



SKOÐUN Hjálmar Sveinsson borgarfulltrúi segir liggja við „umferðaröng-pveiti“ á stígum borgarinnar. **16**



MENNING Guðrún Veiga Guðmundsdóttir er vinsæll lífsstílsbloggari frá Reyðarfirði. **38**



SPORT Jóhanni Berg Guðmundssyni er slétt sama þótt kastljósið hafi beinst að Aroni Jóhannssyni. **34**



Whirlpool
PVOTTAVÉLAR

Heimilistæki ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur

23. ágúst 2013
197. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ A ÍSLANDI*

LÍFIÐ



Vildi alltaf fara í myndlist

Myndlistarkonan Sara Riel talar um æskuna, ástina, vegglistina og hvernig það er að lifa af listinni á Íslandi í dag.

FRÉTTIR

Gufupönk á síðkjólum Næsta sumar á Vesturbýggð að breytast eina helgi í ævintýralandið Bíldalíu þar sem karlar með pípuhatta og konur í síðkjólum svífa undir loftskipi í anda gufualdar. **6**

Fársjúkt fjármálakerfi Jón Baldvin Hannibalsson verður við kennslu í Háskóla Íslands í vetur. Jón segir eftirlitlausar fjárglæfrastofnanir kafsíglá hvert þjóðríkið á fætur öðru. **8**



Bolungarvík	14°	A	5
Akureyri	14°	A	7
Egilsstaðir	14°	SA	10
Kirkjubæjarkl.	13°	SA	10
Reykjavík	14°	A	5

VÆTUSAMT Í dag verða víðast suðaustan og austan 5-10 m/s en hvassara við A-ströndina. Víða rigning einkum SA-til. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



Fækka fólki vegna hlés á aðildarviðræðum við ESB

Starfsfólki á vegum utanríkisráðuneytisins fækkar um tugi vegna hlés á aðildarviðræðum við ESB. Utanríkisráðherra íhugar að leggja niður samninganefndina og segir stjórnvöld ekki bundin af ályktun fyrra þings.

STJÓRNSÝSLA „Fækka verður starfsfólki Þýðingarmiðstöðvarinnar að virtu því hléi sem orðið er á aðildarviðræðum við Evrópusambandið,“ segir Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra um áætlaða fækkan starfsfólks á vegum ráðuneytisins.

Í utanríkisráðuneytinu eru 48 fastráðnir starfsmenn hjá Þýðingarmiðstöð. Ráðuneytið segir að færa þurfi rekstrarumfang miðstöðvarinnar til þess sem var áður en aðildarviðræðurnar hófust. Samkvæmt því kynni starfs-

mönnum að fækka um tvo tugi, því að 26 manns störfuðu við þýðingarnar áður en aðildarviðræður hófust. Ekki hefur þó verið tekin nein ákvörðun um uppsagnirnar.

Þegar hafa tíu starfsmenn ráðuneytisins sem unnu að aðildarumsókninni í tímabundnum ráðningum látið af störfum, þar sem samningar þeirra runnu út í sumar. Einnig var verktökum við þýðingartilkynt í júní að ekki yrði fleiri verkefni að fá hjá ráðuneytinu. Meðal þeirra voru níu þýðendur hjá Sagnabrunni á Seyðisfirði.

Utanríkisráðherra kynnti í gær lögræðilít um að núverandi stjórnvöld væru ekki bundin af ályktun fyrra þings um aðildarviðræður við Evrópusambandið. Hann hyggst skoða að leggja niður samninganefnd Íslands og samningahópa.

„Það er sjúsk og subbuskapur ef ráðherra ætlar í reynd að slíta þessum viðræðum án þess að fá til þess samþykki Alþingis,“ segir Össur Skarphéðinsson, fyrrverandi utanríkisráðherra.

- le, gb, hmp / sjá síðu 4



Fækka verður starfsfólki Þýðingarmiðstöðvarinnar að virtu því hléi sem orðið er á aðildarviðræðum við Evrópusambandið.

Gunnar Bragi Sveinsson
utanríkisráðherra.



SPENNTAR FYRIR SKÓLAÁRINU Stelpurnar í 2. bekk GB í Hlíðaskóla voru kampakátar á fyrsta skóladegi sínum í gær. Skólar víða um land hófust að nýju í gær eftir sumarleyfi.

Einfaldari leiðir skila árangri: Glasafhrjóvganir gerðar ódýrari

VÍSINDI, AP „Glasafhrjóvganir eru láttnar virðast vera flóknar, en í raun hefur fóstur á fyrstu stígum ekki ýkja miklar þarfir,“ segir Jonathan Van Blerkom, frjóvgunarfræðingur við háskólann í Colorado í Bandaríkjunum.

Á Vesturlöndum hefur fólk þurft að greiða háar fjárhæðir fyrir að gangast undir glasafrjóvgun, en í fátækari löndum heims hefur fólk ekki ráðið við þennan kostnað.

Van Blerkom fékk, ásamt félögum sínum, það verkefni að finna ódýrari og einfaldari leiðir til að framkvæma glasafrjóvganir, og árangurinn kom þeim á óvart.

Með því að sleppa dýrum tækjabúnaði og nota í staðinn tvö tilraunaglös og sérblandaðar lausnir sé hægt að ná sama árangri fyrir fáeina tugi þúsunda króna.

- gb

Lesskimun sýnir að bara 63 prósent sjö ára barna geta lesið sér til gagns: Afturför í lestri í öðrum bekk

MENNTAMÁL Síðasta vor gátu 67 prósent sjö ára stúlkna í grunnskólum Reykjavíkur lesið sér til gagns en aðeins 59 prósent drengja réðu við það.

Í lesskimun sem lögð var fyrir í öðrum bekk grunnskóla borgarinnar kemur fram að heilt yfir hafi bara 63 prósent barnanna ráðið við að lesa sér til gagns. Hlutfallið er sex prósentu-stigum lægra en í fyrra.

Niðurstaðan hefur ekki verið lakari síðan 2005, en þá var verkfalli grunnskólakennara nýlökkið.

Allmikill munur er á niðurstöðum á milli skóla og hverfa borgarinnar. Lestrargeta barna er mest í Miðbæ, Hlíðum og Vesturbæ Reykjavíkur. Slökust er niðurstaðan í Breiðholti.

Skóla- og frístundaráð borgarinnar lýsti áhyggjum af niðurstöðunni á fundi sínum í gær.

Þátttaka skóla í könnuninni hefur aldrei verið meiri en 35 skólar sendu inn niðurstöður.

- óká / sjá síðu 10



name it.
SKÓLAÚLPUR frá 6.900

KRINGLAN / SMÁRALIND
FACEBOOK.COM/NAMETTIICELAND

OPIÐ 24 TÍMA
Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla

Iceland

next

Peysa Kr. 5.490.-
Buxur Kr. 8.490.-

KRINGLUNNI • SÍMI 5513200

FIND **NEW** ROADS™



MEÐ ÞÉR Á MENNINGARNÓTT

Chevrolet tekur þátt í gleðinni með þér á Menningarnótt og er stoltur samstarfsaðili að stórtónleikum Bylgjunnar á Ingólfstorgi. Þar stíga á svið margir af mögnuðustu tónlistarmönnum þjóðarinnar. Chevrolet og Bílabúð Benna óska þér og þínum góðrar skemmtunar.

STÓRTÓNLEIKAR
BYLGJUNNAR

Stuðmenn • Björgvin Halldórsson
Valdimar • Á móti sól • Dikta



Chevrolet Cruze LT 1.8 | • bensín • bsk
Verð aðeins: 2.990 þús. kr.

Opið alla virka frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð
Benna
— Sérfræðingar í bilum —



ÞAÐ ER EINFALDLEGA MEIRA ÚRVAL Í HAGKAUP!

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa



MEST SELDA BERNAISESÓSAN Í HAGKAUP



RIBEYE 3374KR/KG VERÐ ÁÐUR 4499

VISSIR ÞÚ AF KJÖTBORÐUNUM Í KRINGLUNNI, GARÐABÆ, EIÐISTORGI OG Á AKUREYRI?



TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KRYDDLEGNAR LAMBAKÓTILETTUR 2174KR/KG VERÐ ÁÐUR 2899



AÐEINS 17 MÍN. Í OFNI

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

DALOON RÚLLUR 579KR/PK VERÐ ÁÐUR 699



MEXIKÓ KRYDDLEGIR



TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KRYDDLEGNAR GRÍSAKÓTILETTUR 1724KR/KG VERÐ ÁÐUR 2298



AÐEINS Í HAGKAUP

Way better snakk

Kornsnakk með spíruðu korni - glútenlaust



TILBOÐ

499KR/PK VERÐ ÁÐUR 649

Eplalengja

Nýbakað í Hagkaup alla daga fyrir þig



ÚRVALS KAFFI

Illy kaffi

Illy-blandan er búin til úr hágæða Arabica-kaffibaunum frá níu mismunandi kaffiræktarhéruðum víðsvegar um heiminn.

FERSKASTI NAMMIBARINN



BLÆJUBER



USA VÍNBER



ÍSLENSK JARÐARBER



BRÓMBER



STÍKILSBER



ÍSLENSK HINDBER



KIRSUBER



RIFSBER



BLÁBER

Gildir til 25. ágúst á meðan birgðir endast.



OPIÐ

allan sólarhringinn Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

og á Akureyri í sumar!

HAGKAUP

Ein ferð betra verð



Pfaff!

... og það varð ljós!

Úrval ljósa á frábæru verði:



Verð áður kr. 16.900
Tilboð kr. 7.900



Verð áður kr. 24.900
Tilboð kr. 12.500



Verð áður kr. 39.900
Tilboð kr. 18.900



Verð áður kr. 24.900
Tilboð kr. 12.900



Verð kr. 28.900



Verð kr. 55.900



Verð kr. 49.900



Ljosið gegnir mikilvægu hlutverki í daglegu lífi fólks. Rétt lýsing skapar ákveðna stemningu, hlýju og þægindi og getur skipt sköpum, hvort sem er á heimilinu eða á vinnustaðnum.

Pfaff býður upp á mikið úrval fallegra ljósa frá heimspektum ljósa hönnuðum og faglega ráðgjöf lýsingarhönnuða sem hjálpa þér að finna rétta ljósið.

Pfaff – þegar þú velur ljós.



www.pfaffdesign.com

PFAFF

Pfaff Grensásvegi 13 Sími 414 0400 www.pfaff.is



Innovation that excites

SPARNEYTNIR OG HÁFÆTTIR



NISSAN QASHQAI
4x4, DÍSil
Verð: 4.990 þús. kr.

5,1
l/100 km



NISSAN QASHQAI+2
4x4, DÍSil, 7 MANNA
Verð: 5.390 þús. kr.

5,3
l/100 km



NÝR DÍSil

NISSAN JUKE
ACENTA, DÍSil
Verð: 3.690 þús. kr.

4,2
l/100 km



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

Bilahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bilasalan Bilás / Akranesi / 431 2622
Bilasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bilaverkst. Austurlands / Egilsst. / 470 5070
IB ehf. / Selfossi / 480 8080

Flugvél bilaði með þeim afleiðingum að fjöldi nema sat fastur á Krít: 200 MR-ingar strandaglópar

FERÐAÞJÓNUSTA „Fyrsti skóladagurinn er í dag, og þá mun vanta heilan árgang,“ segir Birna Ketilsdóttir, inspector scholae hjá Menntaskólunum í Reykjavík.

Birna var í hópi tvö hundruð nemenda sem voru strandaglópar á Krít eftir tíu daga ferð útskriftarárgangs skólans. Flugvél á vegum Heimsferða bilaði í gær með þeim afleiðingum að nemendurnir þurfa að dvelja aðra nótt í Grikklandi.

„Þetta er svolítið óþægilegt,“ sagði Birna í samtali við Fréttablaðið í gær. Hún sagði nemendur

þó jákvæða. Hún benti þó á að seinkunin hefði farið illa í suma foreldra, auk þess sem það yrði léleg mæting á fyrsta skóladeginum í Menntaskólanum í Reykjavík, sem er í dag. Nemarnir fara aftur á sama hótél og þeir gistu á í friinu.

Tómas Gestsson, framkvæmdastjóri Heimsferða, sagði í samtali við Fréttablaðið í gær dag að flugvél in ætti að fara til Grikklands um klukkan níu í gærkvöldi. Þá var áætlað að menntaskólanemarnir kæmst heim snemma í dag.

-vg



BIRNA KETILSDÓTTIR inspector scholae í MR, segir seinkunina hafa farið illa í suma foreldra.

MYND/VALGARÐ GÍSLASON



FJÖLDAGRÖF Í SÝRLANDI Flestir þeirra sem létust á miðvikudag voru settir í fjöldagröf.

NORDICPHOTOS/AFP

Frakkar skoða hvort beita eigi hervaldi

Sýrlenski herinn hélt í gær áfram hörðum sprengjuárásum á hverfi í Damaskus, þar sem hundruð manna létu lífið í fyrradag af völdum efnavopna. Átökin í landinu undanfarin þrjú ár hafa leitt til þess að milljón börn eru á flótta.

SÝRLAND Efnavopnaeftirlit Sameinuðu þjóðanna hafði í gær ekki fengið tækifæri til að rannsaka efnavopnaárás sem allt bendir til að hafi kostað hundruð manna lífið í einu úthverfa höfuðborgarinnar Damaskus.

Stjórnarher Sýrlands hélt áfram hörðum sprengjuárásum á þetta sama hverfi í gær og stjórnvöld neita því statt og stöðugt að efnavopnum hafi verið beitt.

Kadri Jamil, aðstoðarforsetisráðherra Sýrlands, sakaði erlenda bardagamenn í Sýrlandi um efnavopnaárásina og sagði þá njóta stuðnings alþjóðlegra stórvelda.

Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna hefur komið saman vegna málsins og Bretland, Bandaríkin og Frakkland hafa kallað eftir tafarlausri rannsókn á málinu. Frakkar segjast auk þess fhuga nú hvort ástæða sé til að beita hervaldi gegn stjórn Bashars al Assad.

Sendinefnd frá SP er nú þegar í landinu til að kanna fyrri ásakanir um notkun efnavopna í borgarstyrjöldinni í Sýrlandi, sem hefur

„Við erum öll manneskjur“

Jamil Kouwati, flóttamaður frá Sýrlandi, ætla ásamt sonum sínum og ungum frænda að hlaupa til styrktar Sýrlandi í Reykjavíkurmaraþoninu, enda renna áheitin til UNICEF öll til Sýrlands.

„Gangið í lið með okkur til að styðja hjálparstarf UNICEF fyrir börn sem þjást í heimalandi okkar, Sýrlandi. Við hlaupum fyrir þau, því þau eru fólk eins og ég og þú. Við erum öll manneskjur,“ skrifar Jamil á áheitasíðu þeirra, sem er á slóðinni www.hlaupastyrkur.is.

Kouwati kom hingað til lands eftir að stríðið hófst og nýverið fékk fjölskylda hans einnig leyfi til að koma hingað.

kostað rúm hundrað þúsund manns lífið síðan átök hófust fyrir rúmum tveimur árum.

Meðal hinna látnu eru um sjö þúsund börn.

Að sögn Flóttamannastofnunar og Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna hefur ein milljón sýrlenskra barna neyðst til að flýja heimaland sitt sem flóttamenn vegna átakanna.

„Milljónasta barnið á flótta er ekki bara einhver tala,“ segir Anthony Lake, framkvæmdastjóri Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna. „Um er að ræða raunverulegt barn sem hefur verið rífið frá

heimili sínu, jafnvel frá fjölskyldu sinni einnig, og hefur þurft að takast á við hörmungar sem við getum aðeins reynt að öðlast skilning á.“

„Það sem er í húfi er ekkert minna en líf og heilsa heillar kynslóðar af saklausu fólki,“ segir flóttamannafulltrúi Sameinuðu þjóðanna, António Guterres. „Ungt fólk í Sýrlandi er að missa heimili sitt, fjölskyldu sína og framtíð. Þrátt fyrir að þau finni öruggt skjól handan landamæra hafa þau orðið fyrir áföllum, kljást við þunglyndi og þurfa ástæðu til að halda í vonina.“

gudsteinn@frettabladid.is

Jón Baldvin Hannibalsson kennir á námskeiði um smáþjóðir í HÍ í haust:

Beinskeytt ræða leiddi til kennslu

MENNTUN Jón Baldvin Hannibalsson, fyrrverandi utanríkisráðherra og formaður Alþjóðflokksins, mun nú í haust kenna á námskeiði við Háskóla Íslands um smáþjóðir og hvernig þeim farnast í alþjóðakerfinu. Námskeiðið fer fram á ensku enda margir stúdentanna erlendis frá.

Síðastliðið vor kenndi Jón Baldvin sambærilegt námskeið við Alþjóðamálastofnun háskólans í Vilnius í Litháen.

Tildrögin voru þau að síðastliðið haust var hann heidursgestur á þingi Eystrasaltsþjóða og flutti þar stefnuræðu um hina alþjóðlegu fjármálakreppu og krepp-

una á evrusvæðinu sérstaklega. „Þar færði ég rök fyrir því að hið alþjóðlega fjármálakerfi væri farsjúkt,“ segir Jón Baldvin. „Eftirlitslausar fjárglæfrastofnanir væru að kafsígla hvert þjóðríkið á fætur öðru. Ef ekkert yrði að gert myndu tíðar fjármálakreppur tröllrída alþjóðahagkerfinu í náninni framtíð með ófyrirsjáanlega hörmulegum afleiðingum. Afleiðingarnar blasa nú þegar við. Þær birtast í sívaxandi misskiptingu auðs og tekna innan einstakra þjóðfélaga.“ Í framhaldi af erindinu var Jón Baldvin beðinn um að útfæra þessar kenningar nánar á námskeiði við háskólann í Vilnius.

-jse



HEIÐRADUR Í LITHÁEN Litháar vildu að Jón Baldvin gerði nánari grein fyrir máli sínu eftir mikla ræðu og var það tilurð námskeiðsins sem nú býðst í Háskóla Íslands. Hér tekur hann við árpúsundsorðu úr hendi Vygandas Usackas, þáverandi utanríkisráðherra Litháens, árið 2009.

NÝ VERSLUN
NETTÓ GRANDA
OPIÐ
DAG&NÓTT

nettó
í sumarskapi

NAUTA PIPARSTEIK
FERSKT

2.659

ÁÐUR 3.799 KR/KG

afsláttur
30%



KJÚKLINGABRINGUR
DANSKAR - 900GR

1.399

ÁÐUR 1.794 KR/PK

KJÚKLINGJALEGGIR
BBQ

699

ÁÐUR 998 KR/KG

afsláttur
30%



KJÖTSEL

NAUTABORGARAR
4X90GR M/BRAUÐI

599

ÁÐUR 798 KR/PK

afsláttur
25%



EKTA HRÁSALAT -
KARTÓFLUSALAT

375

ÁÐUR 469 KR/STK



PETER L. KAFFI
RAUÐUR

479

ÁÐUR 799 KR/STK

afsláttur
40%



LAMBAPRIME
KRYDDLEGIÐ

2.299

ÁÐUR 3.284 KR/KG

afsláttur
30%

PEPSI - PEPSI MAX
33CL DÓS

79

ÁÐUR 99 KR/STK



Tilboðin gilda 22. - 25. ágúst

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

Réttarhöldin yfir Bo Xilai: Neitar að hafa þegið mútur

KÍNA, AP Kínverski stjórnmaðurinn Bo Xilai neitar að hafa þegið mútur frá kaupsýslumönnum og hélt uppi líflægri vörn við réttarhöldin, sem snúast um eitt stærsta hneykslið í gjörvallri stjórnmalasögu Kína. Hann segist hafa verið þvingaður til að játa á sig sakir í yfirheyrslum en ákærulisti saksóknara er langur og skrautlegur. Málið tengist morðmáli, því eigin kona hans var dæmd fyrir morð á breskum kaupsýslumanni. - gb

Fyrirverandi forseti Egyptalands brosti af börum sínum er hann losnaði úr fangelsinu í bili: Mubarak nú í stofufangelsi á sjúkrahúsi

EGYPTALAND, AP Hosni Mubarak brosti lítilla þegar hann var fluttur á börum inn á sjúkrahús í Kaíró, nýkominn úr fangelsi í sömu borg. Hann verður hafður í stofufangelsi á sjúkrahúsinu og á enn yfir höfði sér þunga fangelsidóma vegna aðildar að láti fjölda mótmælenda í uppreisninni sem varð honum að falli í ársbyrjun 2011. Þau málaferli halda áfram í næstu viku. Hann á einnig yfir höfði sér refsingu í tveimur málum sem tengjast spillingu. Lausn hans úr fangelsinu í dag tengist hins vegar því að málsókn á hendur honum fyrir að hafa þegið gjafir frá ríkisreknu dagblaði skilaði engu.

Mubarak, sem stjórnaði Egyptalandi áratugum saman, er orðinn 85 ára. Ýmsum sögum hefur farið af heilsufari hans eftir að hann hraktist frá völdum. Hann hefur verið sagður hafa fengið hjartaáfall, heilablóðfall og verið í dái um tíma. Ákvörðun stjórnvalda um að hafa hann í stofufangelsi er sögð tengjast öryggisráðstöfunum sem gripið var til fyrr í mánuðinum eftir að stjórnin réðst til atlögu gegn mótmælendum í Kaíró. Þær aðgerðir kostuðu hundruð manna lífið. Í kjölfarið var lýst yfir neyðarástandi og útgöngubann er í gildi á næturnar. - gb



HOSNI MUBARAK Hinn fallni forseti Egyptalands var í gær fluttur með þyrlu úr fangelsi í sjúkrahús. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

VALDAR TÖLUR

Liður	2. ársfj. 2013	Breyting frá 2012
Tekjur	129,5*	5,5%
EBITDA	24,3*	-1,6%
Hagnaður	6,2*	8,8%

*Milljónir danskra króna.

Bætt staða Atlantic Airways: Aukin umsvif skýra hagnað

VIÐSKIPTI Tekjur Atlantic Airways á öðrum ársfjórðungi jukust um rúm fimm prósent miðað við sama tímabil í fyrra, samkvæmt nýbirtu árshlutauppgjöri félagsins. Tekjur á fjórðungnum námu 129,5 milljónum danskra króna, eða sem svarar tæplega 2,8 milljörðum íslenskra króna. Á sama tíma í fyrra voru tekjur félagsins 122,8 milljónir danskra króna.

Aukningin er sögð skýrast af fjölgun farþega í áætlunarflugi, auknum umsvifum félagsins og að hluta af aukinni sölu í fríhöfn. Haft er eftir Magne Arge, forstjóra félagsins, að hann búist við að tölur fyrir árið í heild verði svipaðar og í fyrra, með fyrirvara um óvænt útgjöld. - óka

ALMENNINGSÍPRÓTTIR
Viðeyjarsund þreytt í dag Sjósunds- og sjóbaðsfélag Reykjavíkur, Sjó, heldur hið árlega Viðeyjarsund í dag. Lagt verður af stað kl. 17.30 frá Skarfakletti við Sundahöfn og synt 900 metra út í Viðey. Hægt er að synda aðra leiðina eða báðar. Hægt verður að skrá sig á staðnum og eru þátttakendur hvattir til að mæta tímanlega. Sundið kostar 1.000 kr. en frítt er fyrir félagsmenn.

Færri geta lesið sér til gagns

Skimun meðal sjö ára grunnskólabarna í vor leiðir í ljós að drengir standa stúlkum mjög að baki þegar kemur að lestri. Einungis 63 prósent barnanna gátu lesið sér til gagns. Útkoman hefur ekki verið verri síðan árið 2005.

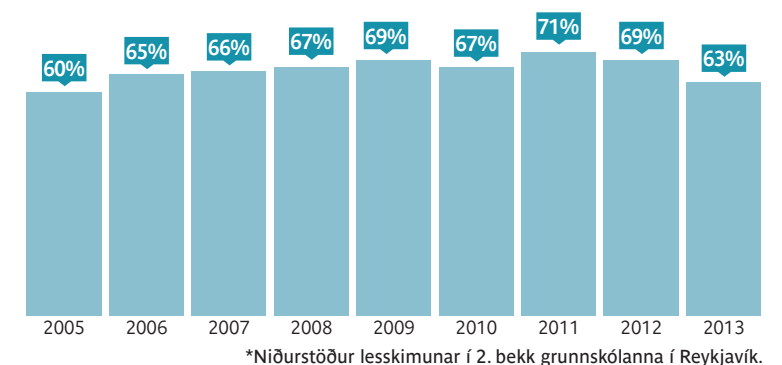
MENNTAMÁL Niðurstaða lesskimunar meðal nemenda í öðrum bekk grunnskóla Reykjavíkur síðasta vor var sú lakasta frá árinu 2005. Niðurstöðurnar sýna að einungis 63 prósent sjö ára barna gátu lesið sér til gagns. Árið áður var hlutfallið 69 prósent og hafði þróunin heldur verið upp á við. Lökust var niðurstaðan 2005 að afloknu kennaraverkfalli, þegar 60 prósent gátu lesið sér til gagns. Töluverður munur er á piltum og stúlkum. 67 prósent stúlkna gátu í vor lesið sér til gagns en bara 59 prósent drengja. Tveir af hverjum fimm sjö ára drengjum í grunnskólum Reykjavíkur eru ófærir um að lesa sér til gagns, þótt þeir kunni að vera læsir eða geti stautað sig frá orði til orðs. Þá kemur fram að mikill munur getur verið á milli skóla. Þannig geta frá tuttugu og upp í 25 prósent nemenda lesið sér til gagns í þeim þremur skólum þar sem staðan er verst. Í skólanum þar sem börnin stóðu best gátu 94 prósent lesið sér til gagns. Fjallað var um skimunina á fundi skóla- og frístundaráðs Reykjavíkur í gær. Í bókun lýsir ráðið yfir áhyggjum. „Mikilvægt er að fagskrifstofa sviðsins skoði vel með skólunum hvaða orsakir gætu legið hér að baki og hvað er til úrbóta,“ segir þar. Oddný Sturludóttir, formaður skóla- og frístundaráðs, árétt-



ODDNÝ STURLUDÓTTIR

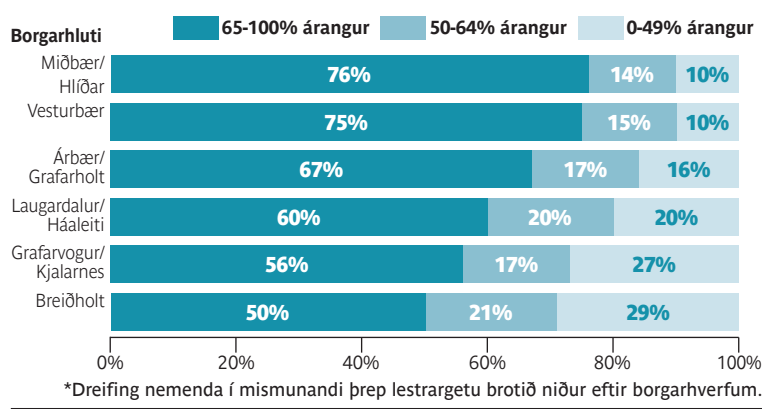
ar þó að ávallt hafi verið sveiflur í lesskimun og að tilgangur hennar sé fyrst og fremst að finna börn sem þurfa á auknum stuðningi að halda í námi sínu. „Mikilvægast er að hver og einn skóli taki þessar niðurstöður og nýti til umbóta á hverjum stað,“ segir hún. Oddný segir þegar unnið að því að auka samstarf á milli leik- og grunnskóla til þess að auka samféllu í lestrarkennslu á milli skólastiga. „Svo er þáttur heimilanna náttúrulega ótrúlega stór,“ segir Oddný. Börnin þurfi bæði stuðning og fyrirmyndir heima fyrir. Um leið segir Oddný mikilvægt að skólarnir líti á skimanir sem þessa sem umbótatæki en ekki sem áfellisdóm. Margvíslegar ástæður geti legið að baki misjöfnum niðurstöðum á hverjum stað. „Og það er svo sem engin sérstök fylgni sem við sjáum í sveiflunni milli ára, þarna eru ofarlega skólar sem voru neðarlega í fyrra og öfugt.“ Á fundi skóla- og frístundaráðs var jafnframt samþykkt tillaga sem Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, lagði fram fyrir hönd síns flokks og Vinstri grænna um að skólastjórum verði falið að kynna niðurstöður lesskimunarinnar bæði fyrir nemendum og foreldrum. Tillagan var samþykkt einróma. Kjartan segir að þótt ekki sé skemmtilegt fyrir skólastjóra að kynna laka niðurstöðu þá standi

NEMENDUR SEM GETA LESIÐ SÉR TIL GAGNS*



*Niðurstöður lesskimunar í 2. bekk grunnskólanna í Reykjavík.

Lestrargeta er misjöfn eftir hverfum*



*Dreifing nemenda í mismunandi þrep lestrargetu brotið niður eftir borgarhverfum. vonir til þess að með slíkum upplýsingum geti orðið til gagnrýnið samtal. „Slík skoðanaskipti geta verið uppbyggileg og hvetjandi á hverjum stað, bæði fyrir skólann og foreldra,“ segir hann. Allur gangur hafi hins vegar verið á því hvernig skólar hafi kynnt foreldrum niðurstöður lesskimunarinnar. olikr@frettabladid.is

www.volkswagen.is



Volkswagen up!
Lítill að utan og stór að innan

Volkswagen up! setur ný viðmið í hönnun smábíla með því að sameina nett ytra rými og rúmgott innra rými. Hvergi er gefið eftir í kröfum um aksturseginnleika, gæðum né öryggi og því til sönnunar eru einróma hrós bílablaðamanna um allan heim og 5 stjörnu einkunn í árekstrarprófunum EuroNcap. Niðurstaðan er einföld: Volkswagen up! er alvöru smábíll.

Volkswagen up! kostar aðeins
2.050.000 kr.

Eyðsla frá 4,1 l/100 km

Das Auto.



Breska bílatímaritið WHAT CAR? valdi Volkswagen up! sem bíl ársins 2012.

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

Óumdeildir gæðayfirburðir Samsung*

SAMSUNG

*Sjá nánar súlurit og umfjöllun hér að neðan.

Ativ book 9 Lite

NP905S3G-K01SE

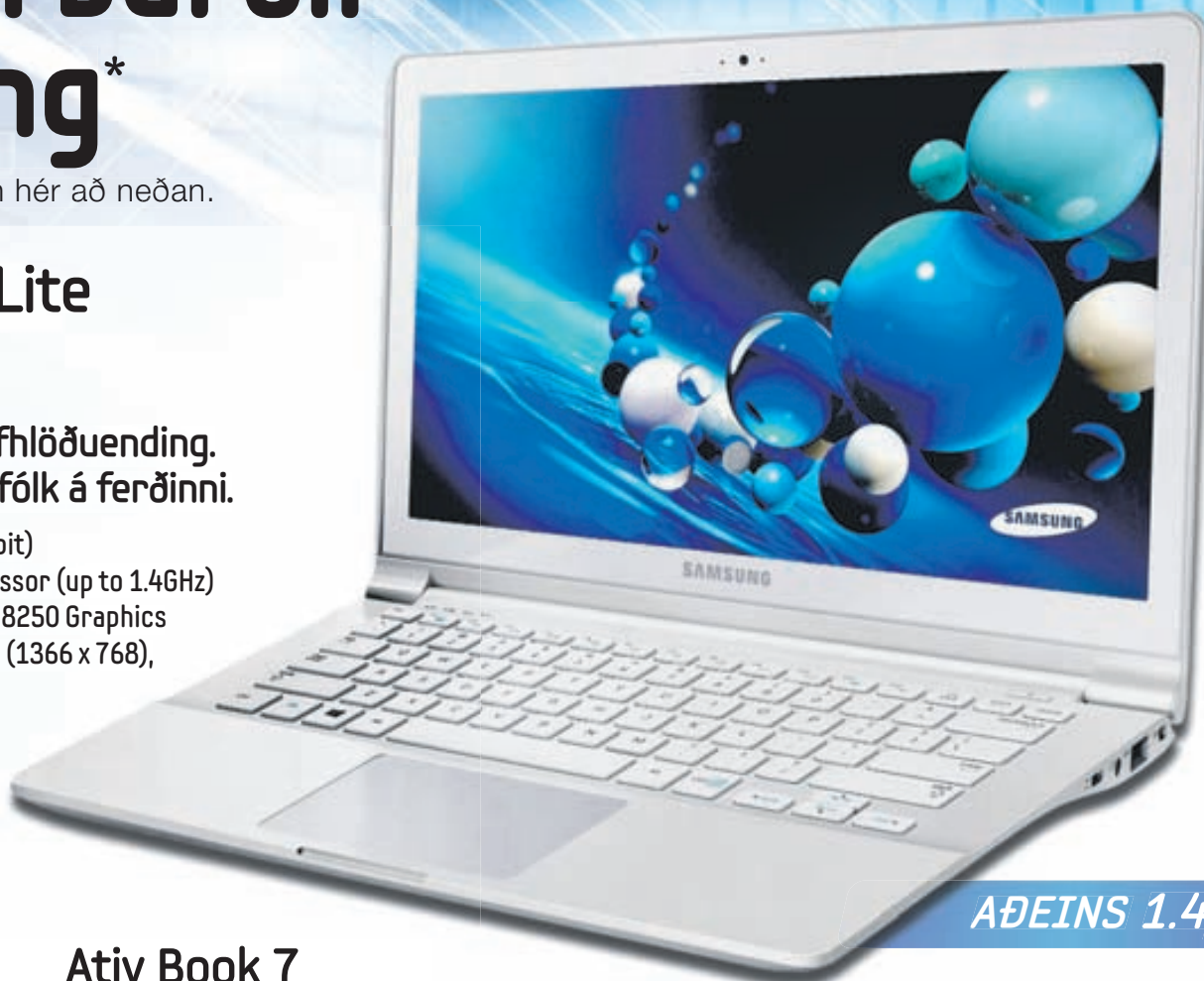
Töff hönnun.

1,4 kg. og 8 klst. rafhlöðuending.

Frábær tölva fyrir fólk á ferðinni.

- Stýrikerfi: Windows 8 (64-bit)
- Örgjörvi: Quad-Core Processor (up to 1.4GHz)
- Skjækort: AMD Radeon™ HD 8250 Graphics
- Skjár: 13.3" HD LED Display (1366 x 768), Anti-Reflective
- Vinnsluminni: 4GB DDR3L
- Harður diskur: 128GB SSD

Verð: 159.900 kr.



AÐEINS 1.4 kg.



Ativ Book 7

NP730U3E-X01SE

Æðislegur skjár með 1920x1080 upplausn og öflugt skjækort. Getur ekki klikkað.

- Stýrikerfi: Windows 8 (64-bit)
- Örgjörvi: Intel® Core™ i5 Processor
- Skjækort: AMD Radeon™ HD 8570M gDDR3 1GB
- Skjár: 13" FHD Anti-Reflective
- Vinnsluminni: 4 GB DDR3
- Harður diskur: 128 GB SSD

Verð: 219.900 kr



Ativ Book 6

NP670Z5E-X01SE

Það er ekki í boði að bíða.

Frábært afl, nóg pláss og flottir hátalarar.

- Stýrikerfi: Windows 8 (64-bit)
- Örgjörvi: Intel® Core™ i5 Processor 3230M
- Skjækort: AMD Radeon™ HD 8850M gDDR3 2GB
- Skjár: 15,6" Anti-Reflective
- Vinnsluminni: 8 GB DDR3 System Memory at 1600 MHz
- Harður diskur: 1TB

Verð: 199.900 kr



Ativ Book 2

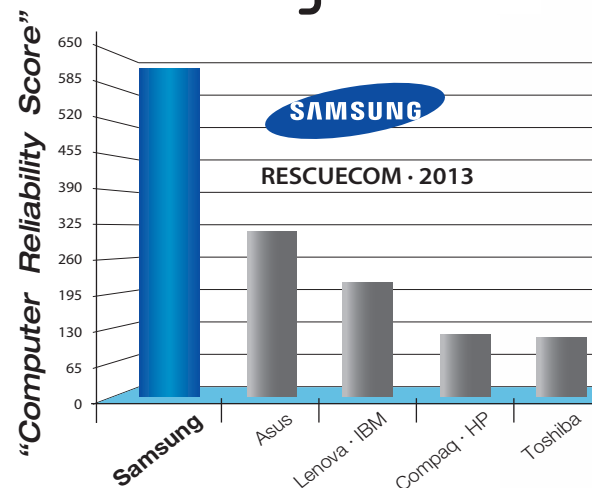
NP275E5E-K01SE

Ódýr og hagkvæm tölva fyrir skólafólk. Flottur skjár og glæsileg hönnun.

- Stýrikerfi: Windows 8 (64-bit)
- Örgjörvi: AMD E-Series
- Skjækort: AMD Radeon HD 7340
- Skjár: 15,6"
- Vinnsluminni: 4GB
- Harður diskur: 500 GB

Verð: 79.900

Gæðayfirburðir Samsung fartölva



Samsung tölvur eru áreiðanlegustu tölvur á markaðnum í dag og bila minnst.

Þetta kemur fram í áreiðanleikakönnun tölvuviðhalds-fyrirtækisins RESCUECOM sem birt var á dögunum.

Samsung fékk 648 stig í könnuninni en þar kom fram að aðeins 0,7% Samsung tölva í Bandaríkjunum þurfti að þjónusta vegna bilana.

Asus var í öðru sæti með 332 stig og Lenovo/IBM í því þriðja með 228 stig. Aðrir framleiðendur fengu lægri einkunn.

HEIMILD: Computer Reliability Report 2013 - WWW.RESCUECOM.COM

Samsung Sidesync

Samsung SideSync er innbyggt samskiptaforrit sem tengir Galaxy símann þinn við Ativ tölvu, þráðlaust eða í gegnum kapal og gerir þannig gagnaflutning mun einfaldari en áður. Hægt er að stjórna auðveldlega bæði Ativ tölvunni og Galaxy tækinu með því að nota lykilorð og mús tölvunnar í allar aðgerðir símans. Upplifðu sannarlega tengt og þægilegt líf með Samsung.

SAMSUNG SETRIÐ
samsungsetrid.is

SÍÐUMÚLA 9 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2900

ORMSSON
KEFLAVÍK
SÍMI 421 1535

ORMSSON
AKRANESI
SÍMI 530 2870

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

ORMSSON
AKUREYRI
SÍMI 461 5000

ORMSSON
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
VÍK-EGILSSTÖÐUM
SÍMI 471 2038

ORMSSON
PAN-NESKAUPSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

SKEIFUNNI 11 · REYKJAVÍK · SÍMI 530 2800 / GLERÁRTORGI · AKUREYRI

ORMSSON BT

BÆTTU SMÁ MANCHESTER Í LÍF ÞITT

Verð frá **19.800*** kr.

Þessi ferð gefur frá 1.500 til 4.500 Vildarpunkta aðra leiðina.







HALTU DRAUMNUM Á LOFTI

Sum mörk á Kaplaskjólsveginum eru gerð úr úlpum. En spennan þar er jafnmikil og í Leikhúsi draumanna, Old Trafford. Fátt er þó meira spennandi en að sjá hetjurnar með eigin augum og ærast af fögnuði með 75 þúsund öðrum stuðningsmönnum. Hver veit nema fagnaðarlætin bergmáli alla leið á Kaplaskjólsveginn þar sem ungir sparkverjar elta fótboltadrauminn af ástriðu. Stórir draumar við Kaplaskjólsvæg geta nefnilega náð alla leið til Old Trafford.

* Innifalið: Flug aðra leiðina og flugvallarskattar.



+ Bókaðu núna á icelandair.is

    Vertu með okkur

ICELANDAIR 

BJARNARFLAGSVIRKJUN Í MÝVATNSSVEIT – NÝTT UMHVERFISMAT?

Styttist í niðurstöðu í Bjarnarflagi

Landsvirkjun mun á næstunni kynna niðurstöðu úttektar á gildandi mati á umhverfisáhrifum Bjarnarflagsvirkjunar og ákvarðanir um næstu skref. Umhverfisráðherra hvetur fyrirtækið til að vinna nýtt umhverfismat. Ákvörðun er þó í höndum Skipulagsstofnunar.

Svavar Hávarðsson

svavar@frettabladid.is



Sigurður Ingi Jóhannsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, telur afar brýnt að Landsvirkjun vinni nýtt umhverfismat fyrir Bjarnarflagsvirkjun við Mývatn. Á sama tíma vinnur fyrirtækið að úttekt á gildandi mati á umhverfisáhrifum Bjarnarflagsvirkjunar frá 2004. Ákvörðun Landsvirkjunar um framhaldið við Bjarnarflag ræðst í byrjun næsta mánaðar.

Langur tími liðinn

Sigurður Ingi birti á miðvikudag hugleiðingu um Bjarnarflag á vefsíðu sinni. Þar tekur hann af allan vafa um vilja sinn um framhald málsins. Umhverfismat virkjunarinnar sé nærri tíu ára gamalt og að á þeim tíma hafi svo mikil reynsla og þekking í umhverfismálum fallið til við byggingu jarðvarmavirkjana að mikilvægt sé að Landsvirkjun vinni nýtt umhverfismat, en virkjunin er í nýtingarflokki rammaáætlunar og fyrirtækið hefur nýtingarrétt á svæðinu. Hann skorar reyndar á Landsvirkjun að þetta verði að veruleika.

Staðan

Forsagan, þegar litið er stutt aftur, er sú að Umhverfisstofnun gaf frá sér álit í október í fyrra þar sem fram kom sá vilji stofnunarinnar að nýtt umhverfismat yrði unnið. Ástæðan er sú sama og ráðherra títundar; umhverfismatið er einfaldlega það gamalt að endurmeta ætti áhrif losunar affallsvatns. Þetta verði gert í ljósi þess að lög um verndun vatnsins eigi að tryggja að vistfræðilegu þoli svæðisins verði ekki stefnt í hættu af mannavöldum. Umhverfisstofnun benti á stöðu Mývatns og Laxár, sem eru á skrá yfir alþjóðlega mikilvæg votlendissvæði (Ramsar).

Undir þetta tók Landvernd fyrir á þessu ári með sömu rökum.



BJARNARFLAG
Núverandi Bjarnarflagsstöð Landsvirkjunar hefur verið í rekstri frá árinu 1969, eða í yfir 40 ár. Rekstur Jarðbaðanna við Mývatn, sem hófu rekstur í núverandi mynd árið 2004, byggir á nýtingu skiljuvatns frá núverandi virkjun.
MYND/LANDSVIRKJUN

Niðurstaða í september

Landsvirkjun hefur skilning á þeim áhyggjum sem settar eru fram og vill mæta þeim með hugmyndum um varfærni við uppbyggingu, aukinni umhverfisvöktun og einnig með því að fara yfir umhverfismatið vegna Bjarnarflagsvirkjunar. Þar er tekið tillit til tæknibreytinga og reynslu af rekstri jarðvarmavirkjana og umhverfisáhrifum þeirra, sem komið hafa fram frá því að Skipulagsstofnun úrskurðaði um allt að 90 MW Bjarnarflagsvirkjun árið 2004. Við þessa vinnu er jafnframt kannað hvort breytingar á löggjöf um umhverfismál eða á alþjóðlegum skuldbindingum kalli á endurskoðun á matinu að hluta eða í heild. Stjórn Landsvirkjunar hefur

reyndar ekki tekið ákvörðun um hvort og hvenær verður sótt um virkjunarleyfi fyrir nýja virkjun í Bjarnarflagi en það verður ekki gert fyrir en orkusölusamningar liggja fyrir og úttektinni á umhverfismatinu er lokið.

Samkvæmt upplýsingum frá Landsvirkjun er þessa þó ekki langt að bíða. Fyrirtækið stefnir að því að kynna niðurstöður þessarar vinnu og ákvarðanir um næstu skref í síðasta lagi í september.

Lögin eru skýr

Í kafla í nágildandi lögum um mat á umhverfisáhrifum, sem heitir Ákvæði til bráðabirgða, kemur eftirfarandi fram: „Í þeim tilvik-

um þegar matsferli framkvæmdar sem undir lög þessi fellur hefur verið lokið samkvæmt eldri lögum en ekki hafa verið veitt öll leyfi vegna hennar skal við leyfisveitingu fara samkvæmt þeim lögum.“

Matsferli Bjarnarflagsvirkjunar lauk með úrskurði Skipulagsstofnunar þann 26. febrúar 2004 en nágildandi lög tóku gildi 1. október 2005. Í 6. málsgrein 11. greinar eldri laga kemur fram að hefjist framkvæmdir ekki innan tíu ára frá úrskurði Skipulagsstofnunar skal stofnunin ákvarða hvort mat á umhverfisáhrifum fyrirhugaðrar framkvæmdar skuli fara fram að nýju samkvæmt lögnum. Sem sagt, ef öll leyfi, svo sem virkjanaleyfi

og framkvæmdaleyfi, hafa ekki verið gefin út innan tíu ára frá því að úrskurður Skipulagsstofnunar lá fyrir kemur til ákvörðunar stofnunarinnar um hvort mat á umhverfisáhrifum skuli fara fram að nýju.

Í nágildandi lögum er gert ráð fyrir því að sveitarstjórn óski eftir ákvörðun Skipulagsstofnunar. En samkvæmt gömlu lögnum, sem hljóta að gilda samkvæmt lagatexta nágildandi laga, er það einfaldlega ákvörðun Skipulagsstofnunar eftir tíu ár hvernig málinu vindur fram, ef öll leyfi liggja ekki fyrir. Sem þau gera ekki. Á móti kemur að ef öll leyfi hefðu legið fyrir á tíu ára reglan ekki við.

Hætt verði við Bjarnarflagsvirkjun

- Aðalfundur Landverndar hvetur stjórn Landsvirkjunar og sveitarstjórn Skútustaðahrepps til að hlífa lífríki Mývatns við aukna álagi sem óhjákvæmilega mun fylgja fyrirhugaðri Bjarnarflagsvirkjun við Mývatn. Það verður einungis gert með ákvörðun um að hætta við byggingu virkjunarinnar fyrir fullt og allt.
- Umhverfisstofnun hefur sett Mývatn á rauðan lista yfir svæði sem eru talin í verulegri hættu á að tapa verndargildi sínu. Þá hvetur aðalfundur Landverndar verkefnisstjórn 3. áfanga rammaáætlunar og Alþingi til að endurskoða flokkun Bjarnarflagi í rammaáætlun, þannig að svæðið færast að minnsta kosti í biðflokk á meðan möguleg áhrif Bjarnarflagsvirkjunar á lífríki Mývatns eru rannsökuð.
- Minnt er á að einstakt lífríki Mývatns skapar því sérstöðu á heimsvísu. Þess vegna segir í verndaráætlun fyrir Mývatn og Laxá að það sé skylda núlifandi kynslóðar að varðveita sérstöðu svæðisins og þar með að tryggja komandi kynslóðum sama aðgengi og svipaða upplifun og við getum notið nú í dag.

Úr aðalfundarályktun Landverndar, 13. apríl 2013

Stefnt á varfærna uppbyggingu:

- Landsvirkjun bauð til opins kynningar- og samráðsfundar fyrir íbúa Skútustaðahrepps í Reykjavíðarskóla 13. maí. Þar kom eftirfarandi fram:
- Stefnt er að varfærinni uppbyggingu með 45 MW virkjun. Landsvirkjun hefur unnið að undirbúningi nýrrar virkjunar í Bjarnarflagi frá árinu 1992 og er útboðshönnun og útboðsgagnagerð fyrir 45 MW virkjun nú á lokastigi.
 - Ákvörðun um virkjun er háð markaðsaðstæðum og mati á umhverfisáhrifum.
 - Landsvirkjun er í stakk búin að hefja virkjunarframkvæmdir hvort heldur sem er í Bjarnarflagi eða á Peistareykjum þegar tilskilin leyfi liggja fyrir og samningum um orkusölu vegna iðnaðaruppbyggingu á Bakka við Húsavík verður lokið.
 - Landsvirkjun hefur markað sér þá stefnu að nýta þau jarðhitasvæði sem fyrirtækinu hefur verið trúað fyrir með sjálfbærum hætti. Landsvirkjun telur mikilvægt að gæta varúðar við allar framkvæmdir í nágrenni Mývatns, enda er náttúrufar við Mývatn sérstætt.
 - Affallsvatn verði losað vel niður fyrir botn Mývatns og núverandi yfirborðslosun hætt.
 - Mælingar á styrk brennisteinsvetnis í Reykjavíð, sem hafa staðið yfir frá því í febrúar 2011, gefa til kynna að stóran hluta ársins séu áhrif jarðhitanytingar á loftgæði í Reykjavíð óveruleg.
 - Undirbúningsframkvæmdum verður haldið í lágmarki þar til ákvörðun um nýja virkjun í Bjarnarflagi liggur fyrir.



NÝKOMNAR
ÍTALSKAR FLÍSAR

Gæðaflíslar á sanngjörnu verði



LÆKKUM
VERÐIÐ Á
BYGGINGA-
VÖRUM

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Kletthálsi 7, Rvk - Reykjanæsbæ - Akureyri - Vestmannaeyjum



ALVÖRU SPORT

ALLT FYRIR SKÓLANN,
LÍKAMSRÆKTINA OG
MARAFÓNID!

12.990
HUMMEL CROSSLITE



HUMMEL CROSSLITE

Hummel íþróttaskór með EVA (mjög mjúkt efni) miðsóla. Virkilega þægilegur til daglegra nota og í ræktina. Mjög góð útöndun og verndar fæturnar. Dömustærðir: 37-41. Herrastærðir: 42-48.



PROTOUCH BRÚSABELTI

Brúsabelti með 4 brúsum.

NÚNA
3.990
FULLT VERÐ: 5.490



NÚNA
7.490
FULLT VERÐ: 8.490

NIKE FILAMENT TIGHT

Hlaupabuxur úr DRI FIT teygjanlegu efni með góðri öndun. Litur: Svartar. Dömu- og herrastærðir.



12.990

NIKE JACQUARD/ELEMENT

Hálfrennd hlaupapeysa úr DRI FIT efni sem heldur svita frá líkamanum. Dömustærðir. Litir: Grá, bleik. Herrastærðir. Litir: Appelsínugul, svört, blá.

11.990



5.990

PROTOUCH VELOCITY

Hlaupajakki úr Dry Plus efni, vindheldur og vatnsvarinn. Litir: blár með limegrænu / fjólublár með bleiku. Stærðir: 116-164.



NÚNA
4.490
FULLT VERÐ: 5.490

PROTOUCH PADDINGTON

Hlaupabuxur úr Dry Plus efni. Litur: Svartar. Stærðir: 116-164.

Rannsókn staðfestir það sem allir vissu:

Þingmönnum sjálfum að kenna

Stundum koma niðurstöður vísindalegra rannsókna á óvart. Stundum staðfesta þær hins vegar bara það sem allir vissu. Það þýðir ekki að rannsóknin hafi verið óþörf; það getur verið gott að fá fræðilega staðfestingu á því sem við töldum okkur vita, þannig að fólk geti þá hætt að velta fyrir sér öðrum skýringum á viðkomandi fyrirbæri.



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Þetta síðarnefnda á við um ýtarlega rannsókn, sem Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands vann fyrir Alþingi, á trausti almennings til löggjafarsamfundunar og orsökum þess að það er jafnlítið og raun ber vitni. Meginniðurstaðan er að sáralítið traust almennings á

Alþingi sé að langmestu leyti alþingismönnum sjálfum að kenna; samskiptamáta þeirra, umræðuháttum, framkomu og vinnulagi. Vantraustið beinist ekki nema í litlum mæli að Alþingi sjálfu sem stofnun.

Þetta vissu allir – nema hugsanlega þingmenn sjálfir, því að þótt þeim hafi oft verið bent á að það séu þeirra eigin vinnubrögð og talsmáti sem valdi því að almenningur treystir ekki þinginu, hefur þetta ósköp lítið breytt á síðustu árum, þrátt fyrir heitstrengingar um hið gagnstæða.

Á meðal þess sem kemur fram í rannsókn Félagsvísindastofnunar er að almenningi blöskrar það virðingarleysi sem þingmenn sýna hver öðrum og að þeir standi í sífelldu óþarfa rífrildi og skítkastrí á kostnað málefnaþröngvinnu umræðu og samvinnu.

Þátttakendur í rannsókninni töldu þingmenn heldur ekki hlusta á almenning; að forgangsröðunin á þingi væri röng og þingmenn væru ekki nógu vel að sér í þeim málum sem væru helzt til umræðu. Þá þótti vinnulagið á þingi einkennast af aðgerða- og getuleysi þingmanna til að fylgja eftir og klára mál og standa við gefin loforð.

Loks kom fram í svörum þátttakenda að umræður á þingi væru ómarkvissar og sundurlausar og mikið um málþóf, á kostnað samvinnu og að unnið væri markvisst að málum með hagsmunum þjóðarinnar að leiðarljósi.

Með öðrum orðum það sem við vissum fyrir. Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, hefur brugðizt við þessum niðurstöðum með tillögum um bætt verklag og samskipti á Alþingi. Á meðal þess sem þingforsetinn leggur til eru ákveðnar breytingar á þingskópum og að þingmeirihlutinn hverju sinni vandi sig betur við forgangsröðun þeirra mála sem sett eru á dagskrá. Þetta er svo sem ekki alveg nýtt; fleiri þingforsetar hafa haft frumkvæði að breytingum á þingskópum og vinnulagi þingsins án þess að það hafi haft stór áhrif á það álit sem Alþingi nýtur meðal almennings.

Þess vegna er þessi tillaga Einars mikilvægust; að þingmenn líti hver og einn í eigin barm og vandi sig betur, ekki sízt í umræðum á þinginu. Vantraust almennings á Alþingi er nefnilega þeim sjálfum að kenna og enginn getur unnið traust fólksins aftur nema þingmennirnir – hver og einn og allir í sameiningu.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Útrás skyrins
Ánægjuleg tíðindi mátti finna í forsíðufrétt blaðsins í gær þar sem fjallað var um velgengi íslensku skyrins á erlendri grundu. Þar ber nú svo við að meira seldist af skyr í útlöndum í fyrra en hér á landi. Af þessu má ráða að útlendingar séu hættir að fönndra við að steikja skyríð á pönnu, eins og sagði í gömlu flökkusögunni, og farnir að njóta þess eins og best verður á kosið. Það er ánægjulegt að Mjólkursamsalan sé farin að sjá hag sinn í því að flytja út vörur. Gamla viðkvæði Einars Sigurðssonar, forstjóra MS, um „okkar smjör“ á sumsé ekki við lengur, eða hvað?

Hagsmunir hverra?

Þetta varpar annars ljósi á áhugavert mál-

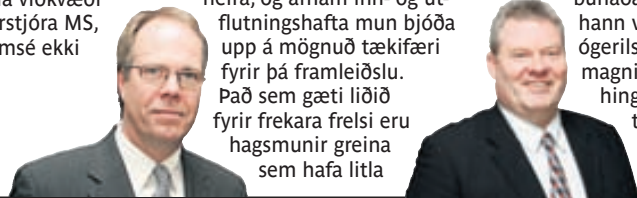
efni sem skotið hefur upp kollinum öðru hverju, það er tollkvóta í innflutningi og útflytningi á landbúnaðarafurðum. Einn angi þeirrar umræðu er ótti margra við að innlendra framleiðslu á landbúnaðarurðurum stafi ógn af óheftari innflutningi að utan. Ef eitthvað má þó ráða í „stóra skyr-málið“ er það að ef íslensk framleiðsla er í raun eins sérstök, jafnvel einstök, og af er látið, er ekkert að óttast. Sérstaðan mun alltaf tryggja grundvöll fyrir mjólkurvörum, blessað lambið og fleira, og afnám inn- og útflytningashafta mun bjóða upp á möguleikur tækifæri fyrir þá framleiðslu. Það sem gæti líðið fyrir frekara frelsi eru hagsmunir greina sem hafa litla

sem enga íslenska sérstöðu og ættu í sumum tilfellum frekar að teljast til iðnaðar en landbúnaðar. Mættu hagsmunir neytenda ekki veða þyngra í þeim tilfellum?

Enginn faraldur

Lykilatriði í þessari umræðu er þó matvælaöryggi sem ekki má gefa afslátt á. Tilraunaverkefni til meira frelsis í innflutningi hafa þó borið ágætisárangur. Til dæmis ætti það að gleðja Sigurð Inga Jóhannesson landbúnaðarráðherra að áhyggjurnar sem hann víðraði af leyfi til innflutnings ógerilsneyddra osta í takmörkuðu magni hafa reynst ástæðulausar hingað til. Ekkert hefur frést af listeríusýkingum – enn þá.

thorgils@frettabladid.is



HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@frettabladid.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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

Bylting í Reykjavík

HREYFING



Hjálmar Sveinsson varaformaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur

Undanfarin misseri hefur átt sér stað hljóðlát bylting í Reykjavík. Þetta er grasrótarbylting því það eru fbuárnir sjálfir sem standa fyrir henni.

Hún felst í því að æ fleiri borgarbúar hafa sett á sig hlaupaskó og gönguskó og skokka um borgina. Reiðhjólafólki fjölga að sama skapi með ævintýrlegum hætti. Eftir vinnu á virkum dögum og um helgar er svo mikill fjöldi að hlaupa, ganga og hjóla á stígam borgarinnar, til að mynda á Ægisíðu og í Fossvogsdal, að það liggur við „umferðaröngþveiti“. Samt hefur stígakervið verið tvöfaldað á þeim slóðum. En einmitt það hefur leitt til þess að þangað leita æ fleiri.

Tölurnar tala sínu máli. Það kom fram í fréttum um daginn að fjöldi hjólreiðamanna í borginni hefur þrefaldast á fjórum árum. Að einhverju leyti gerist þetta af sjálfu sér því hjólreiðar eru í tísku vestan hafs og austan.

En reynslan sýnir samt að það skiptir mjög miklu máli að borgaryfirvöld setji fram og framfylgi metnaðarfullri hjólreiðastefnu, eins og gert hefur verið í Reykjavík. Búið er að leggja eins konar hjólahraðbraut meðfram Suðurlandsbraut, göngu- og hjólabrú yfir Elliðaárósa er langt komin og verið er að leggja varanlega hjólastíga í Borgartúni, við

→ En reynslan sýnir samt að það skiptir mjög miklu máli að borgaryfirvöld setji fram og framfylgi metnaðarfullri hjólreiðastefnu, eins og gert hefur verið í Reykjavík.

Hverfisgötu, Frakkastíg og Sæmundar götu.

Reykjavík hefur alla burði til að vera frábær hjólaborg, rétt eins og hún er frábær útivistarborg yfirleitt.

Sama er að segja um borgarhlaupin. Þau eru í tísku. 214 hlauparar frá tíu löndum tóku þátt í fyrsta Reykjavíkurmarathoninu árið 1984. Í fyrra voru þátttakendur 60 sinnum fleiri, eða 13.410. Það hefur heldur ekki gerst alveg af sjálfu sér. Íþróttafélög, Íþróttabandalag Reykjavíkur og fjöldi sjálfbodaliða hafa unnið markvisst að því árum saman, í góðri samvinnu við borgaryfirvöld, að gera Reykjavík að alvöru hlaupaborg.

Sérfræðingar um lýðheilsu beina nú athygli sinni að skipulagi borganna. Hinn mikli áhugi á borgarhlaupum og hjólreiðum er áreiðanlega eitt af því besta sem gerst hefur í Reykjavík og öðrum borgum heimsins undanfarin misseri.

Leiðin liggur í Borgarleikhúsið

Leikárið



Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is



er hafið!

Skelltu þér í áskrift



Áskriftarkort
4 sýningar að eigin vali
13.900,-



Nýtt
Borgarleikhúsblað
er komið út!

Borgarleikhúsið

MERKISATBURÐIR

- 1914** Japan segir Þýskalandi stríð á hendur.
- 1942** Orrustan um Stalíngrad hefst.
- 1946** Gunnar Huseby setur Evrópumet í kúluvarpi í Ósló.
- 1954** Við fornleifaupgröft í Skálholti finnst steinkista Páls biskups Jónssonar, sem lést 1211.
- 1989** Íbúar Eistlands, Lettlands og Litháens mynda 600 km langa mennska keðju og krefjast frelsis og sjálfstæðis.



Móðir okkar, tengdamóðir, móðursystir, amma og langamma,
SVEINBJÖRG JÓNATANSDÓTTIR
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést miðvikudaginn 21. ágúst. Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju föstudaginn 30. ágúst kl. 15.00.



Jónatan Ólafsson
Loftur Ólafsson
Helga Torfadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Sigrún Sigurðardóttir
Kristín Helga Björnsdóttir
Anton Bjarnason



Pökkum auðsýnda samúð og vinsemi við fráfall
INGPÓRS FRÍÐRIKSSONAR
læknis.

Sérstakar þakkir til starfsfólks lyfjadeildar FSA og heimahlyningar á Akureyri.



Margrét Tryggvadóttir
Lára Ingbórsdóttir
Orri Ingbórsóttir
Þórgunnur Birgisdóttir
og barnabörn.



Elskulegur frændi okkar,
EGGERT PÁLSSON
Ártúni (Lönguhlíð 15), Akureyri,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri 4. ágúst. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Seselía María Gunnarsdóttir
Rósfriður Friðjónsdóttir
Hulda Friðjónsdóttir
Páll Friðjónsson
Sigurgeir Arngrímsson
Atli Rúnar Arngrímsson

Gunnhildur Ásgeirsdóttir
Helgi Friðjónsson
María Friðjónsdóttir
Hólmfríður S. Friðjónsdóttir
Guðrún Elva Arngrímisdóttir
Sigurbjörn Sigurgeirsson



Elskuleg systir okkar,
DAGBJÖRT GUÐRÍÐUR
ÞÓRÐARDÓTTIR
hjúkrunarfræðingur frá Hergilssey,

lést á Hrafnistu, Boðþingi 5, Kópavogi, laugardaginn 17. ágúst sl. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 28. ágúst kl. 13.00.

Systkini hinnar látnu.





Ástkær faðir, sonur, bróðir og afi,
JÓHANNES DAVÍÐSSON

lést á Háskólasjúkrahúsi í Odense, Danmörku 13. ágúst sl. Hann verður jarðsúnginn frá Digraneskirkju fimmtudaginn 29. ágúst kl. 15.00.



Fyrir hönd aðstandenda,
Davíð Jóhannesson
Þórður Jón Jóhannesson
Sofía Andersen
Sigríður Þóra Sigurjónsdóttir
Davíð Jóhannesson
og fjölskyldur.

WWW.KVEDJA.IS

Útvarastofa
SVAFARS & HERMANNSS



571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

PETTA GERÐIST: 23. ÁGÚST 1967

Íslendingar tapa 14-2 fyrir Dönnum

Pennan dag árið 1967 fékk íslenska landsliðið í knattspyrnu skell sem aldrei gleymist, þegar það tapaði fjórtán tvö fyrir Dönnum á þjóðarleikvangi Dana í Kaupmannahöfn. Þó að í dag séu liðin rúmlega fjörutíu ár síðan hefur útreiðin síður en svo gleymst.

Mörk Íslendinga skoruðu þeir Helgi Númasson og Hermann Gunnarsson. Mikill hugur hafði verið í íslenska landsliðinu eftir góðan árangur gegn Spánverjum en leikurinn reyndist verða hin mesta

háðung og eru þetta mestu hrakfarir í íslenskri knattspyrnu fyrr og síðar.

Í bókinni Knattspyrna í heila öld kemur fram að leikurinn hafi verið samfelld hrakfallasaga hjá íslenska liðinu, en tónninn var gefinn þegar Elmar Geirsson fékk bolta í höfuðið í búningsklefanum svo hann rotaðist og gat ekki spilað með. Staðan í hálfleik var 6:0 og eftir leikhlé héldu dönsku landsliðsmennirnir áfram að skora hvert glæsismarkað á fætur öðru.



FORMAÐUR Hafdís Harðardóttir, formaður Félags frístundamála sem stofnað var árið 2009, og Auður Björnsdóttir, ritari félagsins. FRÉTTABLAÐID/GVA

Skilja listaverkin eftir á víð og dreif um bæinn

Félag frístundamála stendur fyrir uppákomunni Yfirgefin list á menningarnótt. Vegfarendur sem finna listaverk víða um miðbæinn fá að taka þau með sér heim.

„Við höfum tekið þátt í menningarnótt með sýningum síðustu ár en í þetta sinn vildum við snúa þessu dálítið við og gera þetta á annan hátt,“ segir Hafdís Harðardóttir, formaður Félags frístundamála. Félagið stendur fyrir framtakinu Yfirgefin list á menningarnótt á morgun en í því felst að félagsmenn skilja eftir listaverk sín, alls 44 talsins, hingað og þangað um miðbæinn. Vegfarendur sem eru svo heppnir að finna verk mega svo eiga þau.

Hafdís segir uppákomuna eiga sér fyrirmynd erlendis. „Ég veit ekki til þess að svona hafi verið gert áður hér á Íslandi, að minnsta kosti held ég að svona stór hópur hafi aldrei skilið verkin sín eftir víða um bæinn. Þetta

þekkist þó erlendis, þar sem bæði einstaklingar og hópar hafa stundað þetta um allan heim. Við skiljum verkin eftir á ýmsum stöðum í miðbænum, allt frá Hallgrímskirkju að Grandagarði, í Hjólsmálagarðinum og svo mætti lengi telja. Verkin eru öll pökkuð í pappír og plast og með þeim fylgja skýringamiðar til að fólk sjái strax hvers konar verk er um að ræða.“

Félag frístundamála var stofnað árið 2009 og hefur um 150 meðlimi, misvirka eins og gengur, en gjaldgengir eru í raun allir myndlistarmenn sem ekki eru atvinnumenn í faginu. „Þó eru margir meðlimir í félaginu sem geta kallað sig listmálara og hafa lokið námi, bæði hefð-

bundnu og óhefðbundnu. Við reynum að finna flöt á því að meðlimir geti sýnt verk sín og jafnvel leigt saman vinnustofur, hist og haldið fundi. Svo skipuleggjum við fræðslufundi, förum í heimsóknir á aðrar vinnustofur og höldum uppi virku starfi, meðal annars með tveimur til þremur sýningum á ári,“ segir Hafdís.

Að lokinni menningarnótt er næst dagskrá hjá Félagi frístundamála að halda sýningu í Ráðhúsi Reykjavíkur í október næstkomandi. „Við vorum líka með sýningu í Ráðhúsinu í fyrra þar sem fjörutíu manns sýndu. Nú í ár þykir mér líklegt að þessa sýningarinnar muni hafa eitthvað að gera með Reykjavík,“ útskýrir Hafdís að lokum.

kjartan@frettabladid.is

Carmen á menningarnótt

Forskot á sæluna í Norðurljósal Hörpu á morgun.

Hanna Dóra Sturludóttir og Sesselja Kristjánsdóttir, sem deila titilhlutverkinu í haustuppfærslu Íslensku óperunnar á Carmen eftir George Bizet, og Hrólfrur Sæmundsson, sem fer með hlutverk nautabanans, bjóða áhorfendum forsokot á sæluna og flytja nokkrar heimsþekktar aríur úr Hörpunni á

menningarnótt ásamt píanóleikaranum Antoniu Hevesi. Þessi fræga ópera verður frumsýnd þann 19. október en verkið hefur ekki verið sett upp á Íslandi í nær þrjátíu ár.

Áríurnar eru á dagskrá í Norðurljósal Hörpu á morgun, menningarnótt, klukkan 16.30.



CARMEN
Hanna Dóra Sturludóttir deilir titilhlutverkinu í Carmen með Sesselju Kristjánsdóttur.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



SEGÐU BRANDARA

Opinn hljóðnemi fyrir 2 til 100 ára verður í Borgarbókasafninu í Tryggvagötu frá 17 til 18 á morgun. Þá má hver sem er stíga á svið og segja brandara eða skemmtisögu í afar stuttu máli.



Dúndur lagerhreinsun Aðeins 7 tíma sæla

Bolir 1000 kr.
Heimagallar 1500 kr.
(ekki grín)
Pils 500-3500 kr

Dúndur óvænt tilboð.

Buxur stærð 10 -24
verð 5.500 kr.
Allar leggings 1.990 kr.
Herrapeysur 5.500 kr.

Föstud 23 ágúst kl 16-20.
laugard 24 ágúst kl 11-14.

LOGY ehf.
Selásbraut 98. (áður Lyngháls 10)
horni/ Vallarás.
sími 661-2580.



TILBREYTING Kjúklingapylsur eru skemmtileg tilbreyting á grillið.

MYND/GVA

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að grilluðum Holta-kjúklingapylsum með

spennandi meðlæti. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

GRILLAÐAR KJÚKLINGAPYLSUR MEÐ SPENNANDI MEÐLÆTI

FYRIR 4
8 Holta-pylsur, t.d. Holta grillpysur, kjúklingapylsur eða bratwurstpysur
8 pylsubrauð
Salat

5-7 mínútur, snúið reglulega. Kjarnhreinsið og skerið paprikuna í teninga og setjið í skál. Skerið maísinn utan af kólfinum og setjið í skálina ásamt lauk, olíu og balsamikediki. Smakkið til með salti og pipar.

LAUK- OG PORTOBELLO-SALSA

1 rauðlaukur, skrældur og skorinn í sneiðar
1 portobellosveppur, skorinn í teninga
2 msk. balsamikedik
3 greinar timjan
Salt og nýmalaður pipar
Pakkið öllu inn í álpappír og lokið vel fyrir endana. Grillið á vel heitu grilli í 10 mínútur. Snúið reglulega.

TÓMATSALSA

1 stór kjöttómatur, skorinn í bita
½ laukur, smátt saxaður
1 msk. sítrónusafi
1 msk. olía
3 msk. kóriander, smátt saxað
Salt og nýmalaður pipar
Allt sett í skál og blandað vel saman. Grillið pylsurnar í 3-4 mínútur á milliheitu grilli, snúið reglulega. Grillið brauðið þar til það er heitt í gegn. Setjið salat fyrst í brauðið síðan pylsuna og síðast salsa eftir smekk.

MAÍS- OG PAPRIKU-SALSA

1 maískólfur
1 rauð paprika
½ rauðlaukur í bitum
1-2 msk. balsamikedik
2 msk. olía
Salt og nýmalaður pipar
Penslið maísinn og paprikuna með olíu og grillið á vel heitu grilli í



Rétt næring
ENCHILADA
Hlauparans
1.690 KR



Culiacan
Suðurlandsbraut 4a
533 1033 www.culiacan.is

Vissir þú að...



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Fórelðrar bera megin ábyrgð á að standa að iðkamegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

NINGS

SUMARTILBOÐ

Veitingastaðir okkar eru opnir alla daga frá 11:30 - 22:00

Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði

www.nings.is | sími: 5889899

Djúpsteiktar rækjur



Eggjanúðlur



Svínakjöt „appelsínu“



Kjúklingur „Kung Pao“



1995 á mann
verð fyrir tvo 3990
gildir aðeins fyrir tvo eða fleiri
Yasmin hrísgrjón, Soyasósa
ásamt 2l Coke fylgir með





Útsala aðeins í 4 daga

2 fyrir 1 af öllum hönskum

35% af veskjum

50% af slæðum og treflum

30% af húfum og krögum

Opið frá kl 10 – 21 á
MENNINGARNÓTT

Opið sunnudag
25. ágúst
frá kl 12 – 16



Laugavegur 55, sími 551-1040

Einnig á smartboutique.is

Menninganótt í Flash 20% afsl af öllum nýju haustvörnum



st. 38-46



st. 36-48



st. 38-46



Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Vertu Vinur



ÓGLEYSANLEGT
Flugeldasýning við
Jökulsárlón liður fólk
seint úr minni.
MYND/PORVARDUR ÁRNASON

LITADÝRÐ YFIR JÖKULSÁRLÓNI

GLÆSILEG SÝNING Flugeldasýningin við Jökulsárlón er stórkostleg sjón enda fjölmenna heimamenn og ferðalangar á hana. Hún hefst kl. 23 á morgun.

Árlig flugeldasýning Björgunarfélags Hornafjarðar og Ferðapjónustunnar Jökulsárlóni verður haldin við Jökulsárlón á morgun, laugardag. Þetta er fjórtánda árið í röð sem sýningin er haldin en sú fyrsta var haldin árið 2000. Friðrik Jónas Friðriksson, formaður Björgunarfélags Hornafjarðar, segir sýninguna vera alla hina glæsilegustu en hún hefur vaxið ár frá ári. „Aðstandendur flugeldasýningarinnar leggja meiri metnað í sýninguna með hverju árinu sem líður. Upphaf hennar má rekja til þess að starfsmenn ferðapjónustunnar héldu uppskeruhátíð í lok sumars. Síðan þá hefur hún undið upp á sig og í fyrra mættu um 1.500 manns til að horfa á sýninguna.“

Sýningin hefst kl. 23 að sögn Friðriks og stendur í 40-50 mínútur. „Við byrjum á því fyrr um daginn að raða 150 friðarkertum á ísjaka í lóninu. Síðar um kvöldið er kveikt á kertunum og svo hefst flugeldasýningin. Við skjótum bæði tertum og tívolíbombum upp af ísjökum úti í lóninu og förum á milli á gúmmítuðru til að kveikja í. Ef veður og skyggni verður gott á þetta eftir að verða stórkostleg sjón, enda lýsast ísjakarnir upp í ýmsum litum og birtu frá flugeldunum.“

Stór hluti þeirra sem mæta á flugeldasýninguna eru erlendir ferðamenn að sögn Friðriks en sýningin er vel auglýst á svæðinu. „Auðvitað mæta heimamenn líka, þá helst af Suðurlandinu, enda er þetta stórkostleg upplifun fyrir alla gesti, sérstaklega ef veðrið er gott. Þetta óvenjulega umhverfi hér með ísjökunum gerir auðvitað alla upplifun gjörólíka því sem fólk á að venjast frá öðrum flugeldasýningum.“

Aðgangseyrir er 1.000 kr. en frítt er inn fyrir 12 ára og yngri. „Allur ágóði rennur til Björgunarfélags Hornafjarðar en aðgangseyrir er fyrst og fremst hugsaður til að hafa upp í kostnað vegna flugeldakaupa.“ ■ starri@365.is



FLUGELDAMEIST-ARINN Friðrik Jónas Friðriksson, formaður Björgunarfélags Hornafjarðar.

UPPLIFUN

„Við skjótum upp bæði tertum og tívolíbombum af ísjökum úti í lóninu og förum á milli á gúmmítuðru til að kveikja í. Ef veður og skyggni verður gott á þetta eftir að verða stórkostleg sjón.“

FÓLK ER KYNNINGARBLAD sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson**,
sverrir@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson**, kolli@365.is, s. 512-5447

Lífið

FÖSTUDAGUR
23. ÁGÚST 2013

Theodóra Mjöll
Skúladóttir Jack
LÍFIÐ SKYGGNIST
BAK VIÐ TJÖLDIN
Á TÖKUSTAD? 2

Berglind María
Magnúsdóttir
NÝTT BARNA-
FATATÍSKU-APP Á
MARKAÐ 4

Tinna Björg
Friðþjófsdóttir
ER MEÐ NÝTT
MATAR- OG
KÖKUBLOGG 8

Sara Riel

**VIÐLOÐANDI
LISTINA ALLA
MÍNA TÍÐ**

FRÉTTABLAÐIÐ

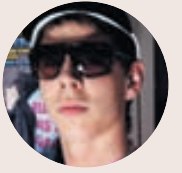
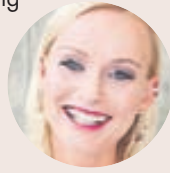
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

EINS ÁRS AFMÆLI Á DOLLY Skemmtistaðurinn Dolly við Hafnarstræti fagnaði eins árs afmæli sínu nú á dögum. **Dóra Takefusa**, eigandi staðarins, var að sjálfsgöngu á staðnum og hélt meðal annars ræðu við mikinn fögnuð viðstaddra. Aðrir sem létu sjá sig á afmælinu og tróðu jafnvel upp voru söngkonurnar **Pórunn Antonía**, sem tók lagið So high, og Elín



Eypórsdóttir úr hljómsveitinni Sísý Ey, sem söng smellinn Ain't got nobody. Þá voru einnig á staðnum **Gisli Pálmi** og Emmsjé Gauti rapparar, bræðurnir Unnsteinn Manuel og Logi Pedro úr Retro Stefson og krakkarnir úr Mánudagsklúbbum, sem sáu fyrir skemmtun fram á rauða nótt.



Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is

Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármann
elly@365.is

Útgáfufélag
365 miðlar ehf.

Forsíðumynd
Stefán Karlsson

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Hár og makeup Helga Fjóra



Börnin voru ekki feimin við dýrin í myndatökunni.



Börnin stóðu sig með þryði í myndatökunni eins og sjá má á þessari mynd.



Theodóra Mjöll gerir sjálf allar greiðslurnar.

HÁR ÆVINTÝRALEG
HÁRGREIÐSLUBÓK
VÆNTANLEG

Lífið fékk að kíkja bak við tjöldin í myndatökunum fyrir nýja hárbók sem kemur út fyrir jólin.

„Við skiptum leikmyndunum í árstíðirnar fjórar og við fórum alveg alla leið með snjóvél og annað skemmtilegt. Svo fengum við svo góð viðbrögð frá fólki og verslunum sem hjálpuðu okkur. Þær hjá Ígló og Beroma voru ótrúlega liðlegar að aðstoða okkur með flíkur á krakkana en við vorum með í kringum fimmtíu krakka sem módel,“ segir Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack, höfundur hárbókarinnar sem er væntanleg fyrir jólin. Saga Sig tók ljósmyndirnar fyrir bókina og segist Theodóra Mjöll

vera hæstánægð með útkomuna. Þrátt fyrir að bókinn sé einna helst fyrir stúlkur voru strákar einnig fengnir með í myndatökuna. Theodóra Mjöll segir módelin, sem voru á aldrinum 2-12 ára, hafa staðið sig stórkostlega innan um dýrin á settinu. Þar var að finna hunda, páfagauk og kanínu, sem vakti mikla lukku. „Bókin verður bæði ævintýrleg sögubók og kennslubók. Þessa bók verður gaman að taka með upp í rúm á kvöldin og glugga í hana,“ segir Theodóra Mjöll að lokum.

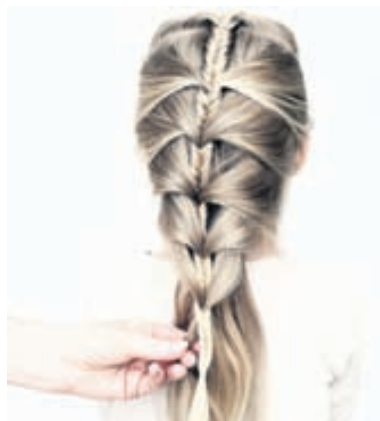


Nýtt tölublað Home Magazine komið út

Hægt er að kaupa blaðið í völdum verslunum* eða lesa það FRÍTT á www.homemagazine.is

*Upplýsingar um sölustaði má finna á www.homemagazine.is

HOME MAGAZINE
www.homemagazine.is
facebook.com/homemagazine.is



Bókin verður bæði ævintýrleg sögubók og kennslubók. Þessa bók verður gaman að taka með upp í rúm á kvöldin og glugga í hana.





ÚTSALA HJÁ TRI 15% TIL 60% AFSLÁTTUR!



BROOKS



NIKE FREE SILFUR

23.990 - TAKMARKAD MAGN



ORKU BARINN



NIKE FREE



NIKE FREE 19.990



Tri ehf.
Suðurlandsbraut 32
Sími: 571 8111

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:

Alla virka daga kl. 09:00-18:00
Laugardaga kl. 10:00-16:00

NÝJUNG APP FYRIR TÍSKUÓÐAR MÖMMUR

Berglind María Magnúsdóttir fatahönnuður hefur verið fengin til að aðstoða við að þróa nýtt app fyrir barnafatatískuna.

Fyrir í sumar var mér boðið að vera í hópi einstaklinga sem standa á bak við ýmist barnatengdar verslanir, barnafatamerki eða blogg tengd barnavörum til að prófa nýtt app sem kemur í app store fyrir Iphone núna í september. Appið er hugsað fyrir fólk sem vill fylgjast með öllu því nýjasta í barnafatatísku,“ segir Berglind María Magnúsdóttir, fatahönnuður og eigandi barnafataverslunarinnar Beroma. Bandarískir aðilar standa á bak við þetta nýja app, sem mun vera hálfgerð blanda af Facebook og Instagram. Notandinn fær myndir með töggum í fréttaveitu frá fag-

aðilum en hægt er svo að smella á taggið sem leiðir notandann yfir á aðrar síður sem gefa nánari upplýsingar um flíkina. Berglind María er sú eina á Íslandi sem tekur þátt í þessu verkefni eins og er og hefur hún því opnað netverslun sem virkar vel með appinu og mun draga að viðskiptavini víðs vegar að úr heiminum. „Ég er mest að einbeita mér að umhverfisvænum strákafötum og fylgihlutum, bindum, axlaböndum og slaufum. Nú þegar hef ég fengið helling af fyrirspurnum í gegnum Facebook og Instagram og því verður spennandi að fylgjast með framhaldinu með tilkomu Lil'style-appsins.“



Barnafataverslunin Beroma býður upp á notað og nýtt.



Pverslaufurnar eru í flottum litum.



Berglind Rós er komin með dreifingaraðila í Bandaríkjunum fyrir Beroma-þverslaufurnar.



Berglind Rós Magnúsdóttir fatahönnuður fagnar nýja appinu.

saucony®



Hlaupaskór fyrir Reykjavíkur Maraðon

Grid Virrata – Karla og Kvenna



Kr. 24.990.- **Tilboð 19.990.-**
Léttasti hlaupaskórin frá Saucony. Frábær í æfingar og til daglegrar notkunar. Þegar þú vilt fá léttann filing. Þyngd 170 gr KVK | 184 gr KK | 0 mm drop

PowerGrid Triump 10 - Karla og Kvenna



Kr. 36.990.- **Tilboð 29.990.-**
Algjör draumur. Hámarks dempun. Yfirbygging hönnuð með góðri útöndun. Þegar þú vilt hafa það þægilegt. Komdu og fáðu að stíga í þennan! Þyngd 261 gr KVK | Þyngd 295 gr KK | 8 mm drop

PowerGrid Kinvara 4 - Karla og Kvenna



Kr. 34.990.- **Tilboð 26.990.-**
Einn mest verðlaunaði skór frá Saucony. Einstök PowerGrid dempun, léttur, góð útöndun. Flex film í yfirbyggingu. 5 km til Maraðon ekkert mál. Mjög góð dempun þrátt fyrir að vera mjög léttur. **“personal best” skór!** Þyngd 190 gr KVK | Þyngd 216 gr KK | 4 mm drop.



Glæsibæ | Reykjavík | 553 1020

SPORTVER

Glerártorgi | Akureyri | 461 1445

FÓLK VARÐVEITTU DÝRMÆTAR MINNINGAR

Olga Björt Þórðardóttir hefur stofnað sprotaverkefnið Minningasmiðjuna fyrir alla sem vilja varðveita fallegar og skemmtilegar stundir.

„Ég tók fyrsta viðtalið við ömmu mína þegar ég var 11 ára. Síðan þá hef ég alltaf haft mikinn áhuga á fólki og ég sá möguleikann í því að gera miklu meira en bara að taka viðtöl við fólk. Það er svo heillandi að fólk hafi frá mörgu að segja frá ýmsum þroskastigum og ég hef áhuga á að greina kjarnann í viðfangsefninu svo sagan glattist ekki,“ segir Olga Björt, sem nú hefur komið sprotaverkefninu Minningasmiðjan á laggirnar. Olga Björt hefur fína reynslu af viðtölum og skrásetningu gagna, en hún er með BA-gráðu í íslensku og meistrargráðu í blaða- og fréttamennsku. Hún segist hafa fengið hugmyndina að verkefninu eftir að hún varð móðir og foreldrar hennar fóru að eldast. „Við vitum aldrei hve lengi við höfum hvert annað en upptökur eru eitt af því dýrmætasta sem við eigum þegar manneskja fellur frá.“ Minningasmiðjan felur í sér þá þjónustu að auðvelda fólki að varðveita viðburði og minningar af ýmsu tagi en Olga Björt tekur einlæg viðtöl og skrásetur og vinnur á endanlegt form eftir óskum hvers og eins. Um er að ræða viðburðamyndbönd, viðtöl við verðandi brúðhjón, viðtöl við nánasta fólk einhvers sem á stórafmæli, við ömmu og afa eða viðtöl við börn. Olga Björt segir að eðlilega þurfi fólk að melta það að til sé svona þjónusta en þetta sé í leiðinni hvatning til þess að tala meira hvert við annað og taka upp á myndband. „Fólk má ekki fresta því að taka svona ákvarðanir. Viskan kemur ekki bara frá gamla fólkinu því við erum öll með einhvers konar vísu á ýmsu þroskastigi. Unglingur hefur til dæmis vísu á lífið eins og hann upplifir sig þá stundina og það er bara skemmtilegt.“ Hægt er að hafa samband við Minningasmiðjuna í gegnum olgabjort@gmail.com eða í gegnum vefsíðuna www.olgabjort.com.



Olga Björt Þórðardóttir, eigandi Minningasmiðjunnar.

Í TILFNI MENNINGARNÆTUR ÞÁ

AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATTINN

af öllum Blue Lagoon húðvörum* - gildir einungis í verslun okkar á Laugavegi 15. Gildir 23. - 25. ágúst.



algae & mineral shower gel



algae & mineral body scrub



silica softening bath & body oil



mineral biphasic toner



mineral foaming cleanser



icelandic formula cleanser & toner



silica energy massage oil



silica mud mask



mineral intensive cream



mineral moisturizing cream



algae & mineral body lotion



mineral face exfoliator



silica foot & leg lotion



algae & silica hand cream



anti-aging eye cream



anti-aging day serum



hydrating 24h serum



anti-aging night cream



anti-aging day cream



balancing oil-free emulsion



algae mask



rich nourishing cream



silica mud exfoliator



mineral bath salts

20 ÁRA ÞRÓUNARVINNA BLUE LAGOON HÚÐVARA
NÁTTÚRULEG VIRKNI

*Virðisaukaskatturinn jafngildir 20,32% verðlækkun. Ríkissjóður fær að sjálfsögðu 25,5% virðisaukaskatt af allri sölu. Afslátturinn jafngildir 20,32% verðlækkun.

BLUE LAGOON
ICELAND

SARA RIEL ÞAÐ ER LANGT MARA-ÞON AÐ VERA LISTAMAÐUR

Myndlistarkonan Sara Riel er um þessar mundir með sýningu á Listasafni Íslands. Lífið ræddi við hana um æskuna, ástina, vegglistina og hvernig það er að lifa af listinni á Íslandi í dag.

NAFN Sara Riel

ALDUR 33 ára

STARF Myndlistarkona

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

Sara Riel myndlistarkona stendur uppi á lyftara marga metra ofan við jörðu þegar blaðamann Lífsins ber að garði. Hún er að mála risastóra fjöður með fuglum á hvítan vegg í Asparfelli í Breiðholti, íklædd lopapeysu og með rauða þrjónahúfu á höfðinu. Sara er ekki lengi að bjóða blaðamanni að koma upp og njóta útsýnisins, sem hann afþakkar pent vegna lofthræðslu. Sara Riel er sannkölluð listakona af lífi og sál og segist ekki hafa haft neina stórkostlega drauma um annað en myndlist þegar hún var að alast upp. Hún valdi ómeðvitað að fara á brautir listarinnar eins og móðir hennar, sem einnig er myndlistarkona og kennari.

Hvað ætlaðir þú að verða þegar þú varst yngri? „Ég vildi verða myndlistarkona. Mamma var myndlistarkona og fór í MHÍ þegar ég var sex ára. Sumir hafa kannski einhverja drauma um að verða hjúkka en hluti af mínu daglega lífi var að fara með í módelteikningu á meðan ég var að biða eftir mömmu í skólanum. Einnig var ég sett á barnamyndlistarnámskeið.“

Hefur þú þá alltaf verið að teikna og mála? „Myndlist hefur verið viðloðandi líf mitt alla tíð og þar af leiðandi var það varla

draumur eða ákvörðun heldur var búið að ala þetta upp í mér og mér fannst ekkert eðlilegra fyrir mig að fara að gera þegar ég varð eldri. Uppeldið var allan tímann hálfgerð hvolpabjálfun í myndlist.“

Hvar ólstu upp og hvernig voru fjölskylduhagir þínir? „Ég fæddist í Kaupmannahöfn í Rødovre center en mamma var einstæð og ég er einkabarn svo við vorum alltaf einar. Við fluttum heim til Íslands þegar ég var fimm ára og þá fór ég í Laugarnesskóla. Skólinn var fasti punkturinn minn því við vorum alltaf að flytja. Þegar ég var 10-12 ára var ég rifin aðeins upp og sett í annan heim í tvö ár en þá fluttum við til Þýskalands svo að mamma gæti farið í áframhaldandi myndlistarnám. Þess vegna er ég bæði opin fyrir tungumálum og þessu ferðalagi sem krefst þess að vera opin fyrir hinu óvænta. Ég ólst upp við að breyta sífellt um umhverfi í barnæsku og því er ég með sterk hirðingjagen í mér. Það er þessi sterka þörf í mér að flytja mig um set því það er bara hluti af því að fara áfram, í breytingunni. Þar þarftu að kljást við sjálfa þig og þessar þrautir sem mæta þér á leiðinni.“

Hvar menntaðir þú þig? „Ég fór í FB á listabrautina en þegar ég var 21 árs var ég búin með eitt ár í Listaháskólanum og var orðin aðþrengd í Reykjavík og leið eins og ég þyrfti stærra umhverfi. Þá sótti ég um í Weissensee, sem er listaháskólinn í Austur-Berlín. Þar bjó ég í sex ár og kláraði masterinn. Ég hafði grunn í þýskunni frá



Sara Riel fyrir utan heimili sitt við vegg sem hún málaði sjálf.

því ég var krakki og lærði þýsku í menntaskóla. Í Berlín kynntist ég street art, eða borgarlist, og flottum graffítikjarna fyrir alvöru, en það má segja að höfuðstöðvar fyrir writing, eða skrift, sé þar. Graffítí eða skrift snýst allt um bókstafi eða nöfn og minna um eðli fólks. Þetta er mikið „name fame“. Ég aðhylltist borgarlist en borgin hafði einnig mikil áhrif á það. Ég mæli hins vegar með því að eignast útlendan kærasta þegar maður býr erlendis því lykillinn að hugarfari innfæddra er tungumálið. Maður hefur enga tilfinningu fyrir Ich liebe dich ef maður skilur ekki tungumálið en með því að kljást við tungumálasamskipti við maka koma tilfinningar og húmorinn fram.“

Ertu einhvern tímann hrædd við að einhver eyðileggi verkin þín? „Þegar ég labba í burtu frá verki þá á ég það ekki lengur. Öll myndlist sem er úti á strætum borgarinnar og sprettur frá einni manneskju sem er ekki að reyna selja þér eitthvað er borgarlist. Töggin getur maður horft á sem gestabók. Þetta er krot en það er einhver manneskja á bak við það sem sagði: Hér var ég. Það er ekki bara fólk sem eyðileggur verkin, það getur líka verið veður eða byggingarframkvæmdir. Fegurð borgarlistar er einmitt hverfulleikinn.“

Hvernig myndir þú lýsa þínum persónulega myndlistar-

Þetta er ferðalag inn í hið óvænta þar sem þú ert í rauninni bara að leysa vandamál til að fá dýpri skilning á viðfangsefninu.

stíl? „Hann er einhvers konar sambland af klassískri listasögu, teiknimyndahæfð og grafískri hönnun. Street art frá 2002-2005 hafði mikil áhrif á mig. Sambland af nýju og gömlu og mín túlkun á samtímanum. Það er fín lína í verkunum milli þess að vera klassísk máluð eða stílfærð og yfir í grafíska einföldun. Mér finnst vanmetið að læra alla þá tækni sem þú mögulega kemst í, hvort sem um ræðir tækniteikningu, málunartækni, að líma og klippa eða gera vídeó. Ég nota allt þetta til að fara inn og út um gluggann til að komast að einhverri niðurstöðu. Stíllinn þinn er eins og söngurinn þín. Þetta er ekki bara eitthvað sem ég bý til heldur er þetta eitthvað sem býr innra með þér. Sem er bara hluti af mínu uppeldi og eðli og mínum

gagnabanka. Það er það sem er erfiðast í myndlist, það er að finna sinn eigin stíl. Ég er búin að vera að leita heillengi en er komin á þannig stað í dag að nú þekki ég mig.“

Ástin í lífinu

Hvað með einkalíf? Varstu ekki að gifta þig í helli í fyrra? „Jú, ég gifti mig í helli í Bláfjöllum en ég var búin að lofa manningum mínum að tala ekki um brúðkaupið. Ég giftist besta vini mínum í þessum helli og það var gloriös og besta partí í heimi. Toshiki Toma gifti okkur því ég er spiritúal en ekki trúarbragðasinnuð og hann var góður að sníða brúðkaupið að því. Bláfjöll á sumrin eru ótrúlegur staður, eins og einhvers konar geimstöð.“

Nú ertu með sýningu á Listasafni Íslands, hvert er þema sýningarinnar? „Sýningin heitir Memento mori – náttúrugripasafn. Náttúrugripasafn er þemað og innan þess eru konungsríkin, plönturíkið, dýraríkið, fjölfrumungar, einfrumungar, svepparíkið og svo steinaríkið sem ég tek með en náttúrufræðingar gera ekki. Memento mori þýðir mundu að þú ert dauðlegur. Þegar sýningunni lýkur er að sjálfsögðu hægt að kaupa verkin en síðasta sýningarhelgin er þessa helgi.“

Hvað með þetta vegglistaverk sem þú ert að gera hér í Breiðholti? Hvernig kom það til? ▶

Innritun og upplýsingar á dansskoli.is eða í síma 553 6645

Salsa
Break
Street
Zumba
Hip Hop
Freestyle
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Kennslustaðir:

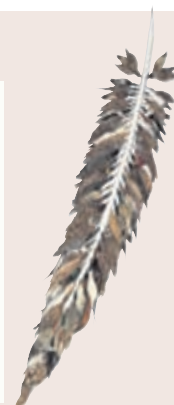
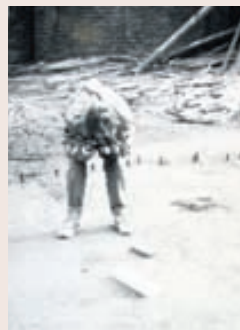
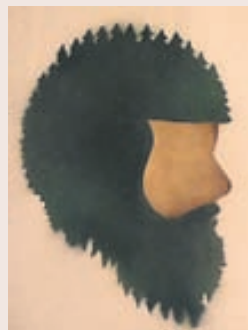
Valsheimilið Hlíðarendi
Árbær - Selásbraut 98 **NÝTT!**

Danskennarasamband Íslands | Faglaerðir danskennarar



Hugmyndavinnan og útfærslumöguleikarnir eru vanmetnust og þessi mýta um drykkfella kerfissjúgandi listamenn eru fordómar að mestu leyti. Auðvitað erum við spes þjóðflokkur en ekkert síðri en kokkar.

Myndaalbúmið



„Geymt en ekki gleymt - Kanína“ 2013 - Memento Mori. Sara & Mamma. Gústaf Jarl Viðarsson, eiginmaðurinn. Fyrsti skúlptúrin. „Memento Mori-Plakat“ 2013 og Fjóðrin.

► „Ég vann að sýningunni minni í Listasafni Íslands í þrjú ár og þetta verk sem ég er að mála hér í Breiðholti er spröttið þaðan. Þetta verk kom upp, þessi fjöður, í samhengi við Asparfell-ið og Breiðholtið. Þessi fuglasýn, einhver ein heild, ein létt fjöður sem innbyrðir fjölbreytileika tegundanna eins og blokkinn er. Hingað til hafa Litaland eða Slippfélag-ið stutt mig einna mest þegar ég hef verið að mála verk eins og þetta en ég hef stundað borgarlist síðan árið 2002 og á ansi marga veggi í borginni. Ég valdi þennan vegg mjög hratt hér í Breiðholti og þetta er í fyrsta skipti sem ég fæ almennileg laun fyrir það sem ég er að gera.“

Hvenær ertu mest skapandi og hvaðan færð þú hugmyndir fyrir næsta verkefni? „Allan ársins hring er opið fyrir gáttina og ég er alltaf að skoða og stúdera og spá. Á veturna er ég mest að grúska í rannsóknarvinnu og láta hlutina vinda upp á sig en á sumrin er ég alltaf úti að mála eða með leiðsögn. Auðvitað fæ ég margar hugmyndir í rónni, jafnvel í löngum göngum uppi á hálandinu eða í sundsprettum í lauginni. Það er oft afleiðing þess að maður er búinn að vera að berjast. Oft þegar eitthvað þagnar í huganum koma upp lausnir. Fyrsta stigið er að fá hugmyndina en einhverjar hugmyndir ásækja mann, þær vilja ekki fara. Annað stigið er að rannsaka. Ég geri aldrei það sem upphaflega var planað. Það væri bara leiðinlegt. Þetta er ferðalag inn í hið óvænta þar sem ég er í rauninni bara að leysa vandamál til að fá dýpri skilning á viðfangsefninu. Mjög margt kemur til baka til mín þegar ég er að tala við fólk og „brainstorma“.“

Til hvaða fólks í bransanum sækir þú innblástur eða lítur upp til? „Ég leita til vina minna eins og Gunna Tynes í Múm, hann er með breiða vísindalega þekkingu og abstrakt hugsun. Davíð Örn og Silla. Ólöf og Kristín Anna. Það er bara tilfallandi hver það er sem maður leitar til. Gústi maðurinn minn er aðal. Hann er skógfræðingur og skógarvörður í Heiðmörk. Við tengjumst rosalega góðum böndum. Fyrst vorum við vinir í fimm ár en svo kviknaði blossinn. Maður verður hálfgerður sérfræðingur í vinnu maka síns því það er svo gott að geta rætt málin og frætt hvort annað. Svo er myndhöggvarafélagið og þar er alls konar fólk. Þetta er stórt félag af fagfólki, kaffistofan helgar sig menningarlegum umræðum.“

Íslenski listamarkaðurinn er ekkert blómstrandur

Hvernig er að lifa listamannalífi á Íslandi? „Þetta er tricky leikur og mjög langt maraþon að vera listamaður. Þú getur orðið heppinn en við erum bara 24 klukkutíma sólarhringsins að hugsa og reyna að finna eitthvað bitastætt. Hugmyndavinnan og útfærslumöguleikarnir eru vanmetnust og þessi mýta um drykkfella kerfissjúgandi listamenn er fordóm-

**STÓRTÓNLEIKAR
BYLGJUNNAR**

Ingólfstorgi á Menningarnótt

**STUÐMENN
BJÖRGVIN HALLDÓRSSON
VALDIMAR
Á MÓTI SÓL
DIKTA**

Komið fagnandi á Ingólfstorg á Menningarnótt - Stemningin er frábær. Tónleikarnir hefjast kl. 20:30 og þeim lýkur fyrir flugeldasýninguna svo allir geta ítt einstaka stund.

Ef þú kemst ekki geturðu samt tekið þátt í gleðinni á Bylgjunni. Í útvarpinu, sjónvarpinu, netinu eða appinu - ekki missa af þessu!

BYLGJAN
989

CHEVROLET

HLJÓÐX



MYNTUSKYRKAKA



RÚLLUTERTA MEÐ JARÐARBERJARJÓMA



VANILLUKAKA MEÐ HVÍTU SÚKKULAÐI OG OREO-KEXI



SKÚFFUKAKA MEÐ KAFFIGLASSÚR

BLOGG HREIFST AF SIGGA HALL SEM BARN

Tinna Björg Friðþjófsdóttir er mikil áhugamanneskja um mat og bakstur og heldur úti blogginu tinnabjorg.com

Þegar ég var barn dreymdi mig um að verða sjónvarpskokkur því uppáhaldssjónvarpsefnið mitt var matreiðsluþættirnir hans Sigga Hall. Ég var fimm eða sex ára þegar „Að hætti Sigga Hall“ fór í loftið og ég held ég hafi ekki misst af einum þætti,“ segir Tinna Björg Friðþjófsdóttir sem heldur úti nýju matar- og kökubloggi, tinnabjorg.com. Áhuginn á bakstri hefur verið til staðar frá blautu barnsbeini en móðir Tinnu Bjargar var heimavinnandi og kenndi henni mjög mikið.

Tinna Björg er á þriðja ári í lögfræði við HR og segist skipuleggja mataræðið vel fyrir vikuna og búa til nesti á hverjum degi. „Ég hef verið að elda og baka frá því að ég man eftir mér. Ég er á því að fólk eigi að borða svolítið af kolvetni. Fita fer ekki vel í mig og því er ég ekki sérstaklega hlynnt LKL.“ Uppskriftunum á blogginu segist Tinna Björg hafa sankað að sér í gegnum tíðina og bætir við að hennar heitasti draumur sé að gefa út bók.



Tinna Björg Friðþjófsdóttir er dugleg að blogga uppskriftum af mat og kökum.

Mintuskyrkaka

BOTN

1 pakki Bastogne Duo kex frá Lu

100 g smjör

Fylling

500 g hreint skyr

1 vanillustöng

1 dl flórsykur

250 ml þeyttur rjómi

4 blöð matarlím

4 msk. rjómi

100 g suðusúkkulaði

Lauf af 6 mintustilkum

KREM

50 g Pipp með piparmintu

3 msk. rjómi

Myljið kex í matvinnsluvél eða mortéli, bræðið smjör og blandið saman í skál. Þrýstið blöndunni í botninn á smellu-

formi og upp með hliðunum. Kælið í ísskáp á meðan fyllingin er gerð. Setjið skyr í skál, skerið vanillustöngina endilanga og skafið fræin úr henni með hnífsoddi. Þeytið vanillufræjum saman við skyr og bætið flórsykri við. Ég kys að nota vanillustangir eða -dropa. Blandið þeyttum rjóma varlega saman við skyr. Látið matarlímsblöð liggja í skál með vatni þar til þau verða mjúk. Hellið svo vatninu af þeim og setjið í pott ásamt 4 msk. af rjóma. Bræðið saman við vægan hita og passið að matarlímsblandan brenni ekki. Kælið þar til blandan er orðin volg og hellið svo út í skyrfyllinguna í mjörri bunu, hrær-

ið stanslaust á meðan. Saxið súkkulaðið og mintuna smátt og blandið saman við. Smyrjið fyllingunni á kexbotninn í smelluforminu og kælið þar til kakan er orðin stíf. Bræðið Pipp saman við 3 msk. af rjóma, kælið og hellið yfir kökuna. Passið að kremið sé ekki það volgt að það bræði fyllinguna. Ég ber kökuna fram á botninum úr forminu en hægt er að klæða hann með smjörpappír, sem sniðinn hefur verið ofan í formið, til að auðvelda að færa kökuna af botninum. Mér þykir kakan verða ferskari með hreinu skyr, vanillustöng og flórsykri en til að einfalda uppskriftina má nota tilbúið vanilluskyr.

BARILLA FREMSTIR Í PASTA OG SÓSUM Á ÍTALÍU



Njótið hinnar fullkomnu blöndu.

Pastað er alltaf ljúffengt og þétt undir tönn „al dente“. Sósan gefur sætukeim ítalskra tómata og sterkan ilm af basilíku. Blandið þessu saman til að uppgötva einstakt bragð: Fullkomna blöndu sem þið fallið fyrir við fyrsta munnbita.



THE TASTE OF ITALY



Sara Riel lifir fyrir listina.

► ar að mestu leyti. Auðvitað erum við spes þjóðflokkur en ekkert síðri en kokkar. Ég trúi því að ástæðan fyrir því að það eru svona margir sem detta út úr öllum listgreinum er þetta fjárhagslega óöruggi því fólk stofnar fjölskyldur og þarf að hafa stöðugleika, þannig að það er áhætta sem fylgir starfinu.“

Er hægt að lifa eingöngu af listinni á Íslandi? „Listamannalaunin eru stærsta lífibrauðið. Þau eru til að halda okkur í húsa-skjóli, fæða og klæða. Maður lifir ekki stórkostlegu lúxuslífi en þetta heldur manni oft á floti. Maður grætur þegar maður fær listamannalaunin. Það er alltaf möguleiki á að markaðurinn bregðist við og að safnarar kaupir verkin þín. Við lendum árlega í því að það er mikil reiði í þjóðfélaginu yfir því að það sé verið að borga undir okkar hobbí en skilningurinn fæst yfirleitt með því að prufa þetta. Margir halda að allir geti gert þetta. Æfingin skapar þó meistaran og ég vil gera þetta í tíu klukkutíma á dag því þannig næ ég árangri.“

Hefur þú hugsað þér að stefna á erlenda markaði með list þína? „Þar eru augljóslega langmestu tekjumöguleikarnir.

Ég hef ferðast einstaklega mikið um heiminn vegna borgarlistar, meðal annars til Írans og Japans. Heimurinn er stór og það eru margir um bitann. Ég kaus að koma heim til Reykjavíkur til að fá friðinn sem Ísland gefur manni á veturna til að sjá hvert það myndi leiða mig. Myndlistin býður einnig upp á óvænt tilboð ef listin sjálf eða innihaldið er sterkt. Ég hef trú á verkinu sem sitt eigið sjálfstæða fyrirbæri.“

Tekurðu þátt í menningar-nótt? „Já, ég verð með leiðsögn á sýningunni minni og segi fólki frá verkunum á laugardaginn kl. 17 og á sunnudaginn kl. 14. Mörgum finnst gaman að fá smá innsýn í ferlið og hugmyndafræðina og upplifa þar af leiðandi sýninguna sterkar.“

Hvernig lítur framtíðin út? „Fyrir mig skiptir langmestu máli að ég nái að framleiða mjög frambærileg listaverk sem eru samtímaleg, að innihaldið hafi eitthvað kjöt á beinum og að framkvæmdin sé vandvirk og vel frágengin því það sem kemur eftir það gerist bara. Listaverk, lag eða leikverk eiga til að heilla fólk og það spyrst út og þar af leiðandi koma tilboðin.“



Nicorette® QuickMist munnholsúði

HVISS!

- og reykingalöngunin minnkar

Nicorette® QuickMist munnholsúðinn er nýjasta níkótínlyfið frá Nicorette og virkar á 60 sekúndum



Nicorette® QuickMist

- Úðist í munn við reykingaþörf
- 1 mg níkótín í hverjum úða
- Nota skal 1-2 úða í hvert sinn
- Virkar á 60 sekúndum
- Er með mintubragði
- Hvert úðahylki inniheldur 150 úða
- Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

nicorette® auðveldar þér að hætta að reykja

Nicorette® QuickMist munnholsúði er níkótínlyf (inniheldur einnig lítið magn af etanóli (alkóhól), minna en 100 mg/úða). Lyfið er fánlegt án lyfseðils og notað til meðferðar á níkótínfíkn, til að draga úr fráhrarfseinkennum þegar reykingum er hætt. Hætta skal reykingum alveg meðan á meðferð stendur. Skammtar eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið var reyktt en hámarksdagsskammtur er 64 úðar. Nota má allt að 4 úða á klst., en ekki fleiri en 2 úða við hverja skómmtnun. Hvorki skal borða né drekka meðan á notkun munnholsúðans stendur og gæta skal að úða ekki í augu. Ekki má nota Nicorette QuickMist ef þú ert með ofnæmi fyrir níkótíni eða öðru innihaldsefni lyfsins. Gæta skal sérstakrar varúðar við notkun lyfsins ef þú hefur nýlega fengið hjartadrep eða heilaslag, ert með brjóstverk (hjartaöng), hjartasjúkdóm, ómeðhöndlaðan háþrýsting, hefur fengið bráðaofnæmisviðbrögð eða útbrot með kláða, ert með skerta lífrarstarfsemi, alvarlegan nyrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill, æxli í nyrnahettum, magasár eða vélindabólgu. Einstaklingar yngri en 18 ára, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Þeir sem ekki hafa reyktt eiga ekki að nota lyfið. Lesið **allan** fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., Hörgatúni 2, 210 Garðabæ.





Elisabet Ósk Jónsdóttir, eigandi regnbogarass.is, ásamt syni sínum.

HANDVERK KOMIN NÆR REGNBOGANUM

Umhverfsvænar, litríkar lúxustableyjur eru komnar í tísku fyrir krílin en þær fást í netversluninni regnbogarass.com

„Ég fór í Hússtjórnarskólann fyrir tíu árum og hef alltaf verið svolítill dundari í höndunum. Hugmyndin að bleyjunni er búin að vera svolíttinn tíma í undirbúningi en ætli það sé ekki umhverfisdóttir í mér sem dró mig að þessu,“ segir Elisabet Ósk Jónsdóttir, eigandi Regnbogarass á Akranesi. Þegar Elisabet Ósk Jónsdóttir var ófrísk fór hún að lesa sér til um tableyjur og segist þá hafa dregist inn í heim sem varð til þess að hún settist við saumavélina og saumaði margnota tableyjur sem hún kallar hybrid fitted. Bleyjurnar eru gerðar að bandarískri fyrir-

mynd og er tegundin ný á Íslandi. Bleyjan er ekki vatnsheld en hún er með vatnsfráhrindandi flísefni sem andar og endist eins og hún á að gera þessa 2-3 tíma. Elisabet Ósk segir að það sé sniðugt að eiga um fimmtán bleyjur til skiptanna en bleyjurnar stækka með barninu þannig að hægt er að nota þær allt bleyjutímabilið. „Það eru margir sem rétt kynna sér þetta og sjá verðið og hætta við en ég reiknaði lauslega út kostnaðinn miðað við að kaupa bleyjur út í búð. Miðað við það að eiga fimmtán bleyjur þá borgar það sig upp á fjörtíu vikum í

stað þess að kaupa bréfbleyjur úti í búð og henda hundruðum bleyja á haugana.“ Aðspurð um nafnið á versluninni segist hún sjálf vera mjög litrík manneskja en að einnig sé hægt að finna dýpri merkingu á bak við nafnið. „Það er skemmtilegt að sjá regnboga og erfitt að komast að honum. Það tók okkur nokkur ár að verða ólétt og við fengum hjálp til þess þannig að ég sá þetta fyrir mér þannig að nú hefðum við loksins komist að regnboganum og náð að klífa hann og endað í gullpottinum með því að eignast strákinn minn.“



Bleyjurnar eru fjölnota en þær má þvo í þvottavélinni eftir notkun.



Helgi syngur Hawk

ásamt

THE CAPITAL DANCE ORCHESTRA

frá Berlin

Eldborg í Hörpu 11. október



THE CAPITAL DANCE ORCHESTRA

Míðasalan er hafin!

Sérstakir gestir:

Sigríður Thorlacius

Björgvin Halldórsson

Bogomil font

Dú getur nálgast þinn miða á:

harpa.is og midi.is



Fyrirsætarnar Alexandra og Emil.

TÍSKA FYRIRSÆTUR Í SNJÓGÖNGUM

Emil Þór Guðmundsson módel segir Ísland koma sífellt á óvart með landslagi sínu.

„Þetta er frekar trylltur staður. Það kom mér mjög á óvart að sjá allan þennan snjó þarna en íbúarnir fá víst vistir sjóleiðis allan veturinn þangað til það er búið að opna veginn með snjógöngum,“ segir Emil Þór Guðmundsson, eigandi hjólréiðaverslunarinnar Krú og módel 66°Norður. Ný vetrarlína 66°Norður er nú á leið í verslanir en myndatökur fyrir auglýsingar á fatnaðinum fóru fram í Mjóafirði á Austurlandi í vor. Mikill snjór var í Mjóafirði þegar tókur fóru fram, eins og sést á myndunum, og fyrirsætarnar Emil og Alexandra voru inni í 5-6 metra háum snjógöngum. Aðeins 35 manns búa í Mjóafirði og snjógöngin eru grafin til að opna veginn til þorpsins og frá því. Nýja fatalínan er hönnuð bæði fyrir krefjandi aðstæður á hálendinu sem og fyrir daglegt líf í borginni.



Það var mikill snjór í myndatökunni.

Optical Studio



ÞAR SEM ÚRVALIÐ ER AF
UMGJÖRÐUM
- ÖLL HELSTU MERKIN -



FAGMENNSKA FYRST OG FREMST

Optical Studio
SMÁRALIND • LEIFSSTÖÐ • KEFLAVÍK





SPJÖRUNUM ÚR

Guðmundur Arnar Guðmundsson

ALDUR 35 ára
STARF Markaðsstjóri Nova og stundakennari í HR

Hvern faðmaðir þú síðast? Klöru Briem, frúna mína.

En kysstir? Kamillu Míu, litlu stelpuna mína.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Vannýting á WorldClass-kortinu – en ég mun byrja!

Ertu hörundsár? Nei, ekki lengur, var það hins vegar framan af lífinu.

Dansaðu þegar enginn sér til? Hjá Nova eru allir starfsmenn dansarar – Nova er stærsti skemmtistaður í heimi. Það er alltaf einhver að taka snúning í lounge-inu.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fifli og hvernig? Ég er svo ómannlögur, heilsa reglulega einhverjum sem ég þekki ekki neitt og hef lent í bölvuðu vesni fyrir vikið. Man reyndar eftir einu tilviki sem var sérstaklega óheppilegt, þá heilsa ég stelpu sem ég ákvað að væri skólasystir úr Seljaskóla hér forðum. Með undrunar- augum fer hún til kærastans sem byrjar þá líka að stara á mig með skrítnum svip, gengur til mín og spyr af hverju ég hafi verið að heilsa henni. Honum fannst skýringar mínar ekki mjög sannfærandi þótt sannar væru!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Aldrei! Á þessum bæ er tekist á við vanda málin!

Tekurðu strætó? Í útlöndum en ekki á Íslandi. Síðast þegar ég athugaði þurfti ég að taka þrjá vagna til að komast að heiman niður í bæ. Það er aðeins of mikið vesen.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Alltof miklum, sérstaklega eftir að ég fékk 4G í símann hjá mér.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ef ég þekki þá heilsa ég en annars er ég svo ómannlögur að ég fatta það yfirleitt ekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég er forfallinn safnari, sérstaklega greina og vel skrifaðra texta. Maður deilir því ekkert með öllum svo ég ætla að halda því bara fyrir mig áfram.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Hlaupa maraþon.

HELGARMATURINN SPÍRUSUSHI

Katrín H. Árnadóttir
er býflugnabóndi og ræktar ýmsar heilsusamlegar spírur sem eru ekki einungis bragðgóðar heldur einstaklega næringarríkar. Katrín deilir hér skemmtilegri uppskrift að spíru-sushi sem er einfalt að útbúa og bragðast vel.

Spírusushi fyrir 1

1 noriblað
2 rifnar gulrætur
½ avókadó skorin í sneiðar
20 g brokkólí og smáspírur eða alfalfaspírur
¼ rauð paprika skorin í þunnar sneiðar
3 msk. mangótómatsósa

Mangótómatsósa:

¼ mangó og einn vel þroskaður tómatur sett í blandara, kryddað

með Herbamare og cayenne-pípar á hnífsoddi.

Aðferð

Avókadósneiðunum er raðað eftir endilöngu noriblaðinu, síðan er rifnu gulrótunum dreift við hliðina, þá spírurum og papriku-sneiðunum. Mangótómatsósan er sett yfir grænmetið eftir endilöngu í lokin. Þá er noriblaðinu rúllað varlega upp og lokað, gott er að setja smá vatn á endann á blaðinu til að rúllan lokist vel. Rúllan er

skorin í 3-4 cm bita og skreytt að ofan með nokkrum spírurum. Gott er að taka með sér rúllu í nesti og skera niður þegar hennar er neytt. Njótið vel.



Stelpur Strákar

Ætlar þú í jazz í vetur?

Innritun fyrir haustönn stendur yfir á www.jsb.is

FRAMHALDSNEMENDUR OG NÝNEMAR

Jazzballett

- Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir stelpur og stráka frá 6 ára aldri
- Í boði eru byrjenda- og framhaldshópar á aldrinum 6-7 ára, 8-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára og 16+
- Uppbyggileg dansþjálfun sem veitir svigrúm til sköpunar og frelsi til tjáningar
- Allir nemendur taka þátt í glæsilegri nemendasýningu í Borgarleikhúsinu á vorönn.



NÝTT!

Forskóli fyrir 4-5 ára

Skemmtilegt og fjölbreytt dansnám fyrir börn á aldrinum 4-5 ára. Dansgleði og hreyfifærni nemenda virkjuð í gegnum dans og leiki.

Nám og kennsla

Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af menntamálaráðuneytinu sem listdanskóli á grunn- og framhaldsskólastigi. Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB.

Kennslustaðir:

- Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Kennsla hefst 4. september, vertu með í vetur!

Rafræn skráning er á www.jsb.is, nánari upplýsingar í síma 581 3730.



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Fristundakorti Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB? Danslistarskóli JSB er á facebook



DANSLISTARSKÓLI

KEYPT & SELT

Til sölu



Rétt loftræsting lækkar rakastig, bætir loftið og dregur úr líkum á myglusvepp. Ishúsið ehf www.viftur.is S:566 6000.



Lausfrystar, kæli- og frystiklefar. Hægt er að fá klefana með eða án vélakerfis. Ishúsið ehf, www.ishusid.is S:566 6000.



Vindhanar frá JS Ljósasmíðjunni fást í Garðheimum.



HITAVEITUSKELJAR OG LOK
Eigum til Hitaveituskeljar til afgreiðslu strax. Staerð 210x210cm. 1650 lítrar. Byggaðar úr trefjagleri. Sterkustu og vönduðustu hitaveituskeljar á markaðnum í dag. Litir: Svört og Moonshape. 100% sjálfberandi skeljar. Eigum lok á lager fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000, (Sogavegi 3, í verslun Fiskikóngsins)

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Pvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

opinn dagur

Opinn dagur í Skafttholti
laugardaginn 24. ágúst
frá kl. 14.00 til 17.00

Skafttholt
Gnúpverjahreppur
805 Selfoss

skafttholt@simnet.is s.4866002

www.stolpiehf.is
Geymslugámar
til sölu og leigu
Stólpi Gámar ehf
Kletttagörðum 5 | Sími 568 0100

Óskast keypt

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaup gull, gull peninga og gull skartgrip. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáid góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

KAUPUM GULL
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opíð alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örrykja. Sækjum. Lítsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

Kynlíf er GOTT!

PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS

849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur



GREEN PEOPLE - ORGANIC LIFESTYLE
Lífraent vottaðar húð, hár og snyrtivörur, í dómu, herra, unglinga og barnalínu. Fást í „grænni“ verslunum. Erum á Facebook: Green People Islandi. Sala og dreifing: Ditto ehf.

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifstill.is

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt

TACTICAL

Fjarstjórn Taki
Plastmódel
Balsallugvílar
Flugdrekar
Leikföng og mfl.

Opíð Virka daga
kl. 11-18
Laugardaga 11-14
HOBBYBÚÐIN GLÆSIBÍZ

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

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

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

“Best geymda leyndarmál Kópavogs”

HLJÓMSVEITIN UPPLÝFTING SPILAR Í KVÖLD

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádegjnu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veisulusalur til útleigu

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.
Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S: 499 3070, www.solbakki.com

GEYMSLUHÚSNÆÐI AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótörhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

HÁRSNYRTIR
HÁRRÉTT HÁRSTOFA/ RAKARASTOFA
Óskar eftir hársnyrtum til starfa.
Uppl. Linda Rós S. 690-5647 linda@harrett.is



BAKARÍ OG KAFFIHÚS
óskar eftir jákvæðu og kraftmiklu starfsfólki í afgreiðslu, fyrir og eftir hádegi í fullt starf. Íslensku kunnátta er skilyrði.
Áhugasamir sendið umsókn mail: ms.lilja@hotmail.com



AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!
Starfsfólk óskast í fullt starf og hlutastarf á virkum dögum í vetur í nokkrar verslanir Kornsins.
Umsóknir sendist á netfangið umsokn@kornid.is eða kornid.is



VERSLUNARSTJÓRI
Verslunarstjóra vantar í verslun Kornsins.
Umsóknir sendist á netfangið umsokn@kornid.is eða kornid.is



VINAKOT AUGLÝSIR LAUS STÖRF TIL UMSÓKNAR.

Við leitum af einstaklingum sem hafa eldmóð, áhuga, er sveigjanlegt, með hlýtt viðmót og geta unnið eftir viðurkenndum aðferðum í umönnun barna og unglinga með fjölbættan hegðunarvanda. Fyrirtækið Vinakot er úrræði ætlað börnum á aldrinum 12-18 ára sem eru að glíma við fjölbættan hegðunarvanda og þurfa m.a. búsetu, umönnun, stuðning og ráðgjöf til að ná tökum á sínu lífi. Rík áhersla er lögð á að vera í góðum tengslum við heimili og aðstandendur þjónustunotenda. Við erum að leita eftir einstaklingum sem hafa menntun og/eða reynslu af vímuefnaráðgjöf, þroskabjálfun, tólmstundarfræðum, sálfræði eða félagsráðgjöf. Umsóknarfræstur er til 28. ágúst.

Áhugasamir eru hvattir til að senda ferilskrá sína á adalheidur@vinakot.is

Hressingarskálinn leitar að reynsluríku starfsfólki í eldhúsi, áhugasamir sendið póst á glennmoyle@gmail.com eða fyllið út umsókn á staðnum, Austurstræti 20.

Starfsfólk óskast í ferðabjónustu í þríf og öll almenn störf. Húsnæði á staðnum. Eitt heilsárs starf og eitt tímabundið. Uppl. í s. 894 9249. www.horgsland.is

Vantar vana málara, góð verkefnastaða. Umsókn sendist á alex1@internet.is

Starfsfólk vantar í uppvask á Næsta Bar. Uppl. í s. 691 4590

Óska eftir vönum mótasmiðum sem fyrst, framtiðarvinna. Uppl. í S:771 8141 Arnar.

SKALLI ÖGURHVARFI
Óskar eftir að ráða starfsfólk í afgreiðslu og eldhúsi. Uppl. á staðnum milli kl. 3-6

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

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

Heitar kynsögur
905-2002 • 535-9930

Símadómur • live spjall
908-6000 • 535-9999

Djarfar upptökur. Rauða Torgið vill kaupa djarfar upptökur ísl. kvenna, 18+. RaudaTorgid.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...
...göðar fréttir fyrir umhverfið

fasteignir



Háaleitisbraut
4ra herbergja með bílskúr

108 Reykjavík



Nánari upplýsingar veitir
Jörunn Skúladóttir, Sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

- Sigvalda blokk
- Bílskúr
- Önnur hæð
- Frábær staðsetning



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: **31,0 millj.**

FASTEIGNASALAN 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -



108 Reykjavík

Árskógar efsta hæð

Glæsileg íbúð



Nánari upplýsingar veitir
Jörunn Skúladóttir, Sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

- Glæsileg íbúð með mikilli loft hæð
- +60 ára
- Lyftuhús
- Þjónusta



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: **32,0 millj.**

FASTEIGNASALAN 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
MIKLABORG Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Sverrir Kristjánsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIDLUN

Frá 1957

Sala fasteigna í **55** ár
Eftir starfandi fasteignasala landsins

Krókabyggð 20 - raðhús - laust.



OPÍÐ HÚS

endaraðhús að mestu á einni hæð samt. 108 fm. Þrjú svefnherb og loft yfir hluta með einu herb. og holi. Suðurgarður, fin staðsetning. Húsið er laust strax. **OPÍÐ HÚS: Krókabyggð 20, 270 Mosfellsbæ. Eignin verður sýnd föstudaginn 23.ág. milli kl. 12:15 og kl. 12:45.**
V. 28,9 m.3094

Heiðargerði 64 - einbýli.



OPÍÐ HÚS

Einbýlishús hæð og ris ásamt bílskúr samtals 194 fm með 42 fm bílskúr. Húsið er staðsett efst í botnlanga. Stór garður. Frábær staðsetning. Húsið er laust lykklar á skrifstofu. **Eignin verður sýnd föstudaginn 23.ágúst milli kl. 12:15 og kl. 12:45.**
V. 53,9 m. 3092

Frakkastígur 26 A - á Skólavörðuholtinu.



OPÍÐ HÚS

Einbýli/tvíbýli á 2.hæðum skráð 129,1 fm á Skólavörðuholtinu. Í húsinu eru skráðar tvæ íbúðir samkvæmt þjóðskrá en nýtt sem ein íbúð í dag. Frábærlega staðsett hús. Tveir inngangar. Suðurgarður. Ágætt skipulag. Húsið er laust strax. **Eignin verður sýnd föstudaginn 23.ág. milli kl. 12:15 og kl. 12:45.**
V. 36,9 m. 3089

Laufengi 12 - 0201 4ra herb.



OPÍÐ HÚS

4ra herbergja 111,1 fm íbúð á 2.hæð í að sjá ágætu húsi í Grafarvogi. 3 svefnherb. Suðursvalir. Ágætt útsýni. Íbúðin er laust strax og eru lykklar á skrifstofu. **Eignin verður sýnd föstudaginn 23.ág. milli kl. 12:15 og kl. 12:45.**
V. 24,9 m. 3090

Steinás 12 Garðabæ - einb.m. stórum bílsk.



OPÍÐ HÚS

Fallegt timbureinbýlishús að mestu á einni hæð ásamt bílskúr samtals 194,5 fm. Mjög vel staðsett hús innarlega í botnlangagötu. 4 svefnherb. Rúmgóð stofa. Mjög góður garður. Stór bílskúr. Húsið er laust strax **Eignin verður sýnd föstudaginn 23.ág. milli kl. 12:15 og kl. 12:45.**
V. 56,9 m

atvinna

STARFSFÓLK
óskast

LANGAR ÞIG AÐ VINNA
Í LIFANDI OG SKEMMTILEGU
UMHVERFI Á CAFÉ PARIS?

LAUS STÖRF
Í ELDHÚSI, Á BAR
OG Í SAL

UPPLÝSINGAR Á
CAFEPARIS@CAFEPARIS.IS

CAFÉ PARIS
CAFE - RESTAURANT

--- HÁSETA VANTAR! ---

Vanan háseta vantar á 280 tonna línubát með beitningarvél.

Upplýsingar í síma: 897-7915

Tónlistarskóli Austur - Húnvetninga

Auglýsir eftir tónlistarkennara fyrir næsta skólaár, kennslugreinar : píanó og blásturshljóðfæri.

Ennfremur er laus organistastaða við Blönduóskirkju og undirleikur fyrir kóra í héraðinu.

Umsóknafrestur er til 1. september nk.

Nánari uppl. gefur Skarphéðinn H Einarsson í síma 861 8850 eða tonhun@centrum.is

Minna að fletta meira að fréttu

Frábært úrval afþreyingar, ferskar fréttir, fjölbreytt efnisval, myndrænt viðmót og færri flettingar.

Þess vegna var visir.is kosinn **besti fréttu- og afþreyingarvefur ársins** á Íslensku vefverðlauninum 2012.

visir.is



BESTI FRÉTTU- OG AFÞREYINGARVEFURINN

Úr umsögn dómnefndar: „Vefurinn býður upp á margskonar afþreyingu auk gífurlegs úrvals fréttu. Vefurinn er léttur og skemmtilegur auk þess sem einfalt og fljótlegt er að finna það efni sem leitað er að.“

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus Go



300 KR
VERÐLÆKKUN

1079
krónur kg.

SKÓLAOSTUR STÓRT STYKKI
300 kr. verðlækkun! Verð áður 1379 kr.kg.



300 KR
VERÐLÆKKUN

1398
krónur kg.

SKÓLAOSTUR Í SNEIÐUM
300 kr. verðlækkun! Verð áður 1698 kr.kg.



229
krónur 1 ltr.

ab-mjólk



259
kr. 770gr

MYLLU HEIMILISBRAUÐ 770g



169
krónur 1 ltr.

BÓNUS FLORIDA APPELSÍNUSAFI 1 LTR.

ÞÚ BAKAR ÞÍNA EFTIRLÆTIS PIZZU HEIMA!



259
krónur 400g

BÓNUS PIZZADEIG 400g



298
krónur 400g

BÓNUS SPELT-PIZZADEIG 400g



BÓNUS
PEPPERONI
153 g



398
krónur 153g

BÓNUS PEPPERONI 153g



398
krónur 100g

ÍTÖLSK ÞURRSKINKA 100g



398
krónur 85g

SERRANO SKINKA 85g



159
krónur kg.

Rauðar vatnsmelónur frá Spáni



129
krónur 2 ltr.

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR

10:00-19:30



Caj P. original
BBQ grillolía

498
krónur 500ml



259
krónur kg.

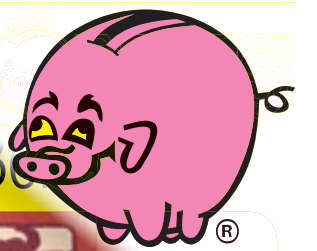
Sætar kartöflur frá USA

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

BONUS BONUS BONUS BONUS

Ekki verð í Bónus Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus Gott verð í Bónus



**VINSÆLUSTU
BRINGURNAR Í BÓNUS**

**Euroshopper frostrar
kjúklingabringur 900gr**



1579
krónur 900g

**Frosin forelduð
PEKINGÖND**



2998
kr. pk.

**FROSIN FORELDUÐ ÚRBEINUÐ PEKINGÖND
U.P.B. 600g 24 PÖNNUKÖKUR OG HOISIN SÓSA**

**NAUTA
Veisla**



1298
krónur kg.



1998
krónur kg.



1998
krónur kg.



1598
krónur kg.

ALI FERSKAR GRÍSALUNDIR

FERSKUR GRÍSABÓGUR



698
krónur kg.



279
krónur kg.

KJÖRFUGL Ferskir kjúklingavængir



598
krónur kg.

KJÖRFUGL Blandaðir ferskir kjúklingabitar



HIMNESKT HIMNESKT



798
krónur 500g

**SOLLU LÍFRÆN ÓLÍFUOLÍA
EXTRA VIRGIN 500gr**

FROSIÐ LAMBAKJÖT Á GÓÐU VERÐI



1298
krónur kg.

**KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSNAR LAMBA SIRLOINSNEIÐAR**



1598
krónur kg.

**KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSIÐ LAMBALÆRI Í SNEIÐUM**

BONUS EKKERT BRUÐL



EINLEIKIN GAMANSEMI Í HÖRPU

LADDI LENGIR LÍFIÐ

KVÖLDSTUND MEÐ LADDA Í EIGIN PERSÓNU

Sýningar hefjast aftur 7. september

★★★★★
„Laddi er enginn ökur... Hann er þó þess gætt.“
-Sprenginglaug Sýring fyrir almanakadaginn 2013
„Á sviðinu birtist maðni lítil dröngur með stórt hjarta.“
-Halgrímur Sveinsson fyrir umfjörðunni „Stórsköttlingur“
-Hanna Karielsson

Miðasala fer fram á Miði.is, Harpa.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528-5050.

sená

SUDOKU

LÉTT

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

PUNG

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

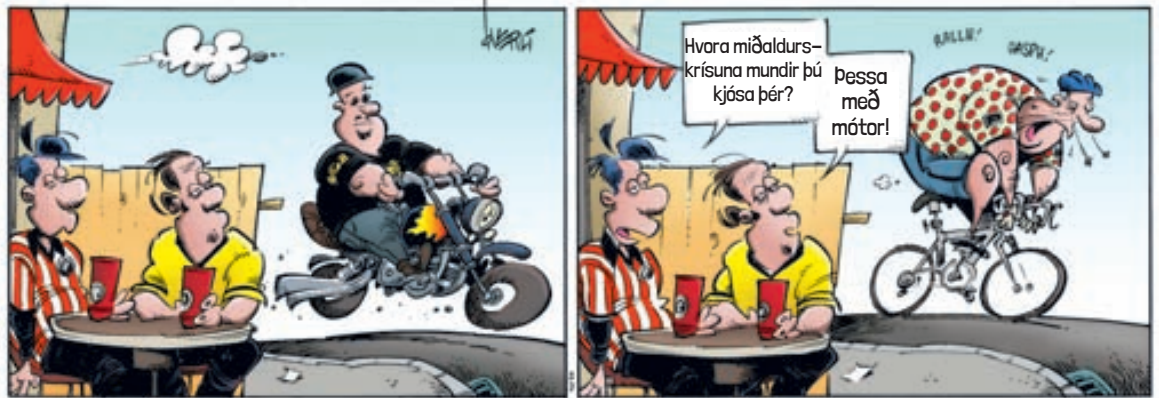
2	4	9	7	8	1	3	5	6
1	8	5	4	3	6	7	2	9
3	6	7	2	5	9	4	8	1
4	9	2	8	7	3	6	1	5
5	7	1	9	6	2	8	4	3
8	3	6	1	4	5	9	7	2
9	2	4	3	1	7	5	6	8
6	1	8	5	9	4	2	3	7
7	5	3	6	2	8	1	9	4

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prættin 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.

Myndasögur

PONDUS



HANDAN VIÐ HORNID



BARNALÁN



SPAKMÆLI DAGSINS

Vertu kurteis við alla, vingjarnlegur við marga, elskulegur við fáa.

Benjamín Franklin

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. glata, 6. hljóm, 8. ískur, 9. fugl, 11. ekki, 12. goðsagnavera, 14. óskorðaða, 16. sjó, 17. óvild, 18. beita, 20. nudd, 21. fugl.

LÓÐRÉTT

1. væla, 3. tvíhljóði, 4. fjölmiðlar, 5. væta, 7. andstreymi, 10. fæða, 13. umfram, 15. innileikur, 16. aum, 19. strit.

LAUSN

11. ei, 12. artas, 14. lausa, 16. sæk, 17. kal, 18. áta, 20. nú, 21. rita.

LÁRÉTT: 2. tæpa, 6. óm, 8. urg, 9. íða, 10. áta, 11. sár, 12. sár, 13. sár, 14. sár, 15. sár, 16. sár, 17. sár, 18. sár, 19. sár, 20. sár, 21. sár.

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

SKÁK

Gunnar Björnsson Gata Kamsky (2763) komst áfram á Heimsbikarmótinu í skák eftir að hafa haldið jafntefli þrátt fyrir að vera hrók undir gegn Mamedyarov (2761).

Svartur á leik



27...Dh4! Þótt ótrúlegt megi virðast tryggir þessi leikur jafntefli. 28. Ke2 (Ef 28. Hxc3 Rd3+ 29. Kd2 De1+30. Kc2 Dc1+ 31. Kb3 Db2+ 32. Kc4 Rxe5+ 33. Kd4 Rxc6+ Dg4+ 29. Kf2 Dxf4+ 30. Ke2 Dxc1 og jafntefli samið skömmu síðar. www.skak.is. Skákhátíð á Lækjartorgi á morgun

Útgáfugleði!

Vertu velkomin að fagna með okkur

útgáfu bókarinnar **Ísland ehf. - Auðmenn og áhrif eftir hrun**

í dag 23. ágúst kl. 17 í Bókabúð

Forlagsins, Fiskislóð 39



BÍLTÆKI
MAGNARAR ÚTVÖRÞ
FERÐATÆKI MP3 SPILARAR
BILMAGNARAR PRÁÐLAUSIR SÍMAR
HÁTALARAR SJÓNVÖRÞ MYNDAVÉLAR
DVD SPILARAR
BÍLHÁTALARAR
HEYRNARTÓL

ÚTSAULA

HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

UPPPVOTTAVÉLAR ELDVÉLAR ÍSSKÁPAR HÁFAR
HELLUBORÐ OFNAR FRYSTIKISTUR SAMLOKUGRILL RAKVÉLAR
HRÆRIVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR PVOTTAVÉLAR
KAFFIVÉLAR BLANDARAR PURRKARAR
VÖFFLUJÁRN STRAUJÁRN
RYKSUGUR

NOKKUR VERÐÐÆMI

Útlitsgallaðar vörur og síðustu eintök með miklum afslætti

Sléttujárn og krullujárn í miklu úrvali frá 995 kr.

AIDA búshöld með 50% afslætti

Sjónvörp með allt að 150.000 kr. afslætti

Heimabíókerfi með allt að 40% afslætti

Whirlpool þvottavélar með kolalausum mótör frá 89.995

Ofnar og helluborð með allt að 50.000 kr. afslætti

40" Philips sjónvörp frá 109.995 kr.

Uppþvottavélar með allt að 40.000 kr. afslætti

Nikon myndavélar með allt að 38% afslætti

Bluetooth hátalarar með miklum afslætti

Sjá allt
úrvalið
á ht.is

**OPIÐ LAUGARDAG
KL. 11 - 16**

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur - fyrstur fær!

 **Heimilistæki**
www.ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

CASIO  Lenco NAD KENWOOD PHILIPS Panasonic DENON UNITED BEKO  scan domestic
wilfa Melissa *Ariete*  Bauknecht elna exido VESTFRÖST  indesit  DeLonghi  Whirlpool

**HVAÐ?
HVENÆR?
HVAR?**

FÖSTUDAGUR

23. ÁGÚST 2013

Fræðsla

16.00 Kenneth Cohen, heimskunnur qi gong og tai chi meistari frá Bandaríkjunum, flytur fyrirlestur um qi gong í húsi Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins að Skógarhlíð 8. Aðgangur að fyrirlestrinum er öllum opinn, aðgangseyrir er 2.500 krónur.

Síðustu forvöð

14.00 Tilvist, sýningu á verkum Eiríks Smith í Hafnarborg lýkur nú um helgina. Síðasti sýningardagur er sunnudagurinn 25. ágúst. Á sýningunni eru málverk og vatnslitamyndir frá árunum 1968 til 1982. Á sýningunni eru mörg af þekktustu verkum Eiríks.

Dans

21.00 Danssýningin To the bone er frumflutt í kvöld. Verkið er hluti af Reykjavík Dance Festival.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is



Helgin byrjar á dansveislu

Greipur Gíslason verkefnastjóri ætlar að sjá verkið Escape of Grace í kvöld. Verkið er liður í Reykjavík Dance Festival.

„Ég ætla að skella mér á opnun Reykjavík Dance Festival, sem hefst kl. 17.00 í Hafnarhúsinu. Að því loknu fer ég að sjá opunarverk hátíðarinnar, sem heitir Escape of Grace. Það hefst klukkan 18.00 og er einnig í Hafnarhúsinu,“ segir Greipur Gíslason, verkefnastjóri HönnunarMars.

Listahátíðin Reykjavík Dance Festival fer fram um helgina og fer hátíðin fram í Hafnarhúsinu, Hörpu og Þjóðleikhúsinu. Að auki verða sýningar víðs vegar um bæinn á óhefðbundnum stöðum eins og Bónus á Hallveigarstíg. „Hátíðin er að slípast og mér sýnist hún einhvern veginn aðgengilegri og betri í ár en hún hefur verið áður,“ segir hann jafnframt. Hátíðin hefst í kvöld með sýningu á verkinu Escape of Grace. Það er dansverk samið af danshöfundinum Sögu Sigurðardóttir og höfundinum Hallvarði Ásgeirssyni, ásamt fríðu föruneysi dansara, sviðslistamanna, myndlistarmanna, fatahönnuði og dramaturgum. Verkið á að veita innsýn í heim þar sem rokk er rými og hreyfing nauðsyn.

„Ég er oftast mjög hrifinn af því sem Saga Sigurðardóttir gerir og því hef ég miklar væntingar til verksins,“ segir Greipur. „Ég hef gaman af því að horfa á dans og Reykjavík Dance Festival er oft áhugavert. Í ár missi ég að vísu af megninu af hátíðinni þar sem ég verð í útlöndum,“ segir Greipur að lokum. -ao



LISTAHÁTÍÐIN REYKJAVÍK DANCE FESTIVAL HEFST Í KVÖLD Greipur Gíslason verkefnastjóri ætlar að sjá opunarverk hátíðarinnar í kvöld.

MYND/HALLDÓR SVEINBJÖRNSSON

Reykjavík Dance Festival



Í ár hefur Reykjavík Dance Festival persónulega nálgun. Henni er listrænt stjórnað af Ernu Ómarsdóttur og Valdimar Jóhannssyni sem saman skipa danshópin Shalala. Í stað þess að setja saman hátíð með einu ákveðnu þema hafa þau mótað dagskrá sem samanstendur af verkum íslenskra og alþjóðlegra listamanna sem þau telja mikilvæg og áhugaverð fyrir Ísland í dag. Greinileg fagurfræði hefur þó brotist fram sem má einnig finna í verkum Ernu, Valdimars og Shalala – fagurfræði öfganna sem skín í gegnum dagskrá hátíðarinnar á ýmsa vegu.

Reykjavík Dance Festival hefur aldrei verið jafn þökkuð og í ár en í boði verða sýningar eftir innlenda sem erlenda danslistamenn, morguntímar, dansnámskeið, innsetningar, fyrirlestrar, máltíðir, formlegar og óformlegar umræður, partí og dans.

Dagskrá föstudagsins

→ Opnun Reykjavík Dance Festival í Hafnarhúsinu 17.00.

→ Escape of Grace eftir Sögu Sigurðardóttur í Hafnarhúsinu 18.00.

→ To the bone/Inn að beini – Erna Ómarsdóttir, Valdimar Jóhannsson / Shalala í Kassarum kl. 20.00.



Öskra og anda saman

Erna Ómarsdóttir dansari setur upp nýja sýningu á Reykjavík Dance Festival.

VALDIMAR JÓHANSSON OG ERNA ÓMARSDÓTTIR Vilja leyfa áhorfendum að taka þátt í sýningunni og sleppa fram af sér beislinu.

MYND/MAGNÚS ANDERSEN

„Við erum að kynna nokkrar nýjar hugmyndir sem við trúum að geti bjargað mannkyninu. Eða að minnsta kosti leyst mörg vandamál,“ segir Erna Ómarsdóttir, dansari og danshöfundur, um sviðsverk sem hún og eiginmaður hennar, Valdimar Jóhannsson eru að setja á fjalirnar og er frumsýnt í kvöld. Verkið unnu þau í samvinnu við fjölda listamanna, meðal annars Ólaf Darra Ólafsson, Dóru Jóhannsdóttur, Friðgeir Einarsson, Sigríði Soffíu Nielsdóttir, Lovísu Ósk Gunnarsdóttur og tónlistarmennina Óttarr Proppé, Flosa Þorgeirsson og Sigtrygg Berg Sigtryggsson.

Hún segir verkið hafa verið lengi í þróun. Það sé eiginlega blanda af því sem á ensku kallast black yoga screaming, skemmtiatriðum, dansi og spjalli. „Okkur finnst þetta rosalega skemmtilegt,“ segir hún.

Hjónakornin hafa í mörg horn að líta þessa dagana því í þann mund sem æfingum var að ljúka fæddist þeim barn, sem nú er rúmlega þriggja vikna. Erna var að fram á síðasta dag.

„Hugmyndin var lengi í smíðum og við Valdimar, eiginmaður minn, barnsfaðir og samstarfsmaður, unnum verkið með hópnum. Við vorum innilokkuð í Kassarum í Þjóðleikhúsinu í allt sumar,“ segir Erna þannig að segja má að þau hafi verið að undirbúa tvær fæðingar fyrir haustið.

Hún segir að með þeim starfi frábær hópur

listamanna og samstarfið hafi verið afar ánægjulegt.

Öskur og andardráttur hafa verið meðal einkenna verka þeirra Ernu og Valdimars í gegnum tíðina. Í þetta sinn er farið inn á nýjar brautir með því að gefa gestum sýningarinnar kost á að öskra með, taka undir hljóðin á sviðinu og með því móti taka þátt í því sem fram fer.

„Þetta dæmi með öskrið er eitthvað sem við höfum gert mikið í okkar verkum í gegnum tíðina. Hugmyndin núna er að gera eitthvað þannig að áhorfendur geti fengið að öskra með. Við höfum oft fengið óskir frá áhorfendum um slíkt. Þetta er ákveðin losun,“ segir Erna og heldur áfram: „Þetta gerir það að verkum að maður verður ótrúlega rólegur og glaður og hamingjusamur – vandamál leysast. Heimurinn verður betri.“

Erna finnst greinilega mjög gaman að tala um þetta og hún nefnir skemmtiatriði oft í samtalinu. „Þetta er svona smá tilraun hjá okkur, það kemur ýmislegt í ljós sem ég má eiginlega ekki kjafta frá, það er smá leyndó í gangi, fólk verður eiginlega bara að koma og sjá,“ segir hún að lokum.

Sýningin heitir Inn að beini og hefst klukkan 20 í kvöld í Kassarum í Þjóðleikhúsinu.

olof@frettabladid.is

LOKADAGAR

SPARIDAGA

Komdu og gerðu frábær kaup!

**TILBOÐ!
AFSLÆTTIR!
VERDLÆKKUN!**

ORMSSON **BT**

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK / SKEIFAN 11
VERSLANIR UM LAND ALLT

20% afsláttur






SAMSUNG SETRIÐ samsungsetrid.is

LÍKLEGA ÓDÝRAST Á ÍSLANDI?



169 kr

Blýantar HB
12 stk



49 kr

Plastmappa A4



99 kr

Milliblið númeruð A4
12 í pakka



199 kr

Stílabók A4/A5
vírheft



149 kr

Trélitir 12stk



229 kr

Stílabók A4 Gorma



69 kr

Strokleður
svart stórt



15 kr

Strokleður



39 kr

Límstifti 9gr



199 kr

Yddari með
margföldunartöflu



199 kr

Æfingabók skrift III

3.989 kr



199 kr

Vasareikni



79 kr

Reglustika 20cm



Southwest skólatöskur

OPIÐ

allan sólarhringinn

Skeifan, Garðabær,
Eiðistorg og Akureyri

24
Hagkaup

Gildir til 25. ágúst á meðan birgðir endast.

HAGKAUP

Ein ferð betra verð



Alcoa Fjarðaál



STÉTTARFÉLAG
Í ALMANNAPJÓNUSTU



Hollt og gott - Fosshálsi 1 - Reykjavík
 Aftækni ehf - Barónsstíg 5 - Reykjavík
 BACCO ehf - Smáratorgi 3 - Reykjavík
 Danica sjávarafurðir ehf - Suðurgötu 10 - Reykjavík
 Einar Jónsson Skipaþjónusta - Laufásvegi 2A - Reykjavík
 Evrópulög ehf - Garðarstræti 37 - Reykjavík
 Exton ehf - Fiskislóð 10 - Reykjavík
 H.N. markaðssamskipti ehf - Bankastræti 9 - Reykjavík
 Hafgæði sf - Fiskislóð 47 - Reykjavík
 Hæppdrætti Háskóla Íslands - Tjarnargata 4 - Reykjavík
 Hótel Óðinsvé hf - Þórsögðu 1 - Reykjavík
 Loftleiðir-Icelandic ehf - Reykjavíkflugvelli - Reykjavík
 Prikid ehf - Bankastræti 12 - Reykjavík
 Sprettur - Þróun og stjórnun ehf - Laugavegi 26, 3. hæð - Reykjavík
 Tannbogi ehf - Klappastígur 16 - Reykjavík
 Tannlæknastofa Sigurðar Björgvinssonar - Lindargötu 50 - Reykjavík
 Tort ehf - Aðalstræti 6 - Reykjavík
 Yrki arkitektar ehf - Hverfisgata 76 - Reykjavík
 Gallabuxnabúðin - Kringlunni 4-12 - Reykjavík
 Gjúgur hf - Kringlunni 7 - Reykjavík
 Nýsköpunarsjóður atvinnulífs - Kringlunni 7, 3 hæð - Reykjavík
 Rekstrarfélag Kringlunnar - Kringlunni 4-12 - Reykjavík
 TBLSHOP Ísland ehf - Kringlunni 4-12 - Reykjavík
 Verzlunarskóli Íslands - Ofanleiti 1 - Reykjavík
 Ásbjörn Ólafsson ehf - Köllunarklettsvegi 6 - Reykjavík
 Guðmundur Arason ehf Smiðjarn - Skútuvegi 4 - Reykjavík
 Hringrás ehf - Klettagöðum 9 - Reykjavík
 Iceland Seafood ehf - Köllunarklettsvegi 2 - Reykjavík
 Knattspyrnusamband Íslands - Laugardal - Reykjavík
 Nostra Ræstingar ehf - Sundaborg 7-9 - Reykjavík
 Rangá sf - Skipasundi 56 - Reykjavík
 S.K.bólstrun ehf - Langholtsvegi 82 - Reykjavík
 Tónsport ehf - Skútuvegi 13a - Reykjavík
 Yndisauki ehf - Vatnagöðum 6 - Reykjavík
 Arkitektastofan OG ehf - Skúlatúni 2 - Reykjavík
 Arkis arkitektar ehf - Höfðatúni 2 - Reykjavík
 Birtingur ehf - Stígahlíð 51 - Reykjavík
 Borgarbilastöðin ehf - Skúlatúni 2 - Reykjavík
 Bryndís K. tannsmiðastofa ehf - Skippholti 50c - Reykjavík
 Efling stéttarfélag - Sættúni 1 - Reykjavík
 Ernst & Young ehf - Borgartúni 30, 4 hæð - Reykjavík
 Fuglar ehf - Borgartúni 25 - Reykjavík

Hár og hamar ehf - Hrisateigi 47 - Reykjavík
 Henson Sports Europe á Ísl ehf - Brautarholti 24 - Reykjavík
 Íslensk endurskoðun ehf - Bogahlíð 4 - Reykjavík
 JP Lögmenn ehf - Höfðatorgi, Höfðatúni 2 - Reykjavík
 KPMG ehf - Borgartúni 27 - Reykjavík
 Landsamband lögreglumanna - Grettisgötu 89 - Reykjavík
 Martec ehf - Blönduhlíð 2 - Reykjavík
 Pixel ehf - Brautarholti 10-14 - Reykjavík
 Reykjavíkurborg - Borgartúni 12 -14 - Reykjavík
 Samiðn, - Borgartúni 30 - Reykjavík
 Skólavefurinn ehf - Laugavegur 163 - Reykjavík
 Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs - Skógarhlíð 14 - Reykjavík
 Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsd ehf - Laugavegi 163 - Reykjavík
 Tannréttingar sf - Snorrabraut 29 - Reykjavík
 Varahlutaverzlunin Kistufell ehf - Brautarholt 16 - Reykjavík
 VSÓ-Ráðgjöf ehf - Borgartúni 20, 1.hæð - Reykjavík
 Bókaleigufélag Örn og Örlygur ehf - Hjarðarhaga 54 - Reykjavík
 IceMed á Íslandi ehf - Ægissíðu 80 - Reykjavík
 Ragnar V. Sigurðsson ehf - Reynimel 65 - Reykjavík
 Aðalvík ehf - Ármúla 15 - Reykjavík
 Arason ehf - Ármúla 36 - Reykjavík
 Ársól sf - Efstalandi 26 - Reykjavík
 Betri bílar ehf - Skeifan 5c - Reykjavík
 Blaðamannafélag Íslands - Síðumúla 23, 3. hæð - Reykjavík
 Bókaleigufélag Haraldar slf - Síðumúla 29 - Reykjavík
 Dansrækt JSB - Lágmúla 9 - Reykjavík
 Fastus ehf - Síðumúla 16 - Reykjavík
 Ferðaskrifstofa Íslands ehf - Lágmúla 4 - Reykjavík
 Frakktflutningar ehf - Hlyngerði 2 - Reykjavík
 Glófaxi ehf - Ármúli 42 - Reykjavík
 Heimiliskaup ehf - Suðurlandsbraut 8 - Reykjavík
 Hreyfimyndasmíðjan ehf - Garðsenda 21 - Reykjavík
 Höfði eignarhaldsfélag ehf - Suðurlandsbraut 20 - Reykjavík
 Kjaran ehf - Síðumúla 12-14 - Reykjavík
 Kristján F Oddsson ehf - Skeifunni 17 - Reykjavík
 Lyfjaver ehf - Suðurlandsbraut 22 - Reykjavík
 Melshorn ehf - Suðurlandsbraut 50 - Reykjavík
 Navi ehf - Grensásvegi 44 - Reykjavík
 Poulsen ehf - Skeifunni 2 - Reykjavík
 Prentlausnir ehf - Ármúla 15 - Reykjavík
 Rafeindastofan ehf - Faxafeni 12 - Reykjavík
 Ratha ehf - Suðurlandsbraut 16 - Reykjavík

Sérefni ehf - Síðumúla 22 - Reykjavík
 Sigurjónsson & Thor ehf - Lágmúla 7, 3. hæð - Reykjavík
 Tannbein ehf - Faxafeni 5 - Reykjavík
 THG arkitektar ehf - Faxafeni 9 - Reykjavík
 Veidivon - Möркиn 6 - Reykjavík
 Fiskbúð Hólmgeirs ehf - Þönglabakka 6 - Reykjavík
 Gull- og silfursmíðjan ehf - Álfabakka 14b - Reykjavík
 7.is ehf - Urriðakvísl 15 - Reykjavík
 Bílasmiðurinn hf - Bíldshöfða 16 - Reykjavík
 Bókhaldbjónusta Arnar Ing ehf - Nethyl 2 A - Reykjavík
 Fifa ehf - Bíldshöfða 20 - Reykjavík
 HBTB ehf - Bíldshöfða 18 - Reykjavík
 Höfðakaffi ehf - Vagnhöfða 11 - Reykjavík
 Íþróttafélagið Fylkir - Fylkisvegi 6 - Reykjavík
 Kemi ehf - Tunguhálsi 10 - Reykjavík
 Kopar & Zink ehf - Eldshöfða 18 - Reykjavík
 Lagnalagning ehf - Fosshálsi 27 - Reykjavík
 Litla Bílasalan ehf - Eirhöfði 11 - Reykjavík
 Nethönnun ehf - Hádegismúsum 4 - Reykjavík
 Orka ehf - Stórhöfða 37 - Reykjavík
 Ó.Johnson & Kaaber ehf - Tunguhálsi 1 - Reykjavík
 Prentsmiðjan Oddi hf - Höfðabakka 7 - Reykjavík
 S B S innréttingar - Hyrjarhöfða 3 - Reykjavík
 Sjúkrabjálfunin Heil & sæl ehf - Hraunbæ 102c - Reykjavík
 Stansverk ehf - Hamarshöfða 7 - Reykjavík
 Verslunartækni ehf, Reykjavík - Draghálsi 4 - Reykjavík
 Vélaverkstæðið Kistufell ehf - Tangarhöfða 13 - Reykjavík
 VM - Félag vélstjóra og málmteknimanna - Stórhöfða 25 - Reykjavík
 Boreal ehf - Austurbergi 18 - Reykjavík
 Hyrningur ehf - Prastarhólum 10 - Reykjavík
 Húsálagning ehf - Gylfahlöf 20 - Reykjavík
 Íslandsbanki hf - útbú 0528 - Stórhöfða 17 - Reykjavík
 J. S. Gunnarsson hf - Fossaleyni 10 - Reykjavík
 Landsnet hf - Gylfahlöf 9 - Reykjavík
 Loftstokkahreinsun ehf - Garðhúsum 6 - Reykjavík
 Veidibjónustan Strengir - Smárríma 30 - Reykjavík
 Vélsmiðjan Harka hf - Hamarshöfði 7 - Reykjavík
 Við og Við sf - Gylfahlöf 3 - Reykjavík
 K.Pétursson ehf - Kristnibraut 29 - Reykjavík
 Margt smátt ehf - Guðröðarstíg 6-8 - Reykjavík
 Rafsvið sf - Þorlaksgeisla 100 - Reykjavík
 S4S ehf - Guðröðarstíg 6-8 - Reykjavík

Fjallabak ehf - Skólavörðustí 12, 2. hæð t.h. - Reykjavík
 Kristján G. Gíslason ehf - Pósthólf 905 - Reykjavík
 Löndun ehf - Pósthólf 1517 - Reykjavík
 Horn í horn ehf - Unnarbraut 24 - Seltjarnarnes
 Seltjarnarneskirkja - Kirkjubraut 2 - Seltjarnarnes
 Vökvataki ehf - Byggðgöðum 5 - Seltjarnarnes
 Bílaklæðningar hf - Kársnesbraut 100 - Kópavogur
 Bilamálunin Varmi ehf - Auðbrekku 14 - Kópavogur
 Blikkform ehf - Smiðjuvegi 52 - Kópavogur
 Fjölvirki ehf - Digranesvegi 32 - Kópavogur
 HRM Legal ehf - Hamraborg 5 - Kópavogur
 Íslandsspil sf - Smiðjuvegi 11a - Kópavogur
 Litlarent ehf - Skemmuvegi 4 - Kópavogur
 Norm X ehf - Auðbrekku 6 - Kópavogur
 Rafis ehf - Vesturvör 7 - Kópavogur
 Tannlæknastofa Lára Ólafsdóttur - Hamraborg 9 - Kópavogur
 Tannlæknastofa Tinna Kristínar Sneland - Hamraborg 5 - Kópavogur
 Tengir ehf - Smiðjuvegur 76 - Kópavogur
 Veitingabjónusta Lárus Loftis - Nybylavegi 32 - Kópavogur
 Ferli ehf - Hlíðasmára 8 - Kópavogur
 Hefilverk ehf - Jörfalind 20 - Kópavogur
 Point Transaction Syst Ísl ehf - Hlíðasmára 12 - Kópavogur
 Rafbreidd ehf - Akralind 6 - Kópavogur
 Rafsetning ehf - Björtusólum 13 - Kópavogur
 Sérverk ehf - Askalind 5 - Kópavogur
 Smárrinn, bókhald og ráðgjöf ehf - Grófarasmára 15 - Kópavogur
 Tannbjörg ehf - Hlíðasmára 14 - Kópavogur
 Tannsmiðastofan sf - Hlíðasmára 9 - Kópavogur
 Vaxa ehf - Askalind 2 - Kópavogur
 Viðskiptabjónusta ÁGG ehf - Dalvegi 16d - Kópavogur
 Þokki ehf - Forsólum 1 - Kópavogur
 Byggðabjónustan ehf - Pósthólf 97 - Kópavogur
 Guðjón Gíslason ehf - Ennshvarf 15b - Kópavogur
 Rafmiðlun hf - Ögurhvarfi 8 - Kópavogur
 Tröllalagnir ehf - Auðnukór 3 - Kópavogur
 Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf - Garðatorgi 3 - Garðabær
 Fagval ehf - Smiðsbúð 4 - Garðabær
 Garðabær - Garðatorgi 7 - Garðabær
 Geislatækni ehf, Laser-bjónustan - Suðurhrauni 12c - Garðabær
 Hurðaborg ehf - Sunnuhlöf 45 - Garðabær
 Samhentir - kassagerð ehf - Suðurhrauni 4 - Garðabær
 Sjúklæðagerðin hf - Miðhrauni 11 - Garðabær



Við viljum minna alla á Stuðningsnet Krafts, þar sem bæði þeir sem greinast og aðstandendur geta leitað jafningjastuðnings

Á laugardaginn mun Reykjavíkurmaraþon Íslandsbanka fara fram. Þetta hlaup gefur félögum á borð við Kraft tækifæri til þess að koma sér á framfæri og safna áheitum. Við þökkum þeim fjölmörgu hlaupurum sem ætla að hlaupa fyrir Kraft og óskum þeim góðs gengis. Sömuleiðis þakkar Kraftur þeim fyrirtækjum og stofnunum sem gerðu félaginu það kleift að birta þessa auglýsingu.

Við hvetjum alla til þess að heita á hlauparana svo Kraftur geti haldið áfram að efla Stuðningsnet Krafts sem er fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra.

Vistor/Astra Zeneca - Bæjarbraut 1 - Garðabær
Byggingafélagið Sandfell ehf - Reykjavíkurvegi 66 - Hafnarfjörður
Essei ehf - Hólshrauni 5 - Hafnarfjörður
Fura málmendurvinnslan ehf - Hringhellu 3 - Hafnarfjörður
Föt og skór ehf - Drangahrauni 14 - Hafnarfjörður
H. Jacobsen ehf - Reykjavíkurvegi 66 - Hafnarfjörður
Hyggir ehf - Reykjavíkurvegi 66 - Hafnarfjörður
Höfn, öldrunarmiðstöð - Sólvangsvægi 1 - Hafnarfjörður
Icetransport ehf - Selhelli 9 - Hafnarfjörður
J.B.G. fiskverkun ehf - Grandatröð 10 - Hafnarfjörður
Pappír hf - Kaplahrauni 13 - Hafnarfjörður
Rafgeymasalan ehf - Dalshrauni 17 - Hafnarfjörður
Spennubreytar - Trönuhraun 5 - Hafnarfjörður
Stálorka ehf - Hvaleyrarbraut 37 - Hafnarfjörður
Stoðtækni ehf - Lækjargötu 34a - Hafnarfjörður
Verkalýðsfélagið Hlíf - Reykjavíkurvegi 64 - Hafnarfjörður
VSB verkfræðistofa ehf - Bæjarhrauni 20 - Hafnarfjörður
Þvottahúsið Faghreinsun/Kolbakur ehf - Reykjavíkurvegi 68 - Hafnarfjörður
Rafal ehf - Hringhellu 9 - Hafnarfjörður
Umbúðamiðlun ehf - Fornubúðir 3, efri hæð - Hafnarfjörður
Eldvarnarþjónustan ehf - Sjávangötu 13 - Álftanes
B & B Guesthouse - Hringbraut 92 - Reykjanesbær
Bílrúðubjónustan ehf - Grófinni 15c - Reykjanesbær
DMM Lausnir ehf - Hafnargötu 91 - Reykjanesbær
Happi hf - Pósthólf 216 - Reykjanesbær
Hylling ehf, Reykjavík - Tjarnargötu 28 - Reykjanesbær
Íslenska félagið ehf - Ice Group - lðavelli 7a - Reykjanesbær
OMR verkfræðistofa ehf - Skólavegi 48 - Reykjanesbær
Reiknistofa fiskmarkaða hf - lðavöllum 7 - Reykjanesbær
Verkfræðistofa Suðurnesja hf - Víkurbraut 13 - Reykjanesbær
Verslunarmannafélag Suðurnesja - Vatnsnesvegi 14 - Reykjanesbær
Suðurlug ehf - Bygging 787, Keflavíkurlugv. - Reykjanesbær
Björgunarsveitin Þorbjörn - Seljabót 10 - Grindavík
Stjórnuþjónustur ehf - Blómsturvöllum 10 - Grindavík
Visir hf - Hafnargötu 16 - Grindavík
Fiskmarkaður Suðurnesja hf - Hafnargötu 8 - Sandgerði
100 bílar ehf - Þverholti 6 - Mosfellsbær
Ari Oddsson ehf - Háholti 14 - Mosfellsbær
Fagverk verktafar sf - Spóahöfða 18 - Mosfellsbær
Glertækni ehf - Völuteigi 21 - Mosfellsbær
Hásteinn ehf - Grenibygð 9 - Mosfellsbær
Múr og meira ehf - Brekkutanga 38 - Mosfellsbær

Nonni litli ehf - Þverholt 8 - Mosfellsbær
Reykjalundur - Mosfellsbær
Vélsmiðjan Orri ehf - Flugumýri 10 - Mosfellsbær
Vélsmiðjan Sveinn ehf - Flugumýri 6 - Mosfellsbær
A. Haraldsson ehf - Stíllholti 6 - Akranes
Runólfur Hallfredsson ehf - Álmskógum 1 - Akranes
Smurstöð Akraness sf. - Smiðjuvöllum 2 - Akranes
Verkalýðsfélag Akraness - Sannubraut 13 - Akranes
Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf - Smiðjuvöllum 10 - Akranes
Viðskiptaþjónusta Akraness ehf - Kirkjubraut 28 - Akranes
GT Tækni ehf - Grundartanga - Akranes
Bjarni Þorsteinsson - Borgarvík 12 - Borgarnes
Bókhalds- og tölvubjónustan sf - Bóðvarsgötu 11 - Borgarnes
Vélaverkstæði Kristjáns ehf - Brákarbraut 20 - Borgarnes
Kvenfélag Staðholtstungna - Helgavatni - Borgarnes
Gardrykjústöðin Varmalandi - Reykholtssdal - Reykholt Borgarfirði
Sæfell ehf - Hafnargötu 9 - Stykkishólmur
Þ.B. Borg - Steypustöð ehf - Silfurötu 36 - Stykkishólmur
Jón og Trausti sf - Hjarðartúni 10 - Ólafsvík
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf - Brautarholti 18 - Ólafsvík
Hraðfrystihús Hellissands hf - Hafnarbakka 1 - Hellissandur
Skarðsvík ehf - Munaðarhóli 10 - Hellissandur
AV pípuþjónustur ehf - Seljalandsvegi 10 - Ísafjörður
Ísafjarðarbær - Hafnarstræti 1 - Ísafjörður
Sjúkrabálfun Vestfjarða ehf - Eyrargötu 2 - Ísafjörður
Bolungarvíkurkaupstaður - Aðalstræti 12 - Bolungarvík
Endurskoðun Vestfjarða ehf - Aðalstræti 19 - Bolungarvík
Fiskmarkaður Bolungarv. og Suðureyrar ehf - Árbæjarkanti 3 - Bolungarvík
Klúka ehf - Holtabrún 6 - Bolungarvík
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf - Hafnargötu 17 - Bolungarvík
Vikurbúðin ehf - Grundarstræti 1-3 - Súðavík
Sytta ehf - Ólafstúni 5 - Flateyri
Nanna ehf - v/Höfnina - Patreksfjörður
Penna ehf - Mýrum 15 - Patreksfjörður
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf - Bugatúni 8 - Tálknafjörður
TV - verk ehf - Strandgötu 37 - Tálknafjörður
Hafkalk ehf - Dalbraut 56 - Bíldudalur
Thorp ehf - Borgarbraut 27 - Hólmarvík
Hótel Djúpavík ehf - Djúpavík - Norðurfjörður
Húnabjng vestra - Hvammstangabraut 5 - Hvammstangi
SAH Afurðir ehf - Húnabrat 39 - Blönduós
Húnavatnshreppur - Húnavöllum - Blönduós

Vélaverkstæði Skagastrandar - Strandgata 30 - Skagaströnd
Bókhaldsþjónusta KOM ehf - Viðihlíð 10 - Sauðárkrókur
lðnsveinafélag Skagafjarðar - Sæmundargötu 7 - Sauðárkrókur
Kaupfélag Skagfirðinga - Ártorgi 1 - Sauðárkrókur
Ó.K. Gámabjónusta-sorphiða ehf - Borgarfliót 15 - Sauðárkrókur
Akrahreppur Skagafirði - Miklabæ - Varmahlíð
Bás ehf - Ránargötu 14 - Siglufjörður
Baugsbót ehf - Frostagata 1b - Akureyri
Hlíð hf - Kotargerði 30 - Akureyri
Hnýfill ehf - Brekkugötu 36, íbúð 501 - Akureyri
Myndlistaskólinn á Akureyri ehf - Kaupvangsstræti 14 - Akureyri
Stefna ehf - Hafnarstræti 97, 4. hæð - Akureyri
Vélsmiðjan Ásverk ehf - Grímseyjargötu - Akureyri
B. Hreiðarsson ehf - Prastalundi - Akureyri
Félagsbúíð Hallgilsstöðum - Hallgilsstöðum - Akureyri
Viðskiptahúsið ehf - Pósthólf 73 - Akureyri
Blikkrás ehf - Óseyri 16 - Akureyri
Búnaðarsamband Eyjafjarðar - Óseyri 2 - Akureyri
Kjarnafæði hf - Fjölrisgata 1b - Akureyri
Leikskólinn Hlíðaból - Skarðshlíð 20 - Akureyri
Líkamsræktin Bjarg ehf - Bugðusíðu 1 - Akureyri
Miðstöð ehf - Draupnigötu 3g - Akureyri
Vélaleiga Halldórs G Bald ehf - Freyjunesi 6 - Akureyri
Ljósko - Ásabyggð 2 - Akureyri
Brattás ehf - Ægissíðu 11 - Grenivík
Grýttubakkahreppur - Gamla skólahúsinu - Grenivík
Sæbjörg ehf - Öldutúni 3 - Grímsey
Vélvirki ehf - Hafnarbraut 7 - Dalvík
Höfðavélar ehf - Höfða 1 - Húsavík
Knarrareyri ehf - Túngötu 6 - Húsavík
Skóúð Húsavíkur ehf - Gardarsbraut 13 - Húsavík
Sorpamlag Þingeyinga ehf - Viðimóar 2 - Húsavík
Stefán Haraldsson, tannlæknir - Auðbrekku 4 - Húsavík
Val ehf - Höfða 5c - Húsavík
Vermir sf - Stórhóli 9 - Húsavík
Kvenfélag Mývatnssveitar - Skútuhrauni 7 - Mývatn
Skeggjastaðakirkja - Bakkafjörður
Austfjarðaflutningar ehf - Kelduskógum 19 - Egilsstaðir
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf - Miðvangi 2-4 - Egilsstaðir
Fljótsdalshérað - Lyngási 12 - Egilsstaðir
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf - Einhleypingi 1 - Egilsstaðir
Ylur ehf - Miðási 43-45 - Egilsstaðir

Brimberg ehf - Hafnargötu 47 - Seyðisfjörður
Seyðisfjarðarkaupstaður - Hafnargata 44 - Seyðisfjörður
Þvottabjörn ehf - Búðareyri 25 - Reyðarfjörður
Fjarðarþrif ehf - Strandgötu 46 - Eskifjörður
Ókuskóli Austfjarða ehf - Bleiksárhlið 55 - Eskifjörður
Loðnuvinnslan hf - Skólavegur 59 - Fáskrúðsfjörður
Dýralæknirinn á Breiðdalsvík - Ásvegi 31 - Breiðdalsvík
Erpur ehf - Norðurbraut 9 - Höfn í Hornafirði
Grábrók ehf - Kirkjubraut 53 - Höfn í Hornafirði
Bakkaverk ehf - Dverghólum 20 - Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf - Hrísmýri 3 - Selfoss
Félag opinberra starfsm Suðurl - Austurvegi 38 - Selfoss
Gesthús Selfossi ehf - Engjavegi 56 - Selfoss
Pylsuvagninn Selfossi - Berghólum 15 - Selfoss
Ræktunarsamband Flóa og Skeiða - Gagnheiði 35 - Selfoss
Veitingastaðurinn Fljóti ehf - Eyrarvegi 8 - Selfoss
Búnaðarfélag Bláskógabyggðar - Dalbraut 1 - Selfoss
Flóahreppur - Þingborg - Selfoss
Gufuhlíð ehf - Gufuhlíð - Selfoss
Hitaveitufélag Gnúperja ehf - Hæli 1 - Selfoss
K.Þ. Verktakar ehf - Hraunbraut 27 - Selfoss
Ásvélar ehf - Hrísholti 11 - Laugarvatn
Flúðasveppir - Garðastíg 8 - Flúðir
Fögursteinar ehf - Birtingaholti 4 - Flúðir
Ásahreppur - Laugalandi - Hella
Hekluhestar, hestaferðir - Austvaðsholti 1b - Hella
Bu.is ehf - Pósthólf 37 - Hvolsvöllur
Bygðasafnið Skógum - Rangarþing eystra - Hvolsvöllur
Jón Guðmundsson - Berjanesi V-Landeyjum - Hvolsvöllur
Mýrdælingur ehf - Suðurvíkurvegi 5 - Vík
Geirland ehf - Geirlandi - Kirkjubæjarklaustur
Alþrif ehf - Strembugötu 12 - Vestmannaeyjar
Guðmunda ehf - Suðurgerði 4 - Vestmannaeyjar
Ísfélag Vestmannaeyja hf - Strandvegur 28 - Vestmannaeyjar
Sjómannafélagið Jötunn - Skólavegi 21b - Vestmannaeyjar
Skýlið ehf - Friðarhöfn - Vestmannaeyjar
Vélaverkstæðið Þór ehf - Norðursundi 9 - Vestmannaeyjar
Vinnslustöðin hf - Hafnargötu 2 - Vestmannaeyjar
Vöruval ehf - Vesturvegur 18 - Vestmannaeyjar



PÉTT SETIÐ Það var margt um manninn á Kexinu umrætt kvöld.

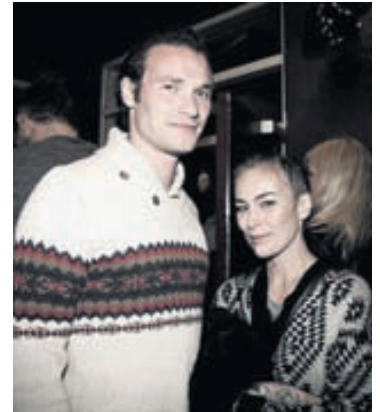


YLJA Hljómsveitin Ylja var fyrst á sviði.

MYNDR/MARINÓ FLÓVENT



MÍNUSMENN Bjarni Sigurðsson og Krummi Björgvinsson, meðlimir harðkjarnsveitarinnar Mínuss, voru á meðal gesta.



BROS-MILD Snorri Engilbertsson leikari og Harpa Einarsdóttir nutu tónlistarinnar.

Líflegt á Kexinu

Síminn stóð fyrir tónleikum á Kexi Hosteli á miðvikudag. Hljómsveitirnar Ylja, Hjaltalín og Sometime komu fram og var þétt setið á tónleikunum, sem einnig var streymt svo hægt væri að horfa og hlusta á þá í gegnum snjalltæki eða tölvu.



KÁTIR ÁHORFENDUR Tvö brosmild í áhorfendaskaranum.



GLAÐLEGIR GESTIR Þessir gestir virtust hafa skemmt sér vel.



HJALTALÍN Högni Egilsson og Sigríður Thorlacius, söngvarar hljómsveitarinnar Hjaltalín.



SOMETIME Söngkona Sometime, Rósa Birgitta Ísfeld, þenur raddböndin.



GÓÐ SKEMMTUN Atli Bollason, bókmenntafræðingur og tónlistarmaður, ásamt félögum sínum.

Vilt þú læra á listskauta?



Listskautanámskeið

Fyrir 5 – 16 ára

Fríir prufutímar!

Námskeiðin hefjast laugardaginn 31. ágúst og eru ætluð bæði strákum og stelpum.

Hægt er að velja 8 vikna námskeið (31. ágúst - 23. október) eða 15 vikna námskeið (31. ágúst - 15. desember).

Æfingar fara fram í Egilshöllinni / Kennt er í litlum hópum þar sem skipt er eftir bæði getu og aldri.

Listskautaíþróttin er í mikill sókn á Íslandi og keppendur Bjarnarinn hafa náð mjög athyglisverðum árangri á mótum erlendis.

Stundatafla

- **Laugardagar:** Svell kl. 12:20 – 13:00
- **Miðvikudagar:** Svell kl. 16:20 – 17:00 / Þrek kl. 17:20 – 18:00

Nánari upplýsingar varðandi námskeiðin veita:

- Berglind Rós Einarsdóttir, yfirþjálfari s: 899-3058
- Erlendína Kristjánsson, skautastjóri s: 697-3990
- Krístrún Elva Jónsdóttir, gjaldkeri s: 849-6746

Skráning

www.bjorninn.com/Listskautar

Skráningardagar verða í Egilshöll (við skautasvellið á 2. hæð) laugardaginn 24. ágúst og laugardaginn 31. ágúst kl. 10 - 13 þar sem hægt verður að fá frekari upplýsingar varðandi námskeiðin, s.s. þjálfun, skráningu og annað sem viðkemur íþróttinni.

Einnig má senda tölvupóst á gjaldkerilist@bjorninn.com



Á LEIÐ TIL KALIFORNÍU Ágúst Guðmundsson er á leiðinni til Kaliforníu í október þar sem Ófeigur gengur aftur verður sýnd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ófeigur á leiðinni til Kaliforníu

Gamanmyndin Ófeigur gengur aftur verður sýnd á kvikmyndahátíð í Kaliforníu í október.

„Ég hef aldrei komið þarna áður,“ segir Ágúst Guðmundsson, leikstjóri kvikmyndarinnar Ófeigur gengur aftur.

Gamanmyndin, sem var frumsýnd hér á landi í mars, verður sýnd á kvikmyndahátíð í Kaliforníu í október sem nefnist Mill Valley Film Festival. Það er Kvikmyndastofnun Kaliforníu sem hefur umsjón með hátíðinni og verður Ágúst á meðal gesta.

„Þeir leggja mjög mikið upp úr því að fá gesti á hátíðina sem tengjast myndunum,“ segir leikstjórinn.

Aðspurður segist hann ekki hafa búist við að fá þetta boð. „Ég átti ekki von á því að þessi mynd færi víða á erlendar hátíðir. Svona gamanmyndir ferðast síður en þær

→ Enskt heiti myndarinnar Ófeigur gengur aftur er Spooks and Spirits

alvarlegri. Við höfum mjög lítið gert af því að koma henni á framfæri erlendis en við höfum reyndar gert samning um endurgerðarréttinn við fyrirtækið Eccho Remakes sem er staðsett í Los Angeles.“

Mill Valley Film Festival er haldin skammt frá tókustað annarrar og mun frægari gamanmyndar, Sideways. „Hún gerist þarna í nálægu héraði,“ segir Ágúst en aðalpersónur myndarinnar voru duglegar við vínsmökkun og kvennafar. „Ætli ég prófi ekki vínsmökkunina en sleppi kvennafarinu.“

- fb

Við hjá 10-11 erum stolt af því að árlega verla rúmlega 5 milljónir viðskiptavina hjá okkur.

Við ætlum að verðlauna milljónasta hvern viðskiptavin okkar með veglegum gjöfum.

ÉG ER ALVEG MILLJÓN!

Kristín Þrastardóttir var heppinn viðskiptavinur númer tvær milljónir.

ERT ÞÚ ALVEG MILLJÓN?

Við förum í þrjár milljónir á næstu dögum!

Sá viðskiptavinur sem rýfur þriggja milljóna múrinn vinnur flug og gistingu fyrir tvo til London eða Kaupmannahafnar með WOW air...

WOW air

...og glæsilega veislumatarkörfu að verðmæti 30.000 kr.

1011

Fljótlegt og þægilegt



mid.is LAUGARÁSBIÓ www.laugarasbio.is
Miðasala og nánari upplýsingar -bara lúxus sími 553 2075

KICK-ASS 2 Powersýning kl. 10.20

PERCY JACKSON SEA OF MONSTERS

2 GUNS Washington Wahlberg

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBIÓ	Sýningartímar
KICK ASS 2	5.30, 8, 10.20 (P)
PERCY JACKSON SoM	5.30, 8
2 GUNS	8, 10.20
STRUMPARNIR 2	5.30 2D
GROWN UPS 2	10.20

SAMBIÓIN Kvikmyndauðvalið er í SAMBIÓINUM

FRÁ LEIKSTJÓRANUM SOFFIU COPPOLA

THE BLING RING Emma Watson er stórkostleg

WE'RE THE MILLERS "VIRKILEGA FYNDIN!" "SPRENGLÆGILEG." "BESTA GRÍNMYND ÁRSINS!"

KICK-ASS 2 "SPARKAR FAST Í MEIRIHLUTANN AF AFBREYINGARMYNDUM SUMARSINS. FÍLADI HANA Í BOTN."

SKRÍMSLA HÁSKÓLINN Stórkostleg teiknimynd frá Snillingunum hjá Disney/Pixar

2 GUNS "SPARKAR FAST Í MEIRIHLUTANN AF AFBREYINGARMYNDUM SUMARSINS. FÍLADI HANA Í BOTN."

SMÁRABÍÓ	ALFABAKKA	EGILSHÖLL
THE BLING RING	KL. 6 - 8 - 10:10 - 10:30 - 11:20	KICK-ASS 2 KL. 5:40 - 8 - 10:20
WE'RE THE MILLERS	KL. 3:20 - 5:40 - 6:30 - 8 - 9 - 10:30	WE'RE THE MILLERS KL. 5:30 - 6:45 - 8 - 9:15 - 10:30
WE'RE THE MILLERS VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:30	2 GUNS KL. 5:30 - 8 - 10:30
RED 2	KL. 8 - 10:30	STRUMPARNIR 2 KL. 5:40 - 8 - 10:30
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN IS.TA.3D	KL. 3:20 - 4 - 5:40	SKRÍMSLA HÁSKÓLINN IS.TA.2D KL. 6
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN IS.TA.2D	KL. 3:40	STRUMPARNIR 2 IS.TA.3D KL. 5:40
SAMMY 2 IS.TA.2D	KL. 3:40 TLBOÐ 400 KR.	SKRÍMSLA HÁSKÓLINN IS.TA.2D KL. 5:40
WORLD WAR Z 2D	KL. 5:40 - 8	
AKUREYRI		
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 10:30	
THE BLING RING	KL. 8 - 10	
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN IS.TA.3D	KL. 5:40	

SMÁRABÍÓ 5% **HÁSKÓLABÍÓ** 5%

PERCY JACKSON ORLÖG HEIMSINS ERU Í HANS HÖNDUM

KICK-ASS 2 "SPARKAR FAST Í MEIRIHLUTANN AF AFBREYINGARMYNDUM SUMARSINS. FÍLADI HANA Í BOTN."

2 GUNS "SPARKAR FAST Í MEIRIHLUTANN AF AFBREYINGARMYNDUM SUMARSINS. FÍLADI HANA Í BOTN."

STRUMPARNIR 3D ISL. TAL

STRUMPARNIR 2D ISL. TAL

WOLVERINE 3D

GROWN UPS

SMÁRABÍÓ

KICK ASS 2	KL. 5.40 - 8 - 10.20
PERCY JACKSON	KL. 3.20 - 5.40 - 8 - 10.20
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30
2 GUNS LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30
STRUMPARNIR 3D ISL. TAL	KL. 3.20
STRUMPARNIR 2D ISL. TAL	KL. 3.20 - 5.40
WOLVERINE 3D	KL. 10.20
GROWN UPS	KL. 8

HÁSKÓLABÍÓ

KICK ASS 2	KL. 5.40 - 8 - 10.20
PERCY JACKSON	KL. 5.40 - 8 - 10.20
2 GUNS	KL. 5.30 - 8 - 10.30
WAY WAY BACK	KL. 8
STRUMPARNIR 2D ISL. TAL	KL. 5.40
THE HEAT	KL. 10.20

BORGARBIÓ NÁNAR Á MIÐLIS

STRUMPARNIR 3D	KL. 6
ONLY GOD FORGIVES	KL. 8 - 10
WOLVERINE 3D	KL. 10
GROWN UPS 2	KL. 8 - 8

Miðasala á: **mid.is** og eMiði

Viltu kaffi?

BAKPANKAR TILTÖLULEGA nýlega fór þeim skiptum sem starfsmenn ÁTVR spurðu mig um skilríki að fækka. Allan þrítugsaldurinn, blessuð sé minning hans, var stundin jafnvandræðaleg þegar ég mætti á kassann. Verð ég spurður eða ekki? Vissara að rétta bara kortið til þess að koma í veg fyrir að þurfa að leita að öðskurteininu til að sanna 28 ára aldur minn.



BARNBLEGT útlitið er líklega tengt þeirri staðreynd að lítið fer fyrir skeggvexti. Það hefur reyndar aldrei angrað mig og stundum komið sér vel. Takmarkaður vöxtur líkamshára kom til dæmis í veg fyrir að vinir mínir gætu sett mig í kvalafulla vaxmeðferð í steggjuninni eins og svo margir hafa þurft að kynnast. Í blóðbankanum vel ég plástur frekar en teygju sem þeir hármiklu kjósa vegna kvíða út af brottnámi plástursins nokkrum klukkutímum síðar.

Á HINN bóginn þarf ég daglega í marsmánuði ár hvert að árétta, í gríni að sjálfsgöðu, að ég hafi ákveðið að sitja hjá í

Mottumars þetta árið. Söfnun fyrir keppnina árið eftir sé þó löngu hafin. Eitt árið næ ég væntanlega að safna í mottu og leggja góðum málstað lið með nokkrum þúsundköllum. Hins vegar eru líkurnar á að ég fullorðnist og byrji að drekka vinsælasta orkudrykk heimsins litlar sem engar.

AÐ VERA orðinn 31 árs og drekka ekki kaffi sætur reglulega tíðindum. „Drekkurðu ekki kaffi?“ Þau skipta tugum ef ekki hundruðum þau skipti sem ég hef þurft að afþakka kaffibolla og útskýra að mér þyki kaffi ekki gott. Í starfi blaðamanns þykir slíkt náttúrulega sturlun, líklega líkt og að reykja ekki á sömu vinnustöðum í gamla daga, en einhvern veginn kemst ég í gegnum daginn.

FÓLK virðist þrátt fyrir allt hafa áhyggjur af kaffileysi mínu. „Mér fannst kaffi heldur ekki gott fyrir. En ég byrjaði bara á frappuccino og mocha. Hefurðu prófað það?“ Spurning sett fram eins og ég sé með sjúkdóm sem muni draga mig til dauða nema ég bregðist við strax. Kaffi lyktar illa, bragðast illa, virðist gera tennur gular og er ávanabindandi. Svárið við spurningunni er einfalt: Nei, takk!

Sjálfbóðaliðar hýsa tónlistarfólk

Hátíðin Melodica Festival haldin fimmta árið í röð í Reykjavík um helgina.

„Þetta er alltaf að vaxa meira og meira. Þetta verða sjötíu og eitt-hvað listamenn og rosa stuð,“ segir tónlistarmaðurinn Svavar Knútur, einn af skipuleggjendum tónlistarhátíðarinnar Melodica Festival.

Hópur innlendra og erlendra tónlistarmanna kemur fram á hátíðinni, sem verður haldin fimmta árið í röð um helgina. Að sögn Svavars Knúts verður þétt net sjálfbóðaliða sem mun annast erlendu gestina er þeir dvelja hér á landi. Meðal annars útvega þeir þeim ókeypis húsnæði. „Þeir fara með gestina í skoðunarferðir og göngutúra, sýna þeim bæinn og landið,“ segir hann. „Þetta er orðinn ofbóðslega skemmtilegur hópur sem sér um þetta. Þetta er

→ Melodica Festival fer fram á Sjóminjasafninu, Café Haití og á Café Rosenberg 23.-25. ágúst.



SVAVAR KNÚTUR Tónlistarmaðurinn Svavar Knútur er einn af þeim sem skipuleggja Melodica Festival. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

bæði tónlistarfólk og svo bara fólk sem er áhugasamt um þessa hátíð.“

Svavar Knútur og félagar bjuggu nýverið til um sjö hundruð barmmerki í tilefni hátíðarinnar og verða þau seld til stuðnings erlendu tónlistarmönnum. „Fólk getur keypt þau til að hjálpa erlendu gestunum að komast heim. Við erum að reyna að safna saman pening til að geta borgað þeim aðeins.“ -fb



AFPAKKAR Leikarinn Wentworth Miller afþakkaði boð á kvikmyndahátíð í Rússlandi sökum kynhneigðar sinnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Fer ekki til Rússlands

Leikarinn Wentworth Miller sendi frá sér opið bréf á miðvikudag þar sem hann afþakkar boð á alþjóðlegu kvikmyndahátíðina í Sankti Pétursborg í Rússlandi. Wentworth segist ekki geta þekkt boðið vegna þeirrar andúðar sem ríkir í landinu í garð samkynhneigðra.

„Ég hef heimsótt Rússland áður og í mér rennur rússneskt blóð, ég mundi því gjarnan vilja þekkjast boð ykkar, en þar sem ég er samkynhneigður verð ég að afþakka,“ ritar Miller.

Leikarinn hlaut frægð og frama fyrir hlutverk sitt í sjónvarpsþáttunum Prison Break sem sýndir voru á árunum 2005 til 2009.



EKKI HRIFINN Robert Pattinson er ekki hrifinn af gælunafninu R-Patz. NORDICPHOTOS/GETTY

Ekki hrifinn af R-Patz

Robert Pattinson er lítið hrifinn af gælunafninu.

Leikarinn Robert Pattinson er gjarnan nefndur R-Patz af slúðurmiðlum vestanhafs. Leikarinn kveðst hafa ímugust á gælunafninu og kann upphafsmanni þess litlar þakkir.

„Ég gæti lamíð þann sem byrjaði á þessu,“ sagði Pattinson, sem segist vita hver fann upp á nafninu. „Hann er bloggari,“ sagði leikarinn og á við bloggarann Perez Hilton.

Pattinson er nú við tókur á kvikmyndinni Maps to the Stars ásamt Julianne Moore, John Cusack og áströlsku leikkonunni Miu Wasikowska. Myndin er í leikstjórn Davids Cronenberg, en þeir Pattinson unnu einnig saman að gerð myndarinnar Cosmopolis frá árinu 2012.

BÍÓ PARADÍS Heimili kvikmyndaanna

DAGSKRÁIN ER Á WWW.BIOPARADIS.IS OG MIDI.IS

EUROPA CINEMAS ISLANDS



THE FINEST QUALITY

THE
Herschel
SUPPLY CO. BRAND

TRADE MARK

**Frábært úrval af
vönduðum bakpokum
fyrir skólann**

Herschel Supply Co. er kanadískur framleiðandi að vönduðum bakpokum, töskum, veskjum og fylgihlutum. Haustlínan 2013 sækir innblástur frá sveitasælu, veðri og náttúrunni sem umlykur okkur. Markmið Herschel er að hanna gæðavörur þar sem næmt auga fyrir smáatriðum og fjölbreytt litaval mætast þannig að hver og einn geti fundið tösku við sitt hæfi.



galleri sautján
Kringlan | Smáralind

eva
Laugavegi 26

URBAN
KRINGLUNNI - 3.hæð

Fylgist með okkur á [facebook](#) og [Instagram](#)

ICELANDAIR

1011
Fljótlegt og hægilegt

Coca-Cola

Domino's

Pantaðu á
365.is eða
stod2.is

ENSKI BOLTINN, NETIÐ OG HEIMASÍMI

8.990 kr.

Yfir 380 leikir í beinni á 8.990 kr. gegn 12 mánaða samningi. Ljósbraða internet og heimasími innifalinn.



Tónlist.is

3 mánuðir á Tónlist.is

Áskriftin veitir þér aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði. Sem áskrifandi getur þú sett saman þína eigin lagalista og hlustað þannig á alla uppáhaldstónlistina þína!

ENSKI PAKKINN



ENSKI BOLTINN

380 beinar útsendingar

Yfir 380 leikir í beinni

Sjáðu yfir 380 leiki í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport 2 og fjórum hliðarrásum. Gummi Ben og félagar eru svo alltaf á vaktinni í Messunni, öll mánudagskvöld.



NETIÐ

Allt að 100 Mb/s

Netið innifalið í 12 mánuði

Veldu á milli Ljósleiðara eða Ljósnets. Allt að 100 Mb/s ljósbraði og 10 GB erlent niðurhal fylgir. Þú færir netið yfir til 365 og heldur núverandi sjónvarpsbúnaði. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald fyrir netaðgang.



HEIMASÍMI

Einfalt og fljótlegt

Hagkvæmur heimasími á hvert heimili

Það er ekkert mál að færa gamla númerið yfir til okkar og þú getur líka valið þér nýtt númer ef þú vilt.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | 365.is

SPORT 2

enski boltinn

Stöð 2 kl 20.45 Everything Must Go

Áhrifamikil gamanmynd með Will Ferrell í hlutverki alkóhólista sem búinn er að brenna allar brýr að baki sér. Hann bregður á það ráð að halda bílskúrssölu og selja þar allt sitt hafurtask.



Í KVÖLD



Arrested Development

STÖÐ 2 KL 19.40 Fjórða þáttaröðin um hina stórskrítu en dásamlega myndu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. En restin af fjölskyldunni gerir honum lífið leitt því þau eru ekki í tengslum við raunveruleikann

TV.COM 9,0 **IMDb** 9,2



Family Guy

SKJÁR EINN KL 19.40 Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á Skjá einn. Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

TV.COM 8,9 **IMDb** 8,4



Barnaby ræður gátuna – Blóð á söðli

SJÓNVARPIÐ KL 21.15 Breska málamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglu-fulltrúi glímur við dularfull morð í ensku þorpi.

TV.COM 8,7 **IMDb** 7,4

Bylgjan kl. 09.00 Ívar Guðmundsson

Ívar Guðmundsson sér um morgnana og fram yfir hádegi og er þátturinn hans fyrst og fremst skemmtilegur tónlistarþáttur.



FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



HEYRA EKKI LENGUR „VIÐ HVAÐ VINNURÐU?“

Ellen Kristjáns, Eyþór Gunnars og börnin þeirra, Sigríður, Elísabet, Elín og Eyþór Ingi, eru öll á kafi í tónlist.

Hugsar ekki um hættuna fyrr en eftir á

Ragnar Axelsson ljósmyndari hefur unnið að sinni nýjustu bók í 25 ár.



Geta fjöldamorðingjar verið hetjur?

Illugi Jökulsson ríður á vaðið í nýjum vikulegum pistlum.



Hefur draumurinn ræst?

Hálf öld er nú liðin frá tímamótaráðu **dr. Martins Luthers King** á fjölda fundi í Washington.



FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.10 Malcolm In the Middle (8:22)
- 08.30 Ellen (28:170)
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors (45:175)
- 10.15 Fairly Legal (10:10)
- 11.00 Drop Dead Diva (6:13)
- 11.50 The Mentalist (14:22)
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Extreme Makeover. Home Edition (4:26)
- 13.45 Four Last Songs Skemmtileg og rómantísk mynd um hóp ólíkra einstaklinga sem l hafa það að markmiði að allir gera það gott í tónlistinni. Með aðalhlutverk fara Stanley Tucci, Rhys Ifans og Hugh Bonneville.
- 15.35 Scooby-Doo!
- 16.00 Ævintýri Tinna
- 16.25 Ellen (29:170) Skemmtilegur spjallþáttur með Ellen DeGeneres sem fær til sín góða gesti og slær á léttu strengi.
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan (22:22)
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.06 Veður
- 19.15 Simpson-fjölskyldan (6:22)
- 19.40 Arrested Development (11:15) Fjórða þáttaröðin um hina stórskrítu en dásamlega myndu Bluth-fjölskyldu. Michael tók við fjölskyldufyrirtækinu eftir að faðir hans var settur í fangelsi. En restin af fjölskyldunni gerir honum lífið leitt því þau eru ekki í tengslum við raunveruleikann.
- 20.15 Bara grín (3:5)
- 20.45 Everything Must Go Áhrifamikil gamanmynd með Will Ferrell í hlutverki alkóhólista sem búinn er að brenna allar brýr að baki sér. Hann bregður á það ráð að halda bílskúrssölu og selja þar allt sitt hafurtask.
- 22.25 After life
- 00.10 Transporter 3
- 01.50 Smother
- 03.20 Appaloosa
- 05.10 Fréttir og Ísland í dag



- 19.00 Friends (8:23)
- 19.20 Two and a Half Men
- 19.40 The Simpsons (16:21)
- 20.05 Don't Tell the Bride (4:6) Breskir raunveruleikaþættir um pör í hjónabands-hugleiðingum sem fá 25.000 pund til þess að halda draumabruðkaupið. Í hverjum þætti er fylgst með nýju pari en þar er þó hængur á því parið verður að vera aðskilið í þrjár vikur eða fram að stóru stundinni.
- 21.05 The Lying Game (7:20)
- 21.50 The Lying Game (8:20)
- 22.35 Friends (8:23)
- 22.55 Two and a Half Men
- 23.20 The Simpsons (16:21)
- 23.40 Don't Tell the Bride
- 00.35 The Lying Game
- 01.20 The Lying Game
- 02.00 Tónlistarmyndbönd



20.00 Hrafnaþing 21.00 Motoring 21.30 Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SPORT

besta sætið

- 08.00 Belgía 2013 - Æfing # 1 Bein útsending
- 12.00 Belgía 2013 - Æfing # 2 Bein útsending
- 16.40 Sumarmótin 2013
- 17.25 FH - Genk
- 19.10 Pepsi-mörkin 2013
- 20.30 La Liga Report
- 21.00 NBA 2012/2013 - All Star Game
- 22.55 Samfélagsskjöldurinn 2013

SPORT 2

enski boltinn

- 16.40 West Ham - Cardiff
- 18.20 Arsenal - Aston Villa
- 20.00 La Match Pack
- 20.30 Premier League World
- 21.00 Enska úrvalsdeildin - upphitun
- 21.30 Football League Show 2013/14
- 22.00 Norwich - Everton
- 23.40 Enska úrvalsdeildin - upphitun
- 00.10 Messan
- 01.10 Liverpool - Stoke



- 07.15 Litlu Tommi og Jenni 07.40 Kai Lan
- 08.05 Svampur Sveinsson 08.25 Könnuðurinn Dóra 08.50 Mörgæisarnar frá Madagaskar 09.10 Strumparnir 09.35 Waybuloo 09.55 Fjörugi teiknimyndatíminn 10.20 Áfram Diego, áfram! 10.40 Histerial! 11.00 Doddi litli og Eyrnastór 11.10 Ofuröndin 11.35 Lalli 11.45 Refurinn Pablo 11.50 Litlu Tommi og Jenni 12.10 Kai Lan 12.35 Svampur Sveinsson 12.55 Könnuðurinn Dóra 13.20 Mörgæisarnar frá Madagaskar 13.40 Strumparnir 14.05 Waybuloo 14.25 Fjörugi teiknimyndatíminn 14.50 Áfram Diego, áfram! 15.15 Histerial! 15.35 Doddi litli og Eyrnastór 15.45 Lalli 15.55 Refurinn Pablo 16.00 Litlu Tommi og Jenni 16.20 Kai Lan 16.45 Svampur Sveinsson 17.10 Könnuðurinn Dóra 17.35 Mörgæisarnar frá Madagaskar 17.55 Strumparnir 18.20 Waybuloo 18.40 Fjörugi teiknimyndatíminn 19.05 Áfram Diego, áfram! 19.30 Histerial! 19.50 Doddi litli og Eyrnastór



- 20.00 Það var lagið
- 21.10 A Touch of Frost
- 22.55 Monk
- 23.40 It's Always Sunny In Philadelphia
- 00.05 Það var lagið
- 01.10 A Touch of Frost
- 02.50 Monk
- 03.35 It's Always Sunny In Philadelphia
- 04.00 Tónlistarmyndbönd



- 11.15 Babe: Pig in the City
- 12.50 The Best Exotic Marigold Hotel
- 14.50 The Vow
- 16.35 Babe: Pig in the City
- 18.10 The Best Exotic Marigold Hotel
- 20.15 The Vow
- 22.00 Friends With Benefits
- 23.50 Heights
- 01.25 Volcano
- 03.10 Friends With Benefits

RÚV

- 15.40 Ástareldur
- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Sumar í Snædal
- 17.47 Unnar og vinur
- 18.10 Smælki
- 18.15 Táknafréttir
- 18.25 Tilraunin – Ofvirkni og athyglisbrestur (3:3) (Eksperimentet) Í þessum danska fræðsluþætti er fjallað um þjálfun fólks með ofvirkni og athyglisbrest.
- 19.00 Fréttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Gunnar á völlum
- 19.45 Skýjað með kjötbollum á köflum (Cloudy with a Chance of Meatballs) Ævintýraleg teiknimynd sem gerist í smábæ þar sem mat rignir af himnum ofan. Myndin er talsett á íslensku.
- 21.15 Barnaby ræður gátuna – Blóð á söðli (3:8) (Midsomer Murders XIII: Blood on the Saddle)
- 22.50 Gryfjan (The Hole)
- 00.20 Þú hittir draumaprinsinn (You Will Meet a Tall Dark Stranger) Petta er saga af tvennum hjónum, Alfie og Helenu og dóttur þeirra Sally og manni hennar Roy, sem fara á límingunum og lenda bæði í ævintýrum og vandræðum. Meðal leikenda eru Anthony Hopkins, Gemma Jones, Naomi Watts, Josh Brodin, Antonio Banderas, Lucy Punch og Freida Pinto.
- 01.55 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Dr.Phil
- 08.45 Pepsi MAX tónlist
- 13.55 The Voice
- 16.15 The Good Wife
- 17.00 The Office
- 17.25 Dr.Phil
- 18.10 Royal Pains (16:16)
- 18.55 Minute To Win It Einstakur skemmtiþáttur undir stjórn þúsundþjala-smiðsins Guy Fieri. Þátttakendur fá tækifæri til að vinna milljón dollara með því að leysa þrautir sem í fyrstu virðast einfaldar. Tíu fyrrum keppendur úr Ungfrú Ameríku og Ungfrú Heimi keppa sín á milli fyrir góðgerðarsamtök að eigin vali.
- 19.40 Family Guy (18.22)
- 20.05 America's Funniest Home Videos (37:44) Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru myndir í myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
- 20.30 The Biggest Loser(9:19)
- 22.00 Karate Kid III í þriðju myndinni um karatestrákinn knáa og læriemeistara hans Miyagi leitar bardagamaður úr fortíðinni hefnda.
- 23.50 Excused
- 00.15 Nurse Jackie
- 00.45 Flashpoint
- 01.35 Bachelor Pad
- 03.05 Lost Girl
- 03.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

- 06.00 Eurosport 10.45 The Barclays - PGA Tour 2013 13.45 PGA Tour - Highlights 14.40 The Barclays - PGA Tour 2013 17.40 Champions Tour - Highlights 18.35 Inside the PGA Tour 19.00 The Barclays - PGA Tour 2013 22.00 The Open Championship Official Film 2006 22.55 The Barclays - PGA Tour 2013 01.55 The Barclays - PGA Tour 2013 04.55 Eurosport

FM 96,3 FM Suðurland FM 98,9 Bylgjan FM 102,2 Útv. Latibær
FM 96,7 Létt Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga FM 102,9 Lindin
FM 97,7 X-ið FM 100,5 Kaninn FM 105,5 Útvarp Boðun

EITT PAÐ BESTA FRÁ Panasonic



TAKMARKAÐ
MAGN

Panasonic TXL42E5Y

139.990

VERÐ ÁÐUR 159.990

ÖRÞUNNUR IPS LED HÁGÆÐA SKJÁR

Háskerpu upplausn fyrir hámarks upplifun af Blu-ray diskum, leikjatölvum eða háskerpu sjónvarpsútsendingum

150Hz Backlight scanning

Clear Panel myndsián fjarlægir óæskilegt ljós úr skjánum sem tryggir bjartari og meiri myndgæði. 150Hz tæknin skilar allri hreyfingu frábærllega til áhorfandans.

VIERA Connect

Viera Connect færir þér Internetið á stóran skjá beint heim í stofu og gerir þér kleift að njóta efnis á mörgum

mismunandi fornum ásamt því að halda sambandi við vini á Facebook eða Twitter og vera í sambandi gegnum Skype. Einnig er hægt að spila leiki án þess að nota tölvu.

VrealLIVE örgjörvi

Velkomin í veröld SmartTV með VIERA og Vreal Live.

Myndvinnsluörgjörvinn er hannaður til að tryggja bæði hraða og nákvæma netvirkni ásamt bestu mögulegu myndgæðum.

V-Audio Surround

V-Audio Surround er fjólrása hljóðstilling sem skilar Surround hljómgæðum úr innbyggðum hátölurum tækisins.

Media spilari

Settu í SD minnskort úr myndavél, upptökuvél eða snjallsíma eða tengdu USB minnislykil við sjónvarpið og Media Player kemur sjálfkrafa upp til að skoða og spila allt margmiðlunarefni.

VIERA Remote App Support

Stjórnaðu sjónvarpinu með snjallsímanum þínum óháð því hvort tækið er byggt á Android eða Apple stýrikerfi. Viera Remote App gefur þér möguleika á að senda margmiðlunarefni úr símanum þínum yfir í VIERA sjónvarpið.



Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS



HELGIN



„Föstudagskvöldinu ætla ég að verja uppi í rúmi að borða Domino's pizzu en á laugardaginn ætla ég að vera súper menningarleg og þræða dagskrá menningarnætur.“

Kristín Soffía Jónsdóttir, formaður heilbrigðisnefndar

Farðar á daginn og kennir á kvöldin

Steinunn Þórðardóttir, einn virtasti förðunarfræðingur landsins, er nýr skólastjóri Elite Fashion Academy.

„Ég held utan um kennsluna, kennsluefnið og námskrána og svo ætla ég að sjálfsögðu að kenna líka,“ segir Steinunn Þórðardóttir förðunarfræðingur. Hún hefur nú tekið við stöðu skólastjóra förðunardeildar Elite Fashion Academy.

Í skólanum er hægt að sækja námskeið í förðun og ljósmyndun, auk námskeiða fyrir stílista og fyrirsetur. Námskeiðunum er svo öllum tvinnuð saman svo að nemendur fái að kynna því hvernig sé að vinna innan tiskugeirans.

Steinunn er einn virtasti förðunarfræðingur landsins og hefur starfað sem slíkur frá árinu 2004. Hún lýsir starfinu sem bölvuðu harki en tekur fram að það sé einnig stórkostlega skemmtilegt.

„Ég hef verið mjög heppin með verkefni fram að þessu. Ég byrjaði í tiskuförðun fyrir prentauglýsingar, færði mig svo yfir í sjónvarpsauglýsingar og þaðan í kvikmyndir. Svartur á leik var mín fyrsta kvikmynd og nú er ég að vinna við þá sjöttu,“ segir Steinunn. Hún var

meðal annars tilnefnd til Edduverðlaunanna fyrir förðun í kvikmyndinni Svartur á leik.

Steinunn hyggst sinna starfi förðunarfræðings áfram samhliða því að stýra Elite Fashion Academy. „Ég tel mikilvægt að fólk fái kennara sem hafa nóg að gera og hafa ekki staðnað í starfi. Ég held því áfram að vinna sem sminka á daginn og verð skólastjóri á kvöldin,“ segir hún og bætir hlæjandi við: „Svo kenni ég jóga þess á milli, svo ég fái smá jarðtengingu.“ - sm



VIÐ VINNU Steinunn Þórðardóttir er einn virtasti förðunarfræðingur landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SVEFNSÓFAR



TILBOÐ
KR. 149.900
áður kr. 169.800

SUPREME Deluxe

BREYTTIST Í RÚM Á
AUGABRAGÐI
EXTRA ÞYKK OG
GÓÐ SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD 1
140X200 CM
RÚMFATAGEYMSLA



TILBOÐ
KR. 129.900
áður kr. 139.800



Recast

BREYTTIST Í RÚM
Á AUGABRAGÐI
ÞYKK OG GÓÐ
SPRINGDÝNA
SVEFNBREIDD
140X200 CM



LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Elskar að taka myndir og kaupa föt

Guðrún Veiga Guðmundsdóttir er vinsæll lífsstílsbloggari frá Reyðarfirði. Hún heldur úti blogginu Guðrún Veiga og fjallar meðal annars um mat og tísku.

„Ég byrjaði að blogga í fyrra. Mig sár vantaði stað til þess að tjá mig á og fá útrás fyrir sköpunargleðina,“ segir lífsstílsbloggari og móðirin Guðrún Veiga Guðmundsdóttir, sem heldur úti vinsælli bloggsíðu sem heitir einfaldlega Guðrún Veiga.

Guðrún býr á Reyðarfirði með sambýlismanni sínum og sex ára syni þeirra. Hún er heima flesta daga að skrifa mastersritgerð í mannfræði við Háskóla Íslands.

„Mig var farið að sár vanta stað til þess tjá mig og það brýtur upp daginn að getað bloggað á milli þess að rembast við ritgerðina,“ segir hún. Bloggið hennar er fjölbreytt og þar má finna allt milli himins og jarðar, allt frá uppskriftum að góðum viskí-sleikjóm yfir í nýjustu fatakaup Guðrúnar. „Mér finnst svakalega gaman að dunda mér í eldhúsinu og ég er dugleg að birta myndir úr mataruppskriftum á blogginu mínu.“

Svo er ég algjör ebay-fíkill og það er gaman að geta deilt kaupunum mínum með öðrum.“ Aðspurð segir hún að meiri pressa sé á að blogga eftir að lesendum fór fjölgandi. „Ég verð oft pirruð ef ég sleppi úr degi, það er viss pressa á mér að bjóða lesendum mínum upp á nýtt efni reglulega. Sem betur fer finnst mér ótrúlega skemmtilegt að blogga, annars væri ég ekki að þessu. Kærastinn minn hefur að vísu núna stað til þess að fylgjast með öllu því sem ég kaup, hann les færslurnar mínar reglulega. Það er kannski helsti ókosturinn við bloggið,“ segir Guðrún og skellihlær.

Á síðunni er mikið lagt upp úr myndum en Guðrún tekur allar myndirnar sjálf. „Kærastinn minn gaf mér rándýra myndavél í fyrra og ég var alveg brjáluð út í hann yfir að að eyða svona miklum peningum. Ég verð að viðurkenna að þetta voru ein bestu kaup sem hann hefur gert. Ég fer ekkert án þess að hafa myndavélina með mér,“ segir Guðrún Veiga að lokum. asa@365.i



VINSÆLL BLOGGARI Guðrún Veiga Guðmundsdóttir heldur úti bloggsíðu þar sem hún fjallar um tísku, mat og annað skemmtilegt.

Laddi of flókinn fyrir Egilsstaði

Hætt hefur verið við að sýna einleikinn Laddi lengir lífið á hátíðinni Ormsteiti.

Til stóð að einleikurinn Laddi lengir lífið yrði sýndur á Egilsstöðum um næstu helgi í tengslum við hátíðina Ormsteiti sem haldin er ár hvert.

Þá kom í ljós að sýningin er alltof þung í vöfum fyrir slíkan flutning. Í sýningunni sem hefur verið í Hörpu eru notaðir tveir öflugir skjávarpar og enn öflugri tölva. Laddi notar myndbönd í sýningunni og því var ekki hægt að taka áhættuna á því að þau virkuðu ekki sem skyldi. „Það er þannig að þegar menn hafa aðgang að öllum þessum græjum, eins og eru til staðar í Hörpu, þá er það notað sem til er. Menn verða eins og krakkar í leikfangaverslun og prófa og nota

6000

Tæplega sex þúsund manns hafa séð Laddi lengir lífið á 23 uppseldum sýningum.

allt,“ segir Laddi, svekktur yfir því að komast ekki til Egilsstaða með sýninguna. Hann hlakkar samt til að hefja sýningar að nýju í Hörpu í september.

Laddi lengir lífið var frumsýnd í Kaldalónssalnum, sem tekur 200 manns í sæti. Fljótlega kom í ljós að salurinn annaði ekki eftirspurn. Þá var sýningin flutt í Silfurberg en það sama var uppi á teningnum þar og því var hún flutt í hinn 600



LADDI Einleikurinn Laddi verður ekki settur upp á Egilsstöðum vegna tæknilegra örðugleika. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

manna Norðurljósasal og þar verður fyrsti einleikurinn eftir sumarfrí sýndur 7. september. - fb



STÓRAFMÆLI DOMINO'S Á ÍSLANDI 19.-25. ÁGÚST

AFMÆLISGJÖF DAGSINS ER **GOLFHRINGUR** FYRIR TVÖ Á VELLI GR



Nú er afmælisvika Domino's og þá eru ekki bara pizzurnar okkar á frábæru tilboðsverði heldur fá 20 heppnir viðskiptavinir glæsilega gjöf – á hverjum degi afmælisvikunnar!

➤ **GOLFHRINGUR** ➤

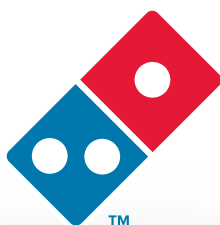
Þeir heppnu slá í gegn hjá uppáhalds golffélaganum með þessari gjöf og geta tekið átján holur í góðum félagsskap á glæsilegum velli GR.

 **ALLAR
STÓRAR PIZZUR
AF MATSEÐLI**

1.390 KR.

Ef þú sækir, vikuna 19.-25. ágúst 2013. Pönnupizza: 1.590 kr.

FITON / SIA



SIZZLER: Pepperoni, jalapenos, hvítlaukur, laukur og kjúklingur

 SÍMI 58 12345  DOMINO'S APP  WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTIR AF FÓLKI

Veldur friðarpostulinn ófriði?

Næsta vísir má þykja að vangaveltur Jóns Gnarr borgarstjóra um hvort hann bjóði sig fram að nýju eður ei valdi skjálfta meðal vongóðra framþjóðenda annarra flokka. Persónufylgi Jóns, sem er akkerið í giska farsælu samstarfi Besta flokksins og Samfylkingar síðustu ár, ætti að tryggja þeirri samsteypu eitt eða tvö sæti á kostnað minnihlutflokkanna, fari hann fram miðað við að hann sæti á strák sínum. Það ætti að auka hörkuna talsvert í prófkjöri og forvali Sjálfstæðisflokks, Framsóknar og VG þar sem efstu sætin verða eftirsótt. - þj



Afmæli milli anna

Logi Pedro Stefánsson, hljómsveitar meðlimur Retro Stefson, verður 21 árs gamall í lok mánaðarinnar. Hljóm-sveitin hefur verið á ferð og flugi í allt sumar en Logi hefur þó fundið tíma á milli tónleikahalda til þess að fagna áfanganum.

Retro Stefson kom síðast fram á lokakvöldi Faktorý við Smiðjustíg en kemur næst fram á Kexi hosteli nú á menningarnótt.

Auðsætt er að í nógu er að snúast fyrir Retro Stefson. Sveitin heldur af landi brott í byrjun næsta mánaðar og heldur tónleikaferðalagi sínu áfram.

- sm



Mest lesið

- 200 menntaskólanemar strandglópar – fyrsti skóladagur á morgun
- Ef ég væri mjó – þá yrði ég kannski samþykkt
- Bradley Manning í kynleiðréttingu
- Yfirlýsing frá Nóa Sírusi: Fjárgúgunartilraunin var viðvansleg
- Mál á hendur Sigga hakkara fellt niður – tveir aðrir grunaðir um að kúga fé út úr Nóa Sírusi

Veitingastaðurinn LENI EHF

Áfheimum 2 – 104 Reykjavík

**Kebab
Fish & Chips
Kjúklingur
Og fl.
Verið velkomin**

Borðapantanir
í síma 849-9490
Opíð virka daga
frá kl. 11:00 – 19:00
Laugardaga frá 13:00 – 18:00
Lokað sunnudaga

ÚTSALAN

Í FULLU FJÖRI – KOMDU NÚNA!



REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • HÆGINDASTÓLAR O.FL.

REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK | AKUREYRI | ÍSAFJÖRÐUR | REYKJAVÍK



www.betrabak.is

Leggur grunn að góðum degi

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opíð virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16