FRÉTTABLAÐIÐ

205. TÖLUBLAÐ 15. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 3. SEPTEMBER 2015

Borgin ætlar ekki að fækka lundabúðum

Samkvæmt úttekt Fréttablaðsins eru ferðamannaverslanir um 15 prósent af þjónustu miðborgarinnar en margir hafa áhyggjur af fjölda þeirra. Borgarfulltrúi segir ekki standa til að stýra vöruúrvali.

SKIPULAGSMÁL „Miðborgin á auðvitað að vera í stöðugri skoðun og þetta á að þróast eins náttúrulega og hægt er þó að einhver stýring sé hugsanlega nauðsynleg,“ segir Kristín Soffía Jónsdóttir, borgarfulltrúi Samfylkingarinnar og fulltrúi í umhverfis- og skipulagsráði.

„En við höfum ekki viljað stíga það skref, eins og margir eru að kalla eftir, að stýra vöruúrvali í verslunum. Ég er ekki viss um að fólk yrði ánægt með það,“ segir hún.

Samkvæmt talningu Fréttablaðsins á fjölda verslana og þjónustustaða í miðborginni eru fimmtán prósent þeirra sérstaklega ætluð ferðamönnum eða 53 samtals.

Margir hafa haft áhyggjur af því að ferðamannaverslanir og svokallaðar lundaverslanir taki of mikið rými í miðborginni.

„Mér finnst umræðan oft hafa verið frasakennd þar sem fólk er með stór orð um miðborgina. Maður hefur verið að sjá það á samfélagsmiðlum að þeir sem eru að koma miðborginni til varnar og segja að hún sé ekki eins einsleit eru þeir sem þekkja miðborgina best, íbúar og verslunarrekendur. Ég held að sjaldan hafi verið jafn margar skemmtilegar verslanir og þjónusta í miðborginni.“

Í nýsamþykktu aðalskipulagi var þróunaráætlun miðborgar endurskoðuð. Þar er ekki tekin afstaða til þess hvernig verslun er á hverju svæði.

„Það er engin nefnd sem segir þér hvernig vöruúrval þú átt að vera með í búðinni þinni. En þar sem borgin gefur út starfsleyfi fyrir veitinga- og skemmtistaði þá höfum við svolítið tækifæri til að stýra því.“

Veitingarekstur er stærsti hluti verslunar og þjónustu í miðborginni en 122 veitingahús, barir og kaffihús voru á því svæði sem Fréttablaðið tók út. Langflest þeirra voru á Laugaveginum, eða 47, og 46 á því litla svæði sem Kvosin er. Þannig mætti segja að Kvosin sé höfuðból matarmenningar í miðborginni.

Ágúst Reynisson, einn eigenda Grillmarkaðarins, segir þróunina hafa verið afar góða fyrir veitingareksturinn undanfarin ár og að þar leiki ferðamenn lykilhlutverk.

„Við erum rosalega ánægð með túristana, þetta er búið að bjarga miðbænum,“ segir Ágúst. „Ég man að fyrir fimm árum var mjög mikið um tóm verslunarrými en í dag, jafnvel þó að þetta séu lundabúðir núna, þá eru að minnsta kosti búðir þarna.“

-srs / **sjá síðu 8**

> **Það er engin nefnd sem segir þér hvernig vöruúrval þú átt að vera með í búðinni þinni.**
>
> Kristín Soffía Jónsdóttir

Glæsileg á frumsýningu Baltasar Kormákur og Lilja Pálmadóttir tóku sig vel út á rauða dreglinum á frumsýningu Everest Baltasars, sem var opnunarmynd kvikmyndahátíðarinnar í Feneyjum. **sjá síðu 46** NordicPhotos/Getty

Kostnaður við móttöku flóttafólks sundurliðaður

SAMFÉLAG Samkvæmt upplýsingum frá velferðarráðuneytinu má gera ráð fyrir að kostnaður vegna móttöku flóttafólks geti numið á bilinu frá fjórum til fimm milljóna á hvern einstakling miðað við fyrri reynslu.

Fréttablaðið tók saman helstu kostnaðarliðina sem mynda þessa upphæð og hvað það kostar að taka á móti móður með tvö börn á einu ári. Fyrir utan framfærslustyrk má þar nefna húsaleigubætur, barnabætur, menntunarkostnað og heilbrigðiskostnað, tómstundastarf og félagslegan stuðning.

Kostnaðurinn getur verið mismunandi eftir aðstæðum fólks og hve fljótt það byrjar þátttöku á vinnumarkaði. Einnig má ekki gleyma þeim atvinnutækifærum sem komu flóttamanna getur haft í för með sér.

– sg / **sjá síðu 4**

»» Flóttakona með tvö börn fær 5,5 milljónir á ári í framfærslustyrk, húsaleigubætur og barnabætur.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um 170 ára frið í Evrópu. 19

SPORT Kolbeinn Sigþórsson spilar á gömlum heimavelli í dag. 24

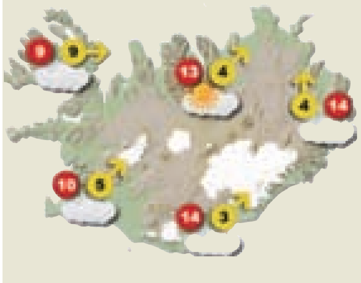
MENNING Farið yfir starfsár Sinfóníuhljómsveitar Íslands. 34

LÍFIÐ Stjörnur gefa góð ráð við flensu. 44

PLÚS 1 SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag er spáð vestan 8-13 m/s. Þurrt að mestu suðaustan til á landinu, annars víða rigning. Dregur úr úrkomu síðdegis. Hiti 8 til 17 stig, hlýjast á Austur- og Suðausturlandi.

SJÁ SÍÐU 30

Hita upp fyrir leikinn

Stuðningsmenn íslenska landsliðsins gera sér glaðan dag á barnum Euroclub við Dam-torgið í Amsterdam. Það er ágætt að hita upp raddböndin fyrir leikinn sem fer fram í Hollandi í dag klukkan 18.45 á íslenskum tíma. Fréttablaðið/Valli

Bara konur í læsisteymi

MENNTAMÁL Menntamálastofnun hefur ráðið átta starfsmenn sem læsisráðgjafa sem vinna munu að innleiðingu aðgerða til eflingar læsi. Átta konur voru ráðnar í læsisteymið en enginn karl. „Birtingarmynd þess samfélags sem við höfum skapað,“ segir Kristín Ástgeirsdóttir, jafnréttisstýra.

Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar, segist gjarnan hafa viljað ráða karlmenn í teymið. Hins vegar hafi hann ráðið hæfasta fólkið. „Konur voru í yfirgnæfandi meirihluta þeirra sem sóttu um. 25 einstaklingar voru teknir í viðtal og þar af var einn karlmaður. Skýr efnisskilyrði voru sett um kennslureynslu og menntun. Við fengum sterkustu umsóknirnar frá konum og þar við sat,“ segir Arnór.

Kristín segir þetta ekki góða þróun. Meira en átta af hverjum tíu grunnskólakennurum landsins eru konur. „Þetta endurspeglar hversu mikið konur eru búnar að mennta sig á þessu sviði en ekki karlar. Það þarf að beina alvarlega sjónum að því hvað hægt er að gera. Við vitum að meirihluti þeirra sem eiga í lestrarerfiðleikum eru drengir. Þeir eru ekki að lesa og við þurfum að vekja áhuga þeirra á lestri. Vitaskuld geta konur auðvitað gert það en það er betra ef jafnara kynjahlutfall væri í kennarastétt.“ – sa

> 25 einstaklingar voru teknir í viðtal og þar af var einn karlmaður.

Arnór Guðmundsson, forstjóri Menntamálastofnunar

Vilja fá flóttafólk í Hafnarfjörð

SAMFÉLAG Bæjarstjórn Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum í gær að taka þátt í verkefni ríkisstjórnarinnar varðandi móttöku og aðstoð við hópa flóttafólks. Fjölskylduráð bæjarins tók upp málið fyrir mánaðamót.

Bæjarstjóra er falið að funda með velferðarráðherra um hlutverk og aðkomu Hafnarfjarðar þar sem verði horft til reynslu bæjarins af móttöku flóttafólks.

„Á síðasta ári tók Hafnarfjarðarbær á móti móður frá Afganistan með fimm börn á aldrinum 7-19 ára og það hefur gengið vel,“ segir Rósa Guðbjartsdóttir, oddviti Sjálfstæðisflokksins. „Við þurfum að vanda okkur mjög og taka ákvarðanir að vel yfirlögðu ráði. Fjöldinn er ekki það sem skiptir máli heldur að staðið verði þannig að verki að sómi sé að, allra vegna, ekki síst flóttafólksins sjálfs.“ – sa

Lesbíur ætla að berjast áfram við Þjóðskrá

Hópur lesbískra mæðra er tilbúinn að láta reyna á réttarstöðu sína ef reglum um skráningu þeirra verður ekki breytt. Nýbökuð móðir hefur eytt fyrstu dögum barns síns í að berjast við kerfið. Hún segir þetta vera hreina og klára mismunun.

JAFNRÉTTISMÁL „Ég hef ákveðið að fara þá leið að skila ekki inn þessum vottorðum þegjandi,“ segir Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir, nýbökuð móðir sem stendur í stappi við Þjóðskrá um að fá móðerni sitt viðurkennt.

Aldís og kona hennar, Úlfhildur Eysteinsdóttir, eignuðust stúlku þann 23. ágúst síðastliðinn.

Fréttablaðið hefur síðustu daga greint frá því að lesbískar mæður þurfi að skila inn vottorði til Þjóðskrár, eftir að þær eignast barn, þess efnis að þær séu báðar samþykkar tæknifrjóvgun. Gagnkynhneigð pör þurfa ekki að skila inn slíku vottorði, jafnvel þótt þau hafi farið í tæknifrjóvgun og fengið gjafasæði.

„Mér finnst Þjóðskrá vera að segja með þessu að einhvern veginn séu lesbíur óheiðarlegri samfélagsþegnar en aðrir. Gagnkynhneigð pör eru aldrei spurð þó að það séu meiri líkur á að barn geti verið rangfeðrað,“ segir Aldís.

Þegar dóttir Aldísar og Úlfhildar var vikugömul barst bréf inn um póstlúguna þess efnis að samkvæmt barnalögum yrðu þær að staðfesta við Þjóðskrá hvernig dóttirin kom undir. Aldís segir að hún hafi orðið reið þegar bréfið barst. Það sé erfitt að halda uppi harðri baráttu við stofnun á jafn viðkvæmum tíma og þegar barn er nýfætt.

„Í raun og veru vissi ég af því að það væri enn í dag verið að mismuna samkynhneigðum konum sem eignast börn. En ég var kannski ekki alveg búin að gera mér grein fyrir andlegu hliðinni.“

Hún segir að margar mæður í sömu stöðu séu reiðar. „Sumar konur eru ósáttar við að verið sé að þvinga okkur til að fara í gegnum einkarekna stofu. Í dag er búið að segja að lesbíur geta átt börn með gjafasæði. Af hverju kemur það Þjóðskrá við hvernig við gerðum það eða með hvaða sæði?“

Hún segir þær velta fyrir sér að kanna réttarstöðu sína.

„Við erum alveg hópur af lesbíum sem eigum börn eða erum barnshafandi sem erum tilbúnar að fara lengra. Við vonum að með því að skrifa kvörtunarbréf og með því að leita annarra leiða muni annaðhvort innanríkisráðuneytið eða Þjóðskrá taka ákvörðun um að breyta þessu. Ef það gerist ekki þá förum við með það lengra því þetta er hrein og klár mismunun.“ snaeros@frettabladid.is

Úlfhildur Eysteinsdóttir og Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir ásamt ellefu daga gamalli dóttur sinni, sem enn hefur ekki fengið nafn. Fréttablaðið/Vilhelm

> Mér finnst Þjóðskrá vera að segja með þessu að einhvern veginn séu lesbíur óheiðarlegri samfélagsþegnar en aðrir. Gagnkynhneigð pör eru aldrei spurð þó að það séu meiri líkur á að barn geti verið rangfeðrað.

Aldís Þorbjörg Ólafsdóttir

www.n1.is facebook.com/enneinn

KSÍ

N1 er bakhjarl Knattspyrnusambands Íslands

Hluti af sterkri liðsheild

N1

Hvað kostar að taka á móti flóttamanni?

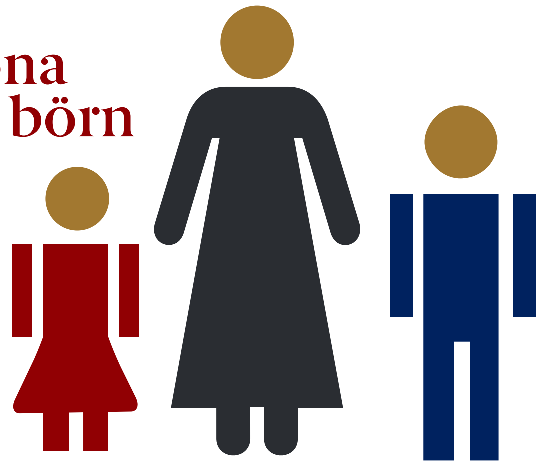
Mikil umræða hefur átt sér stað í þjóðfélaginu um móttöku fleiri flóttamanna. Þrátt fyrir fjölmarga sjálfboðaliða er ljóst að fleiri flóttamenn kalla á aukinn kostnað. Fréttablaðið tók saman kostnaðinn.

Sæunn Gísladóttir
sæunn@frettabladid.is

Samkvæmt upplýsingum frá velferðarráðuneytinu má gera ráð fyrir að kostnaður vegna móttöku flóttafólks geti numið á bilinu 4-5 milljónum króna á hvern einstakling miðað við fengna reynslu. Þegar tekið er á móti flóttamönnum er stjórnvöldum samkvæmt viðmiðunarreglum flóttamannanefndar um móttöku og aðstoð við hópa flóttafólks skylt að veita víðtæka aðstoð í eitt ár frá komudegi flóttafólks. Aðstoðin felur meðal annars í sér fjárhagsaðstoð, félagslega ráðgjöf, húsnæði (ásamt nauðsynlegu innbúi og síma), menntun (einkum íslenskukennslu, móðurmálskennslu og samfélagsfræðslu), leikskólakennslu, tómstundastarf, heilbrigðisþjónustu og tannlækningar, þjónustu túlka og aðstoð við atvinnuleit. Erfitt er að áætla kostnaðinn nákvæmlega, því hann getur verið töluvert mismunandi eftir aðstæðum fólksins sem tekið er á móti, hversu mikillar aðstoðar fólkið þarfnast, og hve fljótt það byrjar þátttöku á vinnumarkaði. Einnig þarf að huga að því hvort nóg sé af læknum, tannlæknum, íslenskukennurum og sálfræðingum, svo fáir séu nefndir, til að veita flóttamönnum þá aðhlynningu sem þörf er á.

Með komu flóttamanna má þó ekki gleyma að þar skapast einnig atvinnutækifæri til að sinna þörfum þeirra og samfélagið verður alltént fjölbreyttara.

Flóttakona með tvö börn í eitt ár



Fjárhagsaðstoð

Fyrsta árið

FRAMFÆRSLUSTYRKUR

140-170 **ÞÚSUND KRÓNUR Á MÁNUÐI**

meðal annars fyrir húsnæðiskostnað.

Fjárhagsaðstoðin á fyrsta ári skerðist um þriðjung þegar flóttamaður er kominn í að minnsta kosti hálft starf og um tvo þriðju þegar hann er kominn í fullt starf.

STYRKUR FYRIR HÚSBÚNAÐI

100.000 kr.

til kaupa á almennum húsbúnaði.

STYRKUR FYRIR HEIMILISTÆKJUM

100.000 kr.

til kaupa á nauðsynlegum heimilistækjum.

HÚSBÚNAÐARSTYRKUR

50.000 kr.

fyrir hvert barn

Samtals fyrsta árið

Fjárhagsaðstoð samtals fyrir flóttakonu með tvö börn í eitt ár.

2.160 **ÞÚSUND KRÓNUR**

Framfærslustyrkur og húsbúnaðarstyrkir.

HÚSALEIGUBÆTUR

534 **ÞÚSUND KRÓNUR**

BARNABÆTUR

655 **ÞÚSUND KRÓNUR**

Samtals

5,5 milljónir

Menntun

Allt flóttafólk skal samkvæmt viðmiðunarreglum eiga kost á ókeypis kennslu í íslensku. Börn eiga rétt á leikskóla og grunnskólaplássi.

KENNSLA Í ÍSLENSKU FYRIR FULLORÐNA

450 **ÞÚSUND KRÓNUR**

kosta 720 kennslustundir á íslenskunámskeiði fyrir hvern fullorðinn flóttamann miðað við námskeið í íslensku fyrir útlendinga hjá Lingva.

720 **KENNSLUSTUNDIR**

er lágmark kennslustunda fyrir fullorðna.

LEIKSKÓLI

1,5 **MILLJÓNIR KR. AÐ MEÐALTALI**

Heilsdagspláss á leikskóla þegar innri leiga er dregin frá

samkvæmt Skólaskýrslu Sambands íslenskra sveitarfélaga fyrir árið 2013.

GRUNNSKÓLI

1,4 **MILLJÓNIR KR. AÐ MEÐALTALI**

var beinn rekstrarkostnaður sveitarfélaga af hverjum nemanda í grunnskóla samkvæmt Skólaskýrslu Sambands íslenskra sveitarfélaga fyrir árið 2013.

FRAMHALDSSKÓLI

Flóttafólk, allt að 24 ára aldri, skulu fá námstilboð við hæfi í framhaldsskóla í að minnsta kosti eitt ár.

600.000 **KR. AÐ MEÐALTALI**

er kostnaður vegna hvers námsmanns í framhaldsskóla samkvæmt upplýsingum á vef fjármálaráðuneytisins.

Samtals

3,4 milljónir

Menntun fyrir flóttakonu með tvö börn, eitt í grunnskóla og annað í leikskóla, auk kostnaðar við íslenskukennslu.

Heilbrigðisþjónusta

TRYGGINGAR Samkvæmt viðmiðunarreglunum skal flóttafólki veitt öll nauðsynleg heilbrigðisþjónusta sem völ er á og skal teljast tryggt í íslenskum almannatryggingum frá komudegi.

HEILBRIGÐISSKOÐUN Flóttafólk skal fara í heilbrigðisskoðun og leggja fram heilbrigðisvottorð eins og aðrir sem flytjast til landsins. Greiða skal fyrir heilbrigðisskoðunina af kostnaðaráætlun sveitarfélags.

HEILSUGÆSLUÞJÓNUSTA Enn fremur skal greitt fyrir heilsugæsluþjónustu sem þörf er á fyrstu sex mánuði dvalar flóttafólksins. Þetta á einnig við um lyfseðilsskyld lyf og hjálpartæki.

TANNLÆKNAÞJÓNUSTA Flóttafólk á einnig kost á tannlækningum. Tannlæknir gerir við skemmdar tennur og sér um nauðsynlega tannsmíði ásamt fræðslu um tannhirðu, flóttafólkinu að kostnaðarlausu.

Félagsleg ráðgjöf

Flóttafólk skal eftir atvikum hvatt til að leita meðferðar hjá geðlæknum, félagsráðgjöfum eða sálfræðingum og er þeim veittur styrkur sem miðast við tíu viðtöl, allt að 120.000 kr.

Samtals

120 þúsund kr.

Tómstundir

Rauði krossinn á Íslandi, hlutaðeigandi sveitarfélag og stuðningsfjölskyldur skulu stuðla að því að flóttafólk kynnist íbúum og staðháttum eins fljótt og unnt er til að auðvelda aðlögun þess. Í því skyni skal fólkið fá notið tómstunda- og félagsstarfs í tengslum við þá félagsstarfsemi sem fyrir er í sveitarfélaginu.

LYFJA
- Lifið heil

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

Fruitmint Classic Freshmint Whitemint

Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmí

15% afsláttur af öllum bragðtegundum af Nicorette nikótínlyfjatyggigúmmíi í 210 stk. pakkningum, 2 mg og 4 mg

15% afsláttur

Gildir til 30. september 2015

EM RISASKJÁR Á HEIMAVELLI NOVA
ARENA DE INGÓLFSTORG
Holland – Ísland
SJÁUMST Á INGÓLFSTORGI Í DAG KL. 17:30
Hitaðu upp með okkur á heimavelli Nova, Ingólfstorgi.
Horfum saman á leikinn og hvetjum okkar menn.
17:30 Upphitun: DJ Margeir og Högni Egilsson
18:25 Holland – Ísland
Stærsti skemmtistaður í heimi!
NOVA
Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter
Brandenburg

Skrifstofuhúsnæði til leigu.

VINNUMÁLA STOFNUN

Vinnumálastofnun kynnir skrifstofuhúsnæði til leigu.

Laugavegur 116, Reykjavík
- 369,5 fm. á 2. hæð við Hlemm.
- Bjart og gott húsnæði með góðu aðgengi.

Miðás 1, Egilsstöðum.
- 120 fm. bjart og gott húsnæði á götuhæð með góðu aðgengi.

Upplýsingar veitir Helga Hassing fjármálastjóri Vinnumálastofnunar, sími 5154800 eða helga.hassing@vmst.is.

Sérmenntaður tannlæknir í tannfyllingu og tannsjúkdómafræði

Hef hafið störf í Tannlæknastöðinni, Grensásvegi 13
Allir nýir og eldri viðskiptavinir velkomnir.

Vilhelm Grétar Ólafsson, Tannlæknir, M.S.

Aðjúnkt í tannfyllingu og tannsjúkdómafræði við Tannlæknadeild Háskóla Íslands

Tannlæknastöðin
Grensásvegi 13, 108 Reykjavík
Sími: 581 4151

BOZZ sturtuklefi
80x80cm GÆÐAVARA
41.990

Fást einnig í 90x90cm á kr. 43.990. Einnig eru til rúnnaðir 90x90 klefar á kr. 43.990
Sturtustöng og -brúsa fylgja.

Guoren-BO Hitastýrt tæki með niðurstút
kr.13.990

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

Vatnslás og botnventill frá McAlpine seldur sér á kr. 1.290

Klettháls Reykjavík
Reykjanesbæ

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

ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.*

365

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

1817
365.is

*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

Spenningur í kauphöllinni

Hlutabréfaviðskipti tóku aðeins við sér í gær eftir skarpt fall fyrr í vikunni. Dow Jones-vísitalan hækkaði um 1,8 prósentustig í gær með tilheyrandi spennu og kátínu í kauphöllum heimsins. Fréttablaðið/EPA

Ráðþrota gagnvart fylgisaukningu Pírata

Stjórnmálafræðingur telur ríkisstjórnina hafa spilað út trompum sínum og geta lítið breytt pólitísku landslagi. Óttarr Proppé er hugsi yfir stöðu síns flokks. Unnur Brá Konráðsdóttir vonar að gildi Sjálfstæðisflokksins nái í gegn í fjárlögum.

STJÓRNMÁL „Maður sér það ekki í hendi sér hvað fjórflokkurinn hefur til að breyta þessu landslagi. Svo virðist vera sem þeir séu algjörlega ráðþrota gagnvart fylgisaukningu Pírata,“ segir Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri.

Gallup birti þann 1. september niðurstöður úr þjóðarpúlsi sínum þar sem fram kemur að flokkur Pírata fer með himinskautum, eykur fylgi sitt um nærri fjögur prósentustig og mælist með 35,9 prósenta fylgi. Sjálfstæðisflokkur og Framsóknarflokkur tapa báðir fylgi. Sjálfstæðisflokkur mælist nú með 21,6 prósenta fylgi og Framsókn með 11,1 prósent.

Athygli vekur að Samfylkingin og Björt framtíð tapa einnig fylgi þrátt fyrir að vera í stjórnarandstöðu og að sitjandi ríkisstjórn sé óvinsæl. Samfylkingin hefur aldrei mælst minni og er nú með 9,3 prósenta fylgi meðal landsmanna. Björt framtíð myndi þurrkast út af þingi. VG bætir hins vegar við sig þremur prósentum frá því síðast og er með um 11,8 prósent landsmanna á bak við sig.

Unnur Brá Konráðsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, telur þetta sýna að flokkurinn þurfi að sækja í sig veðrið og það sé verkefnið fram undan. „Ég bind miklar vonir við að fjárlagafrumvarpið verði gott og að við höldum áfram á þeirri braut að styrkja efnahagslegu stoðirnar í samfélagi okkar því það er lykillinn að betri lífsgæðum fyrir okkur öll,“ segir Unnur Brá.

Óttarr Proppé, þingmaður Bjartrar framtíðar, segir stöðuna merkilega og augljóst merki um að fólk vilji breytingar. „Hafandi verið þátttakandi í nýjum framboðum get ég ekki annað en fagnað því en það sýnir að fólk er mikið að hugsa málin og pólitíkin verður að taka það mjög alvarlega, Píratar, við og aðrir,“ segir Óttarr.

Grétar Þór telur ekki miklar líkur á að sitjandi ríkisstjórn geti gert mikið til að breyta því landslagi sem upp er komið í íslenskum stjórnmálum. „Sitjandi ríkisstjórn getur að mínu mati ekki gert mikið til að breyta þessu. Hún hefur spilað út sínum stærstu trompum, skuldaleiðréttingu og afnám gjaldeyrishafta er hafið. Ekki eru þeir flokkar að skora á því,“ segir Grétar Þór. „Eins merkilegt og það er þá byrjaði fylgi Pírata að aukast mánuði eftir að skuldaleiðréttingin leit dagsins ljós. Hvort eitthvert orsakasamband sé þar á milli veit ég hins vegar ekki.“

sveinn@frettabladid.is

> **Maður sér það ekki í hendi sér hvað fjórflokkurinn hefur til að breyta þessu landslagi.**

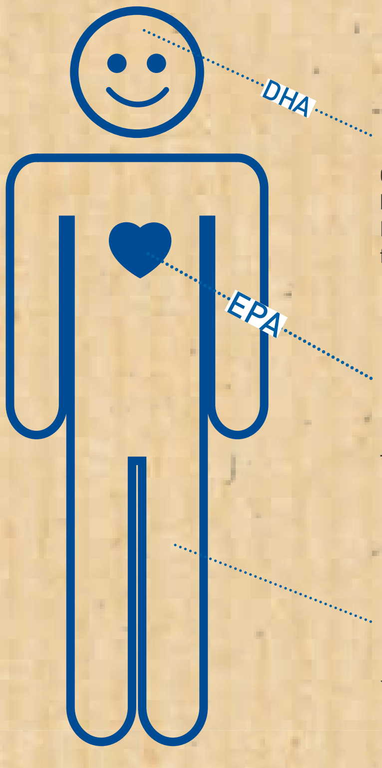
Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði.

Nýjustu gildi fyrir allt landið

Vinstri græn	11,8%	↑2,9%
Framsóknarflokkur	11,1%	↓1,3%
Samfylkingin	9,3%	↓2,9%
Sjálfstæðisflokkur	21,6%	↓2,4%
Björt framtíð	4,4%	↓0,6%
Píratar	35,9%	↑3,6%

Heimild: Gallup

LANDSINS MESTA ÚRVAL *fyrir heilsuna*



Heili
Omega-3 fitusýrurnar gegna lykilhlutverki við uppbyggingu heila. Inntaka omega-3 hefur einnig sýnt fram á jákvæð áhrif á heilastarfsemi.

Hjarta
Margar rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif omega-3 fitusýranna á hjarta og æðakerfið.

Bein og tennur
D-vítamín er nauðsynlegt fyrir tennur og bein.

Lýsi vítamín
LÝSI er leiðandi á heimsvísu á sviði rannsókna, vöruþróunar, framleiðslu og sölu á fiskiolíum.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

NOW vítamín

Ný bragðtegund

Amino Energy
Ný tegund hefur bæst við fjölskylduna, bláberja.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

GULI MIÐINN vítamín
Í Gula miðanum eru margar stakar vítamín tegundir og einnig blöndur sem hafa verið sérhannaðar fyrir Íslendinga.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

3 mánaða skammtur af Spirulina BLUE.

Þörungamagnesium engin magaónot, mikill upptaka.

Lifestream
CC flax fyrir heilbrigði kvenna, hormónajafnvægi, melting Trönuberjafræ, Lignans, Haf - kalkþörungar.

BCAA Amino Gro 306 GR gefur þér aukna orku við æfingar og kemur í veg fyrir vöðvaniðurbrot.

TILBOÐ 15% afsláttur á kassa

USN
CLA & RASPBERRY KETONE EXTRACT sykurlaust og án örvandi efna. Eykur brennslu, nýtir fitubirgðir sem orku, styður við vöðvauppbyggingu, minnkar fituupptöku og sykurlöngun. COLLAGEN & CLA styður við heilbrigða húð og liði ásamt því að auka bennslu.

TILBOÐ 1.299 kr/stk v.á. 2.199

TILBOÐ 3.999 kr/stk v.á. 4.499

Hydroxycut
Drops, Fat Burner.

Hefur reynst vel bæði til að fyrirbyggja og meðhöndla Candida sveppasýkingu. 100% náttúruvara sem er örugg fyrir börn, barnshafandi og mjólkandi mæður.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Bio-Kult Candéa

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

New Nordic
Active Liver, Zuccarin, Chili Burn.

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Nutramino vatn
25% prótein.

Gildir til 13. september á meðan birgðir endast.

HAGKAUP *Skemmtilegast að versla*

Lundabúðir eru aðeins lítill hluti verslana

Ferðamannabúðir telja um fimmtán prósent af þjónustu og verslun miðborgarinnar. Barir, veitinga- og kaffihús eru um hundrað á litlu svæði í miðbænum.

> Ég man að fyrir fimm árum var mjög mikið um tóm verslunarrými en í dag, jafnvel þó að þetta séu lundabúðir núna, þá eru að minnsta kosti búðir þarna.
>
> Ágúst Reynisson

SKIPULAGSMÁL Fréttablaðið fór á stúfana og taldi fjölda verslana og þjónustufyrirtækja á völdum svæðum í miðborg Reykjavíkur og hvernig dreifing þjónustunnar er.

Svæðin sem um ræðir voru Laugavegurinn, Skólavörðustígur, Kvosin og Tryggvagata allt að höfninni. Ekki er um hávísindalega rannsókn að ræða en einungis voru talin verslunar- og þjónusturými á jarðhæð.

Um fimmtán prósent af verslun og þjónustu flokkast sem ferðamannatengd þjónusta, eða 53 verslanir af þeim 354 sem blaðið taldi. Þar má til dæmis nefna svokallaðar lundabúðir, útivistarverslanir, hvalaskoðun og fleira. Lágt hlutfall ferðamannatengdra verslana kemur eflaust mörgum á óvart í ljósi umræðunnar um þróun miðborgarinnar.

Veitingarekstur er stærsti hluti verslunar og þjónustu í miðborginni en 122 veitingahús, barir og kaffihús voru á því svæði sem Fréttablaðið tók út. Langflest þeirra voru á Laugaveginum, eða 47, og 46 á því litla svæði sem Kvosin er. Þannig mætti segja að Kvosin sé höfuðból matarmenningar í miðborginni.

Ágúst Reynisson, einn eigenda Grillmarkaðarins, segir þróunina hafa verið afar góða fyrir veitingareksturinn undanfarin ár og þar leiki ferðamenn lykilhlutverk.

„Við erum að neita svakalegum fjölda vegna þess að það er uppbókað tvær vikur fram í tímann. Sama er uppi á teningnum hjá öðrum veitingastöðum sem neita og neita. Þannig að eitthvað þurfa viðskiptavinirnir að fara þannig að það er búið að opna fullt af veitingahúsum síðastliðin tvö ár.“

Hann segir að háannatímabilið einskorðist ekki lengur við sumarið heldur sé það allt árið um kring, þökk sé ferðamönnum.

„Við erum rosalega ánægð með túristana, þetta er búið að bjarga miðbænum. Ég man að fyrir fimm árum var mjög mikið um tóm verslunarrými en í dag, jafnvel þó að þetta séu lundabúðir núna, þá eru að minnsta kosti búðir þarna.“

Ágúst veit af öðrum rekstraraðilum sem eru að leita að veitingarými í miðborginni en komast einfaldlega ekki að vegna þess að flest rými eru upptekin.

Þá er nokkuð um sérvöruverslun í miðborginni en þar ber hæst gullúr- og skartgripaverslanir. Frank Úlfar Michelsen, úrsmiður og eigandi Michelsen úrsmiða, segir sumarið góðan tíma fyrir verslunina.

„Þeir ferðamenn sem eru að koma hingað í viðskiptaferðir, hvataferðir, verslunarferðir og fleira eru þeir ferðamenn sem dvelja meira í borginni og eru að versla hérna og njóta lífsins. Þeir eru fyrir verslun eins og mína mikilvægari ferðamenn heldur en til dæmis bakpokaferðalangarnir,“ segir Frank.

„Ég hef tekið þátt í þessum ferðamannaviðskiptum frá upphafi. Þetta hefur allt verið á eina leið og það er upp á við.“ **stefanrafn@frettabladid.is**

mazda

Mazda3 er sönnun þess að með því að hugsa öðruvísi og ögra því hefðbundna er hægt að setja ný viðmið. Með byltingarkenndu SkyActiv spartækninni hefur Mazda náð fádæma árangri til lækkunar eyðslu án þess að fórna afli né viðbragði – enda er akstursánægja eitt aðalsmerki Mazda. Að auki er Mazda3 einstaklega glæsilegur á að líta en hann er hannaður í anda KODO hönnunarinnar sem er innblásin af hreyfingum, krafti og lipurð blettatígursins.

Komdu og reynsluaktu Mazda3

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

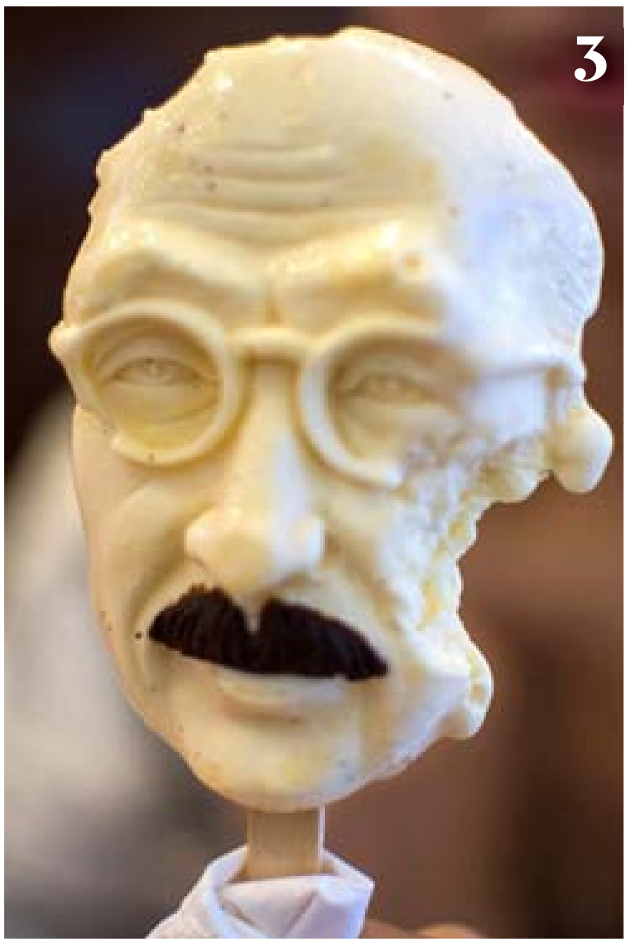
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

10 ÁRA AFMÆLI MAZDA hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Ástand heimsins



NordicPhotos/AFP

1 Íbúar í Gvatemala fagna ákaft eftir að þjóðþing landsins svipti Otto Perez Molina forseta friðhelgi, sem þýðir að hægt verður að sækja hann til saka í tengslum við spillingarmál. Forsetakosningar verða haldnar þar á laugardaginn kemur.

2 Tyrkneskir lögreglumenn handtaka mótmælanda í Istanbúl í gær, þar sem efnt var til mótmæla gegn átökum hersins við Kúrda í austurhluta landsins.

3 Afgreiðslukona í ísbúð í Sjanghaí í Kína býður upp á íspinna með andlitsmynd af japönskum stríðsglæpamanni, Hideki Tojo, í tilefni þess að 70 ár eru liðin frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar.

4 Víetnamskir hermenn reigja sig í takt á þjóðhátíðardegi Víetnam í Hanoí, en sjötíu ár eru liðin frá því landið varð sjálfstætt eftir að hafa verið áratugum saman undir yfirráðum Frakka.

Fréttablaðið/EPA

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

Sjálfskiptur og fjórhjóladrifinn Tiguan R-Line:
5.990.000 kr.

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

- R-Line ytra útlit og 18" álfelgur
- Alcantara áklæði
- Webasto bílahitari með fjarstýringu
- Bluetooth fyrir farsíma og tónlist
- Climatronic - 3ja svæða loftkæling
- o.fl. o.fl.

Das Auto.

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

DEBENHAMS
JASPER CONRAN
gorgeous DEBENHAMS
spirit AT DEBENHAMS
FEMILET
Triumph
iris & edie FROSTFRENCH
Reger by JANET REGER
sloggi
20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM UNDIRFÖTUM FYRIR DÖMUR, HERRA & BÖRN
ERTU Í RÉTTRI STÆRÐ?
Komdu í brjóstamælingu og þú lendir í lukkupotti og getur unnið nærfatasett að eigin vali!
Ný sending frá FEMILET
Stærðir 65 B– 100 G
Gildir út sunnudag
Finndu okkur á facebook
Opið 11 - 21 í dag
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Þúsundir flóttamanna bíða á brautarstöð

Lögreglan í Búdapest fylgist með en sjálfboðaliðar gefa mat og föt. Í Bretlandi segist David Cameron vilja koma á friði í Sýrlandi frekar en að taka við fleiri flóttamönnum. 225 þúsund manns verða af lífsnauðsynlegri heilsugæslu í Sýrlandi vegna fjárskorts hjálparstofnana.

UNGVERJALAND Á aðalbrautarstöðinni í Búdapest eru þúsundir flóttamanna, sem krefjast þess að fá að fara úr landi yfir til Austurríkis og þaðan áfram til Þýskalands.

Um þrjú þúsund manns komu þangað á þriðjudag og hafa þá hafst við á lestarstöðinni í tvo sólarhringa. Sjálfboðaliðar hafa útvegað fólkinu mat og klæðnað.

Fjöldi fólks bætist við á degi hverjum, en ungversk stjórnvöld meina fólkinu að halda áfram og vísa í Dyflinnarreglugerðina sem kveður á um að afgreiða eigi umsóknir hælisleitenda í því landi Schengen-svæðisins sem þeir koma fyrst til.

Þýsk stjórnvöld hafa sagt að þau taki ekki lengur mið af Dyflinnarreglugerðinni, enda aðstæður þannig að það gengi aldrei.

Aðgerðir ungversku lögreglunnar hafa orðið til þess að flóttamannastraumurinn til Þýskalands hefur snarminnkað. Í gær komu einungis 70 manns til landamærabæjarins Rosenheim í Þýskalandi, en daginn áður komu þangað 300 manns.

Þjóðverjar hafa nú þegar samþykkt að veita meira en 200 þúsund flóttamönnum hæli og reikna með að taka við allt að 800 þúsund manns í ár.

Ekkert lát er á flóttamannastraumnum frá Sýrlandi og nágrannalöndum þess. Í fyrrinótt komu um 4.000 manns frá Tyrklandi yfir til grísku eyjunnar Lesbos, en ellefu drukknuðu.

Flóttamenn í Búdapest halda á félaga sínum, sem þeir hafa sveipað í eins konar líkklæði til að leggja áherslu á kröfur sínar um hjálp. Fréttablaðið/EPA

Yvette Cooper, þingkona breska Verkamannaflokksins, hefur skorað á hvert einasta bæjarfélag í Bretlandi að taka við 10 fjölskyldum flóttamanna frá Sýrlandi, en það myndi þýða að Bretar gætu tekið við 10 þúsund manns af þeim fjórum milljónum, sem nú þegar hafa flúið frá Sýrlandi.

David Cameron forsætisráðherra segist ekki sjá að það leysi neinn vanda að taka fleiri flóttamenn heldur þurfi að taka á málunum í Sýrlandi, Írak og nágrannalöndum þeirra. „Við teljum að mestu máli skipti að færa þessum heimshluta frið og stöðugleika,“ höfðu breskir fjölmiðlar eftir honum í gær.

10.000

manns gætu fengið hæli í Bretlandi í þessum mánuði ef hvert einasta sveitarfélag samþykkti að taka við 10 fjölskyldum.

4.000

manns komu frá Tyrklandi til grísku eyjunnar Lesbos í fyrrinótt.

Í Sýrlandi sjálfu hafa hins vegar hjálparstofnanir neyðst til að draga úr starfsemi sinni vegna þess hve illa hefur gengið að safna fé til hjálparstarfa.

Á fjáröflunarráðstefnu í Kúveit í gær sagði Stephen O'Brien, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna á sviði mannúðarmála, að einungis hefði tekist að safna um það bil þriðjungi þess fjár sem þörf er fyrir.

„Fjárskorturinn veldur því að við getum ekki séð 225 þúsund manns fyrir lífsnauðsynlegri heilsugæslu innan landamæra Sýrlands,“ er haft eftir O'Brien í fréttabréfi frá upplýsingaskrifstofu Sameinuðu þjóðanna.

gudsteinn@frettabladid.is

www.renault.is

EIGUM RENAULT 16/17 MANNA
TIL AFGREIÐSLU STRAX

RENAULT MASTER MINI BUS
16/17 MANNA – DÍSIL, BEINSKIPTUR

VERÐ: 7.580.000 KR. TIL HÓPFERÐALEYFISHAFA

Eyðsla 8,1 l/100 km*

RENAULT

BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

ESTĒE LAUDER

Glæsilegur kaupauki* fyrir þig ef þú verslar
Estée Lauder fyrir 7.500 kr. eða meira í
snyrtivörudeildum Hagkaups dagana 3. - 9. september.

Kaupaukinn inniheldur:

Advanced Night Repair
– viðgerðadropa, 7 ml
Gentle Eye Makeup Remover
– augnfarðahreinsi, 50 ml
Pure Color Lipstick
– varalit, fulla stærð, litur Candy Shimmer
Sumptuous Mascara
– svartan maskara, 2.5 ml
Revitalizing Supreme Creme
– Alhliða krem fyrir evrópskar konur, 15 ml
Revitalizing Supreme CC creme
– cc krem sem gefur fallegan lit og áferð, 7 ml
Fallega snyrtibuddu

Einnig færðu fegrunarráð til að fríska upp á augnsvæðið og prufur til að sannreyna það.

*meðan birgðir endast

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

HÖRKU
ÚTSALA
PARKET, FLÍSAR, HURÐIR
30-70% afsláttur
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

VIÐSKIPTI

Bændur afsaka bræði sína

Mótmæla í dag Búist er við á milli 1.000 og 1.500 traktorum í París í dag þar sem bændur hyggjast mótmæla. Hér biðst franskur bóndi afsökunar á því hve reiður hann sé. NordicPhotos/AFP

Hvað kennir kínversk heimspeki okkur?

What can be learned from Chinese Philosophy?

Alþjóðlegur málfundur Konfúsíusarstofnunarinnar Norðurljóss og Heimspekistofnunar Háskóla Íslands

4. september – Lögberg 101 – kl. 12:50-17:40

Dagskrá má finna á konfusius.is

HÁSKÓLI ÍSLANDS
HUGVÍSINDASVIÐ

Samkeppni sögð vera lítil hér á landi

Samkeppni hér á landi er ónóg, að sögn OECD og forstjóra Samkeppniseftirlitsins. Kallað er eftir því að stjórnvöld dragi úr hindrunum fyrir ný fyrirtæki og að erlendri samkeppni verði gert auðveldar fyrir.

Samkeppni er ábótavant í mörgum atvinnugreinum hér á landi og brýnt er að stjórnvöld bregðist við, íslenskum almenningi til hagsbóta. Þetta kemur fram í skýrslu Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) um Ísland sem kom út í gær. „Við deilum þessum áhyggjum,“ segir Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins.

OECD bendir á að aukin samkeppni stuðli að meiri framleiðni, sem sé til þess fallin að bæta lífskjör Íslendinga. „Grunnurinn í áherslum í okkar starfi er að framleiðni í innlenda þjónustugeiranum er ekki nægjanleg og virðist vera verri en í nágrannalöndum. Það er gríðarlega mikilvægt að nýta krafta samkeppninnar til þess að efla og auka framleiðni í þessum geira,“ segir Páll.

„Liður í þessu er að stjórnvöld dragi úr aðgangshindrunum inn á markaðinn. Þær eru auðvitað að sumu leyti til staðar vegna þeirra laga og reglna sem hér gilda. Stjórnvöld geta gert það sem ýmis ríki sem þykja skara fram úr á þessu sviði hafa gert með því að fara í átak til þess að endurskoða lög sín og reglur,“ segir hann.

Páll segir aðgangshindranir vera ýmiss konar. „Allt frá tollum og slíkum aðgangshindrunum og niður í það hvernig leyfisveitingum á einstökum mörkuðum er hagað,“ segir hann. Í skýrslu OECD er bent á að til að efla samkeppni ætti að einfalda reglur um leyfisveitingar og draga úr aðgangshindrunum. Þá er lagt til að Landsvirkjun losi eignarhlut sinn í virkjunum, Pósturinn verði einkavæddur til að stuðla að aukinni samkeppni og staða Mjólkursamsölunnar verði skoðuð.

Þá myndi aukin erlend samkeppni vera til bóta. Stuðla mætti að henni með því að draga úr takmörkunum á innflutning og erlenda fjárfestingu. Vandi Íslands sé þó að stórum hluta að vegna fámennis geti verið erfitt að viðhalda samkeppni og ná stærðarhagkvæmni samtímis. Þess vegna sé brýnt að vel sé fylgst með að samkeppnislöggjöf sé fylgt.

ingvar@frettabladid.is

Viðskiptahömlur á Íslandi
í samanburði við meðaltal OECD-ríkja

Meiri viðskiptahömlur en meðaltal OECD
- Byggingariðnaður
- Dreifing
- Kvikmyndaiðnaður
- Upptöku- og hljóðvinnsla
- Bankastarfsemi
- Tryggingarstarfsemi
- Vegaflutningar
- Póstþjónusta
- Tölvugreinar

Á pari við meðaltal OECD
- Flutningar á sjó og landi
- Verkfræði
- Arkitektúr
- Lögfræðiþjónusta

Minni viðskiptahömlur en meðaltal OECD
- Bókhald

> **Við teljum líka að stjórnvöld þurfi að gera ýmislegt til þess að draga úr aðgangshindrunum inn á markaðinn.**
>
> Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins.

Bankarnir hækka óverðtryggða vexti

Viðskiptabankarnir þrír, Landsbankinn, Arion banki og Íslandsbanki, hafa allir hækkað breytilega vexti af óverðtryggðum lánum um hálft prósent. Þær skýringar fengust frá bönkunum að vaxtahækkunin væri vegna stýrivaxtahækkunar Seðlabankans um 0,5 prósent í ágúst.

Þá hækkaði Landsbankinn einn banka gjaldskrár auk þess að fækka liðum með það að markmiði að einfalda hana.

„Ef vextir hækka um hálft prósent þýðir það að afborganir hækka um fimm þúsund krónur fyrir hverja milljón sem þú skuldar. Fyrir dæmigerða fjölskyldu sem skuldar tuttugu milljónir þýðir það hundrað þúsund króna hækkun á afborgunum á ári,“ segir Breki Karlsson, hagfræðingur og forstöðumaður Stofnunar um fjármálalæsi.

„Þetta sýnir kannski hvað best hvað vextir á Íslandi eru ótrúlega háir, sér í lagi í samanburði við þau lönd sem við viljum bera okkur saman við. Í Danmörku eru húsnæðisvextir 2-3 prósent, og jafnvel lægri í sumum tilfellum. Við erum þá með um fimm prósentustigum hærri vexti, sem þýðir auka 50 þúsund krónur á hverja milljón sem þú skuldar á ári. Þannig að það er alveg gífurlegur kostnaður sem felst í því að vera Íslendingur,“ segir Breki. **– ih**

> **Ef vextir hækka um hálft prósent þýðir það að afborganir hækka um fimm þúsund krónur fyrir hverja milljón sem þú skuldar. Fyrir dæmigerða fjölskyldu sem skuldar tuttugu milljónir þýðir það hundrað þúsund króna hækkun á afborgunum á ári.**
>
> Breki Karlsson, hagfræðingur og forstöðumaður Stofnunar um fjármálalæsi.

Persía teppagallerí er flutt í Parka og til að fagna því verðum við með frábær opnunartilboð á öllum teppum og mottum.

Bjóðum aðeins það besta fyrir þig!

Persía

Parki
INTERIORS

Parki ehf. • Dalvegi 10-14 • 201 Kópavogi • www.parki.is • sími: 595 0570 • Opið virka daga frá 9-18 og laugardaga frá 11-14

Bætur geta átt rétt á sér

Óli Kr. Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Segja má að klofningur einkenni afstöðu margra til sjávarútvegsfyrirtækja hér á landi. Annars vegar er fögrum orðum farið um „hetjur hafsins“ og áréttað mikilvægi sjávarfangs og -geirans fyrir íslenskt efnahagslíf. Í sjávarútvegi hafa enda orðið stórkostlegar framfarir, jafnt við veiðar, vinnslu og nýtingu afurða. Á hinn bóginn er svo fussað og sveiað yfir hagnaði útvegsfyrirtækja og uppblásnum arðgreiðslum sumra þeirra, útgerðarauðvaldið sagt taka til sín óeðlilega stóran hluta af arðinum sem fæst fyrir auðlindina.

Lengi má deila um sanngjarna skiptingu. Ljóst er þó að útgerðin á við ákveðinn vanda að stríða og þá kannski landið allt. Vinnan er talin göfug en arðinum misskipt. Í þessu andrúmslofti er hætt við að mörgum hnykki við orð José Ángel Gurría, framkvæmdastjóra Efnahags- og framfarastofnunarinnar, OECD, um að íslenska ríkið kunni að þurfa að greiða fyrirtækjum bætur sem mestan skaða bera af viðskiptabanni Rússa. Þar séu komnar fram afleiðingar utanríkispólitískra ákvarðana sem landið hafi þurft að taka vegna samstöðu Vesturlanda og náinna tengsla við Evrópu. Stjórnmál snúist um fleiri hluti en efnahagsmál.

„En þessar bætur þurfa að vera tímabundnar og þær þurfa að vera í réttu hlutfalli og það þarf að hætta greiðslu þeirra á réttum tíma,“ segir Gurría í viðtali við Markaðinn, fylgirit Fréttablaðsins um viðskipti og efnahagsmál, í gær. Dragist viðskiptabannið á langinn þurfi fyrirtækin að vinna nýja markaði. Verði greiddar bætur áréttar Gurría, sem staddur var hér á landi í tengslum við kynningu á nýrri skýrslu OECD um íslenskt efnahagslíf, þá verði að meta hvert fyrirtæki fyrir sig. Horfa þurfi til þess hversu mikil viðskipti við Rússa hafi verið í hverju tilviki fyrir sig og í hversu mörgum tilfellum Rússland sé eini viðskiptavinurinn, auk þess sem horfa verði til möguleika hvers fyrirtækis til landvinninga á nýjum mörkuðum.

Eðlilegt er að koma til móts við sjávarútvegsfyrirtækin vegna skaða sem þau bera af utanríkisstefnu landsins. Fjárfesting í geiranum er gífurleg og óeðlilegt væri að ganga fram með þeim hætti að ógnaði stöðugleika grunnatvinnuvegar þjóðarinnar. Störf eru jú í húfi og horfa á til málsins frá því sjónarhorni. Þegar öllu er á botninn hvolft þá eru störfin og útflutningurinn stóra hagsmunamálið, en ekki arðurinn af fjárfestingu eigenda sjávarútvegsfyrirtækjanna. Ramminn sem framkvæmdastóri OECD leggur upp með er líklegur til að búa til sátt um stuðning við atvinnugrein í þrengingum sem til eru komnar vegna pólitískra ákvarðana.

Hugsanlegar bætur eiga að ákvarðast af raunverulegum stærðum og hagsmunum og vera tímabundnar á meðan fyrirtækin laga sig að breyttum aðstæðum. Ákvarðanir fyrirtækjanna um arðgreiðslur á erfiðum tímum hafa væntanlega líka áhrif.

Aðferðafræðin þarf að vera í lagi ef einhver sátt á að verða um opinberan stuðning við sjávarútvegsfyrirtækin vegna viðskiptabanns Rússa.

> **Hugsanlegar bætur eiga að ákvarðast af raunverulegum stærðum og hagsmunum og vera tímabundnar á meðan fyrirtækin laga sig að breyttum aðstæðum.**

Halldór

Frá degi til dags

Þögn hjá Þjóðkirkjunni

Krafa þjóðfélagsins um að stjórnvöld taki við fleiri flóttamönnum heldur áfram að vera mjög rík. Félagasamtök hafa sömuleiðis ýtt á stjórnvöld, meðal annars með loforði um aðstoð við þann fjölda sem hingað kemur. Ein er þó sú stofnun sem ekkert hefur tjáð sig um flóttamannavandann í heiminum, en það er Þjóðkirkjan. Þjóðkirkjan stofnaði ein stærstu góðgerðarsamtök á Íslandi, Hjálparstarf kirkjunnar, árið 1969. Það skyldi þó aldrei vera að tregða kirkjunnar ráðist af því að flestir Sýrlendingar eru múslimar.

Ekki nógu margir geðlæknar

Sú frétt sem vakti hvað mesta athygli á Íslandi í gær var frétt Fréttablaðsins um að Páll Eiríksson geðlæknir teldi að innviðir íslensks geðheilbrigðiskerfis væru ekki nógu sterkir til að taka á móti hundruðum flóttamanna. Páll hefur nokkuð til síns máls. Ótal oft hafa fréttir verið fluttar af því að Íslendingar komi að tómum kofanum í kerfinu. Það hlýtur samt að vera betra að fá öryggi, húsaskjól og heitan mat strax í stað þess að sofa undir berum himni, með bleyjupakka undir höfðinu, eins og litla barnið sem myndir birtust af í heimsmiðlunum í gær. Komist fólk ekki í öruggt skjól, mun það halda áfram að upplifa hrylling og hörmungar. Vesturlönd bera þar ábyrgð.

snaeros.@frettabladid.is

Enn ein byltingin

Erling Freyr Guðmundsson
framkvæmdastjóri Gagnaveitu Reykjavíkur

Við sem erum liðlega þrítug munum eftir þeirri byltingu sem varð í fjarskiptum þegar hægt að var að láta tölvuna sína hringja inn á alnetið og senda í gegnum það eða sækja þangað stafræn gögn á hraða sem nam 14 eða jafnvel 28 kílóbitum á sekúndu hverri. Það færist nánast angurværð yfir mann að hugsa til pípsins í módeminu. Þau tíðindi urðu nú á dögunum að í fyrsta skipti stendur viðskiptavinum Ljósleiðarans til boða 500 megabita tenging. Það er um 35.000 sinnum hraðara samband en elstu módemsamböndin. Það er stærsti veitandi þjónustu yfir Ljósleiðarann – Vodafone nánar tiltekið – sem fyrst setti saman pakka um þetta hraða samband. Í kjölfarið hófu Hringdu og Hringiðan einnig að bjóða 500 megabita tengingu. Þetta virkar sem mikill hraði en verður trúlega talið venjulegt innan skemmri tíma en okkur grunar.

Það er einmitt með þessum hætti sem eiginleikar Ljósleiðarans nýtast best; enginn „allt að“ hraði heldur er hægt að lofa viðskiptavinum áreiðanlegri flutningsgetu bæði við upphal og niðurhal. Ástæða þess er að ljósleiðari Gagnaveitunnar er lagður alla leið heim í hús, án flöskuhálsa á leiðinni.

Forsendur byltingarinnar

Hugmyndin að baki uppbyggingu ljósleiðaranets Gagnaveitu Reykjavíkur, þar sem hvert heimili er tengt ljósleiðara alla leið, er að fjarskiptafyrirtæki geti nýtt þessa öflugustu gagnaflutningsleið sem við þekkjum til að keppa sín á milli um hylli viðskiptavina. Við erum þess fullviss að tilkoma Ljósleiðara Gagnaveitunnar hefur eflt samkeppni á fjarskiptamarkaði og þannig komið fólki almennt til góða.

Margt fólk spyr okkur Gagnaveitufólk eða bara sjálft sig hvort þörf sé á öllum þessum hraða í gagnaflutningum. Spurningin er eðlileg en það er ágætt að hafa í huga að engir tæknilegir græningjar hafa sett fram stöðumat sem reynst hefur svo órafjarri dómi sögunnar. Þannig taldi Bill Gates á sínum tíma að 640 kílóbæta tölvuminni ætti að duga flestum og í árdaga tölvualdar hélt forstjóri IBM að í heiminum væri markaður fyrir svona fimm ofurtölvur. Þær eru ögn fleiri og með talsvert meira geymslupláss en einu sinni var talið duga.

> **Þau tíðindi urðu nú á dögunum að í fyrsta skipti stendur viðskiptavinum Ljósleiðarans til boða 500 megabita tenging.**

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

Þrjár dauðar og einn á lífi

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
prófessor

Síðari heimsstyrjöldin setti svip sinn á Reykjavík og þjóðlífið allt. Hjá því varð ekki komizt. Ísland tók stakkaskiptum, bæði efnahagslífið og ásjóna landsins, einkum í Reykjavík. Braggabyggðin sem herir Breta og Bandaríkjamanna skildu eftir sig í stríðslok spillti ásjónu Reykjavíkur verulega fram undir 1970 eins og Eggert Þór Bernharðsson prófessor lýsti vel í máli og myndum í bók sinni Undir bárujárnsboga (2001). Hermangið spillti stjórnmálalífinu. Stríðið sundraði fjölskyldum og vinum. Föður veit ég um sem kvaddi ekki dóttur sína þegar hún fluttist frá Reykjavík vestur um haf í stríðslok með manni sínum, bandarískum hermanni, ég þekkti fólkið. Ólík afstaða manna til stórveldanna og stjórnmála setti einnig strik í reikninginn, djúpa ristu.

Styrjöldin kostaði 200 mannslíf á Íslandi, mest í skipsköðum. Norðmenn misstu 10 þúsund manns og Bandaríkjamenn og Bretar misstu um 400 þúsund manns hvor þjóð, Frakkar 600 þúsund og Sovétmenn 27 milljónir skv. nýju mati rússneskra mannfjöldafræðinga. Gamla matið, um 10 milljón mannslíf, missti marks, segja nú rússnesk stjórnvöld. Möndulveldin (Þjóðverjar, Japanar og Ítalir) misstu um 11 milljónir manns samtals.

> Japanar gáfust þá upp. Þeir vissu ekki að Bandaríkjamenn áttu aðeins þessar tvær sprengjur og hefðu þurft marga mánuði til að búa til eina sprengju enn.

Gestur helvítis

Þeim fer ört fækkandi sem börðust í stríðinu og komust lífs af. Einn þeirra heitir Glenn Dowling Frazier. Hann fæddist í Alabama 1924 og skráði sig í herinn 1941 til að komast að heiman og var sendur til Filippseyja. Skömmu síðar réðust Japanar á Pearl Harbor á Havaí og drógu Bandaríkjamenn inn í stríðið, fyrst í Asíu. Japanar höfðu yfirburðastöðu á Kyrrahafi. Bandaríkjamenn gáfust upp fyrir Japönum á Filippseyjum vorið 1942 og voru teknir til fanga. Frazier var því stríðsfangi í þrælabúðum Japana í þrjú og hálft ár, allt til stríðsloka 1945. Hann lýsir hörmungunum sem hann lifði þar í bók sinni Gestur helvítis (Hell´s Guest, 2012). Það sem hélt í honum lífinu í þrælabúðunum var vonin um að sjá kærustuna sína aftur í Alabama og kvænast henni.

Hann lýsir heimkomunni haustið 1945 þegar hann sá Kaliforníu rísa úr hafi. Þegar hann gekk á land í San Francisco kraup hann niður og kyssti jörðina og fór síðan í símaklefa til að hringja í móður sína, herinn borgaði símtalið. Hann vissi ekki að þeir í hernum höfðu tilkynnt fjölskyldu hans ári fyrr að hann væri talinn af. Þegar hann sagði til sín í símann heyrði hann dynk: móðir hans hafði dottið í gólfið meðvitundarlaus. Þá kom í símann systir hennar sem var í heimsókn og allt fór á sömu leið: annar dynkur. Þá kom systir hans í símann: þriðji dynkurinn. Þá bar þar að föður hans sem hafði verið uppi á lofti. Sonur sæll, sagði faðirinn, ég vissi alltaf að þú værir á lífi, velkominn heim. En bíddu aðeins, ég er hér með þrjár dauðar kerlingar, ég þarf að skvetta á þær vatni svo þær geti heyrt í þér í símanum.

Þegar Frazier kom heim til Alabama spurðist hann fyrir um kærustuna og fékk þær fréttir að hún væri að fara að gifta sig á sunnudaginn kemur.

Aðrir vitnisburðir

Hermenn bandamanna segja margir að grimmd og staðfastur ásetningur Japana um að berjast til síðasta manns líkt og t.d. suðurríkjamenn gerðu í borgarastyrjöldinni í Bandaríkjunum 1861-1865, hafi sannfært þá um að Harry Truman forseti hafi bjargað mörg hundruð þúsundum mannslífa með því að varpa kjarnorkusprengjunum tveim á Hírósíma og Nagasakí í ágúst 1945, þremur mánuðum eftir uppgjöf Þjóðverja í Evrópu. Japanar gáfust þá upp. Þeir vissu ekki að Bandaríkjamenn áttu aðeins þessar tvær sprengjur og hefðu þurft marga mánuði til að búa til eina sprengju enn. Hermenn bandamanna segja einnig margir að öllum efasemdum um nauðsyn stríðsins og aðildar Bandaríkjamanna að því hafi verið feykt í burtu þegar þeir komust undir lokin á snoðir um dauðabúðir nasista í Evrópu og grimmdarverk þeirra á austurvígstöðvunum í Rússlandi. Vitnisburðir Rússa eru á sömu lund.

Friður í Evrópu

Þessir vitnisburðir og aðrir færa okkur heim sanninn um þann mikla árangur sem Evrópulöndin með Þýzkaland og Frakkland í broddi fylkingar hafa náð með því að halda friði í álfunni í 70 ár samfleytt frá stríðslokum 1945, lengur en nokkru sinni fyrr í sögu Evrópu. Draumur margra um aðild Rússlands og Úkraínu að ESB hefur þó fjarlægzt í bili.

Rammaáætlun inn á sporið aftur

Gunnlaugur H. Jónsson
framkvæmdastjóri fjárreiðusviðs HÍ

Fyrir nokkru birtist í Fréttablaðinu grein sem nefnd var „Rammaáætlun út af sporinu“. Greinin byggði á þekkingu sem greinarhöfundur aflaði sér hjá samstarfsmönnum á Orkustofnun á árinu 1969 sem sumarstarfsmaður, sem sá um allar mælingar í jarðhitaborholum, og síðar sem fastur starfmaður á árunum 1973 til 1988. Meðal samstarfsmanna voru jarðeðlisfræðingarnir Guðmundur Pálmason og Sveinbjörn Björnsson og jarðefnafræðingurinn Stefán Arnórsson.

Við birtingu greinarinnar bárust strax í tölvupósti þakkir frá prófessor í guðfræði og héraðsdómara. Var þá ljóst að greinin vakti ekki aðeins áhuga þeirra sem fást við orkumál. Boðskapur greinarinnar frá sjónarhóli hagfræði og stjórnunar var í stuttu máli þessi: Huga þarf að nýtingu jarðvarma á Reykjanesskaganum með mikilli fyrirhyggju, umfram önnur svæði á landinu. Á Reykjanesskaga búa um það bil tveir þriðju landsmanna. Þar eru stærstu hitaveitur landsins. Orkuþörf þessara hitaveitna vex um tugi MW á ári. Varmaorka jarðhitasvæðanna á Reykjanesskaga er því í efnahagslegu tilliti mun verðmætari en jarðhiti sem er fjarri miklu þéttbýli, svo sem á Þeistareykjum eða í Kerlingafjöllum. Við höfum ekki efni á því að nýta jarðhita á Reykjanesskaga til raforkuframleiðslu með 10 til 15% nýtingu á varmanum. Raforkuhluti Hellisheiðarvirkjunar og Reykjanesvirkjunar er allt of stór fyrir jarðhitasvæðin. Ef stefnt er að því að fullnýta raforkuhluta virkjananna mun það þýða að það þarf að virkja fleiri og fleiri holur og ganga mjög ört á varmaforða svæðanna. Vinnslan er ekki sjálfbær til lengri tíma litið. Það þarf að átta sig á þessum raunveruleika og skipuleggja minnkandi raforkuframleiðslu. Þá þarf að finna not á öðrum jarðhitasvæðum fyrir hluta af þeim búnaði sem ætlaður er til raforkuframleiðslu, þar á meðal alla kæliturnana. Innan tíu ára þarf hitaveituþátturinn að stýra vinnslunni en ekki raforkan.

Það voru mikil mistök að reikna með stóriðju í Helguvík sem byggði á raforku frá jarðvarmavirkjunum á Reykjanesskaga. Þar sem raforkan er ekki fyrir hendi á Reykjanesi þarf að leggja öflugar raflínur eftir þéttbýlum Reykjanesskaganum gegnum Njarðvíkur og Keflavík. Ef þörf var á nýju stóriðjusvæði á Suðvesturlandi hefði Þorlákshöfn verið mun heppilegri.

Athugasemdir við Bitruvirkjun

Á sínum tíma var auglýst eftir athugasemdum við Bitruvirkjun. Höfundur sendi Skipulagsstofnun bréf fyrir átta árum, þann 6. nóvember 2007, sem innifól m.a. eftirfarandi athugasemdir sem enn eiga við.

„4. Orkuvinnslan á Hengilssvæðinu er þegar orðin langt umfram náttúrlegt varmastreymi á svæðinu. Það er því gengið á varmaforðann. Þessu má líkja við olíuvinnslu. Orkan á svæðinu mun minnka jafnt og þétt og eftir tiltölulega fáa áratugi mun aflið minnka þannig að virkjanirnar ganga ekki á fullu afli. Fleiri virkjanir munu flýta fyrir því að orkan og aflið minnki. Verði áformaðar fjórar virkjanir allar byggðar á svæðinu í tiltölulega lítilli fjarlægð hver frá annarri, 10 km, munu áhrifasvæði þeirra (áhrif á gufu og jarðvatnsþrýsting) skarast og þær keppa hver við aðra um jarðhitavökvann. Það leiðir til þess að þrýstingurinn minnkar fyrr en ella. Eftir standa fjórar virkjanir með tilheyrandi umverfisspjöllum sem ekki geta framleitt raforku á fullum afköstum. Það þarf að leiða í lög að lágmarksfjarlægð milli jarðvarmavirkjana til raforkuvinnslu sé um 20 km til þess að tryggja að jarðvarminn, orka og afl, endist lengur. Ekki viljum við sitja uppi með tugi af jarðvarmavirkjanalíkum um allt eldvirka beltið frá Reykjanestá að Kelduhverfi eftir öld eða svo. (Djúpboranir gætu leyft fleiri virkjanir).

5. Með því að framleiða þetta mikla raforku nú þegar verður ekki hægt að nýta lághitann (undir 80°C) nema að (litlum) hluta í hefðbundna hitaveitu. Mestum hluta orkunnar, um 90%, er því kastað út í loftið með kæliturnum. Þetta er sóun á orku sem að öðrum kosti myndi nýtast höfuðborginni og raunar höfuðborgarsvæðinu öllu næstu aldirnar.

6. Meðan endurnýjanleg vatnsorka rennur ónýtt til sjávar er siðferðilega rangt að sóa jarðhita til raforkuframleiðslu í næsta nágrenni höfuðborgarsvæðisins með mikilli mengun og umhverfisáhrifum. Jarðhitann má geyma til betri tíma til nota í hitaveitu vaxandi höfuðborgar með raforkuframleiðslu sem búbót og með margfaldri nýtingu á orkunni (90%).“

Af átján virkjunarhugmyndum á Reykjanesskaganum fóru aðeins tvær í verndarflokk: Bitra og Grændalur.

Skipulagskröfur til jarðvarmavirkjana

Mjög mikilvægt er að við skipulag jarðvarmavirkjunar sé gerð skýr krafa sem takmarkar umhverfisáhrif virkjunarinnar. Hana má orða þannig. Öll mannvirki jarðvarmavirkjunar sem eru á yfirborði jarðar skulu vera innan hrings með radíus 1 km (flatarmálið rúmir þrír ferkílómetrar). Þar skal koma fyrir stöðvarhúsi og fjórum til sex borplönum. Frá borplönunum má með skáborun bora út fyrir þennan ramma, enda hafi borholurnar ekki áhrif á yfirborði jarðar út fyrir framangreindan hring.

Eftir að virkjunin er tekin í notkun mun myndast þrýstilægð sem mun dýpka og þrýstingur lækka sem samsvarar því að vatnsborðið lækki um tugi eða hundruð metra. Inn í lægðina mun streyma jarðhitavökvi sem lækkar þrýsting í nágrenninu þannig að lægðin stækkar árum og áratugum saman. Má búast við því að hún nái 10 km út frá miðju fyrrgreinds hrings og nái þannig yfir rúmlega 300 ferkílómetra svæði sem má nefna helgunarsvæði. Sjálfbær vinnsla felst í því að taka ekki meira upp úr vinnslusvæðinu en sem nemur náttúrulegu varmaflæði inn í helgunarsvæðið úr iðrum jarðar.

> Það voru mikil mistök að reikna með stóriðju í Helguvík sem byggði á raforku frá jarðvarmavirkjunum á Reykjanesskaga. Þar sem raforkan er ekki fyrir hendi á Reykjanesi þarf að leggja öflugar raflínur eftir þéttbýlum Reykjanesskaganum gegnum Njarðvíkur og Keflavík. Ef þörf var á nýju stóriðjusvæði á Suðvesturlandi hefði Þorlákshöfn verið mun heppilegri.

Það er leikur að læra

Bryndís Jónsdóttir
framkvæmdastjóri SAMFOK

Enn eitt sumarið er liðið og skólinn hafinn að nýju. Sumir eru að stíga sín fyrstu skref í grunnskólanum, aðrir orðnir öllu vanir. Við foreldrar getum gert ýmislegt til að létta litlum fótum fyrstu skrefin og senda börnin okkar af stað inn í skólaárið með jákvæðum hætti.

Hér skal tæpt á því helsta

1. Göngum með yngstu börnunum í skólann fyrstu dagana. Sýnum þeim hvar öruggast er að ganga og kennum þeim að fara yfir umferðargötur á réttum stað.

2. Hvetjum öll börn til að ganga eða hjóla í skólann þegar veður leyfir. Bæði er það heilsusamlegt og færri bílar við skólana á morgnana þýða meira öryggi fyrir börnin okkar.

3. Ræðum um skólabyrjunina við börnin okkar með jákvæðni að leiðarljósi, tölum fallega um kennarann, skólastarfið og bekkjarfélagana.

4. Leggjum okkur fram um að kynnast bekkjarfélögum barnsins og foreldrum þeirra. Þannig er miklu auðveldara að viðhalda góðum samskiptum og koma í veg fyrir einelti.

5. Sýnum skólastarfinu og námi barnanna okkar áhuga og virðingu. Látum börnin vita að það sem þau eru að fást við sé bæði merkilegt og mikilvægt.

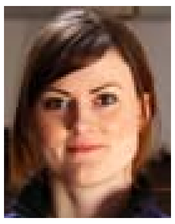
6. Látum heyra í okkur þegar vel er gert, munum að hrósa bæði nemendum og starfsfólki.

7. Gefum kost á okkur í samstarf við skólann. Hvort sem þú vilt vera bekkjartengiliður, taka þátt í störfum foreldrafélagins eða setjast í skólaráð þá máttu vera viss um að þátttaka þín í samstarfinu skiptir miklu máli fyrir þitt barn og öll hin börnin líka.

> Við foreldrar getum gert ýmislegt til að létta litlum fótum fyrstu skrefin og senda börnin okkar af stað inn í skólaárið með jákvæðum hætti.

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

Dýraverndarstarf á Íslandi



Hallgerður Hauksdóttir
formaður Dýraverndarsambands Íslands

Linda Karen Gunnarsdóttir
meðstjórnandi Dýraverndarsambands Íslands

Velferð dýra er málefni alls almennings. Dýr eru á ábyrgð bæði einstaklinga og samfélagsins með svipuðum hætti og börn. Það er samfélagsins að grípa inn í þegar einstaklingar fara illa með dýr eða börn, en í eðli sínu eru öll velferðarmál samfélagsmál. Margt fólk leggur í ríkum mæli tíma og elju í félagsstarf sem miðar að aukinni velferð dýra, enda er flestu venjulegu fólki í brjóst borin eðlileg samúð gagnvart minni máttar.

Undanfarin ár hafa mörg ný félög og hreyfingar um málefni dýra orðið til sem er mikið ánægjuefni. Vettvangur Fésbókar skapar oft líflegar umræður sem þúsundir manna taka þátt í, sem dæmi um það má nefna síðurnar Hundasamfélagið og Kettir á facebook, sem telja báðar á annan tug þúsunda fylgjenda. Fjölmargar fleiri fésbókarsíður fjalla um málefni dýra. Upp úr slíkri flóru og víðar spretta bæði hugmyndir og ný samtök um málefni dýra. Við þekkjum mörg Dýrahjálp Íslands sem var stofnuð árið 2008, en félagið hefur aðstoðað við að finna heimili fyrir hátt í fimm þúsund selskapsdýr frá stofnun. Ganga má út frá því að allmörg þeirra hafi fyrir tilstuðlan félagins eignast nýtt heimili en ella hefðu verið aflífuð. Þegar Dýrahjálp var stofnuð var minna um að fólk væri að fá sér stálpuð dýr og segja má að landslagið hafi breyst mjög í kjölfar starfsemi félagsins, hvað möguleika eldri dýra varðar. Gott starf Kattholts og Fuglaverndar eru dæmi um gamalgróna félagastarfsemi sem flestir þekkja og þau halda sínum takti vel. Sem dæmi um yngri félög má nefna Félag ábyrgra hundaeigenda og svo starfsemi félaga eins og Villikatta og Kisukots á Akureyri, en það síðastnefnda þáði styrk frá Dýraverndarsambandi Íslands nú í vor fyrir frábært starf og elju í þágu veglausra katta á Akureyri.

Öll félögin eiga skilið virðingu

Dýraverndarsambandið hefur starfað óslitið frá árinu 1914 við ýmsar aðstæður í íslensku þjóðfélagi. Í upphafi snerust málefni þess svo til eingöngu um búfé, en villt dýr bættust fljótlega við og svo málefni selskapsdýra eftir því sem þeim fjölgaði í samfélaginu. Félagið starfar á málefnalegum grunni og kemur að gerð laga- og reglugerða um dýr, auk þess að stuðla að gagnlegri umræðu um velferð dýra og að láta sig einstök mál varða. DÍS er frjáls félagasamtök, en félög af þessu tagi veita nauðsynlegt aðhald. Öll þessi félög og starfsemi eiga virðingu skilið og við fögnum þeirri grósku sem einkennir þetta starf. Allt starf í þágu dýravelferðar er raunar fagnaðarefni og vert að styðja við það.

Dýraverndarsambandið leggur mikla áherslu á að hugmyndir um velferð dýra nái til sem flestra og þess vegna erum við ætíð málefnaleg í okkar nálgun og leggjum áherslu á samvinnu við alla þá sem starfa í anda félagsins. Við leggjum áherslu á góða meðferð dýra hvar sem maðurinn heldur þau eða kemur að umhverfi þeirra, óháð öðrum sjónarmiðum um dýrahald. Við vinnum samkvæmt þeirri sannfæringu okkar að velferð dýra sé samfélagsmál sem allir eiga að láta sig varða. Við vonum að allir sem lesi þetta láti sig velferð dýra varða.

> Dýraverndarsambandið leggur mikla áherslu á að hugmyndir um velferð dýra nái til sem flestra og þess vegna erum við ætíð málefnaleg í okkar nálgun og leggjum áherslu á samvinnu við alla þá sem starfa í anda félagsins.

ÚTSALA

SPARIÐ ALLT AÐ

50%

TOYS"R"US

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

TOYS"R"US
Ein magnaðasta leikfangaverslun í heimi™

Fréttabréf
Skráðu þig á toysrus.is

*Tilboðin gilda 20.09.2015. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

Sjálfstætt líf er mannréttindamál

Guðjón Sigurðsson
formaður MND félagsins

„Sjálfstætt líf“ er hugmyndafræði fatlaðs fólks sem vill sjálfstæði í lífi sínu, jöfn tækifæri og sjálfsvirðingu. Sjálfstætt líf þýðir ekki að við viljum gera allt sjálf og þurfum enga aðstoð frekar en að við viljum lifa í einangrun.

Sjálfstætt líf þýðir það að við gerum kröfu um að geta valið og stjórnað okkar hversdagslífi, eins og aðrir þegnar þjóðfélagsins ganga að sem sjálfsögðu. Við viljum geta alist upp og verið með fjölskyldum okkar, geta gengið í sama skóla og nágrannar okkar, geta komist á milli staða þegar við kjósum, geta unnið vinnu sem hæfir okkar menntun og áhugamálum og geta stofnað okkar eigin fjölskyldu.

Þar sem við erum sjálf mestu sérfræðingarnir um líf okkar, verðum við að láta vita af lausnunum sem við viljum, stjórna lífi okkar, hugsa og tala fyrir okkur sjálf – rétt eins og allir aðrir. Við verðum að læra hvert af öðru og breyta pólitíkinni okkur í vil svo valdhafarnir komi þessum sjálfsögðu mannréttindum á.

Eitt hentar ekki öllum. Hver einstaklingur þarf að fá að njóta sín á sinn hátt.

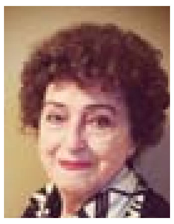
> **Sjálfstætt líf þýðir að við gerum kröfu um að geta valið og stjórnað okkar hversdagslífi eins og aðrir þegnar þjóðfélagsins ganga að sem sjálfsögðu.**

„Við erum einfaldlega venjulegt fólk sem vill vera með í þjóðfélaginu, viðurkennt og elskað. Á meðan við sjálf lítum á fötlun okkar sem harmleik, þá verður okkur vorkennt. Á meðan við skömmumst okkar fyrir hver við erum, er líf okkar dæmt einskis vert. Á meðan við þegjum verður okkur sagt af öðrum hvað á að gera.“ (Adolf Ratzka 2005)

Samningur Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks var undirritaður í mars 2007 en enn þá hefur lítið sem ekkert verið gert til að innleiða hann á Íslandi. Til hvers erum við að sýnast fyrir öðrum þjóðum á meðan við erum með allt niður um okkur í þessum málum hér á landi? Hvar er áhugi ríkis og sveitarfélaga í þessu máli samanborið við áhugann á flóttamönnum frá útlöndum? Það nýjasta er að NPA aðstoð er í uppnámi vegna skorts á peningum frá ríki til sveitarfélaga. Er þetta tvískinnungur eða bara eðlilegt? Flóttamenn eiga allt það besta skilið en það eigum við líka sem byggjum þetta frábæra land.

Njótum augnabliksins.

Opið bréf til landlæknis



Rannveig Magnúsdóttir

Við höfum gjarnan státað af góðri heilbrigðisþjónustu, en ekki lengur. Því miður. Ógnvekjandi fréttir berast af baráttu krabbameinssjúklinga í nýafstöðnu verkfalli, þar sem margir töluðu um heilagan verkfallsrétt í kjarabaráttu. Erfitt var að fá undanþágu í mörgum tilfellum. Hvað blasir nú við?

Stríðir neitun ekki gegn læknaeiðnum?

Neitun lyfja og meðferðar sem lækna og geta veitt öfluga mótspyrnu og haldið mörgum sjúkdómum niðri, auk þess að lina þjáningar þessa fólks, hlýtur að vera andstætt öllu velsæmi hjá siðmenntaðri þjóð. Þar með eru læknar neyddir til óhæfuverka, sem stríðir gegn þeim eið sem þeim sóru um að beita gagnreyndum og viðurkenndum úrræðum og sker oft á milli lífs og dauða. Til að mynda fyrir þá sem sýkst hafa af lifrarbólgu C líkt og Reynir Arngrímsson, formaður læknaráðs Landspítalans, lýsti í Morgunblaðinu þann 21. júlí sl. Þar leggur hann áherslu á að hjá læknum eigi allir sjúklingar sama rétt á viðurkenndum meðferðarúrræðum, sem ekki stenst með notkun eldri lyfja í skjóli fjárskorts. Ætla læknar að sætta sig við slíkt ástand?

Ríkir siðblinda í forgangsröðun fjárlaga?

Enginn þingflokkanna hefur haft burði til að forgangsraða í heilbrigðisþjónustunni. Reynir benti réttilega á vanáætlaðar fjárheimildir. Ekki virðist Lyfjagreiðslunefnd né Sjúkratryggingar Íslands heldur gera sér grein fyrir afleiðingum þessarar neitunar, sem munu kosta mannslíf og þjáningu ef ekki verður breyting á. Hér blasir við alger siðblinda hjá þeim sem neitunarvaldið hafa og valda ekki valdinu.

Verkfallsrétturinn heilagri en mannslíf?

Augljóst er að þörf er á að heilbrigðisþjónustan hafi forgang umfram allt annað í kerfinu. Þetta veika fólk sem fær neitun á nauðsynlegri meðferð er undir í baráttunni við að fá að halda lífi. Er hinn heilagi verkfallsréttur hærra metinn en mannslífin á Íslandi? Hvar er samkenndin og mennskan?

Hver ber ábyrgð?

Hver ber ábyrgð á því að ekki var undanþága veitt á heilbrigðisþjónustunni strax í upphafi verkfallsins til þess að hlífa fárveiku fólki við frekari þjáningum en það ekki notað sem bitbein í kjarabaráttu? Jú, það er hugsjónafólkið sem situr á Alþingi og lætur gott af sér leiða. Mörg önnur dæmi finnast í heilbrigðiskerfinu, eins og á augndeild Landspítalans sem hefur fengið neitun á nýtt lyf gegn blautbotnahrörnun, sem er mun öflugra en það lyf sem er í boði í dag og mun sjaldnar gefið. Hefur verið tekin kostnaðarúttekt á notkun þessara tveggja lyfja? Því hver inndæling lyfs kostar sitt og hlýtur fækkun inndælinga að lækka kostnaðinn til muna. Því má búast við að margir missi sjónina alveg. Hvort skyldi vera hagstæðara fyrir þjóðfélagið? Hver vill bera ábyrgð á að hópur fólks missi sjónina?

Ferðaflandur og lúxusdrossíur ráðamanna í stað lækningar?

Það er hart að eiga það undir pólitíkusunum hvort þú færð að halda sjóninni eða ekki. Mætti ekki stoppa þetta óskiljanlega ferðaflandur hugsjónafólksins á þingi, sem telja 63 stk., sem er sami fjöldi og var lengi vel hjá heimsálfunni Ástralíu? Fáránlegur fjöldi þingmanna hjá smáþjóð eins og okkur. Eins væri hægt að neita ráðherrum um lúxusdrossíurnar sem kosta tugi milljóna.

> **Mörg önnur dæmi finnast í heilbrigðiskerfinu, eins og á augndeild Landspítalans sem hefur fengið neitun á nýtt lyf gegn blautbotnahrörnun, sem er mun öflugra en það lyf sem er í boði í dag og mun sjaldnar gefið.**

Ætli ráðamenn sætti sig við næstbestu lyfin sjálfir?

Ég bíð spennt eftir allsherjar uppstokkun á handónýtu og spilltu kerfi en þó öðru en alþjóðastjórnleysingjum í Pírötum, sem mér hugnast engan veginn til bjargar okkur Íslendingum. Vel skiljanlegt að fólk skuli flýja land í stórum stíl, í von um betra líf. Hagkerfið virðist þó enn þá blómstra, sem aldrei fyrr, bankaræningjum í vil. Um leið og ójöfnuðurinn eykst hröðum skrefum í þjóðfélaginu, sem er orðið algert siðleysi.

Hvernig lyfjameðferð skyldi svo þessi hópur fá, ef þeir þyrftu á því að halda? Mundu þeir fá NÆSTBESTA lyfið SJÁLFIR? Þarf ekki að endurskoða forsendur Lyfjagreiðslunefndar og Sjúkratrygginga Íslands? Afleiðingin mun kosta mörg mannslíf og aukinn kostnað fyrir utan þjáninguna, ef ekki verður breyting á.

Hvað finnst landlækni um þetta mál? Svar óskast á sama vettvangi og leiðrétting ef rangt er farið með.

Að ná endum saman

Haukur Hilmarsson
ráðgjafi í fjármálahegðun

Heit umræða hefur verið í samfélaginu um erfiðleika við að ná endum saman. Háværar raddir gagnrýna hve stór hópur samfélagsins þarf að lifa við of hátt verðlag og lágar tekjur. Þegar hópurinn stækkar og hinn almenna vinnandi borgara fer að skorta lífsgæði þá vex óánægjan eins og við þekkjum vel í dag.

Sú lausn sem við kunnum til að bregðast við þessum hækkunum er krafa um hærri laun. Í sögulegu samhengi er sú hegðun okkar vel skiljanleg. Þegar útgjöld hækka og hækka þar til við erum farin að skerða lífsgæði okkar finnum við skortinn og þá fer af stað þrýstingur á auknar tekjur. Þegar það er orðið sérstaklega erfitt að standa undir lágmarks lífsgæðum okkar þá látum við í okkur heyra og ef allt þrýtur förum við í verkfall þar til um semst og við fáum hærri tekjur.

Það er vissulega rökrétt að auka tekjur og fá mannsæmandi laun til að geta mætt hækkuðu matarverði og almennt hækkun á öllum útgjöldum, en sögulega séð hefur í hvert sinn sem laun hækka í landinu farið af stað bylgja verðhækkana og verðbólga sem á stuttum tíma setur okkur oftar en ekki í sömu spor.

Hvert fara peningarnir?

Hvert mannsbarn sækir sín lífsgæði með útgjöldum og allir þurfa að mæta sömu útgjöldum. Öll þurfum við mat, föt og húsnæði og öll viljum við að bæta hug og lund með alls kyns afþreyingu.

Tekjur og útgjöld mynda báðar hliðar fjármála okkar og á meðan við verjum aðeins aðra hliðina þá er sótt að okkur frá hinni. Þess vegna er nauðsynlegt að mæta hækkunum á útgjöldum með aukinni neytendavernd.

Lausnin er að horfa á hvert peningurinn fer. Einföld ráð eins og yfirlit yfir öll útgjöld og að nota innkaupalista geta fært okkur allt að 30 prósenta lækkun á útgjöldum. Það er miklu meiri kjarabót en launahækkanir almennt færa okkur. Þegar við sem heild veljum að sniðganga kostnaðarsamar vörur og heimtum lægra verð fyrir þær þá breytum við verðlagi, sem hefur áhrif á okkur öll.

Íslendingar eru ekki kröfuharðir neytendur

Okkur hefur verið kennt að til þess að eignast vörur þá tökum við lán og greiðum þannig ekki bara uppsett verð heldur kostnað þar ofan á. Kaupmenn, þjónustusalar og atvinnurekendur hafa síðan lært inn á hve léleg almenn neytendavakt er á Íslandi og við lélegir verðmótmælendur. Það virðist vera lítið loft í okkur gagnvart verðhækkunum. Mér er minnisstætt þegar vörubílstjórar mótmæltu hækkuðu eldsneytisverði árið 2008 en þá stóðu aðrir eldsneytiskaupendur ekki lengi með þeim. Að því er virtist gátum við ekki tekið höndum saman og varið útgjöldin.

Ástæða alls þessa er að við kunnum lítið eða ekkert að vernda útgjöldin okkar. Meira en helmingur þjóðarinnar hefur ekkert yfirlit og eftirlit með sínum eigin útgjöldum og þess vegna er eðlilegt að við séum ekkert að hugsa um almenna neytendavernd. Þegar við erum ekkert að skoða verð og hvað við gerum við peninginn okkar geta kaupmenn nánast selt okkur hvað sem er á hvaða verði sem er.

Það er til lausn

Háskólaprent selur verkefnabókina Betri fjármál, sem er fræðsluefni á íslensku sem hjálpar þér að taka fyrstu skrefin í átt að hagsæld. Bókin veitir þér vitneskju og yfirlit yfir fjármálin, hvernig við setjum markmið og lærum góða hegðun í fjármálum.

Ávinningurinn af góðu yfirliti og skynsömum innkaupum er ekki bara lægra vöruverð til heimilisins heldur mun það hafa áhrif á allt samfélagið. Líkur á verðbólgu minnka og lífsgæðin batna jafnt og þétt alla. Hver veit nema að góð verðvernd á húsnæðismarkaði snúi stöðunni úr græðgissjónarmiðum sem ýta upp húsnæðisverði yfir í að leiga og sala á húsnæði verði að þjónustuiðnaði við íbúa landsins.

Að bæta fjármálin þín er þinn hagur.

> **Lausnin er að horfa á hvert peningurinn fer. Einföld ráð eins og yfirlit yfir öll útgjöld og að nota innkaupalista geta fært okkur allt að 30 prósenta lækkun á útgjöldum. Það er miklu meiri kjarabót en launahækkanir almennt færa okkur.**

Viltu vita hvað eignin þín hefur hækkað í verði ?
Frítt verðmat og framúrskarandi þjónusta í þína þágu.

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi.
696 1122
kristjan@fastlind.is

Þórunn Gísladóttir
Löggiltur fasteignasali.
510 7900
www.fastlind.is

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmára 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

Nýr Hyundai Tucson er einstaklega fallegur, með sjálfskiptingu, fullkomið fjórhjóladrif og sparneytna dísilvél. Komdu og upplifðu gæði Hyundai í reynsluakstri á nýjum Hyundai TUCSON með fimm ára ábyrgð.

Hyundai Tucson - Verð frá 5.490.000 kr.

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

EURO2016 FRANCE

5 YEAR Unlimited Mileage Warranty

Dísilvél 2,0 lítrar, 136 hestöfl, eldsneytisnotkun 6,1 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,6 l/100 km*.
Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð. *Viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Hyundai / Kauptúni 1 / Sími 575 1200 / www.hyundai.is

Það mun mikið mæða á Kolbeini í kvöld en hann kannast við hverja þúfu á Amsterdam Arena eftir fjögur ár í herbúðum Ajax. Fréttablaðið/Valli

Kemur mark númer átján hjá Kolbeini á Amsterdam Arena?

Enginn í íslenska landsliðinu þekkir Amsterdam Arena betur en framherjinn Kolbeinn Sigþórsson enda heimavöllur hans í fjögur tímabil hjá Ajax. Kolbeinn verður í stóru hlutverki í kvöld þegar Ísland sækir Hollendinga heim á einn erfiðasta heimavöllinn í Evrópu en hann hefur sautján sinnum skorað á vellinum.

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@frettabladid.is
Frá Amsterdam

FÓTBOLTI Svo skemmtilega vill til að fyrsti landsleikur Kolbeins Sigþórssonar eftir að hann yfirgaf hollenska liðið Ajax fer fram á heimavelli Ajax, Amsterdam Arena. Íslendingar mæta Hollendingum í kvöld í undankeppni Evrópumótsins og íslenska liðið treystir áfram á mörk frá sínum aðalmarkaskorara.

Íslenska liðið er á toppi riðilsins, fimm stigum fyrir ofan Hollendinga í þriðja sætinu. Tvö efstu sætin tryggja sæti á EM en þriðja sætið gefur sæti í umspilsleikjum.

„Við erum komnir í frábæra stöðu og við þurfum að halda henni. Við eigum eftir tvo erfiða útileiki og svo tvo leiki heima sem við eigum að vinna. Það er í forgangi hjá okkur að fara inn í þessa leiki með sama hugarfar og hefur verið í öllum leikjunum hingað til. Þá er ég alveg hundrað prósent viss um að við klárum þetta,“ segir Kolbeinn Sigþórsson.

Eftir þennan leik eru bara níu stig eftir í pottinum og pressan er því mikil á hollenska liðinu að vinna þennan leik, ekki aðeins til að hefna fyrir ófarirnar í Laugardalnum heldur einnig til að koma sér fyrir alvöru inn í baráttuna um tvö efstu sætin.

„Það er mikil pressa á þeim og þeir þurfa að vinna þennan leik. Þeir þurfa að sækja á okkur og það eru því mikil tækifæri fyrir okkur í þessum leik,“ segir Kolbeinn.

Íslenska liðið komst í 2-0 í fyrri hálfleik í fyrri leik þjóðanna í Laugardalnum en að þessu sinni verður spilað fyrir framan troðfullan 50 þúsund manna völl.

„Við þurfum að spila saman góða vörn og alls ekki fá á okkur mark snemma. Það verður erfitt að spila á heimavelli hjá þeim ef við fáum mark á okkur snemma. Þeir mega ekki komast upp á lagið hérna því þá verður þetta mjög erfiður leikur fyrir okkur,“ segir Kolbeinn.

Hollenska landsliðið hefur aldrei tapað mótsleik á Amsterdam Arena en liðið tapaði bæði fyrir Bandaríkjunum og Mexíkó í vináttulandsleikjum á síðustu tíu mánuðum. Tyrkir tóku síðan stig með sér af vellinum í mars þar sem Klaas-Jan Huntelaar bjargaði stigi fyrir Holland á lokamínútu leiksins.

Íslenska landsliðið hefur aldrei áður spilað á þessum velli, sem fagnar 19 ára afmæli sínu á næsta ári.

„Það er gaman að koma aftur hingað. Það er langt síðan ég hef talað hollenskuna og var kannski orðinn svolítið ryðgaður í henni eftir nokkra mánuði,“ sagði Kolbeinn í léttum tón.

Kolbeinn hefur spilað miklu fleiri leiki á vellinum en aðrir leikmenn íslenska liðsins og hann hefur líka skorað langflest mörk allra á Amsterdam Arena. Kolbeinn skoraði 17 mörk í deild og bikar á vellinum á þessum fjórum tímabilum með Ajax og íslenska þjóðin vonast eftir að fá mark númer átján í kvöld.

Undirbúningur íslenska liðsins er góður sem fyrr og gefur Kolbeini og strákunum mikið sjálfstraust.

„Við förum alltaf yfir síðasta leik liðsins þegar við komum saman. Það sýndi sig úti á móti Tékkum, við komum til baka eftir tapið og löguðum það sem við gerðum vitlaust. Það er það sem þjálfararnir hafa verið að gera frábærlega í bæði þessari keppni og þeirri á undan,“ segir Kolbeinn.

„Þeir sjá það sem við getum bætt okkur í og leikgreinum liðið mjög vel. Það er því mjög auðvelt að spila með landsliðinu ef allir gera það sem á að gera,“ sagði Kolbeinn að lokum.

Engin þjóð hefur náð fullu húsi á móti Hollandi

Hollenska landsliðið hefur aðeins tapað samtals ellefu leikjum í undankeppni stórmóta undanfarna tvo áratugi og engri þjóð hefur tekist að ná fullu húsi á móti Hollendingum í sögu undankeppna heims- og Evrópumóta.
Hollendingar hafa tekið þátt í 30 undankeppnum frá upphafi og 19 sinnum komist áfram á stórmót. Íslenska liðið getur nú afrekað það engri þjóð hefur tekist hingað til, að taka 6 stig af 6 mögulegum í leikjum liðanna í riðlinum. Aðeins sex þjóðum hefur tekist að taka stig af Hollandi í báðum leikjunum í undankeppnum undanfarin 20 ár.

Töp Hollendinga í undankeppnum HM og EM síðustu tvo áratugi

EM 2016	Fyrri leikur	Seinni leikur
Ísland	2-0 tap úti	Í kvöld
Tékkland	2-1 tap úti	13. október
HM 2014		
Ekkert tap (1 jafntefli)		
EM 2012		
Svíþjóð	4-1 sigur heima	3-2 tap úti
HM 2010		
Ekkert tap (Fullt hús)		
EM 2008		
Rúmenía	0-0 jafntefli heima	1-0 tap úti
Hvíta-Rússland	3-0 sigur heima	2-1 tap úti
HM 2006		
Ekkert tap (2 jafntefli)		
EM 2004		
Tékkland	1-1 jafntefli heima	3-1 tap úti
HM 2002		
Portúgal	2-0 tap heima	2-2 jafntefli úti
Írland	2-2 jafntefli heima	1-0 tap úti
EM 2000		
Gestgjafi og komst beint á EM		
HM 1998		
Tyrkland	1-0 tap úti	0-0 jafntefli heima
EM 1996		
Hvíta-Rússland	1-0 tap úti	1-0 sigur heima
Tékkland	0-0 jafntefli heima	3-1 tap úti

Nýjast

Pepsi-deild kvenna

KR 1–2 Aftureld.
0-1 Sasha A. Andrews (12.), 1-1 Shakira Duncan (45.), 1-2 Elise Kotsakis (67.).

Efst		Neðst	
Breiðablik	44	Fylkir	22
Stjarnan	39	Valur	21
Þór/KA	30	KR	12
Selfoss	30	Afturelding	7
ÍBV	25	Þróttur R.	2

AFTURELDING ENN Á LÍFI
Afturelding vann afskaplega mikilvægan 2-1 sigur á KR á Alvogen-vellinum í gærkvöld en með sigrinum halda Mosfellskonur í veika von um að bjarga sæti sínu í deildinni. Leikmenn Aftureldingar vissu að allt annað en sigur í gær þýddi að félagið væri fallið þegar tvær umferðir eru eftir af Pepsi-deild kvenna.
Afturelding komst yfir snemma leiks og bætti við öðru marki í seinni hálfleik eftir að KR jafnaði stuttu fyrir lok fyrri hálfleiks.
Afturelding þarf að vinna báða leiki sína, gegn Fylki á heimavelli og gegn Stjörnunni í Garðabæ, ásamt því að treysta á að KR tapi gegn Selfossi á heimavelli og gegn Fylki í Árbænum til þess að halda sæti sínu í Pepsi-deildinni.

Ef það verður enn bensín á Tólfunni á morgun þá tek ég pensarann ofan. #súkeyrsla
Henry Birgir Gunnarsson
@henrybirgir

SIGURÐUR GUNNAR FYLGIR HERÐI TIL GRIKKLANDS
Körfuboltamaðurinn Sigurður Gunnar Þorsteinsson skrifaði í gær undir eins árs samning við gríska B-deildarliðið Machites BC frá Þessalóníku. Sigurður lék með Solna Vikings í Svíþjóð í fyrra en það var hans fyrsta tímabil í atvinnumennsku. Félagið var hins vegar í miklum fjárhagsvandræðum og þurfti að draga sig úr keppni í efstu deild fyrir þetta tímabil. Sigurður er annar landsliðsmaðurinn á skömmum tíma sem skrifar undir samning við lið í Grikklandi en fyrr í sumar gerði Hörður Axel Vilhjálmsson eins árs samning við Trikala BC sem leikur í efstu deild. Sigurður var í æfingahópi íslenska landsliðsins en þurfti að bíta í það súra epli að komast ekki í lokahópinn fyrir EuroBasket 2015.

Sólarhringur í að Damtorgið verður blátt, íslenskan mun óma um stræti Amsterdam og 1% af íslenskri þjóð mun trylla pallana.
Tólfan, stuðningssveit ísl. landsliðsins.
@12tolfan

Í dag

15.50	**Aserbaídsjan - Króatía**	Sport
18.45	**Belgía – Bosnía-H.**	Sport 4
18.45	**Tyrkland - Lettland**	Sport 3
18.45	**Tékkland - Kasakstan**	Sport
21.45	**Holland - Ísland (e)**	Sport
15.00	**Demantamótið í Zurich**	Sport 5

SAMSUNG

Gæði og glæsileiki

TILBOÐ

*48" eða 55" **Samsung** 4K UltraHD sjónvarp með þráðlausu interneti*

UE**48**JU6415 **kr.199.900.-**
UE**55**JU6415 **kr. 249.900.-**

RB29FSRNDWW
Kælir - frystir
178 cm skápur. 192+98 ltr. Blásturskældur og þarf aldrei að afþýða. Hvítur eða stál.
Verð: 109.900,-

RB31FERNCSS
Kælir - frystir
185 cm skápur. 208+98 ltr. Blásturskældur og þarf aldrei að afþýða.
Verð: 129.900,-

WF70F5E4P4W
7 kg Þvottavél
· Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð
· 1400 snúningar
· Ecobubble
· Demantatromla
· Orkunotkun A+++
Verð: 89.900,-

DV70FSEOHGW
7 kg þurrkari
· Varmadæla sem sparar orku
· Barkalaus
· Demantatromla
· Rakaskynjari
· Orkunotkun A+++
Verð: 119.900,-

TILBOÐ

43" Samsung SMART sjónvarp með þráðlausu interneti.

UE**43**J5505AK **kr. 109.900.-**

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

SAMSUNG
SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900

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

Hlutverk íslensku landsliðsmannanna í Berlín

Það styttist í stóru stundina þegar íslenska körfuboltalandsliðið fær að reyna sig á stóra sviðinu í fyrsta sinn í sögunni. Fyrsti leikur Íslands á Evrópumótinu í körfubolta er á laugardaginn á móti heimamönnum í Þýskalandi. Íslensku strákarnir þurfa að vinna vel saman og skila sínum hlutverkum með glans ef þeir ætla að vinna upp sentimetramuninn og eiga möguleika á móti mörgum af sterkustu landsliðum Evrópu. Fréttablaðið skoðar aðeins nánar hlutverk íslensku strákanna í Berlín.

Tólf íslenskir körfuboltaleikmenn endurskrifa íslensku körfuboltasöguna í Berlín á laugardaginn þegar Ísland spilar sinn fyrsta leik á stórmóti í körfubolta. Mótherjarnir eru heimamenn í Þýskalandi og leikurinn er ekki bara fyrsti leikur Íslands heldur einnig opnunarleikur B-riðils Evrópumótsins, sem er allur spilaður í Berlín.

Það efast fáir um mikilvægi landsliðsfyrirliðans Hlyns Bæringssonar og enginn er reynslumeiri á stóra sviðinu en stórstjarna liðsins, Jón Arnór Stefánsson. Þeir gera þetta þó ekki einir og treysta á góða hjálp frá öðrum leikmönnum íslenska liðsins. Fréttablaðið skoðaði nánar íslenska leikmannahópinn og setti sig inn í það hvaða hlutverkum strákarnir eiga að skila í þessum fimm leikjum á sex dögum í Mercedes Benz-höllinni í Berlín.

HJARTA LIÐSINS
Hlynur Bæringsson

33 ára og 200 sm miðherji
90 landsleikir fyrir Ísland
928 stig fyrir Ísland
32 Evrópulandsleikir

Mikilvægasti leikmaður íslenska liðsins stendur vaktina fyrir framan körfuna á móti þungum og risastórum stjörnuleikmönnum mótherjanna. Hreysti og hugarfar Hlyns er engu líkt og menn þurfa vissulega mjög marga sentimetra og mörg kíló til að koma landsliðsfyrirliðanum úr jafnvægi inni í teig. Hlynur er ómissandi í vörninni en hann er líka gríðarlega mikilvægur í sóknarleiknum þar sem hann dregur meðal annars stóru menn mótherjanna frá körfunni með þriggja stiga skotum sínum. Hlynur er einnig öflugur sendingamaður og fáir betri í að halda sóknum á lífi með því að taka hvert sóknarfrákastið á fætur öðru.

STÓRSTJARNAN
Jón Arnór Stefánsson

33 ára og 196 sm bakvörður
77 landsleikir fyrir Ísland
1.030 stig fyrir Ísland
40 Evrópulandsleikir

Jón Arnór Stefánsson er besti körfuboltamaður landsliðsins og hefur verið það í meira en áratug. Hann er leiðtogi íslenska liðsins og það kemur aldrei betur í ljós en þegar liðið er komið á stóra sviðið. Jón Arnór hefur spilað í bestu deildum Evrópu síðustu árin og reynsla hans verður ómetanleg á EM. Liðið mun leita til hans á erfiðum tímapunktum á Evrópumótinu og heilsa og orka hans mun spila stóra rullu í gengi liðsins. Jón Arnór er fyrst og fremst góður liðsmaður og frábær varnarmaður með sínum félagsliðum í Evrópuboltanum en þegar hann er kominn í landsliðsbúninginn þá veit hann að liðið treystir á hann að taka af skarið.

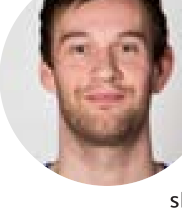
LYKILMAÐURINN
Haukur Helgi Pálsson

23 ára og 198 sm framherji
35 landsleikir fyrir Ísland
393 stig fyrir Ísland
18 Evrópulandsleikir

Haukur Helgi er algjör lykilmaður í íslenska liðinu hvort sem litið er á varnarleikinn eða sóknarleikinn. Haukur hefur bætt líkamlegan styrk í sumar og hefur að mestu verið laus við villuvandræði í undirbúningnum, sem eru góðar fréttir enda hafa villuvandræði verið daglegt brauð hjá honum síðustu ár. Haukur þarf að dekka stóra og hreyfanlega leikmenn og gerir það oftast vel. Íslenska liðið tapar sjaldan þegar Haukur spilar vel, sem er gott dæmi um mikilvægi kappans. Haukur er frábær hraðaupphlaupsmaður, keyrir manna best á körfuna og hefur bætt skotið sitt fyrir utan.

SKYTTAN
Logi Gunnarsson

33 ára og 190 sm bakvörður
116 landsleikir fyrir Ísland
1.300 stig fyrir Ísland
46 Evrópulandsleikir



Leikjahæstur í hópnum og sá sem hefur skorað flest stig fyrir íslenska landsliðið á þessari öld. Logi er frábær skotmaður sem má ekki fá opið skot innan sem utan þriggja stiga línunnar. Logi hefur oftar en ekki fundið miðið í landsleikjum og þá fara hin ótrúlegustu skot rétta leið. Logi hefur mikla reynslu af því að koma inn til að breyta leikjum en hann á líka mikið hrós skilið fyrir framfarir í varnarleiknum. Það er hægt að treysta því að Logi mæti óhræddur inn á gólfið, með einbeitingu í vörninni og tilbúinn að taka fyrsta opna skotið.

SÁ SKYNSAMI
Jakob Örn Sigurðarson

33 ára og 190 sm bakvörður
80 landsleikir fyrir Ísland
877 stig fyrir Ísland
29 Evrópulandsleikir

Jakob er kominn aftur inn í liðið eftir ársfrí og hefur þegar fengið mikilvægt hlutverk þótt hann verði líklega ekki í byrjunarliðinu á EM. Jakob mun koma með yfirvegun og skynsemi inn af bekknum og getur dottið í stuð eins og fleiri leikmenn í bakvarðarsveit íslenska liðsins. Jakob hefur verið einn allra traustasti leikmaður íslenska liðsins undanfarin ár og reynsla hans mun nýtast vel á mótinu. Hann er mjög góð skytta og mjög öruggur með boltann. Fáir eru skynsamari með boltann.

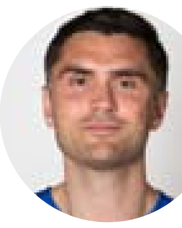
RÚSSINN OKKAR
Pavel Ermolinskij

28 ára og 202 sm bakvörður
50 landsleikir fyrir Ísland
306 stig fyrir Ísland
20 Evrópulandsleikir

Pavel er af rússneskum ættum og það fer ekkert á milli mála þegar kemur að leik hans. Ískaldur að taka skotin á mikilvægum tímapunktum, góður undir pressu og virðist hreinlega aldrei fara á taugum. Pavel leitar uppi félaga sína og er aldrei betri en þegar leikmenn liðsins eru að hitta vel í kringum hann. Pavel er líklega eini leikmaður íslenska liðsins sem mun lenda reglulega í því á EM að vera dekkaður af lágvaxnari leikmanni.

SVISSNESKI HNÍFURINN
Helgi Már Magnússon

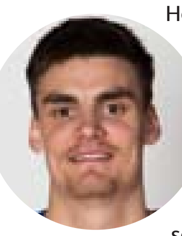
33 ára og 197 sm framherji
90 landsleikir fyrir Ísland
506 stig fyrir Ísland
33 Evrópulandsleikir



Helgi Már hjálpar íslenska liðinu mikið með fjölhæfni sinni í vörn og sókn. Hann er fín skytta, heilt yfir úrræðagóður í sókninni og í vörninni getur hann hjálpað til á mörgum stöðum. Frábær liðsmaður sem flestum þykir mjög gott að spila með enda maður sem fórnar sínum leik fyrir liðið. Klókindi hans í vörninni koma sóknarmönnum mótherjanna oft í opna skjöldu og þá les hann einnig mjög vel hvar færin leynast í sóknarleiknum, bæði inni í teig og fyrir utan.

ORKUBOLTINN
Hörður Axel Vilhjálmsson

26 ára og 194 sm bakvörður
43 landsleikir fyrir Ísland
241 stig fyrir Ísland
12 Evrópulandsleikir



Hörður Axel þekkir bara einn gír og hann verður í túrbó-gírnum allar mínútur sínar á gólfinu í Berlín. Hörður er frábær varnarmaður sem gefur bestu bakvörðum mótherjanna engin grið og gefur um leið tóninn í agressívum varnarleik íslenska liðsins. Hörður Axel hefur verið að ná meiri stöðugleika í sókninni en skotið hefur oft týnst á undanförnum árum. Nú setur hann hins vegar þristana reglulega niður.

BÓNDINN
Axel Kárason

32 ára og 192 sm framherji
44 landsleikir fyrir Ísland
44 stig fyrir Ísland
18 Evrópulandsleikir

Axel hefur verið hluti af liðinu í langan tíma og er jafnan að skila hlutverki tólfta mannsins með glans. Frábær liðsmaður og fínasta þriggja stiga skytta. Axel spilar ekki mikið en hann getur leyst mörg vandamál sem koma upp og þá einkum í vörninni. Líkt og gengur og gerist hjá íslenska bóndanum þá gengur Axel í öll verk og gerir það af dug og áhuga. Er líka stundum kallaður litli Hlynur á meðal góðra manna, enda sá sem kemur örugglega til með að leysa landsliðsfyrirliðann af í Berlín.

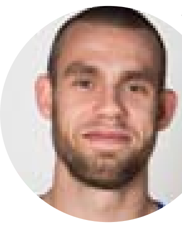
STÓRI STRÁKURINN
Ragnar Nathanaelsson

24 ára og 218 sm miðherji
30 landsleikir fyrir Ísland
71 stig fyrir Ísland
8 Evrópulandsleikir

Ragnar er langstærsti leikmaður íslenska liðsins, sextán sentimetrum hærri en sá næsthæsti sem er Pavel. Ragnar er ekki bara hávaxinn því hann er líka risastór karakter innan hópsins sem skemmtir sér og liðsfélögunum með léttleika og ljúfmennsku. Landsliðsþjálfararnir hafa lítið notað hann í undirbúningnum en nú er von á því að íslenska liðið mæti fleiri leikmönnum af hans stærð á EM.

VARAMÓTORINN
Ægir Þór Steinarsson

24 ára og 182 sm bakvörður
27 landsleikir fyrir Ísland
121 stig fyrir Ísland
10 Evrópulandsleikir



Ægir Þór er langminnsti leikmaður íslenska liðsins og á því á hættu að lenda ítrekað í því að dekka miklu hærri leikmenn. Eitt er víst að Ægir gefur allt sitt í þær mínútur sem hann spilar, hann er mótorleikmaður sem mun koma með jákvæða orku inn í varnarleik íslenska liðsins þær mínútur sem hann spilar. Það er hins vegar nóg af bakvörðum í íslenska liðinu og því mun Ægir eflaust ekki spila mikið á EM. Mikilvægi hans sem góðs og jákvæðs liðsmanns telur því líka fyrir hópinn.

VONARSTJARNAN
Martin Hermannsson

20 ára og 193 sm bakvörður
30 landsleikir fyrir Ísland
161 stig fyrir Ísland
8 Evrópulandsleikir

Martin er yngsti leikmaður íslenska liðsins og þótt hann sé ekki miklu yngri en Haukur þá mun reynsla hans á EM nýtast honum vel í næstu stóru kynslóðaskiptum innan íslenska liðsins. Martin er úrræðagóður sóknarmaður og kemur með nýjar víddir inn í sóknina þegar hann kemur inn af bekknum. Getur hreinlega tekið yfir leiki þegar hann kemst í stuð eins og við sáum meðal annars í sigrinum mikilvæga á móti Bretum í Laugardalshöllinni. Getur klárað í kringum körfuna og flotskotin hans eru jafnan fyrsta flokks.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

GAMALDAGS BARNAFÖT

Gígja Björnsdóttir selur gamaldags barnaföt sem hún finnur á mörkuðum. Hún finnur þar ýmislegt skemmtilegt, á borð við hundrað ára skírnarkjól.

Síða 6

TÆKIFÆRISGJAFIR

TILBOÐ

Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990

Tékk KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

KLASSÍSK MEÐ SMÁ „FÚTTI“

NÝ ÍSLENSK HERRALÍNA *Nýlega bættist í flóru íslenskrar herratísku þegar Ási Már Friðriksson fatahönnuður kynnti sína fyrstu línu, ASI MAR.* ▸

MYNDIR/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

Virkni staðfest í klínískum prófunum*

Lúsasjampó

eyðir höfuðlús og nit

Öflugt - fljótvirkt - auðvelt í notkun

Virkar í einni meðferð

Fljótvirkt: Virkar á 10 mínútum

100% virkni gegn lús og nit

Náttúrulegt, án eiturefna

Mjög auðvelt að skola úr hári!

FÆST Í ÖLLUM APÓTEKUM

LICENER®
VIRKAR Í EINNI MEÐFERÐ

Íslenskar upplýsingar er að finna á www.licener.com/IS

* Abdel-Ghaffar F et.al; Parasitol Res. 2012 Jan; 110(1):277-80. Epub 2011 Jun 11.

Fyrir 2 ára og eldri

LYFIS

NÝ LÍNA Ási Már Friðriksson fatahönnuður kynnti nýja herralínu á dögunum undir heitinu ASI MAR. MYNDIR/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

Ég ákvað að hætta að kvarta yfir því að finna aldrei nein föt á sjálfan mig sem mér líkaði og hanna þau bara sjálfur," segir Ási Már Friðriksson fatahönnuður en hann kynnti glænýja herralínu á dögunum undir merkinu ASI MAR. Ási er einn þeirra hönnuða sem standa að Tískubúðinni P3, Miðstræti 12 við Skálholtsstíg, og fyrst um sinn fæst línan þar en ætlunin er að koma línunni í fleiri verslanir þegar fram líða stundir.

Ási segir þessa fyrstu línu smáa í sniðum. „Ég hef aðallega hannað kvenfatnað fram að þessu og þar getur maður leyft sér miklu meira þegar kemur að stærð og sniðum. Við vinnslu herralínunnar setti ég mér ákveðið form til að vinna inn í, sem er skemmtileg tilbreyting. Ég vildi líka finna út úr því í hvaða átt ég vildi fara með þessa fyrstu línu og einbeitti mér að efri pörtum. Ég hélt lítið boð hér á vinnustofunni í P3 um daginn fyrir þá nánustu, til að koma og skoða fatnaðinn. Viðbrögðin við línunni voru góð og fyrsti hluti framleiðslunnar fór hratt. Ég á von á seinna hollinu fljótlega. Sniðin eru klassísk herrasnið, aðsniðnar skyrtur, stuttermabolir og peysa. Ég vildi gera aðgengileg föt, klæðileg og klassísk en þó með svolítilli leikgleði. Mér finnst hana oft vanta. Það má ekki taka hlutina of alvarlega."

Leikgleðina má sjá í munstrum og grafík. Ási vinnur sjálfur munstrin og lætur prenta þau á hefðbundin skyrtuefni fyrir sig erlendis. Munstrin sækir hann í plönturíkið.

„Ég var í miklum vorfíling þegar ég vann línuna og nota því mikið plöntumunstur og blóm og vann einnig grafík með munstrunum. Ég er þegar farinn að huga að vetrarlínunni. Þá verða munstrin miklu grafískari og mínímalískari. Vetrarlínan verður einnig dekkri, og hún verður eitthvað stærri og meira úrval. Þetta er fatnaður sem mig myndi sjálfan langa í, klassískur en með smá fútti í."

■ heida@365.is

KLÆÐILEGT "Ég vildi gera aðgengileg föt, klæðileg og klassísk en þó með svolítilli leikgleði."

SMÁ FÚTT „Þetta er fatnaður sem mig myndi sjálfan langa í, klassískur en með smá fútti í."

EFRI PARTAR Ási einbeitti sér að efri pörtum í þessari fyrstu línu, bolum og skyrtum með munstri.

MUNSTRAÐ Ási Már var orðinn þreyttur á að finna aldrei föt á sig sem honum líkaði og ákvað að hanna þau sjálfur.

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

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

JENNER Á TÍSKUPALLANA?

Mögulega stígur Caitlyn Jenner sín fyrstu skref sem fyrirsæta á tískuvikunni í New York.

Sá kvittur hefur komist á kreik að Caitlyn Jenner muni ganga tískupallana á tískuvikunni í New York sem hefst 10. september. Talið er að Jenner eigi nú í viðræðum við Givenchy um að sýna fyrir Riccardo Tisci. Ef orðrómurinn reynist réttur fetar Jenner þar í fótspor dóttur sinnar Kendall, sem er ein vinsælasta fyrirsæta heims um þessar mundir.

Ekki er þó víst að hin 65 ára gamla Jenner muni þekkjast boðið vegna anna. Síðan hún steig fram og tilkynnti að hún væri transkona hefur hún starfað ötullega að málefnum LGBT-samfélagsins alls. Fyrr á þessu ári hlaut hún til dæmis viðurkenningu fyrir starf sitt og hlaut Arthur Ashe-verðlaunin fyrir hugrekki á ESPY-verðlaunahátíðinni.

ÁSTIN LIFIR ENN

Á meðan fregnir berast af skilnuðum stjörnupara í Hollywood minnti leikkonan Sarah Michelle Gellar á að ástin lifir samt sem áður meðal þeirra frægu.

Í tilefni þrettán ára brúðkaupsafmælis síns og eiginmannsins, Freddie Prinze Jr., birti hún mynd sem tekin var í brúðkaupi þeirra hjóna á Instagram-síðu sinni í fyrradag. Sarah, sem kunnust er fyrir leik sinn í þáttunum um vampírubanann Buffy, lét fylgja með hjartnæm skilaboð til síns heittelskaða: „13 ár #happyanniversary. Ég elska þig ekki aðeins fyrir hvað þú ert heldur líka að hverju þú gerir mig.“

Hjónin hittust fyrst við upptökur á unglingahrollvekjunni I Know What You Did Last Summer árið 1997. Þau byrjuðu hins vegar ekki saman fyrr en árið 2000 og gengu svo í hjónaband tveimur árum síðar í Mexíkó. Þau eiga tvö börn, dótturina Charlotte og soninn Rocky.

AMAL MEÐ LEGO-VESKI

Amal Clooney, eiginkona George Clooney sást nýlega á götum Lundúnaborgar með „Lego-veski“ en slík veski hafa verið vinsæl hjá tískugyðjum undanfarið. Framleiðandi töskunnar, Les Petits Joueurs, er þekktur fyrir glaðlegar töskur sem skreyttar eru með Lego-kubbum. Veskið kostar á annað hundrað þúsund króna.

Hönnuður Lego-veskjanna, sem eru til í mörgum útfærslum, er Maria Sole Cecchi. Nítján ára hætti hún í lögfræði og flutti til Parísar til að vinna í verslun sem selur handtöskur. Sköpunargáfa hennar fór þó í að líma Lego-kubba á gamlar handtöskur. Fljótlega fóru vinkonur hennar að óska eftir slíkum töskum og áður en langt um leið var Maria komin með framleiðanda að þessari hugmynd sinni. Hún hannaði sextíu gerðir af töskum fyrir Les Petits Joueurs. Nú er hönnunin hennar aðalstarf og töskurnar seldar um allan heim.

GEFA INNSÝN Í PERSÓNULEIKANN

ÁHUGAVERT RANNSÓKNAREFNI *Þótt ekki sé hægt að segja að sjálfsmyndir séu spegill sálarinnar þá segja þær eitt og annað um persónuleikann.*

Fólk tekur sjálfsmyndir og birtir á netinu til að draga athygli að því sem það er að gera og að því hvernig það lítur út hverju sinni. Hefur þessi iðja aukist gríðarlega með tilkomu netsins og hvers kyns snjalltækja. Fyrirbærið er fremur ungt en mörgum þykir það áhugavert rannsóknarefni. Einhverjar rannsóknir hafa gefið til kynna að sjálfsmyndaflóð geti verið birtingarmynd brenglaðrar sjálfsmyndar og jafnvel sjúkdóma eins og áráttu- og þráhyggju. Í öðrum hafa verið leiddar að því líkur að þeir sem taka mikið af sjálfsmyndum séu í meira mæli haldnir sjálfsást (e. narcissism) en aðrir. Þeir eru jafnframt líklegri til að vera einangraðir og jafnvel líklegri til að fremja sjálfsvíg.

Nýlega birti Nanyang Technological-háskólinn í Singapúr rannsókn sem gefur til kynna að sjálfsmyndir segi eitt og annað um persónuleika fólks. Rannsakendur skoðuðu sjálfsmyndir 123 kínverskra háskólanemenda sem allir eru notendur samskiptasíðunnar Sina Weibo. Þátttakendurnir voru beðnir um að svara spurningalista um ýmis persónueinkenni. 107 aðrir nemendur voru svo beðnir um að skoða sjálfsmyndir nemendanna 123 og leggja mat á persónuleika þeirra út frá þeim.

Myndirnar voru jafnframt greindar eftir því hvort þátttakendur væru með stút á vörum, lokaðan munn, horfðu beint í myndavélina, birtu hamingjuríka mynd, héldu myndavélinni hátt fyrir ofan höfuð, sýndu allt andlitið eða allan líkamann og sýndu hvar þeir voru staddir. Þá var einnig skoðað hvort búið var að eiga við myndirnar í Photoshop.

Niðurstöðurnar voru meðal annars þær að þeir sem þóttu viðkunnanlegir héldu myndavélinni lægra þegar þeir tóku mynd en hinir sem ekki þóttu eins viðkunnanlegir. Myndir þeirra viðkunnanlegu þóttu líka gefa til kynna jákvætt viðmót. Þá kom í ljós að samviskusamir einstaklingar voru líklegri til að fela bakgrunninn. Þeir létu síður í ljós hvar þeir voru staddir hverju sinni og gættu þannig frekar að friðhelgi einkalífsins. Þá voru þeir sem birtu myndir af sér með stút á vörum líklegri til að glíma við einhvers konar tilfinningavanda svo eitthvað sé nefnt.

Samkvæmt niðurstöðum rannsóknarinnar rímuðu sjálfsmyndir fólks vel við það hvernig það svaraði spurningum um eigin persónuleika. Þeir nemendur sem áttu að geta sér til um persónuleika hinna út frá myndum hittu þó ekki alltaf naglann á höfuðið. Þeir gátu þó í flestum tilfellum getið sér til um hvort fólk væri opið eða ekki. Ekki er því hægt að segja að sjálfsmyndir séu spegill sálarinnar en það ætti að vera umhugsunarefni að bakgrunnur, líkamsstaða og svipbrigði á sjálfsmyndum segja meira um persónuleikann en margan grunar.

SJÁLFA Myndirnar voru meðal annars greindar eftir því hvort þátttakendur væru með stút á vörum, horfðu beint í myndavélina eða héldu myndavélinni hátt fyrir ofan höfuð.
NORDICPHOTOS/GETTY

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

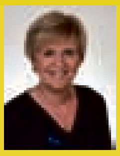
Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðlind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnumöguleika og spennandi tímar eru framundan.


Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands

Opið 8-22

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

Nýjar haustvörur

Við erum á Facebook

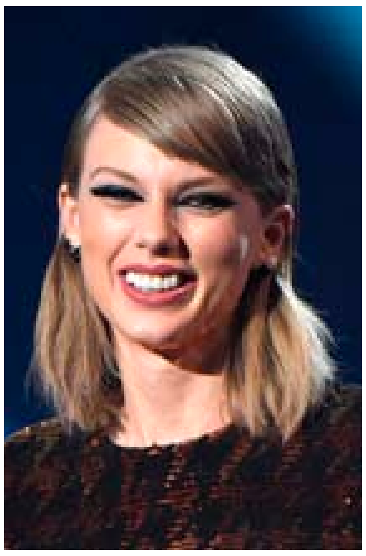
Bæjarlind 6 • S. 554 7030

DÖMUHÁRTÍSKAN Í VETUR

Hárið styttist og lifnar og Hollywood-bylgjurnar víkja fyrir hógværari liðum.

Hártískan í vetur mun snúast um áferð og hreyfingu í lagskiptu hárinu í takt við þykkar, loðnar prjónapeysur. Á elle.com er að finna fimm stíla sem verða ráðandi í vetur og þar á meðal er stutt pixie-klipping, jafnvel með rakað í hliðum og hárið efst á kollinum ýft vel með geli. Hárbeittir bobbar eru sagðir út og í staðinn eigi að klippa axlarsítt hárið í styttur, hafa í því stóra liði og bugður og róta því til. Klippa eigi síða hárið og stóru Hollywood-bylgjurnar sem áður náðu niður fyrir brjóst eiga nú að nema við viðbeinið. Skiptingin í hárinu er gjarnan vel til hliðar og ennistoppar greiddir til hliðar. Þá verður slétt hár í tísku, rétt niður fyrir axlir og tekið saman með teygju neðst í hnakkanum.

ALEXA CHUNG


TAYLOR SWIFT

Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

HRIFIN AF GÖMLU Gígja varð fljótt hrifin af vintage-barnafötum þegar hún skoðaði barnaföt á meðan hún gekk með son sinn.
MYND/VILHELM

KLASSÍSK KLÆÐI

VINTAGE-BARNAFÖT *Gígja Björnsson selur vintage-barnaföt og hefur ýmislegt rekið á fjörur hennar eins og skírnarkjól frá því um aldamótin 1900.*

Þegar Gígja Björnsson, útvarpskona á Radio Iceland og nemi á sviðshöfundabraut í Listaháskóla Íslands, varð ófrísk að sínu fyrsta barni komst hún að því að það var lítið um vintage-barnaföt hér á landi þrátt fyrir að mikill áhugi hefði annars verið á second-hand fötum. „Þegar ég var ólétt og fór að skoða barnaföt fékk ég fljótt leið á því sem til var í búðunum. Oft voru efnin ekki mjög falleg og entust ekki vel. Hins vegar voru einhverjir sem ég þekki að nota föt frá því þeir voru litlir á börnin sín. Ég fattaði því fljótlega að það var ekki til mikið af vintage-barnafötum hér á landi, fór að skoða á netinu og varð fljótt ástfangin af þessum eldri stíl af barnafötum," segir Gígja.

LÍKA UMHVERFISVERND

Gígja finnur flest fötin sem hún selur á Facebook-síðu sinni, Sóleil Vintage barnaföt, á mörkuðum, aðallega í Frakklandi. „Ég er líka dugleg að grúska á netinu og finn oft fólk sem er til dæmis að tæma úr gömlum húsum og finnur þar gömul barnaföt sem það veit ekki hvað það á að gera við. Þessi föt endast oft mjög vel, eru vönduð og úr góðum efnum. Mér finnst líka sjarmerandi hvað þau eru klassísk, til dæmis eru föt frá því um 1920 í svipuðum stíl og flíkur frá 1960. Svo er annað sem er skemmtilegt við þetta en það er endurnýtingin. Það er verið að

ELDGAMALL Þessi skírnarkjóll er í uppáhaldi hjá Gígju en hann er frá því um aldamótin 1900.

búa til svo mikið af fötum sem fara fljótt og enda sem landfyllingar þannig að þetta er líka spurning um umhverfisvernd."

SAGAN FYLGIR FLÍKINNI

Margar fallegar flíkur hafa endað hjá Gígju en í sérstöku uppáhaldi hjá henni er skírnarkjóll sem hún hélt í upphafi að væri frá 1940. „Mér fannst það alveg nógu gamalt og skemmtilegt en það kom fljótt upp að hann væri miklu eldri, frá því um 1890 eða 1900. Engin saga fylgdi með kjólnum þrátt fyrir að manneskjan sem seldi mér hann hefði mikið leitað að henni," segir Gígja. Hún bætir við að saga flíkanna fylgi merkilega oft með þeim. „Ég keypti til dæmis nýlega mikið af strákafötum frá því um 1970 en þau komu frá tengdamömmu konunnar sem seldi mér þau. Hún talaði mikið um stíl tengdamömmu sinnar og hvernig hún þvoði fötin og fleira. Einnig keypti ég mikið af fötum fyrir um ári af annarri konu. Með fötunum fylgdi fallegt handskrifað bréf frá henni þar sem konan lýsti því að dætur hennar sem væru í dag 45 og 48 ára hefðu báðar gengið í fötunum. Hún vildi þakka mér fyrir að gefa flíkunum nýtt líf."

SONURINN SÚPERFÍNN

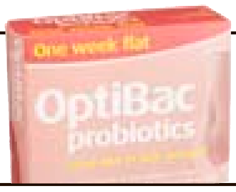
Gígja hefur fengið betri viðbrögð við flíkunum en hún bjóst við. „Fólk er greinilega spennt fyrir því að flíkin endist betur en eitthvað sem er kannski ódýrara. Það er líka til svo mikið til af litríkum, flottum og skemmtilegum vintage-fötum. Margir kannast líka við að finna vintage-flík á sjálfan sig sem er skemmtileg og sést ekki annars staðar. Greyið strákurinn minn þarf líka alltaf að fara súperfínn í öll boð en mér finnst svo skemmtilegt að klæða hann upp. Við fáum oft skemmtileg viðbrögð við fötunum hans, fólki finnst gaman að sjá föt sem það kannast við og ég hef til dæmis heyrt setningar eins og: „Ég á mynd af pabba mínum í svona." Þannig að það skapast oft skemmtileg umræða um þau," segir Gígja og brosir.

KLASSÍSK Barnfötin gömlu eru litrík, vönduð og endingargóð.

VEKJA ATHYGLI Gígja segir flíkur sonar hennar oft vekja athygli þegar hún klæðir hann upp í vintage-föt.

VINVEITTIR GERLAR

Dagleg inntaka vinveittra gerla styrkir ***ónæmiskerfið. Optibac fæst í öllum apótekum og heilsuverslunum á Íslandi.*** *Nánari upplýsingar á www.raritet.is og www.facebook.com/optibaciceland*



FLATUR MAGI Á SJÖ DÖGUM

RARITET KYNNIR *OptiBac-meltingargerlarnir henta þeim sem þjást af óþægindum í maga. Þeir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi. One Week Flat dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari.*

Ég stunda strangar æfingar alla daga og það útheimtir mikla orku. Ég þarf að byggja upp orkuna bæði fyrir æfingarnar og til að eiga eitthvað afgangs fyrir fjölskylduna og daglegt líf. Það reynir verulega á líkamann að standast álagið sem fylgir því að vera dansari og keppa á meðal þeirra bestu,“ segir Hanna Rún Bazev Óladóttir dansari.

Algengt er að fólk fái pestir, svo sem kvef og flensu eða í magann, þegar líkaminn er undir miklu álagi. Því er mikilvægt að huga vel að mataræðinu og taka inn OptiBac-meltingargerla en 60% af ónæmiskerfisfrumunum er að finna í meltingarveginum. Vinveittar bakteríur úr OptiBac styrkja varnarkerfi líkamans.

VIÐKVÆM Í MAGA

Hanna Rún kynntist nýlega OptiBac-meltingargerlunum. OptiBac – One Week Flat er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og prebiotics-trefjar.

„Ég er sjálf með magavandamál. Ég þoli illa glúten, brauð og mjólk og er alltaf í miklum vandræðum þegar kemur að keppnum. Þá þarf ég að passa mjög vel hvað ég læt ofan í mig. Það er dagamunur á mér, stundum get ég vel borðað brauð án þess að finna fyrir neinu en aðra daga fer það rosalega illa í mig. Við ferðumst líka mjög mikið í tengslum við keppnir og þá er ég kannski að borða öðruvísi mat en ég er vön. Það kemur oft fyrir að maginn á mér þenst út, mér verður illt og ég lít nánast út fyrir að vera komin nokkra mánuði á leið. Það er erfitt að keppa í þröngum kjól með útblásinn maga,“ segir Hanna Rún.

„Meðan á blæðingum stendur þenst kviðurinn líka gjarnan út og þá er mjög erfitt að halda maganum inni. One Week Flat kemur sér vel þá daga sem þær standa yfir.“

Fæst í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum.

ÞARF EKKI AÐ GLEYPA PILLUR

„Það er líka stór kostur við One Week Flat að það er í duftformi en ekki í töflum. Ég hef alltaf átt mjög erfitt með að gleypa töflur, sama hversu litlar þær eru. Þess vegna líst mér sérstaklega vel á að One Week Flat er í duftformi, ég get þá bara hrært það út í vatn,“ segir Hanna Rún.

ONE WEEK FLAT

- OptiBac-meltingargerlarnir henta þeim sem þjást af óþægindum vegna lofts í maga sem getur stafað af mataróþoli eða vanvirkni í meltingarstarfsemi.
- One Week Flat er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og prebiotics-trefjar.
- Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuóþoli.
- One Week Flat dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari.
- Vörurnar frá OptiBac innihalda blöndu sýruþolinna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum magasýrur smáþarma, þar sem þeim er ætlað að virka.

VELJIÐ RÉTTA MELTINGARGERLA

RARITET KYNNIR *OptiBac Probiotics er meðal öflugustu meltingargerla á markaðnum í dag. Umsagnir þeirra sem nota þá segja sína sögu.*

Ég hef prófað margar tegundir af meltingargerlum (acidophilus), en hef aldrei fundið jafn mikla virkni og þegar ég nota OptiBac,“ segir Víðir Þór Þrastarson, íþróttafræðingur og heilsunuddari, en Víðir hefur meðal annars notað For Every Day, extra sterkan frá OptiBac. Víðir Þór er menntaður íþróttafræðingur frá Háskóla Íslands og hefur starfað sem einkaþjálfari í yfir 15 ár og á þeim tíma byggt upp mikla og sérhæfða þekkingu varðandi hreyfingu og næringu. Auk þess sinnir Víðir stundakennslu við heilsunuddbraut Fjölbrautaskólans við Ármúla og er aðstoðarkennari við íþróttafræðisetur Háskóla Íslands.

MÆLIR MEÐ OPTIBAC Víðir Þór Þrastarson, íþrótta- og heilsufræðingur frá Háskóla Íslands, hefur notað OptiBac Probiotics með góðum árangri og mælir með þeim fyrir alla sem vilja tryggja að meltingin sé í lagi.

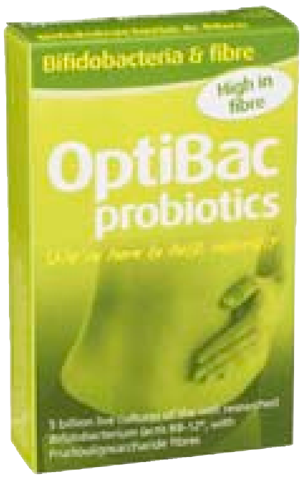
BREIÐ VIRKNI OG SÉRHÆFÐAR LAUSNIR

Það sem er einstakt við þessa vöru er hvað gerlarnir eru virkir og vel rannsakaðir. Bæði er hægt að velja gerlablöndu með breiða virkni, sem inniheldur margar tegundir af gerlum, en einnig hefur Opti-Bac þróað og sett saman nokkrar tegundir af sérhæfðum blöndum með virkni fyrir sérstök meltingarvandamál, eins og til dæmis gegn hægðatregðu, til að losna við loft og þembu úr meltingarveginum, við niðurgangi eða bakteríusýkingu.

DAGLEG INNTAKA VINVEITTRA GERLA STYRKIR ÓNÆMISKERFIÐ

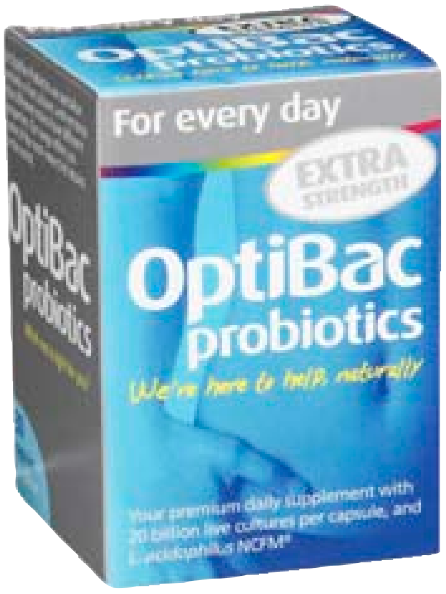
Streita, lélegt eða einhæft mataræði á borð við skyndibita og unnar matvörur ásamt sýklalyfjanotkun hefur neikvæð áhrif á þarmaflóruna. Þessir þættir valda skorti á ensímum og nauðsynlegum bakteríum fyrir þarmaflóruna og því er ráðlagt að taka daglega inn vandaða meltingargerla með sannaða virkni.

„Í þörmum fyrirfinnast bæði góðar og vondar bakteríur. Talið er mikilvægt að hlutfall góðra baktería sé yfir sjötíu prósentum. Margir kannast við óþægindi í meltingarvegi vegna slæmra baktería; loft í maga, magakrampa, niðurgang og hægðatregðu. Ef slæmt ástand í þarmaflórunni varir lengi er það talið geta leitt af sér ýmsa kvilla, eins og ofnæmi, óþol, minni vörn gegn umgangspestum og sýkingum, bólgusjúkdóma og veikingu á ónæmiskerfinu, sem leitt getur af sér alvarlega sjúkdóma. Auk þess styrkjum við náttúrulegar varnir líkamans gegn kvefi, flensu og umgangspestum með því að viðhalda meltingarflórunni,“ segir Víðir og bendir á að þó svo að við höldum að flóran sé góð þá sé raunveruleikinn oft annar og ýmis líkamleg einkenni sem við tengjum ekki beint við meltinguna eigi sér uppruna þar.

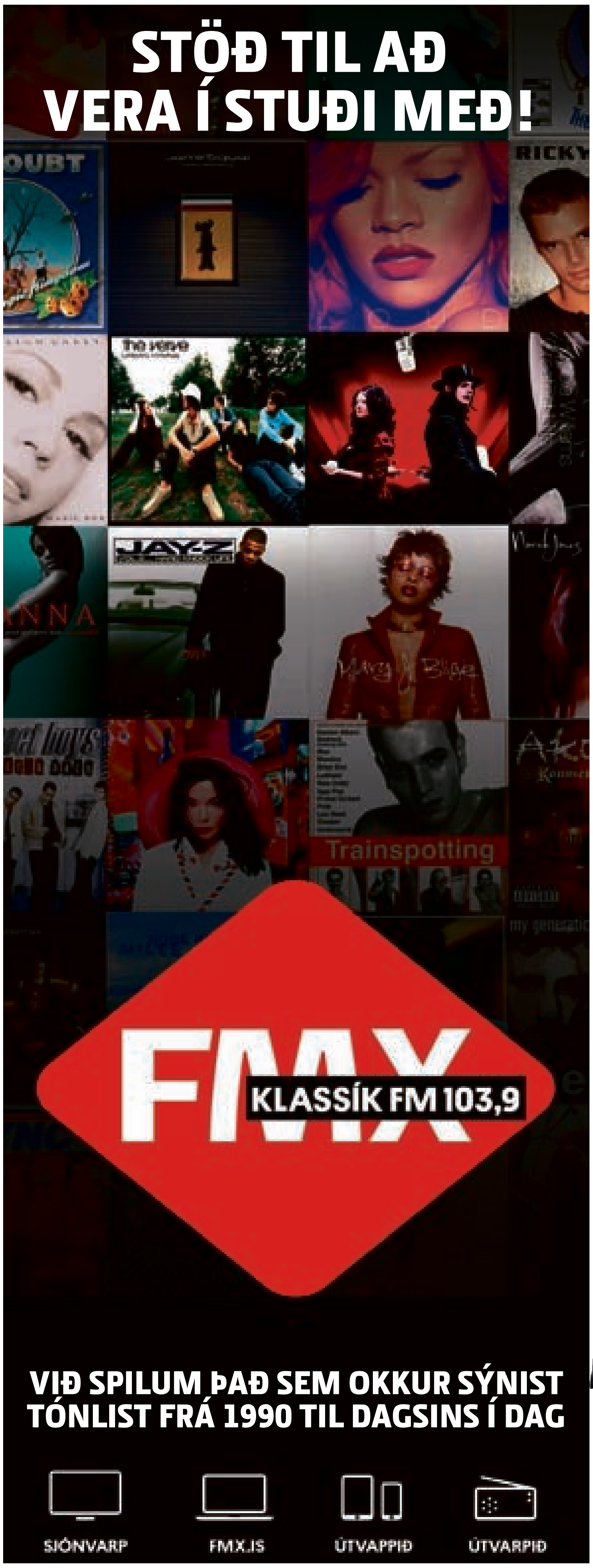


EKKI MEIRI HÆGÐATREGÐA
OptiBac Bifidobacteria & Fibre eykur á náttúrulegan hátt meltingarvirkni og þarmahreyfingar.

NÁTTÚRULEG OG HRAÐVIRK LAUSN GEGN NIÐURGANGI OG BAKTERÍUSÝKINGU
OptiBac Saccharomyces boulardii virkar hratt og örugglega við niðurgangi og bakteríusýkingu í meltingarvegi.



OPTIBAC PROBIOTICS EXTRA STRENGTH
Extra sterk Probioticformúla með 20 milljörðum af lifandi bakteríum í dagskammti. Inniheldur fimm ítarlega rannsakaðar bakteríutegundir, meðal annars L. acidophilus NCFM®



YFIRHAFNIR Í BOÐI DIOR

GLÆSILEIKI *Þegar Dior kynnti haust- og vetrartískuna 2015/2016 vöktu yfirhafnirnar sérstaka athygli, enda þóttu þær frumlegar og flottar.*

Það var yfirhönnuðurinn Raf Simons sem þótti heldur betur galdramaður í hönnun á þessari sýningu. Simons er belgískur og hafði skapað sér sitt eigið nafn þegar hann hóf störf hjá Dior árið 2012. Simons, sem er fæddur árið 1968, setti á fót eigin herralínu árið 1995. Hann þykir djarfur í hugmyndum en einnig koma með ferska strauma. Hönnun hans er jafnframt svolítið framúrstefnuleg. Kápurnar sem hann sýndi voru margar stórar og víðar, aðrar með einungis einni ermi en kápan lítur þá út eins og slá öðrum megin. Sumar kápurnar voru með skinnkraga. Kápurnar voru hverri annarri glæsilegri eins og sjá má á myndunum sem segja meira en mörg orð. Það er vissulega ekki á allra færi að kaupa Dior-kápu en fyrirtækið leggur oft línurnar fyrir ódýrari framleiðendur svo vel má vera að svipaðar kápur sjáist í verslunum í vetur.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TILBOÐ 990.000.-

MERCEDES BENZ SPRINTER 412D 17 MANNA.Árg 1998,ekinn 751.þ km,dísel,5 gírar.Tilboð aðeins 990.000. 100 % lán mögulegt - eigum til 6 svona bíla á lager á aðeins 990.000.- Rnr.127037. S:562-1717.

SJÁLFSKIPTUR!!!

TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2008, ekinn aðeins 93þ.km., sjálfskiptur. Alltaf þjónustaður af Toyota! Eðal-eintak! Verð 1.990þ. Rnr.352607.Til sýnis og sölu á Bílalíf, Kletthálsi 2, S:562-1717.

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

bilfang.is S. 567 2000

LÍTIÐ KEYRÐUR !

Toyota Yaris Terra 10/2004 ek 108 þ.km beinsk Verð 790 þús (raðnr 127481)

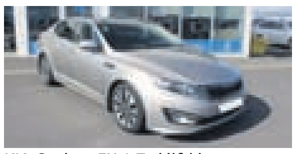
Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

MB bílar

VW Golf trendline. Árgerð 2013, ekinn 12 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.950.000. Bíllinn er á staðnum. Einn eigandi.

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



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.

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic glk-220 (984). Árgerð 2014, ekinn 26 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.690.000. Rnr.141625.

SUZUKI Sx4 GLX. Árgerð 2012, ekinn 87 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.161233.

TOYOTA Land cruiser 120 vx 8 manna. Árgerð 2008, ekinn 273 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.161442.

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

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

LEXUS Ct200h. Árgerð 2013, ekinn 17 Þ.KM, bensín/rafmagn sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.210049.

BMW 3 320d. Árgerð 2010, ekinn 145 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.500.000. Ásett 4.250.- Rnr.129746.

Óskum eftir öllum gerðum af bílum og tækjum á söluskrá og á staðinn, mikil sala og eftirspurn!

Við óskum sérstaklega eftir nýlegum bílum árgerð 2013 og yngri.

LAND ROVER Range Rover Vouge tdv8. Árgerð 2007, ekinn 210 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Seljandi skoðar skipti. Verð 6.250.000. Rnr.125934.

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

IVECO Daily 35s18 vag. Árgerð 2008, ekinn 90 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.129523.

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

BORGARBÍLASALAN

2014 DISEL

TOYOTA Auris Árgerð 2014, ekinn 39 Þ disel beinskiptur Verð 3.250.000. 80 % Fjármögnun í boði Rnr.450095. sími 6952015

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

CLASSICBILAR.IS Bílasala

LAND ROVER Discovery 4 HSE 3.0 SDV6 245hp . Árg 2010, ek115 Þ.KM,ssk, kula,bakkmyndavel, goð dekk ofl. Verð 8.990þ Rnr.100875.

FORD Explorer Sport-Track V8 Ltd 4x4. Árg 2007, ek 122 Þ.KM, ssk.D.kúla,lúga,framlenging á palli, palllok ofl.Verð 2.490þ Rnr.101019.

Óskum eftir bílum á söluskrá okkar
www.classicbilar.is

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

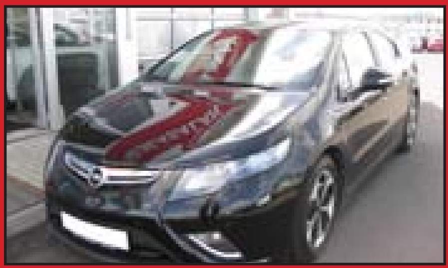
STÓRA BÍLASALAN

586 1414

OPNUNARTÍMI
MÁN- FÖST.
FRÁ KL. 10:00-18:00

LAUGARDAGA
FRÁ KL. 12:00-16:00

www.stora.is



Opel Ampera Rafmagnsbíll
Árgerð 2012. Ekinn 29þ.km. Sjálfsk. Leður o.m.fl.. Gott eintak. **Verð 4.490.000kr.** Raðnr 157296.

BMW X1 180HÖ Dísel – 4x4
Árgerð 2012. Ekinn 59þ.km. Sjálfsk. Dísel. Gott eintak. **Verð 4.990.000kr.** Raðnr 157360.

Range Rover Supercharged
Árgerð 2008. Ekinn 118þ.km. Sjálfsk. Einn með öllu. Einn eigandi. **Verð 5.980.000kr.** Raðnr 157365.

BMW 520D
Árgerð 2013. Ekinn 45þ.km. Sjálfsk. Leður. Sóllúga o.m.fl.. **Verð 6.990.000kr.** Raðnr 156508.

Jeep Grand Cherokee Limited Dísel
Árgerð 2014. Ekinn 18þ.km. Sjálfsk. Leður o.m.fl.. Glæsilegt eintak. **Verð 9.900.000kr.** Raðnr 157174.

Land Rover Discovery 4
Árgerð 2012. Ekinn 59þ.km. Sjálfsk. 7 manna. Leður. Gott eintak. **Verð 10.390.000kr.** Raðnr 157441.

Land Rover Discovery 4
Árgerð 2012. Ekinn 55þ.km. Sjálfsk. 7 manna. Leður. Panorama þak. **Verð 10.490.000kr.** Raðnr 157442.

Tesla Model S P85 Rafmagnsbíll
Árgerð 2014. Ekinn 9þ.km. Sjálfsk. Leður. Mjög gott eintak. **Verð 14.900.000kr.** Raðnr 134868.

M.Benz C220 Bluetec Dísel
Árgerð 2014. Ekinn 27þ.km. Sjálfsk. Leður. Nýja útlitið. Glæsilegur bíll. **Verð 6.990.000kr.** Raðnr 157554.

Volvo V60 D2 Momentum Dísel
Árgerð 2014. Ekinn 22þ.km. Sjálfsk. Station. Bill eins og nýr. **Verð 5.190.000kr.** Raðnr 157418.

Renault Trafic Stuttur
Árgerð 12/2008. Ekinn 131þ.km. Beinsk. Þakbogar. Heitklæðning. **Verð 1.590.000kr.** Raðnr 134583.

Peugeot 508 Active Dísel
Árgerð 2012. Ekinn 51þ.km. Sjálfsk. Glerþak. Station. Flott eintak. **Verð 3.490.000kr.** Raðnr 157592.

VW Passat 2.0 TDi Comfort
Árgerð 11/2007. Ekinn 91þ.km. Sjálfsk. Hiti í sætum. Cruise control. **Verð 1.990.000kr.** Raðnr 134813.

Jeep Cherokee Dísel
Árgerð 2014. Ekinn 24þ.km. Sjálfsk. Leður. Hlaðinn aukabúnaði! **Verð 7.980.000kr.** Raðnr 157081.

Subaru Forester
Árgerð 2005. Ekinn 113þ.km. Sjálfsk. Einn eigandi. Gott viðhald. **Verð 1.590.000kr.** Raðnr 157540.

Opel Zafira Metan
Árgerð 2013. Ekinn 113þ.km. 7 manna. Orginal metan breyting. **Verð 2.390.000kr.** Raðnr 161372.

Ford Transit 280
Árgerð 2012. Ekinn 89þ.km. Beinsk. Klæddur innan. **Verð 2.490.000kr án VSK.** Raðnr 157614.

Ford Transit 350 Jumbo
Árgerð 2013. Ekinn 85þ.km. Beinsk. Klæddinn innan. **Verð 2.790.000kr án VSK.** Raðnr 157615.

ergo **Stóra bílasalan • Klettháls 2 • 110 Reykjavík • S. 586 1414 • www.stora.is** ergo

Skaftárhreppur
Fulltrúi skipulags – og byggingarmála

Auglýsing um skipulagsmál í Skaftárhreppi

Í samræmi við 1.mgr.41.gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við Deiliskipulag – Orustustaða í Skaftárhreppi ásamt umhverfisskýrslu.

Um er að ræða nýtt deiliskipulag fyrir hótel rúmlega 20 km austan við Kirkjubæjarklaustur, á jörðinni Orustustöðum í Skaftárhreppi. Deiliskipulagsvæðið er rúmlega 40 ha að stærð. Deiliskipulagið tekur einnig til aðkomuvegar sem liggur að hluta til í landi Hraunbóls/Sléttabóls og Fossjarðar. Um er að ræða endurauglýsingu.

Tillaga þessi mun liggja frammi hjá fulltrúa skipulags- og byggingamála í Skaftárhreppi, Klaustursvegi 10, 880 Kirkjubæjarklaustri, og á heimasíðu Skaftárhrepps **www.klaustur.is.** frá 3. september 2015 til og með 16. október 2015.

Athugasemdafrestur við tillögu þessa er til og með föstudeginum **16. október 2015**. Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila skriflega til fulltrúa skipulags –og byggingarmála á skrifstofu Skaftárhrepps, Klaustursvegi 10, 880 Kirkjubæjarklaustri.

Virðingarfyllst
Vigfús Þór. Hróbjartsson
Fulltrúi á sviði skipulags-og byggingarmála
Skaftár- og Mýrdalshreppi

ÚTBOÐ

Ríkiskaup f.h. Isavia ohf. óskar eftir tilboðum í verkið:

Nýr Landspítali við Hringbraut
Götur, veitur, lóð og sjúkrahótel
Útboð nr. 20116

Framkvæmdasýsla ríkisins (FSR), fyrir hönd verkkaupa sem er Nýr Landspítali ohf. (NLSH) óskar eftir tilboðum í verkið „Nýr Landspítali við Hringbraut – Götur, veitur, lóð og sjúkrahótel"

Framkvæmdin er á norðurhluta lóðar Landspítala við Hringbraut milli Kvennadeildar, K-byggingar og Barónsstígs. Verkinu er skipt í tvo verkhluta samanber eftirfarandi:

Verkhluti GVL – Götur, veitur og lóð

Helstu þættir þessa verkhluta eru:

- Aðstöðusköpun
- Upprifi á núverandi yfirborði gatna, göngustíga, bílastæða og grænna svæða ásamt jarðvinnu fyrir sjúkrahótelið
- Öll vinna við lagnir á svæðinu
- Uppsteypa tengiganga og stoðveggja
- Nýbygging gatna, bílastæða og gönguleiða, ásamt öllum lóðarfrágangi

Verkhluti SJH – Sjúkrahótel, bygging
Sjúkrahótelið er hluti af fyrsta áfanga uppbyggingar Landspítala (NLSH) við Hringbraut. Það mun rísa norður af C-álmu Kvennadeildar. Hótelið mun tengjast Barnaspítala/Kvennadeild um tengigang í kjallara. Í byggingunni eru 75 hótelherbergi.
Byggingin er kjallari og fjórar hæðir - 4.258 m2 að stærð (brúttó) og 14.780 m3 (brúttó) með kjallara og tengigöngum sem tilheyra hótelinu.

Helstu þættir þessa verkhluta eru:

- Jarðvinna að hluta
- Uppsteypa
- Einangrun, steinklæðning og þakfrágangur
- Gluggar og frágangur glugga
- Neysluvatnslagnir, vatnsúðakerfi, fráveita og loftræsisamstæða
- Raflagnir og spáspennulagnir
- Innrétting starfsmannaaðstöðu og hótelherbergja
- Innréttinga matsalar, setustofa og skrifstofa
- Vörulyfta og fólkslyftur

Verkinu öllu skal vera að fullu lokið í 1. júní 2017. Áfangaskil eru 1. júní 2016 og 15. mars 2017.

Verkefnið hefur verið unnið samkvæmt aðferðarfræði upplýsingalíkana mannvirkja (Building Information Modeling - BIM) og aðferðafræði vistvænnar hönnunar. Stefnt er að því að byggingin verði vottuð sem vistvænt mannvirki samkvæmt alþjóðlega umhverfisvottunarkerfinu BREEAM.

Haldið verður námskeið fyrir bjóðendur, á útboðstíma, um BIM kröfur – á þeim tíma sem fram kemur í kafla 0.1.2 Útboðsform-Útboðsyfirlit í útboðs- og samningsskilmálum verkefnisins.

Útboðsgögn verða til sölu á kr. 3500 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík frá og með miðvikudeginum 9. september 2015.

Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum, þriðjudag 20. október 2015 kl 11:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is
RÍKISKAUP

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bílum á staðinn.

Mikil sala.

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

Bílar til sölu

Wv póló árg 04 beinsk ek 212 þús sk 16 nýleg heilsársdekk topp smurbók verð 390 þús 8927852.

250-499 þús.

FLOTTUR - SPARIBAUKUR
Opel Corsa - C 16v comfort árg. 01 ek. 168þús 5 dyra beinsk. sk.'16 Nýskoðaður og flottur bill. Verð 430 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

500-999 þús.

YARIS - TILBOÐ 590 ÞÚS
Toyota Yaris 1,3 vvti árg 2004 ek.182 þús,beinskiptur, 5 dyra, heilsarsdekk, sk.16 dráttarkrókur, fínn bíll, einhvað um hurðadældir, Tilboðsverð 590 þús möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

Bílar óskast

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

WW. polo trentline árg. 13-14 óskast til kaups. Ek. ca 30-40 þ. km. Staðgr í boði Uppl. í S. 6993982

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fellihýsi

A hýsi-Chalet-Alpine til sölu, árgerð 2006 Listaverð 1.300 þús ásett verð 1.150 þús. Möguleg skipti á camper. Uppl. í s. 8944708

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR EHF. BÍLAPARTASALA
Erum að rífa flestar teg. frá asíu og evrópu árg. '99-13. Kaupum flestar teg. bíla. Opið 8-18 virka Dalshraun 26, 220 hfj. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leita sér

Vinnuvélar

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

Lárkot ehf
Sandur, mold og jarðvinna.
Mætum og gerum tilboð.
Uppl. í s. 892 2257
Geymið auglýsinguna.

GRÖFUÞJÓNUSTA AUBERTS.
Allar stærðir af gröfum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, gröfum grunna. Einnig endurnnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

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

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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

MÁLUN, PARKETLEGGJUN, FLÍSALEGGJUN

OG FLEIRA OG FLEIRA.
Sími: 8935517 / 5658170

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 896 5778

Ársalir - fasteignamiðlun - Ársalir - fasteignamiðlun

Góður veitingastaður til sölu, miðsvæðis á Höfuðborgarsvæðinu.

Hef til sölu góðan veitingastað með leyfi fyrir 330 manns.
Fastar og góðar tekjur af mat og vínsölu til ört vaxandi viðskiptmanna hóps. Reksturinn og húsnæðið, sem er 611m² eru hvorutveggja til sölu. Öll aðstaða til fyrirmyndar. Nánari upplýsingar eru aðeins veitta á skrifstofu Ársala.

Áhugasamir hafi samband: Ársalir ehf – fasteignamiðlun Engjateigi 5, 105- Reykjavík.

Ársalir FASTEIGNAMIÐLUN Engjateigi 5, 105 Rvk 533 4200

Björgvin Björgvinsson
Löggiltur fasteignasali.
FÉLAG FASTEIGNASALA

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

DEILDARSTJÓRI ÓSKAST Í FULLT STARF.

Rúmfatalagerinn Korputorgi óskar eftir að ráða deildarstjóra í fullt starf. Deildarstjóri sér um umsjón deildar, vöruáfyllingu, ráðgjöf, pantanir í deild o.s.frv. Vinnutími er 9-19 og unnið aðra hverja helgi. Gott vald á íslensku skilyrði.

Sendið ferilskrá á: ivar.ivarsson@rfl.is eða hafið samband við Ívar í 820-8011

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?

IÐNAÐARMENN

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

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristallalla með leiðsögn að handan
562 8211

Símaspá, spá í spil, ræð drauma. Tímapantanir.Geymið auglýsinguna. S. 891 8727 Stella.

KEYPT & SELT

Til sölu

myranaut

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

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

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

Verslun

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

HEILSA

Nudd

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

NUDD
Heilsu-Slökunarnudd. Nuddstofan, opið frá 9-18. Opið á lau. S. 855 3199

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 innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
www.lundurfasteignir.is
S. 690 3031 / 661 7000

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS
Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Haustilboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 & solbakki311@gmail.com Sólbakki.

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

Sumarbústaðir

Til sölu efni í sumarbústaði og einbýlishús. Hágæða Lapplandsfura.
Upplýsingar hjá: ghalldor@simnet.is

Atvinnuhúsnæði

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða uppvaskara mánudag - föstudags í hádeginu. Umsóknir sendist á frakkar@islandia.is

Starfsmann vantar í afgreiðslustarf. Vinnutími frá kl 10-18 alla virka daga. Góð laun í boði fyrir réttan aðila. Nánari upplýsingar og umsóknir á vinnaibodi@gmail.com

Verkstjóri óskast í steypuvinnu. Upplýsingar í síma 840 0609.

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR
ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.
HANDAFL EHF s. 777 2 333

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Dáleiðsla
Hætta að reykja, betri svefn, léttast/þyngjast, og láta sér líða betur á margan annan máta.
Ingibjörg Bernhöft hjúkrunarfr. og dáleiðslutæknir
s. 864 2627 • bernhoft@gmail.com

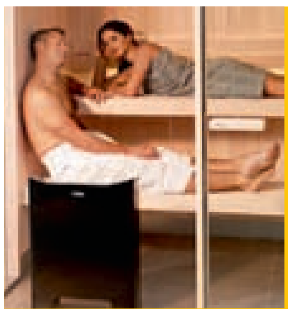
Föndurlist
Föndur - Lista og Hannyrðavörur
1000 fm
Stærsta föndurverslun landsins
www.fondurlist.is - Holtagörðum - s. 553 1800

XPRENT - hönnun og merkingar
PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS
...og margt fleira
Sundaborg 1 - 104 Reykjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is


TYLÖ
Allt fyrir sauna- og gufuböð
TÆKJATÆKNI
Smiðjuvegur 11, sími 571 377, taekjataekni.is

EYJALIND
Rafmagnstjakkar
- Lyftigeta frá 1200kg
- Þyngd frá 152kg
- Innbyggt hleðslutæki
Verð frá Kr. 490.000.- +/vsk
(Kr. 614.950.- m/vsk)

Yale — People. Products. Productivity.
Vertu vinur okkar á Facebook
S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

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

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

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

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

- Jarðvegsvinna
- Steypusögun
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Húsarif
- Öll almenn verktakavinna

BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Atvinna í boði

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Vinnutími frá 12:00 - 18:30 virka daga. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

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

Jói Fel

HJÁ JÓA FEL HOLTAGARÐAR OG JL HÚSIÐ

Óskum eftir að ráða starfsfólk í fullt starf í afgreiðslu. Íslenskukunnátta skilyrði. Lausar stöður í Holtagörðum og JL Húsinu.

Áhugsamir hafi samband við Lindu 8637579 Eða á linda@joifel.is

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

HÁRSNYRTIFÓLK

Hársnyrtar óskast í stólaleigu á Hárgreiðslustofuna Reykjavík. Frábær staðsetning, næg bílastæði. Uppl. Í síma 891-7878 eða 861-2981

Atvinna óskast

Smíðagengi getur bætt við sig verkefnum innan og utanhúsklæðningar, tilboð eða tímavinna. Uppl. í síma 865 7026.

Vanur málari getur tekið að sér verkefni. Uppl. í s. 847 2024

TILKYNNINGAR

Einkamál

ÍSLENDINGAR.EU

Nýr, frjálslyndur stefnumóta- og samskiptavefur, mjög sérstakur, sérsniðinn að stefnumóta- og samskiptamenningu íslendinga. Almenn samskitpi, stefnumót, makaleit, stundargaman, swingers (makaskipti) - blogg, dagbækur, hugrenningar, stöðufærslur - vefurinn dekkar regnbogann. Líttu við. www.islendingarl.eu.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Hraunbær 140

110 Reykjavík

OPIÐ HÚS Í DAG

fimmtudaginn 3.sept. kl.17:15-18:00

Helgi Jónsson
aðstoðamaður fasteignasala
sími: 780 2700
helgi@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Mjög falleg 83,7 fm 3 herbergja íbúð á 3 hæð í góðu húsi vel staðsettu við alla þjónustu.

Íbúð og hús mikið endurnýjað.

Verð: 25,9 millj.

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

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

Neshagi 14 – Reykjavík - Sérhæð

Opið hús í dag milli kl. 17:30 – 18:30

Sérlega björt og falleg sérhæð á fyrstu hæð með sérinngang auk bílskúrs samtals stærð 173,6 fm. 3-4 svefnherbergi. Bjartar rúmgóðar stofur. Gott endurnýjað eldhús. Endurnýjað baðherbergi og snyrting. Hús í mjög góðu ástandi að utan. Góð staðsetning. **Verð 58,5 millj.**

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.

Strikið 4 - Sjálandi Garðabæ

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45

2ja herbergja íbúð – 60 ára og eldri

Björt og vel skipulögð 72,9 fm. íbúð á 3. hæð. Allar innréttingar, innihurðir og gólfefni í íbúðinni eru úr eik og er allt mjög vel með farið. Yfirbyggðar opnanlegar flísalagðar svalir til suðurs og tvær sér geymslur í kjallara, þar af önnur sem er ekki inni í stærð eignarinnar. Þjónustusel er á 1. hæð í miðri þyrpingunni. Þar er að finna matsal og margvísleg rými til þjónustu fyrir eldri borgara. **Íbúðin er laus til afhendingar strax. Verð 33,9 millj. Íbúð merkt 317. Verið velkomin.**

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi aðalskipulagsverkefni:

1. **Breyting á aðalskipulagi Biskuptstungnahrepps 2000-2012 í landi Brekku. Landbúnaðarsvæði breytist í svæði fyrir frístundabyggð.**
   Lýsing skipulagsverkefnis vegnar breytingar á aðalskipulagi sem felur í sér að um 7 ha svæði í landi brekku sem afmarkast af Vallá, Kóngsvegi og landamörkum við Efri-Reyki breytist úr landbúnaðarsvæði í frístundabyggð.

2. **Breyting á aðalskipulagi Laugardalshrepps 2000-2012 innan þéttbýlisins á Laugarvatni. Færsla á göngustíg.**
   Lýsing skipulagsverkefnis vegnar breytingar á aðalskipulagi sem felur í sér að gönguleið sem liggur meðfram vatni í gegnum lóðina Hverabraut 1 (Fontana) er færð frá vatni og að Hverabraut. Þá er gert ráð fyrir að núverandi kvöð um aðgengi meðfram vatni í gegnum lóðina verði felld út.

3. **Breyting á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016 á lögbýlinu Hraunvellir. Nýtt svæði fyrir verslun- og þjónustu.**
   Lýsing skipulagsverkefnis vegnar breytingar á aðalskipulagi sem felur í sér að afmarkað er svæði fyrir verslun- og þjónustu á lögbýlinu Hraunvellir þar sem fyrirhuguð er uppbygging gistiþjónustu fyrir ferðamenn.

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýstar tillögur að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingum:

4. **Breyting á Aðalskipulagi Flóahrepps 2006-2018, í fyrrum Villingaholtshreppi, á spildu úr Skálmholti. Landbúnaðarsvæði í stað frístundabyggðar**
   Tillaga að breytingu á aðalskipulagi sem felst í að hluti af svæði fyrir frístundabyggð úr landi Skálmholts, merkt F15, breytist í landbúnaðarsvæði. Um er að ræða 8 ha svæði og er breytingin gerð þar sem fyrirhugað er að stofna lögbýli á spildunni. Tillaga að deiliskipulagi svæðisins er auglýst samhliða.

5. **Breyting á aðalskipulagi Hrunamannahrepps 2003-2015 vegna færslu Hvammsvegar.**
   Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Hrunamannahrepps sem felur í sér færslu Hvammsvegar á um 500 m kafla á svæði milli Högnastaða og Hvamms.

6. **Breyting á aðalskipulagi Þingvallasveitar 2004-2016 í Bláskógabyggð, Brennimelslína 1. Færsla á háspennulínu. ínu og stækkun 2003-2015 vegna færslu Hvammsvegar.**
   Tillaga að breytingu á aðalskipulagi vegna Brennimelslínu 1. Mistök urðu við gerð gildandi aðalskipulags á þann veg að ekki var gerð grein fyrir núverandi 200 kV háspennulínu sem liggur um vesturjaðar sveitarfélagsins á um 1,8 km kafla. Í breytingunni er verið að afmarka háspennulínuna inn á uppdrátt auk þess sem heimilt verður að endurbyggja hana samhliða þeirri núverandi og auk spennu hennar í 400 kV. Eldri lína verður fjarlægð eftir endurbyggingu.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

7. **Deiliskipulag fyrir Alifuglabú á jörðinni Vatnsvendi í Flóahreppi.**
   Lögð fram til kynningar lýsing skipulagsverkefnis vegna deiliskipulags fyrir nýtt alifuglabú í landi Vatnsenda norðan megin við Villingaholtsveg nr. 305. Gert er ráð fyrir að byggð verði 6 alifuglahús fyrir allt að 80 þúsund kjúklinga.

Samkvæmt 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi deiliskipulagi:

8. **Deiliskipulag fyrir Búrfellsvirkjun í Skeiða- og Gnúpverjahreppi.**
   Lögð fram til kynningar tillaga að deiliskipulagi fyrir Búrfellsvirkjun í Skeiða- og Gnúpverjahreppi, ásamt umhverfisskýrslu. Í tillögunni er gert ráð fyrir framkvæmdum við stækkun virkjunarinnar auk þess sem verið að setja ramma utan um þau mannvirki sem þegar eru til staðar á svæðinu. Skipulagssvæðið er um 1.500 ha og nær yfir núverandi stöðvarhús, starfsmanna- og þjónustuhús, hesthús, golfvöll, tengivirki og Bjarnalón, sem er miðlunarlón virkjunarinnar. Skilgreindar eru námur og haugsvæði, núverandi og nýir vegir, byggingareitir fyrir vinnubúðir,veitu og stöðvarmannvirki. Einnig er gert ráð fyrir lóð fyrir léttan iðnað, t.d. verkstæði, smiðju eða gagnaver en sú framkvæmd er ekki háð stækkun virkjunar. Gert er ráð fyrir að vatn verði tekið úr inntakslóni Búrfellsvirkjunar og leitt um aðrennslisskurð fram á brún Sámsstaðaklifs að stöðvarinntaki.
   Þaðan verða göng að neðanjarðarstöðvarhúsi og frárennslisgöng og frárennslisskurður frá stöðvarhúsi út í Fossá.

9. **Deiliskipulag fyrir 22,7 ha spildu sem kallast Hrútur 2 úr landi Hrútshaga í Ásahreppi.**
   Lögð fram tillaga deiliskipulags fyrir 22,7 ha spildu úr landi Hrútshaga og liggur upp að Bugavegi. Ný spilda kallast Hrútur 2 og er fyrirhugað að byggja þar íbúðarhús, gestahús og útihús á tveimur afmörkuðum byggingarreitum.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

10. **Deiliskipulag fyrir lögbýlið Urðarlaut úr landi Skálmholts í Flóahreppi.**
    Tillaga að deiliskipulagi um 8 ha lögbýlis á spildu úr landi Skálmholts í Flóahreppi sem kallast mun Urðarlaut. Svæði liggur við aðkomuveg að Skálmholtshrauni og samkvæmt tillögunni er gert ráð fyrir að þar verði heimilt að reisa allt að 360 fm íbúðarhús og bílageymslu og allt að 600 fm fjölnota skemmu. Á landinu stendur tæplega 37 fm sumarhús og 22 fm gestahús og verður heimilt að stækka þessar byggingar í 170 fm. Er tillagan í samræmi við breytingu á aðalskipulagi sem auglýst er samhliða.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögunum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni http://www.sbf.is. Skipulagstillögur nr. 1-3 og 7-9 eru í kynningu frá 3. til 24. september 2015 en tillögur nr.4 - 6 og 10 frá 3. september til 16. október 2015. Athugasemdir og ábendingar við tillögur nr. 1-3 og 7-9 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 24. september 2014 en 16. október fyrir tillögur nr. 4 – 6 og 10. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@sudurland.is

Útsölulok!

20-50% afsláttur á öllum vörum!

- fimmtudag, föstudag og laugardag

Hjóla sprettur
VERSLUN OG VIÐGERÐIR

Dalshrauni 13 - 220 Hafnarfirði - Sími 565 2292

www.hjolasprettur.is

Við erum á f /hjolasprettur

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
3. SEPTEMBER 2015 FIMMTUDAGUR

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Helgu Sigurlaugar Baldvinsdóttur

dvalarheimilinu Hlíð.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Aspar- og Beykihlíðar.

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

†

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

Bryndís Kjartansdóttir

húsmóðir, Fífuseli 37, Reykjavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þann 1. september. Útförin verður auglýst síðar.

Karl Arason
Sigríður Sigurðardóttir — Eiríkur Ingimagnsson
Kjartan B. Sigurðsson — Unnur Erla Malmquist
Birgir Sigurðsson — Hildur Loftsdóttir
Arnar Þór Ingólfsson — Unnur Sigurrún Kristleifsdóttir
Ari Karlsson — Elfa Scheving Sigurðardóttir
Guðlaugur Karl Karlsson — Sigrún Ösp Sigurjónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Guðni Frímann Guðjónsson

byggingatæknifræðingur,

lést á heimili sínu þann 26. ágúst. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju miðvikudaginn 9. september klukkan 13.00.

Alda Guðrún Friðriksdóttir
Friðrik Guðjón Guðnason
Anna Soffía Gunnlaugsdóttir
Guðni Viðar og Gunnlaugur Dan

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Halldóra Ólafsdóttir

áður Sjávargrund 15A, Garðabæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold þann 31. ágúst. Útför fer fram frá Garðakirkju, miðvikudaginn 9. september kl. 15.00.

Emil G. Einarsson — Halla Þórisdóttir
Ólöf H. Óladóttir — Ásgeir Mikkaelsson
Halldór Ragnar, Heiðar Atli, Katrín Klara, Gerður Dóra, Auður, Ásgeir Óli.

†

Við þökkum auðsýnda samúð, vinarhug og kærleika vegna fráfalls hjartkærrar móður okkar, systur, tengdamóður og ömmu,

Guðrúnar Sveinsdóttur

hjúkrunarfræðings, frá Reyni í Mýrdal, Vogatungu 26, Kópavogi.

Guð blessi ykkur öll.

Æsa Hrólfsdóttir — Ingi Hafliði Guðjónsson
Hildur Björg Hrólfsdóttir — Ómar Imsland
Guðbjörg Sveinsdóttir
Brynja, Arna og Hrólfur.

Málfríður Hrund Einarsdóttir, sem situr í Samvisku Drekaslóðar, og Thelma Ásdísardóttir, einn stofnandi samtakanna. Fréttablaðið/Stefán

Samtökin Drekaslóð fagna fimm ára afmæli í dag

Samtökin fluttu nýverið í nýtt húsnæði og segir Thelma Ásdísardóttir, einn stofnenda, mikla aðsókn hafa verið að þjónustu frá stofnun og stefnan sé að halda ótrauð áfram.

Samtökin Drekaslóð fagna fimm ára afmæli í dag en samtökin aðstoða þolendur hvers kyns ofbeldis.

Thelma Ásdísardóttir, starfsmaður Drekaslóðar og einn af stofnendum samtakanna, segir að lítið muni fara fyrir afmælishaldi í dag, þó að þau hafi nú yfirleitt gert sér einhvern dagamun á afmælisdaginn.

„Við erum nýflutt og það fór eiginlega öll orkan í að flytja og koma okkur fyrir þannig að við höfðum ekki tíma til að plana neitt. Við ætlum að fara saman út að borða í ár og halda upp á afmælið þannig,“ segir Thelma en samtökin eru flutt í Borgartún 30.

Hún segir mikið hafa verið að gera hjá Drekaslóð frá stofnun og ljóst að þörf hafi verið fyrir slík samtök. „Í stuttu máli þá er búið að vera brjálað að gera hjá okkur frá upphafi,“ segir hún og bætir við að nú sé staðan sú að til þess að komast í viðtal hjá samtökunum þurfi viðkomandi að skrá sig á biðlista, sem sé staða sem samtökin harmi.

„Það er ofsalega jákvætt að fólk leiti til okkar og komi til okkar en það er ofsalega leiðinlegt að við getum ekki annað eftirspurn. Núna er nokkurra mánaða biðlisti til þess að komast að, og okkur finnst mjög leiðinlegt að þurfa að segja fólki að það komist ekki strax að. Þetta er oft svo stór ákvörðun að koma og segja sína sögu.“

Samtökin bjóða upp á hópastarf, fræðslu og viðtöl og hefur starfsemi Drekaslóðar vakið athygli út fyrir landsteinana. „Ég var einmitt með hóp hérna frá Tékklandi sem var að fræðast um starfið okkar og er að koma á laggirnar svipuðu verkefni úti í Tékklandi,“ segir Thelma sem segir þau hafa lært ýmislegt á síðastliðnum fimm árum.

„Þessi fimm ár hafa kennt okkur það að það sem við erum að gera virkar. Við höfum séð svo ótal marga sem hafa nýtt sér það sem við erum að gera, stigið í fæturna og náð alls konar árangri,“ segir hún og bætir við að þeir sem leitað hafi sér aðstoðar hjá samtökunum skipti hundruðum.

Virkir þátttakendur í starfi Drekaslóðar eru á bilinu sex til átta hverju sinni, bæði karl- og kvenkyns, en Thelma er eini starfsmaðurinn í fullu starfi, hinir eru í sjálfboðastarfi. „Við viljum ekki vinna út frá sjálfboðahugmyndafræði, þetta er of þungt til að hægt sé að treysta á það. En vissulega er ofboðslega mikið sjálfboðastarf í þessu af því við eigum ekki peninga til að borga fólki,“ segir hún.

> **Þessi fimm ár hafa kennt okkur það að það sem við erum að gera virkar. Við höfum séð svo ótal marga sem hafa nýtt sér það sem við erum að gera, stigið í fæturna og náð alls konar árangri.**

Thelma segir verkefni næstu ára vera að halda áfram ótrauð og veita þeim sem leita til Drekaslóðar áframhaldandi aðstoð og fræðslu.

„Við ætlum að koma okkur vel fyrir á nýja staðnum og treysta því að við munum halda áfram að vaxa og dafna. Drekinn verður sterkari með hverju árinu sem líður.“ gydaloa@frettabladid.is

†

Minn ástkæri eiginmaður, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurbergur Hávarðsson (Bebbi)

útvarpsvirki frá Vestmannaeyjum,

lést á Landspítalanum 30. ágúst síðastliðinn. Útförin fer fram frá Lindakirkju í Kópavogi þriðjudaginn 8. september kl. 15.

Anna Ragnarsdóttir
Eyþór Sigurbergsson — Turid Lismoen
Ómar Sigurbergsson — Sif Gunnarsdóttir
Ívar Sigurbergsson — Auður Ögmundsdóttir
Edda Sigurbergsdóttir
Ester Sigurbergsdóttir — Anton Guðmundsson
barna- og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Magnús Ásmundsson

læknir,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ í Reykjavík 31. ágúst. Útför hans fer fram 11. september, nánar auglýst síðar.

Katrín Jónsdóttir
Eyrún Magnúsdóttir
Sæmundur Þ. Magnússon
Andrés Magnússon — Áslaug Gunnarsdóttir
Jón Magnússon — Guðrún Bergþórsdóttir
Ásmundur Magnússon — Ásdís Höskuldsdóttir
Steinunn S. Magnúsdóttir — Jesper Madsen
og barnabörn.

Lager-hreinsun

á völdum vörum

2. september til og með 5. september

50-70%

Göngubuxur - Bakpokar - Five fingers
Skór - Jakkar - Ofl.

20% afsláttur af öðrum vörum

Takmarkað magn ekki missa af þessu

Íslensku ALPARNIR

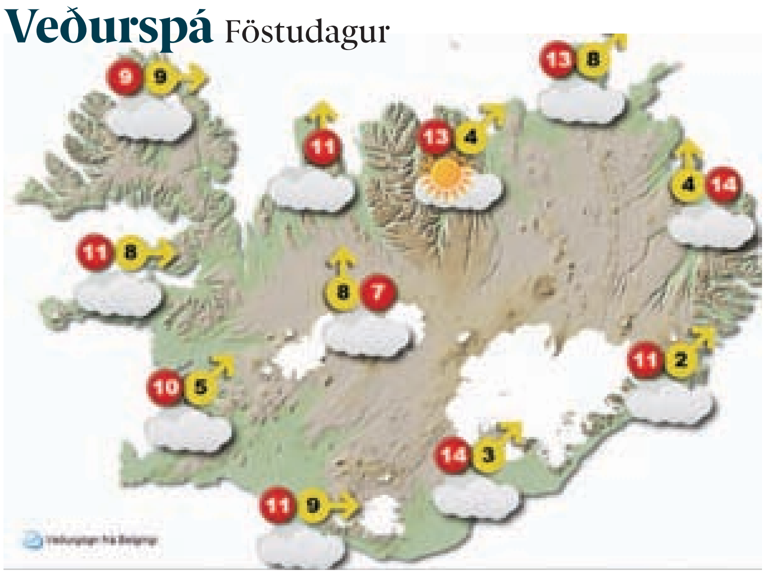
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

Faxafeni 8 · 108 Reykjavík

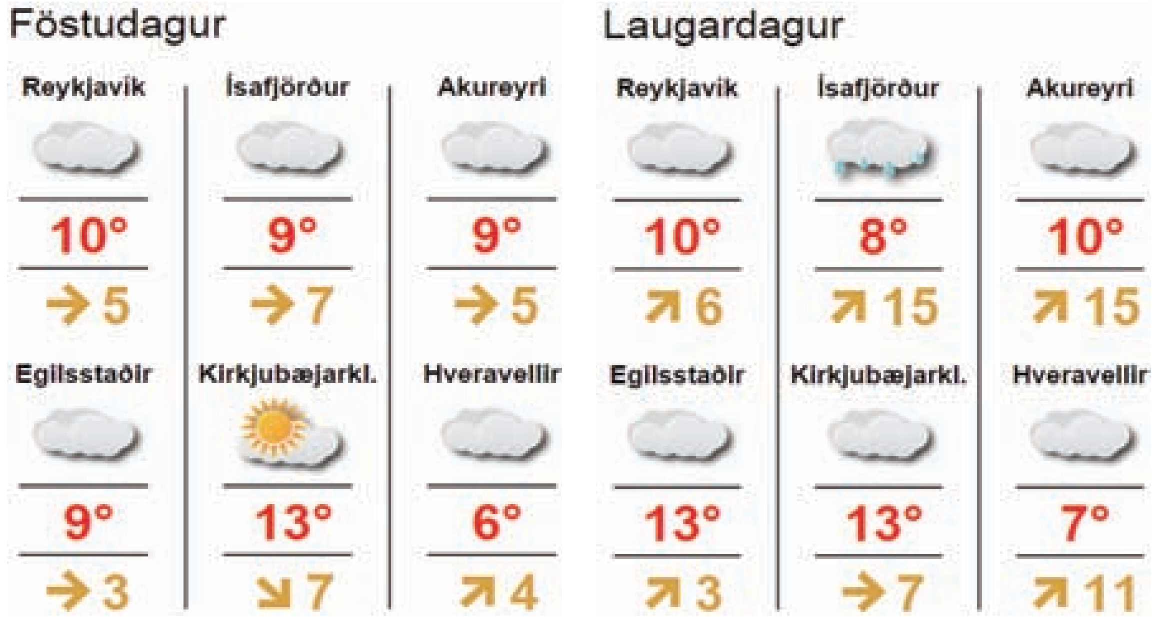
sími 534 2727 • e-mail: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Vestan 8-13 m/s. Þurrt að mestu suðaustan til á landinu, annars víða rigning. Dregur úr úrkomu síðdegis. Hiti 8 til 17 stig, hlýjast á Austur- og Suðausturlandi.

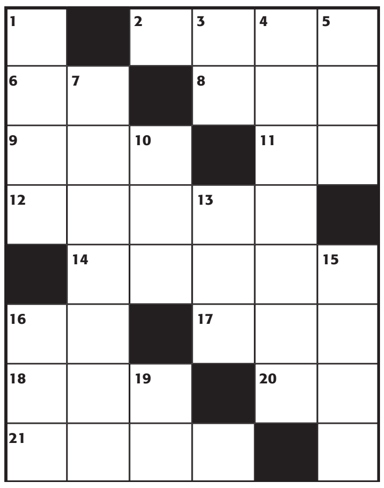


Þrautir

Krossgáta

Lárétt
2. skrafa
6. í röð
8. þvottur
9. fugl
11. íþróttafélag
12. sjósetja
14. rót
16. í röð
17. klastur
18. til viðbótar
20. kusk
21. skjótur

Lóðrétt
1. helminguð
3. bardagi
4. afbrotamál,
5. eyrir
7. þrútinn
10. sægur
13. hald
15. skeifa
16. húðpoki
19. átt



LÁRÉTT: 2. masa, **6.** áb, **8.** tau, **9.** lóm, **11.** kr, **12.** flota, **14.** grams, **16.** hi, **17.** kák, **18.** enn, **20.** ló, **21.** snar.
LÓÐRÉTT: 1. hálf, **3.** at, **4.** sakamál, **5.** aur, **7.** bólginn, **10.** mor, **13.** tak, **15.** skór, **16.** hes, **19.** na.

Skák Gunnar Björnsson

Jón L. Árnason (2.499) átti leik gegn Gerd Fischer (1.922) á alþjóðlegu móti á Ródos sem nú er í gangi.

Svartur á leik
27. ... Re4! Ef 28. Bxe4 Re2+. Hvítur getur ekki valdað f2-reitinn og staðan algjörlega óteflandi. Hvítur gafst því upp. Laglegt lokastaða. Jón L. vann tvær fyrstu skákirnar.

www.skak.is: Aronian vann Sinquefield-mótið.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

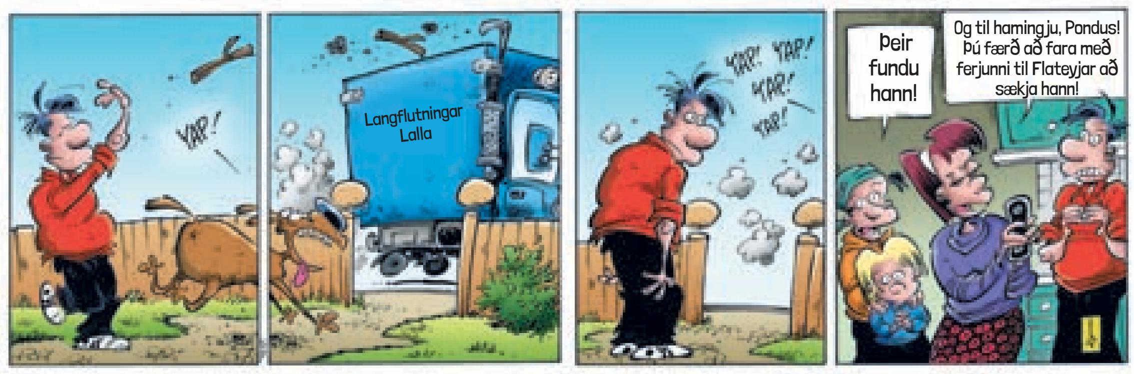
3	1	2	9	8	4	6	7	5
6	4	8	2	7	5	9	3	1
5	7	9	1	3	6	4	8	2
4	2	5	8	9	3	7	1	6
9	3	6	4	1	7	2	5	8
7	8	1	5	6	2	3	9	4
1	5	4	3	2	9	8	6	7
8	9	7	6	4	1	5	2	3
2	6	3	7	5	8	1	4	9

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

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

Myndasögur

PONDUS



GELGJAN

BARNALÁN

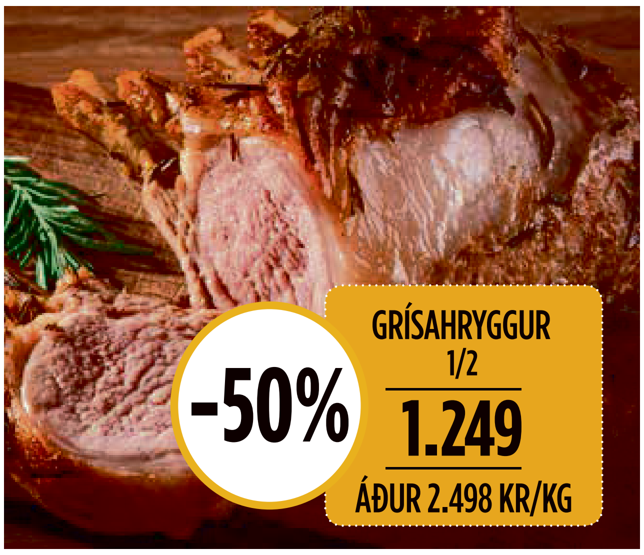
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

netto
frásingar & kostakjör

-40% LAMBASÚPUKJÖT KJARNAFÆÐI **599** ÁÐUR 998 KR/KG

-40% LAMBARIB-EYE FERSKT **2.836** ÁÐUR 4.727 KR/KG

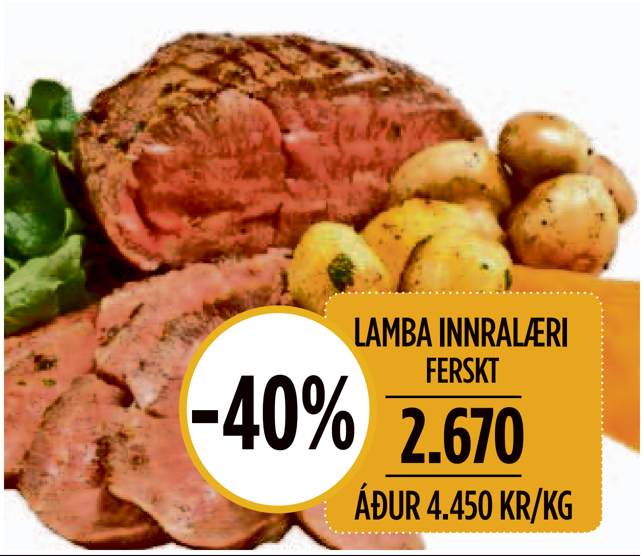
-32% HANGIFRAMPARTUR SAGAÐUR **1.291** ÁÐUR 1.898 KR/PK



-50% GRÍSAHRYGGUR 1/2 **1.249** ÁÐUR 2.498 KR/KG

-50% CIABATTA 300 GR TÓMAT/HVÍTLAUKS **199** ÁÐUR 398 KR/STK

-30% LAMBAKÓTILETTUR FERSKAR Í RASPI **1.928** ÁÐUR 2.754 KR/KG



-40% LAMBA INNRALÆRI FERSKT **2.670** ÁÐUR 4.450 KR/KG

STÓR POKI 36 STK! CAFÉ PREM. PÚÐAR 36 STK 2 TEG, 4 Í PAKKA **495** ÁÐUR 589 KR/PK

-50% KLEINUHRINGIR USA **100** ÁÐUR 199 KR/STK

-50% SPÍNAT SALAT, 140 GR **235** ÁÐUR 469 KR/PK

Tilboðin gilda 03. – 06. september 2015

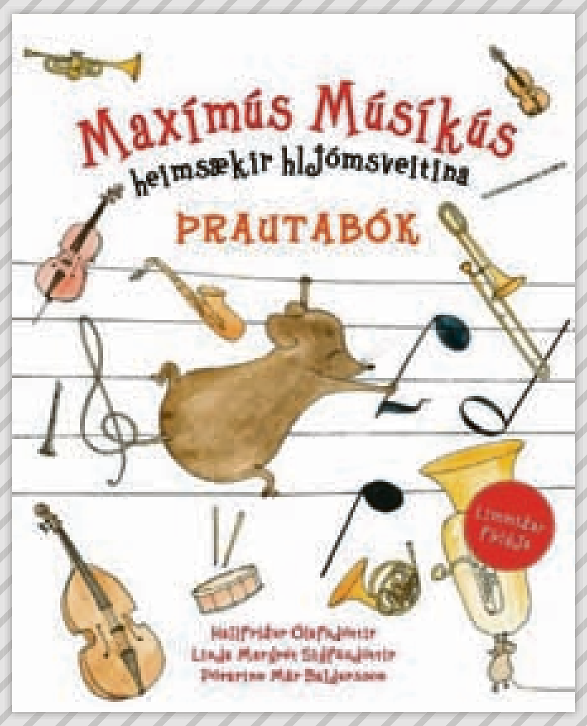
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

FYRIR ENGLANA OKKAR

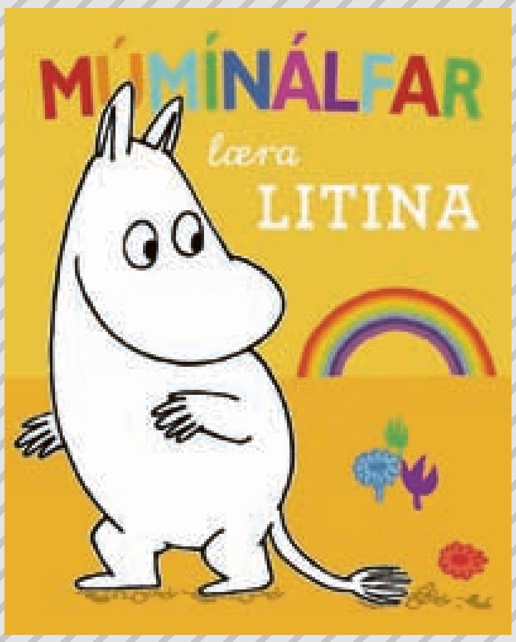
VILDARKLÚBBUR
EYMUNDSSON

Lára fer í flugvél
Vildarverð: 1.299.-
Verð: 1.699.-

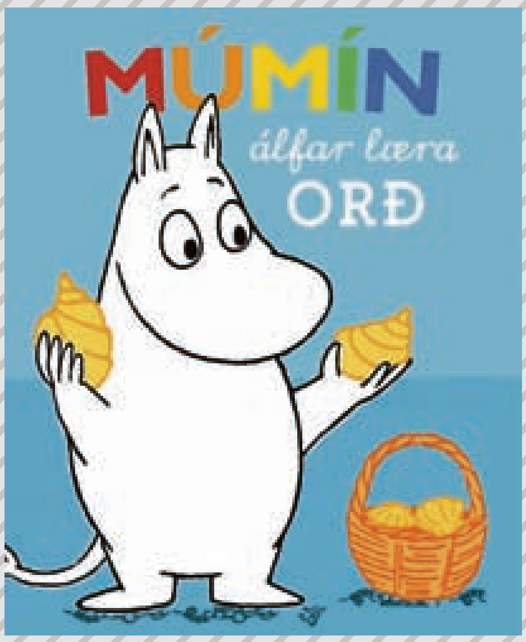
Lára lærir að hjóla
Vildarverð: 1.299.-
Verð: 1.699.-



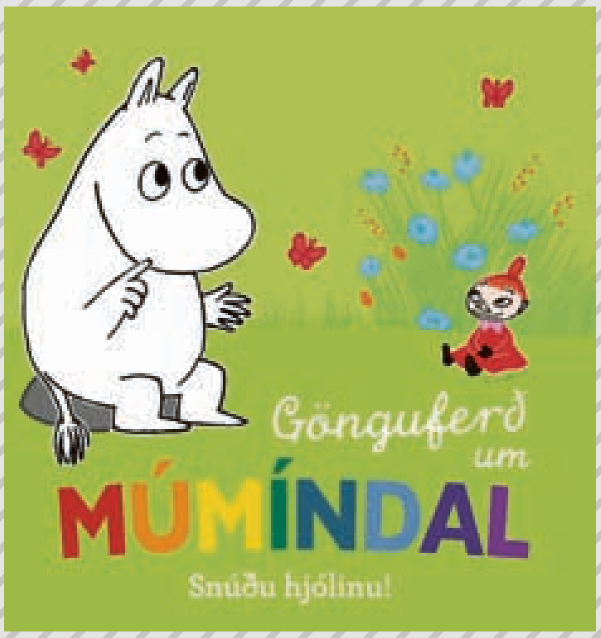
Maxímús Músíkús - Þrautabók
Vildarverð: 1.599.-
Verð: 1.999.-



Múmínálfar læra litina
Vildarverð: 1.799.-
Verð: 2.299.-



Múmínálfar læra orð
Vildarverð: 1.799.-
Verð: 2.299.-



Gönguferð um Múmíndal
Vildarverð: 2.499.-
Verð: 2.999.-

Stjörnubók - Barnabókasería
Vildarverð: 899.- stk.
Verð: 1.199.- stk.

Vala fer í húsdýragarðinn
Vildarverð: 2.499.-
Verð: 2.999.-

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 mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverða er frá 3. september, til og með 7. september. „Bók mánaðarins" tilboð gildir út september. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Maður þarf ekki að hafa vit á tónlist

Starfsár Sinfóníuhljómsveitar Íslands hefst í kvöld og Arna Kristín Einarsdóttir, framkvæmdastjóri hljómsveitarinnar, segir spennandi starfsár fram undan.

Upphafstónleikar nýs starfsárs Sinfóníuhljómsveitar Íslands fara fram í Eldborgarsal Hörpu í kvöld þegar Kristinn Sigmundsson flytur uppáhaldsaríurnar sínar og verða tónleikarnir endurteknir annað kvöld. Arna Kristín Einarsdóttir, framkvæmdastjóri hljómsveitarinnar, segir mikilvægi hennar mikið í menningarlífi þjóðarinnar. „Sinfónían var stofnuð á sama tíma og Þjóðleikhúsið var opnað árið 1950 og er því 65 ára um þessar mundir. Á þessum tíma, þegar lýðveldið var ungt, var til ákaflega framsýnt fólk sem vildi að menningin mótaði sjálfsmynd þjóðarinnar. Sinfónían, Þjóðleikhúsið og Háskóli Íslands eru grunnstoðir í þessari hugsun.“

Hljómsveit landsmanna

Því er stundum haldið fram að Sinfónían nái helst til eldri tónlistarunnenda en spurð út í þetta atriði segir Arna Kristín að fastir áskrifendur séu margir á miðjum aldri en að hljómsveitin nái engu að síður til afar breiðs hóps, enda hafi verið unnið markvisst í því á liðnum árum. „Við erum til að mynda með afar öflugt fræðslustarf og spiluðum t.d. fyrir sextán þúsund grunnskólabörn á síðasta ári. Svo setjum við líka á okkur ólíka hatta og spilum fjölbreytta tónlist og í ár er það John Grant á Airwaves og seinna í vetur Emilíana Torrini, þannig að við náum til breiðari hóps eins og við þurfum að gera sem hljómsveit allra landsmanna.“

Opið hjarta

„Á Menningarnótt finnum við einmitt vel fyrir þessari breidd en í ár vorum við með dúndurtónleika og troðfullt hús af fólki á öllum aldri. Málið er að tónlistin fer ekki í manngreinarálit. Það er algjör misskilningur að maður þurfi eitthvað að hafa vit á tónlist til þess að njóta hennar – málið er að bara að hlusta og upplifa, opna hjarta sitt og njóta. Þetta er eins og að labba í fyrsta skipti inn í Sixtínsku kapelluna eða sambærilegt meistaraverk – þú gengur inn í upplifunina þar sem mannsandinn hefur náð ákveðnu hámarki í sköpun sinni. Það er það sem við erum að reyna að endurskapa á sviðinu í hvert eitt sinn.

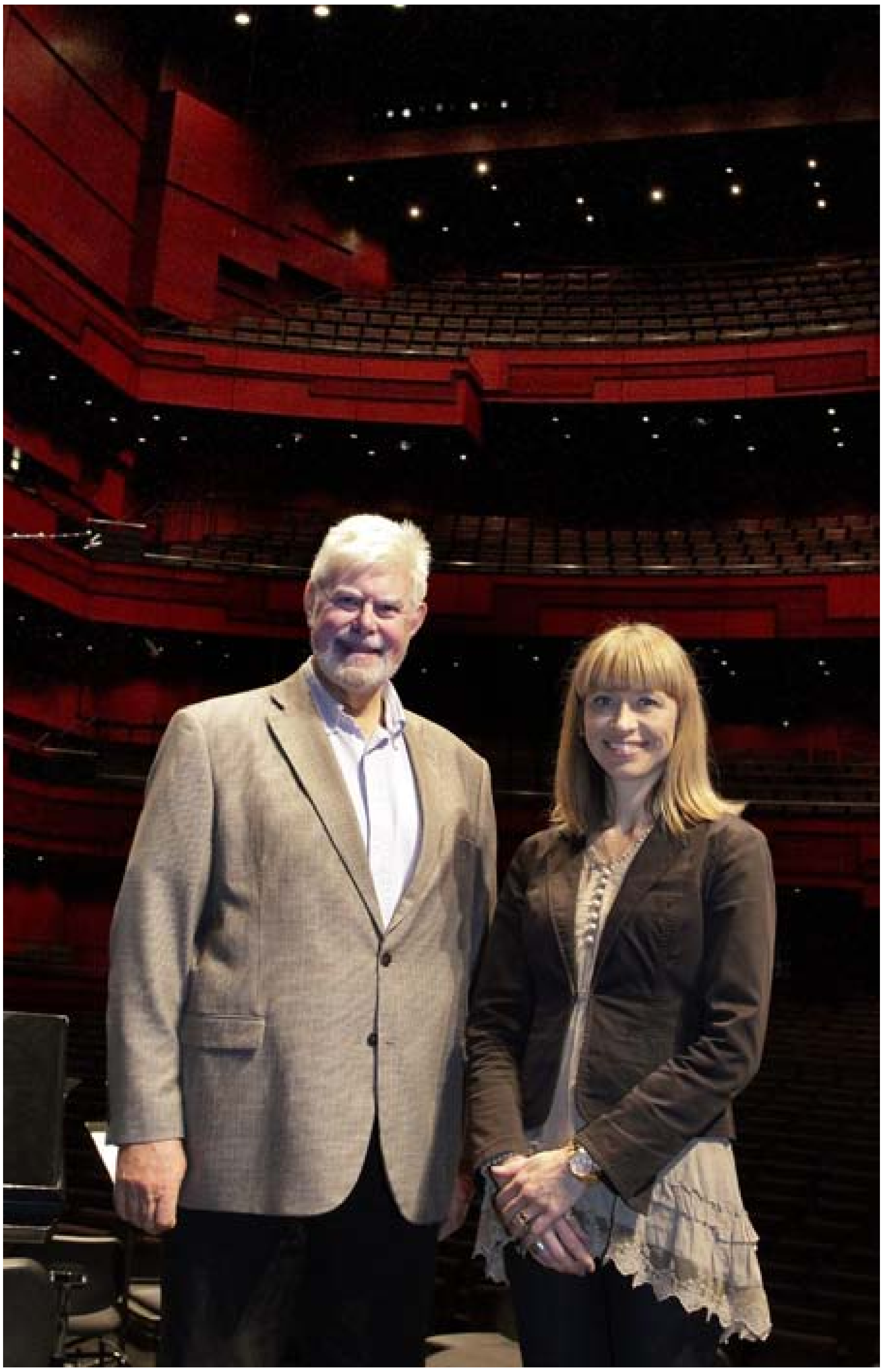
Ég veit að fólk mun finna fyrir þessari upplifun á tónleikum Kristins. Við erum rík þjóð að eiga svona listamenn og hægt að nefna marga sem auðga líf okkar. Hingað koma líka alþjóðlegir listamenn í hverri viku. Við erum t.d. að fá til okkar frábæra erlenda hljómsveitarstjóra og einleikara viku eftir viku og líka okkar menn eins og t.d. Ashkenazy og Osma Venska–sem hafa haft svo mikið að segja fyrir okkar tónlistarlíf og okkur sem menningarþjóð.“

Förum víða

Arna Kristín segir að eitt helsta tilhlökkunarefni starfsársins sé að Sinfónían haldi nú í október í flotta ferð landshornanna á milli og spili á Ísafirði, Akureyri og Egilsstöðum. „Síðast þegar við fórum var það þegar hrunið varð og við urðum að aflýsa ferð til Japans en þá fórum við í staðinn í glæsilega ferð um Ísland sem við ætlum nú að endurtaka og hlökkum mikið til. Það er okkur mikilvægt að sem flestir landsmenn eigi þess kost að njóta þess að koma á tónleika hjá Sinfóníuhljómsveit Íslands.

Daníel Bjarnason, staðarlistamaðurinn okkar sem er bæði hljómsveitarstjóri og tónskáld, verður hljómsveitarstjóri og sveitin mun flytja verk eftir hann sem heitir Blow Bright auk fleiri spennandi verka. Einleikari verður Arngunnur Árnadóttir klarinettuleikari sem er alveg frábær tónlistarmaður og fyrsti klarinettuleikari sveitarinnar. Hún tók við því hlutverki af Einari Jóhannessyni fyrir skömmu en hann er einn af þeim fjölmörgu frábæru listamönnum sem hafa lagt gríðarlega mikið til hljómsveitarinnar. En þetta verða glæsilegir tónleikar og við hlökkum mikið til að spila fyrir fólkið á þessum fallegu stöðum.“

magnus@frettabladid.is



Kristinn Sigmundsson söngvari og Arna Kristín Einarsdóttir, framkvæmdastjóri Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Fréttablaðið/GVA

Lisbeth Salander snýr aftur og grípur í þræði fyrri bóka

BÆKUR

Það sem ekki drepur mann
eftir David Lagercrantz

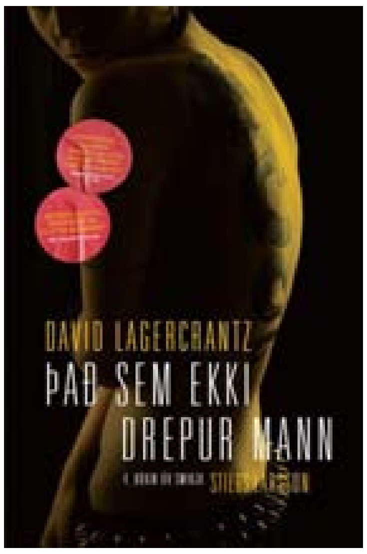
Þýðing: Halla Gunnarsdóttir
Útgefandi: Bjartur

★★★☆☆

Það er mikið vandaverk að setja sig í fótspor og stílsnið listamanns sem er látinn með það að markmiði að búa til það framhald af verkum hans sem lesendur þrá og vona að hann hefði skrifað sjálfur. Sagt er að Stieg Larsson hafi ætlað sér að skrifa tíu bækur um Lisbeth Salander og Mikael Blomkvist að fyrirmynd tíu bóka raðar Maj Sjöwall og Per Wahlöö, Skáldsaga um glæp, sem kom út á áttunda áratugnum og er að margra mati upphaf og krúnudjásn skandinavísku glæpasögunnar.

Larsson lifði sem kunnugt er ekki þær gríðarlegu vinsældir sem bækur hans njóta þar sem hann lést nokkrum dögum áður en fyrsta bókin úr Millennium-þríleiknum svokallaða kom út. Eftir dauða hans hafa staðið deilur milli sambýliskonu hans, sem vegna hjúskaparlaga í Svíþjóð er ekki lögerfingi hans, og föður hans og bróður sem ráða nú yfir höfundarverkinu og þeim auðæfum sem það hefur fært. David Lagercrantz, reyndur og virtur metsöluhöfundur sem starfaði sem glæpablaðamaður á tíunda áratugnum, fékk þann umdeilda heiður hjá þeim síðarnefndu, í óþökk þeirrar fyrrnefndu, að halda áfram með tíleikinn og lái honum hver sem vill að hafa svitnað aðeins yfir verkefninu. En honum tekst ágætlega upp og víst að margir aðdáendur Millennium-bókanna eiga eftir að anda léttar að lestri loknum.

Söguþráðurinn er ágætlega spunninn. Snillingur í þróun gervigreindar er myrtur á kaldrifjaðan hátt fyrir framan einhverfan átta ára gamlan son sinn. Stjórnurannsóknarblaðamaðurinn Mikael Blomkvist er fyrir margra hluta sakir á staðnum og ekki líður á löngu þar til leiðir þeirra Lisbeth Salander liggja saman að nýju en hún hefur verið upptekin við eigin rannsóknir og hunsað allar tilraunir hans til að hafa samband. Við sögu koma alþjóðlegir glæpahringir, tölvuþrjótar og leyniþjónustur stórveldanna og ómennsk snilli Salander og berskjölduð mennska Blomkvists leysa saman úr þeim vef sem um þau er spunninn. Hér er farið enn dýpra í sálarlíf og mótunarár Salander og gripið í þræði sem lágu vel við úr fyrri bókum og aðdáendur hennar fá úr ýmsu að moða.

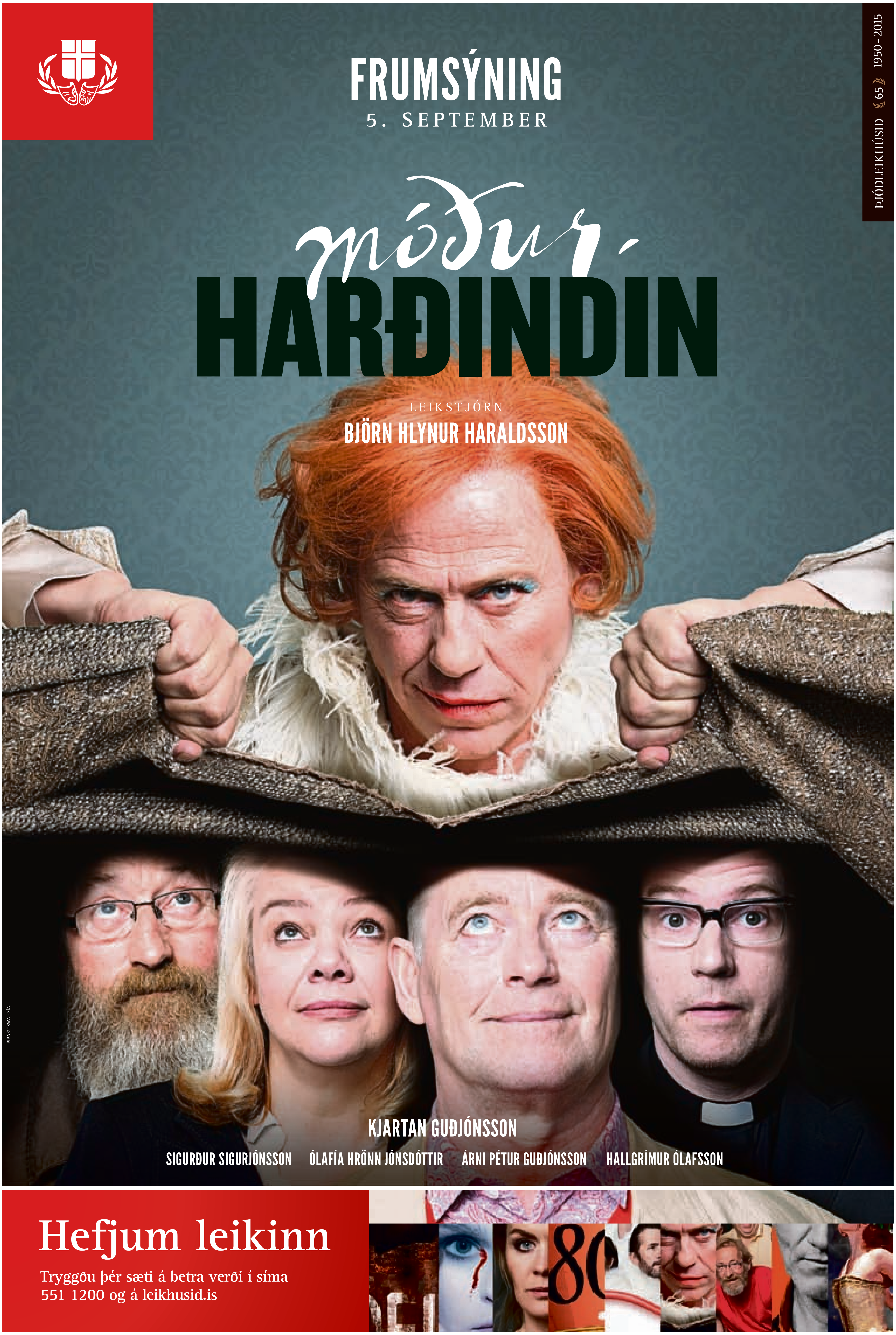


Það má segja að í söguna vanti þó ákveðna skerpu og nýstárleika sem var fyrir hendi í fyrstu tveimur bókunum í þríleiknum. Frásögnin er öll hefðbundnari og bókin öll „venjulegri“ en bækur Stiegs Larsson. Lýsingar á ofbeldi og kynlífi eru mun fyrirferðarminni en í fyrri bókunum og ekki endilega víst að öllum þyki miður. Þýðingin er góð og þó hægt sé að láta setningar eins og „Gjörningsmaðurinn bar sig að á svo kaldrifjaðan máta“ fara í taugarnar á sér má skrifa slíkt á yfirlesara ekki síður en þýðanda.

Þetta er vel skrifuð glæpasaga, flókið plott og mörg sjónarhorn og á stundum erfitt að henda reiður á hver er hvað, sagði hvað og veit hvað. Það sem heillar eftir sem áður er persóna Lisbeth Salander og það er forvitni um örlög hennar og persónu sem mun framar öðru reka lesendur út í búð að kaupa þessa bók. Og þá, eða þær næstu, því aðdáendum Salander til gleði býður endirinn nokkuð afdráttarlaust upp á framhald.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA Ágætis framhald af einum mest lesna bókmenntaþríleik síðustu ára, hefðbundnari en fyrri bækurnar.



FRUMSÝNING
5. SEPTEMBER
ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ 65 1950-2015
móður-
HARÐINDIN
LEIKSTJÓRN
BJÖRN HLYNUR HARALDSSON
KJARTAN GUÐJÓNSSON
SIGURÐUR SIGURJÓNSSON
ÓLAFÍA HRÖNN JÓNSDÓTTIR
ÁRNI PÉTUR GUÐJÓNSSON
HALLGRÍMUR ÓLAFSSON
Hefjum leikinn
Tryggðu þér sæti á betra verði í síma
551 1200 og á leikhusid.is

Ég er lesblindur myndasöguhnoðari

Ingi Jensson opnar á morgun sýningu á verkum sínum í Borgarbókasafninu í Grófinni og býður fólki að koma og trufla sig næstkomandi mánudag.

Ingi Jensson myndasöguhöfundur var í óða önn að setja upp sýninguna á Borgarbókasafninu í gær og vandaði vel til verksins. Fréttablaðið/GVA

Á morgun kl. 16 opnar Ingi Jensson myndasögusýningu í myndasögudeild Borgarbókasafnsins í Grófinni. Ingi hefur starfað sem myndasöguhöfundur og myndskreytir frá 1999 en ferillinn hófst með öðrum hætti en hann hafði ætlað sér. „Ég byrjaði á því að teikna fyrir tímaritið Bleikt og blátt, sögur sem ég kallaði Heimur Sjonna. Ég bjó áður í Hollandi og þar hitti ég þarlendan myndasögumann sem sagði mér að hann byrjaði einmitt með því að teikna fyrir erótískt blað. Ég man að ég gekk út með vinkonu minni og sagði usss, þetta mun ég aldrei gera. En Davíð Þór Jónsson sem var með Bleikt og blátt reyndist nú sá eini sem var tilbúinn í að vera með myndasögu og það dugði til þess að þetta fór að rúlla. Í framhaldinu teiknaði ég í Nýtt Líf, var lengi á DV og var að gera myndasögur og teikningar í ýmis blöð.“

Dett inn í ramma

„Á þessum árum var ég ýmist búsettur hér eða í Hollandi en 2002 byrjaði ég líka aðeins að kenna myndasögugerð hérna heima. En 2008 flutti ég til Englands og bý þar enn í Middlesbrough. Þar var mér tekið opnum örmum og ég hef haft vinnu við að kenna myndasögugerð á öllum skólastigum. Í dag er ég líka mikið að myndskreyta fyrir hollenskan markað en að kenna á Englandi og þetta hefur bara einhvern veginn þróast svona. Ég virðist aldrei búa í landinu sem ég er að teikna fyrir.“

Ingi segir að hann hafi byrjað að skoða teiknimyndasögur bara eins og aðrir krakkar. Fyrst Tinna og Sval og Val en svo þegar hann hafi fengið Viggó í hendurnar þá hafi eitthvað gerst. „Það er eitthvað við Viggó, húmorinn, teikninguna og flæðið sem heillar mig gjörsamlega. Ég get horft á einn ramma mínútunum saman. Þetta er það sem togaði mig inn. Ég var orðinn 27 ára þegar ég byrjaði 1999 en fram að því var ég í ballettnámi í Hollandi og þar áður au pair og í fataiðn og hinu og þessu. En Viggó náði mér.“

Sumar koma bara

Ingi nefnir að hann hafi farið í próf fyrir ekki löngu síðan sem sýni að hann er lesblindur en myndmál sé það sem henti honum hundrað prósent. „Ég hef verið að fást við kennslu eins og ég nefndi og myndasögurnar geta verið alveg frábær leið til þess að læra. Þegar ég flutti til Hollands á sínum tíma lærði ég málið af því að mig langaði svo mikið til þess að lesa og skilja Viggóbækurnar sem höfðu ekki verið þýddar á íslensku. Lesblinda er ein af ástæðum þess að ég tek myndasögunni opnum örmum. Suma daga koma sögurnar bara í hausinn á mér fullmótaðar en suma daga get ég ekki teiknað en þá get ég skrifað. Oftast er þetta þó eitt stórt ferli þar sem það er mitt að grípa þetta og troða þessu á blaðið. Þannig að ég lít eiginlega á mig sem myndasöguhnoðara.“

> **OFTAST ER ÞETTA ÞÓ EITT STÓRT FERLI ÞAR SEM ÞAÐ ER MITT AÐ GRÍPA ÞETTA OG TROÐA ÞESSU Á BLAÐIÐ. ÞANNIG AÐ ÉG LÍT EIGINLEGA Á MIG SEM MYNDASÖGUHNOÐARA.**

„Fyrir áhugasama vil ég nefna að ég verð hérna á mánudaginn frá kl. 12 – 16 að reyna að vinna, með opna vinnustofu og fólk getur komið og truflað mig. Þar ætla ég að sýna skissur úr efni sem ég hef verið að vinna lengi og stefni að því að klára á næstunni. Vonandi kíkja einhverjir við og hafa gaman af.“

Eva Guðrún Sveinsdóttir
Tannlæknir
Sérmenntun: barnatannlækningar
Hefur hafið störf hjá Tannlæknastofunni í Glæsibæ
Tímapantanir í síma 561 3130

Gættu að því hvers þú óskar þér

TÓNLIST

Baldursbrá, ópera eftir Gunnstein Ólafsson

Texti eftir Böðvar Guðmundsson.
Norðurljós í Hörpu
Laugardaginn 29. ágúst

★★★☆☆

Ég man ekki betur en að barnaóperan Baldursbrá hafi notið aðstoðar sögumanns þegar hún var flutt í konsertuppfærslu fyrir ári. Það hlýtur að vera; enginn texti var fyrir ofan sviðið eins og í venjulegum óperusýningum. Að ætlast til þess að fólk, hvað þá börn, skilji óperusöng er fullmikið af því góða.

Maður saknaði sögumannsins á laugardaginn var þegar Baldursbrá var sviðsett í Norðurljósasal Hörpu. Stór hluti áheyrenda var börn, sum mjög lítil. Drengur við hliðina á mér var fljótlega orðinn pirraður og mamma hans þurfti í sífellu að hvísla að honum hvað var að gerast í óperunni. Hvaða fútt er í því? Það er eins og að fara á ódubbaða Disney-mynd með engum texta.

Söguþráðurinn er dálítið sérstakur. Eina kvenkyns aðalpersónan er blóm, Baldursbrá sem langar til að sjá heiminn en kemst ekki neitt vegna þess að hún er rótföst á sínum stað í lautu í góðu skjóli. Til að breyta því þarf hún aðstoð spóa, refs og hrúts. Hrúturinn er reyndar vondi gæinn, en hans innlegg er þó mikilvægt afl til góðs undir það síðasta. Að eigin ósk er Baldursbrá rifin upp með rótum og sett á annan stað þar sem útsýnið er miklu betra. En þá er hún ekki lengur í skjóli fyrir norðanvindinum, og þar er enginn lækur sem hægt er að drekka úr. Eins og sagt er: Gættu að því hvers þú óskar þér. Þér gæti hlotnast það. Það átti vel við hér.

Fyrir utan þetta með sögumanninn, er Baldursbrá ekki slæm óperusýning. Fjóla Kristín Nikulásdóttir söng betur en í fyrra. Röddin var þéttari og barst ágætlega um salinn. Eyjólfur Eyjólfsson var skemmtilegur spói, vandræðalegur og klaufskur, en með hjartað á réttum stað. Söngurinn var fallegur og áreynslulaus. Svipað var uppi á teningnum með söng Jóns Svavars Jósefssonar í hlutverki rebbans. Hann var kröftugur og snarpur og leikurinn fjörlegur.

Að öðrum ólöstuðum voru það þó hinir sem stálu senunni. Kór yrðlinganna, sem samanstóð af börnum og unglingum, var frábær. Hann var geislandi líflegur og sönggleðin var smitandi. Segja má að það hafi alltaf birt til í salnum þegar hann hóf upp raust sína. Hrúturinn, sem leikinn var af Davíð Ólafssyni, var einnig magnaður. Höfuðhreyfingarnar hans voru svo líkar alvöru hrút að maður skellti upp úr hvað eftir annað. Það var fyndið – en um leið óhugnanlegt. Hrúturinn er eyðileggjandi afl í sögunni, og Davíð náði að skapa nettan hrylling sem var merkilega sannfærandi.

Stór partur af hryllingnum var búningurinn sem Davíð var í. Hann var skapaður af Kristínu R. Berman. Þetta var flott gervi, og sama er að segja um búninga hinna. Þeir voru litríkir og samsvöruðu sér prýðilega við heildarmyndina.

Sveinn Einarsson leikstýrði af fagmennsku; leikurinn var eðlilegur og óheftur. Sýningin hefði verið framúrskarandi ef sögumaður hefði skýrt atburðarásina betur.

Tónlistin sjálf var eftir Gunnstein Ólafsson sem stjórnaði flutningnum. Hún var ákaflega skemmtileg. Barnaópera þarf að vera aðgengileg, og það var hún svo sannarlega. Þarna var fullt af grípandi laglínum og þær voru prýðilega útsettar fyrir hljómsveitina og söngvarana. Tónmálið var blátt áfram; tónlistin rann ljúflega niður. Gaman væri að heyra meira eftir Gunnstein í nánustu framtíð. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA Skemmtileg tónlist og söngurinn var vandaður. En atburðarásin var ruglingsleg fyrir minnstu börnin. Það vantaði sögumann og óperan missti því marks.

ÞAÐ SEM EKKI DREPUR MANN - DAVID LAGERCRANTZ

LISBETH SALANDER FER BEINT Á TOPPINN!

ÞÝÐING: HALLA KJARTANSDÓTTIR

BJARTUR

„Aðdáendur Lisbeth Salander geta andað léttar! Pönk-hakkara-hetjan okkar er í góðum höndum.“
USA TODAY

„Bók Lagercrantz er aldrei formúlukennd, hún er rennilegri og þéttari en fyrstu bækurnar þrjár, þótt hann fylgi forskriftinni og byggi söguna upp hægt og örugglega.“
GUARDIAN

1.

Metsölulisti Eymundsson
Allar bækur

„Lagercrantz hefur skrifað góða og skemmtilega spennusögu sem stendur fullkomlega á eigin fótum.“
SVENSKA DAGBLADET

Fjórða bókin í Millenium-seríunni.

Kemur út samtímis um allan heim í 2,7 milljónum eintaka!

DYNAMO REYKJAVÍK

BÍÓ

Cronenberg gríðarstór biti

David Cronenberg

David Cronenberg er heiðursgestur Alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík í ár og mun RIFF í samstarfi við Nexus halda maraþonsýningu á hrollvekjum leikstjórans, sem hefur oft verið nefndur konungur líkamlegs hryllings og barón blóðsins.

David Cronenberg er einn af þekktustu kvikmyndaleikstjórum samtímans og hefur verið starfandi leikstjóri frá árinu 1966. Myndirnar sem sýndar verða í maraþoninu eru nokkrar af eldri hrollvekjum Cronenbergs, Rabid frá árinu 1977, Brood frá árinu 1979 og hin klassíska The Fly frá árinu 1986 verður sýnd á miðnætti. Fjallað verður stuttlega um hvert verk fyrir sýningu en umfjöllunarefni myndanna er allt frá óhugnanlegum aukaverkunum í kjölfar skurðaðgerðar að sálfræðingi sem prufar nýjar aðferðir á sjúklingum sínum og vísindamanni sem breytist í flugu en myndir hans fjalla oft og tíðum á myrkan hátt um eðli mannsins og eru líkami mannsins, umbreytingar og sýkingar algeng umfjöllunarefni.

„Hann er eitt af stærstu nöfnunum sem komið hafa sem heiðursgestir á RIFF, alveg gríðarstór biti,“ segir Gunnar Hansson, kynningarfulltrúi hátíðarinnar í ár.

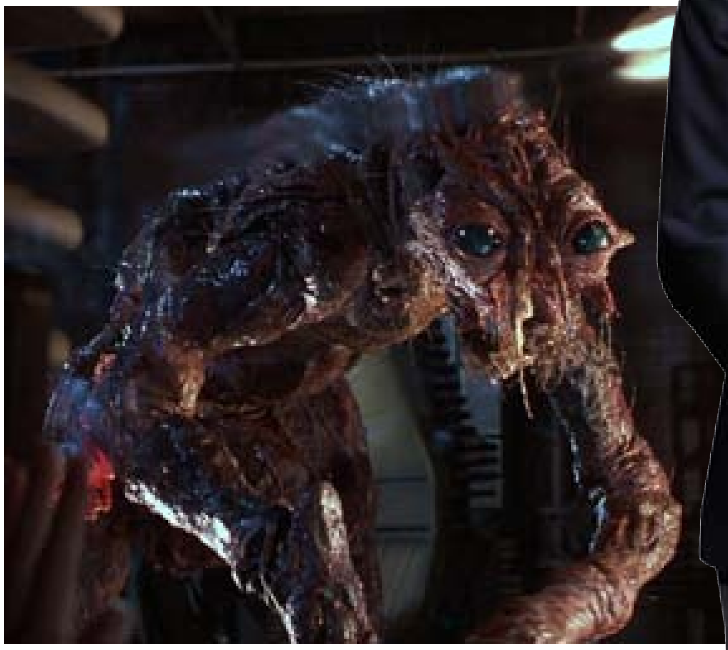
Á miðnæturmaraþoninu, sem fram fer þann 26. september í Bíó Paradís, verða þrjár af myndum Cronenberg sýndar, einnig verður svokallað Q&A þar sem leikstjórinn svara spurningum áhorfenda og er stefnan einnig sett á að Cronenberg verði með masterclass fyrir áhugasama kvikmyndargerðarmenn.

„Hann hefur lýst yfir áhuga á að koma hingað. Við verðum bara að fá hann til þess að gera hryllingsmynd á Íslandi. Það liggur svona beinast við,“ segir Gunnar og hlær.

Hann segir það hafa verið talsverða áskorun að velja einungis þrjár myndir til að sýna á maraþoninu, enda af nægu að taka. „Það var úr vöndu að velja. Þetta er náttúrulega Midnight Madness og við ætlum að enda á The Fly, hún mun kannski ræna fólk svefninum þessa nótt,“ segir Gunnar og bætir við að Cronenberg sé sérstaklega laginn við að skapa andrúmsloft sem halda áhorfandanum föngnum.

Þann 30. september mun leikstjórinn Marteinn Þórsson stjórna Meistaraspjalli við Cronenberg í Hátíðarsal Háskóla Íslands sem hefst klukkan 13.00. „Ég stjórna umræðunni eitthvað, kynni hann og fer aðeins fyrir ferilinn. Ég ætla nú að leyfa honum bara að tjá sig. Maður þarf ekkert að draga úr honum svörin. Hann er vel lesinn. Gáfaður maður og viðkunnanlegur," segir Marteinn sem segir vissulega spennandi fyrir kvikmyndaáhugamenn að fá tækifæri til þess að spyrja leikstjórann spjörunum úr.

RIFF hefst þann 24. september næstkomandi og allar nánari upplýsingar um hátíðina má nálgast á vefsíðunni Riff.is. **gydaloa@frettabladid.is**



Kvikmyndin The Fly er frá árinu 1986 og verður sýnd á miðnætti á Cronenberg maraþonsýningunni á RIFF.

HANN HEFUR LÝST YFIR ÁHUGA Á AÐ KOMA HINGAÐ. VIÐ VERÐUM BARA AÐ FÁ HANN TIL ÞESS AÐ GERA HRYLLINGSMYND Á ÍSLANDI. ÞAÐ LIGGUR SVONA BEINAST VIÐ.

BYGG býður til leigu glæsilegt skrifstofuhúsnæði á 4. hæð á einum besta stað í bænum, Borgartúni 27.

Hæðin sem er 853 fermetra leigist í einu lagi eða hlutum, allt eftir þörfum.

Upplýsingar hjá Fjárfestingu fasteignasölu í síma 562 4250 og hjá Gunnari í sími 693 7310.

Frumsýningar

NO ESCAPE

Hrollvekja, spennumynd
Aðalleikarar: Lake Bell, Pierce Brosnan og Owen Wilson.
Frumsýnd: 4. september.
IMDB 7/10
ROTTEN TOMATOES 40%

THE TRANSPORTER REFUELED

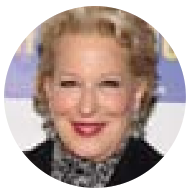
Spennumynd
Aðalleikarar: Ed Skrein, Ray Stevenson, Loan Chabanol og Gabriella Wright.
Frumsýnd: 4. september
IMDB 4,1/10

Verður Cassel vondi kallinn?

Leikarinn Vincent Cassel, sem meðal annars hefur leikið í Ocean's Twelve, Ocean's Thirteen og Black Swan, mun fara með hlutverk í nýjustu Bourne-myndinni og greinir Variety frá því að að Cassel muni fara með hlutverk vonda kallsins í myndinni.

Matt Damon snýr aftur í hlutverk Jasons Bourne eftir að hafa setið hjá í síðustu mynd en þetta verður fimmta Bourne-myndin og er áætlað að hún komi út á næsta ári.

Midler móðir Schumer og Lawrence?



Leikkonan Bette Midler hefur lýst yfir áhuga á að fara með hlutverk móður Amy Schumer og Jennifer Lawrence í gamanmynd sem þær skrifa nú handrit að.

Schumer og Lawrence, sem eru einar skærustu stjörnur Hollywood um þessar mundir, tilkynntu nýlega að þær ynnu að kvikmyndahandriti og vildu leika systur í myndinni en lítið annað hefur verið gefið upp. En Midler myndi sjálfsagt smellpassa í hlutverk móður þeirra.

BÍLMAGNARAR FERÐATÆKI MAGNARAR BÍLTÆKI
HÁTALARAR SJÓNVÖRP ÞRÁÐLAUSIR SÍMAR MP3 SPILARAR ÚTVÖRP
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL
MYNDAVÉLAR
HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

RISA ÚTSALA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR OG ENGIN VÖRUGJÖLD!

ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM HELGINA

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR ÞVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR ÞURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

7 VERSLANIR UM ALLT LAND

SUÐURLANDSBRAUT 26	REYKJAVÍK	S: 569 1500
HAFNARGÖTU 90	REYKJANESBÆ	S: 414 1740
AUSTURVEGI 34	SELFOSSI	S: 414 1745
ÞJÓÐBRAUT 1	AKRANESI	S: 431-3333
GLERÁRGÖTU 30	AKUREYRI	S: 460 3380
GARÐARSBRAUT 18A	HÚSAVÍK	S: 464 1600
KAUPVANGI 6	EGILSSTÖÐUM	S: 414 1735

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Sjá allt úrvalið á ht.is

OPIÐ!

ALLA HELGINA
Á SUÐURLANDSBRAUT
LAU. 11-16 OG SUN. 13-17

Heimilistæki
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic
wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

7 VERSLANIR UM LAND ALLT: AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

SAMBÍÓIN
NÁÐU Í SAMBÍÓ APPIÐ
ÞAÐ MARGBORGAR SIG

NÝJASTA MYND GUY RICHIE
LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES
THE MAN FROM U.N.C.L.E.
TIME OUT LONDON · HITFIX · THE TELEGRAPH

Það muna allir eftir ógleymanlegu grínmyndunum um Griswold fjölskylduna. Nú er komið að syninum að fara með sína fjölskyldu í frí!
"VACATION ER FYNDNASTA MYND ÁRSINS" JAMES OSTER - JOBLO
"ÉG HEF EKKI HLEGIÐ SVONA ..." DAVE KARGER - FANDANGO
"BRJÁLÆÐISLEGA FYNDIÐ FRAMHALD" MATT SULLIVAN - IN TOUCH
VACATION

THE HOLLYWOOD REPORTER · HITFIX · VARIETY
TOM CRUISE MISSION: IMPOSSIBLE ROGUE NATION
INSIDE OUT
HITMAN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 5:30 - 6:30 - 8 - 9 - 10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E. VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30
VACATION	KL. 5:50 - 8 - 10:20
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 8 - 10:45
ANT-MAN 2D	KL. 8 - 10:30
SKÓSVEINARNIR ÍSL TAL 2D	KL. 5:50
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 8
STRAIGHT OUTTA COMPTON	KL. 10:20
HITMAN: AGENT 47	KL. 10:10
VACATION	KL. 8

SAMbio.is

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 5:30 - 8 - 10:30
HITMAN: AGENT 47	KL. 5:50 - 8 - 10:20
VACATION	KL. 5:40 - 8 - 10:40
MISSION: IMPOSSIBLE	KL. 5:20 - 8 - 10:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

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

SAMBÍÓIN AKUREYRI

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	KL. 5:30 - 8 - 10:30
VACATION	KL. 8
THE GIFT	KL. 10:10
INSIDE OUT ÍSL TAL 2D	KL. 5:50

SKÓSVEINARNIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
DR. DRE EAZY-E ICE CUBE MC REN DJ YELLA
STRAIGHT OUTTA COMPTON
HITMAN AGENT 47
SOUTHPAW
TRAINWRECK
HRÚTAR
Daily with english subtitle at 17.30 at Haskolabio University Cinema
Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

LAUGARÁSBÍÓ
miði.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
STRAIGHT OUTTA COMPTON
THE GIFT
ABSOLUTELY ANYTHING
SKÓSVEINARNIR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
STRAIGHT OUTTA COMPTON	7, 10
ABSOLUTELY ANYTHING	6, 8, 10
THE GIFT	8, 10:20
MINIONS - ENS TAL 2D	6

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

3. SEPTEMBER 2015

Kvikmyndir

Hvað? Frumsýning I Want to Be Weird
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís
Heimildarmyndin I Want to Be Weird er frumsýnd í kvöld, og fjallar myndin um bresku listakonuna Kitty Von-Sometime sem hefur verið búsett á Íslandi í tíu ár. Hún er hvað þekktust fyrir The Weird Girls Project, sem er röð verka eða myndbandsþátta þar sem konur eru í forgrunni. Hver þáttur er einstakur og byggist upp á ákveðinni hugmyndafræði. Í tengslum við sýningar á myndinni, stendur Bíó Paradís fyrir sýningu í innri sal Bíós Paradísar á verkum Kittyar og The Weird Girls Project.

Hvað? Stuttmyndakvöld kvenna í kvikmyndagerð
Hvenær? 20.00
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Sex stuttmyndir verða sýndar í kvöld, og eiga þær allar sameiginlegt að vera eftir konur. Umræðan í samfélaginu um stöðu kvenna í kvikmyndageiranum hefur verið háværog er því innblástur þessa kvölds, og verða sýndar myndir eftir þær Ingu Lísu Middleton, Elsu Maríu Jakobsdóttur, Ásu Helgu Hjörleifsdóttur, Veru Wonder Sölvadóttur, Ísold Uggadóttur, Þóru Hilmarsdóttur og Snjólaugu Lúðvíksdóttur.

Hvað? Japanskir kvikmyndadagar
Hvenær? 18.00
Hvar? Bíó Paradís
Bíó Paradís í samráði við sendiráð Japans á Íslandi stendur fyrir Japönskum kvikmyndadögum sem hefjast í dag og standa yfir alla helgina. Verður mikið um dýrðir, svo sem úrval teiknimynda fyrir börn á öllum aldri og japönsk spil og leikir í boði Nexus. Aðgangur ókeypis á alla dagskrá daganna.

Tónlist

Hvað? Magnús R. Einarsson
Hvenær? 22.00
Hvar? Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8
Magnús R. Einarsson spilar lifandi músík í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Styrktartónleikar Grensáss – Til heiðurs Tinnu Guðrúnu
Hvenær? 20.00
Hvar? Hverfisbarinn
Í kvöld verða sérstakir styrktartónleikar til styrktar endurhæfingardeild Grensáss og munu María Ólafsdóttir, Steinar, Ingó, Vaginaboys, Blaz Roca, Herra Hnetusmjör og Reykjavíkurdætur koma fram. Aðgangseyrir 1.500 krónur.

Hvað? Uppáhaldsaríur Kristins
Hvenær? 19.30
Hvar? Eldborg
Á tónleikunum syngur Kristinn Sigmundsson aríur úr nokkrum af uppáhaldsóperum sínum og bregður sér í hlutverk Don Basilio í Rakaranum frá Sevilla eftir Rossini, greifans í Brúðkaupi Fígarós eftir Mozart, Bancos úr Macbeth og Sakaríasar í Nabucco eftir Verdi. Mun Óperukórinn í Reykjavík taka undir með Kristni. Miðasala á tix.is.

María Ólafsdóttir syngur á styrktartónleikum Grensáss í kvöld.

Tónlistarmaðurinn Teitur Magnússon spilar á Flórunni í kvöld. Fréttablaðið/GVA

Hvað? Teitur á Flórunni
Hvenær? 20.00
Hvar? Flóran Café/Bistró
Teitur mun leika fyrir gesti Flórunnar í kvöld, þar sem eldhúsið verður opið til klukkan 21.00 og barinn til klukkan 22.00. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Moses Hightower
Hvenær? 21.30
Hvar? Húrra
Mikið verður um dýrðir á Húrra í kvöld þegar Moses Hightower leika sína ljúfu tóna. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Uppistand

Hvað? Uppistand GOmobile og Stúdentakjallarans
Hvenær? 22.00
Hvar? Stúdentakjallarinn
Grín og glens í Stúdentakjallaranum í kvöld, þar sem uppistandararnir Jóhannes Ingi, Dóra Unnarsdóttir, Darren Forema og Greipur Hjaltason gera allt vitlaust. Aðgangur ókeypis.

Fundur

Hvað? 50, 500 eða 5000 – geta Íslendingar tekið við fjölda flóttafólks?
Hvenær? 20.45
Hvar? Salur Samfylkingarinnar, Hallveigarstíg 2
Ungir jafnaðarmenn standa fyrir opnum fundi í kvöld, þar sem málefni flóttafólks verða tekin fyrir. Edda Ólafsdóttir, sérfræðingur innflytjendamála, flóttamanna og hælisleitenda hjá Mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar, Kristjana Fenger, lögfræðingur hjá Rauða krossi Íslands, Íris Björg Kristjánsdóttir, sérfræðingur úr innanríkisráðuneytinu, og Sema Erla Serdar, stjórnmála- og Evrópufræðingur og formaður framkvæmdastjórnar Samfylkingarinnar, taka til máls. Umræðum stýrir Óskar Steinn Ómarsson úr stjórn Ungra jafnaðarmanna.

Hvað? Byggðu upp barnið þitt með góðum venjum
Hvenær? 17.30
Hvar? Lifandi markaður, Borgartúni 24
Matreiðslunámskeið hjá Lifandi markaði, þar sem farið er yfir hvernig hægt er að gera mat barnanna okkar næringarríkari og hvernig hægt er að koma góðum venjum strax að í mataruppeldi barna. Verð 6.800 krónur.

Sýning

Hvað? Menningarveisla í tilefni Ljósanætur
Hvenær? 19.00
Hvar? Icelandair hótel, Keflavík
Ýmissa grasa kennir í þessari menningarveislu svo sem myndlistarsýningar, íslenskrar hönnunar, handverks, popup café Fjólu Jónsdóttur, Happy Hour, VOCAL restaurant og fleira.

Hvað? Afrekasýning kvenna
Hvenær? 17.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Sýningin er samspil margra ólíkra sýninga sem settar hafa verið upp eða eru yfirstandandi í tilefni 100 ára kosningaafmælis kvenna á Íslandi. Tilgangurinn með sýningunni er að sýna gestum hverju konur á Íslandi hafa áorkað í gegnum tíðina. Aðgangur ókeypis.

Myndband verður frumsýnt í Petersen-svítunni. Fréttablaðið/Valli

Frumsýnir nýtt myndband

„Myndbandið fangar það sem gerist þegar maður leyfir einhverjum að komast að kjarnanum sínum, það að þora að treysta. Þær gera þetta afbragðsvel, líkt og allt sem þær gera," segir Lára Rúnarsdóttir og á þar við leikkonurnar Guðrúnu Bjarnadóttur og Laufeyju Elíasdóttur, sem fara með hlutverkin í myndbandi við titillag plötunnar Sel sem kom út í vor, og verður frumsýnt í kvöld. „Dögg Mósesdóttir leikstýrði og Hrafn Garðarsson skaut, og ég kem aðeins fyrir í því sjálf."
Mun Lára sýna myndbandið í Petersen-svítunni í Gamla bíói í kvöld og spilar svo lög af plötunni ásamt hljómsveit sinni, í bland við eldra efni. „Ég er virkilega spennt að fá að spila í þessu sögufræga húsi, en ég hef aldrei gert það áður." Herlegheitin hefjast klukkan 21.00 og verður mikið um dýrðir, svo sem bjórkynning á Petersen Lager. – ga

MYNDBANDIÐ FANGAR ÞAÐ SEM GERIST ÞEGAR MAÐUR LEYFIR EINHVERJUM AÐ KOMAST AÐ KJARNANUM SÍNUM, ÞAÐ AÐ ÞORA AÐ TREYSTA. ÞÆR GERA ÞETTA AFBRAGÐSVEL, LÍKT OG ALLT SEM ÞÆR GERA.

F&F
Jakki
10.850 kr
Kringlunni, Skeifunni, Spönginni, Garðabæ og Akureyri

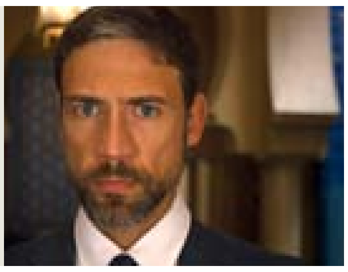
19:45
MATARGLEÐI EVU
Það er klassískt þema hjá Evu Laufeyju í þessum þætti. Létt og gott ítalskt salat, spaghetti Bolognese með góðu hvítlauksbrauði og gómsæt eplakaka sem slær alltaf í gegn!
Uppskriftir úr þáttunum eru á visir.is/matur

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

20:15
MASTERCHEF USA
Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast um hylli dómnefndarinnar.

20:55
NCIS
Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

21:40
TYRANT
Hörkuspennandi páttaröð um afar venjulega bandaríska fjölskyldu sem dregst inn í óvænta og hættulega atburðarás í Mið-Austurlöndum.



22:00
THE MONUMENTS MEN
Mögnuð mynd með Matt Damon, George Clooney og Cate Blanchett í aðalhlutverkum.

21:45
THE SOPRANOS
Magnaður verðlaunaþáttur þar sem fylgst er með fjölskyldumanninum og mafíuforingjanum Tony Soprano í daglegu lífi sem er ekki alltaf til fyrirmyndar.

Krakka stöðin 18:22
LÍNA LANGSOKKUR
Skemmtilegur þáttur um Línu Langsokk og vini hennar Önnu og Tomma.

©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**

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.40 iCarly
08.05 The Middle
08.30 Masterchef USA
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 60 mínútur
11.00 Jamie's 30 Minute Meals
11.25 Dads
11.45 Undateable
12.10 Á fullu gazi
12.35 Nágrannar
13.00 LOL
14.40 Did You Hear About the Morgans
16.30 Ninja-skjaldbökurnar
16.55 iCarly
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 The Simpsons
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Fóstbræður
19.45 Matargleði Evu (2:9) Fróðleg og freistandi þáttaröð þar sem Eva Laufey Hermannsdóttir leggur ríka áherslu á að elda góðan og fjölbreyttan mat frá grunni og kennir áhorfendum að töfra réttina fram á skemmtilegan hátt.
20.15 Masterchef USA (4:20) Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band.
20.55 NCIS (15:24) Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem þurfa að glíma við æ flóknari og hættulegri mál.
21.40 Tyrant (11:12)
22.25 Death Row Stories
23.10 Rizzoli & Isles
23.55 The Third Eye
00.40 X Company
01.25 NCIS: Los Angeles
02.10 Paranoia
03.55 Seal Team Six: The Raid on Osa
05.35 Fréttir og Ísland í dag

Matargleði Evu, 19.45

SPORT

12.40 Spænski boltinn 2015/2016
14.20 Pepsímörkin 2015
15.50 Undankeppni EM 2016
18.00 Sumarmótin 2015
18.35 Undankeppni EM 2016 Bein útsending frá leik Tékklands og Kasakstans í undankeppni EM 2016.
20.55 NBA
21.45 Undankeppni EM 2016
23.35 IAAF Diamond League 2015

SPORT 2

09.45 Pepsídeildin 2015
11.35 Pepsímörkin 2015
13.05 Goðsagnir efstu deildar
13.50 Premier League 2015/2016
15.40 Premier League 2015/2016
17.20 Premier League Review 2015
18.15 Premier League 2015/2016
20.00 Premier League World
20.30 Premier League 2015/2016
22.15 Enska 1. deildin 2015/2016
00.00 1001 Goals
00.55 Premier League World

STÖÐ 3

19.00 Glee
19.45 Last Man Standing
20.05 Cristela (11:22)
20.30 Sirens (6:13)
20.55 Witches of East End (9:10)
21.40 Supernatural (16:23)
22.25 Grimm
23.10 In the Flesh
00.05 Cristela
00.25 Sirens
00.45 Witches of East End
01.25 Supernatural
02.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

Latibær, 11.25 og 15.25

07.00 Ævintýri Tinna
07.25 Latibær
07.47 Zigby
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Doddi litli og Eyrnastór
08.55 Leyndarmál vísindanna
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Tommi og Jenni
09.55 UKI
10.00 Ofurhundurinn Krypto
10.22 Lína langsokkur
10.47 Stóri og Litli
11.00 Ævintýri Tinna
11.25 Latibær
11.47 Zigby
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.45 Doddi litli og Eyrnastór
12.55 Leyndarmál vísindanna
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Tommi og Jenni
13.55 UKI
14.00 Ofurhundurinn Krypto
14.22 Lína langsokkur
14.47 Stóri og Litli
15.00 Ævintýri Tinna
15.25 Latibær
15.47 Zigby
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.45 Doddi litli og Eyrnastór
16.55 Leyndarmál vísindanna
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Tommi og Jenni
17.55 UKI
18.00 Ofurhundurinn Krypto
18.22 Lína langsokkur
18.47 Stóri og Litli
19.00 Geimaparnir 2

GULLSTÖÐIN

16.55 Strákarnir
17.25 Friends
17.50 New Girl
18.10 Modern Family
18.35 How I Met Your Mother
19.00 Ally McBeal
19.50 Cold Feet
20.45 Shetland (5:8)
21.45 The Sopranos (1:13)
22.45 Curb Your Enthusiasm
23.15 It's Always Sunny in Philadelphia Frábærir gamanþáttaröð sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru alltof sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi, upp á hvern einasta dag. Danny DeVito leikur stórt hlutverk í þáttunum sem óþolandi faðir tveggja úr hópnum og er stöðugt að gera þeim lífið leitt.
23.35 Footballers' Wives
00.25 Ally McBeal
01.10 Cold Feet
02.05 Shetland
03.05 Curb Your Enthusiasm
03.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.50 Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið
13.15 Trouble with the Curve
15.05 To Rome with Love
16.55 Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið
18.20 Trouble with the Curve
20.10 To Rome with Love
22.00 The Monuments Men
23.55 Holy Rollers
01.25 Season of the Witch
03.00 The Monuments Men

RÚV

16.45 Kungfú Panda
17.08 Sveppir
17.15 Táknmálsfréttir
17.25 Stundin okkar
17.50 Vísindahorn Ævars
18.00 Fréttir
18.15 Íþróttir
18.20 Veður
18.25 Holland-Ísland (Forkeppni EM karla í fótbolta) Bein útsending frá leik Hollands og Íslands í forkeppni Evrópumótsins 2016 í fótbolta.
20.40 EM stofa Samantekt frá öllum leikjum dagsins í forkeppni Evrópumóts karlalandsliða í knattspyrnu 2016.
21.05 Kastljós
21.35 Körfuboltalandsliðið (5:5)
22.00 Tíufréttir
22.20 Veðurfréttir
22.25 Glæpahneigð
23.05 Ferkantað líf
00.00 Kastljós
00.30 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.23 Dr. Phil
09.06 The Biggest Loser
09.47 The Biggest Loser
10.32 Pepsi MAX tónlist
13.25 Cheers
13.49 Dr. Phil
14.30 Growing Up Fisher
14.52 America's Next Top Model
15.35 Survivor
16.20 Solsidan
16.43 Parks & Recreation
17.05 Playing House
17.28 Men at Work
17.52 Dr. Phil
18.34 The Talk
19.12 Hotel Hell
19.56 The Royal Family (8:10) Sænskir grínþættir um vinalega konungsfjölskyldu sem glímir við sambærileg vandamál og við hin ... bara á aðeins ýktari hátt.
20.18 Royal Pains (3:13)
21.02 Agents of S.H.I.E.L.D. (15:22)
21.47 Extant (9:13)
22.25 Sex & the City (19:20)
22.59 Scandal
23.40 Law & Order: UK
00.25 Secrets and Lies
01.10 Hannibal
01.55 Agents of S.H.I.E.L.D.
02.40 Extant
03.25 Sex & the City
03.50 Pepsi MAX tónlist

GOLFSTÖÐIN

08.00 PGA Tour 2015
14.00 This Is the Presidents Cup 201
14.25 Golfing World 2015
15.15 Champions Tour Highlights
16.10 2015 Players Official Film
17.05 PGA Tour 2015 - Highlights
18.00 Inside the PGA Tour 2015
18.25 PGA Championship 2015
23.10 Golfing World 2015

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

HAUSTTILBOÐ

LEIFHEIT

AUÐVELDUM ÞRIFIN

PICOSPRAY moppa með sápuhólfi, 26 cm.

2.995 kr.

40056590
Almennt verð: 4.895 kr.

Pönnukökupanna fyrir allar gerðir af hellum.

1.995 kr.

41130200
Almennt verð: 2.995 kr.

HAUSTTILBOÐ

VIÐ FRAMLENGJUM HAUSTGLEÐI

TIL 7. SEPTEMBER

HAUSTTILBOÐ

Panna með loki, 28 cm.

2.995 kr.

41119004
Almennt verð: 3.995 kr.

GERÐU GÓÐ KAUP

HAUSTTILBOÐ

17 L

Galanz
Örbylgjuofn, 17 l. 700W.

8.995 kr.

65103260
Almennt verð: 12.995 kr.

HAUSTTILBOÐ

Muffins form, 9 stk., sílikon.

665 kr.

41751318
Almennt verð: 895 kr.

HAUSTTILBOÐ

Bökunarform, 28 cm.

1.395 kr.

41749017
Almennt verð: 1.895 kr.

25% AFSLÁTTUR
POTTAR OG PÖNNUR

25% AFSLÁTTUR
BÖKUNARFORM

25% AFSLÁTTUR
LISTMÁLARAVÖRUR

Josera

25% AFSLÁTTUR
JOSERA GÆLUDÝRAFÓÐUR

ROYAL CANIN

25% AFSLÁTTUR
ROYAL CANIN GÆLUDÝRAFÓÐRUR

byko.is

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Haustflensan og hollráð hinna þekktu

Nú liggja margir í flensu. Um er að ræða hina týpísku haustflensu, segir yfirlæknir sóttvarnasviðs. Hvað gera þekktir Íslendingar þegar þeir fá flensu? Lífið leitaði svara við þeirri spurningu.

Væntanlega hefur það ekki farið fram hjá mörgum að hin árlega haustflensa er mætt til leiks, með sínum slappleika, kvefi og öllu tilheyrandi. Reyndar er einnig á ferðinni magakveisa, að sögn Þórólfs Guðnasonar, yfirlæknis á sóttvarnasviði landlæknisembættisins. Hann segir flensuna sem nú gengur vera þessa hefðbundnu, árlegu flensu. „Þetta er bara alltaf sama hringekjan varðandi þessar umgangspestir. Þegar haustið byrjar og börnin fara í skóla og leikskóla fer þetta að ganga.“

Þórólfur segir pestina sem nú gengur ekki vera skæðari en gengur og gerist á haustin. „Þetta er alltaf mjög svipað með flensuna. Árin byrja eins, svo dettur þetta niður á sumrin og eykst aftur þegar byrjar að hausta.“

Yfirlæknirinn segir að í raun séu fá ráð til að koma í veg fyrir flensusmit. „Það er ekki til nein sértæk meðferð til að koma í veg fyrir smit og engin lyf sem lækna svona veirusýkingar. Þegar fólk er smitað ráðleggur maður því bara að fara vel með sig og taka því rólega. Það er engin töfralausn til við flensunni. Þetta yfirleitt gengur bara yfir. En með svona kvefi geta komið aðrar sýkingar; eyrnabólgur, lungnabólgur sem þarf að meðhöndla. Þannig að ef pestirnar dragast á langinn er réttast að láta lækni kíkja á sig.“ Þórólfur tiltekur þó eitt hollráð sem allir ættu að geta tamið sér, eitthvað sem gæti dregið úr líkum á flensusmiti: „Handþvottur og hreinlæti yfirhöfuð ættu að draga úr hættunni á smiti.“

Lífið fékk nokkra þekkta Íslendinga til þess að deila hollráðum með lesendum; segja frá því hvað þeir gera þegar þeir leggjast í flensu.

ÉG VAR TVÖ ÁR STÖÐUGT MEÐ EINHVERN „SKÍT“ Í MÉR OG VARÐ EKKI BETRI FYRR EN ÉG FÓR Í HÁLSKIRTLATÖKU FYRIR JÓL Í FYRRA. EN ÞAÐ SEM ÉG GERI OFTAST ER AÐ FÁ MÉR MIKIÐ AF ENGIFERI. PANTA MÉR HREINT ENGIFERSKOT Á KAFFIHÚSUM BÆJARINS. ÉG DREKK LÍKA MIKIÐ AF HEITU VATNI MEÐ SÍTRÓNU OG AUÐVITAÐ NÆGUR SVEFN, HANN ER BESTA MEÐALIÐ.

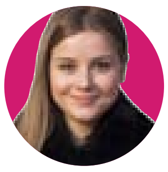
Fanney Ingvarsdóttir, flugfreyja og framkvæmdastjóri Ungfrúar Íslands

ÞAÐ ER SVO KLIKKAÐ AÐ GERA HJÁ MÉR ÞESSA DAGANA AÐ EF FLENSAN MYNDI VOGA SÉR NÁLÆGT MÉR YRÐI ÉG AÐ AFNEITA HENNI MEÐ ÖLLU. ÉG MYNDI SAMT DÚNDRA Í MIG ENGIFERI EINS OG ENGINN VÆRI MORGUNDAGURINN EF ÉG MYNDI VEIKJAST – OG BORÐA ÓEÐLILEGA MIKIÐ MAGN AF SÆLGÆTI Í SJÁLFSVORKUNN. ANNARS HELD ÉG AÐ SVEFN SÉ ALLTAF TÖFRAMEÐALIÐ – AÐ SOFA „SKÍTINN“ ÚR SÉR HREINLEGA.

Manuela Ósk Harðardóttir, nemi í fatahönnun við Listaháskóla Íslands

ÞEGAR ÉG FÆ FLENSU FER ÉG Á VEITINGASTAÐINN BANGKOK SEM LIGGUR Í GULRI GÖTU Á SMIÐJUVEGINUM Í KÓPAVOGI. ÞAR FÆ ÉG MÉR PAD KHING GAI, MEÐ ÓGEÐSLEGA MIKIÐ AF HVÍTLAUKI. ÞESSI RÉTTUR SKO, EF MAÐUR BORÐAR HANN REGLULEGA ÞEGAR MAÐUR ER VEIKUR LÍÐUR MANNI MUN BETUR. ENGIFERIÐ ER SVO GOTT OG HVÍTLAUKURINN ER NÁTTÚRULEGA „GALDRA-SHIT“. SÍÐAN ER CHILI Í ÞESSU SEM HREINSAR ALLT. ÞEGAR MAÐUR ER VEIKUR ER LÍKA MIKILVÆGT AÐ TAKA ÞVÍ RÓLEGA, HVÍLA SIG VEL. ÉG SPILA MIKIÐ PLAYSTATION OG LES. AUÐVITAÐ ER ERFITT AÐ LESA ÞEGAR MAÐUR ER MIKIÐ VEIKUR. EN ÞÁ ER BARA AÐ HVÍLA SIG Á MILLI.

Erpur Þ. Eyvindarson, tónlistarmaður



MÉR FINNST MJÖG GOTT AÐ FÁ MÉR SÍTRÓNUTE MEÐ ENGIFER ÚT Í. SÍÐAN EF ÉG ER MJÖG KVEFUÐ ÞÁ SÝÐ ÉG VATN, SET SVO HANDKLÆÐI YFIR HAUSINN OG ANDA AÐ MÉR HEITRI GUFUNNI. SVO FINNST MÉR GEGGJAÐ AÐ FÁ MÉR EINHVERS KONAR SÚPU EÐA FRANSKAR KARTÖFLUR OG TAKA MARAÞON AF DESPERATE HOUSEWIVES.

María Ólafsdóttir, söngkona

ÞAÐ ERU TVÆR LEIÐIR TIL AÐ TAKAST Á VIÐ FLENSUNA; HORFAST Í AUGU VIÐ HANA EÐA FARA AFSÍÐIS OG KYNGJA FÁEINUM RAKVÉLABLÖÐUM.

ANNARS ERU SÖNGVARAR GJARNAN VIÐKVÆMIR FYRIR PESTUM OG OFT ÞARF LÍTIÐ TIL AÐ SETJA ÞETTA LITLA HLJÓÐFÆRI, SEM ÞEIR HAFA Í HÁLSINUM, ÚR JAFNVÆGI. ÞAÐ GETUR VERIÐ ERFITT AÐ VERA SÖNGVARI, ÞVÍ AÐ EINS OG ALLIR ÞEKKJA SEM REYNT HAFA AÐ STÍGA Á SVIÐ OG SYNGJA, ÞÁ ER ÞAÐ LÍKAST ÞVÍ AÐ AFHJÚPA SÁLINA – ÞESS VEGNA ER SKJÁLFTINN OG NERVINN.

FLENSUR ERU GJARNAN FYLGIKVILLI ÓJAFNVÆGIS, VIÐ HÖFUM FARIÐ ÓVARLEGA, GLEYMT ÞVÍ AÐ FARA Í FÖÐURLANDIÐ, SEM LIGGUR ÞÁ SAMANBROTIÐ INNI Í SKÁP. VIÐ ÆTTUM AÐ KLÆÐA OKKUR VEL. LÁTA ÞAÐ VERA AÐ SETJA OFAN Í SIG HVAÐ SEM ER, SLEPPA SYKRUÐUM GOSDRYKKJUM OG HAFA ALLA ÁFENGISNEYSLU Í HÓFI EÐA ÞANNIG AÐ RÁÐIÐ OG RÆNAN SÉ ÁVALLT INNAN SEILINGAR.

EITT RÁÐ Á ÉG AÐ GEFA ÞEIM SEM VILJA VIÐHALDA MUNNHOLSHEILSU OG BÆTA HEILSUNA ALMENNT. ÞAÐ ER CEYLON KANILL. ÞAÐ ER GOTT AÐ SETJA HANN Á TUNGUNA (EINS OG HÁLFA TESKEIÐ OG LÁTA RENNA Í MUNNI – HELST Á HVERJUM MORGNI.

Egill Ólafsson, tónlistarmaður

DEBENHAMS

*Meðan birgðir endast

SHISEIDO DAGAR 3.-9. SEPTEMBER

NÝR MASKARI FRÁ SHISEIDO: Full Lash Volume maskari fullkomnar augnaráðið þitt. Maskarinn þykkir og lengir augnhárin. Kynnum einnig Shiseido Full Lash Serum.

20% AFSLÁTTUR

af Shiseido Full Lash maskara og Shiseido Full Lash Serum.

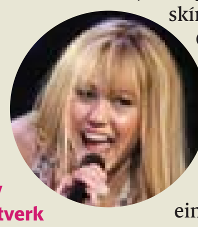
Þegar keyptar eru 2 Shiseido vörur eða fleiri fylgir glæsilegur kaupauki *

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS – Lífstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Frægir í nærmynd Miley Cyrus

Nafn Destiny Hope Cyrus
Listamannsnafn Miley Cyrus
Fæðingardagur 23. nóvember 1992
Staður Franklin, Tennessee, Bandaríkjunum



Eitt sinn fór Miley með hlutverk barnastjörnunnar Hannah Montana.

Miley Ray Cyrus er 22 ára stórstjarna sem hefur haldið sig hátt uppi á stjörnuhimninum frá því að hún var unglingur og lék í sjónvarpsþáttum á Disney-sjónvarpsstöðinni. Hún var skírð Destiny Hope Cyrus en alltaf kölluð Smiley þar sem hún er einstaklega brosmild og breytti nafninu í kjölfarið í Miley. Pabbi hennar er Billy Ray Cyrus, einn vinsælasti kántrísöngvari Bandaríkjanna. Hún sló fyrst í gegn í Disney-þáttunum Hannah Montana en hún hélt á fjölmörg tónleikaferðalög á meðan og seinna meir undir eigin nafni eftir að hún byrjaði að gefa út eigin tónlist. Miley hefur aldrei verið hrædd við að koma fólki á óvart og er ekki spéhrædd enda berst hún gegn kynjamisrétti í tónlistarbransanum. Hún gerði allt vitlaust með búningum sínum á VMA-tónlistarhátíðinni um síðustu helgi en hún stóð sig vel sem kynnir hátíðarinnar.

Í dag er Miley hún sjálf og kemur til dyranna eins og hún er klædd.

www.lyfja.is

CLINIQUE

Clinique dagar í Lyfju dagana 3. - 9. september.

20% afsláttur af Clinique vörum fimmtudag og föstudag.

Kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Clinique fyrir 6.900 kr eða meira.*

Kaupaukinn inniheldur:
Turnaround overnight revitalizing Moisturizer NÝTT
Turnaround dagkrem NÝTT
Liquid facial soap mild
Duo eyeshadow
Cubby stick gloss
High impact mascara

*á meðan birgðir endast.

CLINIQUE
Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust

ATH. gildir í: Lyfju Lágmúla, Laugavegi, Nýbýlavegi, Smáratorgi, Smáralind og Reykjanesbæ

LYFJA – Lífið heil

Baltasar Kormákur leikstýrir Everest.

Everest sýnd á Stöð 2

Stöð 2 hefur gert langtímasamning við bandaríska kvikmyndaframleiðandann NBC Universal um kaup á kvikmyndum.

Með samningnum tryggir Stöð 2 sér meðal annars sýningarrétt á stórmynd Baltasars Kormáks, Everest, auk fjölmargra stórmynda á borð við 50 Shades of Grey, Theory of Everything, Furious 7 og Jurassic World sem verða á dagskrá Stöðvar 2 og Bíóstöðvarinnar.

„NBC Universal hefur verið mikilvægur samstarfsaðili Stöðvar 2 í fjölda ára og það er ánægjulegt að tryggja áframhald á því góða samstarfi," segir Sævar Freyr Þráinsson, forstjóri 365 miðla.

Keira Knightly

„Styrkleikar Stöðvar 2 eru óumdeildir, við erum leiðandi í innlendri dagskrárgerð og verðum nú þriðja veturinn í röð með íslenskan þátt á hverju kvöldi. Þá er Stöð 2 heimili HBO á Íslandi en HBO býður upp á besta sjónvarpsefni í heimi og að lokum eru kvikmyndir stór þáttur í dagskrá okkar og þessi samningur við NBC Universal gefur okkur aðgang að frábærum myndum sem verða sýndar í vetur."

Kvikmyndin Everest var opnunarmynd kvikmyndarhátíðarinnar í Feneyjum í gærkvöldi. Myndin skartar meðal annars leikurunum Jake Gyllenhaal, Keira Knightley og Josh Brolin í aðalhlutverkum en hún segir af leiðöngrum fjallgöngumanna árið 1996 um fjallið. Leiðangrarnir urðu illa úti í ofsaveðri með þeim afleiðingum að átta menn fórust.

Kvikmyndagagnrýnandi The Hollywood Reporter, Todd McCarthy, fór fögrum orðum um Everest í umfjöllun um myndina og hældi Baltasar og sagði honum hafa tekist vel til.

Jake Gyllenhaal

TOPPAÐU ÞIG
Í RÆKTINNI
20%
AFSLÁTTUR*
AF BOLUM, TOPPUM, PEYSUM OG JÖKKUM
FYRIR DÖMUR, HERRA OG BÖRN FRÁ
UNDER ARMOUR
adidas
NIKE
hummel
FRÁ FIMMTUDEGI TIL SUNNUDAGS
*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Brynja segist hafa notið þess að skreppa yfir til L.A. í sólina, en milli þess sem hún skálaði við fræga fólkið skellti hún sér á ströndina. Fréttablaðið/Anton

Skálað innan um stjörnurnar

Brynja Dan Gunnarsdóttir fékk óvænt boð í eitt heitasta eftirpartí MTV-verðlaunahátíðarinnar sem haldið var í lestarstöð sem búið var að skreyta fyrir tilefnið. Þar var hún umkringd nojuðum stórstjörnum og lífvörðum þeirra.

„Þetta var tryllt, L.A. er náttúrulega tryllt, maður hættir eiginlega að muna hvers vegna maður er hérna á þessu skeri,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir sem lagði land undir fót um liðna helgi og kíkti á fylgifisk MTV-tónlistarhátíðarinnar, eftirpartí Adidas og hönnuðarins Jeremys Scott.

„Partíið er rosalega stórt dæmi og eitt þriggja sem haldin eru eftir MTV-verðlaunahátíðina. Þangað mæta þessar stjörnur,“ segir Brynja aðspurð um umfang þessa teitis. „Þarna var allt fullt af frægum andlitum sem maður er vanur að sjá í fjölmiðlum og öryggisgæslan eftir því. Allir í Adidas og frekar afslappað andrúmsloft. Partíið var haldið í lestarstöð sem búið var að lífga upp á. Um leið og ég labbaði inn sat söngkonan Demi Lovato á afgirtu svæði, og það var stranglega bannað að smella af henni myndum. Ég var svolítið að reyna að laumast til að taka myndir, lét eins og ég væri að taka sjálfu og það gekk misvel, hún vildi svolítið halda sig bara út af fyrir sig, á meðan Jeremy Scott lék á als oddi og blikkaði mann og var til í allt,“ segir Brynja og skellir upp úr, en hún sá um að varpa stemningunni beint á klakann, þar sem hún sá um Nova-snapchatið á meðan.

Hún segist þó alfarið hafa látið símann eiga sig eftir að lífvörður poppprinsessunnar og tískugyðjunnar Rita Ora hafði afskipti af henni. „Ég fór út á reyksvæðið þar sem hún var og hugsaði mér gott til glóðarinnar, og smellti í eina sjálfu. Áður en ég vissi af hafði vígalegur lífvörður hrifsað af mér símann og eytt öllum myndum af henni út,“ útskýrir Brynja og bætir við að þessi óhugnanlegi lífvörður hafi svo brosað út í annað og verið hið besta skinn. „Hann var einfaldlega að vinna vinnuna sína og passa upp á að Rita yrði ekki mynduð úti að reykja, það er náttúrulega ekki í boði.“

Brynja segist ekki hafa verið sérlega stressuð eða meðvituð um að hún væri að bjóða hálfri þjóðinni með sér í ferðalag, en Nova-snappið er eitt vinsælasta snapp landsins. „Ég fékk smá hnút í magann þegar ég kynnti mig inn en það bráði fljótlega af mér, og ég var farin að vaxa á mér efri vörina áður en langt um leið,“ segir hún glettnislega í lokin.

gudrun@frettabladid.is

Mættu
Rita Ora var í eftirpartýinu og Jeremy Scott var að sjálfsögðu á svæðinu.

nettó
kræsingar & kostakjör
IRONMAXX
25%
AFSLÁTTUR
100% WHEY PRÓTEIN
900G, 5TEG
ÁÐUR 4.790 KR/STK
3.593 KR/STK
ARGININE SIMPLEX FLJÓTANDI
6500 1000ML
ÁÐUR 4.998 KR/STK
3.749 KR/STK
HOTRIDE KOLVETNIS-
BLANDA 900G
ÁÐUR4.698KR/STK
3.524 KR/STK
HÁGÆÐA-
VÖRUR
AMÍNOCRAFT FLJÓTANDI
1000ML
3.698 KR/STK
2.774 KR/STK
HELLF.FATBURNER DRINK
500ML WILDBERRY
ÁÐUR 298 KR/STK
224 KR/STK
MIKIÐ ÚRVAL
IRONMAXX
fæðubótarefna
Í NETTÓ
ARGININE SIMPLEX
800G
ÁÐUR 3.698 KR/STK
2.774 KR/STK
MULTÍVÍTAMÍN 130STK
ÁÐUR 2.898 KR/STK
2.174 KR/STK
BCAAÞS M/GLUTAMÍNI 130STK
CREABOLIKUM KREATÍN 130STK
ÁÐUR 3.498 KR/STK
2.624 KR/STK
FYRIR ALVÖRU
íþróttaiðkendur
ZINC PRO 150STK
ÁÐUR 2.898 KR/STK
2.174 KR/STK
B VÍTAMÍN BIOACTIVE 150STK
C VÍTAMÍN 1000 100STK
D VÍTAMÍN BIOACTIVE 150STK
ÁÐUR 2.798 KR/STK
2.099 KR/STK
HRISTARI PRO 750ML
MISMUNANDI LITIR
1.099 KR/STK
PRÓTEINSTYKKI, 35 GR
ÁÐUR 29 KR/STK
187 KR/STK
IMPERIUS PROTEINBARIR, 35 GR
ÁÐUR 489 KR/STK
367 KR/STK
www.netto.is
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Systurnar spila báðar með meistaraflokki kvenna í knattspyrnu hjá Breiðabliki og hafa næga orku þrátt fyrir mýturnar. Fréttablaðið/Vilhelm

Eruð þið að borða agúrkur allan daginn?

Systurnar **Hildur Sif** og **Jóna Kristín** Hauksdætur eru konurnar á bak við Instagram-síðuna Vegan.Fitness sem notið hefur mikillar hylli. „Það er algjör mýta að íþróttafólk geti ekki verið vegan.“

„Við erum eins og svo margir aðrir, höfum gaman af að smella myndum af matnum okkar og þegar komið var dágott safn í símann hugsuðum við með okkur að deila þessu með fleirum, ekki síst þar sem spurningar á borð við „eruð þið þá að borða agúrkur allan daginn?“ dúkka reglulega upp,“ segir Hildur Sif Hauksdóttir aðspurð um upphaf síðunnar Vegan.Fitness.

„Tilgangurinn er í raun bara að sýna að vegan lífsstíll þarf ekki að vera einhæfur og leiðinlegur,“ segir Jóna Kristín Hauksdóttir, og taka þær báðar undir þegar blaðamaður spyr hvort mýtan um að íþróttafólk verði að borða kjöt til að ná fram því besta sé ekki ansi lífseig, en báðar spila þær með meistaraflokki kvenna fyrir Breiðablik og ættu því að vita hvað þær syngja. „Það er algjör mýta, sem á ekki rétt á sér. Fjölmargir afreksíþróttamenn hafa tamið sér þennan lífsstíl og jafnvel bætt árangur sinn. Mikil vitundarvakning er að eiga sér stað varðandi meðferð dýra og skaðsemi fjölmargra dýraafurða.“

Þrátt fyrir að vera uppi á tuttugustu og fyrstu öldinni, þar sem upplýsing er alltumlykjandi, segjast þær fá ansi misjöfn viðbrögð líkt og áður segir. „Fólk virðist vera mun meira hissa þegar einhver segist ekki borða kjöt og fisk en kippir sér svo ekkert upp við það ef einhverjum finnst kartöflur og jarðarber vond. Fáfræði er uppspretta flestra fordóma, og fólk virðist gleyma að við upplifum þetta ekki eins og að við búum við einhverjar takmarkanir,“ segir Hildur. „Þörfin fyrir síður eins og okkar er því sannarlega til staðar, og viðbrögðin hafa sömuleiðis sýnt okkur það,“ útskýrir Jóna að lokum, yfir sig ánægð með sífjölgandi fylgjendur. **gudrun@frettabladid.is**

TAÍLENSKUR NÚÐLURÉTTUR

Uppáhald Hildar

Sjóðið vatn og hellið yfir hrísgrjónanúðlurnar og látið liggja í 4-5 mínútur meðan núðlurnar sjúga í sig vatnið. Steikið á pönnu uppáhaldsgrænmetið (ég notaði brokkólí, rauð-, vor- og hvítlauk, papriku, gulrætur, sveppi og litla maísstöngla) og bætið síðan við teriyakisósu og tamari. Öllu síðan blandað saman á pönnu og steikt í örfáar mínútum. Gott að strá svo sesamfræjum yfir allt saman og hræra fersku spínati saman við.

BANANAÍS

Uppáhald Jónu

Skelltu 3 vel þroskuðum frosnum bönunum í blandara með 1 dl af möndlumjólk. Bættu við 1-2 msk. af ósætu hreinu kakói, stevíu (eftir smekk) og haltu áfram að blanda þangað til áferðin verður ískennd, gæti tekið nokkrar mínútur. Svo toppað með uppáhaldsberjum/hnetum/fræjum.

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

HARPA · ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN · HÁSKÓLABÍÓ
REYKJAVIK
COMEDY
FESTIVAL 2015
MIÐASALA Á ÞESSAR 5 SÝNINGAR HEFST Í DAG KL. 10
23. OKTÓBER · SILFURBERG Í HÖRPU
OPNUNARSÝNING
ANNA ÞÓRA BJÖRNSDÓTTIR · BJÖRK JAKOBSDÓTTIR
EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR · HELGA BRAGA · LADDI · ÓLAFIA HRÖNN
SNJÓLAUG LÚÐVÍKSDÓTTIR · ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON
ÞÆR TVÆR (VALA KRISTÍN OG JÚLÍANA SARA)
24. OKTÓBER · SILFURBERG Í HÖRPU
DYLAN MORAN
BJÖRN BRAGI HITAR UPP
24. OKTÓBER · SILFURBERG Í HÖRPU
BEN & DAGFINN
ÞÓRDÍS NADIA HITAR UPP
25. OKTÓBER · ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARINN
DANIEL SLOSS
BYLGJA OG KAI HITA UPP
30. OKTÓBER · HÁSKÓLABÍÓ
DOUG STANHOPE
HUGLEIKUR DAGSSON HITAR UPP
4 DAGAR 7 SÝNINGAR 30 GRÍNISTAR!
WOW air
Doritos
BOLI LÉTTÖL
MIÐASALA FER FRAM Á TIX
NÁNAR Á WWW.SENA.IS/RCF
COMEDY FEST EUROPE
sena

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Atla Fannars Bjarkasonar

Enginn er einstakur

Fyrir tíma internetsins var auðvelt að trúa því að maður væri einstakur. Að enginn hugsaði eins og að maður hefði jafnvel einstaka hæfileika. Í dag þarf maður hins vegar aldrei að efast um neitt. Ef maður veit ekki eitthvað gúglar maður það og yfirleitt kemst maður að því að fjölmargir aðrir hafa lagt fram nákvæmlega sömu fyrirspurn sem enn aðrir, sem höfðu einnig velt því sama fyrir sér, hafa lagt á sig að svara.

Við getum gert ráð fyrir því að allar skrýtnu pælingarnar okkar, furðulegu hugmyndirnar og sérviskulegu vangavelturnar hafi skotið upp kollinum annars staðar í heiminum. Ekki nóg með það, þá eru yfirgnæfandi líkur á því að einhver hafi viðrað þessar hugmyndir á internetinu, rætt þær í þaula og niðurstaðan er yfirleitt sú að hugmyndin er hvorki góð né frumleg.

Þessa blautu tusku fékk í andlitið á dögunum. Síðustu ár hef ég nefnilega reynt að ná takmarki mínu: Að geta troðið í körfu. Ég er búinn að fara á óteljandi æfingar og framkvæma þar óteljandi útgáfur af óteljandi stökk- og styrktaræfingum. Ég hef unnið stóra sigra en líka brugðist sjálfum mér, glaðst, efast, grátið og hlegið. Æfingarnar hafa skilað góðum árangri en ekki nógu góðum.

Ég gúgla reglulega alls konar æfingar til að framkvæma og á dögunum rakst ég á grein sem fjallaði um hvíta, rúmlega þrítuga, skrifstofumenn sem þráðu ekkert heitar en að troða í körfu. Þessir menn gerðu takmarkið opinbert en áttu allir sameiginlegt að ná því aldrei. Þeir kenndu ýmist slæmum hnjám, litlum fingrum eða einhverju öðru um. Hljómar ansi kunnuglega.

Þetta voru ekki bara einn eða tveir menn. Þetta var hópur og þeim mistókst öllum. Ég las sem sagt grein um fjölmargar útgáfur af sjálfum mér sem öllum hafði mistekist að gera það sem ég er búinn að reyna síðustu ár. Og er enn að reyna. Sem betur fer er ég samt einstakur. Og pottþétt að fara að ná þessu.