



SKOÐUN Aukinn óútskýrður launamunur kynja í borginni lýsir virðingarleysi, skrifar Hildur Sverrisdóttir. **16**



MENNING EVE Online komst á lista yfir hundrað bestu tölvuleiki allra tíma. **34**



SPORT Anna Björk Kristjánsdóttir er lykilleikmaður í magnaðri vörn Íslandsmeistara Stjórnunnar. **30**



NÝR 4BLS BÆKLINGUR
GLÆSILEG KÁPA UTAN UM FRÉTTABLAÐIÐ Í DAG

TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlöð 2 • 430 6900

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
30. ágúst 2013
203. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

LÍFIÐ



Treystir sjálfri sér best

Fatahönnuðurinn Katrín María Káradóttir er yfirhönnuður Ellu og fagstjóri í fatahönnun við LHÍ.

FRÉTTIR

Neitar sök Friðrik Brynjar Friðriksson neitaði fyrir Héraðsdómi Austurlands í gær að hafa banað nágranna sínum. **4**

Ejyamenn óánægðir Elliði Vignisson bæjarstjóri, segir öryggi Eyjamma stefnt í voða verði skurðstofu í Eyjum lokað. **12**



Bolungarvík	4°	NNV14
Akureyri	7°	SV 4
Egilsstaðir	13°	SV 5
Kirkjubæjarkl.	8°	SSV 5
Reykjavík	8°	NV 13

Rok og riging Í dag má víða búast við strekkingi eða allhvössum vindi, síst NA-til. Lægðinni fylgir töluverð úrkoma, einkum fyrri part dags S- og V-til. **4**

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Heilsa | Fólk



LYKILRIT SKOTVEIÐI-MANNSINS

Loksins fáanleg aftur!

www.forlagid.is

Loforð um Barnahús ekki efnt og biðlistarnir lengjast

Biðlistar í Barnahúsi eru lengri en nokkru sinni fyrr. Stjórnvöld hafa ekki staðið við loforð um stærra og betra húsnæði. Yngstu börnin sem bíða meðferðar vegna kynferðisofbeldis hafa ekki náð fjögurra ára aldri.

FÉLAGSMÁL Fleiri börn bíða úrvinnslu sinna mála hjá Barnahúsi en nokkru sinni fyrr. Þrátt fyrir loforð stjórnvalda um annað hefur stækkun Barnahúss ekki orðið að veruleika.

Biðlisti Barnahúss í dag stendur þannig að 26 börn bíða eftir könnunarviðtali eða skýrslutöku. Alls bíða 35 börn eftir meðferð, allt niður í tæplega fjögurra ára gömul. Því bíður 61 barn í dag eða tuttugu fleiri en í apríl. Börn sem hafa lent í mjög grófri kynferðislegri misnotkun, jafnvel yfir ára-bil, bíða meðferðar.

Upplýsingar Fréttablaðsins greina að 225 börn hafi fengið þjónustu í Barnahúsi það sem af er ári. Allt árið í fyrra fengu 278 börn þjónustu. Þegar nánar er horft til þessa stóra hóps sést að á þessu ári

hafa 163 börn farið í skýrslutöku eða könnunarviðtal og 58 börn komið til meðferðar hjá Barnahúsi sem ekki hafa fengið þá þjónustu áður. Börnin eru 85 alls sem njóta virkjar meðferðar, sem getur tekið tvö ár eða lengur.

Stefán Ingi Stefánsson, framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi, segir að stjórnvöld geti komið förvörnum í framtíðarfarveg. „Auðvitað á ekkert barn að þurfa að upplifa ofbeldi og það er á ábyrgð okkar allra að koma í veg fyrir það. Það er líka á ábyrgð stjórnvalda að hafa viðbragðskerfið það sterkt að þegar börn eru beitt ofbeldi sé þeim tafarlaust sinnt. Samfélagið skuldar þessum börnum það,“ segir Stefán.

Í janúar var sett á fót nefnd fjögurra ráðuneyta um samhæfða

Ráðherrar hitta polendur ofbeldis í dag

Ungmenni sem beitt hafa verið kynferðislegu ofbeldi og skipa sérfræðihóp barna hjá UNICEF á Íslandi hitta fjóra ráðherra nýrrar ríkisstjórnar í dag. Markmiðið er að hvetja ráðherrana til að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að berjast gegn hvers kyns ofbeldi á börnum hér á landi.

Til grundvallar fundinum liggur viðamikil skýrsla UNICEF (Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna) um ofbeldi gegn börnum á Íslandi.

framkvæmd stjórnvalda til þess að sporna gegn kynferðislegu ofbeldi og vinna að eflingu lögreglu og ákærvalds og bættum úrræðum fyrir polendur kynferðisofbeldis, einkum börn. Niðurstaða þessarar vinnu var fjöldi tillagna sem setja ætti í forgang. Sú fyrsta og mikilvægasta var um kaup á nýju Barnahúsi. Í fréttatilkynningu forsætisráðuneytisins sagði að vegna þess neyðarástands sem skapast hefði vegna kynferðisbrota gegn

börnum þyldu kaup á nýju Barnahúsi enga bið.

Þrjú ráðherrar þáverandi ríkisstjórnar greindu frá því á fundi með Barnaverndarstofu (BVS) í apríl að búið væri að eyrnamerkja 110 milljónir til þeirra kaupa. Kom fram á fundinum að „álitlegt hús fyrir Barnahús hafi þegar verið fundið. Kaup á því ættu að geta gengið í gegn á næstu vikum“, eins og BVS greindi frá á þeim tíma.

-shá



Hinseginferð í fyrsta sinn:
Engir fordómar á Kanaríeyjum

FÓLK „Þetta er í fyrsta skipti sem svona ferð er farin á vegum íslenskrar ferðaskrifstofu og þetta leggst rosalega vel í okkur,“ segir Ragnar Kristinsson, sem verður fararstjóri ásamt manni sínum, Sigurði Karlsyni, í svokallaðri hinseginferð á vegum Úrvals Útsýnar til Kanaríeyja í desember næstkomandi. Ragnar segir marga í boði fyrir samkynhneigða á Kanarí. Slíkar ferðir séu kjörð tækifæri til þess að kynnast nýju fólki og njóta þess að vera í umhverfi þar sem engir fordómar séu fyrir hendi. - hó / sjá síðu 34



RAGNAR KRISTINSSON

next

Kápa Kr. 20.990.-

KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200

SKÓLALIÐAR FRÁ PREMUR HEIMSÁLFUM Pau Piedade, Tatomir, Cecilia, Ping Rao, Katarzyna og Carmenita eru meðal þeirra átta skólaliða sem starfa við Sæmundarskóla í Grafarholti. Skólaliðarnir átta eru frá þremur heimsálfum. Sjá síðu 2

OPIÐ 24 TÍMA

Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla

Iceland

SPURNING DAGSINS



Oddgeir, ert þú sundkarl?

„Já, það er svo gott að fara í sund, maður.“

Oddgeir Sæmundsson þrýddi forsíðu Fréttablaðsins í gær þar sem hann var að synda í Jökulsá á Brú.

Forsætisráðherra Bretlands segir Bretum heimilt að gera árásir á Sýrland án heimildar öryggisráðsins: Breska þingið neitar að samþykkja hernað

BRETLAND Breska þingið hafnaði í gærkvöld tillögu David Camerons forsætisráðherra um hernaðaraðgerðir gegn Sýrlandsstjórn.

Cameron lagði mikla áherslu á það í gær að þingið samþykkti að heimila breska hernum að taka þátt í hernaðaraðgerðum og lagði fram rökstuðning fyrir því að Bretar gætu gert þetta án umbóðs frá öryggisráðherra Sameinuðu þjóðanna, jafnvel þótt ekki lægi fyrir óbyggjandi staðfesting þess að Sýrlandsstjórn bæri ábyrgð á

efnavopnaárásinni í síðustu viku.

Þetta mættu Bretar og önnur ríki gera ef árásir eru einungis gerðar í „mannúðarskyni“, það er að segja með það eitt í huga að koma í veg fyrir að sýrsk stjórnmálavöld verði fleiri almennum borgurum að bana.

Tillaga Camerons mætti hins vegar töluverðri mótstöðu í þinginu, einkum meðal stjórnarandstæðinga en einnig meðal allmargra liðsmanna Camerons úr Íhaldsflokknum. Þingmenn bentu

óspart á sambærilegar aðstæður árið 2003 þegar breska stjórnin fékk þingið til að samþykkja hernað í Írak á ófullnægjandi forsendum.

Sérfræðingar frá Sameinuðu þjóðunum hafa undanfarna daga verið að rannsaka vettvang áráanna, en búist er við að rannsókn þeirra ljúki á næstu dögum. Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, segist reikna með að fá skýrslu með niðurstöðum rannsóknarteymisins strax á laugardaginn.



BRETAR MÓTMÆLA Hópur fólks stóð fyrir utan breska þinghúsið í gær meðan þingmenn ræddu hernað gegn Sýrlandi.



MÓTMÆLA BARNAPRÆLKUN Hundruð barna tóku þátt í mótmælunum í Nýju-Delhí í gær.

Indverska þingið hvatt til að banna barnaprælkun:

Hundruð barna í mótmælum

INDLAND Hundruð barna tóku þátt í mótmælagöngu gegn barnaprælkun í Nýju-Delhí á Indlandi í gær. Mótmælendur gengu að þinghúsinu og kröfðust þess að barnavinna yrði bönnuð.

Síðan í maí hefur indverska þjóðþingið verið að velta fyrir sér hvort setja eigi lög sem banna barnaprælkun. Samkvæmt frumvarpinu verður bannað að ráða börn yngri en 18 ára í hættulega vinnu og alveg verður bannað að ráða til vinnu börn yngri en 14 ára.

Mótmælin vöktu töluverða athygli enda þátttakendurnir í mótmælunum margir á barnsaldri, þar á meðal stór hópur barna sem laus er úr vinnubrælkun.

Reiðir námsmenn í Líberíu: Tugir þúsunda felldir á prófum

LÍBERÍA, AP Breytt inntöskuskilyrði í Líberíuháskóla urðu til þess að 25 þúsund umsækjendur, nánast allir þeir sem sóttu um skólavist, voru felldir á inntökuprófum.

Námsmenn sem gerðu sér vonir um að komast í háskóla hafa brugðist reiðir við, mótmæla nú hástöfum og krefjast þess að fá að minnsta kosti endurgreitt prófgjaldið, sem nemur um 3.600 krónum.

Ellen Johnson Sirleaf, forseti Líberíu, hefur lagt fram hugmyndir um að slaka á inntökuskilyrðunum.

Tilraun til vopnaðs ráns:

Ógnaði starfsfólki með hnífi

LÖGREGLUMÁL Maður vopnaður hnífi ruddist inn í Apótekið í Spönginni um klukkan hálf sjö í gærkvöldi og ógnaði starfsfólki.

Lögreglan mætti á vettvang stuttu síðar og náði að yfirbuga og afvopna manninn, sem þá var búinn að gripa sér nokkurt magn lyfja og setja í poka.

Maðurinn var handtekinn og færður á lögrelustöð. Hann verður svo yfirheyrður við fyrsta tækifæri, en að sögn lögreglu í gærkvöldi var maðurinn í annarlegu ástandi við handtökuna.

Skólaliðarnir frá þremur heimsálfum

Alls starfa átta skólaliðar frá sex löndum í þremur heimsálfum í Sæmundarskóla í Grafarholti. Þeir læra einnig íslensku í skólanum. Einn skólaliðinn, sem er frá Póllandi, segist kíminn finna mun á hegðun krakka frá Íslandi og Póllandi.

FÓLK „Þetta eru glaðlyndir og röskir starfskraftar sem auðga skólabraginn með nærveru sinni,“ segir Eygló Friðriksdóttir, skólastjóri Sæmundarskóla í Grafarholti, en átta starfsmenn frá sex löndum í þremur heimsálfum starfa í skólanum sem skólaliðar. Ekki nóg með það heldur hefur tungumálakennari skólans tekið það að sér að kenna þeim íslensku einu sinni í viku.

„Ástæðan fyrir því að við buðum þeim íslenskukennslu hér var að það er langt að fara í íslenskunám niður í bæ,“ útskýrir Eygló. Hún segir Reykjavíkurborg bjóða upp á mjög góða íslenskukennslu sem starfsmenn geti sótt á vinnutíma. Það hafi því miður skapað vandræði að bæði fór mikill tími í ferðir og skólaliðarnir gátu ekki farið saman.

„Fyrsti íslenskutíminn var því í gærmorgun og það var glatt á hjalla hjá þeim,“ segir Eygló, sem segir íslenskunámið hjá borginni til fyrirmyndar en að í þessu tilviki hafi sérlausn fyrir starfsmennina verið besta úrræðið.

Skólaliðarnir eru frá Asíu, Evrópu og Afríku. Tveir skólaliðar eru frá Filippseyjum og aðrir tveir frá Póllandi. Þá koma skólaliðarnir einnig frá Kína, Miðbaugs-Gíneu, Serbíu og Portúgal. Það er því ljóst að skólinn er fjölmenningarlegur suðupottur, í það minnsta þegar kemur að starfsfólkinu.

Alls eru 450 nemendur í skólanum sem er tíu ára gamall. Ekki er langt síðan nemendur fengu nýtt húsnæði sem stendur við Reynisvatn og það var þá sem ráða þurfti mikið af skólaliðum.



SUÐUPOTTUR Skólaliðarnir í Sæmundarskóla eru af sex þjóðernum.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Cecilia er frá Miðbaugs-Gíneu. Hún unni sér vel í vinnunni en segist þó sakna fjölskyldunnar, „Og sólarinnar reyndar líka,“ segir hún hlæjandi.

Starfsfélagi hennar, Katarzyna frá Póllandi, tekur undir með starfsfélagi sínum um veðrið. „Það er fínt að vera hérna, fyrir utan veðrið auðvitað.“

Aðspurðar hvernig samskiptin við nemendur skólans gangi eru þær sammála um að þau gangi vel. Ping Rao frá Kína segir að mórallinn sé góður „og fólk brosir bara til manns“.

„Það er fínt að vera hérna, fyrir utan veðrið auðvitað. Katarzyna, skólaliði frá Póllandi“

Þegar blaðamaður spyr Katarzynu, sem talar íslensku reiprennandi og er að öllu jöfnu kölluð Kata, hver munurinn sé á íslensku börnum og þeim pólsku er stutt í svarið: „Íslensku krakkararnir haga sér aðeins verr en þau pólsku.“ Hún bætir þó við að þau séu yndisleg og ekki sé yfir miklu að kvarta.

valur@frettabladid.is

53,6 prósent vilja ljúka aðildarviðræðum við ESB en 35,1 prósent slíta:

Framsóknarmenn flestir á móti

STJÓRN MÁL 53 prósent vilja ljúka aðildarviðræðum við Evrópusambandið (ESB) en 35,1 prósent vill slíta viðræðum samkvæmt nýrri könnun sem Gallup vann fyrir Já Ísland. Alls sögðust 11,3 prósent hlutlaus.

Stuðningur við að ljúka viðræðum hefur því aukist á ný en í könnun sem lögð var fyrir í júní vildu 49,6 prósent klára viðræðurnar en 41,1 prósent slíta þeim.

Töluverður munur er á afstöðu fólks til viðræðanna eftir kyni, búsetu, stjórnmálaskoðunum og menntunarstigi. Þannig hallast karlar fremur að því að ljúka viðræðum, 57 prósent, á móti 50 prósentum kvenna.

Í Reykjavík vilja 63 prósent klára aðildarviðræðurnar og 53 prósent í nágrennasveitarfélögum borgarinnar. Annars staðar vilja

Klára aðildarviðræður eða slíta þeim?

	Ljúka viðræðum	Hlutlaus	Slíta viðræðum
Karlar	57%	9%	34%
Konur	50%	14%	36%
Alls	54%	11%	35%

Heimild: Könnun Gallup dagana 22-29. ágúst. 1.450 manns á landinu öllu, 18 ára og eldri voru spurðir. Fjöldi svarenda var 801 og svarhlutfall 55,2 prósent.

45 prósent klára. Kjósendur Framsóknarflokks vilja fæstir ljúka viðræðum, bara 27 prósent, og 61 prósent þeirra vill slíta þeim. Hlutföllin eru svo 32 og 59 prósent hjá Sjálfstæðisflokki.

Þrjú fjórðu kjósenda VG vilja klára viðræðurnar og 21 prósent slíta þeim. Mestur er stuðningurinn við að klára hjá Samfylkingu og Bjartri framtíð. Í þeim flokkum vill 91 prósent klára viðræður en fjögur og þrjú prósent slíta þeim.

Þá dregur hratt úr andstöðu við aðildarviðræðurnar eftir því sem menntun fólks eykst. Af þeim sem bara eru með grunnskólapróf vilja 40 prósent klára viðræðurnar en 44 prósent slíta þeim. 55 prósent fólks með framhaldsskólapróf vilja ljúka viðræðum og 34 prósent slíta. Þegar horft er til fólks með háskólapróf vilja 67 prósent ljúka viðræðum en einungis 26 prósent slíta þeim.

- óka



Casio úr í miklu úrvali

meba rhodium
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

FÖSTUDAGINN 30. ÁGÚST

Ódýrast!

www.bensinverd.is
sýnir þér hvar lítrinn
er ódýrastur

Ofurrdagur



10 kr.

afsláttur af
lítranum í dag



LJÓSIÐ

2 kr.

til Ljóssins!

Í dag færðu 10 kr. Ofurdagsafslátt hjá Orkunni og Shell þegar þú greiðir með kortum eða lyklum Orkunnar eða Staðgreiðslukorti Skeljungs.

Í tilefni af Ofurdeginum láta Orkan og Shell 2 krónur af hverjum seldum lítra renna til Ljóssins, sem er stuðningssetur fyrir krabbameinssjúka og aðstandendur þeirra.

Notaðu Orkuna þína til góðra verka í dag.



ORKAN

AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

Sæktu um Orkulykilinn í dag á www.orkan.is

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

Vilja flugvöllinn í Vatnsmýri: 60 þúsund hafa skrifað undir

SAMGÖNGUR Nær 60 þúsund hafa skrifað undir stuðningsyfirlýsingu um að Reykjavíkflugvöllur verði áfram staðsettur í Vatnsmýrinni. Undirskriftasöfnunin fór af stað á Lending.is fyrir tæpum tveimur vikum. Söfnunin stendur til 20. september, þegar frestur til að gera athugasemdir rennur út, en söfnunin er þegar orðin sú fjölmennasta frá upphafi. Rúmlega 56 þúsund gildir undirskriftir söfnuðust gegn Icesave samningnum á sínum tíma. - ka

Um 8,8 milljónir tonna af makríl mælast í Norðaustur-Atlantshafi:

Makríl aldrei mælst jafn mikill

FISKVEIÐAR Fiskifræðingar frá Færeyjum, Íslandi og Noregi telja um 8,8 milljónir tonna af makríl vera í Norðaustur-Atlantshafi. Þar af eru 1,5 milljón tonna eða rúm 17 prósent innan íslenskrar efnahagslögsögu. Þetta er útkoman úr sameiginlegum leiðangri þessara þjóða til rannsókna á makríl fyrir í sumar. Aldrei áður hefur mælst jafn mikið af makríl á heildarsvæðinu, en magn makrils innan íslenskrar lögsögu reyndist vera svipað og á síðasta ári. - gb

Í tilkynningu frá Hafrannsóknastofnun kemur fram að svæðið, sem kannað var í ár, var mun umfangsmeira en áður og kann það að skýra að einhverju leyti þá aukningu sem mældist á heildarmagninu. Fjögur skip tóku þátt í leiðangrinum, eitt frá Íslandi, eitt frá Færeyjum og tvö frá Noregi. Aldursgreiningar sýndu að 20 prósent makrilsins var úr árganginum frá 2010. Einnig voru áberandi árgangarnir frá 2006, 2007 og 2011. - gb



HAFRANNSÓKNASKIPIÐ ÁRNI FRÍÐRIKSSON Tók þátt í leiðangri fiskifræðinga frá Íslandi, Færeyjum og Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dómstóll birtir rökstuðning: Berlusconi vissi af ráðabruggi

ÍTALÍA, AP Hæstiréttur Ítalíu birti í gær rökstuðning sinn fyrir því að staðfesta fangelsisdóm undirréttar yfir Silvio Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra. Dómurinn frá 1. ágúst byggði á því að Berlusconi hefði vitað um skattsvik fjölmiðlafyrirtækisins Mediaset, sem er í eigu hans. Berlusconi hafi sjálfur verið heilinn á bak við ráðabruggið. Berlusconi hefur vísað þessu á bug og segir málaferlin af pólitískum rötum sprottinn. - gb

Viðurkenningar í Kópavogi: Lindasmári er gata ársins

KÓPAVOGUR Lindasmári 18 til 54 hefur verið valinn gata ársins 2013 í Kópavogi. Íbúar við götuna fengu afhenda viðurkenningu bæjarstjórnar Kópavogs á fimmtudaginn síðasta. Íbúar að Birkihvammi 7 fengu viðurkenningu fyrir umhírðu húss og lóðar. Íbúar á Huldubraut 31 fengu viðurkenningu fyrir endurgerð húsnæðis. Auk þess fengu Kársnesskóli, Smáraskóli, Vatnsenda-skóli og Menntaskólinn í Kópavogi viðurkenningar fyrir framlag sitt til umhverfismála. - hrs



HÉRAÐSDÓMUR REYKJAVÍKUR Maður nokkur var dæmdur í fangelsi í gær, meðal annars fyrir að skila ekki bíl sem hann fékk lánaðan hjá bílasölu. - ka

Fimmtán mánaða fangelsi: Skilaði ekki lánsbíl til sölu

DÓMSMÁL Tæplega fertugur karlmaður var dæmdur í fimmtán mánaða óskilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær fyrir umferðarlaga- og hegningarlaga brot. Meðal annars fékk maður bifreið hjá bílasölu til reynsluaksturs en skilaði henni aldrei þrátt fyrir að farið var fram á það við hann. Þá var maðurinn einnig fundinn sekur um að aka undir áhrifum auk þjófnaðarbrota. Að auki er áréttað í dóminum að maðurinn sé sviptur ökuréttindum ævilangt. - vg

92 stungusár voru á líki Karls

Fríðrik Brynjar Fríðriksson neitaði að hafa orðið nágranna sínum að bana á Egilsstöðum í maí. Árásin var mjög ofsafengin þar sem 92 stungusár fundust á líki Karls og blað hnífsins sem notast var við brotnaði tvisvar.

EGILSSTÖÐUM, FRÉTTABLAÐIÐ Fríðrik Brynjar Fríðriksson neitaði fyrir Héraðsdómi Austurlands í gær að hafa banað Karli Jónssyni, tæplega sextugum nágranna sínum, á Egilsstöðum í maí síðastliðnum.

Aðalmeðferð í málinu hófst í Héraðsdómi Austurlands á Egilsstöðum í gær. Ekki tókst að ljúka henni vegna erfiðleika við vitnisburð þýsks meinafræðings í gegnum síma en hann verður í framhaldinu kallaður til landsins til að bera vitni. Karl var stunginn að minnsta kosti 92 sinnum með eldhúshníf.

Rannsóknarlögreglumaður á Eskifirði sagði fyrir dómi í gær að engin samstaða hefði verið með hnífnum sem notaður var í árásinni og fannst í sturtuklefa íbúðar Karls og þeim hnífum sem fundust í íbúðum Fríðriks Brynjars og Karls við vettvangsrannsókn. Hann hefði ekki verið hluti af hnífasetti sem fannst í íbúð Karls.

Niðurstöður lögreglu benda til þess að tvær djúpar stungur sem fóru í hjarta Karls hafi dregið hann til dauða. Fríðrik Brynjar hafi svo dregið Karl lífvana út á svalir þar sem stunguárásin hélt áfram, eftir að hjarta hans var hætt að slá. Hnífnum hafi verið beitt af svo miklu afli að blað hans brotnaði tvisvar.

Fríðrik Brynjar sagði hins vegar allt aðra sögu fyrir dómi og neitaði að hafa banað Karli. Þeir hefðu þó lent í deilum vegna ummæla Karls um átta mánaða gamla dóttur Fríðriks Brynjars.

Fríðrik sagðist hafa slegið Karl með flötum lófa og að því loknu farið út að víðra hundinn sinn. Þegar hann kom svo til baka hefði Karl verið látinn í stofunni. Hann hefði svo dregið hann út á svalir



Á LEIÐ Í DÓM Fríðrik Brynjar Fríðriksson sést hér á leið í dómsal í fylgd lögreglu. Honum er gefið að sök að hafa myrt Karl Jónsson, tæplega sextugan nágranna sinn, í maí síðastliðnum. FRÉTTABLAÐIÐ/BODI

og hringt því næst í Neyðarlínuna. Tveir lögreglumennt sem komu á vettvang um nóttina handtóku Fríðrik Brynjar ekki, enda neitaði hann þá að hafa hringt í Neyðarlínuna. Ekkert grunsamlegt hefði mátt greina í fasi hans og engin ummerki um átök í íbúð hans – eins og sagði í tilkynningu frá Neyðarlínunni.

Fríðrik Brynjar var svo handtekinn um morguninn eftir að nágranni sá Karl liggja í blóði sínu á svölunum. Nágranninn sagðist hafa heyrt einhver átök í íbúðinni en ekki spáð frekar í málið.

Klæðnaður Karls kom nokkuð til tals í vörn Fríðriks Brynjars. Hann sagði Karl hafa verið í

gallabuxum þetta kvöld. „Ég man greinilega eftir því vegna þess að hann var alltaf með hendurnar í rassvasanum,” sagði hann.

Þegar Karl fannst var hann hins vegar í íþróttabuxum. Rannsóknarlögreglumaður sagðist ekki muna til þess að gallabuxur hefðu fundist í íbúðinni – þær væru að minnsta kosti ekki á meðal gagna sem voru haldlögð á vettvangi.

Rannsóknarlögreglumaður sagði fyrir dómmum að svo virtist sem Fríðrik Brynjar hefði gengið berserksgang á svölunum. Grunur lögreglu beindist ekki að neinum öðrum en Fríðriki Brynjari en hann hefur setið í gæsluvarðhaldi á Litla-Hrauni í tæpa fjóra mánuði. bodi@365.is

ÚR VITNASTÚKUNNI

- **Fríðrik Brynjar:** „Allir sem þekka mig eitthvað, eða standa mér nærri, vita að ég gæti ekki gert svona.“
- „Ég er búinn að vera andvaka yfir þessu máli núna í fjóra mánuði – hef hugsað um þetta frá A til Ö á hverjum degi.“
- „Hann segir við mig að hann hlakki til að taka bleyjuna af barninu mínu og leika við hana. Þá slæ ég hann og hann dettur ofan í Lazyboy-stól við hliðina á stólnum.“
- „Ég var aldrei með neinn hníf þarna. Ég hef aldrei notað hníf til að hóta einhverjum.“
- „Löggan sagði við mig að ég hafi dregið hann úr stólnum og út á svalirnar. Mér hefur alltaf fundist eins og hann hafi verið í liggjandi stöðu. Hann sagði að þeir hefðu öll gögn, hann talaði bara eins og það væri til upptaka af þessu.“
- „...ég dró hann út á svalir, ég veit ekki af hverju ég gerði það.“
- **Nágranni:** „Ég heyrdi bara í einum manni, mér fannst eins og einhver hefði verið að kalla á hund.“
- „Ég hringi í Neyðarlínuna um leið og ég sé hann. Svo koma þeir nokkrum mínútum síðar.“
- **Rannsóknarlögreglumaður á Eskifirði:** „Það voru blóðslettur um allar svalir. Ég sé stungusár, hníf inni í sturtuklefanum, og að blaðið á hnífnum er brotið.“
- **Rannsóknarlögreglumaður frá tæknideild lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu:** „Áverkarnir á svölunum voru veittir af miklu afli.“
- „Fundum fjögur fingraför á bjórdós. Eitt þeirra var samkennt við hinn látna og þrjú við hinn grunaða.“

Píanónám fyrir þig

popp blús djass sönglög

Tónheimar bjóða upp á píanónám fyrir alla aldurshópa sniðið að þörfum og áhugasviði hvers og eins.

Láttu drauminn rætast og lærðu að spila þín uppáhaldslög eftir eyranu.

Frístundakort

Haustönn hefst 16. september

Upplýsingar og skráning á www.tonheimar.is

tonheimar

Síðumúla 8 - sími 846 8888 - tonheimar@tonheimar.is

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

ROK OG RIGNING í dag og á morgun verður víða strekkingur og sums staðar hvassara um tíma. Lægðinni fylgir töluverð úrkoma í dag, rigning á láglendi en slydda eða snjócoma til fjalla. Á morgun léttir til um tíma en á sunnudag rignir S- og V-til.

Alicante 27°	Berlín 24°	Friedrichshafen 24°	Las Palmas 26°	New York 26°	París 25°
Apæna 33°	Billund 22°	Gautaborg 19°	London 23°	Orlando 32°	San Francisco 22°
Basel 26°	Frankfurt 25°	Kaupmannahöfn 19°	Mallorca 27°	Ósló 22°	Stokkhólmur 18°

Á morgun
Víða strekkingur.

Sunnudagur
10-15 m/s V-til, annars hægari.

Soffía Sveinsdóttir
veðurfréttamaður



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

**KJÚKLINGA-
BRINGUR**
2099KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2799

ENGIFER OG TÓMATKJÚKLINGUR

fyrir 4 að hætti Rikku

600 g kjúklingalundir, skornar í bita
olía til steikingar
1 msk rífið ferskt engifer
2 hvítlauksrif, pressuð
3 msk sojasósa

2 msk hunang
1 1/2 msk tómatþykkni
150 ml vatn
salt og nýmalaður pipar
50 g möndluflogur

Þurrstið möndlurnar á meðalheitri pönnu og setjið til hliðar.
Steikið kjúklingalundirnar og bætið engifer og hvítlauk
saman við. Steikið í 2-3 mínútur. Hellið þá sojasósunni,
hunanginu og tómatþykkninu saman við, hrærið og
steikið áfram í 2-3 mínútur. Hellið vatninu saman við og

látið malla í 10 mínútur. Kryddið með salti og pipar og
stráði möndluflogum yfir. Berið kjúklinginn fram með
hýðishrísgrónum og gufusoðnu brokkolí.



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

MÍNÚTUSTEIK
3374KR/KG
VERÐ ÁÐUR 4499



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

LAMBAPRIME
2924KR/KG
VERÐ ÁÐUR 3898



MANGÓ-CHILI
PIPAR-HVÍTLAUKS



TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

**KJÚKLINGA-
LEGGIR**
699KR/KG
VERÐ ÁÐUR 999



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

LAMBAFILE
3999KR/KG
VERÐ ÁÐUR 4999



TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

**KALKÚNA-
LUNDIR**
2239KR/KG
VERÐ ÁÐUR 3199

SESAM-TERYAKI

Gildir til 1. september á meðan birgðir endast.



KÓSÝ KVÖLD EÐA
HELGI FRAMUNDAN?

Tostitos

Ekta amerískt snakk og salsasósur. Tostitos scoops er í
laginu eins og skálar og því auðvelt að borða með sósum.

TILBOÐ
299KR/STK
VERÐ ÁÐUR 499



Sveitabrauð

Alltaf nýbakað!



Lífrænt jurtate frá Pukka

Seljum yfir 25 bragðtegundir af lífrænu pukka te.
Skoðaðu úrvalið í næstu verslun.

f Þú finnur okkur á facebook
www.facebook.com/hagkaup

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARID?



1. Hver er Nidal Hasan?
2. Hvað heitir eina stúlkan sem tekur þátt í tölvuhakkarakeppni Háskólans í Reykjavík?
3. Í hvaða ísköldu á syntu þrír menn á miðvikudag?

SVÖR
 1. Geðlæknir sem framdi fjölamorð í Bandaríkum.
 2. Helga Guðmundsdóttir.
 3. Í hvaldunum í Bandaríkum.

Bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar hefur sent ráðamönnum áskorun:

Vill lítinn hringveg um Vestfirði

SAMGÖNGUR Daníel Jakobsson, bæjarstjóri Ísafjarðarbæjar, hefur sent innanríkisráðherra, vegamálastjóra sem og þingmönnum Norðvesturkjördæmis áskorun um að gera þjóðveg númer tvö, sem yrði hringvegur um Vestfirði.

„Þá gætu Vestfirðingar stoltir sagt að þeir ættu sinn eigin hringveg og aukið þannig á samkennd milli ólíkra hluta kjálkans á sama tíma og að þjóðvegur númer tvö væri í markaðslegu tilliti auðveldur í kynningu,“ segir Daníel. „Svo



DANÍEL JAKOBSSON

tvö myndi liggja frá Staðarskála um Strandir til Hólmavíkur, svo um Ísafjarðardjúp til Ísafjarðar

væri þetta til þess að ramma inn þær fyrirætlanir í vegafarmkvæmdum sem eru og hafa verið á dagskrá allra ríkisstjórna síðustu ára og áratuga.“

Hringvegur um Strandir til Hólmavíkur, svo um Ísafjarðardjúp til Ísafjarðar

og þaðan til Patreksfjarðar um Bíldudal. Frá Patreksfirði um Barðaströnd til Búðardals og yfir Bröttubrekku sem síðan liggur aftur inn á þjóðveg eitt í Borgarfirði.

Hann segir þessa hugmynd líka vera til marks um nýja tíma í samgöngumálum Vestfjarða. „Heilmikið hefur áunnist, segir Jakob. „Nú er til dæmis þjóðvegurinn frá Ísafirði til Reykjavíkur meðal bestu vega á landinu,“ segir hann.



Á VÆNTANLEGUM HRINGVEGI Miklar framkvæmdir hafa farið fram á vegkaflunum um Vestur- og Austur-Barðastrandarsýslur. Þessi mynd er frá Vatnsfirði sem er í þeirri vestari.



MINNKAR OG MINNKAR Þyrla Landhelgisgæslunnar flaug yfir Kolbeinsey í fyrradag. Eyjan gefur sífellt eftir vegna ágangs sjávar. MYND/LANDHELGISGÆSLAN

TF-LÍF flaug um norðvestur- og norðurmið á þriðjudag: Kolbeinsey er við það að hverfa

LANDHELGISGÆSLAN Þyrla Landhelgisgæslunnar, TF-LÍF, fór í gæslu- og eftirlitsflug um norðvestur- og norðurmið á þriðjudag. Í tilkynningu frá Gæslunni kemur fram að flogið hafi verið yfir Kolbeinsey og maður sigið úr þyrlunni, en þar hafi ekki verið að sjá að byggður hafi verið þyrlupallur á eyinni árið 1989. Kolbeinsey hefur minnkað jafnt og þétt undanfarin ár og er nú við það að hverfa. Eyjan er nyrsti punktur Íslands og var miðað við hana þegar landhelgin var færð út í 200 mílur árið 1976. Þegar eyjan var mæld árið 2001 var hún aðeins 90 fermetrar.

ÁRÉTTING

Ekki starfsmaður Strætó

Tekið skal fram að þjónustufulltrúar í strætisvögnum sem foreldraráð Hafnarfjarðar segir einhver börn hafa hræðst eru ekki starfsmenn Strætó. Þar sé um að ræða starfsmenn á vegum bæjaryfirvalda. Þjónustufulltrúarnir aðstoða börn sem sækja frístundir víðs vegar um bæinn.

KÓPAVOGUR

Hamraborgarhátíð

Hamraborgarhátíðin verður haldin í fjórða sinn í Kópavogi laugardaginn 31. ágúst. Hátíðin hefst klukkan 11 og stendur yfir til kl. 16. Á meðan á hátíðinni stendur verður Hamraborginni breytt í göngugötu þar sem Kópavogsbúar og aðrir gestir geta gert sér glaðan dag. Þar verður meðal annars pönnukökubaksturskeppni og menningarstofnanir verða opnar.

Biðlað til fólks um hjálp:

Birkifræ græða land við Heklu

NÁTTÚRA Hafin er árviss söfnun Hekluskóga á birkifræi og kallað eftir aðstoð almennings.

Hekluskógar nýta fræði til sánings í hálfgróin lönd, svo sem í hraun og grýtt land þar sem erfitt getur verið að gróðursetja. Sáð verður strax í haust.

Söfnunin snýst um að safna birkifrækönglum, helst af falletum birkirtrjáum, frá byrjun september og fram í byrjun október.

Tekið er á móti birkifræjum í móttökustöðvum Endurvinnslunnar að Knarrarvogi 4 og Dalvegi 28. Eins má senda afrakstur söfnunarinnar beint til Hekluskóga í Gunnarsholti.

Segir ekki mega rugga báti embættismanna

Stjórnarmaður í Gámaþjónustunni hafnar rökum umhverfisráðs Reykjavíkur fyrir því að synja fyrirtækinu um að safna lífrænum úrgangi við heimili. Hann segir embættismönnum í kerfinu finnast að verið sé að taka verkefni frá þeim.

STJÓRNSÝSLA „Það er einhver hræðsla innan kerfisins hjá aðilum sem telja að við séum að taka frá þeim verkefni,“ segir Elías Ólafsson, stjórnarmaður í Gámaþjónustunni sem ekki fær að safna lífrænum úrgangi frá heimilum í Reykjavík.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær synjaði umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur Gámaþjónustunni um undanþágu til að safna lífrænum úrgangi frá heimilum.

Í umsögn ráðsins segir að lífrænn úrgangur geti valdið lyktarmengun, að skordýr og meindýr sæki í hann og að úrgangurinn geti borið með sér sóttkveikjur.

„Því er mjög mikilvægt að regluleg hirða sé tryggð og rétt staðið að söfnun úrgangsins,“ segir ráðið og bendir á að umferð um íbúagötur muni aukast verulega eftir því sem oftar verði hirt og fleiri úrgangsflokkum safnað.

Elías bendir á að Gámaþjónustan hafi nú í tvö ár safnað lífrænum úrgangi frá heimilum á Akureyri og Dalvík með góðum árangri. Ef rétt sé að farið þurfi umferð ekki að aukast.

„Sveitarfélögin nyrðra virðast ekki eins hrædd við okkur og sveitarfélögin fyrir sunnan. Við tökum lífræna úrganginn í sömu ferð og við náum í annan úrgang. Rökin eru eiginlega alltaf þau að við séum að taka einhver verkefni frá sveitarfélögum og að það geti enginn gert þetta almennilega nema þau,“ segir Elías.

Þá nefnir Elías að á höfuðborgarsvæðinu safni Gáma-



AD STÖRFUM Starfsmenn Gámaþjónustunnar, ásamt Elíasi Ólafssyni, sóttu lífrænan úrgang við Hagkaup í Garðabæ í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

þjónustan nú þegar snurðulaust lífrænum úrgangi frá fyrirtækjum. „Manni finnst skritið að einmitt þau yfirvöld sem hafa það markmið að minnka urðun skuli stöðugt setja fótinn fyrir mann,“ segir hann.

Að sögn Elíasar er umdeilanlegt hvort borginni komi það yfir höfuð við að íbúar semji við fyrirtæki um sorphirðu. Gámaþjónustan hafi þó viljað vinna málið í bróðerni og fá leyfi borgarinnar. „En embættismönnum borgarinnar finnst að það sé verið að rugga bátum þeirra,“ segir hann.

Gámaþjónustan er ásamt

„Manni finnst skritið að einmitt þau yfirvöld sem hafa það markmið að minnka urðun skuli setja stöðugt fótinn fyrir mann.“

Elías Ólafsson
stjórnarmaður í Gámaþjónustunni

Sorpu og Íslenska gámafélaginu ráðandi á markaði hérlandis. Aðspurður segir Elías að þessi fyrirtæki velti samtals fimmtíu sex milljörðum króna. Það eru því miklir viðskiptahagsmunir í húfi.

gar@frettabladid.is

Notaðir bílar hjá Bílabúð Benna:

Bílaleigubílar í ábyrgð

Þjóðum glæsileg eintök af Chevrolet Captiva bílaleigubílum. Kíktu í heimsókn og tryggðu þér gæðabíl á frábærum kjörum.

Bílabúð Benna Reykjavík
 Notaðir bílar • Bíldshöfða 10
 Sími: 590 2035 • notadir@benni.is

Bílabúð Benna Reykjanessbær
 Nýir og notaðir bílar • Njarðarbraut 9
 Sími: 420 3330 • notadir@benni.is

Bílabúð Benna

Sérfræðingar í bílum



EINSTAKT
TILBOÐ
4.990 PÚS. KR.

Chevrolet Captiva | Árgerð 2012

Sjálfskiptur | dísel | 184 hestöfl | sjö manna

Ásett verð kr. 5.390 pús. kr. - **Tilboð: 4.990 pús. kr.**

GÓÐA SKEMMTUN!

AFSLÁTTUR Á VALDA TÓNLEIKA Í
FORSÖLU TIL 15. SEPTEMBER. MIÐASALA
Í SÍMA 5700 400 OG Á SALURINN.IS



SALURINN

- Hjómar vel

FJÖLBREYTT DAGSKRÁ Í SALNUM 2013-2014

AF FINGRUM FRAM

JÓN ÓLAFSSON SPJALLAR VIÐ GESTI

Gestir Jóns í vetur verða
Páll Óskar, Eiríkur Hauksson,
Bjartmar Guðlaugsson, Gunnar
Þórðarson, Stefán Hilmarsson og
Björgvin Halldórsson

Miðaverð 3.500 kr.

3 tónleikar í áskrift á aðeins 9.000 kr.

JAZZ- OG BLÚSHÁTÍÐ KÓPAVOGS

3. – 5. október

Bjossi Thor ásamt Tim Butler, Trevor
Gordon Hall, Craig D'Andrea ofl.

Hátíðarpassi á þrenna tónleika á
aðeins 6.000 kr.

KLASSÍK Í SALNUM

10 GLÆSILEGIR TÓNLEIKAR MEÐ
FREMSTU LISTAMÖNNUM ÞJÓÐARINNAR
OG ERLENDUM GESTUM.

Sally Matthews, Finnur Bjarnason,
Simon Lepper, Sigurbjörn Bernharðsson,
Edda Erlendsdóttir, Jane Ade Sutarjo,
Ástríður Alda Sigurðardóttir, Hanna
Dóra Sturludóttir, Steinunn Birna
Ragnarsdóttir, Sigrún Pálmadóttir,
Ísafoldarkvartettinn, Strokkvartettinn
Siggí, Anna Guðný Guðmundsdóttir,
Sif Tulinius, Sibylle Wagner ofl.

Miðaverð 3.300 kr.

10 tónleikar í áskrift á aðeins 16.500 kr.

Frítt fyrir 12 ára og yngri í fylgd
með fullorðnum.

LÍTTU INN Í HÁDEGINU

7 FJÖLBREYTTIR HÁDEGISTÓNLEIKAR
YFIR VETURINN.

Meðal flytjenda eru Bjarni Thor
Kristinsson, Ástríður Alda Sigurðardót-
tir, Flautukórinn, Guðrún Birgisdóttir,
Martial Nardeau, Selma Guðmundsdót-
tir, Páll Óskar og Mónica, Peter Maté
og Aladár Rácz, Kristinn Árnason ofl.

Miðaverð aðeins 1.000 kr.

THE LAMB LIES DOWN ON BROADWAY

Genesis hópurinn

ÉG VEIT ÞÚ KEMUR

Kristinn Sigmunds,
Björn Thoroddsen og Diddú

TÓFRAHURÐ – PRENNIR FJÖLSKYLDU- TÓNLEIKAR YFIR VETURINN

Prennir tónleikar á aðeins 3.900 kr.

KK OG ELLEN – ADVENTUTÓNLEIKAR

JÓLATÓNLEIKAR BORGARDÆTRA

JÓLATÓNLEIKAR MEÐ GISSURI PÁLI OG ÁRNA HEIÐARI

TKTK

Tónleikaveisla kennara
tónlistarskóla Kópavogs

THE LAMB LIES DOWN ON BROADWAY

Genesis hópurinn

KVÖLDSTUND MEÐ ÞÓR BREIÐFJÖRÐ

Fjölbreytt efnisskrá
laga úr ýmsum áttum í
flutningi eins okkar
besta söngvara.

BERGPÓRUTÓNLEIKAR RAGNHEIÐAR GRÖNDAL

Ragnheiður flytur lög
Bergþóru Árnadóttur

VERÐI OG AFTUR VERÐI

Sýning um líf og list Verdis í
flutningi Óp hópsins í leikstjórn
Sveins Einarssonar.

ENSK OG SKOSK RÓMANTÍSK SÖNGLÖG

Guðrún Jóhanna Ólafsdóttir
og Fransisco Javier Jáuregui

ÉG VEIT ÞÚ KEMUR

Kristinn Sigmunds,
Björn Thoroddsen og Diddú

LÖGIN ÚR TEIKNIMYNDUNUM - FJÖLSKYLDUTÓNLEIKAR

Valgerður Guðnadóttir, Þór
Breiðfjörð og Felix Bergsson

LJÓÐ OG LEIKUR

Vox feminae og Þóra Einarsdóttir
flytja rómantísk ljóð, söng- og
óperulög. Stjórnandi Margrét
Jóhanna Pálmadóttir

SÖNGKONUR STRÍÐSÁRANNA

Kristjana Skúladóttir ásamt
hljómsveit flytur einstaka dagskrá
með lögum og frásögnum
frá stríðsárunum.

TÓFRAHURÐ – PRENNIR FJÖLSKYLDU- TÓNLEIKAR YFIR VETURINN

Prennir tónleikar á aðeins 3.900 kr.

SVONA ERUM VIÐ



1.169 ný fyrirtæki hafa verið skráð á Íslandi fyrstu sjö mánuði ársins 2013.

Það þýðir að nýskráðum fyrirtækjum hefur fjölgað um 10,5% á milli ára, en 1.058 fyrirtæki voru skráð á sama tímabili árið 2012.

Niðurskurður í Portúgal: Launalækkun ekki heimiluð

PORTÚGAL, AP Dómstóll í Portúgal hefur skipað stjórnvöldum að hætta við áform sem áttu að spara stórfé í ríkisrekstri.

Stjórnin, sem glímur við afar erfiðan efnahagsvanda, hafði hugsað sér að losna við fjöldann allan af ríkisstarfsmönnum.

Hugmyndin var sú að setja starfsmennina fyrst á endurmenntunarnámskeið og væru þeir þá á lægri launum. Síðan yrðu þeir ýmist færðir til í starfi eða reknir.

Þessi áform standast ekki landslög, samkvæmt úrskurði dómstóls í Lissabon, því óheimilt er að reka ríkisstarfsmenn nema í undantekningartilvikum, eins og til dæmis ef þeir hafa gerst sekir um alvarleg brot í starfi.

Segir hunda, hesta og menn vera uppgefna eftir smölun

Gangnamenn keppa við tímunn á Norðurlandi og eltast við þúsundir sauðfjár áður en illviðri skellur á. Gangnaforingi segir menn og dýr þreytt. Víðir Reynisson, deildarstjóri almannavarna, segir verkefnið nú að vara ferðamenn við.

VEÐUR „Þetta eru átök,“ sagði Sæþór Gunnsteinsson, gangnaforingi Aðaldæla, sem hefur ásamt tuttugu öðrum bændum ríðið um hálendið frá Mývatnssveit austur í Kelduhverfi að smala saman fé áður en boðað óveður skellur á landinu vestanverðu um helgina.

Hópurinn fór af stað á miðvikudag og smalaði fram í myrkur. Í gær vöknudu þeir svo klukkan fimm og héldu áfram. Mennirnir eru ríðandi og allir vanir að sögn Sæþórs.

Tímunn er naumur, enda þarf að smala saman fimm þúsund fjár fyrir kvöldið í kvöld. Stefnt er á að féð verði komið niður í Hraunsrétt í Aðaldal síðdegis í dag.

Veðurstofan hefur spáð hvassviðri eða stormi um landið vestanvert, á Vestfjörðum, Ströndum og Norðurlandi vestra seinnipartinn í dag. Þá er þar einnig búist við talsverðri eða mikilli úrkomu, rigningu á láglandi en snjókomu í meira en 200-300 metra hæð yfir sjó norðvestan til.

Sæþór er bjartsýnn á að verkefnið takist fyrir tilsettan tíma en mannskapurinn var þreyttur þegar Fréttablaðið hafði samband við Sæþór í gær. „Það eru allir uppgefni, hundar, hestar og menn,“ sagði Sæþór sem segir sína menn þó ekki láta deigan síga. Svo virðist sem veðrið sem spáð er sé að færast eitthvað til, helst er að vind-

strengurinn hefur færst enn vestar. Hvassast verður á Vestfjörðum og eins er gert ráð fyrir hvassri norðvestanátt inn Breiðafjörð og Faxaflóa og svo hvessir norðan- og norðvestanlands um nóttina.

Sæþór segir að það stefni í skárra veður á þeirra slóðum, en minnugir norðanbálsins sem skall óvænt á snemma síðasta haust, er engin áhætta tekin þegar kemur að veðri.

Víðir Reynisson hjá almannavörnum Ríkislögreglustjóra segir að mesta áherslan, eftir að bændur voru látnir vita af yfirvofandi óveðri, hafi verið á að vara ferðamenn við.

„Skálaverðir víða hafa markvisst stoppað ferðamenn og gefið þeim upplýsingar um veðrið,“ segir Víðir og bætir við að þetta hafi tekist vel. Hann segir ekki mikið um ferðamenn á hálendinu þar sem versta veðrinu er spáð.

Þessi mikla smalamennska breytir þó ýmsu hjá bændum á svæðinu. Að sögn Sæþórs þurfa bændur líklega að bíða hátt í átta vikur eftir að dýrunum verði slátrað. Hann segir þó fátt vera svo með öllu illt, enda kemur sauðféð vel undan sumrinu.

„Kjötið verður algjörlega æðislegt í ár. Féð kemur úr þessum blómskrúðahaga og það er eiginlega ótrúlegt að ríða um landið núna því það lítur svo vel út,“ segir Sæþór.

valur@frettabladid.is



VIÐVARANIR GILDA Víðir Reynisson, deildarstjóri almannavarna ríkislögreglustjóra, segir allar viðvaranir gilda þrátt fyrir óljósar veðurspár.

Tjónið á síðasta ári um 140 milljónir

Tíu þúsund fjár drápu í norðanbálinu sem varð snemma síðasta haust. Þá brast illviðrið á þann 11. september. Skaðinn var gríðarlegur, ekki aðeins fyrir bændur, heldur fóru einnig rafmagnslínur í sundur víða og máttu sumir sætta sig við rafmagnsleysi í nokkra daga. Ríkið styrkti bændur sem urðu fyrir tjóni en heildartjónið var um 140 milljónir á 200 býlum. Samkvæmt nýjustu spám er enn uppi óvissa með veðrið en það hefur verið að færa sig vestar. Samkvæmt upplýsingum frá almannavörnum standa allar viðvaranir að óbreyttu.

www.volkswagen.is



Volkswagen Tiguan

Fullkominn ferðafélagi

Í Volkswagen Tiguan sameinast fullkomið fjórhjóladrif, sparneytin dísilvél og einstakir aksturseginnleikar sem veita þér algjört ferðafrelsi. BlueMotion tæknin frá Volkswagen leggur áherslu á lágmarks eyðslu eldsneytis og hámarks umhyggju fyrir umhverfinu. Kynntu þér kosti Volkswagen Tiguan og veittu þér sannkallað frelsi til að ferðast.

Volkswagen Tiguan eyðir aðeins frá 5,8l /100 km

Tiguan kostar aðeins frá
5.360.000 kr.





NÝ VERSLUN
NETTÓ GRANDA
OPIÐ
DAG&NÓTT

SVÍNAHRYGGUR
KÓTILETTUR Í POKA
PUNNSAGAÐ

899

ÁÐUR 1.198 KR/KG

afsláttur
25%

nettó
í sumarskapi



KJÚKLINGUR
HELL

839

ÁÐUR 1.049 KR/KG



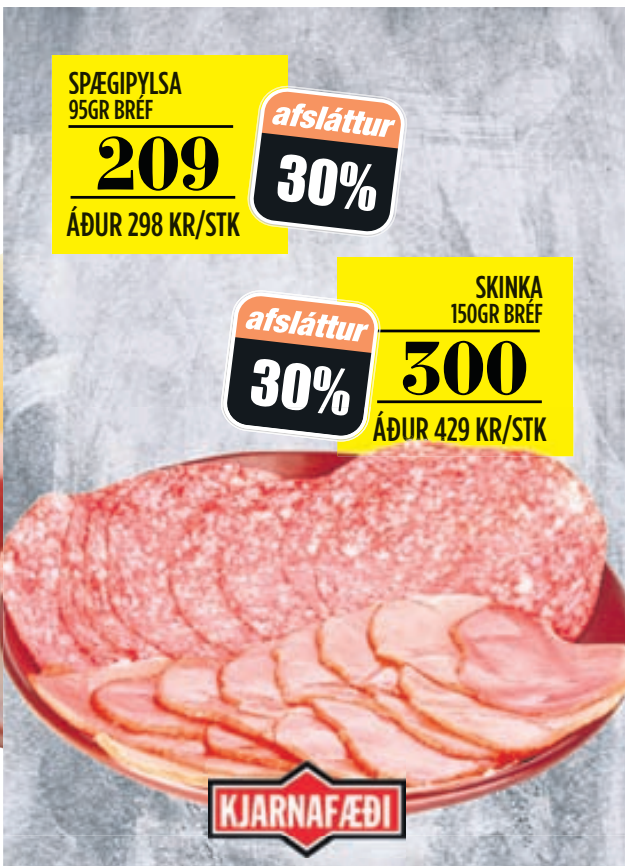
GÓÐI

SALTKJÖT
BLANDAÐ

895

ÁÐUR 1.398 KR/KG

afsláttur
36%



SPÆGIPYLSA
95GR BRÉF

209

ÁÐUR 298 KR/STK

afsláttur
30%

SKINKA
150GR BRÉF

300

ÁÐUR 429 KR/STK

afsláttur
30%

KJARNAFÆÐI



ÞORSKHNAKKAR
KH

1.499

ÁÐUR 1.898 KR/KG



EPLI 1.5KG Í POKA
PRINCE

249

ÁÐUR 498 KR/KG

afsláttur
50%



RÚLLUTERTA BRÚN
KRISTJÁNSBAKARÍ

599

ÁÐUR 798 KR/STK

afsláttur
25%



afsláttur
40%

CROISSANT
M/SÚKKULAÐI

137

ÁÐUR 229 KR/STK

Tilboðin gilda 29. ágúst - 01. september

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

Markaðunum ehf.

Umdeildum leikskóla í Reykjavík lokað:

Hættir rekstri 101

SKÓLAMÁL Hulda Linda Stefánsdóttir, eigandi Leikskólans 101, hefur ákveðið að hætta rekstri skólans. Þetta kemur fram í tilkynningu sem hún sendi frá sér síðdegis í gær. Til stóð að opna leikskólann á ný í gærmorgun en ekkert varð af því.

Hulda segir að hún hafi vonast til þess að geta opnað leikskólann að nýju með trúverðugum hætti eftir aðstoð og úrræði frá Barnaverndarnefnd Reykjavíkur og Reykjavíkurborg en að beiðni hennar hafi verið hafnað. Því hafi hún ekki átt annarra kosta völ en að loka leikskólanum fyrir fullt og allt. Hulda segir ákvörðunina afar þungbæra og tekur hún fram



LEIKSKÓLANUM LOKAÐ Barnaverndaryfirvöld og lögregla rannsaka ásakani um að börn á leikskólanum hafi verið beitt harðræði.

að þær ásakani sem fram hafa komið í garð hennar séu ekki á rökum reistar.



FARIÐ YFIR TÖLURNAR Kristján Ólafur Guðnason aðstoðaryfir lögregluþjónn og Rannveig Þórisdóttir, stjórnandi upplýsinga- og áætlunardeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ÓKA

Gæðin skipta máli

Í Rekstrarlandi finnurðu mikið úrval af vistvænum og vottuðum vörum.

VNR. 99514



EXTRA STERKUR ALHREINSIR
Á erfiða bletti
Verð frá 995 kr.

VNR. 99268



SALERNISPAPPÍR

8 rúllur í pakka, umhverfisvottaður, húðofnæmisprófaður, eyðir lykt, stíflar ekki lagnir.

Verð 738 kr.



VNR. 31651



ALHLIÐA HREINSIEFNI
Með ilmi
Verð 449 kr.



REKSTRARLAND

Skeifunni 11 | Sími 515 1100

www.rekstrarland.is

Umferðarmenningin hefur farið batnandi

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu reynir að grafast fyrir um orsakir umtalsverðrar fækkunar slysa í umferðinni síðustu ár. Samstillt átak um bættu umferðarmenningu virðist hafa náð til ökumanna. Slysum fækkar mest hjá ungum ökumönnum.

SAMGÖNGUR „Samstillt átak lögreglu og fjölda annarra hefur náð til ökumanna,“ segir Rannveig Þórisdóttir, stjórnandi upplýsinga- og áætlunardeildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu. Rannveig og Kristján Ólafur Guðnason aðstoðaryfir lögregluþjónn hafa tekið saman skýrslu þar sem leitað er skýringa á umtalsverðri fækkun umferðarslysa síðustu ár.

Samanteknar tölur sýna að frá árinu 2008 hefur slysum á höfuðborgarsvæðinu fækkað um 30 prósent og um 32 prósent á landinu öllu. Þá hefur slösuðum á höfuðborgarsvæðinu fækkað um 37 prósent og um 34 prósent annars staðar. „Þetta er þróun sem virðist halda sér nokkurn veginn inn í 2013, þótt greina megi einhverja aukningu slysa í ár,“ segir Kristján.

Með skýrslunni er brugðist við almennum skýringum sem kastað hefur verið fram um orsök fækkunar slysa, til dæmis að hærri eldsneytisverð hafi kallað fram samdrátt í umferð og breytt aksturslag. „Það er ekki að umferðarþungi skipti þarna máli. Hann hefur sveiflast og er sá sami 2012 og 2008 um leið og slysum hefur fækkað,“ segir Kristján.

Vitnað er til talna Umferðarstofu sem sýna að flest slys megi rekja til gáleysis ökumanna eða rangra aðgerða þeirra. Þar eru undir þættir á borð við akstur undir áhrifum og of hraðan akstur. Tölurnar sýni hins vegar að slysum vegna áhættuhegðunar hafi fækkað mjög. Til dæmis fækkar slysum þar sem ekið var gegn rauðu ljósi um 44 prósent. Þá hefur slysum ungra ökumanna fækkað jafnt og þétt. Slysi í þeim

Norðurlönd 2003-2012

Land	Banaslys á 100 þús. íbúa
Finnland	6,2
Danmörk	5,9
Ísland	5,5
Noregur	4,7
Svíþjóð	4,4

Heimild: Umferðarstofa

hópi hafi verið tæplega 60 prósentum færri árið 2012 en 2007. „Það er erfitt að benda á eitthvað eitt sem orsakabátt, líklegra er að þarna spili saman fleiri þættir,“ segir Rannveig.

Þar nefna þau meðal annars aukið og breytt eftirlit þar sem áhersla hefur verið lögð á sýnileika lögreglu. Sömuleiðis geti spilað inn í breytt lagaumhverfi varðandi punktastöfnun, akstursbann ungra ökumanna og breytingar á tilhögun ökukennslu. Ekki sé til dæmis loka fyrir það skotið að um leið og æfingaakstur með forráðamanni geri ökunema gott sé í honum falin ákveðin endurmenntun fyrir reyndari ökumanninn. Kristján bendir líka á að vegabætur á stöðum þar sem slys hafi verið tíð skipti líka miklu máli. Dæmi séu um dramatíska fækkun slysa með því einu að koma fyrir hringtorgi.

„Ökumenn eru orðnir betri en áður, bæði ábyrgari og varkárari, og við stöndum vel í samanburði við Norðurlöndin,“ segir Kristján.

olikr@frettabladid.is

www.volkswagen.is



Volkswagen Polo Sparar sig vel

Meðaleyðsla aðeins
5,5 lítrar á hverja 100 km

Polo 1.2 bensín kostar aðeins:

2.460.000 kr.

Polo Trendline 1.2 bensín, 70 hestaffla, beinskiptur



Das Auto.

Komdu og reynsluaktu Volkswagen Polo

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



ÞAD ER 40% AFSLÁTTUR
AF STÓRUM PIZZUM
AF MATSÆÐLI UM HELGINA



Stor Rambo

Pizzasósa, ostur, kjúklingur,
pepperoni, sveppir,
jalapeno, cheddarostur

~~2780~~

1674

kr.



Stor Hawaiian

Pizzasósa, ostur,
skinka, ananas

~~2080~~

1254

kr.



Stor Double pepp

Pizzasósa, auka ostur,
tvöfalt pepperoni,
chilli (litid)

~~2380~~

1434

kr.



PANTADU
Á NETINU



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum

Gnóðavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum 1

Hálfs árs afkoma Advania: Mikill viðsnúningur í rekstri

VIÐSKIPTI Hagnaður Advania nam 960 milljónum króna fyrir vexti, skatta og afskriftir (EBITDA) á fyrri helmingi ársins samanborið við 48 milljónir króna á sama tímabili í fyrra.

Heildartekjur fyrstu sex mánuðna námu 14.178 milljónum og jukust um 9,4% á milli ára. Þegar tekið hefur verið tillit til fjármagnsliða og skatta nemur hagnaður af rekstri Advania á fyrri helmingi ársins 247 milljónum króna samanborið við 580 milljóna króna tap á sama tíma í fyrra.

Mikill viðsnúningur hefur orðið hjá Advania í Noregi eftir mjög erfiðan rekstur á síðasta ári, er fram kemur í hálfs árs uppgjöri félagsins. - ka

Starfsmenn Sparisjóðsins: Fá ekki lífeyri frá Hafnarfirði

HAFNARFJÖRÐUR Bæjarráð Hafnarfjarðar hefur ákveðið að ábyrgð bæjarins á greiðslu lífeyris taki ekki til sjóðfélaga sem starfað hafa hjá Sparisjóði Hafnarfjarðar. Í tilkynningu frá Hafnarfjarðarbæ segir að starfsmönnum Sparisjóðs Hafnarfjarðar hafi verið heimilað að ganga í Eftirlaunastjóð starfsmanna bæjarins árið 1973.

Sameiginlegir hagsmunir bæjarbúa og þeirra sem störfuðu hjá Sparisjóðnum og greiddu í góðri trú hluta launa sinna í umræddan sjóð eru nú í uppnámi. Þá segir að ábyrgðin hvíli hjá Hafnarfjarðarbæ og bæjarstjórn og að útkljá þurfi málið sem fyrst. - ka

Sameina frekar en sjá á eftir skurðstofu

Bæjarstjóri segir að frekar ætti að sameina velferðar- og heilbrigðisstofnanir í Eyjum en að sjá á eftir skurðstofu sem til stendur að loka fyrir fullt og allt. Hann segir oft hafa reynt á brýna nauðsyn hennar. Óttast að fæðingar leggist af í eyinni.

HEILBRIGÐISMÁL Þau áform yfirvalda að loka skurðstofu Heilbrigðisstofnunar Vestmannaeyja þann 1. október næstkomandi mæta mikilli andstöðu bæjarráðs Vestmannaeyjabæjar. Elliði Vignisson bæjarstjóri, segir öryggi Eyjanna stefnt í voða og óttast að fæðingar muni heyra sögunni til í Eyjum.



ELLIÐI VIGNISSON

Á skurðstofunni vinna bæði skurð- og svæfingalæknar og segir Elliði að slíkir sérfræðingar komi að öllum gerðum tilfella. „Það kom fyrir í ágúst að héðan var ekki fært í meira en einn sólarhring svo menn geta ímyndað sér hvernig það getur verið að vetri,“ segir Elliði. „Þá getur brugðið til beggja vona ef þessarar þjónustu nýtur ekki við.“

Hann segir ítrekað hafa reynt á mikilvægi skurðstofunnar. Til dæmis sé ekki langt síðan maður féll fram af klöpp í Brandi og slasádist alvarlega.

En hvernig vill Elliði skera niður? „Ég myndi vilja ræða það af fullri alvöru að við byggjum þannig um hnútana að það yrði til ein velferðarstofnun sem hefði með höndum alla heilbrigðis- og velferðarþjón-



SLYS Í BRANDI Viða er vá í í Vestmannaeyjum og heimamenn óttast öryggisleysið ef skurð- og svæfingalæknir hverfa á braut. Þessi mynd er frá slysi sem varð í Brandi í síðasta mánuði þegar maður féll niður af klöpp. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR FRÍÐRIKSSON

ustu. [...] Þannig mætti spara verulegar fjárhæðir.“

Hann segist hafa rætt við Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra sem mun funda með Eyjamönnum á næstu dögum.

Elliði segist þekkja mikilvægi skurðstofunnar á eigin skinni. „Ég hef tvisvar lagst undir hnífinn þarna og svo er annað barna minna fætt þar,“ segir hann. „Ef þessi áform hefðu verið komin til hefðum við þurft að búa inni á fólki í viku til tíu daga í Reykjavík þar til allt væri um garð gengið og ég óttast að það

„Ég hef tvisvar lagst undir hnífinn þarna og svo er annað barna minna fætt þar.“

Elliði Vignisson, bæjarstjóri í Eyjum

verði hlutskipti margra héðan því ef af þessu verður munu allar konur með fyrsta barn fæða í Reykjavík og allar áhættumeiri fæðingar færu fram þar líka. Maður óttast það nú helst að fæðingar muni leggjast af hér.“ jse@frettabladid.is

Yfirvöld ógilda dóm: Réttta þarf aftur yfir læknum

PAKISTAN, AP Réttta þarf aftur yfir Shakil Afrídi, pakistanska læknum sem hjálpaði Bandaríkjamönnum að finna Osama bin Laden.



SHAKIL AFRIDI

Dómsyfirvöld í Pakistan hafa ógilt fangelsisdóm sem hann hlaut fyrir á þessu ári fyrir „samsæri gegn ríkinu“.

Ógilding dómsins er byggð á því að dómariinn sem kvað upp refsinguna hafi ekki haft heimild til að taka þetta mál að sér. - gb

Umhverfsvænar áherslur: Fjögur ný græn farfuglaheimili

UMHVERFI Nýlega bættust við fjögur farfuglaheimili í hóp grænna heimila og græn farfuglaheimili eru því þrettán talsins. Nýju heimilin eru á Reyðarfirði, Vagnsstöðum í Suðursveit, í Vík og Gaulverjaskóla í Gaulverjabæjarhreppi.

Til þess að hvetja rekstrar- aðila farfuglaheimila til að vinna markvisst að umhverfismálum ákvað stjórn Farfugla árið 2003 að þau heimili sem uppfylltu ákveðin viðmið fengju heimild til að kalla sig græn farfuglaheimili. Viðmiðin eru fjölbreytt og á sviði innkaupa, flokkunar, orkunotkunar og umhverfisfræðslu. - hrs

GRÍPTU TÆKIFÆRIÐ

500 ÞÚS. KR. KAUPAUKI FYLGIR QASHQAI



OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

NISSAN QASHQAI DÍSIL 4WD VERÐ FRÁ 4.990 ÞÚS. KR.

Peir sem kaupa Qashqai eru að leita að fallegum fjórhjóladrifnum bíl sem er hagkvæmur í rekstri og góður í endursölu.

Qashqai eyðir einungis frá 4,6 l/100 km

Qashqai 1,6 dCi beinsk.
Verð: 4.990 þús. kr.

Qashqai+2 1,6 dCi beinsk. 7 manna
Verð: 5.390 þús. kr.

Qashqai 2,0 bensín, sjálfsk.
Verð: 5.790 þús. kr.

Qashqai 2,0 dCi sjálfsk.
Verð: 6.090 þús. kr.

KAUPAUKI AÐ ANDVIRÐI 500 ÞÚS. KR.

- Vetrardekk
- Dráttarbeisli
- iPad 32 GB



Innovation that excites

NISSAN
QASHQAI

iPad 32GB fylgir með ásamt veglegri hlífðartösku



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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
421 8808

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

Hagnaður á fyrsta starfsári: WOW air skilar hagnaði

Íslenska flugfélagið WOW air skilaði 184 milljóna króna rekstrarhagnaði fyrstu sjö mánuði ársins og námu rekstrartekjur félagsins 5,5 milljörðum.

WOW air var stofnað í lok árs 2011 og hefur vaxið ört síðan þá. Félagið yfirtók rekstur Iceland Express í lok október í fyrra.

„Það að stofna flugfélag kallar augljóslega á mikla fjárfestingu og gerði ég ráð fyrir að tap yrði af rekstri félagsins fyrstu árin. Það er því mjög ánægjulegt að sjá hagnaðartölur eftir fyrstu sjö mánuðina strax á okkar fyrsta heila starfsári, sem er mun fyrr en áætlanir gerðu ráð fyrir,“ segir Skúli Mogensen, forstjóri og eigandi WOW air.



FRÁ KYNNINGU Á DUST 514 Fram kemur í uppgjöri CCP að kostnaður við rannsóknir og þróun hafi stóruaust milli ára. FRÉTTABLAÐIÐ/HAG

Samdráttur á 2. fjórðungi:

Hagnaður CCP hrapar milli ára

VIÐSKIPTI Hagnaður tölvuleikja-framleiðandans CCP hrapar á milli ára í uppgjöri fyrirtækisins fyrir fyrri helming ársins.

Í tilkynningu til Kauphallar kemur fram að á öðrum ársfjórðungi hafi félagið hagnast um tæpa 157 þúsund Bandaríkjadali (18,9 milljónir króna). Á sama tímabili í fyrra nam hagnaður um 1,7 milljónum dala (201 milljón króna).

Samdrátturinn nemur 90,6 prósentum milli ára á öðrum fjórðungi. Hagnaður fyrstu sex mánuði ársins hefur hins vegar dregist saman um 94,6 prósent, var 318,5 þúsund dalir í ár á móti 5,9 milljónum dala í fyrra. - óká

Launamunur kynjanna:

Mestur munur hjá borginni

LAUNAMÁL Launamunur kynjanna er mestur hjá Reykjavíkurborg, segir í tilkynningu frá sjálfstæðismönnum í borgarráði. Þeir segja að á engum öðrum vinnustað sé launamunur kynjanna jafnmikill samkvæmt launakönnun BHM sem kynnt var í borgarráði í gær. Óútskýrður launamunur kynjanna í Reykjavík er 8,5% en 6,4% hjá öðrum sveitarfélögum. Í skýrslu starfshóps um launamisrétti frá 2011 kemur fram að launamunur kynjanna hafi verið 8,1% í Reykjavíkurborg. Munurinn hefur því aukist á milli ára. - ka

Tveir Alsírbúar frjálsir:

Farnir heim frá Guantanamo

BANDARÍKIN, AP Bandaríkjamenn hafa leyft tveimur Alsírbönnum að fara heim eftir að hafa verið í haldi Bandaríkjahers í meira en áratug í fangabúðunum í Guantanamo á Kúbu.

Mennirnir heita Nabil Hadjarab og Sadiq Ahmad Sayyib. Áður hafa þrettán aðrir Alsírbúar verið látnir lausir frá Guantanamo. Engin þeirra hefur verið fangelsaður aftur.

Enn eru 164 menn í haldi á Guantanamo og hafa verið þar í áratug án dóms og laga vegna gruns um aðild að hryðjuverkum. - gb

Ríkissaksóknari staðfestir fyrri ákvörðun Sérstaks saksóknara:

Ekki ákært í Sigurplasts málinu

DÓMSMÁL Ekki verður ákært í málum sem tengd eru fyrirtækinu Sigurplasti og fyrrverandi forsvarsmönnum þess. Sérstakur saksóknari hafði í vor fellt málið niður með þeim röksemdum að ekkert hefði komið fram við rannsóknina sem gæfi tilefni til opinberrar rannsóknar og ríkissaksóknari staðfesti þá ákvörðun í vikunni.

Í umfjöllun Fréttablaðsins um málið í október 2010 var vitnað í fréttastofu RÚV um að Arion banki hefði kært fyrri eigendur vegna

gruns um misnotkun á fyrirtækinu í aðdraganda gjaldprotaskipta. Einnig var haft eftir heimildarmönnum að fyrrverandi framkvæmdastjóri Sigurplasts hefði fært innflutning til nýs félags, hefði haft bókhaldsgögn á brott og væri talinn hafa átt við tölvukerfi fyrirtækisins.

Sérstakur saksóknari hafði kærurnar á hendur fyrrverandi forsvarsmönnum Sigurplasts til rannsóknar í tvö og hálf ár. Í rökstuðningi embættisins fyrir því að fella málið niður segir meðal ann-



FELLT NIÐUR Mál gegn fyrrverandi forsvarsmönnum Sigurplasts hefur verið látið niður falla. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ars að ekkert hafi vantað í bókhaldskerfið og kærandi virðist hafa byggt mat sitt á því að einhver hafi átt við tölvukerfið á líkum. - þj

Afkoma Arion banka:

Minni hagnaður en í fyrra

VIÐSKIPTI Hagnaður Arion banka á fyrri helmingi ársins 2013 nam 5,9 milljörðum króna eftir skatta samanborið við 11,2 milljarða króna á sama tímabili á árinu 2012. Frá þessu segir í tilkynningu frá bankanum.

Heildareignir Arion banka námu 929,0 milljörðum króna samanborið við 900,7 milljarða króna í árslok 2012.

Eiginfjárhlutfall bankans í lok tímabilsins var 24,3%, sem er það sama og í árslok 2012. - þj

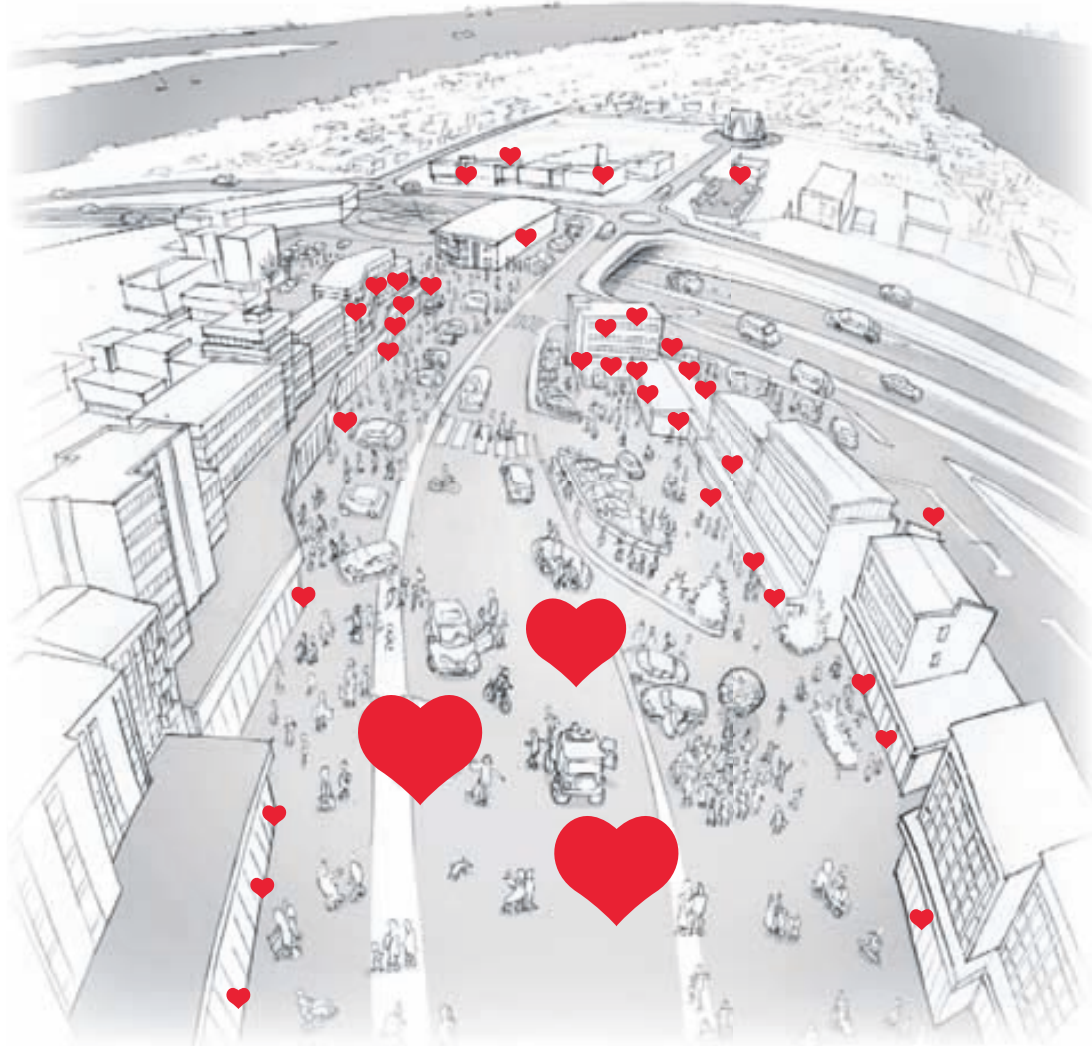
Velkomin í Kópavogs

Hamraborgarhátíð

laugardaginn 31. ágúst frá kl. 11-16

Bjóðum gesti velkomna að gleðjast með okkur í hjarta Kópavogs.

- Beint úr skotti – útimarkaðurinn sívinsæli
- Sirkus Íslands verður með sýningu kl. 15:00
- Pop-up tónleikar Björns Thoroddsen
- Hljómsveitin Prima sér um stuðið
- Bandydeild HK verður með skotkeppni
- Blakdeildin með net
- Zumbagleði
- Stefán Karl mætir með sívinsæla Kandyfloss-vagninn
- Tennishöllin með mini-tennis
- Ungmennni úr Molanum sýna listir
- Menningarstofnanir verða opnar
- Myndlistarsýningar í safnaðarheimili Kópavogskirkju og gallerí Anarkíu.



Eftirfarandi fyrirtæki bjóða þig velkomin í bæinn:

Klukkan • Reynir bakari • Bombay Bazar • Handíðir • Hlynur Ólafsson ehf



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



300 KR VERÐLÆKKUN

1079
krónur kg.

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

SKÓLAOSTUR



1398
krónur kg.

300 KR VERÐLÆKKUN

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



359
krónur 1 kg.

EUROSHOPPER
ÁVAXTA MÚSLÍ



229
krónur 1 kg.

EUROSHOPPER
HVÍTUR SYKUR 1 KG.



259
krónur kg.

SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA



219
krónur 1 ltr.

ab-mjólk



115
krónur 170gr

MS ABT MJOLK
með jarðarberjum og hnetum 170gr



169
krónur 1 ltr.

BÓNUS FLORIDA APPELSÍNUSAFI 1 LTR.



219
krónur 1 kg

BÓNUS KORNBRAUÐ 1 KG.



259
krónur 650g

NÝBAKAÐ

BÓNUS NÝBAKAÐ NORMALBRAUÐ 650g



BÓNUS NÝREYKTUR
HAMBORGARHRYGGUR

1298
krónur kg



998
krónur kg

FERSKT BLANDAÐ HAKK 100% NAUT/LAMB



998
krónur kg

ÍSLANDSLAMB SALTSKERT LAMBASALTKJÖT



259
krónur 1 kg

BARILLA SPAGHETTI 1 KG.



129
krónur 2 ltr.



149
krónur 400ml

SULTUKRUKKUR MED
SKRUFUÐU LOKI
400ml



1298
krónur kg.

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
FROSNAR LAMBA SIRLOINSNEIÐAR



198
krónur 680g

ESSENTIAL EVERYDAY AMERÍSKAR PASTASÓSUR



FRÁ AMERÍKU RAUÐ OG GRÆN
STEINALAUS VINBER

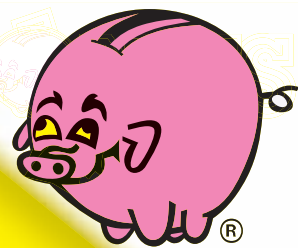
698
krónur kg

AFGREIÐSLUTÍMI
FOSTUDAGUR
10:00-19:30

BONUS EKKERT BRUÐL



BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



Rýmum fyrir haustslátrun 2013

Lambalifur og lambafillet haustslátrun 2012



98 krónur kg

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
Frosin lambalifur
Haustslátrun 2012



2998 krónur kg

KAUPFÉLAG SKAGFIRÐINGA
Frosið lambafillet
Haustslátrun 2012

Rýmum fyrir haustslátrun 2013 Gott verð í Bónus: lambalifur og lambafillet haustslátrun 2012



159 krónur kg.

RAUÐ MELÓNA FRÁ SPÁNI



459 krónur 1.2 kg.

FROSIN JARÐARBER 1.2 kg.



98 KR.

YUM YUM NÚÐLUR 70gr BOX



159 krónur kg.

GUL MELÓNA FRÁ SPÁNI



498 krónur 1 kg.

FROSNIR MANGÓBITAR 1 kg.



29 KR.

ROOKIE NÚÐLUR 85gr PAKKI

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL



AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

Af hverju þessi vantrú á einkaframtakinu?

Vér einir getum sótt ruslið

Umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur gerði furðulega samþykkt í fyrradag. Meirihluti Bezta flokksins og Samfylkingarinnar, ásamt fulltrúa Vinstri grænna, ákvað þá að hafna beiðni fyrirtækis sem vildi bjóða borgarbúum aukna þjónustu í þágu umhverfisverndar.

Málavextirnir eru þeir að Gámaþjónustan hf. sótti um starfsleyfi til að safna lífrænum heimilisúrgangi, sem nýta átti til jarðgerðar. Borgin sér sjálf um að hirða heimilissorp hjá fólki, en samkvæmt samþykkt um meðhöndlun úrgangs í Reykjavíkurborg má veita öðrum aðilum undanþágu til söfnunar á flokkuðum heimilisúrgangi frá íbúðarhúsum, að því gefnu að veitt sé meiri þjónusta en borgin gerir. Og það var einmitt það sem Gámaþjónustan hugðist gera.

Í tillögu sem embættismenn borgarinnar lögðu fyrir umhverfis- og skipulagsráð segir að eðli lífræns eldhúsúrgangs sé annað en þeirra þurru endurvinnsluefna sem einkafyrirtæki safna í dag frá heimilum í Reykjavík (til dæmis pappír, mjólkurfurnur og plast). Úrgangurinn geti valdið lyktarmengun, skordýr og meindýr geti sótt í hann og hann borið með sér sóttkveikjur. Því sé mjög mikilvægt að hirða hann reglulega og standa rétt að söfnuninni. Og vegna þess hvað það þurfi að hirða úrganginn oft muni það valda aukinni umferð sorpbíla um íbúagötur.

Í bókun meirihlutans, sem hafnaði beiðni Gámaþjónustunnar, segir síðan: „Einkafyrirtæki hafa hingað til haft starfsleyfi til að sækja þurr endurvinnsluefni til heimila. Fyrirkomulag varðandi lífrænan úrgang og blandaðan heimilisúrgang er annars eðlis. Þar er um grunnþjónustu að ræða. Við teljum að henni sé best fyrir komið hjá sveitarfélögunum enda hafa þau lögbundnar skyldur á þessu sviði.“

Eins og fram kemur í Fréttablaðinu í dag safnar Gámaþjónustan lífrænum úrgangi frá heimilum bæði á Akureyri og Dalvík. Hún safnar slíkum úrgangi líka frá fyrirtækjum í Reykjavík. Fyrirtækið hefur með öðrum orðum langa reynslu í söfnun og meðhöndlun lífræns úrgangs og engin ástæða er til að ætla annað en að vel verði að henni staðið.

Elías Ólafsson, stjórnarmaður í fyrirtækinu, segir að hægt sé að komast hjá því að auka umferð sorpbíla. Og jafnvel þótt hún ykist, gerði það varla meira en að vega upp minni umferð sorpbíla Reykjavíkurborgar, eftir að núverandi borgarstjórnarmeirihluti ákvað að hirða sjaldnar heimilissorp borgarbúa (og auka þar með líkurnar á vöndri lykt, sóttmengun og meindýrasverm).

Í rauninni eru rök meirihlutans í málinu engin rök. Það skín í gegn hinn gamli valdhroki; að þetta geti nú ekki aðrir gert almennilega en borgin. Það þarf ekki annað en að horfa á slátt og umhirðu í gördum borgarbúa og á lóðum einkafyrirtækja annars vegar og svo ástand borgarlandsins hins vegar til að sjá að margt geta einkaadilar gert betur en Reykjavíkurborg. Það er ekki nokkur einasta ástæða til að ætla að Gámaþjónustan standi sig verr í að hirða lífrænan úrgang en borgin sjálf.

Það er þróngsýni og gamaldags vantrú á einkaframtakinu, sem hefur af borgarbúum aukna þjónustu og af umhverfinu ávinning minni sorpurðunar.

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



SÖNGVAKEPPNIN 2014

VILTU VINNA MILLJÓN?

RÚV AUGLÝSIR EFTIR LÖGUM TIL ÞÁTTTÖKU Í SÖNGVAKEPPNINI 2014.
VERÐLAUNAFÉ: 1.000.000 KR.

ÞÁTTTÖKUEYÐUBLAÐ OG REGLUR KEPPNINNAR Á
www.ruv.is/songvakeppnin

HÖFUNDAR SKILI LÖGUM TIL
RÍKISÚTVARPSINS OMF., EFSTALEITI 1, 150 REYKJAVÍK,
MERKT SÖNGVAKEPPNIN 2014
EIGI SÍÐAR EN MÁNUDAGINN 7. OKTÓBER 2013.



FRÁ DEGI TIL DAGS

Auðlegðarskattur og ábyrgðin
Mikið hefur verið fjallað um orð Bjarna Benediktssonar um að ríkisstjórnin hyggt ekki framlengja álagningu auðlegðarskatts. Óvíst er þó hvort niðurstaðan hefði orðið öðruvísi ef aðrir en auðmenn á Alþingi hefðu tekið ákvörðun um skattinn. Fyrirverandi fjármálaráðherra, Oddný Harðardóttir, sagði skýrt í viðtali við Fréttablaðið, 6. janúar 2012, að það myndi vel koma til greina að endurskoða auðlegðarskattinn. Hún benti á að skatturinn væri tímabundin lausn og að hún myndi



ekki leggja áherslu á að hann yrði endurnýjaður.

Nýir ráðgjafar ráðherra

Svo talað sé meira um umdeildar ákvarðanir fjármálaráðherra þá skipaði hann í síðustu viku sérstakt ráðgjafaráð um efnahagsmál og opinber fjármál. Hlutverk ráðsins er að veita ráðherra ráðgjöf og aðstoð við verkefni á sviði efnahagsmála og fjármála hins opinbera. Spurningin er hins vegar hvernig ráðherra lítur á hlutverk fjármálaráðuneytisins sjálfs. Er starfsmenn ráðuneytisins nú verkefnalausir?



Foreldrar vilja ekki hraðahindranir
Fátítt hlýtur að vera að íbúar mótmæli auknu umferðaröryggi í hverfum sínum, líkt og á sér stað í Vesturbænum nú á dögum. Íbúafundur var haldinn í vikunni þar sem íbúar mótmæltu breytingum á Hofsvallagötu, en þar er verið að þrengja götuna, meðal annars til þess að hægja á umferð og bæta aðgengi hjólaeíðafólks. Það er eitt að mótmæla ósmekklefum fánum og fuglabúrum sem skreyta nú götuna, en annað að mótmæla hraðahindrunum í miðju íbúahverfi sem eru til þess að börnin í hverfinu geti gengið í skólann án þess að eiga á hættu að verða fyrir bíl á fullri ferð.

lovisa@frettabladid.is

HALLDÓR



Vandræðalegur launamunur

JAFNRÉTTI



Hildur Sverrisdóttir
varaborgarfulltrúi
Sjálfstæðisflokksins

Samkvæmt nýrri kjarakönnun BHM er óútskýrður launamunur kynjanna mestur hjá starfsmönnum Reykjavíkurborgar. Hann er því meiri í höfuðborginni en hjá ríkinu og öðrum sveitarfélögum.

Í byrjun kjörtímabils hafði meirihluti borgarstjórnar áætlanir um að stemma stigu við þessum óútskýrða launamun í borginni. Settur var á laggirnar starfsþópur sem átti að skila tillögum að því hvernig mætti útrýma kynbundnum launamun. Þeim tillögum var skilað í nóvember 2011 en þær virðist hafa dagað uppi í borgarkerfinu þar sem ekkert hefur til þeirra spurst. Einhverjar þeirra fundu sér stað í annarri áætlun sem kallast aðgerðaráætlun Reykjavíkurborgar í jafnréttismálum en aðgerðirnar hafa þar einnig látið á sér standa.

Óútskýrður launamunur hjá Reykjavíkurborg er einnig meiri en í einka-geiranum. Það er áhugavert þar sem spjótin hafa ekki síst beinst að einkafyrirtækjum þegar velt er upp ástæðum ójafnréttis. Hið opinbera ætti að sýna fram á árangur hjá fyrirtækjum og stofnunum á sínum vegum áður en farið er að setja reglur um hvernig einkaadilar eigi að haga sinni starfsemi. Það er lítið sniðugt að réttlæta inngríp í atvinnurekstur einkaadila á þeim for-

→ Það eru vandræðalegar kveðjur til Reykjavíkurdætra að í ráðhúsinu sé jafnrétti sýnt svona virðingarleysi.

sendum að hið opinbera viti betur – og þá ekki síst þegar það kemur í ljós að markaðurinn þróast í átt að auknu jafnrétti á skilvirkari hátt en hjá hinu opinbera.

Reykjavíkurborg á að vita upp á sig sökina og bregðast við aðgerðarleysinu sem veldur því að staðan þar er orðin svona slæm. Núverandi meirihluti ætti að taka til sín að það er hlutverk þeirra sem þar sitja sem kjörnir fulltrúar að passa upp á mannréttindi kvenna í borginni en ekki bara hafa vökult auga með mannréttindum í öðrum ríkjum. Það er ekki nóg að tala fallega og áætla alls konar þegar staðreyndin er sú að á undanförunum þremur árum hefur þessi óásættanlegi óútskýrði launamunur aukist í borginni í staðinn fyrir að halda áfram að lækka eins og þróunin hafði verið. Það eru vandræðalegar kveðjur til Reykjavíkurdætra að í ráðhúsinu sé jafnrétti sýnt svona virðingarleysi.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

LUMMUANGAN

Gamli bærinn í Laufási og Kaffi Laufás bjóða gestum í bæinn í síðasta sinn fyrir vetrarlokun í dag. Markaðsstemming verður í Laufási og lummuveisla á kaffihúsinu.



Flottar yfirhafnir fyrir flottar konur



Verslunin Belladonna



belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



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 heitreyktum kjúklinga-

bringum með sesamsósu og salati. 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.

SPENNANDI RÉTTUR

Heitreyktar kjúklingabringur eru spennandi kostur, bæði heitar eða kaldar.

MYND/GVA

HEITREYKTAR KJÚKLINGABRINGUR MEÐ SESAMSÓSU OG SALATI

FORRÉTTUR FYRIR 4

400 g kjúklingabringur, u.þ.b. 2-3 bringur
Salt og nýmalaður pipar
1½ dl reykspæni
Blandað salat

Kryddið bringurnar með salti og pipar. Setjið reykspæni í botninn á þar til gerðum heitreykingakassa. Leggið bringurnar á grindina í kassanum og leggið lokið ofan á. Kveikið undir kassanum. Látið vera góðan hita undir kassanum í 10 mínútur. Slökkið þá undir og látið standa í 5 mínútur. Snúðið þá bringunum við og kveikið undir aftur í 5-10 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C. Berið fram heitar, volgar eða kaldar með sesamsósunni, salati og góðu brauði.

SESAMSÓSA

1½ msk. dijon-sinnep
1½ msk. hunang
1 msk. edik
5 msk. þurrustuð sesamfræ
1 msk. sítrónusafi
Salt og nýmalaður pipar
1½ dl olía

Setjið allt í skál nema olíuna og piskið vel saman. Hellið þá olíuni í mjórri bunu í skálina og þeytið vel allan tímann.



TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777

Vertu vinur okkar á Facebook

Heilsuréttir Nings

Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.

Sushi er frábær hollustufæða

NING

TRÖLLATREFJAR

Næringargildi í 100g:

Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g



Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • www.nings.is

EKKERT DÝRMÆT-ARA EN HEILSAN

HEILSUDREKINN KYNNIR Orka, lækning, heimspeki og hugarró eru markmið kínverskrar leikfimi. Í dag og á morgun er opið hús í Heilsudrekanum.

Kínverjar hafa löngum verið þekktir fyrir langlífi og heilbrigða lífnaðarhætti,“ segir Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans sem kennir rólega, kínverska leikfimi við allra hæfi.

Qing segir hugmyndafræði kínverskrar leikfimi byggja á kínverskri heimspeki og kínverskum lækningum.

„Í þúsundir ára hafa Kínverjar þróað fullkomnar aðferðir til heilsueflingar. Aðalsmerki kínverskrar leikfimi er jafnvægi á líkama og sál og við iðkum leikfimi í friði og ró.“

Í Heilsudrekanum bjóðast leikfimitímar fyrir börn, unglinga og fullorðna.

„Meðal rólegrar leikfimi eru tai chi, heilsu-qigong og hugræn teygjuleikfimi. Æfingarnar byggja á 5.000 ára gamalli tækni sem er enn stunduð í Kína og um gjörvallan heim til að stuðla að bættari heilsu og vellíðan,“ útskýrir Qing.

Í boði eru líka kraftmeiri tímar, eins og kung fu.

„Kínversk leikfimi er sannreind heilsubót og að baki henni liggja niðurstöður margra rannsókna. Æfingarnar opna fyrir rásir um hjarta- og æðakerfi líkamans, lungu og lifur. Við vinnum í gegnum nálarstungupunkta sem gamli líkamanum skilaboð um að leiðrétta orkuflæði líkamans og veldur heilsubót við líkamlegum og andlegum kvillum,“ segir Qing.

Að sögn Qing er kínversk leikfimi uppbyggjandi heilsurækt og laus við álagsmeiðsl.

„Æfingarnar mýkja líkamann, vinna með innri orku og gefa heilbriggt flæði sem vinnur á móti hvers kyns verkjum og sjúkdómum.“



Heilsudrekinn á í nánú samstarfi við íþróttafélagið Drekan og hefur frá fyrstu tíð fengið virta gestakennara frá Kína til kennslu hér á landi, ásamt því að fara utan með íslenskt keppnisfólk.

„Árangur Íslendinga í kínverskri leikfimi hefur vakið athygli út fyrir landsteinana. Herdís Ólína Hjörvarsdóttir fékk gullverðlaun í alþjóðlega Qigong-mótinu í New York og krakkarnir sem æfa kung fu hafa hlotið mörg gullverðlaun. Allt hefur þetta vakið forvitni og aðdáan á Íslandi og verið góð landkynning,“ segir Qing, sem er afar ánægð með árangurinn og þróun kínverskrar leikfimi hér á landi.

„Ég er ekki sist ánægð með aukna vellíðan þeirra sem stunda kínverska leikfimi í Heilsudrekanum. Það er mitt helsta takmark; jafnvægi á líkama og sál.“

Heilsudrekinn er í Skeifunni 3j. Sjá nánar á www.heilsudrekinn.is. Opið hús er frá klukkan 10 til 18 í dag og frá klukkan 10 til 16 á morgun, laugardag.

KÍNVERSK LEIKFIMI

Dong Qing Guan með hópi iðkenda kínverskrar leikfimi þar sem áhersla er lögð á jafnvægi líkama og sálar.

MYNDIR/DANÍEL



YFIRVEGUN Hér má sjá Dong Qing Guan í fararbroddi.



SMÁDRAUGAR Draugarnir sem ganga um stræti innbæjarins eru á öllum aldri.

MYND/HÖRÐUR GEIRSSON

GENGIÐ MEÐ DRAUGUM

AKUREYRARVAKA Dulmögnuð stemning leggst yfir innbæinn og samkomuhúsið á Akureyri í kvöld þegar draugar ganga um myrkvuð stræti.

Draugaslóð er einn af fjölmörgum skemmtilegum viðburðum Akureyrarvöku sem stendur fram á sunnudag. Draugaslóðin fer fram í elsta hluta Akureyrarbæjar, innbænum, og í samkomuhúsinu sem verður sveipað dulúð og drungalegheitum.

Haraldur Þór Egilsson, safnstjóri Minjasafns Akureyrar, er einn þeirra sem skipuleggja draugaganginn í ár.

„Þetta byrjaði sem lítil og sæt kvöldstund á Minjasafninu árið 2002 þar sem sagðar voru draugasögur. Áhuginn varð svo mikill að húsið rúmaði ekki þann fjölda sem vildi koma. Næstu ár var því farið í gönguferð um innbæinn sem lauk í leikhúsinu með draugasögum,“ upplýsir Haraldur. Þegar gestir göngunnar voru orðnir fimm hundruð var ljóst að breytinga var þörf. „Þá breyttum við þessu í Draugaslóð,“ segir Haraldur en slóðin byggist upp á innsetningum um innbæinn, auk þess sem íbúar hverfisins taka virkan þátt. „Öll ljósín eru slökkt, bæði götuljósín og ljósín í húsunum. Eina birtan verður frá kertum og kyndlum.“

Í ár hefst slóðin í Samkomuhúsinu sem Leikfélag Akureyrar hefur breytt í draugahús. Þar munu gestir ferðast um rangala leikhússins, hitta ýmsar kynja-



DULMAGNAÐ ANDRÚMSLOFT Draugalegir íbúar fara á kreik á Akureyri í kvöld.

verur og fá reimleikann beint í æð. Tilkomumikil gandreidd á vegum hestamannafélagsins Léttis verður á flötinni neðan við húsið. Þá liggur leiðin í innbæinn sem verður sveipaður dulúðugu andrúmslofti. „Auk innsetninga víða um bæinn og skreytinga íbúanna verða draugar á gangi innan um aðra vegfarendur,“ segir Haraldur en slíkum draugum fer fjölgandi ár frá ári. „Í fyrra voru þeir rúmlega fimmtíu og á öllum aldri, allt frá sjö ára upp í sjötugt,“ segir Haraldur og lofar dulmagnaðri stemningu.

Draugaslóðin stendur frá 22.30 til 23.30 í kvöld. Nánari upplýsingar má finna á www.visitakureyri.is.

solveig@365.is

benecos
náttúruleg fegurð

Lífrenn maskari á góðu verði
kr. 1800

www.gengunelis

LIFANDI HARRABUR

Ný sending frá one two Luxuz

Buxur á 6.900 kr.

Gallabuxur/stretch
Einn litur: dökkblátt

Kakibuxur/stretch
4 litir: svart, fjólublátt, dökkbrúnt, berjarautt
Stærð 38 - 48.

Opið virka daga kl. 11-18.
Opið laugardaga kl. 11-16.

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | Sími 555 1516

Klíkk á myndir og verð á Facebook

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Foreldrar þess megin
ábyrgð á aðstoðu
af líkamlegum, andlegum
og félagslegum
þrotka barna sinna.

Hausverkur
Ekki þjást

Migreni.is

fyrirbyggjandi fæðubótarefni
Innheldur: 60 Tóflur með Riboflavin - Magnesium Citrate Magnesium Oxide og Puracol Feverfew. 1-2 tóflur á dag

BEST OF SUPPLEMENTS AWARD WINNER

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: **Bryndís 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
30. ÁGÚST 2013

Auður, Hrefna María
og Kristín María

**TÍSKUSTRÁUM-
ARNIR Í HÁSKÓLA
REYKJAVÍKUR 2**

Ingrid Karis nýút-
skrifaður ljósmyndari

**HREYFANLEGAR
LJÓSMYNDIR
VEKJA ATHYGLI 4**

Bryndís Björg Einarsdóttir,
eigandi Kastaníu

**Á SPENNANDI
HLUTI Í FATA-
SKÁPNUM 10**



Katrín María Káradóttir

MITT FEGURÐARSKYN SOFNAR ALDREI

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Eðalkokkurinn **Hrefna Rósa Sætran** ákvað að veiða sjálf í matinn í þessari viku en hún er í sinni fyrstu laxveiðiferð ásamt Guðlaugi Frímannssyni, sameiganda sínum frá Grillmarkaðnum, og öðrum kokkum.



Athafnamaðurinn **Jón Gunnar Geirdal** var í sigurlíði Premier FC gegn KF Mjöldm í átta liða úrslitum Gulldeildarinnar á miðvikudag. Jón Gunnar og félagar



höfðu 4-2 sigur en í liði andstæðinganna voru leikmenn á borð við **DJ Margeir** og Eggert Gíslason úr Maus, sem varði markið.



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
Arnþór Birkisson

Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is

Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

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

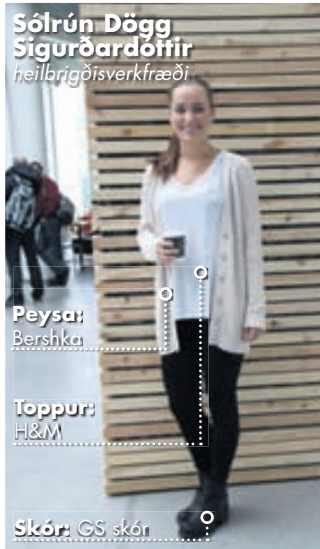
Förðun
Helena Konráðsdóttir hjá Mac.



Auður Jónsdóttir
viðskiptafræði

Jakki: Zara

Bolur: H&M



Sólrun Dögg Sigurðardóttir
heilbrigðisverkfræði

Peysa: Bershka

Toppur: H&M

Skór: GS skór



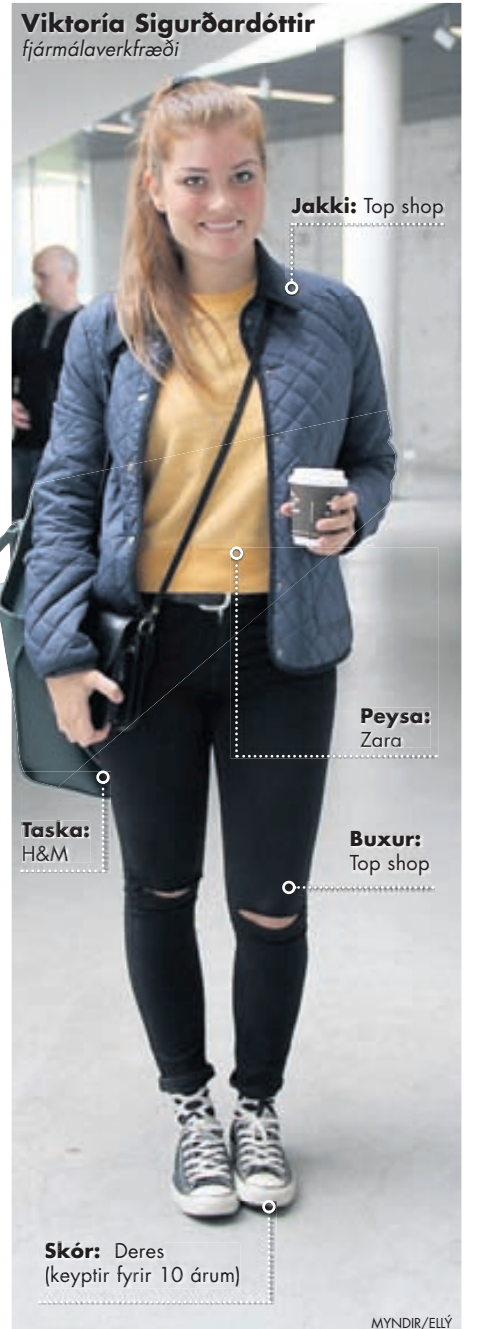
Sigríður Elfa Elidóttir
heilbrigðisverkfræði

Jakki: Share

Taska: Lindex

Toppur: H&M

Skór: Focus



Viktória Sigurðardóttir
fjármálaverkfræði

Jakki: Top shop

Peysa: Zara

Taska: H&M

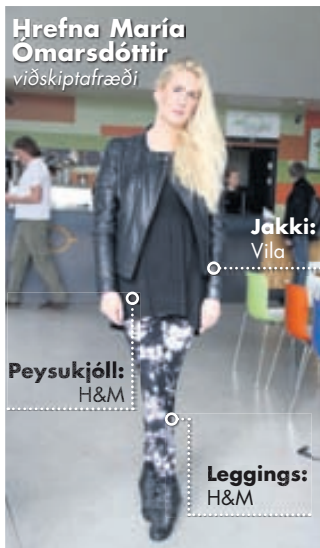
Buxur: Top shop

Skór: Deres
(keyptir fyrir 10 árum)

MYNDR/ELLY

TÖFF TÍSKA Í HR

Lífið myndaði nemendur í Háskólanum í Reykjavík í vikunni. Eins og sjá má er háskólatískan áberandi smart á sama tíma og hún er einföld og þægileg.



Hrefna María Omarsdóttir
viðskiptafræði

Jakki: Vila

Peysukjöll: H&M

Leggings: H&M



Kristín María Benjamínsdóttir
viðskiptafræði

Bolur: H&M

Buxur: H&M

Peysa: Mangó

Ballettskóli Guðbjargar Björgvins



Innritun hafin

Byrjenda- og framhaldshópar frá 3 ára aldri

Ballett

Einnig fullorðinsballett fyrir þá sem vilja láta drauminn rætast

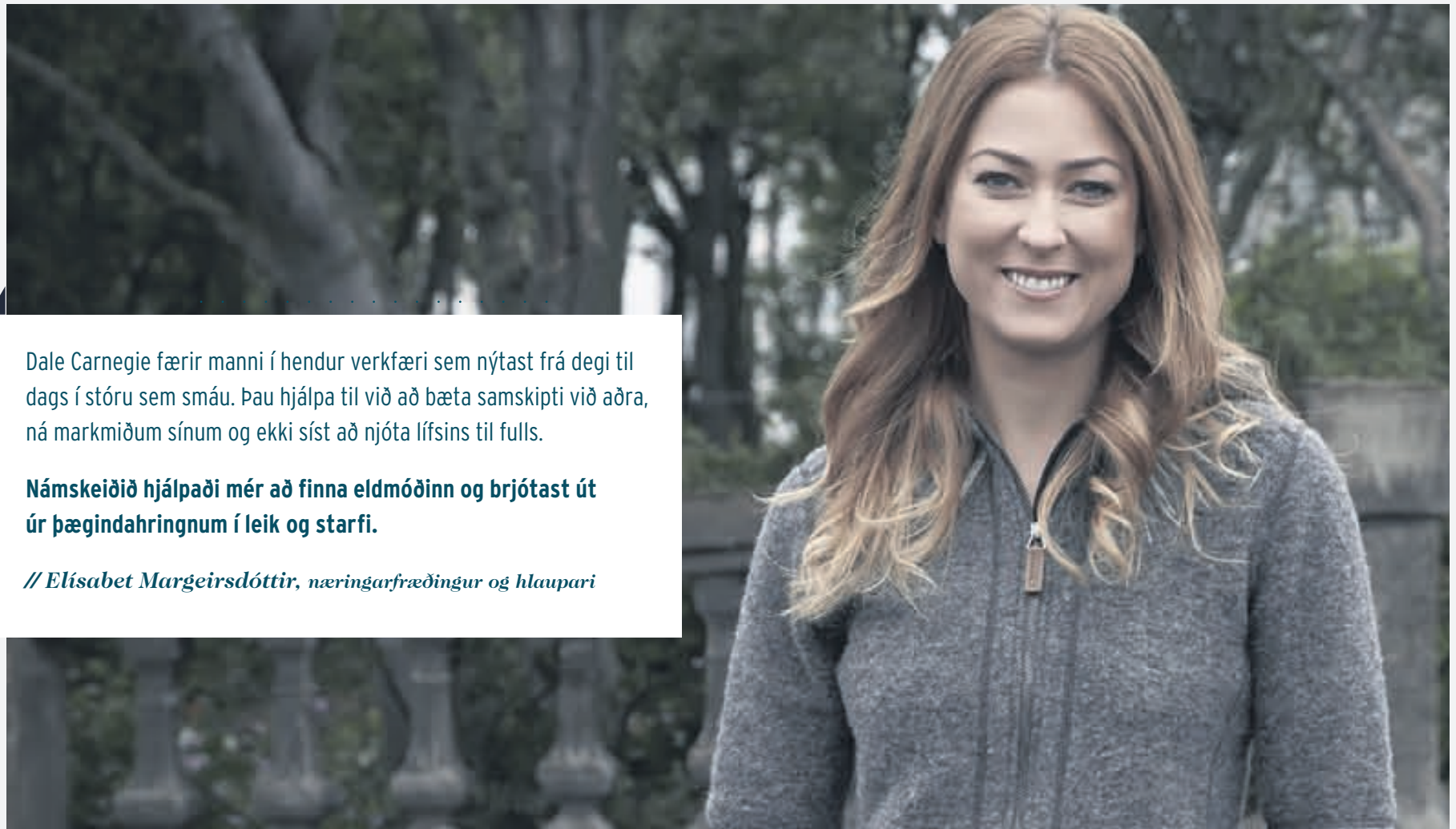
Ballettskóli Guðbjargar Björgvins
Eiðistorgi Seltjarnarnesi
S: 562-0091 695-0399
www.gbballett.is



SNYRTIBUDDAN RAUÐUR VARALITUR GETUR BJARGAÐ DEGINUM

Ég er alltaf með rauðan varalit í töskunni ef það dettur inn tilefni. Hann hentar líka vel ef maður er litlaus og í dauðu skapi, þá hressist maður við. Ég er með Maybelline Red Passion,“ segir Sóley Kristjánsdóttir. „Svo er ég núna að nota Loréal Volume Million maskarann, þennan gyllta. Ég nota yfirleitt frekar mikinn maskara og vil frekar hafa augnhárin þykk þar sem þau eru ekki mjög löng. Litlu naglalökk-in frá Loréal eru frábær en ég á örugglega fimmtán mismunandi liti. Þetta er frábær stærð því naglalökk verða leiðinleg með aldrinum og þessi haldast einstaklega lengi. Fínt að vera með í töskunni af því að nútíma konur hafa ekki mikinn tíma til að sitja og naglalakka sig.“





Dale Carnegie færir manni í hendur verkfæri sem nýtast frá degi til dags í stóru sem smáu. Þau hjálpa til við að bæta samskipti við aðra, ná markmiðum sínum og ekki síst að njóta lífsins til fulls.

Námskeiðið hjálpaði mér að finna eldmóðinn og brjótast út úr þægindahringnum í leik og starfi.

// Elísabet Margeirsdóttir, næringarfræðingur og hlaupari

===== *skráðu þig núna* =====

DALE CARNEGIE NÁMSKEIÐ

ný námskeið að hefjast

Komdu í hóp með þeim sem ná árangri. Þjálfun Dale Carnegie vísar þér leiðina til að njóta þín betur á meðal fólks, hafa góð áhrif á aðra og nýta hæfileika þína til fullnustu, hvort sem er í starfi eða einkalífi. Á hverjum degi heyrir þú af fólki sem skarar fram úr í athafnalífinu, stjórnsýslu, íþróttum, fjölmiðlum og á sviði menningar og lista. Þetta fólk er í hópi þeirra 20.000 Íslendinga sem hafa sótt þjálfun Dale Carnegie.

// Komdu í ókeypis kynningartíma

Fullorðnir miðvikudaginn 4. sept. kl. 20:00
Ungt fólk 10-15 ára þriðjudaginn 3. sept. kl. 19:00
Ungt fólk 16-25 ára þriðjudaginn 3. sept. kl. 20:00

Sjáðu fleiri dagssetningar kynningartíma á dale.is

// Kynningartímar fyrir önnur námskeið

Kynningartími fyrir **sölunámskeið** 4. sept. kl. 8:30-9:30
Kynningartími fyrir **stjórnendanámskeið** 10. sept. kl. 8:30-9:30
Kynningartími fyrir **þjálfun í kynningum** 11. sept. kl. 8:30-9:30

Skráðu þig á dale.is/fyrirtaeki

555 70 80

HRINGDU NÚNA EÐA SKRÁÐU ÞIG Á

www.dale.is



Ingrid Karis ljósmyndari er nánast orðin íslensk eftir búsetuna hér á landi.



MYNDIR HREYFANLEGAR LJÓSMYNDIR HEILLA

Lokaverkefni Ingridar Karis ljósmyndara, „The grey matter“, vekur athygli.

É g er alltaf að mynda og læra eitthvað nýtt en ég útskrifaðist úr Ljósmyndaskóla Sissu í febrúar. Nú stefni ég á flutning til Kaliforníu því ég komst inn í BA-nám í Brooks Institute,“ segir Ingrid Karis ljósmyndari og bætir við að heimasíðan hennar ingridkaris.com hafi vakið mikla lukku í inntökuferlinu. „Það er svolítið skemmtilegt en ég þurfti því ekki að senda inn möppu. Það er svo mikil samkeppni í ljósmyndun hér á landi en mig langar að fá meiri þekkingu og kannski jafnvel kenna síðar meir.“ Ingrid Karis er frá Eistlandi en hún flutti að heiman aðeins 16 ára og ferðaðist víða um heiminn. Ástina fann hún á Íslandi og segist hún vera nánast orðin Íslendingur eftir 14 ára búsetu. Lífið á Eistlandi var ekki auðvelt þegar

Ingrid var krakki því fátæktin var mikil. Hún segist hafa fundið fyrir því að hafa verið öðruvísi en margir aðrir og var strítt vegna klæðaburðar. Það er því ekki að undra að hugmyndin að lokaverkefni hennar „The Gray Matter“ sé sprottin upp úr ævintýrum og einelti. „Grímurnar eru eineltistuddar og fólk sem gerir ekki annað en að öfunda, dæma og baknaga aðra. Fólk sem fær þig til þess að vantreysta sjálfri þér. Þessi innri gagnrýnisrödd tekur yfir og fær þig til að hugsa: Á ég að gefast upp eða á ég að bera höfuðið hátt og vera ég sjálf?“ Ljósmyndirnar eru unnar með hreyfanlegri tækni og aðspurð segist Ingrid vera sú fyrsta sem gerir svona myndaseríu á Íslandi. Fram undan eru skemmtileg verkefni en Ingrid hefur fengið birtar nokkrar myndir á heimasíðu Vogue Italia.

Glæsilegt úrval af sparifatnaði!

Vertu vinur okkar á Facebook

Hjá Hrafnhildi

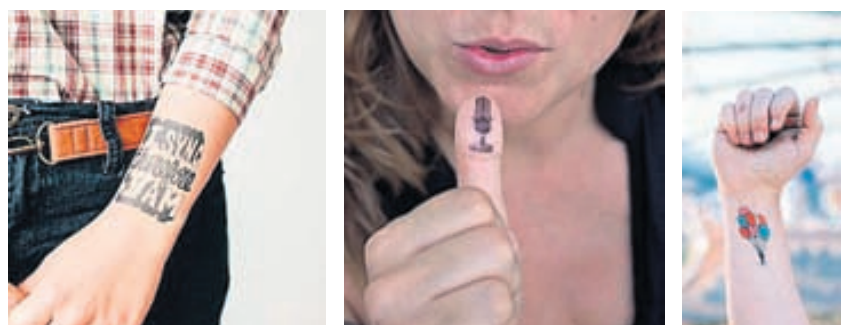
- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16

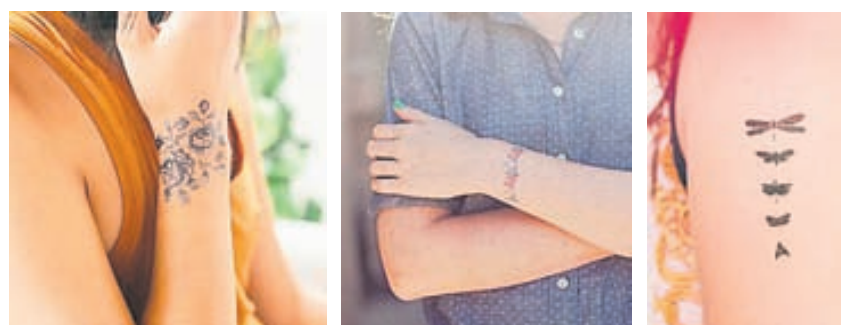


HÚÐFLÚR MEÐ LÍFRÆNU BLEKI

Húðflúr hafa sést oftast undanfarið ár en þau hafa verið geysilega vinsæl í öllum regnbogans litum og gerðum. Margir hafa látið sig dreyma um húðflúr en varanleg líkamsskreyting hefur hrætt marga. Vefverslunin Tattly.com kemur þá sterkt inn á markaðinn með skemmtilegu einnota húðflúri fyrir alla fjölskylduna. Hjá Tattly.com er mikið úrval af myndum sem prentaðar eru með lífrænu bleki og teiknaðar af listamönnum sem fá sinn skerf af hverri sölu.



Húðflúrið er af ýmsum stærðum og gerðum sem hægt er að nota um allan líkamann.



Það er gaman að prófa sig áfram með einnota húðflúr.

Say Yes to the Best



Hollar og næringaríkar baunir fyrir þá sem huga að heilsunni

- Hvítar baunir • Kjúklingabaunir
- Grænar baunir • Nýrnabaunir • Linsubaunir

Hvítar baunir	Kjúklingabaunir	Grænar baunir	Nýrnabaunir	Linsubaunir
Næringargildi í 100g:	Næringargildi í 100g:	Næringargildi í 100g:	Næringargildi í 100g:	Næringargildi í 100g:
Orka 305 kJ / 72 kkal	Orka 331 kJ / 79 kkal	Orka 263 kJ / 63 kkal	Orka 306 kJ / 73 kkal	Orka 284 kJ / 68 kkal
Fita 0,4g	Fita 1,2g	Fita 0,5g	Fita 0,4g	Fita 0,3g
þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,1g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g	þar af mett. fitusýrur 0,0g
Kolvetni 10,2g	Kolvetni 9,9g	Kolvetni 7,6g	Kolvetni 9,5g	Kolvetni 9,1g
þar af sykur 0,3g	þar af sykur 0,1g	þar af sykur 1,5g	þar af sykur 0,0g	þar af sykur 0,2g
Trefjar 4,6g	Trefjar 4,4g	Trefjar 4,0g	Trefjar 4,5g	Trefjar 4,4g
Prótein 4,7g	Prótein 4,9g	Prótein 4,9g	Prótein 5,5g	Prótein 4,9g
Salt 0,2g	Salt 0,2g	Salt 0,3g	Salt 0,2g	Salt 0,4g



Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu



NAFN

Katrín María Káradóttir

ALDUR 41

STARF

Fagstjóri í Fatahönnun við LHÍ, yfirhönnður ELLU og fjallaleiðsögumaður hjá Íslenskum fjallaleiðsögumönnum.

HJÚSKAPARSTAÐA

Frátekin

BÖRN

Sóley Rut Jóhannsdóttir

KATRÍN MARÍA

ÉG TREYSTI SJÁLFRI MÉR BEST

Katrín María Káradóttir hefur alla tíð verið óhrædd við að setja sér markmið í lífinu og fylgja þeim eftir. Frá unga aldri var hún flink í höndunum og var skömmuð fyrir að láta móður sína vinna handavinnuna fyrir sig. Í dag er Katrín María yfirhönnuður Ellu og hefur nýverið tekið við starfi fagstjóra hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands. Lífið ræddi við hana um upphafið á ferlinum, hönnun, tenginguna við náttúruna og nýja starfið.

Katrín María bjó sín fyrstu fimm ár í Vík í Mýrdal en fluttist svo til miðborgar Reykjavíkur. Tengslin við náttúruna og sveitina hafa ávallt verið sterk og segist hún hafa stungið af að heiman þegar hún var yngri svo hún gæti notið útiverunnar í friði. Frelsið hefur henni þótt mikilvægt bæði í sköpun sinni og lífi. Katrín María hefur ætíð valið út frá hjartanu og segist hafa uppgötvað tískustrauka þegar hún var gripin í útviðum gallabuxum á yngri árum á röngum tíma.

Hvað vildir þú verða þegar þú varst yngri? „Ég var með alls konar drauma þegar ég var lítil um að verða loftfílmleikakona, bóndi og orrustflugmaður en það var ekki fyrr en eftir tvítugt að mig dreymdi um að verða fatahönnuður. Ég ætlaði alltaf að hafa gaman og vera frjáls. Um tvítugt var ég í Vélskólánunum og ætlaði á sjó til að ná mér hratt í pening til að geta keyrt frá ströndu til strandar á mótorhjóli í Bandaríkjunum. Það setti auðvitað strik í reikninginn að ég varð ólétt að dóttur minni og þurfti því að breyta örlíttíð plönnum mínum.“

Hvers vegna fórstu svo úr Vél-

skólánunum í klæðskerana og fatahönnun? „Ég var alltaf flink í höndunum og sem krakki var ég oft skömmuð fyrir að láta mömmu vinna fyrir mig handavinnuna, sem hún hafði ekki gert.

Ég var því hvött til þess að fara að læra klæðskurð í Iðnskólánunum þar sem hæfileikar mínir lágu. Eins og svo mörgum öðrum þá fannst mér ekki neitt sérstaklega merkilegt að geta gert það sem mér fannst vera auðvelt og gaman.“

Katrín María hafði áhuga á að vinna við búningahönnun. Þegar langt var liðið á námið við Iðnskólann sótti hún um starfsnám hjá BBC í London en varð þó hessa þegar hún fékk jákvæð viðbrögð og var ráðin. Hún hafði á þessum tíma unnið meðal annars í skyrtuverksmiðju og hjá Þjóðleikhúsinu og var óhrædd við að fara út í heim til að upplifa nýja hluti.

Fann sig fyrir alvöru í París

Í framhaldi af starfsnáminu hjá BBC bauðst Katrínu Maríu mánadarstýrur til frönskunáms og starfsnám hjá Martine Sitbon í París. „Þegar til Parísar kom lauk leit minni að framtíðarnámi í bili því það var eins og ég hefði á einhvern hátt fundið skýringar á sjálfri mér með því að hitta allt þetta framandi fólk sem þó var alveg eins og ég. Ég hóf því fljótlega nám í París í fatahönnun við Studio Berçot, sem var líklega ein alversta hugmynd sem ég hafði fengið. Fatahönnun var ekki einu sinni alvöru fag á Íslandi og ég var einstæð móðir. Að auki hafði ég ekki neina trú á að ég hefði sérstaka hæfileika heldur vonaði ég bara að ég gæti orðið betri klæðskeri og komist í nánari snertingu við þá fegurð og faglegu snilld sem ég hafði fengið nasasjón af.“ Katrín María hóf starfsnám í hönnunarstúdíói Johns Galliano/Dior að námi loknu og varð fljótt aðstoðarhönnuður þar sem hún gerði tilraunir með efni og snið. Þar segist hún hafa fengið gíðarlega reynslu sem hún býr enn að í dag.

Augnablikið sem breytti lífinu

„Ef mamma sagði að ég væri fín þá treysti ég því bara. Eitt sinn var ég svo úti að labba á Barónsstígnum og mætti stelpum sem höfðu upp eftir mér og sögðu háðslega; rosalega ertu í finum buxum. Ég leit þá niður og sá að ég var í útviðum gallabuxum en þeirra voru þröngar niður. Þá uppgötvaði ég að mamma gat ekki hjálpað mér lengur og ég þurfti að vera meira meðvituð um klæðaburð minn, því það skiptir máli. Síðan þá treysti ég engum. Það var augnablikið sem breytti lífi mínu. Ég var kannski ekki endilega að fylgja tískunni sem unglingur en ég treysti engum nema sjálfri mér.“

Hvernig skynjar maður tískuna, hvað er „ín“ og hvað er ekki?

„Þetta er bara í eðli fólks og ég hef þróað mitt fegurðarskyn með tímanum og það sofnar aldrei. Ég hanna aldrei neitt nema vinna mikla rannsóknarvinnu á undan. Ég er með einhverja hugmynd en það er heilmikil vinna á bak við einn bol. Annars verður þetta ekki sannfærandi. Kannski er ég að gera mér stundum erfitt fyrir en ég er að vonast til að kunninn finni muninn á gæðunum.“

Þú ert nú nýráðin sem fagstjóri hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Íslands. Hvernig kom það til? „Það bar nú frekar brátt að þrátt fyrir að ég hafi kennt við skólann í ellefu ár. Staða

fagstjóra losnaði óvænt svo mér bauðst staðan. Ég ákvað að taka þeirri áskorun, enda er ég sá kennari sem hefur kennt mest undanfarið ár. Ég kom fyrst inn sem klæðskeri og það er mitt sérsvið að vera með í öllum mátunum svo ég geti hjálpað nemendum að búa til líkna sem er á teikningunni. Það er langskemmtilegast ásamt rannsóknarvinnunni.“

Hvernig er aðsóknin í hönnunar- og arkitektúrdeildina? „Aðsóknin í hönnunar- og arkitektúrdeildina er langstærsta deild skólans og telur um 40% allra nemenda við LHÍ í dag. Deildin á stór- og fleiri sviðum en flesta óraði fyrir þegar skólinn var stofnaður. Ekki eru margir sem gera sér grein fyrir að hönnunar- og arkitektúrdeildin er langstærsta deild skólans og telur um 40% allra nemenda við LHÍ í dag. Deildin á stór- og fleiri sviðum en flesta óraði fyrir þegar skólinn var stofnaður. Ekki eru margir sem gera sér grein fyrir að hönnunar- og arkitektúrdeildin er langstærsta deild skólans og telur um 40% allra nemenda við LHÍ í dag.“

Hvernig finnst þér íslenskir hönnuðir standa sig? „Mjög margir íslenskir hönnuðir standa sig vel í að hanna en mættu vera duglegri að ná sér í góða reynslu, trausta viðskiptafélaga og fjármagn. Ég hvet alla til að taka þessa hlíð mála alvarlega, ná sér markvisst í frekari upplýsingar með því að byrja að starfa fyrir aðra og skapa sér sérstöðu í framhaldi af því. Mér finnst ég eiga svo mikið í mörgum

af þessum hönnuðum og þykir svo vænt um þá. Það er dýrt að gera mistök með sína eigin peninga og það gera allir mistök. Það er erfitt að vera einyrki og sjá um alla fjármála- og framleiðslueldina. Margir hönnuðir þurfa að vinna þrotlaust í jafnvel tíu ár áður en þeir slá í gegn og flestir hafa haft samstarfsfélaga.“

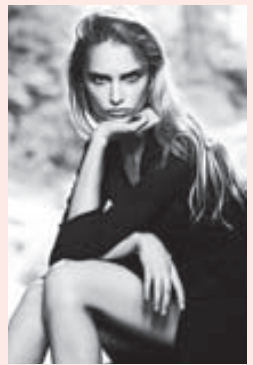
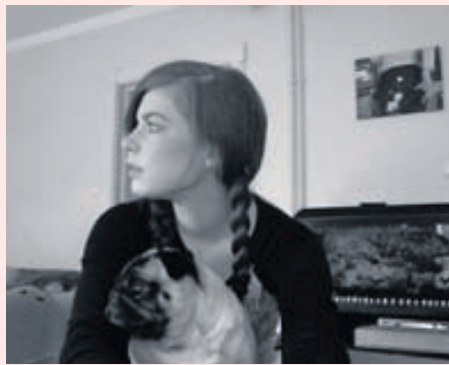
Hverjir eru þínir uppáhaldshönnuðir og af hverju? „Það eru svo margir góðir hönnuðir til í heiminum og það er útilokað að ég geti nefnt einn sem er og verður að eilífu í uppáhaldi. Í dag eru það Dries van Noten og Ann Demeulemeester en í gegnum tíðina hef ég dáið að Chanel og Cristobal Balenciaga.“

Hannar fyrir ELLU

„Ég er eini starfandi fatahönnuður ELLU þótt ég hafi verið með aðstoðarhönnuði öðru hvoru. Hins vegar sér grafískur hönnuður um þá hlíð mála og einnig höfum við notið aðstoðar iðnhönnuðar. Öll vinnum við svo saman með Elínros, eiganda og listrænum stjórnanda fyrirtækisins, að fyrstu hugmyndum og þróum eitthvað áfram út frá heildinni.“

Hvernig byrjaði samstarf ykkar Elínrosar? „Sameiginleg vinkona okkar kynnti okkur og sagði að Elínros hefði áhuga á að stofna fyrirtæki. Þetta var ekki í fyrsta skipti sem einhver vildi stofna ▶

Myndaalbúmið



Sóley Rut dóttir Katrínu Maríu.

Katrín María dáiur útvísi.

Silja Magg tók „campaign“ myndina fyrir Ellu.

Dekur og vellíðan í Baðhúsinu

Það eru spennandi tímar fram undan í Baðhúsinu. Í desember flytur þessi rómaða kvennarækt í ný og glæsileg húsakynni í Smáralind þar sem hlýleiki og notaleg aðstaða verða í fyrirrúmi. Í haust verður rík áhersla á rækt við líkama og sál, við allra hæfi.



Nana Þorgeirsdóttir.

Andrúmsloft Baðhússins einkennist af hlýju og afslöppuðu umhverfi og við flytjum hlýleikann fyrst með okkur í Smáralind,“ segir Nana Þorgeirsdóttir, yfirbjálfi og rekstrarstjóri Baðhússins.

Hún segir sérstaka orku verða til í húsi þar sem bara eru konur og að sú góða orka valdi keðjuverkun á milli kvenna sem æfa í Baðhúsinu.

„Undanfarin misseri hefur orðið mikil aukning í hugleiðslu og jóga, með mýkri líkamsrækt og andlegri vakningu. Þannig fórum við úr tveimur jógatímum yfir í tólf fyrir nokkrum misserum og erum enn að bæta við fjölbreyttum og skemmtilegum jógatímum þar sem allir finna tíma við hæfi.“

Meðal nýjunga í Baðhúsinu er einkabjálfi- un í jóga og ný heilsuáttaksnámskeið í samvinnu við Elísabetu Reynisdóttur, næringarþerapista og meistaranema í næringarfræði. Áfram verður boðið upp á detox-jóga, pilates og hugleiðslunámskeið sem njóta mikilla vinsælda.

„Konur eru nú meðvitaðri um að ef þær ætla að gera heilsurækt að lífsstíl og stunda líkamsrækt um ókomna tíð þurfi þær að tengja hana betur andlegri líðan og huga að streitulosun. Þess vegna hafa jóga- og hugleiðslutímar slegið í gegn; konur finna hvað þeim líður vel af því að hugsa inn á við og upplifun af ræktinni verður notaleg og góð.“

Nana segir árangur í líkamsvexti framúrskarandi við jógaíðkun. „Þótt æfingar séu mýkri og hægari eykst styrkur og þol ef ástundun er jöfn og þétt. Það þarf því ekki að vera með blóðbragð í munni og standa á öndinni við líkamsrækt eins og gamla mýtan sagði til um. Nú er tilhlökkunarefni og ánægjulegt að hlúa að líkama og sál.“

Baðhúsið í Smáralind

Konur sem ganga í KK-klúbb Baðhússins hafa aðgang að öllum tímum á stundaskrá, nýjum

og fullkomnum technogym-líkamsræktarsal og þurfa ekki að borga aukalega fyrir einstök námskeið.

„Stundaskrá Baðhússins er byggð á blöndu námskeiða og opinna tíma og konur þykir gott að geta valið úr eftir hentugleik. Í boði eru einnig kraftmeiri tímar út frá Les Mills-kerfinu og samstanda af lyftingum, pöllum, combat-bardagalist og þolfimi. Við erum einnig með sívinsæl átaksnámskeið fyrir konur sem eru að byrja í líkamsrækt eftir langt hlé, eru orðnar of þungar, kannski með vandamál í stoðkerfi og veikari bakgrunn. Með þeim förum við hægt af stað og forðumst hopp, hlaup og læti,“ útskýrir Nana.

Hún segir lykिलinn að velgengni Baðhússins felast meðal annars í traustum kennurum sem kennt hafa lengi og eru boðnir og búnir að aðstoða viðskiptavinum og hjálpa nýliðum af stað.

„Við hlökkum til að taka á móti nýjum og föstum viðskiptavinum þegar við flytjum yfir í nýtt og glæsilegt Baðhús í Smáralind í desember. Það verða mikil umskipti frá því að starfa inni á gamla skemmtistaðnum Þórscafé í hálfgerðum bútasam sem hefur verið púslað upp reglulega yfir í nýtt Baðhús, sem er sérhannað fyrir starfseminu í nýja norðurturni Smáralindar. Þar munum við áfram byggja á okkar góða grunni en einnig bjóða upp á spennandi nýjungar og vitaskuld verður Baðhúsið enn þá kvennastöð.“

Þess má geta að þær sem ganga í KK-klúbbinn í haust halda áfram á sama gamla verðinu í Smáralind. Það borgar sig því að ganga í klúbbinn strax í haust.

Eva Mendes í toppformi

Í Baðhúsinu æfa konur á öllum aldri og úr öllum þjóðfélagshópum. Í sumar hefur leikkonan og þokkagyðjan Eva Mendes verið þar í stífri einkastyrtarþjálfun hjá Nönu og einkabjálfun í jóga hjá Evu Rún jógakennara.

„Eva var bent á að æfa í Baðhúsinu af ánægðum viðskiptavinum Baðhússins. Hún kemur hingað oft og líður afskaplega vel eins og öðrum konum í rólegu umhverfi Baðhússins. Eva er yndisleg eins og allar konur sem ég þjálfá og við vorum meira að segja tilbúnar til að gera undantekningu og hleypa unnusta hennar inn þótt þetta sé kvennastaður,“ segir Nana hláturmild og vísar til leikarans Ryans Gosling.

„Í Baðhúsinu fá allir að vera í friði og engin sem abbas upp á Evu. Reyndar sagði ein við mig í gríni: „Láttu mig vita hvenær Eva er hjá þér næst; þá ætla ég að fara að leita að honum!“ Við Eva spjöllum um daginn og veginn eins og gengur og hún er tilgerðarlaus og ekkert uppstríluð. Það fer ekki á milli mála að hún er glæsileg og í toppformi, enda meðvituð um mikilvægi þess að hugsa vel um sig.“



Baðhúsið er hlýlegt, fagurt og notalegt athvarf kvenna sem vilja rækta líkama og sál í rólegu andrúmslofti. Eigandi þess er alheimsfegurðardrottningin Linda Pétursdóttir.

Komdu strax í KK klúbbinn og **haltu gamla verðinu** í nýju Baðhúsi í Smáralind.

KK-Skólaáskrift 5.990 pr. mánuð.

KK-Grunnáskrift 7.190 pr. mánuð.

KK-Eðaláskrift 8.890 pr. mánuð.

Sjá nánar www.badhusid.is/kk

Stakur mánuður, óbundinn 13.900 kr.



BADHÚSIÐ

www.badhusid.is

Á Saga Class um Klambratúnið

Almenningsgarðar borgarinnar eru margir notaðir undir líkamsrækt yfir sumartímann. Á Klambratúni hittist hópur hressra kvenna tvisvar í viku og stundar hlaup og æfingar. Hópurinn samanstendur af konum úr hverfinu og vinkonum þeirra.

Í sumar hefur hópur sprækra kvenna hist reglulega á Klambratúni og stundað þar hlaup og æfingar. Hópurinn samanstendur að mestu leyti af konum sem búa nálægt Klambratúni en eftir því sem leið á sumarið bættust vinkonur þeirra í hann. Leikkonan Tinna Lind Gunnarsdóttir er upphafskona hópsins, sem kallar sig Saga Class eftir þjálfaranum, Sögu Garðarsdóttur leikkonu. „Ég var búin að ganga með þessa hugmynd lengi. Sjálf er ég ein af þeim sem eru alltaf að styrkja einhverjar líkamsræktarstöðvar en nýta sér aðstöðuna takmarkað. Mér finnst alltaf svo mikið vesen að koma mér á staðinn. Svo er ég voða dugleg að svíkja sjálfa mig um að fara út að hlaupa. Mér fannst tilvalið að skuldbinda mig til að hitta einhvern svo ég myndi nú drífa mig út.“ Tinna sendi því skilaboð gegnum Facebook á nokkrar konur sem hún þekkti og bjuggu nálægt Klambratúni. Svörunin var mjög góð og hópurinn hefur vaxið jafnt og þétt í sumar.

Tinna segist alltaf hafa verið með vinkonu sína, Sögu Garðarsdóttur, í huga til að þjálfar hópinn enda sé hún allt í senn: töffari,



Sex fulltrúar Saga Class að lokinni fyrstu æfingu sumarsins á Klambratúni.

MYND/ÚR EINKASAFNI

snillingur, skemmtileg og mikil keppnismanneskja. „Við höfum yfirleitt hist tvisvar í viku og þjálfunin byggir á svipuðum æfingum og í víkingaþreki eða boot camp. Við erum af öllum stærðum og gerðum og í misgóðu formi en

þetta fyrirkomulag hentar öllum. Það gera bara allir eins mikið og þeir geta. Ef Saga kemst ekki á æfingu tekur einhver önnur að sér að stýra æfingunni og þá yfirleitt eftir forskrift Sögu.“

Mætingin er misgóð eftir

dögum en um 30 konur eru í hópnum í dag. „Sjálf reyni ég að mæta sem oftast en hef reyndar lítið getað mætt undanfarið þar sem ég er á fullu að stjórna Reykjavík Dance Festival sem haldin er þessa dagana. Síðan



„Við erum af öllum stærðum og gerðum og í misgóðu formi en þetta fyrirkomulag hentar öllum,“ segir Tinna Lind Gunnarsdóttir leikkona.

MYND/ARNÞÓR

fjögjum við stundum æfingum, til dæmis ef veður er gott eða ef einhverjar vilja taka lengri hlaup.“

Hópurinn ætlar að halda áfram í vetur og segir Tinna snjó og kulda ekki stoppa þær. „Við höldum áfram óháð veðri og vindum og látum þetta rúlla áfram. Ef það snjóar mikið þá bara búum við til snjókarl.“

Prátt fyrir að konurnar þekkt ekki allar innbyrðis hefur stemningin verið mjög góð í sumar að sögn Tinnu. „Það gerist einhvern veginn bara sjálfkrafa þegar allir eru hressir. Við höfum svo sem ekki gert neitt sérstakt til þess að hrista okkur saman. En við gerum samt voða mikið af því að hrista okkur!“

HEILSUSKÓLI TANYU

Heilsuskóli Tanyu er persónulegur heilsuræktarskóli í notalegu og afslöppuðu umhverfi. Skólinn var opnaður í ágúst að Furugrund 3, Kópavogi. Morgun-, hádegis-, kvöld- og helgartímar eru í boði svo sem kvennaleikfimi, Pilates, Zumba Fitness, Zumba Sentao (nýjung – Zumba með stólum), Zumba Kids (fyrir börn á aldrinum 8 til 12 ára) og Zumba® Kids Jr. (fyrir börn á aldrinum 5 til 7 ára).

Heilsuskóli TANYU er vel staðsettur í hverfinu, næstum því í Fossvogsdal, við hliðina á Snælandsskóla og hentar fólki sem vill æfa á heimilislegum stað í litlum, lokuðum hópum.

Fjögurra vikna námskeið hefjast 9. september. Tanya Dimitrova hefur starfað í meira en tvo áratugi sem heilsuræktar- og danskennari á Íslandi.

Tíð þvaglát trufluðu vinnuna, svefninn og áhugamálin

ProStaminus hefur gagnast Halldóri R. Magnússyni mjög vel. Hann þarf sjaldnar að pissa á næturnar og bunan er orðin betri.

Halldór R. Magnússon, eigandi HM-flutninga ehf., vinnur við alhliða vörudreifingu og flutningsþjónustu og keyrir bíl stóran hluta vinnudagsins. Tíðar ferðir á klósettið, næturbrólt og slappari þvagbuna gerðu honum lífið leitt þar til hann prófaði ProStaminus, náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega hannað fyrir karlmenn með vandamál tengd þvagbunu og stækkuðum blöðruhálskirtli.

Þvagbunan var orðin slöpp

„Þvagbunan var farin að slappast og ég þurfti oft að pissa á næturnar. Á daginn var orðið afar þreytandi að þurfa sífellt að fara á klósettið og svo þegar maður loksins komst á klósettið þá kom lítið sem ekkert!“ segir Halldór, eða Dóri eins og hann er jafnan kallaður. Hann bætir við að margir karlmenn sem vinna við akstur kannist við það vandamál að komast ekki alltaf á klósettið þegar kallið kemur og vinna þar að auki oft óreglulegan vinnutíma og þetta tvennt saman kalli á vandamál við þvaglát. „Ég var allavega orðinn það þreyttur á þessu að mér fannst ég verða að leita leiða til að bæta ástandið. Ég datt þá niður á ProStaminus sem ég hef tekið í um það bil hálf ár með frábærum árangri,“ segir Dóri en ProStaminus er náttúrulegt efni og megininnihaldsefni eru hörfræjabykkni, graskersfræjabykkni, granateplabykkni, sink, selen, D- og E-vítamín. „Ég tek eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er



Halldór Rúnar Magnússon, eigandi HM flutninga (hmflutningar@hmflutningar.is), er ánægður með Pro-Staminus.



Parftu oft að pissa á nóttunni? Er bunan orðin slöpp?

Yfir 70% ProStaminus notenda finna fyrir jákvæðum breytingum strax fyrsta mánuðinn. Hagkvæmast er að kaupa stórt glas sem dugar í þrjá mánuði því þá eiga áhrifin klárlega að vera komin í ljós. Dagskammtur tvær töflur á dag t.d. með kvöldmáltíð. Útsölastaðir: Flest apótek, heilsubúðir, Hagkaup og Fjarðarkaup. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifa-ríkari og minna um „false alarm“,“ segir Dóri kíminn og léttur í lundu.

Nýtur hjólaferðanna betur

Dóri hefur stundað enduro-sport, sem er líkt mótorkrossi, og áður fyrir trufluðu verkir hann og að þurfa sífellt að fara að pissa í miðjum klíðum. „Þetta hefur batnað til muna og gerir mér kleift að njóta frítímans mun betur, enda

veit ég fátt betra en að fá útrás á hjólinu mínu. Það var auðvitað óþolandi að fá þau skilaboð frá lík-amanum að maður þyrfti að pissa og svo kom ekkert!“ segir Dóri. „Ég get með heilum hug mælt með því við karlmenn að þeir prófi ProStaminus, enda er það einfalt í notkun og fæst í flestum heilsu-búðum og apótekum og þar með er engin afsökun að næla sér ekki í glas. Ég held meira að segja að það sé 20% afsláttur í Apótekinu til 30.

HEILSUSKÓLI TANYU
Furugrund 3 í Kópavogi

Persónulegur heilsuræktarskóli í notalegu umhverfi.
Kvinnaleikfimi, Pilates. Aðhaldsnámskeið, Zumba Fitness, Zumba Sentao

4-vikna námskeið hefjast 9. september 2013.
Verð 2-svar í viku 12.900, 3-svar í viku 14.900.
<http://www.facebook.com/heilsuskoli.tanyu>

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúruleg bætiefni fyrir liðina



Nutrilenk Gold gerir gæfumuninn

Ég æfi þrípraut með áherslu á hjóleiðar. Æfingarnar eru mjög fjölbreyttar að lengd og gæðum en lengstu æfingarnar eru 6 tímar.

Ég prófaði Nutrilenk Gold fyrir rúmlega ári og fannst það hjálpa mér mikið. Ýmsar rannsóknir í ritrýndum alþjóðlegum timaritum hafa sýnt fram á jákvæða virkni innihaldsefna sem eru í Nutrilenk án þess að þau séu skráð sem lyf.

Ég prófaði að hætta að taka inn Nutrilenk nokkrum mánuðum síðar en byrjaði aftur og hef tekið Nutrilenk núna í rúmlega hálf tveimur árum og ætla að halda því áfram enda hafa æfingar og keppnir gengið mjög vel.

Hákon Hrafn er 39 ára fjölskyldumaður, Íslandsmeistari í þrípraut síðustu þrjú ár, þríprautarmaður ársins og Íslandsmeistari í tímakeppnihjóleiðum.



Hákon Hrafn Sigurðsson

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótum í mjöðmum, hrygg og hjám. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður



Liður með slitnum brjóskef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

Nutrilenk Gold er frábært byggingarefni fyrir brjóskef og getur minnkað liðverki, brak í liðum og stíðleika. Inniheldur brjóskef úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjóskef enda ríkt af kondritíni, kondritín súlfati, kollageni og kalki. Hentugt fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum

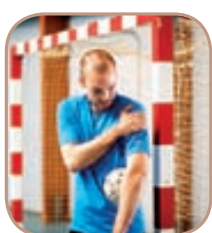
Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgum. Nutrilenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskefsvæðingum.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Skráðu þig á facebook síðuna **Nutrilenk fyrir liðina** - því getur fylgt heppni!



Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

Skíthræddur þegar höggið kom

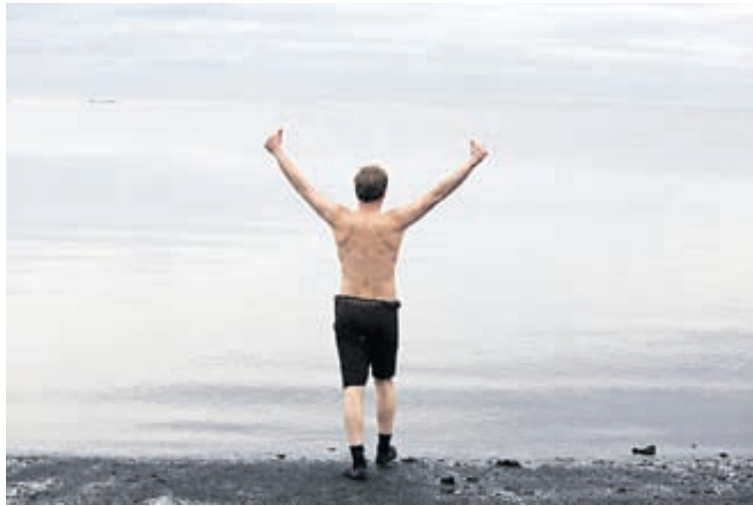
Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari hendir sér í sjóinn þegar hann þarf að hreinsa hugann. Kuldahöggjð sem heltekur hann fyrstu sekúndurnar er það sem dregur hann aftur og aftur ofan í ískaldan sjóinn, sérstaklega á veturna.

Fyrst þegar ég fór fannst mér eins og það kristallaðist í mér blóðið. Ég varð skíthræddur,“ segir Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari þegar hann er spurður út í heilsuræktina. Kuldajökkið varð þó ekki til að fæla hann frá sjósundinu heldur þvert á móti.

„Nú er svo komið að kuldahöggjð í byrjun er mitt uppáhald. Þetta er svo kröftug stund,“ segir Sveinn, sem hefur farið tvisvar til þrisvar í viku í sjóinn í bráðum tvö og hálf ár. Hann fer þó ekki einn heldur syndir ásamt vini sínum, Hilmari Guðjónssyni leikara. Þeir nota tímenn í sjónum til að ræða málin.

„Þetta er alveg dásamlegt. Sundið hefur einhvers konar heilandi áhrif á okkur og við getum talað saman um listina og fótboltann. Ég myndi kalla þetta „instant hugleiðslu“. Maður skilur allt eftir í landi þegar vaðið er út í og það er einmitt kuldajökkið sem hreinsar burt allar áhyggjur heimsins. Eftir það er hugurinn hreinn og skýr. Við erum misjafnlega lengi í sjónum, það fer eftir árstíðum. Sjósundið er áhugaverðara á veturna, þá eru áhrifin sterkari,“ segir Sveinn en ítrekar þó að hann fari ekki einn í sjóinn.

„Ef ég er alveg sjúkur að kom-



Sveinn Ólafur Gunnarsson leikari segir kuldahöggjð sem heltekur líkamann fyrstu sekúndurnar það besta við sjósundið. Ekkert sé betra til að hreinsa hugann.

MYND/DANIEL

ast út í bið ég einhvern að standa í fjörunni og horfa á eftir mér, þá bara til að veifa mér í kveðjuskyni, ef ég skyldi fá krampa. Þabbi gerir það stundum fyrir mig,“ segir hann kankvís.

„Yfirleitt förum við Himmi tveir en þó höfum við synt með Sjósundfélaginu. Jóhann Pétur Harðarson leikari hefur líka slegist í hópinn. Hann hafði séð okkur striplast inn og út úr Neslauginni, þegar við vorum að fara í sjóinn við Gróttu, og vildi vera með,“ segir Sveinn og telur sjósundið hjálpa til við

leikarastarfið. Það vindi ofan af stressinu. Hann stendur einmitt í ströngu þessa dagana en hann leikur í verkinu Eiðurinn og Eitt hvað eftir Guðberg Bergsson, sem leikhópurinn GRAL sýnir í Tjarnarbíói. Hefur hann kannski þurft að henda sér oftar í sjóinn þess vegna?

„Nei, alls ekki,“ segir hann hlæjandi. „Æfingarnar hafa gengið mjög vel. Þetta er reyndar skemmtileg sýning fyrir leikara að sýna. Hún er svo lifandi og öðruvísi.“

-rat



„Þetta er alveg dásamlegt.“ Sveinn segir áhrif sjósundsins sterkari á veturna.

Laktósafrí léttmjólk – fleiri vörur væntanlegar

Laktósafrí léttmjólk frá MS kom á markað í sumarbyrjun og hefur vakið talsverða athygli meðal neytenda.

Í laktósafríri mjólk er búið að fjarlægja laktósann úr mjólkinni en laktósi er mjólkursykur sem er í mjólkinni frá náttúrunnar hendi.

Hvað er laktósaóþol?

Laktósaóþol hefur verið nokkuð í umræðunni en hjá fólki með laktósaóþol er minnkuð virkni eða skortur á ákveðnu ensími sem nefnist laktasi. Það sér um niðurbrot mjólkursykursins í líkamanum. Neysla á vörum með laktósa getur því valdið fólki með laktósaóþol kvíðverkjum og öðrum óþægindum. Hafa þer þó í huga að laktósaóþol eða mjólkursykursóþol er gjörólíkt mjólkurofnæmi, sem er ofnæmi fyrir mjólkurpróteínum.

Laktósafrí mjólk hentar fólki með mjólkursykursóþol en hún inniheldur jafnframt mun minna kolvetni en önnur mjólk. Laktósafrí léttmjólk er einnig D-vítamínþætt. Það vítamín er af skornum skammti í mat og sérstaklega mikilvægt fyrir íbúa á norðlægum slóðum sem lítið sjá af sólinni á vetrarmánuðum.

Góð út í kaffið

Laktósafrí léttmjólk hentar vel, hvort sem það er út á morgunkornið eða til drykkjar með brauði og kökum eða bara hverju sem er. Hún er líka góð út í kaffið og þeyttist vel svo að hún hentar vel í kaffidrykki á borð við kaffi latte og macchiato.

Fleiri nýjungar væntanlegar

Nýja laktósafría léttmjólkinn hefur mælst vel fyrir meðal neytenda og í ljós hefur komið talsverð eftirspurn eftir fleiri laktósafríum mjólkurvörum. Nú í haust verður kynnt á markaði önnur laktósafrí nýjung sem er laktósafrí súrmjólk. Fleiri nýjungar munu svo líta dagsins ljós á næstu mánuðum.



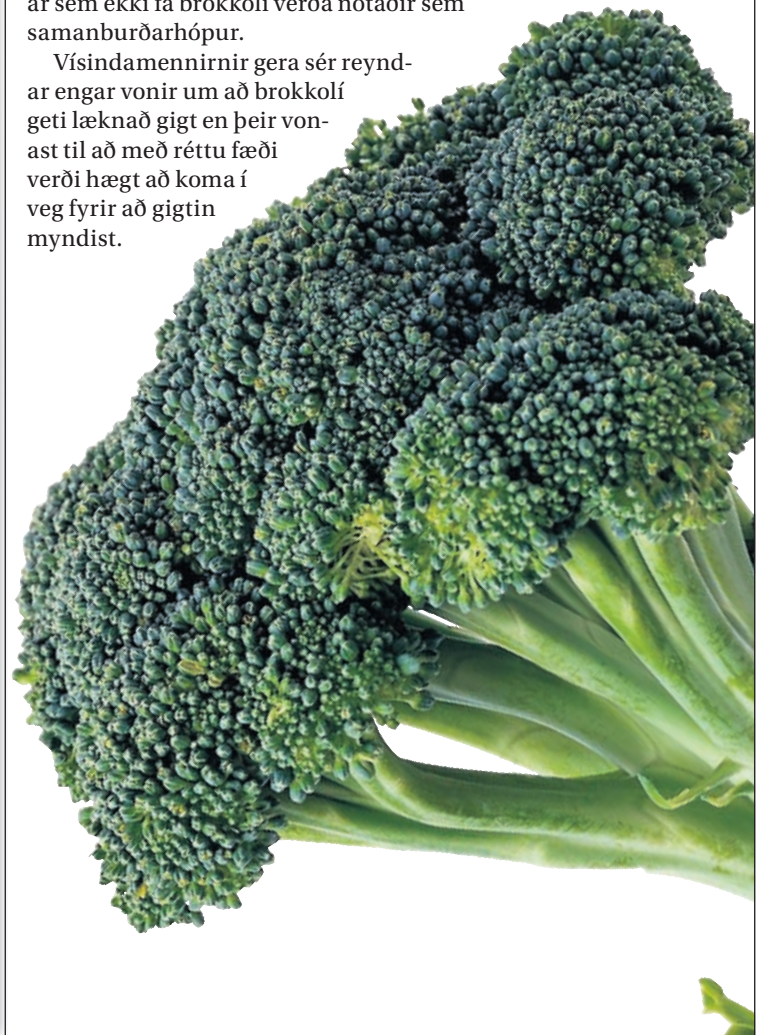
Brokkolí við slitgigt

Neysla brokkólís getur haft góð áhrif á fólk sem þjáist af slitgigt, eftir því sem vísindamenn við breskan háskóla halda fram.

Í frétt á vef BBC segir að vísindamenn við háskólann í East Anglia í Bretlandi hafi komist að því innan veggja tilraunastofu að efnasambönd í brokkolí hindri myndun skaðlegra ensíma sem eyðileggja brjósk.

Nú er ætlunin að prófa kenninguna á fólki en tuttugu sjúklingar sem bíða uppskurðar á hné vegna gigtar munu fá daglegan skammt af sérrektuðu brokkolí. Sjúklingarnir munu vera á fæðinu í tvær vikur áður en þeir leggjast undir hnífinn. Læknar munu í kjölfarið skoða þann vef sem þarf að fjarlægja til að sjá hvort einhver bati hafi orðið vegna brokkolíátsins. Tuttugu aðrir sjúklingar sem ekki fá brokkolí verða notaðir sem samanburðarhópur.

Vísindamennirnir gera sér reyndar engar vonir um að brokkolí geti læknað gigt en þeir vonast til að með réttu fæði verði hægt að koma í veg fyrir að gigtin myndist.





HÁGÆÐA HÚÐVÖRUR

ENGIN ILM- EÐA LITAREFNI
EXEM ÞURRKUR Í HÚÐ PSORIASIS



ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
FÆST Í NÆSTA APÓTEKI


Apótek
-fyrir alla!

Húsráð við ýmsum kvillum

Allt frá örófi alda hefur fólk nýtt sér hin ýmsu húsráð til lækninga. Um árangur þeirra skal ekki segja en gaman er að kynna sér þessi fjölbreyttu ráð sem sum hver lifa góðu lífi. Á vefriti Readers Digest eru talin upp nokkur skemmtileg húsráð.

Kristallar bæta minni

Allmargir trúa því að kristallar og eðalsteinar búi yfir orku sem hafi græðandi áhrif. Orkusteinar hafa í raun verið notaðir til lækninga í þúsundir ára. Eiginleikar steinanna eru misjafnir eftir gerð þeirra. Til dæmis er blákvarg talinn bæta minni. Með því að hafa steininn ávallt nálægt sér

á orka hans að verða til þess að hugurinn starfi betur.



Hunang við heymæði

Þetta húsráð lifir góðu lífi, sérstaklega í Englandi. Hugmyndin er sú að hunang sem framleitt er innan 25 mílna frá heimili þess sem þjáist af frjókornaofnæmi geti haft góð áhrif. Ástæðan á að vera sú að hunangið inniheldur frjókorn frá plöntum sem orsaka ofnæmið. Með því að borða skeið af þessu hunangi daglega yfir vetrartímann er talið líklegt að það virki eins og ofnæmissprautu og geti því dregið úr ofnæmisviðbrögðum. Hvað sem líður árangrinum er hugmyndin falleg og hættulaus og því sársaukalaust fyrir ofnæmisspésa að prófa hana.



Tómatsafi við líkamslykt

Gamalt húsráð við líkamslykt er að bæta tveimur til þremur bollum af tómatsafa í baðvatnið og liggja í því í korter. Árangurinn hefur svo sem aldrei verið mældur en þar sem þessi aðferð hefur verið notuð á hunda sem lent hafa í skunkaárás má ætla að einhver sannleikur liggja þarna að baki.



Lausn við siggi

Hér er furðulegt ráð við siggi á fótum. Leggið hálfu sneið af gömlu brauði í ibleyti í eplaedik. Notið límband til að festa brauðið við þann hluta fótans sem er verst farinn af siggi. Vefjið fætinum í plastfilmu og farið loks í bómullarsokk. Þannig á að sofa um nóttina og að morgni á siggið að heyra sögunni til.



Poppkornssúpa við ógleði

Þetta húsráð virðist kannski ekki sérlega lystugt en vera má að það virki fyrir einhvern. Poppið popp á gamla máttann og setjið í skál. Hellið sjóðandi vatni yfir og látið standa í korter. Borðið teskeið af grautnum á fimmtán mínútna fresti og ógleðin mun hverfa. En við seljum það ekki dýrara en við keyptum það.

Kaffi við augnangri

Sums staðar á Ítalíu er kaffigerðarlistin í hávegum höfð. Þar má meðal annars rekast á það húsráð að nota kalt espresso-kaffi við augnangri.

Sagt er að kaffið innihaldi sama sýrustig og bór-sýra, þá hafi koffín-ið þau áhrif að blóðflæði minnki sem verður til þess að draga úr þrota.

Þrek og Þokki

Eitt nýjasta og vinsælasta æfingakerfið frá Bandaríkjunum loks í boði á Íslandi

Mótaðu líkamann á fljótvirkan og öflugan hátt með tækni sem samþættir fitubrennslu, uppbyggingu vöðva og teygjur.

Markmiðið er að bæta líkamstöðu og auka líkamsvitund og þokka.

Aukið þol og meiri orka með markvissri, lifandi og skemmtilegri þjálfun fyrir allar konur, jafnt þær sem eru nú þegar í góðu formi sem þær sem vilja bæta formið.

Einnig frábærar æfingar fyrir hlaupara og skokkara.

Sýnilegur árangur eftir aðeins fjórar vikur:

- Stinnari og mótaðri vöðvar
- Sýnilegri brjóst-, handleggs- og lærvöðvar
- Grennra mitti
- Sterkari kvið- og bakvöðvar
- Bætt líkamsstaða



Kennsla hefst 9. september að Suðurlandsbraut 6b, 2 hæð og í Sporthúsinu. Upplýsingar og skráning í síma 822 7772 og 892 1598.



www.facebook.com/studiosoleyjar.is

Stúdíó Sóleyjar

Stúdíó Sóleyjar · Suðurlandsbraut 6b · Sími 822 7772 / 892 1598
soley@studiosoleyjar.is · www.studiosoleyjar.is

Sykurminnsta morgunkornið

Sykurinnihald er það lægsta sem gerist í morgunkorni.



4,4 g sykur í 100 g

Trefjaríkt

Inniheldur náttúruleg trefjaefni sem viðhalda heilbrigðri meltingu.



10 g trefjar í 100 g

Flókin kolvetni

Sjá vöðvum líkamans og heilafrumum fyrir orku.



68,6 g kolvetni í 100 g

Hvað er Weetabix?

Heilkorna

Allir kostir kornsins nýttir. Hvert lag kornsins inniheldur næringarefni sem eru líkamanum nauðsynleg.



95% heilkorna



Vítamín og steinefni

Inniheldur mikilvæg vítamín, steinefni og járn sem eru nauðsynleg fyrir vöxt og viðhald heilbrigðs líkama.



Próteinríkt

Prótein byggja m.a. upp og endurnýja vöðvavefinn, styrkja ónæmiskerfi líkamans og flytja næringarefni inn og út úr frumum.



11,5 g prótein í 100 g



Einnig til með súkkulaðibragði

ORKA SEM ENDIST

Weetabix er frábær leið til að byrja daginn. Veldu næringarríkan morgunverð sem heldur þér gangandi fram að hádegi.





VORT DAGLEGT BRAUÐ

Með því að taka lítil en fótvissskref í átt að heilnæmum lífsháttum er hægt að uppskera hraustan og heilbrigðan líkama.

■ Mættu nýjum degi með jákvæðu hugarfari. Það hefur bein áhrif á heilsuna og viðhorf okkar til dagsins.

■ Gefðu þér fimm mínútur á dag til að hugleiða. Hugleiðsla hreinsar hugann og losar um streitu, taugaóstyrk og verki.

■ Byrjaðu daginn á vatnsglasi með vænni sneið af sítrónu.

Það kemur meltingunni af stað fyrir daginn.

■ Reyndu að skipta einni máltíð út fyrir góðan djús úr eplum, perum, sítrónu og engifer. Það eykur þyngdartap, losar út eitru og styrkir ónæmiskerfið.

■ Verið virk og stundið reglubundna hreyfingu. Aðeins tuttugu mínútna göngutúr hraðar efnaskiptum og heldur kroppnum hraustum.



PRÓTÍNSKORTUR GÆTI VERIÐ ORSÖK MINNISLEYSIS

Lágt hlutfall prótíns í heila gæti verið orsök þess að minninu hrakar með aldrinum ef marka má niðurstöður tilrauna bandarískra vísindamanna á músum. Eftir að hafa fundið út að virkni ákveðins prótíns í heilanum minnkaði með tímanum gátu vísindamenn örvað virkni þess aftur í gömlum músum með tilbúnum vírus. Við það virtust mýsnaðar verða minnugri. Vísindamennirnir vonast til að niðurstöðurnar leiði til þess að hægt verði að snúa gleymskuferlinu við í mönnum en segja að langur vegur sé þó milli heila músa og manna.

Fréttina má lesa á bbc.co.uk.

SVEPPAFERÐ Í HEIÐMÖRK

Sveppaferð verður farin í Heiðmörk laugardaginn 31. ágúst klukkan 10. Silke Werth, nýdóktor við líf- og umhverfisvísindastofnun Háskóla Íslands, leiðir ferðina í samvinnu við fararstjóra Ferðafélags Íslands.

Hist verður við Öskju, náttúrufræðahús Háskóla Íslands, klukkan 10 þar sem hægt verður að sameinast í bíla. Þaðan verður ekið í lest upp í Heiðmörk.

Þátttakendur eru hvattir til að taka með sér sveppabækur og ílát fyrir sveppina. Meðan fólk safnar sveppum fræða Silke og hinir fararstjórnarnir það um hvaða sveppi megi borða, hverjir eru eittraðir og hvernig skuli verka sveppina.

Ferðin er farin í samvinnu við Ferðafélag barnanna og því tilvalið fyrir fjölskyldur að fara saman. Leiðsögn verður á ensku og íslensku en þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.



Sparið vinnu og fyrirhöfn

Veislubjónusta Nings býður upp á úrval framandi og hefðbundinna veisluréttanna fyrir allar tegundir af veislum. Við elskum brúðkaup, fögnum afmælum, þökkum guði fyrir fermingarveislurnar og...

við erum rosalega spennt fyrir pinnaveislum



Veislubjónusta NINGS

Skoðið úrval veisluhugmynda á www.nings.is



Veislur eru okkar fag

Verð frá 1795 kr. pr. mann

Panta þarf veislur með minnst dags fyrirvara

Hafðu samband og við veitum ráðgjöf þér að kostnaðarlausu. Sími: 588 0999 og 822 8833

Eina sérvslun landsins
með grill og garðhúsgögn

Grillbúðin



www.grillbudin.is

ÚTSALA

VELDU
GRILL
SEM ENDIST
OG ÞÚ
SPARAR



LANDMANN
Er frá Þýskalandi

TEST
WINNER!



GARVIDA
EXTERIEUR

*Garðhúsgögn í
hæsta gæðaflokki*



Viðhaldsfri garðhúsgögn úr Tekki

ÚTSALA Á GRILLUM
GARÐHÚSGÖGNUM
OG AUKAHLUTUM

Kynnið ykkur muninn á Tekki og öðrum harðvið

Komdu og fáðu ráðleggingar

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi | S. 554 0400 | Við hliðina á BÓNUS | grillbudin.is



Talandi um innblástur í lífsbaráttuna, stundum þegar ég vorkenni sjálfri mér, þá prófa ég að bæta við heimskautskulda, selspiki og ísbirni.“

► eitthvað og vildi tala við mig. Fólk heldur að hönnuðir geri hluti því það er svo gaman og við lærum svo mikið á þessu en í lok dagsins viljum við bara fá útborgað eins og aðrir. Ég er prinsippmanneskja og er listamaður. Þetta var í miðju bankahruni en Elínros kom og hitti mig á hvíta Range Rovernum sínum með bleiku sógleraugun. Ég ætlaði ekkert að vinna fyrir hana og reyndi að gera henni erfitt fyrir en svo bara endaði ég úti í bílskúr hjá henni því hún sótti mig alltaf. Í dag er gagnkvæm virðing og við erum búnar að takast á við margt. Við vitum báðar að við sleppum ekkert lífandi frá þessu lífi og því er mikill húmor hjá okkur.“

Hönnunarferlið er ferðalag **Hvers konar hugmyndafræði er „slow fashion“ eins og ELLA leggur áherslu á?** „Þessi hugmyndafræði hafnar í raun fyrst og fremst hraðanum sem mörg tískufyrirtæki starfa við í dag. Hún tekur mið af því að taka sér tíma til að gera vel en líka að varan endist kaupandanum, bæði vegna gæða en einnig vegna tímalausrar hönnunar. Þetta snýst ekki um að fylgja trendinu heldur að skapa eitthvað frá sínu eigin hjarta, þótt tíðarandinn sé ætíð hafður í huga. Í „fast fashion“ er línar markaðssett svo mikið að línar verður búin eftir tímabilið. Það fer í raun rosalega mikið á haugana eftir útsölur.“

Er á stefnustránni að koma með þína eigin línu? „Það er svo mikil ábyrgð að vera með fyrirtæki og ég vil halda í mitt persónulega frelsi. Hins vegar á einhverjum tímum sé ég fyrir mér að vinna fyrir fleiri viðskiptavinum og jafnvel mig sjálfa. Þótt ég sé komin í þessa stöðu í Listaháskólunum held ég að það sé gott fyrir akademíur að það sé flæði. Því var

spáð fyrir ári síðan að ég myndi ekki nenna að stússa í svona skipulagningu en ég hef komist að þeirri niðurstöðu að ég nýt þess að taka þátt í að mennta hönnuði til framtíðar. Maður má ekki festast í því sem listamaður að komast á spena innan listaakademiunnar og fara að óttast að fara aftur í harkið. Hönnunarferli er ferðalag rétt eins og lífið. Allt getur gerst og það er ekkert öryggi.“

Heimskautskuldinn er heillandi **Dú hefur einnig starfað við leiðsögn og dvalið mikið á Grænlandi. Hver er tengingin þangað?** „Ég byrjaði í hjálparveit þegar ég var 17 ára og hef alltaf verið viðlöndandi fjallamennsku. Ég hef starfað við leiðsögn í 13 ár og hef undanfarið verið töluvert á Austur-Grænlandi. Við mína fyrstu komu til landsins horfði ég út um gluggann úr flugvélinni og augun voru barmfull af tárur, svo fallet var það. Landið er stórt, hrátt og hættulegt en óendanlega fallet. Við komuna upplifði ég á sama tíma mikið frelsi og minni-máttarkennd, enda ekki annað hægt gagnvart svo stórfenglegu landi. Hvað Grænlandingana varðar þá er djúp menningarleg gjá á milli þeirra og okkar Vesturlandabúa. Augljóst er að þeir glíma við stór vandamál sem stafa meðal annars af gríðarlega hröðum breytingum og einangrun. Talandi um innblástur í lífsbaráttuna, stundum þegar ég vorkenni sjálfri mér prófa ég að bæta við heimskautskulda, selspiki og ísbirni.“

Dú hefur greinilega mikla orku og margar hugmyndir. Hvernig hefur þú tíma fyrir alla þessa vinnu? „Það kemur alltaf öðru hvoru upp að ég sé byrjuð að missa hárið og að keyra mig út. Stundum

Uppáhalds

MATUR

Finnst flestur matur góður.

DRYKKUR

Kaffi og appelsínusafi.

VEITINGAHÚS

Snaps.

VEFSÍÐA

bbc.com og lhi.is.

VERSLUN

ELLA.

HÖNNUÐUR Dries van Noten og Ann Demeulemeester eru í upphaldi einmitt núna.

HREYFING

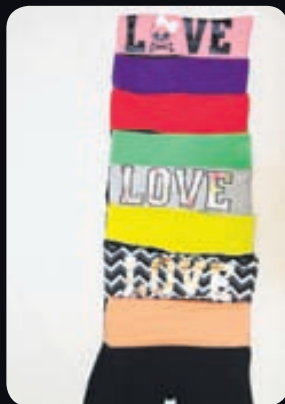
Fjallgöngur o.fl.

spring ég og fer inn í mína skel. Ég hef alltaf valið út frá hjartanu og hjartað vill það sem það vill og mitt vill bara oft helst vinna. Ég baka ekki og elda ekki mikið og fer ekki í búðarap. Ég fer sjaldan í bíó og nota þá tímann minn í annað. Mörkin milli heilbrigðs metnaðar og bilunar eru ekki alltaf alveg skýr en ég er svo heppin að hafa mikið af góðu fólki í mínu lífi sem þekkir mig og fyrirgefur.“

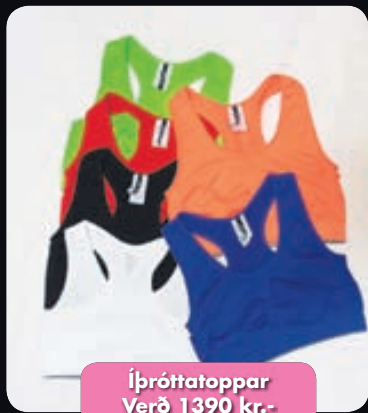
Hvernig sérðu framtíðina fyrir þér? „Það þarf að finna lausn á náttúrumálum og fólk þarf að vera meðvitaðra í gegnum hönnun. Við megum ekki vera kynslóðin sem eyðilagði allt. Ég verð að trúa því að við getum nýtt allar þær framfarir sem hafa orðið til að gera heiminn betri. Kannski skrepp ég fljótleiga til Sikileyjar til að æfa mig í að slaka á.“

SOHO MARKET

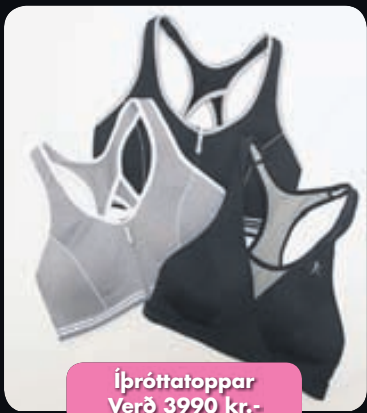
Ný sending af Yoga buxum og ípróttatoppum!



Yoga buxurnar koma í 12 litum og 3 stærðum.
Stuttar: 2690 kr.-
Síðar: 3290 kr.-
Þröngar: 2990 kr.-



Ípróttatoppur
Verð 1390 kr.-



Ípróttatoppur
Verð 3990 kr.-



Ípróttatoppur
Verð 1790 kr.-



Ljúflingsverzlunin poppar upp um helgina í Álþheimum.

VERSLUN FYRIR LJÚFAR KONUR

Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir** opna „pop up“-verslunina **Ljúflingsverzlun um helgina.**

„Verslunin var upphaflega stofnuð með umhverfissjónarmið að leiðarljósi. Allt sem er keypt inn hefur einhverja skírskotun í umhverfisvernd en allur pappír og kort eru endurunin. Hugsunin var því bæði að geta gefið af sér og endurnýtt áfram,“ segir **Heiður Reynisdóttir**, eigandi vefverslunarinnar Íslenska pappírsefélagið. Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir**, sem reka verslanirnar Íslenska pappírsefélagið og Jónsdóttir og co., taka sig saman reglulega og opna búað yfir helgi sem nefnist Ljúflingsverzlun. Vöruúrvalið spannar allt frá litlum límmiðum, sápmum, kertum og pappír upp í stór og vönduð ullarteppi. Verslunin er opin um helgina frá kl. 11 til 17 en hún poppar upp í Álþheimum 2-4. „Það á að vera góð upplifun og afslappandi að koma inn og skoða hluti sem gleðja augað,“ segir **Heiður**.



Vinkonurnar **Heiður Reynisdóttir** og **Ragnhildur Jónsdóttir**.

Allt sem er keypt inn hefur einhverja skírskotun í umhverfisvernd.

Silkimjúkur „Colour Crush™“-varalitur

24 rakagefandi litbrigði með léttri angan rósa, marúlaolíu frá Namibíu og olíu úr pressuðum kirsuberjakjörnum.



SMÁRALIND, KRINGLUNNI, GLERÁRTORGI

Sendum í póstkröfu sé þess óskað, sími 564 6552



NAFN
Bryndís Björg
Einarsdóttir

STARF

Eigandi verslunarinnar Kastaníu,
ásamt Ólínu Gísladóttur.

ALDUR 34 ára.

STJÖRNUMERKI Steingeit.

UPPÁHALDISHÖNNUÐUR

Ég á mér ekki endilega einn
uppáhaldshönnuð. Mér finnst
skipta mestu máli að varan sé
falleg, fari mér vel og að gæðin
séu mikil. Nokkur merki sem
eru í miklu uppáhaldi hjá mér í
fötum, skóm og fylgihlutum eru
French Connection, Boss,
Cole Haan, Triwa, Plomo o Plata
og Louis Vuitton.

FATASKÁPURINN

BRYNDÍS BJÖRG LEGGUR ÁHERSLU Á ÞÆGINDI OG GÆÐI

BLÁR Í UPPÁHALDI

Þessir skór eru líka frá **Cole Haan**. Blár er minn uppáhaldslit-
ur svo ég gat alls ekki látið þessa fram hjá mér fara. Hatturinn
er **Tommy Hilfiger**. Mér finnst æðislegt að
setja upp hatt af og til. Ég á nokkra en þessi
er í uppáhaldi. Úrið er
frá Triwa.



ÞÆGINDIN SKIPTA MÁLI

Strategia-skórnir eru mjög þægilegir og klassískir. Klúturinn er
bómullarklútur frá **Plomo o Plata**. Skórnir sem ég er í á mynd-
inni eru líka **Strategia**. Armböndin
eru eftir **Hildi Hafstein** og úrið er
Triwa.



ELSKAR GÖNGUR

Lomir-gönguskórnir mínir eru í miklu uppáhaldi enda einstaklega þægi-
legir fyrir lengri göngur. Ég elska að fara í krefjandi göngur, gista í skálum
og vera fjarri flestum lífsins nauðsynjum í nokkra daga. Fyrir mitt leyti eru
það bestu húsmæðraorlofin. Göngustafir og kaffibrúsinn eru meðal þess
sem kallast staðalbúnaður í styttri sem lengri fjallgöngur.



TÓK EFTIR SKÓFATNAÐI KÓNGAFÓLKSINS

Ljósir hælaskór frá **Cole Haan**. Þetta skómerki er í miklu upp-
áhaldi hjá mér enda þægilegir, elegant og flottir. Ég hef alltaf átt
a.m.k. eina natur-hælaskó síðan ég byrjaði að ganga á hælum.
Langamma mín var dönsk og var alltaf áskrifandi að dönsku
blöðunum sem ég elskaði að skoða. Snemma tók ég eftir því
að allar prinsessurnar og drottningarnar í Skandinavíu gengu í
svona ljósum skóm við flestar flukur. Klúturinn er silklútur frá
Plomo o Plata, elegant en rokkaður. Úrið er frá Triwa.

VILD
er snilld

Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar
núna á www.stod2.is/vild

ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

**LADDI
LENGIR LÍFIÐ**



30%
AFSLÁTTUR

30% afsláttur á **Ladda** í Hörpu.
Gildir á allar sýningar í sölu fram
að fyrstu sýningu haustsins,
þann 7. september.



20%
AFSLÁTTUR

20% afsláttur af öllum námskeiðum
sem hefjast 9. september.
Aðalkennari er Kameron Bink úr
So You Think You Can Dance.



Girnileg bollakaka með sykurlausri bláberjasultu.

SYKURLAUS BLÁBERJASULTA

Nú er sultutíðin gengin í garð og því tilvalið að útbúa
sultur heima við. **María Krista Hreiðarsdóttir** er grafískur
hönnuður og deilir hér uppskrift að einfaldri heimatil-
búinni sultu sem er sykurlaus þótt ótrúlegt sé.



**María Krista
Hreiðarsdóttir**
grafískur hönnuður.

BLÁBERJASULTA

450 gr bláber frosin eða fersk
25 gr Sukrin Melis Funktionsell
40 dropar vanillustevía
1 tsk. xanthan-gum

Setjið allt nema xanthan-gum í pott, hitið vel þar til
berjablandan fer að malla, dreifið svo xanthan-gum
yfir og hrærið stöðugt í
þar til sultan er hæfilega þykk, 1-3 mínútur.
Hellið blöndunni í tvær góðar sultukrúkkur og leyfið
henni að kólna.
Góð á vöfllur, í bakstur og margt fleira.



Allt fyrir svefnherbergið

Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð
Gafnar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir



Íslensk hönnun

RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397

www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook

Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað





Hvern faðmaðir þú síðast? Mamma fékk gott kram að kveðjuskyni síðast þegar ég heimsótti hana.

En kysstir? Myndarmann.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Ég sjálf fyrir að standa einstaklega vel með sjálfri mér í sérstökum aðstæðum nýlega.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég á það til að vera á síðustu stundu þegar ég þarf að mæta eitthvert. Ég er sjúklega áreiðanleg þegar kemur að vinnu og verkefnum sem ég tek að mér en þetta er eitthvað sem vissulega mætti betur fara.

Ertu hörundsár? Yfirleitt ekki. Ég á mjög auðvelt með að hlæja að sjálfri mér. Og öðrum líka. Það má.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, oft. Ég á það til að taka tilfinningaþrunginn túlkunardans og önnur vel valin spor í eldhúsinu heima við góða tónlist. En svo dansa ég líka alveg innan um annað fólk, þó það nú væri!

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég var með vælubílinn á hraðvali síðustu helgi í svona klukkutíma en svo það vinkona mín mig um að gjöra svo vel og hætta þessu, ég mætti væla þangað til við værum búnar að skila af okkur bílnum mínum og svo yrði farið niður í bæ og dansað. Ég hlýddi og það var geðveikt gaman.

Tekurðu strætó? Ekki að staðalri. Ég er oft í mörgum verkefnum hér og þar um bæinn þannig að á meðan drossían mín leyfir þá keyri ég.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég hef aldrei orðið jafn spennit og þegar ég rakst á Sabra Johnson, sigurvegara So You Think You Can Dance árið 2007, á Laugaveginum. Ég hljóp upp að henni, umlaði eitthvað um hvað hún væri frá-bær, fór í kleinu og fékk svo vinkonu mína til að taka mynd af okkur saman. Good times.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Einu sinni vissu ekki svo margir að ég væri með misstóra fætur. Núna vita það mjög margir. En já, ég get hreyft vinstra eyrað. Ekki bæði, bara það vinstra.

Hvað ætlaðu alls ekki að gera um helgina? Vera í fylu.

HELGARMATURINN KJÚKLINGARÉTTUR MEÐ SÓLÞURRUKUÐUM TÓMÖTUM

Þórhildur Ýr Arnardóttir starfar á vökudeild Landspítalans og er að vinna að lokaritgerð sinni í félagsfræði. Hún er einnig tveggja barna móðir og hefur mikinn áhuga á eldamennsku og deilir hér girnilegum kjúklingarétti með sólburrkuðum tómötum.

Kjúklingabringurnar eru kryddaðar með salti og svörtum pipar og steiktar upp úr olíu af sólburrkuðum tómötum. Þær eru svo settar í eldfast mót.

- 4 kjúklingabringur
- 1 laukur
- 8 sveppir
- 2 gulrætur
- 6 sólburrkaðir tómatar
- 1 kjötkraftur
- ½ dós af rjómaosti með

sólburrkuðum tómötum
½ dós af rjómaosti með pipar matreiðslurjóni

Þetta er skorið niður og steikt á pönnu. Svo bæti ég við kjötkraftinum, rjómaostinum með sólburrkuðum tómötum, rjómaostinum með piparum og matreiðslurjóna (u.þ.b. hálfri fernu) og læt þetta malla í smá-

stund. Eftir það er þessu öllu hella yfir bringurnar í eldfasta mótinu og svo er það sett inn í ofn á 200°C í um 30 mínútur.

Ómissandi er að hafa gott salat með, t.d. kál, rauða papriku, avókadó, jarðarber og fetaost.



Fjöllbreytt úrval vjafa



Heico Dádýr
Kr. 13.300



Heico Ugla
Kr. 7.400



Heico Páfagaukur
Kr. 10.900

Fjöllbreytt úrval af Heico lömpum!



Hani, krummi, hundur, svín
Veggskraut með 4 snögum. Kr. 11.900



Mezzo útvörp frá Lexon
Kr. 8.700



Distortion
Hefðbundið form kertastjaka bjagað og útkoman er óvenjuleg. Margir litir.
Kr. 4.690



Around Clock
eftir Anthony Dickens
Kr. 3.900



High Heel kökuspaði
Kökuspaðinn nýstárlegi!

Hver er flottastur
Herrasnuð Kr. 1.790



Skafkort
Þú skefur gylltu himnuna af þeim löndum sem þú hfur heimsótt og útbýrð þannig persónulegt heimskort. (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 2.990



Espresso mál.....kr. 2.100
Smámál.....kr. 2.290
Miðlungs mál.....kr. 2.490
Meiriháttarmál.....kr. 2.690

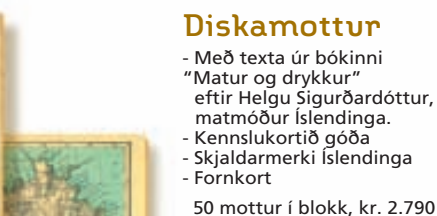
Lett, þétt & kúl fyrir heita drykki!



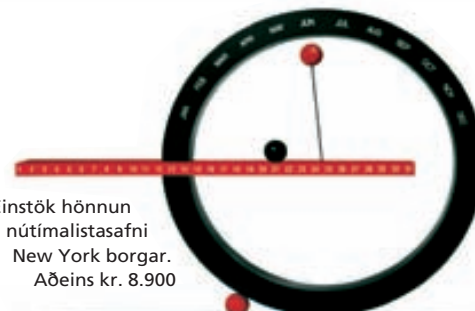
Cubebot róbótar
Cubebot er róbót úr tré, vélarlaust vélmenni, hanna undir áhrifum japanskra Shinto Kumi-ki þrauta. Ferningsmennið fjölbreytilega er jafnt leikfang, skraut og þraut. Margir litir, nokkrar stærðir. Verð frá 1.930



Lasso flöskustandur
(Vín)andi flöskunnar svífur í reipinu. Kr. 3.900



Diskamottur
- Með texta úr bókinni "Matur og drykkur" eftir Helgu Sigurðardóttur, matmóður Íslendinga.
- Kennslukortid góða
- Skjaldarmerki Íslendinga
- Fornkort
50 mottur í blokk, kr. 2.790



Einstök hönnun frá nútímalistasafni New York borgar. Aðeins kr. 8.900

Eilífðardagatal MoMA

ICELANDAIR

1011
Fjótlegt 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. Ljósraða 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 upphaldstónlistina 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 ljósraði 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.

FIJON / SIA

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

SPORT 2

enski boltinn

MERKISATBURÐIR

1720 Jón Vídalín Skálholtsbiskup andast á leið norður í Kaldadal, 54 ára að aldri.

1779 Íslendingar í Kaupmannahöfn stofna Hið íslenska lærdómslistafélag. Jón Eiríksson er forseti þess. Markmiðið er að fræða Íslendinga um bústjórn, bæta vísindapekkingu þeirra og bókmenntasmekk.

1874 Þjóðhátíð er haldin í Reykjavík í besta veðri til að minnst þúsund ára sögu Íslandsbyggðar.

1967 Eldur kemur upp í vöruskemmum Eimskipa við Borgartún. Eignatjón er meira en áður hefur orðið í eldsvöða á Íslandi.



1990 Aserbaídsjan lýsir yfir sjálfstæði frá Sovétríkjunum.

2004 Fjölbrotaskóli Snæfellinga tekur til starfa.



SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT NORDURLANDS Tekst á við verðug verkefni á afmælisárinu. MYND/DANIEL STARRASON

Blíðan og krafturinn hjá Mozart koma vel fram

Sinfóníuhljómsveit Norðurlands verður með Mozart-veislu í Hofi í kvöld klukkan 20 á Akureyrarvöku. Þar með hefst nýtt tónleikaár sveitarinnar sem fagnar tvítugsafmæli.

Eine kleine Nachtmusik, Fíðlukonsert nr. 4 og Sinfóna nr. 36 eftir W.A. Mozart eru á efnisskrá Sinfóníuhljómsveitar Norðurlands í kvöld klukkan 20. „Þetta eru fyrstu tónleikarnir á þessu starfsári og þeir eru á heimsmælikvarða,“ segir Brynja Harðardóttir, framkvæmdastjóri hljómsveitarinnar. Hún segir eina stóra afmælisveislu fram undan í vetur því sveitin sé að halda upp á tvítugsafmæli sitt og mikið sé í vetrardagskrána lagt.

En byrjum á tónleikunum á morgun. „Já, ég er svo hátt uppi því ég er búin að vera á æfingunum,“ segir Brynja hlæjandi. „Með sveitinni stíga á svið heimsfrægir listamenn, hinn þýski Wolfgang Trommer hljómsveitarstjóri og hin glæsilega ungverska Zsuzsa Debre einleikari. Þau eiga bæði farsælan og glæsilegan feril að baki um allan heim og koma nú í fyrsta sinn fram á Íslandi.“ Hún segir stjórnandann vera 86 ára en dansa á sviðinu sem tvítugur væri. „Ég hef aldrei séð jafn gamlan mann sem er eins ungur,“ segir hún hrifin. „Trommer hefur meðal annars stjórnað Fílharmóníuhljómsveitum Berlínar, München og Rómar og er með mjög flottan stjórnunarstíl þannig að hinar sterku andstæður, blíðan og krafturinn sem einkenna tónlist Mozarts, koma vel fram. Ég er afskaplega ánægð með það, bæði fyrir hljómsveitina og áheyrendur, að njóta krafta hans.“

Um afmælisárið fram undan segir Brynja meðal annars þetta: „Við leggjum mikla áherslu á að höfða til ólíkra hópa. Erum til dæmis með tvenna fjölskyldutónleika og tvenna popptónleika. Svo sinnum við klassíkinni af metnaði og verðum með eitt stærsta verk sem sveitin hefur tekist á við þegar við flytjum 6. sinfóníu Mahlers á skírdag. Þá verða 100 manns á sviðinu.“



STJÓRNANDINN Wolfgang Trommer stjórnar með tilþrifum. MYND/DANIEL STARRASON



FRAMKVÆMDASTJÓRINN „Við leggjum áherslu á að höfða til ólíkra hópa,“ segir Brynja. MYND/PÓRGNÝR DÝRFJÖRD

Meðal viðburða sem Brynja nefnir er heimsókn Sinfóníuhljómsveitar Færeyja í október. „Færeyingar eru líka að halda upp á stórafmæli því þeirra sveit er þrítug. Þeir verða með mjög

spennandi dagskrá, meðal annars verður frumflutningur á nýju færæysku verki, „Veitsla“ eftir Sunleif Rasmussen, sem færði hljómsveitinni það í afmælisgjöf.“

- gun



Þökkum innilega öllum þeim sem sýnt hafa fjölskyldunni samúð og stuðning við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ELÍNAR SIGURBJARGAR ÁRNADÓTTUR
Hlíf II, Ísafirði.

Sérstakar þakkir eru færðar systur í Oddfellowstúkunnni Þóreyju á Ísafirði.

Halldór Guðbjarnason
Eydis Guðbjarnadóttir
Ásthildur Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Trausti Þórðarson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ELÍNBJÖRG GUTTORMSDÓTTIR
áður til heimilis að Mánagötu 8,
Reyðarfirði,

lést 24. ágúst á hjúkrunarheimilinu Uppsölum á Fáskrúðsfirði. Jarðarförin fer fram frá Reyðarfjarðarkirkju laugardaginn 31. ágúst kl. 14.00. Okkar bestu þakkir til starfsfólks og heimilisfólks Uppsala.

Hulda Vídal
Sigurður Kr. Einarsson
Þórunn Björk Einaradóttir
Berglind Einaradóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Guðbjörg Guðmundsdóttir
Páll L. Sigurjónsson



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

SIGURÐUR JÓHANN STEFÁNSSON
fv. bóndi Stærta-Árskógi,
Víðilundi 24, Akureyri,

lést mánudaginn 26. ágúst.

Helga Sólveig Jensdóttir
og fjölskylda.



Kærar þakkir til allra sem sýnt hafa okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs föður okkar, tengdafaður, afa og langafa,

ÓLAFS JÓNSSONAR
Lindargötu 57, Reykjavík.

Þórir Ólafsson
Linda Ólafsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Sigrún Áskelsdóttir
Hafsteinn Eyjólfsson



Elskulegur maðurinn minn, pabbi okkar, tengdapabbi og afi,

DANIEL HALLDÓRSSON
bíreiðastjóri og verslunarmaður,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi mánudaginn 26. ágúst. Minningarathöfn og útför fara fram frá Fella- og Hólakirkju mánudaginn 2. september kl. 15.00.

Elín Elíadóttir
Brynja Danielsdóttir
Björn Daniélsson
Eva María Daniels
Aron Daniélsson
og barnabörn.

Thelma Lind Jónasdóttir



Faðir okkar og bróðir,

JAKOB ÁGÚSTSSON

loftskeytamaður,
Háaleitisbraut 49, Reykjavík,

lést sunnudaginn 18. ágúst sl. á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Sérstakar þakkir til starfsfólks heimahlýnningar í Háaleitishverfi, starfsfólks Hlíðabæjar og starfsfólks á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund.

María Franklín Jakobsdóttir
Ágúst Jakobsson
Kristín Ágústsdóttir
Sigurður Ágústsson



WWW.KVEDJA.IS

Útvarastofa
SVAFARS & HERMANNS



Virding Reynsla & Þjónusta
Allan sólarhringinn

571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

FIND **NEW** ROADS™



CHEVROLET



1.790 ÞÚS. KR.



SÖLUHÆSTI SMÁBÍLLINN ER JAFNFRAMT SÁ ÓDÝRASTI

Chevrolet Spark er söluhæsti smábíllinn á landinu. Hann er sparneytinn, umhverfsvænn og jafnframt sá ódýrasti á markaðinum. Rekstrarsparnaður með Spark skilar sér því bæði í heimilisbudduna og í betra andrúmslofti.

Chevrolet Spark LS 1.0 I • bensín • bsk • 5 dyra
Verð aðeins: 1.790 þús. kr.



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

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bilabúð
Benna
Sérfræðingar í bilum

10 KR.
ELDSNEYTISAFSLÁTTUR
 MEÐ ÓB-LYKLINUM

Í DAG

OG

4FALDIR

VILDARPUNKTAR

ICELANDAIR

Í DAG!

(30. ÁGÚST)

Dæmi: 10.000 kr. áfylling
 gefur 600 Vildarpunkta.



Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti eða American Express vildarkorti. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/vildarkerfi



SUDOKU

LÉTT

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

PUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



HANDAN VIÐ HORNID



BARNALÁN



SPAKMÆLI DAGSINS

Auð né heilsu ræður engi maður þótt honum gangi greitt.

Sólarljóð

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. skrambi, 6. ógrynni, 8. óhróður, 9. rúm ábreiða, 11. í röð, 12. hroki, 14. dralla, 16. kveðja, 17. stjórnum-dæmi, 18. angan, 20. skóli, 21. klúryrði.

LÓÐRÉTT

1. líkami, 3. ónefndur, 4. fax, 5. starf, 7. heilladrjúgur, 10. óvild, 13. mælieining, 15. ilmur, 16. töf, 19. eyðileggja.

LAUSN

angí, 16. hnik, 19. mál, 5. tón, 7. farsæll, 10. kal, 13. mól, 15. LÖRÉTT: 1. hoid, 3. nn, 4. símbref, 17. lén, 18. ilm, 20. fíg, 21. klám.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Stefán Bergsson (2131) hefur farið mikinn á Meistaramóti Hellis og er efstur með fullt hús eftir þrjár umferðir. Hann mætti Vigfúsi Ó. Vigfússyni (1994) í þriðju umferð. Hvítur á leik



18...Rf4+! Hvítur gafst upp enda tapar hann drottningunni eftir 19. Bxf4 Bxc4+ / - Oliver Aron Jóhannesson og Mikael Jóhann Karlsson hafa fullt hús eins og Stefán. www.skak.is Minningarmót um Guðmund Arnlaugsson fer fram í MH á morgun.

Kátt í Tjarnarbíói

Alþjóðlega leiklistarhátíðin **Lókal** hófst á miðvikudag. Hátíðin er haldin árlega og fer nú fram í sjötta sinn. Fjórar nýjar, íslenskar sýningar verða settar upp í tífni hátíðarinnar, auk þess sem sýndar verða gestasýningar frá Noregi, Kanada, Belgíu og Finnlandi. Opnunarhátíð Lókal fór fram í Tjarnarbíói á miðvikudag.



BROSMLDAR VINKONUR Bryndís Ösp, Sigríður og Pernille Mogensen sóttu opnunina á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL



GÓÐIR GESTIR James Long, Ástbjörg og Marcus Youssef voru á meðal gesta.



MÁLIN RÆDD Hlín Agnarsdóttir leikstjóri, ásamt Signýju, Sveini og Sigrúnu.



PREMENNINGAR Bjarni, Ragnheiður Harpa og Ragnheiður Skúladóttir stilltu sér upp fyrir ljósmyndara Fréttablaðsins.



KUMPÁNLEG Lennart og Giedre voru glöð á að líta.



SMART Hrafnhildur Hagalín og Víðar Eggertsson voru flott til fara.



BREGÐUR SÉR Í NÝTT HLUTVERK Fyrirsætan Rosie Huntington-Whiteley stjórnadi tísukupætti fyrir blaðið Violet Grey. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýtt hlutverk fyrirsetu

Ofurfyrirsætan Rosie Huntington-Whiteley, sem hefur meðal annars setið fyrir hjá breska tískuveldinu Burberry, Marks og Spencer og undirfatamerkinu Victoria Secret, brá sér í nýtt hlutverk nú á dögum. Fyrirsætan tók að sér hlutverk listræns stjórnanda í tísukupætti fyrir blaðið Violet Grey, þar sem leikkonan Jessica Paré, úr sjónvarpsþáttaröðinni Mad Men, situr fyrir. Tísukupátturinn var tekinn upp í gömlu húsi í Beverly Hills sem passaði einstaklega vel við gamaldags útlitið sem ein-kennir myndirnar.

Drengjakór Reykjavíkur auglýsir eftir kórfélögum



Áheyrnarprufur verða í Hallgrímskirkju, mánudaginn 2. september kl: 17 og eru söngelskir og áhugasamir drengir á aldrinum 8-12 ára boðnir velkomnir. Spennandi verkefni framundan.

Skráning er hjá kórstjóra Friðriki S. Kristinsyni á netfanginu fsk@kkor.is.

Nánari upplýsingar um kórinn eru á heimasíðu hans www.drengjakor.is





10 KR.
ELDSNEYTISAFSLÁTTUR
MEÐ OLÍS-LYKLINUM, STAÐGREIÐSLU-
OG TVENNUKORTI OLÍS

Í DAG

OG

4FALDIR

VILDARPUNKTAR

ICELANDAIR

Í DAG!
(30. ÁGÚST)

Dæmi: 10.000 kr. áfylling gefur 600 Vildarpunkta.



Til að safna Vildarpunktum Icelandair með Olís-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskort Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi Olís eru á olis.is/vidskiptakort/vildarkerfi



PIKATÍVA - SÍA - 132464

Blóm í norrænni birtu

Myndlistarkonan María Sigríður Jónsdóttir sýnir olíumálverk í Gullkúnst Helgu að Laugavegi 13.

Risavaxin blóm og íslenskir farfuglar eru meðal myndefna listakonunnar Maríu Sigríðar Jónsdóttur, sem er með sýningu á verkum sínum í Gullkúnst Helgu að Laugavegi 13. Sum verkanna fjalla um drauma hennar og hugsýnir og um mörg þeirra leikur norræn birta.

María ólst upp á Akureyri. Hún stundaði myndlistarnám í

Ríkisakademíunni í Flórens á árunum 1994 til 1998 og hefur síðan búið og starfað við myndlist á Ítalíu. Hún kemur þó alltaf heim á sumrin og oft um jól.

- gun

MARÍA SIGRÍÐUR, „Ég fæ kraft úr birtunni þegar ég kem hingað heim,“ segir hún.



NÝJA BÓKIN Hvert lag er prentað í fjórum útgáfum; fyrir C-, Bb- og Eb-hljóðfæri og fyrir hljóðfæri skrifuð í F-lykli.

Sautján söngperlur

Nótnabókin Íslenzk sönglög – með undirleik er nýkomin út hjá Forlaginu. Hún geymir sautján íslenskar söngperlur á borð við Dagnýju, Ég leitaði blárra blóma, Ég veit þú kemur, Hagavagninn, Kata rokkar, Hvert örstutt spor og Nú liggur vel á mér. Útsetningarnar í bókinni eru eftir Einar Scheving og er hún ætluð öllum laglínuhljóðfærum. Einnig getur hún nýst söngvurum, þeim sem leika á hljómahljóðfæri og þeim sem vilja æfa spuna.

Bókinni fylgir geisladiskur þar sem lögin eru leikin bæði með og án laglínu.

- gun



HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR
30. ÁGÚST 2013

Opnanir

20.00 Í kvöld opnar sýningin Vísar: húsin í húsinu í Hafnarborg. Á sýningunni eru ný verk eftir myndlistarmennina og arkitektana Elínu Hansdóttur, Ilmi Stefánsdóttur, Marcos Zotes og Theresu Himmer. Sýningarstjóri er Anna María Bogadóttir.

Tónlist

20.00 Í kvöld hefur Sinfóníuhljómsveit Norðurlands sitt 21. starfsár. Það hefst á Mozartveislu. Með Sinfóníuhljómsveitinni stíga á svið Wolfgang Trommer hljómsveitarstjóri og Zsuzsa Debre einleikari. Þau koma nú í fyrsta sinn fram á Íslandi. Tónleikarnir fara fram í Hofi og er miðasala hafin í miðasölu Hofs og á netinu.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is



GÓMSÆT NÝJUNG!

Alþjóðleg stemning á Akureyri

Akureyrarvaka er að hefjast í dag og stendur um helgina. Dagskráin í Menningarhúsinu Hofi er fjölbreytt og alþjóðleg.

Daníel Starrason opnar ljósmyndasýningu í Hamragili í Hofi klukkan 18 í dag sem ber yfirskriftina Norðlenskt tónlistarfólk. Sýningin er liður í Akureyrarvöku sem fram fer um helgina. Daníel hefur myndað tónlistarfólk úr ýmsum áttum sem á það þó sameiginlegt að hafa búið eða starfað á Norðurlandi. Hjónin Hjalti og Lára stíga á svið í Hamragili ásamt hljómsveit um klukkan 22 og spila lög af nýútkominni plötu. Það má búast við notalegri stemningu við kertaljós og

ljúfa tóna. Enginn aðgangseyrir er inn á tónleikana. Á morgun er alþjóðleg matarveisla í Hamragili. Þar verður hægt að smakka á kræsingum frá yfir tuttugu þjóðlöndum. Á sama tíma verður alþjóðlegt barnagaman í Nausti með andlitsmálningu, leikjum og fleiru skemmtilegu. Sýrpa Akureyrarkvikmynda frá Kvikmyndasafni Íslands verður sýnd í Hömrum, sem breytt verður í notalegt kaffihús með kertaljósnum og ljúfum tönnum. Á

torginu fyrir utan Hof verður alþjóðlegur nytja- og handverksmarkaður. Að loknum tónleikum í Gilinu taka Hvanndalsbræður á móti gestum í Hamragili. Þekktir Akureyringar stíga á svið með þeim og má búast við að gestalistinn komi á óvart. Á sunnudagsmorgun klukkan ellefu eru börn og fjölskyldur þeirra sérstaklega velkomin í Hof þegar töframaðurinn Einar Mikael sýnir sjónhverfingar og kennir töfra-brögð.



TÖFRAR Einar Mikael sýnir sjónhverfingar og töfra-brögð í Hofi á sunnudagsmorgun.



EIN MYNDANNA Á sýningunni er ljósmyndainnsetning.

Smíð í Skúrnum

Hrafnkell Sigurðsson opnar sýningu í dag klukkan 17 í menningarhúsinu Skúrnum, sem er í skemmu í eigu HB Granda nyrst á Grandagarði. Sýningin ber titilinn Smíð og er ljósmyndainnsetning, unnin sérstaklega inn í Skúrinn. Í texta sem Guðmundur Andri Thorsson skrifar með sýningunni segir meðal annars:

Manni finnst maður vera einhvern veginn – sem einstaklingi og sem hluta af heild, samfélagi, byggð, þjóð. Íslensk sjálfsmynd er eins og gleríð, sterk og brothætt: hún sýnir velgengni og kjafthátt og þrjósakulega staðfestu, í henni blandast væg gúanólykt kölnarvatninu, íslensk gleði snýst um dugnað, við tengjum farsæld okkar við vellíðan.“

Sýningin er opin nú um helgina og þá næstu milli klukkan 14 og 18.



KRISTJÁN HRANNAR Hann syngur og leikur á flest hljóðfæranna á nýju plötunni.

Rafpopp með píanóívafi

Anno 2013 nefnist ný plata Kristjáns Hrannars Pálssonar. Það er hans fyrsta sólóplata og geymir tíu frumsamin lög og texta. Um er að ræða rafpopp með píanóívafi og talsvert þjóðlegum blæ á köflum. Kristján Hrannar syngur og leikur á flest hljóðfæranna en nokkrir aðrir tónlistarmenn koma þó við sögu. Dimma gefur plötuna út.

Kristján Hrannar er Reykavíkingur. Hann nam klassískan píanóleik hjá Ágústu Hauksdóttur og lagði eftir það stund á djasspíanóleik. Hann hefur leikið fjölbreytta tónlist með ótal hljómsveitum, meðal annars Fjórum á palli.

- gun

Hvanndalsbræður í Hofi

Íslandsbanki og Hof bjóða á tónleika 31. ágúst kl. 23.30

AKUREYRARVAKA 2013

AKVAKA

30. ÁGÚST - 1. SEPTEMBER

HOF

MENNINGARHÚS

Íslandsbanki og Hof bjóða á tónleika með Hvanndalsbræðrum laugardaginn 31. ágúst kl. 23.30 í Menningarhúsinu Hofi.

Góða skemmtun!

Enginn aðgangseyrir og allir velkomnir.

Tónleikarnir fara fram í Hamraborg og munu þekktir Akureyringar stíga á stökk með hljómsveitinni og flytja nokkur af þeirra þekktustu lögum.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000



Semur um frelsið

Laginu New þykir svipa til fyrri tónlistar McCartney.

Fyrirverandi bítillinn og sjarmörinn Paul McCartney hefur nú sent frá sér nýja smáskífu sem heitir einfaldlega New og verður á samnefndri plötu hans sem kemur út 15. október næstkomandi. Sex ár eru liðin síðan McCartney gaf síðast út sólóplötu en þá sendi hann frá sér plötuna Memory Almost Full. Lagið New var pródúserað af meistaranum Mark Ronson, sem þeytti skífum í brúðkaupi McCartney og konu hans Nancy Shevall árið 2011. Fréttir herma að lagið sé ljúft og frekar hefðbundið McCartney-lag þar sem hann syngur meðal annars um frelsi mannsins til að gera það sem honum sýnist.



NÝ SÓLÓPLATA VÆNTANLEG
Fyrirverandi bítillinn Paul McCartney gefur út smáskífunu New.
NORDICPHOTOS/GETTY

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



FANNST ÉG VERÐA AÐ KUNNA AÐ VERJA MIG

Sunna Rannveig Davíðsdóttir er fremst íslenskra kvenna í blandaðri bardagalist og tekst á við áföll með átökum.



Ekki viðkvæm fyrir umtali
Áslaug Hulda Jónsdóttir, forseti bæjarstjórnar Garðabæjar: „Hafi maður skoðanir verður maður að geta tekið því að fólk sé ósammála.“

Herraleg hausttíska

Miklar, síðar kápur, víðar síðbuxur og teinóttar buxnadráttir eru á meðal þess sem haust- og vetrarlínur tískuhúsanna bjóða upp á.



FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

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



ÓLÝSANLEGT Joshua Oppenheimer er leikstjóri The Act of Killing. Hann telur sig ekki eiga afturkæmt til Indónesíu því líf hans er í hættu eftir að myndin var frumsýnd.

Fjöldamorðinginn dansaði tsja-tsja-tsja

Heimildarmyndin The Act of Killing verður frumsýnd í Bíói Paradís í kvöld. Myndin gerist í Indónesíu og segir frá fjöldamorðunum árið 1965.

Heimildarmyndin The Act of Killing í leikstjórn Joshua Oppenheimer verður frumsýnd í Bíói Paradís í kvöld. Í myndinni sjást fyrirverandi herforingjar dauðsveita í Indónesíu leika fjöldamorðin sem voru framin þar í landi árið 1965. Leikstjórinn fékk foringjana til þess að setja morðin á svið og máttu þeir ákveða með hvaða hætti það var gert. Meðal annars eru morðin sett fram í klassískum Hollywood-glæpastíl og stórbrotnum söngleikjastíl.

Fjöldamorðin í Indónesíu hafa haft mikil áhrif á samfélagið þar í landi. Um ein milljón meintra kommúnista var drepin. Morðingjunum hefur verið hampað og alið er á hræðslu almennings í garð yfirvalda. Hugmyndina að myndinni fékk Oppenheimer þegar hann myndaði aðra mynd þar í landi um konur sem vinna lífshættuleg störf á plantekrum. Þær þora ekki að stofna með sér verkalýðsfélög eða gera uppreisn með neinum hætti af ótta við að það sama hendi þær og formæður og forfeður þeirra sem létu lífið í fjöldamorðunum 1965.

Blaðamaður ræddi við leikstjórnann í gegnum Skype um gerð myndarinnar og upplifun hans á ástandinu í Indónesíu.

Ef nasistarnir hefðu unnið

„Ásamt því að taka viðtöl við foringja dauðsveitanna tók ég einnig viðtöl við þá sem lifðu af og aðstandendur þeirra sem dóu. Þetta fréttist að sjálfsgöðu fljótt út og það kom mér á óvart að við lentum í handtökum vegna viðtalanna við fórnarlömbin og þau myndbönd voru gerð upptæk. Aftur á móti var það látið vera að ég tæki viðtöl við foringjana, þá sem frömdu morðin,“ segir Oppenheimer um gerð myndarinnar. Hann líkir þessu við að vera kominn til Þýskalands 40 árum eftir helförina og átta sig á því að nasistarnir hefðu unnið.

„Aðstandendur og fórnarlömb fjöldamorðanna í Indónesíu hafa verið neydd til að þegja um atburðina en foringjarnir, eða morðingjarnir, hafa stært sig af verkum sínum.“

Oppenheimer segir að ekki sé hægt að hugsa þessi morð sem eitthvað sem gerðist langt í burtu fyrir langa löngu síðan. Morðingjarnir hafi í raun unnið og alla tíð síðan hafi verið byggt á miklum ótta hjá almenningi í Indónesíu. Það hafi þær afleiðingar að hann þorir ekki að gera uppreisn eða stofna með sér



LEIKSTJÓRINN
Joshua Oppenheimer, leikstjóri myndarinnar, mun sitja fyrir svörum í gegnum Skype.

verkalýðsfélög. Almennigur óttast að það fari eins fyrir honum og forfeðrunum árið 1965.

„Fólk er neytt til að vinna störf sem eru hættuleg og margir láta lífið við störf sín til þess að útbúa vörur fyrir okkur í hinum vestræna heimi. Fólk hugsar ekki nógu mikið út í það að líf þessa fólks sé hluti af verðinu sem er greitt fyrir þessar vörur,“ segir hann.

Minnir á nýju fötin keisarans

Oppenheimer segir að myndin hafi slegið í gegn í Indónesíu og orðið til þess að breyta hugarfari þjóðarinnar. Það sé þó ekki eins og hinar slæmu afleiðingar hafi ekki verið þekktar, það sé frekar að myndin sé svolítið eins og barnið sem benti á að keisarinn væri nakinn í sögunni um nýju fötin keisarans. Barnið bendir fólki á það sem það vissi þegar en þorði ekki að ræða um.

Myndin hefur ekki verið sýnd opinberlega en samtök og skólar hafa pantað myndina. Oppenheimer vildi óska þess að hann gæti farið til Indónesíu og upplifað breytingarnar en hann telur að honum sé ekki óhætt að fara til landsins. Hann yrði umsvifalaust settur í fangelsi, ef ekki drepinn.

Morðin sett upp í söngleikjastíl

„Það kom mér á óvart að það var ekki erfitt að fá foringjana til þess að tala um morðin. Þeir voru mjög fúsir að ræða þessa atburði, jafnvel fyrir framan eiginkonur sínar, börn og barnabörn. Þeir stungu svo sjálfviljugir upp á því að sýna mér staðina þar sem morðin voru framin og buðust til að endurleika atvikin. Ég tók þá stefnu að leyfa þeim að velja í hvaða stíl atriðin væru sett upp og þau eru meðal annars í söngleikjastíl og hinum venjulega glæpastíl sem við þekkjum frá Hollywood.“

„Það voru aðstandendur og fórnarlömb morðanna sem hvöttu mig til þess að gera þetta, fara og

taka þessi viðtöl í þeirri von að þau fengju loks að heyra um aðdrif ástvinna sinna.“

Dansar tsja-tsja-tsja og kyrkir fólk

„Einn af morðingjunum sem ég myndaði bestu tengsl við á meðan á upptökunum stóð var Anwar. Árið 1965 var hann meðlimur í gengi sem seldi kvikmyndir frá Bandaríkjunum á svörtum markaði. Hann var ósáttur við kommúnistana sem vildu banna þessar myndir. Hann og félagar hans voru hækkaðir í tign ef svo má segja og gerðir að meðlimum í þessum dauðsveitum.“

Anwar beitti aðferðum sem hann þekkti úr heimi kvikmyndanna þegar hann drap fórnarlömb sín, en hann er talinn hafa drepin um þúsund manns. Að sögn Oppenheimers er eitt áhrifaríkasta atriði myndarinnar þegar Anwar sést dansa tsja-tsja-tsja og leika hvernig hann kyrkir fórnarlömbin með vírum.

„Ég ákvað strax að fara þá leið að dæma hann ekki fyrir það sem hann gerði heldur að verða vinur hans. Við náðum vel saman og það var áhugavert að kynna þessum manni. Hann hafði aldrei þurft að horfast í augu við það sem hann gerði heldur hafði honum stöðugt verið hampað fyrir ódæðisverkin,“ segir Oppenheimer.

„Anwar sagði mér að þetta væri í raun mikill léttir fyrir hann að horfast loks í augu við það sem hann hefur gert og fá loksins tækifæri til að tala um það.“

Oppenheimer segir heiminn ekki svartan og hvítan og telur að hver sem er gæti í raun framið svona ódæðisverk. Eftir að mennirnir höfðu drepin einn, þá gátu þeir í raun ekki farið til baka, því með því væru þeir að viðurkenna fyrir sjálfum sér að það sem þeir hefðu gert væri rangt.

Á sunnudaginn verður myndin sýnd óstytta og mun leikstjórinn svara spurningum áhorfenda með aðstoð Skype.

ERU SKÓRNIR Á KRAKKANA ORÐNIR OF LITLIR EFTIR SUMARIÐ, EÐA LANGAR ÞIG BARR Í NÝJA? - ALLIR SKÓR Á ÚTSÖLU!

-SKÓÚTSALA-

30% AFSLÁTTUR AF OUTLETVERÐUM



ALLT AÐ **50%** AFSLÁTTUR AF UPPHAFLEGU VERÐI VERSLANA!*

SPARISKÓR - ÍÞRÓTTASKÓR - KULDASKÓR
GÚMMÍSTÍGVÉL - INNISKÓR - SUNDSKÓR

KORPU
OUTLET



Fylgstu með okkur á Facebook!

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



*AFSLÁTTURINN GILDIR AF OUTLETVERÐUM OG GELTUR ÞÚ VERUR ALLT AÐ 50% FRÁ UPPHAFLEGU VERÐI!

LAUGARÁS BÍÓ www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

miði.is Miðasala og nánari upplýsingar

POWERSÝNING KL. 10.20

ELYSIUM KL. 10.20

KICK-ASS 2 KL. 10.20

2 GUNS KL. 10.20

PERCY JACKSON KL. 10.20

STRUMPARNIR 2 KL. 10.20

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

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar	16
ELYSIUM	5.50, 8, 10.20 (P)	16
KICK ASS 2	8, 10.20	16
2 GUNS	3.40, 5.50, 8, 10.20	14
PERCY JACKSON	3.40	10
STRUMPARNIR 2	3.40, 5.50 2D	L

SAM BÍÓ SPAR BÍÓ

MEKTAÐ MED GRÆNU OG APPELSÍNGULU Í BÍÓLAUSGÍNGUM SAMBÍÓ KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNGULT

JENNIFER ANISTON, JASON SUDEIKIS OG ED HELMS Í FYNDNUSTU GRÍNMYND ÞESSA ÁRS

FRÁ PEIM SÖMU OG FÆRDU OKKUR BÍLA

WE'RE THE MILLERS KL. 12

FLUGVÉLAR KL. L

THE CONJURING KL. 16

THE BLING RING KL. 16

SKRÍMSLA HÁSKÓLINN KL. L

ALFABAKKA

THE CONJURING	KL. 5:30 - 8 - 10 - 10:30	16
THE CONJURING VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:30	16
PLANES	KL. 3:40 - 5:50	L
PLANES	KL. 3:40 - 5:50 - 8	L
THE BLING RING	KL. 8	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:40 - 8 - 10:30	12
RED 2	KL. 8 - 10:30	16
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	KL. 3:20 - 5:40	L
WORLD WAR Z 2D	KL. 10:10	16
SAMMY 2	KL. 3:40 TLB00 400 KR.	12
THE CONJURING	KL. 8 - 10:30	16
PLANES	KL. 5:50	L
THE BLING RING	KL. 10:30	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 8	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	KL. 5:40	L

EGILSHÖLL

THE CONJURING	KL. 6:30 - 8 - 10:30	16
PLANES	KL. 5:50	L
KICK-ASS 2	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THE CONJURING	KL. 8 - 10:30	16
PLANES	KL. 3:40 - 5:50	L
PLANES	KL. 3:40 - 5:50	L
THE BLING RING	KL. 6 - 8 - 10	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 8 - 10:30	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN	KL. 3:40	L

KEFLAVÍK

THE CONJURING	KL. 10:30	16
PLANES	KL. 5:50	L
HROSS Í OSS	KL. 8	L
STRUMPARNIR	KL. 5:40	L
KICK-ASS 2	KL. 8	16
WE'RE THE MILLERS	KL. 10:10	12

SMÁRABÍÓ **HÁSKÓLABÍÓ**

ELYSIUM KL. 5.30 - 8 - 10.25

ONE DIRECTION KL. 5.45

HROSS Í OSS KL. 6

FLUGVÉLAR 2D / 3D ÍSL TAL KL. 3.20

KICK ASS 2 KL. 8 - 10.20

PERCY JACKSON KL. 3.20 - 8

2 GUNS KL. 5.30 - 8 - 10.30

2 GUNS LÚXUS KL. 5.30

STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL KL. 3.20

GROWN UPS KL. 10.20

HROSS Í OSS KL. 6 - 8 - 10

ELYSIUM KL. 5.30 - 8 - 10.25

PERCY JACKSON KL. 5.40 - 8

2 GUNS KL. 8 - 10.30

STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL KL. 5.40

WAY WAY BACK KL. 10.20

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIDLIS

STRUMPARNIR 3D	KL. 6	L
ONLY GOD FORGIVES	KL. 8 - 10	16
WOLVERINE 3D	KL. 10	16
GROWN UPS 2	KL. 6 - 8	L

Hvað á barnið að heita?

BAKPANKAR Álfrúnar Pálsdóttur



Nú þegar rúmur mánuður er liðinn af fæðingarorlofinu er ég loksins farin að venjast nýju hversdagslífi. Er svo gott sem hætt að muna hvaða vikudagur er og fer í matarbúðina með elliífeyrisþegunum fyrir hádegi. Dásamlegt. Merkilegt samt hvað tíminn líður hratt þrátt fyrir að dagarnir fari ekki í mikið annað en brjóstgjöf, bleyjuskipti og göngu-túra.

ALLT í einu sit ég hér með rúmlega mánaðargamlan peyja sem gengur ýmist undir nöfnunum „litli brósi“, „litli karl“ eða „langimann“ á heimilinu. Nöfn sem ég vil síður að festist á einkasýninum þegar fram í sækir. Auðvitað hefði ég, já eða við, enda drengurinn ekki eingetinn, átt að eyða meðgöngunni í að ákveða eitthvert tímamótanafn á son-

inn. Þá værum við ekki í þessari stöðu í dag, heltekin af valkvíða með vini og vandamenn á línunni að býsnast yfir nafnleysi drengsins.

PAÐ er mikið vald að gefa einstaklingi nafn sem hann þarf að bera alla ævi. Fyrir 30 árum kom víst til greina að skíra mig Tíbrá, Tíbrá Pálsdóttir. Já, og húsbóndinn á heimilinu átti fyrst að heita Brúnó Vestmann, hálfpartinn í höfuðið á sjálfum Vestmannaeyjum. Alveg dagsatt. Bæði nöfnin eru svo fjarstæðukennd fyrir mér að það er erfitt að ímynda sér þau Tíbrá og Brúnó sem par í dag. Já, valdi fylgir svo sannarlega ábyrgð.

ÚTLIT er fyrir að drengurinn litli verði nafnlaus enn um sinn á meðan foreldrarnir brjóta heilann. Einhver sagði mér einu sinni að maður ætti alltaf að skíra nafni sem hæfir forseta. Það er ágætis ráð og viðmið þegar flett er í gegnum nafnabækur og misjafnar samsetningar skoðaðar. Ætli þau Tíbrá og Brúnó hefðu orðið góðir húsráðendur á Bessastöðum?

Tækifæri fyrir fólk að koma fram og dansa

Frjálst dansgjörningamarabon á vegum Reykjavík Dance Festival fer fram í Dansverkstæðinu í kvöld.

„Fólk má í raun gera hvað sem er en þetta er auðvitað danshátíð þannig að það er ágætt ef það hefur það í huga,“ segir Berglind Pétursdóttir dansari um „performance marathon“, eða röð af listgjörningum sem haldin verður á vegum Reykjavík Dance Festival á föstudag.

Í auglýsingu fyrir viðburðinn stendur að kvöldið einkennist af „performönsum sem halda áfram of lengi“ og að þetta sé „tækifæri fyrir alla sem eru í Reykjavík til þess að deila þeirra upphalds, þeirra gleymdu, fáránlegu, röngu, eða grafalvarlegu kóreógráfíu.“

Berglind segir umgjörðina

vissulega vera mjög frjállega og að einu kröfurnar sem gerðar eru til þeirra sem koma fram séu að þeir haldi stutta kynningu um sjálfan sig og verkið. „Fólk má koma með leikmuni með sér og má nota eins mikið af búningum og þeir koma fyrir í bónuspoka. Í fyrra var þetta í gangi alla nóttina og fjölbreytnin var mjög mikil. Fólk er líka kannski komið í glas um nóttina og verður móttækilegra fyrir alls kyns danslistgjörningnum.“

Marabonnið verður haldið í Dansverkstæðinu, Skúlagötu 30, og byrjar klukkan 20.00. Enginn aðgangseyrir.

- hó



DANS Berglind Pétursdóttir dansari er einn aðstandenda Reykjavík Dance Festival sem stendur fyrir „performance maraboni“ í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Khloe og Lamar skilin

Erlendir slúðurmiðlar greina frá skilnaði parsins.

Eftir fréttir að undanförunu er erfiðleika í hjónabandi raunveruleikastjórnunnar Khloe Kardashian og Lamars Odom greina erlendar slúðursíður frá því að nú sé því endanlega lokið. Ástæðan mun vera fíkniefnavandi Lamars en hann er sagður háður krakki.

Áður hafa sögusagnir um framhjáald hans gengið fjöllum hærra og því er ekki að furða að Khloe setji honum stólinn fyrir dyrnar.

Lamar Odom er kórfuknattleiks-

maður og lék með Los Angeles Clippers í vetur við góðan orðstír. Eins og Vísir greindi frá í gær hefur hann ekki sést í nokkra sólarhringa en hann var lagður inn á meðferðarstofnun síðastliðið sumar til þess að vinna bug á vanda sínum.

Hjónin hafa enn ekki sótt opinberlega um skilnað sem hefur vakið von í hjörtum einhverra aðdáenda þeirra um að þau gætu náð sáttum.

- hó

SKILIN Hjónabandi Khloe Kardashian og Lamars Odom er lokið samkvæmt erlendum slúðursíðum. NORDICPHOTOS/GETTY



MOLDRÍK Madonna er ríkust af fræga fólkinu. NORDICPHOTOS/GETTY

Madonna ríkari en Spielberg

Madonna þarf ekki að hafa áhyggjur af fjármálanum. Samkvæmt nýjasta lista Forbes, sem birtir reglulega tölur yfir tekjuhæstu einstaklinga Bandaríkjanna, kemur í ljós að Madonna er hæst launaða stjarnan. Í öðru sæti listans er leikstjórinn Steven Spielberg. Fast á hæla þeirra koma Lady Gaga og Katy Perry. Madonna þénaði hvorki meira né minna en 15 milljarða íslenskra króna fyrir sölu á fatalínu sinni, ilmvatni og miðasölu á MDNA-tónleikaröðinni sinni á síðasta ári, sem verður að teljast ansi gott.

BÍÓ PARADÍS EUROPA CINEMAS

THE ACT OF KILLING

PARADÍS: ÁST

SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

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

ÚTSAALA

HLJÓMBORÐ
REIKNIVÉLAR

MEIRA EN 1000 VÖRUTEGUNDIR MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

ALLT AÐ 75% AFSLÁTTUR

ÚTSÖLULOK UM HELGINA

VALDAR VÖRUR Á ENN MEIRI AFSLÆTTI

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

Opið laugardag 11-16
og sunnudag 13-17
á Suðurlandsbraut

Sjá allt úrvalið
á ht.is

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

3JA DAGA VERÐSPRENGJA

VERÐ GILDA Í VERSLUN OG Í NETVERSLUN MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

2TB HARÐUR DISKUR



Seagate 2TB
2TB SATA3 6Gb/s, 64MB cache,
7200rpm harður diskur.

~~16.750~~

Verð
AÐEINS **14.950**

MSI SKJÁKORT



MSI N650GTX 1GD5 OCV1
Gott skjá kort með 1GB GDDR5 minni, 1084 MHz core
klukku, DVI, VGA & HDMI útgangur.

~~21.450~~

Verð
AÐEINS **16.950**

LEIKJASKJÁKORT



MSI R7850 2GD5 OC
Leikjaskjåkort með 2GB 4800MHz DDR5 og 900MHz
Core, DVI, DisplayPort, HDMI, PCI-E.

~~33.950~~

Verð
AÐEINS **29.950**

LEIKJATURNKASSI



CoolerMaster Elite K350
Leikjaturrkassi án aflagjafa. USB 3.0, USB 2.0
og hjóttengi. Pláss er fyrir allt
að 7 diska og stór skjá kort.

~~9.450~~

Verð
AÐEINS **4.950**

PRÁÐLAUST NETKORT



Planet WNL-U554A
USB þráðlaust netkort með loftneti,
nett og hraðvirkt, samhæft við
802.11g/n allt að 150 Mbps.

~~3.950~~

Verð
AÐEINS **1.950**

24" FULL HD SKJÁR



AOC E2450SWDAK
Punnur 23.6" LCD skjár með Full HD 1920x1080
upplausn, 20.000.000:1 í skerpu og 5ms svartími.
VGA og DVI tengi.

~~28.750~~

Verð
AÐEINS **22.950**

FJÖLNOTATAEKI



Epson XP-305
Fjölnotataeki. Prentari, skanni og ljósritunarfél.
USB 2.0 og þráðlaus nettenging.

~~14.750~~

Verð
AÐEINS **9.950**

650W AFLGJAFI



Fortron Raider
650W aflagjafi með hjóðlátri 120mm
viftu undir aflagjafanum, ATX rev 2.3.

~~12.750~~

Verð
AÐEINS **9.950**

PRÁÐLAUST LYKLABORD



Logitech MK260
Þráðlaust lykklaborð og mús. 128-BIT dulkóðun.
Flýtitakkar s.s reiknivél, e-mail og media player.
Lykklaborð í fullri stærð.
Vökvapolið.

~~5.750~~

Verð
AÐEINS **3.950**

LEIKJAHEVRNARTÓL



Corsair 1300 Vengeance
Vönduð heymatól með hjóðnema. Sérstaklega
hannað fyrir leikjaspilun, frábær hjómur og
einstaklega þægileg.

~~20.750~~

Verð
AÐEINS **15.950**

MÓÐURBORD



MSI A75MA-E35
Móðurborð fyrir FM2, 6xSATA3 Raid, 2xUSB3,
Gb Lan, 2xDDR3 1866, PCI-E 16X, 7.1 hjóð,
VGA, DVI og HDMI skjátengi.

~~14.450~~

Verð
AÐEINS **11.950**

ÖRGJÖRVI



AMD 6600K Richland A8
Örgjörvi með 3.9GHz Quad Core, Socket FM2,
32nm, 4MB cache, 100W og HD8570D
skjåkortskjarna.

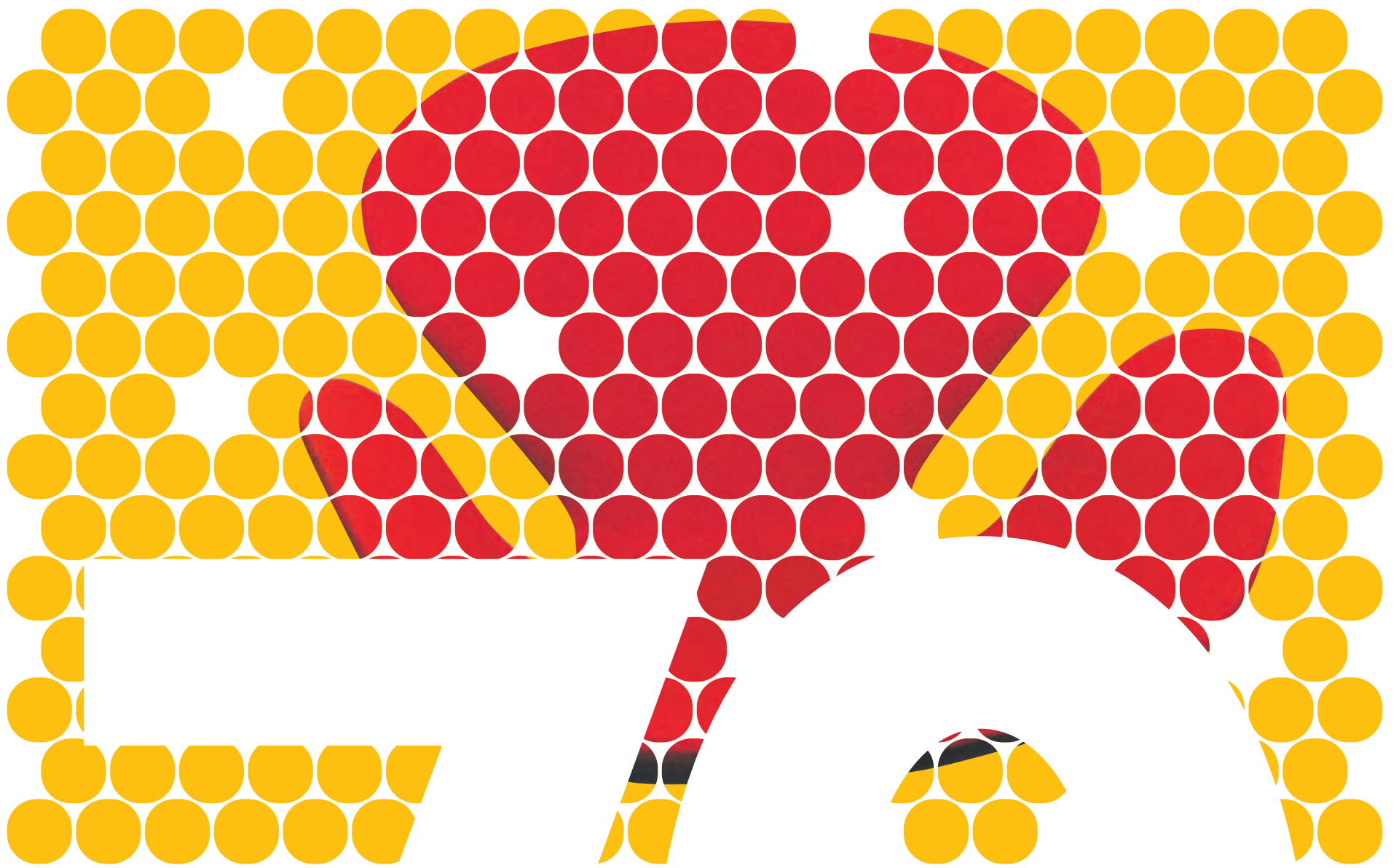
~~22.950~~

Verð
AÐEINS **19.950**

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

SÆKTU EDA FÁÐU SENT HEIM • SENDINGAR-
KOSTNAÐUR AÐEINS KR. 950 HVERT Á LAND SEM ER
• VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI
• OPIÐ VIRKA DAGA 10 -18 • SÍMI 569 0700 • www.att.is

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

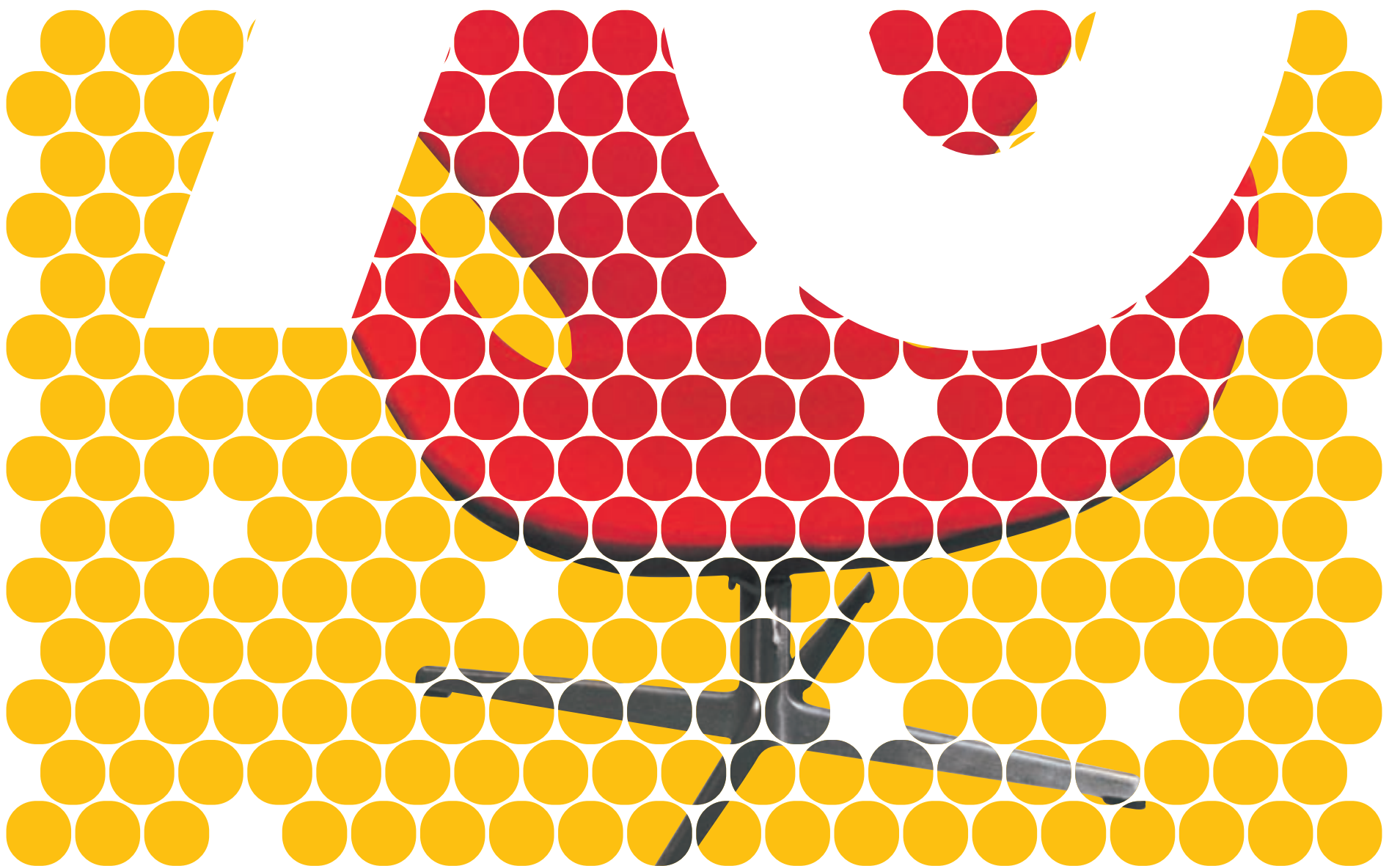


Allt að sjötíu prósent
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN OG Á SUNNUDAG
30. ÁGÚST TIL 1. SEPTEMBER**

HANS J. WEGNER,
ARNE JACOBSEN,
BORGE MOGENSSEN,
PHILIPPE STARCK, ERIK
MAGNUSSEN, OFL.

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



HELGIN



„Það verður mjög mikið stuð um helgina en ég er á leið í frændsystkinaboð og tvö afmæli hjá góðum vinkunum. Ég ætla einnig að sjá nokkur spennandi verk á leiklistar- og danshátíðunum Lókal og Reykjavík Dance Festival.“

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir

Flíkur búnar til úr trjákvöðu

Heiðrún Jónsdóttir lét drauminn rætast og hannar nú flíkur sem innblásnar eru af íslenskri náttúru.

„Mig hefur lengi dreymt um að reka mitt eigið fyrirtæki. Þegar ég var í fæðingarorlofi fór ég alvarlega að hugsa um að kominn væri tími til að breyta til og gera eitthvað nýtt. Ég vann sem viðskiptafræðingur og var búin að starfa á sama vinnustaðnum í sex ár þegar ég ákvað að segja starfi mínu upp og láta drauminn rætast,“ segir Heiðrún Ósk Sigfúsdóttir, sem hannar flíkur í samstarfi við landslagsljósmyndarann Sigurð Hrafn Stefniðsson undir merkinu Dimmblá.

Heiðrún hefur alltaf haft mikinn áhuga á tísku og langaði mikið til

þess að prófa sig áfram á því sviði. Aðspurð segir hún norðurljósin alltaf hafa heillað sig og að hana hafi langað til þess að hanna flíkur með þau í huga. „Landslagsljósmyndarinn Sigurður Hrafn Stefniðsson hefur náð ótrúlega flottum myndum af norðurljósunum og var til í að láta mig fá myndir sem ég lét síðan prenta á fötin.“

Flíkurnar sem Heiðrún hannar eru umhverfisvænar og unnar úr svokallaðri trjákvöðu. Náttúran er Heiðrúnu hugleikin og mun ágóði af sölu fatalínunnar renna til Landverndar. Aðspurð segir hún að fata-

línán sé væntanleg í verslanir á næstu vikum. „Ég er að skipuleggja vægast sagt spennandi viðburð þar sem ég ætla að kynna fyrstu fatalínuna. Það kemur í ljós bráðlega hvar og hvenær hann verður, þetta verður eitthvað alveg einstakt,“ segir Heiðrún að lokum.

DIMMBLÁ Flíkurnar eru allar úr umhverfisvænu efni og innblásnar af norðurljósunum.



SAGÐI UPP STARFI SÍNU Heiðrún Jónsdóttir var komin með vinnuleiða og ákvað því að stofna sitt eigið fyrirtæki.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HILARIOUS comedy show, NOT starring BJÖRK

100 sýningar!
Vinsælasta gamansýning landsins í dag

TIPS AND TRICKS TO RULE THE WORLD

"A must see!"
2ND SUCCESSFUL YEAR!!!

One man show
100% English

Leikhústilboð
Munnhörpunnar
3. rétta matseðill
á 4500 kr.
Þorðapantanir í
síma 519.9771

How to become ICELANDIC IN 60 MINUTES

Written and performed by Bjarni Hlavur Thorsson



Í tilefni sýningar númer 100 færur við okkur í stærri sal og bjóðum 50% afslátt af öllum miðum á eftirtaldar sýningar.

99. sýning: 30. ágúst kl. 20 Norðurljós
100. sýning: 31. ágúst kl. 19 Norðurljós

Takmarkað sætaframboð. Fyrstir koma fyrstir fá.
Miðasala | 528 5050 | www.harpa.is



VIÐURKENNING Eldar Ástþórsson, upplýsingafulltrúi CCP, segir það mikla viðurkenningu fyrir EVE Online að hafa lent á lista yfir bestu tölvuleiki allra tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

EVE á lista yfir bestu tölvuleiki allra tíma

EVE Online er í tólfta sæti á lista bestu tölvuleikja allra tíma. Tímaritið PC Gamer tók saman listann og hvíldi mikil leynd yfir gerð hans.

„Þetta er fyrst og fremst heilmikil viðurkenning fyrir okkur í CCP og okkar vinnu,“ segir Eldar Ástþórsson, upplýsingafulltrúi hjá tölvuleikjaframleiðandanum CCP. Tölvuleikurinn EVE Online, sem fagnaði tíu ára afmæli sínu á árinu, var valinn einn af 100 bestu tölvuleikjum allra tíma af tímaritinu PC Gamer.

„Við fengum að vita þetta um leið og blaðið kom út. Mikil leynd hvíldi yfir þessum lista og störfum dómnefndarinnar. Blaðinu var fyrst dreift til okkar sem á listanum voru og svo lenti það í verslunum á svipuðum tíma,“ segir hann.

EVE Online situr í tólfta sæti

listans, en besti leikur allra tíma þykir vera The Elder Scrolls V: Skyrim. Viðurkenning sem þessi hefur að sögn Eldars jákvæð áhrif í för með sér fyrir fyrirtækið. „Við höfum áður hlotið viðurkenningar og verðlaun fyrir leikinn og það skilar sér helst í enn frekari athygli á honum. Til lengri tíma litið mætti þó sannarlega segja að það skilaði okkur fleiri spilurum.“

Í dag eru um 500 þúsund áskrifendur að leiknum, sem hefur tekið umtalsverðum breytingum á þeim tíu árum sem liðið hafa frá sköpun hans.

„Leikurinn hefur tekið umtalsverðum breytingum á þessum

- 1. The Elder Scrolls V: Skyrim
2. Mass Effect 2
3. Half-Life 2
4. Team Fortress 2
5. Deus Ex

árum þó að kjarninn í hugmyndafræðinni sé enn til staðar. Á meðan aðrir leikir á þessum lista heyra nú sögunni til er EVE enn að stækka og eflast og það er ekki síst því að þakka að hann er í stöðugri þróun,“ segir Eldar að lokum.

sara@365.is

Sérstök hinseginferð til Kanarí

Boðið upp á sérstaka sólarlandaferð fyrir samkynhneigða til Kanarí í vetur

„Þetta er í fyrsta skipti sem svona ferð er farin á vegum íslenskrar ferðaskrifstofu og þetta leggst rosalega vel í okkur,“ segir Ragnar Kristinsson, sem verður fararstjóri ásamt manni sínum, Sigurði Karlssyni, í svokallaðri hinseginferð á vegum Úrvals Útsýnar til Kanaríeyja í desember næstkomandi.

Ferðin var auglýst í kringum Hinsegin daga og segir Ragnar að viðbrögðin hafi verið góð. „Það hafa líka mörg gagnkynhneigð þör sýnt ferðinni áhuga og vilja koma með. Þetta er auðvitað hugsað fyrir samkynhneigða, en þú mátt alveg vera svona aðeins hinsegin til að koma með. Það þarf enginn að leggja fram vottorð um að hann sé „gay“,“ segir Ragnar og hlær.

Ragnar og Sigurður eru öllum hnútum kunnugir á Kanarí eftir að hafa ferðast þangað margsinis. Hann segir fjölmargt í boði þar fyrir hinsegin fólk og að þar mæti enginn fordómum. „Það kippir sér til dæmis enginn upp við að sjá



HINSEGIN Ragnar Kristinsson og Sigurður Karlsson verða fararstjórnar í hinseginferðinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

tvo karla eða tvær konur leiðast. Svo eru sérstakar „gay“ strendur og ýmislegt fleira í boði.“

Ragnar segir að ferðin sé bæði hugsuð fyrir þör og þá sem eru einir á ferð. Enginn þurfi að láta

sér leiðast þar sem ýmislegt verði gert til að hrista hópinn saman. „Þetta getur verið góð leið til þess að kynnast öðru fólk og skemmta sér í leiðinni,“ segir Ragnar að lokum.

-hó

Hross í OSS

KVIKMYND EFTIR Benedikt Erlingsson

FRUMSÝND Í DAG!



INGVAR E. SIGURÐSSON CHARLOTTE BØVING
STEINN ÁRMANN MAGNÚSSON HELGI BJÖRNSSON KJARTAN RAGNARSSON
ATLI RAFN SIGURÐARSON JUAN CAMILLO ROMAN ESTRADA SIGRÍÐUR MARÍA EGILSDÓTTIR

SMÁRA BÍÓ

HÁSKÓLA BÍÓ

BORGAR BÍÓ

Selfossbíó



www.sena.is/hross

sená

FRÉTTIR AF FÓLKI

Hlaðin lofi

Ný plata hljómsveitarinnar Hjaltalín, Enter 4, hefur hlotið frábæra dóma frá gagnrýnendum tímarita á borð við Clash, Sunday Times, Mojo og Q. Gagnrýnandi The Sunday Times segir meðal annars þetta um plötuna: „Þetta er ein magnaðasta plata sem ég hef nokkru sinni hlustað á. Sannkallað meistaraverk.“

Gagnrýnandi Mojo lýsir samsöng Sigríðar Thorlacius og Högna Egilssonar sem einkar skemmtilegum og gefur Enter 4 fjórar stjórnur líkt og gagnrýnandi Q. Hjaltalín er ein þeirra sveita er munu koma fram á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves í lok október.

- sm



Hér bjó Sveppi

Gísli Marteinn Baldursson stakk þeirri hugmynd að hlustendum RÚV þegar hann var þar í Breiðholtsspjalli að merkja hús þar í hverfi sem verið hefðu bústaðir frægra Breiðhýltinga. Fréttablaðið spurði hann nánar út í þessa hugmynd og sagði hann þá að málið væri ekki komið í formlegan farveg en hann hefði stungið henni að málsmetandi mönnum og konum. „Þetta yrði meira svona til gamans gert,“ segir hann. Þau hús sem fengju bláa spjalðið, álíka skiltunum sem sett eru við sögufræg hús í London, væru fyrrverandi bústaðir Sveppa, Sjóns, Eiðs Smára, Bjarkar og mun fleiri. Aðspurður hvort bernskuheimili hans sjálfs fengi slíkt skilti segir Gísli Marteinn „til þess var nú leikurinn ekki gerður“.



Mest lesið

- 1 „Það er ekkert meira sem hann getur gert mér“
- 2 Flugvallarmálið: „Slepjuleg slagorð og ósvífin tilfinningarök“
- 3 Börnin segjast hrædd í strætó
- 4 Heiðarleiki borgar sig
- 5 Hraðbátur Skúla fundinn

Whirlpool

ÞVOTTAVÉLAR

Fyrir þínar bestu stundir!



ÚTSÖLULOK

ÚTSALA – SÍÐUSTU DAGARNIR – ÚTSALA

EKKI MISSA AF ÞESSU!

Útsölnni lýkur á morgun laugardag



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

Betra BAK

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

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