FRÉTTABLAÐIÐ

194. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 18. ÁGÚST 2016

Aníta Hinriksdóttir bætti þriggja ára Íslandsmet sitt í 800 metra hlaupi kvenna á Ólympíuleikunum í gær. Hún endaði í sjötta sæti í sínum riðli og náði 20. besta tímanum í undanrásunum en því miður dugði það ekki til að komast í undanúrslitin. Aníta hefur þar með lokið keppni í Ríó en hún var jafnframt síðasti íslenski keppandinn á leikunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Bjargvættur fann á sér hvar barnið var

Kona á sjötugsaldri sem vinnur á leikskólanum Rjúpnahæð veifaði til þyrlunnar þegar hún fann tveggja ára dreng í stolnum bíl.

SAMFÉLAG „Ég fór bara strax af stað og sagði við pabbann að ég skyldi finna barnið og það gerði ég,“ segir Sigurbjörg Hoffritz, starfsmaður á leikskólanum Rjúpnahæð í Kópavogi, sem fann tveggja ára barn sem ekið var burt á stolnum bíl á fjórða tímanum í gær. Allt tiltækt lið lögreglu var kallað á staðinn og þyrla Landhelgisgæslunnar notuð við leitina.

Sigurbjörg segist hafa fundið á sér að bílnum hefði verið ekið að Krónunni skammt frá. „Ég er nú svo mikill þverhaus að ég læt ekkert svona fram hjá mér fara. Þegar ég fann bílinn og barnið veifaði ég til þyrlunnar.“ Bíllinn var enn í gangi fyrir utan verslunina og var lagt skakkt í stæði. Sigurbjörg drap á bílnum og hringdi í lögregluna. „Barnið var bara steinsofandi. Hann svaf svo vært að ég var ekkert að vekja hann,“ segir hún.

> Barnið var bara steinsofandi. Hann svaf svo vært að ég var ekkert að vekja hann.
>
> Sigurbjörg Hoffritz, starfsmaður á leikskólanum Rjúpnahæð

„Mér fannst þetta rosalega óþægilegt. Þegar þú ert að vinna á svona stað og eitthvað svona gerist þá hugsar þú ekkert heldur bara gerir það sem þú getur. Ég bara fann það á mér að hann hefði farið niður í Krónu. Þegar maður er að passa börn þá hefur maður radarinn alls staðar. Ég hugsaði bara að sá sem tók barnið hlyti að hafa verið svangur og þyrstur svo hann hefði bara skellt sér í Krónuna.“ Sigurbjörg er búin að vinna á leikskóla í á þrettánda ár. Hún segir þetta eftirminnilegasta vinnudaginn til þessa. „Eins og ég sagði við lögregluna þá læt ég ekkert stela barni af mínum leikskóla.“

Þó að Sigurbjörg hafi fengið kærar þakkir fyrir hetjudáðina hefur henni þó ekki verið boðið frí úr vinnunni. „Elskan mín, ég mæti bara eins og venjulega.“ **– snæ**

Nýttu öll trixin í hlaupabókinni

LÍFIÐ Nú styttist óðum í að fólk fari að reima á sig hlaupaskóna í massavís fyrir Reykjavíkurmaraþonið næstkomandi laugardag.

Formið er misgott hjá fólki og margir sjálfsagt að leita að töfraráðum til þess að komast sem best frá hlaupinu.

Hvað á að borða daginn fyrir hlaup? Hvernig er best að hvíla og í hverju er best að vera?

Kári Steinn Karlsson, Íslandsmeistari í maraþonhlaupi, gefur örvæntingarfullum hlaupurum góð ráð.

– ga / **sjá síðu 54**

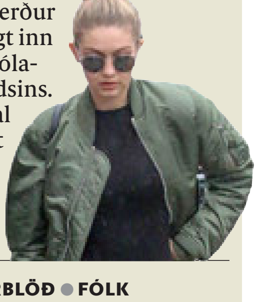
Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um traust og heift. **21**

SPORT Aníta komin með blóð á tennurnar. **32**

MENNING Camus kvartett leikur djassstandarda í Norræna húsinu í kvöld. **40**

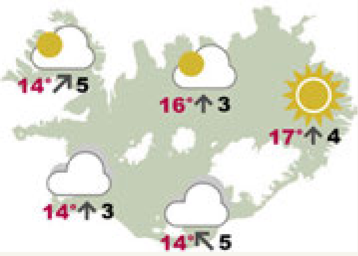
LÍFIÐ Nú verður senn hringt inn í flestar skólastofur landsins. Hverju skal þá klæðast í skólanum? **56**



PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Hægviðri og smá skúrir í dag, en bjartviðri fyrir austan. Milt veður.

SJÁ SÍÐU 38

Menntaskólinn í Reykjavík á busadegi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Pólitískur formáli í námsbók

MENNTAMÁL „Með ákvörðun menntamálaráðherra um að miða skuli við að allir nemendur ljúki námi í framhaldsskólum á þremur árum er nokkur vandi á höndum. Vandinn felst ekki síst í því að skera þarf niður námsefni.“ Svona hljómar upphaf formála í nýrri stærðfræðibók fyrir nýnema í Menntaskólanum í Reykjavík.

Yngvi Pétursson
rektor MR

Skólinn var settur í gær og nýnemar boðnir velkomnir en í skugga þess að starfsfólk Menntaskólans í Reykjavík hefur ekki farið dult með þá skoðun sína að styttingin sé neikvæð. „Það hefur ekkert farið á milli mála að við höfum barist fyrir því að hafa þetta með öðrum hætti,“ segir Yngvi Pétursson, rektor MR.

„Við reynum bara að gera okkar besta. Við stöndum frammi fyrir því að þurfa að undirbúa nemendur fyrir háskólann. Þess vegna þurfum við að breyta kerfinu og það er þetta nýja kerfi sem við erum með,“ segir Yngvi. Búið er að fella út byrjunaráfanga allra kjarnagreinanna fjögurra; ensku, dönsku, íslensku og stærðfræði. Þess í stað miðar skólinn við að þá þekkingu fái nemendur í tíunda bekk. **– snæ**

Skólavertíð

Nóg er að gera á skiptibókamörkuðum þessa dagana enda nám að hefjast í framhaldsskólum landsins. Því flakka margir framhaldsskólanemar á milli bókabúða, ritfangaverslana eða sölusíða á netinu til að finna notaðar námsbækur og gera góð kaup áður en sest er á skólabekk. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fleiri nýnemar í kennaranámi norðan heiða

MENNTAMÁL Aldrei hafa verið fleiri nýnemar í kennaradeild Háskólans á Akureyri frá því námið varð fimm ára árið 2009. Í haust munu nærri sextíu manns hefja grunnnám í kennarafræðum og er það fjórðungs fjölgun frá síðasta ári.

Í tilkynningu frá Háskólanum á Akureyri segir að fjölgunina megi fyrst og fremst rekja til þess að í fyrsta sinn sé hægt að velja íþróttakjörsvið sem jafnframt er hluti af almennu kennaranámi. 21 nýnemi hefur nám á íþróttakjörsviði í haust. Þar af eru þrettán konur og átta karlar. **– þea**

60

munu hefja grunnnám í kennarafræðum við Háskólann á Akureyri.

Íslenskur sjálfboðaliði upplifir ævintýri í Ríó

Íris Eva lét draum sinn rætast og komst að sem sjálfboðaliði á Ólympíuleikunum í Ríó. Tekur sex vaktir á frjálsíþróttavellinum. Væntanlega eini íslenski sjálfboðaliðinn á leikunum. Fetar í fótspor afa síns sem fór á Ólympíuleikana 1948.

ÓLYMPÍULEIKAR Ísland á fulltrúa meðal þeirra fjölmörgu sjálfboðaliða sem starfa á Ólympíuleikunum. Fréttablaðið hitti Írisi Evu Hauksdóttur á frjálsíþróttavellinum í Ríó þar sem hún fékk úthlutað sex vöktum á leikunum.

„Þetta er mikið ævintýri og rosalega skemmtilegt. Það er ótrúleg upplifun að vera á svæðinu og inni á vellinum. Að fá að upplifa þetta svona nálægt,“ sagði Akureyringurinn Íris Eva, rétt áður en hún fór á sína fimmtu vakt á frjálsíþróttavellinum í Ríó. Hún hefur æft bæði frjálsar og fimleika.

„Hér er þvílíkur fjöldi af fólki og myndavélarnar úti um allt. Hávaðinn sem myndast eins og þegar Bolt var hérna um daginn, það var bara brjálæði,“ segir Íris.

„Það var sérstakt að vera svona nálægt þegar Usain Bolt vann 100 metra hlaupið. Ég held að það sé ekki hægt að komast nær honum. Fólk er alveg að elta hann á röndum. Sjálfboðaliðarnir mega ekki taka myndir og eiga vera á ákveðnum stöðum en svo kemur hann og þá hlaupa allir á eftir honum eins og ég veit ekki hvað.“

Íris er sjúkraþjálfari og er í Ríó með vinkonu sinni sem er læknir. Þær eru á ferðinni um Suður-Ameríku og ætla að ferðast meira eftir leikana. Þær sóttu um að fara á Ólympíuleikana í desember 2014.

„Eftir það þurftum við að taka ýmis próf eins og tungumálapróf á netinu. Ég held að þeir hafi bara viljað vita hvort það væri í lagi með okkur því þetta var ekkert voða flókið,“ segir Íris í léttum tón. Það tók langan tíma að komast inn en

Íris Eva kann vel við sig á Ólympíuleikunum í Ríó. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Þetta er mikið ævintýri og rosalega skemmtilegt. Það er ótrúleg upplifun að vera á svæðinu og inni á vellinum.**
>
> Íris Eva Hauksdóttir

hún fékk loks staðfestingu í apríl. „Þetta hefur alltaf verið draumur að fara á Ólympíuleika. Afi sagði mér frá því þegar hann fór 22 ára á Ólympíuleikana 1948. Hann var í fótbolta í Þór og þeim var nokkrum boðið að fara á Ólympíuleikana. Hann var alltaf að segja mér frá þessu og ég ætlaði því líka að fá að kynnast því að fara á Ólympíuleika,“ segir Íris Eva.

„Ég veit ekki af neinum öðrum Íslendingi og þeir hjá ÍSÍ vissu ekki um neinn. Ég held að ég sú eina. Það eru hátt í hundrað þúsund sjálfboðaliðar hérna og hver veit nema það leynist einhver annar,“ segir Íris, sem er klædd í einkennisgalla sjálfboðaliðanna frá toppi til táar og þar er guli liturinn áberandi.

„Ég veit ekki hvort þetta sé fallegasti búningur sem ég á en ég mun örugglega geyma einn bol,“ segir Íris. En hvað með næstu leika eftir fjögur ár? „Örugglega, ef ég hef möguleika á því. Ég hef ekki komið til Tókýó,“ segir Íris. **ooj@frettabladid.is**

Kringlan

KRINGLAN.IS

FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

Fyrsti stjórnarmaður félags fanga sem ekki er fangi

FANGELSISMÁL „Það er heiður fyrir mig að fá að vinna fyrir svo flott félag,“ segir Aðalheiður Ámundadóttir, lögfræðingur og fyrrverandi starfsmaður þingflokks Pírata á Alþingi, en hún hefur tekið sæti í stjórn Afstöðu, félagi fanga.

Hún er fyrsti stjórnarmaður félagsins sem er ekki fangi. Þá er hún fyrsta konan sem tekur sæti í stjórn Afstöðu.

„Eftir að ég hætti í starfi mínu sem starfsmaður þingflokksins vildi ég halda áfram að sinna þessum mikilvæga málaflokki. Þetta er sá málaflokkur sem mér þykir vænst um,“ segir Aðalheiður og bætir við að henni finnist aðdáunarvert hvað Afstaða er öflugt félag.

Afstaða hefur undanfarin ár barist fyrir auknu vægi betrunar í stað refsistefnu með það að markmiði að fækka endurkomum í fangelsi á Íslandi.

Í tilkynningu frá Afstöðu segir að mikilvægt sé að hafa talsmann utan fangelsisins enda sé mikið starf unnið þar. Mikilvægt sé að fangar geti komið umkvörtunarefnum og því sem miður fer á framfæri við fjölmiðla og stjórnvöld án þess að þurfa að óttast afleiðingar í afplánun sinni, en fangar eru eðli málsins samkvæmt í þeirri aðstöðu að eiga alla sína velferð undir þeim sem fangelsunum stýra.

Afstaða fagnar nýju stjórnarkonunni enda muni hún koma til með að auka trúverðugleika og vigt félagsins.

„Nú byrjum við bara á því að gera aðgerðaáætlun. Við erum með mörg járn í eldinum, bæði hvað varðar breytta löggjöf og til dæmis vinnumál. Mig langar að ræða við atvinnurekendur og reyna að koma því betur á kortið að fangar hafi eitthvað að gera bæði í fangelsum og þegar þeir ljúka afplánun. Það er svo margt sem mig langar að gera fyrir málaflokkinn þannig það verður að forgangsraða vel,“ segir Aðalheiður. **– ngy**

Afstaða segir mikilvægt að fangar geti komið umkvörtunarefnum á framfæri við fjölmiðla og stjórnvöld án þess að óttast afleiðingar í afplánun. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Eldur og reykur ullu gífurlegu tjóni á innbúi og húsi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stutt högga á milli hjá fjölskyldu á Nesinu

BRUNI Fjölskyldan sem missti húsnæði sitt í eldsvoða á Seltjarnarnesi í fyrradag leitar að húsi til langtímaleigu.

Jóhanna Ósk Snædal auglýsir á Facebook eftir húsnæði fyrir föður sinn og bróður, sem búsettir voru í húsinu. Um er að ræða æskuheimili Jóhönnu. Fjölskylduhundurinn Perla, sem Jóhanna tók sjálf á móti, drapst í brunanum.

Í færslunni segir Jóhanna að fjölskyldan hafi þurft að þola margt á stuttum tíma en móðir hennar lést fyrir stuttu.

„Nú er pabbi búinn að missa konuna, hundinn, húsið og allt innbú á þessum tíma,“ segir Jóhanna meðal annars.

Styrktarreikningur hefur verið opnaður fyrir feðgana. Númerið er: 301-13-112767, kt. 2703892369. **– hh**

Nítján aðgerðum á gjörgæslu frestað á árinu vegna þrengsla

Þurft hefur að fresta nítján aðgerðum vegna plássleysis á gjörgæsludeildum Landspítalans frá áramótum. Tveimur aðgerðum frestað á mánuði að meðaltali. Spítalinn leitar leiða til að komast hjá frestun. Sjö pláss eru á gjörgæsludeild á Hringbraut. Algengast að deildin fyllist í janúar og febrúar þegar inflúensa herjar á fólk.

HEILBRIGÐISMÁL Frá áramótum hefur þurft að fresta nítján aðgerðum vegna plássleysis á gjörgæsludeildum Landspítalans á Hringbraut og í Fossvogi.

Fimmtán aðgerðum var frestað á Hringbraut og fjórum í Fossvogi. „Það eru tvær aðgerðir á mánuði að meðaltali sem frestast. Sjö pláss eru á gjörgæsludeildinni í Fossvogi og sjö á Hringbraut en síðast var aðgerð frestað á mánudaginn vegna þess að deildin var full,“ segir Alma D. Möller, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landspítalans.

Algengast er að aðgerð sé frestað um einn til tvo daga en stöku sinnum lengur.

Alma segir að alltaf sé reynt að framkvæma aðgerð eins fljótt og auðið er. „Þetta er úrræði sem okkur finnst mjög leitt að þurfa að grípa til en það er okkar mat að ef aðgerð getur beðið sjúklingsins vegna sé það betra að bíða með hana í einhverja daga en að sjúklingur þurfi að leggjast inn á yfirfulla deild.“

Alma segir að stöðugt sé leitað leiða til að koma í veg fyrir að fresta þurfi aðgerðum og hvert einasta tilvik sé metið vandlega af skurðlæknum og gjörgæslulæknum.

„Unnið er að því að tryggja fjármuni til að efla mönnun frekar, meðal annars með því að mennta fleiri gjörgæsluhjúkrunarfræðinga til að hægt verði að eiga alltaf frátekið pláss fyrir slíkar aðgerðir.“

Hún segir þetta vera vandamál sem allar gjörgæsludeildir heims glími við en það geti alltaf skapast álagstoppar þar sem slíkar deildir fyllist, til dæmis vegna slysa eða faraldra.

„Ef það verður til dæmis eitt stórt slys þá hefur það mikil áhrif,“ segir Alma.

Algengast er að deildin fyllist í janúar og febrúar þegar inflúensa og aðrar pestir herja á landann. Unnið er að því að styrkja mönnun á deildinni og hefur ástandið verið óvenjugott í sumar að sögn Ölmu. „Frá 1. júní hefur þurft að fresta tveimur aðgerðum,“ segir Alma og bætir við að ástæða þess að frestun aðgerða sem útheimti gjörgæslu sé algengari á Hringbraut sé sú að fjöldi aðgerða þar sem þurfi gjörgæsluinnlögn sé meiri, til dæmis hjartaaðgerðir og stórar kviðarholsaðgerðir.

nadine@frettabladid.is

Þegar gjörgæsludeild Landspítalans er full er algengast að aðgerð sé frestað um einn til tvo daga en stökum sinnum lengur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Unnið er að því að tryggja fjármuni til að efla mönnun frekar.

Alma D. Möller, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landspítalans

Óttast að gulusótt verði heimsfaraldur

HEILBRIGISMÁL Alþjóðlegu góðgerðasamtökin Save the Children vara við því að gulusótt gæti orðið heimsfaraldur.

Samtökin segja nýjasta faraldur gulusóttar hafa breiðst hratt um Austur-Kongó og Angóla. Faraldurinn gæti brátt breiðst út til Ameríku, Asíu og Evrópu verði hann ekki stöðvaður. Á þessu ári hafa 400 manns látist úr gulusótt í löndunum tveimur.

Save the Children hóf því í gær verkefni í samstarfi við heilbrigðisráðuneyti Austur-Kongó þar sem farið verður til Kinshasa, höfuðborgar landsins, til að bólusetja fjölda manns.

Heilbrigðisstofnun Sameinuðu þjóðanna mun einnig vinna með heilbrigðisráðuneytum Austur-Kongó og Angóla og stefnt er á að bólusetja fjórtán milljónir manna í átta þúsund bæjum og borgum á svæðinu. „Engin lækning þekkist við gulusótt og hún gæti orðið að heimsfaraldri. Bólusetningarherferðin í Kinshasa þarf að gerast núna svo við getum stöðvað sóttina áður en hún dreifist um allan heim,“ sagði Heather Kerr, forstöðumaður Save the Children í Austur-Kongó.

Gulusótt er tilkynningarskyldur sjúkdómur til sóttvarnalæknis á Íslandi og telst geta ógnað almannaheill. **– þea**

Unnið er að því að bólusetja fjölda manns í Austur-Kongó. NORDICPHOTOS/GETTY

400 hafa látist úr gulusótt í Angóla og Austur-Kongó í ár.

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

60 ÁRA 1956 - 2016

Húsasmiðjan fagnar 60 ára afmæli

Skoðaðu öll tilboðin í Húsasmiðjublaðinu

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl, úrval getur verið mismunandi milli verslana.

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

23% afsláttur

Frigor

39.990kr

~~52.395kr~~

Frystikista G215
Orkunýting A+, 203 ltr.
1805482

ÚTSALA • ÚTSALA

29.990kr

~~39.900kr~~

Frystikista G115
Orkunýting A+, 103 ltr.
1805483

24% afsláttur

Electrolux 5 ÁRA ÁBYRGÐ

Electrolux

ÚTSALA • ÚTSALA

58.990kr

~~76.900~~

Þvottavél
FW30L7120
7 kg, 1200 sn.
Orkunýting A+++.
1805690

ÚTSALA
Á VÖLDUM HEIMILISTÆKJUM

30% afsláttur

KAINDL

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

1.599kr/m²

~~2.289kr/m²~~

Harðparket eikarplanki
8 mm, rústik matt, fasað.
147050

3 ltr

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

2.396kr

~~2.995 kr~~

Jotun Vegg og loft 3 ltr.
7119781-83

20% afsláttur

27% afsláttur

HITACHI

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

34.995kr

~~47.995kr~~

Hleðsluborvél DS18DJL (1,5)
+ 100 fylgihlutir
18V, 2 stk. Li-ion 1,5Ah rafhlöður, hersla 52Nm, 13 mm patróna, þyngd 1,7 kg.
5246782

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

4.999kr

~~9.229kr~~

45% afsláttur

Handlaugartæki
EMMEVI WINNY. Lyftitappi fylgir.
7900012

Verð frá	Stærð	Vörunr.
715 kr/lm	95x95 mm.	695600
185 kr/lm	21x95 mm.	621600
295 kr/lm	45x95 mm.	645600

Pallaefni á betra verði

VERÐ FRÁ

215kr/lm

Pallaklæðning
28x95 mm.
628600

Pottaplöntu útsala
allar pottaplöntur
20-50% afsláttur

blómaval

50% afsláttur

ÚTSALA • ÚTSALA

745kr

~~1.490kr~~

Ástareldur

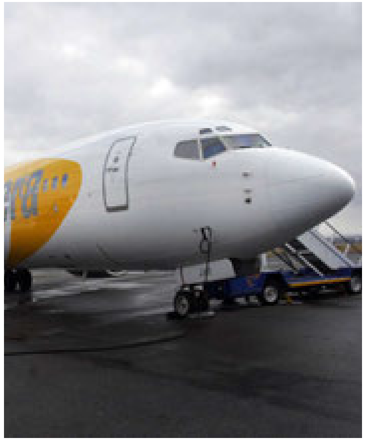
26% afsláttur

ÚTSALA • ÚTSALA

1.990kr

~~2.690kr~~

Orkidea



Ferð sem á að taka fimm tíma tók sólarhring.

Farþegar þreyttir á seinagangi ráðuneytis

STJÓRNSÝSLA Flugferð frá Tenerife til Keflavíkur, sem farin var þann 26. ágúst í fyrra, vakti þó nokkra athygli í fjölmiðlum.

Alla jafna tekur ferðalagið fimm klukkustundir en tók í þessu tilfelli rúman sólarhring. Vélinni seinkaði frá Tenerife og hún millilenti svo á Shannon-flugvelli á Írlandi þar sem farþegar þurftu að dvelja um nóttina.

Bergur Þorri Benjamínsson var einn farþega í umræddri ferð og er orðinn þreyttur á seinagangi yfirvalda.

> Það er vægast sagt frekar pirrandi að þurfa að bíða í eitt ár eftir því að fá niðurstöðu í þessu annars einfalda máli.

Bergur Þorri Benjamínsson, farþegi í fluginu

„Það er vægast sagt frekar pirrandi að þurfa að bíða í eitt ár eftir því að fá niðurstöðu í þessu annars einfalda máli.

Samgöngustofa tók sér þrjá mánuði frá því kvartað var þar til ákvörðun lá fyrir, ráðuneytið tekur sér hins vegar nær átta mánuði og á meðan bíða allir farþegarnir spenntir eftir niðurstöðunum,“ segir Bergur Þorri.

Samkvæmt úrskurði Samgöngustofu frá 15. desember í fyrra var flugfélagið Primera Air dæmt til að greiða farþegum 400 evrur í skaðabætur. Úrskurðurinn var kærður til innanríkisráðuneytisins. Farþegar bíða því enn eftir lokaúrskurði. **– sa**

Heitast í júlí frá upphafi mælinga

VEÐUR Júlí var heitasti mánuður jarðarinnar frá því að mælingar hófust fyrir 136 árum eða árið 1880.

Mánuðurinn var 0,87 gráðum heitari en meðalhiti síðustu aldar og 0,11 gráðum heitari en næstheitasti júlí, sem var í fyrra. Þetta kemur fram í niðurstöðum Veðurstofu Bandaríkjanna.

Um er að ræða fimmtánda mánuðinn í röð þar sem hitastigið er hærra en sama mánuð ári áður.

Samkvæmt AFP-fréttaveitunni er hitaaukningin rakin til brennslu jarðefnaeldsneytis og veðurfyrirbrigðisins El Niño. Það er veðurfyrirbrigði sem tengist sjávarhitafrávikum í Kyrrahafinu og hefur áhrif á veðurfar víða um heim. **– skó**

Gefur heimilislausum gaum

Malcolm Turnbull, forsætisráðherra Ástralíu, var að fara að flytja ávarp um ástand efnahagsmála þegar hann stakk peningaseðli að heimilislausum manni. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vandamál í veitingabransanum

Veitingastöðum á landinu gengur mörgum illa að ráða til sín starfsmenn með reynslu í þjóns- og matreiðslustörfum. Veitingamenn eru sammála um vandamálið. Fáir útskrifast sem þjónar eða matreiðslumenn.

ATVINNA Veitingastöðum á landinu gengur mörgum illa að ráða til sín starfsmenn með reynslu af þjónsstörfum eða matreiðslu. Fréttablaðið greindi frá því í gær að verulegur skortur væri á starfsfólki á fjölmörgum sviðum atvinnulífsins, á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni. Þetta staðfestu framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, hagfræðingur Alþýðusambands Íslands, formaður Rafiðnaðarsambands Íslands og formaður Matvæla- og veitingafélags Íslands. Þeir segja þetta aðallega eiga við um þjónustu- og iðnaðarstörf og virðast ástæður vera margþættar. Fjölgun ferðamanna í landinu og uppsveifla í efnahagslífinu er meðal þess sem talið er hafa áhrif. **nadine@frettabladid.is**

Gríðarleg vinna að þjálfa fólk

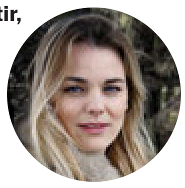
Hrefna Sverrisdóttir, eigandi veitingastaðarins Roks, tekur undir með Guðjóni og Hrefnu Sætran og segir að það hafi reynst mjög erfitt að fá starfsfólk með reynslu. Rok sé nýr staður og þurfi því að keppa við rótgrónari aðila um starfsfólk. Auðveldara sé fyrir þá aðila að bjóða betur.

„Það er búin að vera gríðarleg vinna að þjálfa fólk sem ekki er með reynslu og við ákváðum að fjárfesta í því að þjálfa mannskapinn vel og þannig vonast til að halda í hann,“ segir Hrefna en hún telur að það sé mikil hreyfing í þjónustustörfum á borð við þjónsstörf. „Það eru mjög fáir að horfa á þjónsstarfið sem framtíðarstarfið.“

Hrefna segist halda að fjölgun veitingahúsa og hótela hafi áhrif á framboð starfsmanna í geiranum. Eftirspurnin sé orðin svo mikil.

> Það er búin að vera gríðarleg vinna að þjálfa fólk sem ekki er með reynslu og við ákváðum að fjárfesta í því að þjálfa mannskapinn vel og þannig vonast til að halda í hann.

Hrefna Sverrisdóttir, eigandi veitingastaðarins Roks



Matreiðslunemum fækkar

Hrefna Sætran, eigandi Grillmarkaðarins og Fiskmarkaðarins, hefur tekið eftir því að aðsókn nema í matreiðslu minnkar. „Þjónanemar hafa lengi verið fáir en það er miklu minna um matreiðslunema en áður var,“ segir hún en bætir við að veitingastaðir sínir hafi þó verið heppnir með starfsfólk. „Við höfum marga faglærða og það er af því að þegar við byrjuðum fengum við góðan kjarna af fólki. Við höfum til dæmis ekki lent í því að þurfa að ráða þjóna sem tala ekki íslensku,“ segir Hrefna.

Hún segir stöðuna í dag einfaldlega þannig að ekki séu til nægilega margir faglærðir þjónar og matreiðslumenn til að sinna eftirspurninni. „Það sem hefur líka verið að gerast í gegn um árin er að veitingastaðir úti á landi bjóða betur í kokkanema til að þeir komi og vinni fyrir þá. Neminn segir þá upp samningnum við staðinn sem hann er að læra á. Þegar neminn hefur hætt í námi er ólíklegt að hann byrji aftur,“ segir Hrefna en hún þekkir mörg slík dæmi.

> Þjónanemar hafa lengi verið fáir en það er miklu minna um matreiðslunema en áður.

Hrefna Sætran, eigandi Grillmarkaðarins og Fiskmarkaðarins

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Neyðist til að fá starfsfólk að utan

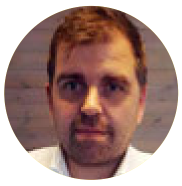
„Þetta er auðvitað vandamál,“ segir Guðjón Þór Guðmundsson, framkvæmdastjóri veitingastaðarins Bazaar, en erfitt reyndist að fá starfsfólk með reynslu í þjónustustörf þegar staðurinn var opnaður í maí. Brugðið var á það ráð að fá starfsfólk að utan í gegn um vinnumiðlun.

„Við fengum ekki fólk með reynslu í störfin á Íslandi og þurftum því að leita út fyrir landsteinana. Það reyndar gekk svo ekki upp því að starfsfólkið sem kom var ekki með þá reynslu sem við vorum að leita eftir,“ segir Guðjón en í dag leitar Bazaar enn að starfsfólki. Hann segir að það gangi nokkuð betur að ráða á þessum tíma þar sem sumarið er að klárast en á sumrin fari margir þjónar og matreiðslumenn út á land að vinna.

„Ég hef verið í þessum bransa í mörg ár og veit að þetta er vandamál í bænum. Það er hins vegar jafnvel meira mál úti á landi og þar er verið að bjóða starfsfólki hærri laun fyrir að koma og vinna,“ segir hann.

> Ég hef verið í þessum bransa í mörg ár og veit að þetta er vandamál í bænum.

Guðjón Þór Guðmundsson framkvæmdastjóri Bazaar



Guðjón segist neyðast til að fá starfsfólk að utan í vinnu. „Við þurfum til dæmis að fá uppvaskara í gegn um vinnumiðlun þar sem við fáum bara alls enga Íslendinga í þau störf. Við erum líka með mikið úrval af léttvíni á Bazaar en það finnast engir vínþjónar á Íslandi og erum við því að leita að faglærðum vínþjóni erlendis.“

Guðjón segir kostinn hins vegar vera þann að mikið sé að gera í þessum bransa enda uppsveifla í landinu og fleiri ferðamenn

SÍÐASTI SÉNS!

TAX FREE DAGAR

ALLAR SKÓLAVÖRUR

ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
DAGANA 16.-18. ÁGÚST

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu.
*Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Steytir á LÍN og búvörusamningum

Aðeins níu þingfundardagar eru eftir samkvæmt starfsáætlun Alþingis og á annað hundrað mála liggja fyrir. Fleiri mál gætu komið fram á næstu dögum. Spurning hvað ríkisstjórnarflokkarnir munu leggja áherslu á. LÍN og búvörusamningar sögð ágreiningsmálin.

ALÞINGI Níu þingfundardagar eru eftir af þessu þingi þar til boða á til kosninga þann 29. október næstkomandi. Nú bíða rúm sjötíu mál eftir fyrstu umræðu í þinginu og rúm fimmtíu mál liggja inni í nefndum þingsins. Enn eru einnig veigamikil mál sem eiga eftir að koma til þings áður en því lýkur.

Aðilar innan ríkisstjórnarinnar hafa sagt það skipta miklu máli að stjórnarandstaðan þvælist ekki fyrir þingmálum í störfum þingsins ef hægt eigi að vera að ganga til kosninga í lok október. Gunnar Bragi Sveinsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, lét hafa það eftir sér að það væri ekki sjálfgefið að kosið yrði 29. október ef stjórnarandstaðan myndi tefja öll mál. Ríkisstjórnin yrði að koma þeim málum í gegn sem lögð yrðu fram.

Í samræðum við þingmenn innan raða stjórnarandstöðunnar er hins vegar greinilegt að nokkur mál munu ekki fara í gegnum þingið óbreytt. Samhljómur er innan minnihlutans um að frumvarp menntamálaráðherra um Lánasjóð íslenskra námsmanna og búvörusamningar landbúnaðarráðherra muni verða erfið mál og andstaðan ætlar sér að spyrna fast við fótum og torvelda þessum málum brautargengi í þinginu.

Einnig eru þingmenn sem rætt var við í gær hræddir um að ný frumvörp dúkki upp frá ríkisstjórn á síðustu dögum þingsins sem þurfi kannski mikla yfirlegu til að vel megi vera.

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingmaður VG, segir LÍN-frumvarpið þurfa mikla yfirlegu í nefndinni. „Mér sýnist enn fremur ekki vera sátt um það milli ríkisstjórnarflokkanna. Einnig eru búvörusamningarnir mjög umdeildir og það verður þrautin þyngri að vinna úr þeim á þeim stutta tíma sem eftir er,“ segir Bjarkey og bætir við að samgönguáætlun sé enn ekki komin til þings.

„Við höfum ekki verið með gilda samgönguáætlun allt þetta kjörtímabil og það svo sem skiptir ekki máli þó við bíðum í þrjá mánuði í viðbót og tökum hana eftir kosningar. Við munum hins vegar ræða vel búvörusamninga og Lánasjóðinn.“

„Af þeim málum sem eru inni í þinginu er ekki ágreiningur um margt enda lítið af stórum málum,“ segir Helgi Hjörvar, þingflokksformaður Samfylkingar. „Það er í sjálfu sér rétt hjá Vigdísi Hauksdóttur að það væri hægt að ljúka störfum strax og ganga til kosninga.“

Fjöldi mála mun að öllum líkindum sofna í nefndum þingsins líkt og undanfarin ár. Það er hins vegar spurning hvað ríkisstjórnarflokkarnir munu leggja áherslu á. Líklegt er að búvörusamningar fari í gegnum þingið með breytingum. Samkvæmt spjalli við stjórnarmenn er ólíklegt að það sé full eining um Lánasjóðsfrumvarpið óbreytt og því þurfi að gera viðamiklar breytingar. Flestir eru sammála því að frumvarp Eyglóar Harðardóttur um breytingar á fæðingarorlofssjóði fari ekki í gegnum þingið. Frumvarpið er enn til umsagnar í ráðuneytinu.

„Ágreiningsmálin eru augljóslega búvörusamningarnir og málefni Lánasjóðs stúdenta. Það eru allir sammála um að það sé óeðlilegt að fráfarandi ríkisstjórn skuldbindi ríkið um háar fjárhæðir langt fram í tímann,“ segir Helgi. **sveinn@frettabladid.is**

> Við höfum ekki verið með gilda samgönguáætlun allt þetta kjörtímabil og það svo sem skiptir ekki máli þó við bíðum í þrjá mánuði í viðbót.

Bjarkey Olsen Gunnarsdóttir, þingmaður VG

> Það er í sjálfu sér rétt hjá Vigdísi Hauksdóttur að það væri hægt að ljúka störfum.

Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingar

ÚTSALA

SPARIÐ ALLT AÐ 70%*

*Tilboðin gilda 18.09.2016. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

ENNEMM / SÍA / NM69264

Reykjavíkurmaraþon
Íslandsbanka 20. ágúst

Skráningarhátíð Krakkamaraþonsins í dag og á morgun

Hittumst á skráningarhátíðinni í Laugardalshöll

Krakkamaraþon Íslandsbanka fer fram 20. ágúst og er ætlað börnum 8 ára og yngri. Skráningarhátíð er haldin í Laugardalshöll í dag fimmtudag kl. 15-20 og á morgun föstudag kl. 14-19. Þar er hægt að skrá börn til þátttöku og sækja um leið boli og hlaupagögn.

Það verður þétt skemmtidagskrá á hlaupadeginum milli kl. 13 og 15.30. Hæst ber auðvitað hlaupið sjálft en einnig mun Sirkus Íslands skemmta reglulega yfir daginn og skemmtigarður verður settur upp í Hljómskálagarðinum þar sem í boði verður fjölbreytt skemmtun fyrir börnin.

Allar nánari upplýsingar eru á marathon.is

islandsbanki.is   Netspjall   Sími 440 4000   Facebook

Íslandsbanki

Ástralir lofa að loka búðunum á Manus-eyju

ÁSTRALÍA Alger óvissa ríkir um hvert 800 flóttamenn verða sendir þegar Ástralir loka flóttamannabúðum sínum á Manus-eyju á Papúa Nýju-Gíneu.

Ástralir segja útilokað að þeir fái að flytjast til Ástralíu og taka skýrt fram að búðunum verði ekki lokað alveg strax, jafnvel þótt hæstiréttur Papúa Nýju-Gíneu hafi nýlega kveðið upp þann úrskurð að þær standist ekki landslög.

Peter O'Neill, forsætisráðherra Papúa Nýju-Gíneu, staðfesti samt í gær, eftir að hafa hitt Peter Dutton innflytjendaráðherra Ástralíu, að Ástralir myndu loka búðunum.

Í búðunum dveljast nú 854 flóttamenn, þar á meðal hópur barna, og hefur fólkið margt hvert dvalið þarna í þrjú ár.

Mannréttindasamtök hafa harðlega gagnrýnt meðferðina á flóttafólkinu, sem Ástralir hafa sent ýmist til Manus-eyju eða til smáríkisins Nárú þar sem sams konar búðir hafa verið starfræktar.

Þangað hafa Ástralir sent allt flóttafólk sem reynt hefur að komast sjóleiðina til Ástralíu. Með þessu á að gera fólkinu ljóst að þessi leið sé vonlaus.

Þar bíður fólkið á meðan verið er að kanna rétt þess á hæli. En jafnvel þeir sem eiga óskoraðan rétt á alþjóðlegri vernd fá ekki að koma til Ástralíu, heldur reyna Ástralir að koma þeim fyrir annars staðar.

Í byrjun mánaðarins birtu mannréttindasamtökin Amnesty International og Human Rights Watch ítarlegar skýrslur um mannréttindabrot Ástrala gegn flóttafólkinu á Nárú og Manus-eyju.

Í síðustu viku birti síðan breska dagblaðið The Guardian skjöl frá starfsfólki búðanna í Nárú, sem áttu að vera leyniskjöl. Þar eru ófagrar frásagnir af meðferðinni á flóttafólkinu og ástandinu í búðunum. – **gb**

Flóttafólk innan víggirðingar í flóttamannabúðunum á Manus-eyju, sem nú á að loka. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Fjósið á jörðinni Flatey á Mýrum er eitt stærsta fjós landsins. Greint hefur verið frá því í fréttum að lengd þess jafnist á við fótboltavöll. Hér sést fjósið í byggingu á síðasta ári en það hefur nú verið tekið í notkun. MYND/STÖÐ2

Óttast að vera knésettir af verksmiðjufjósum

Formaður Félags kúabænda hefur áhyggjur af fjölskyldureknum mjólkurbúum.

LANDBÚNAÐUR Kúabændur eru uggandi yfir þeim möguleika að stór verksmiðjufjós muni gera út af við hefðbundin fjölskyldubýli á næstu árum. Dótturfélag útgerðarinnar Skinney-Þinganess rekur eitt stærsta kúabú landsins á Flatey á Mýrum en þegar það verður komið til fullra afkasta verða um 240 kýr í fjósinu. Vonir standa til að það muni framleiða tvær milljónir mjólkurlítra á ári.

„Þetta er vissulega ákveðið umhugsunar- og áhyggjuefni. Þetta er á skjön við það sem við köllum fjölskyldubú enda eru þetta miklar stærðir,“ segir Valdimar Guðjónsson, formaður Félags kúabænda á Suðurlandi.

Sterkur orðrómur hefur verið uppi á meðal bænda um að uppbygging Skinneyjar-Þinganess á Flatey á Mýrum sé aðeins fyrsti áfangi af þremur og áform séu um að fjölga mjaltaróbótum verulega.

Gunnar Ásgeirsson, stjórnarformaður Skinneyjar-Þinganess, hafnar því þó alfarið í samtali við Fréttablaðið að slík áform séu uppi. Fjósið sé enn ekki komið í full afköst en nú eru um 160 kýr í því. Ekki standi til að stækka enn frekar. Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst er búið að mestu rekið með starfsfólki og vinna á jörðinni, svo sem sláttur, er þjónusta sem keypt er af verktökum.

Valdimar segir að samkvæmt nýjum búvörusamningum sé miðað við að skerða beingreiðslur til bænda eftir stærð búanna. Það muni hjálpa smærri býlum að keppa við stór verksmiðjufjós.

Hann segir mjólkurbúskap ekki sérstaklega ábatasaman bransa. „Stórir aðilar hafa áður reynt að koma inn á þennan markað en afkoman hefur ekki þótt því̈lík uppgrip að fáir hafa enst. Hvað sem verður núna. Það þurfa að vera fjársterkir aðilar til þess að þetta gangi.“ **snaeros@frettabladid.is**

NÝR ISUZU D-MAX
VERÐ FRÁ 5.690.000 BEINSKIPTUR, 6 GÍRA

NÝTT MEIRI DRÁTTARGETA
3500KG

100 HISTORIC YEARS Founded 1916 ISUZU

ISUZU D-MAX ER EINN HAGKVÆMASTI OG STERKASTI PALLBÍLL SEM UM GETUR
EYÐSLA AÐEINS 7,4 l/100 km*

TILBOÐ
NÚNA FYLGIR ÖLLUM ISUZU D-MAX DRÁTTARBEISLI OG HEITKLÆÐNING Á PALLINN

*Miðað við eyðslutölur frá framleiðanda á beinskiptum bíl í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM74813

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 söluumboð, Vestmannaeyjum, 481 1313, 862 2516

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

Finndu okkur á facebook

Opið til kl. 21:00 í kvöld

DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

Þjóðhátíð í Indónesíu

Mikið var um dýrðir þegar Indónesar héldu í gær upp á það að 71 ár er liðið frá því landið fékk sjálfstæði. Indónesía hafði verið nýlenda Hollands þangað til árið 1945 og hét þá Hollensku Austur-Indíur. Japanir steyptu hollensku nýlendustjórninni þegar þeir réðust inn í landið á árum seinni heimsstyrjaldarinnar.

1. Við hátíðarhöldin í höfuðborginni Djakarta var meðal annars keppt í klifri upp staura, sem feiti hafði verið borin á til að gera þá hála.

2. Varðsveitir forsetans fylgdu hestvagni, sem notaður var til að flytja þjóðfána sem síðan var dreginn að húni við forsetahöllina.

3. Hópur barna sýndi trommuhæfileika sína og lék fyrir fólk sem fylgdist með hátíðarhöldunum í Djakarta í gær.

4. Pokahlaup var partur af sjálfstæðishátíðarhöldunum í Djakarta, eins og tíðkast á mannamótum víða um heim.

5. Lögreglulið höfuðborgarinnar býr sig undir hátíðardaginn, þar sem nóg var að gera við að líta eftir því að allt færi vel fram. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

*Based on a US Clinical Study of 30 women aged 24-65 after 12 hours.
©2015 Elizabeth Arden, Inc.
BECOME A LEGEND.
EIGHT HOUR® CREAM
All-Over Miracle Oil
Nærðu fegurð þína
Nýja EIGHT HOUR CREAM ALL-OVER MIRACLE OIL frá Elizabeth Arden er létt, silkikennd formúla með nýjasta eftirlætisefni snyrtivörubransans í dag, TSUBAKI OIL. Með þessari alhliða olíu verður húðin öll silkimjúk viðkomu og hárið fær einstakan gljáa. Lausnin að djúpum raka sem sannanlega endist allt að 8–12 klst. í húðinni. Hvar og hvenær sem er.
ARDEN
ACTIVE
SKINCARE
REPAIR
TRANSFORM
OPTIMISE
Elizabeth Arden
NEW YORK
Eight Hour® Cream
All-Over Miracle Oil
For Face, Body and Hair
Huile Miracle Universelle
Visage, Corps et Cheveux
Elizabeth Arden
NEW YORK
Elizabeth Arden kynning í verslunum Hagkaups dagana 18.-24. ágúst.
20% afsláttur af öllum húðvörum frá Elizabeth Arden.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

markhönnun ehf

netto

Úrvalið er hjá okkur...

-46%

SIRLOINSNEIÐAR Í RASPI
ÁÐUR: ~~2.769 KR/KG~~
1.495 KR KG

-42%

GRÍSAKÓTILETTUR, FROSNAR
ÁÐUR: ~~1.719 KR/KG~~
997 KR KG

JÓGÚRTBRAUÐ - 550 G
ÁÐUR: ~~498 KR/PK~~
299 KR PK

-40%

KEA KINDAKÆFA - 200 G
ÁÐUR: ~~359 KR/PK~~
287 KR PK

SALAMI, SILKISKORIÐ - 200 G
ÁÐUR: ~~549 KR/PK~~
428 KR PK

SKINKA SILKISKORIN, 98% KJÖT - 200 G
ÁÐUR: ~~759 KR/PK~~
592 KR PK

-45%

OKKAR SKÚFFUKAKA
ÁÐUR: ~~698 KR/PK~~
384 KR PK

KINDER EGG - 3 STK
ÁÐUR: ~~489 KR/PK~~
379 KR PK

SNICKERS 10 PK - 550 G
ÁÐUR: ~~629 KR/PK~~
499 KR PK

SMARTIES, POKI - 125 G
ÁÐUR: ~~299 KR/PK~~
239 KR PK

TANGO ORANGE - 330 ML
ÁÐUR: ~~99 KR/STK~~
79 KR STK

OCEAN SPRAY BLÁBERJASAFI - 1 L
ÁÐUR: ~~298 KR/PK~~
249 KR PK

ä coop ÄNGLAMARK

GOTT FYRIR BRAGÐLAUKANA OG SAMVISKUNA

ÄNGLAMARK VÖRURNAR ERU EKKI BARA GÓÐAR FYRIR ÞIG, HELDUR LÍKA FYRIR JÖRÐINA!

-25%

LÍFRÆN KÓKOSMJÓLK - 400 ML
ÁÐUR: ~~399 KR/PK~~
339 KR PK

LÍFRÆNT KAFFI - 500 G
ÁÐUR: ~~899 KR/PK~~
719 KR PK

BLAUTKLÚTAR - 72 STK
ÁÐUR: ~~298 KR/PK~~
249 KR PK

ELDHÚSRÚLLUR - 4 RL
ÁÐUR: ~~759 KR/PK~~
569 KR PK

ä coop ÄNGLAMARK

Tilboðin gilda 18. – 21. ágúst 2016

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

Kjúklingur og kalkúnn í miklu úrvali

-25%

NAUTALUNDIR
NÝSJÁLENSKAR
~~ÁÐUR: 3.998 KR/KG~~
2.999 KR KG

-35%

INDVERSKIR KALKÚNASTRIMLAR
~~ÁÐUR: 3.298 KR/KG~~
2.144

-30%

KALKÚNABOLLUR, FULLELDAÐAR
~~ÁÐUR: 2.198 KR/KG~~
1.539 KR KG

netto

-41%

DANPO KJÚKLINGALUNDIR
FROSNAR - 700 G
~~ÁÐUR: 1.689 KR/PK~~
997 KR PK

-20%

HEILL KJÚKLINGUR
~~ÁÐUR: 849 KR/KG~~
747 KR KG

-20%

KJÚKLINGABORGARI
M. BRAUÐI - 2 PK
~~ÁÐUR: 598 KR/PK~~
478 KR PK

-23%

DANPO KJÚKLINGALBRINGUR
FROSNAR - 900 G
~~ÁÐUR: 1.798 KR/PK~~
1.384 KR PK

KJÚKLINGALEGGIR M. MANGÓ CHILLI
~~ÁÐUR: 998 KR/KG~~
798 KR KG

NÝTT

HVÍTLAUKSBRAUÐ
Í SKÍFUM - 12 STK
~~ÁÐUR: 398 KR/PK~~
349 KR PK

NÝTT

COOP SÆTAR KARTÖFLUR - 450 G
~~ÁÐUR: 329 KR/PK~~
289 KR PK

-30%

NEKTARÍNUR Í ÖSKJU - 500 G
~~ÁÐUR: 299 KR/PK~~
209 KR PK

FERSKJUR Í ÖSKJU - 500 G
~~ÁÐUR: 299 KR/PK~~
209 KR PK

PLÓMUR Í ÖSKJU - 500 G
~~ÁÐUR: 299 KR/PK~~
209 KR PK

-32%

NICE 'N EASY STEINBÖKUÐ PIZZA
HAWAII/HAM & MOZZARELLA
~~ÁÐUR: 439 KR/PK~~
299 KR PK

Allt í boostið

NICE 'N EASY
FROSNIR ÁVEXTIR
ANANAS - 350 G
BLÁBER - 250 G
MANGÓ - 350 G
~~ÁÐUR: 299 KR/PK~~
239 KR PK

GREAT TASTE JARÐARBER - 1 KG
~~ÁÐUR: 399 KR/PK~~
359 KR PK

Hiti í kappræðum formannsefna Verkamannaflokksins

Owen Smith og Jeremy Corbyn bjóða sig fram til formanns Verkamannaflokksins. Smith sagðist í kappræðum vilja ræða við Íslamska ríkið og sagði Corbyn hugmyndina vanhugsaða. Formannskjörið hefur einkennst af vandræðagangi.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is

Jeremy Corbyn, formaður Verkamannaflokksins, og Owen Smith þingmaður áttust við í kappræðum á BBC í gær. Þeir bjóða sig báðir fram í formannskosningum flokksins. Kosningarnar fara fram í kjölfar þess að vantraust var borið fram á Corbyn sem þótti ekki berjast af nógu miklum krafti gegn því að Bretar færu úr Evrópusambandinu eins og samþykkt var í þjóðaratkvæðagreiðslu í júní.

Kosningar hefjast í næstu viku og standa yfir til 21. september. Úrslit kosninganna verða svo tilkynnt í Liverpool þann 24. september.

52% flokksmanna styðja Corbyn.

48% flokksmanna styðja Smith.

Ósammála um Íslamska ríkið

Helsta ágreiningsefni frambjóðendanna í kappræðunum var hvort bæri að hleypa hryðjuverkasamtökunum sem kenna sig við íslamskt ríki inn í friðarviðræður stríðandi fylkinga í Sýrlandi.

Smith sagði að það væri óhjákvæmilegt að hleypa þeim að borðinu ef friður ætti að nást. „Ef við ætlum að reyna að leysa þetta þurfa allir aðilar að koma að borðinu. Þessa stundina er hins vegar ljóst að Íslamska ríkið hefur ekki áhuga á því,“ sagði hann.

Corbyn var hins vegar ekki á sama máli. „Þeir verða ekki við borðið. Nei,“ sagði Corbyn sem bætti því síðar við að ummæli Smiths væru vanhugsuð.

Flokkurinn klofinn

Smith sagði flokkinn klofinn vegna Corbyns og stuðningsmanna hans. „Stuðningsmenn Corbyns halda því fram að hann sé eini sósíalistinn í Verkamannaflokknum. Hið sanna er að ég er ekki rauður íhaldsmaður. Ég er ekki fylgismaður Tonys Blair [fyrrverandi forsætisráðherra]. Ég er sósíalisti alveg eins og Corbyn,“ sagði Smith.

Áhorfendur sem báru upp spurningar deildu sumir hverjir áhyggjum af hörkunni sem hefði færst í kosningabaráttuna. Stríðandi fylkingar innan flokksins væru að gera allt sem í þeirra valdi stæði til að bera sigur úr býtum.

En þegar kappræðustjórnandinn, Victoria Derbyshire, sagði við Corbyn að andrúmsloftið innan flokksins væri orðið eitrað svaraði Corbyn: „Hvernig veist þú það?“ Corbyn sagði þá að hann hefði sótt kosningafundi um allt land og heyrt fólk með mismunandi skoðanir rökræða af yfirvegun.

Þingmennirnir með Smith

Ljóst er að kjörnir fulltrúar flokksins eru ekki á bandi Corbyns þótt almenningur virðist vera það ef marka má skoðanakannanir, naumlega þó. Til þess að vera kjörgengur þarf frambjóðandi að njóta stuðnings 51 þingmanns. Talið var að Corbyn nyti stuðnings um fjörutíu þingmanna áður en framkvæmdastjórn flokksins ákvað að hann kæmist sjálfkrafa á kjörseðilinn. Smith nýtur hins vegar mun meiri stuðnings innan þingflokksins en 172 þingmenn styðja hann.

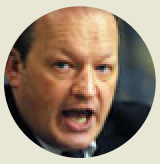
Skoðanakönnun London Evening Standard og BMG Research gefur til kynna að Corbyn hafi naumt forskot á Smith. Þegar úrtak flokksmanna, sem kaus í formannskosningunum árið 2015, var spurt hvorn frambjóðandann það styddi sögðust 52 prósent styðja Corbyn en 48 prósent Smith.

Jeremy Corbyn
Núverandi formaður Verkamannaflokksins

Erfið valdatíð Jeremys Corbyn

3. JÚNÍ 2015
Jeremy Corbyn tilkynnir framboð til formanns Verkamannaflokksins.

12. ÁGÚST 2015
„Corbyn mun ekki endast ár í embætti.“



Simon Danczuk, þingmaður

12. SEPTEMBER 2015
59,5% kjósa Corbyn í formannsembættið.

23. JÚNÍ 2016
Bretar kjósa að yfirgefa **Evrópusambandið** og **Corbyn** er gagnrýndur fyrir máttlausa kosningabaráttu gegn brotthvarfi.

25. JÚNÍ 2016
Hreyfingin **Björgum Verkamannaflokknum** er stofnuð og flokksmenn hvattir til að lýsa vantrausti á Corbyn.

20 úr skuggaráðuneyti Corbyns segja af sér.

28. JÚNÍ 2016
Þingflokkur Verkamannaflokksins lýsir yfir vantrausti. Corbyn neitar að segja af sér þar sem lög flokksins krefjist þess ekki.

11. JÚLÍ 2016
Angela Eagle knýr fram formannskosningar og skorar á Corbyn.

12. JÚLÍ 2016
Framkvæmdastjórn flokksins úrskurðar að Corbyn verði sjálfkrafa á kjörseðlinum og að einungis flokksmenn sem hafa verið lengur en hálft ár í flokknum fái að kjósa.

13. JÚLÍ 2016
Owen Smith tilkynnir um framboð sitt.

20. JÚLÍ 2016
Eagle dregur framboð sitt til baka.

8. ÁGÚST 2016
Dómstólar úrskurða að allir meðlimir flokksins fái að kjósa eftir að fimm nýir meðlimir kærðu framkvæmdastjórn flokksins.

14. ÁGÚST 2016
Áfrýjunardómstóll snýr úrskurðinum við. Málinu er ekki áfrýjað til hæstaréttar.

• • •

22. ÁGÚST 2016
Kosningar hefjast.

21. SEPTEMBER 2016
Kosningum lýkur.

24. SEPTEMBER 2016
Úrslit kosninganna verða kynnt.

Evrópusinnar vöruðu við slæmum efnahagslegum afleiðingum. Atvinnuleysi hefur hins vegar ekki enn aukist þótt pundið hafi veikst. NORDICPHOTOS/AFP

Atvinnuleysi í Bretlandi minnkar í kjölfar Brexit

Atvinnuleysi í Bretlandi hefur minnkað frá því í apríl. Þetta kemur fram í nýjum tölum frá Hagstofu Bretlands. Þá fækkaði atvinnulausum um alls 52 þúsund.

Einnig minnkaði atvinnuleysi í landinu eftir að Bretar kusu að yfirgefa Evrópusambandið í júní en nýjustu tölur eru fyrir júlímánuð. Atvinnuleysi í Bretlandi hefur ekki verið minna í ellefu ár og er nú 4,91 prósent.

„Við erum enn að sjá sömu sterku sveiflu á vinnumarkaði og var á öðrum ársfjórðungi,“ sagði David Freeman, tölfræðingur Hagstofunnar, í viðtali við BBC í gær. Hins vegar sagði hann að einungis hluti talnanna næði yfir tímabilið í kjölfar atkvæðagreiðslunnar og því bæri að taka þeim með nokkrum fyrirvara.

Því var Howard Archer frá greiningarfyrirtækinu IHS Global Insight sammála. „Það er of snemmt að draga ályktanir af þessu. Það er enn líklegt að óvissan leiði til aukins atvinnuleysis á næstu mánuðum,“ sagði hann við BBC.

Framkvæmdastjórnin sigrar fyrir dómstólum

Þegar framkvæmdastjórn Verkamannaflokksins ákvað fyrirkomulag kosninga þann 12. júní var skorið úr um að einungis þeir flokksmenn sem hefðu verið skráðir í flokkinn lengur en í hálft ár fengju að kjósa í formannskosningunum.

Fór þessi regla ekki vel í fimm nýja meðlimi flokksins, þau Christine Evangelou, Edward Leir, Hönnu Fordham, Chris Granger og ónefndan flokksmann sem kom ekki fram undir nafni þar sem hann er undir átján ára aldri. Þau höfðuðu málsókn gegn framkvæmdastjórninni og kröfðust þess að fá að kjósa. Kröfuna byggðu þau á samningi sem þau skrifuðu undir þegar þau gengu í flokkinn.

Dómstólar féllust á kröfu þeirra þann 8. ágúst og úrskurðuðu að flokknum væri ekki heimilt að útiloka þau, né aðra nýja meðlimi, frá kosningunum.

Framkvæmdastjórnin áfrýjaði dómnum og sneri áfrýjunardómstóll úrskurðinum við þann 14. sama mánaðar. Var því úrskurðað að framkvæmdastjórn flokksins væri frjálst að setja sínar eigin reglur um formannskosningarnar.

Fréttastofa The Guardian sem og veðbankar töldu Owen Smith hagnast á úrskurðinum þar sem búist er við því að fleiri hafi skráð sig í flokkinn til að standa vörð um formanninn Jeremy Corbyn.

Kjörgengir í kosningunum eru því þeir sem hafa verið lengur í flokknum en sex mánuði, meðlimir þeirra verkalýðsfélaga sem eru aðildarfélög Verkamannaflokksins sem og þeir sem nýttu sér þriggja daga glugga, 18. til 20. júlí, þar sem framkvæmdastjórnin bauð nýskráðum að borga um fjögur þúsund krónur til að verða skráðir stuðningsmenn flokksins.

Owen Smith
Þingmaður Verkamannaflokksins og formannsframbjóðandi

25% AFSLÁTTUR ALLAR SKIPTIBÆKUR!

AÐEINS Í DAG - EKKI MISSA AF!

KOMDU NÚNA!

GOTT VERÐ!

KAUPTU 3 Á 199.- per stk.

Stílabók með gormum A4
Verð 3 stk. saman: 597.- (199.- per stk.)
Verð stök: 539.-

VILDARVERÐ: 999.- Verð: 1.739.-

Pennahólkur

39% vildarafsláttur

Vasareiknir Casio FX-350ES
VILDARVERÐ: 1.799.-
Verð: 2.949.-

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

30% vildarafsláttur

Skólataska - Beckmann
VILDARVERÐ: 13.299.-
Verð: 18.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, 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
Húsavík - Garðarsbraut 9

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gildir aðeins í dag, 18. ágúst. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VIÐSKIPTI

Brent-hráolía hefur hækkað um 17 prósent í mánuðinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hvetja til kaupa olíuhlutabréfa

Sérfræðingar hjá Bank of America Merrill Lynch mæla með að fjárfestar kaupi hlutabréf í olíufyrirtækjum.

Í ágústmánuði hefur olíuverð hækkað töluvert. Brent-hráolía hafði um eftirmiðdaginn í gær hækkað um 17 prósent í mánuðinum og var verðið 49,7 dollarar á tunnu og West Texas-hráolía hafði hækkað um 12 prósent, í 46,7 dollara á tunnu.

Það sem af er ári hefur olíuverð hækkað um 25 prósent eftir gríðarlegar lækkanir á síðasta ári. Verð á hlutabréfum í orkufyrirtækjum á það til að fylgja sveiflu olíuverðs og hafa þau hækkað um fjórtán prósent það sem af er ári.

Bank of America spáir því að olíuverð muni hækka um 50 prósent á komandi ári og muni verða 69 dollarar á tunnu í júní. Sérfræðingar bankans telja að minni framleiðsla og aukin eftirspurn muni skapa umframeftirspurn eins og átti sér stað árið 2011.

Sagan sýnir að þegar olíuverð hækkar um fjórðung hækki hlutabréfaverð í orkufyrirtækjum umfram önnur S&P 500 fyrirtæki í níutíu prósentum tilfella. **– sg**

Í rússíbana á stærstu leikjasýningu heims

Gestir prófuðu sýndarveruleikagleraugu Samsung til að upplifa sig í rússíbana á sölusýningunni Gamescom í Köln í Þýskalandi. Sýningin hófst í gær og stendur til 21. ágúst. Von er á um 350 þúsund gestum. Margir tölvuleikjaframleiðendur sýna nýja leiki sína þar. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Jákvæð viðhorf gagnvart frumvarpinu

Með nýju frumvarpi verður höftum aflétt að mestu af almenningi og fyrirtækjum. Greiningaraðilar telja farin varfærin skref í losun hafta. Frumvarpið mun hafa jákvæð áhrif á fyrirtæki landsins og jafnvel koma til með að hækka lánshæfismat ríkisins.

Sæunn Gísladóttir
saeunn@frettabladid.is

Almenn ánægja virðist ríkja meðal greiningaraðila um nýtt frumvarp um losun fjármagnshafta. Þeir telja þetta jákvætt og tímabært skref, sem muni ekki ógna efnahagslegum stöðugleika. Ekki er óttast að verðbólga aukist en hins vegar gæti hægt á styrkingu krónunnar.

Frumvarpið var lagt fyrir Alþingi í gær. Um er að ræða veigamikil skref í átt að fullri losun hafta, höftum verður aflétt að mestu af almenningi og fyrirtækjum. Ekki var búið að dreifa frumvarpinu þegar rætt var við greiningaraðilana.

Næstu skref í losun fjármagnshafta voru kynnt á blaðamannafundi á þriðjudag. FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Eykur áhuga erlendra fjárfesta

Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs Samtaka atvinnulífsins, telur að með frumvarpinu verði samkeppnishæfni fyrirtækja landsins bætt og hún óttast ekki að þetta muni leiða til verulegs útflæðis fjármagns, ef eitthvað er megi velta fyrir sér hvort losun hafta muni auka áhuga erlendra fjárfesta á Íslandi.

„Við fögnum því að það sé verið að taka þessi skref í átt að losun fjármagnshafta, enda að okkar mati löngu tímabært að þessi skref séu tekin. Þessi höft hafa verið hér of lengi. Þetta eru varfærin skref og ég get ekki séð að þetta fari að hafa veruleg áhrif á krónuna eða ógna efnahagslegum stöðugleika, einfaldlega vegna þess hvernig aðstæður eru hér heima samanborið við erlendis,“ segir hún.

Ásdís telur frumvarpið jákvætt og að það skipti verulegu máli. „Ég býst við að lánshæfi ríkissjóðs muni batna við þetta. Þetta skiptir einnig máli upp á að fyrirtæki hafi betri möguleika á áhættudreifingu með fjárfestingu erlendis. Lífeyrissjóðum hefur verið heimilt að fjárfesta erlendis og ég tel að við megum ekki slaka þar á en þegar svigrúm gefst veita þeim frekari heimildir til fjárfestingar erlendis. Það er veruleg áhætta fólgin í því ef allur okkar sparnaður er fjárfestur innanlands.“

Jón Bjarki Bentsson, sérfræðingur í greiningardeild Íslandsbanka, segir stærra skref hafa verið tekið en hann bjóst við. „Innlendir markaðir og krónan ættu þó ekki að verða fyrir neinum verulegum skakkaföllum vegna þessa. Þetta er mjög jákvætt fyrir innlenda fjárfesta. Skrefin eru stigin á tíma sem er mjög hagfelldur. Okkar sýnist málið í heilt jákvætt.“

Tímabundnar sveiflur

Jón Bjarki sér fram á tímabundnar sveiflur bæði á innlendum verðbréfamörkuðum og hugsanlega á gjaldeyrismarkaði líka. „Þegar heimildirnar koma til framkvæmda verður líklega mikil ásókn í að nota þær á fyrstu vikum. En Seðlabankinn hefur mjög rúman gjaldeyrisforða og innlendir markaðir eru tiltölulega sterkir og kerfið er allt vel í stakk búið til að takast á við þessa breytingu. Þó að skammtímasveiflur verði, þá mun þetta allt draga úr langtímaáhrifum.“

Henný Hinz, deildarstjóri hagdeildar ASÍ, segir þetta við fyrstu sýn virðast vera skynsöm og varfærin skref. „Auðvitað er þetta mikilvægt mál fyrir hagkerfið í heild að við komumst hægt og örugglega út úr þessum höftum sem allra fyrst. Lykilatriði er að farið sé varlega í sakirnar til að ógna ekki stöðu gengisins og þar með stöðugleika og kaupmætti.“

Gæti hægt á styrkingu krónu

Hrafn Steinarsson, sérfræðingur í greiningardeild Arion banka, tekur undir með hinum greiningaraðilunum um að verið sé að taka varfærin skref í átt að losun hafta þegar kjöraðstæður eru til að stíga skrefin.

„Við sjáum ekki endilega að það verði snörp veiking á gengi krónunnar, í fyrsta lagi er töluvert af gjaldeyristekjum þjóðarbúsins vegna ferðamannastraums og í öðru lagi er gjaldeyrisforði Seðlabankans sterkur og allar forsendur til að draga verulega úr gengissveiflum.“

Hvað verðbólguna varðar telur hann að það gæti hægt á styrkingu krónunnar og á endanum muni draga úr þeirri verðhjöðnun sem sést hefur á verðlagi innfluttra vara.

„En við sjáum ekki að þetta muni skapa verðbólguþrýsting út af titringi á gjaldeyrismörkuðum, það er afar ólíklegt. Afleiðingin af þessu verður vonandi sú að lánshæfismat ríkisins verði hækkað.“

Innlendir markaðir og krónan ættu þó ekki að verða fyrir neinum verulegum skakkaföllum.

Jón Bjarki Bentsson, sérfræðingur hjá Íslandsbanka

Ég býst við að lánshæfi ríkissjóðs muni batna við þetta.

Ásdís Kristjánsdóttir, forstöðumaður efnahagssviðs SA

Þann 1. janúar er gert ráð fyrir því að heimildir einstaklinga til að kaupa gjaldeyri verði rýmkaðar verulega.

SYNC *samskiptakerfi með*
Bluetooth *og* ***neyðarhringingu***
er nú staðalbúnaður

NÝR FORD FIESTA

> Ford Fiesta er mest seldi smábíll Evrópu. Það kemur ekki á óvart því útlitið er rennilegt og staðalbúnaðurinn glæsilegur. Þar á meðal er SYNC samskiptakerfi með Bluetooth og neyðarhringingu í 112.

Hann höfðar jafnt til þeirra sem kunna að meta framúrskarandi akstursánægju og þeirra sem velja sparneytni og öryggi.

Fiesta er fáanlegur með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins (International Engine of the Year), þrjú ár í röð.

Upplifðu frábæra eiginleika Ford Fiesta, mest selda smábíls Evrópu - komdu og prófaðu

FORD **FIESTA**

BEINSKIPTUR
FRÁ **2.390.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR
FRÁ **2.740.000** KR.

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

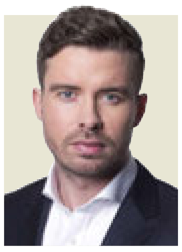
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Kynntu þér Ford Fiesta betur: Hiti er í framsætum og 4,2" TFT upplýsingaskjár í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO_2 gildin eru óvenu lág fyrir bensínvél. Beinskiptur Fiesta fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur. Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggispúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum! ◆ Ford Fiesta, bensín 65 hö/EcoBoost 100 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 99 g/km. ◆ Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hö, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO_2 114 g/km. ◆ Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Hugvitið



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Um 75 prósent af útflutningi Íslands byggir í dag á náttúruauðlindum í formi sjávarútvegs, orkunýtingar og ferðaþjónustu. Forsenda lífskjarasóknar á Íslandi er að þessi samsetning breytist og útflutningur og verðmætasköpun byggð á hugviti aukist.

Í nýju riti Viðskiptaráðs, Leiðin að aukinni hagsæld, eru helstu greiningar úr McKinsey-skýrslunni frá 2012 uppfærðar og litið yfir farinn veg. McKinsey kallaði útflutning sem byggist á hugviti „alþjóðageirann“ í íslensku atvinnulífi en alþjóðageirinn stendur undir 25 prósentum af útflutningi Íslands. Í riti Viðskiptaráðs eru settar fram réttmætar áhyggjur af því að þetta hlutfall sé of lítið. Það leiðir af eðli náttúruauðlinda að útflutningur byggður á þeim er takmarkaður. Ferðaþjónusta, sjávarútvegur og orkunýting eru allt greinar sem byggjast á takmarkaðri auðlind.

Ein helsta ástæða þess að bankahrunið á Íslandi varð jafn alvarlegt og raun ber vitni var viðvarandi viðskiptahalli við útlönd og vaxandi erlend skuldsetning í aðdraganda þess. Þetta gerði íslenskt efnahagslíf berskjaldaðra gagnvart áföllum. Í riti Viðskiptaráðs er réttilega bent á að til að Íslendingar safni ekki upp skuldum á ný þarf útflutningur að vaxa á sama hraða og hagkerfið í heild. Útflutningur þarf að halda í við hagvöxt en það skiptir máli hvernig vextinum er náð. Sjálfbær nýting náttúruauðlinda er forsenda þess að hagvöxtur verði ekki tekinn að láni. Þess vegna er útflutningur byggður á hugviti svo mikilvægur.

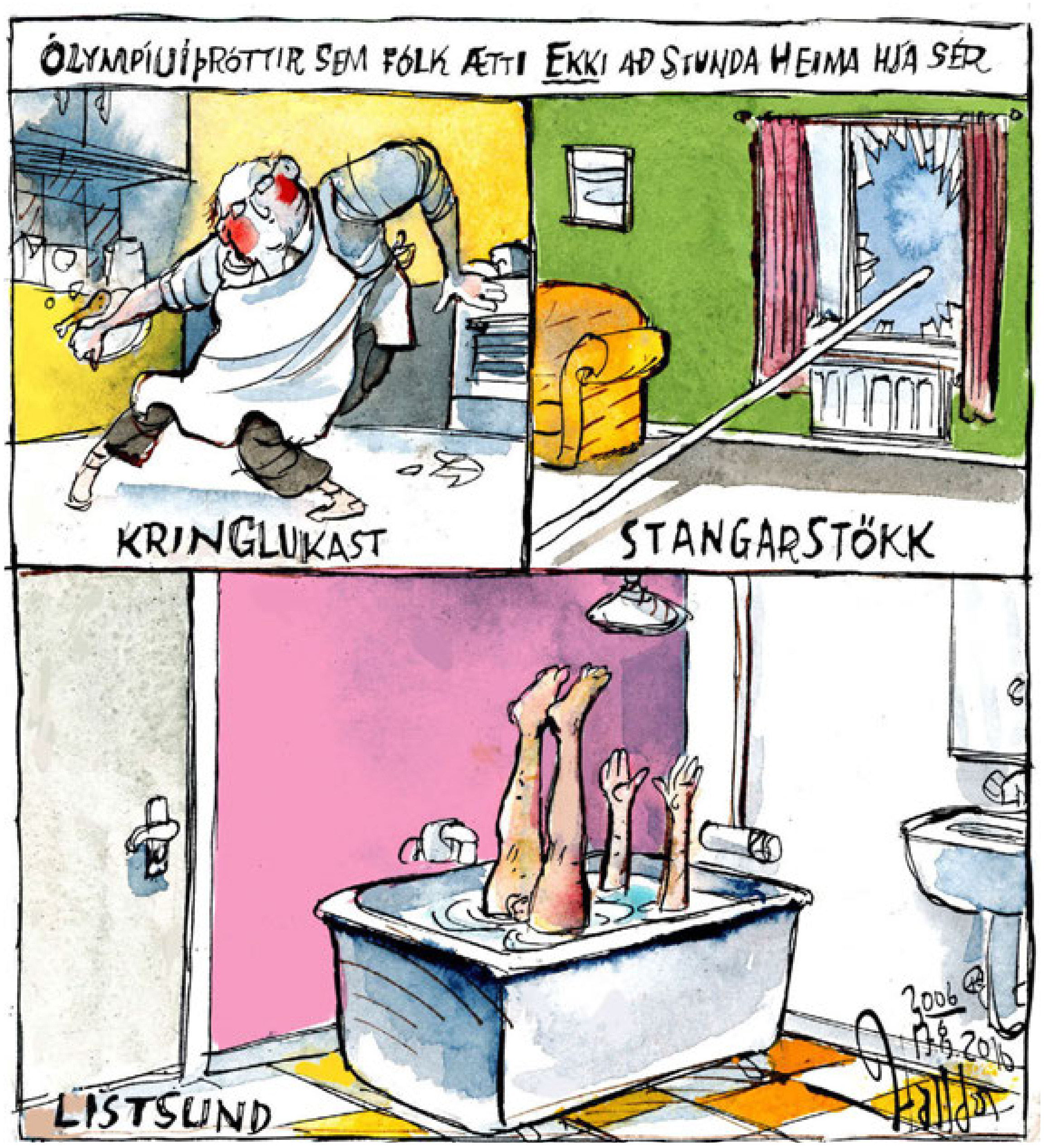
Það er dálítið sérstakt að heyra stjórnmálamenn tala um mikilvægi þess að „skapa störf“ enda verður verðmætasköpun og þar með ný störf til hjá frumkvöðlum í atvinnulífinu en ekki hjá ríkisvaldinu. Ríkið getur hins vegar skapað rétta umgjörð með lagasetningu. Undirbúið jarðveginn svo verðmætasköpun geti blómstrað. Til dæmis með skattalegum hvötum sem laða hingað alþjóðlegt vinnuafl. Þess vegna er einkennilegt að heyra fulltrúa Pírata, sem mælast stærsti eða næststærsti flokkurinn í könnunum, tala um það fyrir kosningar að ný stjórnarskrá sé forgangsmál. Það ætti að vera forgangsmál að auka verðmætasköpun og framleiðni og bæta lífskjör á Íslandi.

Samkvæmt World Economic Forum er Ísland í 70. sæti í því að laða til sín erlenda sérfræðinga. Nýsköpunarfyrirtæki eins og CCP hafa fundið fyrir þessu. Lög sem samþykkt voru á Alþingi síðastliðið vor til að styðja við fjármögnun og rekstur nýsköpunarfyrirtækja og smærri fyrirtækja í vexti hafa það markmið að breyta þessu og færa okkur vonandi ofar upp listann. Í lögunum er ákvæði um skattafslátt fyrir erlenda sérfræðinga til að auðvelda íslenskum fyrirtækjum að laða þá til sín. Erlendir sérfræðingar sem nýta sér heimild í lögunum verða einungis skattskyldir af 75% tekna sinna en 25% þeirra verða skattfrjáls og undanþegin staðgreiðslu fyrstu þrjú árin frá ráðningu í starf.

Þetta er til fyrirmyndar og þetta er það sem ríkisvaldið getur gert. Skapað umgjörð og rétta hvata fyrir nýsköpun. Þetta er það sem stjórnmálamenn ættu að einblína á fyrir kosningar. Að auka verðmætasköpun á Íslandi og stuðla að því að útflutningur sem byggist á hugviti geti vaxið.

Það leiðir af eðli náttúruauðlinda að útflutningur byggður á þeim er takmarkaður. Ferðaþjónusta, sjávarútvegur og orkunýting eru allt greinar sem byggjast á takmarkaðri auðlind.

Halldór



Frá degi til dags

Sóley víst í Reykjavík

Á þessum vettvangi í gær var það fullyrt að borgarfulltrúinn Sóley Tómasdóttir væri flutt til Hollands. Sóley hefur óskað eftir leiðréttingu á þessu og er það höfundi bæði ljúft og skylt að verða við því enda sýnir skráning Sóleyjar í Þjóðskrá að lögheimili hennar er enn á Íslandi. Þó er varla við höfund að sakast enda sýnir einföld leit á Facebook-síðu hennar að hún sjálf og nánustu fjölskyldumeðlimir fullyrða slíkt hið sama, nefnilega að Sóley hafi flutt til Hollands um síðustu helgi.

Netbrotadeildin efld

Innanríkisráðherra hefur kynnt áform um að efla tæknimenntun lögreglumanna og fjölga stöðugildum í tölvubrotadeild lögreglunnar. Eflingin er gerð að tillögu nefndar sem ætlað var að um að fjalla um ólöglegt niðurhal á höfundarréttarvörðu efni. Borgarfulltrúi Pírata, Halldór Auðar Svansson, setur spurningarmerki við þessa forgangsröðun og segir ólöglegt niðurhal fórnarlambslausan glæp. Lögreglan hefur legið undir ámæli fyrir að sinna ofbeldisbrotum seint og illa. Dæmi eru um að brotamenn hafi fengið vægari dóma vegna þess hve seint hefur gengið að sækja mál þeirra fyrir dómi. Það er kannski brýnna að láta netbrotadeildina bíða og efla nefbrotadeildina þess í stað.

snaeros@frettabladid.is

Segðu satt, Bjarni

Kolbeinn Óttarsson Proppé
fv. blaðamaður

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, er ánægður með sjálfan sig. Þetta mátti glöggt heyra á honum þegar hann ræddi um stöðu þjóðmála þegar Alþingi kom saman að nýju á mánudag. Þar fór Bjarni fögrum orðum um eigin verk og barði sér nokkuð duglega á brjóst. Þegar maður hrósar sjálfum sér, er hins vegar ágætt að byggja sjálfshólið á staðreyndum, ekki firru.

Því hvað er annað hægt að segja um þetta frá hæstvirtum fjármála- og efnahagsráðherra:

„Á þessum vanda höfum við verið að taka með þeim hætti að á þessu ári stefnir í að afgangur á ríkisfjármálunum verði meiri en allur uppsafnaður halli vinstri stjórnarinnar frá 2009–2013.“

Bittenú. Heldur Bjarni Benediktsson að vinstri stjórnin hafi tekið við blómlegu búi, en skilað af sér uppsöfnuðum halla? Það má teljast mikil vanþekking ef svo er og spurning hvort sá sem slíkt telur sé hæfur til að fara með fjármál ríkisins.

Vinstri stjórnin tók við ríkissjóði í rúst, eftir að Sjálfstæðisflokkurinn hafði verið í ríkisstjórn frá árinu 1991, eða í 18 ár. Sjálfur var Bjarni Benediktsson formaður fjárlaganefndar 2003-2007 og formaður efnahagsnefndar 2007-2009, þegar hrunið skall á.

Árið 2009, þegar vinstri stjórnin tók við, var fjárlagahalli ríkisins um 140 milljarðar króna. Það var búið sem Vinstri græn og Samfylking þurftu að stýra. Þegar vinstri stjórnin fór frá völdum hafði henni tekist að ná jöfnuði í fjármálum ríkisins. Þegar tillit er tekið til afborgana, vaxtagreiðslna og ýmislegs fleira, má leiða líkum að því að viðsnúningurinn hafi verið allt að 200 milljarðar króna. Og hvernig hefur frjálshyggjumaðurinn Bjarni Benediktsson, með alla sína reynslu úr atvinnulífinu, farið með það bú sem hann tók við?

Skemmst er frá því að segja að þrátt fyrir að hafa fengið í gjöf frá vinstri stjórninni um 200 milljarða viðsnúning á rekstri ríkisins, hefur Bjarni Benediktsson ekkert gert nema að skila svipuðum afgangi ár eftir ár. Og það er í blússandi góðæri. Ástæðan er sú að stjórnin hefur afsalað sér tekjum í formi álaga á þá sem best hafa það í samfélaginu.

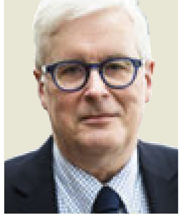
Það er fallegt að Bjarni sé svona ánægður með sjálfan sig, en sjálfsánægjan má ekki gefa mönnum þá glýju í augun að þeir verði blindir á staðreyndir.

Þegar maður hrósar sjálfum sér, er hins vegar ágætt að byggja sjálfshólið á staðreyndum, ekki firru.

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

Um traust og heift

Í DAG



Þorvaldur Gylfason
prófessor

Kreppan í Grikklandi hefur markað djúp spor í þjóðlífið þar suður frá, spor sem ná langt út fyrir vettvang efnahagslífsins. Fjórði hver vinnufús Grikki er atvinnulaus. Kaupmáttur landsframleiðslu á mann í Grikklandi er nú fjórðungi minni en hann var 2007. Til samanburðar er kaupmáttur landsframleiðslu á mann hér heima nú í ár loksins aftur orðinn sá sem hann var fyrir hrun, 2007. Landsframleiðsla á hverja vinnustund var um aldamótin 2000 hin sama í Grikklandi og á Íslandi, 32 Bandaríkjadalir á vinnustund í báðum löndum, en hún er nú 34 dalir á tímann í Grikklandi á móti 44 dölum hér heima (og 64 dölum í Danmörku). Hér er átt við meðaltöl. Ólíkum hópum hefur vegnað misvel í kjölfar kreppunnar.

Grískar hagtölur

Hvers vegna fór Grikkland allra landa verst út úr hremmingum undangenginna ára? Af því er mikil saga. Reynslusaga fv. hagstofustjóra Grikklands bregður birtu á málið. Hann heitir Andreas Georgiou, er hagfræðingur með doktorspróf frá Michiganháskóla og starfaði í rösk 20 ár í Alþjóðagjaldeyrissjóðnum í Washington. Hann var kvaddur heim til Grikklands 2010 til að veita Hagstofu Grikklands forstöðu og taka þar til hendinni þar eð grískar hagtölur voru ekki aðeins í ólestri heldur voru þær beinlínis alþjóðlegt athlægi. Hugtakið „grískar hagtölur“ varð að samheiti fyrir bókhaldsóreiðu og blygðunarlaust talnafals. Hagstofan hafði logið til um hallann á ríkisbúskapnum. Allir vissu að hallinn var mun meiri en skýrslur hagstofunnar hermdu.

Tíu ára fangelsi fyrir að segja satt?

Allir gátu séð að rangar tölur áttu sinn þátt í hruni grísks efnahags eftir 2007. Ætla mætti því að létt hefði til þegar leiðréttar tölur litu að endingu dagsins ljós undir forustu nýs hagstofustjóra sem hafði alið allan sinn starfsaldur í útlöndum og stóð því utan allra flokkadrátta heima fyrir.

Svo fór þó ekki. Útsendarar í starfsliði hagstofunnar brutust inn í tölvuna hans til að reyna að finna þar skeyti sem dygðu til að koma höggi á hann. Hann var ásamt tveim samstarfsmönnum ákærður fyrir að skaða hagsmuni Grikklands með því að birta tölur sem komu landinu illa í samningum við kröfuhafa og síðan við þríeykið svo nefnda (ESB, Evrópska seðlabankann og AGS). Erlendar eftirlitsstofnanir hafa vottað að nýju tölurnar eru réttar.

Mestum hluta málsins gegn hagstofustjóranum var vísað frá undirrétti og hann lét stoltur af starfi í fyrra eftir fimm ára þjónustu. Í síðustu viku fékk hann þá fregn að Hæstiréttur Grikklands hefði tekið málið upp aftur og vísað því til áfrýjunardómstóls sem gæti átt eftir að kveða upp allt að tíu ára fangelsisdóm yfir hagstofustjóranum og samstarfsmönnum hans fyrir að segja satt.

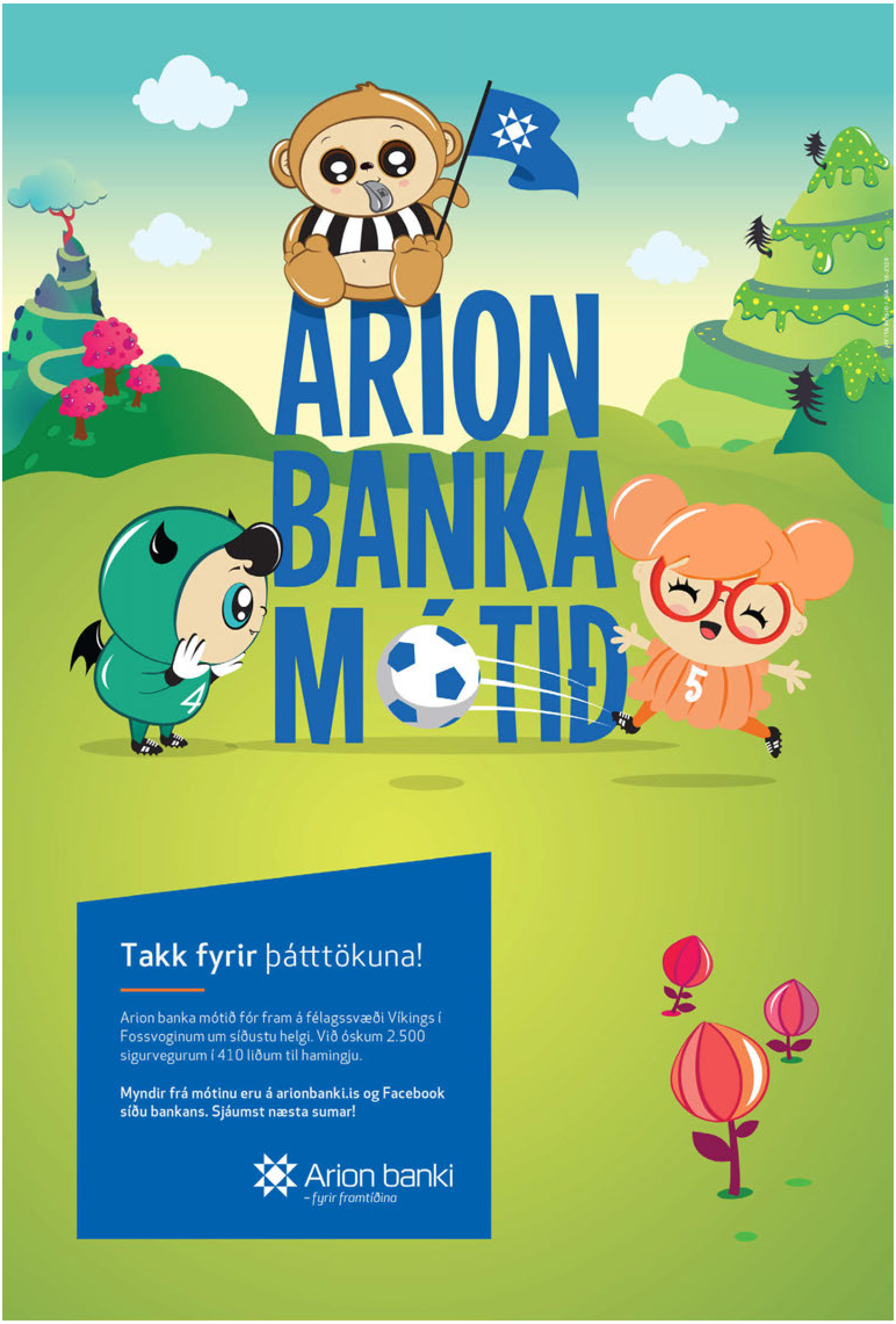
Spilling eykur heift

Þessi saga þarf ekki að koma neinum á óvart. Fyrir liggur að Grikkland morar í spillingu. Rannsókn Gallups á skoðunum fólks á spillingu um heiminn sýnir að 92% aðspurðra Grikkja telja spillingu útbreidda í stjórnmálum landsins á móti 67% aðspurðra á Íslandi og 15% í Danmörku. Tölur sýna að vantraust í garð stofnana samfélagsins er nú meira í Grikklandi en í nokkru öðru ESB-landi.

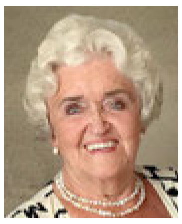
Spilling og vantraust kynda undir heift. Yanis Varoufakis sem var áður prófessor í hagfræði í Bandaríkjunum og var fjármálaráðherra Grikklands í nokkra mánuði fyrri hluta árs 2015 á yfir höfði sér ákæru fyrir landráð. Heiftin nær langt út fyrir landsteinana. Rektor Texasháskóla barst nýlega kæra 23ja grískra háskólakennara í Bandaríkjunum á hendur James K. Galbraith prófessor í hagfræði í skólanum þar sem hann er sakaður um landráðamakk sem ráðgjafi gríska fjármálaráðherrans og um að hafa varpað rýrð á Texasháskóla. Ásakanarnir eru fráleitar, segir Galbraith sem hélt fyrirlestur um Grikkland í hátíðasal Háskóla Íslands fyrr í sumar. Þessi rammpólitíski málarekstur er sumpart afleiðing eitraðs andrúmslofts í hrundu landi og vitnar einnig um djúpar sprungur og spillingu sem grófu undan trausti milli manna og urðu þannig ásamt öðru valdur að hruni.

Íslenzkar hliðstæður sumra þessara mála gætu verið efni í aðra grein.

> **Hvers vegna fór Grikkland allra landa verst út úr hremmingum undangenginna ára? Af því er mikil saga. Reynslusaga fv. hagstofustjóra Grikklands bregður birtu á málið.**



Vaknið



Herdís Egilsdóttir
kennari

Menningar- og menntalest þjóðar okkar sem hefur í aldaraðir brunað örugg eftir teinum sínum þéttskipuð ungmennum okkar, fullum tilhlökkunar, gleði og fullvissu um að við þau leiðarlok hefðu þau höndlað til ævilangrar framtíðar traust á sjálf sig, kjark og kunnáttu til að takast á við hvaða verkefni sem lífið ætlaði þeim að leysa.

En smám saman og okkur að óvörum mjakaði sér inn á milli okkar gestur sem boðaði með lipurð undur og stórmerki en við uggðum ekki að okkur og gestrisni okkar varð of opin og gagnrýnilaus. Seint og um síðir hrukkum við upp við ónotalegan draum. Menningar- og menntalestin var farin af sporinu, enginn vissi hvar eða hvenær, en öllum sem vaknað höfðu til fulls varð ljóst að hér hlaut að hafa orðið alvarlegt slys.

Fregnir af þessum atburði hafa smám saman borist með fáeinum vonsviknum ungmennum sem höfðu haft sig við illan leik til baka með sjálfstraustið skaðað.

Þau sögðu sögur af þeim hörðustu sem vildu ekki snúa við heldur börðust áfram fótgangandi í þeirri von að ná þeim glæsta áfangastað sem þá hafði dreymt um og verið heitið. En stærsti hópurinn sat enn örvinglaður í sætum sínum, skimandi og vonaðist eftir að hjálp bærist til að komast til baka.

Um hvað fjallar dæmisagan?

Hvernig eigum við eiginlega að skilja þessa dæmisögu? Um hvað fjallar hún? Hún segir frá fólki sem var uppi hér á Íslandi fyrir löngu sem skildi það alveg í botn, hve áríðandi og bráðnauðsynlegt væri, að öll þjóðin yrði fljúgandi læs. Og það sem fyrst!

Og við trúðum því að þjóðin gæti um alla framtíð verið stolt af þessari visku og framsýni. Ekkert gæti komið í veg fyrir það. Allt fór að óskum lengi vel. Foreldrar, afar, ömmur, og allir sem skildu mikilvægi málsins, lögðu sín þyngstu lóð á þær vogarskálar.

En sagan fjallar enn frekar um ungmennin sem urðu ofurseld stjórnvisku fólks sem vildi sem óðast taka upp nýja siði án þess að þrautreyna hvort breytingarnar yrðu til góðs. Breyttu oft aðallega breytinganna vegna, ekki síst ef þær komu utan að, vildu fylgja tísku og tíðaranda, litu á flest sem gamalt var eins og glerharða útslitna kúskinnsskó!

Ég ákalla menntamálaráðuneytið, Menntamálastofnun og menntavísindasvið Háskóla Íslands, að taka í alvöru saman höndum til að finna raunverulega lausn á þessum vanda.

Gott og vel, sumt gamalt er gamaldags og hætt að eiga við en mjög margt eldgamalt er klassískt - sígilt! Þarna verða fullvita manneskjur að kunna að greina á milli.

Ég væri ekki að taka svona upp í mig ef ekki væri um fátt meira talað en óhugnanlegan lestrarvanda barna fram eftir öllum aldri og það þyrfti nánast að beita klókindum til að fá börn til að lesa, svo leiðinlegt þætti það óskiljanlega mörgum þeirra.

Svo við höldum okkur aðeins lengur við dæmisöguna, fóru nokkrir þeir framsæknustu að setja útá lestrarlestina gömlu. Hún þótti alltof hægfara, farin að ryðga, ekki börnum bjóðandi, við drægjust hratt aftur úr erlendum menningarþjóðum. Það borgaði sig ekki að kosta uppá varastykki í hana. Út með hana!

Allt virtist vera í lagi um tíma, enda heilmiklu fé varið í þessar nýju aðferðir. Kennaramenntunin lengd í fimm ár, samt virtist sem þeir þyrftu eftir það mikla aðstoð ráðgjafa, leiðbeinenda og námskeiða sem hrökk sumsstaðar ekki til. En hvers vegna og hvenær fór lestin út í móa og hverjum er það að kenna?

Og það sem veldur almestu áhyggjunum er:

Hvernig bætum við fyrir þetta lest(r)arslys?

Hljóðlestraraðferðin best?

Ég er einlægur aðdáandi hljóðlestraraðferðarinnar sem Ísak Jónsson færði þjóðinni á silfurfati fyrir níutíu árum. Ég lærði hana undir handleiðslu Ísaks sjálfs þetta eina ár sem nemar með stúdentspróf þurftu til að fá kennararéttindi. Síðan fór ég beint að kenna og kenndi sleitulaust við skólann hans í fjörutíu og fimm ár.

Allan tímann með tvo bekki á dag, og alltaf jafnsátt. Hvaða kosti hefur hljóðlestraraðferðin fram yfir aðrar aðferðir sem ég þekki? Hún er auðlærð fyrir kennara, og þarf ekki nema tvo-þrjá dagparta með leiðsögn til að ná tökum á henni. Hún er full af leikjum, móðurmálsþjálfun og óteljandi tegundum af skapandi vinnubrögðum.

Börnin skemmta sér hið besta ef kennarinn gerir það líka! Og síðast en ekki síst, nú á þessum snauðu tímum, kostar hún ekki neitt.

Ágætar, aðgengilegar bækur flæða yfir okkur úr öllum áttum!

Erlendir vísindamenn sem lengi hafa rannsakað lestraraðferðir og læsi hafa komist að þeirri niðurstöðu að hljóðlestraraðferðin sé besta lestraraðferð sem til er og meira að segja Bandaríkjamenn og Bretar, með sína orðaaðferð fram að þessu, eru nú ásamt miklu fleiri menningarþjóðum farnir að taka hana upp.

Ég ákalla menntamálaráðuneytið, Menntamálastofnun og menntavísindasvið Háskóla Íslands, að taka í alvöru saman höndum til að finna raunverulega lausn á þessum vanda.

Sjálfri finnst mér boginn alltof hátt spenntur í menntun kennara, þar sem svo mikil áhersla er lögð á rannsóknir, greiningar og skimanir, meðan sjálfur grunnurinn undir byggingunni molnar, vegna þess að hornsteinarnir voru fjarlægðir.

Hafi ég misskilið eitthvað eða sært einhvern þykir mér það verra, en ég er svona orðhvöt því mér er heitt í hamsi og ofbýður ástandið.

Maður kaupir ef maður fílar

Gunnar Á. Ásgeirsson,
áhugamaður um nútímatækni

Þetta er setning sem heyrist gjarnan frá þeim sem eru hvað mestir baráttumenn í því að réttlæta ólöglegt niðurhal.

Tímarnir eru breyttir og hinn týpíski neytandi er farinn að hegða sínu neyslumynstri allt öðruvísi en áður var.

Í dag þarf í flestum tilfellum alls ekki að fara ólöglega leið til þess að tékka hvort maður fíli viðkomandi efni.

Nánast alla tónlist er hægt að hlusta á löglega á Spotify sem er snilldar uppfinning, þar hefur maður uppgvötvað alls konar skemmtilega tónlist og ég kaupi mjög reglulega efni sem ég hef tékkað fyrst á á Spotify.

Hvað bækur varðar er hægt að fara á bókasafnið, leigja sér bók upp á gamla mátann og ef manni finnst bókin svo mikil snilld að maður vilji eiga hana uppi í hillu eða rafbók í Kindle þá er hægt að fara og kaupa hana.

Greiða fyrir ákveðna þætti?

En þá er komið að málaflokknum sem veldur hvað mesut fjaðrafoki og það er kvikmyndir og sjónvarpsþættir.

Kvikmyndirnar eru vissulega hægt að sjá í kvikmyndahúsi þegar þær eru nýjar og eru þær svo mjög fljótlega komnar á voddið og þar má horfa á þær líka fyrir sanngjarnt verð, þannig gengið að efninu löglega og er alls engu ábótavant og hægt að horfa á kvikmyndir á góðu verði á voddinu.

Svo aðgengið er bara fínt á þessu efni en það er þó einn flokkur sem er ekki svona aðgengilegur.

Og það eru sjónvarpsþættir og þá sérstaklega íslenskir sjónvarpsþættir.

Ég er ekki áskrifandi að Stöð 2 vegna þess að ég horfi svo lítið á sjónvarp og hef hreinlega ekki tíma fyrir mikið sjónvarp inn í mitt líf. En þrátt fyrir að ég horfi lítið á sjónvarp þá eru einstaka íslenskir þættir inn á milli á Stöð 2 sem ég væri alveg til í að sjá og borga fyrir.

Gott dæmi er að síðasta haust var þriðja sería ef Rétti sýnd á Stöð 2. Ég hefði svo glaður viljað borga vikulega, tja segjum 450 kr. fyrir áhorf á hverjum þætti af Rétti en sá möguleiki var ekki í boði.

Ef sá möguleiki hefði verið opinn og ég borgað mínar 450 kr. vikulega fyrir áhorf á þættinum hefði ég verið búinn að greiða eftir seríuna 4.050 kr. í heildina bara fyrir þetta tiltekna efni. Sem mér finnst bara mjög sanngjarnt og gott í staðinn fyrir að hafa borgað áskrift að Stöð 2 í rúma tvo mánuði sem ég hef ekkert við að gera og mun ekki fá mér.

Ég missti þess vegna af Rétti og hef ekki enn þá séð þessa þætti, er að bíða eftir því að sjá þá til sölu á DVD en ég hef hvergi séð þá í boði. Ég var rétt í þessu að skoða Síminn-Bíó leiguna og þar eru þættirnir ekki enn í boði.

Er alveg viss um að tugþúsundir eiga eftir að nýta sér það og þar á meðal ég.

Mig langar að sjá þá og vil alveg borga fyrir það en aðgengið að þeim er bara ekki til staðar.

Ég skil gremju tónlistarmanna, kvikmyndagerðarmanna og rithöfunda ef efninu þeirra er niðurhalað af netinu eða þegar sjónvarpsþáttum er niðurhalað og svo tala framleiðendur um tekjutap vegna niðurhals. Hvaða tekjutap? Það er ekki í boði að fá að borga fyrir sumt efni þó fólk vilji það. Þannig að ef sjónvarpsþáttum er niðurhalað á netinu þá er það ekki samasemmerki um tekjutap þegar það var aldrei hægt að nálgast efnið löglega með því að borga fyrir hvern og einn þátt.

Það hentar mér allavega ekki að kaupa áskrift að heilli sjónvarpsstöð og einhverjum skemmtipakka þegar ég ætla bara að fylgjast með fréttum sem eru í opinni dagskrá og einni sjónvarpsþáttaseríu.

Nú í haust eru að hefja göngu sína þættirnir Borgarstjórinn á Stöð 2 og ég skora á 365 miðla að gera tilraun og bjóða þeim sem ekki eru áskrifendur að Stöð 2 að kaupa aðgang að hverjum þætti fyrir t.d. 450 kall um leið og þátturinn er sýndur í sjónvarpi. Er alveg viss um að tugþúsundir eiga eftir að nýta sér það og þar á meðal ég.

Það er ekki hægt að kvarta undan tekjutapi þegar það er ekki í boði að fá að borga fyrir efnið fyrr en seint og síðar meir.

If you can't beat them, join them.

VIÐ SJÁUM UM

VIÐHALD, VIÐGERÐIR OG UPPSETNINGU Á KÆLI - OG FRYSTIKERFUM

Kælivirkni ehf

Aðsetur: Rauðagerði 25, bakhús-108 Reykjavík
Hvalvík 2- 230, Reykjanesbæ
Sími: 517-0900 // 777-1901
www.kaelivirkni.is

Stjórnmál og leikir

Eiríkur Guðjónsson Wulcan
sagnfræðingur

Við erum búinn að njóta sýningar þar sem Davíð Oddsson bauð sig fram til forseta og tókst að einoka alla umræðu um forsetakosningarnar.

Hvað var ekki talað um á meðan? Ekki fór D.O. fram í þeirri trú að hann ynni kosningarnar. Eini beini árangurinn var að skáka Ólafi Ragnari Grímssyni út af borðinu, það hefur sjálfsagt veitt D.O. vissa ánægju en það var ekki markmiðið með þessu framboði.

Markmiðið var að taka yfir sviðið. Láta umræðuna snúast um eitthvað sem ekki skipti máli því í húfi voru stóru málin.

Þriðja hver króna út úr hagkerfinu

Það mátti ekki beina athyglinni að því að stór hluti íslensks efnahagslífs fer fram utan landhelgi. Þriðja hver króna fer óskittuð út úr hagkerfinu á sama tíma og kostnaðarþátttaka sjúklinga eykst og Landspítalinn heldur áfram að mygla.

Skattbyrðin helst óbreytt hjá venjulegu launafólki og kaupmátturinn er hlægilegur ef miðað er við lönd eins og Færeyjar.

Hin nýja lénsstétt sem á kvótann og hirðir gróðann og flytur fram hjá íslenska hagkerfinu hefur öllu að tapa.

Breytingar á stjórnarskránni eru eitur í hennar beinum, að ekki sé talað um gjald fyrir kvóta.

Davíð Oddssyni er ýtt fram á sviðið til þess að dansa sinn pólitíska dauðadans í sviðsljósinu á meðan það mikilvæga er látið í friði.

Spurningin er hvort Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, fyrrverandi forsætisráðherra, ætlar að leika sama leikinn.

Hann virðist ætla að halda upp á 100 ára afmæli Framsóknarflokksins með því að draga hann með sér í pólitíska gröf á Tortóla.

Hann getur ekki verið að hugsa um hag flokksins þegar hann stefnir að því að veita honum forystu. Hann varð uppvís að því að eiginkona hans og barnsmóðir sat hinum megin við borðið þegar hann var að semja um hagsmuni þjóðarinnar sem hann átti að veita forystu.

Það breytir engu að efnahag þjóðarinnar var bjargað með því að ferðamönnum fjölgaði. Það er ekki hægt að gleyma því að eiginkona forsætisráðherrans kaus að varðveita sinn auð utan þess efnahagskerfis sem forsætisráðherrann átti að stýra og vernda.

Gróf sína eigin gröf

Það er ekki hægt að segja að öll hans ógæfa hafi verið að kenna einum rannsóknarblaðamanni sem búið var að reka frá nánast öllum fjölmiðlum á landinu.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson gróf sína eigin gröf án aðstoðar. Jóhannes Kr. Kristjánsson var einungis sekur um að segja frá því.

Ef honum tekst að valta yfir Sjálfstæðisflokkinn og hindra kosningar í haust þá gæti hann slegið Davíð Oddsson út. Umræðan verður þá ekki um neitt óþægilegt.

Audi Q7 Quattro
3.0 TDI AT

Ekinn 15.500

2016 — **14.280.000** KR

4x4

DesignPlus pakki, íslenskt leiðasögukerfi, „virtual" mælaborð, Google tenging, loftpúðafjöðrun, 20" álfelgur, leður/Alcantara sportsæti, rafdrifin sæti með minnisstillingu, 7 manna, BiX-enon ökuljós, LED inniljósapakki, dökkar rúður, nálgunarvörn framan og aftan, leggur sjálfur í stæði, 360° myndavél, dráttarbeisli með bakkaðstoð, samlitir sílsar.

Audi A7 Sportback
3.0 TDI 204 hestöfl

Ekinn 14.000

2014 — **8.940.000** KR

19" álfelgur, sóllúga, Bose hljómkerfi, bakkmyndavél, rafdrifin leðursæti, o.fl.

VW Golf
GTI 2.0 TSI 220 hestöfl
2013 — **4.540.000** KR
34

VW Golf Sportsvan
Comfortline 1.4 TSI 125 hö.
2015 — **3.490.000** KR
31

- Raf / Bensín
- Ekinn þús. km. — 30
- Myndir á vef
- Dísil
- Fjórhjóladrif — 4x4
- Metan & bensín — ECO
- Sjálfskiptur — A
- Beinskiptur
- Rafmagnsbíll

Margar stærðir, fleiri litir.

Fleiri tilboðsbílar
og myndir á netinu:
hnb.is

Skoda Octavia Scout
4x4 2.0TDI 184 hestöfl AT
2015 — **4.990.000** KR
42 — 4x4

Skoda Superb Combi
Ambiente 2.0TDI 170 hö. AT
2015 — **4.990.000** KR
39 — 4x4

Skoda Octavia
Ambition 1.6 TDI MT
2014 — **3.290.000** KR
40

VW Polo Comfortline
1.2 TSI 90 hestöfl
2015 — **2.350.000** KR
42

VW Polo Comfortline
1.4 AT sjálfskiptur
2012 — **1.950.000** KR
68

Nissan Pathfinder
4x4 SE 7m. 2.5 Dísil AT
2013 — ~~6.150.000~~ KR
TILBOÐ **5.390.000** KR
94 — 4x4

BMW X5 3.0D E70 SUV
4X4 3.0D 245 hestöfl
2011 — ~~7.850.000~~ KR
TILBOÐ **7.190.000** KR
67 — 4x4

Audi A3 Sportback
Attraction 1.4 TFSI AT
2011 — ~~2.990.000~~ KR
TILBOÐ **2.580.000** KR
91

Skoda Octavia Combi
4x4 Ambiente 1.6 TDI MT
2013 — ~~3.350.000~~ KR
TILBOÐ **2.990.000** KR
72 — 4x4

VW Passat Comfortline
1.4 ecofuel bensín/metan AT
2011 — ~~2.690.000~~ KR
TILBOÐ **2.120.000** KR
85 — ECO

VW Passat Comfortline
1.4 TSI 160 hestöfl AT
2013 — ~~3.680.000~~ KR
TILBOÐ **3.340.000** KR
15

VW Passat Variant Highl.
1.4 ecofuel bensín/metan AT
2013 — ~~2.840.000~~ KR
TILBOÐ **2.190.000** KR
175 — ECO

Volkswagen · ŠKODA · MITSUBISHI MOTORS

HEKLA — NOTAÐIR BÍLAR

Klettháls 13 · hnb.is · 590 5040

Vaxandi þjóðernishyggja í Kína

Helgi Steinar Gunnlaugsson
Háskólanemi í Peking

Fyrir rúmum mánuði kvað Alþjóða hafréttardómstóllinn í Haag upp dóm sinn varðandi þá lögsögu sem kínverska ríkisstjórnin gerir tilkall til í Suður-Kínahafi. Niðurstaðan var sú að stjórnvöld í Peking höfðu hvorki lagalegan né sögulegan grunn fyrir þeim kröfum sem þau höfðu gert til þeirra umdeildu svæða. Með því að halda fram yfirráðum og framkvæmdum innan við þær „níulínur“ sem Kínverjar gera tilkall til væru stjórnvöld að brjóta á fullveldisrétti Filippseyja.

Lögsögudeilur Kínverja við önnur nágrannaríki eru ekki nýjar af nálinni. Til dæmis fór sú ákvörðun japanskra stjórnvalda að kaupa Diaoyu/Senkaku-eyjaklasann í september 2012 mjög illa fyrir brjóstið á Kínverjum. Báðar þjóðir gera tilkall til klasans og hafa skip beggja þjóða reglulega ógrað hvor öðrum síðan þá.

Stjórnvöld í Peking hafa brugðist harkalega við ákvörðun alþjóðadómstólsins og lýst því yfir að þau hyggist ekki viðurkenna hana. Kínversk stjórnvöld hafa ítrekað stöðu sína með því halda heræfingar í Suður-Kínahafi í næsta mánuði sem rússneski sjóherinn hyggst einnig taka þátt í. Undanfarin ár hafa Kínverjar verið að reisa flotastöðvar og flugvelli á þessum manngerðu eyjum, sem hafa einnig nýlega tekið á móti kínverskum farþegabotum. Að auki er staðsetning eyjanna mjög mikilvæg þar sem þær eru ríkar af auðlindum og liggja við auðug fiskimið. Rúmlega helmingur af öllum varningi heimsins siglir þar í gegn.

Það eru ekki aðeins kínversk stjórnvöld sem hafa mótmælt ákvörðun dómstólsins. Almenningur í Kína virðist hafa litið á þessa ákvörðun sem árás á þjóð sína og hefur þjóðernishyggjan blómstrað víða þar í landi, oft með fremur furðulegum einkennum. Margir Kínverjar telja Bandaríkin hafa hvatt stjórnvöld á Filippseyjum til þess að sækja rétt sinn í Haag og í táknrænu skyni hafa Kínverjar birt myndir af sér brjótandi iPhone-síma og staðið fyrir mótmælum fyrir utan KFC-veitingastaði. Slík táknræn mótmæli eru algeng í landinu. Til dæmis, þegar mótmælt er gegn japönsku ríkisstjórninni tíðkast að gera atlögu að og skemma japanska bíla. Í borginni Dalian var maður nokkur kallaður svikari og barinn um borð í lest fyrir þann eina glæp að ganga í Nike-skóm.

Öld niðurlægingarinnar

Fyrra ópíumstríðið milli Kína og Breska heimsveldisins hófst árið 1839 eftir að kínverski keisarinn lagði bann við sölu og dreifingu á ópíum. Mikill viðskiptahalli hafði myndast milli Kínverja og Breta þar sem mikil eftirspurn var eftir kínverskum vörum eins og silki, te og postulíni. Kínverjar höfðu aftur á móti lítinn áhuga á þeim varningi sem Bretar vildu selja, þar til Breska Austur-Indíafélagið byrjaði að flytja inn ópíum til Kína í miklu magni. Stríðinu lauk með sigri Breta árið 1842 og var Qing-keisaraveldið í kjölfarið neytt til að skrifa undir svokallaðan Nanjing-sáttmála. Samningurinn var talinn afar ósanngjarn gagnvart Kínverjum, en keisaraveldið varð að láta af hendi fimm fríverslunar-hafnarborgir. Kína þurfti einnig að afsala sér Hong Kong og var hún í eigu bresku krúnunnar þar til 1997.

Þetta stríð er byrjunin á því sem Kínverjar kalla „öld niðurlægingarinnar“. Frá 1839 til 1949 fylgdu vestrænu heimsveldin og Japan nýlendustefnu eftir um landið allt. Kínverjar voru neyddir til að skrifa undir ósanngjarna samninga, kínverskar borgir enduðu í eigu erlendra ríkisstjórna og stríð voru háð víðs vegar um landið. Árið 1949 vann Mao Zedong og kínverski kommúnistaflokkurinn sigur á þáríkjandi Þjóðernisflokki Chang Kai-shek. Her Þjóðernisflokksins flúði til Taívan og eru deilur milli þessara tveggja stjórna viðvarandi enn þann dag í dag.

> **Það eru ekki aðeins kínversk stjórnvöld sem hafa mótmælt ákvörðun dómstólsins. Almenningur í Kína virðist hafa litið á þessa ákvörðun sem árás á þjóð sína.**

Þó að þessir sögulegu atburðir hafi átt sér stað fyrir mörgum árum eru þeir síður en svo gleymdir í augum Kínverja. Stjórn Kommúnistaflokksins hefur lengi vel sýnt vantraust í garð alþjóðastofnana og hefur þetta tímabil oft verið notað til að réttlæta tortryggni í garð útlendinga.

Lögmæti

Uppreisnirnar á Torgi hins himneska friðar árið 1989 mörkuðu mikilvæg tímamót í stjórnarfari landsins. Augljóst var að hugmyndafræði maóismans var liðin undir lok og að Kommúnistaflokkurinn þurfti að finna nýjar aðferðir til að réttlæta lögmæti sitt. Fyrir mótmælin í Peking hafði ríkisstjórnin lýst yfir sigri á innrásarher Japans og lýst sér sem sameiningartákni Kínverja. Eftir að mótmælin voru bæld niður hóf kínverska ríkisstjórnin öfluga áróðursherferð þar sem mikil áhersla var lögð á sögulega óvini landsins. Með því að breyta sjálfsáliti þjóðarinnar úr sigurvegara í fórnarlamb, gat ríkisstjórnin beint reiði og gremju ungs fólks burt frá innlendum vandamálum og í áttina að öðrum þjóðum.

Á síðasta aldarfjórðungi hefur kínverski Kommúnistaflokkurinn reitt sig á efnahagsgróða og þjóðernishyggju til að lögmæta tilveru sína. En á undanförnum árum hefur kínverski efnahagurinn átt við mörg vandamál að stríða. Verðbréfamarkaðurinn hefur tekið mikla dýfu og framleiðsla í landinu er hægt og rólega að dragast saman. Það er því mikilvægt fyrir stjórn landsins að ýta undir þjóðernishyggju og minna almenning á hver ræður.

Ef litið er á sögu landsins, þá er þessi aðferð ekki svo óalgeng. Það sem hins vegar veldur áhyggjum er hættuástandið sem hún gæti skapað. Ef þjóðernishyggjan í Kína eykst of mikið, gæti það leitt til þess að almenningur telur ríkisstjórn sína of veikburða til að standa vörð um hagsmuni og landamæri þjóðarinnar. Sérstaklega þar sem ákveðin öryggisklemma er þegar að myndast í Suður-Kínahafi. Áhyggjuefni eru einnig hótanir og ögranir frá heimsveldi sem neitar að virða niðurstöður alþjóðasamfélagsins og þarf að hafa stjórn á 1,4 milljörðum íbúa, sem margir telja þjóð sína eiga óuppgerð mál við umheiminn.

Þau **Maren** og **Jón Kolbeinn** hafa starfað við verkfræðistörf hjá Isavia í tæp 4 ár og á þeim tíma unnið að uppbyggingu á Keflavíkurflugvelli. Þessi ár hafa verið viðburðarík og krefjandi og meðal annars hafa yfir 10.000 fermetrar af farþegarými bæst við Flugstöð Leifs Eiríkssonar. Maren og Jón Kolbeinn ásamt fjölmörgum öðrum starfsmönnum Isavia sjá til þess að flæði farþega um flugstöðina gangi hratt og örugglega fyrir sig. Þannig eru þau hluti af góðu ferðalagi.

Carina
Þegar þau fer

Verkir í víðara samhengi

Sóley J. Einarsdóttir
sálfræðingur

Gerður er greinarmunur á bráðum og langvinnum verkjum: Þegar verkir halda áfram þrátt fyrir að hinn upprunalegi skaði eigi að vera gróinn þá kallast þeir verkir langvinnir. Miðað er við að verkirnir hafi staðið yfir lengur en í 3-6 mánuði. Af hverju finnum við þá áfram fyrir verkjum? Kenningar um miðlæga verkjanæmingu (central sensitization) útskýra viðvarandi verki á þann veg að líkaminn sé nú orðinn viðkvæmari en áður fyrir áreitum. Líkaminn er því farinn að bregðast við áreitum sem hann þoldi betur áður en verkirnir hófust. Þegar verkir eru orðnir langvinnir þá eru litlar líkur taldar á því að hægt sé að uppræta þá með öllu. Meðferð við langvinnum verkjum leggur því áherslu á að kenna fólki að lifa með verkjunum og auka þannig lífsgæðin.

Viðurkenndur máti til að útskýra verkjaupplifun er með kenningunni um sársaukahliðið (Gate control theory). Samkvæmt henni eru skilaboð um verki send frá hrjáðum líkamshluta til heilans sem svo nemur verkina og gerir okkur meðvituð um verkina. Á þessari leið skilaboðanna er eins konar sársaukahlið sem opnast og lokast og hefur þannig áhrif á hversu sterk verkjaskilaboð ná til heilans. Í þessu liggur að hægt er að hafa áhrif á það hversu mikið sársaukahliðið opnast, þ.e. hversu mikla verki við upplifum, og þar kemur líf-sál-félagslega líkanið inn í myndina.

Verkir geta leitt til svefnleysis

Líf-sál-félagslega líkanið (Biopsychosocial model) er það skýringarmódel sem m.a. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) og Alþjóðlegu samtökin um rannsóknir á verkjum (IASP) mæla með í greiningu og meðferð á langvinnum verkjum. Módelið gerir ráð fyrir líkamlegum, sálfræðilegum og félagslegum áhrifaþáttum á verki, þ.e. þáttum sem hafa áhrif á opnun og lokun sársaukahliðsins. Sem dæmi um algenga neikvæða áhrifaþætti á verki eru bólgur, svefnraskanir, streita, þunglyndi og slæm fjárhagsleg staða. Þessir þættir hafa síðan áhrif hver á annan og geta breyst í vítahring. Til dæmis geta verkir leitt til svefnleysis sem veldur streitu sem svo mögulega leiðir til þunglyndis sem aftur eykur verkina og skerðir atvinnuþátttöku sem leiðir til slæmrar fjárhagsstöðu sem svo aftur eykur streituna og svefnleysið.

Meðferð við langvinnum verkjum leggur því áherslu á að kenna fólki að lifa með verkjunum og auka þannig lífsgæðin.

Hér sést hversu verkir eru flókið fyrirbæri. Við erum ekki vélmenni sem geta endalaust fengið nýja varahluti og ábætta olíu. Við berum einnig keim af þeirri stöðu sem við erum í og andlegri líðan. Það er því nauðsynlegt að hlúa að manneskjunni sem heild þegar hún gengur í gegnum þrekraunir eins og langvinna verki.

Markmiðið að auka lífsgæði

Það er ekkert nýtt að sálfræðilegir þættir hafa áhrif á líkamlega heilsu. Við þekkjum flest hvernig andleg spenna við álag tekur sér bólfestu í líkamlegu formi í öxlum og hnakka. Þegar langvinnir verkir þróast hins vegar eftir líkamlegt áfall, eins og brjósklos, getur einhver gert athugasemd við að kallað sé eftir sálfræðingi til að hjálpa. En það er í þeim tilfellum sem öðrum að spenna vegna álags bætir ekki ástandið. Eins og líf-sál-félagslega líkanið gerir ráð fyrir þá eykur spenna verkina og sársaukahliðið opnast upp á gátt.

Sálfræðilegur þáttur verkja hefur lengi verið meðhöndlaður með hugrænni atferlismeðferð. Markmið meðferðarinnar er að auka lífsgæði fólks með margvíslegum aðferðum. Þar er sjónum meðal annars beint að þeim vítahring sem verður milli líkamlegra einkenna, hugsana, tilfinninga og hegðunar. Orð eru til alls fyrst segir máltækið en orðin verða hins vegar fyrst til sem hugsanir og þær geta að hluta stýrt framvindu verkjavandans. Margs konar hugsanagildrur gera fólki erfiðara að fást við verkjavanda. Tökum sem dæmi Gísla sem fékk verk í bakið eftir klukkutíma garðvinnu. Gísli hugsaði með sér að augljóslega gæti hann ekkert unnið í garðinum, kastaði frá sér skóflunni og fór inn. Gísli hefur tilhneigingu til að alhæfa og hugsar að annaðhvort geti hann „allt eða ekkert“. Það fer illa saman við langvinna verki og leiðir til minni þátttöku í lífinu sjálfu. Minni virkni eykur svo verkjavandann. Mikilvægur áfangi í hugarfarsbreytingu gagnvart langvinnum verkjum er að taka lítil skref í rétta átt. Hvernig borðar maður fíl? – Jú, tekur einn bita í einu. Byrjaðu á því að vinna í garðinum í korter eða hitta vinina á kaffihúsi í hálftíma, taka þrjá diska úr uppþvottavélinni eða tíu mínútna göngutúr. Byrja smátt og smátt að lifa lífinu aftur. Það er fyrsta skrefið í að taka völdin af verkjunum.

isavia

VIÐ ERUM HLUTI
AF GÓÐU **FERÐALAGI**

Hjá **Isavia** starfar samhentur hópur starfsmanna. Markmið okkar er að vera hluti af góðu ferðalagi þeirra 30 milljóna farþega sem fara um flugvelli og flugstjórnarsvæði okkar árlega. Okkar hlutverk er að tryggja öryggi þeirra allra og gera för þeirra sem ánægjulegasta.

Við erum að vaxa og þurfum að fjölga í liðinu okkar til að bregðast við sífelldri fjölgun farþega. Stefna okkar er að bjóða upp á gott og fjölskylduvænt starfsumhverfi, öfluga fræðslu og þjálfun og við leggjum áherslu á jákvæðan starfsanda innan fyrirtækisins.

Kynntu þér störfin sem standa til boða hjá Isavia og vertu með okkur í því að vera hluti af góðu ferðalagi.

isavia.is/atvinna
facebook.com/isaviastorf

16-1620 — HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

KRÓNAN

Ódýrt

X.RAY orkudrykkur 250ml

59 kr. stk.

Ódýrt

Pizza Bolognese 3 í pakka, frystivara

589 kr. pk.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

TILBOÐIN GILDA TIL 21. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
-30%
#Grillsnilld
KRÓNAN
Ferskt alla daga
-20%
379 kr. pk.
Verð áður 549 kr. pk.
Jarðaber Driscolls 250g, Belgía
239 kr. kg
Verð áður 299 kr. kg
Ferskur ananas, Costa Rica
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 21. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
Ný uppskera
259 kr. kg
Rófur
790 kr. kg
Súpukjöt
1/2 lambaframpartur
Ný uppskera
299 kr. pk.
Gulrætur 500g
Ný uppskera
259 kr. kg
Hvítkál
Nýjar íslenskar kartöflur í lausu
196 kr. kg
Kartöflur, Premier
Hunangsmelónu-bragð
HÁMARK
PRÓTEINDRYKKUR
Próteinríkur
– 25g prótein
Fitulítill
3 í pakka
-25%
399 kr. pk.
Verð áður 536 kr. pk.
Hámark, hunangsmelónubragð
-20%
POWERADE
149 kr. stk.
Verð áður 188 kr. stk.
Powerade Mountain blast 0,5 L
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 21. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
#Grillsnilld
KRÓNAN
Hvítlauks og rósmarín
1399 kr. kg
Lambalæri, ókryddað
Marinerað af kjötmeistara Krónunnar
-25%
New York marinering
1269 kr. kg
Verð áður 1699 kr. kg
Grísasnitsel og grísagúllas
1399 kr. kg
Íslensk lambalæri
úrval marineringa
Pipar marinering
Gott verð!
KRÓNAN
fyrst og fremst ódýr
Kjúklingur
796 kr. kg
Ferskur Krónu kjúklingur
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 21. ÁGÚST - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

Leikmenn norska kvennalandsliðsins í handbolta láta vel af samstarfinu við Þóri Hergeirsson sem hefur náð frábærum árangri með liðið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON/GETTY

Hrósa Þóri fyrir góðan húmor

Norska kvennalandsliðið í handbolta er komið í undanúrslit á Ólympíuleikunum í Ríó en liðið leikur undir stjórn Íslendingsins Þóris Hergeirssonar eins og undanfarin sjö ár. Fréttablaðið fékk að vita meira um þjálfarann Þóri hjá tveimur lykilleikmönnum norska liðsins, þeim Heidi Löke og Stine Oftedal.

Rio2016

Óskar Ófeigur Jónsson
ooj@365.is

HANDBOLTI Þórir Hergeirsson hefur náð frábærum árangri með norska kvennalandsliðið í handbolta en liðið er ríkjandi heims-, Evrópu- og Ólympíumeistari og leikur nú um verðlaun á áttunda stórmótinu undir stjórn Íslendingsins. Fram undan er enn einn undanúrslitaleikurinn og nú á móti Rússum á ÓL í Ríó.

Tveir leikmenn norska liðsins þekkja vel Þóri Hergeirsson og það sem hann stendur fyrir, en það eru línumaðurinn öflugi Heidi Löke og svo fyrirliðinn og leikstjórnandinn Stine Bredal Oftedal. Fréttablaðið fékk þær til að segja aðeins frá því hvernig þjálfari Selfyssingurinn væri.

Heidi Löke hefur spilað með norska landsliðinu frá 2006 og getur nú unnið sín sjöundu gullverðlaun á stórmóti. „Hann er frábær þjálfari. Hann er mjög jákvæður og hann er góður í að halda liðinu saman. Það er alltaf mjög góður liðsandi hjá honum,“ segir Heidi Löke.

Ekkert mjög strangur

„Við megum líka alltaf grínast við hann því hann er með góðan húmor. Það skiptir miklu máli. Það eru auðvitað reglur innan liðsins en hann er ekkert mjög strangur. Það haga sér allir leikmennirnir vel hjá honum,“ segir Löke.

Stine Oftedal er fyrirliði norska liðsins en hún kom inn í landsliðið eftir að Þórir tók við og hefur vaxið og dafnað á þeim sex árum. Oftedal hefur alls unnið fjögur gull á stórmótum með Noregi en hún var ekki með í Ólympíuliðinu fyrir fjórum árum.

„Okkur finnst hann vera mjög góður þjálfari. Hann fer sínar eigin leiðir að þessu og hjá konum skiptir samvinna liðsins öllu máli. Það þurfa allir í liðinu að taka þátt og gefa liðinu eitthvað. Ég held að algengasta setningin hans sé að þú ert aldrei sterkari en veikasti hlekkurinn,“ segir Stine Oftedal.

„Þetta snýst allt um að fá alla til að vinna saman að einu markmiði. Við erum alltaf að vinna í að bæta litla hlutina. Við einbeitum okkur að því að laga þessi litlu atriði og Þórir er góður að finna þau ásamt hinum í þjálfarateyminu. Við hlustum líka vandlega á hann og það skiptir nú líka máli,“ segir Stine Oftedal hlæjandi.

> **Hann er alltaf að virkja liðsandann innan hópsins en það fer ekkert á milli að hann ræður þegar það þarf að taka stórar ákvarðanir.**
>
> Stine Oftedal

> **Norska liðið hefur unnið til fimm gullverðlauna á stórmótum síðan Þórir tók við þjálfun þess árið 2009.**

Stundum hræddar við hann

En hvernig er Þórir í samanburði við aðra þjálfara sem Stine hefur haft. „Hann er bæði líkur og ólíkur öðrum þjálfurum sem ég hef haft. Hann er alltaf að virkja liðsandann innan hópsins en það fer ekkert á milli mála að hann ræður þegar það þarf að taka stórar ákvarðanir. Hann gerir kannski meira af því en aðrir þjálfarar að hlusta á skoðanir allra. Það kemur alveg fyrir að hann er mjög strangur. Þegar hann þarf að vera harður þá er hann það. Við verðum stundum hræddar við hann,“ segir Stine í léttum tón.

Þórir tók við norska liðinu af Marit Breivik árið 2009 en hafði þá verið aðstoðarþjálfari hennar í átta ár.

„Hann breytti svo sem ekkert mjög miklu þegar hann tók við en hann veit hins vegar alveg hvernig hann vill að liðið spili. Það er allt mjög skýrt hjá honum. Hann talar í okkur trúna og gefur okkur mikið sjálfstraust. Við ræðum alltaf um það sem við gerum vel en auðvitað líka um það sem við þurfum að laga. Hann leggur samt meiri áherslu á jákvæðu hlutina. Hann er mjög góður að ýta undir sjálfstraust leikmanna,“ segir Heidi Löke.

Hafa unnið marga titla saman

„Þetta er góður hópur hjá okkur. Ef við gerum mistök þá ræðum við um þau og lögum þau í næsta leik. Við tölum ekki bara um hlutina því við framkvæmum þá líka. Við Þórir höfum unnið marga titla saman og ég vonast til að bæta fleirum við,“ segir Löke að lokum.

Norðmenn mæta Rússum í undanúrslitunum en rússneska liðið er nú eina liðið í keppninni sem hefur ekki tapað leik. Norska liðið hefur ekki tapað í undanúrslitum á stórmóti síðan á HM 2009 en það var einmitt fyrsta stórmót norsku stelpnanna undir stjórn Þóris.

Nýjast

Pepsídeild kvenna

Þór/KA - Breiðablik 1-1
1-0 Natalia Ines Gomez Junco Esteva (19.), 1-1 Berglind Björg Þorvaldsdóttir (39.).

Nýkrýndir bikarmeistarar Breiðabliks urðu af mikilvægum stigum í toppbaráttunni.

FH - KR 1-0
1-0 Alex Nicole Alugas (90.).

FH lyfti sér upp í 6. sætið með dramatískum sigri á KR sem er komið á botn deildarinnar.

Selfoss - ÍA 1-2
0-1 Cathrine Dyngvold (6.), 0-2 Megan Dunnigan (20.), 1-2 Alyssa Telang (27.).

ÍA hefur náð í fjögur stig í tveimur leikjum eftir þjálfaraskiptin og á góða möguleika á að bjarga sér.

Fylkir - Stjarnan 0-3
0-1 Harpa Þorsteinsdóttir (21.), 0-2 Þórdís Hrönn Sigfúsdóttir (70.), 0-3 Ana Victoria Cate (72.).

Stjörnukonur náðu tveggja stiga forystu á toppi deildarinnar með sínum fimmta sigri í röð.

Valur - ÍBV 1-2
0-1 Rebekah Bass (45.), 0-2 Cloe Lacasse (83.), 1-2 Dóra María Lárusdóttir (86.). Rautt spjald: Sigríður Lára Garðarsdóttir, ÍBV (80.).

Eyjakonur rifu sig upp eftir tapið í bikarúrslitaleiknum og unnu flottan sigur á Valsvellinum.

Efri		Neðri	
Stjarnan	31	FH	13
Breiðablik	29	Fylkir	10
Valur	24	Selfoss	10
ÍBV	21	ÍA	8
Þór/KA	19	KR	6

Vel gert Aníta. Mætt á stóra sviðið og bætir sinn besta árangur. Ekki hægt að biðja um meira.

Kolbeinn Tumi Daðason
@kolbeinntumi

DAGUR OG GUMMI KOMNIR MEÐ SÍN LIÐ Í UNDANÚRSLIT

Ísland á tvo fulltrúa í undanúrslitum handboltakeppni karla á Ólympíuleikunum í Ríó. Evrópumeistarar Þýskalands, sem Dagur Sigurðsson þjálfar, rúlluðu yfir Katar, 34-22, í 8-liða úrslitunum. Þeir mæta Ólympíumeisturum Frakka í undanúrslitunum. Danir, sem Guðmundur Guðmundsson stýrir, komust einnig í undanúrslit eftir öruggan sigur á Slóveníu. Þetta er í annað sinn sem Guðmundur kemur liði í undanúrslit á ÓL. Danir mæta annaðhvort Króatíu eða Póllandi í undanúrslitunum.

Í dag

15.10	Golf kvenna	Sport 4/Golfst.
17.50	ÍBV - Fylkir	Sport 2
19.00	Wyndham Champ.	Golfst
19.30	Valur - Víkingur R.	Sport
22.00	Pepsímörkin	Sport

EINFALDUR OG ROKKAÐUR STÍLL

Spurt&svarað Erla Stefánsdóttir syngur með hljómsveit sinni Dalí í Tjarnarbíói á Menningarnótt. Hún hefur lengi haft mikinn áhuga á tísku. Uppáhaldsflíkin er leðurjakkinn en Patti Smith er hennar tískufyrirmynd. »

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Í pleðurbuxum úr Vero Moda, H&M hlýrabol og kögurskyrtu úr Urban Outfitters. MYNDIR/ERNIR

SPURT & SVARAÐ

Spáir þú mikið í tísku? Já, ég geri það og hef alltaf gert. Ég kláraði BA í fatahönnun frá Listaháskólanum árið 2010 svo að tískupælingarnar eru aldrei langt undan.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? Einfaldur, rokkaður. Ég á mikið af svörtum fötum en inn á milli leynast mjög litríkar flíkur.

Hvar kaupir þú fötin þín? Það fer bara eftir skapi og hvað veskið leyfir manni; Sautján, Vero Moda og H&M eru ríkjandi í fataskápnum þessa dagana.

Eyðir þú miklu í föt? Nei, ég get ekki sagt það.

Hver er uppáhaldsflíkin þín? Leðurjakkinn minn.

Uppáhaldshönnuður? Vivienne Westwood.

Bestu kaupin? Ég eignaðist Doc Martens-skóna mína fyrir mörgum árum og þeir hafa aldrei svikið þrátt fyrir þramm út um allan heim í alls kyns veðri og vindum.

Verstu kaupin? Engin hörmung hingað til svo sem en skór sem ég keypti í New York með einhvers konar pappabotni, sem breyttust í flughála skauta þegar rigndi, voru ansi léleg fjárfesting.

Kósí peysur eru í uppáhaldi hjá Erlu. Hér er hún í einni úr Vero Moda.

Hverju verður bætt við fataskápinn næst? Ég hugsa að það verði ný kósí peysa fyrir haustið.

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? Ég myndi segja að það væri leður, kögur og hlýjar peysur. Fyrir útlitið finnst mér maskarinn algerlega ómissandi.

Notar þú fylgihluti? Ekki mikið, húðflúrin eru mínir helstu fylgihlutir sem og trúlofunarhringurinn minn. Ef ég vil bæta einhverju við þá er ég hrifnust af hringum, helst alveg helling af þeim í öllum stærðum og gerðum.

Áttu þér tískufyrirmynd? Patti Smith er heimsins mesti töffari.

Hvað er fram undan hjá þér? Næst á dagskrá eru tónleikar með hljómsveitinni minni Dalí á Menningarnótt í Tjarnarbíói sem og að æfa fyrir System of a Down heiðurstónleika sem verða haldnir á Gauknum 2. september og á Græna hattinum 3. september. Þar fyrir utan er söngkennslan að fara á fullt hjá mér í Tónlistarskóla Árbæjar svo að það er margt spennandi fram undan.

www.lyfja.is

ESTĒE LAUDER

Sumarsprengja í Lyfju

Frábært verð

Þessi glæsilegi kaupauki fylgir ef keyptar eru vörur frá Estée Lauder fyrir 6.900 kr. eða meira dagana 18. – 24. ágúst.*

Kaupaukinn inniheldur 7 vörur til að prófa:

Take it Away Make Up Remover – Alhliða hreinsikrem fyrir allar húðgerðir, 50ml
Advanced Night Repair – Viðgerðardropa, 7ml
Advanced Night Repair Eye – Alhliða augnkrem, 7ml
New Dimension Serum – Serum sem mótar og lyftir, 7ml
Revitalizing Supreme – Einstakt krem fyrir evrópskar konur, 15ml
Doublewear Eyepencil – Svartan augnblýant
Pure Color Envy Gloss – Varagloss, litur
Glæsilega snyrtibuddu

*meðan birgðir endast

Sumarsprengjan er í
Lyfju Lágmúla, Smáratorgi og Selfossi

LYFJA
– Lifið heil

ER MEÐ BIÐLISTA Í HÖFÐINU

Ylfa Marín Haraldsdóttir, söngkona og leiklistarnemi, á aldrei nóg af yfirhöfnum enda finnst henni rétt yfirhöfn setja punktinn yfir i-ið. Uppáhaldsyfirhöfnin þessa dagana er regnkápa sem kærastinn gaf henni að óvörum.

Þú átt margar fallegar yfirhafnir, ertu að safna? Ég held að ég hafi alveg ómeðvitað verið komin með ágætis safn um tvítugt og alltaf bætist við en mér finnst bara svo ótrúlega gaman að yfirhöfnum. Rétta yfirhöfnin fullkomnar átfittið og gerir það svo ótrúlega auðvelt að dressa sig upp eða niður. Það er til endalaust mikið af æðislegum jökkum og kápum.

Hvernig föt kaupir þú oftast? Ég elska að kaupa flíkur sem virka við alls konar tilefni. Ég sé kannski fallega peysu, hendi mér í þægilegan jakka og trefil og rölti í skólann en svo um kvöldið förum við stelpurnar kannski í bíó og þá myndi ég fara í fallega kápu yfir og skipta strigaskónum út fyrir snyrtilega Chelsea-skó. 100% notagildi fyrir nýju peysuna.

Hvar kaupir þú föt? Zara og Vila eru yfirleitt með flíkur sem mér finnst þægilegar og fallegar, fyrir utan það að ég hef efni á þeim. Svo er ég mjög hrifin af River Island, bæði fatnaði og fylgihlutum. Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að skoða og pæla í fötum, en ég kaupi þau ekki endilega alltaf við fyrstu sýn, ég er með svona biðlista í kollinum og stundum eru aðrir hlutir mikilvægari heldur en ný flík þó að hún væri meira en velkomin og myndi sóma sér vel í safninu. Í gegnum tíðina hef ég rosalega mikið verið í fötum af mömmu minni sem er mikil smekkkona og ég verð henni alltaf þakklát fyrir að hafa geymt svona mikið af flíkum. Heillegar flíkur eiga hiklaust að fara í geymslu þegar maður er komin með algjört ógeð því áður en maður veit af eru fötin aftur orðin ótrúlega flott og fá að njóta sín aftur.

Fjólubláa kápan sem Ylfa fékk „lánaða“ hjá mömmu sinni og gleymdi alltaf að skila en kápan heitir Lulu eins og mamman.

„Þetta er uppáhaldsjakkapeysan eins og er, en ég kippti henni með úr Primark í byrjun árs. Hún er ótrúlega hlý og mér finnst hún svo sæt og þægileg. Fullkomin til þess að henda sér í þegar maður er að skreppa útí búð eða rétt að snattast.“

> Mér finnst ótrúlega skemmtilegt að skoða og pæla í fötum, en kaupi þau ekki endilega alltaf við fyrstu sýn.
> Ylfa Marín Haraldsdóttir

Hver er uppáhaldsyfirhöfnin þín? Ein af uppáhaldsflíkunum mínum er fjólublá kápa sem heitir Lulu eins og mamma mín. Hún fann þessa fallegu kápu í Mílanó þegar við mæðgur vorum búsettar þar. Kápan var eins og sniðin á hana fyrir utan að þær deila nafni. En ég var mjög ung þegar ég fór að stelast í hana og á endanum fékk mamma hana aldrei aftur.

Einhver skemmtileg saga sem tengist fatakaupum? Pabbi minn bjó í London þegar ég var á unglingsaldri og það hentaði mér einkar vel að fara til hans til að svala fatablætinu mínu. Einu sinni þegar ég var svona 19 ára var ég búin að safna mér fullt af peningum, búin að fara í gegnum fataskápinn minn og sjá það sem mér fannst vanta og ég skelli mér út til hans í verslunarferð. Að sjálfsögðu missti ég algjörlega kúlið og keypti allt sem ég sá, burðaðist með tugi poka í jarðlestunum og fór að troða ofan í tösku. Ein taska var ekki nóg en ég var sniðug og tók með mér svona risatuðru sem ég fyllti líka. Ferðalagið út á flugvöll var það versta sem ég hef á ævi minni upplifað. Ég gat ekki með nokkru móti borið allan þennan fatnað. Þegar heim var loksins komið þá var ég með marbletti út um allan líkama og harðsperrur frá lófum niður í iljar. Ég lærði heilmikið á þessu ferðalagi mínu og veit í dag mætavel að enginn þarf svona mikið af fötum.

Hvað er á döfinni hjá þér núna? Ég var að klára mína fyrstu plötu með rafsveitinni Sveimur, við erum að bíða eftir því að fá vínylinn til Íslands og svo í framhaldi af því að halda útgáfutónleika. Ásamt því að ég er að vinna í sólóverkefninu mínu en ég gaf út tónlistarmyndband við eitt af lögunum mínum í byrjun sumars. Myndbandið var skólaverkefnið mitt í tækniáfanga í Kvikmyndaskólanum en þar sem ég er að læra leiklist fékk ég ofurkonuna Birtu Rán til að vera á myndavélinni fyrir mig. Fram undan er mikið spilerí, að stunda leiklistarnámið og bara hafa gaman af þessu öllu saman. Á laugardaginn kl. 12 mun ég flytja lög eftir sjálfa mig og Ásgeir Örn Sigurpálsson á Víkinni kaffihúsi.

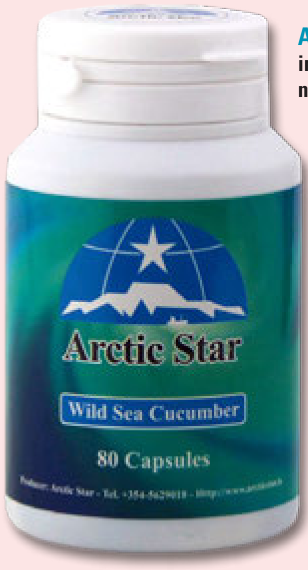
„Ég kom heim um daginn eitthvað súr þegar ég sé Kultur-poka á borðstofuborðinu. Hafði þá ekki frábæri kærastinn minn tekið eftir því hvað ég var mikið að dást að þessari regnkápu og ákveðið að koma mér á óvart.“

„Þessi kápa finnst mér vera alveg tímalaus. Ég keypti hana í Zöru fyrir nokkrum árum og nota hana mikið. Hún er virkilega hlý og hentug yfir vetrartímann þegar mann langar ekkert að vera í úlpu og fær alveg að njóta sín þegar maður er í sínu fínasta pússi.“

20-50% afsláttur
af völdum nýjum vörum!
20%
afsláttur af öllum leggings!
Dagana 18-24. ágúst
HAUST-SPRENGJA!
Nýjar úlpur í HAUSTLITUM og valdar vörur á FRÁBÆRU tilboðsverði
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
TÚNIKA ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 st. S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 7.990 NÚ 4.990 st. S-XXXL
SKYRTA ÁÐUR 7.990 NÚ 5.590 st. S-XXXL
TÚNIKA ÁÐUR 4.990 NÚ 2.990 st. S-XXXL
TÚNIKA ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 st. S-XXXL
Einnig til í svörtu, vínrauðu og bláu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
Einnig til í svörtu, fjólubláu og vínrauðu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
Einnig til í svörtu, fjólubláu og bláu!
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
ZIKZAK TÍSKUHÚS
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA

Arctic Star



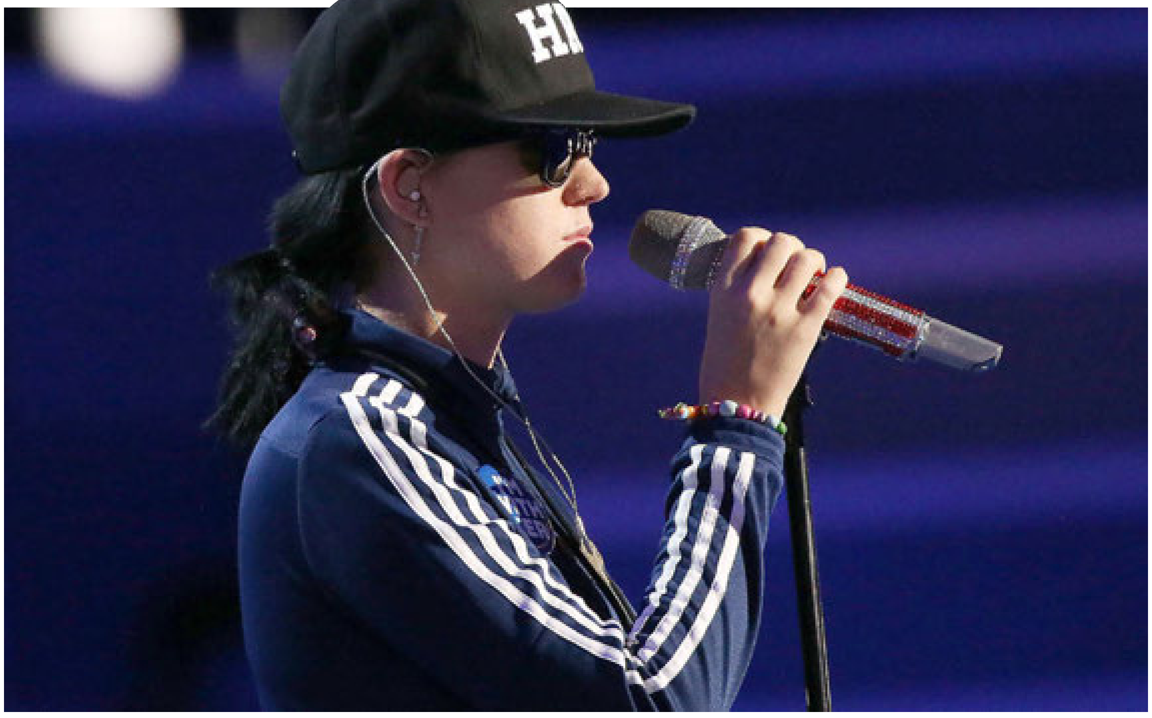
Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlins

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618



Hér má sjá poppprinsessuna Katy Perry skarta hafnaboltahúfu á meðan hún prófar hljóðkerfi fyrir tónleika. Derið kemur í veg fyrir að ljósið reyni of mikið á augun.

DERIÐ NÝTIST SEM DULARGERVI

Hafnaboltahúfur eru með alþýðlegri höfuðfötum og kannski einmitt þess vegna sem stjörnurnar skella þeim á kollinn í dagsins önn.

Árið 1860 settu liðsmenn hafnaboltaliðsins Brooklyn Excelsiors í fyrsta sinn upp frumgerðina af hinu sívinsæla höfuðfati sem í Bandaríkjunum er kölluð hafnaboltahúfa eða „baseball cap“. Húfan var með hnappi á miðjum hvirfli og skyggni að framan. Um aldamótin 1900 var „Brooklyn-húfan“ eins og hún var þá kölluð orðin vinsæl utan vallar sem innan og bæði hjá hafnaboltaleikurum og aðdáendum liðanna. Á fjórða áratug síðustu aldar fann einhver snillingurinn upp á því að setja gúmmí inn í húfuna til að lagið myndi haldast óbreytt og hún yrði því ekki lin og ólöguleg. Skyggnið, eða derið, var ætlað til að hlífa augum hafnaboltaleikarans fyrir sólinni og var mun styttra í fyrri gerðum húfunnar. Derhúfan er þýðingarmikil, bæði fyrir hafnaboltaliðin og áhangendur þeirra, þar sem húfurnar eru oft einkenndar með nafni liðsins eða lukkudýri og einnig í einkennislitum liðanna. Fleiri íþróttalið hafa tekið upp svipaðar húfur og þá eru derhúfur með hafnaboltahúfulagi hluti af einkennisbúningi bæði lögreglu og hers víða.

Hafnaboltaderhúfur hafa löngum höfðað til almennings og þá fyrst til áhangenda liðanna. Með rapptónlistinni og seinna hipphoppi og fleiri skyldum stefnum fór þeirra að gæta í götutísku. Flestir kjósa sígildu gerðina, svarta með merki einhvers liðsins, en húfurnar er einnig hægt að fá í ýmsum litum og úr margs konar efnum, meðal annars leðri og glimmeri. Það er þó ekki fyrr en núna nýlega sem hátískuneytendur og poppstjörnur hafa látið sjá sig með húfurnar utandyra og þá yfirleitt frekar við afslappaðri tilefni. Hafnaboltahúfa þótti löngum ágætis dulargervi þar sem hún er óskaplega lítið sparileg og derið skýlir andlitinu og því er ekki ólíklegt að stjörnurnar vilji nýta húfurnar í einhverjum slíkum tilgangi. Stór sólgleraugu gera svo gæfumuninn, að því ógleymdu að það þarf ekki að hafa miklar áhyggjur af hárgreiðslunni þegar hárið er falið undir húfu.

Lea Michele Glee-leikkonan hefur hollustuna í heiðri en hún skellir á sig húfunni á leiðinni úr ræktinni og grípur með sér gómsætan grænhristing.

Lana Del Rey úti á götu í afslappelsi og þá er húfan nauðsynleg.

Bella Thomas Bandaríska leikkonan með bleika húfu sem passar einstaklega vel og þó átakalítið og kæruleysislega við fötin hennar.

Söng- og leikkonan **Ashley Tisdale** laumaðist í búðir með dularhúfuna sína og gerði eflaust góð kaup.

Við erum á Facebook
Bæjarlind 6 • S. 554 7030

FRÉTTABLAÐIÐ

57,4%

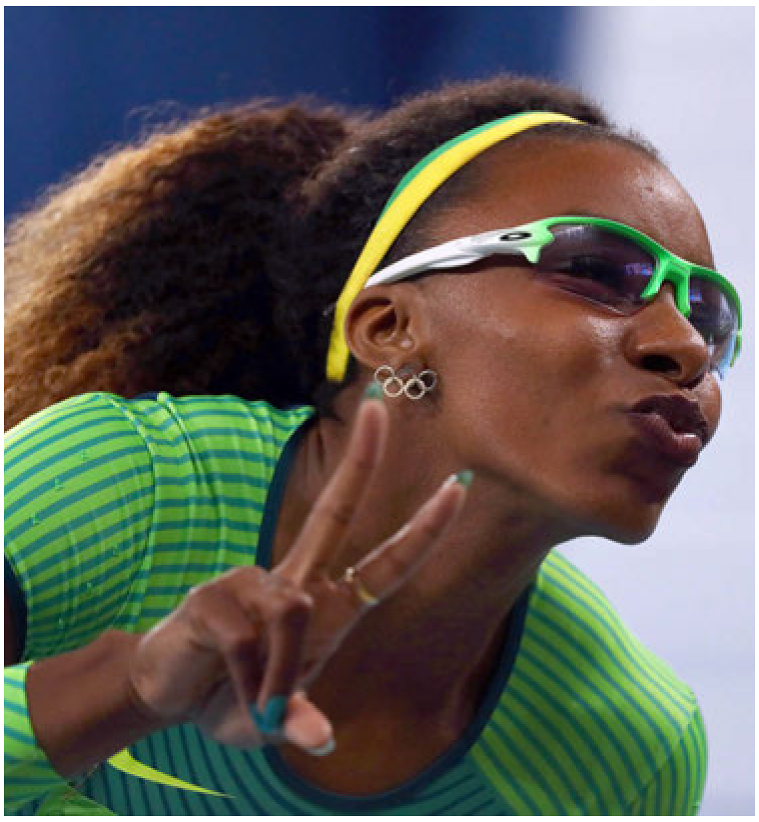
íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.

Gallup, apríl–júní 2016.

Allt sem þú þarft ...

BYLGJAN
989
GARÐPARTÝ
Í HLJÓMSKÁLAGARÐINUM
30 ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR BYLGJUNNAR OG STÖÐVAR 2 Á MENNINGARNÓTT
FJÖLSKYLDUSKEMMTUN, GRILL OG TÓNLISTARVEISLA
20. ÁGÚST, KL. 17:00 - 22:45
AMABADAMA
JÓN JÓNSSON
Á MÓTI SÓL
MEZZOFORTE
FRIÐRIK DÓR
GEIRI SÆM
& HUNANGSTUNGLIÐ
BÍTLAVINAFÉLAGIÐ
VALDIMAR
AXEL FLÓVENT
STEINAR
SYLVIA
2 SVIÐ
RISASKJÁR
STANSLAUS TÓNLIST
Í BEINNI Á
STÖÐ 2 & BYLGJUNNI
Floridana
LIFÐU VEL!
nettó
Kræsingar & kostakjör
olís
Ali



Rosangela Santos frá Brasilíu var með lúkkið á hreinu þegar hún keppti í hundrað metra hlaupi á dögunum.

Stjarna bandarísku fimleikakonunnar Simone Biles hefur skinið skært á leikunum. Hún hefur verið dugleg að skreyta sig með fánalitunum og notað bláa, hvíta og rauða augnmálningu, naglalakk og hárskraut. NORDICPHOTOS/GETTY

Fimleikamaðurinn Eleftherios Petrounias frá Grikklandi er einn margra Ólympíufara sem hafa fengið sér húðflúr með tákni leikanna.

Hástökkvarinn Erik Kynard frá Bandaríkjunum lagði áherslu á fallega skreytta sokka og skó.

SKRAUTLEGIR SPORTISTAR

Íþróttamennirnir í Ríó spá í tískuna eins og við hin og skreyta sig með naglalakki, málningu, skarti og húðflúri. Hárgreiðslan er líka útpæld.

Nú standa Ólympíuleikarnir í Ríó í Brasilíu sem hæst og augu heimsins eru á bestu íþróttamönnum veraldar. Þátttaka á leikunum er draumur hvers íþróttamanns og þegar kemur að því að stóra stundin rennur upp vilja þeir vera upp á sitt besta og sýna sína bestu frammistöðu. Flestir þeirra vilja líka líta ágætlega út á meðan athyglin beinist að þeim og þess vegna má sjá vel skreyttar neglur, áberandi hárgreiðslur og litríka keppnisgalla á íþróttaleikvöngum borgarinnar. Ekki má gleyma húðflúrinu sem margir Ólympíufarar skreyta sig með en tattú með tákni þeirra, hringjunum fimm, er orðið nokkurs konar óopinber viðurkenning íþróttamanna.

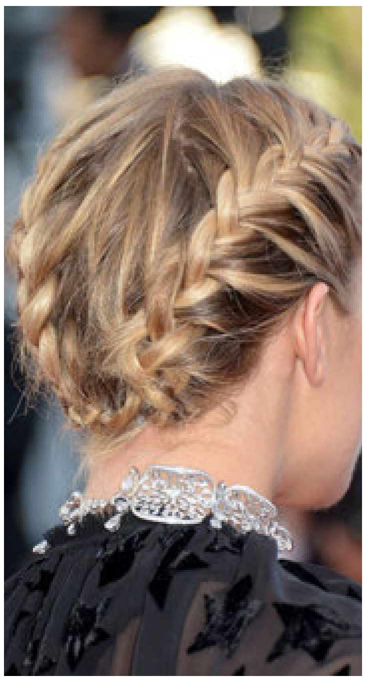
Tískukeppni Ólympíuleikanna hófst strax á opnunarhátíðinni en í flestum tískutímaritum heims hafa birst greinar um best klæddu liðin og voru þekktir hönnuðir eins og Ralph Lauren, Stella McCartney, Lacoste og Dsquared2 fengnir til að hanna búninga á keppnislið stærstu þjóðanna.

HEILBRIGÐARA HÁR

Flestir nota sjampó oft í viku án mikillar umhugsunar. Það er þó ekki eins nauðsynlegt og ætla mætti. Þeir sem prófa að sleppa því komast yfirleitt að raun um að með tímanum verður sjampóið óþarft og hárið hættir að fitna. Mörgum finnst hárið sömuleiðis verða bæði heilbrigðara og viðráðanlegra.

KOSTIR ÞESS AÐ SLEPPA SJAMPÓI

- Þú sparar pening.
- Það er umhverfisvænt. Þú þarft ekki að losa þig við tóma sjampóbrúsa í grið og erg.
- Efni í sjampói þurrka hárið og hársvörðinn. Mörgum finnst hárið verða heilbrigðara þegar sjampónotkun er hætt.
- Í sjampói geta verið óæskileg efni sem gott er að vera án.
- Mörgum finnst hárið verða viðráðanlegra þegar þeir hætta að nota sjampó og er oft auðveldara að greiða hárið á ýmsa vegu.
- Líkaminn framleiðir olíu sem nærir hárið á náttúrulegan hátt. Þegar þú notar sjampó raskar það framleiðslunni og gerir það að verkum að hún verður meiri. Því oftar sem þú þværð hárið því meira fitnar það.



Það getur verið auðveldara að setja hárið upp þegar sjámpói er sleppt.

Það tekur tíma að venja hárið af sjampónotkun. Gott er að lengja tímann á milli þvotta um einn dag í einu. Eins má bleyta hárið með vatni og nudda rótina með fingurgómunum eins oft og vill en það frískar yfirleitt upp á hárið. Til að fá góða lykt er ráð að setja hárnæringu í endana.

TRI
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
KENDA
SHIMANO
HJÓLREIÐAR
HLAUP
SUND
ÚTSALA!
- Allt að 70% afsláttur -
ParkTool
CUBE HYBRID
CUBE RACE
CUBE 29"
WWW.TRI.IS
#cube_your_life!
drink it... feel it...
Xenofit
www.xenofit.de
CUBE
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

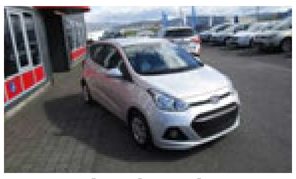
TAUMLAUS & TANAÐUR!!!
'14 HYUNDAI i20 CLASSIC. EK 71 Þ.KM, BENSÍN, BEINSK..... TILBOÐSVERÐ 1.290 ÞÚS. #104257. S: 580 8900

RÚMGÓÐI RÚNTARINN!!!
'15 HYUNDAI i30 WAGON. EK 34 Þ.KM, DÍSEL, BEINSK 6 GÍRA..... ÁSETT 2.760 ÞÚS. #451364. S: 580 8900

UPPHÆKKAÐUR ÆRLSABELGUR!!
'06 TOYOTA LC 120 GX 33". EK 219 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSK....TILBOÐSVERÐ 2.600 ÞÚS. #451780. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

MB bílar



NÝR BÍLL 5 ÁRA VERKSMIÐJUÁBYRGÐ
HYUNDAI I10. Árgerð 2016, ekinn 0 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.110134.

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

SUZUKI

SUZUMAR GÚMMÍBÁTAR.
Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

bíll.is
bestir í bílum...

DISEL 4WD !!!
Volvo XC70 D4 Momentum ek 67 þús, sjálfsk, leður ofl ofl Verð áður 6890 þús TILBOÐSVERÐ nú 6390 Þús gsm 899-8471

TILBOÐ SPARIBAUKUR !!!
Hyundai I20 árg. 2014 ek 43 þús, sjálfskifptur frúarbíll, tilboðasverð 1690 þús gsm 899-8471

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
SUZUKI GRAND VITARA árg 2002 ek. 148 þkm, 5 gíra, krókur, ný skoðaður, gott eintak, möguleiki á 100% vísaláni, tilboðsverð 490 þús gsm 899-8471

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bílar til sölu

Subaru Outback LUX 2011 Ek. 180.000 bensin sjálfsk. sæti leður. topp viðhald. Verð 2.590.000. S. 820-2206

WV Polo 2005 árg. 139km. 5 gíra. Verð 399þ kr. S. 6162597

OPEL - VECTRA-B árg '98. Nýskoðaður 2017. Ekinn aðeins 135.000 km. Mjög góður bíll í toppstandi. Mjög góð nagladekk á felgum fylgja Verð aðeins 350.000-kr. Uppl. í síma 779-2416

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

500-999 þús.

LÍTIÐ KEYRÐUR 4X4 STATION MEÐ KRÓK
SKODA OCTAVIA 4X4 AMBIENTE COMBI árg 2005 ek aðeins 142 þús, ný Tímareim í 122 þús, dráttarkrókur, sk.17, heilsársdekk, góður bíll, ásett verð 850 þús, TILBOÐ 690 þús möguleiki á láni í 36 mán, Til sýnis og sölu á Netbílum núpalind 1 S.588-5300

Bílar óskast

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

BERNHARD
Bernhard ehf • Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100
Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

HONDA
Accord Sport
Nýskráður 3/2003, ekinn 190 þús.km., bensín, sjálfskiptur 5 gírar.
Verð kr. 890.000

TOYOTA
Yaris Sol
Nýskráður 5/2004, ekinn 85 þús.km., bensín, sjálfskiptur 4 gírar.
Verð kr. 980.000

BÍLL DAGSINS
Tilboð dagsins kr. **1.790.000**

MERCEDES-BENZ C220 CDi Station
Nýskráður 7/2008, ekinn 205 þús.km., dísel, beinskiptur. **Verð kr. 2.490.000**

SKODA
Octavia
Nýskráður 7/1999, ekinn 217 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 350.000

PEUGEOT
3008 Active
Nýskráður 6/2014, ekinn 49 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

HONDA
Accord Sport
Nýskráður 4/2005, ekinn 146 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.190.000

HONDA
Civic Sport
Nýskráður 1/2008, ekinn 44 þús.km., bensín, sjálfskiptur 6 gírar.
Verð kr. 1.790.000

PEUGEOT
208 Active - Navi
Nýskráður 12/2014, ekinn 5 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.490.000

OPEL
Antara diesel
Nýskráður 6/2009, ekinn 137 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.890.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið á laugardögum
milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Reiðhjól

Kerrur

KERRA MEÐ LYFTU GOTT VERÐ:
Kerra með lyftu,í góðu standi. Verð 990þ. Uppl. 820-5181

Bátar

Hjólbarðar

VAKA

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

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Önnur þjónusta

Borgarafl ehf - Kranaleiga
Gott verð
Sími 660 1701 eða 660 1704

KEYPT & SELT

Til sölu

ÓDÝRAR FLÍSAR TIL SÖLU
Flísar drapplitar 30x60 nýjar í kassa,nú á 2000 kr. ferm.uppl. 820-5181

Útsala stórar plöntur. Veljum íslenskt. Blómsturvellir v. Reykjalund. Virka daga 12-17 s. 8641202

Óskast keypt

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

s. 552-4910.

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. S. 698 8301 www.tantratemple.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Fatnaður

ÞÚ FÆRÐ FULLAN FATAPOKA Á 500 KR STK
í Nytjamörkuðum Fjölskylduhjálpar Íslands í Iðufelli 14 opið virka daga frá kl. 13 til 17 og í Hamraborg 9 í Kóp opið virka daga frá 13 til 18.
Allir velkomnir.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

2ja herb. íbúð á 1. hæð til leigu með eða án húsgagna, á Mánagötu, í 105 Rvík. Leiguverð 170 þús + rafmagn. Nánari uppl. í s. 8639019 eft.kl. 17:00

Atvinnuhúsnæði

AUÐBREKKA - SKRIFSTOFUHERBERGI
Skrifstofu/vinnuherbergi til leigu í Auðbrekku. 15-19 fermetrar.

Uppl. í s. 897 9743

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun

KG HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR
Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com

ATVINNA

Atvinna í boði

MOSFELLS BAKARÍ

VILT ÞÚ VINNA MEÐ OKKUR.
Óskum eftir hressu, þjónustulunduðu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í bakaríinu okkar í Reykjavík og Mosfellsbæ. Vinnutíminn er frá 13:00 - 18:30 alla virka daga og einn dag aðra hverja helgi. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Hægt er að fylla út umsókn á staðnum eða á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

HEGGUR innréttingar

INNRÉTTINGAVERKSTÆÐI
Óskum eftir vönum smið á innréttingaverkstæði. Einnig vantar okkur áhugasaman nema á verkstæði. Íslensku kunnátta skilyrði. Áhugasamir geta sent umsókn á: heggur@heggur.is

SUBWAY

Subway óskar eftir að ráða í dagvinnu á höfuðborgarsvæðinu. Óskað er eftir jákvæðu, duglegu, samviskusömu og áræðanlegu fólki. Hægt er að sækja um á heimasíðu fyrirtækisins: www.subway.is/Hafasamband / Saekjaumstarf

Subway is looking for a good and energetic daytime workers in Reykjavík. Intrested applicants please send an application through the companies website: www.subway.is/Hafasamband/Saekjaumstarf

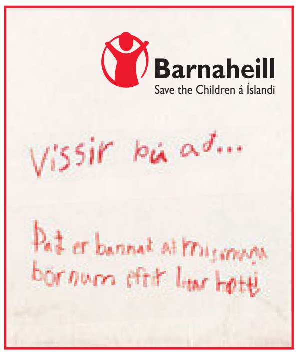
HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT - KORNIÐ BAKARÍ

Kornið Bakery is looking for assistants in the Bakery. Please send you job application to umsokn@kornid.is market as "bakery"

FISKVINNSLA Í HFJ.
Óska eftir vönu starfsfólki við snyrtingu og pökkun. Uppl. í s. 669 0089

Sölufólk óskast í símsölu á kvöldin. Upplýsingar í síma 571-5011 eða gegnum tölvupóstfangið magnus@kml.is

VEITINGAHÚSIÐ LAUGA-ÁS
óskar eftir hressu og glaðlyndu starfsfólki til að vinna í hádeginu alla virka daga frá 10:00-15:00 og einnig í kvöld og helgarvinnu. Ef þú ert orðinn 18 ára, reyklaus og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á johann@laugaas.is



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

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

BLIKK
Rör ● Tengiefni ● Viftur ● Loftræsting
Heildsala ● Smásala
íshúsið ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Sveitarfélagið ÁRBORG

Auglýsing
Um tillögu að deiliskipulagsbreytingu Austurbyggðar á Selfossi

Samkvæmt 1.mgr. 43. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010. auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að breyttu deiliskipulagi Austurbyggðar á Selfossi í Sveitarfélaginu Árborg.

Deiliskipulagsbreytingin tekur til eftirfarandi breytinga. Á reit M er leiksvæði milli lóða fellt út og raðhúsalóðirnar að Smáralandi 17 og 19 sækka lítillega einnig stækkar raðhúsalóðin að Stekkjarlandi 8 lítillega. Á reit N er leiksvæði milli lóða fellt út og parhúsalóðin að Snælandi 5-7 er stækkuð og breytt í þriggja íbúða parhúsalóð. Á reit O er bætt við leiksvæði milli lóðanna Akralands 9 og 11. Parhúsalóðunum að Akralandi 5 og 7 verður breytt í raðhúsalóð, einnig verður einbýlishúsalóðin að Akralandi 9 breytt í raðhúsalóð. Á reit P er leiksvæði milli lóða fellt út og einbýlishúsalóðin að Fagralandi 7 er stækkuð.

Teikningar ásamt greinargerð vegna tillögunnar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags og- byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með fimmtudeginum 18.ágúst 2016 til og með fimmtudeginum 29.september 2016.

Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til að skila athugasemdum rennur út **29. september 2016** og skal þeim skilað skriflega til skipulags og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67 , 800 Selfossi.

Á sama tíma er teikning og greinargerð til kynningar á heimasíðu Árborgar http://www.arborg.is þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags og- byggingarfulltrúa í netfangið skipulag@arborg.is.

Virðingarfyllst,
Bárður Guðmundsson
skipulags- og byggingafulltrúi

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

S A F T

Byggakur

Jason Kristinn Ólafsson
aðstm. fasteignasala
sími: 775 1515
jassi@miklaborg.is

Gunnar S. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

Glæsileg ný 227 fm raðhús í Akrahverfinu í Garðabæ

Afhent um næstu áramót

Tilbúið til innréttinga, fullfrágengin lóð

Verð frá: **72,9 millj.**

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

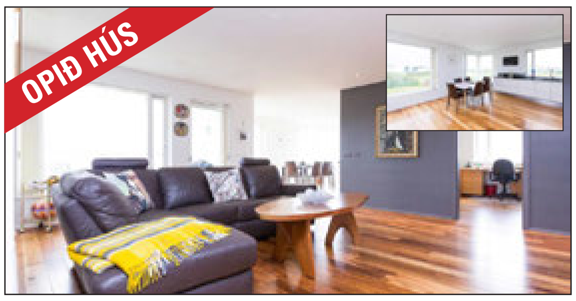
- með þér alla leið -

BRÚ FASTEIGNASALA

Elísabet Agnarsdóttir Lögg fast.

Ásakór 14, Kópavogi

Opið hús í dag frá kl 17:30 - 18:00



Brú fasteignasala kynnir afar veglega og vel búna 4 - 5 herbergja, 135,5 m2 íbúð, á 2. hæð frá götu (efstu hæðinni).Íbúðinni fylgir rúmgott bílastæði í bílageymslu og þar innaf 47 m2 bílskúr með af afstúkaðri geymsla innaf. Sjón er sögu ríkari.
Guðbrandur Jónasson (nemi í löggildingu) s: 896-3328, tekur á móti áhugasömum gestum.

ATVINNA

STARFSKRAFTUR ÓSKAST Í VERSLUN OKKAR Á KORPUTORGI

Leitum að jákvæðum og þjónustulunduðum einstaklingi til að sjá um smávörudeildina okkar. Skemmtilegt starf í lifandi umhverfi.

Spennandi og krefjandi starf þar sem miklir möguleikar eru á að vaxa í starfi. Góð árangurstengd laun í boði fyrir réttan aðila. Ath. umsækjandi þar að vera yfir tvítugt.

Starfslýsing:
- Sjá um pantanir
- Verðbreytingar og fara yfir bæklinga
- Fylla á og sjá um að deild sé í lagi

Áhugasamir hafið samband við
Ívar 820-8011
Vilma 842-8064
korputorg.verslun@rfl.is

Umsóknarfrestur er til 31. Ágúst 2016

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ
www.rumfatalagerinn.is

365 tv

APPLE TV 4 Á 0 KR.

með 12 mánaða áskrift að völdum pökkum 365

FÁÐU ÞÉR ÁSKRIFT Á **365.IS**

365

Kópavogsgerði 5-7

Glæsilegar rúmgóðar 3ja herbergja íbúðir í nýbyggingu fyrir +55 ára

Íbúðirnar allar með útsýni, nokkrir metrar í sjávarmálið

Vandaðir verktakar, gott orðspor

Sérinngangur

LAUSAR STRAX

Verð frá: **53,4 millj.**

OPIÐ HÚS
föstudaginn 19.ágúst kl.17:00-18:00

Ekkert byggt fyrir framan samkvæmt deiliskipulagi

Sérafnotaréttur íbúðar á 1. hæð frá 45,2 m² – 49,2 m²

Vandaðar innréttingar frá Brúnás

Ísskápur og uppþvottavél fylgir ásamt gólfefnum

FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Lágmúla 4 108 Reykjavík

Upplýsingar um eignirnar veita:

Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

Jón Rafn Valdimarsson, lögg. fasteignasali
jon@miklaborg.is **sími:** 695 5520

569 7000

- með þér alla leið -

www.miklaborg.is

THULE® SWEDEN

Hjólagrindur og ferðabox

Stilling

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

Ásdís eftir klúðrið á ÓL í Ríó: Þetta er bara mót eins og hvert annað

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Ásdís Hjálmsdóttir endaði í 30. og næstsíðasta sæti í undankeppninni í spjótkasti á Ólympíuleikunum í Ríó og olli árangur hennar miklum vonbrigðum. Það var vitað að það yrði erfitt fyrir Ásdísi að komast í úrslit eins og í London fyrir fjórum árum en svo slök frammistaða ætti að vera mikið áfall fyrir þessa reynslumiklu íþróttakonu.

Ásdís gerði tvö algjörlega misheppnuð köst ógild og kastaði síðan lengst bara 54,92 metra sem er það stysta sem hún hefur kastað á stórmóti í sex ár eða síðan á EM í Barcelona 2010.

Ásdís mætti yfirveguð í viðtöl eftir keppni og það var ekki að sjá að þar færi íþróttakona í sínu allra besta formi sem hafði klúðrað frábæru tækifæri til að gera mjög flotta hluti á Ólympíuleikum. „Auðvitað eru þetta Ólympíuleikar og þeir eru bara fjórða hvert ár. Það breytir engu að svekkja sig á þessu. Þetta er bara mót eins og hvert annað. Það kemur mót eftir þetta mót,“ segir Ásdís.

Hún kenndi atrennu sinni um það hvernig fór því henni leið vel og upphitunin gekk mjög vel. „Ég er með mælda atrennu en það var bara eitthvað. Um leið og adrenalínið var komið og keppnin þá flaut ég á brautinni og var alltof hröð,“ segir Ásdís og ekki var taugspennan að trufla hana ef marka má hana sjálfa.

„Ég var ekkert stressuð og var einmitt svo afslöppuð að ég flaut áfram. Það var það mikill kraftur í mér og ég var fersk og hröð. Atrennan sem ég hef verið að keppa með í sumar og sú sem ég hef verið að æfa með var bara alltof stutt fyrir mig í dag,“ segir Ásdís. „Ég reyndi að bregðast við þessu, reyndi að lengja atrennuna fáránlega mikið, en það var bara ekki nóg. Því miður, eins ótrúlega sorglegt og það er,“ segir Ásdís. Hún kennir heldur ekki andlega hlutanum um hvernig fór.

> Ég var ekkert stressuð og var einmitt svo afslöppuð að ég flaut áfram.
>
> Ásdís Hjálmsdóttir

„Þetta er ekki bara spurning um að kasta, æfa og lyfta því þú þarft líka að æfa hausinn. Ég er búin að gera það og undirbúa mig fyrir þetta allt saman. Ég veit nákvæmlega á hverju ég á von hérna og er ekki að gera þetta í fyrsta skiptið. Ég var búin að undirbúa mig fyrir allt sem gat komið upp á.“

En hvað með næstu skref?

„Ég veit ekki hvort ég fái annað mót það sem eftir er af sumrinu en ég vona það. Ég vona að ég geti endað á einhverju betra en þetta, vegna þess að ég á svo miklu, miklu, miklu meira inni. Sumarið er búið að vera frábært, áttunda sætið á EM og 61 og hálfur næstum því. Þetta breytir því ekkert,“ segir hún.

Ásdís er ekki búin að loka á neitt, ekki einu sinni næstu Ólympíuleika eftir fjögur ár þegar hún verður á 35. aldursári. „Ég er ekki að segja að ég verði ekki í Tókýó en ég ætla ekki að lofa því heldur. Þetta er allavega ekki mitt síðasta stórmót.“

Ásdís Hjálmsdóttir gat ekki leynt vonbrigðum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aníta Hinriksdóttir þakkar Noelie Yarigo frá Benín fyrir góða keppni eftir hlaupið í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aníta er komin með blóð á tennurnar

„Ég er rosalega ánægð með Íslandsmetið,“ sagði Aníta Hinriksdóttir eftir mjög gott hlaup í undanriðlum 800 metra hlaups á ÓL í Ríó í gær. Aníta náði 20. besta tímanum en sex fóru áfram í undanúrslit þrátt fyrir að hlaupa hægar en hún.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR „Ég horfði spennt á næstu tvo riðla en þá sá ég bara að þær voru allar í fluggír í dag,“ sagði Aníta Hinriksdóttir eftir að hafa toppað sig á sínum fyrstu Ólympíuleikum í Ríó í gær. Aníta kláraði á nýju glæsilegu Íslandsmeti en hún hljóp í hraðasta riðlinum og átti ekki möguleika á tveimur efstu sætunum. Hún hljóp hins vegar það vel að aðeins nítján hlupu hraðar en hún í undanrásunum.

„Mér finnst þetta fyrsta hlaup mitt á Ólympíuleikum hafi heppnast ágætlega,“ sagði Aníta hógvær eftir keppnina en hún mætti brosandi í viðtölin við íslensku blaðamennina og það leyndi sér ekki að hún var sátt með sitt þrátt fyrir að sitja eftir í undankeppninni.

Bætti metið um 35 sekúndubrot

Aníta setti gamla Íslandsmetið þegar hún var sautján ára og hafði ekki náð að hreyfa við því í rúm þrjú ár þótt hún hafi tvisvar verið nálægt því fyrr í sumar. Nú bætti hún hins vegar metið um 35 sekúndubrot. Aníta hljóp á 2:00,14 mínútum en gamla metið var 2:00,49 mínútur.

Aníta komst í úrslit á Evrópumótinu fyrr í sumar en nú komu inn margir gríðarlega sterkir hlauparar. „Það bættist inn hellingur af rosa sterkum stelpum og vonandi stend ég meira í þeim í framhaldinu,“ sagði Aníta en hún viðurkennir að hún hafi ekki búist við að tíminn væri svona góður þegar hún kom í markið.

„Ég var svolítið hissa á tímanum. Ég hugsa ekki alveg skýrt í hlaupum en á síðustu 180 metrunum sá ég að það væri svolítið mikið sem ég þyrfti að vinna upp. Þess vegna var ég jafnvel hissa á tímanum. Mér leið vel í þessu hlaupi en vonandi kemur bráðum hlaup þar sem maður klárar allt úr sér,“ sagði Aníta. Hún var enn inni þegar hennar riðli lauk en þá voru enn fjórir riðlar eftir.

Voru allar í fluggírnum

„Ég horfði spennt á næstu tvo riðla en þá sá ég bara að þær voru allar í fluggír í dag,“ sagði Aníta. Hún endaði í 2. sæti af þeim sem komust ekki áfram en af þeim hljóp aðeins hin 19 ára gamla Gudaf Tsegay frá Eþíópíu hraðar og hún átti bara eitt sekúndubrot á okkar konu.

„Mér finnst eins og ég sá á leiðinni og fæ því aðeins blóð á tennurnar. Ég rosalega ánægð með Íslandsmetið,“ sagði Aníta og hún er ánægðari með árið 2016 en árið á undan. „Árið í ár hefur verið töluvert jákvæðara en árið í fyrra. Ég vil ekki vera að nota það sem afsökun en ég fékk aðeins aftan í lærið í fyrra. Svo er alltaf andi í öllum á Ólympíuári. Þetta er töluvert betra ár en það,“ segir Aníta. En hvernig var hennar fyrsta upplifun af því að keppa á Ólympíuleikum?

„Þetta var mjög jákvæð upplifun fyrir mig og ég er mjög ánægð með það. Þetta var jafnvel jarðbundnara en ég hélt því að ég hélt að þetta yrði kannski svolítið yfirþyrmandi. Ég hafði heldur engu að tapa í þessu hlaupi. Ég vil auðvitað gera vel og svona en það var ekki eins mikil pressa á mér og öðrum,“ sagði Aníta. Hún viðurkenndi að það væri smá spennufall að vita af því að leikarnir væru búnir hjá sér.

6

Aníta hljóp hraðar en sex keppendur sem fóru áfram.

> Hver veit hvað ég næ að komast á marga Ólympíuleika? Eins og staðan er núna hjá mér þá eru Ólympíuleikarnir 2020 næsta risastóra markmið hjá mér.
>
> Aníta Hinriksdóttir

Tókýó 2020 næsta stóra markmið

„Þetta eru Ólympíuleikar og svo allt í einu er það búið. Ég er hins vegar búinn að fá anda í mig og vonandi helst hann fram að næstu leikum,“ segir Aníta og hún ætlar að keppa á fleiri mótum í haust.

„Fyrst þetta er á leiðinni hjá mér og gengur bara vel þá reyni ég kannski að ná tveimur hlaupum til viðbótar á árinu áður en tímabilið er búið,“ sagði hún.

Aníta er bara tvítug og því gætu verið margir Ólympíuleikar í framtíð hennar. „Hver veit hvað ég næ að komast á marga Ólympíuleika? Eins og staðan er núna hjá mér þá eru Ólympíuleikarnir 2020 næsta risastóra markmið hjá mér,“ sagði Aníta að lokum.

GERPLA

Aðalfundur Íþróttafélagsins Gerplu verður haldinn í dag, 18. ágúst.

Fundurinn fer fram í félagsaðstöðu Gerplu á annarri hæð í Versölum og hefst kl. 18:30.

Hefðbundin aðalfundarstörf
Stjórn Gerplu

Ath. fundurinn verður pappírslaus, fundargögn má nálgast á netinu.

markhonnun.is

nettó

JEVA Beckmann

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík
Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Tilboðin gilda
18.ágúst til 24.ágúst

Mannlífið í Ríó

Ólympíuleikarnir í Ríó í Brasilíu eru ekki aðeins undirlagðir íþróttamönnum víðs vegar að úr heiminum heldur hafa stuðningsmenn og áhorfendur sett sterkan svip á mannlífið ytra. Því fékk Anton Brink, ljósmyndari Fréttablaðsins, að kynnast.

MEIRA VINNUPLÁSS MEÐ HÁSKERPUSKJÁ!

ASUS

ASU-F556UADM331T

RISASTÓR 512GB SSD OG HRAÐUR INTEL i5 ÖRGJÖRVI

Þessi lætur ekki bíða eftir sér. Sérstaklega hröð ofurtölva með fullkomnum háskerpuskjá sem eykur vinnupláss, sprækum Intel i5 örgjörva, 8GB vinnsluminni og 512GB SSD diski.

169.995

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 512GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

MEIRA VINNUPLÁSS MEÐ FULL HD!

Með háskerpuskjá færðu ekki aðeins töluvert betri myndgæði fyrir myndbönd og ljósmyndir, heldur einnig meira vinnupláss en í skjám með hefðbundna upplausn. Auðveldara er að vinna í tveimur skjölum hlið við hlið og texti verður mun skýrari.

69.995

acer

HAGKVÆM 15,6" FULL HD MEÐ SSD!

ACE-NXGCEED018

Ótrúlega vel búin 15,6" fartölva miðað við verð. Ofurhraður 128GB SSD diskur, 6GB minni og Intel örgjörvi. Kristaltær FullHD háskerpuskjár.

INTEL ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 128GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

89.995

acer

FRÁBÆR KAUP FYRIR SKÓLANN!

ACE-NXMVHED178

Ofurskýr FullHD skjár, hraður 256GB SSD, 6GB vinnsluminni og Intel Pentium örgjörvi. Sterkbyggð og glæsilega hönnuð frá Acer.

INTEL ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 15,6" SKJÁR

HVÍT MEÐ SSD

129.995

acer

ACE-NXG7AED009

Fullkomin fartölva fyrir þá sem vilja létta og kraftmikla fartölvu. Intel i5, 256GB SSD diskur, öflugur Intel 520M grafikjarni og FullHD skjár.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 256GB SSD DISKUR | 13,3" SKJÁR

96GB SSD 1TB HDD

149.995

acer

ACE-NXGDZED020

Frábær kaup. Intel i5 örgjörvi, 96GB SSD og 1TB gagnadiskur. 2GB GTX 950M leikjaskjákort og kristaltær FHD háskerpuskjár.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 6GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR | 15,6" SKJÁR

GTX 960M

199.995

ASUS

ASU-GL552VWCN298T

Ein flottasta úr ROG leikjalínunni frá Asus með i5-6300HQ og 2GB GeForce GTX960M leikjaskjákorti. 15,6" FHD skjár, 8GB vinnsluminni og 1TB diskur.

INTEL i5 ÖRGJÖRVI | 8GB VINNSLUMINNI | 1TB DISKUR

FRÍ HEIMKEYRSLA Á FARTÖLVUM Í ÁGÚST!

tl.is

TÖLVULISTINN

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

Merkisatburðir

1966 Tekin er fyrsta skóflustunga að myndlistarhúsi á Miklatúni. Það gerir Jóhannes S. Kjarval og er húsið síðar nefnt Kjarvalsstaðir honum til heiðurs.
1988 Endurbótum lýkur á Viðeyjarstofu og Viðeyjarkirkju.
1990 Listaverkið Sólfar eftir Jón Gunnar Árnason er afhjúpað við Sæbraut í Reykjavík.
1992 Maður grunaður um fíkniefnasölu er handtekinn í Mosfellsbæ og finnast 1,2 kílógrömm af kókaíni í bíl hans. Í aðgerð lögreglunnar verður lögreglumaður fyrir mjög alvarlegu slysi.
2001 Leikhópurinn Vesturport er stofnaður með uppsetningu á leikritinu Diskópakk (Disco Pigs) eftir Enda Walsh á horni Vesturgötu og Norðurstígs í gamla Vesturbænum.
2003 Norðurlandasamningur um almannatryggingar er undirritaður.
2008 Pervez Musharraf segir af sér sem forseti Pakistan.

Gunnlaugur hefur stundað skógrækt af miklu kappi eftir að hann lét af störfum sem hæstaréttardómari fyrir tæpum þremur árum.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skógræktin er óþrjótandi

Gunnlaugur Claessen fagnar 70 ára afmæli í dag í faðmi fjölskyldunnar. Hann starfaði áður sem hæstaréttardómari um 19 ára skeið. Seinustu ár hefur hann stundað skógrækt.

„Við hjónin verðum í felum í dag ásamt börnunum og þeirra fjölskyldum,“ segir Gunnlaugur Claessen sem fagnar 70 ára afmæli sínu í dag. Gunnlaugur var áður hæstaréttardómari í 19 ár en hann lét af störfum fyrir tæpum þremur árum. Þar á undan starfaði hann í 10 ár sem ríkislögmaður og 11 ár í fjármálaráðuneytinu.

Spurður út í hvernig það sé að ganga inn í nýjan áratug sagði Gunnlaugur að tilfinningin væri svolítið sérstök í þetta sinn. „Ég er undir áhrifum heiðursmanns sem ég kynntist fyrir nokkuð löngu síðan. Þegar hann varð sjötugur sjálfur leit hann svo á að allir sem væru yngri en hann væru börn en þeir sem væru eldri væru gamalmenni en allir sem væri sjötugir væru hins vegar á besta aldri. Frá sjötugsafmæli hans trappaðist hugtakið „besti aldur“ upp um eitt ár í senn og hann lést á níræðisaldri og var þá enn á besta aldri. Ég hlýt að vona að þetta sé hárrétt hjá honum.“

> **Ég hætti að vinna fyrir tæpum þremur árum sem þýðir að maður hefur haft rýmri tíma fyrir sjálfan sig heldur en nokkurn tímann áður. Ég hef mikinn áhuga á skógrækt og hef verið að stunda hana við bústaðinn okkar.**

Í sumar hefur Gunnlaugur stundað skógrækt ásamt konu sinni við bústað þeirra austur á Grímsnesi. „Ég hætti að vinna fyrir tæpum þremur árum sem þýðir að maður hefur haft rýmri tíma fyrir sjálfan sig heldur en nokkurn tímann áður. Ég hef mikinn áhuga á skógrækt og hef verið að stunda hana við bústaðinn okkar.“

Þar sem veðrið í sumar hefur verið einstaklega gott segir Gunnlaugur að gróskan hafi verið meiri en seinustu ár. „Maður sér það bæði hér og á öðrum svæðum að gróskan er meiri en maður hefur séð lengi. Þetta er afar skemmtilegt tómstundarstarf en við erum með flestar tegundir trjáa sem eru til hér á landi. Mest erum við með af greni, furu og birki. Verkefnin í skóginum eru óþrjótandi.“

Hjónin eyða ekki einungis sumrinu á Grímsnesi en þau reyna að halda sig þar eins mikið og þau geta yfir árið. „Við erum mikið þarna á haustin og vorin. Ég er svo svolítið í aukastörfum sem ég reyni að setja á veturna frekar en annan tíma ársins.“ **gunnhildur@frettabladid.is**

✝

Hjartkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Eðvarð Bjarnason
rafmagnseftirlitsmaður,
Álftamýri 56, Reykjavík,

lést 12. ágúst á hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin fer fram frá Digraneskirkju þriðjudaginn 23. ágúst kl. 13.00.

Borghildur Jónsdóttir
Jóna Björg Eðvarðsdóttir
Gunnar Friðrik Eðvarðsson
Valdimar Ármann
Máni Elvar Traustason
Inga Rán Ármann
María Ármann

✝

Okkar ástkæra

Þóra Björgvinsdóttir
Sléttuvegi 31, Reykjavík,

lést á Hrafnistu, Reykjavík, þriðjudaginn 16. ágúst.

Friðrik Jóhann Stefánsson
og fjölskyldur.

✝

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Aðalheiður Tómasdóttir
(Ala Lindberg)
Hrafnistu, Hafnarfirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar síðastliðið fimmtudagskvöld 11. ágúst.
Útför fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 19. ágúst kl. 13.00.

Pétur Hansson Lindberg **Una Björk Harðardóttir**
Ingeborg Lindberg
Jón Andrés Lindberg **Svanbjörg Gísladóttir**
Tómas Erling Lindberg **Sigrún Sigurðardóttir**
Hildur Lindberg **Jón Númi Ástvaldsson**
Valgerður Lindberg
og fjölskyldur.

✝

Eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Björnsdóttir
(Stella)
Heiðargerði 3, Akranesi,

andaðist á Heilbrigðisstofnun Vesturlands, Akranesi, mánudaginn 8. ágúst. Útför hennar verður gerð frá Reykholtskirkju í Borgarfirði laugardaginn 20. ágúst klukkan 13.

Blóm og kransar vinsamlega afþökkuð. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Hollvinasamtök HVE. Kennitala 510214-0560. Bankareikningur nr. 0326-26-005100.

Þorbergur E. Þórðarson
Sigurlín Þóra Þorbergsdóttir **Ómar Þorsteinn Árnason**
Elínborg Þóra Þorbergsdóttir **Friðrik Jónsson**
Birna Þorbergsdóttir
Ingunn María Þorbergsdóttir **Arnar Hjartarson**
Þórður Þorbergsson
ömmubörn og langömmubörn.

✝

Ástkær móðir okkar,

Kristjana Magnúsdóttir
frá Ísafirði,
síðast til heimilis að Austurbrún 4,

er lést þriðjudaginn 9. ágúst, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju föstudaginn 19. ágúst klukkan 13.00.
Blóm afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Blindravinafélagið.

Elín, Magnús, Gylfi, og Geir Guðmundarbörn

✝

Ástkær móðir okkar,

Sigríður Friðriksdóttir Allen

lést þann 8. ágúst sl. í San Ramon, Kaliforníu.

Fyrir hönd tengdabarna, barnabarna og systkina hennar,
Mark F. Allen Brian H. Allen

✝

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

Gunnar Svanur Hafdal
Hamratúni 36, Akureyri,

lést 11. ágúst á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 19. ágúst kl. 13.30. Jarðsett verður á Þóroddsstað í Kinn.

Þóra Kristín Flosadóttir
synir, tengdadætur, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Ólöf Eldjárn
þýðandi og ritstjóri,
Öldugötu 30, Reykjavík,

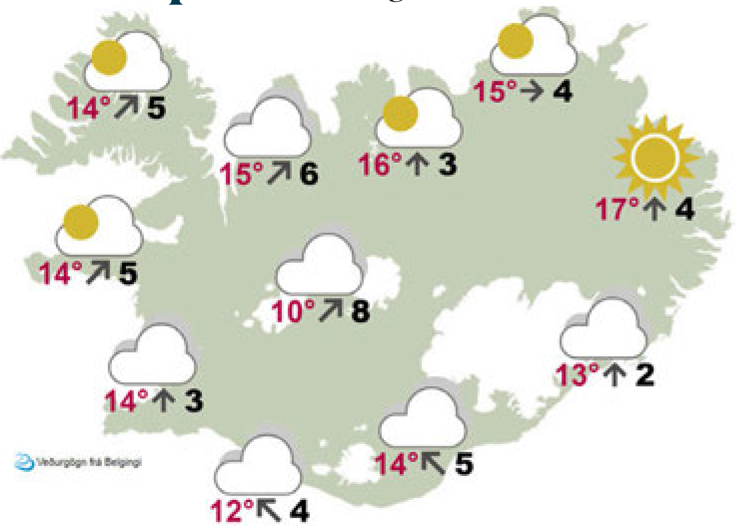
lést á heimili sínu að kvöldi mánudags 15. ágúst.

Stefán Örn Stefánsson
Kristján Andri Stefánsson
Davíð Samúelsson
Stefán Hallur Stefánsson
Ágúst Breki Eldjárn Stefánsson

ORMSSON
SPARI DAGAR
fyrir heimilin í landinu
Nú fer hver að verða síðastur
SAMSUNG
SPARI DAGAR
fyrir heimilin í landinu
AEG
UPPÞVOTTAVÉL FSILENCW2P-HVÍT
Rétt verð: 129.900,-
Sparidagaverð: 97.900,-
UPPÞVOTTAVÉL FSILENCM2P-STÁL
Rétt verð: 139.900,-
Sparidagaverð: 104.900,-
25%
HLJÓÐLÁT
NIVONA
Alsjálfvirkar kaffivélar til heimilisnota.
Stilltu á hámarksgæði.
22%
Tefal
Þetta merki hefur verið hjá Ormsson í 25 ár. Það köllum við góða reynslu.
25%
OBH NORDICA
Blandaðu beint í glösin með SMOOTHIE TWISTER
25%
brabantia
Þrifalegu ruslaföturnar vinsælu eru til í mörgum stærðum, gerðum og litum.
25%
Pioneer X-HM21 Til í hvítu og svörtu.
Með dokku fyrir síma eða spjaldtölvu.
Rétt verð: 45.900,-
Sparidagaverð: 36.900,-
Pioneer
Heyrnartól í úrvali
25%
levenhuk Zoom&Joy
Sjónaukar
25%
Pioneer Bíltæki í úrvali
25%
ecobubble þvottavélar
Við seljum eingöngu SAMSUNG með kolalausum mótor með 10 ára ábyrgð
AddWash
ecobubble
ecobubble
SAMSUNG WW70
ÞVOTTAVÉL 7 KG. 1400 SN.
KR. 94.900,-
SPARIDAGAVERÐ: 79.900,-
SAMSUNG WW80
ÞVOTTAVÉL 8 KG. 1600 SN.
KR. 119.900,-
SPARIDAGAVERÐ: 99.900,-
SAMSUNG DV80
ÞURRKARI 8 kg
KR. 159.900,-
SPARIDAGAVERÐ:135.900,-
Kæliskápur 202cm
SAMSUNG RB36J8035SR
Stál. Heildarrými: 357 lítrar. Kælirými: 247 lítrar. Frystirými: 110 lítrar. Mál B-H-D í mm: 595 x 2017 x 597
Verð: 169.900,- kr
Nú: 144.900,-
Tvöfaldur Kæliskápur
SAMSUNG RS7567THCSP
Stál. Heildarrými: 532 lítrar. Kælirými: 361 lítrar. Frystirými: 171 lítrar. Twin Cooling, aðskilin kælikerfi. Klakavél. Mál B-H-D í mm: 912 x 1789 x 754.
Verð: 219.900,- kr
Nú: 186.900,-
49”
Samsung SMART TV
The Future of Smart TV. Now
SAMSUNG
LED • 1920X1080 • 400 PQI • Nýtt Smart viðmót
49” K5505 kr. 139.900.-
SPARIDAGAVERÐ: 118.900,-
55”
ULTRA HD
SAMSUNG
UHD • 4K • 8 milljón pixlar • 1500 PQI • Nýtt Smart viðmót • Quad-Core örgjörfi
55” KU6475 kr. 229.900.-
SPARIDAGAVERÐ: 195.900,-
55”
ULTRA HD
Curved
SAMSUNG
UHD • Curved • 4K • 8 milljón pixlar • 1500 PQI • Nýtt Smart viðmót • Quad-Core örgjörfi
55” KU6655 kr. 249.900.-
SPARIDAGAVERÐ: 209.900,-
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is
SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500
SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559
ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038
ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211
OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Hægviðri og smá skúrir í dag, en bjartviðri fyrir austan. Milt veður.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
13°	10°	15°
↙ 1	↓ 3	← 3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
15°	14°	10°
↓ 4	← 4	↑ 3

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
14°	11°	14°
↘ 2	↓ 4	← 3

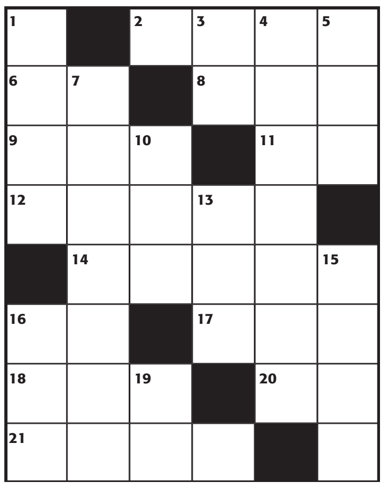
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
11°	14°	14°
↓ 5	↑ 3	↓ 3

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. ágætt
6. frá
8. sigti
9. hlemmur
11. tveir eins
12. hroki
14. drabb
16. gat
17. eru
18. bein
20. frú
21. svikull

LÓÐRÉTT
1. tak
3. klaki
4. ófrægðar-pappír
5. saur
7. inngangskafli í tónverki
10. óvild
13. blaður
15. mögl
16. amboð
19. hljóta



LAUSN

LÁRÉTT: 2. fínt, **6.** af, **8.** sía, **9.** lok, **11.** óð, **12.** dramb, **14.** slark, **16.** op, **17.** séu, **18.** rif, **20.** fr, **21.** flár.
LÓÐRÉTT: 1. hald, **3.** ís, **4.** níðbréf, **5.** tað, **7.** forspil, **10.** kal, **13.** mas, **15.** kurr, **16.** orf, **19.** fá.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Cramling átti leik gegn Franco í Sevilla árið 1988.

1. Bc7!! Dxc7 2. Dxf7+ Kh8 3. Hh4 1-0. Borgarskákmótið fór fram í gær í Ráðhúsi Reykjavíkur og var vel sótt að venju. Á laugardaginn fer fram minningarmót um Birnu Norðdahl í Reykhólahreppni. Enn hægt að skrá sig til leiks.

www.skak.is: EM ungmenna hefst í dag.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FARTÖLVU VEISLA

ÚRVALIÐ ER Í STÆRSTU* TÖLVUVERSLUN LANDSINS!

E5-553 (T536)

NÝ KYNSLÓÐ VAR AÐ LENDA!

1920x1080 FHD ANTI-GLARE SKJÁR MEÐ BLUELIGHT SHIELD!

NÝJASTA 2017 KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Lúxus útgáfa! Silkiskorið álbak, sjöunda kynslóð 4ra kjarna örgjörva, öflugra þráðlaust net, öflugri kynslóð SSD diska og nýjasta Type-C USB 3.1

- AMD A10-9600P Quad Core 3.3GHz Turbo
- 8GB DDR4 DUAL 1866MHz vinnsluminni
- 256GB SSD M.2 - Pláss fyrir auka disk
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 8GB AMD R5 Bristol Ridge Gen7 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony 4W RMS hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB-C 3.1
- 720p HDR Crystal Eye Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

129.990

NÝ LÚXUS KYNSLÓÐ!

E5-575G (70UY)

NÝ KYNSLÓÐ VAR AÐ LENDA!

SILKI SKORIÐ ÁLBAK:)

2 LITIR

- Intel Core i7-6500U 3.1GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR4 2133MHz vinnsluminni
- 256GB SSD M.2 - Pláss fyrir auka disk
- 15.6" FHD LED Anti-Glare 1920x1080
- 2GB GeForce GTX 950M leikjaskjákort
- 2.0 TrueHarmony 4W RMS hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB-C 3.1
- 720p HDR Crystal Eye Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

179.990

FÆST Í 2 LITUM

VN7-592G (NITRO)

RealSense 3D

- Intel Quad Core i7-6700HQ 3.5GHz Turbo
- 16GB DDR4 DUAL 2133MHz vinnsluminni
- 512GB SSD M.2 - Pláss fyrir auka disk
- 15.6" FHD IPS ComfyView 1920x1080
- 4GB GeForce GTX 960M leikjaskjákort
- 4.0 Dolby Digital Plus Surround hljóðkerfi
- 867Mbps WiFi AC MIMO, BT 4.0, USB-C 3.1
- RealSense 3D Motion vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

249.990

ÖFLUGT LEIKJASKRÍMSLI!

E5-473 (2 LITIR)

20 ÞÚSUND AFSLÁTTUR

1920x1080 FHD

- Intel Pentium Dual Core 3556U 1.7GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 14" FHD LED AntiGlare 1920x1080
- Intel HD Graphics DX12 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

79.990

FÆST Í 2 LITUM

YOGA 3 (80JH00R6M)

FULL HD IPS

360° SNÚNINGUR

- Intel Core i3-5005U 2.0GHz 4xHT
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD ofur hraður diskur
- 14" FHD IPS 1920x1080 fjölsnertiskjár
- Intel HD 5500 GT2 DX12 skjákjarni
- AccuType lyklaborð með baklýsingu
- 867Mbps WiFi AC, BT 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

99.990

FÆST Í 2 LITUM

V3-372 (509L)

NÝ KYNSLÓÐ VAR AÐ LENDA!

1920x1080 FHD ANTI-GLARE SKJÁR MEÐ BLUELIGHT SHIELD!

NÝJASTA 2017 KYNSLÓÐ FARTÖLVA

Úr lúxuslínu Acer kemur þessi glæsilega fartölva með Nano skornu álbaki, 6 kynslóð Intel örgjörva, öflugra þráðlausu neti og Dolby Home Theater hljóðkerfi.

- Intel Core i5-6200U 2.8GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SSD M.2 - Enn hraðari ný kynslóð
- 13.3" FHD IPS Anti-Glare 1920x1080
- Intel HD 520 DX12 Skylake skjákjarni
- 2.0 Dolby Digital Plus hágæða hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB-C 3.1
- 720p HDR Crystal Eye Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

139.990

FISLÉTT Í SKÓLATÖSKUNA!

15.6" SKÓLAFARTÖLVA

IDEAPAD 100S — **49.990**

SKÓLA FARTÖLVA — 15.6" fartölva með Intel Dual Core örgjörva, 4GB minni, 128GB SSD disk og Windows 10

FARTÖLVU BAKPOKI FYLGIR

FERÐARAFHLÖÐUR

VERÐ FRÁ **2.990**

EKKI VERÐA BATTERÍLAUS! EIGUM MIKIÐ ÚRVAL AF FERÐARAFHLÖÐUM Í ÖLLUM STÆRÐUM!

16GB MINNISLYKILL

16GB USB3 — **1.990**

3 LITIR

32GB 3.990 · 64GB 7.990 · 128GB 14.900

OFFICE 365 PERSONAL

MICROSOFT — **9.990**

OFFICE 365 — WORD, EXCEL, OUTLOOK, POWERPOINT, ONENOTE OG 1TB ONEDRIVE

* GILDIR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU • ALLT AÐ 10KG • EF PANTAÐ ER FYRIR KL. 15:00;)

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:00
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

HRAÐSENDUM* 500KR ALLAR VÖRUR HEIM SAMDÆGURS*

acer · Lenovo · hp · KOSS · BenQ · THONET & VANDER · Microsoft · intel Security

*Tölvutek er stærsta sérhæfða tölvuverslun landsins í fermetrum verslunarrýmis talið, samkvæmt niðurstöðu Neytendastofu þann 10.05.2016

18. Ágúst 2016 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

Fólk vill eðlilega heyra eitthvað sem er kunnuglegt

Kári Allansson, organisti við Háteigskirkju, leikur á hádegistónleikum í Hallgrímskirkju í dag.

„Það þýðir ekkert að spila eitthvað tyrfið á svona hálftíma tónleikum þar sem meirihluti áheyrenda er túristar," segir hann og kveðst ætla að spila Tokkötu og fúgu í d-moll eftir Bach, tónlist sem allir þekki. „Svo smygla ég inn smá Magnúsi Blöndal þótt hann sé ekki eins þekktur á alþjóðavísu og ætla að spila afskaplega fallegt og innhverft Adagio eftir hann. Það er hálfgerð hugleiðslutónlist, mjög aðgengilegt stykki. Mamma var mjög hrifin þegar ég spilaði það fyrir hana. Enda svo á tilbrigðum við hinn hressa og skemmtilega sálm Danke für diesen guten Morgen – eða Þakkir fyrir þennan góða morgun eftir Susanne Kugelmeier. Það er eitthvað sem Þjóðverjar tengja vel við. Í þeirri músík bregður líka fyrir stefjum sem allir kannast við, þar eru Mozart, Bach og endurreisnardansar.

SVO SMYGLA ÉG INN SMÁ MAGNÚSI BLÖNDAL ÞÓTT HANN SÉ EKKI EINS ÞEKKTUR Á ALÞJÓÐAVÍSU OG ÆTLA AÐ SPILA AFSKAPLEGA FALLEGT OG INNHVERFT ADAGIO EFTIR HANN.

Ég hef trú á þessu prógrammi og að engum muni þykja það leiðinlegt. Orgelið er líka glæsilegt og stendur alltaf fyrir sínu."

Kári hefur haldið einleikstónleika hérlendis og í Svíþjóð en hann leikur einnig annars konar tónlist en kirkjulega með ýmsum hljómsveitum. Hann kveðst áður hafa spilað á hádegistónleikum og verið ánægður með eigið framlag, þar sem hann hafi spilað fuglasöng, hvað þá annað. Stykkið hafi hins vegar verið of framandi fyrir fólkið í salnum og því hafi ánægjan ekki verið nógu almenn. „Fólk vill eðlilega heyra eitthvað sem er kunnuglegt."

Kári er síðastur í röð íslenskra organista sem leika á fimmtudagstónleikaröð Alþjóðlegs orgelsumars í Hallgrímskirkju í sumar.

Tónleikarnir hefjast klukkan 12 og það kostar 2.000 krónur inn. gun@frettabladid.is

ÁTTU RÖDD AÐ LJÁ OKKUR?

Karlakór Reykjavíkur ætlar að bæta við sig söngmönnum nú í haust og þá fara fram raddpróf fyrir þá sem hafa áhuga á að slást í hópinn. Við prófum raddsvið og tónheyrn og finnst það kostur ef þú býrð yfir kunnáttu í tónlist og nótnalestri. Það er þó alls ekki skilyrði.
Ef þú hefur áhuga á að koma í raddpróf skaltu senda okkur línu á netfangið kor@kkor.is fyrir 10. september næstkomandi og við höfum samband við þig um hæl. Frekari upplýsingar má fá í síma 856-7229.

VETRARSTARFIÐ
Starfsár Karlakórs Reykjavíkur einkennast af tveimur hápunktum. Annars vegar eru það aðventutónleikar í Hallgrímskirkju um miðjan desember, sem alltaf eru vel sóttir enda fastur liður í jólaundirbúningi fjölmargra landsmanna. Eftir áramót hefst undirbúningur fyrir vortónleika í Langholtskirkju sem fara fram í lok apríl. Á þeim tónleikum er uppskera vetrarstarfsins lögð fram og að þeim loknum gleðjast kórmenn og makar þeirra yfir liðnum vetri og fagna vorkomu. Til viðbótar við þessa föstu liði er starfið kryddað með með alls kyns viðburðum á vegum ýmissa aðila.

Karlakór Reykjavíkur var stofnaður 1926 og hefur starfað samfleytt síðan. Kórinn býður upp á krefjandi og skemmtileg viðfangsefni í tónlist og skemmtilegt félagsstarf í góðum félagsskap. Söngferðir til útlanda eru farnar reglulega auk þess sem byggðir landsins eru heimsóttar til tónleikahalds.

90
KARLAKÓR REYKJAVÍKUR
1926 - 2016

„Ég er með saxófón frá 1958 í djassinum en nýrra og fullkomnara hljóðfæri í klassíkinni," segir Sölvi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Allir geta sameinast í tónlistinni

Sölvi Kolbeinsson saxófónleikari er einn af ungu og efnilegu djassleikurunum í Camus kvartett sem gera stórvirki meistaranna að sínum á tónleikum í Norræna húsinu í kvöld.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Saxófónleikarinn Sölvi Kolbeinsson er í sumarfríi frá tónlistarskóla í Berlín. Situr samt ekki auðum höndum heldur notar tímann í að spila djass með félögum sínum, Rögnvaldi Borgþórssyni á gítar, Birgi Steini Theodórssyni á bassa og Óskari Kjartanssyni á trommur. Saman mynda þeir Camus kvartett sem kemur fram í Norræna húsinu í kvöld klukkan 20.30 í tónleikaröðinni Arctic Concerts.

„Við kynntumst í FÍH fyrir fimm árum og spilum alltaf saman þegar við erum allir á landinu. Þetta eru þriðju tónleikarnir á einu ári," segir Sölvi. „Við erum eiginlega að spila uppáhaldsdjasslögin okkar eftir uppáhaldssnillingana Miles Davis, Wayne Shorter, John Coltrane og fleiri, allt þekkta standarda. Þessi grúppa er mest í því."

Sölvi er sonur Kolbeins Bjarnasonar flautuleikara og Guðrúnar Óskarsdóttur semballeikara. Hann hefur unnið til fjölda viðurkenninga, meðal annars Íslensku tónlistarverðlaunanna 2016, og stundar nú framhaldsnám í Jazz Institute Berlin, búinn þar með eitt ár af fjórum og kann mjög vel við sig.

ÉG GET VEL HUGSAÐ MÉR AÐ FARA Í KLASSÍKINA EINHVERN TÍMA SEINNA. ÞETTA ERU TVEIR ÓLÍKIR HEIMAR, ÓLÍK HLJÓÐFÆRI OG ÞAÐ GETUR VERIÐ SMÁ KÚNST AÐ HALDA SÉR Í FORMI Í BÁÐUM STÍLUNUM.

„Þetta er frábær skóli og bara 90 manns í BA-námi, allir mjög nánir og smá fjölskyldustemning í hópnum. Við erum með aðgang að skólanum allan sólarhringinn alla vikuna, og getum næstum búið þar. Erum með eldhús og það eru sófar inni í nokkrum herbergjum þar sem hægt er að fleygja sér stöku nætur."

Hann leigir þó úti í bæ í Berlín með tveimur öðrum strákum og spilar oft með öðrum þeirra. „Svo er bassaleikarinn í Camus kvartett, Birgir Steinn, líka í skólanum og við erum búnir að spila hrikalega mikið saman í alls konar verkefnum. Rögnvaldur gítaristi bjó líka í Berlín í hálft ár og þá vorum við þrír oft saman í tríói."

Sölvi var átta ára þegar hann byrjaði að læra á saxófón og var fyrstu sjö árin í klassík, bæði í Tónmenntaskóla Reykjavíkur og Tónlistarskólanum í Reykjavík. Færði sig svo í skóla FÍH og var bæði í klassík og djassi í fjögur ár en leggur nú áherslu á djassinn. „Ég get vel hugsað mér að fara í klassíkina einhvern tíma seinna. Þetta eru tveir ólíkir heimar, ólík hljóðfæri og það getur verið smá kúnst að halda sér í formi í báðum stílunum. Ég er með saxófón frá 1958 í djassinum en nýrra og fullkomnara hljóðfæri í klassíkinni."

Hann er tvítugur núna, lauk stúdentsprófi frá MH 18 ára og fékk tónlistina metna. „Það er kostur að vera ungur þegar maður sækir um skóla erlendis, þá á maður möguleika á að þroskast enn meira. Annars er fólk á öllum aldri í skólanum, yngsti nemandinn 18 ára og elsti rúmlega þrítugur. Aldursbilið í FÍH var þó enn breiðara. Það geta allir sameinast í tónlistinni."

Ein vinsælasta ballettsýning allra tíma
Hnotubrjóturinn
HARPA
St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands
Hátíðarballettinn frá Pétursborg snýr aftur og flytur eina fegurstu perlu dansbókmenntanna í viðhafnarbúningi ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands í Eldborg. Dansflokkurinn mun einnig flytja verkið í Hofi á Akureyri þann 22. nóvember ásamt Sinfóníuhljómsveit Norðurlands.
Eldborg
24. nóvember kl. 19:30
25. nóvember kl. 19:30
26. nóvember kl. 13:00 & 17:00
Miðasala hefst í dag
Börn 12 ára og yngri fá 50% afslátt af miðaverði
Miðasala í síma 528 5050, á harpa.is og tix.is
www.harpa.is/hbr
ICELANDAIR
Arion banki
CENTER HOTELS
Brandenburg

Sumar myndirnar eru teknar á súpudaginn

Sérstæðar mannlífsmyndir af hátíðum í Reykjavík verða á sýningunni Samfelld augnablik sem María K. Steinsson ljósmyndari heldur á efri hæðum Iðnó á Menningarnótt næsta laugardag. Þar þekkist enginn.

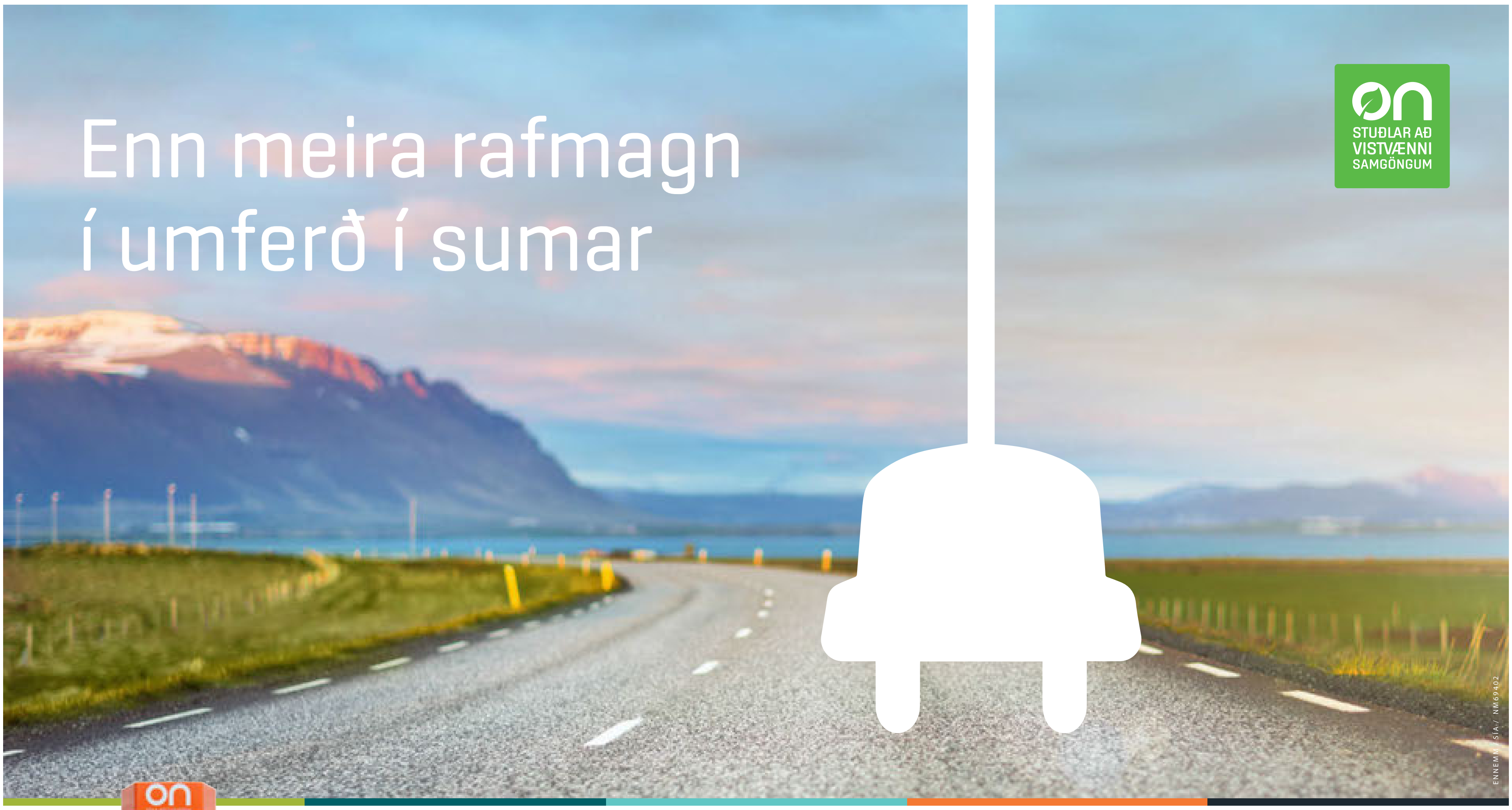
Það er fullt af fólki á myndunum en ekki er hægt að greina andlit þess,“ segir María K. Steinsson ljósmyndari innt eftir myndefni á sýningunni Samfelld augnablik sem verður uppi á lofti í Iðnó á Menningarnótt, milli klukkan 13 og 23.

„Þetta eru myndir úr seríu sem ég er búin að vinna að síðan 2014 - mannlífsmyndir en svolítið öðruvísi en algengastar eru af því ég tek þær á tíma. Þannig fæ ég hreyfingu í þær sem ég er að sækjast eftir. Ég hef áhuga á að nota myndavélina til að sýna meira en eitt augnablik, vil safna tímanum í myndina. Allt verður svolítið blörrað og fólkið eins og hálfgerðir draugar.“

María kveðst sæta lagi og fara út með myndavélina þegar einhverjir viðburðir eru eins og Menningarnótt, druslugangan eða Reykjavík Pride. „Þrjár myndanna á sýningunni eru teknar þar er fólk í röðum að bíða eftir súpu.“

Hún lærði listmálun en segist líka alltaf hafa verið að taka myndir frá því hún man eftir sér þó það hafi ekki alltaf verið í listrænum tilgangi. Svo lærði hún ljósmyndun í London og kveðst hafa byrjað þar að einbeita sér að þessum blörraða stíl. „Fyrst var ég mest sjálf fyrir framan myndavélina en nú er ég farin að fara út og beina linsunni að fólksfjölda.“ **gun@frettabladid.is**

María tekur myndirnar á tíma og fær þannig þá hreyfingu í þær sem hún sækist eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



Fylltu á rafbílinn með Orku náttúrunnar

Orka náttúrunnar hefur opnað tvær hraðhleðslustöðvar á Akureyri. Stöðvarnar eru orðnar **13 talsins** og er meðal annars að finna á höfuðborgarsvæðinu, í Borgarnesi, á Selfossi og í Reykjanesbæ. Straumurinn liggur svo sannarlega í vistvænni ferðamáta og ON er stolt af því að leggja sitt af mörkum í þessu hljóðláta samgönguátaki.

ON selur hreina og endurnýjanlega íslenska orku til heimila og fyrirtækja um allt land og nú ganga sífellt fleiri rafbílar fyrir orku náttúrunnar.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn um allt land og sér höfuðborgarbúum fyrir heitu vatni. Við nýtum auðlindir af ábyrgð til að bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

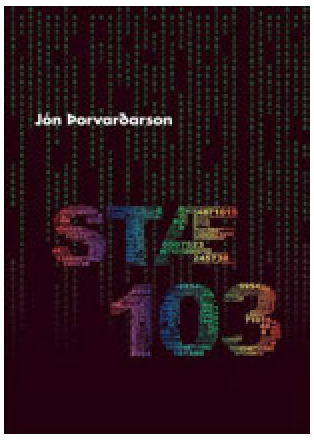
ORKA NÁTTÚRUNNAR · Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

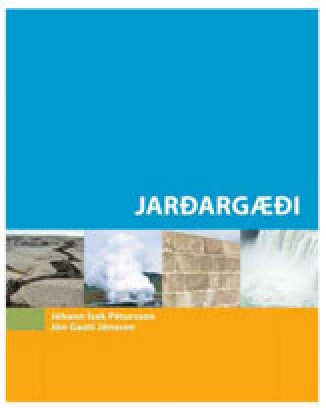
ON ORKA NÁTTÚRUNNAR

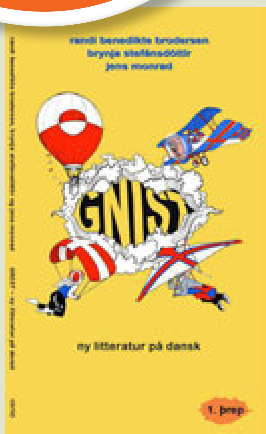
STÆRSTI SKIPTIBÓKAMARKAÐUR A4 ER Í SKEIFUNNI

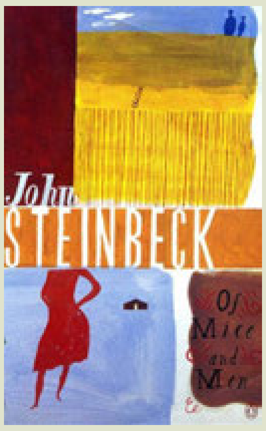
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN

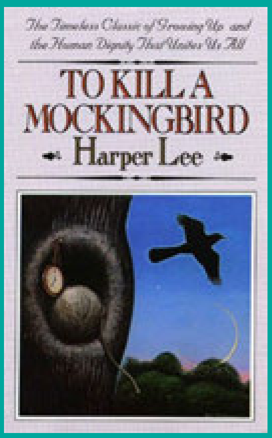
24/7

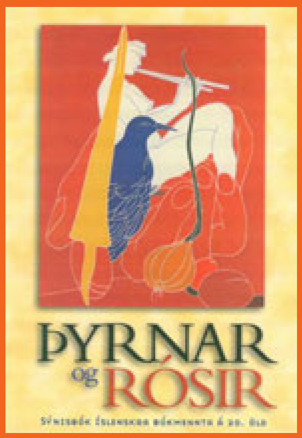


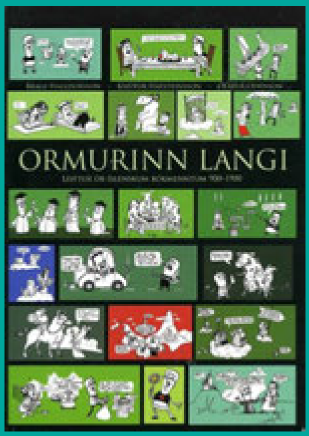


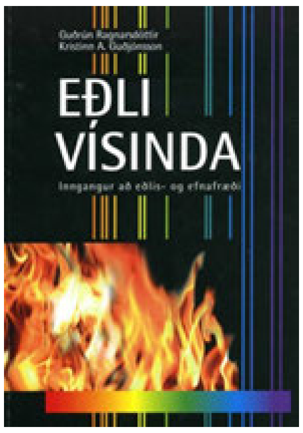


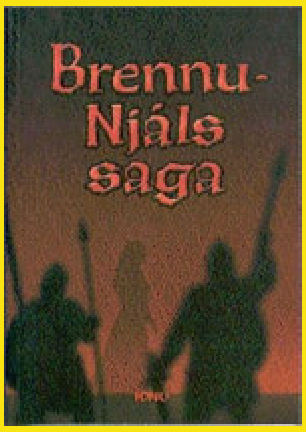












Skiptibókamarkaðir eru einnig á Akureyri, Egilsstöðum og Selfossi.

Athugið að vöruúrval er mismunandi á milli verslana. Allt vöruúrval má finna á www.a4.is.

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

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

A4
SKÓLAVÖRUBÚÐIN ÞÍN

BÍÓ

Áslaug Guðrúnardóttir segir ekki alla átta sig á stemningunni sem myndast í Hafnarhúsi á fimmtudagskvöldum en nóg er þar að berja augum, meðal annars kvikmyndir.
FRÉTTABLAÐIÐ/HANNA

Listrænar kvikmyndir sýndar í listasafni

Fimm teiknimyndir sem allar fjalla á einhvern hátt um dýra- og plönturíkið verða sýndar í Hafnarhúsinu í kvöld. Sýningin er hluti af dagskrá í tengslum við sýninguna RÍKI – flóra, fána, fabúla. Myndirnar eru allar gerðar af myndlistarmönnum.

Í kvöld verða sýndar í Hafnarhúsinu fimm kvikmyndir sem unnar eru með ólíkri teiknimyndatækni. Myndirnar eru sýndar sem hluti af dagskrá sem er í tengslum við sýninguna RÍKI – flóra, fána, fabúla sem nú stendur yfir í safninu.

„Myndirnar sem verða sýndar í dag eru unnar með teiknimyndatækni,“ segir Áslaug Guðrúnardóttir, kynningar- og markaðsstjóri Listasafns Reykjavíkur, og bætir við að um listrænar kvikmyndir sé að ræða þar sem ekki sé alltaf hægt að finna upphaf og endi. Myndirnar eru gerðar af myndlistarmönnum og eiga þær það allar sameiginlegt að fjalla um dýra- og plönturíkið en sýningin RÍKI – flóra, fána, fabúla gengur út á flokkunarkerfið í náttúrunni.

Sýningunni er ætlað að veita áhorfendum innsýn í listsköpun ólíkra listamanna með verkum frá síðustu árum og áratugum ásamt spánnýjum verkum. Sýningarstjóri hennar er Markús Þór Andrésson en hann hefur meðal annars leikstýrt kvikmyndum og sjónvarpsþáttum um myndlist.

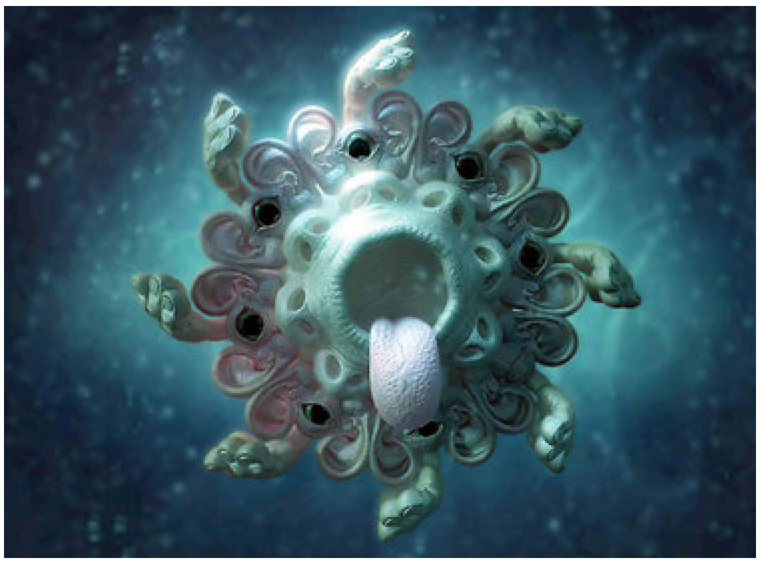
Myndirnar sem sýndar verða í kvöld eru Lumpy Diversity, Crepusculum Animation, A Black Swan eftir Gjörningaklúbbinn, Lusus Naturae og A Story of Creation eftir Siggu Björg Sigurðardóttur. Ekki er um kvikmyndir í hefðbundinni lengd að ræða en myndirnar eiga það sameiginlegt að fara um lendur ímyndunaraflsins þar sem hið ótrúlegasta líf kann að kvikna.

Í Lusus Naturae er fjallað um hringrás lífsins á draumkenndan máta. Í myndinni A Story of Creation er fylgst með tilurð og örlögum einstaklings og Lump Diversity endurspeglar lokaðan og draumkenndan heim sem lýtur eigin lögmálum. Crepusculum Animation er tengd stærra verkefni leikstjórans þar sem leitað er í norræna goðafræði eftir hugmyndum sem í eina tíð lögðu grunn að mannlegri tilvist. Í mynd Gjörningaklúbbsins, A Black Swan, er sagt frá því hvernig svartur svanur verður óvænt óvelkominn gestur.

Ekki er langt síðan byrjað var með dagskrá á fimmtudagskvöldum en ekki vita allir að opið er í safninu til klukkan tíu á fimmtudögum. „Það er líka komið kaffihús og þetta er orðið svolítið skemmtilegur staður svona á fimmtudagskvöldum,“ segir Áslaug.

Kvikmyndasýningarnar mundu standa yfir í safninu næstu fimmtudaga en seinasti sýningardagur er þann átjánda.

Sýning á kvikmyndunum hefst klukkan 20.00 og gildir aðgöngumiði á safnið. gydaloa@frettabladid.is



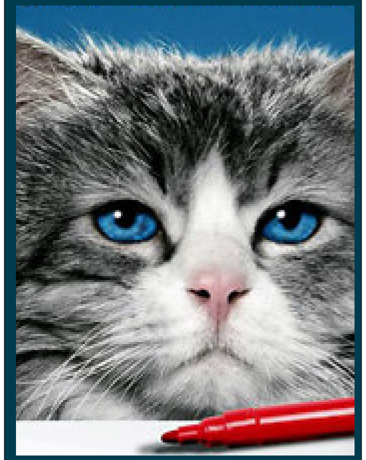
Lusus Naturae er ein þeirra mynda sem sýndar verða í kvöld. Hún segir frá hringrás lífsins á draumkenndan hátt.

MYNDIRNAR SEM SÝNDAR VERÐA Í KVÖLD

Lumpy Diversity
Anna Hallin, 2007 (7 mín.).
Crepusculum Animation
Gabríela Friðriksdóttir, 2011 (20 mín.).
A Black Swan
Gjörningaklúbburinn, 2011 (11 mín.).
Lusus Naturae
Ólöf Nordal, 2014 (23 mín.).
A Story of Creation
Sigga Björg Sigurðardóttir, 2013 (6 mín.).

Frumsýningar

VIVA
Drama
Aðalhlutverk: Jorge Perugorría, Luis Alberto García og Héctor Medina.
Frumsýnd 18. ágúst
IMDb 7,3/10



NINE LIVES
Gamanmynd
Aðalhlutverk: Kevin Spacey, Jennifer Garner og Robbie Amell.
Frumsýning 24. ágúst
IMDb 3,6/10

BEN HUR
Spenna
Aðalhlutverk: Jack Huston, Toby Kebbell og Morgan Freeman.
Frumsýnd 26. ágúst
IMDb 5,2/10

netto

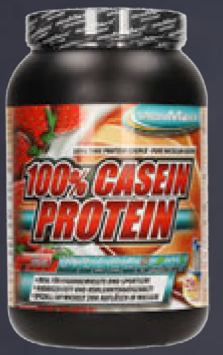
IRONMAXX

FÆÐUBÓTAREFNI Í SÉRFLOKKI

25%

IRONMAXX PROTEINBAR - 35 G
BLÁBERJA & VANILLU/SÚKKULAÐI/BANANI & JÓGÚRT
VERÐ ÁÐUR: 249 KR/STK
25% 187 KR/STK

IRONMAXX 50% ZENITH - 100 G
SÚKKULAÐI/VANILLU/KÓKOS/JARÐARBERJA
VERÐ ÁÐUR: 399 KR/STK
25% 299 KR/STK



IRONMAXX 100% ISOLATE PRÓTEIN - 750 G
SÚKKULAÐI/VANILLU
VERÐ ÁÐUR: 5.898 KR/PK
25% 4.424 KR/PK

IRONMAXX 100% CASEIN PRÓTEIN
750 G - SÚKKULAÐI
VERÐ ÁÐUR: 5.898 KR/PK
25% 4.424 KR/PK

IRONMAXX IMPERIUS PROTEINBAR - 87 G
HNETUSMJÖR & KARAMELLU/MÖNDLU
VERÐ ÁÐUR: 439 KR/STK
25% 329 KR/STK

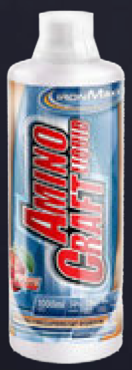
IRONMAXX 100% WHEY PRÓTEIN - 900 G
VANILLU, COOKIES & CREAM,
HNETUSMJÖR & KARMELLA,
JARÐARBERJA & SÚKKULAÐI,
MJÓLKURSÚKKULAÐI.
VERÐ ÁÐUR: 4.790 KR/PK
25% 3.593 KR/PK

50%

IRONMAXX VATNSBRÚSI
700 ML
VERÐ ÁÐUR: 998 KR/STK
50% 499 KR/STK

IRONMAXX HRISTARI PRO
750 ML - MARGIR LITIR
VERÐ ÁÐUR: 1.099 KR/STK
50% 550 KR/STK

IRONMAXX GLUTAMÍN PRO - 130 STK
VERÐ ÁÐUR: 3.598 KR/PK
50% 1.799 KR/PK



IRONMAXX AMINOCRAFT FLJÓTANDI - 1 L
VERÐ ÁÐUR: 3.598 KR/PK
50% 1.799 KR/PK

IRONMAXX ZINC PRO - 150 STK
VERÐ ÁÐUR: 2.798 KR/PK
50% 1.449 KR/PK

IRONMAXX C-VÍTAMÍN 1000 - 100 STK
VERÐ ÁÐUR: 2.798 KR/PK
50% 1.399 KR/PK

IRONMAXX B-VÍTAMÍN BIOACTIVE - 150 STK
VERÐ ÁÐUR: 2.798 KR/PK
50% 1.399 KR/PK

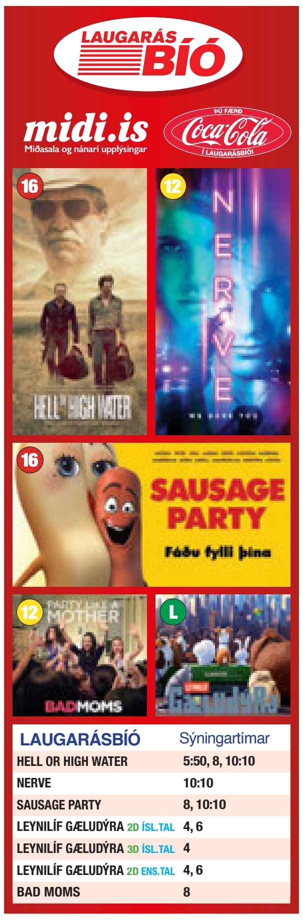
IRONMAXX CREABOLICUM
KREATÍN - 130 STK
VERÐ ÁÐUR: 3.498 KR/PK
50% 1.749 KR/PK

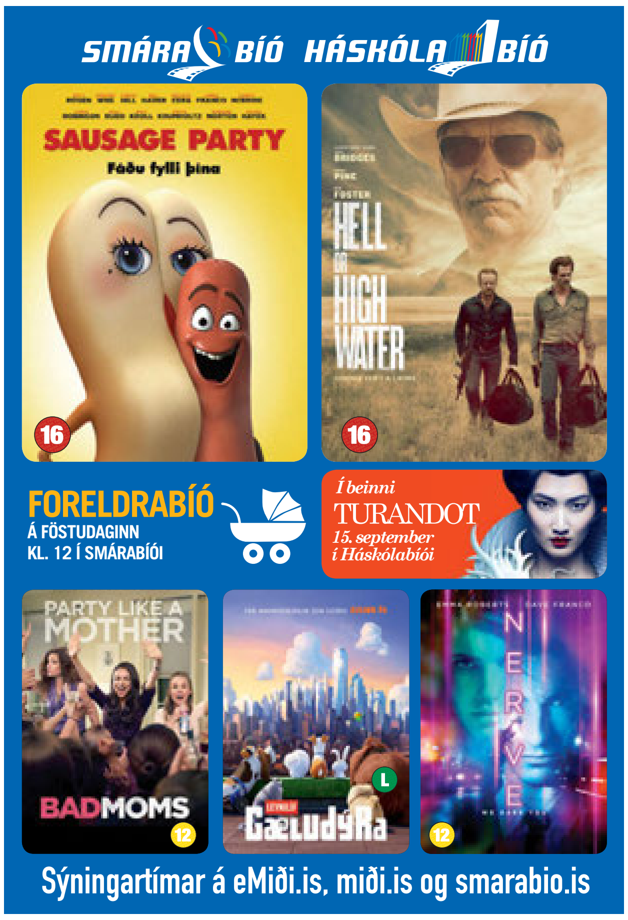
IRONMAXX ARGININE SIMPLEX - 800 G
VERÐ ÁÐUR: 3.698 KR/PK
50% 1.849 KR/PK

IRONMAXX HOTRIDE
KOLVETNISBLANDA - 900 G
VERÐ ÁÐUR: 4.698 KR/PK
50% 2.349 KR/PK

IRONMAXX MÚLTIVÍTAMÍN - 130 STK
VERÐ ÁÐUR: 2.898 KR/PK
50% 1.399 KR/PK

IRONMAXX D-VÍTAMÍN BIOACTIVE - 150 STK
VERÐ ÁÐUR: 2.798 KR/PK
50% 1.399 KR/PK





Hvað? Hvenær? Hvar?

Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

Hugleikur Dagsson segir nokkrar skrýtlur ásamt Jonathan Duffy, vini sínum, á Rosenberg í kvöld.

Introbeats heldur uppi fjörinu á Prikinu í kvöld en hann hefur nú alveg gert það einu sinni eða tvisvar áður.

18. ÁGÚST 2016

Tónlist

Hvað? Ívar Daníels og Magnús Hafdal
Hvenær? 22.00
Hvar? Græna herbergið
Ívar Daníels og Magnús Hafdal, sem báðir tóku þátt í Ísland Got Talent, ætla að halda uppi dúndrandi stemmingu í Græna herberginu. Frítt inn.

Hvað? Hádegistónleikar í Hallgrímskirkju
Hvenær? 12.00
Hvar? Hallgrímskirkja
Síðustu hádegistónleikar sumarsins á Alþjóðlegu orgelsumri í Hallgrímskirkju. Það er Kári Allansson, organisti við Háteigskirkju í Reykjavík, sem spilar á þessum síðustu tónleikum. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Camus kvartett
Hvenær? 20.30
Hvar? Norræna húsið
Tónleikar í tónleikaröðinni Arctic Concerts. Í kvöld er það Camus kvartett sem spilar en það hópur yngstu kynslóðar íslenskra djassleikara. Miðaverð er 2.500 krónur.

Hvað? DJ Sura
Hvenær? 22.00
Hvar? Tivoli
DJ Sura mun snúa rauðglóandi skífum á Tivoli og það verður vafalaust alveg brjálað stuð.

Hvað? Sumar Gull
Hvenær? 20.00
Hvar? Bjórgarðurinn
Sumar Gull spilar djass og bossanova í Bjórgarðinum. Ískaldur bjór og sjóðheitur stuðdjass.

Hvað? DJ David Berndsen
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó
Sjálfur David Berndsen stendur vaktina á spilurunum á Bravó í kvöld. Það má búast við einhverri stemmingu.

Hvað? Introbeats
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Hinn þaulreyndi plötusnúður Addi Intro verður að spila sína heitustu tónlist á Priki allra landsmanna í kvöld. Drengurinn hefur spilað svo oft á Prikinu að það eru komin fótspor eftir hann í gólfið á ekki bara einum stað heldur tveimur.

Hvað? Daveeth
Hvenær? 21.00
Hvar? Hlemmur Square
Daveeth skemmtir fólki með raf-rænum tónum á Hlemmur Square í kvöld. Það er mjög hentugt að taka strætó þangað.

Hvað? Varulven
Hvenær? 15.00
Hvar? Mengi
Myndlistarmaðurinn Jim Holyoak verður með tónleika og gjörning á sama tíma þar sem hann mun þekja veggi Mengis með pappír undir tónlist nokkurra tónlistarmanna. Þessi gjörningur mun standa yfir í sex klukkustundir. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Hiphop jam session
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
M.F. trio spilar lög og síðan geta allir hlaupið upp á svið og tekið þátt í gleðinni. Frítt inn.

Fyrirlestur

Hvað? The Infant's Contribution to Early Relationships and the Sharing of Both Well-being and Experience
Hvenær? 17.00
Hvar? Háskólinn í Reykjavík, stofa V102
Fyrirlestur frá Colwyn Trevarthen, prófessor emeritus í sálfræði barna og sálfræðilegri líffræði við Edinborgarháskóla. Hann mun ræða um framlag barnsins í myndun tengslasambanda. Aðgangur er ókeypis.

Leiðsögn

Hvað? Leiðsögn um Nautn / Conspiracy of Pleasure
Hvenær? 12.15
Hvar? Listasafnið á Akureyri
Síðasta leiðsögnin um sýninguna. Hlynur Hallsson sýningarstjóri og Guðný Kristmannsdóttir listakona taka á móti gestum og fræða þá um sýninguna. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

Opnun

Hvað? Opnun kvenfataverslunar Húrra Reykjavík
Hvenær? 18.00
Hvar? Hverfisgata 78
Húrra Reykjavík opnar kvenfataverslun sína með pomp og prakt í kvöld.

Sýningar

Hvað? Ferilbrot á Skörinni
Hvenær? 17.00
Hvar? Skörin, Aðalstræti 10
Alice Olivia Clarke mósaíklistakona opnar sýningu í kvöld og sýnir ný verk í Skörinni.

Hvað? Fit & Run Expo
Hvenær? 15.00
Hvar? Laugardalshöll
Stórsýning þar sem ýmislegt tengt hlaupum og heilsurækt verður sýnt gestum og gangandi.

Uppistand

Hvað? Hugleikur Dagsson & Jonno Duffy
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Hugleikur og Duffy hafa verið að grína rosa mikið í sumar og munu vafalaust segja nokkrar sprenghlægilegar skrýtlur í kvöld, svona eins og önnur kvöld.

Pub quiz

Hvað? Kilroy pub quiz
Hvenær? 20.00
Hvar? Loft hostel
Tveggja manna lið munu keppa um verðlaun frá Kilroy og G-Adventure sem einnig verða með kynningu fyrir keppnina. Ekkert þátttökugjald.

HALLÓ REYKJANESBÆR

#röðin | 50 fyrstu viðskiptavinirnir fá gómsætan glaðning frá Dunkin' Donuts.

10 ÁRSKORT AF KLEINUHRINGJUM

ALLAR BEYGLUR Á 399 KR.

Komdu og fagnaðu með okkur kl. 13 í dag

Við opnum glænýtt og glæsilegt Dunkin' Donuts kaffihús á Fitjum, Reykjanesbæ kl. 13 í dag, fimmtudag. Mættu tímanlega og þú gætir fengið ársbirgðir af kleinuhringjum, 10 bolla kaffikort eða troðfullan kleinuhringjakassa.

Laugavegur 3 | Kringlan | Hagasmári 9 | Fitjar

DUNKIN' DONUTS®

Brandenburg

MASTERCHEF USA
Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með **Gordon Ramsay** í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band.

FRÁBÆRT
FIMMTUDAGSKVÖLD
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

PERSON OF INTEREST
Fimmta þáttaröðin um fyrrverandi leigumorðingja hjá CIA og dularfullan vísindamann sem leiða saman hesta sína með það að markmiði að koma í veg fyrir glæpi í New York-fylki.

TYRANT
Þriðja þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum um afar venjulega fjölskyldu í Bandaríkjunum sem dregst inn í óvænta og hættulega atburðarás í Mið Austurlöndum

BALLERS
Önnur þáttaröð þessara frábæru þátta með Dwayne The Rock Johnson í aðalhlutverki um hóp amerískra fótboltaleikara og þeirra fjölskyldur.

MISSION IMPOSSIBLE 2
Sérsveitarmaðurinn Ethan Hunt er kominn aftur á stjá og fær nú sitt erfiðasta verkefni til þessa. Spurnir hafa borist af lífshættulegu efni og yfirvöld mega ekki til þess hugsa að það komist í rangar hendur.

BURN NOTICE
Sjöunda þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum um njósnarann Michael Westen sem er enn á brunalistanum en það er listi yfir njósnara sem er ekki lengur treystandi og njóta því ekki lengur verndar yfirvalda.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag.
365.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.25 **Kalli kanína og félagar**
07.50 **Litlu Tommi og Jenni**
08.10 **The Middle**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **The Doctors**
10.15 **Jamie's 30 Minute Meals**
10.40 **Marry Me**
11.05 **World's Strictest Parents**
12.10 **Sælkeraheimsreisa um Reykjavík**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Lífsstíll**
13.20 **Höfðingjar heim að sækja**
13.35 **Grace of Monaco**
15.15 **Beethoven's Treasure Tail**
16.50 **Tommi og Jenni**
17.15 **The New Girl**
17.40 **Bold and the Beautiful**
18.05 **Nágrannar**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Íþróttir**
19.10 **Friends**
19.35 **Marry Me**
20.00 **The New Girl**
20.25 **Masterchef USA** Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsey í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar yfir á sitt band.
21.05 **Person of Interest**
21.55 **Tyrant**
22.50 **Ballers** Önnur syrpa þessara frábæru þátta með Dwayne The Rock Johnson í aðalhlutverki.
23.20 **The Tunnel** Önnur röðin af þessum bresk/frönsku spennuþáttum sem byggðir eru á dansk/sænsku þáttaröðinni Brúnni. Hjónum er rænt í göngunum undir Ermarsundið sem tengja England og Frakkland. Breski lögreglumaðurinn Karl Roebuck og franska lögreglukonan Elise Wassermann fá það hlutverk að rannsaka málið og þau þurfa að taka höndum saman til að hafa uppi á ræningjunum og bjarga hjónunum áður en það verður um seinan.
00.10 **The Third Eye** Önnur serían af þessum hörkuspennandi og vönduðu norsku þáttum um rannsóknarlögreglumanninn Viggo Lust.
01.00 **Aquarius**
01.45 **NCIS. New Orleans**
02.30 **Furious 7**
04.45 **The Future**

STÖÐ 2 SPORT

07.00 **Króatía - Serbía**
08.50 **Bandaríkin - Argentína**
10.40 **Ástralía - Litháen**
12.30 **Football League Show**
13.00 **Brasilía - Hondúras**
14.40 **Nígería - Þýskaland**
16.20 **Valur - ÍBV**
18.00 **Sumarmótin 2016**
18.40 **Markaþáttur Pepsí deildar kvenna**
19.30 **Valur - Víkingur R.**
22.00 **Pepsímörkin**
23.30 **Premier League World**
00.00 **Bad Blood. Diaz vs. McGregor 2**
00.45 **ÍBV - Fylkir**

STÖÐ 2 SPORT 2

10.40 **Spánn - Frakkland**
12.30 **Burnley - Swansea**
14.10 **Porto - Roma**
16.00 **Fjölnir - FH**
17.50 **ÍBV - Fylkir**
20.00 **Stjarnan - KR**
21.50 **Hull - Leicester**
23.30 **Middlesbrough - Stoke**

STÖÐ 3

17.50 **Raising Hope**
18.15 **The Big Bang Theory**
18.30 **Modern Family**
18.55 **Fóstbræður**
19.25 **Entourage**
19.55 **Hið blómlega bú 3**
20.25 **Geggjaðar græjur**
20.45 **Burn Notice**
21.30 **Drop Dead Diva**
22.15 **NCIS. New Orleans**
22.55 **Fóstbræður**
23.25 **Entourage**
23.55 **Hið blómlega bú 3**
00.25 **Geggjaðar græjur**
00.45 **Burn Notice**
01.30 **Drop Dead Diva**
02.10 **Tónlist**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Ljóti andarunginn og ég**
07.25 **Ævintýri Tinna**
07.47 **Mæja býfluga**
08.00 **Dóra könnuður**
08.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
08.47 **Ævintýraferðin**
09.00 **Áfram Diego, áfram!**
09.24 **Svampur Sveinsson**
09.49 **Lalli**
09.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
10.00 **Lína langsokkur**
10.25 **Latibær**
10.48 **Stóri og litli**
11.00 **Ljóti andarunginn og ég**
11.25 **Ævintýri Tinna**
11.47 **Mæja býfluga**
12.00 **Dóra könnuður**
12.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
12.47 **Ævintýraferðin**
13.00 **Áfram Diego, áfram!**
13.24 **Svampur Sveinsson**
13.49 **Lalli**
13.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
14.00 **Lína langsokkur**
14.25 **Latibær**
14.48 **Stóri og litli**
15.00 **Ljóti andarunginn og ég**
15.25 **Ævintýri Tinna**
15.47 **Mæja býfluga**
16.00 **Dóra könnuður**
16.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
16.47 **Ævintýraferðin**
17.00 **Áfram Diego, áfram!**
17.24 **Svampur Sveinsson**
17.49 **Lalli**
17.55 **Rasmus Klumpur og félagar**
18.00 **Lína langsokkur**
18.25 **Latibær**
18.48 **Stóri og litli**
19.00 **Coraline**

Dóra Könnuður
kl. 08.00, 12.00 og 16.00

GOLFSTÖÐIN

08.30 **ÓL 2016 - Golf kvenna**
12.30 **John Deere Classic**
15.10 **ÓL 2016 - Golf kvenna**
19.00 **Wyndham Championship**
23.00 **Inside The PGA Tour**
23.25 **Countdown to the Ryder Cup**
23.50 **Golfing World**

BÍÓSTÖÐIN

10.10 **Jersey Boys**
12.25 **Ocean's Twelve**
14.30 **Paul Blart. Mall Cop 2**
16.05 **Jersey Boys**
18.20 **Ocean's Twelve** Sjálfstætt framhald myndarinnar Ocean's Eleven. Hún segir frá Danny Ocean sem safnar saman hópi af þjófum og svikahröppum í New York. Þaðan liggur leið þeirra til Amsterdam, Rómar og Parísar þar sem þrjú stór rán liggja fyrir en það reynir á kænsku kónanna þegar þeir þurfa að yfirstíga ýmsar hindranir sem á veginum verða. Eins og áður eru aðalhlutverkin í höndum George Clooney, Matt Damon, Andy Garcia, Brad Pitt, Julia Roberts auk Catherine Zeta-Jones.
20.25 **Paul Blart. Mall Cop 2** Skemmtileg gamanmynd frá 2015 með Kevin James í aðalhlutverki. Eftir sex ára fórnfúst starf í verslunarmiðstöðinni ákveður öryggisvörðurinn Paul Blart að fara í frí til Las Vegas ásamt dóttur sinni og slaka dálítið á. En þegar bíræfnir þjófar og glæpamenn fara á stjá verður hann að bregðast við.
22.00 **Mission. Impossible II**
00.05 **2 Fast 2 Furious**
01.55 **Idiocracy**
03.20 **Mission. Impossible II**

RÚV

10.00 **ÓL 2016: Strandblak**
12.25 **ÓL 2016: Frjálsar íþróttir**
15.10 **ÓL 2016: Samantekt**
15.50 **ÓL 2016: Blak**
17.50 **Táknmálsfréttir**
18.00 **KrakkaRÚV**
18.01 **Eðlukrúttin**
18.15 **Best í flestu**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.35 **Kastljós**
20.00 **Heimilismatur með Lorraine Pascale**
20.30 **Síðasti tangó í Halifax**
21.25 **ÓL 2016: Samantekt**
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **ÓL 2016: Frjálsar íþróttir**
01.35 **Dagskrárlok**

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Rules of Engagement**
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **Kitchen Nightmares**
09.45 **Secret Street Crew**
10.35 **Pepsi MAX tónlist**
12.50 **Dr. Phil**
13.30 **Telenovela**
13.55 **Survivor**
14.40 **America's Funniest Home Videos**
15.05 **The Bachelor**
16.35 **The Tonight Show**
17.15 **The Late Late Show**
17.55 **Dr. Phil**
18.35 **Everybody Loves Raymond**
19.00 **King of Queens**
19.25 **How I Met Your Mother**
19.50 **Cooper Barrett's Guide to Surviving Life**
20.15 **Girlfriend's Guide to Divorce**
21.00 **BrainDead**
21.45 **Zoo**
22.30 **The Tonight Show**
23.10 **The Late Late Show**
23.50 **Harper's Island**
00.35 **Law & Order. Special Victims Unit**
01.20 **American Gothic**
02.05 **BrainDead**
02.50 **Zoo**
03.35 **The Tonight Show**
04.15 **The Late Late Show**
04.55 **Pepsi MAX tónlist**

ÚTVARP

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

markhönnun ehf

netto

SKIPULAGÐUR SNÆÐINGUR Í SKEMMTILETGU BOXI FRÁ sistema®

598 KR

Nestisbox To-Go

698 KR

1.298 KR

Tvískipt box og 330 ml brúsi

Twist 'n Sip - 330 ml

698 KR

Gripper - 800 ml

998 KR

Twist 'n Sip - 460 ml

798 KR

998 KR

Margskipt box með skál

1.298 KR

Þrískipt box - 1,5 L

798 KR

Tvískipt Snarlbox - lítið

1.198 KR

Tvískipt Snarlbox - stórt

www.netto.is

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

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Við erum nánast feimin við að gefa þetta út

STEED LORD ER ALLAVEGA KOMIÐ Í MJÖG LANGA PÁSU. VIÐ TÍMUM EKKI ALVEG AÐ SEGJA SKILIÐ VIÐ STEED LORD FORMLEGA ÞVÍ ÞAÐ HEFUR VERIÐ SVO STÓR PARTUR AF OKKUR SÍÐASTLIÐIN TÍU ÁR.

Svala Björgvins og **Einar Egilsson** hafa hingað til verið tveir þriðju partar fjölskyldusveitarinnar Steed Lord. Þau hafa hins vegar sett sveitina á salt og mynda tvö saman bandið Blissful. Fyrsta afurð hins spánýja bands lítur dagsins ljós í dag.

Við Einar erum búin að vera að vinna að Blissful síðastliðið ár hér í LA. Við erum búin að gefa okkur góðan tíma til að semja tónlistina og núna eftir að hafa eytt mánuðum saman í hljóðverum við að taka upp erum við loksins að gefa út okkar fyrsta lag, „Elevate“, ásamt myndbandi í dag. Við erum mjög spennt að sleppa þessu loksins út í heim,“ segir Svala Björgvinsdóttir söngkona, sem fyrir margt löngu stimplaði sig inn sem ein af okkar ástsælustu söngkonum, enda verið viðloðandi sviðsljósið frá barnæsku.

Hún hefur stofnað bandið Blissful í slagtogi við Einar Egilsson, eiginmann sinn. Undanfarin ár hafa þau Svala og Einar gert það gott með Steed Lord sem nú hefur lagt upp laupana, að sinni að minnsta kosti.

„Steed Lord er allavega komið í mjög langa pásu. Við tímum ekki alveg að segja skilið við Steed Lord formlega því það hefur verið svo stór partur af okkur síðastliðin tíu ár og við vitum ekki alveg með framhaldið. En við erum algjörlega að einbeita okkur að Blissful núna. Hver veit, kannski munum við koma aftur öll saman og gera nýtt efni en allavega ekki í náinni framtíð. Öll okkar sköpunargleði og orka fer í Blissful,“ útskýrir hún einlæg.

Aðspurð um hvort Blissful dragi dám af Steed Lord, í ljósi þeirrar staðreyndar að nýja bandið er samsett úr tveimur þriðju þess síðarnefnda, svarar hún: „Við ýttum alveg á restart-takkann. Við fórum að semja saman lög sem urðu síðan bara allt öðruvísi en Steed Lord án þess að við værum að pæla eitthvað mikið í því. Okkur Einar var búið að langa hvort eð er til að byrja nýtt verkefni í nokkur ár og fannst þetta vera fullkomið tækifæri. Blissful er mun persónulegra verkefni fyrir mig og við erum búin að vinna svo lengi að þessu að þetta er orðinn hálfgerður partur af okkur. Við erum nánast feimin við að gefa þetta út,“ segir Svala og bætir við: „Fólk verður bara að hlusta og meta það fyrir sjálft sig því okkur finnst alltaf frekar erfitt að útskýra tónlist. Þetta er fyrst og fremst einlægt samstarf okkar Einars og við vonum að fólk diggi þetta.“

En nafnið? Hvaðan kemur Blissful? „Það á rætur að rekja í tilfinningu sem við höfum bæði upplifað, saman og sitt í hvoru lagi. Hrein hamingja eða alsæla er tilfinningin sem allir eiga að geta upplifað án þess að taka inn einhver efni. Þetta býr allt innra með okkur, við fæðumst svona. Þetta er bara spurning um að kalla fram þessa tilfinningu,“ útskýrir hún og segir að tónlist sé gráupplögð leið til að laða það ástand fram.

Og nú er komið að því að frumraunin skjótist út í kosmósið. „Við erum að vinna með góðu fólki hérna úti í Los Angeles sem hjálpar okkur að koma tónlistinni á framfæri. Við hlökkum svo til að spila efnið live þegar fleiri lög koma út, en við erum búin að vinna mikla undirbúningsvinnu og erum virkilega tilbúin í að takast á við þennan nýja kafla. En næst á dagskrá er að ég fer til Íslands í næstu viku til að taka upp The Voice, þáttaröð númer tvö, og þá munum við kynna Blissful og nýja lagið okkar fyrir Íslendingum,“ segir hún spennt að lokum.

gudrun@frettabladid.is

MYND/JEANEEN LUND

Náðu að sannfæra breska reggíunnendur

Hljómsveitin AmabAdamA lagði land undir fót nýverið og kom fram á tónlistarhátíðinni Boomtown Fair sem fer fram í grennd við Winchester í Bretlandi. Auk þess að koma fram á hátíðinni kom sveitin fram á tónleikum í Bristol.

„Þetta festival er tryllt og mikið lagt í alla hönnun og uppsetningu. Ég hef aldrei séð önnur eins svið,“ segir Steinunn Jónsdóttir, einn af meðlimum hljómsveitarinnar. „Hátíðin er haldin á risastóru landsvæði, eiginlega bóndabæ, og það er skógur og akrar sem skilja svæðin að. Þannig að maður er kannski að labba inni í miðjum skógi og þar er eitthvert sound-system að spila eða rave-partí í gangi með öllu tilheyrandi.“

Steinunn segir tónleikana hafa gengið vonum framar, bæði á hátíðinni sem og í Bristol. Og þótt það séu kannski ekki allir sem þekkja íslenskt reggí vel og öll tónlist hljómsveitarinnar sé flutt á íslensku þá virðist það ekki hafa komið að sök. Í Bristol spiluðu þau á tónleikastað og voru eina sveitin sem kom fram það kvöld. „Það kom fullt af fólki og það virtist ekki skipta máli þótt við værum að syngja á íslensku, það voru allir með okkur,“ segir Steinunn og heldur áfram: „Fólk var alveg skeptískt áður en við byrjuðum og eitthvað að velta því fyrir sér hvað íslenskt reggí væri eiginlega og setti upp einhvern svip en svo held ég að við höfum náð að sannfæra það.“

Landsmenn þekkja langflestir lög á borð við Hossa hossa en líkt og gefur að skilja þekktu Englendingar og hátíðargestir hvorki lag né texta og segir Steinunn það hafa verið skemmtilega tilbreytingu að öllum lögunum hafi verið tekið á sama hátt þótt hennar þyki auðvitað alltaf jafn gaman þegar fólk tekur undir í þekktari lögunum.

„Það var gaman að prófa þetta. Reggísenan á Íslandi er náttúrulega frekar lítil og við erum búin að vera heppin með að það eru alveg frekar margir sem hlusta á okkur þótt þeir séu kannski ekki að hlusta mikið á annað reggí.“

Annars er nóg um að vera hjá Steinunni þessa dagana því auk þess að vera meðlimur í AmabAdamA er hún einnig í Reykjavíkurdætrum sem efna til útgáfutónleika næstkomandi þriðjudag. Hún segir að öllu sem til er verði tjaldað á tónleikunum þótt þeir séu á helst til óhefðbundnum tónleikadegi. „Þeir eru á þriðjudegi af því að þá komust allar Reykjavíkurdæturnar og það gerist mjög sjaldan,“ segir hún og bætir við að einhverjar mannabreytingar séu að eiga sér stað innan hópsins og því sé um einstakt tækifæri að ræða til að berja allar dæturnar augum.

AmabAdamA stígur næst á svið í Gamla bíói á Menningarnótt strax eftir flugeldasýninguna. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir. **– gló**

Meðlimir sveitarinnar voru í banastuði í Bretlandi um síðastliðna helgi en AmabAdamA kom fram á tvennum tónleikum.

Reykjavík Bíldshöfði 20 — **10 – 18** virka daga, **11 – 17** laugardaga, **13 – 17** sunnudaga

Akureyri **Dalsbraut 1** — **10 – 18** virka daga, **11 – 16** laugardaga

Ísafjörður **Skeiði 1**

www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN

NÚ ER TÍMINN!

SKJÓLVEGGUR OG PALLUR

Við aðstoðum þig!

ÞÚ FÆRÐ ALLT EFNIÐ Í PALLINN OG SKJÓLVEGGINN

Klárum málið! 0% VAXTALAUST LÁN

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur. Tilboð á pallaefni gilda til og með 22. ágúst eða á meðan birgðir endast.

BOSCH -20%

RAFHLÖÐU-BORVÉL
GSR 14,4-2 Li 2x1,5Ah rafhlöður
27.997 kr.
74874094
Almennt verð: 34.995 kr.

BOSCH -20%

RAFHLÖÐUBORVÉL
PSR 14,4 V,
2 lithium rafhlöður
22.396 kr.
74864116
Almennt verð: 27.995 kr.

PALLALEIKUR BYKO *Vertu með!*

Lokavinningur verður dreginn út þriðjudaginn 23. ágúst og tilkynnt um vinningshafa á Facebook

NAPOLEON

Gasgrill Prestige
506600066

Yfirbreiðsla
506668171

Grillsett 5stk deluxe pro
506670031

Heildarverðmæti: 422.757 kr

BOSCH -20%

HÁÞRÝSTIDÆLA
AQT, 130 bör
27.676 kr.
74810237
Almennt verð: 34.595 kr.

-20%

BÚTSÖG
TH-MS 2112
13.436 kr.
74808295
Almennt verð: 16.795 kr.

-20%

MALTA bjálkahús, 8,7m², 28 mm
207.996 kr.
0291811/5/7
Styrkingar: 2.956 kr., festingar: 3.196 kr.
Almennt verð allt: 267.685 kr.

-20%

NILS garðhús, 12,1 m², 19 mm lóðrétt klæðning, samsett úr einingum
223.996 kr.
0291808/5/7
Styrkingar: 19.996 kr., festingar: 7.196kr.
Almennt verð allt: 313.9885 kr.

LE MANS bjálkahús, 13,9m², 34mm.
399.995 kr.
0291818/5/7
Styrkingar: 7.345 kr., festingar: 5.995 kr.

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

KJÖRVARI 14 viðarvörn, gagnsær, margir litir.

1.275kr. 1 LÍTRI
86332010-9040 - Verð áður: 1.595kr.

3.995kr. 4 LÍTRAR
86332040-9040 - Verð áður: 4.995kr.

KJÖRVARI 16 viðarvörn, þekjandi, margir litir.

1.755kr. 1 LÍTRI
86360010-1337 - Verð áður: 2.195kr.

5.915kr. 4 LÍTRAR
86360040-1337 - Verð áður: 7.395kr.

HERREGÅRD PALLAOLÍA XO viðarvörn, er ætluð á gagnvarið efni, palla, girðingar og garðhúsgögn. Kemur í veg fyrir grama og inniheldur sveppa og mygluvarnarefni. Fæst í ljósbrúnu og glæru.

3 LÍTRAR
1.995kr.
80602501-2
Verð áður: 2.495kr.

Tilboð á viðarvörn gilda til 22.ágúst

ÖLL -20% VIÐARVÖRN

-40%

GIRÐINGAREINING
massíf, 1800x1800mm
9.597kr.
0291378
Almennt verð: 15.995 kr.

-30%

BLÓMAPOTTUR
ALBA 52x52x90 cm.
6.996kr.
0291715
Almennt verð: 9.995 kr.

-30%

BLÓMAPOTTUR
SARA 45x45x35 cm.
4.897kr.
0291720
Almennt verð: 6.995 kr.

-30%

GARÐBEKKUR
tveggja sæta.
20.997kr.
0291473
Almennt verð: 29.995 kr.

-30%

SORPTUNNUGEYMSLA tvöföld.
34.297kr.
0291700 - Almennt verð: 48.995 kr.

SORPTUNNUGEYMSLA einföld.
17.217kr.
0291701 -
Almennt verð: 24.595 kr.

-30%

ÚTILJÓS Í ÚRVALI

ÚTILJÓS
EGLO á vegg með birtuskynjara, IP44.
5.995kr.
52258713

ÚTIVEGGLJÓS
DOVRE, svart eða hvítt, IP44.
6.995kr.
52235886-7

OSLO ljósastaur úti svartur eða hvítur, 30x9cm
9.995kr.
52238267/8

ÚTILJÓS
CONFORM EGLO, útiljós, IP44.
6.495kr.
52258813

ÚTIVEGGLJÓS
OSLO svart eða hvítt.
9.995kr.
52237703-4

ÚTILJÓS
CLASSIC EGLO hvítt, E27.
3.495kr.
52257179

FLEIRI TILBOÐ ERU Á BYKO.IS

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

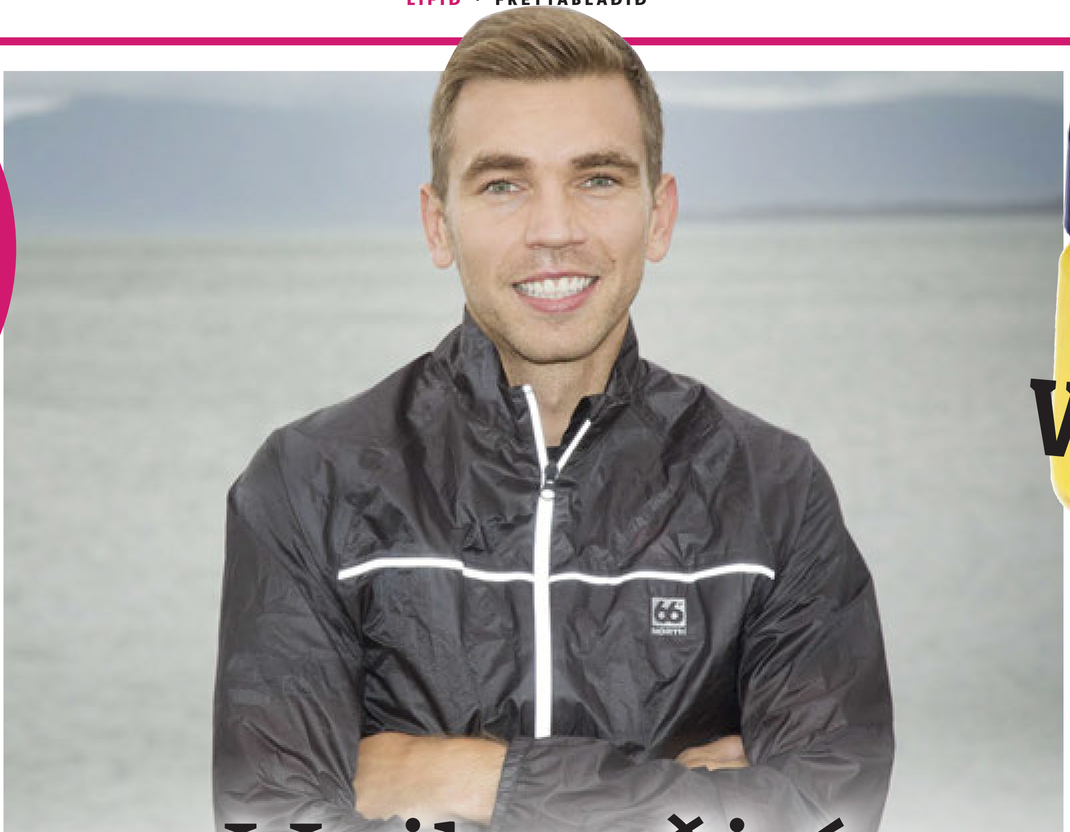
Hlaupanúðlur Kára og Aldísar

Kári segist ekki metnaðarfullur í eldhúsinu fyrir hlaupin og treystir á að Aldís Arnardóttir, unnusta hans, galdri eitthvað fram úr erminni. Hún hleypur sjálf heilmikið og veit því vel hvað gengur upp. Hún dró heimatilbúna eggjanúðluuppskrift fram úr erminni sem gjarnan nýtur mikilla vinsælda heima hjá þeim.

NÚÐLUUPPSKRIFT

- Góður slatti af engifer
- Einn bolli kókosflögur
- 1 pakki eggjanúðlur
- Sweet chilli sósa eftir smekk
- 5 egg
- Ólífuolía

Núðlurnar eru settar í vatn, engiferinu og kókosflögunum skellt á pönnu á meðan, ásamt smá olíu. Þegar núðlurnar eru klárar fara þær líka á pönnuna og svo eggin þar á eftir. Herlegheitunum komið fyrir í skál og sósunni hellt yfir.



Heilræði á lokasprettinum

Margir koma til með að reima á sig hlaupaskóna á laugardaginn. Fréttablaðið leitaði á náðir **Kára Steins Karlssonar** sem gefur ráð um hvernig best sé að haga sér til að lifa hlaupið af.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Kári Steinn Karlsson ofurhlaupari er Íslandsmeistari í maraþonhlaupi og hefur unnið til fjölda verðlauna í hlaupum eins og flestir sjálfsagt vita. Sjálfur spretti hann fyrst úr spori í Reykjavíkurmaraþoninu af alvöru níu ára gamall og hefur tekið þátt með hléum síðan. Enda nóg að gera hjá honum við að hlaupa út um allar hinar trissurnar.

Þó að Kári eigi ýmiss konar verðlaunapeninga sem endurspegla afrekin, þá byrjar maður víst alltaf einhvers staðar og hans fyrsta hlaup í maraþoninu markaðist við tíu kílómetra. Í ár hlaupa 5.400 einmitt þessa tíu kílómetra, en sú vegalengd er vinsælust.

Kári Steinn er eðli málsins samkvæmt með skotheld ráð undir rifi hverju sem henta hlaupurum dagana fyrir hlaup sem eru ekki síður mikilvægir en sjálfur hlaupadagurinn en Reykjavíkurmaraþonið er einmitt á laugardaginn.

Sjálfur stefnir Kári á að taka hálfmaraþon í ár, þótt hann sé ekki endanlega búinn að taka ákvörðun um það. Skiptir ekki öllu, hann er hafsjór upplýsinga sem hlaupagikkir helgarinnar ættu að gefa gaum.

Gamla góða VASELÍNIÐ

„Það er fátt verra en að bolurinn skafi geirvörturnar nánast af. Oft fattar maður það ekki fyrr en maður er kominn í sturtu, það er hrikalegt. Þá er gott að vera búinn að setja vaselín á geirvörturnar og lítinn plástur yfir, til að vera alveg öruggur fyrir svoleiðis. Konur sleppa oft með því að vera í íþróttatopp. Svo er mjög gott að setja vaselín í handarkrikana og á milli læranna, og þar sem fólk nuddast. Skiptir ekki máli hvernig vaselín, það er til eitthvert íþróttavaselín en þetta gamla góða hefur virkað vel fyrir mig.“

Ekkert nýtt!

„Vertu með búnaðinn á hreinu. Ekki vera að kaupa þér glænýja hlaupaskó og ætla að fara á þeim maraþon. Auðvitað komast sumir upp með það, en sennilega fara fleiri flatt á því. Og ekki vera að fá þér nýjan orkudrykk eða orkugel. Það getur bara farið illa í magann á mönnum. Maginn verður að þekkja það sem þið eruð að setja í hann, því eins gæti verið að hann þyldi ekki það nýja.“

Morgunverkin eru drjúg

„Vaknaðu snemma og borðaðu fyrir hlaup. Margir vilja sofa eins lengi og þeir komast upp með og stökkva beint í hlaup. Vaknið frekar fyrr, þremur tímum fyrir hlaup til dæmis, og borðið morgunmat. Þrír tímar eru góðir. Þið munuð ekki sjá eftir því, þetta þarf ekki að vera flókið, bara brauð og banani. En sleppa skyri og kjöti.“

Slepptu steikinni

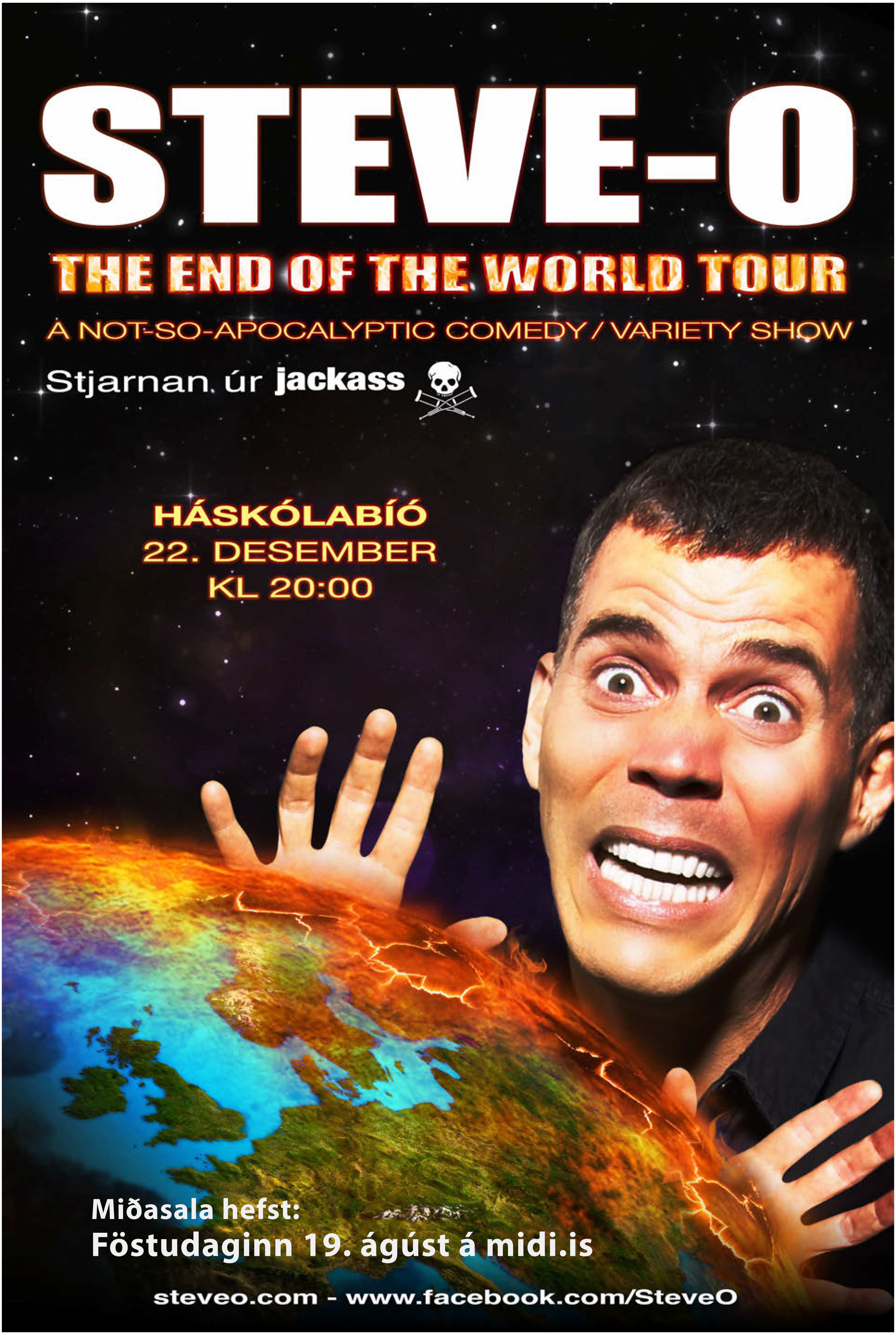
„Það skiptir kannski ekki öllu að hlaða sig upp fyrir tíu kílómetra hlaupið, en ef fólk er að fara hálfmaraþon eða heilmaraþon skiptir það gríðarlegu máli. En það er gott að fylla á vöðvana með því að huga að kolvetnaneyslunni tveimur til þremur dögum fyrir hlaupið. Léttur kvöldmatur skiptir miklu máli. Ekki vera að fá þér neina fimm hundruð gramma steik. Vertu heldur í léttri máltíð. Sama hvað, þannig séð, bara eitthvað létt sem situr ekki í maganum fram að hlaupi. Þig langar ekki að finna fyrir þessu daginn eftir á hlaupum.“

Bómullarbolur? VOND HUGMYND!

„Klæða sig eftir veðri. Vera í Dri-FIT og geyma gamla bómullarbolinn bara heima. Hann dregur í sig vatn og verður þungur. Aftur að geirvörtunum, þá er bómullarbolurinn mikið í að saxa framan af þeim ef hann blotnar. Svo er gott að vera með ódýra vettlinga sem mega fjúka. Mér finnst dálítið að ef manni er hlýtt á fingrunum sé manni hlýtt alls staðar.“

Of seint í rassinn gripið

„Hvílið ykkur vel. Tveimur dögum fyrir hlaup er enginn að fara að bjarga neinu formi. Það er einfaldlega of seint í rassinn gripið. Það eina sem fólk gerir, með því að fara og prófa að hlaupa sömu vegalengd eða kannski lengri, er að það verður bara þreyttara.“


STEVE-O
THE END OF THE WORLD TOUR
A NOT-SO-APOCALYPTIC COMEDY / VARIETY SHOW
Stjarnan úr jackass
HÁSKÓLABÍÓ
22. DESEMBER
KL 20:00
Miðasala hefst:
Föstudaginn 19. ágúst á midi.is
steveo.com - www.facebook.com/SteveO

Smart, margnota og þarf ekki að kostar handlegg

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Nú verður senn hringt inn í flestar skólastofur landsins. Fréttablaðið hafði pata af því að einhverjir væru fyrir lifandi löngu farnir að hafa áhyggjur af því hverju skyldi klæðast á göngum skólanna. Þau **Hlynur James** og **Sigríður Margrét** eru hér með laufléttar tískuspár fyrir haustið og benda á fatnað sem þarf ekki endilega að kosta handlegg og óbærileg heilabrot á hverjum morgni.

HLYNUR JAMES

Old school alla leið

„Í vetur verða þetta mikið til stórar hettupeysur, góðar og síðar úlpur eða parka. Þá verða brakandi hvítir skór enn í gangi og svo taka svartir Timberland-skór við. Ég held að þau merki sem verða allsráðandi í vetur séu FILA, Champion, Reebok og Stussy. Annars myndi ég miða bara vel á öll old school-snið og fjárfesta í síðum hlýrabolum til að nota í layer. “

Hvernig á að spara sér aurinn án þess að það komi út á lúkkinu?„Þær netverslanir sem ég fíla mikið eru ssense.com og mrporter.com. Annars eru Asos og American Apparel alltaf málið þegar ég set markið á ódýr beisikk föt. En þær sem hafa reynst mér vel heima á Íslandi eru Smash, Levis og Húrra.“

Með hverju mælir þú að við sleppum alfarið að setja í körfuna þennan veturinn? „Ég mæli með að menn forðist aðsniðna boli með of stuttum ermum. Flíkur með rennilásum á hliðunum líka og leita frekar að flíkum með klaufum (split-hem).“

SIGRÍÐUR MARGRÉT

Ekki meira af croptops

„Ég held að síðar kápur og mokkajakkar verði áberandi í vetur. Svo eru stórir bomberar búnir að vera vinsælir og ég held þeir komi til með að halda því áfram. Þykkar, hlýjar og víðar peysur verða líka vinsælar. Strigaskórnir halda áfram. Við munum sjá mikið um stóra trefla og aukahluti, svo sem kollhúfurnar frá 66°Norður.“

Hvernig á að spara sér aurinn án þess að það komi út á lúkkinu? „Ég nota alla afslætti sem ég kemst í. Þegar ég var í skólanum var ég mikið að nota skólaafsláttinn sem var oft í kringum 10-15%, af fötum og svo mat líka. Svo er um að gera að versla á útsölunum og nýta sér miðnætursprengjurnar hérna heima. Annars hefur mér fundist ódýrara að versla á netinu og er þar hrifnust af asos.com. Hún er ódýr og góð.“

Hverju ættum við alfarið að sleppa að setja í körfuna þennan veturinn? „Leggings, ég held það megi spara þar og kroppstopparnir eru líka að hverfa.“

NOKKRAR GÓÐAR SEM GÆTU SPARAÐ NÁMSMÖNNUM AURINN

countryattire.com
oki-ni.com/en/home
boohoo.com/irelandeurope/page/home
asos.com
shop.mango.com/IS

GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS

3 FYRIR 2 AF KERTUM

30% AFSLÁTTUR
AF BORÐSTOFUHÚSGÖGNUM

POLO U tungusófi
Áður 199.900,- **NÚ 159.920,-**
Stærð: 298x152x205 cm.

ASTI stóll
Áður 19.990,-
NÚ 13.993,-
Stærð: 46.5x57.5xH95.5 cm.

AKRON stóll
Áður 29.900,-
NÚ 20.930,-
Stærð: 50x63xH94 cm.

LHUIS stóll
Áður 35.900,- **NÚ 25.130,-**
Stærð: 50x52xH97 cm.

NAVELLI stóll
Áður 17.990,- **NÚ 12.593,-**
Stærð: 48x58xH101 cm.

XEUILLEY bekkur
Áður 35.900,- **NÚ 25.130,-**
Stærð: 104x44xH47 cm.

NQ eikarborð
Áður 179.900,- **NÚ 125.930,-**
Stærð: 200x100xH76 cm.

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Gildir 18.–24. ágúst

ANTON&BERGUR

Ara Braga Kárasyni er margt til lista lagt en hann stefnir hátt bæði í tónlist og spretthlaupum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Trompetleikari á fullri ferð

Ari Bragi Kárason trompetleikari er einnig öflugur spretthlaupari – raunar svo öflugur að hann á Íslandsmetið í 100 metra hlaupi karla. Í tónlistinni er nóg að gera hjá Ara en hann spilar á Menningarnótt og er auk þess að fara að taka upp nýtt efni með hljómsveit sinni.

„Ég er að spila með Mezzoforte og svo fer ég og stekk yfir að spila með Jóni Jónssyni. Ég spila líka með Stórsveit Reykjavíkur í Eldborg þannig að þetta verða ansi samanþjappaðir 3–4 tímar hjá mér þarna á Menningarnótt,“ segir Ari Bragi en gefur lítið fyrir að þetta sé mikið stress og hvað þá að hann þurfi að beita spretthlauparatrikkum til að hafa daginn af.

„Á nýaflokinni Jazzhátíð Reykjavíkur var ég í ákveðnu lykilhlutverki, það var því mikið að gera hjá mér. Ég frumflutti þar nýtt efni með hljómsveitinni minni sem heitir Annes. Við erum svo að fara í stúdíó núna í byrjun september að taka það allt upp og auk þess verður tekin upp heimildarmynd um þá stúdíóferð – fólkið í djass-senunni hefur mjög gaman af því að fylgjast með hvernig æfingaferlið fer fram, þetta er svona eins og að mann langar að fylgjast með hvernig Usain Bolt æfir, ekki bara að horfa á hann hlaupa.“

Með Ara í Annes eru nokkrir af fremstu hljóðfæraleikurum landsins – þeir Einar Scheving, Eyþór Gunnarsson, Jóel Pálsson og Guðmundur Pétursson. Þetta er spunadjass þar sem Eyþór Gunnarsson, hljómborðsleikari Mezzoforte, er með alls kyns hljómborð og syntha, sér til dæmis um bassaleik fyrir bandið á græjunum sínum. Guðmundur Pétursson kemur síðan þarna inn með rafmagnsgítar þannig að yfir bandinu svífur rafmagnaður andi.

> **ÉG FÉKK TÆKIFÆRI TIL AÐ SPREYTA MIG EINU SINNI ÞEGAR ÉG VAR Í NÁMI ÚTI Í BANDARÍKJUNUM, ÞAÐ VAR Á MÓTI GAURUM SEM HÖFÐU VERIÐ Í HÁSKÓLAUMHVERFINU ÞAR Í FRJÁLSÍÞRÓTTUM OG ÉG PAKKAÐI ÞEIM SAMAN.**

En Ari er ekki við eina fjölina felldur, hann er auðvitað einnig spretthlaupari í hjáverkum og er enginn aukvisi þar þrátt fyrir að tónlistin eigi mestallan hans tíma. Hann setti nýlega Íslandsmet í 100 metra hlaupi þrátt fyrir að vera nokkuð nýbyrjaður í sportinu.

„Ég byrjaði að æfa í janúar 2014. Ég fékk tækifæri til að spreyta mig einu sinni þegar ég var í námi úti í Bandaríkjunum, það var á móti gaurum sem höfðu verið í háskólaumhverfinu þar í frjálsíþróttum og ég pakkaði þeim saman – þá hugsaði ég með mér að þetta gæti verið eitthvað fyrir mig. Svo þegar ég flutti heim þá blundaði þetta í mér og ég lét bara til skarar skríða.

Ég hef bara tekið þetta föstum tökum, ég fékk þjálfara sem hefur náð að ýta mér inn á rétta braut og tosa úr mér allt „potential“ sem er til staðar, held ég. Hann er rosalega þolinmóður gaur því að eina rútínan í mínu lífi er engin rútína – maður mætir oft beint úr stúdíóinu búinn að vera þar í heilan og hálfan dag og hann sendir mann heim í staðinn fyrir að taka æfingu. Ég er búinn að fjárfesta svolítið í þessu og uppskar þarna með þessu Íslandsmeti.“

Ari Bragi segist hafa verið grátlega nálægt því að vera úti í Ríó á Ólympíuleikunum núna en hann segist jafnframt vera fókuseraður á að komast til Tókýó 2020 og það sé það eina sem komist að hjá sér í hlaupunum – það yrði að teljast ágætis árangur í viðbót við tónlistarferilinn. **stefanthor@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

HARPA

VERIÐ VELKOMIN Í ÆVINTÝRAHÖLLINA OKKAR ALLRA

5 ára afmælishátíð Hörpu á Menningarnótt

Brandenburg

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

ÍSLENSKA ÓPERAN

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

Á Menningarnótt eru 5 ár liðin frá vígslu Hörpu. Af því tilefni bjóðum við upp á einstaklega metnaðarfulla dagskrá þar sem íbúar hússins, **Sinfóníuhljómsveit Íslands, Íslenska óperan** og **Stórsveit Reykjavíkur**, verða áberandi.

Jafnframt munu góðir heimilisvinir láta ljós sitt skína. Þar má nefna **Múlann jazzklúbb**, **Blikktrommuna** og **Upptakt** auk þess sem **Perlur íslenskra sönglaga** og **Reykjavík Classics** kynna starfsemi sína. Þá fá gestir innsýn í dagskrá **Sígildra sunnudaga**, nýrrar tónleikaraðar sem hefst í vetur. **Diddú og Bergþór** syngja auk þess sem hægt verður að leika á ljósaorgel á glerhjúpnum.

Heilmikil dagskrá verður fyrir börnin, þar á meðal stórkostleg **barnaleiksýning frá Kína**, **Sirkus Íslands**, gjafir frá **Maxímús Músíkús** og góðgæti í boði konditori Veisluþjónustu Hörpu.

Um kvöldið verður bein útsending í Silfurbergi frá **tónleikum á Arnarhóli**.

Mættu í húsið þitt og fagnaðu með okkur á Menningarnótt!

Kynntu þér alla dagskrá Menningarnætur í Hörpu á harpa.is/menningarnott

www.harpa.is **#harpa**

@harpareykjavik

Harpa tónlistar- og ráðstefnuhúsið í Reykjavík

Austurbakki 2
101 Reykjavík
528 5000

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005
Póst dreifing
Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Tómasar Þórs Þórðarsonar

Eitur í æðum

Ég elska Ólympíuleikana. Það er fátt fallegra en að sjá til dæmis spretthlaupara, sundkappa, fimleikadrottningu eða skylmingamann uppskera gullverðlaun á þessu stærsta íþróttamóti heims eftir fjögurra ára þrotlausar æfingar. Þarna eru engar milljónir í boði. Bara strangheiðarleg gullmedalía sem alla íþróttamenn dreymir um.

Ég mun aldrei gleyma stundinni þegar ég varð ástfanginn af íþróttum. Ég stalst tólf ára inn í sjónvarpsherbergi þegar ég átti að vera sofandi til að sjá frjálsíþróttakeppnina eitt kvöldið í Atlanta 1996. Charles Austin, bandarískur hástökkvari, vann gull á eins dramatískan hátt og mögulegt var. Eitt stökk fyrir sigri og auðvitað negldi hann það. Hollywood-stund í Atlanta og að sjálfsögðu á Ólympíuleikunum.

Það sem er að eitra Ólympíugleði mína þetta árið eru þessir fjandans svindlarar sem notast við árangursbætandi efni. Ég er ekki heimskur og átta mig á því að þetta hefur viðgengist í áratugi en út af Rússunum hafa lyfjamál sjaldan eða aldrei verið meira í brennidepli fyrir leikana.

Fyrir nokkrum dögum vann óþekktur Suður-Afríkumaður 400 metra hlaup karla. Hann hljóp á áttundu braut og átti ekki að skipta máli í hlaupinu. Hann tók sig ekki bara til og vann heldur bætti heimsmet Michaels Johnson sem enginn hefur verið nálægt í fimmtán ár.

Í staðinn fyrir að fagna þessari nýju stjörnu og kætast yfir því að hafa orðið vitni að enn einni risastund í sögu Ólympíuleikanna greip ég sjálfan mig í því að ásaka hann um lyfjamisferli. Ég bara trúði ekki að óþekktur hlaupari gæti orðið að stjörnu á einni nóttu og hvað þá slegið þetta rosalega heimsmet.

Alveg eins og sum skemmd epli í íþróttaheiminum eru búnir að eitra líkama sína eru þessir sömu bjánar búnir að eitra huga minn.