

## Sögulegur sigur strákanna okkar

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta er hænuskrefi frá því að komast á stórmót í fyrsta sinn eftir hreint magnaðan sigur á bronslíði HM í gærkvöldi. ➔18



Fréttablaðið/Valli

### MATUR Í ÁSKRIFT



HOLLUR OG LJÚFFENGUR

## SPÍRAN

BORDUM VEL

NÁNAR Á WWW.SPIRAN.IS

## GRÖN BALANCE

Hafðu það grænt og njóttu lífsins

Grøn Balance fæst í Krónunni

## KRÓNAN



### Fréttablaðið í dag

#### FÖSTUDAGSVÍÐTALID

**Erum ekki að veita ölmusu**

Bergsteinn Jónsson, framkvæmdastjóri UNICEF, er djúpt snortinn yfir þeirri samkenndarbylgju sem birtist í samfélaginu um þessar mundir.

10



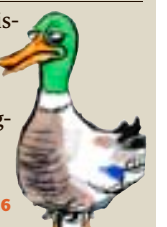
#### SÉRBLAÐIÐ LÍFID

**Velur bók fram yfir símann**

Bergrún Íris Sævarsdóttir er myndskreytir, skáld og rit höfundur sem hvetur fólk til að kaupa bækur eftir íslenska höfunda.

**SKODUN** Heilbrigðisráðherra, borgarstjóri og forstjóri LSH skrifa um sjúkrahús við Hringbraut. 17

**SHALDÖR** 16



**SPORT** Einkunnir íslensku strákanna í Amsterdam. 18

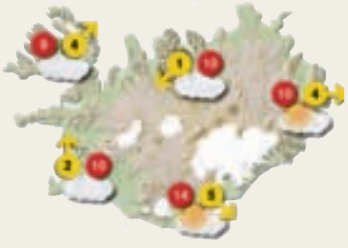
**MENNING** Bókmenntahátið hefst í Reykjavík í næstu viku. 28

**LÍFID** Gera leiksýningu úr sögum af heimilisofbeldi. 34

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • LÍFID**

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

## Veður



Hægur vindur á morgun (föstudag) og skýjað en þurr vestanlands. Léttir víða til í öðrum landshlutum, en sums staðar verður súld á Suðausturlandi. Um kvöldið fer svo að rigna á Snæfellsnesi og Vestfjörðum. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast syðst. **SJÁ SIÐU 24**

## Sjómenn ánægðir í starfi

**SJÁVARÚTVEGUR** Um 90 prósent sjómanna eru ánægðir í starfi sínu en aðeins um fjögur prósent eru óánægð. Þetta kemur fram í nýbirttri könnun sem Gallup gerði fyrir Samgöngustofu.

Tilgangur könnunarinnar var að kanna líðan og öryggi sjómanna og að nýta niðurstöðurnar til úrbóta og hvata til aðgerða.

Þá kom einnig fram að tæplega 80 prósent sjómanna voru ánægð með starf sitt.

Á vef Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi segir að niðurstöðurnar sýni að miklar framfarir hafa orðið frá fyrri könnunum í öryggismálum sjómanna og slysum og óhöppum fækkað jafnt og þétt. Því má þakka bættum skipakosti, aukinni menntun sjómanna og viðhorfsbreytingu til öryggismála. – ngy

## Trump sver flokknum hollustu

**BANDARÍKIN** Donald Trump, sem sækist eftir útnefningu Repúblikanaflokks Bandaríkjanna til forsetaframbóðs, sör flokknum hollustueið í gær. Auðjófurinn hét því að styðja hvern þann sem stæði uppi sem sigurvegari í forvali flokksins og jafnframt því að bjóða sig ekki fram sem óháður frambjóðandi ef hann ynni ekki forkosningarnar.

Lengi hefur Trump fordast að heita slíku og vakti athygli þegar hann var sá eini sem gerði það ekki fyrir fyrstu kappræður frambjóðenda í ágúst.

Meðframbjóðendur og aðrir repúblikanar höfðu kallað eftir heiti Trumps þar sem þeir telja að óháð framboð Trumps myndi splundra kjörfylgi flokksins og nánast tryggja demókrötum sigur í forsetakosningunum á næsta ári. – þea

## Nýnemar vígðir inn í Menntaskólann í Reykjavík



Sjöttubekkingar í Menntaskólanum í Reykjavík hylltu þriðjubekkinga á hefðbundinn hátt með því að tollera þá. Fréttblaðið/Anton Brink



Verðmæti þess sem stolið var hleypur á milljónum króna. Fréttblaðið/Vilhelm

## Skartgriparánið í Firði upplýst

**LÖGREGLUMÁL** Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur upplýst innbrot í skartgripaverslun í verslunarmiðstöðinni Firði í Hafnarfirði í byrjun síðasta mánaðar. Í tilkynningu frá lögreglu segir að karlmaður á fertugsaldri hafi jatað á sig verknaðinn.

Verðmæti þess sem stolið var hleypur á milljónum króna, en unnið er að því að endurheimta hina stolnu muni. Talið er að hluti þeirra hafi verið fluttur úr landi.

Þjófurinn braut sér leið inn í verslunina og hafði með sér úr og skartgrip fyrir tugi milljóna króna. Lögreglan lýsti þá eftir þjófnum með myndum úr eftirlitsmyndavél. – ngy

## Hundruð milljóna fóru í ferðir á Ísland-Holland

Varlega má áætla að kostnaður við ferð í sólarhring til Amsterdam til að styðja strákana okkar í landsleiknum gegn Hollandi hafi numið minnst 100 þúsund krónum á mann. Um 3.000 Íslendingar fóru á leikinn og settu kostnaðinn ekki fyrir sig.

**FERÐALÖG** Um 3.000 Íslendingar lögðu leið sína á leikvanginn í Hollandi til að styðja strákana okkar í landsleiknum í gærkvöldi. Varlega má áætla að stuðningsmennirnir hafi samtals eytt yfir 300 milljónum króna í ferðina. Tekjur af miðasölu til Íslendinga námu 13,5 milljónum króna, en miðinn kostaði 4.500 kr.

Um 450 manns bókuðu pakkaferðir með þremur stærstu ferðaskrifstofum landsins fyrir 100-150 þúsund krónum á mann. Tekjur af þeim hafa numið yfir 50 milljónum króna; 100 miðar seldust hjá Úrvali Útsýn en þar kostaði pakkinn án miða á leikinn frá 100 þúsund krónum. Tekjur af því hafa því numið 10 milljónum króna. 150 miðar seldust hjá Vita ferðum, þar sem miðinn var innifalinn, nokkuð jöfn skipting var þar í einbýli og tvíbýli, pakkarnir kostuðu milli 80 og 150 þúsund króna. Tekjur af því hafa því numið 17,3 milljónum króna. Tæplega 200 miðar seldust hjá Gaman ferðum þar sem meðalverð á pakka nam 115 þúsund krónum án miða á leikinn. Tekjur af því hafa því numið 23 milljónum króna.

Stærsti hópurinn hefur ferðast á eigin vegum, en miðað er við að kostnaður þeirra sé svipaður og pakkaferðir hjá ferðaskrifstofum. Þar fyrir utan má ætla að kostnaður við fæði, upphald og samgöngur kosti a.m.k. milli 10-20 þúsund krónur á dag. Þá er algengt verð fyrir stóran bjór á bar í Amsterdam 5 evrur eða um 720 íslenskar krónur.

Stuðningsmenn setja þó kostnaðinn ekki fyrir sig. Ingimar Ari Jónsson er einn Íslendinganna sem staddir eru í Hollandi. Hann greiddi 104 þúsund krónur fyrir þriggja daga ferð til Amsterdam með Úrvali Útsýn. Hann var umkringdur syngjandi stuðningsmönnum Íslands



## Kostnaður við ferð til Hollands

Fréttblaðið áætlað að pakkinn til að eyða deginum í Hollandi hafi kostað rúmlega 100 þúsund krónur á mann. Innifalið í því er:



## MIÐI

til og frá flugvællinum með Amsterdam Airport Shuttle **4.000 kr.**



## FLUGPAKKI

ásamt miða á leikinn kostar að meðaltali **86.400 kr.**



## BJÓR

Meðalverð **720 kr.**



## LESTARMIÐI

fram og til baka á leikvanginn **900 kr.**



## MATUR

og drykkur í einn dag **10-20.000 kr.**

» Um 450 manns bókuðu pakkaferðir með þremur ferðaskrifstofum en í heild fóru 3.000 manns á leikinn.

þegar blaðamaður náði tali af honum. Aðspurður hvort hann setji kostnaðinn fyrir sig segir Ingimar: „Ég fer ekki á hvern leik en þetta er í lagi svona einu sinni og einu sinni.“ [saeunn@frettabladid.is](mailto:saeunn@frettabladid.is)

Frá kr. **14.900**

**Barcelona**

Flugsæti aðra leið með sköttum. Taska og handfarangur innifalið.

Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000 [www.heimsferdir.is](http://www.heimsferdir.is)

Heimsferðir

# 50

FIMMTÍU ÁR Á ÍSLANDI

TOYOTA

MEST SELDI BÍLLINN Í 25 ÁR



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY

# NÝR AVENSIS FRUMSÝNING

LAUGARDAGINN 5. SEPTEMBER KL. 12-16  
HJÁ VIÐURKENNDUM SÖLUADILUM TOYOTA Á ÍSLANDI



## AKTU TIL FRAMTÍÐAR

Verð frá 3.970.000 kr.

**Kynntu þér Toyota FLEX**

- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág  
innborgun

Tryggt  
fram tíðarvirði

Fastar  
mánaðargreiðslur

Um helgina frumsýnum við nýjan Avensis, endurborinn og endurhannaðan þar sem fléttast saman tækni og fágað útlit. Reynsluaktu og finndu hvað nýr Avensis er rúmgóður og rennilegur á vegi.

Kynntu þér einnig Toyota Flex – nýja leið til að eignast bifreið frá Toyota. Komdu og njóttu þess að aka með okkur til framtíðar.

**GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM\***



**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
Akureyri  
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
Reykjanesbæ  
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
Selfossi  
Sími: 480-8000

\*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

\*\*Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

**500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur**  
verður dreginn úr hópi þeirra sem fá  
nýja Toyotu afhenta í september\*\*

## Google gerir allt til að koma í veg fyrir gagnaleka

**NETÖRYGGI** „Google hefur bestu sérfræðinga þegar kemur að tækniáætlunum og svipaðir hópar hjá Facebook og Tesla er leiddir af fyrriverandi starfsmönnum Google,“ segir Úlfar Erlingsson, yfirmaður rannsóknardeildar í tölvuöryggi, hjá Google. Gagnalekar hafa verið mikið til umræðu eftir að notendaupplýsingum 26 milljóna manna vera lekið úr gagnagrunni framhjáaldssíðunnar Ashley Madison.

„Við tökum tölvuöryggi og

öryggi gagnanna notendanna mjög alvarlega. Meira að segja starfsmenn fyrirtækisins hafa almennt séð engan aðgang að neinum gögnum. Ég hef t.d. aldrei séð nein gögn hjá neinum notendum Google nema sjálfs mín enda hef ég ekki haft neina sérstaka þörf fyrir það en jafnvel þótt mig langaði og vildi eru mjög margir þröskuldar í að þú komist eitthvað nálægt gögnum,“ segir Úlfar. Hann áætlað að um tvö þúsund manns starfi einvörðungu við netöryggi hjá Google.

Við tökum tölvuöryggi og öryggi gagnanna notendanna mjög alvarlega. Meira að segja starfsmenn fyrirtækisins hafa almennt séð engan aðgang að neinum gögnum.

Úlfar Erlingsson, starfsmaður Google



„Þar er líka mjög stór hluti að tryggja að við séum ekki með gögnin ef við þurfum ekki á þeim að halda,“ segir Úlfar. Liður í því sé RAPPOR-tækni sem Úlfar mun ræða um á haustráðstefnu Advantia í dag. RAPPOR-tæknin virkar t.d. þannig að hún veitir Google upplýsingar um árásir á heimasíður sem notendur Google heimsækja án þess að veita fyrirtækinu upplýsingar um það hvort þeir hafi heimsótt einhverja sérstaka síðu.

– ih



Yfirmaður tölvuöryggis áætlað að um 2.000 manns starfi eingöngu við netöryggi hjá Google. Nordichphotos/AFP

## Hundruð manns bíða endurhæfingar

Á Reykjalundi fengu 3.300 manns endurhæfingu árin 2012 til 2014 – 5.660 manns sóttu um á tímabilinu en þurftu að þreyja þorrann og góna á biðlista. Niðurskurður fjárheimilda spítalans er 30% frá hrúni. Með auka fjárveitingu mætti bæta þjónustu nokkurra sviða.

**HEILBRIGÐISMÁL** Endurhæfingarstofnuninni á Reykjalundi berast á hverju ári miklum mun fleiri umsóknir en mögulegt er að sinna. Því eru biðlistar þar langir og hver sem þarf á þjónustunni að halda getur þurft að bíða mánuðum saman.

„Í gegnum tíðina hafa biðlistar verið langir og það er mjög ófullnægjandi að þurfa að bíða við slíkt. Eðli endurhæfingarþjónustu er að reyna að grípa inn í snemma eða eins fljótt og unnt er í sjúkdómsferlinu til að sporna gegn frekari skerðingu á færni einstaklinga og ótímabærri örorku í mörgum tilvikum,“ segir Magnús Ólason, framkvæmdastjóri lækninga á Reykjalundi.

Á undanförunum árum hafa borist 50% fleiri beiðnir en hægt er að sinna. Á Reykjalundi eru endurhæfir 1.100 einstaklingar á ári, samkvæmt þjónustusamningi. Árið 2012 bárust 1.870 beiðnir, 1.930 árið 2013 og 1.860 í fyrra. Umsóknir verða síst færri í ár, segir Magnús.

Reykjalundur er stærsta endurhæfingarstofnun landsins og þjónustan og þátttaka hins opinbera í kostnaði við hana er skilgreind í þjónustusamningi milli Sjúkratrygginga Íslands og Reykjalundar.

„Við höfum þurft að breyta starfsemi eftir hrún, en síðan hefur fjárveiting til Reykjalundar verið skert um u.þ.b. 30% og hér hefur starfsmönnum fækkað á þessum árum um 20 stöðugildi – eða á milli árunum 2007-2014. Starfsemi hefur verið færð að mestum hluta yfir á dagdeildarrekstur, auk göngudeildarstarfsemi og lítillar sólarhringsdeildar fyrir þá sjúklinga sem þurfa mesta þjónustu,“ segir Magnús.

Á Reykjalundi hefur verið reynt eftir mætti að þjónusta unga einstaklinga sem heyrta ekki lengur undir þjónustu barna- eða unglíngadeilda [eftir 18 ára aldur], svo sem t.d. unga heilaskaðaða.

„En bið þeirra eftir þjónustu hér er



Fjárveitingar hins opinbera gera ráð fyrir að 1.100 manns sé hjálpað á Reykjalundi – en mörg hundruð komast ekki að fyrr en seint og um síðir. Fréttablaðið/Valli

þó alltof löng að okkar mati,“ segir Magnús sem bætir við að vegna þessarar miklu eftirspurnar eftir þjónustu hafi starfsfólk á Reykjalundi neyðst til að benda mörgum sem sækjast eftir því að komast á Reykjalund á önnur úrræði, ef þess er nokkur kostur.

„Ég sé hins vegar fyrir mér að með aukinni fjárveitingu væru möguleikar á að efla þjónustu nokkurra sviða hér á Reykjalundi, m.a. á starfsendurhæfingarsviði, en það myndi skila sér margfalt til baka til þjóðfélagsins.“ svavar@frettabladid.is

Eðli endurhæfingarþjónustu er að reyna að grípa inn í snemma eða eins fljótt og unnt er í sjúkdómsferlinu til að sporna gegn frekari skerðingu á færni einstaklinga og ótímabærri örorku í mörgum tilvikum.

Magnús Ólason, framkvæmdastjóri lækninga

**ÁSKRIFTARKORT BORGARLEIKHÚSSINS**

Fjórar sýningar að eigin vali á besta verðinu.

**VERTU MEÐ Í VETUR!**

Miðasala  
568 8000 | borgarleikhus.is

## Kirkjan safnar fé fyrir flóttamenn

**HJÁLPARSTARF** Biskup Íslands hvatti í gær söfnuði Þjóðkirkjunnar til að efna til samskota í kirkjum landsins sunnudaganna 13. september og 20. september til stuðnings Hjálparstarfi kirkjunnar í starfsemi sinni innan ACT – Alliance á Sýrlandi og Jórdaníu vegna flóttamannavandans. Þetta kom fram í tilkynningu frá Biskupsstofu í gær.

Þjóðkirkjan hafði áður verið gagnrýnd síðustu daga fyrir að tjá sig ekkert um móttöku flóttamanna frá Sýrlandi. Hildur Eir Bolladóttir, prestur í Akureyrarkirkju, tjáði sig á síðunni „Kæra Eygló Harðar – Sýrland kallar“ eins og hundruð Íslendinga hafa gert. Þar býður hún fram aðstoð sína í formi stuðnings við flóttafólk, sálsgæslu og annað.

Hildur Eir segir kjarnann í kristinni trú vera að elska guð og náungann eins og sjálfan sig og á því byggir kirkjan starf sitt. Því sé ekkert spursmál að kirkjan bjóði fram krafta sína við móttöku flóttafólks. Aðspurð hvort Agnes M. Sigurðardóttir biskup ætti að vera búin að tjá sig segir hún alla þjóna kirkjunnar hafa rödd og best sé

að röddin komi sem víðast frá. Hún þurfi ekki að koma frá æðsta embættismanni þótt það sé að sjálfsögðu dýrmætt ef Agnes tjái sig um málið.

„Kirkjan á sjálfsögðu að hafa skoðun á svo stóru máli. Þetta er eitthvað sem Jesús hefði flutt heila ræðu um og brugðist strax við.“

Einhverjir hafa haldið því fram að „þögn“ kirkjunnar í málinu sé vegna trúar Sýrlendinga, en þeir eru að mestum hluta múslimar. Hildur Eir þvortekur fyrir það.

„Það skiptir nákvæmlega engu máli,“ segir hún. „Þjóðkirkjan á Íslandi þjónar öllum á Íslandi sama hvaða trú þeir aðhyllast. Við þjónum líka þeim sem ekki trúa á neitt. Við spyrjum ekkert um trú.“

– ebg



Hildur Eir Bolladóttir segir kirkjuna gera margt til að auðvelda móttöku flóttamanna.

Zero Emission



Innovation  
that excites

# SKIPTU YFIR Í NISSAN LEAF RAFBÍL

KANNAÐU MÖGULEIKANN Á AÐ SKIPTA GAMLA BÍLNUM  
Í NÝJAN NISSAN LEAF HJÁ OKKUR

**INNIFALIÐ**  
6,6 KW HRAÐHLEDSLUBÚNAÐUR

- TIL AFGREIÐSLU STRAX
- TÖKUM NOTAÐA BÍLA UPPÍ



**NISSAN LEAF 100% RAFBÍLL**  
**VISIA 3.990.000 KR. ACENTA 4.190.000 KR. TEKNA 4.490.000 KR.**

**Visia:** Hiti í stýri, hiti í fram- og aftursætum, USB og AUX tengi, handfrjáls símabúnaður, bakkmyndavél, lyklalaust aðgengi, 6,6 kW hleðslubúnaður, innstunga fyrir hraðhleðslu, tímastilling á miðstöð, leðurstýri.

**Umfram í Acenta:** 16" álfelgur, litaðar afturrúður, hraðastillir (Cruise Control) með stillingu á hámarks-  
hraða.

**Umfram í Tekna:** 17" álfelgur, miðstöð með varmadælu, 7" snertiskjár fyrir bakkmyndavél, 360° myndavélabúnaður, Bose hljómkerfi, Tekna innrétting, aðkomulýsing.

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

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





Höskuldur H. Ólafsson, bankastjóri Arion banka, færir Páli Matthíassyni, forstjóra Landspítala, 150 milljóna króna gjöf. Fréttablaðið/GVA

## Gefa 400 ný sjúkrarúm

**HEILBRIGÐISMÁL** Arion banki hefur fært Landspítala 150 milljónir króna að gjöf. Forsvarsmenn spítalans munu kaupa 400 sjúkrarúm fyrir peninginn.

Alls eru 800 sjúkrarúm í notkun í Landspítalanum. Nýju rúmin munu koma í stað gamalla járnúrma sem eru oftar en ekki fótstigin, of stutt fyrir marga sjúklinga og þola ekki mikla þyngd. Á geðsviði spítalans hefur ástandið verið verst þar sem sjúklingar hafa þurft að sofa í þessum gömlu rúmum eða beddum og svefn-sófum.

Páll Matthíasson, forstjóri Landspítala, segir gömlu rúmin úrelt og þjóna ekki sama hlutverki og nútíma rúm sem í dag eru lækningatæki sem mæta ýrtruðu kröfum um öryggi sjúklinga og starfsfólks.

„Gjöf Arion banka mun breyta daglegu lífi sjúklinga og starfsfólks á spítalanum,“ segir Páll. – ny

## Réttindum samkynhneigðra mótmælt



Kim Davis, prestur í Kentucky í Bandaríkjunum, heldur ræðu frammi fyrir mótmælendum sem mótmæla hjónabandi samkynhneigðra fyrir framan dómshúsið í Ashland í Kentucky. Davis þvertur fyrir að hann muni nokkurn tíma gefa saman samkynhneigð pör. NordicPhotos/AFP

# Skólanum verði lokað að Laugarvatni

Í skýrslu sem unnin var fyrir rektor HÍ er lagt til að íþróttfræðasetrinu á Laugarvatni verði lokað og kennslan flutt til Reykjavíkur. Þingmenn kjördæmisins funduðu með rektor í gær og ætla að berjast gegn hugmyndunum. Mikilvægt sé að starfsemi verði á Laugarvatni.

**MENNTAMÁL** Lagt er til í nýrri skýrslu að leggja niður íþróttfræðasetrið á Laugarvatni og flytja það til Reykjavíkur. Skýrslan var unnin að beiðni Kristínar Ingólfsdóttur, fyrrverandi rektors, sem þáttur í að móta framtíðarstefnu og fyrirkomulag um staðsetningu náms í íþrótt- og heilsufræði við menntavísindasvið skólans.

Skýrslan var skrifuð af Ástu Möller, sem var formaður nefndarinnar, Magnúsi Lyngdal Magnússyni og Sigurlaugu Ingibjörgu Lövdahl.

Þingmönnum Suðurkjördæmis var kynnt efni skýrslunnar í gær við dræmar undirtektir. Einnig var hún til umræðu á háskólaráðsfundi Háskóla Íslands í gær.

Haraldur Einarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, segir þessar tillögur agalegar fyrir Bláskógabyggð.

„Við funduðum með rektor og formanni hópsins og fengum kynningu á innihaldinu. Þetta mun hafa mikil áhrif á stærsta byggðakjarna Bláskógabyggðar. Íþróttfræðasetrið hefur verið sterk stöð í byggðarlaginu og ef þetta fer þá mun það hafa gífurlegar afleiðingar. Ég mun berjast gegn þessum tillögum á mínum vettvangi,“ segir Haraldur.

Í sama streng tekur Oddný Harðardóttir, þingkona Samfylkingar. „Mér list ekkert á þessar tillögur og tel þær ekki skynsamlegar. Það eru mörg afleidd störf í Bláskógabyggð sem verða til fyrir það að skólinn er á þessum stað og það er augljóst að þetta mun hafa mikil áhrif,“ segir Oddný.

Unnur Brá Konráðsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokks, segir mikilvægt að skólinn verði áfram með



Haraldur Einarsson, þingmaður Framsóknarflokksins



Unnur Brá Konráðsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins

Við ættum frekar að efla námið á Laugarvatni og sækja fram og nýta þannig þá fjárfestingu sem ríkið hefur lagt fjármagn í á Laugarvatni.

Unnur Brá Konráðsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi

starfsemi á Laugarvatni. „Við ættum frekar að efla mánið á Laugarvatni og sækja fram og nýta þannig þá fjárfestingu sem ríkið hefur lagt fjármagn í á Laugarvatni.“

Þóroddur Bjarnason, prófessor í

félagsfræði við HA, segir það skipta máli að háskólastarf nái til alls landsins. „Þetta svæði á sér langa skólasögu og hefur í gegnum tíðina verið að útskrifa fólk með mikilli þryði og gott dæmi um að það þurfi ekki að þjappa

öllu háskólastarfi saman í Reykjavík,“ segir Þóroddur. „Það skiptir miklu máli fyrir þessar háskólastofnanir vilt og breitt um landið að þær séu sjálfstæðar stofnanir. Við höfum séð þetta áður með flutning stofnana en nú er bara verið að flytja stofnun í hina áttina, frá landsbyggðunum til Reykjavíkur.“

Fjórar tillögur eru nefndar í skýrslunni. Sú fyrsta er að grunnám verði flutt til Reykjavíkur, í annan stað að flytja grunnám til höfuðborgarinnar og skipuleggja nám í samstarfi við Háskólann á Akureyri, í þriðja lagi að nám í íþróttafærðum verði lagt niður í heild sinni sem nám við menntavísindasvið HÍ og sú fjórða að halda grunnnámi áfram á Laugarvatni en með breyttu sniði.

sveinn@frettabladid.is

## Viltu meðhöndla liðverkinn án þess að taka töflur?

Prófaðu að meðhöndla liðverkina með Voltaren geli.



Lyfjaauglýsing

20% afsláttur

Gildir til 14. september

Inniheldur 11,6 mg af dikklofenakvítílamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borði á aumt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meidsli í stoðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hálf samband við lækni ef einhverri eru viðvarandi eða versna eftir meðferð 17 sólarhringa. Frábendingar: Ólæmi fyrir einhverju innihaldsefnum, asetylísalísýlryu og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ófsakláða eða bráða nefslímubólgu af völdum asetylísalísýlryu eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglíngum 14 ára og yngri. Sérstök varnaráror: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæðið með loftþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ólæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hættu á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á alltekum aukaverkunum, t.d. á nýru. Við brjóstgjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfis hafi: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

LOKADAGUR  
ÚTSÖLUNNAR  
— Á MORGUN LAUGARDAG —

# VEIÐIMARKAÐUR

Stang- og skotveiðivörur  
**20-90% afsláttur**



RAPALAT VÖÐLUJAKKI  
TILBOÐSVERÐ  
**23.490 KR.**  
VERÐ 39.490 KR.

ABU  
ÖNGLAR  
OG SPUNAR  
**50% afsláttur**



**40% afsláttur**

BARBECOOK  
SMOKER XL  
TILBOÐSVERÐ  
**29.994 KR.**  
VERÐ: 49.990 KR.



GIRNI OG  
TAUMAEFNI  
**50% afsláttur**



DEERHUNTER CHEAHA JAKKI  
TILBOÐSVERÐ  
**24.213 KR.**  
VERÐ 34.590 KR.



LOOP  
SKOTHAUSAR & LÍNUR  
TILBOÐSVERÐ FRÁ  
**990 KR.**

ÖLL  
KASTHJÓL  
**25% afsláttur**



DEERHUNTER  
CHEAHA BUXUR  
TILBOÐSVERÐ  
**13.853 KR.**  
VERÐ 19.790 KR.



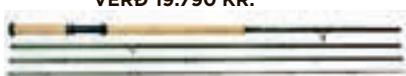
WEBFOOT  
STOKKANDASILÚETTUR  
TILBOÐSVERÐ FRÁ  
**3.715 KR.**  
VERÐ: 18.576 KR.

RAPALA INTERFACE  
VÖÐLUJAKKI  
TILBOÐSVERÐ  
**23.443 KR.**  
VERÐ 33.490 KR.



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

PENN  
**50% afsláttur**



HARDY UNIQUA  
13 F. TVÍHENDA  
TILBOÐSVERÐ  
**33.493 KR.**  
VERÐ: 111.640 KR.

HARDY  
**70% afsláttur**



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



REM VERSA MAX  
SPORTSMAN  
TILBOÐSVERÐ  
**158.392 KR.**  
VERÐ 197.990 KR.



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



BROWNING X-BOLT  
TILBOÐSVERÐ  
**86.495 KR.**  
VERÐ 172.990 KR.

BROWNING  
**50% afsláttur**



BROWNING A5  
TILBOÐSVERÐ  
**213.592 KR.**  
VERÐ 266.990 KR.



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



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



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



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

LEITADU RÁÐA HJÁ OKKUR

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

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1  
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3  
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18  
Lau. 10-16



Flóttafólk hópast að lest á aðalbrautarstöðinni í Búdapest. Einhverjir meiddust í troðningnum. NordicPhotos/AFP

# 40.000

Bretar hafa undirritað áskorun til breskra stjórnvalda um að taka við fleiri flóttamönnum. Fyrirmyndin er komin frá Íslandi.

## Milljónir barna í vanda

Skólabörn á stríðs tímum. Átökin í Mið-Austurlöndum og norðanverðri Afríku valda því að 13 milljónir barna missa af skólagöngu.

Börn á skólagöngu aldrar 34 milljónir



Næri 9.000 skólar eyðilagðir eða notaðir í öðrum tilgangi

Heimild: Unicef-skýrslan Education Under Fire  
Mynd: Getty © GRAPHICNEWS

# Vilja bindandi kvóta fyrir flóttamenn

Forseti leiðtogaráðs ESB hvetur Evrópuríki til að taka við 100.000 flóttamönnum. Viktor Orban, forseti Ungverjalands, segir flóttamannavandann vera vanda Þýskalands. Erdogan, forseti Tyrklands, segir að flóttamannavandinn sé á ábyrgð vestrænna þjóða.

**UNGVERJALAND** Flóttafólk kepptist í gær við að komast um borð í járnbrautalestir á leiðis til Þýskalands eftir að stjórnvöld hleyptu því inn í aðalbrautarstöðina í Búdapest, þar sem þúsundir manna höfðu beðið í meira en tvo sólarhringa.

Viktor Orban, forseti Ungverjalands, segir hins vegar að flóttamannavandinn sé hvorki ungverskt vandamál né samevrópskt vandamál, heldur fyrst og fremst vandamál Þjóðverja.

„Enginn vill vera áfram í Ungverjalandi, né heldur í Slóvakíu, Póllandi eða Eistlandi. Allir vilja fara til Þýskalands,“ sagði hann í gær.

Donald Tusk, forseti leiðtogaráðs Evrópusambandsins, hvetur Evrópu-

ríki hins vegar til þess að taka við að minnsta kosti 100 þúsund flóttamönnum til að létta þrýstingnum af Grikklandi og Ítalíu, sem fengið hafa stærstan hluta flóttamannastraumsins til sín.

Þá gerðu leiðtogar Frakklands og Þýskalands, þau Angela Merkel Þýskalandskanslari og François Hollande Frakklandsforseti, í gær með sér samkomulag um að styðja, á vettvangi Evrópusambandsins, tillögur um að aðildarríkjunum verði gert skylt að taka við ákveðnum fjölda flóttamanna. Bindandi kvóti verði lagður á.

Ljóst er þó að verulegur ágreiningur er meðal aðildarríkja Evrópusambandsins um réttmæti þess að taka

við flóttamönnum. Þjóðarleiðtogar í austanverðri Evrópu eru yfirleitt tregari til þess en þeir sem eru vestan megin í álfunni.

Þannig reikna Þjóðverjar með því að taka við allt að 800 þúsund flóttamönnum í ár, meira en nokkurt annað Evrópuríki. Og Sigmar Gabriel, varakanslari Þýskalands, segir að þótt þetta þýði vissulega álag fyrir Þýskaland, þá muni Þjóðverjar vel ráða við það.

Svo spyr Gabriel hvers vegna í ósköpunum ekki séu sendar ferjur til þess að taka við flóttamönnum og flytja þá yfir til Evrópu, í staðinn fyrir að láta þá taka áhættuna á því að fara ólöglega með yfirfullum flóttamannaskipum yfir Miðjarðarhafið.

**Enginn vill vera áfram í Ungverjalandi, né heldur í Slóvakíu, Póllandi eða Eistlandi. Allir vilja fara til Þýskalands**

Viktor Orban, forseti Ungverjalands

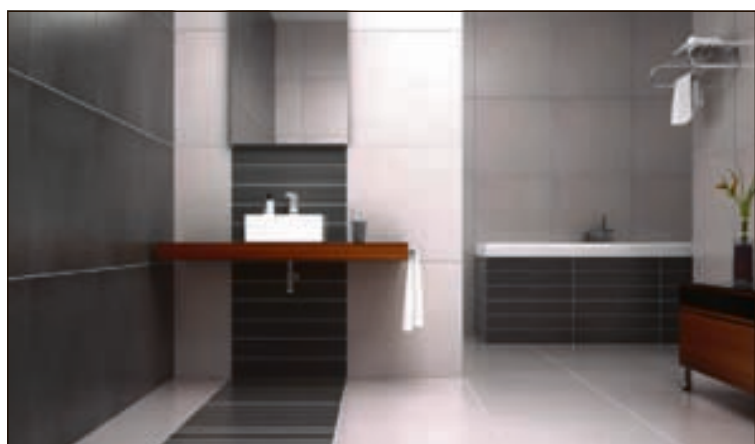
„Hvers vegna geta sýrlenskar flóttamannafjölskyldur ekki komið til Evrópu með ferju?“ spurði Gabriel í gær á ráðstefnu þýska sósíaldemókrataflokkans, þar sem fjallað var um innflytjendamál.

Þá fór Recep Tayyip Erdogan, for-

seti Tyrklands, mikinn í viðtali við CNN í gær. „Í fullri hreinskilni er mín skoðun að þetta vandamál sé á ábyrgð vestrænna þjóða,“ sagði forsetinn. „Evrópa þarf að koma af stað samræmdu verkefni þar sem flóttamönnum er gefið það tækifæri að bjarga lífi sínu.“

Evrópuþjóðir, sem skilgreindu viðmiðin fyrir mannréttindi og frelsi, snúa nú baki við þeim gildum. Þær hafa breytt svæðinu umhverfis Miðjarðarhaf, vöggju fornra menningarþjóða, í grafreit flóttamanna og eru hlutadeigandi í þeim glæp sem á sér stað í hvert skipti sem flóttamaður lætur lífið,“ sagði Erdogan.

gudsteinn@frettabladid.is  
thorgnyr@frettabladid.is



Gæðafliðar á sanngjörnu verði

LÆKKUM  
VERÐIÐ Á  
BYGGINGA-  
VÖRUM

**MÚRBÚÐIN**

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is  
Kletthálsi 7 Reykjavík - Fuglavík 18 Reykjanesbæ

# Þrjú þúsund milljarðar trjáa í heiminum

**UMHVERFISMÁL** Á jörðinni munu vera rúmlega þrjár billjónir trjáa, en hver billjón er þúsund milljarðar. Þetta fullyrðir vísindamaðurinn Thomas Crowther við Yale-háskóla.

Crowther hefur birt grein um þetta í vísindatímaritinu Nature. Fjöldi vísindamanna skrifar greinina með honum.

Áður töldu menn að fjöldi trjáa á jörðu væri í mesta lagi 400 milljarðar, en Crowther og félagar byggja niðurstöðu sína á ítarlegri greiningu á loftmyndum, sem sýna þéttni skóga út um allan heim.

Í Amasonskóginum einum munu vera um það bil 390 milljarðar trjáa.

Í viðtali við breska útvarpið BBC segir Crowther þessar niðurstöður samt ekki breyta neinu í reynd. „Það er ekki eins og við höfum uppgötvað fjöldann allan af nýjum trjám,“ segir hann. „Þannig að það eru hvorki góðar fréttir né slæmar fyrir heimsbyggðina að við séum komin með þessa nýju tölu.“

Vísindamennirnir hafa jafnframt komist að því að á hverju ári höggva menn meira en 15 milljarða trjáa. Þá segja þeir að trjám hér á jörðu hafi fækkað um um það bil 46% frá því mannkynið tók að setja mark sitt á umhverfið.

„Evrópa var í eina tíð að mestu



Þessi tré eru á Kúbu en alls munu trén hér á jörðu vera rúmlega þrjú þúsund milljarðar talsins. NordicPhotos/AFP

**15**  
milljarðar trjáa verða skógarhöggsmönnum að bráð á ári hverju.

hulinn einum risaskógi en nú eru þar nánast eingöngu akur og graslendi,“ segir Crowther á fréttavef BBC.

Flest eru trén í hitabeltinu og heittempraða beltinu, eða nærri 1,4 billjónir. Þá eru 600 milljarðar trjáa í temperaða beltinu en 700 milljarðar í barrskógabeltinu. -gb





**VERÐSPRENGJA**

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

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

**KEA**

**-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

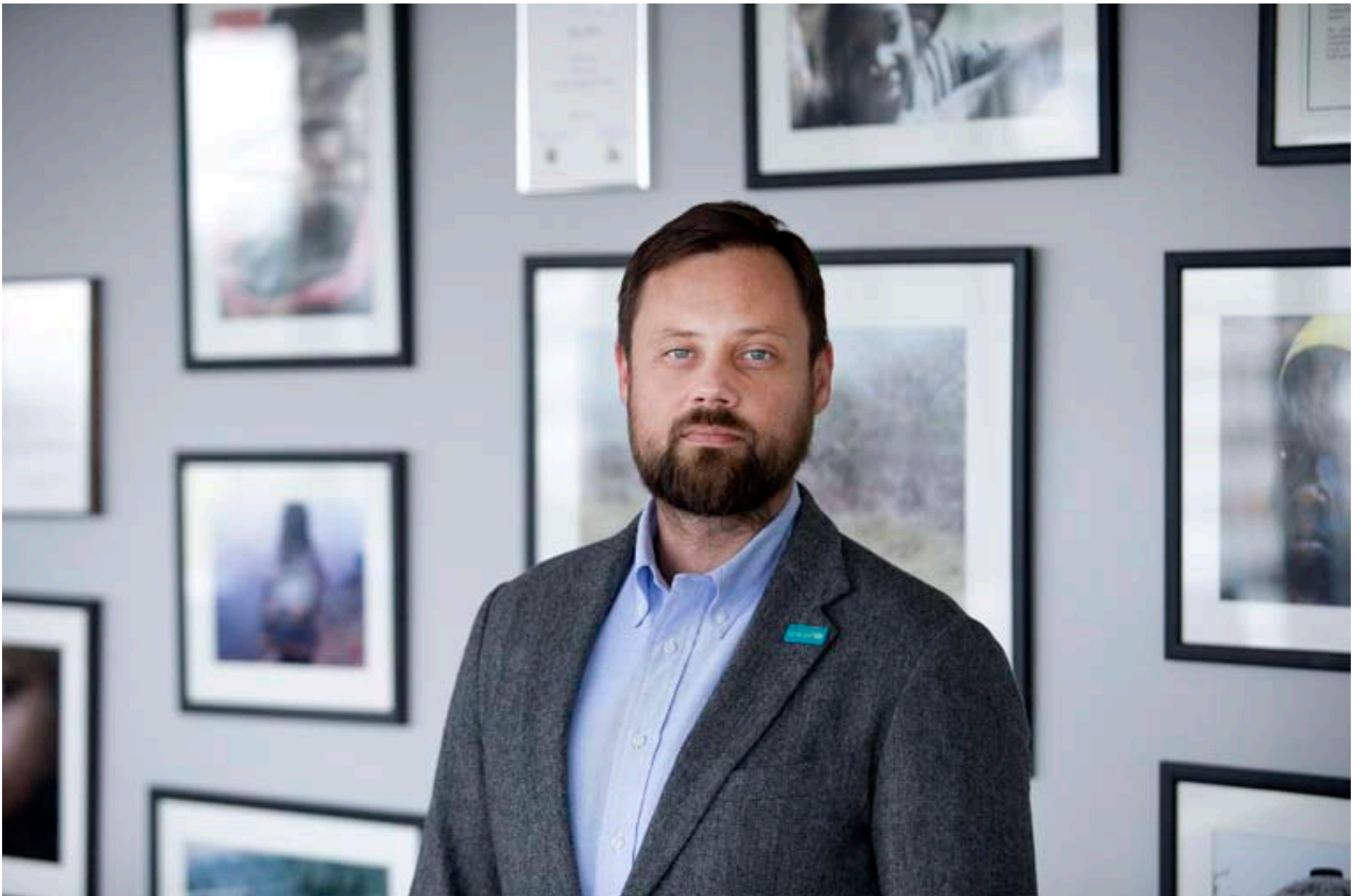
**-40%**  
LAMBA INNRALÆRI  
FERSKT  
**2.670**  
ÁÐUR 4.450 KR/KG

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

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

**-50%**  
JONAGOLD EPLI  
HOLLENSK  
**99**  
ÁÐUR 198 KR/KG

## FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ



Bergsteinn segir að við eigum að líta á þann drifkraft sem flóttamenn búa yfir. Vanda þurfi vel undirbúning þeirra áður en þeir koma til landsins. Fréttablaðið/Stefán

## AFREKSKONUR

**MÁLÞING UM KYNJABA FJÁRHAGS- OG STARFSÁÆTLUN HJÁ REYKJAVÍKURBORG VEGNA 100 ÁRA AFMELIS KOSNINGARÉTTAR KVENNA Á ÍSLANDI**

Föstudaginn 18. september frá kl. 13.00–16.00 í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur

**Dagskrá**

13.00–13.10	Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur: <i>Kynjaba fjárhagsáætlun sem leið til þess að móta framtíðina</i>
13.10–13.45	Heilbrigðisráðgjafi Dr. Diane Elson, prófessor emeritus, University of Essex: <i>Kynjaba fjárhagsáætlun í nútímahorngum</i>
13.45–14.05	Borgarður Einarsson, prófessor við Háskóla Íslands: <i>Rannsóknir í kynjabri fjárhagsáætlun í Háskóla Íslands</i>
14.05–14.15	Kaffihlé
14.15–14.45	Birgir Björn Sigurjónsson, fjármálastjóri Reykjavíkurborgar, og Hlæðis Sólberg Haraldsdóttir, verkefnastjóra yfir kynjabri fjárhags- og starfsáætlun hjá Reykjavíkurborg: <i>Innleiðing kynjabri fjárhags- og starfsáætlunar hjá Reykjavíkurborg</i>
14.45–15.15	Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar: <i>Valdæfing kvenna og áhrif hennar á rekstur hins opinbera</i>
15.15–16.00	Pallborðsumræður: Dr. Diane Elson, Dr. Borgarður Einarsson, Birgir Björn Sigurjónsson, Hlæðis Sólberg Haraldsdóttir og Sóley Tómasdóttir

*Létur veitingar að dagskrá lokinni.*

**Ráðgjafastjóri**  
Hildur Halldórsdóttir, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Borgarstjórn Reykjavíkur og formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga

**Umjón**  
Hlæðis Sólberg Haraldsdóttir og Hildur Lillendahl Viggósdóttir

Gott aðgengi fyrir ektri borgara og fátáð fólk. Málþingið fer fram á ensku en allar ástæður verða birtar bæði á ensku og íslensku. Boðið er upp á tölku í spurningum ef þú ert á bæði fyrir íslensku- og þóskunumalandi einstaklinga, og einnig táknaustölkun ef óskað er eftir því. Beiðni vegna ofangreinds þarf að berast í síðasta lagi þriðjudaginn 10. september 2015 á netfangið hildur.l.viggosdottir@reykjavik.is.

**100**

# Vorum dofín fyrir fréttum af Sýrlandi

**Ólöf Skaftadóttir**  
OLOF@FRETABLADID.IS

**Viktoria Hermannsdóttir**  
VIKTORIA@FRETABLADID.IS

**Frankvæmdastjóri UNICEF er djúpt snortinn yfir þeirri samkenndarbylgju sem birtist í samfélaginu um þessar mundir. Hann segir okkur vel geta tekið á móti fleiri en fimmtíu flóttamönnum, en segir að vanda þurfi vel til verka. Hann segir Íslendinga eftir allt saman eina af rikustu þjóðum heims.**

**P**ersónulega finnst mér að við getum og við eigum að taka við fleiri flóttamönnum en fimmtíu, en við þurfum að leysa úr nokkrum málum fyrst. Við þurfum að gera þetta vel," segir Bergsteinn Jónsson, framkvæmda-

stjóri UNICEF á Íslandi. Hann segir samkenndarbylgjuna sem birtist í formi þeirra þúsunda Íslendinga sem boðið hafa fram hjálparhönd í því að aðstoða flóttafjölskyldur til landsins vera innblásandi, meðal annars með tilkomu Facebook-hópsins Kæra Eygló – Sýrland kallar. Í hópnun hafa þúsundir Íslendinga boðið fram aðstoð sína í formi kennslu, fatnaðar, húsa-skjól, vinskapar og peninga. Hann segir þó mikilvægt að gleyma ekki fólkinu á vettvangi. „Eða þeim meirihluta flóttamanna sem nú þegar eru í nágrennalöndum eða innan Sýrlands.“

#### Hverjum eigum við að bjóða?

Bergsteinn segir okkur þurfa að gera upp við okkur hvaða hópum við viljum bjóða til Íslands. „Því við þurfum að miða við tölu okkar að þeim. Viljum við bjóða mjög jafarsettum hópum sem eiga frekar ekki afturkæmt til Sýrlands af einhverjum ástæðum? Viljum við bjóða fólki sem staldrar hér við í styttri tíma og er líkleggra til að flytja aftur þegar stríðinu lýkur? Við höfum dælitíð verið að einblína á einstæðar mæður og veika, transfólk og samkynhneigða. Það er mjög flott nálgun en við þurfum að bæta við og hafa í huga stórfjölskyldur, ekki bara kjarnafjölskyldur. Þegar við tökum einstæðu móðurina þá skulum við staldra við og leyfa okkur að taka fjölskyldu systur hennar líka, þótt hún eigi mann. Til að fólk eigi

þetta stuðningsnet. Það finnst mér áhugaverður vinkill sem ég held við ættum að skoða.“

Hann segir okkur vel geta valdið flestu sem felst í því að taka á móti flóttamönnum. Hins vegar séu tæknileg atriði sem séu mikilvæg. „Hversu marga arabíska túlka eigum við? Eigum við sálfræðinga sem kunna arabísku? Við þurfum að veita mikla sálsgæslu. Er eitthvert heilbrigðisstarfsfólk sem talar arabísku, og þar fram eftir götunum?“

Bergsteinn segir stofnanir Sameinuðu þjóðanna hafa ítrekað bent á þann mikla auð sem býr í flóttafólki. „Það er svo spennandi að víkka nálaraugað aðeins. Heimurinn er að vissu leyti að kalla á það. Auðvitað kemur það ekki alltaf til af góðu. Fólk er að flýja harðræði í heimalandinu, ógnarstjórnir. Fólk er að flýja glötuð tækifæri vegna loftslagsbreytinga og annað. Þetta eru risastór verkefni sem við stöndum andspænis, öllsömul. En ég held að við séum byrjuð að hugsa aðeins meira í lausnum. Ég hef tröllatru á Íslendingum til alls góðs.“

#### Höfum skyldum að gegna

Hvað með þá sem lýsa því yfir að neyðin sé alveg nægileg hér á landi og stjórnvöld eigi að einbeita sér að því að aðstoða Íslendinga, áður en þeir fari að aðstoða úti í heimi? „Fólk hefur sínar skoðanir. En ég hef líka trú á fólkinu sem tjáir sig um að það sé ekki spennt fyrir að fá ➔



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

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

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

**365**

1817  
365.is



1975 | Bílabúð Benna | 2015



### Opel Insignia

Verð frá: **4.337.000 kr.**

Útborgun frá aðeins: **433.700 kr.**

## OPEL INSIGNIA

# ÞÝSKUR OG STÓRGLÆSILEGUR

Bíll sem þú elskar að aka

**Opel Insignia** er eðalbíll sem sameinar glæsilegt útlit og afburða aksturseiginleika. Insignia hefur það allt; sparneytna vél, sportlegt útlit og ríkulegan staðalbúnað. Þetta er bíll sem þú elskar að keyra. Hann fæst í mörgum útgáfum og meira að segja fjórhjóladrifinn.

Kynntu þér Opel Insignia á [opel.is](http://opel.is) eða á [benni.is](http://benni.is)

Reykjavík  
Tangarhöfða 8  
590 2000

Reykjanesbær  
Njarðarbraut 9  
420 3330

Opið virka daga frá 9 til 18  
Laugardaga frá 12 til 16  
Verið velkomin í reynsluakstur

**Bílabúð  
Benna**

Sérfræðingar í bílum



Wir leben Autos.



Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Opel á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánaþér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá Bílabúð Benna og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skyld er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.



## Ódýrt í Krónunni

**11% afsláttur**



**1599** kr. kg

Verð áður ~~1799~~ kr. kg

Íslenskar lambalærissneiðar, blandaðar

**26% afsláttur**



**2799** kr. kg

Verð áður ~~3799~~ kr. kg

Íslenskt lamba prime

**Marinering**  
Þú getur valið ókryddað eða með hvítlauks & rósmarín marineringu

Hvítlauks og rósmarín marinering

**16% afsláttur**



**3899** kr. kg

Verð áður ~~4666~~ kr. kg

Íslenskt lambafilé með fiturönd, kryddað eða ókryddað

**Marinering**  
Þú getur valið með New York, kolagrills eða hvítlauks og rósmarín marineringu

New York marinering

Kolagrills marinering

Hvítlauks og rósmarín marinering

**15% afsláttur**



**4589** kr. kg

Verð áður ~~5399~~ kr. kg

Íslenskar lambalundir

**Nýtt**

**Ódýrt fyrir 2**

Gómsætar danskar Frikadeller



**499** kr. pk.

Danskar Frikadeller, eldaðar, frosnar, 300 g

# LANDSINS MESTA ÚRVAL

fyrir heilsuna

Nýtt í Hagkaup



## Quest prótein

Quest Prótein duft! Enginn viðbættur sykur, ekkert glúten, ekkert soja. Frábært í drykki og bakstur. Enn ein snildarvaran frá Quest!

Nýtt í Hagkaup

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



**Krakkavítamín**  
Bragðgóðar sugutöflur.

TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa



## Rapunzel múslí og álegg

Fáðu Rapunzel lífrænar vörur á tilboði í næstu verslun.

TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa



## Vitamin Well

Allir þurfa að upgrada-a sig. Eða næstum allir. Bragðgóðir og svalandi drykkir, fullir af vítamínum, steinefnum, jurta og ávaxta extract og örlítið af ávaxtasykri. Fáanlegir í 4 bragðtegundum.



**FREYJA próteinstykki**  
Hreysti, Styrkur og Kraftur.

Nýtt í Hagkaup



## NOW vítamín

TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa



Gott verð  
399 kr/stk

## QUEST prótein snakk

Ekta kartöfluflögur, 21g prótein, aðeins 5g kolvetni og engin fita. Brakandi og samviskulaust Quest!



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 brennslu.

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

## Bio-Kult Candéa



TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa

Þöruna-  
magnesium  
engin maga-  
ónot, mikill  
upptaka.

TILBOÐ  
20%  
afsláttur á kassa

Nýtt í Hagkaup



## Lifestream

CC flax fyrir heilbrigði kvenna, hormónajafnvægi, melting Trönuþerjafrae, Lignans, Haf - kalkþörungur.

500 stk.  
3 mánaða  
skammtur  
af Spirulina  
BLUE.

# TILBÚIÐ Í SALATIÐ, VEFJUNA, SÚPUNA OG KJÚKLINGARÉTTINN

**Holla**  
KJÚKLINGUR

Nýtt í Hagkaup

**KJÚKLINGABRINGUR  
ELDAÐAR 300 G.**

Kynningarverð  
**998** kr/pk  
fullt verð 1.149



FAJITAS



ARGENTÍNU



TANDOORI



SAFFRAN



BARBECUE



TILBOÐ  
**20%**

afsláttur á kassa

**UNGNAUTA-  
PIPARSTEIK**

**3.439** kr/kg  
verð áður 4.299



TILBOÐ  
**20%**

afsláttur á kassa

**UNGNAUTAFÍL**

**3.999** kr/kg  
verð áður 4.999



TILBOÐ  
**20%**

afsláttur á kassa

**NAUTALUND  
FERSK**

**5.439** kr/kg  
verð áður 6.799

Tilbúið á 35 mínútum

Með 24  
pönnukökum  
og hoisin sósu



**CRISPY DUCK  
PEKINGÖND**

**2.998** kr/pk

**Holla**  
KJÚKLINGUR

TILBOÐ  
**25%**

afsláttur á kassa

**KJÚKLINGABRINGUR  
FERSKAR**

**2.174** kr/kg  
verð áður 2.899



**SANTA MARIA**

Allt í mexíkósku  
matargerðina

**HAGKAUP**  
Skemmtilegast að versla

# SKOÐUN

## Strákarnir sigruðu Goliát



Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

Árangur íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu hefur verið eftirtektarverður undanfarin ár og í gær fylgdist þjóðin andstutt með strákunum okkar vinna einhvern fræknasta sigur sem sögur fara af, gegn Hollendingum á heimavelli þeirra á ögurstundu.

Eins og við Íslendingar eigum kyn til voru gerðar gríðarlegar kröfur til þessara ungu drengja um að standa sig fyrir hönd þjóðar sinnar í Hollandi. Væntingarnar minna einna helst á Eurovision-heilkennið sem dukkar upp hér á landi einu sinni á ári.

Leikurinn í gær var fyrirsjáanlega eitt það erfðasta verkefni sem íslenskt landslið hefur staðið frammi fyrir. Staðan hefur þróast þannig að raunhæfir möguleikar eru fyrir okkar litlu eyþjóð að komast alla leiðina á stórmót, og skjóta þannig mun stærri þjóðfélögum, bæði þegar kemur að íbúafjölda og sögulegri knattspyrnugetu, ref fyrir rass. Meðal þeirra sem gátu staðið í vegi fyrir því að sá ævintýralegi og jafnvel óraunhæfi draumur rættist var hið ógnarsterka landslið Hollands, sem státar af leikmönnum sem spila margir hverjir í sterkustu deildum heims með sterkustu liðum heims. Alþjóðlegar stórstjörnur utan vallar sem innan.

Íslenska liðið hafði fyrir leikinn þegar brotið blað með því að skipa efsta sæti síns riðils eftir sex leiki og vel að merkja aðeins fengið á sig þrjú mörk fyrir leikinn í gær. Sú staðreynd breyttist ekkert. Strákarnir hafa náð að heilla áhorfendur heima jafnt sem erlendis því eðlilega vekur það eftirtekt þegar 300 þúsund manna þjóð er í fremstu röð í knattspyrnu. Eftir sigurinn í gær er liðið eðli málsins samkvæmt enn í efsta sæti riðilsins en hefur allt í hendi sér til að komast á lokamót Evrópumeistaramótsins næsta sumar.

Þrátt fyrir að Íslendingar eigi sér takmarkaða sögu íþróttafreka á alþjóðavettvangi þá eru íþróttir mjög umfangsmiklar í íslensku samfélagi og snerta mörg svið þjóðlífsins hér á landi. Í skýrslu Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands fyrir menntamálaráðuneytið frá því í mars kemur fram að um 46% landsmanna eru félagar í íþróttafélagi innan ÍSÍ og fer hlutfallið upp í 60% þegar horft er til ungmenna.

Íþróttir eru ein besta forvörn sem fyrirfinnst. Íþróttir byggja upp sjálfstraust, aga og andlegan þroska hjá börnum sem læra að bera virðingu fyrir andstæðingum sem nýtist á allri lífsleiðinni. Þær auka einnig líkur á að einstaklingar velji beinu brautina í lífinu. Sýnt hefur verið fram á jákvæð tengsl íþróttaiðkunar og námsárangurs sem og í öðru sem börnin taka sér fyrir hendur.

Því má aldrei gleyma hversu gríðarlega mikilvægar fyrirmyndir íþróttafólkið okkar er, bæði þegar illa gengur og svo ekki sé talað um þegar eins stórkostlegum og óvæntum árangri eins og leit dagsins ljós í gær er náð. Með aðáunarverðri elju, baráttu, skipulagi og gleði tókst Davíð að sigra Goliát – og það í annað sinn.

Litla Ísland stendur með pálmann í höndunum. Hvernig sem leiðin á EM endar verður að óska strákunum okkar til hamingju með þennan glæsta árangur.

Áfram Ísland!

Með aðáunarverðri elju, baráttu, skipulagi og gleði tókst Davíð að sigra Goliát – og það í annað sinn.

50 ára afmælishátíð í Salzburg 15.–18. október og þú getur verið gestur!



Meira á Facebook  
Ferðir - Iceland Congress  
Bókanir og upplýsingar:  
www.soundofmusic.is

ÞETTA EINSTAKA TÆKIFÆRI BYÐST ADEINS Í STUTTAN TÍMA  
Iceland Congress ■ Skipholt 25 ■ Sími 552 9500

ICELAND CONGRESS  
Incentives & events

Halldór



### Frá degi til dags

Þriggja ára Aylan Aylan Kurdi fæddist í Sýrlandi fyrir rúmum þremur árum. Ári áður hafði brotist út borgarastrið í landinu. Í október í fyrra hófst svo blóðug barátta milli Kúrda og vígasveita íslamska ríkisins við landamærabæinn Kobane í Sýrlandi. Aylan Kurdi og fjölskylda hans, Kúrdar í þessum annars friðsæla bæ, voru að flýja stríðsástand. Hundruð þúsunda Kúrda hafa síðustu misseri flúið yfir landamærin til Tyrklands í von um friðsælt líf fjárri borgarastyrjöld og blóðsúthellingum. Aylan Kurdi skolaði á land nærri Bodrum í Tyrklandi í fyrradag, þá þriggja ára að aldri. Lét hann lífið ásamt bróður sínum og móður við það eitt að reyna að bjarga lífi sínu.

Lífði við stöðugan ótta  
Ljósmynd af Aylan Kurdi tyrknesku flæðarmáli fór sem eldur í sínu um netmiðla í gær. Þar lá hann látinn í rauðum bol og bláum stuttbuxum. Segja má að heimsbyggðin syrgi fráfall Aylans litla sem hafði alla tíð lifað í ótta við stríðsátök. Forréttindahópurinn, við sem aldrei höfum þurft að upplifa neitt í líkingu við það sem Aylan þurfti að kljást við alla sína ævi, getur ekki sagt að með því að hjálpa fólki eins og Aylan köllum við á að fleiri fari þessa leið. Hjálpum okkar minnstu bræðrum. sveinn@frettabladid.is

## Ísland og markmið SP um sjálfbæra þróun



Þór Ásgeirsson sjávarvistfræðingur og stjórnarmaður í Félagi Sameinuðu þjóðanna á Íslandi

Nú í haust verða ný þróunarmarkmið Sameinuðu þjóðanna samþykkt af Allsherjarþinginu og munu þau leysa af hólmi Þúsaldarmarkmiðin sem tóku gildi árið 2000. Nýju markmiðin fjalla um sjálfbæra þróun (sustainable development goals) og eiga að leiðbeina íbúum jarðar næstu fimmtán árin. Adalmarkmiðin eru sautján að tölu og er fjöldi undirmarkmiða og viðmiðunargilda sem fylgir hverju þeirra. Fyrstu fjögur markmiðin eru um fátækt, hungur, heilsu og menntun, en 14. markmiðið fjallar um verndun og sjálfbæra nýtingu á auðlindum sjávar.

„Sjálfbærni markmið 14: Vernda og nýta hafið og auðlindir sjávar á sjálfbæran hátt til að styðja við sjálfbæra þróun“.

Þetta 14. markmið snertir okkur Íslendinga sérstaklega þar sem hagsmunir okkar liggja í nýtingu sjávarauðlinda. Til koma þessa markmiðs endurspeglar stöðu auðlinda sjávar í dag en talið er að um 70-80% rannsakæra fiskistofna í heiminum séu annaðhvort ofnýtt eða að fullu nýtt. Ljóst er því að veiðar úr sjó verða ekki auknar að neinu marki í framtíðinni, þrátt fyrir að fjöldi jarðarbúa eigi eftir að aukast verulega á næstu áratugum. Hvað er til ráða?

Eins og staðan er í dag þá sjá menn að eina leiðin til að auka framboð á sjávarafurðum (fyrst og fremst fiski) er að efla fiskeldið í heiminum. Þessu til viðbótar hafa vísindamenn skoðað betri nýtingu á fiskafurðum, ekki bara til að auka fæðuframboð og gæði matar, heldur eru fiskafurðir einnig nýttar í lyfjafnaði og öðrum matvælaíðnaði.

Til að minnka ofveiði og auka nýtingu á auðlindum sjávar þurfa þjóðir heims að stjórna veiðum og vinnslu mun betur en nú er gert. Þar geta Íslendingar svo sannarlega miðlað af reynslu sinni. Íslendingum hefur ekki einungis tekist að snúa við ofveiði og offjarfestingu í sjávarútvegi og byggt upp fiskistofna hér við land svo eftir er tekið í heiminum, heldur eru Íslendingar í fararbroddi er kemur að nýtingu þess afla sem veiddur er úr sjó.

Sjávarútvegur er flókin atvinnugrein þar sem fara saman líffræðileg, hagræn og félagsleg gildi og má því segja að ef þjóðum heims tekst að ná 14. markmiði hinna nýju markmiða SP um sjálfbæra þróun muni það hafa veruleg áhrif á leið okkar til að ná hinum 16 markmiðunum.

14. markmiðið fjallar um verndun og sjálfbæra nýtingu á auðlindum sjávar.



# Landspítali við Hringbraut



**Kristján Þór Júlíusson**  
heilbrigðisráðherra



**Dagur B. Eggertsson**  
borgarstjóri



**Páll Matthíasson**  
forstjóri Landspítala



**Annað staðarval krefst miklu fleiri nýbygginga með tilheyrandi kostnaðarauka.**

Ákvörðun um framtíðaruppbyggingu sjúkrahúss allra landsmanna er svo sannarlega stór og mikilvæg og því var viðbúið að skoðanir yrðu skiptar. Rík áhersla hefur verið lögð á það í ákvarðanaferlinu að vanda til verka og að eiga svör við allri málefnalegri gagnrýni. Niðurstaðan sem liggur fyrir er skýr og afdráttarlaus. Uppbygging við Hringbraut er skynsamleg og rétt niðurstaða. Þess vegna er mikilvægt að hefjast handa svo ljúka megi verkinu og endurbyggja þjóðarsjúkrahús Íslendinga sem fyrst.



Viðtæk samstaða er um nauðsyn þess að endurnýja húsakost Landspítalans. Spítalinn nýtur trausts og velvildar landsmanna sem vilja hlúa að starfsemi hans. Vilji Alþingis er skýr og hefur verið staðfestur með lögum. Stefna borgarstjórnar liggur fyrir í samþykktu skipulagi. Kyrrstaðan hefur verið rofin, tími uppbyggingar er runninn upp.

Uppbygging Landspítalans verður við Hringbraut. Mikil vinna var lögð í að finna þann stað sem best hentaði uppbyggingu og rekstri til framtíðar og fékkst niðurstaðan eftir yfirlegu og ítarlega skoðun fagfólks með breiða þekkingu á skipulagsmálum og spítalarekstri. Ólíkir hópar hafa endurmetið forsendur og skoðað staðarvalið frá ýmsum hliðum. Einkum þrír þættir hafa verið hafðir að leiðarljósi; gott aðgengi, hagkvæmni í uppbyggingu og samstarf við aðrar mikilvægar stofnanir í nágrenninu. Niðurstaðan er alltaf sú sama – staðsetning við Hringbraut hefur þá kosti sem vega þyngst, hvort sem horft er til faglegra eða fjárhagslegra þátta. Niðurstöður í nýrri skýrslu KPMG þar sem rýnt var í gögn um kostnað og hagkvæmni þess að byggja við nýjar sjúkrahúsbyggingar við Hringbraut eru enn ein staðfestingin á þessu.

**Kostir uppbyggingar við Hringbraut**  
Aðgengi: Aðkomuleiðir að Hringbrautarlóðinni hafa reynst bestar af þeim kostum sem skoðaðir hafa verið. Aðgengi sjúklinga er gott og verður enn betra með uppbyggingu samgöngumiðstöðvar í túnfæti spítalans, líkt og skipulag gerir ráð fyrir. Um helmingur starfsfólks spítalans getur gengið eða hjólað til vinnu við Hringbraut á innan við 14 mínútum sem felur í sér mikið hagræði fyrir fólkið, spítalann og umhverfið. Meirihluti starfsmanna kemur til vinnu á undan aðaltoppi morgunumferðar. Landspítalinn vinnur að því að auka hlutfall starfsmanna sem nýta vistvænan ferðamáta, þ.e. koma í strætó, gangandi eða hjólandi. Hlutfallið er nú um fjórðungur og fer hækkandi. Þessi jákvæða þróun mun skipta miklu máli og auðvelda umferð við og í nágrenni spítalans.

Hagkvæmni: Mikil hagkvæmni felst í uppbyggingu við Hringbraut í ljósi þeirrar staðreyndar að stærstur hluti húsakostsins sem þar er fyrir nýtist áfram, alls um 56.000 fermetrar. Þar vegur þungt nýlegt og vel búið húsnæði barnspítalans sem kennt er við Hringinn. Annað staðarval krefst miklu fleiri nýbygginga með tilheyrandi kostnaðarauka. Ljúka þyrfti öllum byggingum áður en nýr spítali á nýjum stað gæti tekið til starfa. Slíkar aðstæður skapa þrýsting sem leiðir til enn frekari kostnaðarauka. Bið eftir bættum húsakosti Landspítala sem þegar er orðin allt of löng – yrði miklu lengri ef leita þyrfti að nýrri lóð og vinna tilheyrandi skipulag, hanna nýjar byggingar og ný samgöngumannvirki og skipuleggja aðkomu á nýjum stað. Ljóst er að nýr spítali tæki ekki til starfa fyrr en í fyrsta lagi á árinu 2030 ef hefja þyrfti undirbúningsferlið að nýju. Slíkt er ekki boðlegt, hvorki sjúklingum né starfsfólki.

Nágrenni: Landspítali á í nánu samstarfi við Háskóla Íslands, Háskólann í Reykjavík og líftæknifyrirtæki sem nú eru að byggjast upp í nágrenni hans. Í því felast mikil tækifæri fyrir uppbyggingu Landspítala sem háskóla-sjúkrahúss landsins og nálægðin við þekkingarsamfélagið í Vatnsmýrinni skiptir verulegu máli.

**Hefjumst handa**  
Stórar ákvarðanir sem varða ríka hagsmuni margra eru oft umdeildar.

## Ennþá meira úrval af listavörum

**Pökkum frábærar viðtökur á Van Gogh olíulitunum og Amsterdam akryllitunum, sem seldust nánast upp.**

Ný sending með fullt af nýjungum komin í sölu.

**Kolibri trönur** í miklu úrvali, gæðaværa á góðu verði

frá 295  
Strigar, ótal stærðir

frá 845  
Þekjulitir / Föndurlitir

**Ný sending af Kolibri penslum**  
Handgerðir þýskir penslar í hæsta gæðaflokki á afar hagstæðu verði

## Miklu meira en bara ódýrt

**Áltöskur frábært úrval**

Hjólavörur í miklu úrvali, lásar, ljós, bjöllur, aukahlutir

frá 7.995  
Útskurðarjárn sett

frá 19.995  
Virtalíur 5 gerðir lyftigeta að 1000kg

frá 7.995  
Straumbreytar 12V í 230V nokkrar stærðir

2.995  
Dekjaloftbyssu

frá 495  
Hitamælur í miklu úrvali

7.995  
Loftheftibysa

7.995  
OMEGA Vinnukollur, hækkanlegur

5.995  
Sandblástursbyssa

frá 49.999  
Legupressa 20T

frá 7.995  
Nagdýr -Fjölsög

frá 2.995  
Airbrush pennar mikið úrval

frá 995  
Multi Socket 9-21mm

frá 39.995  
Beltaslípivél 500W

frá 19.995  
Airbrush loftdæla

frá 995  
Verkfæratöskur í öllum stærðum

## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is  
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17



Strákarnir okkar fagna mögnuðum sigri á Hollandi á Amsterdam Arena í gærkvöldi með riflega 3.000 stuðningsmönnum íslenska liðsins sem létu vel í sér heyra og studdu okkar menn af miklum krafti allan tímann. Fréttablaðið/Valli

# Fullt hús á móti einni bestu knattspyrnuþjóð heims

Óskar Ófeigur Jónsson  
ooj@frettabladid.is  
Frá Amsterdam



Gylfi Þór Sigurðsson tryggði Íslandi sögulegan 1-0 sigur á Hollandi á Amsterdam Arena í gærkvöldi. Íslendingar geta farið að bóka ferðina til Frakklands næsta sumar.

**FÓTBOLTI** Sögulegur 1-0 sigur Íslands á Hollandi í gær nánast gulltryggði sætið á EM. Íslenska liðinu nægir nú eitt stig í síðustu þremur leikjum sínum til að komast á sitt fyrsta stórmót. Litla Ísland gerði líka í gær það sem engri knattspyrnuþjóð hefur tekist áður hvort sem það var að taka sex stig af Hollendingum í undankeppni stórmóts eða vera fyrsta þjóðin til að vinna hollenska landsliðið á Amsterdam Arena.

Gylfi Þór Sigurðsson afgreiddi hollenska liðið alveg eins og í fyrri leiknum, þá með tveimur mörkum í fyrri hálfleik en nú með marki úr vítaspyrnu á upphafsminútum seinni hálfleiks. Hollendingar misstu nánast öll helstu vopnin úr höndunum á átta mínútna kafla í fyrri hálfleiknum þegar Arjen Robben fór út af meiddur og Bruno Martins Indi var rekinn af velli fyrir að slá Kolbein Sigþórsson.

„Við erum auðvitað mjög hátt uppi eftir þennan sigur enda örugglega mesta afrekið í sögu íslensks fótbolta. Við vorum heppnir að verða manni fleiri en við spiludum leikinn eins og við vildum spila hann. Okkar leikmenn eiga mikið hrós fyrir að spila tvo leiki á móti einu besta sóknarliði Evrópu án þess að fá á sig mark. Það er eitthvað sem við getum verið mjög stoltir af,“ sagði Heimir Hallgrímsson, annar þjálfari íslenska liðsins.

Staðan er vissulega frábær. Ísland situr áfram á toppi riðilsins og er nú með átta stiga forskot á Hollendinga sem sitja áfram súrir í þriðja sæti riðilsins. Tyrkir töpuðu á sama tíma stigum á móti Lettlandi og það eru bara Tékkland og Holland sem geta náð íslenska liðinu. Eitt stig á móti Kasakstan á sunnudaginn nægir til að koma Íslandi á EM. Holland getur þá bara náð Íslandi að stigum en verður alltaf neðar á verri stöðu í innbyrðis-leikjum.

Hlutirnir féllu vissulega með íslenska landsliðinu á Amsterdam Arena en menn skapa sér sína eigin heppni með skipulagningu, dugnaði og trú. Það var nóg af öllu slíku innan íslenska landsliðsins í miðju aðalvígi hollenska fótboltsins.

Leikurinn snerist á hvolf á ótrúlegum átta mínútna kafla sem endaði með að Bruno Martins Indi fékk að líta rauða spjaldið á 33. mínútu. Átta mínútum áður hafði Robben yfirgefið völlinn meiddur. Á örfáu mínútum höfðu Hollendingarnir þar með bæði misst sinn besta mann (Arjen Robben) og öflugasta miðvörð (Bruno Martins Indi) af velli.

Seinni hálfleikurinn var ekki orðinn gamall þegar Birkir Bjarnason fiskaði víti og Gylfi kláraði dæmið og skoraði framhjá Jasper Cillessen markverði og baulandi stúku. Það reyndist vera eina mark leiksins.

Það heyrðist meira og meira í íslensku áhorfendunum sem virtust hreinlega svifa á skýi í stúkunni enda undur og stórmerki að gerast. Sigurinn í gærkvöldi var svo stór að knattspyrnuheimurinn skalf.

„Okkar biður erfiður og gjörólíkur leikur heima á móti Kasakstan eftir þrjá daga. Það væri afar gott að fá sér bjór í kvöld en við þurfum að halda báðum fótum á jörðinni og fara að hugsa um hinn leikinn. Staðreyndin er að við þurfum einn sigur í viðbót til að komast á EM og byrjum strax að undirbúa leikinn við Kasakstan,“ sagði Heimir Hallgrímsson.

## Einkunnir íslensku strákanna í Amsterdam

### HANNES ÞÓR HALLDÓRSSON

**9** Smá tæpur í fyrri hálfleik en reddaði sér sem skipti öllu og varði mörgum sinnum mjög vel í þeim seinni.



### BIRKIR MÁR SÆVARSSON

**8** Traustur og gerði engin mistök. Yfirvegaður og öruggur.



### KÁRI ÁRNASON

**9** Tók mikla ábyrgð í vörninni og í því að spila boltanum skynsamlega út úr vörninni. Tapaði ekki einvígi.



### RAGNAR SIGURÐSSON

**9** Yfirvegaður að vanda og lenti aldrei í miklum vandræðum hvort sem er í loftinu eða einn á móti einum.



### ARI FREYR SKÚLASON

**8** Lifði af fyrstu 25 mínúturnar á móti Robben og skilaði sínu í vörn sem sókn.



### BIRKIR BJARNASON

**8** Vann vel að vanda og vann sig inn í leikinn eftir rölega byrjun. Sýndi hvað hann er klókur og fiskaði vítið.



### ARON EINAR GUNNARSSON

**9-ML** Átti miðjuna. Hélt stöðu frábæra leiga og las vel þegar aðrir leikmenn hlupu út úr stöðu. Rak sína menn áfram og hélt vinnsluni gangandi.



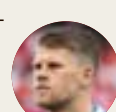
### GYLFI ÞÓR SIGURÐSSON

**8** Vann frábæra varnarrátt og hjálpaði við frábæra pressu inn á miðjunni. Hefur oft verið meira ógnandi í sókninni.



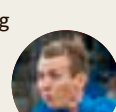
### JÓHANN B. GUÐMUNDSSON

**8** Var allt í öllu í sóknarleiknum og pressunni. Mjög ógnandi. Frábær á boltanum en óheppinn með skotin sín.



### JÓN DADI BÖÐVARSSON

**7** Hjúp og hjúp eins og hann er vanur. Kom kannski lítið út frá fyrstu mínútu. Fiskaði mann af velli sem bretti leiknum.



### KOLBEINN SIGÞÓRSSON

**7** Hélt varnarlínu Hollands við efnið frá fyrstu mínútu. Fiskaði mann af velli sem bretti leiknum.



**VARAMENN**  
Eiður Smári Guðjohnsen (64.) - 7

Alfred Finnbogason (78.) -  
Ólafur Ingi Skúlason (86.) -

## Nýjast

### Undankeppni EM 2016

#### A-riðill

**Holland 0-1 Ísland**

0-1 Gylfi Þór Sigurðsson (51.). Ísland færirst einu skrefi nær EM með þessum ótrúlega sigri.

#### Tékkland 2-1 Kasakst.

0-1 Yuri Logvinenko (74.), 1-1 Milan Skoda (74.), 2-1 Milan Skoda (86.). Endurkoma Tékkka skipti miklu máli og er liðið í finum málum í öðru sæti riðilsins.

#### Tyrkland 1-1 Lettland

1-0 Selcuk Inan (77.), 1-1 Valerijs Sabala (90.). Tyrkir eru enn í baráttunni um þriðja sætið þökk sé okkur Íslendingum.

#### B-riðill

#### Belgía 3-1 Bosnía

0-1 Eden Dzeko (15.), 1-1 Marouane Fellaini (23.), 2-1 Kevin de Bruyne (44.), 3-1 Eden Hazard (78. viti). Belgar eru í öðru sæti riðilsins með tveggja stiga forskot á Ísrael. Nýjasti liðsmaður Man. City skoraði í leiknum.

#### Kýpur 0-1 Wales

0-1 Gareth Bale (82.). Gareth Bale er staðráðinn í að fara á stórmót með Wales í fyrsta sinn í sögunni. Wales er með 17 stig á toppnum, fimm stigum á undan Ísrael í þriðja sæti.

#### Ísrael 4-0 Andorra

1-0 Eren Zahavi (3.), 2-0 Nir Biton (22.), 3-0 Tomas Hemed (36.), 4-0 Munas Dabbur (58.). Frábær frammistaða Ísrael í fyrri hálfleik heldur liðinu í baráttunni um annað sætið.

#### H-riðill

#### Aserb. 0-0 Króatía

Sterkt stig hjá heimamönnum sem gerðu þó lítið annað en að skemma fyrir Króatíu sem er með 14 stig í öðru sæti riðilsins.

#### Búlgaría 0-1 Noregur

0-1 Vegard Forren (57.). Ótrúlega mikilvægur sigur hjá Noregi sem er í þriðja sæti með 13 stig og heldur betur í baráttunni um sæti á EM.

#### Ítalía 1-0 Malta

1-0 Graziano Pelle (69.). Ítalir á toppnum með 15 stig.

🐦 **Ég sagðist ætla að sækja þrjá punkta. Það var hlegið. Ég sótti þrjá punkta!!!**

Egill Elnarsson, Gillzenegger  
@EgillGillz

### TRYGGJA SIG ÁÐUR EN ÞEIR SPILA?

Strákarnir okkar gætu verið búnir að tryggja sæti sitt á Evrópu-mótinu að ári áður en leikurinn gegn Kasakstan hefst klukkan 18.45 á sunnudaginn. Fyrr um daginn mætir Hollandi liði Tyrkja á úti- velli og þar þurfa Hollendingar að vinna til að fresta fagnaðarlátum Íslands. Nái Tyrkir jafntefli gegn Hollandi á heimavelli verður Ísland komi á EM sama hvernig síðustu þrjár leikirnir fara. Ótrúleg staða.



## Í dag

15.50	Georgia - Skotland	Sport 2
18.35	Danmörk - Albanía	Sport 3
18.35	Þýskaland - Pólland	Sport
22.00	Færeyjar - N-Írland	Sport 2

## ÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20 – 90% AFSLÁTTUR AÐEINS 3 DAGAR EFTIR

SHIMANO 15 FETA TVIHENDUR..... **60% AFSL.**

JAXON TVÍHENDUR ..... **50% AFSL.**

SJÓHJÓL..... **50% AFSL.**

VÖÐLUJAKKAR ..... **50% AFSL.**

SPINNSTANGIR..... **50% AFSL.**

ÖNDUNAR VÖÐLUR MEÐ STIGVÉLI.. **30% AFSL.**

POLAROID GLERAUGU ..... **50% AFSL.**

FLUGULÍNUR..... **50 – 90% AFSL.**

SPÚNAR..... **295 KR STK.**

TÚPUR (SNÆLDUR ,FRANCIS OG FL.) **295 KR STK.**

SILUNGAFLUGUR ..... **200 KR STK**

PILKAR 300 GR..... **1.150 KR STK**

FLUGUSTANGIR..... **6.500 KR**

SÚNASTANGIR ..... **3.500 KR**

**OG ALLT ANNAD Í VERSLUNINNI  
Á MEGA AFSLÆTTI**

### OPNUNARTÍMAR YFIR ÚTSÖLUNA

föstudag kl. 9 – 19  
laugardag kl. 9 – 16  
sunnudag kl. 10 – 16

# DRAUMALANDIÐ HOLLAND



Íslenskir stuðningsmenn máluðu hluta stúkunnar á Amsterdam Arena bláan og létu vel í sér heyra allan tímann enda um söguleg úrslit að ræða. Fréttablaðið/Valli



Endurtekið efni. Líkt og í fyrri leiknum á Laugardalsvelli fiskaði Birkir Bjarnason vítaspyrnu vinstra megin í teignum af harðfygli og úr henni skoraði svo Gylfi Þór Sigurðsson. Fréttablaðið/Valli

0:1  
Holland Ísland



Íslendingar sem ekki komust til Amsterdam fylgdu okkar mönnum eftir á risaskjá á Ingólfstorgi þar sem stemningin var mögnuð. Fréttablaðið/Vilhelm



## PRÓGASTRÓ

DDS PLÚS 3

Stuðlar að heilbrigðri magafloðu og léttir á meltingunni

Einn öflugasti asídófilusinn á markaðnum



Útsölastaðir: flest apótek, heilsubúðir og verslanir

# DÁSAMLEG SUNNUDAGSKAKA

**GÓMSÆTT** Una Dögg Guðmundsdóttur finnst gaman að gera kökur og eftirrétti eftir eigin uppskrift. Hana dreymir um að gefa út eigin eftirréttabók.

Una Dögg Guðmundsdóttur, flugfreyju og bakstursáhugakonu, þykir langskemmtilegast að baka kökur og útbúa gómsæta eftirrétti í eldhúsinu en einnig elskar hún að prófa spennandi súpur og góða kjúklinga- og pastarétti. „Ég myndi segja að áhugi minn á bakstri komi frá móður minni, en hún er algjör snillingur í eldhúsinu. Hún hefur kennt mér margt fróðlegt varðandi eldamennsku og bakstursgerð. Ég byrjaði að búa með manningum mínum átján ára gömul og þá byrjaði ég að elda mikið, baksturinn fylgdi svo í kjölfar fæðingu dætra minna og færast sá áhugi í aukana með hverju ári.“

Una Dögg gefur hér uppskrift að gómsætri kanileplaköku sem hún bjó til sjálf. „Kakan inniheldur öll mín uppáhaldshráefni í bakstri, epli, súkkulaði og kanil. Mig hefur lengi dreymt um að gefa út litla eftirréttabók og hef ég nú þegar hafist handa við að þróa mínar eigin uppskriftir. Þessi uppskrift er dásamleg og ég mæli með þessari köku í saumaklúbbana og bekkjarkvöldin, nú eða bara sem góðri sunnudagsköku í haust og vetur. Það jafnast ekkert á við heita eplaköku með rjóma, hvað þá þegar súkkulaði, heitri karamellu og pekanhnetum er bætt saman við hana,“ segir Una og brosir.

■ liljabjork@365.is

### GÓMSÆT KAKA

„Það jafnast ekkert á við heita eplaköku með rjóma, hvað þá þegar súkkulaði, heitri karamellu og pekanhnetum er bætt saman við hana,“ segir Una.



MYND/GVA

## NÝTT GLÆSILEGAR HAUSTYFIRHAFNIR



Skodið laxdal.is/yfirhafnir



Vertu vinur á Facebook

### KANILEPLAKAKA

5 epli  
kanill  
150 g pekanhnetur  
50 g suðusúkkulaði  
50 g hvítt súkkulaði  
3 dl hveiti  
1 tsk. salt  
2 msk. sykur  
2 egg  
1 tsk. lyftiduft  
1 tsk. vanilludropar  
1 dl mjólk  
Smjör  
Karamellusósa

1. Smyrjið eldfast form vel með smjöri.

2. Afhýðið um það bil fjögur til fimm epli, skerið í þunnar sneiðar og leggið í formið. Stráðið vel af kanil yfir eplin.

3. Þeytið saman eggin og sykur þar til blandan verður létt og ljós.

4. Bætið hveiti, lyftidufti, salti, vanilludropum og mjólk við eggja-

blönduna og hrærið vel saman. Blandan á að vera þykk í sér.

5. Dreifið deiginu vel yfir eplin, setjið pekanhnetur yfir blönduna ásamt söxuðu súkkulaði og karamellu.

6. Bakist neðarlega í ofni á 180 gráðum í um 25 til 30 mínútur. Berið fram með þeyttum rjóma eða vanilluís.



## Nýtt í Flash



Laugaveg 54,  
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook



Peysur ein stærð  
verð 9.990 kr.



Peysukápa  
verð 9.990 kr.

Ótrúleg verð!



Túnikkur st. 40-50  
verð 7.990 kr.



Kjöll st. 38-46  
verð 6.990 kr.

**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** Söllumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434  
**Jón Ivar Vilhelmsson**, jonivar@365.is, s. 512 5429

## LEIÐSÖGUNÁM

### VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynna Ísland 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 stéttarfélag 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, leiðsögunáttæknir, 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 Ferðamálastólaskóla 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 atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • [www.menntun.is](http://www.menntun.is) • Sími 567 1466



**FJÖR FRAM UNÐAN** Heillandi heimur japanskra kvikmynda, japönsk töfrahelgi og leikir og spil verða í boði á japönskum kvikmyndadögum um helgina, að sögn Ásu Baldursdóttur, dagskrár- og kynningarstjóra Bíós Paradísar.

MYND/GVA

# TÖFRAR FRAM UNÐAN

**KVIKMYNDAHÁTÍÐ** Japanskir kvikmyndadagar standa nú yfir í Reykjavík. Fjölbreytt dagskrá er í boði fyrir alla aldurshópa og ókeypis er á alla viðburði.

Japanskir kvikmyndadagar standa nú yfir í Bíó Paradís og lýkur þeim á sunnudag. Þar geta gestir kynnst heillandi heimi japanskra kvikmynda, haldin verður japönsk töfrahelgi fyrir börn og ungmenni, úrval teiknimynda verður sýnt fyrir börn á öllum aldri og boðið verður upp á japanska leiki og spil í boði verslunarinnar Nexus. Það eru Bíó Paradís og sendiráð Japans á Íslandi sem standa að kvikmyndadögum en aðgangur er ókeypis.

Að sögn Ásu Baldursdóttur, dagskrár- og kynningarstjóra Bíós Paradísar, voru síðustu japönsku kvikmyndadagar haldnir árið 2011 þegar fimm japanskar kómedíur voru sýndar. Lengi hafi hins vegar staðið til að halda japanska kvikmyndadaga aftur. „Saga kvikmyndadager í Japan spannar nú rúma öld en Japan hafa ávallt verið framarlega í þessari listgrein. Sjö samúræjar (Akiro Kurosawa) og Saga úr Tokýó (Yasujiro Ozu) eru dæmi um gæði japanskrar kvikmyndadagerðar; klassískar myndir sem eru vörður í kvikmyndasögunni. Japanskir teiknimyndir hafa notið mikilla vinsælda, mikið er framleitt af þáttaröðum og kvikmyndum fyrir yngri kynslóðina auk þess sem einnig er framleitt blóðugra og grófara efni fyrir þá sem eldri eru, þótt mikill hluti efnisins sé einnig rómantískar sögur og drama. Manga-teiknistíllinn er síðan afar þekktur en flokkarnir eru nær ótæmandi af anime-myndum.“

#### MIKIL FJÖLBREYTNÍ

Dagskráin næstu daga er fjölbreytt að sögn Ásu og kennir þar ýmissa grasa. „Í dag, föstudag, verður teiknimyndin 5 Centimeters Per Second sýnd en hún er ætluð öllum aldurshópum. Um er að ræða sögu sem sögð er í þremur tengdum frásögnum en myndin var fyrst gefin út á Yahoo-vefnum.“

Um helgina verður haldin japönsk töfrahelgi þar sem ýmsar áhuga-verðar og skemmtilegar teiknimyndir verða sýndar. „Þar má nefna ofur-hetjumyndina Gatchaman frá 1978, framtíðarmyndina Planzet frá árinu 2010, myndina Negadon: The Monster from Mars sem fjallar um ævin-



**FELULEIKUR** Myndin Kakurenbo: Hide and Seek, fjallar um leikinn „Otokoyo“ sem er feluleikur þar sem börn leika með grímur.

MYND/ÚR EINKASAFNI



týraferð til Mars í geimskipi og SOS – Tokyo Metro Explorers sem fjallar um hetjulegan könnunarleiðangur. Einnig má nefna myndirnar Kakurenbo: Hide and Seek sem fjallar um leikinn „Otokoyo“, sem er feluleikur þar sem börn leika með grímur, og myndina Komaneko: The Curious Cat sem fjallar um forvitinn kött sem reynir að búa til sína eigin hreyfimynd. Við lokum svo helginni með hinni klassíska mynd Once a Rainy Day frá 1966 sem er sýnd á upprunalegri 35 mm filmu.“ Auk fyrrnefndra mynda er opunar-mynd hátíðarinnar, Still the Water, komin í almennar sýningar í bíóinu.

NEXUS mun kynna Pokemon, Origami og fleiri japanska leiki fyrir börn sunnudaginn 6. september frá kl. 14 til 16. Allar myndirnar verða sýndar á japönsku með enskum texta. Nánari upplýsingar um dagskrá og einstakar myndir má finna á [www.bioparadis.is](http://www.bioparadis.is).

starri@365.is

#### FORVITINN

The Curious Cat fjallar um forvitinn kött sem reynir að búa til eigin hreyfimynd.

MYND/ÚR EINKASAFNI

365 Lofthraði

## MEIRI HRAÐI Í BÚSTAÐINN



- MEIRI HRAÐI
- STÖÐUGRA SAMBAND
- INNLENT NIÐURHAL INNIFALIÐ

Athugaðu hvort að þú getir fengið Lofthraða í bústaðinn þinn, kynntu þér málið á [lofthradi.is](http://lofthradi.is)

Lofthradi.is | Sími 1817

365



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

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

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

365

1817  
365.is

# Lífið

FÖSTUDAGUR  
4. SEPTEMBER 2015

Sigga Dögg  
kynfræðingur  
**LÍKAMSÍMYND  
OG KYNFERÐISLEG  
UPPLIFUN 4**

Eva Laufey Kjara  
dagskrárgerðarkona  
**CHIA-GRAUTUR,  
KJÚKLINGASALAT  
OG OSTAKAKA 8**

Tiska og trend  
í yfirhöfnum  
**SLÁR ERU  
ÓMISSANDI Í  
HAUST 10**

Bergrún Íris Sævarsdóttir

## ÞAKKAR KONUM SEM RUDDU VEGINN

FRÉTTABLAÐIÐ

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

## Heilsuvísir

HVETJANDI  
TÓNAR

María Dalberg, leikkona og jógakennari, hlustar heldur betur á hressa tóna þegar hún fær útrás í ræktinni. Þessi lagalisti ætti að koma hverjum lesanda í gírinn til að koma sér í form. Njóta má lagalistans á Spotify-reikningi Heilsuvísis.

- **ROAD TRIPPING**  
RED HOT CHILI PEPPERS
- **HYPERBALLAD**  
BJÖRK
- **ATOMIC**  
BLONDIE
- **INTERGALACTIC**  
BEASTIE BOYS
- **PERSONAL JESUS**  
DEPECHE MODE
- **MALAIKA**  
RETRO STEFSON
- **PARÍS NORDURSINS**  
PRINS PÓLÓ
- **CROSSFADE**  
GUS GUS
- **RIVER**  
SNORRI HELGASON
- **FERDALOK**  
ÓDINN VALDIMARSSON



Maukaðu niður grænmetið í sósur og notaðu til að mynda með fisknum, í lasagna eða súpu.

# MAMMA, ÉG BORÐA EKKI BLÓM

Hver kannast ekki við að reyna að neyða grænmeti ofan í barnið sitt sem situr með samanbitnar varir og harðneitar að opna munninn? Upp í munn skal grænmetið, sérstaklega með þessum ráðum.



Friðrika Hjördís Geirsdóttir  
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Nú veit ég ekki hvernig þetta er á þínu heimili, kærri lesandi, en á flestum þeim heimilum sem ég umgengst og eru með börn á vissum aldri þá er þetta alltaf sama sagan, þau borða ekki grænmetið sitt. Mikið óskaplega ertu heppið, foreldri gott, ef þetta er ekki baráttumál á þínu heimili og samviskubitið sefað eftir hverja kvöldmáltíð. Sonur vinkonu minnar súmmaði upp grænmetisát í augum barnsins í einni setningu þegar honum var rétt brokkólíbiti til átu núna um daginn: „Mamma, ég borða ekki blóm.“

Frá því að barnið fór að rannsaka heiminn hefur því verið bannað að borða blóm og gras úti í nátt-

úrunni, af hverju ætti það því að borða brokkólí sí svona?

Þegar börnin eru ung þá er hægt að plata ýmislegt ofan í þau með álitlegu yfirskini en þegar þau eru komin aðeins til vits og ára eru þau farin að hafa skoðun á því sem þau raða í sig og þá vandast málin. Auðveldast í heimi væri að gefast hreinlega upp og treysta því að þau borði grænmetið sitt í skólunum eða þegar þú sérð ekki til en ætli það sé ekki afar ólíklegt og frekar óskhyggja en nokkuð annað. Við skulum nú líta á nokkrar hugmyndir sem gætu komið að góðum notum á þínu heimili.

## Haltu áfram að gabba

Já, plataðu börnin þín. Maukaðu niður grænmetið í sósur og notaðu til að mynda með fisknum, í lasagna eða súpu. Persónulega

bæti ég alltaf linsubaunum í kjötbollurnar en það er líka til fullt af uppskriftum á alnetinu sem gefa þér frábærar hugmyndir um hvernig þú getur gabbað grænmeti ofan í börnin þín. Ein af mínum eftirlætis er Sneaky Mom og svo er hún Ebba okkar Guðmundsdóttir búin að ná snilldartökum á þessari grein.

## Þriggja bita reglan

Fáðu barnið allavega til þess að taka þrjá bita af grænmeti, það er betra en ekki neitt. Fyllist þau hreinlega viðbjóði gagnvart tilteknu grænmeti í sífellu, þá má bjóða þeim að taka að minnsta kosti einn bita.

## Eldið saman

Börnin læra það sem fyrir þeim

Mikið óskaplega ertu heppið, foreldri gott, ef þetta er ekki baráttumál á þínu heimili.

er haft. Fáðu þau með þér í eldamennskuna um leið og þau geta valdið sleif. Þannig kynnast þau matnum og hann verður þeim nærtækari.

## Valið er þitt

Skerðu niður nokkrar týpur af grænmeti og settu upp sem lítið hlaðborð í stað þess að blanda öllu saman í salatskál og hella olíu yfir. Börnin velja yfirleitt einfaldleikann og eru líklegri til að velja sér eitt grænmeti í stað blandaðs salats.



Fallegt, fágæð og töff,  
nýjar sendingar vikulega.

comma,  
Smáralind  
facebook.com/CommaIceland

## LÍFIÐ MÆLIR MEÐ TÓNLIST SEM HREYFIAFLI

Nú þegar haustar lofa margir sér því að koma líkama og sál í betra horf og því fylgir oft aukin hreyfing og betra mataræði. Til að koma sér vel af stað er gott að hafa góða tóna í eyrunum. Á Spotify-reikningi Heilsuvísis má finna heilan helling af velvöldum lögum frá skemmtilegum og hressum konum líkt og Björt Ólafsdóttur alþingismanni, Evu Laufeyju Kjaran dagskrárgerðarkonu, Hildi Eir prest, Helgu Lilju fatahönnuði, Ósk Gunnarsdóttur útvarpskonu og Hildi Sverrisdóttur, borgarfulltrúa og lögfræðingi, svo einhverjar séu nefndar.



Lífið  
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUFLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón Friðrika Hjördís Geirsdóttir rikka@365.is • Ábyrgðarmaður Kristín Þorsteinsdóttir erlabjorg@365.is • Auglýsingar Atli Bergmann atlib@365.is Hönnun Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd Anton Brink



Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland  
#lindexiceland



**LINDEX**

## Heilsuvísir

## HVAÐ ÞARF KONA RAUNVERULEGA?

Í hverri einustu viku, á hverjum einasta degi, verður á vegi mínum kona, hvort sem hún er nán mér eða ekki, eða jafnvel bara spegilmyndin mín. Konur eru alls staðar, það er staðreynd. Það er líka önnur staðreynd að unaður kvenna í kynlífi er skammarlega takmarkaður. Við erum svo feitar, ljótar, óeðlilegar og stundum bara ógeðslegar. Kannastu við þetta? Hvernig eigum við að geta notið unadur af líkama okkar ef okkur býður svona við honum? Nú eða ef heimurinn og hugsanirnar ætla með okkur í endalausa hringavitleysu. Það er alveg sama hversu oft ég kenni á snípinn og útbýti sleipiefnum, ef við vinnum ekki með kynvitund kvenna í stærra samhengi þá gerist afskaplega takmarkað því það er heilinn sem stýrir snípnum. Ég fór að spá hvað væri hægt að gera og mér dattu nokkrir hlutir í hug.

## Er þetta þvottavélin?

Við þurfum að byrja á því að fara inn á við þegar við ætlum að njóta. Við þurfum að vera meira en fellingar, misstórir barmar, bólur, útferð, grá hár, broddar og appelsínuhúð. Við þurfum að geta gleymt um hverfinu og aðskilið okkur frá því. Það þýðir líka að við þurfum að hætta að hlusta eftir pípinu í þvottavélinni, símanum, þurrkaranum, reykskynjaranum og uppþvottavélinni. Við þurfum að loka eyrunum. Mér datt eitt í hug í þessu samhengi. Ætli við ættum auðveldara með að loka ef við værum með heyrnartól þar sem kynþokkafull og valdeflandi rödd hrósaði okkur og jafnvel leiddi okkur áfram í smá hugleiðslu? Þetta er pottþétt þess virði að prófa, þó ekki nema væri í næstu sjálfsfróun (ekki láta mig byrja á að röfla yfir því, þú veist að þú hefur gott af henni, óháð aldri). Ef orðin trufla þig, kannski eru þá eyrnatappar svarið fyrir þig.

## Ertu stellingarlöt?

Ég las nýverið í stelpublaði að þær sem lægju á bakinu væru stellingarlatar. Mig langaði að öskra af öllum lífs og sálar kröftum. Hefurðu ekki annars heyrt um að liggja bara eins og skata? Samfarir eru ekki hannaðar fyrir unað þíkunnar, þær eru hannaðar fyrir getnað. Kynlíf, og samfarir, snúa að því að tengja saman einstaklingana sem það stunda, ekki einn að rúnka sér á öðrum. Þetta á að vera sameiginleg gleðistund. Þar kemur hin sígilda trúboðastelling sér vel. Það er hægt að horfast í augu, kyssast, dást hvort að öðru, strjúka, rífa í hár, klóra í bak og bossa og finna fyrir líkamslykt og þunga elskhugans. Hvað er meira sexi en einmitt það? Svo er líka skítkalt á þessu landi og þarna er hægt að hafa sængina yfir ykkur svo enginn þarf að fá gæsaþúð eða detta úr stuði vegna dragsúgs.

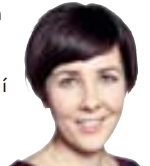
Það að fleygja konu á hvolf og ætla þrykkja inn tekur ekki tillit til hugsana um eigið óryggi gagnvart líkamanum, þarf arinnar fyrir nándina og lyktina af svitanum og holdinu. Þetta er virkjun á þessum frumkrafti, ekki neita okkur um hann því þetta er dæmd stelling sem leiðinleg og óspennandi. Svo er líka svo auðvelt fyrir okkur að renna hendi niður og strjúka snípinn.

## Lausnin er fundin!

Eða kannski ekki. Eins og svo oft er þetta að bera kennsl á eigin hugsanir, langanir og geta tjáð þær við elskhugann sinn. En prófaðu. Fikraðu þig áfram í að finna hvað hentar þér og ykkar kynlífi. Leyfðu þér að njóta og umfram allt gerður kröfu um unað.

## VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



Við þurfum að loka eyrunum til að njóta kynlífs, hættum að hlusta á umhverfisljóðin og neikvæðar innri raddir.

## ÉG HEF ENGAN TÍMA AFLÖGU!

Nanna Árnadóttir  
Íþróttaræðingur

Margir kvarta undan því að hafa ekki tíma til þess að hreyfa sig. Það er bara einfaldlega of mikið að gera. Vekjaraklukkan er nú þegar stillt á 06.00 til þess að allir séu komnir út úr húsi og mættir í vinnu og skóla kl. 08.00. Eftir það tekur vinnudagurinn við og svo skutlið í fótboltann, tónlistarskólann og búðaferðin að því loknu. Það þarf að hjálpa börnunum að gera heimavinnuna, elda matinn, þvo þvottinn og ganga frá. Þegar allir eru svo loksins sofnaðir er bara klukkutími þangað til þú þarft að vera komin upp í rúm svo þú vaknir nógu hress fyrir næsta dag og hann viltu nýta í ró og næði. Hvernig í ósköpunum áttu að koma hreyfingu fyrir?

## Notaðu hádegisþið

Það fá flestir, ef ekki allir, að minnsta kosti 30 mínútna hádegisþið. 30 mínútur eru nú ekki langur tími en það er ótrúlegt hversu miklu er hægt að koma fyrir á þeim tíma. Taktu með þér hollt og gott nesti í stað þess að fara í mótuneytið og eyða öllu hléinu þar. Borðuðu nestið þitt og farðu síðan í 20 mínútna göngutúr eða gerðu æfingar á vinnustaðnum. Ég get næstum því lofað þér því að þú átt eftir að koma

orkumeiri til baka í vinnuna heldur en eftir kjötbollurnar í mötu-neytinu.

## Talaðu við vinnuveitandann

Sumir vinnuveitendur eru farnir að taka upp á því að leyfa starfsfólki sínu að nýta hádegisþið, jafnvel sjálfan vinnutímann til þess að hreyfa sig. Athugaðu hvernig málunum er háttáð hjá þínu fyrirtæki og sjáðu hvort það sé ekki smuga fyrir ör-litla hreyfingu, jafnvel hreyfingu á vinnustaðnum sem allir geta tekið þátt í. Það bæði eflir hópinn og styrkir starfsmennina.

## Gerðu æfingarnar heima

Það eru allar líkur á því að það sé eitthvað á hverjum degi sem þú getur sleppt að gera heima hjá þér. Það gerist ekkert ef það er ekki búíð um rúmið á hverjum degi eða ef sandurinn sem barnið ákvað að taka með sér heim í báðum skónum úr leikskólanum er ekki ryksugaður alveg strax. Hins vegar gæti heilsunni hrakað verulega ef þú hreyfir þig ekki. Prófaðu að gefa þér 20-30 mínútur heima fyrir og gera æfingar. Þær þurfa ekki að vera flóknar og þú þarft ekkert að eiga til að gera hinar ýmsu æfingar. Ef þér detta engar æfingar í hug, athugaðu þá hvort þú getir ekki fengið æfingaáætlun hjá þjálf-

„Það gerist ekkert ef það er ekki búíð um rúmið á hverjum degi eða ef sandurinn sem barnið ákvað að taka með sér heim í báðum skónum úr leikskólanum er ekki ryksugaður alveg strax.“

ara sem þú getur gert heima hjá þér.

## Fjölskyldan með í fjörið

Það er langskemmtilegast að hafa einhvern með sér þegar maður er að hreyfa sig og varla hægt að finna betri æfingafélaga en fjölskylduna. Ákveðið að fara í göngutúr eftir kvöldmat þrisvar sinnum í viku. Krakkarnir eiga eftir að koma þreyttir og glaðir heim og tilbúnir í svefn og þú átt ennþá þinn privat tíma inni.

Hvað sem þú gerir, passaðu þig bara að það sé eitthvað. Ekki gera ekki neitt. Þá gæti komið að því að þú getir ekki lengur gert þá hluti sem þú elskar að gera.

## Heilsu torgið

## Blómavali Skútuvogi

## ÓKEYPIS FYRIRLESTUR

MÍÐVIKUDAGINN 9. SEPTEMBER KL. 17:00 - 18:30

Benedikta fjallar um lækningarmátt líkamans. Fróðlegt og skemmtilegt

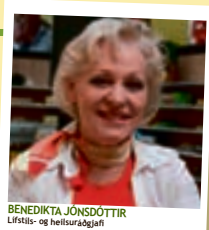
DR. Gunnar Rafn Jónsson skurðlæknir fjallar um:

## Mind over Medicine:

- máttur hugans til þess að halda jafnvægi á líkama og sál, halda sér frískum, bæta líðan og lækna mein
- placebo og nocebo
- mikilvægi trúar, vonar og kærleika
- tenging skammtafræði, yfirgenaerfræði og vitundarinnar í heilðraenum lækningum

Skráning á namskeid@husa.is eða í síma 525 3000.

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI MEÐ SKRÁNINGU  
TAKMARKAÐ SÆTAFRAMBOÐ.  
ALLIR VELKOMNIR



BENEDIKTA JÓNSDÓTTIR  
LÍFSTÍL- og heilsuráðgjafi



DR. GUNNAR RAFN  
Skurðlæknir



ENDALAUST TAL OG  
10 GB Á 3.990 KR.\*

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

\*Gildir fyrir áskrifendur í tilboðspökkum 365

365

1817  
365.is

# PANTENE

nýtt

SANNAÐUR ÁRANGUR.  
HEILBRIGÐARA  
*har*

*með hverjum þvotti\**



\*sjampó + hárnæring vs sjampó án hárnæringar



# VELUR BÓK FRAM YFIR SÍMANN

Bergrún Íris Sævarsdóttir er myndskreytir, skáld og rithöfundur sem hvetur fólk til að kaupa bækur eftir íslenska rithöfunda og velja bókina fram yfir símann og spjaldtölvuna.

**Sigga Dögg**  
blaðamaður  
siggadogg@365.is

**B**ergrún Íris Sævarsdóttir er myndskreytir og rithöfundur. Hún hefur samið og myndskreytt tvær fallegar barnabækur með undirtón sem hvert barn getur tekið til sín og túlkað á sinn hátt. Hún er hógvæ en ákveðin og það er þessi ákveðni, framreidd með blíðu og brosi, sem getur komið mikilvægum skilaboðum til þeirra sem allra minnst mega sín; barnanna. Á yfirborðinu fjalla bækurnar um veðurfar og árstíðir, vind og sumar, en margt má lesa á milli línanna og í teikningarnar. „Mér finnst myndirnar geta sagt enn dýpri sögu en orðin og því skipta teikningarnar svo miklu máli, ég vil að börn geti tengt bæði við söguna og mynd-

irnar og túlkað út frá sínum eigin heimi. Það er það sem opnar samræðurnar. Eins er mikilvægt að foreldrar séu góð fyrirmynd þegar kemur að lestri barna,“ segir Bergrún sem berst fyrir íslenskum barnabókmenntum.

„Að skrifa og myndskreyta barnabækur á okkar litla landi, á þessu litla markaðssvæði, er ekki eitthvað sem borgar reikningana og þess vegna vil ég ekki vita vegna umræðunnar um læsi. „Læsi er margs konar, ekki bara að geta lesið „Ási sá sól“ heldur að geta skilið texta og lagt í hann merkingu. Það er líka til menningarlæsi og tilfinningalæsi. Þannig að þegar við tölum um læsi þá erum við að tala um margt og við þurfum að vera sterkar fyrirmyndir þegar kemur að lestri, við fulloröna fólk að þurfa að velja bókina fram yfir símann eða spjaldtölvuna og gefa þær í gjafir. Ég gerist sjálf sek um að grípa allt of oft í snjallsímann þessa fáu klukkutíma sem ég fæ með fjölskyldunni yfir daginn. Ég ákvað því að fara í átak og taka alltaf upp bók í staðinn fyrir símann,“ segir Bergrún Íris.

enn erfiðari en íslensku bækurnar standa þetta af sér. Ég hef trú á þeim.“ Bækur eru ástríða hennar í lífinu, bæði sem starf, áhugamál og uppeldisaðferð.

## Leggðu frá þér símann

Í ágústmánuði blés Bergrún Íris til lestrarátaks innan heimila landsins. Þetta gerir hún af mörgum ástæðum, ekki síst vegna umræðunnar um læsi. „Læsi er margs konar, ekki bara að geta lesið „Ási sá sól“ heldur að geta skilið texta og lagt í hann merkingu. Það er líka til menningarlæsi og tilfinningalæsi. Þannig að þegar við tölum um læsi þá erum við að tala um margt og við þurfum að vera sterkar fyrirmyndir þegar kemur að lestri, við fulloröna fólk að þurfa að velja bókina fram yfir símann eða spjaldtölvuna og gefa þær í gjafir. Ég gerist sjálf sek um að grípa allt of oft í snjallsímann þessa fáu klukkutíma sem ég fæ með fjölskyldunni yfir daginn. Ég ákvað því að fara í átak og taka alltaf upp bók í staðinn fyrir símann,“ segir Bergrún Íris.

Ákalli hennar um lestrarátak hefur verið vel tekið á Facebook en markmiðið er að fólk taki sér mánaðaráttak til að breyta venjum og minnka tækninotkun. Á síðunni deilir fólk gjarnan ábendingum um uppáhaldsbækurnar sínar, ræðir læsi og deilir áhugaverðum greinum.

## Okkar eigin Ósló

Bergrún Íris býr á fallegu heimili í Hafnarfirði með manni sínum, Andra Ómarssyni, tómstunda- og félagsmálafræðingi, og saman eiga þau tvo drengi, Darra Frey, sex ára, og Hrannar Þór, rúmlega sjö mánaða. Ástin hæfði þau Bergrúnu og Andra á unga aldri en það var á ungmennamóti

„Ef gróði væri hvatinn væri ég löngu búin að gefa drauminn upp á bátinn. Það að halda úti fjölbreyttri bókaútgáfu á íslensku er magnað afrek og mikið hark...“

í Ósló þar sem Bergrún tók eftir sætum strák og varð skotin.

„Þetta var svo fyndið að við skyldum hittast þarna því ég var nýbúin að sverja af mér karlmenn, nennti ekki svona strákastússi, og svo erum við þarna og ég sé Andra og hann bara var svo sætur og skemmtilegur og þannig var það bara,“ segir Bergrún með glampa í augum. „Þrettán árum seinna erum við hér en ég benti honum á í byrjun sambandsins að mér fyndist ekki taka því að byrja með honum nema við yrðum saman í allavega eitt ár, ekkert minna dugði, og hann bara jáknaði því,“ segir Bergrún og skellir upp úr.

## Viltu vera vinur minn?

Nýjasta bók Bergrúnar ber hinn einlæga titil „Viltu vera vinur minn?“ er væntanleg fyrir jólin og segir frá einmana kanínu í vinaléit. „Sagan varð til þegar ég sótti sumarskóla í barnabókagerð í Cambridge. Kanínan mín hefur svo beðið spök ofan í skúffu eftir rétta tækifærinu og rétta útgefandanum. Ég er virkilega ánægð með útkomuna en sumar bækur eru eins og ostar eða vín, þær þurfa að gerjast og þroskast með höfundinum áður en tímabært er

að bera þær á borð fyrir aðra. Mér þykir ofsalega vænt um söguna, og kanínuna mína, og vona og veit að litlir lesendur geta lært heilmikið af vinaléit kanínunnar.

Ég þarf að fá ákveðna fjarlægð frá þessari sögu áður en ég get byrjað á þeirri næstu. Kannski verður næsta bók min fyrir eldri lesendur. Ætli ég sé ekki alltaf að skrifa fyrir frumburðinn og bækurnar fylgja líklega þroska hans og aldri. Nú er hann að byrja í grunnskóla og farinn að lesa langar og flóknar sögur, mamman verður að halda í við áhugasvið hans og lestrarþorsta.“

## Fjallkonan kallar

Hún segist ekki vera ljóðskáld, eða vill ekki láta titla sig það en sagan segir annað. „Ég hef oft sett saman einhver kvæði og smá stúfa hér og þar en skáld, æ ég veit ekki. Ég fer að geta gengist við því að vera rithöfundur, svona rétt svo, en skáld, ég lét það vera.“

Þrátt fyrir þessa hógværd þá samdi Bergrún áhrifamikil ljóð um íslensku fjallkonuna, Á annarri öld, sem var lesið af 100 konum í þjóðbúningum við hátíðarhöld á sjálfan 17. júní í Hafnarfirði. „Þetta kom til út af 100 ára kosningarétti kvenna og þarna hafði #freethenipple verið í gangi og öll opnunarinn með kynferðisofbeldi og það rann upp fyrir mér að þó margt hafi áunnist og beri að þakka þeim sem ruddu veginn fyrir það að þá eigum við enn þó nokkuð í land,“ segir Bergrún sem neitar ekki að hafa klökknað þegar hún sá konur í fullum skrúða lesa ljóðið hennar. Hvort sem hún vill láta titla sig það eða ekki þá má bæta „ljóðskáld“ á metorðalistann hennar.

Okkar kona er með margt á teikniborðinu og vissara að fylgjast vel með henni í framtíðinni og muna næst þegar þú ætlar að teygja þig eftir símanum að teygja þig frekar eftir bók eftir íslenskan rithöfund.

Glæsilegar  
haustyfirhafnir  
komnar!

B/A/S/L/E/R



**Parisar**  
TÍZKAN

Skipholti 29b ☎ . 551 0770

Sjáið myndirnar á facebook.com/Parisartizkan

## MYNDAALBÚMIÐ



Hér má sjá syni Bergrúnar, Darra og Hrannar, saman; Bergrúnu ásamt foreldrum sínum á 17. júní og smá skjáskot af væntanlegri bók hennar, Viltu vera vinur minn?



## Haustfagnaður!

Við tökum fagnandi á móti haustinu og bjóðum nýja verslun Júniform velkomna í verslun okkar Kraum, hús íslenskrar hönnunar.

**15% afsláttur**  
Veitingar,  
kynningar og fjör

Laugardaginn  
Kl. 13-17

Verið velkomin!



Kraum - Hús íslenskrar hönnunar  
Aðalstræti 10, 101 Reykjavík

Kraum  
Icelandic design

## Á annarri öld

*Dú gekkst um þessar götur  
á annarri öld*

*vannst baki brotnu langt fram á kvöld  
saumaðir, skúraðir, stagaðir í,  
fæddir og klæddir og fékkst aldrei fri.*

*Yfir þvottinum bograðir  
buguð og sveitt,*

*hendurnar lúnar og augun svo þreytt.*

*Fjórtán fæddust börnin  
og fimm þeirra jörðuð,*

*leið þín var sorg og sárindum vörðuð.*

*En börnin voru klædd, snyrt og strokin*

*og alltaf stóðstu keik og aldrei hokin*

*hárið greitt upp og pilsíð sett í pressu,*

*ekki mátti mæt' of seint í  
vikulega messu,*

*og þar sastu þögul og hlustaðir á*

*karl tala um karla, heilaga þrjá.*

*Og engu betri voru bækurnar heima*

*því aðeins þær afrek karlanna geyma*

*og sjaldan var kvennanna skrifuð saga*

*þær sátu hvork' á þingi né*

*lærðu til laga,*

*og höfðu ekki atkvæði til þess að ráða*

*hvaða þingmenn þær vildu*

*hvetja til dáða.*

*Og engin mátti kona setja sitt mark*

*á þingið, þó ekki skorti þær kjark.*

*Þú sást ekki fyrir hvað verða vildi,*

*það þurft' ekki til þess sverð og skildi*

*og ekki krafðist það stórra fórna*

*að stíga fram og landinu stjórna,*

*því enn voru börnin strokin og klædd*

*þó mamma fær' á fundi og*

*þjóðmálin rædd,*

*og enginn þessum konum réttinn gaf*

*þær tók'ann með valdi, valdinu af.*

*Dú gekkst um þessar götur*

*á annarri öld*

*nú viljum við jafnrétti,*

*virdingu og völd.*



**HYPE** kr. 35.990

**MINIMAL** kr. 9.980

**TIMELESS LEDURSÓFI - 206 CM** kr. 334.200

**FRÁ** kr. 4.900  
**FRÁBÆRT ÚRVAL AF ÞÚÐUM**

**AMI** kr. 19.900

**CALVIN TUNGUSÓFI 269X153 cm** kr. 227.400

**FLINGA** 16.700 / 9.800

**PITCH** kr. 35.500

# LÍNAN

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



**ÞESSI GÖMLU GÓÐU  
Á EINUM STAÐ**

**BESTA TÓNLISTIN FRÁ 1960 - 1985**

**GULL  
BYLGJAN**

## Matarvísir



Kjúklingasalat með heimagerðri hvítlaukssósu og hvítlauksbrauðteningum er kjörinn kvöldverður fyrir alla fjölskylduna.

## EVA LAUFHEY REDDAR MATSEÐLI DAGSINS OG ÞAÐ Í SNATRI

Í öðrum þætti af Matargleði lagði Eva áherslu á einfalda og fljótlega rétti án þess að það kæmi niður á gæðum matarins. Morgunverður í flýti, chia-grautur í krukku, sesarsalat með brauðteningum og hvítlaukssósu, Nutella-ostakaka með heslihnetubotni sem fær alla til að brosa.



### Chia grautur

1 dl chia-fræ  
2 dl möndlumjöl  
½ dl kókosmjöl  
1 dl frosin bláber  
Ferskir ávextir t.d. jarðarber, bláber og banani  
Hellið chia-fræjum, kókosmjöli og möndlumjól í skál og blandið saman. Bætið bláberjum saman við, helst frosnum og blandið. Hellið grautnum í krukku eða skál og geymið í ísskápnum yfir nótt. Skreytið grautinn gjarnan með ferskum ávöxtur.

### Sesarsalat

#### Hvítlaukssósa

1 dós sýrður rjómi  
1 tsk. dýjon-sinnep  
2-3 tsk. majónes  
1 tsk. hvítvínredik  
1 tsk. sitrónusafi  
Salt og pipar  
2 hvítlauksrif  
50-60 g nýrifinn parmesanostur  
Maukið allt saman með töfrasprota eða í matvinnsluvél. Geymið í kæli áður en þið berið fram með salatinu.

#### Salatið

3 kjúklingabringur, skornar í teninga Ólífúolia  
Salt og pipar  
Kjúklingakrydd  
100 g beikon  
Kál, magn eftir smekk (helst roma-in-salat)  
1 agúrka  
10 kirsuberjatómatar  
Skerið kjúklingabringurnar í bita og steikið upp úr olíu, kryddið til með salti, pipar og kjúklingakryddi. Steikið beikonið á annarri pönnu eða steikið í ofni. Saxið kálið smátt og dreifið á fat. Skerið agúrkuna, tómatana og beikonið í litla bita og dreifið yfir kálið. Því næst bætið þið kjúklingabitungum og brauðteningum.



Nutella ostakaka með heslihnetubotni, muldum hesilhnetum, jarðarberjum og rjóma



Chia-grautnum má kippa með sér og nota þá ávexti sem eru við höndina.

unum yfir salatið. Í lokin rífið þið duglega af parmesanosti yfir allt salatið og ekki spara ostinn!

#### Hvítlauksbrauðteningar

Hvítt brauð  
1 dl ólífuolia  
Salt og pipar  
2 hvítlauksrif  
Blandið saman ólífuolíu, pressuðum hvítlauk, salti og pipar í skál. Skerið brauðið í teninga og veltið þeim upp úr hvítlauksolíunni. Leggið brauðteningana á pappírsklædda ofnplötu og bakið við 180°C í nokkrar mínútur eða þar til þeir eru gullinbrúnir og stökkir.

#### Nutella-ostakaka með heslihnetubotni

#### Botn

250 g Digestive-kekkökur  
150 g smjör, við stofuhita

#### 100 g heslihnetur 2 msk. Nutella

Maukið kekkökurnar í matvinnsluvél. Bætið smjörinu, heslihnetum og Nutella saman við og maukið. Skiptið kekköklöndunni niður í nokkrar skálar eða í eitt stórt form. Setjið inn í kæli á meðan fyllingin er útbúin.

#### Fylling

#### 500 g rjómaostur, við stofuhita 2 msk. flórsykur 1 krukka Nutella

1 tsk. vanilludropar  
3 dl þeyttur rjómi  
Þeytið saman rjómaost, flórsykur, Nutella og vanilludropa. Þegar blandan er tilbúin bætið þið þeyttum rjóma saman við með sleif. Hellið ostablöndunni í skálarnar og setjið smávegis af rjóma, ristaðar heslihnetur og fersk jarðarber yfir.

# HERRA HAFNARFJÖRÐUR

Reykjavíkurvegi 66 - S. 611 8800

Addaðu okkur og "screenshottaðu" sértílbóð



[herrahfj](#)

Jakkaföt ♦ Skyrtur ♦ Bindi ♦ Peysur ♦ Bolir ♦ Úlpur ♦ Buxur ♦ Margt fleira

Smart slá úr smíðju Chloé með loðkraga.



„Trend sem við ættum flestar að geta tekið þátt í þar sem þær eru fáanlegar á öllum verðbilum í fataverslunum landsins.“

### Vila

5.990 kr., væntanleg



### Farmers market

18.700 kr.



### Lindex

7.995 kr.



## TIGNARLEGT TREND FYRIR HAUSTIÐ



**HÁRLITUR SEM ENDIST LENGUR**  
ENDINGABETRI, LÍFLEGRI OG FALLEGRI HÁRLITUR



Íslenskar leiðbeiningar

WELLA

**KOLESTON**

Ertu búin að finna þér slá fyrir haustið? Burberry byrjaði og fleiri tískuhús fylgdu fast á eftir. Chloé, Sonia Rykiel, Phillip Lim og Acne eru dæmi um hönnuði sem taka þátt í þessu tignarlega trendi. Flík sem var svo áberandi á tískupöllum hátískuhúsanna fyrir haustið. Jákvæði punkturinn er sá að það ættu allir að geta fundið eina við sitt hæfi.

Nú er sá tími ársins sem við Íslendingar tökum vel á móti. Haustið er mætt með allri sinni fegurð og jafnframt rútínu og reglu. Haustinu fylgir líka skemmtilegasti tíminn í búðunum með nýjum girnilegum flíkum sem henta okkar veðurfari vel.

Hljáar yfirhafnir verða staðalbúnaður í klæðaburði og því fögnum við þegar hátískan sýnir mismunandi kosti og fjölbreytileika. Í ár verða ekki einungis ullarkápur og treflar sem taka á móti okkur heldur er úrvalið mikið af slám sem hægt er að nota á marga vegu. Trend sem við ættum flestar að geta tekið þátt í þar sem þær eru fáanlegar á öllum verðbilum í fataverslunum landsins. Byrjum á að leita í skápunum að gömlum slám sem legið gætu í felum, þær gætu vel leynst framarlega því þetta er flík sem kemur reglulega fram á sjónarsviðið. Ef við finnum eina slíka erum við með verðmætasta gripinn í höndunum en ef leitinn ber ekki árangur þá eru hér hugmyndir úr nokkrum íslenskum verslunum.

Slána er hægt að nota á margvíslegan hátt. Yfir léttari jakka, undir þyngri kápu og auðvitað eina og sér – það sem hentar hverju sinni. Þeir sem vilja setja punkt yfir i-ið bera hlýjan og fallegan feld fyrir fínni tilefni. Gledilegt tignarlegt haust!

Elisabet Gunnars trendnet.is



**Sonia Rykiel sláin er úr rúskinni með loðkraga**

„Slána er hægt að nota á margvíslegan hátt. Yfir léttari jakka, undir þyngri kápu og auðvitað eina og sér – það sem hentar hverju sinni.“



# LED LENSER



# SEO

## höfuðljósinn

SEO línan er ný og spennandi höfuðljósalína frá LED Lenser. Hönnun þeirra er frískleg og hugvitsamleg og þau eru afar létt og þægileg í notkun. Lýsing og rafhlöðuending er framúrskarandi.

SEO3



- 90 lumens
- Stillanlegur halli
- Drægni: 40 metrar
- Aðeins 96 grömm
- 3 AAA rafhlöður
- Vatnsvarið
- Rafhlaða endist allt að 10 klst.
- 3 hvít LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

SEO5



- 180 lumens
- Stillanlegur halli
- Stillanlegur fókus
- Drægni: 130 metrar
- Aðeins 105 grömm
- 3 AAA rafhlöður
- Vatnsvarið
- Rafhlaða endist allt að 7 klst.
- 1 hvítt kraftmikið LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

SEO7R



- 220 lumens
- Stillanlegur halli
- Stillanlegur fókus
- Drægni: 130 metrar
- Aðeins 105 grömm
- Vatnsvarið
- Lithium hleðslurafhlöður fylgja
- Rafhlaða endist allt að 5 klst.
- 1 hvítt kraftmikið LED ljós og eitt rautt LED ljós sem hentar vel til að halda nætursjón.

#### LED LENSER SÖLUAÐILAR:

Ísleifur Jónsson ehf.  
Draghálsi 14-16  
Reykjavík  
S: 412 1200

Straumrás  
Furuvöllum 3  
600 Akureyri  
Sími: 461 2288

Vélsmiðjan Þristur  
Sindragötu 8  
Ísafirði  
Sími 456 4750

Iðnaðarlausnir ehf.  
Skemmuvegi 6  
Kópavogi  
S: 577 2233



VÉLAR & VERKFAERI

SKÚTUVOGUR 1 C · 104 REYKJAVÍK · SÍMI: 550 8500 · FAX 5508510 · WWW.VV.IS

**SMÁFORRIT**



**Kindara**

**Tíðahringurinn tæknivæddur**

Ef þú ert óviss um hvenær blæðingar eiga að hefjast eða langar að læra betur inn á tíðahringinn, mögulega til að stýra getnaði, þá er þetta smáforrit fyrir þig. Hér getur þú fylgst með líkamshitanum þínum, blæðingum, útfærð og samförum og þannig haldið betur utan um eigin tíðahring. Smáforritið er hægt að

**Instagram**



**#prague**

**Ertu á leið í ferðalag?**

Með nýrri uppfærslu á Instagram er nú hægt að leita eftir löndum og borgum og því getur þú látið þig dreyma um fjarlæg lönd nú eða undirbúið ferðina sem er fyrir höndum með því að sjá hvaða myndum notendur síðunnar eru að deila. Það er hægt að setja inn # og svo hvaða borg og land sem er og þá færðu upplifunina beint í æð.

**Pinterest**



**/etsy**

**Krúttleg vefbúð**

Etsy er snilldarsíða þar sem hægt er að nálgast alla hluti milli himins og jarðar. Það sem gerir þessa verslun frábrugðna öðrum verslunum er að hér selur fólk handgerða hluti upp úr eigin hugmyndum. Því er hægt að finna einstaka vöru sem hefur falllegt handbragð og þú kaupir svo til beint af viðkomandi. Nú er bara að vafra um alla flokkana og finna sér einhverja fallega gersemi.

**HEIMASÍÐAN** NÚ SKAL NEMA SNILLDARRÁÐ FYRIR HEIMILIÐ

[instructables.com](http://instructables.com)

Lærðu á allar lífsins kúnstir

Langar þig að gera hálsmen úr notuðum trélitum? Eða kannski kerti úr vaxlitum? Hvernig væri að smíða kofa úti í garði heima? Eða kannski bara hvernig eigi að borða með þrjónum? Hér má finna svörin við lífsins helstu spurningum og aðgengilegar leiðbeiningar um hvernig megi leysa auðveldustu, og flóknustu, verkefni heima fyrir. Ímyndunaraflinu eru ekki settar neinar hömlur hér og nú er bara að láta ljós sitt skína og dúlla sér í alls kyns heimaverkefnum og handgerðum gjöfum.



ÞVOTTAEFNI | HREINLÆTISVÖRUR | HÚÐVÖRUR | ANDLITSLÍNA | BARNAVÖRUR

# VIÐKVÆM HÚÐ? PRÓFAÐU ALLA LÍNUNA...

...fyrir heimilið, fjölskylduna og þig.

Neutral er sérstaklega þróað fyrir viðkvæma húð og inniheldur engin ilmefni, litarefni eða paraben – þannig hjálpar Neutral þér að vernda húð allra í fjölskyldunni.

*Skoðaðu allar Neutral vörurnar í næstu verslun eða kíktu á [Neutral.is](http://Neutral.is)*



ÞRÓAÐ Í SAMVINNU VIÐ DÖNSKU  
ASTMA- OG OFNÆMISSAMTÖKIN





# Viltu fá auka 20 hestöfl í bílinn þinn? Mjög einfalt með Liqui Moly-olíubætiefnum!

*Hrein vél gefur meira afl fullyrðir bætiefnaframleiðandinn. En breytir það einhverju í raun? RSP Motorsports í Ontario í Canada gerði tilraun með LIQUI MOLY -olíubætiefni. Árangurinn vekur furðu: Afköst Porsche Cayenne GTS jukust um 20 hestöfl. Togið óx einnig að sama skapi. Varmi frá vélinni minnkaði um 25°C. Tilraunir með Mercedes-Benz C320 3.2L V6 og Porsche 993 gáfu samskonar niðurstöður.*

„Á mínum 43 árum sem fagmaður í bílgreininni og hafandi unnið við evrópska glæsivagna og tryllitæki bæði í Evrópu og Kanada hef ég aldrei kynnst smurefnum sem bæta og endurnýja vélar og íhluti eins og LIQUI MOLY-vörur“, segir Renato Fausch, forstjóri RSP-Motorsports. Bifreiðarnar voru settar á aflprófara við tilraunina og afköst þeirra mæld á undan og eftir meðferðina með olíubætiefnum.

Hvað var gert hjá RSP-Motorsports? Fyrst, áður en skipt var um olíuna var LIQUI MOLY Engine Flush bætt í hana. Virka efnið losar um óhreinindin, leðjuna og önnur óþrif sem síðan eru losuð út ásamt gömlu

olíunni. Nýja olían kemur þá inn í hreina vél og nær besta árangri sínum. Í öðru lagi þá setti RSP á vélina alsýntetisku olíuna LIQUI MOLY Low Viscosity High Tech 5W-40. Að síðustu voru tvö bætiefni sett í vélarolíuna. Annað þeirra var LIQUI MOLY Motor Oil Saver sem vinnur á hörðum þéttingum svo þær verða aftur mjúkar og sveigjanlegar. Þetta stöðvar olíuleka og kemur í veg fyrir frekari leka í framtíðinni. Hitt efnið var LIQUI MOLY Cera Tec. Þetta er hátæknileg slitvörn, bætiefni sem ver vélna á efnafræðilegan hátt með svonefndum „friction modifier“ eða núningsbreyti og með áþreifanlegum hætti með örsmáum keramikögnum sem virka sem fast smurefni.

Minni núnungur þýðir minna orkutap í vélinni og minni hitamyndun.

Samanlagt gaf þessi meðferð verulega aflaukningu. Vélin ofhitnar nú síður og er því betur varin gegn sliti.

En hvar á þetta tap á afli upptök sín? Ein ástæðan er notkun rangrar vélarolíu. Þeir sem halda að þeir spari í þessum efnunum sóa ekki aðeins hestöflum heldur auka við óhreinindi í olíunni og þar með sliti í vélinni. Önnur ástæða á sér eðlilegar orsakir í notkun vélarinnar. Eldsneytis- og brunarestar komast í olíuhringrásina og mynda útfellingar sem hægja á vélinni. Þetta ferli gerist smátt og smátt án þess að ökumaðurinn taki

almennt eftir. Því verður stund ánægjunnar meiri eftir að vélin fær hreinsunina. Ökumaðurinn finnur muninn samstundis. LIQUI MOLY-olíubætiefni eru frábært „tæki“ til að tryggja viðskiptavild bílaverkstæða vegna þess að þau geta boðið augljósan og eftirtektarverðan árangur með fáum efnunum á stuttum tíma.

Bætiefnin eru ekki töfralyf. Þau gera ekki kraftaverk en þau eru virk efnavara sem oft er virkur valkostur gegn vélavíðgerð. Án þeirra getur t.d. hreinsun vélar verið ansi snúið verk. LIQUI MOLY hefur meira en 50 ára reynslu af bætiefnavörum og er óumdeilt í markaðsforustu í heimalandi sínu.

## Um LIQUI MOLY

LIQUI MOLY GmbH frá Ulm í suður Þýskalandi býður breitt svið af hágæða vörum svo sem vélarolíum, bætiefnum, umhirðu- og hreinsiefnum fyrir ökutæki og öðrum þjónustuvörum. Sviðið spannar um 4000 vöruheiti. LIQUI MOLY þróar og prófar framleiðsluvörur sínar í eigin rannsóknarstofum, framleiðir þær í Þýskalandi og markaðssetur þær. LIQUI MOLY var stofnað fyrir um 50 árum og er nú eitt af leiðandi fyrirtækjum í þessari grein. Framleiðsluvörurnar eru seldar í Þýskalandi og 110 öðrum þjóðlöndum.

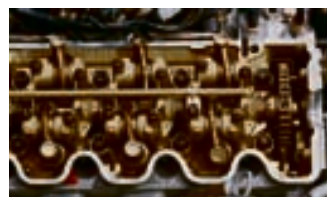
Stilling hf. er umboðsaðili og sér um dreifingu á LIQUI MOLY á Íslandi.

# Vélahreinsir Mótorhreinsir



Slagvatn í eldsneytinu getur aukið vélarbilanir. LIQUI MOLY íblendiefni fyrir eldsneyti verndar alla íhluti eldsneytiskerfisins gegn tæringu og sliti. Þau koma í veg fyrir tæringu vegna slagvatns í eldsneytisgeyminum, í eldsneytiskerfinu og brunakerfinu.

Tæringarvernd fyrir allt eldsneytiskerfið. Fyrirbyggjandi í hirðu ökutækja og fyrirbyggir frekari útfellingar.



Brunaleyfar og olíuleðja sem myndast í vélinni setjast í göng og rásir og mynda útfellingar á stimpilhringjunum. Þetta getur leitt til ófullnægjandi olíuflæðis, aukið hættu á sliti og skemmdum í vélinni.

LIQUI MOLY Engine Flush er bætt í olíuna fyrir olíuskipti til að hreinsa smurkerfið. Hreinsuð vél fær betri þjöppun, gildi mengunarlosunar verða lægri og hún nær aftur fullum afköstum við minni eldsneytisnotkun.





## ATVINNA

Verkstjóri óskast í steypuvinnu. Upplýsingar í síma 840 0609.

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

Óska eftir starfskrafti í viðhaldi á húsnæði, má vera eldri menn reynsla skilyrði. Uppl. í síma 616 1569.

### Atvinna í boði



**Eru þú góður pizzabakari**

Við leitum af duglegum, hressum og jákvæðum pizzabakara

Fullt saf og hlutastarf í boði

Íslenskukunnátta skilyrði. Kvæðis skils required.

Rótgróin reikstur með góðan starfsanda

Áhugasamir sendið umsókn, á [info@kringjukrain.is](mailto:info@kringjukrain.is)



### MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.

Óskum eftir þjónustulundduðu, 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 nálgast á netinu. Slóðin er [www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/](http://www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/)



### 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.

Áhugasamir hafi samband við Lindu 8637579 Eða á [linda@joifel.is](mailto:linda@joifel.is)



### LEIKIR HELGARINNAR

### UNDANKEPPNI EM 2016

<http://www.facebook.com/cafecatalina>

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

## Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • [www.catalina.is](http://www.catalina.is)

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

### HLJÓMSVEITIN KLETTAR



RÚNAR PÓR,  
RÚNAR VILLA,  
REYNIR GUÐM.  
OG SIGGA ÁRNA.  
SPILA UM HELGINA

Allir velkomnir

## TILKYNNINGAR

### Fundir



Áhrif mataræðis á Parkinson verður umræðuefni á fundi Parkinsonsamtakanna á morgun kl. 11 á Grand Hótel. Nánari upplýsingar á [www.parkinson.is](http://www.parkinson.is)

### Einkamál

### Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlar auglýsa frítt, 535-9922

Símadómur • live spjall  
908-6000 • 535-9999

## GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is  
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

## Kynning tillögu að deiliskipulagi fyrir Nesbú á Vatnsleysuströnd, Sveitarfélaginu Vogum.

Sveitarfélagið Vogar auglýsir hér með kynningu tillögu að deiliskipulagi fyrir Nesbú á Vatnsleysuströnd vegna áforma um lagfæringar á húsakosti alifuglabúsins, skv. 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillagan verður til sýnis og umræðu hjá skipulags- og byggingarfulltrúa þriðjudaginn 8. september nk. á milli kl. 15:30-16:30 á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga að löndal 2. Tillagan er einnig aðgengileg á vef Sveitarfélagsins Voga, [www.vogar.is](http://www.vogar.is).

Í kjölfar kynningarinnar verður tillagan tekin til umfjöllunar hjá umhverfis- og skipulagsnefnd og að henni lokinni lögð fyrir bæjarstjórn til samþykktar fyrir formlega auglýsingu hennar. Gefst þá tækifæri til að gera formlegar athugasemdir við tillöguna innan tilskilins athugasemdafrests.

Vogum, 3. september 2015  
Skipulags- og byggingarfulltrúi



## BÍLL DAGSINS

### HONDA Insight Hybrid

Nýskráður 3/2011, ekinn 154 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Verð kr. 2.090.000

Tilboð kr.

1.690.000



PEUGEOT

### 207 GT Turbo

Nýskráður 11/2009, ekinn 44 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 1.890.000



PEUGEOT

### 208 Active 1.6HDi Diesel

Nýskráður 5/2014, ekinn 32 þús.km., dísel, 5 girar.

Verð kr. 3.250.000



LAND ROVER

### Freelander SE TD4

Nýskráður 4/2007, ekinn 172 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.990.000



HONDA

### HR-V Smart

Nýskráður 7/2003, ekinn 192 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 500.000



HONDA

### CR-V Advance

Nýskráður 1/2005, ekinn 140 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.590.000



HONDA

### Accord Sport

Nýskráður 6/2005, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.590.000



HONDA

### Accord Lifestyle

Nýskráður 7/2015, sýningarbíll frá umboði, bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.490.000



PEUGEOT

### 206 Performance

Nýskráður 9/2005, ekinn 98 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 790.000

## Opnunartími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00



NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • [notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is)

# TÍMAMÓT

80  
ára afmæli

Lillý Jóna Sigurðardóttir  
Horner

Elskulegu ættingjar og vinir.  
Hjartans þakkir öllum þeim sem glöddu  
mig í tilefni af 80 ára afmæli mínu.  
Guð blessi ykkur öll.



## Margóft þurft að vera minntur á eigið afmæli

Hörður Torfason á sjötugsafmæli í dag og endurvekur árlega hausttónleika sína við tilefnið. Hann er ekki upptekinn af afmælum eða aldri heldur leggur áherslu á að njóta.

„Klukkan tuttugu mínútur í sjö á morgun verð ég sjötugur. Samkvæmt fæðingvottorðinu,“ segir tónlistarmaðurinn Hörður Torfason glaður í bragði.

Í tilefni stórafmælisins mun hann endurvekja hausttónleika sem hafa verið í hvíld í tvö ár en fyrir það hafði hann haldið þá árlega í 38 ár. „Ég byrjaði á þessu þegar ég var 31 árs af því ég er ekkert voðalega mikill veislumaður. Þá þótti mér betur við hæfi að halda bara tónleikaveislu. Ég hef nú tekið mér þriggja ára frí þannig ég er svona að koma aftur. Og þetta er gott tilefni,“ segir Hörður hress en ítrekar þó að hann hafi gaman af veislum og að vera umkringdur skemmtilegu fólki.

Spurður að því hvort hann sé mikið afmælisbarn er svarið fremur einfalt. „Ég er það ekki, ég er voðalega mikið niðri á jörðinni. Það hefur margóft komið fyrir mig að ég steinglymi því að ég eigi afmæli. Komið fyrir að fólk hafi þurft að minna mig á afmælisdaginn,“ segir hann hlæjandi og heldur áfram: „Afmæli og aldur og svona, ég er ekkert að pæla í því. Maður fæðist og maður deyr. Maður á bara að reyna að hafa gaman svona á milli þess.“

Spurður að því hvort einhver afmælisdagur sé sérstaklega eftirminnilegur segir Hörður að það sé sjálfsgagt hægt að rífa marga upp. „Þeir eru orðnir ansi margir,“ segir hann. „Fyrsta afmælið sem ég man virkilega vel eftir var þegar ég varð þritugur. Það eru fjörutíu ár síðan. Takk fyrir!“

Í tilefni þritugsafmælisins efndi hann til veislu líkt og gjarnan er gert á slíkum tímamótum en kvöldið endaði þó á fremur óvæntan máta. „Ég hélt veislu og það kom mikið af fólki og ég fékk mikið af gjöfum en svo þurfti ég að yfirgefa veisluna því ég var að vinna kvikmynd og þurfi að fara á fætur klukkan fjögur um morguninn. Ég yfirgaf veisluna snemma og lét umsjón hennar í hendur vinar míns,“ segir Hörður og heldur áfram: „Það sem gerðist var það að það hurfu allar gjafirnar nema ein bók sem ég hafði tekið með mér til að skoða áður en ég fór að sofa.“ Eftir þá uppákomu ákvað Hörður að efna í staðinn til hausttónleika á afmælisdaginn.

Það er nóg um að vera hjá Herði og verkefnaskráin löng en hann segir þó fara sér best að takast á við eitt verkefni í einu.

„Ég vinn bara þannig að ég tek eitt verkefni fyrir í einu. Eins og við strákarnir erum, við getum ekki gert of margt í einu, þá ruglumst við,“ segir hann og skellir upp úr og bætir við að undanfarið hafi hann einbeitt sér að hausttónleikumum.

Á tónleikumum verður nýtt efni flutt í bland við eldra og hefjast þeir klukkan 20.00 í kvöld í Gamla bíói. „Fyrri hlutann verð ég einn með gítarinn og svo eftir hlé verð ég með fjögurra manna hljómsveit með mér,“ segir Hörður og setur stefnuna á ljúfa kvöldstund með skemmtilegri tónlist á afmælisdaginn. [gydaloo@frettabladid.is](mailto:gydaloo@frettabladid.is)



Hörður Torfason heldur upp á sjötugsafmælið sitt með tónleikum í kvöld. Fréttablaðið/GVA

Ég byrjaði á þessu þegar ég var 31 árs af því ég er ekkert voðalega mikill veislumaður. Þá þótti mér betur við hæfi að halda bara tónleikaveislu. Ég hef nú tekið mér þriggja ára frí þannig ég er svona að koma aftur. Og þetta er gott tilefni.



Innilegar þakkir fyrir samúð og hlýhug vegna andláts bróður míns,  
**Gunnars Óskarssonar**  
rafvélavirkjameistara,  
Hjallavegi 21, Reykjavík.  
**Eyjólfur Reynir Óskarsson**



Elsku eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Gisli Thoroddsen**  
matreiðslumeistari,  
lést 2. september síðastliðinn á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.  
**Bryndís Þ. Hannah og fjölskylda.**



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Hilmar Ægir Arnórsson**  
til heimilis á Miðvangi 16 í Hafnarfirði,  
lést á öldrunardeild Landspítalans þriðjudaginn 1. september.  
Útförin fer fram frá Viðistaðakirkju þriðjudaginn 8. september kl. 13.00.

**Kristín Halla Hilmarsdóttir**  
**Ásthildur Hilmarsdóttir**  
**Guðmundur Hilmarsson**  
**Anders Egriell**  
**Sigríður Kristjánsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



Elsku mamma okkar og amma,  
**Valgerður Björk Einarsdóttir**  
lést í faðmi fjölskyldunnar aðfaranótt sunnudagsins 30. ágúst á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað. Útför hennar fer fram frá Lágafellskirkju miðvikudaginn 9. september kl. 13.00.

**Helga Björk Einarsdóttir**  
**Ágúst Freyr Einarsson**  
**Rakel Björk Ágústsdóttir**  
**Puríður Sif Ævarsdóttir**  
**Eva Dögg Lárusdóttir**



Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,  
**Bjarni Kjartansson**  
Sólheimum 23,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Mörk, 27. ágúst. Útförin hefur farið fram. Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug. Sendum sérstakar þakkir til starfsfólks Markar fyrir frábæra umönnun, góðvild, hlýju og þolinmæði á erfiðum tímum.

Þeim sem vilja minnast hans er bent á Thorvaldsensfélagið.

**Brynja Guðmundsdóttir**  
**Helga Björk Bjarnadóttir**  
**Sigrún Bjarnadóttir**  
**Kjartan Bjarnason**  
**Guðmundur Bjarnason**  
**Margrét S. Sigurðardóttir**  
**Alice Haywood**  
og barnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Magnús Ásmundsson**  
læknir,

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

**Katrín Jónsdóttir**

**Eyrún Magnúsdóttir**  
**Sæmundur Þ. Magnússon**  
**Ándrés Magnússon**  
**Jón Magnússon**  
**Ásmundur Magnússon**  
**Steinunn S. Magnúsdóttir**  
**Áslaug Gunnarsdóttir**  
**Guðrún Bergþórsdóttir**  
**Ásdís Höskuldsdóttir**  
**Jesper Madsen**  
og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, amma, og tengdamamma,  
**Renata Erlendsdóttir**  
dómtúllkur og skjalapýðandi,

varð bráðkvödd á heimili sínu miðvikudaginn 2. september. Útför verður auglýst síðar.

**Örn Erlendsson**  
**Ormur Jarl Arnarson**  
**Amanda Garner**  
**Rolf Hákon Arnarson**  
**Eva Sif Jóhannsdóttir**  
**Íris Ormsdóttir**  
**Nora, Leon og Ýmir Örn**

# SKEMMTILEGT STARF FYRIR TÖLVUFRÓÐA

## SÖLUFULLTRÚI Á SUÐURLANDSBRAUT

Verslun Tölvulistans á Suðurlandsbraut 26 er ein stærsta og glæsilegasta tölvuverslun landsins með þúsundum tölvuvara frá flestum af þekktustu tölvuframleiðendum heims. Vegna aukinna vinsælda verslunarinnar leitum við að fleiri skemmtilegum og þjónustulundum tölvusnillingum til að bættast í hóp sölufulltrúa í fullu starfi.

Tölvulistinn hefur á að skipa tugum frábærra sölufulltrúa í sjö verslunum um allt land. Starfið felst í að taka á móti viðskiptavinum okkar og veita þeim framúrskarandi þjónustu með góðu viðmóti og sterkri tækniþekkingu.

Við ráðningu nýrra starfsmanna leitum við helst eftir þeim eiginleikum sem einkenna okkar bestu starfsmenn.

**BRENNANDI ÁHUGI.** Það er mikilvægt að hafa mikla tölvuþekkingu sem starfsmaður í tölvuverslun með fjölbreytt vöruúrval. Okkar bestu starfsmenn hafa brennandi áhuga tölvum og tækni. Ofurnörðar sem fylgjast stöðugt með nýjungum og hafa yfirgripsmikla tölvuþekkingu.

**ÞJÓNUSTULUND.** Starfsmenn sem kunna að veita góða þjónustu og búa yfir góðum samskiptahæfileikum er það sem við leitum að. Tækniþekking og þjónustulund er besta blandan.

**JÁKVÆTT HUGARFAR.** Við leggjum mikið upp úr því að hafa hjá okkur góðan starfsanda. Til þess að það takist er jákvæðni starfsmanna lykilatriði. Við viljum ráða til okkar starfsfólk sem nálgast verkefni með jákvæðu hugarfari.

**DUGNAÐUR.** Það getur verið krefjandi að vinna í stórra tölvuverslun þar sem daglega er mikið að gera. Okkar starfsmenn eru kraftmiklir og duglegir við að sinna þeim margvíslegu verkefnum sem falla til á hverjum degi. Við gerum sömu kröfur til þeirra sem við bætum í hópinn.

**ÁREIÐANLEIKI.** Við viljum starfsfólk sem er samviskusamt og stundvíst. Fólk sem samstarfsmenn geta treyst á að leysi sín verkefni vel og mæti á réttum tíma.

**SAMSKIPTAHÆFILEIKAR.** Okkur finnst lykilatriði að viðskiptavinir okkar fái góðar útskýringar á þeim búnaði sem við seljum, hvort sem viðkomandi hefur mjög mikla tækniþekkingu eða litla. Góðir samskiptahæfileikar eru því mikilvægir. Umsækjandur þurfa einnig að tala góða íslensku og vera vel máli farnir.

Hvetjum áhugasama af báðum kynjum sem uppfylla þessi skilyrði til þess að fylla út rafræna umsókn á heimasíðu okkar [tl.is](http://tl.is)



**REYKJAVÍK**  
SUÐURLANDSBRAUT 26  
Sími 414 1700

**AKUREYRI**  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

**HÚSAVÍK**  
GARÐARSBRAUT 18A  
Sími 464 1600

**EGILSSTAÐIR**  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

**KEFLAVÍK**  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

**SELFOSS**  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

**AKRANES**  
ÞJÓÐBRAUT 1  
SÍMI 431 3333

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Föstudagur



Hægur vindur á morgun og skýjað en þurr vestanlands. Léttir víða til í öðrum landshlutum, en sums staðar súld á Suðausturlandi. Um kvöldið fer svo að rigna á Snæfellsnesi og Vestfjörðum. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast syðst

## Laugardagur

<b>Reykjavík</b> 10° ↗ 10	<b>Ísafjörður</b> 9° ↗ 12	<b>Akureyri</b> 11° ↗ 15
<b>Egilsstaðir</b> 11° ↑ 4	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 11° ↗ 5	<b>Hveravellir</b> 6° ↑ 12

## Sunnudagur

<b>Reykjavík</b> 10° ↑ 5	<b>Ísafjörður</b> 8° ↗ 9	<b>Akureyri</b> 12° ↗ 10
<b>Egilsstaðir</b> 14° → 6	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 13° → 3	<b>Hveravellir</b> 6° ↑ 11

## Prautir

### Krossgáta

- LÁRÉTT**  
2. líttill  
6. ógrynni  
8. regla  
9. umrót  
11. hvort  
12. svölun  
14. gáleysi  
16. ekki  
17. drulla  
18. svelg  
20. kyrrð  
21. andstreymi

### LÓÐRÉTT

1. íþrótt  
3. skóli  
4. ýtinn  
5. bein  
7. agndofa  
10. eyða  
13. kvk. nafn  
15. ármynni  
16. kopar  
19. tveir eins

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

## Sudoku

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

## Skák

Gunnar Björnsson  
Guljajwes hafði hvítt gegn Tschetja í Saratow árið 1988.



### Hvítur á leik

1. g6+! Kxf6 2. g7! Kxg7 3. Rf5+ og svartur gafst upp. Jón L. Árnason byrjar vel á alþjóðlegu móti og vann fyrstu þrjár skákirnar.

www.skak.is: Bikarsyrpa TR hefst í dag.

# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

## Lítið slys kveikti stórar tilfinningar

**Edda Björg Eyjólfsdóttir** leikkona tókst á við fæðingarpunglyndi og berst í dag gegn fordómum með leiklistina að vopni.



## Ekki lengur í uppvaskinu

**Kristján Guðmundsson** opnar sýningu á eldri verkum. Hann hefur ekki alltaf gert það jafn gott og nú og þurfti stundum að vinna í uppvaski til að eiga í sig og á.

## Íslendingar um fimmtíu árum á eftir

**Doktor Stephanie Covington**, virtur sálfræðingur frá Bandaríkjunum, segir meðferð við áfengis- og vímuefnafíkn verulega ábótavant hér á landi og ekki í samræmi við nýjustu rannsóknir.



FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

## Myndasögur

### PONDUS



### GELGJAN



### BARNALÁN





**GLÆNÝTT**  
 Heilsu & lífstíls-  
 BLAÐ NETTÓ!

ALLT AÐ  
**25%**  
 afsláttur  
 AF LÍFSSTÍLS &  
 HEILSUVÖRUM

**FULLT**  
 af frábærum  
 TILBOÐUM!



**Enski boltinn** fer af stað með látum. Fylgstu með fjörinu í beinni á **Stöð 2 Sport 2** og hliðarrásum.

**ALDREI FLEIRI BEINAR ÚTSENDINGAR**  
UM 1.300 BEINAR ÚTSENDINGAR Á ÁRI

Það verður boðið upp á stórleiki í **Meistaradeild Evrópu** strax í fyrstu umferð riðlakeppninnar.



Sportpakkin inniheldur: Stöð 2 Sport, Stöð 2 Sport 2, MUTV, LFC TV og Chelsea TV. Verð: 13.990 kr. á mán.

**SPORTPAKKINN**

**SPENNANDI VETUR Í SPORTINU**



Allir finna sér íþróttaviðburði við hæfi á sportstöðvum okkar í vetur. Enski boltinn rúllar í beinni á **Stöð 2 Sport 2** og hliðarrásum á meðan fjölbreytileikinn ræður ríkjum á **Stöð 2 Sport**. Með **Sportpakka 365** tryggirðu þér skemmtilegan og viðburðaríkan íþróttavetur!



Með Sportpakkanum færðu **endalaust tal** og **10 GB** á **3.990 kr.**



Beinar útsendingar og bestu tilbrifin í **Pepsi-deildinni**.



**Gunnar Nelson** og allir hinir kapparnir í **UFC**.



Frábær fótbolti í **Evrópudeildinni**.



Berjast **Evrópumeistararnir** við stjórnun þrjútt lið **Real Madrid** um titilinn eða verða önnur lið með í baráttunni um **spænska meistaratitilinn?**



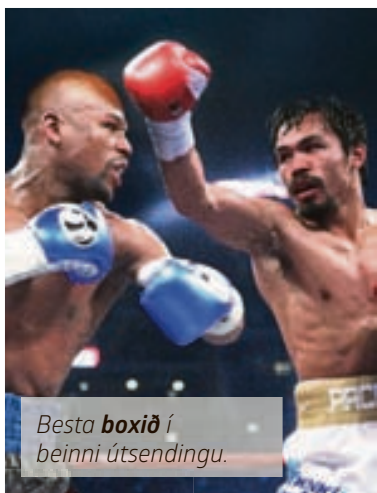
**FA bikarinn** og **Deildabikarkeppnin** á Bretlandseyjum.



Öll mörkin og flottustu tilbrifin með **Hjörvari** og góðum gestum í **Messunni**.



Kemst **íslenska landsliðið** í lokakeppni **Evrópumótsins?**



Besta **boxið** í beinni útsendingu.



**Ítalski boltinn** – Serie A snýr aftur á **Stöð 2 Sport**.



Dramatík í æsispennandi leikjum í **Borgunarbikarnum**.



Það verður hart barist í **Domino's-deildinni**.

**Aldrei fleiri beinar útsendingar**



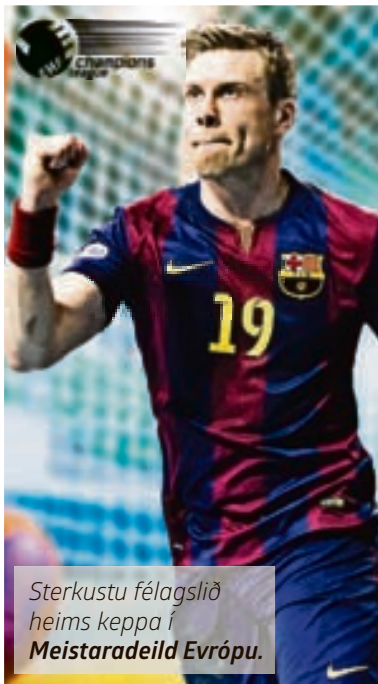
Með **Sportpakkanum** færðu um **1.300 beinar útsendingar** á ári. Tryggðu þér áskrift á **365.is**



Besta **frjálsíþróttafólk** heims verður í eldínunni.



Fylgstu með flottustu ökuþórunum í **Formúlunni**.



Sterkustu félagsglið heims keppa í **Meistaradeild Evrópu**.



Tröllin takast á í **NFL-deildinni**.



Magnaður körfubolti í beinum útsendingum frá **NBA-deildinni**.

# MENNING

## Dansaðu við þinn uppáhaldshöfund

### Bókmenntahátíð í Reykjavík hefst í næstu viku og fagnar í ár þrjátíu ára afmæli.

**S**tella Soffía Jóhannesdóttir er framkvæmdastjóri hátíðarinnar sem hefst næstkomandi miðvikudag og lýkur með bókaballi á laugardagskvöldið.

Stella segir að hátíðin hafi upprunalega verið stofnuð að frumkvæði Thors Vilhjálmssonar og fleiri í Norræna húsinu. „Hátíðin er sjálfseignarstofnun, stjórnin er skipuð fólki sem tengist bókmenntum og vinnur í þessu af áhuga. En upphaflega var hún miklu fremur norræn ljóðahátíð en alþjóðleg bókmenntahátíð – en strax árið 1987 breyttist það. Það var sannkallað stjórnár og hingað komu Isabel Allende og Kurt Vonnegut. Hátíðin hefur verið stjórnum prýdd síðan og höfundar koma hingað alls staðar að og hafa gert Reykjavíkurborg að alþjóðlegri bókmenntaborg.“

#### Bækur og málefni

Tilgangur hátíðarinnar segir Stella að sé fyrst og fremst að kynna það helsta sem er að gerast í bókmenntum víða um heim. „Við erum að leiða saman

lesendur og höfunda, leiða saman íslenska og erlenda höfunda og fá hingað erlenda útgefendur til að kynna þá íslenskum höfundum. Allt skiptir þetta miklu máli.

En við erum líka að skapa samræðu um málefni sem brenna á lesendum og höfundum. Við höfum alltaf fjallað mikið um mannréttindamál og hátíðin í ár er engin undantekning því fjallað verður um spurninguna hvað sé heima fyrir fólk sem hefur þurft að flytja búferlum vegna stríðs, en við munum líka beina sjónum að umhverfismálum og læsi. Allt eru þetta málefni sem svo sannarlega brenna á samtímanum.“

#### Glæsileg dagskrá

Stella segir að það sé svo sannarlega mikið um að vera á þessari miklu afmælishátíð í næstu viku. „Við erum að fara af stað með ný verðlaun, sem við köllum Orðstír, og eru handa þýðendum íslenskra bókmennta á erlend mál. Þetta er heiðursviðurkenning til þýðenda sem eru okkur afar mikilvægir, sendiherrar íslenskra bókmennta á erlendri grundu.

Af dagskrárliðum mætti líka sérstaklega nefna samtalið Vilborgar Dagbjartsdóttur og Kristínar Ómars sem mér finnst persónulega mjög spennandi efni. Þá er líka áhugavert að heyra um íslenskar bókmenntir sem innblástur í skáldskap þar sem David Mitchell, Emil Hjörvar og Vilborg Davíðsdóttir ræða saman um áhrif hans á sín skrif og kannski ekki sist um minni og minningar þar sem

Jón Gnarr, Oddný og Lena Andersson ræða um sannar sögur og falsaðar. Það verður líka gaman að skoða töfra hversdagsleikans en Helle Helle, Óskar Árni og Þórdís Gísladóttir hafa einstakt lag á að ljá hversdagsleikanum spennandi yfirbragð. Dagskrá hátíðarinnar er glæsileg og það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

#### Bókaball

Aðsóknin er alltaf góð, bæði á þá dagskrárliði sem eru í Norræna húsinu og í Iðno. Í ár bryddum við upp á þeirri nýbreytni að streyma allri dagskrá á heimasíðunni okkar, bokmenntahatið.is, svo að allir geta fylgst með þegar þeim hentar. Lesendur flykkjast á hátíðina, vilja heyra meira frá sínum uppáhaldshöfundum eða kynnast nýjum höfundum. Fagfólk kemur auðvitað líka, bókabúðar fólk og slíkt, en fyrst og fremst er þetta hátíð fyrir lesendur af öllu tagi sem vilja heyra og sjá samtímahöfunda sem eru að gera það gott.

Hátíðin sem slík er spennandi, því hún markar eiginlega upphaf jólabókaflóðsins annað hvert ár. Það koma út margar bækur fyrir hátíðina og búðirnar eru fullar af spennandi bókum spennandi höfunda. Stemningin á þessari hátíð er einstök, hugguleg og notaleg og lesendur komast ansi nálægt höfundum hérna, og geta jafnvel boðið þeim upp í dans á bókaballinu ef þeir vilja. Ég veit ekki um margar hátíðir þar sem boðið eru upp á slíkt.“ [magnus@frettabladid.is](mailto:magnus@frettabladid.is)



Stella Soffía Jóhannesdóttir, framkvæmdastjóri Bókmenntahátíðarinnar.

Fréttablaðið/GVA

**VIÐ HÖFUM ALLTAF FJALLAÐ MIKIÐ UM MANNRÉTTINDAMÁL OG HÁTÍÐIN Í ÁR ER ENGIN UN DANTEKNING ÞVÍ FJALLAÐ VERÐUR UM SPURNINGUNA HVAD SÉ HEIMA FYRIR FÓLK SEM HEFUR ÞURFT AÐ FLYTJA BÚFERLUM VEGNA STRÍÐS.**



VETRARLÍÑAN KOMIN Í HÚS  
**ISAKSEN DESIGN**  
RAVENS  
LAUGAVEGI 15

## Flótti fyrir frelsi

### LEIKLIST Nazanin

LÓKAL/Reykjavík Dance Festival  
Skuggi – Listaháskóli Íslands  
Tjarnarbió

**Flytjandi** Nazanin Askari  
**Leikstjórn** Marta Nordal  
**Myndvinnsla** Helena Stefánsdóttir

★★★★★

Nazanin er tuttugu- og sjö ára flóttakona frá Íran en hún kom til landsins fyrir sex árum á flótta undan einræðisstjórn heimalandsins. Á LÓKAL og Reykjavík Dance Festival sagði hún sögu sína í Skuggasal Listaháskóla Íslands en verkið fær framhaldslif í Tjarnarbió seinna í haust. Það má kannski segja að Nazanin hafi fengið eins konar framhaldslif á Íslandi þar sem hennar beið fátt nema frelsishöft, tortíming og dauði í heimalandi sínu.

Hundruð þúsunda hafa flúið Íran

á síðustu áratugum, nánast óskiljanleg tala í hlutfalli við íbúafjölda Íslands, og straumpunginn magnast dag frá degi. Reynslusaga Nazanin talar þráðbeint til samtímans og hreinlega krefst áheyrnar.

Nazanin barðist fyrir betri framtíð árið 2009 þegar hún studdi Mir Hossein Mousavi í forsetakjöri landsins sem tapaði að lokum fyrir Mahmoud Ahmadinejad. Miklar efasemdir lifa enn um réttmæti þessara kosninga en margir telja víst að stórfellt kosningasvindl hafi átt sér stað. Græna byltingin var þeim afleiðing kosninganna en hún var brotin á bak aftur af stjórnvöldum í Íran.

Aftur á móti eru hin raunverulegu völd í höndum Ali Kahmenei, trúarlegs hæstráðanda landsins, lands þar sem konur eiga sér ekki tilvistarrétt nema sem eign eiginmanna sinna. Málfrelsi þeirra er einnig gífurlega skert, til að mynda má nefna að konum hefur ekki verið leyft að syngja opinberlega í 35 ár.

Af þessum sökum er saga Nazanin stórkostlega mikilvæg, sérlega á tímum eins og nú þegar neyð flóttafólks og hælisleitenda er sem stærst. Hún er ein af þeim heppnu, ein af þeim sem sluppu, ein af þeim sem höfðu efni á því að flýja, ein af þeim sem lifðu af. Frásögnin, sem Nazanin flytur listilega vel, flytur á milli reynslu hennar í Íran og flótta hennar af landi brott. Hún borgaði smygilurum til að komast til Kanada en var skilin eftir á flugvælinum í Reykjanesbæ. Ferðalag hennar er óhugnanlegt, sérstaklega þar sem hún bókstaflega lagði líf sitt í hendur ókunnra glæpamanna.

Grunnsviðsetningin er einföld. Nazanin stendur ein á sviðinu og talar í hljóðnema en eingangrun hennar er undirstrikuð með einfaldri sviðslýsingu, annaðhvort stendur hún í kastljósinu eða niðarmyrkri. Í bakgrunninum er mynd-

**GRUNNSVIÐSETNINGIN ER EINFÖLD. NAZANIN STENDUR EIN Á SVIÐINU OG TALAR Í HLJÓÐNEMA EN EINGANGRUN HENNAR ER UNDIRSTRIKUÐ MEÐ EINFALDRI SVIÐSLÝSINGU, ANNAÐ HVORT STENDUR HÚN Í KASTLJÓSINU EÐA NIÐAMYRKRI.**

skeiði varpað á vegg þar sem myndbrot frá Íran eru sýnd í bland við abstrakt form og texta.

Ritskoðun, bæði persónuleg og samfélagsleg, er innsti kjarni verksins. Nazanin segir að ritskoðunin byrji innra með okkur sjálfum og hegðun einstaklingsins stjórnist síðan af þeim síðareglum sem við og aðrir setjum okkur. Í einræðisríkjum verður þessi ritskoðun óbærileg og leiðir oftast en ekki til dauða þeirra sem reglurnar brjóta.

Þrátt fyrir nokkrar finar senur líkt og þegar rödd Nazanin bugast undan þunga trúarlegur tónlistar þá er leikstjórn Mörtu Nordal stundum einum af fyrirferðarmikil. Það sama má segja um myndvinnslu Helenu Stefánsdóttur, á köflum hittir hún beint í mark en stundum er gengið of langt. Endir verksins er endasleppur og þjónar frásögninni ekki nægilega vel.

Verkið er rammpolitískt heimildaleikhús og inniheldur áriðandi skilaboð sem nauðsynlegt er að leggja hlustir við á þessum síðustu og verstu tímum, þegar flóttafólk og hælisleitendur flytja heimaland sitt í hrönnum. Líf og reynsluheimur Nazanin eru lyginni líkust en blákaldrur raunveruleikinn er stundum ótrúlegri og hræðilegri heldur en skáldskapur. **Sigríður Jónsdóttir**

**NIÐURSTAÐA** Harmþrúgunin saga flóttakonu sem hefur sjaldan verið jafn mikilvæg og nú.



**Reykjavíkurborg**  
Umhverfis- og skipulagssvið

Óveruleg breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030

### Þéttbýlisuppdráttur. Breytt landnotkun (leiðréttingar)

Borgarráð Reykjavíkur samþykkti þann 27. ágúst 2015, tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030. Breytingar/lagfæringar varða eingöngu framsetningu á þéttbýlisuppdrætti aðalskipulagsins. Um er að ræða lagfæringar á skilgreiningum landnotkunar, sem af tæknilegum ástæðum eða fyrir mistök voru ranglega skráð/afmörkuð í kortagrunni aðalskipulagsins. Í öllum tilvikum er verið að leiðrétta í samræmi við núverandi notkun á viðkomandi lóð/reit Breytingarnar/lagfæringarnar ná til eftirfarandi lóða/svæða: a) Tjarnargata nr. 33, 35, 37; b) Hálsasel 27-29; c) Brekkuhús 3; d) Maríubaugur 3. Sjá nánar um tillögu á vef Reykjavíkurborgar, [reykjavik.is](http://reykjavik.is).

Aðalskipulagstillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar, skv. 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 um óverulegar breytingar á aðalskipulagi. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til Umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar, Borgartúni 12-14.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

ALLAR  
ÞESSAR VÖRUR  
FÁST Í NETVERSLUNINI,  
HEILSUHUSID.IS



25%

**Solaray**  
Hágæða bætiefni og vítamínblöndur.

# FÖGNUM HAUSTINU! ORKURÍK TILBOÐ

TILBOÐIN GILDA

1.-14. SEPTEMBER



**Ecoffee fjölnota bollinn  
+5 áfyllingar á Te-barnum**  
Með þessum frábæra fjölnota bolla færðu  
5 áfyllingar á Te-barnum!

FÆST Í VERSLUNUM Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

HAUST  
TILBOÐ!  
1.999 KR.

**Guli miðinn**  
Íslenska bætiefna-  
línan sem þarf að vera  
til á hverju heimili.



25%



**Terranova**  
Einstök bætiefni sem slegið  
hafa í gegn. Hámarksvirkni eru  
einkunnarorð Terranova!

25%



**Orku te**  
YogiTea veitir þér  
orku og yl.

ORKUPAKKI  
3 FYRIR 2

KEYPTU ALLA  
3 PAKKANA  
EN BORGADU  
BARA FYRIR 2!



**Higher Nature**  
Fyrir vandláta - komdu og finndu hvað hentar þér.

25%

HEILSUFRÉTTIR  
ERU KOMNAR ÚT!

NÁÐU PÉR  
Í EINTAK!



FRÍ HEIMSENDING  
Í SEPTEMBER!

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI



**Heilsuhúsið**

1979

**SAMBIÓIÐ** NÁÐU Í SAMBIÓ APPID ÞAD HARGBORGAR SIG

HÖRKUPENNANDI SCIFI PRILLER MED RYAN REYNOLDS OG BEN KINGSLEY. SELF/LESS KEMUR ÞÉR SKEMMTILEGA Á ÖVRT

NÝJASTA MYND GUY RICHIE LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES

"VACATION ER FYNDNASTA MYND ÁRSINS" JAMES OSTER - JÓRÐ

"ÉG HEF EKKI HLEGIÐ SVOMA OFT UPPHÁTT Í LANGAN TÍMA" DAVE KARGER - FANDANGI

FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR LOOPER

★★★★★ TIME OUT LONDON

★★★★★ HITFIX

★★★★★ THE TELEGRAPH

★★★★★ MATT SULLIVAN - IN TOUCH

**SELF/LESS** KL. 5:30 - 8 - 10:30

**SELF/LESS VIP** KL. 5:30 - 10:30

**THE MAN FROM U.N.C.L.E.** KL. 5:30 - 8 - 10:30

**THE MAN FROM U.N.C.L.E. VIP** KL. 8

**VACATION** KL. 5:50 - 8 - 10:30

**MISSION: IMPOSSIBLE** KL. 8 - 10:45

**ANT-MAN 2D** KL. 8 - 10:30

**SKÓSVENARNIR IS.TAL.2D** KL. 5:50

**INSIDE OUT IS.TAL.2D** KL. 5:50

**SELF/LESS** KL. 8

**THE TRANSPORTER REFUELED** KL. 8 - 10:30

**STRAIGHT OUTTA COMPTON** KL. 10:10

**VACATION** KL. 5:50

**SKÓSVENARNIR IS.TAL.2D** KL. 5:40

**SELF/LESS** KL. 5:20 - 8 - 10:30

**THE MAN FROM U.N.C.L.E.** KL. 5:30 - 8 - 10:30

**VACATION** KL. 5:50 - 8 - 10:20

**MISSION: IMPOSSIBLE** KL. 7:40 - 10:20

**SELF/LESS** KL. 5:30 - 8 - 10:30

**THE MAN FROM U.N.C.L.E.** KL. 5:30 - 8 - 10:30

**VACATION** KL. 8

**MISSION: IMPOSSIBLE** KL. 10:20

**INSIDE OUT ENKJ.TAL.2D** KL. 5:50

**SELF/LESS** KL. 8

**THE TRANSPORTER REFUELED** KL. 8 - 10:10

**THE MAN FROM U.N.C.L.E.** KL. 10:30

**VACATION** KL. 5:50

**INSIDE OUT IS.TAL.2D** KL. 5:50

**SPARBÍÓ** MENNTA- OG GRÆNU EÐA AÐREIÐSINGUJÓLU KL. 9:50 Á AÐREIÐSINGUJÓLU OG KL. 12:50 Á GRÆNT

**SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ**

**THE TRANSPORTER REFUELED** KL. 12

**NO ESCAPE** KL. 16

**STRAIGHT OUTTA COMPTON** KL. 12

**HITMAN** KL. 16

**INSIDE OUT** KL. 12

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

**LAUGARÁS BÍÓ**

**miði.is** Miðala og minni uppýsingar

**NO ESCAPE** KL. 16

**TRANSPORTER REFUELED** KL. 12

**STRAIGHT OUTTA COMPTON** KL. 12

**THE GIFT** KL. 16

**LAUGARÁS BÍÓ** Sýningartímar

**NO ESCAPE** 3:45, 5:45, 8, 10:15

**TRANSPORTER REFUELED** 8, 10:20

**STRAIGHT OUTTA COMPTON** 5, 10:10

**ABSOLUTELY ANYTHING** 6

**THE GIFT** 8

**MINIONS - ENS TAL. 2D** 3:50

# Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

## 4. SEPTEMBER 2015

### Listir

**Hvað?** Þetta er allt Viggó að kenna! – Myndasögusýning  
**Hvenær?** 16.00  
**Hvar?** Borgarbókasafn, Grófinni  
Ingi Jonsson opnar myndasögusýningu í dag og verður hún í myndasögu-deildinni á annarri hæð. Sýningar-rýmið er óhefðbundið og markmið sýningarinnar er að vekja athygli á íslenskum myndasöguhöfundum og verkum þeirra. Að auki er hið hefðbundna bókasafnsrými myndasögu-deildarinnar gert meira lifandi með því að hafa þar reglulegar myndasögu-sýningar. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Málverkasýningin „Nærmynd“  
**Hvenær?** 14.00  
**Hvar?** Salur Íslenskrar grafíkur, Tryggvagötu 17, hafnarmegin  
Sýningin Nærmynd hefur verið í gangi síðan í ágúst, og stendur til 6. september. Á sýningunni eru verk listakonnar Þóru Einarasdóttur, og má þar helst nefna olíumálverk og dúkrustur þar sem viðfangsefnið er gömul yfirgefni hús sem Þóra heimsótti á Vestfjörðum og á Vesturlandi árið 2014. Þar veltir listakonan fyrir sér spurningunni af hverju hús og staðir eru yfirgefnir.

**Hvað?** Afhjúpun á vegglistaverkinu Frumskógardrottningin  
**Hvenær?** 15.15  
**Hvar?** Íþróttamiðstöðin, Austurbergi í Breiðholti  
Verkið Frumskógardrottning eftir Erró verður afhjúpað í dag við Íþróttamiðstöðina og mun borgarstjórnin, Dagur B. Eggertsson, sjá um að afhjúpa. Léttar veitingar í boði og svo býður Breiðholtið öllum í sund að athöfn lokinni.

**Hvað?** Opnun sýningarinnar loop  
**Hvenær?** 23.00  
**Hvar?** Vanabyggð 3, efri hæð, Akureyri  
Loop er samsafn vídeóverka unninna á staðnum með heimilið sem viðfangsefni þar sem listamennirnir unnu út frá rýminu sjálft og reynslu sinni sem gestir en einnig meðlimir heimilisins. Ferlið og útkoman eru tilraunakennd og fyrirvaralaus.



**Dj. flugvél og geimskip mætir á Gaukinn í kvöld, þar sem Kælan mikla mun einnig láta til sín taka. Hefjast leikar klukkan 21.00.**

### Tónlist

**Hvað?** Úlfarnir  
**Hvenær?** 23.00  
**Hvar?** Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8  
Úlfarnir leika á als oddi fyrir gesti í kvöld. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Rappkonukvöld  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Húrra  
Reykjavíkurdætur standa fyrir rappkonukvöldi á Húrra í kvöld. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Robin Nolan  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Café Rosenberg  
Robin Nolan spilar ásamt gestum á Café Rosenberg í kvöld. Eldhúsið opið og mikið um dýrðir.

**Hvað?** Heima í gamla bænum  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Keflavík  
Menningarfélag Keflavíkur stendur fyrir viðburðinum Heima í gamla bænum á Ljósanótt og bjóða íbúar fólki heim til sín á tónleika. Fjögur bönd – fjögur heimili. Í kvöld munu hljómsveitirnar Æla, Trilogía, Gálan og Sigull spila. Miðaverð 1.500 krónur og geta gestir flakkað milli húsa.

**Hvað?** Duo Svanni  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Mengi, Óðinsgötu 2  
Dúóið býður upp á sambland hefðbundinnar íslenskrar tónlistar og nútíma þjóðlagatónlistar og spilar til að mynda á langspil. Sannkölluð tónlistarupplifun.

**Hvað?** Pink Street Boys  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Kex Hostel  
Pink Street Boys mæta í Gin og Tonic salinn í kvöld ásamt Kanadísku böndunum OK Vancouver OK og KMVP. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

**Hvað?** Trúbador Birgir  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** American Bar  
Birgir sér um að koma fólkinu út á gólf með sérvalinni tónlist. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Kælan mikla  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Gaukurinn  
Kælan mikla snýr nú aftur eftir Evróputúrinn og mun halda uppi fjörinu á Gauknum í kvöld. Auk Kælnnar miklu munu dj. flugvél og geimskip og Harry Knuckles láta til sín taka. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

**Hvað?** Deffice  
**Hvenær?** 22.30  
**Hvar?** Bar 11  
Bandið Deffice spilar í kvöld, aðgangur ókeypis.

**Hvað?** DJ Madame Melancolique  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Bravó  
DJ Madame Melancolique þeytir skífum í kvöld. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Dj Kári  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Kaffibarinn  
DJ Kári spilar fjölbreytta tónlist í kvöld. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Trúbador Simon  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Dubliner  
Simon spilar ýmiss konar tónlist þar sem allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Dj Óli Dóri  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Bar Ananas  
Dj Óli Dóri hefur löngum verið þekktur fyrir smekkvísi í tónlist og velur af kostgæfni það sem hann býður hlustendum sínum á Bar Ananas í kvöld uppá. Aðgangur ókeypis.

### Snjólaug Lúðvíksdóttir ætlar að grínast á Bar 11 í kvöld.



**Hvað?** Trúbadorar Alexander, Ingivalur og Tryggvi  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** English pub Alexander byrjar kvöldið á hressum tónum og taka svo Ingivalur og Tryggvi við keflinu og halda uppi stuðinu. Aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Reykjavík Tattoo Expo 2015  
**Hvenær?** 15.00  
**Hvar?** Hótel Saga  
Fimm tíu og fimm húðflúrarár hvaðan-æva úr heiminum mæta á Hótel Sögu í tilefni hátíðarinnar. Geta gestir bæði fylgst með meisturunum að verki sem og fengið sér húðflúr. Hátíðin stendur yfir alla helgina.

**Hvað?** Hlustunarpartí í Ölhusinu og Iron Maiden quiz.  
**Hvenær?** 21.00  
**Hvar?** Ölhusið, Hafnarfirði  
Verður mikið um dýrðir í kvöld í tilefni útgáfu nýjustu plötu Iron Maiden, „The Book of Souls“, en hlustað verður á plötuna í heild. Þó verður gerður svokallaður hálfleikur þar sem boðið verður upp á pub quiz, þar sem Iron Maiden verður eðlilega í hávegum höfð. Aldurstakmark miðast við 20 ár og er aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Hvanndalsbræður  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Mælifelli, Sauðárkróki  
Í tilefni nýttkominnar plötu frá bræðrunum, „Hvanndalsbræður – Klappa Ketti“, verða tónleikar í Mælifelli í kvöld þar sem tekin verða gömul lög sveitarinnar í bland við þau nýju. Magni Ásgeirsson mun mæta á svæðið en hann spilar á rafgítar á plötunni. Miðaverð 1.000 krónur.

**Hvað?** Hausttónleikar Harðar Torfasonar  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Gamla bíó  
Eftir tvö ár í dvala, tekur Hörður Torfason aftur upp þráðinn og fer af stað með hausttónleikaröð sína. Þetta verða þá hausttónleikar númer 38, en hann mun einnig fagna sjötíu ára afmæli sínu á sviði Gamla bíós í kvöld. Herði til halds og trausts verða þeir Vilhjálmur Guðjónsson á gítar, Ásgeir Óskarsson á slagverk, Ingólfur Magnússon á bassa og Hilmar Sverrisson á hljómborð. Miðaverð 5.900 krónur.

**Hvað?** Moses Hightower  
**Hvenær?** 22.00  
**Hvar?** Græni hatturinn  
Hljómsveitin Moses Hightower flytur ljúfa tóna sína alla leið norður á Akureyri. Miðaverð 2.500 krónur.

### Uppistand

**Hvað?** Uppistand með Josh Blue  
**Hvenær?** 20.00  
**Hvar?** Háskólabíó  
Josh Blue sigraði í Last Comic Standing á NBC árið 2006 og hefur farið um allan heim með uppistandið. Blue er fatlaður grínisti og byggir uppistandið mikið á þeirri staðreynd og gerir óspart grín að sinni fötlun, viðbrögðum samfélagsins og brýtur þannig niður ríkjandi staðalmyndir um fatlaða. Miðaverð 7.900.

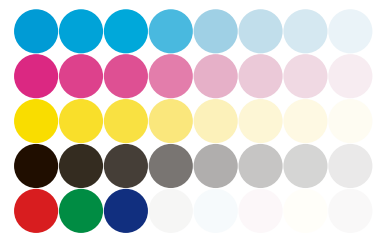
**Hvað?** The Jokethives  
**Hvenær?** 21.30  
**Hvar?** Bar 11  
Uppistand í tveimur hlutum, þar sem Will Mars er með sóluþuppistandið Outspoken White Guy en seinni hluti uppistandsins er í höndum fjögurra uppistandara, og koma þá til greina Suzanne Lea Shepherd, David Deery, Ari Eldjárn, York Underwood, Rökkvi Vésteinsson og Snjólaug Lúðvíksdóttir. Miðaverð 2.000 krónur.

### Leikhús

**Hvað?** Móðurharðindin  
**Hvenær?** 19.30  
**Hvar?** Þjóðleikhúsið/Kassinn  
Nýtt íslenskt leikrit um móður sem stöðugt fer sínu fram og börnin sem þurfa að taka afleiðingunum. Um ræðir grínleikrit þar sem bræðurnir Árni Pétur og Kjartan Guðjónssynir láta til sín taka í aðalhlutverkum, en auk þeirra leika Ólafía Hrönn, Sigurður Sigurjónsson og Hallgrímur Ólafsson í sýningunni. Miðaverð 4.950 krónur.

### Dans

**Hvað?** Dansverkið Briet  
**Hvenær?** 20.30  
**Hvar?** Tjarnarbíó  
Verkið er byggt á ævi Brietar Bjarnhéðinsdóttur kvenskórungs og hefur innblástur að mestu leyti verið sóttur til sögu hennar og verkið mikið til byggt á afrekum hennar í kvenréttinda-baráttu á Íslandi. Höfundur verksins er Anna Kolfinna Kuran, í samstarfi við höpin, sem samanstendur af Esther Talíu Casey, Gigju Jónsdóttur og Lovísu Ósk Gunnarsdóttur. Miðaverð 2.200 krónur.



EIGUM ALLA SKÓ FYRIR SKÓLANN ... OG MIKLU MEIRA!

# -SKÓDAGAR-

20% VIÐBÓTARAFLÁTTUR  
AF ÖLLUM SKÓM

AFSLÁTTURINN GETUR NUMIÐ ALLT AÐ

**80%**

AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!

Þrábandi - auglýsingastofa ehf.

\*AFSLÁTTURINN GILDIR AF DOUTLETTURUM OG GETUR VÍÐI NUMIÐ ALLT AÐ 80% FÁR UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!



STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Ópið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

**KORPU  
OUTLET**

## DAGSKRÁ

## Föstudagur



SNÝR AFTUR

19:50

## X FACTOR UK

Glæný þáttaröð af einum vinsælasta skemmtipætti veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Eins og fyrri daginn er það Simon Cowell sem fer fyrir fríðum flokki nýrra dómara.

# SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

19:25

## IMPRACTICAL JOKERS

Sprenglægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í að hrekkja aðra með falinni myndavél.



21:50

## GREMLINS

Billy Peltzer fær óvenjulegt gæludýr í jólagjöf frá foreldrum sínum og áður en hann veit af er allt orðið morandi í ógeðfelldum skrímslum.



23:35

## LAST DAYS ON MARS

Spennutryllir um geimfara sem einn af öðrum týna lífinu af völdum ókunnrar bakteríu þegar þeir eru að yfirgefa Mars.



22:00

## EDGE OF TOMORROW

Tom Cruise leikur óreyndan hershöfðingja sem þarf óvænt að fara í stærsta stríð sem mannkynið hefur staðið frammi fyrir.



22:05

## THE GLADES

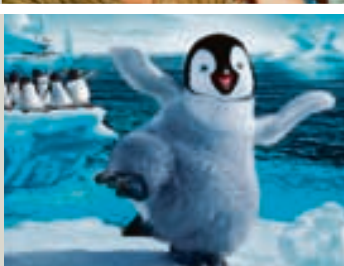
Frábærir sakamálaþættir sem segja frá lífi og starfi lögreglumannsins Jim Longworth sem var rekinn frá störfum í Chicago.



19:00

## HAPPY FEET

Falleg teiknimynd fyrir alla fjölskylduna með flottustu og skemmtilegustu mörgæsum í heimi.



## STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.00 The Middle
- 08.25 The Choice
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.20 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
- 11.10 Mindy Project
- 11.40 Heimsókn
- 12.05 Hello Ladies
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Sense and Sensibility
- 15.20 Popp svar
- 16.05 Kalli kanína og félagar
- 16.30 Batman. The Brave and the Bold
- 16.55 Community 3
- 17.20 Bold and the Beautiful
- 17.40 Nágrannar
- 18.05 Simpson-fjölskyldan
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.55 Ísland í dag
- 19.25 Impractical Jokers
- 19.50 X Factor UK Einn vinsælasti skemmtipáttur veraldar þar sem efnilegir söngvarar fá tækifæri til að slá í gegn. Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum við dómaraþórð sitja söngkonurnar Cheryl Fernandez-Versini og Rita Ora og svo breski útvarpsmaðurinn Nick Grimshaw.
- 21.00 X Factor UK
- 21.50 Gremlins
- 23.35 Last Days on Mars
- 01.15 The Expendables 2
- 02.55 Homefront
- 04.35 Non-Stop

X Factor UK 19.50



## SPORT

- 07.30 Holland - Ísland
- 11.20 Azerbaijan - Króatía
- 13.00 Tékkland - Kasakstan
- 14.40 Tyrkland - Lettland
- 16.20 Spænsku mörkin 2015/2016
- 16.50 Holland - Ísland
- 18.35 Þýskaland - Pólland Bein útsending
- 20.45 Meistaradeild Evrópu
- 21.10 Belgía - Bosnía-Hersegóvína
- 22.50 Danmörk - Albanía
- 00.30 Þýskaland - Pólland

## SPORT 2

- 11.25 Premier League Review 2015
- 12.20 Newcastle - Arsenal
- 14.00 Football League Show 2015/16
- 14.30 Messan
- 15.50 Georgía - Skotland Bein útsending
- 18.05 Premier League World 2014/15
- 18.35 Færeyjar - N-Írland Bein útsending
- 20.45 Georgía - Skotland
- 22.25 Færeyjar - N-Írland
- 00.05 Southampton - Norwich

## GOLFSTÖÐIN

- 08.15 World Golf Championship 2015
- 14.15 Golfing World 2015
- 15.05 PGA Tour 2015
- 18.05 Inside the PGA Tour 2015
- 18.30 PGA Tour 2015
- 22.30 PGA Tour 2015 - Highlights
- 23.25 This Is the Presidents Cup

## ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió  
FM 89,5 Retro  
FM 90,1 Rás 2FM 90,9 Gullbylgjan  
FM 93,5 Rás 1  
FM 95,7 FM957FM 96,3 FM Suðurland  
FM 96,7 Létt BylgjanFM 97,7 X-ið  
FM 98,9 Bylgjan  
FM 99,4 Útvarp Saga

## BÍÓSTÖÐIN

- 11.55 Moonrise Kingdom
- 13.30 Earth to Echo
- 15.00 Blended
- 16.55 Moonrise Kingdom
- 18.30 Earth to Echo
- 20.05 Blended
- 22.00 Edge of Tomorrow Í þessum vísindatrylli frá 2014 leikur Tom Cruise óreyndan hershöfðingja sem þarf óvænt að fara í mesta stríð sem mannkynið hefur staðið frammi fyrir. Í nálægri framtíð hafa geimverur gert árás á jörðina og milljónir manna hafa látist í stríðinu við verurnar. Cruise hefur ekki um annað að velja en að fara beina leið í bardagann við geimverurnar. Hann er drepinn eftir nokkrar mínútur en honum til mikillar furðu vaknar hann aftur til lífsins. Hann heldur áfram að berjast, hann deyr aftur og hann vaknar aftur til lífsins. Hann áttar sig á því að í hvert skipti sem hann vaknar til lífsins er hann sterkari og hæfari til að takast á við geimverurnar.
- 23.50 Hot Tub Time Machine Fyndin ævintýramynd um fjóra vini sem eru orðnir leiðir á lífinu og ákveða að ferðast aftur til áttunda áratugarins í mjög sérstakri tímavél.
- 01.30 The Heat
- 03.30 Edge of Tomorrow



Hot Tub Time Machine 23.50

## RÚV

- 16.10 Stíklur
- 16.55 Fjölskyldubönd
- 17.20 Litli prinsinn
- 17.43 Leonardo
- 18.15 Táknálsfréttir
- 18.30 Öldin hennar
- 18.35 Vinur í raun
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Menningarveturinn
- 20.00 Sinfónían í beinni - Uppáhaldsariur Kristins
- 21.45 Death of a Superhero
- 23.20 Midnight Cowboy
- 01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Biggest Loser
- 09.45 The Biggest Loser
- 10.30 Pepsi MAX tónlist
- 13.30 Cheers
- 13.55 Dr. Phil
- 14.35 The Royal Family
- 15.00 Royal Pains
- 15.45 Red Band Society.
- 16.25 The Biggest Loser
- 17.05 The Biggest Loser
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Talk
- 19.10 Secret Street Crew
- 19.55 Parks & Recreation
- 20.15 Playing House
- 20.40 Men at Work
- 21.00 Smart People
- 22.35 Sex & the City
- 23.00 The Bridge
- 23.45 Law & Order. Special Victims Unit
- 00.30 How To Get Away with Murder
- 01.15 Law & Order
- 02.05 The Bridge
- 02.50 Sex & the City
- 03.15 Pepsi MAX tónlist

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag.

Nánari upplýsingar á 365.is





S:HELGASON



HVERSU LANGT MYNDIR ÞÚ GANGA TIL ÞESS AÐ BJARGA ÞEIM SEM ÞÚ ELSKAR MEST?

OWEN WILSON LAKE BELL AND PIERCE BROSNAN

# NO ESCAPE

FRUMSÝND Í DAG

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á [midi.is](http://midi.is) OG Miði

MÖGNUM SPENNA  
FRÁ UPPHAFI  
TIL ENDA!



# Íslensk street dansmenning vekur athygli og tekur þátt í Norrænu verkefni

Dansaranum Brynju Pétursdóttur hefur verið boðið að taka þátt í norrænu samstarfsverkefni sem felst í því að sameina alla toppana í street-dansi á Norðurlöndunum og efla danssenuna til frambúðar.

Martin Ferretti, einn afkastamesti viðburðahaldari í Evrópu og maðurinn á bak við Street Star-hátíðina, sem er önnur stærsta street-danshátíð í Evrópu, og Marie Kaae frá Danmörku eru aðalsprautur verkefnisins. „Það er mikill heiður að poppa upp á radar hjá manni eins og Martin sem hefur unnið að svo stórum og eftirtektarverðum verkefnum eins og Street Star og Juste Debut sem er stærsti street-dansviðburður í Evrópu,“ segir Brynja sæl á svip.

Hún hefur flogið út á tvær ráðstefnur á vegum verkefnisins sem fram fóru í Stokkhólmi í mars og í Ósló í júní. „Öll aðkoma var til fyrirmyndar og það var rosalega gaman að skiptast á hugmyndum með fólki sem margt er að gera það sama og ég. Við höfum öll ferðast mikið til að dansa, keppa og sýna en mörg þeirra þekki ég frá ferðalögum mínum til New York, Parísar, London og Norðurlandanna. Flest erum við að reka street-dansskóla eða stúdíó og erum öll jafn stórhuga og léttklíkkuð. Þarna eru samankomnir dansarar með ólíkan bakgrunn sem allir vilja koma dansnáminu á betri grundvöll með því að skýra línurnar og búa þannig um hlutina að street-dansstíllarnir þynnist ekki út og hverfi heldur styrkt með komandi kynslóðum,“ útskýrir Brynja.

Brynja segist finna fyrir miklum áhuga á íslenskri street-dansmenningu meðal þeirra sem koma að samstarfsverkefninu en Brynja rekur eina sérhæfða street-dansskólann á

Íslandi. „Þeim finnst mitt umhverfi sérstaklega áhugavert þar sem ég reik eina sérhæfða street-dansskólann á Íslandi,“ segir Brynja.

Hana dreymdi um svona dansskóla þegar hún var yngri og er stolt af skólunum sínum. „Það tók langan tíma að koma þessu á kortið og hefur verið besta ferðalag í heimi. Nú fæ ég tækifæri til að vinna að þessu sama verkefni á stærri grundvelli og um leið fjölga möguleikum fyrir dansarana okkar hér heima til að tengjast öðrum löndum.“

gunnarleo@frettabladid.is



Brynju Pétursdóttur dreymdi um dansskóla þegar hún var yngri.



Hér má sjá leikhópinn RaTaTam ásamt hjálparhellunum á tónleikunum, þeim Pálma Sigurhjártarsyni, Þórdísi Claessen og Ólafíu Hrönn. Mynd/Stefán

## Túlka sögur frá fórnarlömbum heimilisofbeldis

Leikhópurinn RaTaTam náði að safna umfram markmið sitt á Karolina Fund og ætlar því að halda þakkartónleika þar sem spiluð verða óskalgög þeirra sem styrktu hann.

Leikhópurinn RaTaTam hefur frá því um áramót tekið viðtöl við þolendur og gerendur heimilisofbeldis sem mun á leikárinu verða sett upp í leik-sýningu. Leikhópurinn efndi til söfnunar á Karolina Fund en söfnunin fór fram úr björtustu vonum og safnaðist um 1.000 evrum meira en óskað var eftir. Þau fengu einnig styrk frá Menningarráði Suðurlands til þess að sýna verk í vinnslu á Suðurlandi. Á Karolina Fund lofaði hópurinn að halda tónleika fyrir alla sem studdu leiksýninguna. Einnig gátu stuðningsaðilar keypt sérstök íslensk óskalgög og á mánudaginn næsta, 7. september, spila þau óskalgögin á heimilislegum tónleikum á Rósenberg. Þau fengu til liðs við sig tónlistarfólkið Pálma Sigurhjártarson, Þórdísi Claessen og leikkonuna Ólafíu Hrönn Jónsdóttur.

Eftir að þau sendu út sína fyrstu tilkynningu í byrjun árs þar sem þau óskuðu eftir reynslusögum af heimilisofbeldi hafa viðbrögðin ekki látið á sér standa. „Sögurnar hafa hrúgast inn og fólk er mjög viljugt að segja frá. Við stefnum að því að hitta alla og erum enn að hvetja fólk til þess að hafa samband við okkur,“ segir Halldóra Rut Baldurssdóttir en leikhópurinn hefur verið að leita eftir reynslusögum frá öllum, konum, körlum og gerendum.

Hildur Magnúsdóttir, leikkona í RaTaTam, lærði leiklist í Central School of Speech and Drama þar sem hún tileinkaði sér aðferð sem kallast verbatim. „Verbatim er aðferð sem leikarinn nýtir til að segja reynslusögur á sem nákvæmasta hátt, í raun nákvæmlega eins og frásögn viðmælendans er. Þessi aðferð verður notuð í bland við „devised“ aðferð og heimildaleikhús. Hópurinn tekur síðan allt efnið saman og hnoðar í sýningu,“ segir Halldóra en hún bætir við að sýningin sé aðeins lítið skref í þessari stóru baráttu en sögurnar gætu vonandi orðið einhverjum heimilum víti til varnaðar, í það minnsta vakið þarfa umræðu.

Halldóra segir að eftir að hafa heyrt svo margar sögur frá öllum lands-

**SÖGURNAR HAFNA HRÚGAST INN OG FÓLK ER MJÖG VILJUGT AÐ SEGJA FRÁ. VIÐ STEFNUM AÐ ÞVI AÐ HITTA ALLA OG ERUM ENN AÐ HVETJA FÓLK TIL ÞESS AÐ HAFNA SAMBAND VIÐ OKKUR.**

hornum þá sé auðvelt að sjá munstur og margar af sögunum eru alveg eins, sama sagan aftur og aftur. „Fólki finnst gott að geta tjáð sig um söguna með þá von að hún gæti hjálpað öðrum í sömu aðstæðum.“

Tónleikarnir eru sérstakir þakkartónleikar fyrir þá sem styrktu leikhópinn á Karolina Fund. „Lögin sem verða sungin og spiluð eru keypt óskalgög stuðningsaðila og því verður farið um víðan völl í íslenskrum tónlist en það er einmitt þessa tónleikana. Það eru allir velkomnir á tónleikana en aðgangseyrir er 1.500 krónur.“

Það hefur farið mikið fyrir umræðunni um heimilisofbeldi undanfarið og í ljós hefur komið að heimilisofbeldi er mun algengara en fólk áttar sig á. „Við vorum nokkrar konur saman komnar í spjalli fyrir nokkrum árum, þegar ein þeirra opnaði sig um sína reynslu. Það kom okkur síðan á óvart að hinar höfðu líka reynslu og sögðu sína sögu hver á fætur annari.“

Ég hef átt fleiri vini sem hafa orðið fyrir ofbeldi en hafa leynt því vegna skamrar. Af hverju þarf að vera svona mikil skömm yfir þessu? Þetta hristi upp í mér til þess að gera leiksýningu þar sem fólk hefði tækifæri til þess að segja sína sögu fyrir en seinna. Aðrir í hópnum höfðu einnig verið að hugsa svipað og úr því skapaðist leikhópurinn RaTaTam.“

Sýningin verður sýnd næsta vor en þau ætla að halda áfram að safna reynslusögum út árið og hvetja fólk til að halda áfram að hafa samband á okkarsogur@gmail.com.

gunnhildur@frettabladid.is

## Listmunauppboð í Gallerí Fold

mánudaginn 7. september  
og þriðjudaginn 8. september  
uppboðin hefjast kl. 18



Louisa Mathíasdóttir

Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistarananna.

**Forsýning alla helgina í Gallerí Fold**

föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–17,

sunnudag kl. 12–17, mánudag kl. 10–17,

þriðjudag kl. 10–17 (þau verk sem boðin eru upp á þriðjudag)

**Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is**

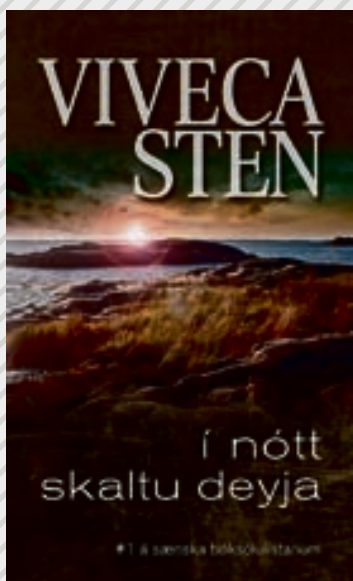
Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

# NÝJAR BÆKUR!



**1.**  
Metsölulisti  
Eymundsson

**Það sem ekki drepur mann**  
Vildarverð: 4.999.-  
Verð: 5.999.-



**Í nótt skaltu deyja**  
Vildarverð: 3.299.-  
Verð: 3.699.-



**Sitji guðs englar, Saman í hring, Sænginni yfir minni**  
Vildarverð: 3.399.-  
Verð: 4.299.-



**Hugarfrelsi**  
Vildarverð: 3.399.-  
Verð: 3.999.-



**Mórún í skugga skrattakolls**  
Vildarverð: 2.699.-  
Verð: 2.999.-



**Óvættaför 20 Ekvínus**  
Vildarverð: 2.699.-  
Verð: 3.099.-



**Prautabók**  
Vildarverð: 1.599.-  
Verð: 1.999.-



**KOMIN AFTUR!**

**Um hjartað liggur leið**  
Vildarverð: 2.999.-  
Verð: 3.499.-



**Herra krókóðill**  
Vildarverð: 1.899.-  
Verð: 2.499.-



**Framúrskarandi vinkona**  
Vildarverð: 3.299.-  
Verð: 3.699.-



**GOTT VERÐ!**

**Fimm mínútnaæv intýri**  
Vildarverð: 2.399.-  
Verð: 3.899.-



**Rebbi er svangur**  
Vildarverð: 2.499.-  
Verð: 3.129.-

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



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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverðs er frá 4. september, til og með 7. september. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

## Trendið Feldur

Fyrir marga er feldur nauðsynjavara á kalda Íslandi á veturna og því eru helstu tiskuhönnuðir heims sammála. Gucci, Prada, Balenciaga, Louis Vuitton og margir fleiri notuðust mikið við feld í haustlinum sínum fyrir komandi vetur sem hentar vel í loftslaginu hér á norðurhveli.



Giambattista Valli

Gucci

Louis Vuitton

Proenza Schouler

Louis Vuitton

BL

ALLA VIRKA DAGA 18:55



# ÍSLAND Í DAG

BEINT Á EFTIR FRÉTTUM

FJÖLBREYTTUR OG SKEMMTILEGUR DÆGURMÁLAPÁTTUR



## Í OPINNI DAGSKRÁ ALLA VIRKA DAGA

ÉG FÉKK A SEM ER ÞAÐ SAMA OG TÍU HÉR Á LANDI. ÉG ER AUÐVITAÐ MJÖG ÁNÆGD EN ÞAÐ VAR MIKIL VINNA Á BAK VIÐ ÞETTA MEISTARAVERKEFNI.

Anna Kristín Pálsdóttir heldur hér á prófskirteininu í spjaldtölvunni.

## Eflaust einsdæ skemm

Anna Kristín Pálsdóttir fékk tíu fyrir mastersritgerð sína við tækniháskólann í Berlín og var í starfsnámi hjá Volkswagen.

Fréttakonan og verkfræðingurinn Anna Kristín Pálsdóttir gerði sér lítið fyrir og nældi sér í tíu í einkunn fyrir mastersritgerðina sína í framleiðsluverkfræði við Tækniháskólann í Berlín. „Ég fékk A sem er það sama og tíu hér á landi. Ég er auðvitað mjög ánægð en það var mikil vinna á bak við þetta meistara-  
verkefni,“ segir Anna Kristín alsæl með einkunnina.

Hún segir þó að einkunnin hafi komið sér á óvart, enda ekki sjálfgefið að fá tíu fyrir mastersritgerð. „Auðvitað

## Trendið Saga feldsins



Feldur var með fyrstu efnunum sem mannfólkið notaði til þess að klæðast og skreyta sig með. Talið er að fólk í Afríku hafi byrjað á því að klæðast feldi en í dag er hann talinn lúxusvara enda eru fáir sem hafa efni á nýjum loðpels. Mikil vitundarvakning hefur þó verið í tengslum við loðfeldi og eru margir sem neita að klæðast þeim vegna þess hve illa er komið fram við dýrin sem notuð eru í flikurnar. Hér á Íslandi þykir sjálfsagt að klæðast loðfeldum en sagan er allt önnur erlendis og í Bandaríkjunum er algengt að hella sé rauðri málningu yfir fólk sem klæðist þeim.

Það er ekki vitað nákvæmlega hvenær byrjað var að klæðast feldum en það eru nokkrar teg-

undir af öpum sem talið er að hafi klæðst þeim, þar á meðal Homo sapiens. Í gegnum aldirnar hefur feldur verið mun algengari þar sem er kalt loftslag enda fátt jafn hlýtt og góð loðkapa.

Það hryggir marga úr hverju loðfeldir eru en þeir geta meðal annars verið af minkum, refum, selum og í sumum menningarheimum hefur fólk verið að klæðast hundsskinni. Mikil vitundarvakning hefur átt sér stað í sambandi við meðferð dýra og hvaða aðferðir eru notaðar til þess að ná feldinum góðum af dýrunum. Fjölmargar stjörnur og fatahönnuðir eru á móti notkun dýraskinns í klæðnað og hafa PETA-samtökin verið fremst í flokki við að mótmæla notkuninni.

Gervifeldur hefur verið að slá í gegn upp á síðkastið og telja margir að hann geti verið flottari en alvörufeldur.



Fréttablaðið/Vilhelm

## ekki mi en tilegt

kom þetta á óvart. Þetta er eflaust ekki einsdæmi í þessu námi en var mjög skemmtilegt, sérstaklega eftir að hafa legið lengi yfir þessu verkefni," bætir Anna Kristín við létt í lund.

Ritgerðin fjallar um gæðastjórnun í matvælaíðnaði, þar sem Anna Kristín fer yfir mögulegar aðferðir til að bæta gæðastjórnun og auka gæði í framleiðslu.

Hún kláraði grunnám í verkfræði í Háskólanum í Reykjavík en tók svo þriggja ára pásu og hóf störf sem fréttamaður. „Ég bjó í Berlín í tvö ár á meðan á náminu stóð og kunni rosalega vel við mig þar. Mér finnst verkfræðin nýttast vel í fréttamannsstarfinu, á hverjum degi þarf maður að fara yfir mikið af gögnum og tileinka sér nákvæm vinnubrögð og svona.“

Í Berlín fór hún einnig í starfsnám hjá bílaframleiðandanum Volkswagen. „Ég var að vinna hjá Volkswagen í hálf ár. Þetta var starfsnám í gæða- og straumlínustjórnun. Ég var í rauninni að fylgjast með bílunum verða til á færribandinu og mitt verkefni var að fylgjast með þeim aðferðum sem voru notaðar og reyna að koma með tillögur að bættum vinnuáferðum,“ útskýrir Anna Kristín. - glp

# FATÓ

# MARKAÐUR

OPÍÐ  
ALLA DAGA  
ÁRSINS

# 70%

afsláttur af öllum vörum  
**4-7. september**

OPNUNARTÍMAR

4. september 10-18:30

5. september 10-18

6. september 13-17

7. september 10-18

MERKJAVÖRUR FRÁ :

COMPANYS Kultur gs skór galleri sautján eva

VÖRUR FRÁ: INWEAR | PART TWO | SAINT TROPEZ | SOAKED IN LUXURY | MALENE BIRGER | ILARIA NISTRI

MARITHE FRANCOIS GIRBAUD | GERALD DAREL | DKNY | DIESEL OG FLEIRI FALLEG MERKI

**FATÓ** - ÚTSÖLUMARKAÐUR í kjallara **evu** laugavegi 26



## Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

**Aukin framleiðsla Arnarlax á laxi í Arnarfirði um 7.000 tonn**

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitið liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík. Álit Skipulagsstofnunar og matsskýrslu Arnarlax ehf. er einnig að finna á heimasíðu stofnunarinnar: [www.skipulagsstofnun.is](http://www.skipulagsstofnun.is).

**RIGG**  
VIÐBURÐA

„Sýning sem nærir hjartað ekki síður en andann.“  
GUÐLAUG FJÓLA ARNARDÓTTIR  
Gagnrýnandi Fréttanetsins

**70 ára** 1945-2015  
**VILHJÁLMMUR**  
**VILHJÁLMSOHN**

FRÍDRÍK ÓMAR FLYTUR ÖLL BESTU  
LÖG VILHJÁLMS ASAMT 16 MANNA  
STORHLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA.

GESTASONGVARAR:  
GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR  
JÓHANN VILHJÁLMSOHN  
JÓGVAN HANSEN  
ERNA HRÖNN  
MARGRÉT EIR

ÚTSETNINGAR: KARL ÓLGEIRSSON

**LOKASÝNING Á MORGUN**  
5. september 2015  
**ELDBORG**  
HARPA

MÍÐASALA Á HARPA.IS OG Í SÍMA 528-3050  
MÍÐAVERÐ FRÁ 5900-9900.  
ORFA SÆTI LAUS



Strákarnir í Diktu eru spenntir fyrir því að nýjasta platan þeirra komi út.

# Ekki með neina stæla

Hljómsveitin Dikta sendir frá sér sína fimmtu breiðskífu og segir Haukur Heiðar Hauksson bandið vandræðalega stolt af plötunni.

„Við erum sjúklega stoltir af nýju plötunni, það liggur við að vera vandræðalegt hvað við erum stoltir af þessu,“ segir Haukur Heiðar Hauksson, söngvari, píánóleikari og annar gítarleikari hljómsveitarinnar Diktu sem sendir í dag frá sér nýja plötu sem ber nafnið Easy Street.

Platan er fimmta breiðskífa sveitarinnar, sem hefur unnið að henni síðastliðin tvö ár. „Þetta tók tvö ár í vinnslu og við vorum meðvitaðir strax í byrjun um að við ætluðum að gera þetta svona. Við fórum tvær ferðir til Þýskalands til að vinna með upptökustjóranum Sky van Hoff og þegar við fórum í seinni þýskalandferðina héldum að við værum langt komnir en þá var mikið eftir. Upp-tökustjórinn kom til Íslands og var hér í rúman mánuð með okkur þótt hann hafi bara ætlað að vera í tvær vikur með okkur,“ útskýrir Haukur Heiðar spurdur út í vinnuna á bak við plötuna. Hún er jafnframt fyrsta plata Diktu sem kemur út á vinyll.

Platan er að miklu leyti rökrétt framhald af fyrri plötum sveitarinnar en þeir settu sér þó það markmið í byrjun að búa fyrst og fremst til góða

popp/rokkplötu. „Við ætluðum að búa til góða popp/rokkplötu og ekki vera með neina stæla,“ segir Haukur Heiðar en hann spilar þó sérlega lítið á gítar á þessari plötu. „Ég spila rosa mikið á píánó, það er alveg hægt að telja nóturnar sem ég spila á gítarinn á þessari plötu,“ bætir Haukur Heiðar við og hlær.

Eins og titillinn gefur til kynna eru textar plötunnar á ensku. „Ég lagði mikla vinnu í textana, eyddi miklu púðri og þeir eru sumir ansi persónulegir. Það er að finna ást og söknud í textunum og það má segja að þeir fjalli um lífið í heild sinni og um að við eigum að njóta lífsins.“

Líðsmenn Diktu ætla að fagna nýju plötunni með tónleikum í Hörpu þann 9. september næstkomandi og á Græna hattinum á Akureyri þann 19. september. „Það er líka gaman að segja frá því að þetta er í fyrsta sinn sem við höldum sjálfir tónleika í Hörpu,“ bætir Haukur Heiðar við. Á tónleikunum verður nýja platan leikin í heild og þá verða einnig vinsælustu lög sveitarinnar leikin.

[gunnarleo@frettabladid.is](mailto:gunnarleo@frettabladid.is)

## DIKTA Á HUNDAVAÐI

Hljómsveitin hefur verið starfandi frá árinu 1999 og rekur ættir sínar til Garðabæjar. Hljómsveitarmeðlimir eru þeir Haukur Heiðar Hauksson, Jón Bjarni Pétursson, Jón Þór Sigurðsson og Skúli Z. Gestsson.

### BREIÐSKÍFUR:

- 2002** Andartak
- 2005** Hunting for Happiness
- 2009** Get It Together
- 2011** Trust Me
- 2015** Easy Street

**ÉG LAGÐI MIKLA VINNU Í TEXTANA, EYDDI MIKLU PÚÐRI OG ÞEIR ERU SUMIR ANSI PERSÓNULEGIR. ÞAÐ ER AÐ FINNA ÁST OG SÖKNUÐ Í TEXTUNUM OG ÞAÐ MÁ SEGJA AÐ ÞEIR FJALLI UM LÍFIÐ Í HEILD SINNI OG UM AÐ VIÐ EIGUM AÐ NJÓTA LÍFSINS.**

ALLT AÐ  
80%  
AFSLÁTTUR

# LAGERSALA



-50%

**ESJA**  
DÖMU DUNÚLPA  
~~34.990 KR.~~  
17.495 KR.



-50%

**HRÖNN**  
DÖMU ÚLPA  
~~32.990 KR.~~  
16.495 KR.



-48%

**ÍRIS**  
DÖMU DUNVESTI  
~~19.990 KR.~~  
9.995 KR.



-50%

**ÞRAUKA**  
DÖMU ÚLPA  
~~34.990 KR.~~  
17.495 KR.



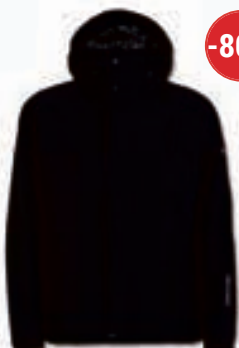
-50%

**REKA**  
DÖMU DUNÚLPA  
~~39.990 KR.~~  
19.995 KR.



-80%

**REKA**  
HERRA 2JA LAGA JAKKI  
~~25.990 KR.~~  
4.990 KR.



-80%

**ÍSA**  
HERRA SKÍÐAÚLPA  
~~39.990 KR.~~  
7.990 KR.



-50%

**ÞRAUKA**  
HERRA ÚLPA  
~~34.990 KR.~~  
17.495 KR.



-40%

**FROSTI**  
BARNA SKÍÐAÚLPA  
~~16.990 KR.~~  
10.195 KR.



-30%

**LEIKA**  
BARNA KULDAGALLI  
~~17.990 KR.~~  
12.595 KR.

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

## OPNUNARTÍMI

MÍÐVIKUD. 2. SEPT - MÁNUD. 7. SEPT

VIRKA DAGA  
LAUGARDAG  
SUNNUDAG

KL. 12:00 - 19:00  
KL. 11:00 - 18:00  
KL. 12:00 - 18:00

## FACTORY STORE

NÝBÝLAVEGI 6 | 200 KÓPAVOGI | 412-5869

## ZO·ON

ICELAND

## Bakpankar

Hildar  
Sverrisdóttur



## Eitt mannlíf

Á sinum tíma grét ég klukkutímum saman eftir að hafa séð Lista Schindlers, bímynd um manninn sem bjargaði riflega þúsund gyðingum frá örlögum milljóna annarra sem enduðu líf sitt í gasklefunum. Ég, unglingurinn, grét yfir vonsku heimsins – en eftir sat líka tilfinningin um kraft hvers og eins sem af kærleik getur hjálpað þó lítið sé. Í lok myndarinnar þakka gyðingarnir sem Schindler bjargaði honum lífgjöfina. Hann segir að hann eigi ekki þakkir skildar heldur harnar að hafa ekki hjálpað fleirum. Gyðingarnir biðja hann þá að þiggja hring sem þeir höfðu grafið í áletrun úr Talmúðinum: „Sá sem bjargar einum, bjargar heiminum öllum.“

Tölf milljónir Sýrlendinga eru á vergangi. Það sem Evrópubúar upplifa sem flóðbylgju flóttamanna eru um 250 þúsund manns, eða tvö prósent af þeim sem hafa flúið heimili sín og þurfa aðstoð. Sjálfsagt fallast einhverjum hendir yfir slíkum tölum og freistast til að álykta að það leysi engan vanda að rétta hjálparhönd til þessa brotabrots. Auðvitað skiptir öllu máli að ráðast að rót vandans en það breytir því ekki að neyð hvers og eins er jafnraunveruleg þó hún sé bara brotabrot af heildarmynd hörmunganna.

Við þekkjum Dagbók Önnu Frank. Við vitum að sex milljónir gyðinga voru drepnar í helförinni. Sú stærðargráða hörmunga er lamandi og þó við vitum að við hefðum aldrei haft tök á að bjarga þeim öllum breytir það því ekki að við hefðum líklega öll viljað geta bjargað Önnu frá örlögum sínum. Myndin af hinum 3 ára gamla sýrlenska flóttamanni Aylan Kurdi sem rak drukknaðan á land á tyrkneskri baðströnd færir okkur að sama skapi nær því að hætta að sjá vanda Sýrlendinga nú ekki einungis sem ófyrstiganlegt staðreyndafargan. Það eru einstaklingar sem þjást. Okkur eiga ekki að fallast hendir yfir hvað þeir eru margir, heldur reyna að hjálpa eins mörgum og við getum.

## Opíð allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
Vesturbergi og  
Arnarbakka



# Iceland

53.3%

FBL

18%

MBL

## YFIRBURÐIR

### Fréttablaðsins staðfestir

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



Allt sem þú þarft ...

## Komdu og veldu þér sæti



### Regina

3ja sæta sófi og stóll

Fallegur og vandaður sófi og stóll í klassískum stíl. Dökk- og ljósgrátt áklæði og viðarfætur. Stærð sófa: 200 x 80 H: 82 cm.

Ótrúlegt Dormaverð

Sófi aðeins **69.900 kr.**

Ótrúlegt Dormaverð.

Stóll aðeins **39.900 kr.**



ÁTTU VON Á gestum?

### River

svefnsófi með tungu

Rúmfatageymsla í tungu. Grænt, blátt rautt og grátt, slitsterkt áklæði. Hægri og vinstri tunga. Stærð: 140 x 195 cm.

Fullt verð: 159.900 kr.

Aðeins **129.900 kr.**



KLASSÍSK hönnun

### Boogie

3ja sæta sófi

Slitsterkt áklæði í mörgum litum. Hægri og vinstri tunga. Stærð: 186 x 77 cm, H: 85 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **79.900 kr.**



MEIRA Á dorma.is

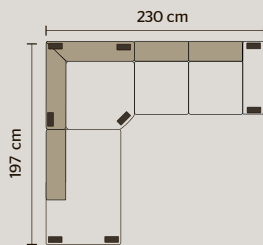
### Jackpot

horntungusófi

Slitsterkt áklæði, grátt eða antrasite. Hægri eða vinstri tunga.

Fullt verð: 159.900

Aðeins **129.900 kr.**



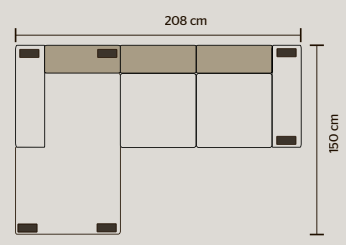
### Jackpot

tungusófi

Slitsterkt áklæði, grátt eða antrasite. Hægri og vinstri tunga.

Fullt verð: 119.900

Nú aðeins **89.900 kr.**



Afgreiðslutími  
Mánudaga til föstudaga frá kl. 10–18  
Laugardaga frá kl. 11–16  
[www.dorma.is](http://www.dorma.is)

Holtgördum  
512 6800  
Dalsbraut 1, Akureyri  
558 1100

# DORMA

Láttu drauminn rætast