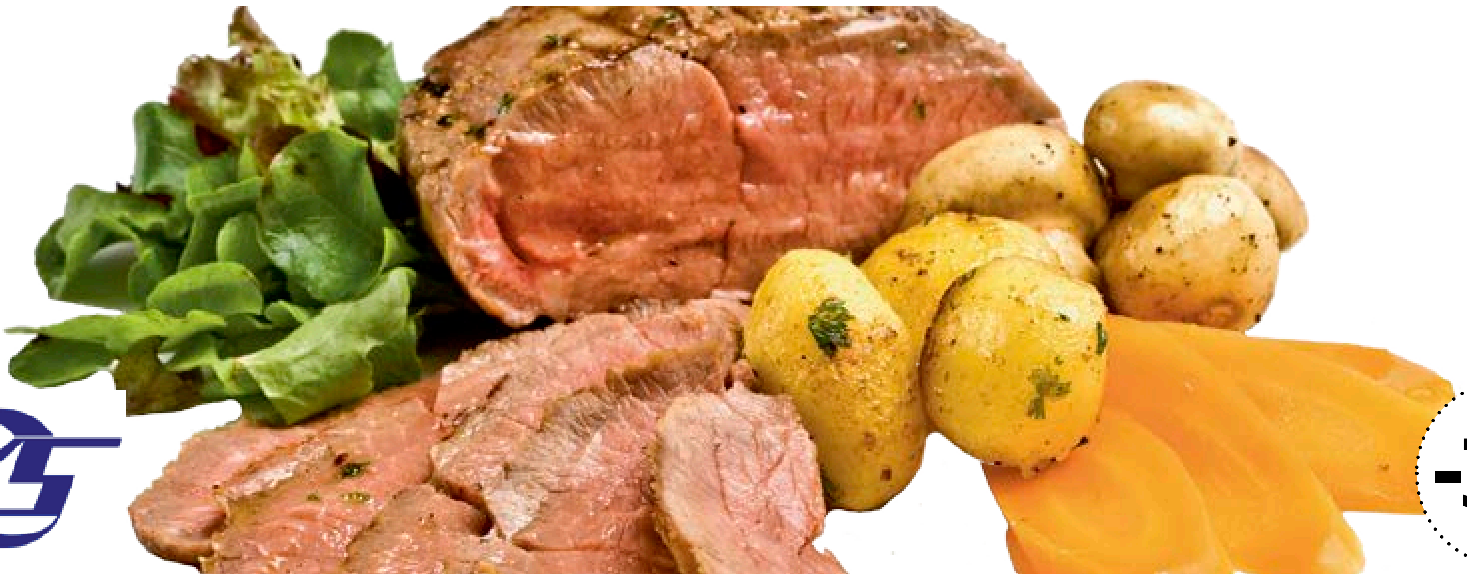
Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Markhönnun ehf

nettó
kræsingar & kostakjör

GOÐI

-40%
SALTKJÖT
1. FLOKKUR VALIÐ
1.714
ÁÐUR 2.857 KR/KG



KS

-30%
HELGARSTEIK
KRYDDUÐ-BEINLAUS
1.749
ÁÐUR 2.498 KR/KG

frystivara

ICELANDIC LAMB
From the Top of the World

-23%
1/2 LAMBAHRYGGUR
LUNDAMEGIN
1.692
ÁÐUR 2.198 KR/KG

GOÐI

-40%
HANGIKJÖT
GOÐI - SOÐIÐ
2.924
ÁÐUR 4.874 KR/KG

allt í baksturinn

Betty Crocker

-20%
ÞVOTTAEFNI
128 ÞVOTTAR
2.398
ÁÐUR 2.998 KR/STK

Tilboðin gilda 20. ágúst – 23. ágúst 2015

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

-21%
KJÚKLINGABRINGA
APPELSÍNUMARINERING
1.883
ÁÐUR 2.384 KR/KG

-22%
BBQ LEGGIR
MAGNPOKI
698
ÁÐUR 895 KR/KG

2 fyrir 1
SPELT BRAUÐ
MYLLAN - 500 GR
389
KR/STK

-40%
NAUTAMJÖÐM
M/BEIKONI-2 x125 GR
2.399
ÁÐUR 3.998 KR/KG

-22%
NARSLBLÖNDUR
50 GR
179
ÁÐUR 229 KR/PK

Heilnæmir naslpokar & næringarstykki í skólanestið

-21%
NÆRINGARSTYKKI
4 TEG.- 35 GR
149
ÁÐUR 189 KR/STK

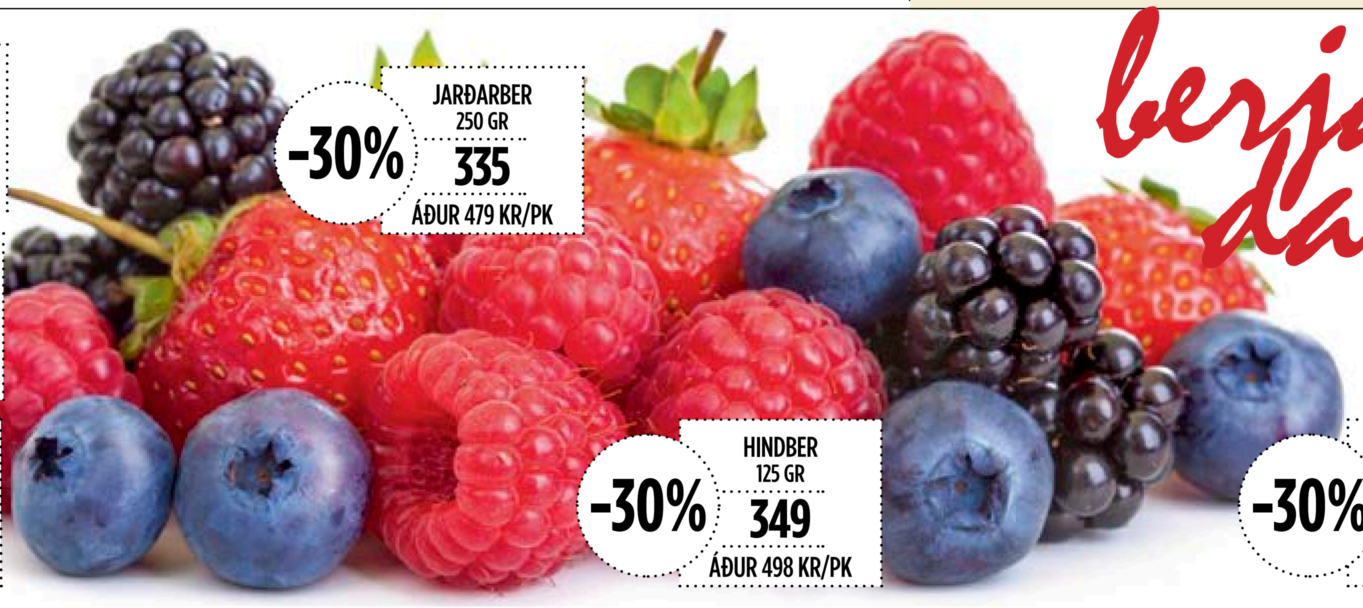
berja-dagar

-30%
BRÓMBER
125 GR
384
ÁÐUR 549 KR/PK

-30%
JARÐARBER
250 GR
335
ÁÐUR 479 KR/PK

-30%
RIFSBER
125 GR
349
ÁÐUR 498 KR/PK

-30%
BLÁBER
125 GR
349
ÁÐUR 498 KR/PK



-30%
HINDBER
125 GR
349
ÁÐUR 498 KR/PK

-30%
BLÁBER
DRISCOLLS -510 GR
895
ÁÐUR 1.279 KR/PK

-20%
ANDABRINGUR
FRANSKAR
2.878
ÁÐUR 3.598 KR/KG

-20%
DIT VALG SMOOTHIE.
600 GR - GULUR/RAUÐUR
479
ÁÐUR 599 KR/PK

Í startholunum með stóru málin

Síðari hálfleikur kjörtímabilsins er hafinn og þingflokkar búa sig nú undir þingsetningu. Fjöldi mála náði ekki í gegn á síðasta þingi. Ljóst er að enginn hörgull verður á ágreiningsefnum í vetur. Stutt er í hasarinn þar sem fjárlög næsta árs verða lögð fram í september.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Ekki er ólíklegt að titringur sé kominn í þingmenn af tilhlökkun fyrir þingsetningu níunda mánaðar.
Fréttablaðið/Vilhelm

Alþingi verður sett 9. september og þá má segja að síðari hálfleikur kjörtímabilsins sé formlega hafinn. Ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar tók við árið 2013 og hefur því setið í tvö þing og á nú tvö eftir. Fréttablaðið ákvað að slá á þráðinn til formanna þingflokkanna og bað þá að nefna þau þrjú mál sem þeir legðu helst áherslu á í vetur. Hvorki náðist í formann né varaformann Framsóknarflokksins og því varð Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, fyrir svörum.

Ólíkar áherslur?

Vigdís leggur mikla áherslu á fjármálin og að ná að reka ríkissjóð með afgangi. Þá hugar hún líka að tekjuhliðinni, en hún segir að setja þurfi lög um gjaldtöku á erlenda ferðamenn fyrir áramót. Samstarfskona hennar úr stjórnarliðinu, Ragnheiður Ríkharðsdóttir, leggur hins vegar áherslu á að setja verði meiri fjármuni í heilbrigðis- og menntakerfið. Ljóst er að þar er enginn hörgull á tækifærum til að bæta við fjármunum og því er spurning hvernig þessar ólíku áherslur þingmanna stjórnarliðsins fara saman, nema það finnist leið til að auka tekjurnar töluvert. Báðar eru þær Ragnheiður og Vigdís þó sammála um að fjárlögin séu stóra málið.

Ragnheiður nefnir líka umhverfismálin, líkt og Svandís Svavarsdóttir hjá Vinstri grænum. Það er þó ekki á vísan að róa með það að þær séu sammála um hvaða áherslur eigi að leggja í þeim efnum.

Tækifærið nýtt?

Stjórnarandstöðuflokkarnir hafa mælst illa í skoðanakönnunum, fyrir utan Pírata sem fara með himinskautum. Þeir verða því að spýta í lófana, ætli þeir að höfða til kjósenda, það eru tæplega tvö ár í næstu kosningar.

Vinstri græn leggja áherslu á leikskólamál og friðlýsingu hálendisins, auk þess sem flokkurinn vill að auðlegðarskattur verði nýttur til að reisa Landspítala. Björt framtíð vill að allur fiskur fari á markað, Ísland móti sér stefnu í gjaldmiðilsmálum og að réttarstaða uppljóstrara verði tryggð. Samfylkingin mun leggja áherslu á stjórnarskrána, velferðar- og kjaramál og Píratar vilja breytta fíkniefnalöggjöf og höfundaréttarlöggjöf, auk þess sem réttindi borgaranna verði betur tryggð.

Af þessari samantekt má sjá að nóg verður um að deila á þingi í vetur og ekki endilega víst að samstaðan verði þar meiri en á síðasta þingi.

Um helmings árangur

Eitt er að leggja fram frumvörp og annað að þau verði að lögum. Á síðasta þingi voru lögð fram 207 frumvörp og alls urðu 105 að lögum, rétt rúmlega helmingur. Staðan var enn verri þegar kom að þingsályktunartillögum, af 115 voru 22 samþykktar en 93 óútræddar.

Það er í sjálfu sér ekkert óeðlilegt að ekki náist að afgreiða öll mál, en það setur vissulega strik í reikning ríkisstjórnarinnar ef hún nær málum sínum ekki í gegn. Af 123 stjórnarfrumvörpum á síðasta þingi voru 90 samþykkt, 33 biðu umræðu eða sátu í nefnd. Þá voru 365 skriflegar fyrirspurnir lagðar fram og 319 þeirra svarað, 37 biðu svars er þingi var frestað en níu voru felldar niður vegna ráðherraskipta.

Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, lagði á það ríka áherslu á síðasta þingi að mál kæmu fyrr inn í þingið. Þar brýndi hann ekki síst ráðherra, en nokkuð bar á því að mál kæmu seint inn. Hver raunin verður á þessu þingi verður tíminn að leiða í ljós, en forseti mun áfram leggja áherslu á að starfsáætlun þingsins haldi.

Áherslumál stjórnmálaflokkanna

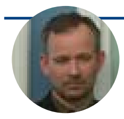
Prinsippmál flokks og þjóðar
Helgi Hrafn Gunnarsson

Lýðræðismál og efling borgararéttinda
Það sem mér þykir augljósast að þurfi meiri umræðu eru lýðræðisumbætur og efling borgararéttinda. Ég segi allavega fyrir sjálfan mig að í ljósi þess sem gerðist á Extreme Chill, til dæmis, sé ljóst að mál eins og sjálfstætt eftirlit með lögreglu fái ekki að liggja óhreyfð. Við komum til með að leggja það aftur fram.

Höfundarréttarmál
Það verður væntanlega aftur lagt fram af menntamálaráðherra. Flokkurinn byggir að mörgu leyti á þessum tveimur málum; endurskoðun fíkniefnalöggjafarinnar og ný hugsun í höfundarréttarmálum.

Svo legg ég náttúrulega líka fram þingsályktunartillögu um að þjóðaratkvæðagreiðslan frá 20. október 2012 verði virt, sem varðar um stjórnarskrána.

Fíkniefnastefna
Það mál mun aftur koma til umræðu, það má búast við því. Við höfum því miður ekki nægilegan tíma til að leggja fram almennilegt nefndarálit með því.



Allan afla á markað
Róbert Marshall

Uppboðsleið
Við viljum að veiðiheimildir á nýjum tegundum fari beint á uppboð. Við viljum að makríll fari yfir í uppboðskerfi á sex árum og svo viljum við að næsta skref á eftir því sé að uppsjávarafli fari yfir í uppboðskerfi á aðeins lengra tímabili. Svo verði unnið að því að koma restinni inn í uppboðskerfi líka og allt verði þar á endanum.

Gjaldmiðilsmál
Við viljum að Ísland móti sér stefnu í gjaldmiðilsmálum. Við höfum flutt þetta áður og í rauninni að það sé mótuð stefna, tekin ákvörðun.

Vernd uppljóstrara
Ég hef nokkrum sinnum flutt heildar-

lög um réttarstöðu uppljóstrara. Málið snýst um réttarstöðu þeirra sem hafa upplýst um misgjörðir innan stofnana og fyrirtækja, að þeir geti fengið réttarstöðu sem uppljóstrarar, njóti verndar.

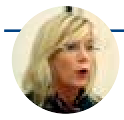
Aukið fé í heilbrigðismál
Ragnheiður Ríkharðsdóttir

Fjárlögin
Það hvernig þau skiptast og eru áherslur þá væntanlega og vonandi í velferðarmálum og menntamálum. [...] Fyrst og síðast vil ég sjá okkur veita aukið fé til þessara tveggja máttarstoða, því það skiptir máli fyrir framtíðina. Það þarf að horfa til framtíðar samhliða því sem við veitum aukið fjármagn, ekki bara að viðhalda einhverju sem er, heldur horfa til lengri tíma um hvert við viljum stefna og hvar við viljum sjá okkur eftir fimm eða tíu ár.

Náttúruverndarlög
Þeim var frestað enn einn ganginn. Þingið verður bara að hafa kjark til að ljúka þeim með einhverjum hætti. Þetta

er það sem ég held að verði stærstu málin í vetur.

Rammaáætlun
Um hana var samið þegar Hvammsvirkjun var ein og sér tekin út í vor. Það er eitt af stóru málunum sem verða til umræðu á þingi.



Fjármál og ferðamenn
Vigdís Hauksdóttir

Fjárlögin
Fjárlögin eru það mikilvægasta. Við leggjum áherslu á að ná fram stefnu ríkisstjórnarinnar um að skila ríkissjóði með ríflegum afgangi.

Lög um opinber fjármál
Ég legg áherslu á að þingið beri gæfu til að setja lög um opinber fjármál fyrir áramót. Það er afar brýnt að það verði að lögum fyrir áramót til að hægt sé að ná enn frekari tökum á rekstri ríkisins.

Gjaldtaka á ferðamenn
Ég vil að það verði tekin ákvörðun fyrir áramót um það hvernig við högum gjaldtöku á erlenda ferðamenn til uppbyggingar ferðamannastaða. Ég er

opin fyrir öllum hugmyndum og er í raun sama hvaða hugmynd verður efst á blaði, það þarf bara að vera þannig löggjöf að hún nái takmarki sínu og það verði lagt á einhvers konar gjald til að við getum farið að byggja upp ferðamannastaði af krafti og verndað íslenska náttúru.

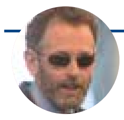
Leikskólamál og auðlindaskattur
Svandís Svavarsdóttir

Leikskólar
Það sem við munum í fyrsta lagi fylgja eftir eru mál sem koma til af skýrslu um leikskóla að loknu fæðingarorlofi. Það er lenging fæðingarorlofsins og sameiginlegt verkefni ríkis og sveitarfélaga til þess að brúa bilið milli leikskóla og fæðingarorlofs.

Auðlegðarskattur og Landspítali
Þetta er mál frá síðasta þingi sem þrír þingmenn Vg voru á. Með þeim hætti að viðhalda auðlegðarskattinum höfum við sýnt fram á að það er unnt að fjármagna byggingu nýs Landspítala, sem verður ekki beðið lengur með. Það snýst ekki bara um heilbrigðiskerfið, heldur hvort Ísland er vænlegur kostur fyrir ungt fólk og menntað fólk næstu áratugina.

Friðlýsing miðhálendisins
Mér finnst líkur á að við verðum með

mál sem snýst um friðlýsingu miðhálendisins. Við vorum með tillögu á síðasta þingi um Hofsjökulsþjóðgarð og við erum að tala um einn stóran þjóðgarð á miðhálendinu. Við sjáum að það er að aukast verulega stuðningur við það í samfélaginu öllu og teljum eðlilegt að það fái umræðu á þinginu, þar sem við væntum að það sé meiri stuðningur við það en var fyrir fáum árum.

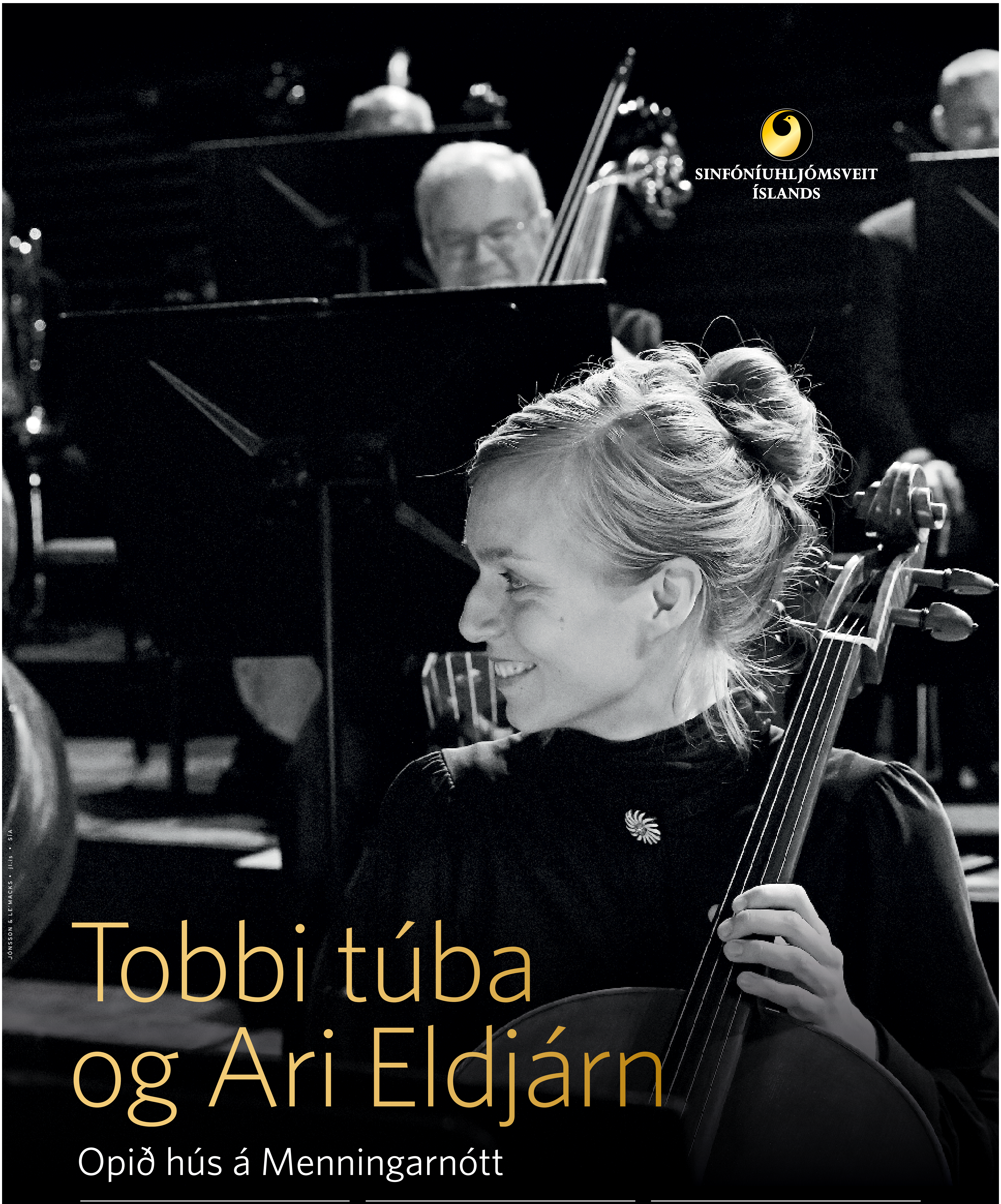


Stjórnarskrá og velferð
Helgi Hjörvar

Stjórnarskrá
Við munum í fyrsta lagi leggja áherslu á stjórnarskrármálið, það mun reyna á í haust hvort saman næst um rétt til þjóðaratkvæðagreiðslu, þjóðareign á auðlindum og fleira.

Velferðarmál
Í öðru lagi velferðarmálin, einkum húsnæðismálin og möguleikar ungs fólks til að koma sér upp þaki yfir höfuðið og heilbrigðisþjónustan, aðbúnaður hennar, kostnaðarþátttaka sjúklinga og fleira.

Kjaramál
Í þriðja lagi kjaramálin, einkum kjör aldraðra og öryrkja, leigjenda og starfsstétta sem setið hafa eftir við aðgerðir og kjarabætur á undanförnum misserum.



Tobbi túba og Ari Eldjárn

Opið hús á Menningarnótt

Tobbi túba og Barbara » 15:00

Uppistand með Ara Eldjárn » 17:00

www.sinfonia.is

Á Menningarnótt í Reykjavík býður Sinfóníuhljómsveit Íslands á tvenna tónleika í Eldborg í Hörpu. Boðið verður upp á barnatónleika með tónlistarævintýrinu um Tobba túbu þar sem sögumaður er trúðurinn Barbara.

Á síðari tónleikunum verður sannkallað uppistand hjá Sinfóníunni þegar Ari Eldjárn stígur á svið með hljómsveitinni. Athyglinni er beint að klassískri hljómsveitartónlist sem hljómað hefur í mörgum af vinsælustu kvikmyndum sögunnar.

Hægt verður að sækja aðgöngumiða í miðasölu Hörpu á tónleikadegi.

Tónleikarnir eru ókeypis, allir eru velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Aðalstyrktaraðili:

GAMMA

@icelandsymphony #sinfó

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Sími: 528 5050 » Opið 9-18 virka daga og 10-18 um helgar

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Fréttablaðið/Ernir

Næst á dagskrá er að tækla kynferðisbrotin

Sigríður Björk Guðjónsdóttir ræðir hvernig það er að vera í kastljósi fjölmiðla, um viðburðaríkt ár í starfi lögreglustjórans, breytingarnar á starfsháttum lögreglu og hvernig það var að eiga unga foreldra.

Ólöf Skaftadóttir
OLOF@FRETTABLADID.IS
Viktoría Hermannsdóttir
VIKTORIA@FRETTABLADID.IS

Það getur ekki verið eðlilegt að þessi mörgu brot séu framin og þau komi ekki til kasta lögreglu,“ segir Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, og vísar þar til kynferðisbrota, sem hafa verið mikið í kastljósi fjölmiðla í kjölfar Beauty-Tips byltingarinnar og aukinnar vitundar.

Sigríður Björk tók við embætti lögreglustjóra fyrir tæpu ári og hefur látið til sín taka. Hún réðst í átak gegn heimilisofbeldi sem hefur gefið góða raun. Tilkynntum málum hefur fjölgað mikið, úr tuttugu málum í fimmtíu á mánuði. Næst er að tækla kynferðisbrotin. *Hvers vegna enda svo fá kynferðisbrot á borði lögreglu?*

„Við hljótum að þurfa að breyta því. Það er ljóst að því fyrr sem lögregla kemst inn í mál, því líklegra er að við getum tryggt sönnun og málin geti farið áfram fyrir dóm,“ segir hún en hluti af því er að skilgreina betur þann málaflokk sem kynferðisbrotadeildin vinnur að. Deildin er með fleiri verkefni, mannslát, alvarleg ofbeldisverk auk kynferðisbrota. „Við viljum gera kynferðisbrotadeildina eins og hún var upprunalega hugsuð, sem kynferðisbrotadeild. Og hlúa þá að þeim starfsmönnum þar og reyna að nálgast málin öðruvísi með samstarfi við Stígamót, félagsmálakerfið, jafnvel sjúkrahúsin.“

Erfitt að tryggja sönnun

Aðkoma lögreglu að kynferðismálum hefur stundum legið undir ámæli. *Er það af því að þolendur eru konur, gerendur karlar og þeir sem fara með rannsóknina oftast karlar?*

„Ég held að það sé alls ekki þannig. Við höfum margar konur sem rannsaka kynferðisbrot. Þessi mál eru tekin föstum tökum og tekin alvarlega. En eins og með heimilisofbeldið, þá eru kannski bara tveir til frásagnar um það sem gerðist. Það þarf að tryggja sönnun og stuðning. Það getur verið að það sé ekkert árennilegt að koma til okkar að kæra á Hverfisgötunni, kannski þurfum við að laga það. En það er mjög mikið af góðu fólki í lögreglunni sem er að gera vel í þessu. Vandinn er sá að við eigum erfitt með að tjá okkur um þau mál sem við höfum til rannsóknar. Við getum ekki útskýrt hvað það er sem verður til þess að málið nær ekki fram að ganga. Þetta er ekki einfalt og ég vildi að ég ætti öll svör. Ég held hins vegar að þegar við leggjumst öll á eitt séu svörin þar,“ segir Sigríður Björk.

Er hún þá að tala um að fara svipaða leið og í heimilisofbeldismálunum?

„Ég hef trú á þeirri nálgun, að allir setjist niður og reyni saman að komast að niðurstöðu. Það er ljóst að það þarf að styðja þolendur. Er það eitthvað sem lögregla á að gera? Ég held til dæmis að við ættum að hafa félagsráðgjafa innanhúss, sem gæti stutt, gefið upplýsingar og haft þau úrræði sem þyrfti. Við erum ekki komin þangað. En þetta er vinna sem er að byrja,“ segir hún.

Fletja út skipuritið

Það eru ýmsar breytingar í farvatninu hjá lögreglunni sem stendur til að ráðast í á haustmánuðum. Sigríður segir eitt vandamálanna vera hversu langar boðleiðir eru innan lögreglunnar, þær þurfi að stytta. „Við ætlum að fletja út skipuritið. Við erum að reka þjónustu fyrir borgara með almannafé. Við verðum að hugsa reksturinn út frá hagkvæmnissjónarmiðum líka. Þegar ég tók við var ljóst að við þyrftum að grípa til ráðstafana. Eins og hjá öllum öðrum opinberum stofnunum hefur fjármagnið minnkað án þess að verkefnum fækki. Samfélagið er líka alltaf að breytast, glæpir eru að breytast. Við þurfum að breytast með.“

Mikil áhersla var lögð á heimil- ▶

Það getur verið að það sé ekkert árennilegt að koma til okkar að kæra á Hverfisgötunni, kannski þurfum við að laga það

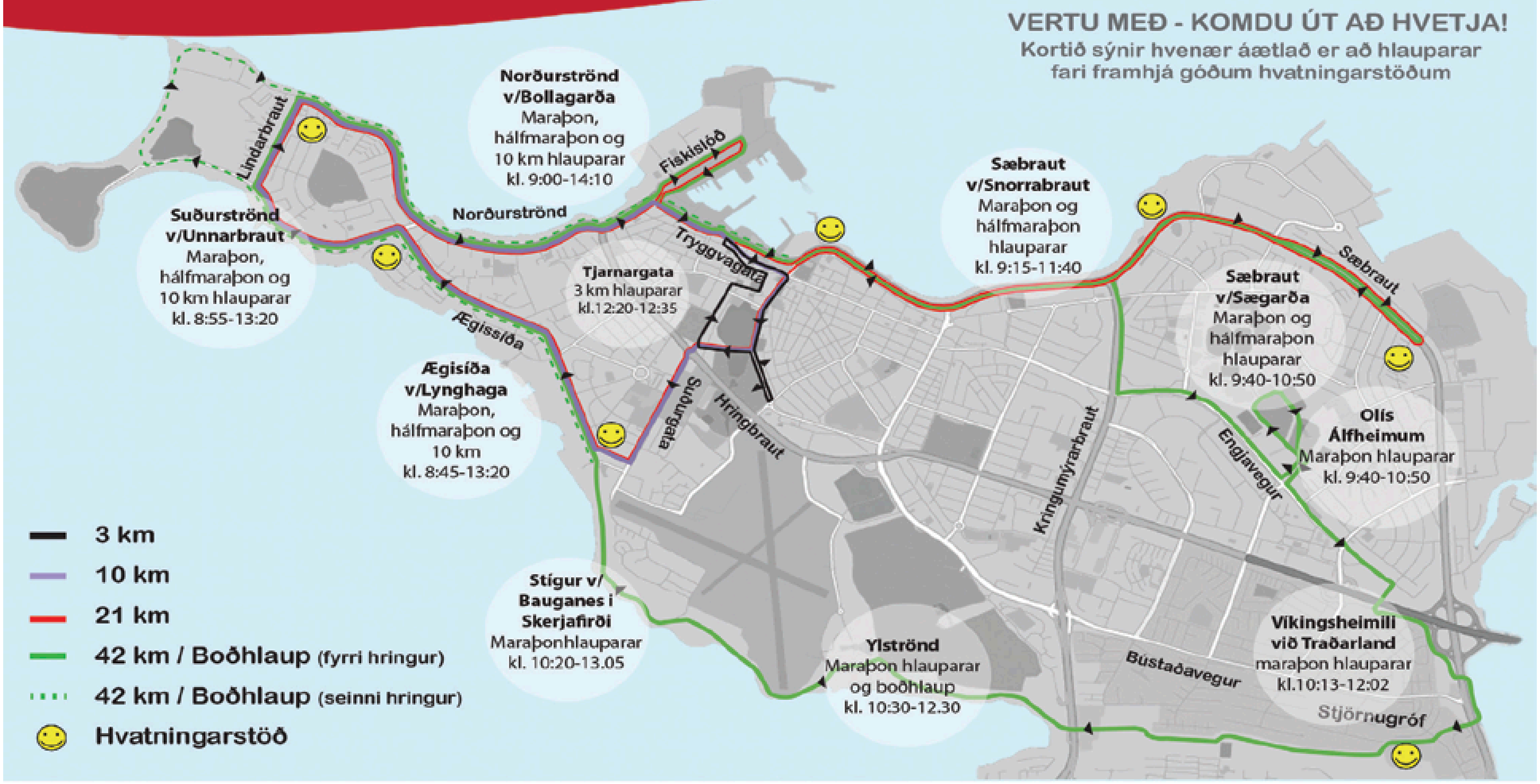
Það var ekki þannig að gjörningum væri að fjölga, heldur kærði fólk frekar – hafði trú á því að málin kæmust alla leið.

Við tókum gerandann af heimilinu, ekki þolendur og börn þurftu ekki að yfirgefa heimilið eins og áður.

REYKJAVÍKURMARAÞON ÍSLANDSBANKA · 32 ÁRA · 22. ÁGÚST 2015

VARÚÐ Hlauparar!

Á laugardaginn munu um 15 þúsund hlaupa á götum borgarinnar í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka



Truflanir á umferð vegna hlaupsins

Líkt og undanfarin 31 ár er nauðsynlegt að loka götum á meðan Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fer fram. Búast má við truflunum á umferð á undan og á meðan á hlaupi stendur og því þurfa hlauparar, bílstjórar og aðrir vegfarendur að gæta varúðar. Eftirfarandi eru upplýsingar um lokanir og truflanir vegna hlaupsins en athugið að stór hluti miðbæjarins er auk þess lokaður vegna Menningarnætur, sjá nánar á www.menningarnott.is

Lokanir á götum frá kl. 00:00

Lækjargata milli Vonarstrætis og Bankastrætis
Amtmannsstígur við Lækjargötu

Lokanir á götum frá kl. 04:00

Lækjargata milli Vonarstrætis og Bankastrætis
Amtmannsstígur við Lækjargötu
Skólastræti
Þingholtsstræti
Skálholtsstígur
Fríkirkjuvegur til norðurs

Lokanir á götum frá kl. 08:00 til 15:00

Austur Eiðisgranda
Austur Mýrargötu
Vestur Ægisíðu og Nesveg

Göngustígar

Vegfarendur á göngustígum frá Fossvogsdal og út á Seltjarnarnes og með Eiðsgranda eru beðnir að víkja fyrir hlaupurum þennan dag.

Truflanir á umferð frá kl. 8:00 til 12:00

Skothúsvegur
Suðurgata að Melatorgi
Lynghagi
Suðurströnd
Lindarbraut
Norðurströnd
hringtorg vestast á Hringbraut
Ánanaust
Hringtorg við enda Mýrargötu
Fiskislóð
Grandavegur
Suðurgata
Hringbraut við Melatorg
Austast á Vesturgötu
Gatnamót Borgartúns og Kringlumýrarbrautar
Vestast á Klettagörðum
Sundagarðar
Dalbraut
Gatnamót Suðurlandsbrautar og Reykjavegar
Álfheimar við Glæsibæ
Skeiðarvogur við Suðurlandsbraut
Stjörnugróf við Traðarland

Engjavegur frá Gnoðavogi að Skautahöll (lokað frá 9:30-12:00)

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á WWW.MARATHON.IS

Íslandsbanki · UNDER ARMOUR · POWERADE ION4 · SUZUKI · AVIS · CAMELBAK · PROMENNT · Barilla · margt smátt · ÍR · ÍÞRÓTTABANDALAG REYKJAVÍKUR · REYKJAVÍKURMARAÞON

Kúltúrinn er að breytast. Sigríður Björk segir ljóst að lögreglan geti gert miklu betur í jafnréttismálum. Fréttablaðið/Ernir

isofbeldismálin og hvernig lögreglan á höfuðborgarsvæðinu vinnur þau. Fyrirmyndin var af Suðurnesjum þar sem Sigríður gegndi embætti lögreglustjóra frá 2009 til 2014. Það reyndist vel, tilkynntum málum fjölgaði. „Við breyttum allri nálgun. Það þurfti að breyta verkferlum, mennta fólk, breyta skráningu og ná samkomulagi við sveitarfélögin, svo kom þetta til framkvæmda í kringum áramót,“ útskýrir hún.

Lögreglan kafar dýpra

„Það voru fá mál sem komust fyrir dóm, mikið af þeim felldum við niður sökum skorts á sönnunum eða töldum málin ekki nægilega líkleg til sakfellingar þannig að það var ekki ákært. Við sáum að það vantaði eftirfylgni af okkar hálfu og betri rannsókn strax. Við fórum kannski á staðinn út af tilkynningu, hávaðaútkalli og gerðum okkar fyrstu verk. Tryggðum ástandið, jafnvel fjarlægðum einhvern af heimilinu og settum í klefa ef um það var að ræða. Síðan ætluðum við að fara að rannsaka málið einhverjum dögum síðar. Þá var orðið erfitt að afla sannana, orðin allt önnur staða á heimilinu.“

Nú fer lögreglan dýpra inn í málið strax. „Það var ekki gert með sama hætti og nú.“

En það er fleira sem er gert öðruvísi í þessum efnum. Farið er inn á heimilin og fólki kynnt þau úrræði sem í boði eru. „Til dæmis Karlar til ábyrgðar sem veita gerendum af báðum kynjum aðstoð, kynna úrræði um nálgunarbann. Það er gert hættumat. Það getur verið um alvarlega verknaði að ræða, við höfum séð mannslát af völdum heimilisofbeldis. Síðan er farið í eftirfylgni eftir útkallið, kannski viku síðar, til að kanna ástandið .“

Breytingin á nálguninni fólst líka í samstarfi við sveitarfélögin. „Þau mæta með okkur í útkallið og eru að gæta hagsmuna þolenda og barna. Koma svo með í eftirfylgni svo fólk sé ekki skilið eitt eftir. Við förum í það að meta það í hverju tilviki hvort þyrfti að grípa til einhverra úrræða, líkt og brottvísunar af heimili. Þetta er það sem við gerðum á Suðurnesjum og það reyndist vel. Það varð áhugi á þessu verkefni annars staðar.“

Fólk kærir frekar

Hvað breyttist á Suðurnesjum? „Margt. Við fengum miklu betri upplýsingar til þess að greina. Markmið okkar var að fækka ítrekunarbrotum. Að þótt þetta hafi gerst einu sinni myndum við gera allt sem í okkar valdi stæði til að það gerðist ekki aftur. Málum fjölgaði fyrst. Það var ekki þannig að gjörningum væri að fjölga, heldur kærði fólk frekar – hafði trú á því að málin kæmust alla leið. Við sáum aukningu á notkun þessara úrræða, nálgunarbanns og brottvísunar af heimili. Sem þýddi að það voru minni líkur á því að fólk væri að fara aftur inn í erfitt ástand því það þyrfti að gera það; annaðhvort til að komast heim til sín eða koma börnum í skólann. Við tókum gerandann af heimilinu, ekki þolendur og börn þurftu ekki að yfirgefa heimilið eins og áður. Síðan fór málum aðeins að fækka aftur og við erum að vona að þessum kúf hafi verið náð, en ég hef ekki fylgst með tölfræðinni á Suðurnesjum frá því að ég lauk þar störfum. Síðan varð mikil fjölgun á dómum. Sakfelling náðist fram, sem er ekki markmið í sjálfu sér, en það er mikilvægt að kerfið virki.“

Í breytingunum verður lögreglustöðvum fækkað um eina. „Við ætlum að flytja lögreglustöðina á Grensási yfir á Hverfisgötuna, höldum Hafnarfirði, Kópavogi og Vínlandsleið en búum til öflugri miðbæjarstöð. Við erum þunnt smurð. Ástæðan er fjárhagsleg.“

Valdbeitingarhlutverkið er flókið

Eins og áður segir er tæpt ár síðan Sigríður tók við embættinu. *Hvernig hefur árið verið?* „Annasamt. Ég hef kynnst góðu fólki, margt hefur gengið vel. Annað hefði mátt ganga betur, bara eins og alltaf þegar maður lítur yfir farinn veg. Maður vill alltaf gera betur í dag en í gær.“

Sigríður er lögfræðimenntuð, tók svo mastersprófí Evrópurétti í Svíþjóð. Eftir námið starfaði hún sem sýslumaður, lögreglustjóri og tollstjóri á Ísafirði. „Vorið 2006 fór ég til starfa hjá Ríkislögreglustjóra, fyrst til að setja á stofn greiningardeild og varð svo aðstoðarríkislögreglustjóri. Ég var þar í tvö ár og sótti svo um stöðu sem lögreglustjóri á Suðurnesjum.“ Þar hóf Sigríður störf árið 2009 og tók svo við því embætti sem hún sinnir í dag síðastliðið haust.

Löggæsluáhuginn kviknaði þegar hún var sýslumaður. „Ég fékk áhuga á löggæslu, fór í stjórnunarnám í Lögregluskólanum og svo í ár í evrópska lögregluskólann. Það er ákveðið flókið hlutverk sem lögreglan hefur, þetta valdbeitingarhlutverk, en við erum líka í þjónustu, þurfum að vera fyrirmyndir, búa til traust gagnvart þeim sem þurfa að leita til okkar á lífsleiðinni. Það er ekki einfalt að móta starf lögreglunnar og það er í mikilli þróun – með samfélaginu. Þannig að breytingar eru mjög örar. Fólk er orðið dálítið breytingaþreytt innan lögreglunnar.“

Hugsaði ekki um að hætta

Mikið var rætt um aðkomu Sigríðar Bjarkar að lekamálinu svokallaða þegar málið náði hápunkti.

„Það er nú búið að fara í gegnum þetta af ýmsum yfirvöldum og meta mína aðkomu að því og ráðherra hefur lýst trausti á mig eftir þetta. Þannig að það er kannski fátt sem eftir á að segja í þessu máli,“ segir hún:

„En svo ég ítreki það, ég gaf mínu ráðuneyti upplýsingar, sólarhring eftir lekamálið, þannig var nú bara það.“ *Hugsaðir þú um að hætta?*

„Nei, ég gerði það ekki. Enda erum við að vinna mikilvæg verk fyrir samfélagið og ég hef trú á þeim. Þannig að ég reyndi að vinna þau eins samviskusamlega og ég gat. Á einhverjum tímapunkti hætti ég að taka þátt í umræðunni bara til þess að hafa vinnufrið. Verkin biðu ekki. Fundirnir biðu ekki. Ég tel enn að það séu brýn verkefni sem þarf að sinna. Við erum að því og viljum gera betur. Fókusinn minn fór þangað, inn í mín verkefni og ég lét eftirlitsstofnunum eftir að sinna sínu hlutverki, sem þær gerðu. Ég gat lítið annað gert.“

Sigríður segir aðspurð að sér hafi ekki fundist fjölmiðlaumfjöllun um sig ósanngjörn. „Ég hafði skilning á því að fjölmiðlafólk og aðrir voru að sinna sinni vinnu, en ég var líka að sinna minni vinnu. Mín vinna er fólgin í þjónustu við borgarana og að styðja verkefnin og það var margt sem þurfti að gera. Ég var búin að lýsa því yfir að við ætluðum að breyta heimilisofbeldismálum, það er gríðarleg vinna. Það er ekki þannig að þú ákveðir einn daginn að nú ætlum við að gera þetta öðruvísi á morgun. Það þarf að undirbúa, skipuleggja, útvega fé, fræða og svo framvegis. Við vorum í þessu á sama tíma. En þetta ár hefur verið mjög lærdómsríkt. Ég verð að segja það.“

Löggæsla er ekkert einkamál

Hafa samskipti þín við fjölmiðla breyst?

„Ég hef aldrei verið mikið fyrir að vera í fjölmiðlum, segi ég í viðtali.“ Hún hlær.

„Ég er „introvert“. Ég hef enga þörf fyrir að vera í fjölmiðlum, en mér skilst að ég komist ekkert hjá því í þessu starfi og þess vegna er ég að reyna að laga mig að því. Ég held hins vegar að það sé ekkert alltaf endilega best að forstöðumaður svari fyrir allt, ég held að það sé bara mjög mikilvægt að fólkið sem er að vinna verkin og veit best eigi að koma fram og svara fyrir sín verk og fá að njóta þegar vel er gert. En hins vegar að við forstöðumenn tökum á okkur þegar er einhver ádeila eða slíkt,“ segir hún. „Við erum aftur að veita þjónustu fyrir almannafé. Það er ekki okkar einkamál hvernig við gerum hlutina. Það er líka það sem við erum að gera með styttri boðleiðum. Það eru engin leyndarmál. Það er ekki verið að taka ákvarðanir í reykfylltum herbergjum. Þetta eru yfirstjórnarfundir, það er allt rekjanlegt, við erum með verkefnin hengd upp á vegg og Lögreglufélagið er með í yfirstjórninni.“

> **Á einhverjum tímapunkti hætti ég að taka þátt í umræðunni bara til þess að hafa vinnufrið. Verkin biðu ekki.**

> **Eg hef enga þörf fyrir að vera í fjölmiðlum, en mér skilst að ég komist bara ekkert hjá því í þessu starfi og þess vegna er ég að reyna að laga mig að því.**

> **Ef ég horfi út frá mér get ég ekki kvartað yfir því að hafa ekki fengið tækifæri vegna kynferðis.**

Skilja á milli saksóknar og rannsóknar

Í komandi breytingum verður líka lögð aukin áhersla á að tækla netglæpi. *Er þetta eins og maður ímyndar sér? Tíu tölvunördar í kjallara að elta uppi þjófa á netinu?*

„Tölvu- og tæknirannsóknir. Ég vil ekki kalla okkar fólk nörda en ég ætla ekkert að þykjast skilja allt sem mér er sagt, sko, það er bara þannig,“ segir Sigríður Björk og hlær. „Við erum með gott fólk sem situr yfir þessu.“

Einnig á að skilja að saksókn og rannsókn. „Það hefur verið sami yfirmaður yfir rannsóknardeild og ákærusviði. Við ætlum að búa til línu þar á milli.“

Eldri börnin viðkvæm fyrir umræðu

Sigríður segist sennilega hljóma leiðinlega, en segir áhugamálin sín aðallega fjölskylduna og starfið. „Það er bara þannig og hefur alltaf verið. Ég hef aldrei fengið dellur. Ég var með bíladellu þegar ég var ung og fyrsti bíllinn sem ég keyrði var eldrauð Corvetta, frá ’77. Nú keyri ég eldgamlan Volvo,“ segir hún og hlær. „Ég hef áhugamál en er ekki heltekin af neinu. Ég hef reynt að fara í golf, mér finnst það jafn skemmtilegt og að horfa á málningu þorna. En þetta hentar mér ekki. Barnahópurinn okkar er á breiðum aldri, eitt á háskólaaldri, eitt sem er að byrja í framhaldsskóla og einn á leikskólaaldri. Þannig að það er líka í mörg horn að líta þar.“

Hvernig finnst þeim að mamma þeirra sé lögreglustjóri?

„Þeim finnst það alls ekkert merkilegt. Þau eru pirruð á endalausri símanotkun og eldri börnin dálítið viðkvæm fyrir umræðunni stundum. Ég hef verið að segja þeim að þetta bara fylgi. Við verðum bara að horfa á stóru myndina og láta þetta ekki á okkur fá.“

Sigríður er náin fjölskyldu sinni. „Ég er einkabarn. Foreldrar mínir segja: Aldrei aftur. Ég segi að þetta hafi bara tekist svona vel!“ Sigríður hlær. „Þau voru sextán ára þegar þau áttu mig. En þau eru enn gift.“

Karllægur vinnustaður

Er þetta karllægur vinnustaður?

„Ég er búin að vera í þessum heimi lengi. Ef ég horfi út frá mér get ég ekki kvartað yfir því að hafa ekki fengið tækifæri vegna kynferðis. Ég hef fengið að spreyta mig á mörgum verkefnum og verið falin mikil ábyrgð. Hins vegar erum við með skýrslu Finnborgar Salóme um líðan á vinnustað og jafnréttismál hjá lögreglunni og það er ljóst að við getum gert miklu, miklu betur,“ segir hún.

„Mér gengur vel að vinna með báðum kynjum. En þetta er karllægur vinnustaður, maður finnur alveg þessi gildi. Kannski er ég orðin vön. Það þarf að styrkja konur í lögreglunni. Við missum þær dálítið út eftir barnsburð. Á Suðurnesjum vorum við með verkefni þar sem við skuldbundum okkur til að koma til móts við konur í allt að ár eftir barnsburð. Þær gátu haft áhrif á starfsumhverfi sitt, sloppið við vaktavinnu, minnkað starfshlutfall eða slíkt. Við munum reyna eitthvað slíkt hér. Ég hef áhuga á því að innleiða kynjaþættingu inn í ákvarðanatöku hjá okkur. Ég sit líka í jafnréttisnefnd lögreglunnar og sé að það er margt sem þarf að gera.“

Þannig að konur eiga erfiðara uppdráttar? „Samkvæmt þessum rannsóknum, en það eru margar góðar konur sem hafa komist í ábyrgðarstöður. Hlutfallið er að aukast. Við vorum til dæmis eiginlega bara með konur í Lögregluskólanum í fyrra.“

Hún telur kúltúrinn þó vera að breytast. „Ég held það. Og trúi því.“

EITT VERÐ KR.

55.555

PR. STK.

Samsung 1200 sn 7 kg þvottavél

Electrolux 140 cm kæli- og frystiskápur

Eico Fjölkerfa stál blástursofn

Electrolux 12 manna upp-þvottavél

Bosch Hrærivél með risa fylgihlutapk.

SAMSUNG eico Electrolux BOSCH

XXL

ÞVOÐU MEIRA Í EINU

Electrolux

EWF-1484EDW Hraðþvottavél

Þvoðu allt að 60% meira en í eldri þvottavélum með 8 kílóa hleðslugetu.

- 1400 snúninga stillanlegur vinduhraði
- 0-19 klst **framstillt ræsing.**
- TimeManager - sparaðu allt að 60% tíma.
- Skjár sem sýnir tíma.
- Frábær ný þvottakerfi þ.á.m. sængur, sportfatnaður og handþvottakerfi.
- AutoSense þvottatækni.
- Fullt verð kr. **109.900.**

1400 SNÚNINGA

XXL 8 KG

72 TÍMA TILBOÐ KR.

77.777

SPARAÐU 32.192

Electrolux

EDC-1072LDC Barkalaus þurrkari

Barkalaus þéttiþurrkari með fullkomnum rakaskynjara og 14 purrkkerfum.

- Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara.
- **Krumpuvörn og niðurkæling.**
- **Hljóðmerki** þegar þurrki lýkur.
- Möguleiki á framstilltri ræsingu.
- Tromla snýst til beggja átta.
- Tekur allt að **7 kg**.
- Fjölmörg sérkerfi.
- Fullt verð kr. **79.900**

72 TÍMA TILBOÐ KR.

59.900

SPARAÐU 20.000

XL 7 KG — BARKA-LAUS — RAKA-SKYNJARI — KRUMPU-VÖRN

Electrolux

JMORIGIN Ryksuga

1500W ryksuga sem skilar afli á við 2200W ryksugu.

- Hægræsing.
- 9 metra vinnuradíus.
- Pokakarfa sem tryggir óhindrað loftflæði.
- Fullt verð kr. **23.970.**

72 TÍMA TILBOÐ KR.

15.990

SPARAÐU 7.980

1500W = 2300W

9M VINNU-RADÍUS

2X4 POKAR FYLGJA

PAKKATILBOÐ

ZANUSSI

ZFU-27500XA frystir / ZRA-40100X kælir

- Rúmmál kælis 395 lítrar og 248 lítra frystir.
- Orkuflokkur A++, 20% minna en orkuflokkur A.
- Fingrafarafrítt burstað stál.
- HxBxD: 185 x 59,5 x 63,2 cm.
- Fullt verð kr. **109.900/99.900.**

185 CM HÁR

XL

VERÐ PR. STK

72 TÍMA TILBOÐ KR.

84.900

72 TÍMA TILBOÐ

XXL kælir með 395 lítra

FÖSTUDAG TIL SUNNUDAGS!

72 TÍMA OFURTILBOÐ

9 gerðir Frá kr. 1.995,-

Ferðatöskuvog kr. 1.995,-

8 gerðir Frá kr. 1.495,-

50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VOGUM

XXL ofn með kjöthitamæli

72 TÍMA TILBOÐ KR.

99.900

SPARAÐU 74.900

PAKKATILBOÐ

Electrolux

EEB-3301AOX Ofn + 60-HPD Helluborð

Flottur **XXL 74 lítra** ofn með klukku, kjöthitamæli og heitum blæstri ásamt Eico keramík helluborði með snertitökkum.

- Fjölkerfa blástursofn með undir- og yfirhita, blæstri, grilli og affrystingu.
- Kjöthitamælir - þú velur kjarnhitann og ofninn sér um restina.
- Klukka með hringingu.
- 4 keramík HighLight hellur og barnalæsing.
- Fullt verð fyrir bæði tækin kr. **174.800.**

XXL OFN — HITAMÆLIR + KLUKKA — HRAÐ-HELLUR

Pro Power fyrir hár- og skegg

72 TÍMA TILBOÐ KR.

4.990

38% AFSLÁTTUR

PRO-AIR 2200 Topplína

REMINGTON

D-5210 Pro Air 2200 hárblásari

2200W hárblásari með keramík-ion tækni sem þurrkar hárið hratt og án stöðurafmagns. 3 hitastillingar og 2 hraðastillingar. Fullt verð kr. **7.990.**

72 TÍMA TILBOÐ KR.

4.990

38% AFSLÁTTUR

REMINGTON

HC-5150 hár & skeggklippur

Þessar hlaðanlegu Remington hár- og skeggklippur eru búnar Pro Power mótor sem er tvöfalt öflugari. 2 áfestanlegir kambar fylgja og hleðsla endist í 30 mínútur.

Fullt verð kr. **7.990.**

Electrolux

EMM-21000W Örbylgjuofn

Fallegur 800W 21 lítra örbylgjuofn með 6 örbylgjustillingum og 0-35 mín klukku.

- 800W.
- 6 örbylgjustillingar.
- Affrysting.
- Snúningsdiskur 27 cm í þvermál.
- Fullt verð kr. **19.990.**

72 TÍMA TILBOÐ KR.

14.990

25% AFSLÁTTUR

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardag 11-17
sunnudag 13-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Enn er bætt í vextina

Óli Kr. Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Fagnaðarefni er að Seðlabankinn ætli að grípa til aðgerða til að takmarka vaxtamunarviðskipti. Már Guðmundsson seðlabankastjóri upplýsti á vaxtaákvörðunarfundi bankans á miðvikudag að annaðhvort stæði til að leggja skatt eða bindiskyldu á færslur í slíkum viðskiptum. Nánari útfærsla yrði kynnt síðar.

Væntanlega hefur tilkynningin ein þegar áhrif til fælingar hjá þeim sem veðja hefðu viljað á þennan hest.

Þó að þarna hafi verið góðar fréttir vekur ákvörðun peningastefnunefndar bankans um að hækka stýrivexti um hálft prósentustig blendnari tilfinningar. Peningastefnunefnd bankans sér kannski ekki sömu hvata til verðlækkana og framkvæmdastjóri IKEA, sem vísar til styrkingar krónu gagnvart helstu viðskiptamyntum, kjarasamninga hagfelldari fyrirtækjum en búist hafi verið við og tekjuauka með aukinni veltu. Nema að nefndin hafi bara minni trú á því að hér lækki verslanir verð. Venjan hefur enda verið sú að vörur hækka hratt þegar gengisþróun krónunnar er óhagstæð, en lítið ber á lækkunum þegar þróunin er öndverð.

Þá er þetta með kjarasamningana svolítið matskennt. „Ef það væri þannig að það yrðu engar verðhækkanir í framhaldi af þessum kjarasamningum þegar launakostnaður hækkar um 10 prósent á einu ári þá er það mikið kraftaverk. Við getum ekki byggt okkar stefnu á kraftaverkum,“ sagði seðlabankastjóri í fréttum Stöðvar 2 í gær. En, ætti kraftaverkið sér stað þá myndu vextir hækka minna en ella. Þar er kannski vonarglæta.

Almar Guðmundsson, framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins, bendir hins vegar á vef samtakanna á að ekki sé sjálfgefið að kostnaður vegna kjarasamninga velti út í verðlag. „Hærri vextir gera fyrirtækjum raunar erfiðara um vik að hagræða og mæta launahækkunum,“ segir hann og bætir við að heldur megi ekki gleymast að hærri vextir auki kostnað fyrirtækja sem aftur geti leitt út í verðlagið. Þá grafi vextir undan samkeppnishæfni landsins.

Ekki verður við það unað að vextir hér þurfi að vera margfalt hærri en í nágrannalöndunum.

Taka má undir með Almari þegar hann kallar eftir umræðu um þá staðreynd að hár vaxtamunur við útlönd kyndi undir flótta fyrirtækja og starfseininga frá landinu. „Slík atburðarás kostar okkur langtíma hagvöxt og minni fjölbreytni í atvinnulífi.“

Hugsandi fólk sér að ekki verður við það unað að vextir hér þurfi að vera margfalt hærri en í nágrannalöndum okkar. Lykillinn að því að losna úr þessari stöðu liggur í peningastefnu landsins. En á meðan peningastefnan byggist á því að íslensk króna skuli vera gjaldmiðill landsins, örmynt svo smá að hún er sveifluvaldur í sjálfu sér og svo óstöðug að verðtrygging verður ráðandi lánaform á meðan hún er notuð, er hætt við að vaxtapíning hér á landi verði viðvarandi.

En með bremsu á vaxtamunarviðskipti getur fólk þó í það minnsta vonað að í þetta sinn geti þjóðin verið laus við vítahring vaxtahækkana sem slá eiga á innlenda þenslu á sama tíma og inn í landið flæði peningar vegna vaxtamunarins við útlönd og kyndi undir þenslunni.

Halldór

Frá degi til dags

Frægir halda framhjá
Hópur tölvuþrjóta opinberaði milljónir framhjáhaldara sem höfðu skráð sig á þar til gerða síðu. Rúmlega 100 notendur eru íslenskir. Í dag er greint frá því að á meðal þeirra séu þjóðþekktir menn, viðskiptamenn og einstaklingar tengdir æðstu valdaembættum. Svo er spurningin hvort hlutverk fjölmiðla sé að greina frá hverjir eru þar á ferð?

Frygðarfarir í fjölmiðla?
Á Íslandi hafa framhjáhöld ekki verið í sviðsljósinu, annað en vestanhafs þar sem fjölmiðlar hafa greint frá því að fjöldi opinberra embættismanna hafi verið notendur síðunnar. Kannski eykur uppljóstrunin áhuga fjölmiðla og almennings á einkalífi fólks líkt og Vodafone-lekinn 2013. Þá leyndi áhugi almennings sér ekki.

Hlutverkaskipti
Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, boðar aukna aðhaldskröfu gagnvart ríkisstofnunum þrátt fyrir aukið svigrúm í fjárlögum. Yfirlýsingin er áhugaverð í ljósi þess að fjármálaráðherra lýsti því yfir í gær að jákvæðar horfur í ríkisfjármálum kalli á vöxt útgjalda til velferðarmála. Talað var um að í ríkisstjórn Framsóknar- og Sjálfstæðisflokks væru þeir fyrrnefndu í því hlutverki að vernda velferðarkerfið frá aðhaldskröfu þeirra síðarnefndu. Það var og.

stefanrafn@frettabladid.is

Gleðilega menningarnótt!

Dagur B. Eggertsson
borgarstjóri

Á morgun höldum við Menningarnótt í 20. sinn en hún var fyrst haldin árið 1996 og hefur stækkað jafnt og þétt síðan. Menningarnótt er stærsta og fjölmennasta einstaka hátíð sem haldin er á landinu en meira en 100.000 gestir koma í bæinn og meira en hundrað mismunandi viðburðir eru haldnir.

Ganga, hjóla, í strætó eða á bíl
Til að tryggja aðgengi sjúkrabíla og slökkvibíla og annarra viðbragðsaðila verður miðbænum lokað fyrir bílaumferð eins og undanfarin ár. Um það bil 40 ólíkir hagsmunaaðilar koma að skipulagningu og samráði þar sem farið er yfir nauðsynlegar lokanir, aðstoð meðan á hátíð stendur, löggæslu og aðkomu sjúkrabíla, samgöngur og margt fleira til að gera Menningarnótt ánægjulega og örugga. Hægt er að kynna sér allar upplýsingar um aðgengi og lokanir á vef Menningarnætur.

Ókeypis skutlur
Í fyrra buðum við í fyrsta skipti upp á ókeypis skutlur niður í miðborg frá stórum bílastæðum við Kirkjusand og Borgartún undir slagorðinu Leggjum fjær og komumst nær, en sú þjónusta sló í gegn og verður því aftur í boði í ár. Svo er líka ókeypis í strætó sem keyrir hefðbundnar leiðir til kl. 23.00 en þá tekur við sérstakt leiðakerfi sem á að koma öllum hratt og örugglega heim úr miðborginni.

Eftir að Menningarnótt stækkaði svona ógurlega hefur gefist vel að láta tilviljun ráða, byrja einhvers staðar og leyfa viðburðunum að teyma sig áfram.

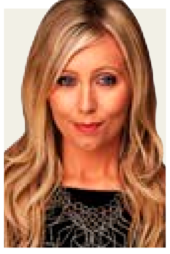
Njótum Menningarnætur saman
Að Menningarnótt standa fjölmargar stofnanir, listamenn og félagasamtök. Bakhjarlar Menningarnætur eru sem fyrr Landsbankinn og Vodafone en Landsbankinn styrkir viðburði gegnum umsóknir í Menningarnæturpottinn og Vodafone kostar flugeldasýninguna sem er lokaatriði Menningarnætur. Öllum þessum aðilum vil ég þakka sérstaklega.

Hvað á að svo gera?
Og hvað á svo að gera á Menningarnótt? Eftir að Menningarnótt stækkaði svona ógurlega hefur gefist vel að láta tilviljun ráða, byrja einhvers staðar og leyfa viðburðunum að teyma sig áfram án þess að vera með eitthvert stórkostlegt plan. Svo er líka hægt að þræða stóru viðburðina, maraþonið, flugeldasýninguna og ört stækkandi viðburði eins og karnivalið á Hverfisgötu. Mikilvægast er samt að njóta Menningarnætur saman með fjölskyldunni, fara í bæinn saman og svo heim saman. Gleðilega Menningarnótt!

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Við munum öll deyja – byrjum karpið í dag

Í DAG



Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Sá tími rennur upp í lífi sérhvers manns að hann getur ekki annað en gefist upp. Ég vona að þið getið fyrirgefið mér ef ykkur finnst ég sýna af mér sjálfselsku. En það eru takmörk fyrir því hve mikinn líkamlegan sársauka maður þolir. Ekki gráta mig. Minnist góðu stundanna og haldið þeim áfram. Þegar nýr dagur rís og maður liggur í keng við rúmstokkinn eins og volaður hundur því sársaukinn er svo óbærilegur … Ég hef gert upp hug minn. Þetta snýst um lífsgæði.“

Það var krossgáta sem gerði útslagið. Vikum saman hafði Bob Cole, 68 ára smiður frá Chester á Englandi, velt fyrir sér hvenær besti tíminn væri til að deyja. Í síðustu viku ákvað hann að stundin væri runnin upp. Krossgátan var auðveld. En hann réð ekki við hana. Það var komið að þessu.

Nokkrum vikum fyrr hafði Bob greinst með lungnakrabbamein. Honum var sagt að hann ætti í mesta lagi þrjá mánuði ólifaða.

Daginn sem Bob gat ekki klárað krossgátuna sína pakkaði hann niður í ferðatösku. Stefnan var sett á Zürich í Sviss. Þetta yrði hans hinsta för. Hann bauð blaðamanni að koma með.

Bob hugðist enda líf sitt á Dignitas-stofnuninni þar sem fólki er hjálpað að deyja. Þetta var hins vegar ekki fyrsta heimsókn Bobs á stofnunina.

Frammi fyrir endalokunum

Átján mánuðum fyrr hafði Bob gengið út af sömu stofnun sem ekkill.

Bob og Ann, eiginkona hans til þrjátíu og fjögurra ára, höfðu verið tíðir gestir í Sviss en þau stunduðu fjallaklifur og sóttu gjarnan í Alpana. En árið 2012 greindist Ann með ágengan taugahrörnunarsjúkdóm. Henni hrakaði hratt og í febrúar á síðasta ári héldu þau Bob ásamt fjölskyldu og vinum til Zürich þar sem Ann dó líknardauða.

Þegar Bob fékk þær fréttir að hann stæði frammi fyrir endalokunum ákvað hann strax að fara sömu leið kona hans. En eitt gramdist honum mjög.

> Væntanlega verður þetta bissness as júsjúal – með áherslu á bissness.

Erfiðu máli úthýst

Fyrir nákvæmlega viku vaknaði Bob á hótelherbergi í Zürich vitandi það að þetta var hans hinsti dagur. Síðastliðinn föstudag, á meðan við hin flettum Fréttablaðinu og skófluðum hugsunarlaust í okkur morgunkorninu, fékk Bob sér samloku með beikoni. Því næst klæddi hann sig í bestu jakkafötin sín og pantaði sér leigubíl sem ók honum í úthverfi Zürich þar sem Dignitas rekur stofnun sína.

Hann hugðist hins vegar ekki yfirgefa þennan heim þegjandi og hljóðalaust. Áður en hann drakk banvænan lyfjakokteil í tómlegu herbergi í grámóskulegri blokk í ókunnugri borg sendi hann breskum stjórnvöldum tóninn. „Það ætti að vera réttur minn að deyja með reisn í eigin heimalandi, í eigin rúmi,“ sagði hann við blaðamann dagblaðsins The Sun. „Það þarf að breyta lögunum. Fólk þarf að láta í sér heyra. Það er ég að gera hér í dag.“ Hann sakaði breska stjórnmálamenn um að úthýsa þessu erfiða máli til Sviss og hvatti þá til að breyta lögum sem banna fólki að aðstoða þá sem hyggjast binda enda á líf sitt.

Bob skrifaði vinum sínum bréfið sem vitnað er í hér í upphafi þar sem hann útskýrði fyrir þeim ákvörðun sína. Nokkrum mínútum eftir andlát hans fengu vinir hans frá honum SMS: „Njótið lífsins.“

Hinsta óskin

Líknardráp eru aðeins leyfð í Belgíu, Hollandi, Lúxemborg, Sviss og í tveimur ríkjum Bandaríkjanna. Senn gæti orðið breyting þar á.

Þegar breska þingið kemur saman eftir sumarfrí í byrjun september verður kosið um lagafrumvarp sem gerir það heimilt að aðstoða dauðvona fólk við að binda enda á líf sitt.

Það er þó á brattann að sækja. Yfirgnæfandi meirihluti Breta vill heimila líknardráp. Skoðanakönnun sýndi að 82% fólks styðja frumvarpið. En þingið er tregt í taumi. Það gæti því orðið einhver bið á að hinsta ósk Bobs Cole verði að veruleika.

Að deyja með reisn

Nú styttist í að Alþingi Íslendinga komi aftur saman eftir sumarfrí. Vafalaust eru margir þingmenn farnir að bræða með sér hvað skuli karpa um. Væntanlega verður þetta bissness as júsjúal – með áherslu á bissness: Á að leyfa sölu áfengis í matvöruverslunum? Hvaða auðlindir getum við gefið hinum útvöldu í ár? Getum við ekki einhvern

veginn selt mannréttindi hæstbjóðanda með útboði? Hugsanlegir kaupendur: Svarthöfði, Satan, Pútín.

En kannski að þingmenn geti tekið sér breska kollega sína til fyrirmyndar og helgað örlitla stund umræðu um mál sem varðar okkur öll.

Mikil og heit umræða hefur átt sér stað í mörgum löndum síðustu ár um lögleiðingu líknardráps enda er um að ræða flókið mál, bæði siðferðilega og lagalega. Hér á landi hefur umræðan hins vegar verið lítil.

Engar tölur eru til um fjölda Íslendinga sem ákveða að deyja líknardauða. Þó eru dæmi um að Íslendingar hafi lagt upp í sama leiðangur og Bob Cole og framið sjálfsvíg með aðstoð læknis í Dignitas-stofnuninni.

Að deyja líknardauða er nú þegar á færi þeirra sem hafa efni á því að ferðast til Sviss. Bob Cole greiddi 12.000 pund, eða um tvær og hálfa milljón króna, fyrir að fá að „deyja með reisn“ eins og hann orðaði það. Það er freistandi að stinga höfðinu í sandinn og láta eins og málið komi okkur ekki við. Og það gerir það kannski ekki í dag. En einhvern tímann gæti það gert það. Og þá er orðið of seint að ræða málin.

Við munum öll deyja. Byrjum því karpið. Gleðilegan föstudag.

Sjálfskiptur og fjórhjóladrifinn Tiguan R-Line:
5.990.000 kr.

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

Staðalbúnaður í Tiguan R-Line 4Motion 2.0 TDI dísil, fjórhjóladrifnum og sjálfskiptum

- R-Line ytra útlit og 18" álfelgur
- Litað gler
- Alcantara áklæði
- Webasto bílahitari með fjarstýringu
- Hraðastillir
- Bluetooth fyrir farsíma og tónlist
- Climatronic - 3ja svæða loftkæling
- Bílastæðaaðstoð
- Aðfellanlegt dráttarbeisli
- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi fyrir Ísland
- Panorama sólþak

Das Auto.

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Verður þjóðinni bjargað frá sjálfri sér enn og aftur?

Einar Guðmundsson
geðlæknir

En konurnar og karlarnir hafa svo sannarlega vaxið með verkefninu og í dag dettur engum í hug að þessir hópar séu óhæfir til að kjósa í almennum kosningum. Þjóðin mun vaxa með aukinni ábyrgð á einstökum málum.

Íslensk þjóð hefur búið við þá gæfu að eiga á síðustu áratugum nokkur stórmenni sem eru slíkar mannvitsbrekkur að engin þörf er fyrir þjóðina að hugsa sjálfstætt, enda engin eftirspurn eftir hennar hugsun lengur. Íslensk þjóð hefur hins vegar búið við þá ógæfu að allur almenningur er svo vitlaus við hlið stórmennanna að þeir (stórmennin) hafa ekkert þangað að sækja. Stórmennin, búa hins vegar við það óréttlæti að geta ekki kosið sjálfa sig á þing og þurfa því að leita á 4ra ára fresti til þess sama almennings og þeir treysta alls ekki. Því miður er viðbúið að sauðsvartur almúginn, vegna fáfræði sinnar, skilji ekki hverjir eru stórmenni og hverjir ekki og kjósi því vitlaust. Það er þó smá sárabót að hin sæmilegustu eftirlaun fylgja starfinu. „Mikið er á mann lagt að vita einn rétt,“ var viðkvæðið í gömlu Sovétríkjunum, því ekki mátti andmæla Kommúnistaflokknum. Þessi tilvitnun er því miður ekki það eina sem minnir á Sovét þessa dagana, en þar réðu einmitt ríkjum einhverjir mestu mannvitsbrekkur (að mati þeirra sjálfra) þess tíma. Þjóðaratkvæðagreiðslur voru eitur í þeirra beinum, enda aldrei að hægt að treysta almenningi til að kjósa rétt.

Hin algjöra fjarvera þjóðaratkvæðagreiðsla á Íslandi
Þrátt fyrir líkur á langlífi hafði undirritaður búið sig undir að verða aldrei spurður um neitt, nema þá auðvitað hver af gömlu góðu flokkunum ætti að hugsa fyrir undirritaðan næstu fjögur árin. En viti menn, forseti vor, Ólafur Ragnar, hafnaði svokölluðu fjölmiðlafrumvarpi og vísaði til þjóðarinnar. Þá skapaðist veruleg hætta á að almenningur tæki fram fyrir hendurnar á mestu mannvitsbrekkum þess tíma.

En snilldin var tær og frumvarpið var bara dregið til baka, og þó var Alþingi búið að samþykkja það sem lög og málið einnig farið frá forseta, sem hafði vísað því til þjóðarinnar. Málið sem sagt komið úr höndum ríkisstjórnar og Alþingis og forseta til þjóðarinnar. Það tókst hins vegar að afstýra því stórslysi að til þjóðaratkvæðagreiðslu kæmi. Höfundarréttur reyndist vera á frumvarpinu sem taldist æðri samþykktum Alþingis og málskoti forsetans, stórmennum landsins til léttis. Að kjósa um eitthvert málefni, en ekki flokka, var þjóðinni einfaldlega of framandi til að mótmæli heyrðust. (Skv. þessu virðist höfundarréttur á lögum á Íslandi og að höfundurinn geti afturkallað lög þegar honum sýnist, hvernig svo sem Alþingi hefur verið að fikta í þeim). Þjóðinni var þannig bjargað frá sjálfri sér og öllum létti.

Armæðan varðandi málskotsrétt forsetans
Það var átakanlegt að sjá framámenn, sem jafnvel höfðu lokið prófi frá lagadeild HÍ, láta málskotsrétt forsetans koma sér gjörsamlega á óvart og úr jafnvægi. Það verður að teljast áfellisdómur yfir íslensku skólakerfi og þá lagadeild HÍ sérstaklega að þaðan sé hægt að útskrifast án þess að vita um málskotsrétt forsetans.

Síðan þá hefur hver mannvitsbrekkan á fætur annarri útskýrt fyrir þjóðinni að það samræmist ekki lýðræðinu að einn maður (forsetinn) geti ákveðið að leita til þjóðarinnar sjálfrar varðandi lausn mikilvægra mála. Málflutningurinn gengur út á að þjóðin sjálf megi ekki grípa fram í fyrir ríkisstjórninni. Þjóðin er því í raun svipt sjálfræði til 4ra ára í senn.

Þingræði er langt frá því að vera lokaskrefið á lýðræðisbrautinni
Það vekur furðu hve margir Íslendingar hræðast þjóðaratkvæðagreiðslur, ekki bara stórmennin. Menn virðast þekkja svo mikið af hálfvitum, sem þeir treysta alls ekki til að greiða atkvæði. Kannski liggur eigin vanmáttarkennd á bak við, sem birtist í vantrausti á öðrum.

Sagan segir okkur að út um allan heim hefur ríkt vantraust gagnvart aukinni lýðræðisþátttöku almennings. Þegar konur og óæðri karlar fengu loks kosningarétt á Íslandi var auðvitað margt af þeim fólk, sem þekkti lítið til pólitísks landslags þess tíma. En konurnar og karlarnir hafa svo sannarlega vaxið með verkefninu og í dag dettur engum í hug að þessir hópar séu óhæfir til að kjósa í almennum kosningum. Þjóðin mun vaxa með aukinni ábyrgð á einstökum málum.

Þjóðaratkvæði í öllum umdeildum, en mikilvægum, málum er óhjákvæmilega framtíðin, annað er kúgandi forræðishyggja. Spurningin er bara hvort það unga fólk, sem nú er í forystu vilji að sagan minnist þess sem mikilvægra brautryðjenda í lýðræðisþróuninni, eða hvort sagan muni þetta fólk bjarga þjóðinni frá sjálfri sér t.d. í Evrópumálinu og hverfa þar með í hóp þeirra gamaldags forræðis pólitíkusa sem þjóðin mun vilja gleyma

Rúllugjald

Utanríkismál
Kári Stefánsson
forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar

Einu sinni lagði framsóknarráðherra nokkur fram frumvarp til laga um samræmda stafsetningu sem átti meðal annars að koma böndum á óheftan skandalista, Halldór Kiljan Laxness að nafni. Það var nokkrum árum áður en hann skipaði bókhaldskennara í Samvinnuskólanum fyrsta þjóðleikhússtjórann. Steinn Steinarr brást við frumvarpinu með því að yrkja ljóð sem hann kallaði Samræmt göngulag fornt. Í því er að finna eftirfarandi tvær ljóðlínur:

Álútir skulu menn ganga og hoknir
í hnjánum
og horfa með stilling og festu á
íslenska jörð

Ég býst við að Steini hafi fundist hann vera nokkuð fyndinn í þessum orðum og þar er ég honum sammála og það eru engar ástæður til þess að ætla að hann hafi reiknað með því að þetta yrðu áhrínsorð. Það eru hins vegar þau öfl í okkar samfélagi sem virðast staðráðin í að láta þau verða það. Þau ætla að ná markmiðinu með því að sjá til þess að við skömmumst okkar svo fyrir að vera Íslendingar að höfuðið sígi ósjálfrátt niður á bringu og við glötum getunni til þess að horfast í augu við nokkurn mann.

Ferðamannaiðnaðurinn er orðinn stærsta atvinnugrein þjóðarinnar vegna þess að land og þjóð þykja kúl og laða að sér fólk.

Þetta byrjaði með því að við ákváðum að slást í hóp þjóða sem eru að reyna að sporna gegn heimsyfirráðastefnu Rússa með viðskiptaþvingunum. Einhverra hluta vegna hélt ég að sú ákvörðun væri svo góð að hún væri hafin yfir alla gagnrýni þótt fyrir henni hafi staðið utanríkisráðherra sem er slíkur endemis klaufi að flest sem hann gerir, hvort sem það er skynsamlegt eða ekki, virðist stórslys við fyrstu sýn. Afleiðingin af þessu, sem var fyrirsjáanleg, er að Rússar ákváðu að hætta að kaupa af okkur fisk. Hófust þá upp harmakvein þeirra sem fóru strax að sakna Rússagullsins sem er rúllugjaldið sem við höfðum ákveðið að borga til þess að fá að standa upprétt í samfélagi þjóðanna. Í sömu andrá fór að kvarnast úr þeirri reisn stjórnvalda sem endurspeglaðist í ákvörðuninni að taka þátt. Forsætisráðherra bað forsetann að fara bónleið til sendiherra Rússa í þeirri von að honum tækist að sannfæra hann um að við værum slíkir helvítis aumingjar að það væri ljótt að kalla okkur til ábyrgðar fyrir eigin gerðir sem miðuðust þó við að kalla þá til ábyrgðar fyrir þeirra. Síðan hafa heyrst þær raddir innan úr Stjórnarráðinu að þegar komi að því að endurnýja þátttöku í aðgerðunum gegn Rússum um áramótin muni Ísland stíga til hliðar. Það bendir sem sagt allt til þess að stuðningur Íslendinga við aðgerðir gegn ofbeldi Rússa verði skammlífur og allur heimurinn fái að vita að við hættum vegna þess að við tímdum því ekki. Og ef svo heldur fram sem horfir munum við af skömm einni saman: Ganga álút og hokin í hnjánum og (ef við náum tökum á kvíðanum sem fylgir skömminni) horfa með stilling og festu á íslenska jörð.

Ég er líka viss um að svona hringlandaháttur sem vegur að sjálfsvirðingu okkar ylli okkur mun meira efnahagslegu tjóni en nemur Rússagullinu. Ferðamannaiðnaðurinn er orðinn stærsta atvinnugrein þjóðarinnar vegna þess að land og þjóð þykja kúl og laða að sér fólk. Ósnerta, fallega landið, hreina loftið og ákveðið sambland af sköpunarmætti og tærleika í fólkinu er undirstaða ferðamannaiðnaðarins. Ef við afklæðumst sjálfsvirðingunni fyrir framan alheim til þess að spara fé hættum við að vera kúl og breytumst í blauta, nakta, kalda eyju í Norður-Atlantshafi þar sem búa prinsipplausir aular sem enginn vill heimsækja.

Rangfærslur um raforkuverð

Magnús Þór Gylfason
yfirmaður samskiptasviðs Landsvirkjunar

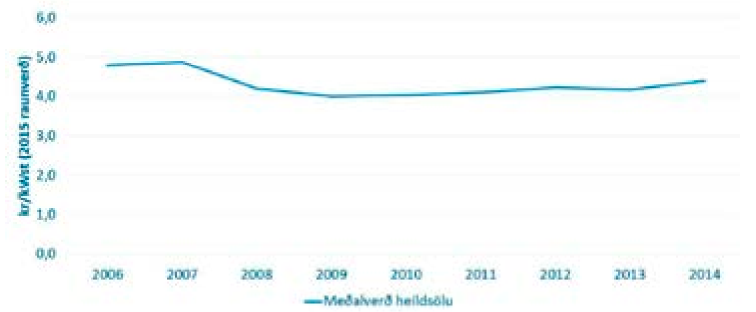
Þorsteinn Þorsteinsson markaðsrýnir staðhæfir í grein í Fréttablaðinu í gær að Landsvirkjun hafi „hækkað raforkuverð undanfarið um tugi prósenta á matvælaframleiðendur og ýmiss konar iðnfyrirtæki“. Það er ekki rétt.

Hið rétta er, að Landsvirkjun áætlar að hækkun á meðalrafmagnsverði í heildsölu frá áramótum nemi um eða innan við 4%. Endanleg hækkun meðalverðs á árinu mun liggja fyrir í ársuppgjöri.

Orkusölu Landsvirkjunar má skipta í tvo hluta. Annars vegar er um að ræða beina raforkusölu í gegnum langtímasamninga til stórkaupenda, á borð við álver og gagnaver. Hins vegar er um að ræða svokallaða heildsölu en það er sala til orkufyrirtækja sem selja rafmagn áfram til viðskiptavina sinna sem eru m.a. heimili og önnur fyrirtæki en stóriðja. Heildsöluviðskiptavinir kaupa um helming sinnar orku af Landsvirkjun en vinna hinn helminginn í eigin virkjunum.

Þegar rýnt er í verðþróun Landsvirkjunar á heildsölumarkaði með raforku er rétt að líta til þróunar meðalverðs síðustu ára. Meðfylgjandi mynd sýnir sögulegt meðalverð í heildsölu frá árinu 2006, á verðlagi ársins 2015.

Sögulegt meðalverð Landsvirkjunar í heildsölu



Þegar rýnt er í verðþróun Landsvirkjunar á heildsölumarkaði með raforku er rétt að líta til þróunar meðalverðs síðustu ára.

Eins og sjá má hefur það verið nokkuð stöðugt og er nú lægra en í byrjun tímabilsins, en árið 2006 kostaði kílóvattstundin sem Landsvirkjun seldi á heildsölumarkaði 4,8 krónur að meðaltali og í fyrra 4,4 krónur, og á tímabilinu fór verðið niður í fjórar krónur.

Meðalverð lægra en 2007
Við markaðsrýni er varhugavert að draga víðtækar ályktanir af verði til einstakra fyrirtækja. Um síðustu áramót var viðskiptaskilmálum Landsvirkjunar breytt, til að tryggja jafnræði viðskiptavina og til að einstaka vöruflokkar endurspegluðu vinnslukostnað og aðstæður á markaði. Því fer fjarri að hækkun á meðalrafmagnsverði í heildsölu frá Landsvirkjun nemi „tugum prósenta“ frá áramótum. Landsvirkjun áætlar sem fyrr segir að hækkunin nemi um eða innan við 4% frá áramótum, en endanleg hækkun liggur ekki fyrir fyrr en í ársuppgjöri. Meðalraforkuverð Landsvirkjunar í heildsölu mun því að öllum líkindum áfram vera lægra að raunvirði á árinu 2015 en það var árið 2007.

Landsvirkjun hefur lengi hvatt til opinnar og faglegrar umræðu um málefni fyrirtækisins en afkoma þess og starfsemi varða þjóðarhag. Best er þó að umræða fari fram á grundvelli staðreynda.

ráðum
atvinnustofa
Við finnum rétta starfsfólkið
radum.is

ORMSSON SAMSUNG

SPARIDAGAR

LOKAHELGIN

GERIÐ GÓÐ KAUP Á GÆÐAVÖRUM!

25% AFSLÁTTUR

AEG Þvottavél
LM62471F
7 kg. 1400SN

- Íslenskt stjórnborð
- Ný ryðfrí tromla "Protex"
- ÖKO-System" sparar sápu
- Vatnsskömmtun eftir taumagni
- Öll hugsanleg þvottakerfi

Verð áður: 119.900,-

AEG Þurrkari
T76280AC
7 kg. barkalaus

- Íslenskt stjórnborð
- Ný ryðfrí tromla "Protex"
- Stórt hurðarop, hægt að breyta
- Hægt að stilla fram í tímann
- Öll hugsanleg þurrkkerfi

Verð áður: 119.900,-

Parið á kr. 179.800,- og þú sparar 60.000,-

48" eða 55" UltraHD bein Samsung sjónvörp með þráðlausu interneti

48" Verð áður kr: 239.900,- **kr.199.900.-**
55" Verð áður kr: 319.900,- **kr. 249.900.-**

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.-**

20% AFSLÁTTUR

55" Samsung sjónvarp með þráðlausu interneti.
UE55H6475 kr. 199.900.-
Verð áður: 249.900,-
og þú sparar 50.000,-

Fullkominn rakstur með BRAUN

20% AFSLÁTTUR

Tefal

Pottar og pönnur meistarans

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.-

brabantia

20% AFSLÁTTUR

Eldhúsáhöld
Allt til alls.

Rafmagnstannburstar fyrir alla fjölskylduna

Oral-B BRAUN

20% AFSLÁTTUR

TÖLVUSKJÁIR OG PRENTARAR

Allar helstu gerðir af prenturum og gott úrval af hágæða tölvuskjám frá SAMSUNG.

20% AFSLÁTTUR

new NINTENDO 3DS

Nintendo New 3DS
Öflugri og með stærri skjá

Rétt verð: 39.900,-
Sparidagaverð: 33.900,-

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM Nintendo LEIKJUM

WF80F5E5P4W
8 kg Þvottavél
- *Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð*
- *1400 snúningar*
- *Ecobubble*

Verð áður: 104.900,-
Verð á sparidögum: 89.165.-

WW80H7400EW/EE
8 kg Þvottavél
- *Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð*
- *1400 snúningar*
- *Ecobubble*

Verð áður: 119.900,-
Verð á sparidögum: 101.915.-

AEG, Braun, Tefal, Brabantia, Nintendo og Pioneer fást í Lágmúla.
Samsung fæst bæði í Síðumúla og Lágmúla.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

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

Opið virka daga kl. 10-18
og laugardaga kl. 12-16

SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

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

Verkfræðingurinn sem varð „Mindful“

Þórður Víkingur Friðgeirsson
verkfræðingur og lektor við HR

Mikilvægasta spurningin er vitanlega þessi; af hverju vanáætlum við kostnað í jafn ríkum mæli? Einfalda skýringin er að kenna um ófullkomnun aðferðum og þekkingarskorti. En þessi skýring stenst alls ekki þegar nánar er að gáð því þá væru kostnaðarfrávikin dreifð, þ.e. að stundum er vanáætlað og stundum ofáætlað.

Sá sem ritar þessa grein hefur lengi starfað við stjórnun á margvíslegan hátt. Stjórnun er heillandi viðfangsefni. Með réttum stjórnunaraðferðum er hægt að vinna glæsta sigra. Á sama hátt getur vanstjórnun leitt til mikils tjóns.

Sumar af helstu stjórnunarkenningum síðustu áratuga eru kenndar við „vísindalega stjórnun“ (e. Scientific management). Með vísindalegri stjórnun er átt við aðferðir til að auka framleiðni fyrirtækja með því að greina verkferla og auka hagkvæmni þeirra. Vísindaleg stjórnun var bylting sem leiddi til mikilla framfara en vera má að stjórnendur og leiðtogar samtímans þurfi að tileinka sér öðruvísi nálgun.

Fyrir nokkrum árum las ég áhugaverða grein eftir danskan prófessor. Prófessorinn hafði tekið saman tölfræðilegar upplýsingar um kostnaðarframúrkeyrslu í 111 stórum samgönguverkefnum á tímabilinu 1920-2000. Í ljós kom að 9 af 10 verkefnum stríddu við kostnaðarframúrkeyrslu sem er merkilegt í sjálfu sér. En áhugaverðustu tíðindin voru samt þau að á þessum 80 árum höfðu engar merkjanlegar framfarir orðið við gerð kostnaðaráætlana nema síður væri. M.ö.o. að árið 2000 var jafnvel líklegra að framlögð kostnaðaráætlun væri röng en árið 1920!

Þessi niðurstaða fannst mér svo áhugaverð að ég ákvað að gera svipaða rannsókn á íslenskum verkefnum. Ég aflaði mér eftir föngum upplýsinga um stærri opinber verkefni síðustu áratugi. Niðurstaðan reyndist sú sama og hjá danska prófessornum, þ.e. um 90% þeirra fóru framúr kostnaði og framfarir við áætlanagerð ekki greinanlegar.

Væntanlega eru allir sammála um að óvæntur kostnaður er óæskilegur. Höfum í huga að einhver þarf að borga vanáætlaðan kostnað hvort sem honum líkar betur eða verr. Kannski hluthafinn, eða viðskiptavinurinn eða skattgreiðandinn. Einhver þarf alltaf að borga að lokum.

Mikilvægasta spurningin er vitanlega þessi; af hverju vanáætlum við kostnað í jafn ríkum mæli? Einfalda skýringin er að kenna um ófullkomnun aðferðum og þekkingarskorti. En þessi skýring stenst alls ekki þegar nánar er að gáð því þá væru kostnaðarfrávikin dreifð, þ.e. að stundum er vanáætlað og stundum ofáætlað. En það er alls ekki raunin því bæði mínar rannsóknir og danska rannsóknin benda til að vanáætlun kostnaðar sé nánast náttúrulögmál.

Orsökin er þekkt í dag. Hún liggur m.a. í því hvernig hugur okkar vinnur úr upplýsingum og bregst við umhverfinu.

Ekki gefst færi á að fara nánar út í þá sálma hér en látið nægja að segja að eitt mest spennandi nýja svið verkfræðinnar er að nýta hugrænar aðferðir til að bæta stjórnun og ákvörðunartöku. Hið virta tímarit Times kallar hugrænu aðferðina Mindfulness „byltingu“ í forsíðufrétt fyrir skemmstu. Mörg af merkustu fyrirtækjum okkar samtíma s.s. Google, Apple, Harvard Business School, Facebook o.fl. keppast við að lofa hina svonefndu Mindful leiðtogabyltingu (e. The Mindful Leadership Revolution).

Ekkert svið hug- og félagsvísinda er rannsakað meira um þessar mundir en Mindfulness sem segir sína sögu um þær væntingar sem bundnar eru við aðferðina.

Innleiðingarhraðinn

Guðmundur Haukur Sigurðarson
framkvæmdastjóri Vistorku

Flestum er orðið það ljóst að ekki verður lengur beðið með afgerandi aðgerðir í loftslagsmálum en einhverra hluta vegna er lítið um stórtækar aðgerðir hjá ráðamönnum. Einu leiðirnar til að draga verulega úr jarðefnaeldsneytisnotkun felast í betri nýtni og notkun umhverfisvænni orkugjafa. Á Íslandi notar almenningur aðeins jarðefnaeldsneyti í samgöngum og á því sviði liggur meginverkefnið næstu árin. Það eru ekki lengur nein tæknileg vandkvæði í orkuskiptum í samgöngum; lausnirnar eru komnar og hér eftir snýst þetta eingöngu um innleiðingarhraða. Það er hægt að hafa áhrif á neytendur þegar kemur að samgöngum og mörg dæmi um að breytingar á opinberum gjöldum hafi breytt markaðshlutdeild bifreiða. Pallbílar, sem áður sáust eingöngu til sveita, urðu alltof algengir í þéttbýli þegar óheppileg ívilnun var innleidd á sínum tíma. Mun jákvæðari gjaldbreyting var innleidd þegar innflutningsgjöld á bíla voru tröpputengd við útblástursgildi í stað tveggja þrepa kerfis. Markaðurinn brást hratt við og meðalútblástursgildi nýskráðra bifreiða hefur hrunið úr yfir 200 g/km árið 2005 niður undir 130 g/km nú 10 árum síðar.

Margir fleiri ættu auðvitað að hoppa á ívilnana- og innleiðingarvagninn. Sveitarfélög, stofnanir og fyrirtæki geta með ýmsum hætti lagt sitt af mörkum. Til dæmis með bættu aðgengi að umhverfisvænni orku, fjölbreyttara úrvali af farartækjum, betri bílastæðum, lægri tryggingum, afslætti í skoðun, samgöngustyrkjum til starfsmanna o.s.frv.

Núorðið dylst það fæstum að ekki verður hjá því komist að skipta yfir í aðra orkugjafa hvort sem það er vegna aðgerða í loftslagsmálum eða út frá þeirri einföldu staðreynd að olían er endanleg auðlind. Tveir góðir kostir eru tilbúnir að taka við keflinu, í mismiklum mæli. Hér er um að ræða raforku og metan sem eru bæði innlendir og umhverfisvænir orkugjafar. Sem betur fer hafa stjórnvöld innleitt ívilnanir til að auka hlutdeild þessara kosta. Metan og rafmagn eru ekki skattfrjálsir orkugjafar eins og stundum er haldið fram enda með fullan virðisaukaskatt en hins vegar eru þessir orkugjafar undanþegnir olíugjöldum sem eiga að standa undir vegakerfinu. Bent hefur verið á að þessir bílar keyri frítt á vegum landsins. Vissulega er það rétt og slíkar undanþágur ekki mögulegar til langs tíma en á meðan hlutdeild nýorkubíla er enn undir 1% af heildarflotanum þá eru þetta ótímabærar áhyggjur að mínu mati.

Hvernig koma þessar ívilnanir út gagnvart neytendum sem eru að huga að umhverfisvænni bílakaupum? Það er mjög erfitt að bera saman bíla þar sem útlit, tegund, litur og glasahaldarar trufla oft tæknilegan samanburð. Það er hins vegar til bifreið á markaði sem er til í bensín-, dísil-, metan- og rafmagnsútgáfu og hentar því vel til samanburðar. Bifreiðin er Volkswagen Golf en hún hefur selst vel í gegnum tíðina hér sem erlendis. Samanburðurinn sem settur er fram hér til hliðar er einfaldur og ekki teknir inn þættir eins og t.d. afskriftir, fjármagnskostnaður og þjóðhagsleg áhrif heldur einungis innkaupsverð og þriggja ára orkukostnaður. Miðað er við núverandi verðlag á bíl og orku og 20.000 km akstur á ári.

Pallbílar, sem áður sáust eingöngu til sveita, urðu alltof algengir í þéttbýli þegar óheppileg ívilnun var innleidd á sínum tíma.

Eins og sjá má duga núverandi ívilnanir að miklu leyti til að gera orkuskiptin álitleg gagnvart neytendum. Metanbifreiðin er bæði ódýrari í innkaupum og rekstri og í raun án vandkvæða enda eru metanbifreiðar tvíorkubílar og geta ekið á bensíni ef langt er í næstu metanstöð. Reyndar er komin metanstöð á Akureyri og nokkrar á höfuðborgarsvæðinu. Það er því í raun hálfgalið að velja bensínbílinn umfram metanbílinn. Rafbíllinn er nokkuð dýrari í innkaupum þrátt fyrir ívilnanir en afar lágur rekstrarkostnaður étur upp muninn með talsverðum hraða.

Það er ekkert leyndarmál að ríkissjóður verður af skatttekjum á meðan ívilnanir gilda en ef stjórnmálamenn meina eitthvað með yfirlýsingum sínum um nauðsynlegar aðgerðir í loftslagsmálum þá er þetta réttlætanlegur stríðskostnaður í baráttunni við jarðefnaeldsneytið og loftslagsbreytingar. Ef ráðamenn eru að tapa sér yfir töpuðum tekjum ríkissjóðs er lítið mál að hækka kolefnisgjald á olíulítrann um 2-3 krónur til að bæta upp tekjutapið og rúmlega það. Það eina sem vantar er stefna um ívilnanir til lengri tíma, t.d. 10 ár eða þangað til 10% flotans ganga fyrir umhverfisvænni orku. Eftir það verður samkeppnisstaða nýorkubíla líklega og vonandi betri og þörf fyrir ívilnanir minni eða engar. Flóknara er þetta nú ekki.

Munur á orkukostnaði sambærilegra bifreiða

Tegund	Verð [kr.]	Orka [kr./ár]	Samtals [kr./3 ár]	CO2 áhrif [kg/ár]
VW Golf Comfortline bensín	3.750.000	215.000	4.395.000	2.300
VW Golf Comfortline dísill	4.190.000	152.100	4.646.300	2.000
VW Golf Comfortline metan	3.590.000	104.300	3.905.000	0
VW e-Golf rafmagn	4.590.000	33.020	4.689.060	0

Eitraður útgerðarauður

Jón Steinsson
hagfræðingur

Ég hef lengi barist fyrir því að þjóðin fái fullt gjald fyrir afnot af fiskveiðiauðlindum sínum. Einföld og góð markaðslausn sem myndi tryggja það væri uppboð á veiðiheimildum. Rökin sem ég hef lagt áherslu á eru aðallega af tvennum toga. Annars vegar er skýrt kveðið á um það í lögum að nytjastofnar á Íslandsmiðum séu sameign þjóðarinnar. Í því ljósi er í hæsta máta óeðlilegt að þeim sé ráðstafað til fámenns hóps útvalinna án þess að fullt gjald sé tekið fyrir. Hins vegar eru leigutekjur af veiðiheimildum langhagkvæmasta tekjulindin sem ríkissjóður á völ á. Ef ríkissjóður fengi 40 milljarða króna árlega í leigutekjur af veiðiheimildum væri unnt að lækka skatta til muna eða bæta velferðarkerfið til muna.

Pólitísk áhrif útgerðarmanna

En það eru önnur rök fyrir uppboði á veiðiheimildum sem ég tel að séu ekki síður mikilvæg. Núverandi gjafakvótafyrirkomulag hefur orðið til þess að fámennur hópur útgerðarmanna hefur orðið ævintýralega auðugur á íslenskan mælikvarða. Þessi ævintýralegi auður hefur gert útgerðarmönnum kleift að kaupa sér gríðarleg áhrif þegar kemur að stjórnmálum og þjóðfélagsumræðu í landinu.

Útgerðarmenn kosta að stórum hluta núverandi stjórnarflokka. Þeir eiga enn fremur einn af stærstu fjölmiðlum landsins og nota hann meðal annars til þess að halda uppi stanslausum árásum á aðra fjölmiðla. Kosningabarátta fjölmargra þingmanna og sveitarstjórnarmanna í prófkjörum er að stórum hluta kostuð af útgerðarmönnum. Sumir þingmenn hafa meira að segja lýst því yfir að þeir séu fulltrúar útgerðarmanna á þingi.

Þessir tilteknu auðmenn hafa vitaskuld sérstaklega mikla hagsmuni af því að kaupa sér pólitísk áhrif. Það er vegna þess að stór hluti auðsins sem þeir eiga er til kominn vegna þeirra forréttinda að fá kvóta úthlutaðan langt undir markaðsverði. Þessi forréttindi þarf að verja. Þau eru um 40 milljarða króna virði árlega. Nokkrir tugir milljóna í pólitísk framlög eru því smámunir í samanburði.

Bjöguð þjóðfélagsumræða

Ævintýralegur auður útgerðarmanna er farinn að eitra verulega alla pólitíska umræðu í landinu. Áróður sem hentar útgerðarmönnum í alls kyns málum bylur á landsmönnum daginn út og daginn inn. Alls kyns hálfsannleikur og smjörklípur eru endurteknar svo oft að þær síast inn í vitund þjóðarinnar og brengla þjóðfélagsumræðuna útgerðarmönnum í hag. Þeir sem reyna að tala fyrir hagsmunum almennings þurfa sífellt að eiga í höggi við risavaxna áróðursmaskínu sem hefur aðra hagsmuni að leiðarljósi. Kostnaður almennings af þessu ástandi er án efa langtum meiri en auðlindarentan sjálf þar sem alls kyns önnur framfaramál þjóðarinnar verða fyrir barðinu á sérhagsmunum útgerðarmanna.

Pólitísk atburðarás síðustu daga sýnir skýrar en áður hversu mikil og slæm áhrif hinn ævintýralegi auður útgerðarmanna er farinn að hafa á stjórnmál á Íslandi. Þegar formaður Sjálfstæðisflokksins er farinn að setja spurningamerki við það að Ísland taki þátt í samvinnu vestrænna lýðræðisríkja í öryggis- og varnarmálum, sem snúa að því að refsa ríki sem ráðist hefur með hervaldi á nágrannaþjóð sína, er fátt orðið heilagt fyrir sérhagsmunum útgerðarmanna. Höfum í huga að markmiðið með þessari grundvallarstefnubreytingu í utanríkismálum væri að verja innan við 5% af útflutningi þjóðarinnar (sem nýir markaðir munu án efa finnast fyrir með tímanum).

Þessir tilteknu auðmenn hafa vitaskuld sérstaklega mikla hagsmuni af því að kaupa sér pólitísk áhrif. Það er vegna þess að stór hluti auðsins sem þeir eiga er til kominn vegna þeirra forréttinda að fá kvóta úthlutaðan langt undir markaðsverði.

Nóg komið?

Sýnir þessi atburðarás ekki að áhrif útgerðarmanna á stjórnmálin á Íslandi eru orðin miklu meira en ótæpileg? Sýnir hún ekki að þau hafa ekki einungis veruleg neikvæð áhrif á lífskjör almennings heldur eru beinlínis farin að stofna öryggi landsins til lengri tíma litið í hættu? Er ekki tími til kominn að gjafakvótinn (rót vandans) sé afnuminn í eitt skipti fyrir öll áður en útgerðarmenn valda þjóðinni varanlegum skaða með skammsýnni sérhagsmunagæslu sinni?

Það er einfalt að ráða bót á þessu. Til þess þarf einungis að bjóða upp veiðiheimildir.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

HLAUPAÞJÁLFUN
Sigurður P. Sigmundsson hlaupaþjálfari veit allt um undirbúning langhlaupa.
Síða 2

GÓÐUR EFTIR GOTT HLAUP Enchilada hlauparans er einn vinsælasti rétturinn á matseðli Culiacan og hentar frábærlega vel eftir gott hlaup að sögn Steinars B. Aðalbjörnssonar næringarfræðings og Sólveigar Guðmundsdóttur, stofnanda Culiacan.

„HLAUPARINN" Á AF-SLÆTTI ALLA HELGI

CULIACAN KYNNIR *Enchilada hlauparans sem er einn vinsælasti rétturinn á Culiacan. Rétturinn verður á tilboði alla helgina.*

Mexíkóski veitingastaðurinn Culiacan er þekktur fyrir bæði holla og góða rétti sem íþróttafólk sækir mikið í. Að sögn Sólveigar Guðmundsdóttur, stofnanda Culiacan, er lögð mikil áherslu á að elda einungis úr hágæða hráefni. „Við höfum þróað sérstaka rétti fyrir hópa íþróttafólks og þar má helst nefna Enchilada hlauparans sem hefur frá 2012 verið einn vinsælasti rétturinn á matseðlinum. Þótt hann sé þróaður með þarfir hlaupara í huga er hann ekki síður vinsæll meðal annarra viðskiptavina."

Rétturinn er hannaður af tveimur hlaupurum og næringarfræðingum, þeim Steinari B. Aðalbjörnssyni og Fríðu Rún Þórðardóttur. Steinar segir að við þróun hans hafi sérstaklega verið haft í huga að útbúa bæði ljúffengan rétt en ekki síður rétt sem tekur tillit til næringarþarfa hlauparans.

Hann ítrekar að mikilvægt sé að breyta litlu þegar kemur að mataræði rétt fyrir keppnishlaup. „Kvöldið fyrir hlaup skal forðast þungar máltíðir og á hlaupadegi er gott að borða léttan morgunverð 2-3 klst. fyrir hlaup og jafnvel narta í banana á leiðinni á hlaupastað. Eftir hlaup er hins vegar afar mikilvægt að huga að mataræðinu. Fljótlega eftir hlaup er nauðsynlegt að fá sér eitthvað létt, á borð við banana og Powerade-orkudrykk. Þegar líður aðeins frá hlaupi er nauðsynlegt fá sér almennan heimilismat og þá hentar Enchilada hlauparans frábærlega vel enda sérstaklega góður til að endurheimta orku eftir gott hlaup."

Enchilada hlauparans er ekki bara næringarríkur réttur heldur einstaklega ljúffengur. Hann samanstendur af heilhveiti-tortillaköku með hrísgrjónum, kjúklingi, salsasósu, fersku salsa og kornsalsa, osti, káli, ostasósu og nachos-flögum. Hálfur skammtur af guacamole fylgir með.

Frá föstudegi til sunnudags fæst Enchilada hlauparans á sérstöku tilboðsverði með 25% afslætti, eða 1.418 kr.

Culiacan er til húsa á Suðurlandsbraut 4a í Reykjavík og er opið alla daga milli kl. 11.30 og 22.00. Allar nánari upplýsingar á www.culiacan.is og á Facebook (Culiacan HollurogGóður).

Þriðjudaginn þann 25. ágúst gefur Fréttablaðið út sérblað um **Heilsu og líkamsrækt**

Umsjónarmaður kynninga/auglýsinga er
Bryndís Hauksdóttir | S: 512 5434 | bryndis@365.is

Mánudaginn þann 31. ágúst Fréttablaðið út sérblað um **Fyrirtækjaráðgjöf**

Umsjónarmaður kynninga/auglýsinga er
Jónatan Atli Sveinsson | S: 512 5446 | jonatan@365.is

Föstudaginn þann 28. ágúst Fréttablaðið út sérblað um **Bluetooth**

Umsjónarmaður kynninga/auglýsinga er
Jón Ívar Ottesen | S: 512 5429 | jonivar@365.is

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** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

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

365 Lofthraði
MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN
• MEIRI **HRAÐI**
• STÖÐUGRA **SAMBAND**
• INNLENT NIÐURHAL **INNIFALIÐ**
Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á lofthradi.is
Lofthradi.is | Sími 1817
365

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

HLAUPAÞJÁLFARI Sigurður P. Sigmundsson er reyndur hlaupaþjálfari og margfaldur Íslandsmeistari í bæði hálfu og heilu maraþoni. Hann gefur lesendum góð ráð varðandi undirbúning. MYND/GVA

SNÝST UM AÐ SIGRA SJÁLFAN SIG

MARAÞON *Sigurður P. Sigmundsson hlaupaþjálfari veit allt um undirbúning langhlaupa. Hann gefur hér góð ráð fyrir þátttakendur Reykjavíkurmaraþonsins.*

Sigurður P. Sigmundsson, hlaupaþjálfari og margfaldur Íslandsmeistari í langhlaupum, ætlar að vera á hliðarlínunni í Reykjavíkurmaraþoninu á morgun. Hann þjálfar þó nokkra sem taka þátt og ætlar að sinna þeim og hvetja áfram og hleypur þess vegna ekki sjálfur að þessu sinni. Sigurður samþykkti að gefa lesendum góð ráð um það hvernig best er að undirbúa sig fyrir hlaupið degi áður en það fer fram. „Kvöldið fyrir hlaup er gott að fara yfir það hvað á að taka með sér í hlaupið. Sérstaklega er mikilvægt að muna eftir tímaflögu og keppnisnúmeri. Einnig er sniðugt að kynna sér vel aðstæður við rásmark og hlaupaleiðir. Vera með það á hreinu hvar til dæmis fatageymslan er og önnur þjónusta. Einnig að athuga hvaða götur eru lokaðar og hvernig er best að komast í hlaupið. Þá er mikilvægt að fara vel yfir kort af hlaupaleiðum. Ekkert ætti að koma á óvart í hlaupinu sjálfu og gott er að keppendur séu komnir tímanlega í rásmarkið,“ útskýrir Sigurður.

MATARÆÐIÐ

Daginn fyrir hlaup ætti að leggja áherslu á að borða kolvetnaríka fæðu en þó ætti ekki að borða of mikið um kvöldið. „Jafnframt þarf að passa vel upp á vatnsbúskapinn og vökva líkamann vel. Þó ætti ekki að drekka neitt innan við klukkutíma fyrir hlaupið, þá gæti fólk lent í því að þurfa að fara á salernið í miðju hlaupi.“

Þeir sem keppa í heilu og hálfu maraþoni ættu að taka daginn mjög snemma á morgun því Sigurður segir að best sé að borða morgunverð í síðasta lagi þremur til tveimur og hálfum tíma fyrir upphaf hlaups. Þeir sem hlaupa tíu kílómetra ættu þó að komast upp með að vera búnir að borða tveimur tímum áður. „Ef hlauparar borða þegar styttra er í hlaup eykst hættan á að fá hlaupasting. Morgunmaturinn er einungis til þess að taka út svengdartilfinningu og líða vel, það er ekki verið að bæta við orkubúskapinn með morgunmatnum. Dæmi um góðan morgunmat á hlaupdegi er tvær til þrjár ristaðar brauðsneiðar með sultu eða marmelaði,“ segir Sigurður.

ÚTBÚNAÐUR

Það sem skiptir mestu máli að mati Sigurðar varðandi útbúnað eru skórnir. „Ég reikna með að allir séu búnir að ákveða hvaða skór verði notaðir á morgun. Þeir mega ekki vera alveg nýir en heldur ekki of gamlir. Það þarf að passa að skórnir séu vel reimaðir þegar lagt er af stað svo ekki þurfi að stoppa í miðju hlaupi til að reima. Hlaupasokkarnir eru líka mikilvægir. Þeir mega ekki vera úr of miklu gerviefni því þá geta þeir hitnað og myndað blöðrur. Einnig þarf að passa að ekki séu horn eða krumpur á sokkunum því þá geta komið nuddsár.“

Hlauparar þurfa að haga klæðnaði eftir veðri og athuga að vera ekki of vel klædd-ir. „Það er ágætt viðmið að fólki sé aðeins kalt á marklínunni. Hlaupurum hitnar fljótt þegar þeir byrja að hlaupa og þá geta þeir lent í vandræðum við að kasta af sér klæðum,“ segir Sigurður og bætir við að sniðugt sé að vera með svitaband á úlnlið og derhúfu á höfði. Einnig að þeir sem keppa í hálfu og heilu maraþoni ættu að bera feitt krem á þá staði sem verða fyrir núningi, geirvörtur, nára, handarkrika og hæla til að koma í veg fyrir nuddsár. „Svo er skeiðklukkan ómissandi til að geta fylgt hlaupaáætlun eftir.“

LÍKAMLEGUR OG ANDLEGUR UNDIRBÚNINGUR

„Daginn fyrir hlaup er gott fyrir flesta að vera í algjörri hvíld og passa að hreyfa sig ekki of mikið. Þennan daginn er í lagi að taka lyftuna í staðinn fyrir stigana,“ segir Sigurður og hlær. Hann bendir á að hlauparar ættu alls ekki að fara í heitan pott eða liggja í heitu baði daginn fyrir hlaup vegna þess að þá missa þeir vatn úr líkamanum og ná ekki að byggja tapið upp á svo stuttum tíma.

Varðandi andlegu hliðina segir Sigurður gott að horfa á hlaupið sem ákveðið verkefni sem þurfi að tækla. „Þegar fólk kveikir á því að þetta er bara verkefni eins og hvert annað en engin óvissuferð þá stillir fólk fókusinn og einbeitingin verður betri. Aðalatriðið í þessu öllu er svo auðvitað að hafa gaman af en ég veit af reynslu að fólk vill gera vel og sitt besta, þetta snýst um að slá persónuleg met og að sigra sjálfan sig,“ segir Sigurður. ■ liljabjork@365.is

HVÍLA Í DAG

„Daginn fyrir hlaup er gott fyrir flesta að vera í algjörri hvíld og passa að hreyfa sig ekki of mikið. Þennan daginn er í lagi að taka lyftuna í staðinn fyrir stigana.“

KALT Á MARKLÍNU

„Það er ágætt viðmið að fólki sé aðeins kalt á marklínunni. Hlaupurum hitnar fljótt þegar þeir byrja að hlaupa og þá geta þeir lent í vandræðum við að kasta af sér klæðum.“

Lífið

FÖSTUDAGUR
21. ÁGÚST 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
HUGLEIÐING FYRIR MARAÞON HELGARINNAR 4

Kræsingar og kruðerí í mat og bakstri
GIRNILEGAR BOLLAKÖKUR OG KANILSNÚÐAR 8

Tíska og trend fyrir haustið
GALLAPILS PASSA VIÐ ALLT OG ERU ÓMISSANDI 10

Auður Magndís Auðardóttir

HULAN DREGIN FRÁ

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

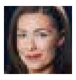
RÓLEGT Í RIGNINGU

Auður Magndís er nýráðin framkvæmdastýra Samtakanna 78 og er í forsíðuviðtali Lífsins þessa vikuna. Hér deilir hún lögum sem henni þykir gott að hlusta á þegar hún er við vinnu.

- **NEVERMIND THE END** - *TEI SHI*
- **SNEFILL** - *MOSES HIGHTOWER*
- **CRYSTALS** - *OMAM*
- **BELIEVE** - *MUMFORD AND SONS*
- **BEFORE** - *VÖK*
- **NO REST FOR THE WICKED** - *LYKKE LI*
- **I´M A CUCKOO** - *BELLE AND SEBASTIAN*
- **MÁNADANS** - *KÆLAN MIKLA*
- **APPLETREE** - *ERYKAH BADU*

Þú kemst á toppinn ef þú byrjar smátt og breytir litlum hlutum í daglegri rútínu.

EITT SKREF Í EINU



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Stundum eigum við það til að ætla okkur um of eða ráðast á garðinn þar sem hann er hæstur. Í kjölfarið gefumst við oft upp því verkefnið verður hreinlega yfirþyrmandi. Það þýðir þó ekki að hætta þurfi leik þegar hæst stendur heldur er þá oft kominn tími til að skoða verkefni frá öðru sjónarhorni en upphaflega var lagt af stað með. Auðveldast er að sjálfsögðu að gefast upp og ganga í burtu en ef þú ert að lesa þetta þá ertu líklega ekki einn eða ein af þeim. En hver er þá galdralausnin á því að leysa erfið verkefni, hver svo sem þau eru? Lausnin er svo sem ekki fundin í göldrum heldur í því að gefast ekki upp og taka upp nýjar venjur. Eins og til dæmis eftirfarandi:

Byrjaðu smátt

Í stað þess að ætla sér um of í líkamsræktinni minnkaðu þá væntingarnar. Skrifaðu niður á blað að þú ætlir þér að hlaupa tvö hundruð metra á dag næstu tíu daga. Merktu svo við þegar þú hefur náð markmiðinu og gefðu þér klapp á bakið ef þú hefur hlaupið lengra. Allt byrjar á fyrsta skrefinu.

Segðu það upphátt

Staðreyndin er víst sú að þú ert líklegri til að ná markmiðum ef þú segir einhverjum frá þeim. Sé markmiðið aðeins í huganum er svo auðvelt að finna afsökun og hætta við.

Illu er best aflokið

Sé bunki af ókláruðum verkefnum á listanum þínum þá skaltu byrja á því allra leiðinlegasta og erfiðasta. Hin blikna í samanburðinum og verða þar af leiðandi lauflétt og skemmtileg.

Blokkin á borðið

Svefn er afar mikilvægur og nauðsynlegt að hafa hann í jafnvægi sé vilji fyrir því að ná árangri. Margir fá sínar bestu hugmyndir á kvöldin þegar þeir leggjast á koddann og þá er upplagt að skrifa þær niður svo þær trufli ekki nætursvefninn.

Kvöldið áður

Skrifaðu niður það sem þú þarft að gera á morgun, það er svo miklu auðveldara að vakna og vita hvað maður er að fara að gera. Renndu rétt yfir listann á kvöldin og klappaðu þér á bakið fyrir allt sem þú hefur klárað. Það sem þú náðir ekki að klára færirðu yfir á morgundaginn.

Tíminn er dýrmætur

Gefðu þér ákveðinn tímaramma fyrir hvert verkefni. Ég er afskaplega hrifin af Pomodoro-appinu. Það gefur þér tuttugu og fimm mínútur í senn til þess að klára verkefni, hvíla svo í nokkrar mínútur og halda svo áfram með ferskan huga.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ STÍGVÉLUM

Nú styttist í haustið með sinni árlegu vætutíð og þá er ekki úr vegi að fjárfesta í góðum stígvélum. Nú má finna alls kyns liti og snið á stígvélum, hvort sem eru hefðbundin og svört, með hæl eða jafnvel vatteruð og í neonlit. Stígvél geta enst í langan tíma og eru ómissandi þegar pollar skreyta göturnar. Svo er ekki verra að geta hoppað og skoppað í pollum án þess að eiga á hættu að blotna.

Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
#LindexIceland
Gildir á meðan birgðir endast.
Back to Cool
Buxur,
Nú 2595,–
LINDEX

Heilsuvísir

KÝLD AF MÖMMU-SAMVISKUBITI

Ég loka hliðinu að leikskólalóðinni og andvarpa eða dæsi. Af létti.

Frjáls eins og fuglinn til klukkan fjögur. Svo er ég kýld í magann.

Hvernig dettur þér í hug að hugsa svona? Elskarðu ekki börnin þín? Af hverju varstu að eignast börn ef þú getur ekki einu sinni séð um þau á daginn og þarft að setja þau í geymslu til annars fólks?

Á hverjum einasta morgni fer ég í gegnum þessar hugsanir. Ég fæ nagandi mömmusamviskubit yfir því að eyða ekki dýrmætum tíma með þessum elskum og hugsanirnar um eigin takmarkanir, langanir og þrár rista stundum eins og djúpar klær þvert yfir hjartað. Þetta andskotans samviskubit alltaf hreint.

Er leikskóli geymsla?

Staðreynd málsins er sú að leikskólinn er frábær staður fyrir börn til að læra á heiminn. Þar læra börnin mín miklu meira heldur en ég get gefið þeim ef ég væri heima allan daginn með þau ein fyrir augunum.

Fyrir utan að ég myndi sturlast því staðreynd málsins er líka sú að ég elska vinnuna mína og smá einveru. Það er kannski smá tabú að játa það en stundum finnst mér ofsalega gott að vera bara aðeins ein heima. Ég set græjurnar í botn, helli mér upp á rótsterkan kaffibolla og fæ mér súkkulaði í morgunmat. Smá spari áður en formlegur vinnudagur hefst (nú eða ég reyni að laumast heim áður en ég sæki þau til að eiga rólega stund bara með mér, ein heima).

Yfir daginn hleð ég manneskjubatteríin mín svo að þegar ég sæki litlu elskurnar klukkan fjögur þá er ég róleg, glöð í hjartanu og full tilhlökkunar að eyða með þeim tíma þar sem hvorki tölva né sími truflar.

En þetta er svo skrítið.

Hver þarf deit?

Sama er uppi á teningnum þegar við eiginmaðurinn förum á stefnumót.

Fyrstu tíu mínúturnar fara í að tala um hversu nauðsynlegt það er að eiga smá stund saman en svo förum við að tala um börnin og jafnvel sakna þeirra. Ekki einu sinni láta mig byrja að tala um utanlandsferðir! Í hvert sinn sem eiginmaðurinn stingur upp á helgarferð þar sem við erum bara tvö fer ég að hafa áhyggjur af því að við munum deyja í flugvélinni og skilja börnin eftir foreldralaus. Nú, eða bara að ég sé að svíkja þau um tækifæri til að ferðast og sjá framandi menningu. Eða bara heimsækja dýragarð og hlusta á útlensku. Niðurstaða mín í þessu máli er eiginlega bara ein. Ég held að ég sé háðari börnunum heldur en þau mér.

Má fara í flug án barna?

Svo gerðist það. Ég þaggaði niður í hugsununum með skynsamlegri tækni sálfræðinnar og bókaði helgarferð. Bara við tvö. Heila fjóra daga. Og veistu hvað? Ég er að pissa í mig af spenningi! Staðreyndin er nefnilega sú að börn þurfa hamingjusama uppalendur sem elska hvort annað og slíkt þarf að rækta. Ástin kemur ekki af sjálfu sér. Ég get nú samt ekki neitað því að inn á milli þess að skoða sögufrægar byggingar mun ég laumast inn í verslanir og kaupa gjafir handa litlu elskunum. Bara svo því sé haldið til haga að auðvitað elskar þessi mamma börnin sín, þó að hún eyði ekki öllum vökutíma með þeim.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

HLAUPIÐ UM GÖTURNAR

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Hvert sem ég lít þessa dagana sé ég fólk úti að hlaupa. Mér finnst það stórkostlegt og það er fátt sem toppar tilfinninguna sem maður fær eftir gott hlaup. Lungun fyllast af fersku lofti, blóðflæðið í líkamanum er í fullum gangi og vellíðunartilfinning leikur um líkamann, þó svo að hlaupið hafi verið alveg drulluerfitt. Maður er alltaf ánægður með að hafa farið út og látið slag standa.

Það geta flestir hlaupið

Hlaup er líkamsrækt sem nánast hver sem er getur stundað, hafi maður heilsu til. Hlaupin eru svo til ókeypis, maður þarf einungis að eiga góða skó og þá eru manni allir vegir færir. Maður getur hlaupið hvar sem er og hvenær sem er og maður getur byrjað hvenær sem er. Þó svo að maður sé kominn yfir fimmtugt þýðir það ekkert að maður geti ekki byrjað að hlaupa. Maður þarf bara að byrja rólega, passa sig að fara sér ekki of hratt og vera þolinmóður, þá kemur þetta. Ég held að þetta sé ein af ástæðunum fyrir því að svo margir kjósa hlaupin sem líkamsrækt, og er það engin furða.

Uppskeruhátíð hins almenna hlaupara

Mér finnst frábært að sjá hversu margir taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu á hverju ári og alltaf bætist í hópinn. Ungir sem aldnir eru með og njóta þess að hlaupa um götur borgarinnar með bros á vör. Ég tók þátt í Reykjavíkurmaraþoninu í fyrsta skipti í fyrra og hljóp 10 kílómetra, eitthvað sem ég hafði aldrei gert áður og hafði aðeins stefnt að frá því um byrjun sumars. Mér fannst allt við þetta markmið mitt erfitt. Mér fannst æfingarnar erfiðar, mér fannst oft erfitt að rífa mig af stað og fara að hlaupa og mér fannst sjálft keppnishlaupið erfitt. En aldrei hefði ég getað trúað því hversu skemmtilegt það var. Eftir hverja einustu æfingu var ég ánægð, ég var alltaf að bæta mig og mér leið vel í líkamanum. Sjálft hlaupið var líka eitt af því skemmtilegasta sem ég hef gert. Mannmergðin, gleðin og hvatningin sem maður fékk á leiðinni var mögnuð, og þá verð ég sérstaklega að hrósa mínum bæjarbúum á Seltjarnarnesi, vá hvað það var gaman að hlaupa niður Lindarbrautina! Það sem mér fannst þó standa upp úr var að hlaupa fram hjá Hringskonum þegar það var minna en kílómetri eftir og fá hvatningu frá þeim, en ég ákvað einmitt að styrkja

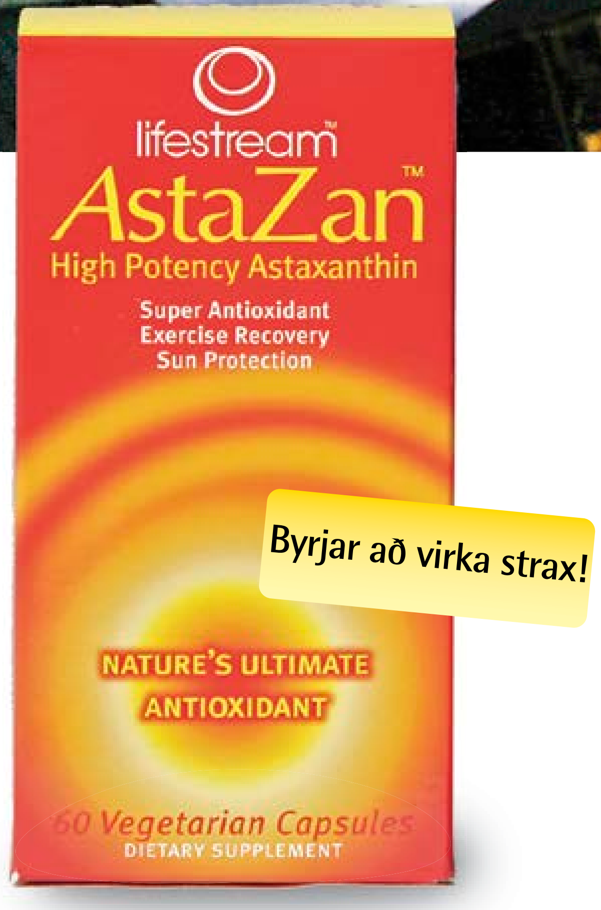
Hringinn. Þvílík orkusprauta sem það var.

Munið að njóta

Margir taka þátt í hlaupinu með það að markmiði að ná einhverjum sérstökum tíma og er það að sjálfsögðu gott og vel. Það er þó aðeins eitt ráð sem ég hef fyrir ykkur sem eruð að taka þátt, og þá sérstaklega ykkur sem eruð að gera það í fyrsta skipti. Munið að njóta. Takið inn þessa vellíðunartilfinningu sem þið fáið þegar þið eruð alveg að nálgast markið og þegar þið eruð loksins búin með hlaupið. Ég get því miður ekki tekið þátt þetta árið vegna ýmissa líkamlegra kvilla og ég gæti farið að gráta við tilhugsunina. Ég skal þó hundur heita ef ég tek ekki þátt á næsta ári og er strax farin að hlakka til. Góða skemmtun!

Hlauptu Maraþon eða gerðu hvað sem þú vilt!

- Minni harðsperrur og hraðari endurheimt.
- Eykur styrk og þol vöðva við álag, eykur úthald og þol.
- Virkar vel á vöðvabólgu, stirðleika og eymsli.
- Mikil hjálp fyrir hlaupara, dregur úr álagsmeiðslum.
- Öflug andoxunarvirkni AstaZan gerir húðina fyrr brúna í sól og viðheldur sólbrúnum lit lengur. Styrkir viðkvæma húð



Sjöfn Jónsdóttir
Var orðin slæm í líkamanum eftir áratuga kennslu í klifri og íþróttum en þegar ég byrjaði á AstaZan losnaði ég við strengi, stirðleika, bólgur og eymsli í líkamanum. Með AstaZan fékk meira vöðvaþol og losnaði við gigtarverki.
Virknin sýndi sig ótrúlega fljótt. Hef almennt meira úthald, styrk og líður mikið betur.

Ritrýndar læknarannsóknir, Karolinska Institute, PubMed. University of Memphis, 2001.

lifestream™

HIGH POTENCY GOLD STANDARD ★★★★★ PREMIUM QUALITY GUARANTEED

Íþróttafólk og sjúkraþjálfara mæla með AstaZan – Rannsóknir staðfesta árangur.
Ríkt af Lutein sem verndar augun gegn hrörnun í augnbotnum. Inniheldur lífrænt E-vítamín.

lífræn bætiefni fyrir alla

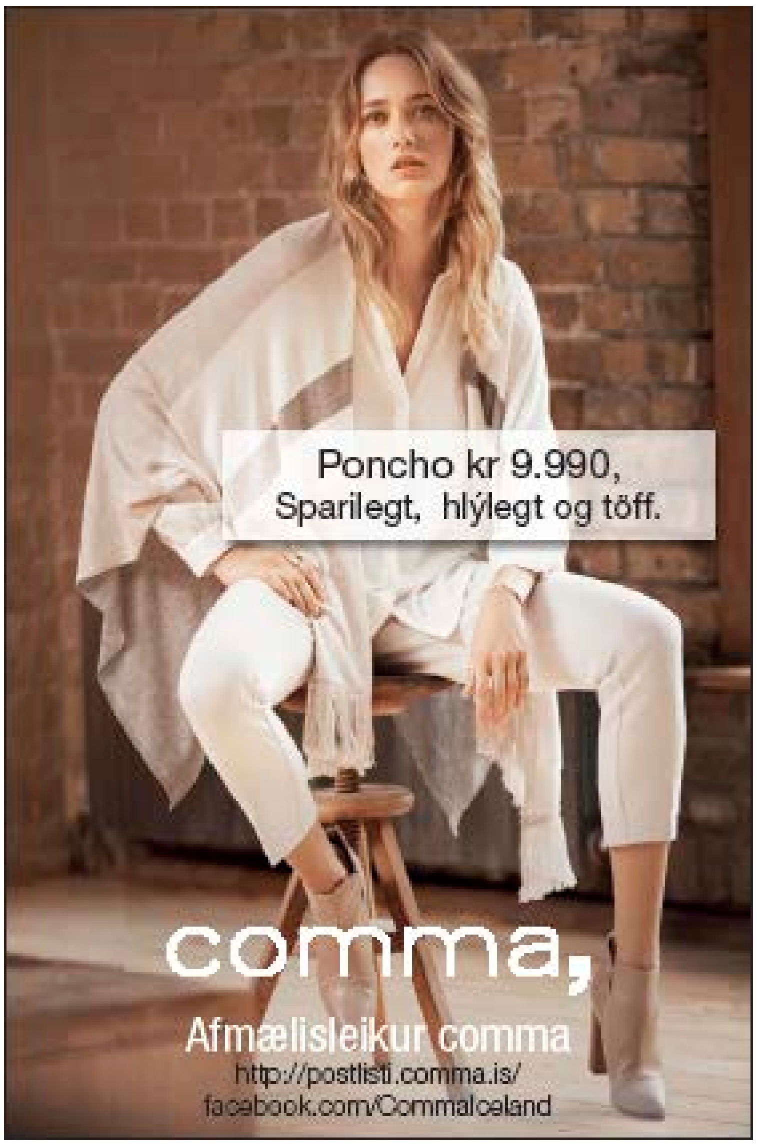
www.celsus.is

Fæst apótekum, helstu heilsubúðum, Hagkaup, Krónunni, Nettó og Fríhöfninni

ER LESBÍA ÞEGAR ÉG ER LÖT

Auður Magndís Auðardóttir er nýráðin framkvæmdastýra Samtakanna ’78. Hún kemur til dyranna eins og hún er klædd og er málefnaleg, ákveðin, röggsöm og smitar af sér brosmildi og gleði. Hún er femínisti fram í fingurgóma þótt það sé ekki endilega eitthvað sem henni var innrætt frá blautu barnsbeini.

„Ég var ekki alin upp við neina sérstaka róttækni eða neitt þannig, það var ekki mikið rætt um femínisma eða pólitík, en það var samt alltaf lögð áhersla á jafnrétti, jöfnuð og virðingu fyrir fjölbreytileika mannlífsins og ætli það hafi ekki mótað mig,“ segir Auður Magndís er hún rifjar upp barnæskuna. Það er svo ekki fyrr en í Menntaskólanum við Hamrahlíð sem hún formlega fer að hrífast af femínisma og jafnréttisumræðan fer að vega þungt. „Ég var ekki í neinu grasrótarstarfi í MH þó að ég fylgdist með Bríetunum úr fjarlægð en af því að fundirnir sköruðust við kóræfingu þá bara einhvern veginn pældi ég ekkert meira í því þótt ég hafi fundið að málstaðurinn var mikilvægur,“ segir Auður um femínismann sem seinna átti eftir að hæfa hana í hjartastað.



Hulunni svipt af raunveruleikanum

Að loknu stúdentsprófi ráfaði Auður um kynningarbásana í námskynningu hjá Háskóla Íslands, alls óviss um hvað framtíðin bæri í skauti sér.

„Ég var að spá í íslensku en svo þegar ég sá að það var hægt að læra kynjafræði þá staldraði ég við og vildi fá að vita meira, ég var bara svo hissa að þetta væri sérfag,“ segir Auður en tók því jafnframt fagnandi. Þegar námið hófst breyttist heimssýn Auðar: „Það var eins og hulu hefði verið lyft af augunum og heiminum öllum og þegar maður veit hvernig kynjakerfið virkar þá er ekki hægt að fara til baka,“ segir Auður áköf. „Þetta var bara rosalegt og ég gat varla flett blöðum eða horft á sjónvarp því þetta var svo augljóst og blasti við manni alls staðar,“ bætir Auður við.

Aðspurð hvort henni þyki margt hafa breyst á undanförnum þrettán árum frá því að náminu lauk hikar hún ögn. „Samfélagið er að stórum hluta enn mjög karllægt og metur meira það sem karlar gera. Það sést kannski best á launaseðlum ólíkra starfsstétta en einnig í smærri atriðum, eins og hvað telst fréttnæmt. Í hverjum fréttatíma eru þulin upp íþróttaafrek, aðallega karla. Ég velti því fyrir mér hvort þeir sem hafa svona mikinn áhuga á íþróttakappleikjum fletti þessu ekki bara upp á netinu? Ég meina, má ekki sleppa þessu eða minnka það og kannski jafnvel tala um annað? Hvernig væri það til dæmis ef raktar yrðu tölur um hannyrðir eða tekið viðtal við manneskju sem er orðin mjög leikin í nýstárlegri aðferð við að prjóna hæl á sokk? Það eru örugglega mjög margir sem hefðu talsverðan áhuga á því,“ segir Auður ögrandi en þó af einlægni.

Hvað ertu eiginlega?

Auður er gift dr. Írisi Ellenberger sagnfræðingi. Þær kynntust fyrir þremur árum í gegnum svipaða kreðsu í Háskólanum. Auður vann þá hjá Félagsvísindastofnun og unnu þær í sama húsi. Ástin leiddi þær saman þegar þær rákust reglulega á hvor aðra í fyrirlestrum um mál málanna, femínisma og jafnrétti. Auður á tvö börn úr fyrra sambandi en hún var áður í sambúð með karlmanni.

„Sumir einmitt verða eitt spurningarmerki í tengslum við þetta og vilja þá vita hvernig ég skilgreini mig, og jafnvel virða ekki mörkin sem þau myndu annars virða við gagnkynhneigt fólk, og spyr mjög nærgöngulla spurninga um framtíðaráform okkar í barneignum og hvernig börnin voru getin, fædd og feðruð,“ segir Auður. „Hvernig ég útskýri mig og mína kynhneigð fer svolítið eftir því hversu vel ég þekki viðkomandi og hversu mikið ég nenni að útskýra hlutina. Það er langauðveldast að segjast bara vera lesbía, flestir skilja það og halda þá að ég hafi komið út úr skápnum þegar sambúðinni við barnsföður minn lauk, sem er ekki alls kostar rétt. Við aðra sem ég þekki betur þá segi ég tvíkynhneigð og ókei, sumum þykir það pínu flókið en samþykkja það. Ef ég hef tíma og nennu til að útskýra að það séu til fleiri en tvö kyn og allan þann pakka, eða ef ég held að fólk þekki orðið segi ég að ég sé pankynhneigð segir Auður, um það sem mörgum þykir flókið – kynhneigð.

„Þessir kassar og stimplar geta verið svolítið hamlandi en mig langar að auka skilning fólks og fræðslu um af hverju fólk notar ólíkar skilgreiningar um sig, sína kynhneigð og kynvitund,“ segir Auður. „Ef þú ert ekki viss um hvaða hugtök er best að nota þá er gott að spyrja bara,“ bendir Auður einfaldlega á. „Þú þarft ekki að kunna allt né vita heldur bara að vera auðmjúkur gagnvart því að vera leiðrétt/ur og svo fylgja fordæmi viðkomandi og nota þau fornöfn eða nafn sem viðkomandi notar. Hinsegin fólk er almennt mjög skilningsríkt gagnvart því að þetta eru ný orð og það tekur fólk tíma að læra þau og skilja,“ segir Auður.

Samtökin ’78 bjóða líka upp á fræðslufyrirlestra fyrir unga sem aldna sem hægt er að panta í skóla, vinnustað eða hvert sem er.

Börnin ná þessu

Auður á þau Bjart Einar, 7 ára, og Ástrós Ingu, 5 ára. Hún segir börnin vera mjög meðvituð um mikilvægi opinnar umræðu og séu farin að vera gagnrýnin á kynjamisrétti þegar það birtist þeim. Auður segir frábæra sögu af Bjarti þegar hann rakst á slíkt í algengum barnasöng. „Bjartur kom heim úr skólanum einn daginn og sagði krakkana hafa verið að syngja Áfram áfram bílstjórinn og að strákar borði popp

„Sumir einmitt verða eitt spurningamerki í tengslum við þetta og vilja þá vita hvernig ég skilgreini mig, og jafnvel virða ekki mörkin sem þau myndu annars virða við gagnkynhneigt fólk, og spyr mjög nærgöngula spurninga um framtíðaráform okkar í barneignum…“

en stelpur fari á kopp. Hann var bara hneykslaður á textanum og velti fyrir sér af hverju borða ekki bara allir krakkar popp. Þarna áttaði hann sig á því að þetta var niðrandi texti um stelpur því það var verið að hía á að þær gerðu ungbarnahluti eins og að fara á kopp. Þarna klappar maður sér aðeins á öxlina og hrósar litlum sigrum í uppeldinu,“ segir Auður brosandi.

Svipaða sögu má segja af dóttur hennar. „Ástrós var að spila tölvuleik nýlega og benti mér á að það var ekki hægt að vera kvenpersóna og það fannst henni óréttlátt og hún notaði það orð, óréttlæti,“ segir Auður með ánægjublik í auga. Auður talar einnig mikið um hve móttækileg börn eru fyrir því að reyna skilja heiminn og reyna að hafa jafnrétti að leiðarljósi en umræðan heima fyrir og í skólanum þarf að styðja við og þroska þá heimssýn. „Þess vegna er svo frábært að margir skólar séu farnir að kenna kynjafræði og að samfélagið sé að opnast en þó er enn langt í land með margt,“ bendir Auður á.

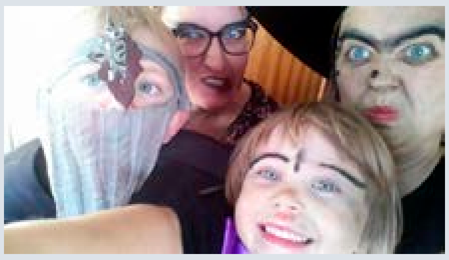
Jafnréttis- og hinsegin fræðsla

Auður hefur í tvö ár stýrt Jafnréttisskóla Reykjavíkurborgar en lætur af því starfi bráðlega og tekur við sem framkvæmdastýra Samtakanna '78. Um framtíðarsýn starfsins hefur Auður margt að segja. „Ég er ekki að fara að verða einhver einræðisherra sem bara ákveður hvernig allt eigi að ganga fyrir sig heldur vinna í Samtökunum fjölmargir, og þar með heill her sjálfboðaliða, og ég sé mitt starf sem einhvers konar „co-ordinator“, ég sé um að tengja saman einstaklinga með ólíka styrkleika og koma á samstarfi,“ segir Auður Magndís af miklum ákafa. „Þegar maður nær að tengja saman rétta fólkið þá verður bara einhver sprengikraftur úr því og það er svo gaman,“ segir Auður Magndís.

„Það má ekki gleymast að umræðan um málefni hinsegin fólks þarf einnig að eiga sér stað á milli einstaklinga sem tilheyra þeim hópum og því verðum við að hlusta og heyra hvað brennur á fólki. Þannig geta Samtökin, í nýja húsnæðinu, komið sterkt inn með því að leiða saman þessa hópa og hvetja til umræðu,“ segir Auður sem einnig mun gegna hlutverki fræðslustýru. Þá er hún að skrifa handbók um hinsegin málefni, ásamt konu sinni, dr. Írisi, sem verður prufukennd í Kvennaskólanum í haust. „Þetta er fyrsta handbókin sinnar tegundar á íslensku og er mikil þörf á henni,“ segir Auður sem reiknar með að hún fari í almenna dreifingu og útgáfu á næsta ári.

Það er því nokkuð ljóst að umræða um hinsegin málefni hefur svo sannarlega fengið jákvæða innspýtingu frá hinni orkumiklu Auði og verður gaman og lærdómsríkt að fylgjast með henni í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



Auður er dugleg að rækta fjölskyldu og vini og hér deilir hún þremur myndum sem eru í sérstöku uppáhaldi. Hér er fjölskyldan ófrýnileg á leið á Hrekkjavökufögnuð, Auður með dóttur sinni í svissnesku Ölpunum og Auður ásamt konu sinni, dr. Írisi, á árshátíð.

Matarvísir

BESTU SÚKKULAÐIBOLLAKÖKURNAR MEÐ HVÍTU SMJÖRKREMI

Eva Laufey bakaði dásamlegar bollakökur í tilefni af ársafmæli dóttur sinnar. Kökurnar slógu í gegn eins og aðrar veitingar í veislunni. Hér gefur hún okkur þessa bragðgóðu uppskrift.

Bestu súkkulaðibollakökurnar

með hvítu smjörkremi

um það bil 30 bollakökur

3 bollar Kornax hveiti (amerísk mæling, 1 bolli = 2,4 dl)
2 bollar sykur
3 brúnegg
2 bollar AB mjólk
1 bolli bragðdauf olía
5 msk. kakó
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. matarsódi
2 tsk. vanilludropar eða sykur

Aðferð:

Blandið öllum hráefnum saman í skál, hrærið í nokkrar mínútur eða þar til deigið verður slétt og fínt. Skiptið deigblöndunni niður í bollakökuform og bakið við 180°C í 15-18 mínútur.

Það er mikilvægt að leyfa kökunum að kólna alveg áður en þær eru skreyttar með kreminu góða.

Hvítt súkkulaðismjörkrem

300 g smjör við stofuhita
500 g flórsykur
2 tsk. vanilludropar
150 g hvítt súkkulaði
2-3 msk. rjómi eða mjólk

Aðferð:

1. Þeytið saman flórsykur og smjör þar til það verður létt og ljóst (tekur nokkrar mínútur)

2. Á meðan bræðið þið hvítt súkkulaði yfir vatnsbaði.

3. Hellið súkkulaðinu út í og bætið einnig vanillu og rjóma saman við, hrærið mjög vel í nokkrar mínútur.

4. Setjið kremið í sprautupoka og sprautið á kökurnar.

Það er í góðu lagi að frysta þessar kökur, það skemmir ekki bragðið! Skreytið þær að vild með öllu sem hugurinn girnist. Bollakökur slá alltaf í gegn, þær eru eins góðar og þær eru fallegar.

Viltu léttast, styrkjast og losna úr vítahringnum?

Innritun hafin á fyrstu TT námskeið haustsins!

Frá Toppi til Táar á Akranesi!

Ný TT námskeið hefjast 24. ágúst ☺
TT fundur 25. ágúst kl. 20:00
Nánari upplýsingar í síma 581 3730 og á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB leggur línurnar

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • jsb@jsb.is • www.jsb.is

BESTU KANILSNÚÐARNIR

Berglind Guðmundsdóttir heldur úti hinu girnilega matarbloggi Gulur, rauður, grænn og salt.

Heimsins bestu kanilsnúðar

Snúðar

1 kg hveiti
5 dl mjólk, fingurvolg
½ bréf þurrger
125 g sykur
1 tsk. kardimommudropar (eða vanilludropar)
½ tsk. salt
1 egg
150 g smjör, skorið í litla teninga

Fylling

125 g smjör, mjúkt
2 msk. kanill
6 msk. sykur
1 egg og perlusykur til skrauts

Aðferð:

Blandið mjólk og geri saman í skál. Hellið öllum hráefnunum fyrir bolludeigið í skál, að smjörinu undanskildu, og hrærið. Bætið smjörinu saman við og hnoðið því vel saman við í allt að 10 mínútur.

Setjið plastfilmu yfir skálina og látið deigið hefast í a.m.k. klukkustund.

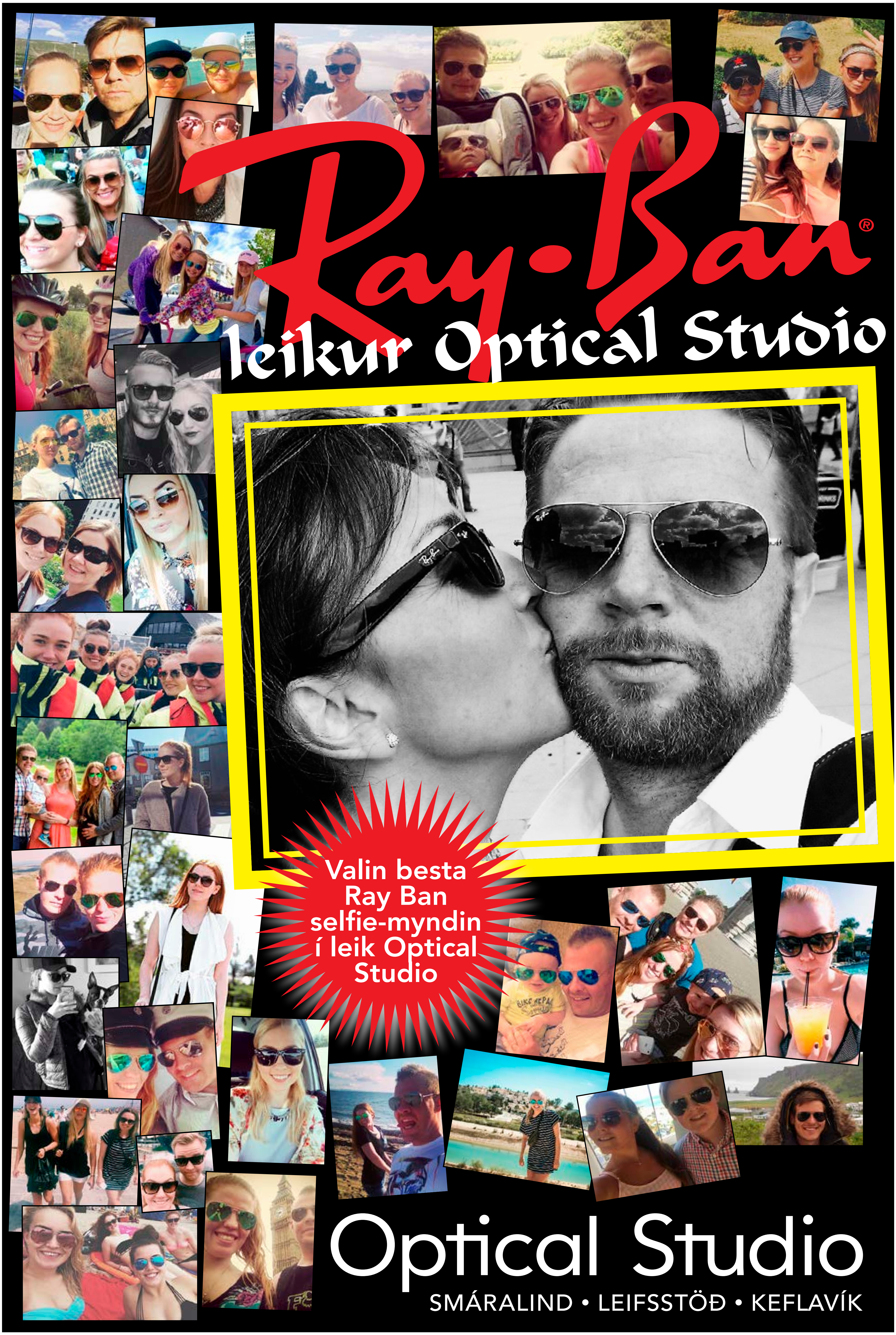
Skiptið deiginu í tvennt og fletjið út í um 60 cm breiðan ferning.

Blandið kanil og sykri saman í skál.

Smyrjið helmingnum af smjörinu á deigið og stráið síðan helmingnum af kanilsykrinum yfir smjörið. Leggið deigið saman og skerið í 12-14 lengjur. Snúið upp á lengjurnar og vefjið þær saman í snúð, annar endinn upp og hinn niður (engar áhyggjur, þið fattið þetta). Gerið eins með hinn helminginn af deiginu. Ef þið viljið getið þið að sjálfsögðu gert snúðana á hinn venjubundna máta, en þessir líta bara svo vel út og gaman að prufa eitthvað nýtt.

Látið snúðana hefast í um hálftíma. Penslið með léttþeyttu eggi og stráið perlusykri yfir.

Setjið inn í 225°C heitan ofn í um 10-12 mínútur eða þar til þeir eru orðnir gylltir.


Ray-Ban®
leikur Optical Studio
Valin besta
Ray Ban
selfie-myndin
í leik Optical
Studio
Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK

GALLAPILS RÁÐA FERÐINNI Í HAUST

Mikið hefur verið skrifað um endurkomu gallapilsa á vefnum og í tískublöðum undanfarna daga og vikur. Vinsældir þeirra má rekja til sjöunda áratugarins en tískan núna í ár er undir miklum áhrifum frá því tímabili. Við á Lífinu fögnum því enda gallaföt af ýmsum gerðum í miklu eftirlæti. Pilsin eru svo sem eins og önnur gallaföt sem upplögð eru í að klæða niður fínar flíkur til hversdagslegra nota. Fyrir haustið og veturinn er fallegt að nota pilsin með þykkum sokkabuxum og jafnvel áferðarfallegum rúllukragabol. Pilsin passa hvort sem er við flatbotna strigaskó, háa hæla eða falleg stígvél og spilar veðrið þar, sem fyrr, stórt hlutverk. Pils, sem eru hneppt að framan, eru algjör toppur og ein af nauðsynlegu tískuflíkunum fyrir veturinn.

VIÐ GERUM ALLT VITLAUST Í SPORTÍS!

Föstudag verður...

VERÐBRJÁLÆÐI í SPORTÍS. 25 - 40% afsláttur

Dæmi um afslætti
CW-X hlaupafatnaður 30%
Asics skór 25-30%
Asics fatnaður 40%
Casall fatnaður 30%

Tveir fyrir einn af öllum sportfatnaði á markaði !

Allir skór á sportmarkaði 8.500 kr parið !

Fríar spider tech„tape-eringar", öllum kaupum fylgir **GU-orku Gel**, smakk af **GU orkudrykk & Clif orkubar.**

Það verður allt vitlaust hjá okkur í Sportís Mörkinni 6

spider tech CAMELBAK
CW-X CONDITIONING WEAR
SPORTÍS
casall

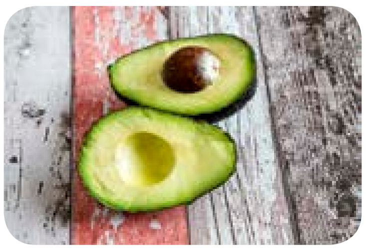
Instagram

/kidsaretheworst

Uppgefnir foreldrar

Kids are the worst er bráðfyndin Instagram-síða þar sem búið er að safna saman myndum frá uppgefnum foreldrum eða prakkarastrikum barna. Sem foreldri ættirðu að kannast við einhvern verknaðinn sem myndirnar eru af. Þetta er ein af þessum síðum sem fær mann til þess að skella upp úr og reyndar stundum krossa sig yfir því að börnin manns hafi ekki tekið upp á þessu, að minnsta kosti ekki enn.

facebook



/healthyholisticliving

Heilsan í fyrirrúmi

Vissir þú að þú getur oftast nær skipt út mjólkurvörum fyrir lárperu (avókadó)? Hér er fullt af sniðugum heilsuráðum og uppskriftum fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl eða prófa að gera sína uppáhaldsrétti hollari. Það má því bæði læra einhverjar nýjar uppskriftir og kynnast nýju hráefni en einnig læra hvernig má hámarka næringarinnihald málsverðarins og bæta lífsgæðin.

Pinterest

/itsmomtastic

Mömmur mæla með

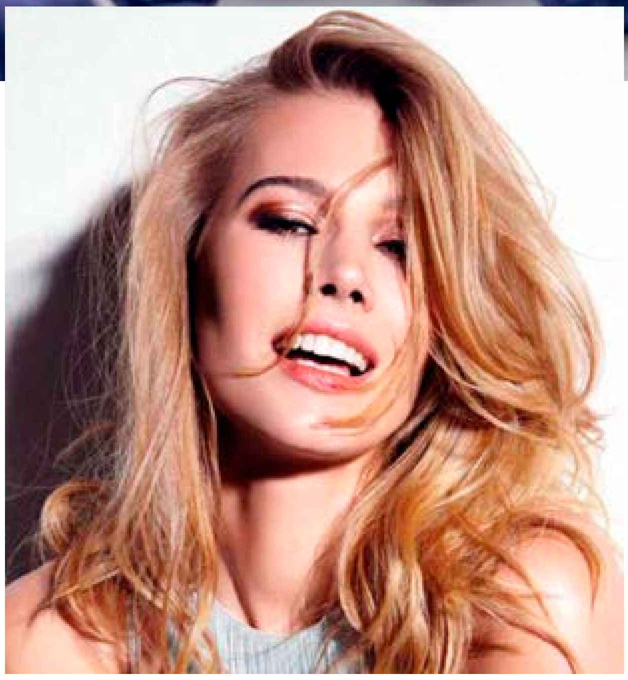
Mömmur deyja ekki ráðalausar. Hvort sem þig vantar ráðgjöf um tísku, heilsu, útlit eða tillögur að skemmtilegum skreytingum í matarboðum og afmælum þá má finna allt og meira til hér. Það eru yfir fjögur þúsund pinnar í þessi borði og flest málefni undir sólinni eru tekin fyrir. Síðan hefur hlotið tvenn vefverðlaun svo það er vissara að fylgjast með henni þessari.

HEIMASÍÐAN AÐ LEYFA SÉR MUNAÐ ÞARF EKKI AÐ KOSTA ALEIGUNA

www.thebudgetbabe.com

Skynsöm skvísa sparar

Oftar en ekki er hægt að finna ódýrari útgáfu af dýrum vörum án þess að fórna gæðunum. Þetta tískublogg bendir á skó, fatnað og snyrtivörur og ber saman dýrari vöruna og sambærilegar ódýrari vörur. Þær standast oftast samanburðinn og er hægt að næla í ótal ráð um hvenær sé þess virði að splæsa og hvenær að spara.



Morphosis hárlínan frá Framesi:

Þykkara og sterkara hár

- Gæðahárvörur með mjög öflugri virkni

Morphosis Densifying-línan frá Framesi er fyrir viðkvæmt og fínt hár. Hún örvar hárvöxt, virkjar blóðrásina, stuðlar að þykkara hári og styrkir hársekkina og hárstráin. Hún innheldur stofnfrumur úr eplum sem hefur verið sýnt fram á að stuðla að endurnýjun og fresta merkjum öldrunar í húð og hári.

MORPHOSIS
HAIR TREATMENT LINE

Eingöngu selt á hárgreiðslustofnum

framesi
www.framesi.it

Menningarnótt
í Flash
Skokkar áður 14.990
nú 9.990 kr.
Kjólar áður 11.990
nú 8.390 kr.
30% afslátturinn
föstudag og laugardag
Túnikkur áður 11.990
nú 8.390 kr.
Peysur áður 14.990
nú 9.990 kr.
Kósý buxur
3.990 kr.
Mussur áður 8.990
nú 6.390 kr.
FLASH
Laugaveg 54,
sími: 552 5201
Fleiri myndir á Facebook

BÍLAR & FARARTÆKI

bilaborg.is
Sími 517-1111

PORSCHE 911 carrera 4 . Árgerð 2001, ekinn 69 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 5.490.000. Rnr.133586. Glæsilegur bíll. er á staðnum.

PALAMINO Bronco 600. Árgerð 2006, ekinn -1 Þ.KM, bensín, 5 gírar. verð 590 þús. Þarfnast aðhlynningar. Verð áður 890 þús

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

bilfang.is
S. 567 2000

GOTT EINTAK !
Renault Megane Scenic 12/2006 (mód 2007) ek 110 þ.km nyleg tímareim, gott ástand verð 850 þú !!!

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

BÍLALIND
BÍLASALA

M.BENZ Vito VDI. 06/12, ekinn 39 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000, með VSK. Rnr.104000.

BMW X5 M 50D F15. 09/14, ekinn 8 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, ríkulega útbúinn bíll. Verð 16.900.000. Rnr.103991.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2012, ekinn 50 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.980.000. Rnr.240452.

SUZUKI Grand vitara prem-n (navi. cruise,a/c,álf.). Árgerð 2013, ekinn 85 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 3.790.000. Rnr.991014.

MERCEDES-BENZ A 200 CDI 4matic. Árgerð 2015, ekinn 4 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.390.000. Rnr.161444.

Kia cee'd EX 1.6 world cup edition. Árgerð 2014, ekinn 25 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.890.000. Rnr.260085. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

BMW 3 320i. Árgerð 2009, ekinn 72 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Ásett 4650. Enginn skipti. Rnr.221345.

LEXUS Ct200h. Árgerð 2013, ekinn 29 Þ.KM, bensín/rafmagn, sjálfskiptur. Verð 4.550.000. Eyðsla innbæjar 5,6l. Rnr.221361.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

CLASSICBILAR.IS
Bílasala

VOLVO S60 D2 Momentium. Árg 2015, ek 18 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur," Með mikið af aukabúnaði". Ásett verð 5.390þ Rnr.101039.Kostar Nýr í umboði um 7millj.!

SUBARU IMPREZA STI SPEC-R (eini á landinu) Umboðsbíll. Árg 2008, ek 55 Þ.KM, bensín, 6 gírar. TILBOÐSVERÐ 3.980þ stgr. Rnr.101062. ásett 4.990þ í skiptum

LAND ROVER DISCOVERY 4 HSE 3.0 SDV6 245HP . Árg 2010, ek 115 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, Bakkmyndavél, krókur ofl. Verð 8.990þ Rnr.100875.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

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

BORGARBÍLASALAN

KANSLARINN
LADA Sport 4x4. Árg 2010, ekinn 83 Þ km 5 gírar. Verð 690.000 visalán í boði Rnr.104033. Sími 6952015

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

SUZUKI

ALLT AÐ MILLJÓN KRÓNA AFSLÁTTUR
Á NÝJUM SÝNINGARHJÓLUM. Ýmsar gerðir til, sjón er sögu ríkari. EKKI MISSA AF ÞESSU.

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

100bilar.is
bílasala

Nissan Leaf Visia - 2015 - Nýr bíll - Verksmiðjuábyrgð - Evrópubíll - Frábært tækifæri að kaupa vistvænan bíl á einstöku verði - 7" opnanlegur snertiskjár - 6,6 kw hleðsa - Er á satðnum - Ásett verð 3.350 þús - Raðnr 152039.

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

Bílar til sölu

Toyota Yaris 2007 árg. dísel sjálfskiptur 70þkm verð 1.350þ S. 6162597

VW golf 99. 5 gíra. 18 152km verð 330þ. Tilboð 6162597

VW-CRAFTER árg. 2012 dísel. Vel með farinn bíll, ekinn 30.000 km. Olíumiðstöð. Tveir farþegar hjá ökumanni. Priggja sæta bekkur aftur í, ásamt rími fyrir hjólastól. Hjólastólafestingar. Bílinn er innréttaður hjá Ragnari Valssyni. Ásett verð kr. 7.0 millj. Uppl. í síma: 666-1865

250-499 þús.

ÓDÝR NÝ SKOÐAÐUR 290 ÞÚS
Toyota Corolla árg 11/1999 ek. 217 þús, beinskiptur, 5 dyra, ný skoðaður 16, fínasti bíll sem eyðir litlu, verð 290 þús möguleiki á 100% visaláni í 36 man s.841 8955

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

4X4 JEPPLINGUR - 100% VÍSA Í BOÐI
SUZUKI JIMNY 4X4 árg 2003 ek.120 þús, hátt og lágt drif, snildar jepplingur sem fer allt, ný skoðaður 16 og í toppstandi ásett verð 890 þús TILBOÐ 690 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.

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

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

Viðgerðir

REIÐHJÓLAPJÓNUSTAN FLJÓT OG GÓÐ ÞJÓNUSTA!
Tek við öllum gerðum af reiðhjólum, og sláttuvélum. Einnig aðrar smávéla viðgerðir. Vagnhöfða 6, S. 821 0040.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Garðyrkja

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

GARÐLIST 554 1989
www.gardlist.is

Bókhald

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

Málarar

Málun, parketleggjun, flísaleggjun og fleira og fleira. Sími: 8935517 / 5658170

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

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. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

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

Verslun

ÚTSALA - ÚTSALA
25% afsláttur af öllum vörum á meðan birgðir endast. Allar vinsælustu unaðsvörurnar. Fá sent eða sækja Netgíró, greiðslukort, millifærsla www.hush.is

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

Býð upp á heilnudd og slökun. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 22 á kvöldin. 200 Kóp. S. 894 4817

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!
129 - 280 fm bil með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is
S. 690 3031 / 661 7000

ÍBÚÐ TIL LEIGU / SOGAVEGUR
60m2, sérinng., strætó við útidyr. Laus 1.sep. Eingöngu reglusamt fólk. Uppl: 8601404.

Atvinnuhúsnæði

VERSLUNARHÚSNÆÐI
Til leigu 50fermetra verslunarhúsnæði í Vestmannaeyjum. Á besta stað við aðalgötu bæjarins. Möguleikar á ýmsum rekstri. Sími 566-6590

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu eða leigu mjög góð 50 m2 iðnaðarbil í Steinhellu 14, Hfn. Fjölbreyttir möguleikar. Verð frá: 9,9 m S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 499 3070 Sólbakki.

ATVINNA

Atvinna í boði

Vantar smið (eða mann með reynslu við smíðar) og mann vanann múr/sprunguviðg. ofl. uppl. Þórður í S.6185286 thordurmurari@gmail.com

TONNATAK EHF
Óskar eftir smið og verkamanni til vinnu. Jákvæður og skemtilegur vinnustaður fjölbreytt vinna. s. 659 9489 Bjarki

Stýrimaður óskast á rækjubát. Uppl. í s. 892 0608 Árni

Óska eftir vélamanni á gröfu og í hellulagnir. Uppl. í s. 893-0173.

Assistants needed in a bakery in the Reykjavík area. Shift work. Please apply to umsokn@kornid.is

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Tvær vaktir eru í boði, frá 12:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn frá kl. 07:00-16:30 eða frá 06:30 - 13:00 virka daga og einn dag aðra hverja helgi frá kl. 07:00-16:30 . Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

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

FJARÐARBAKARÍ - KORNIÐ
Starfsfólk óskast í hlutastörf næsta vetur. Íslensku kunnátta skilyrði. Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is

Atvinna óskast

35 ára kk óskar eftir vinnu t.d. við útskeyrslu S. 8468602

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

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

atvinna

DIVE.IS
SPORTKÖFUNARSKÓLI ÍSLANDS

Starfsmaður í móttöku- og söluteymi DIVE.IS

[illegible]

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030.
Barónsreitur-Skúlagata.

[illegible]

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 22. ÁGÚST
11:35 MAN.UNITED - NEWCASTLE
13:50 CRYSTAL PALACE - ASTON VILLA
SUNNUDAGINN 23. ÁGÚST
12:30 W.BROMWICH.AL - CHELSEA
14:50 EVERTON - MAN.CITY

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

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

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alla daga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Allt það besta hjá 365
ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*
Færðu farsímann yfir til 365 og fáðu frábært sjónvarpsefni á frábæru verði.
*Gildir fyrir áskrifendur í öllum pökkum 365
Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is

Eyptaland	Slóvakía	Túnis	Rússland
21 ÁRS LANDSLIÐIÐ	**19 ÁRA LANDSLIÐIÐ**	**19 ÁRA LANDSLIÐIÐ**	**19 ÁRA LANDSLIÐIÐ**
6 sigrar í 7 leikjum	6 sigrar í 7 leikjum	5 sigrar í 7 leikjum	6 sigrar í 7 leikjum
21-20 sigur á Rússlandi í leik um bronsið	**27-23 sigur** á Þýskalandi í úrslitaleiknum	**40-35 tap** fyrir Króatíu í úrslitaleiknum	**26-22 sigur** á Spáni í leik um bronsið
Stjörnunar voru Ólafur Stefánsson, Patrekur Jóhannesson og Dagur Sigurðsson	**Stjörnunar voru** Arnór Atlason, Ásgeir Örn Hallgrímsson og Björgvin Páll Gústavsson	**Stjörnunar voru** Aron Pálmarsson, Stefán Rafn Sigurmannsson og Ólafur Guðmundsson	**Stjörnunar eru** Ómar Ingi Magnússon, Grétar Ari Guðjónsson og Óðinn Þór Ríkharðsson

Alla dreymir um landsliðið

Íslenska nítján ára landsliðið vann brons á HM í Rússlandi sem lauk í gær. Þetta er fjórða íslenska unglinga- eða piltalandslið Íslands í handbolta sem vinnur til verðlauna á stórmótum. Óðinn Þór Ríkharðsson var valinn í úrvalslið mótsins.

HANDBOLTI Ísland lauk leik á heimsmeistaramótinu í handbolta skipuðum leikmönnum undir 19 ára aldri í gær með öruggum sigri á Spánverjum í bronsleiknum.

Var sigur íslenska liðsins afar sannfærandi en spænska liðinu tókst að laga stöðuna á lokamínútum leiksins þegar sigur íslenska liðsins var í höfn.

Fjórðu verðlaunin

Var þetta í fjórða sinn sem Ísland hefur unnið til verðlauna á heimsmeistaramóti unglingalandsliða í handbolta en síðustu þrír leikmannahópar hafa skilað af sér leikmönnum sem léku síðar meir lykilhlutverk í íslenska landsliðinu.

Árið 1993 leiddi Ólafur Stefánsson liðið til bronsverðlauna en honum til hliðar voru leikmenn á borð við Patrek Jóhannesson og Dag Sigurðsson. Áttu leikmenn liðsins eftir að leika heldur betur stórt hlutverk í landsliðinu næstu árin er Ísland komst í röð þeirra bestu í handboltaheiminum.

Tíu árum síðar vannst gullið á EM í Ungverjalandi en þar skutust Ásgeir Örn Hallgrímsson, Arnór Atlason og Björgvin Páll Gústavsson fram á sjónarsviðið.

Léku þeir stórt hlutverk í liðinu sem vann silfurverðlaunin á Ólympíuleikunum í Peking 2008 og eru enn lykilleikmenn í íslenska liðinu.

Tólf árum síðar komst liðið undir stjórn núverandi þjálfara U-19 árs liðsins, Einars Guðmundssonar, alla leið í úrslitaleikinn á heimsmeistaramótinu en tapaði gegn Króatíu í Túnis.

Skaust Aron Pálmarsson fram á sjónarsviðið á mótinu en ásamt honum voru Ólafur Andrés Guðmundsson og Stefán Rafn Sigurmannsson að stíga sín fyrstu skref á alþjóðlegri grundu fyrir íslenska landsliðið. Hefur Aron leikið lykilhlutverk í landsliðinu undanfarin ár en aðrir leikmenn liðsins hafa leikið minni en þó þýðingarmikil hlutverk.

Næstu kynslóð landsliðsins

Óðinn Þór Ríkharðsson lék stórt hlutverk í liðinu í ár en hann var einn íslenskra leikmanna valinn í úrvalslið mótsins. Óðinn varð næst markahæstur á mótinu þrátt fyrir að hafa aðeins tekið fjögur vítaskot en hann var fljótur að hrósa liðsfélögum sínum.

„Þetta mót gekk mjög vel fyrir mig persónulega en þetta er allt vörninni að þakka. Þeir auðvelda fyrir Grétari í markinu og hann er búinn að vera fljótur að finna mig í hraðaupphlaupinu. Svo á þjálfarateymið hrós skilið fyrir sinn þátt í öllum þessum árangri. Einar er þekktur fyrir að leika góðan varnarleik og hraðaupphlaup. Hann vill helst fá 10 hraðaupphlaupsmörk í leik sem ég náði að nýta mér vel á mótinu. Þeir eru frábærir þjálfarar og við gátum ekki gert þetta án þeirra.“

Óðinn var stoltur að heyra að þetta væri í fjórða skiptið sem íslenskt unglingalandslið ynni til verðlauna á stórmóti.

„Við erum afar sáttir með þetta. Við stefndum auðvitað á það að fara alla leið en úr því sem komið var var frábært að klára þetta. Þetta er búið að vera frábært sumar með strákunum og maður er stoltur af því sem við höfum afrekað.“

Sagði hann að á endanum væri hins vegar alltaf draumur allra leikmannanna að leika stórt hlutverk í íslenska landsliðinu síðar meir.

„Það er náttúrulega frábært að heyra það að við höfum komist í flokk með þessum mönnum. Vonandi getum við leikið eftir þeirra afrek. Það dreymir náttúrulega alla um að spila fyrir landsliði og það er á endanum markmið allra leikmannanna í hópnum.“

kristinnpall@365.is

Í gær

Pepsideildin

ÍBV Frestað KR

Leik ÍBV og KR var frestað þar til klukkan 18.00 í dag vegna þoku í Eyjum. Flugvél sem innihélt hluta af KR-liðinu gat ekki lent vegna þoku og sneri af þeim sökum til baka.

Fjölnir 1–1 Valur

1-0 Aron Sigurðarson (7.), 1-1 Einar Karl Ingvarsson (89.).

Fjölnismenn misstu af gullnu tækifæri til að komast upp fyrir Val í 4. sæti deildarinnar. Bikarmeistararnir áttu ekki góðan leik en geta vel við stigið unað sem Einar Karl Ingvarsson tryggði þeim.

ÍBV hefur ekki frestað leik í rúma tvo áratugi, hvenær ætla Íslendingar að læra? #vestmannaeyjar #fotboltinet

Haraldur Pálsson, @haraldurp

STÓRLEIKUR Í GARÐABÆ Klukkan 18.00 í kvöld fer fram stórleikur á Samsung-vellinum í Garðabæ. Þá mætast tvö bestu kvennalið landsins - Stjarnan og Breiðablik. Blikar eru á toppi deildarinnar með 37 stig en Stjarnan er með 33 stig. Stjarnan verður því að vinna í kvöld því annars eru Blikastúlkur komnar með níu fingur á bikarinn eftirsótta.

Blikar hljóta að fagna því að Óli Kalli sé ekki með á sunnudag. Geta þá sleppt því að hringja inn hótanir eins og fyrir síðasta leik #smasalir

Þorkell Máni Pétursson, @Manipeturs

TUTTUGU STIGA TAP Í EISTLANDI Íslenska karlalandsliðið í körfubolta tapaði með tuttugu stigum, 85-65, fyrir Eistlandi á æfingamóti þar í landi í gær. Eistarnir voru með yfirhöndina allan leikinn og íslensku strákarnir hittu illa. Haukur Helgi Pálsson var stigahæstur í íslenska liðinu með 17 stig. Ísland mætir Hollandi í dag í öðrum leik sínum á mótinu.

Líkurnar á því að íslenskt lið fái rússneskt fjögur ár í röð eru 1/32.768 álíka líklegt að god created the earth #optaLKP #fotboltinet

Lára Kristín Pedersen, @larakp9

STJARNAN TIL RÚSSLANDS Kvennalið Stjörnunnar dróst gegn rússneska liðinu Zvezda 2005 í 32-liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu í gær. Stjarnan mætti sama liði í fyrra og féll þá úr leik, samanlagt 8-3. Þetta er fjórða árið í röð sem Íslandsmeistararnir mæta rússnesku liði í 32-liða úrslitunum.

Í dag

18.40 Birmingham – Derby	Sport
19.00 Wyndham Championship	Golfstöðin
18.00 ÍBV - KR	Pepsi karla
18.00 Stjarnan – Breiðablik	Pepsi kvenna

SKÓLABÆKURNAR OFTAST ÓDÝRASTAR Í A4

OG MESTA ÚRVALIÐ AF NÝJUM SKÓLABÓKUM*

STÆRSTI SKIPTIBÓKAMARKAÐUR A4 ER Í SKEIFUNNI - OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

ÁRNASYNIR

*Samkvæmt verðkönnun verðlagseftirlits ASÍ, framkvæmdri 18. ágúst, birtri 20. ágúst.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

Sonný Lára Þráinsdóttir og Gunnleifur Gunnleifsson hafa staðið vaktina í marki Breiðabliks í Pepsi-deildunum í sumar og engir markverðir hafa haldið oftar hreinu. Fréttablaðið/Anton Brink

Erfitt að skora hjá Blikum í sumar

Markverðir Breiðabliksliðanna í Pepsi-deildunum í fótbolta hafa haldið marki sínu hreinu samanlagt í 19 af 29 leikjum í sumar og eiga mikinn þátt í að bæði liðin séu með á fullu í baráttunni um Íslandsmeistaratitlana í ár.

FÓTBOLTI „Hann má vera stoltur af okkur held ég,“ segir Gunnleifur Gunnleifsson, markvörður karlaliðs Breiðabliks þegar hann er spurður út í markmannsþjálfara Blika, Ólaf Pétursson. Ólafur getur heldur ekki mikið kvartað yfir markvörðunum sínum í sumar. Gunnleifur hefur þegar haldið átta sinnum hreinu og fengið fæst mörk á sig af markvörðum Pepsi-deildar karla. Sonný Lára Þráinsdóttir hefur síðan gert enn betur, hún hefur haldið hreinu í 11 af 13 leikjum Blikanna í Pepsi-deild kvenna og fékk síðast á sig mark í 3. umferð í maí.

„Ólafur Pétursson er frábær markmannsþjálfari. Hann skilur leikinn svo vel og það er gott að ræða hlutina við hann. Hann er ekkert að finna upp hjólið í þessum efnum,“ segir Gunnleifur. Ólafur er ekki aðeins markmannsþjálfari Sonnýjar því hann er einnig aðstoðarþjálfari liðsins.

„Við erum með sama markmannsþjálfara og það hlýtur að segja eitthvað,“ segir Sonný. Hún hefur haldið hreinu í 11 leikjum en vill ekki vera að gera of mikið úr þeirri tölfræði.

„Það er miklu mikilvægara að fá öll þrjú stigin en hvort þú heldur hreinu eða ekki. Það hjálpar hins vegar mikið að fá ekki á sig mark,“ segir Sonný létt.

„Þetta hefur smollið rosalega vel saman hjá okkur. Ég er að tala mikið við þær og þær við mig. Öll varnarlínan er búin að standa sig gríðarlega vel,“ segir Sonný. Hún eins og Gunnleifur leggur áherslu á það að þetta snúist nú ekki bara um markvörðinn.

„Það er ekki bara ég sem er að halda hreinu því varnarleikurinn er búinn að vera mjög góður alveg frá fremsta manni. Það er það sem skilar þessu því ef ég væri einn í marki þá væri ég búinn að fá þúsund mörk á mig,“ segir Gunnleifur. Hann er samt sáttur með sitt sumar. „Ég er ánægður með mína frammistöðu og ég held að Óli sé það líka,“ segir Gunnleifur.

Sonný Lára verður 29 ára seinna á þessu ári en hún hélt lengi tryggð við Fjölnisliðið. „Ég kom bara í Breiðablik í fyrra og þetta er því bara annað tímabilið mitt. Ég hef ekki verið í titilbaráttu í úrvalsdeild áður. Við vorum að elta mikið í fyrra og þetta er því nýtt fyrir mér,“ segir Sonný sem var í baráttunni á botni deildarinnar þegar hún var í Fjölni.

„Það er miklu skemmtilegra að vera í toppbaráttunni,“ segir Sonný en af hverju Breiðablik? „Ég var búin að vera í 1. deildinni með Fjölni í þrjú sumur og langaði að prófa að fara í úrvalsdeildina áður en ég hætti. Ég vildi ekki bíða of lengi. Ég tók slaginn í fyrra og sé ekki eftir því núna,“ segir Sonný.

Gunnleifur Gunnleifsson fagnaði fertugafmæli sínu á dögunum og hefur sjaldan leikið betur en í sumar sem er hans þriðja tímabil með Breiðabliki.

„Ég skil það svo sem vel að fólk sé að tala um að ég sé orðinn 40 ára. Það er allt í lagi og truflar mig ekki neitt. Skrokkurinn á mér er í góðu standi og ég nýt þess bara að spila með frábæru liði og frábærum strákum. Það gengur vel. Þegar fótboltinn gengur vel þá gengur lífið yfirleitt vel hjá okkur fótboltamönnunum,“ segir Gunnleifur í léttum tón.

Hann hrósar Sonný og kvennaliðinu. „Það er frábær árangur hjá henni og kvennaliði Blika að vera bara búnar að fá á sig tvö mörk. Sonný er líka búin að standa sig frábærlega. Hún hefur marga góða kosti sem markmaður og er ótrúlega flott manneskja,“ segir Gunnleifur.

Hann yfirgaf FH sem Íslandsmeistari eftir 2012-tímabilið en hvorki hann né FH hafa unnið titilinn síðan. Nú er hann ásamt Blikaliðinu í baráttunni um titilinn við FH.

„Auðvitað viljum við verða Íslandsmeistarar og við teljum okkur vera með nógu gott lið til þess að fara alla leið,“ segir Gunnleifur.

Blikar eiga möguleika á að vinna tvöfalt enda bæði liðin búin að safna mörgum stigum í sumar. „Það er rosa stemning í félaginu og búið að vera í allt sumar og í vetur líka. Það er vel hugsað um kvennaliðið hjá okkur og allt til alls fyrir bæði liðin,“ segir Gunnleifur.

Sonný Láru vantar „bara“ 80 mínútur upp á að halda marki sínu hreinu í þúsund mínútur í Pepsi-deildinni en það mun reyna á hana og Blikavörnina í kvöld þegar liðið heimsækir Íslandsmeistara Stjörnunnar í Garðabænum. „Þær eru búnar að styrkja sig mikið síðan í síðasta leik við okkur og komnar með fjóra nýja erlenda leikmenn. Við erum ekkert smeykar. Þær eru vissulega með hörkulið en við erum með hörkulið líka,“ segir Sonný.

ooj@frettabladid.is

Það er ekki bara ég sem er að halda hreinu því varnarleikurinn er búinn að vera mjög góður alveg frá fremsta manni. Ef ég væri einn í marki þá væri ég búinn að fá þúsund mörk á mig

Gunnleifur Gunnleifsson

Markverðir Blika

hafa haldið marki sínu 19 sinnum hreinu í sumar

S	M	Þ	M	F	F	L
			Maí			
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						
			Júní			
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				
			Júlí			
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
			Ágúst			
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

■ karlar
■ konur

MEÐ AFA

HEIMSINS **SKEMMTILEGASTI AFI** SNÝR AFTUR Á STÖÐ 2

Það verður gaman að vakna snemma á laugardögum í allan vetur því afinn sem allir elska skemmtir börnunum og foreldrum fram eftir morgni með frábærum teiknimyndum, söng og skemmtilegum sögum. Það er gott að byrja daginn með afa á Stöð 2!

365.is | Sími 1817

365

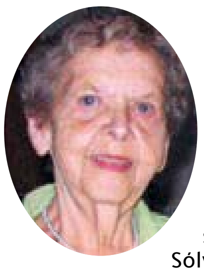
FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
21. ÁGÚST 2015 FÖSTUDAGUR

Ástkær faðir okkar,
Ársæll Þorsteinsson,
Skúlagötu 20, Reykjavík,
lést á Hrafnistu í Reykjavík
þriðjudaginn 18. ágúst.
Útförin verður auglýst síðar.

Guðlaug Ársælsdóttir
Þóra Ársælsdóttir
Ragna Ársælsdóttir
Björg Ársælsdóttir

Ástkær faðir okkar og bróðir,
Þorvaldur Hannes Þorvaldsson
verkfræðingur,
varð bráðkvaddur á heimili sínu
föstudaginn 14. ágúst sl.

Heiða Berg Díönudóttir
Hugi Berg Þorvaldsson
Guðfinna Þorvaldsdóttir
Guðmundur Hafþór Þorvaldsson
Vilhjálmur Birgir Þorvaldsson
Sigríður Ragna Þorvaldsdóttir
Sumarliði Þorvaldsson
Ólafía Ingibjörg Þorvaldsdóttir



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Kristjana Petrína Pétursdóttir
Móabarði 4, Hafnarfirði,
sem andaðist á Hjúkrunarheimilinu
Sólvangi 12. ágúst verður jarðsungin frá
Hafnarfjarðarkirkju mánudaginn 24. ágúst kl. 13.00.

Sveinbjörn Ásgrímsson
Sóley Björk Ásgrímsdóttir **Sverrir Kr. Bjarnason**
Guðrún Jóna Ásgrímsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar ástkæri,
Jónatan Einarsson
fv. framkvæmdastjóri
frá Bolungarvík,
lést á hjúkrunarheimilinu
Droplaugarstöðum mánudaginn
17. ágúst. Minningarathöfn fer fram frá
Háteigskirkju fimmtudaginn 27. ágúst kl. 15. Jarðsett
verður frá Hólskirkju í Bolungarvík laugardaginn 29. ágúst
kl. 13. Þeim sem vildu minnast hans er vinsamlegast bent á
Orgelsjóð Hólskirkju rnr. 1176-18-911908, kt. 630169-5269.

Sigrún Óskarsdóttir
Einar Jónatansson **Guðrún B. Magnúsdóttir**
Ester Jónatansdóttir **Guðmundur Ólafsson**
Kristján Jónatansson **Þorbjörg Magnúsdóttir**
Elías Jónatansson **Kristín G. Gunnarsdóttir**
Heimir Salvar Jónatansson
Karl Garðarsson
Óskar Örn Garðarsson **Harpa Norðdahl**
Sigríður A. Garðarsdóttir **Þórarinn Guðjónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur sonur, faðir,
tengdafaðir, bróðir og afi,
Vigfús Árnason
Seljalandi 3, Reykjavík,
lést á Landspítalanum við Hringbraut
þriðjudaginn 18. ágúst sl.
Útför verður auglýst síðar.

Árni Jóhann Friðjónsson
Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir **Hallbjörn Karlsson**
Árni Björn Vigfússon **Jóhanna Kristrún Birgisdóttir**
Heiðbjört Vigfúsdóttir **Andri Gunnarsson**
Hjálmar Árnason **Berglind Einarsdóttir**
og barnabörn.

Golfmót að breskum sið

Golfmót Herrafataverzlunar Kormáks og Skjaldar haldið í fyrsta sinn í dag. Verðlaun verða veitt fyrir bestu búningana en ekki er skylda að klæðast fatnaði úr versluninni.

Í dag er fyrsta golfmót Herrafataverzlunar Kormáks og Skjaldar haldið. Mótið verður þó ekki með hefðbundnu sniði heldur verður spilað eftir breskri hefð sem heitir foursome. Tveir eru saman í liði og skiptast á að slá boltann. Mótið verður haldið í Brautarholti á Kjalarnesi.

„Með þessu skipulagi hafa menn prýðis tíma fyrir dagdrykkju. Þetta er í raun miklu einfaldara og fljótlegra þar sem hver og einn er ekki að slá boltann nema í annað hvert skipti,“ segir Kormákur en allir starfsmenn taka þátt og skráning fer fram í búðinni sjálfri. Þátttakendafjöldi verður takmarkaður við 40 manns. „Maður verður að byrja smátt og sjá hvernig þetta fer. Svo kannski á næsta ári verður þetta enn stærra ef allt gengur vel í dag.“

Veitt verða verðlaun fyrir besta liðsbúninginn. „Það er ekkert dresscode og menn verða ekki skotnir niður ef þeir mæta í flíspeysu. Það er nógu mikil niðurlæging að vera innan um hina keppendurna. Hver veit nema það verði gefin aukastig fyrir að vera í fötum úr Kormáki og Skildi.“

gunnhildur@frettabladid.is

Kormákur Geirharðsson og Skjöldur Sigurjónsson, eigendur Herrafataverzlunarinnar.

Faðir okkar,
Lárus Þ. Valdimarsson
Dunhaga 23, Reykjavík,
lést 31. júlí.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Börnin.

Eiginmaður minn, faðir okkar og afi,
Þórður Magnússon
Trönuhjalla 13, Kópavogi,
lést sunnudaginn 16. ágúst
á Landspítalanum, Hringbraut.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
þriðjudaginn, 25. ágúst kl. 13.00.

Sigríður Bjarnadóttir
Guðrún Þórðardóttir
Solveig Þórðardóttir
Ragnheiður Þórðardóttir
Alexandra Nótt Kristjánsdóttir
Brynjar Guðrúnarson

Elskuleg eiginkona mín og besti vinur,
móðir okkar, tengdamóðir og amma,
Jóhanna Óskarsdóttir
Norðurbakka 5A, Hafnarfirði,
lést í Goðatúni, Biskupstungum
þann 7. ágúst. Útförin hefur farið fram
í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þökkum
auðsýnda samúð.

Óskar Tómas Björnsson
dætur, tengdasynir og barnabörn.

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Sigurborg Helgadóttir
hjúkrunarfræðingur
frá Unaðsdal,
lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu
Grund sunnudaginn 16. ágúst. Útför hennar
fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 24. ágúst kl. 15.00.

Guðrún Sigfúsdóttir **Jóhann Páll Valdimarsson**
Brynja Sigfúsdóttir **Jón Axel Steindórsson**
Jófríður Hanna Sigfúsdóttir **Kristinn Jón Kristjánsson**
Halldór Sigfússon **Euthemia Stavrulaki**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Haukur Valtýsson,
Víðilundi 24,
áður Ásvegi 19, Akureyri,
lést fimmtudaginn 13. ágúst.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 24. ágúst kl. 13.30.

Valborg Svavarsdóttir
Helga Hauksdóttir
Stefanía Hauksdóttir **Jóhann G. Möller**
Svava Hauksdóttir **Geir Baldursson**
og fjölskyldur.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Snjólaug Aradóttir
Víðilundi 20, Akureyri
fyrrum húsfreyja Nesi í Höfðahverfi,
sem lést á hjúkrunarheimilinu
Hornbrekku mánudaginn 10. ágúst,
verður jarðsungin frá Laufáskirkju
laugardaginn 22. ágúst kl. 14.00.

Sæunn Laxdal
Grímur Laxdal **Halldóra Stefánsdóttir**
Ari Laxdal **Sigurlaug Sigurðardóttir**
Helgi Laxdal **Katrín H. Árnadóttir**
Pálmi Laxdal
ömmubörn og langömmubörn.

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Guðmundur Ingimarsson
Birtingaholti,
lést á Ljósheimum, Selfossi,
laugardaginn 15. ágúst.

Sigurður Guðmundsson **Elín Þórðardóttir**
Jóhannes Guðmundsson **Inga Guðlaug Jónsdóttir**
Sólveig Guðmundsdóttir,
Skúli Guðmundsson **Lára Hildur Þórsdóttir**
Sigríður María Guðmundsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is**.

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma 512 5000.

ÚTSÖLULOK LAUGARDAG

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

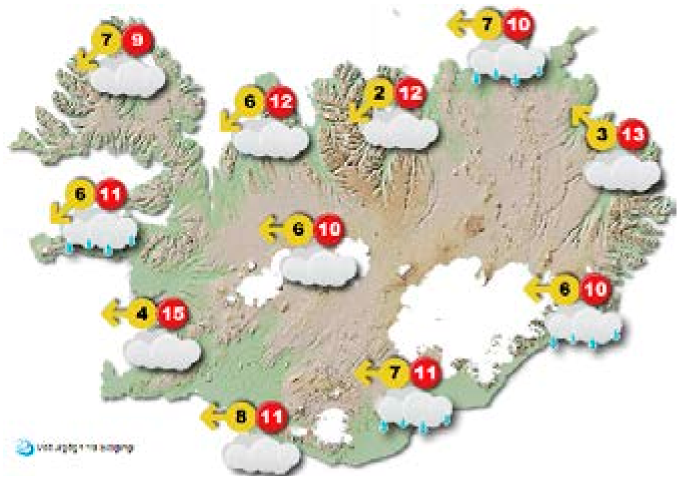
- 30-50% af eldhúsvörum
- 15-50% af öllum barnavörum
- 30% af öllum lökum
- 40% af öllum dúkum
- 15-60% af rúmfatnaði

Lín DESIGN

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

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Austan og norðaustan 5-13. Rigning eða súld með köflum. Talsverð eða mikil úrkoma SA-til og einnig á norðanverðum Ströndum. Hiti 7 til 16 stig, svalast á Hornströndum. Viljum benda ferðafólki á að varað er við vatnavöxtum suðaustantil á landinu og jafnvel mögulegum skriðuföllum.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
12°	7°	14°
↖ 3	↙ 9	↑ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
11°	11°	9°
↑ 8	↑ 6	↖ 9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
11°	11°	14°
↖ 6	↑ 5	↗ 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
13°	11°	8°
↑ 4	← 5	↑ 7

Þrautir

Krossgata

LÁRÉTT
2. spjall,
6. rún,
8. spor,
9. veiðarfæri,
11. bókstafur,
12. hald,
14. rabb,
16. tveir eins,
17. Fiskur,
18. drulla,
20. tvíhljóði,
21. Könnun.

LÓÐRÉTT
1. áfengisblanda,
3. frá,
4. baknaga,
5. yfirbragð,
7. starfsfræksla,
10. verkur,
13. af,
15. svif,
16. skaði,
19. kyrrð.

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

LÁRÉTT: 2. rabb, **6.** úr, **8.** far, **9.** net, **11.** ká, **12.** skaft, **14.** skraf, **16.** tt, **17.** áll, **18.** aur, **20.** au, **21.** próf.
LÓÐRÉTT: 1. púns, **3.** af, **4.** baktala, **5.** brá, **7.** rekstur, **10.** tak, **13.** frá, **15.** flug, **16.** tap, **19.** ró.

Skák Gunnar Björnsson

Kristmundur Þór Ólafsson (1.667) átti leik gegn Marel Guðlaugssyni (1.882) á Íslandsmóti skákfélaga sl. vor.

Hvítur á leik

12. Rxe5! dxe5 (12. ... Bxd1 13. Bxf7+ Kf8 14. Re6#) **13. Dxg4 exf4 14. Bxf4** með yfirburðastöðu á hvítt. Við sjáum lok skákarinnar á morgun.

www.skak.is:
Guðmundur byrjar frábærlega í Litháen.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

Pröstur Leó Gunnarsson fær reglulega nóg af lífinu í leikhúsinu en snýr nú aftur eftir mannskætt sjóslys.

Aldís Hafsteinsdóttir bæjarstjóri í Hveragerði heimsótti Aserbaídsjan og efndi þar með loforð sem hún gaf deyjandi vini sínum.

Maraþonkonan Kathrine Switzer segir konur fá styrk, hugrekki og trú á sjálfar sig með því að hlaupa.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

VINSÆL SKÓLATÖLVA

TOSHIBA

NÝR OG HRAÐARI INTEL i5

Þessi er vinsæl og fer hratt. Ótrúlegt verð fyrir glæsilega hannaða gyllta 15,6" fartölvu með nýjasta og hraðasta 5. kynslóðar i5 örgjörva frá Intel sem lengir rafhlöðuendinguna fyrir skólann. Intel HD Graphics 5500 skjákjarninn skilar stórbættri grafískri vinnslu. Kemur með AC þráðlausu korti sem skilar mun sterkara þráðlausu neti og Scullcandy vottuðum hátölurum með DTS hljóm.

Ein bestu kaupin í skólaúrvalinu okkar í ár.

INTEL i5 5. KYNSLÓÐ | 4GB VINNSLUMINNI | HD5500 GRAFÍKKJARNI | 15,6" SKJÁR

TOSHIBA 3 ÁRA ÁBYRGÐ TOSHIBA

BÆTTU VIÐ ÁRS ÁBYRGÐ Á TOSHIBA FYRIR AÐEINS 4.995,-

tl.is

TÖLVU LISTINN

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

Fréttablaðið/Ernir

Dansókí myndar ramma og brýtur múra

Halla Ólafsdóttir er dansari og danshöfundur, útskrifuð frá sænsku ballettakademíunni í Stokkhólmi. Frá því Halla lauk námi hefur hún unnið víða um veröldina og hefur á undanförnum árum getið sér afar gott orðspor í heimi listdansins. Á Reykjavík Dance Festival í næstu viku býðst íslenskum áhorfendum að sjá afraksturinn af tíu daga vinnusmiðju sem hún stendur fyrir ásamt kollega sínum, John Moström.

Vinnuaðferðin sem Halla og John koma með í farteskinu er æði sérstök og gengur alla jafna undir heitinu dansóki sem er dregið af orðinu karaoki – leiknum þar sem hægt er að spreyta sig á að syngja heimsþekkt dægurlög.

„Þessi aðferð varð nú eiginlega til þegar við vorum nokkur saman í Svíþjóð að leika okkur að því að leika eftir atriði úr sjónvarpsþáttunum Ally McBeal fyrir mörgum árum en svo einhvern veginn þróaðist þetta þannig að fólk fór að leika sér að þessu og taka það í ólíkar áttir. Það er til að mynda sænskur hópur sem hefur unnið mikið út frá þessu konsepti en það er mikilvægt að hafa í huga að það á þetta enginn.“

Ramminn er okkar

„John er danshöfundur, dansari og arkitekt og við vorum að vinna saman verkefni fyrir einhverjum árum þar sem við áttum sameiginlega þessa margþættu tilfinningu sem við bárum til klassísks balletts. Okkur langaði að

Dansararnir og danshöfundarnir Halla Ólafsdóttir og John Moström. Fréttablaðið/Ernir

þróa leiðir og búa til verk þar sem við gætum dansað ballett en farið engu að síður burt frá hugmyndinni um fullkomnun eða að hann eigi að líta út á einhvern ákveðinn hátt. Hvernig getum við dansað ballett þar sem margir geta gert það sama og maður gert það eins og maður vill?

Það eru auðvitað hundrað leiðir en þetta er ein leið til þess að setja ákveðinn ramma utan um þann sem er að dansa hverju sinni. Við John setjum upp þennan ramma utan um dansarana en svo er líka ákveðið frelsi innan þessa ramma fyrir dansarana að taka sínar eigin ákvarðanir.

Dansað í gegnum verkið

Á myndbandinu sem dansað er eftir er The American Ballet Theater að dansa Giselle sem er vissulega klassískt ballettverk. „Það sem gerist svo er að við erum í eins konar hermidansi en samt að túlka líka – að gera þetta á okkar hátt innan þessa ramma. Hópurinn er að takast á við þetta og það skapast mismunandi söguþræðir í þessu ferli. Í klassískum dansi er allt niðurnjörvað í afmörkuð hlutverk en í okkar ferli þá brjótum við niður þessa múra. Kynhlutverk ruglast, bilið milli manneskju og dýrs verða óljós – þannig að við erum í raun að vinna með umskipti hlutverka og breytingu á formi og svo mætti áfram telja. Við erum eiginlega umskiptingar.

Dansararnir sem við erum að vinna með að þessu sinni eru átta dansarar frá Íslenska dansflokknum og svo eru líka sjö sjálfstætt starfandi dansarar þannig að þetta er blandaður hópur. Ég upplifi að það sé ákveðin samheldni og samkennd sem myndast við þessa vinnu. Verkið er alveg níutíu mínútur og það er einhvern veginn of mikið af öllu þarna – of mikið af upplýsingum að vinna með. Þannig að á tíu dögum hefur maður í raun engan tíma til þess að vinna úr þessu öllu og þá skapast ákveðið andrúmsloft þar sem hver og einn reynir hreinlega að dansa í gegnum verkið.“

Alltaf ný sýning

Halla segir að það sé í raun frábært að vinna í þessu formi og það gefi bæði henni og John mikið sem dönsurum og danshöfundum. „Við gerum sýninguna á hverjum degi og á tíunda degi bjóðum við svo áhorfendum að koma inn og horfa á sýninguna eins og hún stendur þann daginn. Þannig að sýningin breytist alltaf frá degi til dags. Á þessu eru engar undantekningar þannig að þetta er alltaf sýning eða öllu heldur verk í stöðugu ferli og þróun. Í þessu tíu daga ferli safnast svo upp ákveðnar aðferðir sem nýtast og þróast áfram eftir því sem líður á ferlið. Þannig að það er heilmikill munur á sýningunni á fyrsta degi og tíunda degi. Að fá að taka inn mismunandi hópa og ólíkt fólk til þess að vinna í þessu ferli er algjörlega frábært.“

Gleðin brýtur múra

„Við vinnum mjög mikið með það að lána og stela frá öðrum og bæta við það. Tökum inn hluti frá öðrum alveg blygðunarlaust og vinnum þá áfram. Það er stór þáttur í því sem við erum að gera. Við sækjum þannig bæði í það sem oft er kallað hámenning og það sem er alþýðlegra og það gerum við m.a. með því að stela alveg miskunnarlaust frá öllum. Það er líka mjög mikilvægt að hafa gaman saman. Ég veit að þetta hljómar klisjukennt en við John vorum alltaf bæði á því að það væri eitthvað sem vantaði í hinn klassíska ballettheim – það vantaði að hafa gleðina.

Sumir elska þetta eins og það er en ég er ekki hrifin af þessari miklu stigskiptingu sem er í ballettinum og það var það sem við vildum leika okkur með og ráðast á.“

magnus@frettabladid.is

FRÍTT
WI-FI, LJÚFFENGT GÆÐAKAFFI OG LITABÆKUR FYRIR BÖRNIN Á MEÐAN ÞÚ BÍÐUR.

KREATIV

LUKKULEIKUR

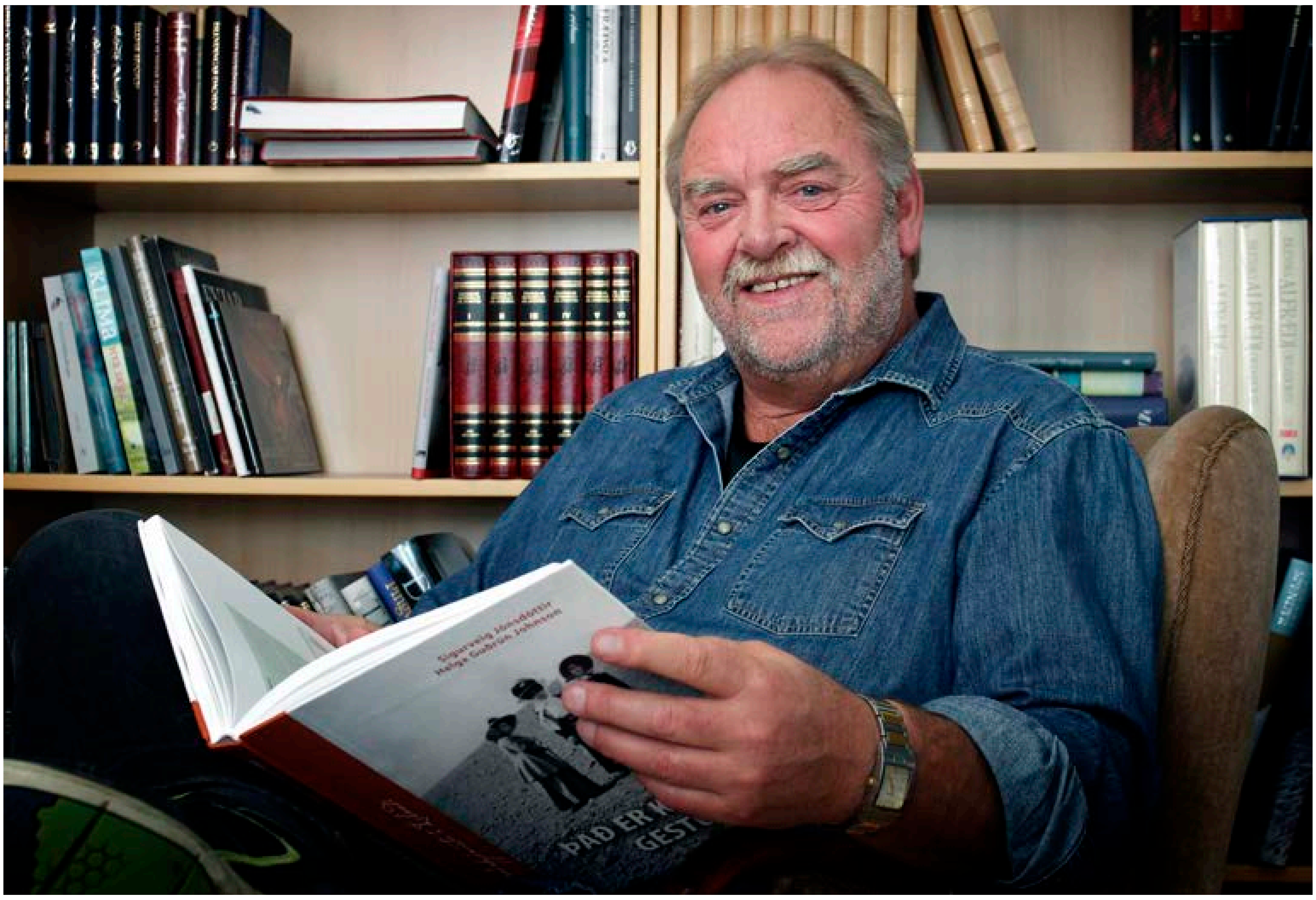
Þeir sem koma með bíl eða vagn í skoðun hjá Frumherja geta skráð sig í happaleik og þannig öðlast möguleika á því að eignast glæsilegt Thule Motion ferðabox frá Stillingu sem verður dregið út 3. september 2015.

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

Þarna erum við í dauðafæri

Bókasýningin í Gautaborg er sú stærsta á Norðurlöndum. Hana sækja um 100.000 gestir og um 1.500 fjölmiðlamenn. Sigurður Svavarsson bókaútgefandi hefur sótt messuna í áraraðir, bæði sem útgefandi og fulltrúi íslenskra bókmennta, og þekkir því messuna flestum betur.



Sigurður Svavarsson bókaútgefandi er margreyndur í útgáfustarfsemi og hefur sótt bókamessur um víða veröld í áraraðir. Fréttablaðið/GVA

Miðstöð íslenskra bókmennta skipuleggur íslensku dagskrána í Gautaborg og Sigurður segir að messan í Gautaborg sé sú messa í norðrinu sem dregur að sér flesta erlenda útgefendur, enda er þar stunduð sala á útgáfurétti á sérstöku réttindatorgi.

„Bókamessan í Gautaborg skilur sig frá messunni í Frankfurt hvað það varðar að hún er fyrst og fremst hátíð lesendanna, síður markaðstorg útgefenda. Hún er einhvers konar sambland af bókasýningu og bókmenntahátíð, með ótal málstofum og uppákomum sem bókafólk flykkist á. Á hverju ári mæta til leiks heimskunnir höfundar sem draga að sér mikla athygli, sem aðrir njóta góðs af. Þessi messa er því sérstaklega skemmtileg fyrir áhugafólk um bókmenntir og því tilvalið fyrir Íslendinga að skella sér til Gautaborgar í september.“

Sigurður segir að á hverju ári sé eitt land í sérstökum heiðurssessi á messunni og slíkur heiður geti haft mikla þýðingu fyrir bókmenntirnar í viðkomandi landi enda fylgi slíku gríðarleg athygli.

„Við Íslendingar skipuðum þann sess árið 1990. En að þessu sinni er íslenskum bókmenntum helgaður veglegur sess í prógrammi sem heitir Raddir frá Íslandi. Þess vegna verða óvenju margir íslenskir höfundar á ferðinni í ár, um 15 talsins, af ýmsum sviðum bókmenntanna. Þeir munu taka þátt í alls 35-40 málstofum og uppákomum öðrum. Þannig að þetta er mikið umfangs og afskaplega gott tækifæri til þess að koma íslenskum bókmenntum á framfæri við heiminn.

100.000 GESTIR
1.500 FJÖLMIÐLAMENN
15 ÍSLENSKIR HÖFUNDAR TAKA ÞÁTT Í 35–40 MÁLSTOFUM

Málið er að rithöfundar þrífast alla jafna mjög vel í Gautaborg á messutíma, enda ævinlega gaman að komast í návígi við lesendur sína. Svo er andrúmsloftið í kringum þessa messu einstakt. Þeir íslensku höfundar sem þegar eiga sér útgefendur í Svíþjóð geta styrkt samband sitt við þá, og hinir sem enn ekki hafa komið út á sænsku komast í dauðafæri við útgefendur af öllu tagi. Þar að auki starfa fulltrúar íslenskra útgefenda og Miðstöðvar íslenskra bókmennta á réttindatorgi messunnar og leita þar nýrra tækifæra fyrir höfundana okkar.“

Eitt af því sem íþyngir íslenskum bókamarkaði er smæðin því á litlum markaði er erfitt að ná upp sölu sem gerir höfundum kleift að lifa af verkum sínum og oft er róðurinn þungur í rekstri bókaútgáfu. Sigurður bendir á að sökum þessarar smæðar sé hreinlega nauðsynlegt fyrir þá sem vilja helga sig ritstörfum að freista þess að koma bókum sínum á framfæri í fleiri löndum og á stærri málsvæðum. „Það gengur allvel að koma íslenskum bókum á framfæri við erlenda útgefendur, sér í lagi í kjölfar þess mikla kynningarstarfs sem fylgdi heiðurssessi Íslands á alþjóðlegu bókasýningunni í Frankfurt árið 2011. Á síðasta ári komu út um 130 þýðingar á íslenskum verkum hjá erlendum forlögum. En við viljum alltaf gera betur, og þátttakan í bókamessunni í Gautaborg er lokahnykkurinn í því átaki Miðstöðvar íslenskra bókmennta að endurvinna markað fyrir íslenska höfunda á Norðurlöndunum. Sem betur fer sjáum við strax að það átak er að skila góðum árangri.“

Sigurður segir að eins og stundum áður sé nú unnið með þröngan fjárhagsramma, og því er um að gera að nýta fjármunina sem best – smíða sem öflugasta vængi fyrir íslenskar bókmenntir. „Við erum þakklát fyrir góðan stuðning frá Félagi íslenskra bókaútgefenda, Íslandsstofu og menntamálaráðuneytinu. Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra mun opna messuna að þessu sinni, ásamt öðrum. Við njótum líka góðs af því að nánast frá upphafi hefur verið einstaklega gott samband milli okkar hér heima og eigenda og stjórnenda bókamessunnar í Gautaborg – þau hafa sýnt okkur mikla rausn. Þetta góða samband er ekki síst henni Önnu Einarsdóttur að þakka, dugnaði hennar og ósérhlífni, en hún sat alllengi í stjórn bókamessunnar.“

magnus@frettabladid.is

Traustur, sterkur og veðurbarinn

Hún er að koma fyrir listaverki í sal 101 Hótels við Hverfisgötu og þar er ekki kastað til höndunum. Hulda Hákon myndlistarmaður hefur gert styttu af íslenskum sjómanni í Norðuríshafinu og sökkullinn er hafið. Þetta er traustur, sterkur og veðurbarinn sjómaður, nútímalegur með hvítan hjálm og útvarp í eyrunum, í 66°Norður galla en svipurinn lýsir dálitlu óöryggi. Hverju sætir það? „Hann er að segja fólki frá því að hann hafi séð stórt sæskrímsli í Norður-Íshafinu en fólk trúir honum ekki og honum finnst erfitt að fólk skuli telja hann ljúga. Sjálfur stendur hann á hafinu eins og ekkert sé, hlustar á Motörhead og fílar Homer Simpson,“ útskýrir listakonan.

Hulda kveðst alltaf hafa haft mikinn áhuga á sæskrímslum. „Ég gerði fyrstu skrímslamyndina 1989. Það er með skrímslin eins og álfana, sumir segjast hafa séð þá og það er ekki hægt að rengja það. Fréttamaðurinn Þorvaldur Friðriksson segir marga íslenska sjómenn hafa séð eitthvað norður í höfum og ég hef hitt mann sem kveðst hafa séð skeljaskrímsli þar. Maður getur ekki sagt „þetta er lygi í þér“.

Upphaflega kveðst Hulda bara hafa ætlað að hafa sjómanninn á 101 Hóteli í viku því hún hefði hugsað sér að taka hann með til Hollands á sýningu í september. Nú er hún að hverfa frá því ráði. „Ég er dálítið hrædd um minn mann ef hann fer á flæking og ætla bara að hafa hann á hótelinu áfram. Geri bara annað verk fyrir Holland.“

gun@frettabladid.is

SÖKKULLINN

Textinn á sökklinum er á íslensku, hollensku, ensku og grænlensku. Svona lítur sá grænlenski út:

Aalisartup islandimiup Issittup imartaani immap uumasorujussua takusimavaa. Oqaluttuarerusukkunnaarpaali inuit illaatigiinnartarmanni.

Fréttablaðið/GVA

Hulda Hákon og sjómaðurinn.

markhonnun.is

netto
Kræsingar & kostakjör

SKIPULAGÐUR SNÆÐINGUR Í SKEMMTILEGU BOXI FRÁ sistema®

KÆLITASKA
2.498 KR

SALATBOX MEÐ HNÍFAPÖRUM OG SÓSUBOXI

SALATBOX
1.398 KR

SALATBOX MEÐ KÆLIKUBBI, HNÍFAPÖRUM OG SÓSUBOXI

SALATBOX
2.398 KR

TRIO 480 ML
798 KR

TRIO 580 ML
898 KR

TRIO 700 ML
998 KR

NÝTT - SISTEMA TRIO BRÚSAR

FJÖLDI BOXA
verð frá
598 KR

SNACK ATTACK
TVEGGJA MÁLTÍÐA NESTISBOX
MEÐ TVEIMUR AUKAHÓLFUM

SNACK ATTACK
stórt
1.498 KR

SNACK ATTACK NESTISBOX
MEÐ LOKUÐU AUKAHÓLFI

SNACK ATTACK
miðstærð
1.198 KR

SNACK ATTACK SAMLOKUBOX
MEÐ TVEIMUR AUKAHÓLFUM

SNACK ATTACK
lítið
798 KR

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

www.netto.is

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

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
ABSOLUTELY ANYTHING
THE GIFT TILBOÐ KL 5
TRAINWRECK
TILBOÐ KL 3:50 ÍSLENSKT TAL
TILBOÐ KL 4

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
ABSOLUTELY ANYTHING	6, 8, 10
THE GIFT	5, 8, 10:20
TRAINWRECK	8
FRUMMAÐURINN 2D	3:50
SKÓSVEINARNIR 2D	4
MINIONS - ENS TAL 2D	6
MISSION IMPOSSIBLE	10:35

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ ÞAÐ MARGBORGAR SIG
NÝJASTA MYND GUY RICHIE LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES
THE MAN FROM U.N.C.L.E.
TIME OUT LONDON
HITFIX
THE TELEGRAPH
FORSÝND UM HELGINA
Það muna allir eftir ógleymanlegu grínmyndunum um Griswold fjölskylduna. Nú er komið að syninum að fara með sína fjölskyldu í frí!
"VACATION ER FYNDNASTA MYND ÁRSINS" JAMES OSTER - JOBLO
"BRJÁLÆÐISLEGA FYNDIÐ FRAMHALD" MATT SULLIVAN - IN TOUCH
"ÉG HEF EKKI HLEGIÐ SVONA OFT UPPHÁTT Í LANGAN TÍMA" DAVE KARGER - FANDANGO
VACATION
HITMAN AGENT 47
INSIDE OUT

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 10:20
THE MAN FROM U.N.C.L.E. VIP	KL. 10:20
VACATION	KL. 3:40 - 4:40 - 5:50 - 6:50 - 8 - 9 - 10:45
VACATION VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 5:15 - 8 - 10:45
ANT-MAN 2D	KL. 8
THE GALLOWS	KL. 10:45
SKÓSVEINARNIR ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50
JURASSIC WORLD 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 10:10
THE GIFT	KL. 10:45
VACATION	KL. 5:50 - 8
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 8
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
HITMAN: AGENT 47	KL. 5:50 - 8 - 10:10
VACATION	KL. 5:40 - 8 - 10:45
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 5:20 - 8 - 10:20
FANTASTIC 4	KL. 10:30
ANT-MAN 2D	KL. 5:30 - 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8
VACATION	KL. 5:50 - 8 - 10:30
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 6 - 9 - 10:20
INSIDE OUT ENSKT TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 10:20
HITMAN: AGENT 47	KL. 8
THE GIFT	KL. 10:10
VACATION	KL. 8
PIXELS	KL. 5:30
SKÓSVEINARNIR ÍSL TAL 3D	KL. 5:40

THE HOLLYWOOD REPORTER
HITFIX
VARIETY
SKÓSVEINARNIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
HITMAN AGENT 47
ABSOLUTELY ANYTHING
SOUTHPAW
FANTASTIC 4
HRÚTAR
Daily with english subtitle at 17.30 at Háskólabíó University Cinema
Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

Hvað? Hádegisfyrirlesturinn 'Þeir tala, við hlustum' eða 'Fræðin í frásögum': Þekking frumbyggja og akademísk orðræða"
Hvenær? Kl. 12.00
Hvar? Í stofu 101 í Odda í Háskóla Íslands
Fyrirlestur á vegum Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum sem ber yfirskriftina „They talk, we listen or Theory Coming Through story: Indigenous Knowlegdes and Western Academia" („Þeir tala, við hlustum eða Fræðin í frásögum: Þekking frumbyggja og akademísk orðræða"). Dr. Lutz færir rök fyrir nauðsyn þess að evrópskar hugmyndir um fræði og vísindi verði endurskoðaðar því meta þurfi að verðleikum hefðbundna þekkingu frumbyggja Norður-Ameriku. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Verkið Brothætt
Hvenær? Kl. 20.30
Hvar? Í Sal Myndlistarfélagsins í Listagilinu
Emil Þorri Emilsson mun flytja verkið Brothætt sem hann samdi í kringum Flísafón. Emil og faðir hans, Emil Valgarðsson, bjuggu til hljóðfærið í sumar. Flísafónn er þriggja áttunda ásláttarhljómborð unnið úr gólfflísum.

Hvað? Tónleikar
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Óðinshús, Eyrarbakka
Tónlistarmaðurinn KK mun spila fyrir gesti í kvöld, en hann er fyrir löngu orðinn þjóðþekktur fyrir sitt framlag til til tónlistargyðjunnar. Mun aðgangur vera ókeypis en tekið verður við frjálsum framlögum.

Hvað? Perlur íslenskra sönglaga
Hvenær? Kl. 17.00
Hvar? Harpa, tónlistarhús.
Áheyrendur fá að kynnast sígildri íslenskri tónlist. Verða fluttar perlur íslenskra sönglaga, þjóðlög, sálmar og ættjarðarsöngvar. Listrænn stjórnandi er Bjarni Thor Kristinsson.

Hvað? Heima er best,
Hvenær? Kl. 16.00
Hvar? Klambratún
Sirkusskemmtun fyrir alla fjölskylduna. Sýningin tekur tvær klukkustundir með korters hléi og hentar öllum frá 5 ára aldri og þolinmóðum yngri krökkum. Gripl, húlla, loftfimleikar, einhjólalistir og svo margt fleira er sett saman svo úr verður sannkölluð sirkusupplifun, með öllu sem tilheyrir sirkustöfrunum.

Hvar? Skinnsemi
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Klambratún
Kabarettsýning fyrir fullorðna með sirkusívafi. Sýningin er bönnuð innan átján ára og þykir ekki henta viðkvæmum. Innblástur sýningarinnar er sóttur í burlesque- og vaudeville-sýningar þriðja og fjórða áratugarins, en formið var endurvakið á tíunda áratugnum í Bandaríkjunum. Má sjá loftfimleika, eld, jafnvægislistir, fjaðrir, tónlistaratriði, lista- og lostamenn, húlahringi og trúðslæti svo eitthvað sé nefnt.

Hvað? Sirkus Baldoni
Hvenær? Kl. 19.00
Hvar? Íþróttahúsið í Fellabæ
Danskur sirkus sem vanið hefur komur sínar til landsins undanfarin ár og hefur ferðast um landið. Fjölbreytt dagskrá og mikið um dýrðir.

Hvað? Óperan Björninn
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Players, Kópavogi
Sviðslistahópurinn Sómi þjóðar og nokkrir ungir íslenskir tónlistarmenn taka höndum saman í sýningunni, sem er íslensk útfærsla af verkinu The BEAR eftir William Walton. Aðstandendur sýningarinnar eru þau Tryggvi Gunnarsson leikstjóri, Hugi Jónsson barítón í hlutverki Smirnovs, Guja Sandholt mezzó-sópran í hlutverki Popovu og Pétur Oddbergur Heimisson bassa-barítón í hlutverki Luka. Tónlistarstjórn og píanóleikur er í höndum Matthildar Önnu Gísladóttur. Miðaverð 2.800 krónur.

Hvað? Tónleikar í Freysnesi
Hvenær? Kl. 22.00
Hvar? Hótel Freysnes.
Árlegir tónleikar í Freysnesi verða haldnir í kvöld en þar sem Jónína Aradóttir grípur í gítarinn. Aðgangur ókeypis en frjáls framlög vel þegin.

Hvað? Rokk/Metal partí
Hvenær? Kl. 23.45
Hvar? Café Amour
Dj Doddi Mix sér um að halda uppi fjörinu, allt frá Led Zeppelin, yfir í mjög þungan metal og íslenskt rokk.

Hvað? DJ B.G. Baarregaard
Hvenær? Kl. 21.00
Hvar? Kaffibarinn.
Dj.B.G. Baarregaard þeytir skífum í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Festivall Fünf
Hvenær? Kl. 20.00
Hvar? Kex Hostel
Alþjóðleg tónlistar- og listaveisla á Kexi í kvöld. Munu böndin Good Moon Deer, EAST OF MY YOUTH, Hermigervill og Berndsen stíga á svið í kvöld. Aðgangseyrir 1.800 krónur.

Perlu Sultan mun spila á Gauknum í kvöld og verður húsið opnað klukkan 21.00 og sveitin hefur upp raust sína klukkan 23.00.

Nostalgíuandi allt umlykjandi í kvöld

Perlu Sultan flytur plötuna Ten í heild sinni í kvöld, þar sem eldheitir aðdáendur Pearl Jam stíga á svið og sameinast í ástríðunni.

„Við eigum það sameiginlegt að búa yfir einlægum áhuga á Pearl Jam svo þar sameinumst við á þessum tónleikum," segir Magni Ásgeirsson, einn þeirra sem stíga á svið á Gauknum í kvöld, en þá mun Perlu Sultan heiðra Pearl Jam með því að flytja plötuna Ten í heild sinni. Perlu Sultuna skipa auk Magna þau Ágústa Eva Erlendsdóttir, Franz Gunnarsson, Andri Ívarsson, Kristinn Snær Agnarsson , Birgir Kárason og Erla Stefánsdóttir.

„Lengi hefur verið draumur hjá okkur að taka þessa plötu fyrir, sem er eiginlegt upphaf grungetímabilsins," segir Magni, en hópurinn leiddi síðast saman hesta sína og flutti lög sveitarinnar fyrir um fimm árum. Síðan hefur allaf verið á stefnuskránni að endurtaka leikinn. „Tíminn flýgur, en nú er loks komið að þessu," skýtur hann að. Aðspurður

NÚ ÞURFA MENN AÐ FARA AÐ HLUSTA Á POLLAPÖNK AFTUR, NIÐUR MEÐ ÞESSA NEIKVÆÐNI.
Magni Ásgeirsson, tónlistarmaður

um hvort vinsældir heiðurstónleika fari dvínandi segir Magni svo ekki vera, og segist ekki taka þátt í slíku neikvæðisrausi, enda hafi hann ekki heyrt nokkurn mann segja svoleiðis. „Nú þurfa menn að fara að hlusta á Pollapönk aftur: Niður með þessa neikvæðni."

Tónleikarnir munu fara fram á Gauknum líkt og áður segir, sem Magni telur afar viðeigandi. „Við erum af síðustu Gauks-kynslóðinni ef svo má að orði komast. Þegar maður kemur inn á Gaukinn hellist yfir mann furðuleg nostalgía svo þarna verður geggjuð stemning," segir hann og bætir við að lokum, borubrattur eins og honum einum er lagið: „Það er alls ekkert víst að þetta klikki."

gudrun@frettabladid.is

Tilboðin gilda 20. ágúst – 23. ágúst 2015

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

DAGSKRÁ

22:10
IF I STAY
Dramatísk mynd um Miu Hall sem lendir í bílslysi ásamt fjölskyldu sinni og upplifir sig sem áhorfanda að slysinu. Hún hefur val um það hvort hún lifir eða deyr með fjölskyldunni.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

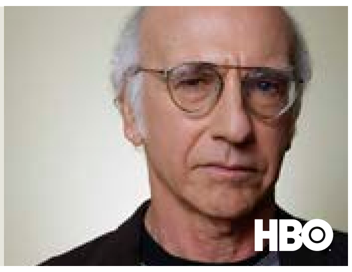
19:15
IMPRACTICAL JOKERS
Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í að hrekkja aðra með falinni myndavél.

19:35
DIRTY ROTTEN SCOUNDRELS
Frábær grínmynd þar sem þeir félagar, Steve Martin og Michael Cane, fara á kostum sem svikahrapparnir Lawrence og Freddie.

21:25
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
THE RAILWAY MAN
Eric Lomax var neyddur af japönum ásamt þúsundum annara hermanna til að leggja járnbraut í Tælandi árið 1943.

22:20
CURB YOUR ENTHUSIASM
Frábærir gamanþættir þar sem Larry David leikur sjálfan sig en ratar af óskiljanlegum orsökum sífellt í vandræði. Einn þáttur sýndur hvern virkan dag klukkan 22.20 á Gullinu.



18:25
LATIBÆR
Frábærir þættir um Íþróttaálfinn, Sollu stirðu, Nenna níska, Glanna glæp og fleiri skemmtilega vini þeirra í Latabæ.

©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

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

Föstudagur

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
12.05 Hello Ladies
12.35 Nágrannar
13.00 House of Versace
14.30 Grown Ups
16.10 Kalli kanína og félagar
16.35 Tommi og Jenni
16.55 Community
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Pepsímörkin á Stöð 2
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.15 Impractical Jokers
19.40 Dirty Rotten Scoundrels
21.30 NCIS: Los Angeles
22.20 If I Stay Mia Hall er góður námsmaður og efnilegur sellóleikari og á framtíðina fyrir sér. Dag einn er hún á ferð með foreldrum sínum og yngri bróður þegar þau lenda í hörðum árekstri. Strax eftir slysið upplifir Mia sig sem áhorfanda að atburðarásinni og sér þegar hún er flutt af slysstað og sér einnig að fjölskyldan hennar er öll dáin. Hún finnur að hún getur tekið ákvörðunina um að deyja eins og fjölskyldan eða berjast fyrir lífinu og lifa með sorginni. Með aðalhlutverk fara Chloë Grace Moretz, Mireille Enos og Jamie Blackley
00.10 Killing Season
01.40 Zero Dark Thirty
04.10 Grown Ups 2
05.50 Fréttir og Ísland í dag

If I stay 22.20

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 **02.30** In the Flesh **03.25** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

Latibær kl. 10.25, 14.25 og 18.25

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar 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** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Lína langsokkur **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Mæja býfluga **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar 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** Lína langsokkur **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Latibær **14.47** Mæja býfluga **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar 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** Lína langsokkur **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Latibær **18.47** Mæja býfluga **19.00** The Croods

BÍÓSTÖÐIN

11.45 A Walk in the Clouds
13.25 Mr. Morgan's Last Love
15.20 A.C.O.D.
16.50 A Walk in the Clouds
18.35 Mr. Morgan's Last Love
20.30 A.C.O.D.
22.00 The Railway Man Eric Lomax var breskur hermaður sem ásamt þúsundum annara var neyddur af Japönum til að leggja járnbrautina á milli Bangkok í Taílandi og Rangoon í Burma árið 1943. Síðar skrifar hann æviminningar sínar og þykir hann lýsa afar vel ánauð erlendra hermanna og stríðsfanga í umsjón Japana.
23.55 The Mule
01.30 Misery
03.15 The Railway Man
06.30 That Thing You Do!

Mr. Morgan's Last Love 18.35

RÚV

16.25 Stiklur
16.55 Fjölskyldubönd
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.32 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknmálsfréttir
18.30 Öldin hennar
18.35 Vinur í raun
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hunangsflugurnar Hjartnæm mynd um unga konu sem veltir fyrir sér kostum og göllum hjónabandsins. Hún dvelur sumarlangt hjá móður sinni og vinkonum hennar sem deila með henni sorgum og sigrum eigin lífs.
21.30 Brúðarbandið
22.15 Wallander – Brennuvargurinn Sænski rannsóknarlögreglumaðurinn Wallander glímir við morð á sama tíma og hann glímir við nýlega sjúkdómsgreiningu á Alzheimer. Brennuvargur losnar úr fangelsi en er ekki velkominn til baka í lítið sveitasamfélagið. Fljótlega fara eldar að kvikna á ný en Wallander á í mesta basli með að halda utan um rannsóknina.
23.50 Vegurinn
01.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SPORT

07.00 ÍBV - KR **08.50** Pepsímörkin 2015 **11.25** Pepsímörkin 2015 **12.40** Sporting - CSKA Moskva **14.30** Arionmótið **15.10** Man. Utd. - Club Brugge **16.55** ÍBV - KR **18.45** Pepsímörkin 2015 **20.00** La Liga Report **20.30** Lazio - Bayer Leverkusen **22.20** Box. Perez vs Mikhaylenko **00.25** UFC Unleashed 2015 **01.10** Sounds of the Finals **02.00** La Liga Report

Pepsímörkin 15.10

SPORT 2

09.50 Liverpool - Bournemouth **11.35** ÍBV - KR **13.25** Messan **14.40** Football League Show 2015/2016 **15.10** Pepsímörkin 2015 **16.25** Man. City - Chelsea **18.10** PL Match Pack 2015/2016 **18.40** Birmingham - Derby **20.45** Premier League Preview 2015/2016 **21.15** Goðsagnir - Ólafur Þórðarson **22.05** PL Match Pack 2015/2016 liðin og leikna **22.35** Birmingham - Derby **00.15** Premier League Preview 2015/2016

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2015 **11.00** Golfing World 2015 **11.50** Champions Tour Highlights **12.45** Inside the PGA Tour 2015 **13.10** LPGA Tour 2015 **15.10** PGA Tour 2015 **18.10** Golfing World 2015 **19.00** PGA Tour 2015 **22.00** PGA Championship 2015

GULLSTÖÐIN

18.30 Strákarnir
19.00 Friends
19.25 New Girl
19.45 How I Met Your Mother
20.10 Two and a Half Men
20.35 Mannasiðir Gillz Einarssonar
21.05 It's Always Sunny in Philadelpia
21.30 Footballers' Wives
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.50 Life's Too Short
23.20 Mannasiðir Gillz
23.45 It's Always Sunny in Philadelpia
00.10 Footballers' Wives
01.00 Curb Your Enthusiasm
01.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist **08.00** Everybody Loves Raymond **08.20** Dr. Phil **09.00** The Biggest Loser **09.45** The Biggest Loser **10.30** Pepsi MAX tónlist **13.30** Cheers **13.55** Dr. Phil **14.35** The Royal Family **15.00** Royal Pains **15.45** Red Band Society **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 **20.15** Playing House **20.40** Men at Work **21.00** Franklin & Bash **21.45** The Bridge **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

ÚTVARP

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

30-60%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓLATÖSKUM*

50% AFSLÁTTUR
VERÐ NÚ: 7.999 KR.

60% AFSLÁTTUR
VERÐ NÚ: 3.999 KR.

FYLLT PENNAVESKI

50% AFSLÁTTUR
VERÐ FRÁ: 989 KR.

30% AFSLÁTTUR
VERÐ NÚ: 11.899 KR.

*Gildir ekki með öðrum tilboðum. Gildir á meðan birgðir endast. Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

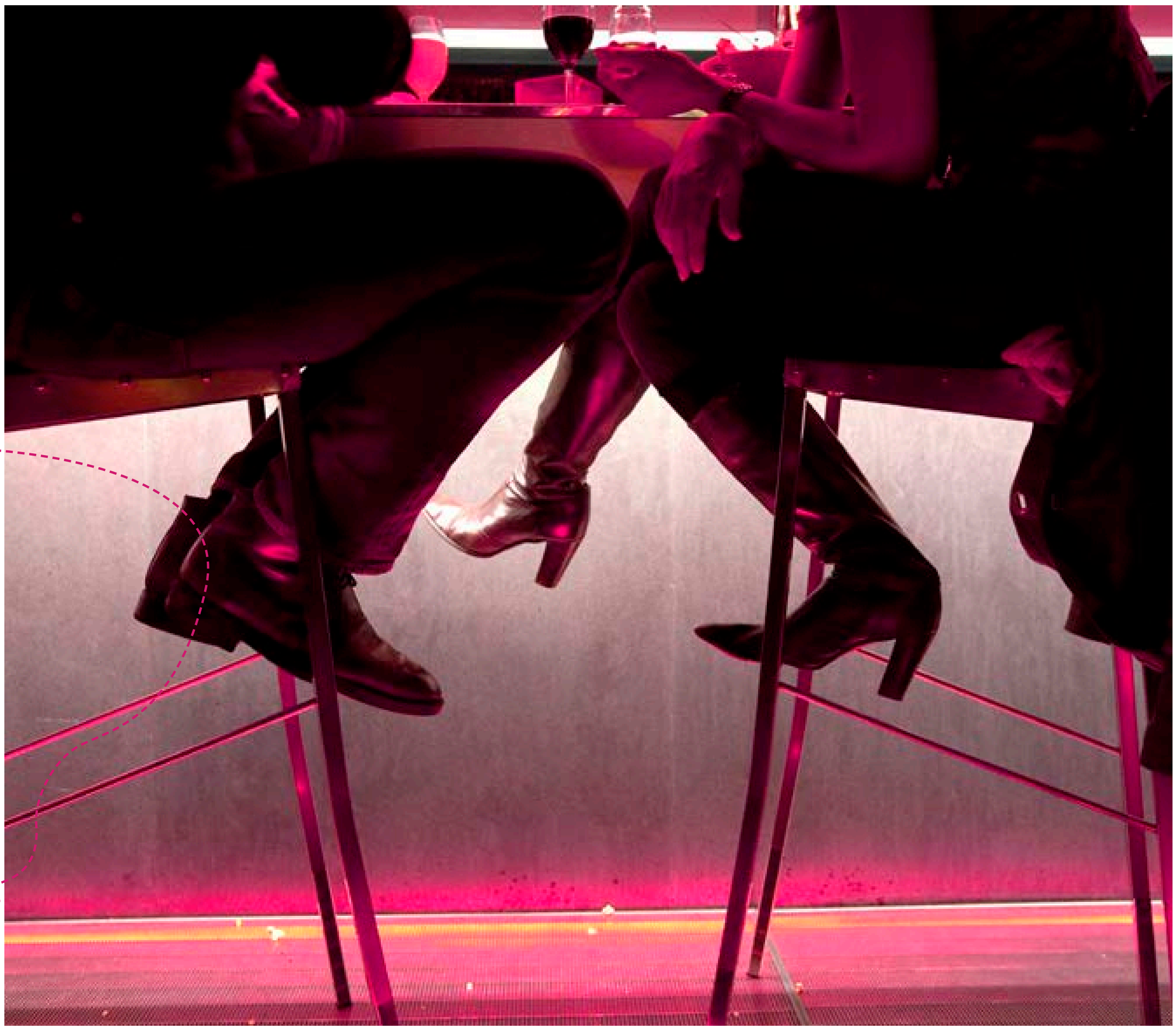
www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **Pinterest.com/A4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

ÁRNASYNIR

Leiðarvísir að íslenskri deit-menningu

Oft getur verið erfitt að fóta sig í hinni hverfulu tilveru einhleypra á Íslandi. Og sumir segja Íslenska „deit-menninginguˮ ekki til. Staðreyndin er samt sú að pör verða til. Hvernig kynnist fólk? Fréttablaðið ræddi við nokkra álitsgjafa og útbjó leiðarvísi yfir það hvernig fólk kynnist.



NordicPhotos/Getty

SKREF 1 TINDER

Á Tinder kynnast fjölmargir einhleypir Íslendingar. Þar er hægt að stilla leitarvélina eftir svæðum og aldri, þannig að hægt er að finna einhleypa í kringum sig á tilteknum aldri. Fyrir þá sem ekki vita virkar Tinder þannig að ef manni líst vel á einhvern lýsir maður því yfir með því að draga myndina af viðkomandi til hægri (sem kallað er að „svæpa“). Ef manni líst ekki á viðkomandi „svæpar“ maður til vinstri. Tinder lætur mann svo vita þegar einhver sem maður hefur áhuga á hefur einnig lýst yfir áhuga á manni. Á Tinder er hægt að spjalla og eru fyrstu skrefin tekin þar. En spjallið á Tinder er oft hægt og því færir fólk sig yfirleitt annað eftir stutta stund.

SKREF 2 SNAPCHAT

Eftir Tinder er Snapchat vinsæl leið til að taka spjallið á næsta stig. Þar getur fólk skipst á myndaskilaboðum, bæði af sjálfu sér og umhverfi sínu. Á Snapchat er hægt að sjá upplýsingar um þá sem maður ræðir við, til dæmis hversu fljótur maður er að komast upp í efsta lag vinalista þess sem maður talar við. Til eru útskýringar á netinu yfir hvað öll „emoji-táknin“ þýða í forritinu. Gallinn við Snapchat er að svo virðist sem rafhlaðan á símanum endist mun skemur þegar forritið er opið. Kostirnir eru þó þeir að þar er hægt að vera ansi hreinskilinn, því öll skilaboðin eyðast.

SKREF 3 FACEBOOK

Þegar fólk hefur spjallað saman á Tinder og Snapchat er þriðja skrefið yfirleitt að senda vinarbeiðni á Facebook og spjalla þar. Viðmótið á spjallinu þar er, eins og flestir vita, ansi þægilegt. Að sögn þeirra sem Fréttablaðið ræddi við getur verið varasamt að byrja of snemma á Facebook-spjallinu, sérstaklega ef fólk er nýbyrjað að tala saman á Tinder. Auðvelt er að finna út fullt nafn fólks, þrátt fyrir að Tinder gefi það ekki upp, en að færa spjallið yfir á Facebook strax gæti gefið þeim sem talað er við það á tilfinninguna að maður sé örvæntingarfullur. Sem er eitthvað sem á að forðast eins og heitan eldinn, ef maður er einhleypur.

Á Facebook eru ýmis tækifæri til þess að kynnast þeim sem maður ræðir við og/eða vekja athygli viðkomandi. Til dæmis með því að „læka“ myndir og fleira. Viðmælendur Fréttablaðsins eru þó sammála um að mikilvægt sé að stíga varlega til jarðar með allt sem aðrir sjá, því slíkt getur vakið umtal og fleira.

SKREF 4 DJAMMIÐ

Eftir spjall á Facebook eru ýmis skref vinsæl. Líklega er það „klassískasta“ að hittast á djamminu. Aðstæðurnar þar eru svolítið eins og á Snapchat, nema í lifanda lífi. Stór hluti samskiptanna gæti gleymst og þannig getur fólk kannski verið hispurslausara. Á djamminu er fólk yfirleitt kærulausara og þannig er minni hætta á stressi.
Þetta er þó ekki algilt fjórða skref. Sumir hittast á virkum degi, yfir kaffibolla, bjór og sumir bjóða einfaldlega í heimsókn.

SKREF 5 ÍSBÍLTÚR

Fimmta skrefið fer auðvitað svolítið eftir því hvernig fjórða skrefið endaði. En algengast er að fólk geri eitthvað skemmtilegt eftir að hafa hist á djamminu (ef allt hefur farið vel). Þar kemur ísbíltúrinn sterkur inn, en í fimmta skrefinu er mikilvægt að gefa hugmyndafluginu lausan tauminn. Góðir göngutúrar, spjall yfir kaffi eða bjór eða bara að setjast niður og spjalla er vel til þess fallið að kynnast betur. Viðmælendur Fréttablaðsins eru sammála um að stefnumótin á þessu skrefi megi ekki vera of yfirdrifin; dýrir veitingastaðir eða eitthvað sem þakið er glansi og glamúr getur hreinlega fælt frá. Sniðug stefnumót, eins og göngutúr í kringum Reykjavíkurtjörn með góðan kaffibolla geta heillað meira.

SKREF 6 AÐ HORFA Á ÞÆTTI

Gott „vídjókúr“ má aldrei vanmeta. Þar geta pör mátað sig saman. Vinsælt er að horfa á góða þætti saman og þá er ekki úr vegi að finna þáttaraðir sem fólk getur horft á saman. Stundum getur verið erfitt að halda einbeitingu í heila kvikmynd á þessu stigi, því fólk sem er spennt fyrir hvort öðru vill fá reglulegar pásur.

** Endurtaka skal sjöttaskref þar til því sjöunda er náð **

SKREF 7 SAMBAND

Jú, leiðin að sjöunda skrefinu er þyrnum stráð. Margt getur farið úrskeiðis á leiðinni. En þegar maður hefur fundið einhvern sem maður er tilbúinn að eyða tíma sínum með er ekkert annað að gera en að skella sér í samband. Hinir einhleypu viðmælendur Fréttablaðsins treystu sér ekki til að veita ítarleg ráð um hvernig skuli hátta sambandinu.

Ekki meitlað í stein

Að sjálfsögðu er ekkert á listanum meitlað í stein, heldur er hugmyndin að varpa ljósi á hvernig „deit-menningin“ er í raun og veru. Fréttablaðið leitaði til kvenna og karla á milli 25 og 35 ára. Það skal tekið fram að margar mismunandi leiðir eru til að sjöunda skrefinu, en leiðarvísirinn endurspeglar tilfinningu blaðamanns fyrir því hvað er algengast í þessum efnum hér á landi um þessar mundir.

kjartanatli@frettabladid.is

DOLCE GUSTO TILBOÐ

Dolce Gusto

KYNNING

Í HEIMILISTÆKJUM SUÐURLANDSBRAUT

Föstudag 13-18 og
Laugardag 11-16

Fyrstu 50 vélunum fylgir standur fyrir 36 kaffihylki að verðmæti 6.995

TILBOÐ
17.995
FULLT VERÐ 22.995

TILBOÐ
29.995
FULLT VERÐ 36.995

DēLonghi
NESCAFÉ Dolce Gusto

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

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

Götutískan Í Verzló

Menntaskólar landsins hófu göngu sína á ný í vikunni þannig að Fréttablaðið greip tækifærið og heimsótti Verzlunarskóla Íslands til þess að sjá hverju unga fólkið klæðist nú þegar haustið nálgast.

Askur Jóhannsson
15 ára
Peysa: H&M
Bolur: Stussy
Buxur: Dr.Denim
Skór: Vans

Bryndís Stella Birgisdóttir
19 ára
Jakki: & Other Stories
Trefill: Louis Vuitton
Taska: Saint Laurent
Stígvél: Massimo Dutti

Lóa Yona Zoe Fenzy
17 ára
Bolur: Second hand
Buxur: Dr. Denim
Skór: Nike Jordans

Ágústa Tryggvadóttir 19 ára
Skyrta **H&M** Skór **Bianco** Taska **H&M**

Fanney Valsdóttir 19 ára
Jakki **H&M** Peysa **Gallerí 17** Buxur **Zara** Trefill **Varma**

Hjalti Nielsen 16 ára
Bolur **H&M** Buxur **Benetton**

Pétur Kiernan
18 ára
Jakki: 66°Norður
Buxur: Bershka
Skór: Nike

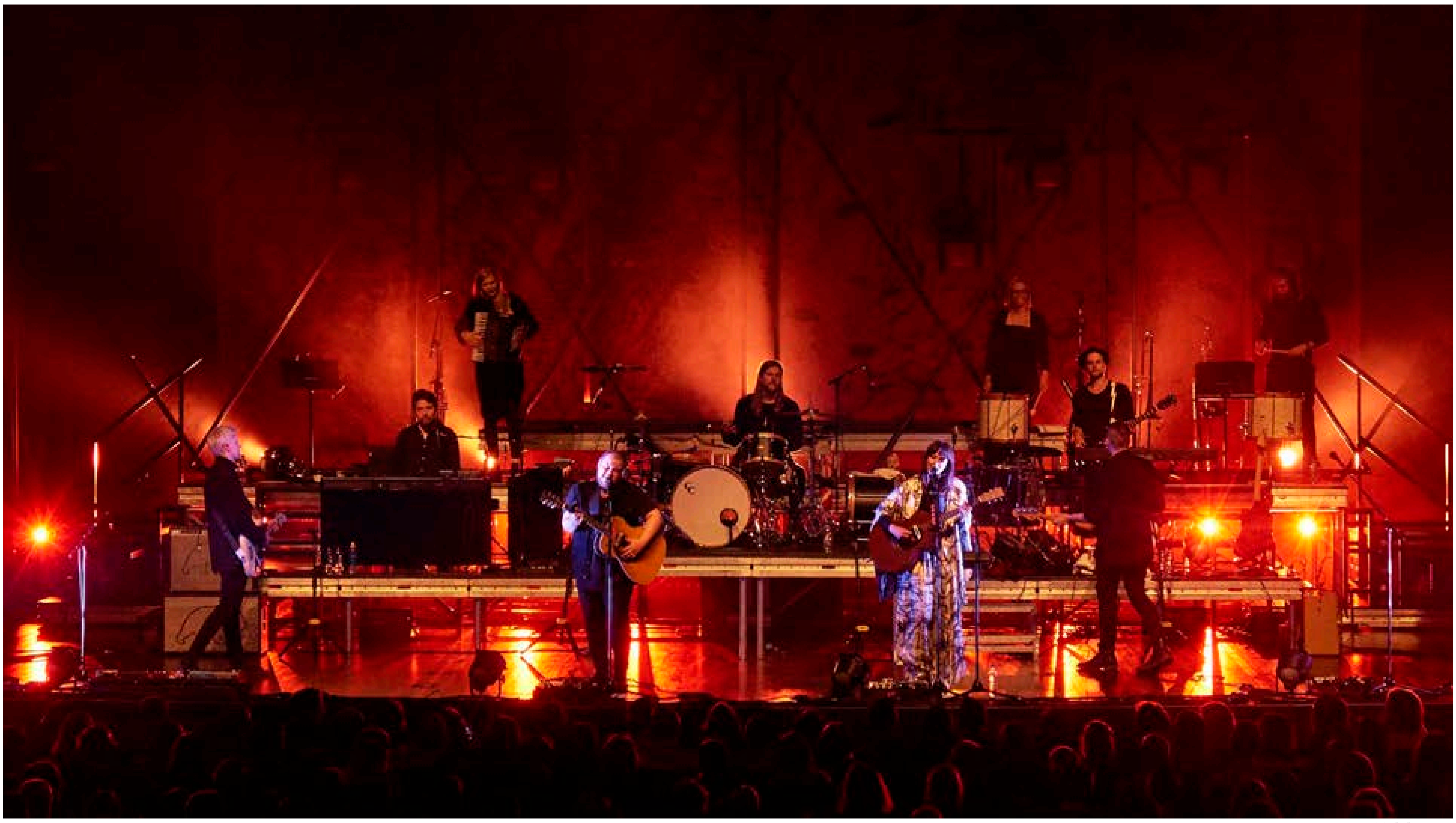
Áshildur Friðriksdóttir
19 ára
Jakki: Topshop
Bolur: Zara
Buxur: Adidas
Skór: Reebok

MYNDIR/ERNIR

ORMSSON SAMSUNG
SPARIDAGAR
LOKAHELGIN
GERIÐ GÓÐ KAUP Á GÆÐAVÖRUM!
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-15
Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16
SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Kaliforníu
VÍNBER
TORO
1295
298
MEKSIKANSK
398
895
kr.kg
200 KR. AFSLÁTTUR
139
NÝ UPPSKERA
1698
BBQ GRÍSAKÓTILETTUR
198
895
kr.kg
998
TILBÚNAR Á GRILLIÐ !
100 króna VERÐLÆKKUN
BÓNUS
Vistvæn EGG
EGG
129
559
579
Bónus kolsýrt vatn
BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hljómsveit á heimsmælikvarða kveikti í Eldborg



Fréttablaðið/Anton

TÓNLIST

Of Monsters and Men

Eldborg, Harpa, Reykjavík

19. ágúst 2015

Hljómsveitin Of Monsters and Men hefur farið sigurför um heiminn undanfarin ár og hélt sína fyrstu tónleika í tvö ár á Íslandi.

★★★★

Hljómsveitin Of Monsters and Men er löngu orðin þjóðareign og það sást svo sannarlega þegar hún steig á svið í Eldborgarsalnum á miðvikudagskvöldið.

Hún hefur verið á ferð og flugi um allan heim síðustu ár og greinilega fengið þar mikla reynslu í því að koma fram á sviði. Bandið er ótrúlega vel skipað og það skiptir engu máli hvert litið er, það er valinn maður í hverju rúmi.

Tónleikarnir byrjuðu nokkuð rólega og enda voru þeir í dannaðasta sal landsins í Hörpunni. Þegar leið á var hver einasti gestur staðinn upp og stemningin rafmögnuð. Það er með ólíkindum hversu mörg þekkt lög þetta band á, og það eftir aðeins tvær breiðskífur. Íslendingar eru greinilega miklir aðdáendur, því við kunnum lögin þeirra og syngjum með. Nanna Bryndís Hilmarsdóttir, söngkona sveitarinnar, er einstök og býður af sér ótrúlega flottan þokka. Við lagið Lakehouse hljóp hún um salinn og fékk áhorfendur með sér í lið. Hún var síðan á tímabili mætt á trommurnar. Ragnar Þórhallsson var auðvitað á sínum stað með sína silkimjúku rödd og bræddi öll hjörtu með henni.

Það er ekki á hverjum degi sem stemningin í Eldborgarsalnum er eins og hún var á miðvikudagskvöldið. Íslenskir áhorfendur fóru út úr skelinni, lögðu meðvirknina til hliðar og virtust bara hugsa um eitt, að skemmta sér.

Það er auðveldasti hlutur í heiminum að líka vel þetta band, því það er ekta. Ekki vottur af stjörnustælum, bara venjulegt fólk að gera ótrúlega hluti.

Lagalistinn var vel settur saman, eldri lög í bland við ný og mikil stígandi í sveitinni þegar leið á tónleikana. Maður fann það vel að hljómsveitarmeðlimum fannst sérstakt að spila á heimavelli og greinilega mikill léttir.

Einstakt kvöld í Eldborgarsalnum og við eigum að vera virkilega stolt af þessari sveit, hún er á leiðinni eitthvað. Ef það á að gagnrýna eitthvað þá mætti bandið gefa meira frá sér til áhorfenda og tala örlítið við þá á milli laga.

stefanp@frettabladid.is

Nýjar íslenskar skólatöskur frá Tulipop

Tulipop®

Sölustaðir: Epal, verslanir Pennans Eymundsson um land allt, Heimkaup, vefverslun Tulipop (www.tulipop.is) og fleiri.

www.tulipop.is
www.facebook.com/tulipop

Hljómsveitin Hjálmar hleypur ekki maraþon

„Við erum því miður allir staddir erlendis um þessar mundir, og vonumst til að einhver sé til í að hlaupa í skarðið fyrir okkur,“ segir Sigurður Guðmundsson, meðlimur í reggíhljómsveitinni Hjálmum. Sveitin sendir frá sér nýtt lag í dag er ber heitið Hlauptu hratt, lag og texti eftir Þorstein Einarsson.

Tilviljun ein ræður því að það kemur út rétt fyrir Reykjavíkurmaraþonið en þegar Hjálmar áttuðu sig á tengingu titilsins við maraþonið fannst þeim tilvalið að gefa öllum þeim sem hlaupa á laugardaginn, sem og öllum öðrum áhugasömum, eintak af laginu.

„Öll okkar lög eru samin á hlaupum, enda er það trendið þessa dagana. Hins vegar þegar semja þarf textana, þá fá menn sér sæti, á hljóðlátum stað – opna eilítið fyrir vatnskranann og ímynda sér að þeir séu rétt í þann mund að koma í mark í maraþonhlaupi,“ segir Sigurður spurður um hvort lagið hafi verið samið á hlaupum. Hann er jafnframt nýkominn úr tónleikaferð með Erlend Oye sem Hjálmar störfuðu með um árið og gerðu með heila plötu.

Nýja lagið er annað smáskífulagið sem sveitin sendir frá sér á árinu, en er ný plata í bígerð? „Samkvæmt nýjustu tölum, ef við á annað borð erum hrifin af þeim, þá er þetta lag jú annað lagið í krónólógískri röð nýrra laga sem gerð eru út af örkinni. Sett á flot á öldum ljósvakans. Hið fyrra heitir Undir föt og slapp út í maí. En við erum nú barasta að fara rólega í yfirlýsingar um heilar hljómplötur, enda hefur tæplega nokkur maður einbeitingu í að hlusta á mörg lög í röð nú orðið. Eða eins og maður segir, þá setur maður einn bita upp í sig í einu, og passar að tyggja vel áður en lengra er haldið. Það er allavega ekki holt að gúffa í sig,“ útskýrir Sigurður.

Hjálmar koma fram á tónleikum á Húrra laugardaginn 5. september. - glp

Weetabix
Weetos
Weetos er heilkorna
og inniheldur viðbætt
járn og D vítamín

GARÐVEISLA FTT

Hljómleikar í
Hljómskálagarðinum.
Í kvöld kl. 20:00

Félag tónskálda og textahöfunda
býður til tónleikaveislu.

AmabaDama
Páll Óskar
Valdimar
19. júní bandið
og fleiri

Kvennasveitin frá 19. júní flytur lög
íslenskra kvenna ásamt góðum gestum.

Allir velkomnir

ftt FÉLAG TÓNSKÁLDA & TEXTAHÖFUNDA

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

Í gögnunum sem láku má finna upplýsingar um milljónir manna sem notuðu vefsíðuna Ashley Madison. Nordicphotos/Getty

Þjóðþekkta Íslendinga að finna á listanum

Nákvæmar upplýsingar um tugi Íslendinga er að finna í gögnum sem hakkarar láku úr gagnagrunni framhjáhaldssíðunnar Ashley Madison. Nöfn og heimilisföng þjóðþekktra Íslendinga má finna þar.

Heimsbyggðin er hægt og rólega að átta sig á áhrifunum sem lekinn úr gagnagrunni Ashley Madison hefur, eftir því sem upplýsingar úr honum halda áfram að berast. Í gögnunum má finna ítarlegar persónuupplýsingar milljóna manna, þar á meðal tuga Íslendinga. Full nöfn, heimilisföng, símanúmer, hluti úr kreditkortanúmerum, netföng og ýmislegt fleira er meðal þess sem finna má í gögnunum. Þar eru til að mynda ítarlegar persónuupplýsingar um þjóðþekkta Íslendinga sem skráðu sig til leiks á framhjáhaldssíðuna, einhvern tímann á þeim fjórtán árum sem hún hefur verið í loftinu.

Mest karlmenn

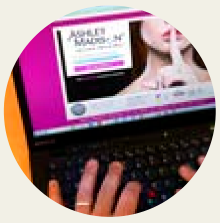
Í gögnunum eru karlmenn í miklum meirihluta. Mjög litlar upplýsingar eru til um þær konur sem voru skráðar í gagnagrunninn því á síðunni þurftu einungis karlmenn að borga. Ekkert skráningargjald var á síðuna og þær upplýsingar sem fólk gaf upp þegar það skráði sig fyrst til leiks voru ekki athugaðar nánar. En flestar upplýsingarnar má finna í skrám sem innihalda kreditkortafærslur og þar eru karlmenn í miklum meirihluta. Á síðunni þurfa karlmenn að greiða fyrir að fá að senda konum skilaboð auk þess sem þeir þurfa að greiða fyrir að fá að lesa skilaboð frá konum. Eitt af því fáa sem konur þurftu að borga fyrir voru rafrænar gjafir sem þær gátu sent fólki í gegnum síðuna, þjónusta sem fáar konur nýttu sér.

Alvarlegar afleiðingar

Eins og gefur að skilja eru fjölmörg hjónabönd víða um heim í hættu, eftir því sem nákvæmari upplýsingar berast úr gögnunum. En lekinn getur einnig haft alvarlegar afleiðingar fyrir fólk í löndum þar sem framhjáhald er bannað með lögum. Samkynhneigt fólk var einnig skráð á síðuna og liggur til dæmis dauðarefsing við samkynhneigð í Sádi-Arabíu, en 1200 manns eru skráðir á síðuna með netföngum frá landinu. Samkynhneigður maður frá Sádi-Arabíu opnaði sig á Reddit þegar fregnir bárust af því að hakkarar hefðu komist í gagnagrunninn fyrir mánuði. Hann sagði frá því að hann hefði notað síðuna þegar hann var í námi í Bandaríkjunum. Hann segist hafa verið einhleypur þegar hann skráði sig á síðuna; hann hafi einungis verið að fela samkynhneigð sína. Maðurinn óttaðist svo mikið um líf sitt að hann ákvað að flýja land. Aðrir notendur Reddit hjálpuðu honum að kaupa miða til Bandaríkjanna.

kjartanatli@frettabladid.is

8 STAÐREYNDIR UM ASHLEY MADISON OG LEKANN



1 Ekki þarf að greiða skráningargjald á síðuna, en karlmenn þurfa að greiða fyrir ýmsa þjónustu, meðal annars fyrir að fá að senda konum skilaboð. Einnig var notendum boðið upp á að borga fyrir að láta aðstandendur síðunnar eyða upplýsingum um þá.

2 Hópur hakkara sem kallar sig The Impact Team er talinn hafa staðið fyrir tölvuárásinni. Þeir voru ósáttir við að forsvarsmenn síðunnar væru að ljúga að viðskiptavinum sínum. Hakkararnir vildu sýna fram á að ekki væri hægt að eyða gögnunum um viðskiptavinina.

3 Kanadíska fyrirtækið Avid Life Media rekur síðuna. Fyrirtækið rekur fleiri umdeildar síður, eins og Cougar Life (þar sem eldri konur geta kynnst ungum mönnum) og Established Men (þar sem eldri menn geta kynnst yngri konum).

4 Aðstandendur síðunnar hafa verið gagnrýndir í gegnum tíðina, meðal annars fyrir að hleypa blaðamönnum og félagsfræðingum í viðkvæm gögn.

5 Auk upplýsinga um notendur síðunnar komust hakkarar yfir ársreikninga, tölvupóst starfsmanna og bankaupplýsingar fyrirtækisins.

6 Upplýsingarnar sem láku út um notendur eru í raun þrír stórir gagnagrunnar. Sá fyrsti inniheldur heimilisföng, nöfn, fæðingardaga og fleiri upplýsingar um notendur. Meðal annars hvað kveikir í þeim í svefnherberginu. Annar gagnagrunnurinn inniheldur póstföng, en þess má geta að aðstandendur síðunnar gengu ekki úr skugga um að notendur gæfu upp rétt netföng. Sá þriðji inniheldur kreditkortaupplýsingar, en aðeins er hægt að sjá hluta af kreditkortanúmerum notenda og því ekki hægt að nota þær upplýsingar til að svíkja út fé eða vörur í gegnum netið.

7 Upplýsingunum var lekið inn á svokallaða Tor-vefsíðu, sem er einungis hægt að komast í með sérstökum Tor-netvöfrum. Gjarnan er talað um slíkar vefsíður sem hluta af svokölluðum „Deep Web", sem mætti kalla hina dimmu kima netsins. Gögnin hafa einnig gengið manna á milli á svokölluðum Torrent-síðum. Ljóst er að lekinn verður ekki stöðvaður úr þessu.

8 Talið er að fyrirtækið AvidMedia Life muni eiga í miklum erfiðleikum með að komast aftur á réttan kjöl eftir lekann. Talið er víst að málsókn verði höfðuð á hendur forsvarsmönnum fyrirtækisins og gætu bæturnar sem fyrirtækið þarf að greiða viðskiptavinum sínum hlaupið á tugum milljarða króna, varlega áætlað.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is