FRÉTTABLAÐIÐ

197. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 25. ÁGÚST 2015

Haustboðinn ljúfi Tugir þúsunda grunnskólabarna flykkjast í skólana sína þessa dagana og víða var skólasetning í gær. Það var kátt á hjalla í Laugarnesskóla þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði. Kostnaður foreldra við aðföng og fleira hefur þó verið gagnrýndur. Sjá síðu 2. Fréttablaðið/GVA

Áhyggjur af öðru hruni ótímabærar

Sérfræðingar segja enga ástæðu fyrir Íslendinga til að örvænta í kjölfar falls markaða víða um heim í gær. Úrvalsvísitala Kauphallar Íslands lækkaði um 2,52 prósent í kjölfar hrunsmarkaða í Kína. Forstjóri kauphallarinnar segir lækkunina einungis brot af hækkun ársins.

VIÐSKIPTI „Við erum með miklu heilbrigðari kauphöll en áður, hún er dreifðari þar sem hluti fyrirtækja er með tekjur í erlendri mynt og hluti í innlendum. Það eru ólíkir hlutir sem hafa áhrif og fall markaða í Kína er ekki afgerandi fyrir íslenskan markað,“ segir Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB, eignastýringarþjónustu Íslandsbanka.

Björn bætir því við að gærdagurinn gefi Íslendingum ekki ástæðu til að örvænta. Hann segir Ísland einungis vera að fylgja mörkuðum erlendis eftir.

Hlutabréfavísitölur víða um heim féllu í gær í kjölfar 8,49 prósenta falls vísitölu kauphallarinnar í Sjanghæ. Kínverskir markaðir hafa fallið mikið undanfarið og smitar fallið út frá sér. Atburðir gærdagsins höfðu áhrif á Kauphöll Íslands en Úrvalsvísitalan lækkaði um 2,52 prósent og var dagurinn sá sjöundi versti það sem af er þessum áratug.

„Þetta er auðvitað rosalegt högg og svona slæmur dagur verður til þess að maður gerir ráð fyrir að allt fari að brenna en það er alls ekki alltaf þannig,“ segir Björn.

> **Þetta er auðvitað rosalegt högg og svona slæmur dagur verður til þess að maður gerir ráð fyrir að allt fari að brenna en það er alls ekki alltaf þannig.**
>
> Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB

2,52%

lækkun varð á Úrvalsvísitölunni og var dagurinn sá sjöundi versti það sem af er þessum áratug.

Hlutabréf í fjölda íslenskra fyrirtækja féllu og komu Nýherji, Össur, Marel, Eimskip, N1 og HB Grandi einna verst út og nam lækkun verðs á hlutabréfum fyrirtækjanna allt frá 2,52 prósentum hjá HB Granda og upp í 4,73 prósentum hjá Nýherja sem kom verst út úr gærdeginum.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallar Íslands, bendir á að fallið í gær sé einungis lítið brot af hækkun Úrvalsvísitölunnar það sem af er ári. Eftir daginn í gær nam hækkun vísitölunnar á árinu nítján prósentum.

– þea / sjá síðu 6

Unnið að nýjum útlendingalögum

ALÞINGI Þverpólitísk þingmannanefnd um útlendingamál kynnti á fundi í gær í samvinnu við innanríkisráðuneytið drög að lagafrumvarpi til nýrra útlendingalaga.

„Það má segja að grunnhugsunin á bak við drögin sé sú að stuðla að mannúð og tryggja að Ísland sé að standa við alþjóðasamninga um þessi málefni. Þá er verið að reyna að tryggja og bæta skilvirkni í kerfinu, bæði gagnvart stjórnsýslu og gagnvart þeim sem vinna í málaflokknum til þess að auka þjónustu,“ segir Óttarr Proppé, þingmaður Bjartrar framtíðar, um drögin.

Frumvarpið felur í sér heildarendurskoðun á núgildandi lögum um útlendinga og það verður lagt fram á haustþingi, en þingið hefst 9. september. – ngy / sjá síðu 8

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Segir verð á svínakjöti hafa lækkað til bænda og verslunin ætti að sjá sóma sinn í að lækka verðið eins og IKEA. 13

HALLDÓR 12

SPORT Lokahópur Íslands fyrir EM í körfubolta í Berlín verður valinn í dag. 16

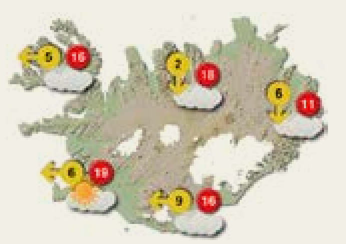
MENNING Um fimmtíu mismunandi sýningar fram undan í endurbættu Tjarnarbíói. 22

LÍFIÐ Söngvari Dimmu stefndi að því að keppa á Ólympíuleikunum í Sidney. 30

PLÚS — 2 SÉRBLÖÐ
● LÍKAMSRÆKT & HEILSA ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Austlæg átt og hlýtt í veðri í dag. Víða léttskýjað fram eftir degi, en þokuloft við austurströndina og skúrir suðaustanlands. Síðdegis má einnig búast við skúrum vestantil á landinu.

Árangur af aðgerðaáætlun vegna fjárhagsvanda Orkuveitunnar, Planinu, er betri en búist var við. Fréttablaðið/Róbert Reynisson

Orkuveita Reykjavíkur hagnast

ORKUMÁL Orkuveita Reykjavíkur skilaði 2,3 milljarða hagnaði á fyrstu sex mánuðum ársins. Árangur af aðgerðaáætlun vegna fjárhagsvanda Orkuveitunnar, Planinu, er betri en búist var við. Þetta kemur fram í tilkynningu frá félaginu.

Planið var sett á laggirnar árið 2011 og hefur til dagsins í dag skilað Orkuveitunni um 53,3 milljarða króna bata í sjóð OR. Planið gerði ráð fyrir að um mitt ár 2015 ætti OR að hafa náð fram 45,1 milljarðs króna bata í sjóð sinn og því er árangur Plansins um sjö milljörðum betri en vænst var.

Um 60 prósent af þeim bata, sem náðst hefur vegna Plansins, koma til vegna þess að OR hefur lækkað eða frestað fjárfestingum, selt eignir og náð fram varanlegum lækkunum á rekstrarkostnaði. Hækkun gjaldskrár og lán frá eigendum Orkuveitunnar sem eru Reykjavíkurborg, Akraneskaupstaður og Borgarbyggð, hafa einnig orðið til þess að árangur af Planinu er betri en reiknað var með.

Orkuveitan reiknar með að á næstu árum muni falla til útgjöld vegna stórra fjárfestinga sem frestað var til 2011. Á þessu ári hafi Orkuveitan aukið fjárfestingu í viðhaldi veitukerfa og virkjana. Einnig séu verkefni að hefjast að nýju sem frestast hafi í hruninu, lagning gufuæðar frá Hverahlíð að Hellisheiðarvirkjun og uppbygging fráveitu á Vesturlandi. **– tpt**

Eyðimerkurganga yfir undirlagið

Framkvæmdir standa nú yfir við Hlíðarenda þar sem Valsmenn leggja gervigras. Töluvert magn af snjóbræðslurörum þarf til að halda öllu snjófríu. Fréttablaðið/Vilhelm

Heróín-Kolbrún laus úr haldi

LÖGREGLUMÁL Kolbrún Ómarsdóttir, sem handtekin var í Melling á Englandi þann 7. júlí síðastliðinn með 13 kíló af heróíni og milljón pund í reiðufé, er laus úr haldi gegn tryggingu.

Kolbrún var handtekin ásamt þremur karlmönnum. Becky Marsden, mágkona Kolbrúnar, staðfesti í samtali við Fréttablaðið að einn hinna handteknu væri barnsfaðir Kolbrúnar. Mennirnir þrír eru enn allir í haldi lögreglu.

Lögreglan á Merseyside, sem fer með málið, hefur varist frétta af málinu. Hún staðfestir þó að ákæran gegn þeim verði þingfest þann 16. október næstkomandi í Liverpool. Við þingfestinguna er búist við því að hin ákærðu taki afstöðu til sakarefnisins, hvort þau séu sek eða saklaus. Fjórmenningarnir voru handteknir eftir umfangsmikla lögregluaðgerð. Þau eru ákærð fyrir vörslu á þrettán kílóum af heróíni og peningaþvætti. Lögregla leitar enn að fimmta manninum, Paul Newall, sem talinn er viðriðinn málin. **– snæ**

Samband sveitarfélaga bregst við áskorun

Vegna áskorunar Barnaheilla – Save the Children á Íslandi, og undirtekta Heimilis og skóla við henni, um að innkaup á skólagögnum sé á borði hins opinbera hyggst Samband íslenskra sveitarfélaga taka málið til skoðunar.

MENNTAMÁL Samband íslenskra sveitarfélaga hyggst taka sérstaklega til umfjöllunar áskorun Barnaheilla – Save the Children um að aðstandendur grunnskólabarna fái öll sín skólagögn gjaldfrjálst frá viðkomandi sveitarfélagi.

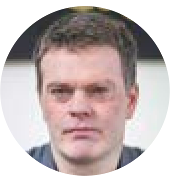
Fyrir helgi sendu Barnaheill þingmönnum og sveitarstjórnum um land allt áskorun um að tryggja börnum rétt sinn til að stunda grunnnám án endurgjalds. Lengi hefur það tíðkast að grunnskólar á Íslandi senda út lista til foreldra yfir gögn sem ætlast er til að þeir útvegi vegna skólagöngu barna sinna. Kostnaður vegna þessa er mjög mismunandi eftir skólum og aldri barna, en þeir sem gerst þekkja telja að sá kostnaður geti hlaupið á 2.500 til 7.500 krónur fyrir hvert barn. Í nokkrum tilfellum er þessi kostnaður hærri, en einnig eru dæmi um að foreldrar beri lítinn eða engan kostnað af kaupum á skólagögnum.

Liggur því fyrir að hluti barnafjölskyldna ber allnokkurn kostnað af skólagöngu barna sinna, en það gengur þvert á íslensk lög að mati samtakanna og barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna, sem Ísland hefur lögfest.

Heimili og skóli – landssamtök foreldra taka undir áskorun Barnaheilla um gjaldfrjálsan grunnskóla á Íslandi, eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær. Samtökin bæði hvetja því til þess að grunnskólalögum verði breytt og tekið fyrir alla gjaldtöku í samræmi við barnasáttmálann.

Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, staðfestir við Fréttablaðið að hann hafi óskað eftir því að málið verði tekið á dagskrá á vettvangi samtakanna, vegna áskorunar hvorra tveggja samtakanna.

Skólar voru settir um allt land í gær, en startgjaldið fyrir börnin virðist mjög breytilegt milli skóla og sveitarfélaga. Fréttablaðið/GVA



Halldór Halldórsson

Spurður um afstöðu sambandsins til málsins og hvort áskorun Barnaheilla sé réttmæt segir Halldór lítið um það að segja á þessum tímapunkti. Kaup foreldra á skólagögnum hafi ekki verið til umræðu um nokkurn tíma, en sambandið leggi að sjálfsögðu áherslu á að farið sé að lögum. Hins vegar virðist mjög breytilegt á milli skóla og sveitarfélaga hver þessi kostnaður er, og dæmi sé um að skólar beri kostnaðinn allan – leita þurfi leiða til að samræma þetta á milli sveitarfélaga. Eins verði að skoða hvort málið sé sveitarfélaganna eingöngu, eða hvort ríkið þurfi að koma að því á einhvern hátt.

svavar@frettabladid.is

Dæmi um innkaupalista fyrir 3. bekking

Bækur og möppur sem foreldrar kaupa

30 cm glær reglustika
3 plastmöppur með glærri forsíðu (gul, græn og blá)
1 stílabók A4 rauð án gorma
1 stílabók A4 græn án gorma
1 reikningsbók A5 með 7mm rúðum án gorma
2 teygjumöppur
Vasareiknir
Neocolor liti 10-15 stk. (watersoluble)

Ritföng eru jafnframt keypt af kennara og eru sameign hvers bekkjar

Í pakkanum eru blýantar, strokleður, pennar, töflutúss, yddarar, lím og trélitir. Upphæðin fyrir hvern nemanda er 3.500 krónur.

Auk þess þarf hvert barn að eiga blýant, strokleður, yddara og tréliti heima fyrir til að vinna heimaverkefni.

ENNEMM / SÍA / NM69240

Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka

Takk fyrir frábæran dag

Fleiri en **15 þúsund hlauparar** tóku þátt í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka á laugardaginn og söfnuðu **yfir 79 milljónum** króna í áheitum til styrktar góðum málefnum.

Íslandsbanki óskar öllum hlaupurum til hamingju með glæsilegan árangur. Við þökkum sérstaklega öllum þeim sem tóku þátt í áheitasöfnun á **hlaupastyrkur.is** og studdu þannig við bakið á fjölmörgum góðgerðarfélögum.

Við hlökkum til að sjá ykkur að ári.

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 18 ár.

Íslandsbanki

Segir tímafrest þegar farið er fram á nálgunarbann óraunhæfan

DÓMSMÁL „Mér finnst það ekki fagleg stjórnsýsla ef hún þarf að fara aftur í gegnum sömu hlutina á nákvæmlega sömu forsendum,“ segir Eyþór Þorbergsson, fulltrúi lögreglustjórans á Norðurlandi eystra, um mál Ásdísar Hrannar Viðarsdóttur gegn fyrrverandi sambýlismanni sínum sem hefur ofsótt hana um árabil.

Kröfu hennar um nálgunarbann frá 6. júlí síðastliðnum vegna ítrekaðra ofsókna og fjölda sms-skilaboða frá manninum var vísað frá dómi í Héraðsdómi Norðurlands eystra

> Einn sólarhringur er bara ekki raunhæfur frestur og mér finnst lögin gölluð að þessu leyti.
>
> Eyþór Þorbergsson, fulltrúi lögreglustjórans á Norðurlandi eystra

> Þetta er alltaf sama sagan. Kerfið stendur með honum en ekki með mér. Það er hann sem er látinn njóta vafans.
>
> Ásdís Hrönn Viðarsdóttir

síðastliðinn föstudag. Ástæða frávísunarinnar var sú að lögreglustjórinn virti ekki skýra tímafresti þegar hann fór fram á nálgunarbannið. Lögreglustjórinn á Norðurlandi eystra kærði úrskurðinn til Hæstaréttar í gær.

„Einn sólarhringur er bara ekki raunhæfur frestur og mér finnst lögin gölluð að þessu leyti. Það getur tekið meira en einn sólarhring að taka ákvörðun um nálgunarbann,“ segir Eyþór en í lögunum er kveðið á um sólarhringsfrest. „Lögreglustjórinn tekur stundum ákvörðun töluvert eftir að krafan kemur fram. Í þessu máli var fresturinn meira að segja liðinn þegar konan kom með símann til okkar til Akureyrar,“ segir Eyþór, en Ásdís býr á Þórshöfn og tók það hana meira en sólarhring að fara með símann sem sönnunargagn til Akureyrar frá því að hún óskaði eftir nálgunarbanni.

Ásdís segir kerfið hafa brugðist sér margoft. „Þetta er alltaf sama sagan. Kerfið stendur með honum en ekki með mér. Það er hann sem er látinn njóta vafans.“ **– ngy**

Neyðarástand í Þjóðleikhúsinu

Leikarar Þjóðleikhússins fá 20 prósent lægri laun en leikarar Borgarleikhússins og leikarar Leikfélags Akureyrar. Þjóðleikhússtjóri segir að ef ríkið tryggi ekki fjármögnun leikhússins verði uppsagnir.

KJARAMÁL Leikarar Þjóðleikhússins fá um 20 prósent minni tekjur en leikarar í Borgarleikhúsinu og hjá Leikfélagi Akureyrar.

Birna Hafstein, formaður Félags íslenskra leikara, segir að hvorki samninganefnd ríkisins né gerðardómur hafi tekið tillit til sérþarfa leikara við Þjóðleikhúsið.

„Ég bað ítrekað um fundi með samninganefnd ríkisins til að fara yfir málefni Þjóðleikhússins sérstaklega. Það eru alls konar vandamál sem þarf að leysa þar og svo er uppi þessa sérstaka staða að Þjóðleikhúsið hefur dregist svo langt aftur úr. En ég fékk ekki fund með þeim,“ segir hún.

Gerðardómi hafi síðan verið skylt að hafa aðra kjarasamninga sambærilegra stétta til hliðsjónar.

Það var sterk krafa frá BHM að gerðardómur myndi hitta félögin og fara vel yfir þær sérkröfur sem félögin höfðu sent gerðardómi.

„Til grundvallar eru til tveir aðrir samningar við leikara í landinu. Það er annars vegar við Borgarleikhúsið og hins vegar Leikfélag Akureyrar,“ segir Birna.

„[Samningarnir] gætu ekki verið sambærilegri. Þetta eru nákvæmlega sömu störf. En það var bara ekki gert.“

Birna segir að nú séu hendur leikara bundnar og ef ekkert gerist búist hún við hópuppsögnum.

„Mér finnst ótrúlegt að búa í nútímaþjóðfélagi þar sem yfirvöld geta gengið fram með þeim hætti að setja lög á verkföll. Næstu tvö og hálft árið þá mega þjóðleikhúsleikarar ekki fara í verkföll. Það er búið að afnema frelsi fólks til að leggja niður vinnu og frelsi fólks til að geta unnið sér fyrir mannsæmandi launum.“

Hún horfir til fjármögnunar stofnanasamnings Þjóðleikhússins sem mögulegrar lausnar til að rétta af kjör leikara Þjóðleikhússins.

„Þetta er neyðarástand,“ segir Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri. „Og maður verður að bregðast við því eins hratt og eins vel og hægt er. Þetta er ekki spurning hvort ég vilji bregðast við heldur verð ég að bregðast við.“

Ari segir að enn sem komið er hafi enginn sagt upp en ef fjármögnun leikhússins breytist ekki geri hann ráð fyrir uppsögnum.

„Það er ljóst að leikarar sætta sig ekki við að vera á tuttugu prósent lægri launum en aðrir leikarar í landinu. Það hefur enginn formlega sagt upp en fólk hefur velt fyrir sér hvaða úrræði eru í boði.“

Ari segir að lítið svigrúm sé innan stofnanasamningsins til að laga ástandið en með viðunandi fjármögnun eru þeir eina verkfærið til að bæta launakjör leikara Þjóðleikhússins.

„Ég hef óskað eftir atbeina fjármálaráðuneytisins og biðlað til þess um að liðsinna okkur í þessu. Þjóðleikhúsið hefur orðið fyrir þriðjungs niðurskurði á síðustu árum og fær mörg hundruð milljónum króna lægra fjármagn heldur en Borgarleikhúsið.“

Hann vonast til að ráðuneytið og fjárlaganefnd aðstoði við að lagfæra launakjör leikara Þjóðleikhússins.

„Þetta er alveg fráleitt, að einhverjir bestu leikarar þjóðarinnar sem margir vinna í Þjóðleikhúsinu vinni fyrir tuttugu prósent lægri launum en leikarar í öðrum leikhúsum. Það er réttlætis- og sanngirnismál að laga þetta.“
stefanrafn@frettabladid.is

Leikarar Þjóðleikhússins hafa hafið æfingar fyrir leikhúsveturinn. Þeir hafa ekki möguleika á að fá vinnu í öðru leikhúsi fyrr en á næsta leikári. Fréttablaðið/Vilhelm

Laun leikara Þjóðleikhússins og Borgarleikhússins

	Þjóðleikhúsið	Borgarleikhúsið
<30 ára / Byrjunarlaun	334.379 kr.	405.613 kr.
1 ár í starfi	370.417 kr.	423.912 kr.
*3 ár í starfi		434.585 kr.
35 - 40 ára / 35 - 39 ára	388.938 kr.	454.409 kr.
40 - 45 ára / 40 - 44 ára	408.385 kr.	475.757 kr.
45 - 50 ára / 45 - 49 ára	418.594 kr.	486.430 kr.
50 - 55 ára / 50 - 54 ára	439.524 kr.	509.303 kr.
55 ára >	461.500 kr.	533.702 kr.

*Þjóðleikhúsið er ekki með þennan launaflokk.

> Þetta er alveg fráleitt, að einhverjir bestu leikarar þjóðarinnar sem margir vinna í Þjóðleikhúsinu vinna fyrir tuttugu prósent lægri launum en leikarar í öðrum leikhúsum.
>
> Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri

THE
MINDFUL
LEADERSHIP
REVOLUTION

„Ef þú hefur ekki stjórn á huganum, hefur hugurinn stjórn á þér“

NÁMSSTEFNA Í HÖRPU Á MORGUN

Dr. Shauna Shapiro

Ásdís Olsen

Dr. Bjarni S. Jónsson

Dr. Þórður V. Friðgeirsson

Nýjustu straumar í stjórnendafræðum snúast um mindfulness.

Fjölmörg framsæknustu fyrirtæki heims tileinka sér mindfulness í sinni starfsemi eins og Apple, Google, Cysco og fleiri.

Gríptu þetta einstaka tækifæri og tryggðu þér miða **NÚNA**.

Miðasala á harpa.is og tix.is

MINDFULNESS MIÐSTÖÐIN mindful.is

DecideAct

Njóttu fríðinda og vildarkjara í N1 Klúbbnum

N1 kortið færir þér tilboð og fríðindi með hverjum punkti sem safnast. Með kortinu ertu hluti af N1 Klúbbnum sem býður betri kjör ásamt fjölbreyttum, mánaðarlegum tilboðum á veitingum, afþreyingarvörum, utanlandsferðum og öðru skemmtilegu.

Sæktu um N1 kortið á www.n1.is

Helsinki

Notaðu N1 punktana til þess að brjóta upp haustið með skemmtiferð til Helsinki með Icelandair 6.–8. nóvember.

Verð á mann í tvíbýli í 2 nætur frá

58.900 kr.*

***43.900 kr. + 15.000 punktar**

Verð á mann í einbýli í 2 nætur frá

70.900 kr.*

***55.900 kr. + 15.000 punktar**

Innifalið: Flug, gisting með morgunmat á Solo Sokos Hotel Aleksanteri ★★★★ og flugvallarskattar.

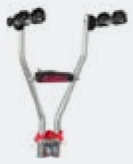
Bókaðu ferðina á www.n1.is

Titleist golfpoki

9.990
krónur eða punktar

Almennt verð:
14.990 kr.

Reiðhjólafesting á bíl



13.900
krónur eða punktar

Almennt verð:
19.900 kr.

Hraðamælir fyrir reiðhjól

3.990
krónur eða punktar

Almennt verð:
5.990 kr.

Nýttu þér mánaðartilboð N1 Klúbbsins á þjónustustöðvum okkar um allt land.

ICELANDAIR

Hluti af ánægjunni N1

Náið samstarf hefur verið haft við sveitarfélög, skóla og fulltrúa foreldra, að sögn Strætós. Fréttablaðið/Stefán

Hefja skólaakstur fatlaðra barna

SAMGÖNGUR Nýtt form er á skólaakstri fatlaðra barna á vegum Strætó bs. frá og með nýju skólaári sem hefst í dag. Í tilkynningu frá Strætó bs. segir að starfsfólk hafi unnið hörðum höndum við undirbúning þjónustunnar síðustu misseri, í nánu samstarfi við sveitarfélögin, skólana og fulltrúa foreldra. Þá segir að bílstjórar hafi setið námskeið með fagaðilum, upplýsingum verið safnað um alla helstu skóla og frístundaheimili, ökutækin verið yfirfarin og þeim fjölgað og foreldrum og forráðamönnum útvegaður vefaðgangur fyrir bókanir.

Foreldrar fatlaðra skólabarna þurfa að hafa samband við þjónustuver Strætó til að bóka ferðir fyrir börnin sín. – ngy

Hrun fjármálamarkaða ollu fjárfestum áhyggjum

Taílenskur hlutabréfamiðlari gengur fram hjá fullum skjá af rauðum tölum sem tákna verðlækkun hlutabréfa. Fréttablaðið/EPA

Engin ástæða til að óttast annað hrun

Verð hlutabréfa féll víða um heim í kjölfar mikillar lækkunar í Kína. Úrvalsvísitala Kauphallar Íslands lækkaði um 2,52 prósent. Sérfræðingar segja vangaveltur um annað hrun ótímabærar. Forstjóri Kauphallarinnar segir lækkunina einungis brot af hækkun ársins.

VIÐSKIPTI Rauðar tölur blöstu við á skjáum kauphalla víða um heim í gær á degi sem fjölmiðlar innan lands sem utan kölluðu svartan mánudag. Úrvalsvísitala Kauphallar Íslands lækkaði um 2,52 prósent eftir að mikil lækkun hlutabréfamarkaða í Kína smitaði út frá sér.

Kauphöllin í Sjanghæ lækkaði um 8,49 prósent og var dagurinn sá svartasti, eða öllu heldur rauðasti, í kauphöllinni frá árinu 2007. Rauðar tölur eru gjarnan notaðar til að tákna verðlækkun hlutabréfa og lækkun vísitalna.

Sjanghæ-vísitalan hafði hækkað um nærri sjötíu prósent frá áramótum en er sú lækkun nær öll gengin til baka í kjölfar mikils falls síðustu mánaða. Fallið í gær dró dilk á eftir sér og smitaði verulega út frá sér til annarra landa. Hlutabréfavísitölur helstu viðskiptavelda heimsins féllu, þó mismikið.

Sérfræðingur hjá greiningardeild Íslandsbanka segir fréttirnar ekki góðar fyrir fyrirtæki á borð við Marel, sem sækja á Asíumarkað. Hann segir menn þó of upptekna af einstökum dögum og gleymi því að hlutabréf séu langtímafjárfesting. Aðspurður um framhaldið segir hann allverulega langt sund í annað hrun.

„Í samhengi íslenska markaðarins er þetta ekki nema lítið brot af þeim hækkunum sem hafa átt sér stað það sem af er ári,“ segir Páll Harðarson, forstjóri Kauphallar Íslands, en eftir gærdaginn nemur hækkun Úrvalsvísitölu kauphallarinnar nítján prósentum á árinu.

„Þetta er svolítið svakalegur dagur. Þetta eru meiriháttar lækkanir í Kína og svo sjáum við áhrifin og vigtina sem Kína hefur í viðbrögðum annarra markaða,“ segir Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB, eignastýringarþjónustu Íslandsbanka. „Þetta er einn stakur dagur, við höfum stundum séð virkilega svarta daga í kauphöllum heimsins og það sem er spennandi að sjá er annars vegar hvernig markaðurinn bregst við á morgun og hins vegar hvernig opinberir aðilar bregðast við.“

„Lækkunin í dag er í rauninni bara Ísland að fylgja erlendum mörkuðum og er engin ástæða til að halda að þetta sé fyrirboði hruns,“ bætir Björn við. Björn segist þó ekki vilja draga úr því hve slæmur gærdagurinn var á mörkuðum víðs vegar um heiminn.

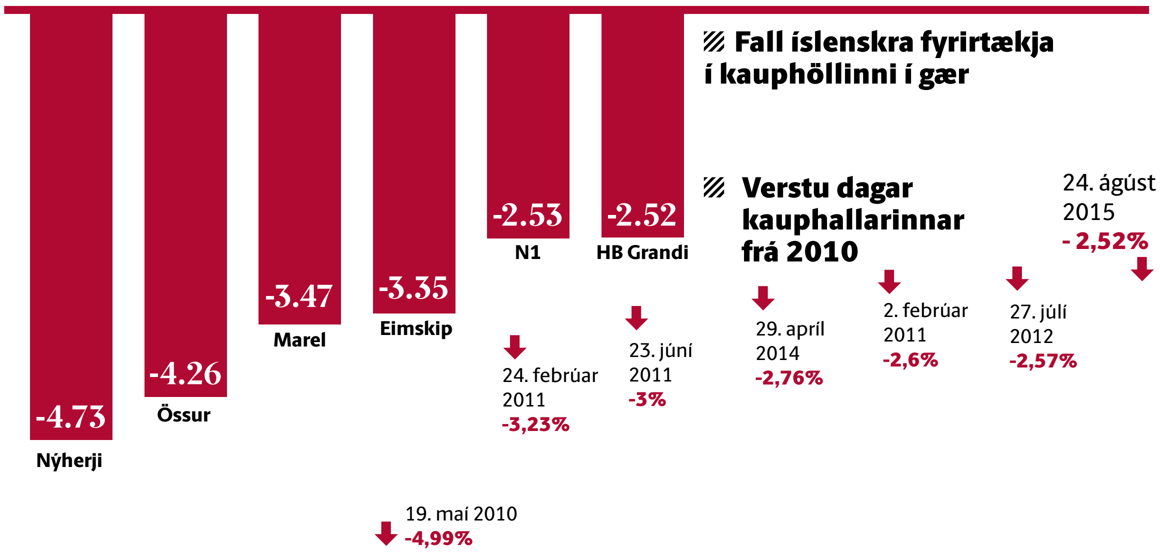
thorgnyr@frettabladid.is

Þetta er svolítið svakalegur dagur. Þetta eru meiriháttar lækkanir í Kína og svo sjáum við áhrifin og vigtina sem Kína hefur í viðbrögðum annarra markaða.

Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB

Í samhengi íslenska markaðarins er þetta ekki nema lítið brot af þeim hækkunum sem hafa átt sér stað það sem af er ári.

Páll Harðarson, forstjóri Kauphallar Íslands



Fall vísitalna á heimsvísu

EVRUSVÆÐIÐ	BRETLAND	ÞÝSKALAND	BANDARÍKIN	KÍNA	ÍSLAND
Stoxx 50	FTSE 100	DAX	Dow Jones	Shanghai	OMXI 8
-5,35%	-4,67%	-4,70%	-3,57%	-8,49%	-2,52%

SUZUKI
Way of Life!
GOLFKERRURNAR OG GOLFARARNIR!
ALLT KEMST FYRIR!
S-CROSS
VERÐ KR.
4.780.000
DYNAMO REYKJAVIK
SX4 S-CROSS
Suzuki
S-CROSS er öflugur, fjórhjóladrifinn snillingur með ríkulegan staðalbúnað.
Meðaleyðsla er aðeins 5,7 l/100 km sjálfskiptur.
Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is
ALLGRIP
All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki.
Komdu og prófaðu. Þú kemst alla leið!
SUZUKI
Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Fyrri greining sýndi líka lakari árangur

Það voru aðstandendur byrjendalæsis sem óskuðu eftir greiningu Menntamálastofnunar á árangri kennsluaðferðarinnar. Árið 2013 var önnur greining gerð á vegum stofnunarinnar sem gaf svipaða vísbendingu um lakari árangur nemenda sem lærðu byrjendalæsi.

MENNTAMÁL Árið 2013 var greining gerð á vegum Menntamálastofnunar á árangri byrjendalæsis sem gaf svipaða niðurstöðu og kom út úr greiningu sem birtist í Fréttablaðinu í síðustu viku og kom frá stofnuninni. Einkunnir barna í íslensku, lesskilningi og stærðfræði í skólum sem hafa tekið upp byrjendalæsi hefur hrakað samkvæmt henni. Skólaþróunarmiðstöð Háskólans á Akureyri, sem hafði forystu í að innleiða kennsluaðferðina í um 80 grunnskóla á landinu segja niðurstöðurnar villandi. Forsvarsmenn Menntamálastofnunar segjast hissa á þeim athugasemdum sem Háskólinn á Akureyri og aðstandendur byrjendalæsis hafa gert við greininguna.

„Árið 2013 kynntum við fyrir Háskólanum á Akureyri greiningu sem við gerðum á byrjendalæsi. Þær niðurstöður gáfu sömu vísbendingu um að aðferðin sé ekki að skila tilætluðum árangri. Við erum mjög hissa á þessum athugasemdum frá Háskólanum á Akureyri og skólaþróunarmiðstöðinni þar vegna þess að þau áttu frumkvæði að þessari greiningu sem var gerð 2013. Þá höfðum við miklu færri skóla, þrettán talsins, og fáa árganga, en þar kom þetta sama fram sem við kynntum fyrir þeim. Seinni greiningin, sem birtist nú á dögunum, nær til þrefalt fleiri skóla og mörg þúsund nemenda. Þar er niðurstaðan líka skýrari,“ útskýrir Almar Miðvík Halldórsson hjá Menntamálastofnun og stendur við þá greiningu sem stofnunin sendi út í síðustu viku. „Þetta var það sem aðstandendur byrjendalæsis voru að bíða eftir, að fá frá okkur svona stórt mat þar sem væri alveg áreiðanlegt að þessi vísbending um að aðferðin væri ekki að gefa nægilega góða raun stæðist. Og hún stenst, fullkomlega. Meira ef eitthvað er.“

Vísbendingar höfðu áður borist um að byrjendalæsi gæfi ekki nógu góða raun. Nordicphotos/Getty

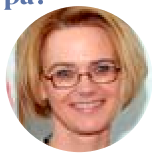
Birna María Svanbjörnsdóttir, forstöðumaður Miðstöðvar skólaþróunar við Háskólann á Akureyri, segir greininguna frá Menntamálastofnun villandi. Hún segir hana sýna fram á fylgnisamband en ekki orsakasamband. „Hún sýnir ekki það sem skiptir máli fyrir starfið,“ segir Birna María. „Árangurinn er metinn reglulega með innra mati í skólunum og á vettvangi skólastarfs en einnig á öðrum vettvangi af hópi fræðimanna frá Háskólanum á Akureyri og Háskóla Íslands.“ Niðurstöður fræðimannanna liggja ekki fyrir.

„Auðvitað eru aðferðir í sífelldri þróun og vissulega þarf að rannsaka þær líkt og ráðherra menntamála bendir á. En ef á ekki að prófa aðferðir í skólanum, hvar þá?“ *En eru ekki 80 grunnskólar dálítið vel í lagt í tilraunaverkefni?* „Mikilvægt er að árétta að sú greining sem liggur til grundvallar minnisblaði Menntamálastofnunar nær til 38 skóla sem byrjuðu að innleiða byrjendalæsi á mismunandi tímum; tveir skólar 2005, tveir til viðbótar 2006, fimm árið 2007 og fimm árið 2008 og þannig koll af kolli. Árið 2010 voru komnir inn þeir 38 skólar sem greining minnisblaðsins byggir á. Eftir 2010 hafa bæst við 42 skólar. Allt eru þetta skólar sem óskað hafa eftir þátttöku af því þeir sáu ávinning af starfinu eftir að hafa kynnt sér það hjá öðrum skólum og fylgst með þróun verkefnisins.“

Von er á frekari gögnum um málið frá Menntamálastofnun í dag.

olof@frettabladid.is

Auðvitað eru aðferðir í sífelldri þróun og vissulega þarf að rannsaka þær líkt og ráðherra menntamála bendir á. En ef á ekki að prófa aðferðir í skólanum, hvar þá?



Birna María Svanbjörnsdóttir, forstöðumaður Miðstöðvar skólaþróunar við Háskólann á Akureyri

Þá höfðum við færri skóla og fáa árganga, en þar kom þetta sama fram. Seinni greiningin, sem birtist nú á dögunum, nær til þrefalt fleiri skóla. Þar er niðurstaðan skýrari.

Almar Miðvík Halldórsson hjá Menntamálastofnun

Ráðstefna um konur, fíkn, áföll og meðferð verður haldin á Grand hótel, | Sigtúni 38, 105 Reykjavík, 1.-2.september 2015. Aðalfyrirlesari ráðstefnunnar er dr. Stephanie Covington sálfræðingur, rithöfundur og ráðgjafi.

1. september
Fundarstjóri f.h. Kristín I. Pálsdóttir, talskona Rótarinnar

08:30-09:00 Skráning
09:00-10:30 **Stephanie Covington** – *Kyn skiptir máli: Að skapa áfallamiðaða þjónustu*
10:30-11:00 Kaffi
11:00-12:00 **Berglind Guðmundsdóttir**, dósent í sálfræði við Læknadeild HÍ og yfirsálfræðingur LHS - *Hugræn atferlismeðferð við áfallastreituröskun fyrir konur sem einnig þjást af fíknivanda*
12:00-13:00 Hádegisverður

Fundarstjóri e.h. Kristín Ástgeirsdóttir, framkvæmdastýra Jafnréttisstofu
13:00-14:00 **Johan Edman**, dósent í sögu og forstöðumanns Rannsóknarstofnunar um félagslegar rannsóknir um áfengi og fíkniefni við Stokkhólmsháskóla – *Kynbundnar lýsingar á vanda í vímuefnameðferð í Stokkhólmi 1916-2010*
14:00-15:00 **Sigrún Sigurðardóttir**, lektor á heilbrigðisvísindasviði Háskólans á Akureyri - *Sálræn áföll í æsku; kynferðislegt ofbeldi og fíkn – heildræn meðferðarúrræði: Gæfusporin*
15:00-15:30 Kaffi
15:30-17:00 **MarieKathrine Poppel**, aðjúnkt við félagsráðgjafadeild Háskólans á Grænlandi og **Grethe Kramer Berthelsen**, framkvæmdastjóri meðferðarstöðvarinnar Katsorsaavik í Nuuk á Grænlandi - *Sjúklingar með fíknivanda á dagdeild áfengismeðferðarstöðvar Katsorsaavik í Nuuk á Grænlandi: félagslegar aðstæður tengdar fíkn og líkamsárásum*
19:00-21:00 **Stephanie Covington** – Vinnustofa - *Konur feta sporin tólf. Áfallamiðuð nálgun*

2. september - Vinnustofur með Stephanie Covington
09:00-12:00 Líf eftir áföll: *Bataleið fyrir konur*
12:00-13:00 Hádegisverður
13:00-16:00 Raddir: *Vinnustofa um sjálfsuppgötvun og valdeflingu*

Að ráðstefnunni standa:
RIKK – Rannsóknarstofnun í jafnréttisfræðum við Háskóla Íslands, Rótin – félag um málefni kvenna með fíknivanda, Jafnréttisstofa, Rannsóknarstofnun um áfengi og vímuefni við Stokkhólmsháskóla, Heilbrigðisráðuneyti Grænlands, Háskólinn á Grænlandi, Reykjavíkurborg, Miðstöð í lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands og ReykjavíkurAkademían

Nánari upplýsingar um ráðstefnuna: **www.rikk.hi.is**

Óttarr segir að flóttamannavandinn í okkar heimshluta hafi ýtt undir aðgerðir. Frá búðum flóttamanna í Austurríki. Nordicphotos/AFP

Ný útlendingalög eiga að tryggja aukna mannúð

ALÞINGI „Það má segja að grunnhugsunin á bak við drögin sé sú að stuðla að mannúð og tryggja að Ísland sé að standa við alþjóðasamninga um þessi málefni. Þá er verið að reyna að tryggja og bæta skilvirkni í kerfinu, bæði gagnvart stjórnsýslu og gagnvart þeim sem vinna í málaflokknum til þess að auka þjónustu,“ segir Óttarr Proppé, þingmaður Bjartrar framtíðar, um drög að lagafrumvarpi til nýrra útlendingalaga sem þverpólitísk þingmannanefnd um útlendingamál kynnti á fundi í gær í samvinnu við innanríkisráðuneytið. Óttarr leiðir nefndina en auk hans sitja í henni alþingismenn allra flokka.

Frumvarpið er heildarendurskoðun á núgildandi lögum um útlendinga og á að leggja fram á haustþingi.

„Þingmannanefndin hefur haft samráð við fjölda aðila um verkefnið og hefur það samráð skilað mjög miklu að mínu mati. Við höfum haft það að leiðarljósi að bæta íslenska löggjöf um útlendinga í samráði við helstu sérfræðinga á sviðinu, háskólasamfélagið og sjálfa notendur kerfisins,“ segir Óttar og bætir við að með frumvarpinu sé reynt að koma til móts við auknar kröfur um samkeppnishæfni Íslands og tryggja að íslensk löggjöf sé leiðandi í málum er varða mannréttindi.

Óttarr Proppé, þingmaður Bjartrar framtíðar

Að sögn Óttars á frumvarpið að stuðla að samræmingu á milli laga um útlendinga og laga um atvinnuréttindi útlendinga. Þá verður dvalarleyfaflokkum breytt og skilyrði dvalarleyfa einfölduð og lögð áhersla á að koma til móts við aðstæður atvinnulífsins og vinnumarkaðar og háskóla- og vísindasamfélagsins. Auk þess fara öll samskipti útlendinga við íslensk stjórnvöld í gegnum eina stofnun, Útlendingastofnun. Sama gildir um kærumál sem munu öll berast til kærunefndar útlendingamála.

„Það má segja að það sé verið að reyna að þróa lagabókstafinn þannig að hann standi betur í takt við raunveruleikann eins og hann er í dag. Það eru líka breytingar í umhverfinu, til dæmis er flóttamannavandinn í okkar heimshluta farinn að aukast og eins er algengara að fólk fari á milli landa vegna atvinnu eða náms. Við Íslendingar þekkjum það eins og með brottflutning til Noregs,“ segir Óttarr. **– ngy**

Polo. Fyrir alla muni.

ÞÚ FÆRÐ MEIRA FYRIR ÞANN GAMLA

UPPFÆRSLUBÓNUS
VOLKSWAGEN
+80.000 kr.

VW Polo Trend & Style:

2.690.000 kr.

Sjálfskiptur: 2.990.000 kr.

Volkswagen Polo gerir gæðamuninn.

Þegar þú hefur kynnst gæðunum, þægindunum og tækninni sem Volkswagen Polo býr yfir duga engar málamiðlanir.

Staðalbúnaður í Trend & Style

- Hiti í framsætum
- Hraðastillir
- Leðurklætt aðgerðarstýri
- Litaskjár í mælaborði
- Nálgunarvarar að aftan og framan
- Skyggðar rúður
- 15" Estrada Álfelgur
- Start/Stop búnaður
- Halogen aðalljós
- Bluetooth búnaður fyrir síma og afspilun
- Stöðugleikastýring
- Spólvörn
- Composition Touch útvarp m/4 hátölurum

Das Auto.

www.volkswagen.is | **HEKLA** · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Boðar til kosninga í Tyrklandi

Recep Tayyip Erdogan Tyrklandsforseti virðist veðja á að í þessari tilraun takist flokki hans að ná meirihluta. Nýhafinn hernaður gegn Kúrdum hjálpar eflaust til við að auka fylgið. Stjórnarandstaðan ósátt.

TYRKLAND Þingkosningar verða haldnar í Tyrklandi í byrjun nóvember, innan við hálfu ári eftir síðustu kosningar. Recep Tayyip Erdogan forseti fól Ahmet Davutoglu forsætisráðherra að stjórna bráðabirgðastjórn þangað til.

Á sunnudag rann út 45 daga frestur til stjórnarmyndunar, án árangurs og virtist lítill vilji til samstarfs, ekki síst af hálfu Erdogans forseta sjálfs.

Flokkur Erdogans forseta, Réttlætis- og þróunarflokkurinn, missti þingmeirihluta í kosningum 7. júní.

Erdogan virðist veðja á að í næstu tilraun takist flokki hans að ná meirihluta. Nýhafinn hernaður gegn Kúrdum hjálpar eflaust til við að auka fylgið.

Stjórnarandstaðan sakar Erdogan raunar um að reyna „borgaralega stjórnarbyltingu“ með því að boða til kosninga nú, eftir að stjórnarmyndunarviðræður fóru út um þúfur.

Kemal Kilicdaroglu, leiðtogi Lýðræðisflokksins, segist hafa verið meira en til í stjórnarsamstarf með Réttlætis- og þróunarflokknum. Að vísu geri hann kröfur um breytingar, en Erdogan hafi kosið að taka „lýðræðið og stjórnarskrána úr sambandi“, eins og hann orðaði það á fundi á sunnudag.

Flokkur Erdogans hefur haft hreinan meirihluta allt frá árinu 2002 þar til nú í sumar. Þetta er íslamistaflokkur, sem Erdogan hefur frá upphafi sagt vera hófsam-

45 daga frestur til stjórnarmyndunar rann út á sunnudag.

an flokk, sambærilegan við flokka kristilegra demókrata í Þýskalandi og fleiri löndum Evrópu.

Sjálfur hefur Erdogan hins vegar jafnt og þétt reynt að styrkja sín eigin völd, bæði meðan hann var forsætisráðherra og síðan enn frekar eftir að hann tók við forsetaembættinu á síðasta ári.

Fyrir kosningarnar í sumar hafði hann vonast til þess að flokkur sinn fengi nógu öflugan þingstyrk til að geta breytt stjórnarskránni í þá veru, að gera forsetaembættið valdameira en verið hefur.

Þær vonir urðu að engu, en önnur tilraun verður gerð í næstu kosningum.

Í gær skýrði Mevlüt Cavusoglu utanríkisráðherra frá því að herlið Bandaríkjanna og Tyrklands muni brátt hefja lofthernað gegn Íslamska ríkinu í Sýrlandi, meðfram suðurlandamærum Tyrklands.

Tyrkir fengu í sumar stuðning Atlantshafsbandalagsins við hernað gegn hryðjuverkamönnum, og höfu í beinu framhaldi af því árásir á liðsveitir Kúrda, sem hafa barist gegn Íslamska ríkinu í Sýrlandi. Hundruð manna hafa síðan fallið í átökum tyrkneska hersins við Kúrda.

gudsteinn@frettabladid.is

Ahmet Davutoglu forsætisráðherra og Recep Tayyip Erdogan forseti. Fréttablaðið/EPA

Rækjuvinnsla á landinu hefur tekið stórstígum breytingum á liðnum árum. Fréttablaðið/Vilhelm

Lélegasta mæling á rækju síðan 1988

RANNSÓKNIR Veiðistofn úthafsrækju við landið hefur aldrei mælst lægri en nú, eða síðan 1988 þegar Hafrannsóknastofnun hóf rannsóknir á stofni úthafsrækju. Úthafsrækjustofninn hefur verið í lægð á síðustu árum sem var staðfest í nýafstöðnum leiðangri stofnunarinnar fyrir norðan og austan land.

Tilgangur leiðangursins er að meta stofnstærð og nýliðun úthafsrækju. Mælingin fór fram á rannsóknaskipinu Bjarna Sæmundssyni 1.-12. ágúst.

Þéttleiki rækju var tiltölulega jafn en lítill yfir nær allt rannsóknasvæðið með þeirri undantekningu að nánast ekkert fannst austast á svæðinu. Líkt og verið hefur í meira en áratug mældist lítið af ungrækju og sýna niðurstöðurnar að nýliðun er áfram mjög slök.

Mikið var hins vegar af þorski á öllu rannsóknasvæðinu. Þorskseiði fengust í nær öllum togum vestan við Grímsey, en aldrei hefur fengist jafn mikið af þorskseiðum í úthafsrækjuleiðangri og í ár. Hins vegar var magn grálúðu mjög lítið. **– shá**

Styrkja orkuafhendingu

ORKUMÁL Endurbætur standa yfir á tengivirki Landsnets við Sigöldu til að draga úr óstöðugleika byggðalínunnar og styrkja orkuafhendingu á Austurlandi.

Endurbæturnar fela í sér að mögulegt verður að láta tvær vélar í Sigöldu framleiða inn á austurhluta byggðalínunnar þegar truflanir verða.

Endurbæturnar á tengivirkinu í Sigöldu eru fyrst og fremst tímabundin neyðarráðstöfun til að bregðast við rekstrarerfiðleikum sem fylgja því að byggðalínan er nú rekin yfir stöðugleikamörkum stóran hluta ársins, segir í tilkynningu.

Framkvæmdir hafa gengið vel og er áætlað að þeim ljúki í september. Kostnaður við endurbæturnar er um 200 milljónir króna. **– shá**

Flutningur á húsi sem tengir vélar 2 og 3 í Sigöldu við tengivirki Landsnets. Mynd/Landsnet

Krefjast skaðabóta

DANMÖRK Søren Espersen, varaformaður Danska þjóðarflokksins, segir tilganginn hafa helgað meðalið þegar umdeild auglýsing frá flokknum var birt árið 2013.

„Einn á listanum er hættulegur öryggi Danmerkur – nú verður hann danskur ríkisborgari,“ stóð í auglýsingunni og jafnframt var birtur listi yfir nöfn 700 einstaklinga, sem danska þingið var í þann veginn að fara að veita ríkisborgararétt.

Auglýsingin vakti hörð viðbrögð og er nú til umfjöllunar hjá dönskum dómstólum. Fimmtán manns, sem voru á þessum lista, krefjast skaðabóta, tíu þúsund danskra króna hver, eða tæplega 200 þúsund íslenskra.

„Ég er á leitarvélum á lista yfir hugsanlega hryðjuverkamenn,“ segir Aladdin Bouhania, einn þeirra 700 sem nefndir voru í auglýsingunni. Í viðtali við danska ríkisútvarpið segist hann hræddur við að ferðast úr landi: „Ég er hræddur við að verða stöðvaður sem hryðjuverkamaður.“

Espersen mætti fyrir dómstól í Kaupmannahöfn í gær sem vitni í málinu. Hann sagði tilganginn með auglýsingunni hafa verið þann að vekja umræður, en vildi ekki taka afstöðu til þess hvort rétt hafi verið að fara þessa leið. **– gb**

Danska þingið – Umdeild auglýsing Danska þjóðflokksins var birt árið 2013. Nordicphotos/Getty

Ég er á leitarvélum á lista yfir hugsanlega hryðjuverkamenn.

Aladdin Bouhania, einn þeirra 700 sem nefndir voru í auglýsingunni

TILBOÐ
öll rúm á 30-50% afslætti
Fáðu fría legugreiningu og faglega ráðgjöf þegar þú kaupir rúm
Allir aukahlutir á 30% afslætti með seld um rúmum/dýnum
Bjóðum uppá vaxtalausar rað-greiðslur til allt að 12 mánaða
VERSLUNIN
Rúm Gott
ÍSLENSK HEILSURÚM
Smiðjuvegi 2, Kópavogi (við hliðina á Bónus)
Sími 544 2121 - www.rumgott.is

Rauður dagur austanhafs

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Gærdagurinn var rauður víða um heim í gær. Hlutabréf hríðlækkuðu í verði og í Kína hefur Shanghai Composite-vísitalan ekki litið jafn illa út síðan árið 2007. Vísitalan hafði í lok viðskiptadags í Asíu lækkað um 8,5 prósent og fjölmiðlar ytra kölluðu daginn „The Great Fall of China“.

Í kjölfar þessa áfalls í Kína lækkuðu markaðir í Evrópu að sama skapi. Mestu lækkanir frá árinu 2011 voru staðreynd fyrir fjárfesta á meginlandinu. Hið sama var uppi á teningnum í Bandaríkjunum en þær lækkanir gengu þó eitthvað til baka.

Dagurinn í íslensku kauphöllinni var engin undantekning og við lokun markaða hér á landi hafði íslenska úrvalsvísitalan lækkað um 2,52 prósent. Hlutabréf í öllum skráðum félögum höfðu þá lækkað í verði í Kauphöllinni.

Það er ekki nógu langt liðið frá bankahruninu 2008 til að venjulegu fólki verði ekki um og hafi áhyggjur af því hvað svona fréttir þýða. Viðmælendur Fréttablaðsins í dag, sérfræðingar í hlutabréfamörkuðum, eru sammála um að fara beri varlega í að draga of víðtækar ályktanir af svona dögum. Páll Harðarson, forstjóri Kauphallarinnar, segir að í samhengi íslenska markaðarins séu lækkanir dagsins ekki nema brot af þeim hækkunum sem hafa átt sér stað það sem af er ári. Hækkun á úrvalsvísitölunni á þessu ári, eftir gærdaginn, er um 19 prósent. Þrátt fyrir að um sé að ræða töluverða hreyfingu sé hún ekki nema brot af hækkuninni.

Á alþjóðavísu eru áhyggjur manna meiri. Fylgst er grannt með stöðunni í Kína, en kínversk stjórnvöld hafa ítrekað gripið inn í hlutabréfamarkaðinn þar í landi undanfarið, meðal annars með því að banna stærstu hluthöfum að selja bréf sín þegar lækkun hefur verið hröð. Mótvægisaðgerðir stjórnvalda hafa þó ekki virkað sem skyldi. Þetta stærsta hagkerfi heims, sem og fjölmennasta ríki heims með 1,4 milljarða íbúa sem er um 20 prósent af íbúafjölda jarðar, hefur vaxið hratt síðustu tvo áratugina og hefur gríðarleg áhrif á önnur hagkerfi.

Þeir sem stunda viðskipti við Kína eiga mikið undir því að þar haldist stöðugleiki og þá sér í lagi útflutningsfyrirtæki. Eins hröð niðursveifla og sást í gær er því uggvænleg svo ekki sé fastar að orði kveðið.

Sérfræðingar eru sammála um að svartir dagar í kauphöllum séu algengir alls staðar í heiminum. Markaðir, eins og sá kínverski, sem hækka gríðarlega hratt og mikið, lækka alltaf á endanum og ná eðlilegu jafnvægi. Betra er að taka út minniháttar sársauka fyrr í ferlinu heldur en meiri síðar þegar bólan er útblásin og springur. Það fer ekkert hagkerfi á hliðina þó ávöxtun á hlutabréfamarkaði sé slök eitt árið, það er einfaldlega hluti af því að reka fjármálamarkaði.

En það er ekki hægt að líta fram hjá því að gærdagurinn var svartur í Kína og hafði víðtæk áhrif. Það er engin leið að spá um hvernig fjárfestar munu haga sér í dag. Það er þó óvarlegt að draga of djúptækar ályktanir eftir daginn og engin ástæða til að líta á atburðarásina sem einhvers konar fyrirboða fjármögnunarkrísu líkt og 2008.

Eitt er þó ljóst. Fólk ætti almennt ekki að taka þátt í hlutabréfabraski nema geta tapað þeim fjármunum sársaukalaust. Annað er fjárhættuspil.

> Á alþjóðavísu eru áhyggjur manna meiri. Fylgst er grannt með stöðunni í Kína, en kínversk stjórnvöld hafa ítrekað gripið inn í hlutabréfamarkaðinn þar í landi undanfarið,

Halldór

Frá degi til dags

Sjóræningjar með sjávarútvegsstefnu

Nýverið samþykktu Píratar nýja sjávarútvegsstefnu. Stefnan hefur vakið athygli enda er hún skýr og skorinorð. Þar gera Píratar meðal annars ráð fyrir að allar aflaheimildir verði boðnar upp á frjálsum markaði. Stefnan virðist ríma að nokkru leyti við stefnu annarra stjórnarandstöðuflokka en gengur lengra. Að innkalla allar aflaheimildir er í raun þjóðnýting auðlindarinnar. Því þurfa Píratar að gera ráð fyrir hressilegri skaðabótakröfu á hendur ríkinu þegar þeir komast til valda og innleiða stefnu sína.

Alls ekki stefnulaus

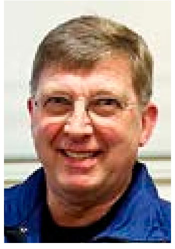
Þegar kosningavefur Pírata er skoðaður má greinilega sjá að Píratar eiga sér umfangsmikla stefnuskrá líkt og aðrir flokkar. Margir hafa talið það Pírötum til lasts að vera of stefnulaus flokkur til að þykja stjórntækur en þær vangaveltur eru einfaldlega rangar. Á vefnum má meðal annars sjá stefnu um menntamál, landbúnaðarmál, ESB og fleira.

Lýðræðislegri en landsfundur

Kosningavefur Pírata er í raun glettilega sniðugur. Nokkrum vikum fyrir aðalfund flokksins geta félagsmenn mótað saman stefnuna á vefnum og loks kosið um hana. Allir Píratar, sama hvar á landinu þeir eru, geta tekið þátt í mótun stefnunnar og mætti jafnvel segja að aðferðafræðin sé lýðræðislegri en gamalgrónar hugmyndir um landsfundi stjórnmálaflokka.

stefanrafn@frettabladid.is

Lægra verð til neytenda



Hörður Harðarson
formaður Svínaræktarfélags Íslands

Það vakti verðskuldaða athygli á dögunum þegar IKEA tilkynnti að verslunin myndi lækka verð á vörum í verslun sinni um 2,8% þrátt fyrir aukinn kostnað vegna nýrra kjarasamninga. Ástæðan er að styrking krónunnar hefur leitt til lægra innkaupaverðs fyrir verslunina og þannig vegið upp á móti auknum kostnaði vegna kjarasamninga og rúmlega það. Þetta er ekki bara afar virðingarvert hjá IKEA heldur einnig afar ábyrgt út frá efnahagslegu sjónarmiði því að með þessum hætti stuðlar fyrirtækið að auknum stöðugleika og heldur aftur af verðbólgu sem stjórnvöld og Samtök atvinnulífsins hafa lagt mikla áherslu á.

Verð til bænda hefur lækkað

Við svínabændur höfum lengi reynt að vekja athygli á að þrátt fyrir að verð á þeim afurðum sem við seljum frá okkur hafi lækkað þá hefur það ekki skilað sér í lægra verði til neytenda. Frá 1. janúar 2013 til 31. júlí sl. hefur verð til okkar bænda lækkað um 8,91% en á sama tíma hefur verð til neytenda á matvöru sem unnin er úr svínakjöti, til dæmis áleggi og pylsum, hækkað um 9,19% og verð á fersku og frosnu kjöti aðeins lækkað um 1,21%. Það er því umtalsverður munur á þeirri breytingu sem orðið hefur á því verði sem svínabændur fá fyrir afurðir sína og því verði sem neytendum stendur til boða. Ekki er ljóst hvert ágóðinn af þessari miklu lækkun á verði til bænda hefur runnið en hitt er þó ljóst að hann hefur ekki skilað sér til neytenda.

Verslunin ætti að fylgja fordæmi IKEA

Hér er því um að ræða álíka stöðu og IKEA er í og varð til þess að verslunin ákvað að lækka hjá sér vöruverð. Svínabændur eru nú að selja svínakjöt á lægra verði en áður og því væri eðlilegast að það skilaði sé í lægra verði til neytenda. Verslunin hefur nú tækifæri til að fylgja fordæmi IKEA og skila ágóðanum af þeirri lækkun afurðaverðs sem svínabændur hafa tekið á sig til neytenda. Það getur ekki gengið lengur að verslunin haldi áfram að auka hagnað sinn á kostnað neytenda.

> Þrátt fyrir að verð á þeim afurðum sem við seljum frá okkur hafi lækkað þá hefur það ekki skilað sér í lægra verði til neytenda.

Óvild, arður og réttlæti

Páll Valur Björnsson
þingmaður Bjartrar framtíðar

„En maður les líka á milli línanna hjá sumum að þar skín í gegn óvildin í garð sjávarútvegsins og þeirra fyrirtækja sem stunda útgerð á Íslandi.“

Þetta segir Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, í viðtali sem birtist í Morgunblaðinu 20. ágúst sl. þar sem hann ræðir um Rússadeiluna svonefndu.

Og í viðtalinu segir Bjarni einnig: „Að ná höggi á fiskveiðistjórnunarkerfið er orðið sjálfstætt markmið hjá þessu fólki. En fiskveiðar og arðbært stjórnkerfi er það sem hefur komið undir okkur fótunum, með þessu höfum við byggt upp það samfélag sem við búum í. Það er ótrúlega dapurlegt að lesa þetta.“

Það er því miður of mikið til í því hjá hæstvirtum fjármálaráðherra að óvild í garð sjávarútvegsfyrirtækja er allt of algeng og allt of mikil meðal fólks. Það er mjög skaðlegt hugarfar og engum til gagns. En það er kolrangt hjá ráðherra ef hann heldur að óvildin sé tilkomin vegna þess að stjórnkerfi fiskveiða er arðbært.

Ástæða þessarar óvildar er augljós og einföld og hún er sú að hann og aðrir stjórnmálamenn hafa ekki staðið sig í að tryggja að þjóðin geti treyst því að hún eigi fiskveiðiauðlindirnar og fái að njóta arðsins af þeim. Og fjármálaráðherra hefur raunar verið í liði með þeim sem hafa viljað tryggja að almenningur í landinu fái bara molana sem til falla þegar sérvaldir éta kökuna.

Óásættanleg neikvæð umræða

Til að breyta þessu neikvæða hugarfari þarf að gera tvennt. Það þarf að setja skýrt ákvæði í stjórnarskrá um að þjóðin eigi fiskveiðiauðlindirnar. Og það þarf að bjóða réttinn til að nýta auðlindirnar upp á jafnræðisgrundvelli. Aðeins þannig verður réttur þjóðarinnar til þessara auðlinda og arðsins af þeim tryggður í orði og í verki. Verði þetta hvorugt gert mun fólkið í landinu aldrei verða sátt og sem betur fer ekki. Það á ekki og má ekki verða sátt um óréttlæti.

> Fjármálaráðherra hefur raunar verið í liði með þeim sem hafa viljað tryggja að almenningur í landinu fái bara molana sem til falla þegar sérvaldir éta kökuna.

Þetta verður fjármálaráðherra að fara að skilja og það er brýnt að það gerist sem fyrst því að óánægjan sem er um þessi mál hjá þjóðinni er ekki bara skaðleg fyrir sáttina í samfélaginu. Hún er mjög skaðleg fyrir sjávarútvegsfyrirtækin og alla þá sem hjá þeim starfa, fjárhagslega hagsmuni þeirra og allrar þjóðarinnar.

Það verður enn þá óásættanlegra hversu neikvæð umræðan um sjávarútveginn oft er þegar litið er til þess hversu margt í sambandi við hann ætti að vera okkur tilefni til að gleðjast og fyllast stolti. Framleiðsla á næringarríkum mat í heimi þar sem mikil þörf er fyrir holla fæðu. Og aðrar fiskveiðiþjóðir horfa mjög til okkar því að okkur hefur tekist mjög margt miklu betur en langflestum. Fiskistofnarnir okkar eru nýttir með ábyrgum hætti, sjávarútvegur skilar miklum arði og framleiðnin í honum er mjög góð miðað við það sem gerist í öðrum löndum.

Hagfræðilegar rannsóknir sýna að sjómennirnir okkar eru einhverjir þeir hæfustu og duglegustu í heimi og fiskverkunarfólkið okkar skilar hágæða afurðum. Er ekki óþolandi að láta allt þetta dugmikla fólk þurfa að hlusta sí og æ á neikvæða umræðu um greinina sem það starfar í?

Mér finnst það.

Íslenskur sjávarútvegur á auðvitað að vera og hefur verið mjög jákvæður þáttur í sjálfsmynd okkar. Þetta er atvinnugreinin sem kom okkur almennilega á lappirnar. Það er mjög skaðlegt fyrir okkur öll hvernig deilur um úthlutun aflaheimilda og skiptingu arðsins af nýtingu fiskveiðiauðlindanna hafa skaðað ímynd starfsstétta sem tengjast sjávarútvegi og byggða sem mikið byggja á útgerð. Og leitt til hugarfars og umræðna sem fjármálaráðherra kallar óvild í garð fyrirtækja í sjávarútvegi.

Þessu verður að breyta og eina leiðin til þess er að þjóðin geti treyst því að hún eigi fiskveiðiauðlindirnar og njóti þess arðs af þeirri eign sinni sem henni ber. Við þurfum að hafa það skýrt og skorinort í stjórnarskrá og það þarf að bjóða nýtingarréttinn upp.

Þegar við höfum komið þessu í verk munu fyrirtæki í sjávarútvegi njóta velvildar þjóðarinnar allrar.

Í grein sinni bendir Páll Valur á mikilvægi sjávarútvegsins fyrir land og þjóð. Stjórnmálamenn hafi hins vegar ekki staðið sig í að tryggja eignarhald þjóðarinnar yfir auðlindinni. Fréttablaðið/Jón Sigurður

Volkswagen Crafter Extreme Edition

Volkswagen Crafter er hannaður til að takast á við krefjandi verkefni þar sem styrkur og notagildi eru í forgangi. Crafter er einstaklega hagkvæmur og er með mjög öflugum en jafnframt sparneytnum díeselvélum. Volkswagen Crafter er með 3 ára ábyrgð og allt að 250.000 km akstur.

Líttu við og í sýningarsal VW Atvinnubíla og kynntu þér einstaklega vel útbúinn Volkswagen Crafter Extreme Edition.

Staðalbúnaður

- Rennihurðir á báðum hliðum
- 16“ stálfelgur
- Lokað skilrúm með glugga
- ABS / EBV
- ESP stöðugleikastýring og spólvörn
- Bekkur fyrir 2 farþega með geymslukassa
- Loftpúðar fyrir ökumann og farþega
- Útvarp með SD kortarauf
- Klukka
- Fullkomin akstursstölva
- Glasahaldari
- Fjarðstýrðar samlæsingar
- Rafstýrðir upphitaðir hliðarspeglar
- Hæðarstillanlegt öryggisbelti
- 270° opnun á afturhurðum

Mögulegur valbúnaður

- Dráttarbeisli 180.000. kr m/vsk

Aukalega í Volkswagen Crafter Extreme Edition

- Hraðastillir (Cruise control)
- Bluetooth símkerfi
- Hiti í bílstjórasæti
- Fjaðrandi hæðastillanlegt ökumannssæti með armpúða
- Vélarhitari með fjarstýringu og tímastilli
- Rafmagns-miðstöðvarhitari
- Aðgerðastýri
- Fjarlægðaskynjarar með bakkmyndavél
- Díóðulýsing í flutningsrými
- Klæðning og rennur í flutningsrými

Crafter Extreme Edition kostar aðeins frá

4.596.774 kr. án vsk

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík

Atvinnubílar

ÁSKRIFTARKORT TRYGGIR
30% AFSLÁTT
FÁÐU 4 SÝNINGAR Á AÐEINS
15.900 KR.
2.000 KRÓNA VIÐBÓTARGJALD EF VALDIR ERU 2 SÖNGLEIKIR
Miðasala Borgarleikhússins
568 8000
www.borgarleikhusid.is
NÝTT
NÚ GETUR ÞÚ KEYPT ÁSKRIFTARKORT MEÐ EINFALDARI HÆTTI Á BORGARLEIKHUS.IS
ENNEMM / SÍA / NM70375

BORGARLEIKHÚSIÐ
2015 - 2016
OPIÐ HÚS
29. ÁGÚST
KL. 13-16

Hverjir fara með til Berlínar? Þessir fimmtán leikmenn eru í æfingahópi íslenska landsliðsins en aðeins tólf þeirra verða í EM-hópnum. Mynd/KKÍ/Gunnar Sverrisson

Mínúturnar segja sína sögu

Fréttablaðið skoðaði spilatíma leikmanna í æfingaleikjunum fyrir Evrópumótið í körfubolta til að gera sér betur grein fyrir því hvaða tólf leikmenn verða í fyrsta stórmótahópi Íslands sem verður tilkynntur í dag.

KÖRFUBOLTI Það er komið að því að skera niður íslenska æfingahópinn og velja þá tólf sem verða með þegar Ísland mætir Þýskalandi í Berlín í fyrsta leik sínum á Evrópumótinu. Íslenska landsliðið hefur spilað fimm æfingaleiki í lokaundirbúningnum sem þjálfarateymið hefur nýtt til þess að fá síðustu svörin áður en Craig Pedersen velur tólf manna hópinn sem verður tilkynntur í dag.

Það þarf svo sem ekki að velta sér upp úr því hversu erfið þessi ákvörðun er en gott dæmi er að Fréttablaðið leitaði til margra af bestu þjálfurum landsins og enginn þeirra treysti sér til að velja tólf manna hópinn sinn opinberlega. Ein góð leið til að gera sér betur grein fyrir stöðu einstakra leikmanna í hópnum er að skoða spilatíma leikmanna í þessum fimm æfingaleikjum.

Landsliðsþjálfararnir virðast þegar hafa skorið niður um einn þrátt fyrir að hafa ekki gefið það út formlega. Sigurður Þorvaldsson fór ekki með út til Eistlands og hann fékk líka aðeins að spila í rúmar tvær þýðingarlausar mínútur í blálokin í æfingaleikjunum við Holland. Það var því nokkuð ljóst að Sigurður var ekki inn í myndinni hjá Craig Pedersen og aðstoðarmönnum hans.

Það eru því fjórtán leikmenn að berjast um tólf sæti og átta þeirra ættu að vera öruggir með sitt sæti í hópnum enda allt leikmenn sem hafa og eru að spila stórt hlutverk í leikjum liðsins. Helgi Már Magnússon hefur líka spilað sig í gang eftir meiðsli og verður örugglega með. Eftir standa fimm leikmenn en aðeins þrjú laus sæti.

Hlynur Bæringsson er fyrirliði og mikilvægasti leikmaður íslenska liðsins. Hann hefur spilað langflestar mínútur í þessum æfingaleikjum og „varamenn“ hans eru líka í meirihluta af þeim sem hafa spilað minnst. Ef marka má fyrrnefndan spilatíma þá bendir margt til þess að þeir verði líka í meirihluta í niðurskurðinum. Það er vissulega áhætta að vera þunnskipaðir inni í teig en jafnframt þarf að finna hlutverk fyrir þá tólf leikmenn sem verða með á EM og flestir stóru strákar íslenska hópsins hafa lítið gert annað en að sitja á bekknum í þessum æfingaleikjum. Íslenska vörnin kallar á mikla og hraða fótavinnu og hún er mjög krefjandi fyrir hávaxna menn.

Brynjar Þór Björnsson hefur nýtt sínar mínútur vel og minnt vel á sig með því að skora næstum því stig á mínútu (17 stig á 21 mínútu). Íslenska liðið er annars fullt af bakvörðum og því var góður möguleiki á því að Ægir Þór Steinarsson kæmist hreinlega ekki að. Ægir Þór hefur hins vegar fengið talsvert að spila og ljóst að þjálfararnir hafa hlutverk handa honum.

Ef við notum spilaðar mínútur í æfingaleikjum sem mælikvarða þá verða Sigurður Gunnar Þorsteinsson og Axel Kárason ekki með á EM í Berlín. Ragnar Nathanaelsson hefur reyndar aðeins spilað í tæpar 25 mínútur í þessum fimm leikjum en það er afar ólíklegt að við skiljum eftir 218 sentímetra leikmann heima vitandi að íslenska liðið er að fara að glíma við hvern risann á fætur öðrum í þessum fimm leikjum á EM. Axel hefur skilað hlutverki „tólfta mannsins“ með glans í síðustu verkefnum liðsins og því gæti verið erfitt fyrir þjálfarana að velja hann ekki. Það breytir því samt ekki að það verður alltaf mjög erfitt að færa mönnum þær slæmu fréttir að þeir hafi dottið út á elleftu stundu.

Fjarvera Jóns Arnórs Stefánssonar og Hauks Helga Pálssonar á mótinu í Eistalandi hefur vissulega skekkt aðeins myndina hvað varðar spilatímann í þessum æfingaleikjum og það verður því alltaf mjög fróðlegt að sjá hvaða tólf nöfn verða á listanum sögulega sem Craig Pedersen og aðstoðarmenn hans leggja fram í DHL-höll KR-inga í dag. **ooj@frettabladid.is**

Brynjar Þór Björnsson hefur skorað
17 stig á 21 mínútu

Verða örugglega með á EM

1. Hlynur Bæringsson	153:19
2. Pavel Ermolinskij	138:05
3. Jakob Örn Sigurðarson	136:03
4. Hörður Axel Vilhjálmsson	123:22
5. Haukur Helgi Pálsson	96:13
6. Logi Gunnarsson	83:04
7. Martin Hermannsson	76:31
8. Helgi Már Magnússon	41:10
9. Jón Arnór Stefánsson	40:10

Berjast um síðustu þrjú sætin

10. Ægir Þór Steinarsson	39:08
11. Ragnar Nathanaelsson	24:45
12. Brynjar Þór Björnsson	21:23
13. Axel Kárason	12:37
14. Sigurður Gunnar Þorsteins.	10:52
15. Sigurður Þorvaldsson	2:18

Hér er raðað upp eftir spilatíma (mínútur og sekúndur) í æfingaleikjum íslenska liðsins.

EM er ekki í neinni hættu hjá mér

KÖRFUBOLTI „Ég veit ekki hver byrjaði á þessari dramatík. Fjölmiðlarnir fóru af stað í einhverja ævintýramennsku. Þetta er bara kjaftæði,“ segir landsliðsmaðurinn Pavel Ermolinskij um frétt þess efnis að hann færi ekki með landsliðinu til Póllands í morgun.

„Ég vil biðja fjölmiðlamenn að slaka aðeins á dramatíkinni. EM er ekki í neinni hættu hjá mér.“

Ísland var að spila á fjögurra þjóða móti í Eistlandi um nýliðna helgi. Pavel meiddist í nára í lokaleik mótsins og þarf að taka því rólega næstu daga.

„Þetta er bara smávægileg tognun hjá mér en á leiðinlegum stað. Þetta er ekkert hræðilegt. Það kemur í ljós er nær dregur helgi hvað ég get gert,“ segir leikstjórnandinn fjölhæfi og bætti við að það væri miður að hann fengi ekki æfingar um næstu helgi.

„Ef ég þarf að láta reyna á meiðslin þá þarf ég að gera það í leik sem er kannski ekki alveg það besta.“

Eins og áður segir eru strákarnir á leið til Póllands og þar bíður liðsins annað fjögurra þjóða mót. Strákarnir spila á föstudag, laugardag og sunnudag.

Eftir það heldur liðið til Berlínar þar sem EM bíður handan við hornið. Fyrsti leikur strákanna er gegn heimamönnum í Þýskalandi þann 5. september. **– hbg**

Pavel Ermonlinskji er viss um að ná EM og hefur engar áhyggjur. Fréttablaðið/Ernir

Nýjast

Pepsi-deild karla

Stjarnan 0–1 Breiðablik
0-1 Jonathan Glenn (43.)
Jonathan Glenn tryggði Blikum fjórða sigurinn í röð en Glenn hefur skorað í fjórum fyrstu leikjum sínum í byrjunarliði Blika þar af eina þrennu og tvö sigurmörk.

Leiknir 0–1 FH
0-1 Steven Lennon (90.+3).
Steven Lennon kom inn á sem varamaður og skoraði sigurmark FH eftir undirbúning Atla Guðnasonar í uppbótartíma. Gæti orðið eitt mikilvægasta mark sumarsins.

Valur 4–2 Fylkir
1-0 Patrick Pedersen (8.), 2-0 Pedersen (38.), 3-0 Kristinn Ingi Halldórsson (54.), 3-1 Ásgeir Eyþórsson (55.), 4-1 Einar Karl Ingvarsson (65.), 4-2 Ásgeir Eyþórsson (77.).

Patrick Pedersen skoraði tvö og lagði upp eitt þegar Valsmenn unnu loksins deildarsigur. Hermann Hreiðars, þjálfari Fylkis, fékk rautt.

ÍA 4–4 Fjölnir
1-0 Jón Vilhelm Ákason (16.), 1-1 Mark Charles Magee (27.), 2-1 Jón Vilhelm (28), 3-1 Arnar Már Guðjónsson (38.), 3-2 Magee (45.), 3-3 Aron Sigurðarson (75.), 3-4 Kennie Knak Chopart (80.), 4-4 Garðar Bergmann Gunnlaugsson (90.+3).
Skagamenn misstu niður tveggja marka forystu og björguðu síðan stigi með því að skora jöfnunarmarkið í blálokin.

Efst		Neðst	
FH	39	Víkingur	18
Breiðablik	35	ÍA	18
KR	31	ÍBV	15
Valur	28	Leiknir	14
Fjölnir	26	Keflavík	7

Leið og það kemur útlendingur að dæma þá þorir hann að henda Hemma upp í stúku.
Elvar Geir Magnússon
@elvargeir

Enska úrvalsdeildin

Arsenal 0–0 Liverpool

Efst		Neðst	
Man. City	9	Newcastle	2
Leicester	7	Southampton	2
Liverpool	7	Sunderland	1
Man. Utd.	7	West Brom	1

GETA ORÐIÐ MEISTARAR Í KVÖLD
Kvennalið Breiðabliks gæti tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn í kvöld, vinni liðið Val á heimavelli í Pepsi-deild kvenna í kvöld en til þess að sá sigur myndi nægja yrði Þór/KA að vinna Stjörnuna á sama tíma fyrir norðan. Nú munar sjö stigum á liðunum en eftir leiki kvöldsins eru aðeins þrjár umferðir eftir. Blikakonur hafa unnið 11 leiki í röð og ekki fengið á sig mark í 1.010 mínútur. Þór/KA er skeinuhættur mótherji fyrir Stjörnuna enda eru norðanstúlkur taplausar fyrir norðan í Pepsi-deild kvenna í sumar og búnar að vinna fimm leiki í röð.

Í dag

18.45	**Malmö - Celtic**	Sport
18.45	**Monaco – Valencia**	Sport 3
18.45	**Maccabi Tel-Aviv - Basel**	Sport 4
22.00	**Pepsimörkin**	Sport
18.00	**Keflavík - KR**	Nettó-völlur
18.00	**Víkingur - ÍBV**	Víkingsvöllur
18.00	**Breiðablik - Valur**	Kópavogsvöllur
18.00	**Þór/KA - Stjarnan**	Þórsvöllur
18.00	**Þróttur - KR**	Valbjarnarvöllur
18.00	**Afturelding - Selfoss**	N1-völlur

HJÓLREIÐAR FYRIR UNGLINGA
Hjólreiðafélagið Tindur fer nú í haust af stað með æfingar fyrir unglinga í fyrsta sinn.
Síða 4

LAUS VIÐ KVEF OG VEIKINDI

GENGUR VEL KYNNIR *Norðurkrill er eitt hreinasta og öflugasta formið af Omega 3 fitusýrum ásamt andoxunarefninu astaxanthin.*

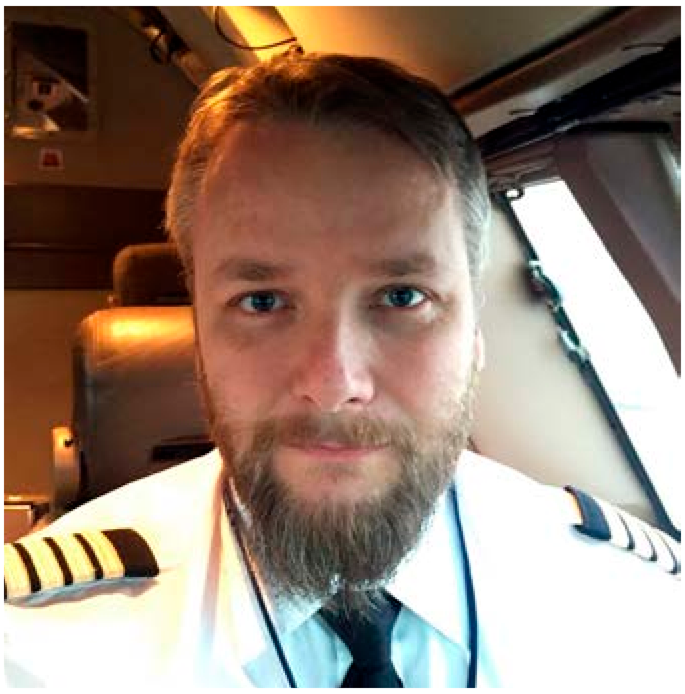
NORÐURKRILL er hrein, náttúruleg afurð unnin úr smáfiskinum krill eða ljósátu. Krill er veitt í Suður-Íshafinu og inniheldur náttúrulega andoxunarefnið astaxanthin, sem er eitt öflugasta andoxunarefni sem völ er á.

LÍFSNAUÐSYNLEG FITUSÝRA

„Ég kalla Omega 3 lífsnauðsynlega fitusýru því að líkaminn getur ekki framleitt hana sjálfur. Til þess að hún NÝTIST okkur þarf hún að bindast og þá er mikilvægt að Omega 3 fitusýran sé rík af EPA og DHA og það er mikið af þeim keðjum í krill-olíunni,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Gengur vel ehf.

TRYGGIR GÓÐA HEILSU

„Ég er sannfærður um að OMEGA 3 úr hafinu sé mikilvægt til að tryggja góða heilsu,“ segir Friðrik Ottesen, flugstjóri. „Ég byrjaði að taka NORÐURKRILL, sem er afar ríkt af Omega 3, fyrir rúmum þremur árum. Sem flugstjóri til fjölda ára hef ég verið mjög berskjaldaður fyrir bakteríum og áreiti m.a. vegna þess að ég flýg yfir mörg tímabelti og kemst þar í návígi við fjölda fólks. Áður fyrr fékk ég kvefpestir fimm til sex sinnum á ári, var oft slappur og átti í basli með tímamismuninn. Þetta breyttist allt eftir að ég byrjaði að taka tvö hylki af NORÐURKRILL á dag. Ég hef varla orðið veikur síðan. Einnig finn ég síður fyrir augnþreytu, sitjandi fyrir framan tölvuskjái tímunum saman ásamt því að einbeitingin er betri eftir langar vaktir. Ég mæli eindregið með NORÐURKRILLI fyrir alla!“



MÆLIR MEÐ Friðrik Ottesen flugstjóri verður sjaldnar veikur eftir að hann fór að taka inn NORÐURKRILL.

HRÖNN HJÁLMARSDÓTTIR næringar- og heilsumarkþjálfi.

SJÓNVARP BYLGJAN.IS ÚTVAPPIÐ FM 98.9

HLUSTAÐU HVAR SEM ER, HVENÆR SEM ER

BYLGJAN 989

REFSA MEÐ SUNDGLERAUGUM

SKEMMTIMÓT *Kjellurnar úr hverfinu, Breiðholtsdætur og Sóðagengið eru meðal þeirra liða sem ætla að taka þátt í softballmóti ÍR á laugardaginn næsta. Spilað er í furðubúningum, reglur eru æði frjálslegar og allir geta tekið þátt óháð handboltagetu.*

Bjarni Fritzson, þjálfari meistaraflokks ÍR í handbolta, er upphafsmaður softballmóts ÍR sem haldið er í annað sinn laugardaginn 29. ágúst. Hann er beðinn að útskýra um hvað softballmót í handbolta snúist. „Þetta er míníútgáfa af handbolta, það er spilað þvert á völlinn með mjúkum bolta. Fimm eru inná í einu og markmaður spilar með,“ segir Bjarni en engin áhersla er lögð á handboltakunnáttu liðanna.

„Þetta er skemmtilegt mót sem allir geta tekið þátt í, ekki bara handboltamenn. Því er ætlað að þjappa fólki saman, bæði úr hverfinu, ÍR og öllum deildunum,“ segir Bjarni en mótið heppnaðist afar vel í fyrra. „Þá tóku 27 lið þátt og við stefnum á 30 í ár.“

Reglur mótsins eru ansi frjálslegar. Til dæmis er hægt að fá tvö mörk fyrir sirkus-trikk og markmannsskot. „Við dómararnir gefum okkur vald til þess að hafa áhrif á leikinn og notum til dæmis sundgleraugnarefsingu til að jafna leikinn,“ segir hann glettinn. Blaðamaður krefst nánari útskýringa á þessari refsingu. „Þetta eru sundgleraugu með vaselíni inní. Þeir sem eru með þau sjá afar lítið og það getur verið skondið að fylgjast með þeim,“ útskýrir Bjarni og hlær. Gleraugun eru ekki aðeins sett á þá sem eru með stæla heldur einnig á nokkra leikmenn liða sem hafa yfirburði yfir önnur í leik.

Öll liðin mæta í búningum og segir Bjarni töluvert lagt upp úr þeim. „Enda eru bestu verðlaunin veitt fyrir flottustu búningana.“ Nöfn liðanna eru ekki venjuleg heldur. Nú þegar hafa skráð sig til leiks Breiðholtsdætur, Valmas og Sóðagengið að ógleymdum Kjellunum úr hverfinu. Bjarni tekur Kjellurnar úr hverfinu sem dæmi um það sem mótið stendur fyrir. „Þetta eru mæður ungra pilta úr handboltanum sem fáar eða engar hafa spilað handbolta sjálfar en koma þarna til að hafa gaman.“

Mótið var sett upp í fyrra í þeim tilgangi að safna fyrir nýrri lyftingaaðstöðu. „Hún var búin að vera léleg lengi og löngu kominn tími á nýja. Í ár ætlum við að halda áfram að safna fyrir bættri aðstöðu okkar í íþróttahúsinu í Austurbergi en við höfum fengið Undirheima, sem eru undir öllu húsinu, til afnota. Softballmótið er því mikilvægur liður í fjáröflun deildarinnar,“ segir Bjarni. Hann hvetur sem flesta til að skrá sig á mótið en frestur til þess rennur út á morgun. Þeir sem hafa áhuga geta leitað upplýsinga á Facebook undir Softballmót ÍR. ■ solveig@365.is

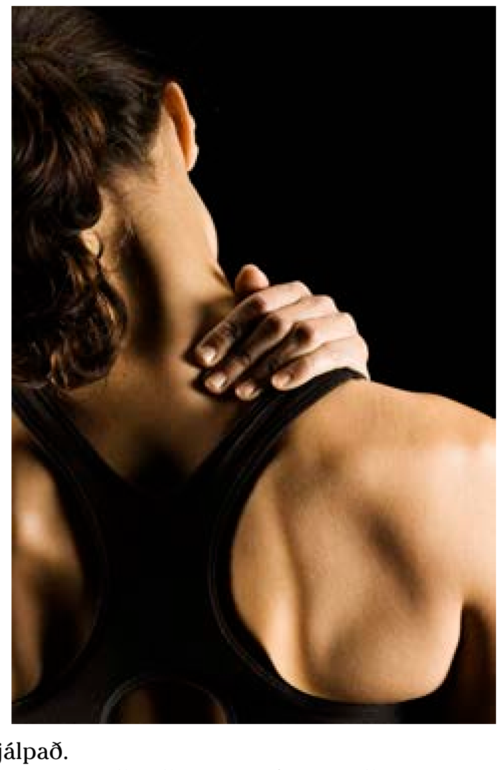
ÞRUMUSKOT Brúðarkjólar eru ekki verri keppnisbúningar en aðrir.

FORSKOT Í MARKI Hann er ekki árennilegur, þessi markvörður.

SJÁ LÍTIÐ Þeir sem dæmdir eru til að nota vaselínsmurð sundgleraugu sjá lítið hvað er um að vera.

HVAÐ SKAL GERA VIÐ VÖÐVABÓLGU?

Vöðvabólga er algengur kvilli en af hverju þjáist fólk af henni? Vísindavefurinn hefur svar við mörgum spurningum og einnig þessari. Þar segir að vöðvabólga sé bólga í vöðvum eða bólga í aðliggjandi bandvef. Orsakir vöðvabólgunnar geti verið margvíslegar, þær algengustu eru til dæmis streita og andlegt álag, ofnotkun á vöðva, slys eða áverki, sjúkdómar og sýkingar.



Algengast er að vöðvabólgur séu bundnar við vöðva í hálsi og baki, en hún getur samt lagst á hvaða vöðva líkamans sem er. Helstu einkenni vöðvabólgu eru staðbundnir verkir í vöðvunum en þeir geta einnig haft leiðni. Stífni og þreyta í vöðvunum eru einnig einkennandi.

Hvíld og þjálfun eru jafn mikilvægar fyrir fólk sem þjáist af vöðvabólgu.

Eftir slys eða ofnotkun er mikilvægt að hvíla vöðvann fyrst meðan hann jafnar sig, bólgueyðandi lyf geta hjálpað.

Ýmis ráð hafa reynst ágætlega við vöðvabólgu. Gott er að nota heita og kalda bakstra til skiptis, hvorn í um 10-15 mínútur í senn.

Alltaf á þó að enda á köldum bakstri. Þegar vöðvinn er farinn að jafna sig og bólgurnar að minnka, og í þeim tilfellum sem um langvinnar vöðvabólgur er að ræða, er gott að nota hita á vöðvann.

Til að ná upp fyrri styrk vöðvans er mikilvægt að byrja varlega á styrktar- og teygjuæfingum og auka þær smám saman. Þá er einnig mikilvægt að reyna að finna orsök bólgunnar og gera breytingar þar á. Til dæmis að gera breytingar á vinnuaðstöðu ef orsökin er röng líkamsbeiting við vinnu, eða reyna að draga úr streitu ef orsökin liggur þar.

Öll iðja sem hefur jákvæð áhrif og dregur úr streitu er af hinu góða, til dæmis öll almenn hreyfing svo sem sund, gönguferðir og skokk. Þá getur einnig verið gott að fara í heitt bað, slökunarnudd og gera léttar teygjuæfingar eins oft og mögulegt er.

Lífrænt

fjölvítamín fjölskyldunnar

„Ég get ekki hugsað mér að vera án Lifestream Spirulina sem hefur hjálpað mér í gegnum allt.“

Ásdís Einarsdóttir, verslunarstjóri hefur notað Lifestream Spirulina síðan á sinni fyrstu meðgöngu og brjóstagjöf. Hún velur Lifestream vörurnar fyrir fjölskyldu sína til að viðhalda góðri heilsu, orku og einbeitingu.

GOLD STANDARD

GUARANTEED PURE & POTENT ORIGINAL GOLD STANDARD

100 næringarefni

„Spirulina frá Lifestream er lífrænt fjölvítamín fjölskyldunnar og eykur hjá okkur einbeitingu og orku út daginn. Okkur finnst það mjög gott hrist í appelsínusafa, eins bý ég oft til döðlunammi með Spirulina eða Veggies grænmetisduftinu. Þó við borðum mjög hollt fæði finnum við mikinn mun með Lifestream vörunum. Við erum ótrúlega heilbrigð öll og leggjumst ekki í flensur eða kvefpestir. “

Umboðsaðili: Celsus ehf
Fæst í apótekum, heilsubúðum, Krónunni, Hagkaup og Nettó.

lifestream
náttúruleg uppspretta bætiefna

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:
- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Africa, Amerika og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi, Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frímannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.

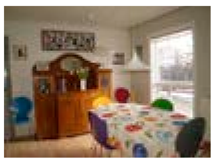
Ferðamálaskóli Íslands

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

Viltu vera með í góðum kór og skemmtilegum félagsskap?

SAMKÓR KÓPAVOGS STOFNAÐUR 1966

Samkór Kópavogs
getur bætt við sig góðu söngfólki,
sérstaklega karlmönnum í tenor og bassa og ungum kvennröddum.
Öflugt starf framundan en kórinn heldur upp á 50 ára afmæli sitt
á næsta ári m.a. með söngferð á Íslendingaslóðir í Kanada
Stjórnandi kórsins er Friðrik S. Kristinsson



Til sölu er þetta einbýli sem stendur á **5.000 m²** eignarlóð með miklum trjágróðri, stórum grasflötum og fallegum hraunjaðri. Stærð hússins er 165 m² og bílskúrs 48 m², samtals 213 m². Sólpallur, heitur pottur á einstökum stað og garðhús. Mörg bílastæði og hiti undir hlöðnu plani og heimreið að húsi. Tvær stofur, fjögur svefnherbergi, stórt bað, gestabað og stórt eldhús. Eignin er að Hraunhólum 8 í Garðabæ.

Jafn stórt einbýli að Hraunhólum 6 er einnig til sölu á jafn stórri lóð - kjörið tækifæri fyrir verktaka!

Verð 62 milljónir

Upplýsingar: 899 2005 / finnurorri@gmail.com
Myndir: https://www.facebook.com/finnurorri.thorlacius

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 365

Í SKÓGI Óskar á fullri ferð. MYND/SNORRI ÞÓR TRYGGVASON

HJÓLREIÐAR ERU STÓR HLUTI AF LÍFINU

HJÓLREIÐAR *Hjólreiðafélagið Tindur fer nú í haust af stað með æfingar fyrir unglinga í fyrsta skipti. Æfingarnar eru fyrir alla unglinga sem vilja kynnast hjólreiðum sem íþrótt. Æfingarnar fara fram á fjallahjólum.*

Óskar Ómarsson, hjólreiðamaður, segist hafa lært að hjóla um svipað leyti og hann lærði að ganga. Hann leit þó ekki á hjólreiðarnar sem íþrótt fyrst um sinn. „Ég eyddi töluverðum tíma á hjólinu hjólandi út um allt, mér fannst þetta svo frábær leið til að skoða heiminn, og finnst það enn! Maður kemst svo langt og hratt yfir en er samt svo nálægt öllu sem maður sér. Hjólreiðar voru aldrei íþrótt fyrir mér fyrr en yngri bróðir minn, Ingvar, byrjaði að fikta við að æfa og keppa sjálfur, síðan þá hefur meiri og meiri tími farið í þetta og núna eru hjólreiðarnar frekar stór hluti af daglegu lífi hjá mér," segir Óskar.

FLEIRI UNGLINGAR Í HJÓLREIÐAR

Í ársbyrjun 2012 fór hann að æfa hjólreiðar reglulega með nýstofnuðu hjólreiðafélagi, Tindi. „Bróðir minn kynnti mig fyrir strákunum í Kríu og í gegnum þá byrjaði ég að æfa af einhverju viti. Þeir voru hluti þeirra sem stofnuðu Tind og fljótlega eftir stofnun félagsins kom ég inn í stjórn þess og hef verið hluti af félaginu síðan."

Tindur ætlar að fara af stað með æfingar fyrir unglinga í fyrsta sinn nú í haust og mun Óskar verða með yfirumsjón með því starfi. Gústaf Darrason verður aðstoðarþjálfari og gestaþjálfarar munu taka þátt líka. „Unglingastarf Tinds er nýtt framtak hjá okkur í Tindi til að ná inn fleiri unglingum í hjólreiðar. Markmiðið er að starfrækja sambærilegt íþróttastarf og boðið er upp á í öðrum íþróttagreinum yfir vetrartímann, veita unglingunum gott umhverfi til að kynnast hjólreiðum og auka sjálfstæði þeirra í þeim. Æfingarnar í vetur verða fyrir alla unglinga sem hafa áhuga á að kynnast hjólreiðum sem íþrótt betur. Við skiptum krökkunum upp í hópa, ellefu til þrettán ára verða saman í einum hópi og fjórtán ára og eldri í öðrum og höfum við pláss fyrir átta í hvorum."

HJÓLREIÐAR GÓÐUR GRUNNUR

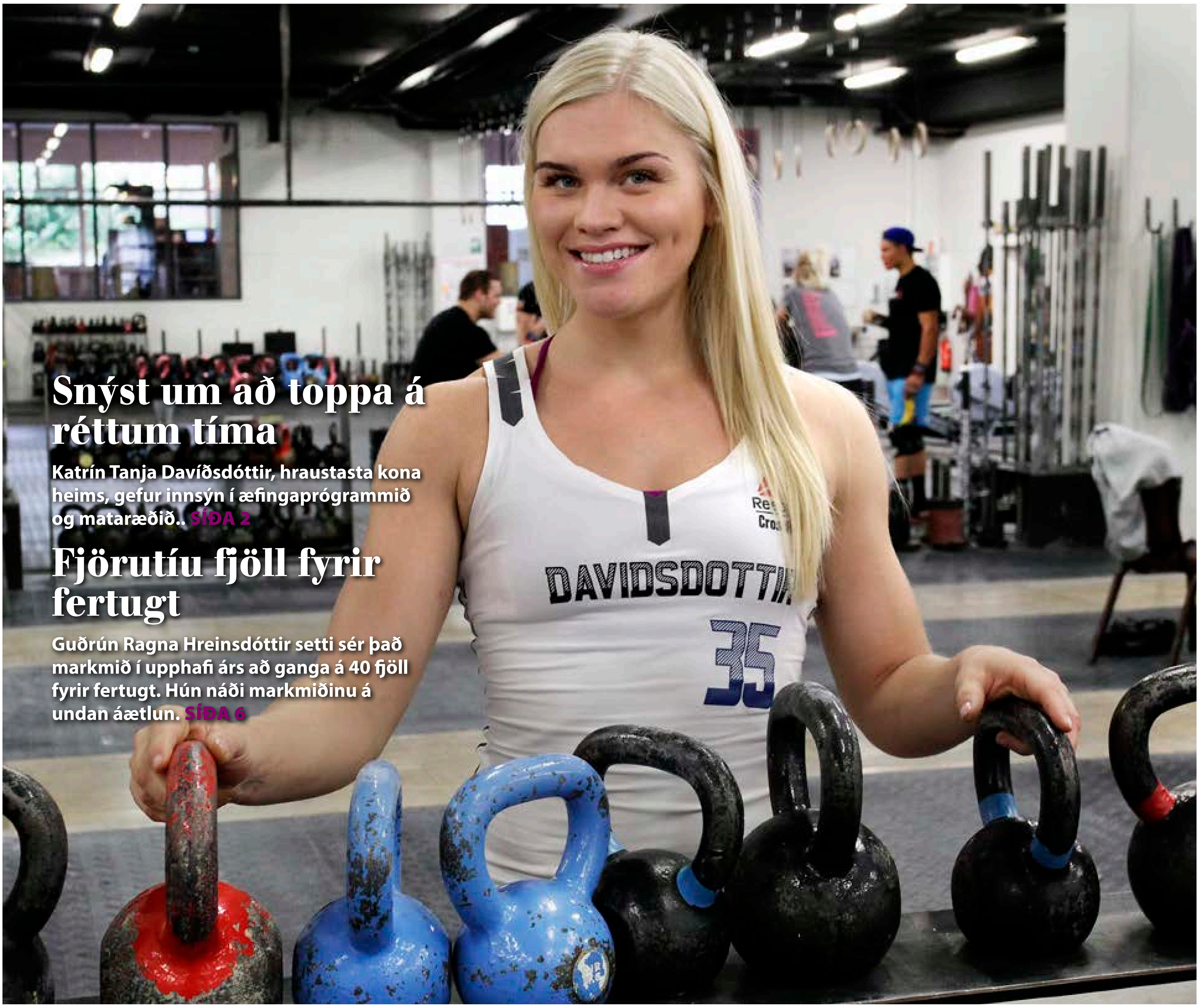
Óskar segir að æfingar unglinganna muni fara fram á helstu útivistarsvæðum á höfuðborgarsvæðinu. „Æfingarnar fara fram á fjallahjólum þar sem við tökum fyrir eitthvert ákveðið tækniatriði í hverri viku. Fjallahjólið er gríðarlega gott hjól til að kenna hjólreiðar, mikilvæg færni lærist sem hjálpar mjög mikið í öllum hjólreiðum. Hjólreiðarnar auka úthald og styrk. Jafnframt eru þær góður grunnur fyrir aðrar íþróttir og nota margir fremstu íþróttamanna heims hjólreiðar til að undirbúa sig fyrir sína keppnisíþrótt, það er til dæmis vel þekkt í skíðaheiminum og í Formúlu1 kappakstrinum," segir Óskar.

liljabjork@365.is

GAMAN Óskar er umsjónarmaður unglingastarfs hjá Tindi. Fyrstu æfingar hefjast í haust. MYND/GVA

LÍKAMSRÆKT
&HEILSA

Kynningarblað



Snýst um að toppa á réttum tíma

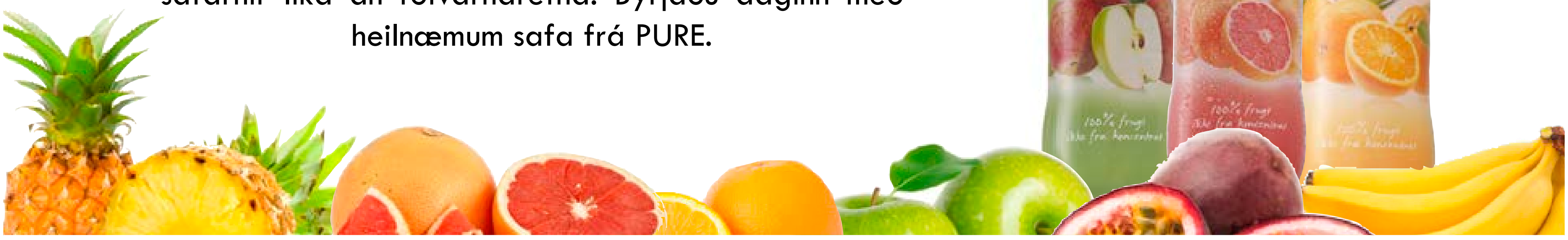
Katrín Tanja Davíðsdóttir, hraustasta kona heims, gefur innsýn í æfingaprógrammið og mataræðið.. SÍÐA 2

Fjörutíu fjöll fyrir fertugt

Guðrún Ragna Hreinsdóttir setti sér það markmið í upphafi árs að ganga á 40 fjöll fyrir fertugt. Hún náði markmiðinu á undan áætlun. SÍÐA 6

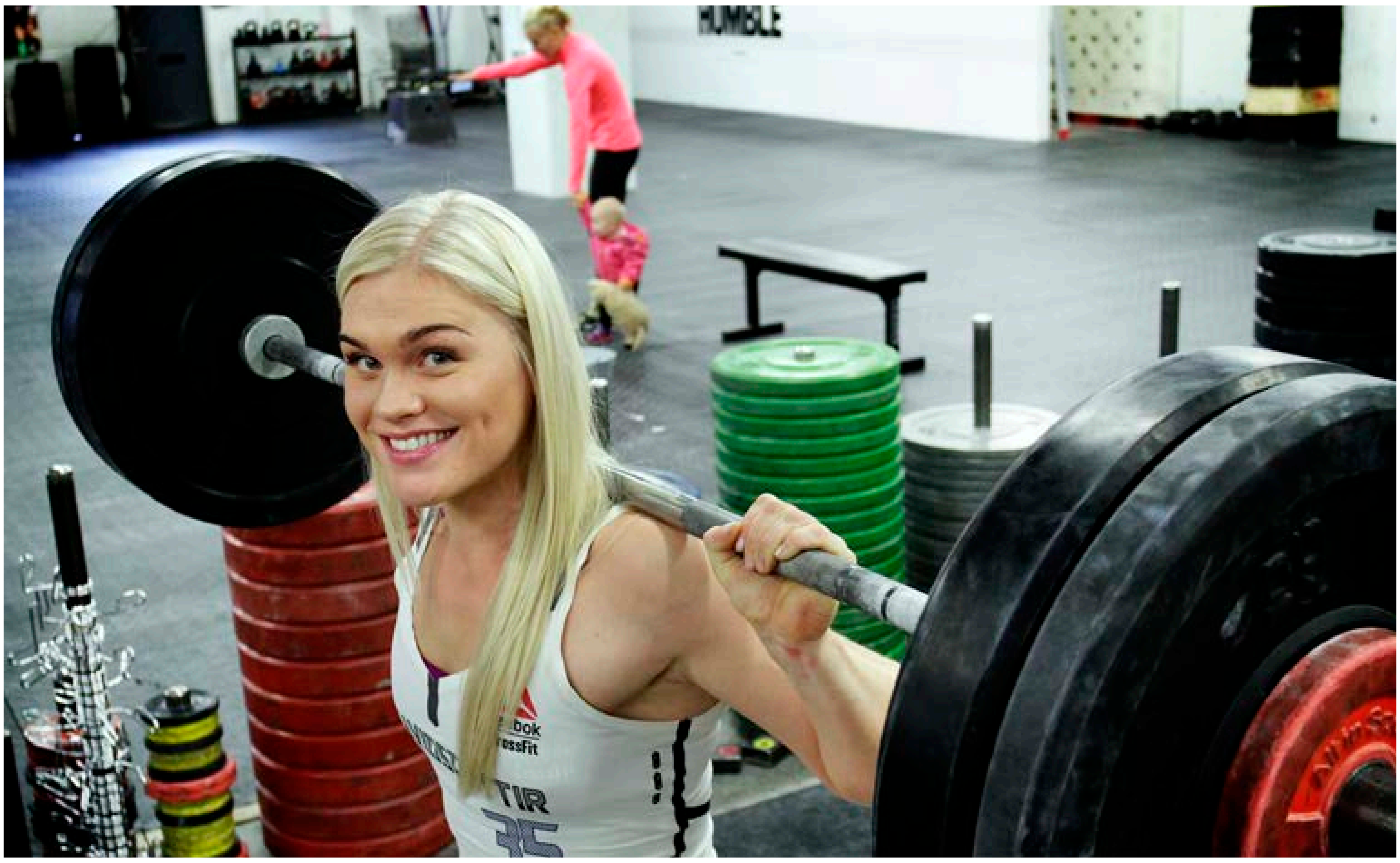
100% HOLLUSTA

PURE safarnir frá Harboe eru 100% hreinir nýkreistir og ósíaðir safar. Þrátt fyrir að vera 100% hreinir eru safarnir líka án rotvarnarefna. Byrjaðu daginn með heilnæmum safa frá PURE.



Gef allt sem ég á í hvert verkefni

Hraustasta kona heims, Katrín Tanja Davíðsdóttir, æfði hátt í átta tíma á dag vikurnar fyrir heimsmeistaramótið í crossfit. Hún tók sér stutta pásu eftir sigurinn á mótinu en er nú komin á góðan skrið á ný. Hún gefur lesendum smá innsýn í æfingaprógramm sitt og hvað hún borðar til að viðhalda kraftinum, en hún reynir eftir fremsta megni að borða hreina fæðu.


Katrín Tanja Davíðsdóttir er hraustasta kona heims. Hér er hún á æfingu í CrossFit Reykjavík. MYND/GVA

Ég æfi alltaf tvisvar á dag, fimm daga vikunnar. Á fimmtudögum er ég í hálfgerðri hvíld en fer samt í ræktina til að fá blóðið á hreyfingu en passa að hækka hjartsláttinn ekki of mikið. Á sunnudögum hvíli ég mig alveg.“ Svona lýsir Katrín Tanja venjulegri viku í lífi sínu en bæta má við að hún fer minnst einu sinni út að hlaupa og oftast tvisvar.

Hver æfing stendur yfir í tvo til þrjá tíma og því dvelur Ásdís í ræktinni frá fjórum upp í sex tíma á dag. „Á morgunæfingunni legg ég yfirleitt áherslu á styrk en það er mismunandi eftir dögum hvernig æfingar ég geri. Þetta getur verið tog frá jörðu, hnébeygjur eða ólympískar lyftingar svo eitthvað sé nefnt. Í lok æfingarinnar tek ég æfingu sem reynir á sprengikraftinn,“ segir Ásdís. Síðdegisæfingarnar fara síðan fremur í að byggja upp þol.

Fann sig í crossfit

Katrín Tanja byrjaði að æfa crossfit fyrir fjórum árum en hún er síður en svo óvön því að æfa stíft. Hún byrjaði í fimleikum sex ára og stundaði þá í tíu ár, færði sig svo yfir í frjálsar íþróttir og fann sig loks í crossfit átján ára gömul.

Innt eftir því hvort álagið af æfingum eins og hún stundi sé ekki of mikið svarar hún: „Auðvitað er þetta mikið álag og það þarf að byggja líkamann upp til að þola það. Það gæti ekki hver sem er stokkið inn í þetta æfingaprógramm enda væri þá mikil hætta á ofþjálfun. Ég hef hins vegar alltaf æft mikið, byggt líkamann upp og svo hlusta ég á líkama minn sem er líka mikilvægt.“

Toppar á réttum tíma

Æfingaplan Katrínar Tönju snýst um að toppa á réttum tíma. „Fyrir jól verður þetta svipað og ég hef lýst. Ég einblíni þó meira á styrkinn en úthaldið á þessum tíma enda tekur lengri tíma að byggja upp styrkinn. Svo get ég viðhaldið honum meðan ég byggi upp þolið.

En hefur hún einhverja veikleika eða styrkleika? „Það er oft sagt að ef maður reynir að vera góður í öllu þá verði maður ekki endilega bestur í neinu, en það er í raun það sem skiptir mestu máli í crossfit, að vera með jafna getu í öllum greinum og ekki lélegur í neinu. En vissulega hef ég styrkleika og veikleika. Veikleikar mínir eru upphífingar og fimleikahreyfingar í hringjum sem ég er að vinna í. Hlaup voru einu sinni veikleiki hjá mér en hafa breyst í styrkleika sem sýnir að það er hægt að sigrast á veikleikunum,“ segir Katrín, en helsti styrkleiki hennar er að vinna með miklar þyngdir.

Ekki fæðubótarefni heldur rétt mataræði

Katrín Tanja segist reyna að borða eins hreina fæðu og hún geti. „Í morgunmat fæ ég mér þrjú egg, hálft avókadó og ávexti. Í hádeginu borða ég oftast kjúklingasalat og reyni að hafa dökkgrænt grænmeti með. Kvöldmaturinn er einhvers konar kjöt, nautaborgari, kjúklingur eða lax með sætum kartöflum og grænmeti,“ lýsir Katrín en á milli mála grípur hún ávexti.

„Ég fæ mér til dæmis alltaf ávöxt strax eftir æfingu til að fá kolvetnin inn og svo drekk ég einn próteinsjeik eftir æfingu og blanda honum oftast út í kókosvatn.“

En sukkar hún aldrei? „Jú, jú, það er alveg klassískur laugardagur í mér,“ segir hún glettin. „Núna er einmitt tíminn þar sem ég get leyft mér að fá mér ís á laugardögum, morgunkorn og eitthvað með kaffinu. En það er líka af því að ég veit að þegar líður nær mótunum muni ég verða strangari við mig.“

Vel er fylgst með því að Katrín Tanja fái rétta næringu. „Þjálfarinn minn úti setur mig reglulega í blóðprufu til að vera viss um að allt sé í lagi. Ef eitthvað vantar upp á grípum við aldrei til fæðubótarefna heldur reyni ég alltaf að fá næringarefnin úr fæðunni,“ segir Katrín og tekur dæmi um að í vor hafi komið í ljós að hana vantaði fitu í fæðið. „Þá bætti ég við einu avókadói á dag.“

Mikil samkeppni

Nokkur mót eru fram undan á nýju ári. Þar ber hæst Evrópumótið í maí og síðan heimsmeistaramótið. „Það er mjög mikilvægt að vera á toppnum á Evrópumótinu til að komast á heimsleikana. Ef maður kemst þangað þarf síðan allt að smella saman. Maður þarf að geta verið undir miklu álagi, hafa sprengikraftinn og úthaldið.“

Katrín hefur fulla trú á að hún geti varið titilinn. „En ég veit vel að keppnin er mikil, bæði úti en ekki síður hér heima. Það skiptir því miklu hvernig greinar koma upp, hvernig æfingarnar ganga yfir árið og hvort maður sleppur við meiðsli sem eru mjög algeng,“ segir Katrín en titillinn sjálfur er þó ekki meginmarkið hennar. „Ég held í sama markmið og ég var með á síðasta ári, að ganga inn á völlinn og gefa allt sem ég á í hvert og eitt verkefni.“

solveig@365.is

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndish@365.is s. 512 5434 Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

AFRÓ - AFRÓ - AFRÓ

AFRÓSKÓLI SIGRÚNAR GRENDAL

Spennandi námskeið í afrískum dönsum

Dans, lifandi tónlist og ósvikin afrísk stemmning

Frábær hreyfing fyrir síunga og yngri

Baba Bangoura stýrir afróstuðinu með Agnesi, Cheick og Sigrúnu

Verðum með 6 vikna námskeið í Sporthúsinu Í Kópavogi á þriðjudögum og fimmtudögum kl. 19:30

Kennsla hefst þriðjud. 8.sept.

Bjóðum einnig upp á sérsniðin námskeið og staka tíma fyrir alla aldurshópa

Nánari upplýsingar:
missgrendal@hotmail.com, sími: 849 6554
Sporthúsið: www.sporthusid.is , sími: 564 4050

BOOZTBAR

ÁRTÚNSHÖFÐA • BORGARTÚNI • HRINGBRAUT

Hollusta í einu glasi

Skyr.is

Heimili að heiman

Líkamsræktarstöðin og heilsulindin Hilton Reykjavík Spa býður upp á gott úrval af tímum og námskeiðum í vetur. Jóga verður áberandi en auk þess verður boðið upp á fjölbreytt úrval annars konar tíma. Stöðin er vinaleg og andrúmsloftið gott.

Ragnheiður K. Guðmundsdóttir og Þóra Hlín Friðriksdóttir hlakka til vetrarstarfsins. Það verður fjölbreytt sem fyrr og aðstaðan til fyrirmyndar. MYND/VILHELM

Þóra Hlín Friðriksdóttir, jógakennari hjá Hilton Reykjavík Spa, segir jógaiðkun henta öllum og vera frábæra líkams- og hugrækt. Hún segir Hilton Reykjavík Spa bjóða upp á úrvals jógadagskrá í vetur.

„Á hverjum degi verður boðið upp á jógatíma sem mæta ólíkum þörfum. Við verðum með Hot jóga og Hot jóga sculpt, sem er blanda af jóga- og styrktaræfingum með lóðum. Þá verðum við með Vinyasa jóga og JógaCore með sérstaka áherslu á kvið og bak,“ segir Þóra Hlín. Jóga í allri sinni mynd nýtur að hennar sögn vaxandi vinsælda hér á landi sem og annars staðar. „Þá eru karlmenn í auknum mæli að mæta á jógadýnuna sem er hið besta mál.“

Ragnheiður K. Guðmundsdóttir, deildarstjóri Hilton Reykjavík Spa, segir að sjálfsögðu boðið upp á ýmsa aðra tíma líka. Má þar nefna tabata og lyftinga- og þrektíma. „Það verður því eitthvað við allra hæfi.“ Viðskiptavinir Hilton Reykjavík Spa hafa jafnframt aðgang að þjálfurum í sal allan daginn en auk þess starfa þar einkaþjálfarar. „Við erum stolt af vel útbúnum lyftinga- og tækjasal en í sumar tókum við í notkun ný hlaupabretti og stigvélar frá Technogym.“

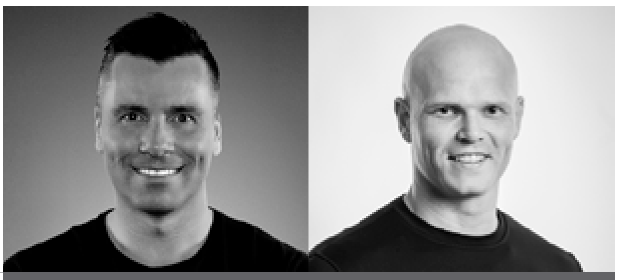
Ragnheiður segir líka spennandi námskeið á dagskrá í vetur. „Má þar nefna 100 daga lífsstílsáskorun í samstarfi við Davíð Kristinsson heilsuráðgjafa og Lifandi markað. Þá mun Gunnar Már Kamban halda námskeið undir yfirskriftinni Hættu að borða sykur, HABS,“ upplýsir Ragnheiður.

Hún minnir jafnframt á nudd- og snyrtistofuna sem býður upp á fjölbreyttar meðferðir. „Þá erum við með frábæra heita potta og geta allir fengið herðanudd. Eins er hægt að fara í sauna og gufu en allt toppar þetta góða æfingu. Við segjum stundum að Hilton Reykjavík Spa sé „heimili að heiman“. Þetta er persónuleg og vinaleg stöð sem býður viðskiptavininn velkominn með rjúkandi kaffibolla og vinalegu andrúmslofti.“

Allar nánari upplýsingar eru á www.hiltonreykjavikspa.is og á Facebook-síðu Hilton Reykjavík Spa.

Fáðu þér kort og njóttu þess að ná hámarksárangri

Hilton Reykjavík Spa er heilsurækt í algjörum sérflokki. Glæsileg aðstaða, notalegt andrúmsloft, einkaþjálfun, hópatímar og spennandi námskeið, auk endurnærandi heilsulindar og fyrsta flokks nudd- og snyrtimeðferða. Sex daga vikunnar nýtur þú persónulegrar þjónustu þjálfara og starfsfólks í vel útbúnum tækjasal. Tryggðu þér meðlimakort og leyfðu líkama, huga og sál að blómstra undir framúrskarandi handleiðslu.



Innifalið í meðlimakorti:
- Sérsniðin æfingaáætlun
- Leiðsögn og kennsla
- Aðgangur að heilsulind
- Herðanudd í heitum pottum
- Handklæði við hverja komu
- Aðgangur að hópatímum

Náðu hámarksárangri með okkur:
- Nudd
- Jóga
- Líkamsrækt
- Hnefaleikaæfingar
- Menntaðir einkaþjálfarar
- Sérsniðin næringarráðgjöf

LÍFSGÆÐIN SYKUR

LIFANDI MARKAÐUR

HABS námskeið
með Gunnari Má Kamban.
Auktu lífsgæðin, hættu að borða sykur

100 daga lífsstílsáskorun í samvinnu við Davíð Kristinsson heilsuráðgjafa og Lifandi markað

Stundatafla á hiltonreykjavikspa.is. Skráning og nánari upplýsingar á spa@hiltonreykjavikspa.is og í síma 444 5090.

Hilton Reykjavik Spa – Suðurlandsbraut 2, 108 Reykjavík

Dansinn bjargaði mér

Guðmundur Elías Knudsen, dansþjálfari og dansari í Íslenska dansflokknum, kennir strákum að dansa í Kramhúsinu í vetur.

Barnastarfið í Kramhúsinu í vetur verður mjög blómlegt að vanda. Þar má meðal annars finna skapandi dans fyrir börn frá 3ja til 13 ára, tónlistarleikhús fyrir börn á aldrinum 5-9 ára og break- og popping-dansar eru á sínum stað. Mikil vakning hefur orðið í dansi meðal stráka og Guðmundur Elías Knudsen, dansari hjá Íslenska dansflokknum, mun taka stráka í hreyfi- og danstíma einu sinni í viku í Kramhúsinu. Hann leggur stund á meistaranám við listkennsludeild Listaháskóla Íslands og námskeiðið er hluti af þeirri ástríðu hans að kynna dans fyrir drengjum sem eiga við ofvirkni að etja. „Ég er sjálfur með ADHD og get staðfest að fyrir þá sem eru með þetta er þetta eintómt bögg og vesen. Mig langaði til að prófa að vinna með strákum og hjálpa þeim að nota orkuna sína í annað.“ Hann segir að dansinn hafi bjargað sér og langar að miðla honum áfram til þeirra sem mögulega þurfa eða hafa áhuga. „Skóli var ekkert fyrir mig og ég ekkert fyrir skólann og ég var oft reiður. Það var ekki fyrr en dans datt inn í líf mitt fyrir slysni að ég fann einhverja stefnu. Ég fór í dansinn upp á grín en lífið breyttist, ég kynntist skemmtilegu fólki og hætti að hata alla.“ Guðmundur byrjaði í ballett en segir að námskeiðið í Kramhúsinu muni ekki snúast um ballett eða aðrar skipulagðar danstegundir. „Þetta er eiginlega hugsað sem vakning fyrir þá sem ekki finna sig í skipulögðum hópíþróttum en hafa samt mikla hreyfiþörf. Þetta verður áreynsla og átök og útrás. Ef eitthvað er hægt að flokka þá má kalla þetta samtímadans en það segir heldur ekki neitt.“ Hann bendir á að dans sé stór atvinnugrein úti í heimi og að framboðið á karldönsurum sé lítið. „Ég ætlast ekki til þess að þessir strákar verði dansarar en vona að þeir hafi aðeins betri hugmynd um hvað dans er og langar líka að opna fyrir þeim möguleikann á að það sé hægt að starfa við dans.“

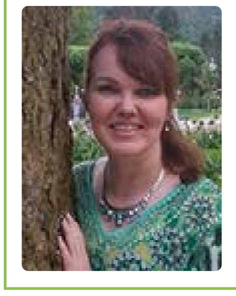
Guðmundur þjálfar strákana sem dansa í Billy Elliott og segir að sú sýning hafi vakið athygli stráka á dansi, sem og sjónvarpsþættir eins og Dans, dans, dans og So You Think You Can Dance. „Þetta hefur breytt viðhorfi stráka til þess að dansa. Það er ekkert veikbyggt við dans, þetta eru blóð, sviti og tár fyrir bæði karla og konur og þeir sem endast í þessu eru naglar í brjáluðu formi. Ég má ekki kenna dansana í Billy Elliott því þeir eru höfundarréttarvarðir en við prófum örugglega eitthvað í þeim stíl. Það fer síðan líka eftir hópnum hvað ég kenni, hvar áhuginn liggur. Ég nota vinsælustu lögin í dag og við leikum okkur með það.“ Strákadansnámskeiðin í Kramhúsinu verða einu sinni í viku, fimmtíu mínútur í senn og nánari upplýsingar má fá í Kramhúsinu.

Guðmundur Elías Knudsen þjálfaði strákana sem dansa í sýningu Borgarleikhússins á Billy Elliott. Hann segir dansinn frábæra aðferð til að styrkjast og fá útrás. MYND/GVA

Hvað er í kaffinu?

Kaffi er hressandi en af hverju? Breska blaðið Daily Mail leitaði svara við því hjá Steve Bazire, prófessor í lyfjafræði við háskólann í Austur-Anglíu, á dögunum.

- Kaffi, eða koffín, sem er virka efnið í kaffi, ræsir „fight or flight"-viðbragðið sem öllum er í blóð borið. Það fer í gang þegar við skyndilega hættu og hjálpar okkur að bregðast við. Hjartsláttur urinn verður örari, blóðþrýstingurinn hækkar og við fáum tímabundið aukna orku.
- Kaffi leysir úr læðingi hormónið dópamín sem veldur vellíðan og dregur tímabundið úr þreytu.
- Kaffi er skjótvirkt. Það nær hámarksvirkni í líkamanum 30-40 mínútum eftir að þess er neytt.
- Kaffi bælir melatónínframleiðslu líkamans en melatónín er hormón sem hjálpar til við slökun og undirbýr líkamann fyrir svefn. Kaffi hefur sömuleiðis áhrif á efni í heilanum sem kallast adenósín. Það hægir á taugaboðefnum og ýtir undir syfju.
- Styrkur koffíns í líkamanum helmingast á þremur til sex tímum. Þess vegna ætti að forðast drykkju þess fjórum til sex tímum fyrir svefn.
- Flestir sem drekka kaffi að staðaldri mynda þol og það hættir að virka hressandi.
- Flestir fá sömuleiðis fráhvarfseinkenni ef þeir hætta skyndilega að drekka kaffi. Bazire mælir aðeins með þremur bollum á dag.



Fjóla Kristjánsdóttir
Brennan heilun
Útskrifuð úr 4 ára námi frá Barbara Brennan School of Healing
Bóka tíma: **692 9215**
Nánari upplýsingar á
heilandi.is

Næringin tilbúin í töskunni

Í Fræinu, heilsuvörudeild Fjarðarkaupa í Hafnarfirði, fæst fjölbreytt úrval af góðum og hollum vörum sem henta vel í íþróttatöskuna. Þar er á boðstólum girnileg og gómsæt næring sem framleidd er úr lífrænt ræktuðum hráefnum. Umbúðir eru handhægar fyrir fólk sem er á ferðinni og vill eiga í handraðanum nauðsynleg næringarefni eftir heilnæma hreyfingu.

Starfsfólk Fræsins segir tilvalið að eiga Mamma chia-grauta, Nakd-hrástangir, Voelkel-drykkjarblöndu og Horizon blandaðar hnetur í töskunni. Með því er hægt að „fylla á tankinn“ um leið og á þarf að halda.

Starfsfólk Fræsins hefur á löngum tíma byggt upp sérþekkingu á vöruframboðinu og gefur góðfúslega nánari upplýsingar. Í Fjarðarkaupum er lögð rík áhersla á vörugæði og gott verð og Fræið er þar engin undantekning. Hér eru nokkur dæmi um sniðugar vörur í töskuna.

Mamma chia

Ljúffengir og afar hentugir chia-grautar stútfullir af næringu fyrir unga sem aldna. Fullkomið orkuskot í amstri dagsins.

Innihalda chia-fræ, ávexti og grænmeti. 1.200 mg af omega 3. Trefja- og próteinríkir. Glútenlausir og vegan. Lífrænt vottaðir og óerfðabreyttir.

Nakd

Næringarríkar hrástangir sem innihalda eingöngu þurrkaða ávexti, hnetur, möndlur og náttúruleg bragðefni.

Einstaklega mjúkar og bragðgóðar. Án sykurs og sætuefna. Engin erfðabreytt hráefni, glúten, hveiti eða mjólkurafurðir.

Voelkel

Bragðgóðir og næringarríkir smoothies. Frábært millimál og hentugir til að hafa með sér á ferðinni.

Horizon

Blandaðar hnetur. Hnetur eru frábærar sem millimál.

Líður vel úti í náttúrunni

Fjörutíu göngur fyrir fertugsafmælið var markmið sem Guðrún Ragna setti sér í upphafi árs. Hún kláraði verkefnið þremur mánuðum á undan áætlun þar sem hún gekk um 400 kílómetra og samanlögð hæð fjalla, fella og heiða var um 20.000 metrar.

Meðal eftirminnilegra gönguferða ársins var gangan á Sandárhöfuð í sunnanverðum Mýrdalsjökli í frábæru veðri. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

Þegar Guðrún Ragna Hreinsdóttir, skrifstofustjóri viðskiptadeildar Háskólans í Reykjavík, hóf að velta fyrir sér fertugsafmæli sínu í upphafi árs vildi hún gera eitthvað sérstakt. Fyrir valinu varð skemmtilegt verkefni; að fara í 40 göngur fyrir fertugsafmælið sem er seint í nóvember. „Mig langaði að setja mér markmið sem tengdist hreyfingu og útivist á einhvern hátt enda líður mér ofsalega vel úti í náttúrunni. Í lok febrúar fór ég í göngu á Súlumýrar og stuttu síðar fór ég aðra skemmtilega göngu og ákvað þá að setja mér markmið sem tengdist göngum. Þarna voru átta mánuðir í afmælið svo ég hafði nægan tíma til að fara í fjörutíu göngur.“

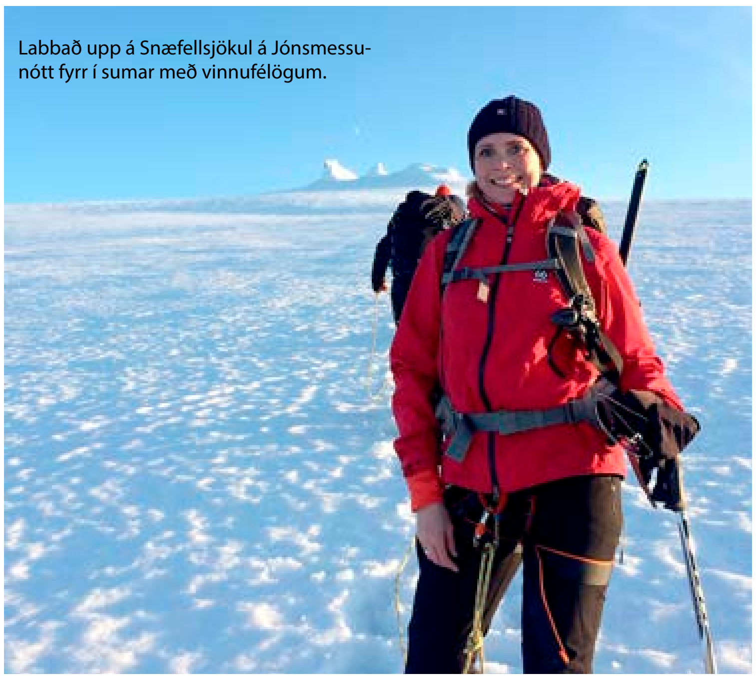
Hún segir vissulega gott og nærandi að vera ein í náttúrunni en oft sé skemmtilegra og öruggara að ganga með öðrum. „Ef ég hefði farið ein í fjörutíu göngur hefði ég endað á að ganga oft á sömu fjöllin. Ég skoðaði því ýmsa gönguhópa og valdi að ganga til liðs við Fjallafélagið sem skipuleggur vandaðar og flottar fjallaferðir. Samhliða því fór ég líka í göngur með gönguhópnum Veseni og vergangi en í þessum ferðum hef ég eignast marga vini og kunningja.“

Guðrún lauk verkefninu um það bil þremur mánuðum á undan áætlun, eða þann 9. ágúst, enda voru svo margar spennandi ferðir í boði að hennar sögn og hún sjálf í miklu göngustuði. „Ég hef haldið fjallabókhald á þessum tíma, skrái niður gönguleiðir, dagsetningar, vegalengdir, hæð fjalla og með hverjum ég geng. Samkvæmt því hef ég gengið um 400 km og samanlögð hæð fjalla, fella og heiða er um 20.000 metrar.“

Fjölbreyttar ferðir

Göngurnar 40 hafa verið jafn fjölbreyttar og landslag Íslands býður upp á; jöklar og fjallstindar, gamlar þjóðleiðir, fell, dalir og heiðar. Þær hafa verið frá fimm kílómetra göngum á fjöllin og fellin í kringum borgina upp í 30 km dagleið á Vatnaslóðum. Meðal eftirminnilegra gönguferða í ár nefnir Guðrún göngu á Sandárhöfuð í sunnanverðum Mýrdalsjökli þar sem hún gekk í frábæru veðri í einstaklega fallegum fjallasal og krefjandi 25 km göngu í Tindfjöll þar sem gengið var á tindinn Ými í 1.150 metra hæð. Fyrr í sumar gekk hún frá Seyðisfirði yfir í Loðmundarfjörð og daginn eftir í Borgarfjörð eystri þar sem endað var á tónlistarhátíðinni Bræðslunni. „Aðrar eftirminnilegar göngur í ár eru t.d. Kattatjarnarleið sem hefst við Ölfusvatnsá og endar í Reykjadalnum við Hveragerði, ganga úr Brynjudal yfir í Botnsdal í Hvalfirði, ganga frá Djúpalónssandi að Öndverðarnesi og svo fór ég í frábæra göngu á Jónsmessunótt á Snæfellsjökul með gönguhóp starfsmanna Háskólans í Reykjavík. Auk þess hafa margar göngurnar verið á fjöllin og fellin í nágrenni Reykjavíkur, svo sem á Trönu, Akrafjall, Keili, Sköflung, Móskarðshnjúka, Blákoll og Valahnúka svo eitthvað sé nefnt.“

Ferð númer 40 var farin með góðum hópi félaga úr Fjallafélaginu í Kerlingarfjöllum. „Veðurspá helgarinnar var ekki góð en ég fór í Kerlingarfjöll daginn fyrir gönguna en ég hafði ekki komið þangað áður og langaði að kynnast svæðinu. Um kvöldið var gott veður og ég áttaði mig á fegurð fjallanna og útsýnisins. Og sem betur fer. Því þegar kom að þessari fertugustu göngu á sunnudeginum var eins gott að geta nýtt minningar frá kvöldinu áður; skyggnið var lítið, þoka, súld og hressilegur vindur á köflum. Þrátt fyrir veðrið var gangan skemmtileg og jafnvel eftirminnilegri vegna veðursins. Líklega búa

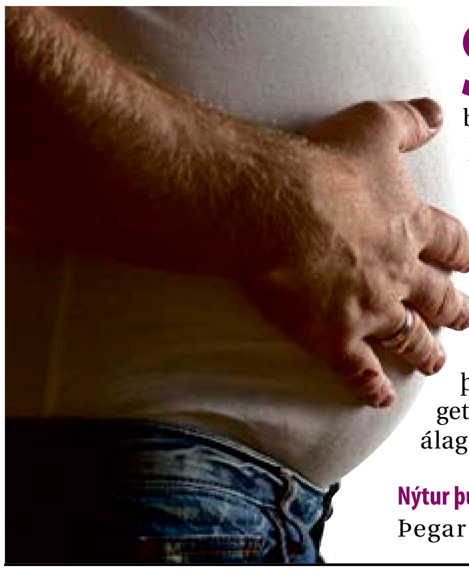


Labbað upp á Snæfellsjökul á Jónsmessunótt fyrr í sumar með vinnufélögum.

þeir sem hafa valið að stunda útivist allt árið yfir góðri aðlögunarhæfni og þolinmæði. Það þýðir ekkert að pirra sig á veðrinu, maður þarf bara að klæða sig eftir veðri.“

Áttu erfitt með að létta þig?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðanina. Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi.



Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki um að mikið álag sé á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Ólafar Rúnar Tryggvadóttur, framkvæmdastjóra hjá Icecare. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.

Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer eru það ekki einungis prótein sem geta örvað lifrarstarfsemina,“ útskýrir Ólöf.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins, og efnið kólín, sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Meltingin miklu betri núna

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Sigrúnu og Margréti Fanneyju líður betur eftir að þær fóru að taka Bio-Kult Original. Í Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna.

Sigrún Eiríksdóttir er fegin að hafa kynnst Bio-Kult Original-hylkjunum en henni líður betur í maga eftir að hún fór að taka þau inn. „Ég hef lengi verið með mikil magaóþægindi, sérstaklega hefur mér verið óglatt eftir máltíðir, en það hvarf eftir að ég byrjaði að nota Bio-Kult og heyrir nú sögunni til. Nú get ég borðað hvað sem er án þess að verða óglatt eða fá óþægindi eftir máltíðir. Ég tek alltaf tvö hylki með morgunmat og kem aldrei til með að vera án þeirra því Bio-Kult hefur algjörlega breytt lífi mínu til hins betra. Ég hef mælt með Bio-Kult Original við fullt af fólki og ég veit að margir nota það.“

Meltingin miklu betri

Margrét Fanney Bjarnadóttir segir Bio-Kult Original hafa komið meltingunni í jafnvægi og að hún sé allt önnur eftir að hún fór að taka það. „Ég hef alla tíð átt í vandræðum með meltinguna, það hefur ýmist allt verið stíflað hjá mér eða að ég held engu niðri. Árið 2012 veiktist ég mjög, hélt engum mat niðri og léttist um fjörutíu kíló. Ég fór í allar mögulegar rannsóknir sem hægt var að senda mig í, til dæmis ristil- og magaspeglun, ísótóparannsókn og alls konar myndatökur. Ég fékk reyndar gallsteina líka á þessu tímabili og þurfti að fara í aðgerð við því og svo var skjaldkirtillinn orðinn vanvirkur,“ lýsir Margrét.

Hún segir að sér finnist erfitt að þurfa að segja frá því að hún hafi þurft að skipta um meltingarsérfræðing en það hafi hún þurft að gera vegna þess að hún hafi ekki fengið neina lausn sinna vandamála hjá þeim fyrsta. „Hann rannsakaði mig vissulega vel en ég fékk enga lausn nema þá að ég væri með ofvirkan ristil. Ég reyndi ítrekað að fá hann til að leiðbeina mér um mataræði og hvort hann vissi um eitthvað sem gæti hjálpað mér, en hann skrifaði bara upp á hægðalosandi og hægðastemmandi töflur. Ég skipti því um meltingarsérfræðing og hann ráðlagði mér að taka Bio-Kult Original til að koma meltingunni í jafnvægi. Það hefur bjargað mér algjörlega og ég er allt önnur núna. Ég tek eitt hylki af Bio-Kult Original með kvöldmat og þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af maganum,“ segir Margrét ánægð í bragði.

Sigrún Eiríksdóttir – Icecare Bio Kult

Margrét Fanney Bjarnadóttir – Icecare Frutin

Bio-kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir dr. Natasha Campbell-McBride.

B-týpur viðkvæmar fyrir svefntruflunum

B-týpur vaka gjarnan fram eftir og komast seint í gang á daginn. Það er ekki eingöngu ávani heldur liggja þar líffræðilegar skýringar að baki. Nýleg rannsókn bendir til þess að þær séu viðkvæmari fyrir svefntruflunum en A-týpur.

Melatónín er hormón sem veldur því að við verðum þreytt á kvöldin og hjálpar okkur því að sofna. Það gegnir mikilvægu hlutverki í stjórn líkamsklukkunnar en eins og margir vita getur hún verið ólík manna á milli og er fólk oft flokkað í A- og B-týpur eftir því hvort það er kvöldsvæft og árrisult eða öfugt.

Munurinn á þessum tveimur týpum er sá að A-týpur byrja fyrr að framleiða melatónín og fara því jafnan fyrr í háttinn. Af því leiðir að þær fara fyrr á fætur sem alla jafna er samfélaginu þóknanlegra en hitt.

Ný rannsókn sem birtist í tímaritinu PLOS ONE gefur til kynna að eitt af því sem hefur áhrif á hversu vel og okkur gengur að höndla lítinn svefn er hvenær dags við byrjum að framleiða melatónín. Samkvæmt henni virðast B-týpurnar, sem byrja seinna að framleiða melatónín, viðkvæmari fyrir svefnleysi en A-týpurnar.

43 heilbrigðir einstaklingar voru skoðaðir með tilliti til svefnvenja og síðan sviptir góðum nætursvefni tvær nætur í röð. Eftir það voru þeir spurðir um líðan sína og kom í ljós að þeir sem flokkuðust sem B-týpur áttu mun erfiðara með að höndla svefntruflanir en A-týpurnar og kvörtuðu meira yfir orkuleysi, pirringi og almennri vanlíðan sem gjarnan fylgir skertum svefni.

Það er margt sem getur haft áhrif á myndun melatóníns og er hugsanlegt að upplýst húsakynni langt fram eftir kvöldi hafi þar eitthvað að segja. Þeir sem telja sig B-týpur gætu því meðal annars prófað að dimma ljósin fyrr á kvöldin.

Heimild: Hvatinn.is

Eitt af því sem hefur áhrif á hversu vel okkur gengur að höndla lítinn svefn er hvenær dags við byrjum að framleiða melatónín.

Fitness aftur á Íslandi

Fitness morgunkorn er nú aftur fáanlegt á Íslandi eftir nokkurt hlé. Fitness inniheldur bragðgóðar heilkornaflögur sem eru trefjaríkar og sykurlitlar. Fitness er hollur morgunmatur og gott sem millimál og tilvalið í ýmiss konar uppskriftir.

„Fitness er merkt græna skráargatinu sem er lykillinn að hollara mataræði,“ segir Jóhann Sveinn Friðleifsson, markaðsstjóri hjá Nathan & Olsen. „Merkið var fyrst tekið upp í Svíþjóð og hefur síðan öðlast sess sem Norræna hollustumerkið, nú síðast á Íslandi. Neytendur geta gengið að því vísu að vörur sem merktar er skráargatinu uppfylla strangar kröfur um hollustu. Fyrir þá sem hugsa um heilsuna er Fitness því tilvalinn morgunverður eða sem millimál. Þá er Fitness einnig tilvalið hráefni í ýmiss konar uppskriftir.“

Avókadó- og möndlumix

Innihald:

1 glas súrmjólk
Um 50 g Fitness
Hálft avókadó
Handfylli af grófsöxuðum möndlum

Skerið avókadóið í bita og blandið öllu saman í skál.

Peru- og heilkornamulningur

Innihald:

2 stórar perur
2 msk. agavesíróp
2 msk. hveitiklíð
2 msk. Fitness morgunkorn
1 msk. birkifræ (má sleppa)

Forhitið ofninn í 200 gráður. Hreinsið og flysjið perurnar og raðið í eldfast mót. Hellið agavesírópi yfir perurnar. Blandið hveitiklíði, Fitness morgunkorni og fræjunum saman í skál og bætið nokkrum dropum af vatni út í svo úr verði þykkt deig. Myljið deigið yfir perurnar og bakið í ofninum í 10 mínútur. Berið meðan rétturinn er enn heitur.

Femarelle®

Náttúruleg lausn við áhrifum tíðahvarfa

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

„Léttara skap og betri svefn“
-Bryndís Guðmundsóttir

„Allt annað líf og betri svefn“
-Soffía Káradóttir

„Femarelle bjargaði líðan minni“
-Valgerður Kummer Erlingsdóttir

„Laus við verkjalyfin - þvílíkur munur“
-Kolbrún Jóhannsdóttir

Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og einn stofnenda Heilsuborgar, segir víðtæka þjónustu stöðvarinnar einstaka en hjá Heilsuborg starfa læknar, sjúkraþjálfarar, næringarfræðingar, sálfræðingar og hjúkrunarfræðingar. MYND/GVA

Heilsuvin í eyðimörkinni

Heilsuborg í Faxafeni 14 hefur undanfarin sex ár þróað samþætt úrræði til að byggja upp heilsuna. Notendur hafa aðgang að þjónustu fagfólks í heilbrigðisgeiranum en í starfi sínu sem heimilislæknir sá Erla Gerður Sveinsdóttir mikla þörf fyrir þjónustu sem þessa í daglegu lífi. Hún setti því Heilsuborg á fót í samvinnu við Önnu Borg, sjúkraþjálfara og hefur starfsemin vaxið á hverju ári.

Það er til lítils að hamast í mataræðinu ef óregla er á svefninum. Það fleytir manni ekki áfram nema í stuttan tíma. Til að ná árangri sem endist þarf að huga að öllum hornsteinum heilsunnar; reglulegri hreyfingu, góðri næringu, endurnærandi svefni og hugarró. Það eru allir að kljást við eitthvað. Við hjá Heilsuborg samtvinnum þessa þætti við daglegt líf, það er okkar sérstaða og Heilsuborg er einstök í sinni röð. Það býður enginn annar staður þessa heildstæðu nálgun á heilsuna," segir Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og annar stofnandi Heilsuborgar, en Erla hefur sérhæft sig í þyngdarstjórnun og lífsstílsmeðferð.

„Við höfum störf fyrir sex árum og þá með áherslu á líkamsrækt og hreyfingu en höfum bætt heilbrigðisþjónustu við í vaxandi mæli. Hjá okkur starfar nú stór hópur fagaðila, sálfræðingar, íþróttafræðingar, hjúkrunarfræðingar, læknar, næringarfræðingar og sjúkraþjálfarar. Þá eru allir þjálfarar og sérfræðingar hjá okkur háskólamenntaðir í sínu fagi," útskýrir Erla. „Aðsóknin sýndi strax að það var þörf á þessu úrræði og sú þörf er ekki að minnka í þjóðfélagi sem glímir við ofþyngd, hreyfingarleysi, streitu og svefnleysi."

Fyrir hverja er Heilsuborg?

„Heilsuborg er fyrir venjulegt fólk sem vill bæta heilsu og líðan. Margir eru komnir með einhver verkefni sem þarf að vinna með og oft eru það þung skref að koma sér af stað í heilsurækt. Hingað koma þeir sem vilja vanda sig. Hjá okkur er heimilislegt andrúmsloft og notaleg stemming og hingað finnst fólki þægilegt að koma. Heilsuborg er eins og vin í eyðimörkinni og fólk er hér á öllum aldri. Við bjóðum upp á ýmiss konar úrræði til að byggja upp heilsuna og hér er hægt að fá bæði einstaklingsþjónustu og skrá sig í hóp en hingað getur fólk einnig mætt til að stunda líkamsrækt eina og sér."

Frí ráðgjöf

„Oft er fólk að fást við fleira en eitt atriði, til dæmis bæði verki og andlega vanlíðan, hækkandi blóðsykur eða ofþyngd og hvar á að byrja? Þjónusta Heilsuborgar er margþætt, hver einstaklingur er einstakur og þarf að byrja þar sem hann er staddur. Við bjóðum því upp á fría ráðgjöf í upphafi til að hjálpa hverjum og einum að finna út hvaða leiðir henta. Í kjölfarið er hægt að skrá sig á námskeið eða hjá fagaðila sem vinnur áfram að því að finna bestu lausnina. Það gæti verið sjúkraþjálfun, eitthvert ákveðið námskeið eða þjálfun í sal."

Heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi

Hjá Heilsuborg getur fólk einnig pantað sérstakt heilsumat hjá hjúkrunarfræðingi sem gerir grunnmælingar, fer markvisst yfir daglegar lífsvenjur, áhættuþætti og fleira. Að því loknu leiðbeinir hjúkrunarfræðingurinn um næstu skref.

Erla segir svo víðtæka þjónustu sem í boði er í Heilsuborg ekki eiga sér hliðstæðu.

„Þessa þjónustu er hvergi hægt að fá í daglegu lífi fólks," útskýrir Erla. „Fólk getur farið og dvalið vegna heilsunnar einhvers staðar í nokkrar vikur og fengið góða meðferð, en kemur svo aftur út í lífið og þarf að fóta sig sjálft. Hér er hægt að fá stuðninginn og handleiðsluna í daglega lífinu. Við viljum árangur sem endist en ekki skyndilausnir. Auðvitað er í mannlegu eðli að vilja sjá árangur strax, en það er ekki endilega raunhæft. Það þarf meira til. Með því að taka mið af þeim einstaklingum sem hafa komið til okkar og náð árangri undanfarin ár höfum við séð að rauði þráðurinn og leiðin að árangri er sú að byrja þar sem maður er staddur, læra á sjálfan sig og fá handleiðslu og stuðning, í stað þess að hjakka í einhverju stöðluðu prógrammi sem búið var til handa einhverjum öðrum. Það er dásamlegt að verða vitni að því að sjá fólk breyta lífi sínu til hins betra.

Fjölbreytt þjónusta er veitt hjá Heilsuborg. Kynningarfundur verður haldinn þann 27. ágúst klukkan 17.30.

Kynningarfundur þann 27. ágúst

„Troðfullt hús var á kynningarfundi hjá okkur í síðustu viku um lausnir fyrir þá sem vilja breyta um lífsstíl. Við verðum með annan kynningarfund þann 27. ágúst klukkan 17.30 og það er um að gera að koma og kynna sér það sem við höfum upp á að bjóða."

Skotfimi er erfitt sport andlega og má aðeins hugsa um að hitta dúfuna þegar skotið er látið ríða af.

Svo mikil gleði í skotfiminni

Skytturnar þrjár tóku þátt í alþjóðlegu skotmóti á Álandseyjum um helgina. Dagný Hinriksdóttir skytta segir skotfimi vera spennandi og skemmtilega íþrótt.

Dagný Hinriksdóttir féll fyrir skotfiminni eftir að hún fór í skotvopnaprófið og var kynnt fyrir íþróttinni fyrir um fjórum árum. Hún, ásamt þeim Helgu Jóhannsdóttir og Snjólaugu M. Jónsdóttur, tók þátt í sterku kvennaskotmóti á Álandseyjum um helgina. Þær Dagný, Helga og Snjólaug kalla sig Skytturnar þrjár. „Mótið sem við vorum á ber heitið Lady Grand Prix. Þetta er árlegt skotmót fyrir konur alls staðar að úr heiminum og skiptast konur á að halda mótið en það hefur verið haldið síðastliðin 26 ár. Þar mætast konur hvaðanæva úr heiminum og skjóta saman óháð getu eða reynslu. Á föstudeginum er eitt mót þar sem allir skjóta í sama flokki og á laugardeginum er skipt niður eftir getu í A- og B-flokk. Þetta er frábært tækifæri fyrir konur í skotíþróttinni til að hittast, kynnast og eyða tíma saman,“ segir Dagný.

Skytturnar þrjár á Álandsmótinu en með þeim er Árny G. Jónsdóttir, skytta sem býr í Noregi og keppti á mótinu.

Góður árangur

Skytturnar þrjár keppa í „skeet“ en það er 25 skífu hringur með átta pöllum í eins konar gráðuboga og þar eru skotnar mismargar dúfur á hverjum palli. Bæði er keppt í liðakeppni og einstaklingskeppni en í liðakeppni eru þrír frá sama félagi í liði hverju sinni. Dagný segir að vísu hafa gengið erfiðlega að ná í lið í kvennaflokki því það vanti fleiri konur í sportið. Þær Dagný, Helga og Snjólaug eru þær bestu í íþróttinni hér á landi og hafa allar unnið marga titla. Helgin á Álandseyjum gekk vel hjá þeim og komust þær Helga og Dagný báðar áfram í úrslit í B-flokki en Skytturnar keppa allar í B-flokki þar sem ekki er til íslenskt landslið í íþróttinni en í A-flokki keppa einungis landsliðskonur. Helga náði öðru sætinu og Dagný endaði í sjötta. „Þetta er mjög sterkt mót og við vorum að keppa við konur, sem hafa keppt og eru að keppa á Ólympíuleikum. Árangurinn hjá okkur Íslendingunum var mjög góður, sérstaklega ef mið er tekið af því að við getum ekki skotið á veturna. Keppinautarnir geta skotið allan ársins hring og eru margar þeirra atvinnumenn í greininni. Árangurinn var framar öllum mínum vonum, ég var meira að segja búin að pakka byssunni þegar ég frétti að ég hefði komist í úrslitin,“ segir Dagný og hlær. Hún bætir því við að Snjólaug hafi staðið sig glæsilega í keppninni á föstudeginum en þá varð hún í tíunda sæti mótsins, bætti Íslandsmet Helgu frá því fyrr í sumar og skaut 1. flokks skor en aldrei fyrr hefur íslensk kona skotið það hátt skor.

Helga Jóhannsdóttir á palli á Lady Grand Prix-mótinu þar sem hún náði öðru sætinu.

> Árangurinn var framar öllum mínum vonum.

Fram eftir öllu í sportinu

Dagný segir skotfimi vera mjög erfitt sport fyrir andlegu hliðina. „Það er alltaf spurning hvenær maður nær að toppa sig andlega og þegar verið er að skjóta má ekki hugsa um neitt annað en dúfuna. En þetta er alveg ofsalega skemmtilegt sport og frábær félagsskapur í því. Áður vissi ég varla að þessi íþrótt væri til en þegar ég byrjaði varð ekki aftur snúið. Þetta er svo spennandi og svo mikil gleði í þessu. Auk þess er hægt að stunda þetta fram eftir öllu, til dæmis er þjálfarinn minn 72 ára og sú sem varð í öðru sæti á mótinu er sextug. Þannig að við hvetjum sem flestar konur til að koma og vera með,“ segir hún og brosir.

Trefjarík orkustykki með gojiberjum

Gojiber hafa notið mikilla vinsælda sem heilsusnakk enda stútfull af vítamínum og andoxunarefnum. Þau hafa meira að segja verið kölluð „súper fæða“ og því tilvalið að bæta þeim inn á matseðilinn.

Meðal þess sem gojiberin innihalda eru trefjar, A-, C- og B2-vítamín, kalk, sink og járn, auk þess sem þau innihalda 18 aminosýrur. Berin má borða ein og sér eða dreifa þeim yfir hafragrautinn á morgnana. Þau eru góð í salöt og í hvers konar þeytinga og frábært að nota þau í heimatilbúin orkustykki til að eiga milli mála.

Gojiberja orkustykki

1 bolli valhnetur
1 bolli möndlur
1 bolli graskersfræ
6 döðlur
1/2 tsk. sjávarsalt
1 tsk. vanilludropar
2 msk. kókosmjöl
1/2 bolli agave síróp
1/2 bolli dökkt súkkulaði saxað
1 bolli gojiber

Hitið ofninn í 160 gráður.

Myljið niður valhnetur, möndlur og graskersfræ í matvinnsluvél. Stillið vélina á „pulse“, bætið döðlum út í og púlsið blönduna nokkrum sinnum, án þess þó að hún verði of fín.

Hellið blöndunni í skál og bætið restinni af hráefnunum út í. Blandið öllu saman með sleif. Leggið bökunarpappír í ofnskúffu eða form, dreifið úr blöndunni og pressið niður með flötu áhaldi, til dæmis kartöflustappara eða með höndunum.

Bakið í 20 mínútur.

Skerið í ferninga og geymið stykkin í lofttæmdu boxi til að grípa með í vinnuna eða fjallgönguna.

www.citronlimette.com

FEEL ICELAND

AMINO MARINE COLLAGEN
Hreint íslenskt hágæða collagen

„Ég fann mikinn mun á verkjum í axlaliðum við inntöku á Amino Marine Collagen, þegar ég hætti svo inntöku jukust verkirnir aftur“

Ásdís Svava Hrólfsdóttir, 75 ára

Rannsóknir hafa sýnt að inntaka á collageni getur minnkað liðverki

feeliceland.com

KÚNSTIN AÐ GANGA

Einhverjir virðast alltaf geta gengið lengra og að því er virðist án mikillar fyrirhafnar. Það þarf þó ekki að þýða að þeir séu endilega í betra formi, heldur kunni einfaldlega að ganga.

Ekki verða móð

Það er eðlilegt að vilja drífa sig af stað en ef við flýtum okkur um of, verðum við fljótlega móð. Ef við flýtum okkur hægt og höldum jöfnum hraða höfum við lokið lengri leið í lok dags en ef við þurfum oft að stoppa til kasta mæðinni.

Halda jöfnum hraða

Það kostar mikla orku að hægja á og herða gönguna til skiptis og enn meiri að stoppa og leggja af stað aftur. Haldið jöfnum takti alla leið og styttið frekar skrefin í bröttum brekkum.

Hvílið skreffótinn

Fjallgöngufólk notar þá tækni í bröttum fjallgöngum að láta þungann hvíla á aftari fætinum og læsa hnénu augnablik. Fremri fóturinn er laus við allan þunga þar til þú ert reiðubúin til þess að taka næsta skref, þá færist þunginn yfir, hnéð læsist og fremri fóturinn fær augnabliks hvíld.

MIKILVÆGUR MORGUNMATUR

Ósjaldan er tönglast á því að morgunmaturinn sé ein mikilvægasta máltíð dagsins. Ekki er gott að fara inn í daginn á fastandi maga, sér í lagi ef einhver líkamleg átök liggja fyrir.

Hér er uppskrift að léttu og ljúffengu berja-boozti úr smiðju hinnar alúðlegu Evu Laufeyjar Kjaran. Uppskriftina ásamt fjölmörgum öðrum góðum má finna á evalaufeykjaran.com

Berja-boozt

1 bolli frosin blönduð ber
1 bolli frosin jarðarber
1 banani
1 msk. hörfræ
1 lítil dós vanilluskyr
um 150 ml superberries-safi

Allt sett í blandarann í nokkrar mínútur. Þeir sem vilja geta skreytt með ferskum jarðarberjum eða öðrum berjum.

AF HVERJU ÆTTI AÐ SLEPPA HVÍTU BRAUÐI?

Hvítt brauð verður seint talið hollt. .Hér eru nokkrar ástæður fyrir því.

- **Það er engin næring í hvítu brauði.** Við vinnslu á hvítu hveiti tapast bæði prótein og trefjar. Eftir verður aðeins sterkja. Best er að venja sig á að borða aðeins mat sem nærir kroppinn.
- **Það truflar blóðsykursjafnvægið.** Þar sem hvítt brauð er alveg laust við trefjar og prótein sem hægja á meltingunni frásogast það mjög hratt sem leiðir til þess að blóðsykurinn hækkar mjög skyndilega en lækkar jafnskjótt aftur sem getur bæði leitt til pirrings og þess að þú leitir aftur í orkuríka fæðu til að ná þér upp.
- **Það eykur líkur á sykursýki 2.** Þegar blóðsykurinn hækkar snögglega seytir líkaminn auknu insúlíni út í blóðrásina. Gerist það með reglubundnum hætti geta frumurnar á endanum orðið ónæmar fyrir insúlíninu sem gerir líkamanum erfiðara að stjórna blóðsykrinum. Grófmeti dregur úr líkum á þessu.
- **Það getur valdið óæskilegri fitusöfnun.** Eftir að hafa borðað brauð og önnur einföld kolvetni verður eftir umframsykur í líkamanum. Ef átinu fylgir ekki hreyfing getur hann byggst upp og orðið að fitu. Þá leiðir blóðsykurfallið sem fylgir í kjölfar átsins oft til þess að þú sækir í meiri mat. Einföldu kolvetnin frásogast líka hraðar sem gerir það að verkum að svengdin segir fljótt til sín á ný.

Vellíðan sem stafar af uppbyggingu og árangri

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

1-2-3

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

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

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

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

LÍKAMSRÆKT JSB
leggur línurnar

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

Compair draganlegar loftpressur með 1.4 - 27 m3/mínútu

Compair loftpressur hafa þjónað íslenskum verktökum í áratugi.

- mjúk ræsing
- auðvelt aðgengi að búnaði
- lyftikrókur á jafnvægispunkti
- stjórnborð með rafrænum skjá
- sjálfvirk stjórnun á loftflæði miðað við snúningshraða

40 kw Inmesol 3 fasa dísel rafstöð á hjólum á **kr. 2.607.000,- án vsk**

- FPT N45 díselvél (1500 sn/mín)
- afköst rafala 53 kw í hámarki
- afköst rafala 48 kw í stöðugu álagi
- 3 fasa (400/230 volt)
- eldsneytistankur 85 lítra
- hljóðeinangraður kassi (64 db) á hjólastelli
- stærð á kassa 2500x1100x1455 mm
- Þyngd 1455 kg

4.2 kw Inmesol einfasa bensínrafstöð á **kr. 98.000,- án vsk**

- 5 kw 1 fasa rafstöð
- bensíndrifin
- loftkæling
- þyngd 74 kg

Daemo vökvahamrar **á hagstæðu verði**

Gröfur þurfa hin ýmsu viðbótar tæki, eins og vökvafleyga, krabba, klippur, rippera ofl. Daemo framleiðir mikið úrval af svona viðbótar tækjum. Ásafl getur útvega ný tæki frá Daemo eða varahluti í eldri fleyga.

100 kg. Belle jarðvegsþjöppur á **kr. 194.000 án vsk**

- Bensín þjappa
- Hröð yfirferð og lítill víbringur í handfangi
- Vélarvörn sem er líka lyftipunktur
- Handfang leggst flatt fyrir betri geymslu
- Rúnnaðar brúnir fyrir vinnu með asphalt

Belle PCX 500E 100 kg - Verð kr. 194.000,- án vsk
Belle RPC 30/50 186 kg - Verð kr. 498.000,- án vsk

Belle steypuvíbratorar á verði frá **kr. 91.500,- án vsk**

Öflugir og áreiðanlegir hátíðni steypuvíbratorar hannaðir fyrir erfiðustu verkefni. Innbyggður straumbreytir fyrir 220 volt.

- Val er um 2 eða 4 metra langan barka.
- Einföld og traust hönnun.
- Mótor með langtímaendingu
- Nánast ekkert viðhald.
- Umhverfisvænt tæki án mengunar.
- Heilsteypt álhulsa með rúnnuðum brúnum.

Helac Tilt og Rototilt á gröfur

Helac Powertilt er snjöll lausn á því veltra þungri gröfuskóflu í allt að 180° gráður. Helac Rototilt bætir við 360° snúningi á skófluna.

- **Niðsterkt með góða vörn gegn tæringu**
- **Hentar vel við erfiðar aðstæður**
- **Sterkar slitfóðringar sem taka við miklu snúningsátaki**
- **Tennur eru skáskornar til að auka þol og jafna álagi**
- **Þéttingar eru á sléttum flötum sem varna vel leka**
- **Pakkdósir með innri olíuþrýstingur til varnar óhreinindum**

2700 kg tveggja öxla sturtuvagnar á aðeins **kr. 699.000,- án vsk**

Erum að fá nokkra þýska 2700 kg Stema sturtuvagna.
Hægt er að festa verðið í kr. 699.000,- án vsk
með kr. 100.000,- innborgun.

Væntanlegir í september

Takmarkað magn

Lengd á palli: 301x153
Heildarstærð: 441x116x70
Dekkjastærð: 4x13"
Þyngd: 690 kg
Burður: 2010 kg

2700 og 3500 kg tveggja öxla flutningavagnar á verði frá **kr. 549.000,- án vsk**

Eigum á lager nokkra þýska 2700 og 3500 kg Stema flutningavagna.

	Stema 2700	Stema 3500
Stærð á palli:	401x203	401x203
Heildarstærð:	568x216x70	568x216x70
Dekkjastærð:	4 x 13"	4 x 13"
Þyngd:	466 kg	466 kg
Burður:	2234 kg	3034 kg
Verð án vsk:	Kr. 549.000,-	Kr. 599.000,-

Takmarkað magn

Til á lager

750 kg kerra á aðeins **kr. 112.000,- án vsk**

Eigum þýsku 750 kg Stema kerrurnar á lager.
Almennt verð er kr. 120.000,- án vsk en hægt
að ffá nokkrar kerrur á kr. 112.000,- án vsk

Lengd á palli: 201x108x33
Heildarstærð: 292x150x87
Dekkjastærð: 13"
Þyngd: 135 kg
Burður: 615 kg

Til á lager

750 kg tækjakerra fyrir snjósleða/fjórhjól á aðeins **kr. 241.000,- án vsk**

Erum að fá þýskar Stema 750 kg flutningakerrur.
Hægt er að festa verðið í kr. 241.000,- án vsk
með kr. 20.000,- innborgun.

Lengd á palli: 313x128
Heildarstærð: 413x173x124
Dekkjastærð: 13"
Þyngd: 191 kg
Burður: 559 kg

Takmarkað magn

Væntanlegar í september

smáauglýsingar FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **8-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

CLASSICBILAR.IS
Bílasala

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

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.

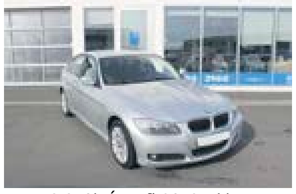
Classicbilar.is
Gilsbúð 3, 210 Garðabær
Sími: 517 9500
www.classicbilar.is

SUZUKI

EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



BMW 3 318i. Árgerð 2013, ekinn 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.991292.

MERCEDES-BENZ B 200 CDI blue efficiency. Árgerð 2012, ekinn 35 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.290.000. Rnr.240467.

Kia Optima EX 1.7 sjálfskiptur premium. Árgerð 2013, ekinn 114 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.260155. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 56 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.690.000. Rnr.240527. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BLAKJARNINN VIÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK

FORD F350 platinum. Árgerð 2015, ekinn -1 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.500.000 + VSK Bíllinn er á staðnum Rnr.210762.

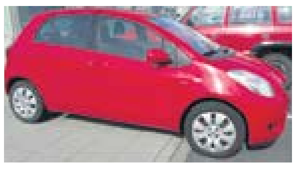
Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100 bílar.is bílasala

Toyota Land Cruiser 150 GX - 7/2010 - ek 89 þús km - Sjsk - 5 manna - Gott eintak - Góð smurbók - 2 eigendur - 100 % þjónusta frá Toyota - Ásett verð 6.790 þús - Er á staðnum - Raðnr 152030.

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 1.300þ S. 6162597

VW golf 99. 18. 5 gíra. 152km verð 330þ. 299þ 6162597

ÚTSALA 220ÞÚS !

Musso árg. '99 ek. 240þús dísel, krókur, óryðgaður, sk. út árið. Tilboð 220þús Uppl. í s. 891 9847

Wv póló árg 04 beinsk ek 212 þús sk 16 nýleg heilsársdekk topp smurbók verð 435 þús 8927852.

500-999 þús.

SJÁLFSKIPTUR STATION

FORD FOCUS TREND STATION árg 2005 ek.136 þús,sjálfskiptur,skoðaður 16 góður bíll sem lýtur vel út verð 790 þús 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

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

HREINVERK

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989 www.gardlist.is
ALHLIÐA GARÐÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Málarar

INNIMÁLUN

Get bætt við mig verkum innandyra í vetur. Vönduð vinnubrögð, fag og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S.G Málarameistari S: 699-4464 og 695-4464. asgmalun@gmail.com

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

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?

JÁ IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með lítil sem stór verk.
Tímavinna eða tilboð.
Sími 544-4444 / 777-3600
www.jáiðnaðarmenn.is

HÚSAVIÐGERÐIR
Veitum sérhæfða þjónustu varðandi breytingar, viðgerðir og viðhald á öllum mannvirkjum að utan sem innan.
ÖRUGG OG FAGLEG ÞJÓNUSTA.
UPPL. Í SÍMA 858 3300

ALHLIÐA VERKTAKAR

Uppsetning gifsveggja. Stór sem smá verkefni koma til greina. Uppl. í s. 846 7622

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Rafvirkjun

Rafinn ehf. Löggiltur rafverktaki, tek að mér töfluskipti og almenn rafvirkjastörf. Uppl. í s. 557 4020/892 3429

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEÐFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímapantanir í síma 864-1273

KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

VERÐUM Í HÖRPU UM HELGINA.

Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

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.

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!

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

www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

ÍBÚÐ TIL LEIGU / SOGAVEGUR

60m2, séringangur, stræto við útidyr. Eingöngu reglusamt fólk. Uppl: 8601404

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.

Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 499 3070 Sólbakki.

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

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

GEYMSLUR.COM

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

ATVINNA

Atvinna í boði

OLD ICELAND RESTAURANT

VEITINGARSTAÐURINN OLD ICELAND

Óskar eftir vönum matreiðslumanni, í boði er fullt starf eða hlutastarf. 100% starf er um það bil 12 vaktir í mánuði sem eru 12 til 14 klst langar. Veitingarstaðurinn Old Iceland er í femstu röð á höfðuborgarsvæðinu, við leggjum mikla áherslu á vönduð og góð vinnubrögð. Erum staðsettir í hjarta borgarinnar á Laugavegi 72. Við leitum að duglegum og samviskusömum einstakling sem er til í að vinna á veitingarstað sem leggur mikinn metnað í matagerð og vera ávalt með besta mögulega hráefnið.

Ef þú ert til í að slást í hópinn, þá endilega sendu umsókn ásamt ferilskrá á netfangið: fiskbarinn@hotmail.com Umsóknarfrestur er til 1. Sept. 2015. Það að geta hafið störf sem fyrst. Góð laun í boði fyrir réttan aðila.

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT – KORNIÐ BAKARÍ

FJARÐARBAKARÍ - KORNIÐ

Starfsfólk óskast í hlutastörf. Vinnutími 12:30-18:00. Íslensku kunnátta skilyrði. Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is

K-BAR AUGLÝSIR

eftir aðstoðar framleiðslumanni og uppvaskara. umsóknir: kbar@kbar.is

K-Bar is looking for assistant chef and a dishwasher/assistant chef. Part time and full time jobs. apply: kbar@kbar.is

SMIÐIR

Óska eftir smiðum í vinnu. Umsóknir sendist á: bosmidir@bosmidir.is

Bílstjóra vantar í 100% vinnu - Vinnutími frá kl 8-16 alla virka daga. Nánari upplýsingar og umsóknir á vinnaibodi@gmail.com

Vinna með skóla - Vantar starfsmenn í afgreiðslustörf í hverfi 104. Vinnutími frá kl 15-18. Unnið er 2-3x í viku. Nánari upplýsingar og umsóknir á vinnaibodi@gmail.com

Atvinna óskast

Vanur smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8645920.

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

Ung kona með æðislega rödd vill kynnast karlmanni með eitthvað skemmtilegt og spennandi í huga. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, auglnr. 8738.

Ríflega sextug kona vill kynnast góðum manni með náin kynni í huga. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, auglnr. 8376.

KK vill kynnast KK með mjög náin kynni í huga. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, auglnr. 8738.

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is

Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

Capacent Ráðningar

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

capacent

VIFTUR

Þú færð hljóðlátu viftuna hjá Íshúsinu

Viftur-rör-tengi-hlífar

Hljóðlátar

10%
afsláttur af tengjum með kaupum á viftum

Ekki múkk!

Hljóðlátari en hvísl á bókasafni. Silenta rörarblásar.
Tilboð frá 29.990
Tilboð

Bjargvætturinn

Loftskiptiblásari fyrir loftlaus eða undirþrýst rými. Barkar í boði.
Tilboð frá 34.990

Viftur

Úrval af iðnaðarviftum og blásurum á lager. Skoðaðu úrvalið.

Allt á einum stað!

íshúsið

1983 - 2013
30
ára reynsla

viftur.is
-andaðu léttar

S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

Félag Fasteignasala

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!

vísir FASTEIGNIR.IS

ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*

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

*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

365 ☎1817 365.is

SPRENGISANDUR ER Í LOFTINU

SIGURJÓN M. EGILSSON OG UMRÆÐA SEM SKIPTIR MÁLI

SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00

BYLGJAN 989

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is

907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700

www.hagvangur.is

Splass

Engin venjuleg bílaþvottastöð!

Starfsfólk óskast

Auglýsum eftir starfsfólki við bílaþrif.

Aðeins 100% störf í boði. Bílpróf nauðsynlegt.

Vinnutími frá 9:00-18:00 virka daga

Áhugasamir sendi tölvupóst með ferilskrá á **starf@splass.is**

Austurkór 113

Fullbúið, afhendist í nóvember 2015

Glæsilegt raðhús að stærð 188,9 fm
Glæsileg hönn Kristinns Ragnarssonar
Hús á einni hæð / mikil lofthæð í stofu og eldhúsi. Bílskúr sem er jeppatækur stærð 30,1 fm hátt loft.
Skilast fullbúið með gólfefnum í nóv 2015. Vandaðar innrétting, steyptar borðplötur

Verð: **62,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

Austurkór 109

Fullbúið, afhendist í nóvember 2015

Glæsilegt fullbúið endaraðhús að stærð 190,5 fm
Bílskúr sem tekur jeppa
Afhendist fullbúið
Vönduð hönnun, efnisval og vinna
Borðplötur steyptar í eldhúsi og á baði
Afhending í nóvember 2015

Verð: **62,9 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Skógarás 5 – Hafnarfjörður - Einbýli

Opið hús í dag milli kl. 17:30 – 18.

Í einkasölu glæsilegt vandað tvílyft einbýli með innbyggðum bílskúr samtals 301,6 fm. Vandaðar innréttingar og gólfefni. Halegon lýsing, hiti í gólfum. Róleg og einstök staðsetning í Áslandshverfinu. Útsýni. **Verð: 79 millj.** Helgi Jón sölustjóri s: 893 2233 verður á staðnum.

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

OPIN HÚS Í DAG

Skaftahlíð 10. 2ja herbergja íbúð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45

Falleg og vel skipulögð 64,0 fm. íbúð á 1. hæð með vestursvölum. 6,8 fm. geymsla í kjallara er innifalin í stærð íbúðarinnar. Svalir til vesturs út a stofu. Miklir innbyggðir skápar í svefnherbergi. Opið eldhús við stofu. Snyrtileg sameign og húsið viðgert og málað að utan. **Verð 24,9 millj. Íbúð merkt 0102. Verið velkomin.**

Meistaravellir 31. 3ja herbergja endaíbúð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45

Falleg og mjög mikið endurnýjuð 78,4 fm. endaíbúð með gluggum í þrjár áttir og suðursvölum á 3. hæð neðst á Meistaravöllum. Bílskúrsréttur fyrir tvo bílskúra fylgir íbúðinni. Stofa með gluggum til suðurs og vesturs. Búið að endurnýja m.a. gólfefni, innréttingu í eldhúsi og baðherbergi. Nýleg teppi á sameign. **Verð 33,9 millj. Íbúð merkt 0303. Verið velkomin.**

ÖLL BESTU LÖG
GCD
11. SEPTEMBER Í ELDBORG HÖRPU
BUBBI OG PÁLMI GUNNARS
ÁSAMT HLJÓMSVEIT
Í MINNINGU RÚNARS JÚLÍUSSONAR SEM ORÐIÐ HEFÐI SJÖTUGUR Á ÁRINU
prime
EITT LAG ENN
HARPA
MIÐASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS

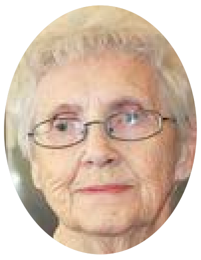
Ástkær bróðir minn,

Gunnar Óskarsson

rafvélavirkjameistari,
Hjallavegi 21,
Reykjavík,

andaðist á heimili okkar 18. ágúst 2015. Útför hans verður gerð frá Áskirkju fimmtudaginn 27. ágúst kl. 15.

Eyjólfur Reynir Óskarsson



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Helga Sigurlaug Baldvinsdóttir

lést að dvalarheimilinu Hlíð mánudaginn 17. ágúst sl.

Útför hennar fer fram frá Glerárkirkju miðvikudaginn 26. ágúst kl. 13.30.

Ásgeir Valdemarsson
Baldvin Valdemarsson — **Magnea Steingrímsdóttir**
Soffía Valdemarsdóttir — **Eyþór Gunnþórsson**
Páll Helgi Valdemarsson — **Bjarnfríður Jónudóttir**
Björn Valdemarsson — **Berglind Rafnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Haukur Þormar Ingólfsson

Sveighúsum 8,
frá Hofsósi,

andaðist á Eir hjúkrunarheimili fimmtudaginn 20. ágúst. Útförin fer fram föstudaginn 28. ágúst kl. 15 frá Grafarvogskirkju.

Ágústa Eygló Óskarsdóttir
Jófríður Hauksdóttir — **Kristinn Halldórsson**
Magnús Hauksson
Ingólfur Jón Hauksson — **Anna María Gísladóttir**
Óskar Hauksson — **Sigrún Eyjólfsdóttir**
Eygló Margrét Hauksdóttir — **Guðlaugur Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Magnús segir ótrúlegt hvað tíminn líði hratt og honum líði frekar eins og hann sé þrítugur heldur en sjötugur.

Fréttablaðið/Stefán

Öllum aldri fylgir viss sjarmi

Magnús Eiríksson er sjötugur í dag. Hann fagnar afmælisdeginum í faðmi fjölskyldunnar en blæs til stórtónleika í Hörpu í september í tilefni tímamótanna.

„Tíminn líður mjög hratt," segir tónlistarmaðurinn Magnús Eiríksson sem er sjötugur í dag. Magnús hefur fyrir löngu skipað sér sess sem einn ástsælasti tónlistarmaður þjóðarinnar.

Magnús segir það koma á óvart hve árin líða fljótt. „Ég myndi miklu frekar vilja vera þrítugur, mér líður þannig," segir hann á léttu nótunum. „Það er ekki ægilega spennandi að verða gamall," segir hann en dregur svo úr: „Jú, jú, það er fínt. Það fylgir öllum aldri viss sjarmi ef maður kann að sjá hann."

Magnús segir auðvelt að svara því hvað standi upp úr við að ná þessum aldri. „Það er að vera enn þá lifandi, það er ekkert sjálfsagður hlutur. Það leggst allt vel í mig. Maður verður bara að vera jákvæður, þá gengur allt vel. Bara draga inn hornin."

Magnús byrjaði um fimmtán ára aldur að spila á gítar með skólahljómsveitum og hefur verið að spila nánast síðan þá.

En hvað er eftirminnilegast frá ferlinum? „Það hlýtur að vera ferðin til Bergen, ef maður er alveg heiðarlegur," segir hann og vísar þá í fræga fyrstu þátttöku Íslendinga í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva. Lag Magnúsar, Gleðibankinn, keppti þar fyrir Íslands hönd. Íslendingar voru sannfærðir um sigur og það varð hálfgerð þjóðarsorg þegar ljóst varð að lagið endaði í 16. sæti. „Það var mjög gaman þrátt fyrir þessi vonbrigði innan gæsalappa að lenda í þessu fræga 16. sæti fyrstur," segir hann hlæjandi og segir mikilmennskubrjálæðið stundum vera að fara með þjóðina. „Við látum stundum eins og kjánar, eins og við séum milljónaþjóð."

Magnús ætlar að halda upp á afmælið í dag með því að fara út að borða með sonum sínum þremur og fjölskyldum þeirra. En afmælinu verður svo fagnað ærlega þann 19. september næstkomandi með tvennum tónleikum í Hörpu þar sem farið verður yfir ferilinn. Þar mun hann koma fram ásamt þeim sem hann hefur spilað hvað mest með í gegnum tíðina, félögum sínum úr Mannakornum, Brunaliðinu og fleiri góðum. Magnús er spenntur fyrir tónleikunum. „Það er alltaf gaman að spila með góðu fólki," segir hann. „Við erum búin að vera að æfa allt okkar líf," segir hann hlæjandi aðspurður um það hvernig æfingar fyrir stórtónleikana gangi.

Það er að vera enn þá lifandi, það er ekkert sjálfsagður hlutur. Það leggst allt vel í mig. Maður verður bara að vera jákvæður, þá gengur allt vel. Bara draga inn hornin.

viktoria@frettabladid.is

Elskulegur sonur, faðir, tengdafaðir, bróðir og afi,

Vigfús Árnason

Seljalandi 3, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 18. ágúst sl. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 27. ágúst kl. 11.00.

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

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Gunnhildur Frímann

Aðalstræti 8,
Akureyri,

lést að morgni 12. ágúst á lyfjadeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri. Útför fór fram í kyrrþey þann 19. ágúst.

Sverrir Gunnlaugsson
Guðmundur F. Sverrisson — **Anna S. Sigurbjörnsdóttir**
Sindri Þór Sverrisson
Helga G. Sverrisdóttir — **Hjalti Ásgeirsson**
og barnabörn.

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

Gunnar Jóhannesson

vélvirki,

lést á Klausturhólum Kirkjubæjarklaustri 15. ágúst. Útförin fer fram frá Þjóðkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 28. ágúst kl. 13.00. Blóm eru vinsamlega afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er bent á Styrktarfélag lamaðra og fatlaðra. Þökkum starfsfólki Klausturhóla einstaka umönnun og einlægt starf.

Erna Guðmundsdóttir
Jóhannes Gunnarsson
og fjölskyldur.

Hjartans þakkir fyrir samúð og kærleik við andlát og útför okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sigrúnar G. Fjeldsted

Vigdís Fjeldsted — **Óttar Snædal Guðmundsson**
Margrét Fjeldsted
Sigrún Fjeldsted — **Geirarður Geirarðsson**
Anna Fjeldsted — **Arnaldur Indriðason**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Guðmundur Ingimarsson

Birtingaholti,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Ljósheimum laugardaginn 15. ágúst verður jarðsunginn frá Skálholtskirkju 27. ágúst kl. 14.00. Jarðsett verður í Hrepphólakirkjugarði.

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

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sæmundur Óskarsson

prófessor og rafmagnsverkfræðingur,

lést á gjörgæsludeild LSH við Hringbraut 22. ágúst síðastliðinn.

Jarðarförin verður auglýst síðar.

Óskar Sæmundsson — **Arnheiður E. Sigurðardóttir**
Stefán Sæmundsson
Örn Sæmundsson — **Valery Belinda Sæmundsson**
Steinunn Sæmundsdóttir — **Hans Óskar Isebarn**
Ása Hrönn Sæmundsdóttir — **Guðmundur Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

LAUGARDAGA KL. 9:00

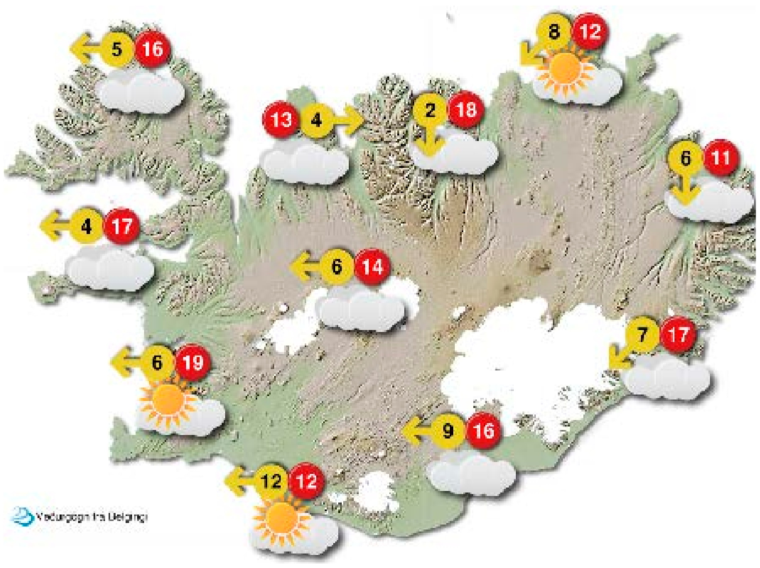
MEÐ AFA

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

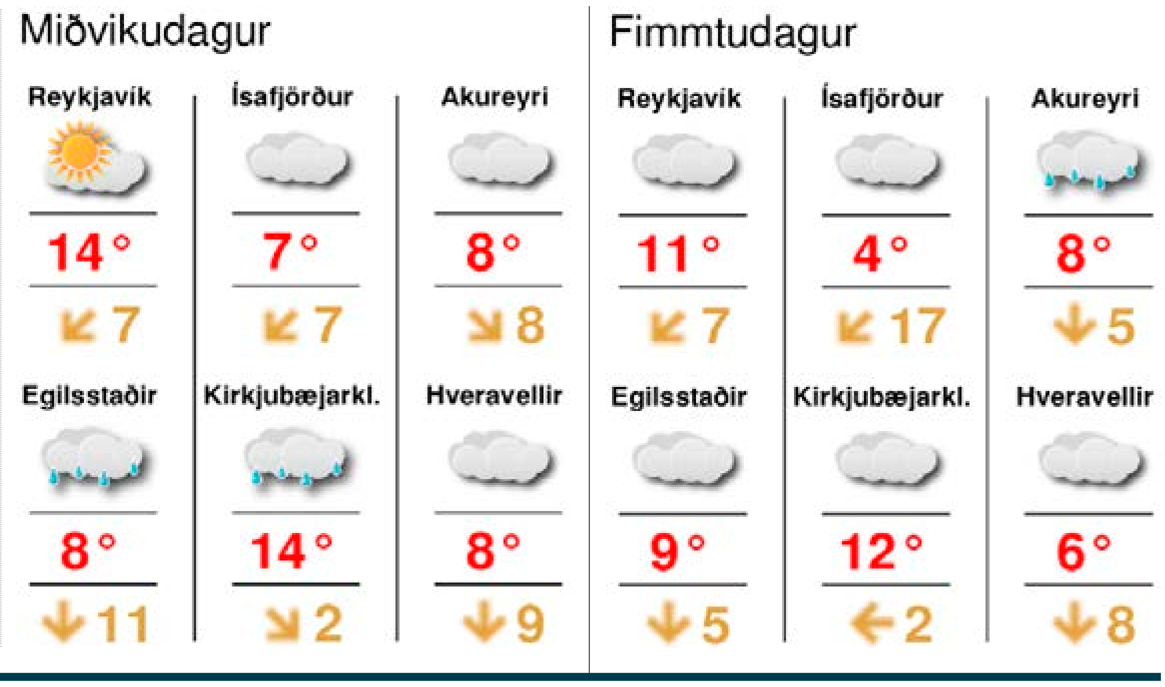
Það verður gaman að vakna snemma á laugardögum í allan vetur því afinn sem allir elska skemmtir börnunum og foreldrum fram eftir morgni með frábærum teiknimyndum, söng og skemmtilegum sögum. Það er gott að byrja daginn með afa á Stöð 2!

365.is | Sími 1817

VEÐUR & MYNDASÖGUR



Austlæg átt og hlýtt í veðri í dag. Víða léttskýjað fram eftir degi, en þokuloft við austurströndina og skúrir suðaustanlands. Síðdegis má einnig búast við skúrum vestan til á landinu.

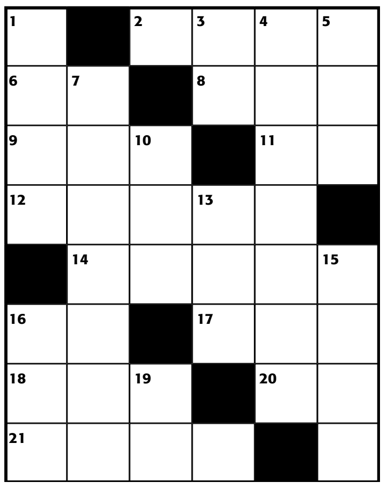


Þrautir

Krossgáta

Lárétt
2 fimi
6 hljóm
8 ýlfur
9 yfirbreiðsla
11 tvíhljóði
12 massaeining
14 krapi
16 átt
17 hyggja
18 kvenkyns hundur
20 bardagi
21 truflun.

Lóðrétt
1 fita
3 tveir eins
4 smíða óvandlega
5 þvottur
7 naggrís
10 óvild
13 gilding
15 höggva
16 arinn
19 bókstafur



LÁRÉTT: 2. mýkt, **6.** óm, **8.** ýla, **9.** lak, **11.** au, **12.** gramm, **14.** slabb, **16.** sv, **17.** trú, **18.** tík, **20.** at, **21.** ónáð. **LÓÐRÉTT: 1.** tólg, **3.** ýý, **4.** klambra, **5.** tau, **7.** marsvín, **10.** kal, **13.** mat, **15.** búta, **16.** stó, **19.** ká.

Skák Gunnar Björnsson

Oscar Panno hafði svart gegn Diaz í Rio de Janeiro árið 1990.

Svartur á leik
1...Dxg3+!! 2 Kg1 (Hvítur er mát eftir 2. Kxg3 Be5#) **2...Be5!** Hvítur gaf enda varnarlaus.

www.skak.is
Ávallt nýjustu skákfréttirnar.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Fiskur á góðu verði í Bónus

1598 kr. kg.

FIKSBÚÐIN OKKAR **Fersk ýsuflök roð og beinlaus**

norðanfiskur

1579 kr. kg.

NORÐANFISKUR Sjófryst ýsuflök roð & beinlaus

norðanfiskur

norðanfiskur

1798 kr. kg.

NORÐANFISKUR Þorskhnakkar, frosnir og léttsaltaðir

998 kr. kg.

NORÐANFISKUR Þorskbitar frosnir roð & beinlausir

998 kr. kg.

NORÐANFISKUR Saltfiskbitar frosnir & útvatnaðir

698 kr. kg.

NORÐANFISKUR Fiskbollur frosnar & forsteiktar

Nýjar íslenskar premium kartöflur og nýjar íslenskar gulrófur

259 kr. kg.

Nýjar íslenskar **Premium kartöflur** í lausu

298 kr. kg.

Nýjar íslenskar **Gulrófur**

VALITOR

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 30 ágúst

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

Fastar konur á Bessastöðum, fjölskylda á sveitabæ og líf á Fésbók eftir dauðann

Tjarnarbíó verður með á fimmta tug ólíkra sýningaá leikárinuí endurbættum húsakynnum.

Nú er Tjarnarbíó loks orðið fullbúið leikhús og samkeppnishæft, með 180 sæti sem allir sjá vel úr og við erum að fá leyfi til að halda tónleika fyrir 300 manns," segir Guðmundur Ingi Þorvaldsson, framkvæmdastjóri Tjarnarbíós, stoltur. Svo erum við búin að uppfæra tæknibúnaðinn þannig að við eigum að geta boðið upp á jafn góða þjónustu og önnur leikhús. Það er stórt skref að sjálfstæða senan eigi loksins heimili sem jafnast á við atvinnuleikhúsin."

Hann segir dagskrána fjölbreytta í vetur eins og hún eigi að vera. „Það er ekki mitt að leggja línur um leikárið heldur sækja hópar um að sýna hér og umsóknirnar fara í gegnum valferli," útskýrir hann og tæpir svo á því helsta sem á fjölunum verður fyrir utan fjórar sýningar sem frumsýndar verða á Lókal og Reykjavík Dance Festival og sýndar áfram í Tjarnarbíói í september.

„Fyrsta stóra frumsýning haustsins er 4. október, það er Lokaæfing eftir Svövu Jakobsdóttur sem leikhópurinn Háaloftið setur upp en Svava hefði orðið 85 ára þennan dag. Tinna Hrafnsdóttir er þar að leikstýra Þorsteini Backmann, Elmu Lísu Gunnarsdóttur og Kristínu Pétursdóttur – mjög spennandi.

Þær Inga Huld Hákonardóttir og Rósa Ómarsdóttir frumsýna dansverk í haust sem þær fengu stóran styrk fyrir og þær kalla The Valley. Stúlkurnar hafa menntað sig í dansi í P.A.R.T.S. í Belgíu eins og margir dansarar enda um að ræða heitasta dansskólann Evrópu,

Um mánaðamótin janúar/febrúar mun Sokkabandið frumsýna verk sem heitir Old Bessastaðir. Það er eftir Sölku Guðmundsdóttur í leikstjórn Mörtu Nordal. Það fjallar um þrjár konur sem eru fastar á Bessastöðum og við vitum ekki hvort fyrir utan er heimsendir, uppreisn eða hvað – en þær fara yfir stöðu mála.

Í mars frumsýnir leikhópurinn Þurfandi nýtt verk eftir Bjartmar Þórðarson sem heitir Gripahúsið. Bjartmar segir þar frá íslenskri fjölskyldu sem býr á sveitabæ, þar er allt að hrynja en hún á allar nýjustu græjur og er að hugsa um að fara út í ferðaþjónustu.

Svo í apríl verður sýnt Sími látins manns, bandarískt verk eftir Söruh Ruhl, í leikstjórn Brynhildar Guðjónsdóttur. Þar er aðalpersónan kona sem kemur að látnum manni á kaffihúsi, síminn hans hringir, hún ákveður að svara og flækist þar af leiðandi inn í líf hans, fjölskylduharmleiki, líffæraflutninga og allt mögulegt. Pæling um hvernig fólk lifir í dag á Fésbók og öðrum samfélagsmiðlum eftir að það deyr."

Auk alls þessa kveðst Guðmundur Ingi fá um þrjátíu sýningar í heimsókn frá hausti fram á vor.

gun@frettabladid.is

Það er stórt skref að sjálfstæða senan eigi loksins heimili sem jafnast á við atvinnuleikhúsin," segir Guðmundur Ingi.

Fréttablaðið/GVA

KARLAKÓR REYKJAVÍKUR
auglýsir eftir söngmönnum

Áhugasamir söngvarar eru velkomnir í prufusöng næstu daga.

Nánari upplýsingar veita *Gestur Svavarsson* formaður, **gestur@gmail.com**

Friðrik S. Kristinsson söngstjóri **fsk@kkor.is**

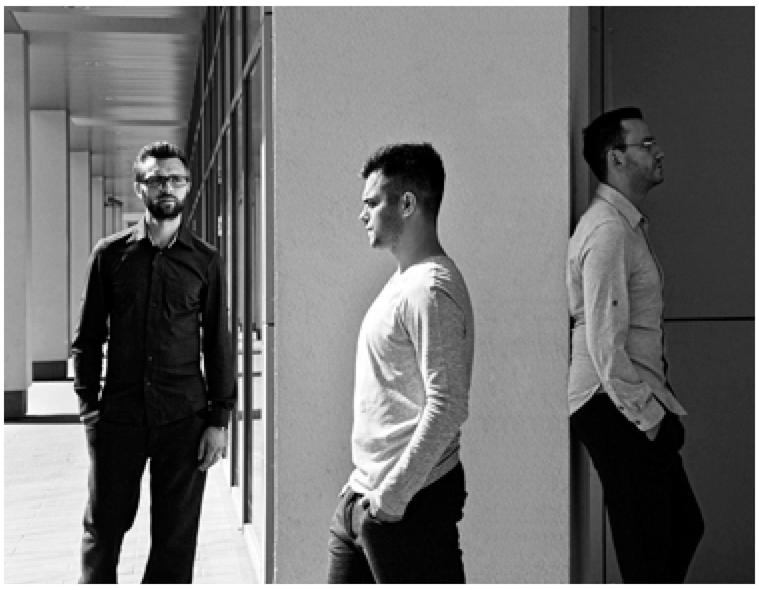
KARLAKÓR REYKJAVÍKUR
www.kkor.is

Engir tvennir tónleikar eins

Pólska tríóið RGG er sannkallaður hvalreki fyrir íslenska djassunnendur en tríóið hefur hlotið frábæra dóma víða um lönd auk þess sem Aura, nýútkomin fyrsta plata sveitarinnar á alþjóðavísu, hefur fengið afar jákvæðar viðtökur. RGG kemur fram í kvöld á djasskvöldi KEX Hostels og hefjast tónleikarnir kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

Tríóið er skipað þeim Lukasz Ojdana á píanó, Maciej Tarbowski á bassa og Krzysztof Tradziuk á trommur. Anna Kasperek er umboðsmaður sveitarinnar og hún segir að heimsóknin til Íslands hafi komið í eðlilegu framhaldi fyrir RGG sem hafi áður heimsótt bæði Finnland og Svíþjóð og kunni ákaflega vel við skandinavísku tónlistarsenuna. „Þetta er hluti af því að sækja í nýja og sérstaka reynslu, bæði á tónlistarsviðinu og svo ekki síður að upplifa náttúru lands á borð við Ísland. Það er mikilvægt fyrir RGG að halda áfram að þróa sína tónlist og með því að spila fyrir nýja áhorfendur, í nýju umhverfi þá opnast nýjar leiðir.

Málið er að RGG var stofnað árið 2001 og þrátt fyrir að hafa alla tíð gengið vel á djasssenunni þá breyttist ýmislegt árið 2013 þegar píanistinn Lukasz Ojdana tók við af Przemysław Raminiak. Lukasz er ungur píanisti, aðeins tuttugu og fimm ára gamall, og það er óhætt að segja að hann hafi komið með ferska nálgun inn í tríóið. Það hefur eiginlega verið orðað þannig að innkoma hans hafi orðið til þess að tríóið andi nú dýpra en það



RGG er þekkt fyrir að vera sífellt í leit að nýjum og spennandi leiðum.

ALGJÖRT FRELSI ER INNTAK ÞESS SEM RGG GERIR OG VONANDI EIGA ÍSLENDINGAR EFTIR AÐ SKYNJA ÞAÐ Á TÓNLEIKUNUM.

hefur áður gert. Það er mikið flæði á tónleikum og mikið impróvíserað þannig að engir tvennir tónleikar eru eins. Eiginlega alveg langt frá því," segir Anna og hlær en hún tók að sér að hafa orð fyrir sveitinni sem skellti sér á Gullfoss og Geysi í aðdraganda tónleikanna til þess að ná sér í íslenskan innblástur.

„RGG vill síður vera bundið við ákveðna stefnu eins og t.d. djass því hugurinn stendur til þess að vinna á breiðum grunni. Algjört frelsi er inntak þess sem RGG gerir og vonandi eiga Íslendingar eftir að skynja það á tónleikunum." **- mg**

KLÁRUM DÆMIÐ SAMAN

A4
Reikningsbók | Stílabók
139 kr
áður 269 kr.

A4
Verkefna- og úrklippubók
179 kr
áður 319 kr.

A5
Reikningsbók | Stílabók
89 kr
áður 169 kr.

Vaxlitir 8 stk.
239 kr
áður 399 kr.

Vaxlitir 24 stk.
479 kr
áður 799 kr.

Trélitir
stuttir Jumbo 12 stk.
199 kr
áður 295 kr.

Trélitir
12 stk.
299 kr
áður 394 kr.

Blýantur HB
með gúmmígripi
99 kr
áður 199 kr.

Skrúfblýantur
99 kr
áður 269 kr.

40% VILDAR AFSLÁTTUR!

AF ÖLLUM PENNAVESKJUM

Pennaveski
1.529 kr
áður 2.549 kr.

Pennaveski
1.103 kr
áður 1.839 kr.

Pennaveski
1.163 kr
áður 1.939 kr.

Pennaveski
857 kr
áður 1.429 kr.

Pennavaseki
1.103 kr
áður 1.839 kr.

Frozen
Pennaveski - fyllt
2.999 kr
áður 4.999 kr.

Skólataska
Anna og Elsa
8.999 kr
áður 14.999 kr.

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

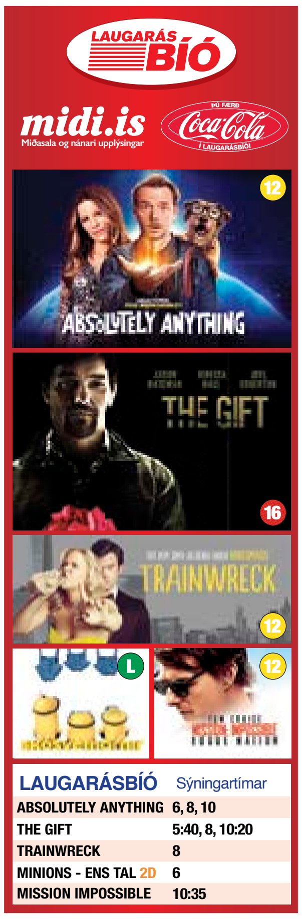
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval er mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir 25. ágúst. Birt með fyrirvara um prentvillur og myndabrengl.



Það verður karókíkvöld á Gauknum í kvöld.

Frumsýna myndband við lagið Flesk á Lofti Hosteli

Í kvöld verður frumsýnt myndband við lagið Flesk. Lagið er smíð tónlistarkonunnar Katrínar Helgu Andrésdóttur sem einna þekktust er fyrir að vera meðlimur í Reykjavíkurdætrum og Hljómsveittri.

„Þetta er samstarfsverkefni mitt, Sóleyjar og Helga Björns en er svona mín hugmynd,“ segir Katrín en bæði Sóley og Helgi rappa í myndbandinu.

„Þau eru bæði að rappa í laginu, Helgi hefur nú eitthvað rappað áður en Sóley er að gera það í fyrsta skipti. Þau gerðu það bæði eins og algjörir fagmenn.“

Lagið fjallar um dýraníð og segir Katrín að vissu leyti um hugvekju að ræða sem hún hafi reynt að gera sem aðgengilegasta. „Ég vissi að Sóley væri með ástríðu fyrir þessu eins og ég því hún er virk inni á vegan-samfélagsmiðlum. Svo vildi ég fá einhvern sem svona mótvægi, sem myndi ná til annars hóps og gæti verið svona svolítill talsmaður kjötætunnar,“ segir Katrín en hún fékk Helga í það verk.

Myndbandinu við Flesk er leikstýrt af Sunnu Axelsdóttur og við sama tilefni verður einnig frumsýnt myndband við nýtt lag með hljómsveitinni Krika sem Katrín Helga er einnig meðlimur í. Frumsýningarnar fara fram á Loft Hosteli í Bankastræti og hefst viðburðurinn klukkan 21.00.

Katrín Helga Andrésdóttir.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

25. ÁGÚST 2015

Fyrirlestrar

Hvað: Hádegisfyrirlestur með Stefano Rabolli Pansera
Hvenær: Kl. 12.10
Hvar: Listaháskóli Íslands, Þverholti 11
Stefano Rabolli Pansera flytur erindið Beyond Entropy í fyrirlestraröð hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands, Gestagangi. Fyrirlesturinn fer fram á ensku og eru allir velkomnir.

Tónlist

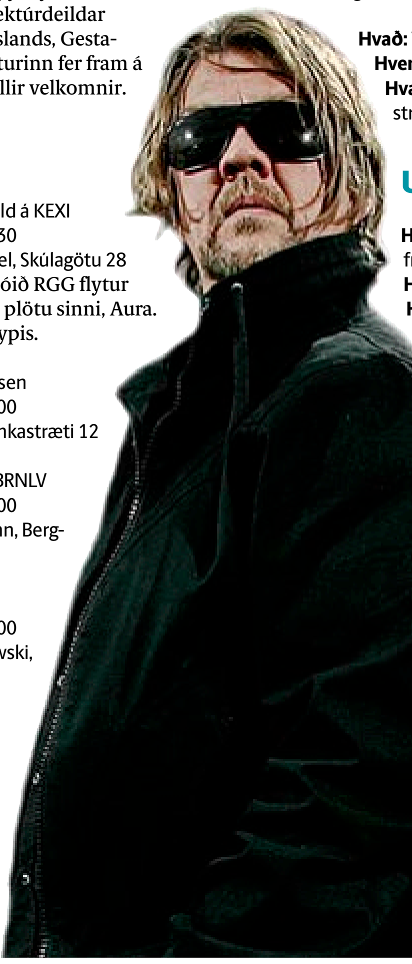
Hvað: Djasskvöld á KEXI
Hvenær: Kl. 20.30
Hvar: KEX Hostel, Skúlagötu 28
Pólska djasstríóið RGG flytur tónlist af nýrri plötu sinni, Aura. Aðgangur ókeypis.

Hvað: Dj Berndsen
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: Prikið, Bankastræti 12

Hvað: DJ John BRNLV
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: Kaffibarinn, Bergstaðastræti 1

Hvað: Dj Halli E
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: Big Lebowski, Laugavegi 20A

Hvað: Karókíkvöld
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: Gaukurinn, Tryggvagata 22



Hvað: Trúbadorinn Arnar
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: English Pub, Austurstræti 12

Hvað: Trúbadorinn Ellert
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: American Bar, Austurstræti 8-10

Uppákomur

Hvað: Myndbandið Flesk frumsýnt
Hvenær: Kl. 21.00
Hvar: Loft Hostel, Bankastræti 7
Að laginu koma Sóley, Helgi Björnsson og Katrín Helga. Sunna Axels leikstýrði myndbandinu.

Gefum gætur hvert að öðru og hvetjum hvert annað til ❤ og góðra verka.
www.versdagsins.is

Spilar alls konar vitleysu

Tónlistarmaðurinn Berndsen þeytir oft og tíðum skífum á Prikinu á þriðjudagskvöldum og stendur vaktina þar í kvöld.

„Bara alls konar vitleysu,“ segir hann glaður í bragði þegar hann er spurður hvers kyns tónlist hann muni bjóða gestum Priksins upp á og bætir við að hann muni spila mikið af sinni uppáhaldstónlist en leikar hefjast klukkan 22.00.

„Þetta er allt frá hipphoppi út í djass og new wave-músík. Ég reyni samt svona að gera öllum til geðs.“

Von er á nýrri plötu frá Berndsen og er stefnan sett á að gefa hana út fyrir jól. Rúm tvö ár eru síðan síðasta plata Berndsen, Planet Earth, kom út og árið 2006 gaf hann út plötuna Lover in the Dark. „Við erum að vinna í nýrri plötu sem heitir Alter Ego, við erum í stúdíóinu ég og Hermigervill að mixa,“ segir hann glaður í bragði en auk Hermigervils kemur fjöldi annarra listamanna að verkinu meðal annars Hrafnkell Gauti Sigurðsson, gítarleikari í Ojba Rasta.

Berndsen er að vonum spenntur að gefa plötuna út og segir rólegri tóna á henni en í fyrri verkum. „Maður hefur róast. Orðinn pabbi og giftur og svona,“ segir hann og hlær. - **gló**

Berndsen vinnur nú að gerð nýrrar plötu. Fréttablaðið/Stefán

HARPA

Miðasala í fullum gangi.
tix.is | harpa.is | 528-5050

Hugsið ykkur: Nú er hálf öld liðin frá því að Ríó tríóið var stofnað. Tíminn flýgur. Helgi P., Ágúst, Snorri Helgason og Bjössi Thor ásamt hljómsveit undir stjórn Gunnars Þórðarsonar í Hörpu, rifja upp og renna í helstu smelli, í bland við heimspekileg gamanmál af ýmsum toga.

Textaskáldið hrjúfa, Jónas Friðrik kemur í sérstaka opinbera heimsókn frá Raufarhöfn og hlýðir félögum sínum yfir ódauðlegar textasmíðar sínar.

Ríó Tríó

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

2 | 19:40
JUNK FOOD KIDS: WHO´S TO BLAME
Vandaðir breskir heimildaþættir um offitu barna í Bretlandi en þriðjungur allra barna í Bretlandi er í yfirvigt. Í þessum þáttum er vandamálið skoðað frá öllum hliðum og leitað verður lausnar á vandamálinu.

FRÁBÆR ÞRIÐJUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

2 | 20:30
EMPIRE
Spennandi þættir um Lucious Lyon sem státar af mikilli velgengni í tónlistarheiminum þegar hann greinist með alvarlegan sjúkdóm.

2 | 21:15
THE BRINK
Heimurinn er á barmi þriðju heimstyrjaldar og aðeins einn maður getur hjálpað bandarísku ríkisstjórninni að koma í veg fyrir það.

2 | 21:40
BALLERS
Frábærir þættir með Dwayne „The Rock“ Johnson í aðalhlutverki. Þættirnir fjalla um hóp amerískra fótboltaleikara og fjölskyldur þeirra.

b | 22:00
THE GRAND BUDAPEST HOTEL
Grand Budapest Hotel í lýðveldinu Zubrowka má muna fífil sinn fegurri. Frábær kvikmynd með úrvals leikurum.

3 | 20:15
ONE BORN EVERY MINUTE
Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

Krakkastöðin | 18:00
ÆVINTÝRI TINNA
Skemmtileg teiknimynd um ævintýradrenginn Tinna og Tobba besta vin hans.

©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

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 **07.45** Teen Titans Go **08.05** The Middle **08.25** Junior Masterchef Australia **09.15** Bold and the Beautiful **09.35** The Doctors **10.15** Suits **11.00** Silicon Valley **11.30** The World's Strictest Parents **12.35** Nágrannar **13.00** American Idol **15.45** Touch **16.30** Teen Titans Go **16.55** Bad Teacher **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** Anger Management **19.40** Junk Food Kids: Who's to Blame **20.30** Empire Dramatískir og spennandi þættir um Lucious Lyon sem státar af mikili velgengni í tónlistarheiminn. **21.15** The Brink Gamanþættir með Jack Black og Tim Robbins í aðalhlutverkum. Heimurinn er á barmi þriðju heimsstyrjaldar og aðeins einn maður getur hjálpað bandarísku ríkisstjórninni og hernum til að koma í veg fyrir það. **21.40** Ballers **22.10** The Strain **23.00** Last Week Tonight With John Oliver **23.30** Covert Affairs **00.10** Mistresses **00.55** Rita **01.40** Major Crimes **02.25** The Infidel **04.10** I Give It a Year **05.45** Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.30 Stjarnan - Breiðablik **10.50** Stjarnan - Breiðablik **12.40** Verona - Roma **14.20** Arionmótið Skemmtilegur þáttur um knattspyrnustjörnur framtíðarinnar. Umsjónarmaður er Guðjón Guðmundsson. **15.00** Stjarnan - Breiðablik **16.50** Juventus - Udinese **18.40** Malmö - Celtic Bein útsending **21.00** Ítölsku mörkin 2015/2016 **21.30** Spænsku mörkin 2015/2016 **22.00** Pepsímörkin 2015 **23.15** Mónakó - Valencia **01.05** Maccabi Tel-Aviv - Basel **02.55** UFC Now 2015

SPORT 2

07.00 Arsenal - Liverpool **08.40** Messan Leikirnir í enska boltanum gerðir upp og mörkin og marktækifærin krufin til mergjar **12.05** Messan **13.20** Man. Utd. - Newcastle **15.00** Football League Show 2015/16 **15.30** Goðsagnir - Sigursteinn Gíslason Í þessum þætti verður minning Sigursteins Gíslasonar heiðruð. Sigursteinn er sigursælasti knattspyrnumaður í efstu deild í nútímafótbolta. Hann varð 5 sinnum Íslandsmeistari með ÍA og 4 sinnum Íslandsmeistari með KR. Sigursteinn Gíslason féll frá árið 2012 eftir erfiða baráttu við krabbamein **16.20** Stjarnan - Breiðablik **17.40** Arsenal - Liverpool **19.50** Premier League Review 2015 **20.45** Messan **22.00** Pepsímörkin 2015 Mörkin og marktækifærin í leikjunum í Pepsídeild karla í knattspyrnu. **23.15** Leicester - Tottenham **00.55** Norwich - Stoke

Pepsímörkin 22.00

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2015 **11.00** LPGA Tour 2015 **13.00** PGA Tour 2015 - Highlights **13.55** Inside The PGA Tour 2015 **14.20** PGA Tour 2015 **17.20** Golfing World 2015 **18.10** PGA Tour 2015 **23.10** Champions Tour Highlights 20

STÖÐ 3

18.35 Baby Daddy **19.00** World's Strictest Parents **19.50** Suburgatory **20.15** One Born Every Minute **21.05** Justified **21.50** Last Ship **22.35** Awake **23.20** The Originals **00.05** The Mysteries of Laura **00.50** World's Strictest Parents **01.35** Suburgatory **02.00** One Born Every Minute **02.50** Justified **03.35** Last Ship **04.20** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

Latibær 10.25

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Leyndarmál vísindanna **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.49** Tommi og Jenni **08.55** Ofurhundurinn Krypto **09.17** UKI **09.22** Lína langsokkur **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Zigby **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Leyndarmál vísindanna **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** Zigby **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Leyndarmál vísindanna **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson organleg vandræði **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** Zigby **19.00** Dino Mom

GULLSTÖÐIN

17.50 Strákarnir **18.20** Friends **18.45** New Girl Þriðja þáttaröðin um Jess og sambýlinga hennar. Jess er söm við sig, en sambýlingar hennar og vinir eru smám saman að átta sig á þessari undarlegu stúlku, sem hefur nú öðlast vináttu þeirra allra. Með aðalhlutverk fer Zooey Deschanel. **19.10** How I Met Your Mother **19.35** Two and a Half Men **20.00** Veggfóður **20.45** Hamingjan sanna **21.30** The Tunnel **22.20** Curb Your Enthusiasm Í heimi þar sem almenn leiðindi eru skemmtilegust og óþolinmæði og smámunasemi eru fremstar allra dyggða, þar er Larry Davies ókrýndur konungur. Enginn, hvorki fyrr né síðar, hefur afrekað að gera almenn leiðindi eins óendanlega fyndin. **22.50** Chuck **23.35** Cold Case **00.20** Veggfóður **01.05** Hamingjan sanna **01.50** The Tunnel **02.40** Curb Your Enthusiasm **03.10** Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Friends 18.20

BÍÓSTÖÐIN

11.25 Edward Scissorhands **13.10** Clear History **14.50** Diana **16.40** Edward Scissorhands **18.25** Clear History Frábær gamanmynd frá 2013 með Larry David, Jon Hamm, Michael Keaton, Kate Hudson og Danny McBride í aðalhlutverkum. Hún segir frá sérvitrum athafnamanni sem selur hlut sinn í fyrirtæki rétt áður en það setur byltingarkenndan bíl á markaðinn. **20.05** Diana **22.00** The Grand Budapest Hotel Grand Budapest Hotel í lýðveldinu Zubrowka má muna fífil sinn fegurri. Hótelið var upp á sitt besta á millistríðsárunum undir handleiðslu hins goðsagnakennda dyravarðar Gustave H. Vikapilturinn sem stóð vaktina með Gustave er nú orðin gamall maður en starfar ennþá á hinu sögufræga hóteli. Kvikmyndin sópaði að sér Óskarsverðlaunum í febrúar síðastliðnum og skartar einvalaliði leikara eins og Ralph Fiennes, Adrien Brody, Jude Law, Edward Norton, Bill Murray og Tilda Swinton svo fáeinir séu nefndir. Kvikmyndin er veisla fyrir unnendur góðra kvikmynda og enginn ætti að láta hana framhjá sér fara. **23.40** Argo **01.40** Lone Survivor **03.40** The Grand Budapest Hotel

RÚV

11.00 HM í frjálsum íþróttum **17.20** Friðþjófur forvitni **17.43** Millý spyr **17.50** Sanjay og Craig **18.15** Táknmálsfréttir **18.25** Melissa og Joey **18.50** Öldin hennar **19.00** Fréttir **19.25** Íþróttir **19.30** Veðurfréttir **19.35** Kínverska aðferðin Danskur heimildarþáttur um Xinxin sem var afburðanemandi í heimalandi sínu Kína en býr í Danmörku í dag. Þar vill hún leggja börnum flytjenda á grunnskólastigi lið. **20.05** Golfið **20.40** Hefnd **21.25** Eftirlifendur fólksflutninganna miklu Vönduð heimildarmynd frá BBC. Sjónum er beint að börnum og unglingum sem fara tæplega 1.000 km yfir sjó og land í leit að betra lífi, aðstæðunum sem þau eru að flýja á landamærum Súdan og Erítreu í Afríku og hvað verður um þau sem komast ekki á áfangastað í Evrópu. **22.00** Tíufréttir **22.15** Veðurfréttir **22.20** HM í frjálsum - samantekt **22.35** Kóðinn **23.30** Vitnin **00.30** Fréttir **02.20** HM í frjálsum íþróttum **02.55** Dagskrárlok

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 Office **15.00** Top Chef **15.45** Emily Owens M.D **16.25** Eureka **17.05** America's Next Top Model **17.50** Dr. Phil **18.30** The Talk **19.10** Catfish **19.55** Welcome to Sweden Glæný sænsk grínþáttaröð, en þættirnir slógu rækilega í gegn í Svíþjóð fyrr á þessu ári. Welcome to Sweden fjalla um hinn bandaríska Bruce sem segir upp vellaunuðu starfi í New York til að flytja með sænskri kærustu sinni, Emmu, til Svíþjóðar. Parið ætlar sér að hefja nýtt líf í Stokkhólmi og fáum við að fylgjast með Bruce takast á við nýjar aðstæður í nýjum heimkynnum á sprenghlægilegan hátt. **20.15** Reign **21.00** Parenthood Sjötta þáttaröðin um Braverman-fjölskylduna sem áhorfendur hafa fylgt í gegnum súrt og sætt. **21.45** Ray Donovan **22.30** Sex & the City **22.55** American Odyssey **23.40** Girlfriends' Guide to Divorce **00.25** Satisfaction **01.10** Parenthood **01.55** Ray Donovan **02.40** Sex & the City **03.05** 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

KS TOOLS® KICK-OFF

Tilboð

Meðan birgðir endast

Loftlykill 1.690 Nm

28.984.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS5151210

4í1 Lykill

3.287.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS5034565

Lyklasett 6-32

21 stk.

15.562.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS5170043

Topplyklasett

48 stk.

5.427.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS9170648

Topplyklasett

179 stk.

17.313.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS9170779

Bitasett

32 stk.

5.641.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS9183010

Minnkanir og stækkanir

7 stk.

1/4" x 3/8" ✓ 1/2" x 3/8" ✓
3/8" x 1/4" ✓ 1/2" x 3/4" ✓
3/8" x 1/2" ✓ 3/4" x 1/2" ✓

3.871.-

Nánar upplýsingar á stilling.is/KS9170707

Stilling

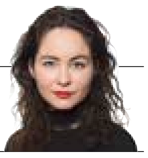
Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

TILBOÐ KS TOOLS TILBOÐ KS TOOLS TILBOÐ KS TOOLS TILBOÐ KS TOOLS TILBOÐ KS TOOLS TILBOÐ KS TOOLS

Þurftarlitlir þykkblöðungar

Sífellt fleiri kjósa að lífga upp á heimilið með lifandi plöntum og hafa svokallaðir **þykkblöðungar** verið áberandi í umfjöllunum í tímaritum og bloggum. Þykkblöðungar krefjast ekki mikillar umhirðu, raunar er of mikil umhirða og vökvun ein helsta ástæða þess að þeir una sér ekki sem skyldi. Um það bil sextíu ólíkar plöntufjölskyldur skipa sér í flokk þykkblöðunga, þar á meðal kaktusar og því er einungis stiklað á stóru í því sem varðar umhirðu þeirra.

Gyða Lóa Ólafsdóttir
gydaloa@frettabladid.is



Hvað eru þykkblöðungar?

Þykkblöðungar eru fjölmargir og finnast innan rúmlega sextíu plöntufjölskyldna. Þekkja má þá af laufblöðunum sem eru þrútin og full af safa og af þeim eiginleika draga þeir einmitt nafn sitt en þeir geyma vatn í vefjum sínum til að lifa af þurrkatíma. Meðal þykkblöðunga sem margir kannast sjálfsagt við eru aloe vera og paradísartré. Kaktusar eru nánast allir þykkblöðungar en ekki eru allir þykkblöðungar kaktusar.

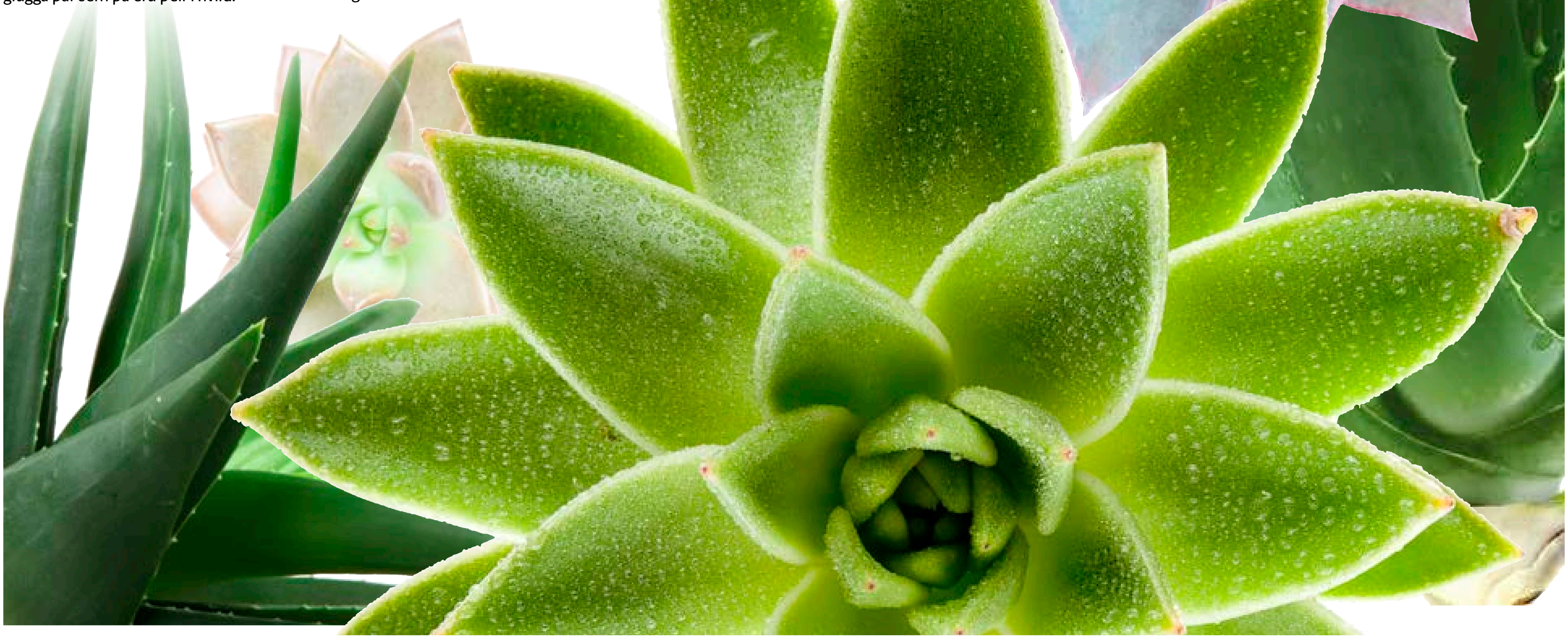
Birta Á sumrin una þykkblöðungar sér vel í sól og hita enda koma þeir flestir frá sólríkum og heitum svæðum. Varast skal þó að láta þá standa í of björtum suðurglugga þar sem of mikil bein birta getur brennt plönturnar. Ef þykkblöðungarnir fá ekki nægilega mikla sól byrja þeir að spíra til þess að reyna að næla sér í aukasólargeisla. Þá getur verið gott að færa þá til á heimilinu og setja þá einhvers staðar þar sem birtuskilyrði eru betri. Á veturna er ákjósanlegt að hafa þykkblöðungana í svölum og björtum glugga þar sem þá eru þeir í hvíld.

Vökvun Þykkblöðunga þarf ekki að vökva mikið þar sem þeir geyma vatn í vefjum sínum. Leyfa þarf moldinni að þorna á milli vökvunar en algengasta banamein þykkblöðunga er ofvökvun. Yfir sumartímann þurfa þeir meiri vökvun þar sem þá er vaxtartími og gott er að vökva þykkblöðungana þegar moldin á yfirborði pottsins er orðin alveg þurr. Á veturna nægir að vökva þá á rúmlega tveggja vikna fresti.

Hitastig Líkt og með aðrar pottaplöntur skal forðast að hafa þykkblöðunga nálægt hitagjafa á borð við ofna. Á sumrin er ákjósanlegt hitastig fyrir þykkblöðunga 20-25 gráður og á veturna una þeir sér best í 10-15 stiga hita. Þykkblöðungar þola ekki frost.

Umpottun Plöntur eru í flestum tilfellum í litlum pottum þegar þær eru keyptar og því mikilvægt að umpotta nýjum þykkblöðungum eins fljótt og kostur er. Vorið þykir góður tími til umpottunar á þykkblöðungum og mikilvægt er að frárennsli í pottum sé gott. Best er ef göt eru á botni pottsins svo vatnið liggi ekki á rótunum því það getur verið algjört banamein fyrir þykkblöðungana. Ef ekki er gat á pottinum er hægt að notast við leirkúlur eða grófan vikur í botninn til að forðast það að vatn liggi á rótunum. Ágætt er að hafa þá reglu að umpotta þykkblöðungum á rúmlega árs fresti og forðast skal að færast of mikið í fang og setja þá í of stóran pott heldur skal færa þá upp um eina pottastærð.

Jarðvegur Þykkblöðungar vilja mold sem er vel loftræst og ekki of þétt í sér svo frárennsli af vatni sé gott. Hægt er að kaupa vikurblandaða mold sem hentar fyrir þykkblöðunga og kaktusa í blómabúðum en einnig er hægt að blanda hana sjálfur heimavið.



ford.is

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

HVITA HÚSIÐ/SÍA 15-0919

Kortalán

Einföld og örugg greiðsludreifing

Með **Kortalánum** geta söluaðilar boðið viðskiptavinum sínum með kort frá VISA og MasterCard **greiðsludreifingu** með ýmsum hagstæðum kjörum og tímalengdum.

ÞÚ SÉRÐ UM **SÖLUNA**
– VIÐ SJÁUM UM **GREIÐSLUDREIFINGUNA**

VALITOR

525 2080 // sala@valitor.is // www.valitor.is

Stefán Jakobsson hljóp maraþonið á fjórum klukkustundum og 42 mínútum en þetta er í fyrsta sinn sem hann hleypur heilt maraþon. Mynd/Hrafnhildur Olga Hjaltadóttir

Stefndi á Ólympíuleikana í Sydney

Söngvari hljómsveitarinnar Dimmu, Stefán Jakobsson, felldi tár sem hann hélt að væru rigning þegar hann hljóp maraþon.

Stefán Jakobsson áttir stórleik með Dimmu á tónleikunum þrátt fyrir þreytu eftir að hafa hlaupið heilt maraþon. Mynd/Frimann Kjerúlf Björnsson

„Á sunnudagsmorgun þegar ég ætlaði að fara að standa upp úr rúminu var kerfið bara frosið, ég er búinn að vera eins og gamall bóndi eða mörgæs en þykir gríðarlega vænt um þessa verki og er hamingjusamur," segir tónlistarmaðurinn Stefán Jakobsson, sem er líklega þekktastur fyrir að vera söngvari hljómsveitarinnar Dimmu. Hann gerði sér lítið fyrir á Menningarnótt og hljóp heilt maraþon, ásamt því að spila á tvennum tónleikum með Dimmu.

Þrátt fyrir að hafa hlaupið rúma 42 kílómetra að deginum til þurfti hann að hlaupa meira um kvöldið. „Við vorum að spila á Arnarhóli á Tónaflóði en þegar við kláruðum þar þá átti ég að vera mættur á svið á Bar 11 þannig að ég þurfti að hlaupa þangað en það hafðist," segir Stefán og hlær.

Stefni á Ólympíuleikana

Hann hefur alla tíð verið mikill hlaupari og stefndi lengi vel á að keppa á Ólympíuleikunum í Sydney árið 2000. „Ég var mikill hlaupari sem unglingur en um átján ára aldur var ég orðinn frekar latur og fannst meira spennandi að spila á gítar og drekka bjór í partíum. Ég fór þó aftur í hlaupið þegar ég var 21 árs og keppti í meistaramótum en hef lítið hlaupið undanfarin ár," segir Stefán.

Hann er margfaldur Íslandsmeistari í millivegalengdahlaupum, 400 og 800 og 1500 metrum. Hann á fjórtán héraðsmet í Suður-Þingeyjarsýslu.

Hann hljóp maraþonið á tímanum fjórum klukkustundum og 42 mínútum en þetta er í fyrsta sinn sem rokkarinn hleypur maraþon. „Ég var ánægður með allt á milli fjögurra og hálfrar og fimm klukkustunda. Ég hljóp dálítið hratt til að byrja með, var kominn í tíu kílómetra á 59 mínútum." Hann byrjaði ekki að æfa af viti fyrir maraþonið fyrr en í júlí. „Ég byrjaði að æfa markvisst í annarri viku í júlí, þá fór ég aðeins að taka þetta föstum tökum, fram að því var þetta bara fyrir aftan rassgatið á mér og ég hljóp kannski einu sinni í viku. Ég hljóp í kringum 140 km í júlí, lengsta hlaupið var 37 kílómetra langt, í kringum Mývatn," segir Stefán. Hann hljóp ásamt Sunnu Brá Stefánsdóttur, formanni Foreldrahóps gigtveikra barna, til styrktar gigtveikum börnum en Sunna Brá hljóp tíu kílómetra.

Hélt að tárin væru rigning

Maraþonið tók á og segist Stefán hafa fellt tár án þess að vita af því í raun. „Ég var ekkert særður eftir hlaupið, það komu samt þarna ákveðnir punktar í hlaupinu þar sem maður var að gefast upp en mér leið aldrei það illa að ég væri að fara beila á þessu. Þegar ég var kominn með 25 til 35 kílómetra er minnið bara móða hjá manni. Ég meira að segja grenjaði á leiðinni, ég veit ekki af hverju, þetta voru bara einhverjar tilfinningar, ég vissi ekki hvað var að gerast, fannst ég ekki geta andað en þá var þetta ekki neitt," útskýrir Stefán, sem er stoltur af tárunum sem láku í hlaupinu.

Félagi Stefáns, Sverrir Páll Snorrason, peppaði hann mikið og var búinn að útbúa segl þar sem hann hafði fótósjoppað Stefán á mynd sem Forrest Gump hafði áður verið á. „Ég hljóp tvisvar sinnum fram hjá honum og í seinna skiptið sem ég hljóp fram hjá, hélt ég að það væri að fara rigna en þá voru þetta tár." Fleiri svokallaðir pepparar studdu hlauparana og má þar nefna Ómar Ragnarsson sem var staddur í undirgöngum í Elliðaárdalnum með rafmagnshjólið sitt.

> **ÉG VAR MIKILL HLAUPARI SEM UNGLINGUR EN UM ÁTJÁN ÁRA ALDUR VAR ÉG ORÐINN FREKAR LATUR OG FANNST MEIRA SPENNANDI AÐ SPILA Á GÍTAR OG DREKKA BJÓR Í PARTÍUM.**

Nóg fram undan

Það er nóg fram undan hjá Stefáni í tónlistinni því Sinfóníuhljómsveit Norðurlands gengur inn í heim þungarokkssveitarinnar Dimmu og ljær honum nýja vídd. Julian Kershaw, sem er heimsþekktur útsetjari frá Englandi, mun taka þátt í verkefninu með Dimmu. Hann hefur nýlega unnið útsetningar fyrir Sir Paul McCartney, Richard Ashcroft og Elvis Costello. Ray Gwilliams sem hefur séð um vídeógrafíkina fyrir Sigur Rós mun hanna sjónrænan hluta sýningarinnar. „Það er mikil tilhlökkun og gleði í mínum herbúðum fyrir þessu spennandi verkefni," bætir Stefán við.

gunnarleo@frettabladid.is

KFC
Doritos
Twister
PIPAR\TBWA • SÍA • 153593
Doritos Twister
Zinger lundir, tortilla, salsasósa, iceberg, majónes, rifinn ostur og muldar Doritos-flögur
999 KR.
Doritos Twister, 2 Hot Wings, franskar, gos og Góu rúsínur.
1.799 KR.
SVOOO
GOTT

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5313 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

Póstdreifing

Dreifing dreifing@postdreifing.is

Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Erla Björg Gunnarsdóttir

Allt í ólestri

Stemningin er svolítið súr í kringum skólabyrjun þegar menntamálaráðherra og kennsludoktorar rífast um vonlausar kennsluaðferðir í fjölmiðlum. Ég sem foreldri hef síðustu daga staðið hálf máttlaus á hliðarlínunni, raulað með mér „Það er gott að lesa“ sem er nýtt lag Þjóðarátaks um læsi og gúglað byrjendalæsi á fimm mínútna fresti með litlum árangri þrátt fyrir að geta lesið mér ágætlega til gagns.

Það eina sem ég veit er að byrjendalæsi er fjölbreytt og einstaklingsmiðuð kennsluaðferð sem kemur í stað hljóðaaðferðarinnar sem kennd hefur verið í tugi ára, þar sem einfaldar setningar á borð við Sísí á ís eru lesnar endurtekið. Hvergi finn ég svör við því hvaða aðferð sé notuð í staðinn í byrjendalæsi til að kenna börnunum að blása lífi í bókstafi og umbreyta þeim í orð, síðan setningar, svo sögur. Tvær háskólagráður og ég skil ekki lestrarkennslu barnanna minna. Þvílíkur vanmáttur.

Þetta minnir mig á þegar ég ætlaði að hjálpa dóttur minni með einfalda deilingu fyrir nokkrum árum og komst að því að hún hafði ekki lært neina ákveðna aðferð til þess. Þá átti hvert barn að finna það hjá sjálfu sér hvernig best sé að deila 8 í 94. Ekki veit ég hvort leiðin að réttu svari hafi átt að koma af himni ofan eða birtast henni í draumi en þessi ekki-aðferð varð til þess að lítið varð um svör þegar dæmin urðu of flókin fyrir puttatalningu.

Ég vil gjarnan svara kalli grunnskólanna og taka minn skerf af ábyrgðinni. Sýna áhuga og stuðning. Á móti kalla ég eftir skýrum aðferðum frá sérfræðingunum, leiðbeiningum til að aðstoða við heimanám, upplýsingum um stærðfræðiformúlur og lestrarkennslu. Kæri grunnskóli, ég óska eftir samstarfi við þig!

Þangað til kenni ég gömlu góðu gardínuna í deilingu og í gær keypti ég lestrarbókina Við lesum, með Sísí, Ása og Lísu í aðalhlutverki, handa forskólabarninu.