



SKOÐUN Teitur Guðmundsson skrifar um lærdóm, íþróttir og nauðsyn jafnvægis. **13**



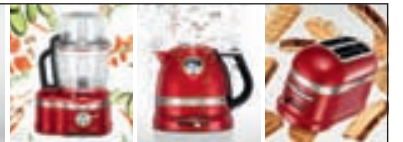
LÍFIÐ Inga Kristjánsdóttir er 38 ára þriggja barna móðir sem reynir fyrir sér sem uppistandari vestanhafs. **26**



SPORT Ragnar Sigurðsson er að gera mjög góða hluti í rússneska fótboltanum. **22**



KitchenAid



THE MORE YOU USE IT THE BETTER IT LOOKS

50 1964-2014
Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • e@ef.is • www.ef.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

26. ágúst 2014
199. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ A ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Sniðganga Ísrael

Nýstofnuð hreyfing hérlendis hyggst fá almenning og fyrirtæki til að sniðganga vörur frá Ísrael ásamt því að hvetja stjórnvöld til að beita þvingunum gegn landinu. **4**

Enginn á teppið Stjórnendur undirstofnana ráðuneytanna verða ekki kallaðir fyrir fjárlaganefnd Alþingis að svo stöddu þrátt fyrir sjö milljarða króna framúrkeyslu. **2**

Styrjueldi á Flúðum Norskt fyrirtæki kannar nú möguleika á því að hefja styrjueldi og kaviarframleiðslu á Flúðum. **2**

Forseti styður öfgamenn Bashar al Assad Sýrlandsforseti sagður hafa átt stóran þátt í velgengni vígasveita Íslamska ríkisins – með því að láta þær í friði í von um að fá síðar aðstoð að utan. **10**

Velta af vændi og eiturlyfjum talin um sjö milljarðar á ári

Ólögleg starfsemi verður framvegis tekin með í þjóðhagsreikninga Hagstofu Íslands. Opinberar tölur sýna að starfsemin veltir að meðaltali 0,4 prósentum af vergri landsframleiðslu. Líklega meira, að mati hagfræðinga.

VIÐSKIPTI Velta ólöglegar starfsemi á borð við vændi, fíkniefni, smygl og heimabruugg er talin nema að meðaltali 6,6 milljörðum króna á ári hverju, samkvæmt tölum sem kynna á í Seðlabanka Íslands í dag. Hagstofa Íslands mun í september undirgangast nýja staðla Evrópska efnahagssvæðisins fyrir þjóðhagsreikninga. Staðlarnir gera meðal annars kröfu um að velta ólöglegar starfsemi sé tekin með í reikninginn. Hagstofa Íslands mun til að byrja með miða við samantekt úr meistarafrýgerð Sigurilju

Albertsdóttur hagfræðings frá árinu 2012. Í rannsókn Sigurilju kemur fram að Ísland sé á pari við Tékkland í veltu fíkniefna með rúm 0,2 prósent af vergri landsframleiðslu (VLF). Það er töluvert hærra hlutfall en hjá Danmörku og Svíþjóð þar sem fíkniefni ná ekki 0,1 prósent af VLF. Hlutfall vændis af VLF er langhæst í Tékklandi eða tæp 0,24 prósent. Íslendingar sitja þar fyrir ofan Svíþjóð með 0,06 prósent af VLF í vændisstarfsemi. Tölurn-

ar miða við tímabil þar sem sala á vændi var ólögleg. „Það er huglægt mat hvort fólki þykir þetta lágt hlutfall eða hátt. Niðurstöður geta aldrei orðið betri en forsendar þeirra gagna sem til staðar eru. Þetta er sá hluti hagkerfisins sem vill ekkert láta mæla sig,“ segir Sigurilja. Hún segir tölurnar annars vegar fengnar með því að skoða framboð, úr upplýsingum lögreglu, og hins vegar eftirspurn. Þá eru meðal annars skoðaðar fyrirliggjandi upplýsingar frá SÁA. „Þær mælingar sem



Sigurilja Albertsdóttir, hagfræðingur hjá Hagstofu Íslands.

„Þetta er sá hluti hagkerfisins sem vill ekkert láta mæla sig.“

við erum með sýna að þetta er mjög lítið hlutfall af landsframleiðslunni. Þetta gæti verið mun meira.“ segir Sigurilja. -ssb



Bolungarvík	11°	SV	7
Akureyri	16°	S	7
Egilsstaðir	17°	SV	7
Kirkjubæjarkl.	12°	SV	5
Reykjavík	12°	SV	6

Skýjað að mestu SV- og V-til og rigning eða súld en bjart A-til. SV-læg átt 6-12 m/s en hægst annað kvöld. Hiti 8-14 stig V-lands en að 20 stigum NA-lands. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Hugbúnaður og hugbúnaðargerð | Fólk



HARÐAR Í HORN AÐ TAKA Þessar nfu og tíu ára stúlkur blésu ekki úr nös á fyrstu fimleikaaefingu haustsins hjá Glímufélaginu Ármanni í gær. Þær voru í miðri styrktaraefingu þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar að garði en létu hann þó ekki trufla sig og héngu áfram, einbeittar á svip. Þjálfarar stelpnanna eru þau Jón Róbert Nelson og Laufey Ársælsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hækka verðið til bænda: Fá meira þótt kjöt safnist upp

LANDBÚNAÐUR „Verðið ætti nú að lækka ef um tvö þúsund tonn eru óseld af kjöti rétt fyrir sláurtíð,“ segir Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði, um 2,8 prósentu hækkan til bænda þótt tvö þúsund tonn af kindakjöti séu óseld frá í fyrra. Árlega eru um 9.900 tonn af kindakjöti framleidd á Íslandi. „Ef við skoðum hvað kostar að framleiða lambakjöt í dag, með öllum framleiðslukostnaði, þá er verðið til bænda mjög lágt,“ segir Þórarinn Ingi Pétursson, formaður Félags sauðfjárbænda.



ÞÓRARINN INGI PÉTURSSON

Þórarinn kveður menn hafa misst af því gullna tækifæri að markaðssetja lambakjötið fyrir erlenda ferðamenn í sumar. „Hér hefðum við átt að gera betur og ota lambakjötinu okkar í meiri mæli að þessum ört stækkandi hópi.“ -sa / sjá síðu 8

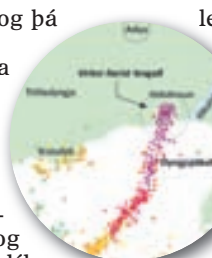


NÝJAR VÖRUR KOMNAR Í HÚS
NEXT • KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200

Sviðsmyndir vísindamanna gera frekar ráð fyrir eldgosi en að hrinan fjari út: Jarðhræringar gætu tengst Öskju

NÁTTÚRA Framsókn bergganga undir Vatnajökli hefur fætt af sér þá kenningu að kvikan sem ryðst nú til norðurs eftir rúmlega 35 kílómetra berggangi, sé ekki frá eldstöðvakerfi Bárðarbungu komin. Ari Trausti Guðmundsson, jarðvísindamaður og rithöfundur, leiðir að því líkur að berggangurinn gæti hafa komið upp í suður-

hluta Öskjukerfisins, og þá úr kvikupró Öskju. Vísindamenn hafa tiltekið þrjár sviðsmyndir um líklega framvindu; að innflæði kviku stöðvist og skjálftahrinan fjari út eða að gangurinn ná til yfirborðs og eldsgos hefst, og þá lík-



lega við norðurenda gangansins. Síðasta svipmyndin er að eldgos hefst en verulegur hluti eða öll sprungan verði undir Dyngjujökli og því samfara jökulhlaup í Jökulsá á Fjöllum og mögulega sprengigos með öskufalli.

-shá / sjá síðu 6

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT

Hrein ORKA ÁN koffíns
Fæst í flestum apótekum og hellsbúðum
ÉNAXIN
Inniheldur Burnirót!
Gengurveiðis

SPURNING DAGSINS



Ármann, veit Justin ekki hvað hann syngur?

„Jú, en ekki hvar hann syngur.“ Söngvarinn Justin Timberlake taldi sig vera í Reykjavík er hann hélt stórtónleika sína í Kórnum í Kópavogi á sunnudagskvöld. Ármann Kr. Ólafsson er bæjarstjóri Kópavogs.

Formaður fjárlaganefndar segist ánægður með stöðu innanríkisráðuneytisins:

Koma ekki á fund fjárlaganefndar

EFNAHAGSMÁL „Það liggur fyrir að stjórnendur undirstofnana ráðuneytanna verða ekki kallaðir fyrir fjárlaganefnd Alþingis að svo stöðu. Við biðum eftir ným mánaða uppgjörinu og sjáum hvað gerist þá,“ segir Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar.

Stofnanir ríkisins höfðu farið um sjö milljarða fram úr áætlunum á fyrri hluta árs samkvæmt yfirliti Fjársýslu ríkisins. Í þessum mánuði hefur fjárlaganefnd leitað skýringa á umframkeysrslunni.

Vigdís segist ánægð með að það hafi komið í ljós á fundi nefndarinnar í gær að innanríkisráðuneytið í heild væri innan fjárheimilda, þótt einstakar stofnanir glímdu við ákveðinn vanda. Þeirra á meðal er Vegagerðin en hún var komin 1,7 milljarða fram úr fjárheimildum á fyrri helmingi ársins, Sjúkrtryggingar Íslands voru komnar 1,8 milljarða fram úr fjárheimildum og Landspítalinn 600 milljónir umfram fjárheimildir.



Við biðum eftir ným mánaða uppgjörinu og sjáum hvað gerist þá.

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar

Vigdís segir ljóst að það verði ekki viðsnúningur hjá þessum stofnunum á síðari helmingi ársins. -jme

Gengið í skrokk á konu:

Fimm ákærðar fyrir líkamsárás

DÓMSMÁL Fimm ungar konur hafa verið ákærðar fyrir hrottafengna líkamsárás í fyrria. Þeim er gefið að sök að hafa ráðist á konu á skemmtistað í Reykjavík. Tveimur af konunum er gefið að sök að hafa aðfaranótt fimmtudagsins 28. mars 2013 ráðist á konu með því að rífa í hár hennar inni á kvennaklósetti skemmtistaðarinnar og slá og sparka í hana. Fórnarlambið hlaut rof á hljóðhimnu og mar á höfði, höndum, hálsi og á sköflungum. -sáp



SUNGID Í JARÐARFÖRINI Þúsundir manna voru viðstaddir útför unga mannsins sem lögreglumaður varð að bana í Ferguson.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Michael Brown jarðsöngurinn í baptistakirkju í St. Louis:

Þúsundir fylgdu Brown til grafar

BANDARÍKIN, AP Fjölskylda Michaels Brown segir hann hafa verið ljúfling hinn mesta. Hann hafi verið metnaðargjarn og látið þau orð falla að nafn sitt yrði einhvern tímann á allra vörum.

Sú spá rættist í vissum skilningi þegar hvítur lögreglumaður skaut Brown, sem var dókkr á höfund, til bana úti á götu í Ferguson þann 9. ágúst. Síðan þá hefur fólk mætt daglega út á götur í Ferguson og víðar í Bandaríkjunum til að mótmæla lögregluofbeldi og þeirri mismunun sem þeldókkir upplifa daglega víða í Bandaríkjunum.

Þúsundir manna komu til útfarar Browns í gær, en hann var jarðsöngurinn frá baptistakirkju í St. Louis.

Eric Davis, einn af frændum Browns, sagði samfélagið hafa fengið nóg af þessum „tilgangslausu manndrápum“. Hann hvatti fólk til þess að nýta sér frekar atkvæðarétt sinn og þrýsta á um breytingar. -gb

Sjóvá skilar hálfársuppgjóri:

Bruninn kostar 232 milljónir

VIÐSKIPTI Bruninn í Skeifunni í júlí kostaði Sjóvá 232 milljónir króna fyrir tekjuskatt. Þetta kemur fram í hálfársuppgjöri félagsins.

Í tilkynningu segir að hlutur Sjóvá í þessu tjóni sé nú metinn á 481 milljónir króna og er hlutur endurtryggjenda 281 milljón króna, þar sem eigin áhætta Sjóvá er að hámarki 200 milljónir króna. Að auki þarf félagið samkvæmt endurtryggingasamningnum að endurnýja þá váttryggingavernd sem reyndi á í brunanum og greiða fyrir það 32 milljónir. -jnh

Ráðuneyti svarar ekki:

Engin svör um launakjör Gísla

STJÓRNSÝSLA Ekki fást upplýsingar frá innanríkisráðuneytinu um hvort Gísli Freyr Valdórs-son sé á launum eftir að hann var leystur tímabundið frá störfum sem aðstoðarmaður Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra. Fréttablaðið hefur ítrekað sent ráðuneytinu fyrirspurnir um málið.

Ríkissaksóknari tilkynnti Gísli Frey um miðjan ágústmánuð að hann yrði ákærður fyrir að leka upplýsingum um hælisleitandann Tony Omos úr ráðuneytinu í fjölmiðla. Gísli Freyr segist saklaus. -jme

Íhuga styrjueldi og kaviárgerð á Flúðum

Norska fyrirtækið Stolt Sea Farm íhugar styrjueldi og kaviárgerð á Flúðum. Aðrir staðir í Evrópu einnig til skoðunar. Það tekur styrjuna hátt í áratug að verða kynþroska svo það er langt í Hrunamannakavíarinn ef af framleiðslunni verður.

ATVINNUMÁL Norska fyrirtækið Stolt Sea Farm hefur verið í viðræðum við sveitarstjórn Hrunamannahrepps með uppbyggingu eldisstöðvar og kaviárgerðar á Flúðum. Að sögn Halldórs Sigurðssonar, framkvæmdastjóra fyrirtækisins á Íslandi, eru einnig fleiri staðir til skoðunar, hérlendis sem erlendis.

Kaviárgerð er ekki fyrir óþolinmóða en styrjan, sem hrognin koma úr, verður ekki kynþroska fyrr en eftir níu til tíu ár. „Það er engin tilviljun að kaviar er svona dýr,“ segir Halldór kankvís.

Fyrirtækið er nú þegar með eldi og framleiðslu af þessari gerð í Bandaríkjunum svo það er ekki verið að renna blint í sjóinn, segir Halldór.

Um tveggja hektara lóð þyrfti undir eldið eða um 20 þúsund fermetra. Jón G. Valgeirsson, sveitarstjóri Hrunamannahrepps, segir þetta spennandi verkefni en þó sé ekkert fast í hendi. „Í þessu tilfelli erum við frekar í samkeppni við önnur svæði í Evrópu en önnur sveitarfélög hér,“ segir hann.

Ýmis úrlausnarefni biða ef af verður því fiskurinn þarf vatn sem er á bilinu 20 til 25 gráðu heitt.

Styrja er nokkuð sérstakur fiskur. Hún er stærsti ferskvatnsfiskur Norður-Ameríku og getur orðið um sex metrar á lengd og rúm átta hundruð kíló að þyngd. Ekki er þó von á slíkum ferlíkjum að Flúðum því eldisfiskarnir eru töluvert minni og verða hrygnurnar á bilinu 40 til 50 kíló að sögn Halldórs.

„Í næsta mánuði fáum við svo tilraunasendingu af seiðum, eitthvað um fimm hundruð stykki,“ segir Halldór. Stolt Sea á nú þegar fiskeldisstöð fyrir senegalfúru á Reykjanesi. Þar verður tilraunin gerð með þessi styrju-seiði.

Kaviárgerð er ekki einföld. Fyrst eru hrygnurnar aldri í þrjú ár, eða þar til þær hafa náð um tíu kílóa þyngd. Þá er ómskoðunartækjum beitt til að velja þær sem líklegast verða hrognosestar. Þær eru síðan aldri í að minnsta kosti sjö ár til viðbótar. Til allrar hamingju er fiskurinn sjálfur nýtanlegur þó mestu verðmætin felist vissulega í hrognunum.

Panta má þennan varning á netinu en blaðamaður sá dolluverð á bilinu 16 til 28 þúsund krónur, svo þolinmæðin virðist borga sig. jse@frettabladid.is



ÓFRÝNILEGUR FISKUR Villt styrja getur orðið allt að sex metra löng. Eldisfiskurinn á Flúðum verður mun minni, en væntanlega alveg jafn ófrýnilegur.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

TÓNMENTASKÓLI REYKJAVÍKUR

Innritun nýrra nemenda fyrir skólaárið 2014-2015
Stendur yfir núna og lýkur í september.

Innritaðir eru nemendur á aldrinum 8-10 ára sem eru teknir beint í hljóðfærnaðm, án undangengins forskólanáms.

Hægt er að komast að á eftirfarandi hljóðfæri:

- Strengjahljóðfæri, þ.e. fiðlu, víólu, selló og gítar.
- Einnig á pianó og harmóníku.
- Einnig er innritað í fiðluforskóla (5-6 ára börn)
- Einnig er til takmarkað pláss á þverflautu, klarínett og saxófón
- Teknir eru inn nokkrir nemendur fædda 2008 (6ára) í Forskóla I
- Teknir eru inn örfáir nemendur fædda 2007 (7ára) í Forskóla II



ATHUGIÐ AÐ FRAMBOÐ Á SKÓLAVIST ER TAKMARKAÐ.

Skrifstofa skólans á Lindargötu 51 er opin frá kl. 13:00-16:00 virka daga. Síminn er 562-8477.

Það skal tekið fram að nauðsynlegt er fyrst að skrá nemendur í skólann með því að hafa samband við skrifstofuna.

Til að tryggja endanlega að innritunin sé frágengin er nauðsynlegt að innrita nemandann einnig í Rafræna Reykjavík á heimasíðunum www.reykjavik.is eða www.grunnskolar.is á sama tíma og setja Tónmentaskólann í 1. val.

Skólalastjóri

Kirkjubæjarklaustur hefur loks tryggt sér lóðir fyrir íbúðabyggingar:

Bærinn að kikna undan ásókn

SKIPULAGSMÁL Skaftárhreppur hefur fest kaup á lóðum í sveitarfélaginu sem verið hafa í einkaeign og skapar þannig svigrúm til nýrra byggingalóða.

Ekki veitir af því mikill skortur er á íbúðum á svæðinu. Eygló Kristjánsdóttir sveitarstjóri segir að þar með ljúki löngu ferli sem hingað til hafi staðið uppbyggingu fyrir þrifum.

„Það voru að losna þrjár íbúðir og ég er með sjö umsóknir,“ segir Eygló þegar hún er spurð um ásóknina.

Mikill vöxtur hefur verið í ferðþjónustunni á svæðinu og segir hún að það sé erfitt fyrir lítinn þéttbýliskjarna eins og Kirkjubæjarklaustur að standa undir öllu umfanginu. Til dæmis eru þrjú stór hótél á Kirkjubæjarklaustri. „Þetta er

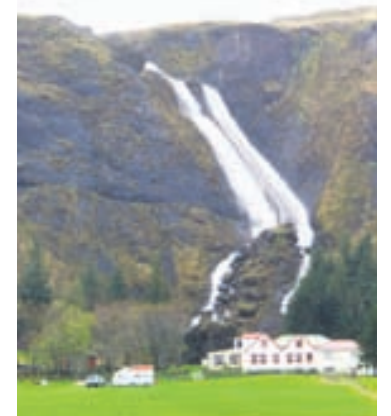
Íbúðaskortur víðar

Fréttablaðið hefur áður fjallað um íbúðaskort í eftirfarandi sveitarfélögum:

- Reykhólar
- Vesturbýggð
- Garður
- Strandabyggð
- Hveragerði

eins og fimm manna fjölskylda sem daglega verður að taka við hundrað og fimmtíu manns,“ segir hún.

Eins og gefur að skilja er erfitt að manna öll störf þegar ekki er hægt að bjóða fólkinu hús-næði. -jse



FRÁ KIRKJUBÆJARKLAUSTRI Hingað til hefur fjölgun íbúa ekki verið í takt við umfangið sem sífellt vex í ferðaíðnaðnum en nú gæti orðið breyting á.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Reykjavíkmarafon Íslandsbanka

Takk fyrir metþátttöku



Síðastliðinn laugardag tóku 15.654 einstaklingar þátt í Reykjavíkmarafoni Íslandsbanka sem er metþátttaka.

Íslandsbanki óskar öllum hlaupurum til hamingju með frábæran árangur og þakkar sérstaklega þeim sem styrktu góð málefni á hlaupastyrkur.is. Aldrei hefur safnast meira fé en í ár, yfir 83 milljónir sem renna til hinna ýmsu góðgerðafélaga.

Við þökkum marafonmönnum í Skálmöld kærlega fyrir þeirra framlag og skemmtilegt samstarf.

Við hlökkum til að sjá ykkur að ári.

Íslandsbanki, stoltur stuðningsaðili í 17 ár.


Íslandsbanki

SVONA ERUM VIÐ



256 leikskólar voru starfandi á Íslandi í lok árs 2013 en þeim fækkaði um sex frá árinu áður.

Árið 2009 voru þeir flestir eða 282 leikskólar.

Ebóla-tilraunalyfið ZMapp virkaði ekki á Dr. Abraham Borbor frá Líberíu: Líberískur læknir fékk lyf en lést

LÍBERÍA, AP Líberískur læknir, sem var á meðal þriggja Afríkubúa sem fengu tilraunalyf við ebóla-veirunni, er látinn.

Dr. Abraham Borbor, sem var læknir á stærsta sjúkrahúsi Líberíu var einn þriggja Líberíumanna, sem fengu lyfið ZMapp. Tveir Bandaríkjamenn fengu einnig lyfið, sem ekki hafði verið prófað á mannfólki, og héldu lífi. Spánverji fékk sömuleiðis lyfið en dó.

Yfir 1.400 manns hafa látist af völdum ebóla í Vestur-Afríku

síðan faraldurinn braust út að nýju.

Japanar bjóða aðstoð sína við framleiðslu nýs lyfs sem getur hugsanlega læknað fólk af veirunni. Þingmaðurinn Yoshihide Suga sagði Japan geta boðið lyfið fFavipiravir hvenær sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin óskar eftir því. Tuttugu þúsund skammtar séu til.

Að sögn Suga biða Japanar eftir því að stofnunin taki ákvörðun um það hvornig hún snýr sér þegar kemur að notkun lyfja sem ekki hafa verið prófuð á mannfólki. - fb



LÍBERÍSKIR HERMENN Liðsmenn líberískra öryggissveita við svæðið þar sem ebóla-veiran hefur dreift sér í borginni Monróvíu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Brugðist við hryðjuverkaögn: Svípti vafasama ríkisborgararétti

NOREGUR Norska ríkisstjórnin skoðar nú til hvaða aðgerða eigi að grípa til þess að koma í veg fyrir hryðjuverk og starfsemi öfgahópa, meðal annars vegna ferða norskra ríkisborgara til Síurlands.

Kanna á hvort setja eigi reglur um missi ríkisborgararéttar hafi viðkomandi unnið gegn hagsmunum ríkisins eða gegnt herþjónustu af frjálsum vilja í öðru ríki.

Fréttaveitan NTB greinir frá því að svipaðar reglur gildi í Danmörku, Hollandi og Bretlandi. - ibs



NÝR FRAMKVÆMDASTJÓRI Almar Guðmundsson tekur við af Krístrúnu Heimisdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Almar Guðmundsson til SI: Stjórn samstíga í breytingunum

FÉLAGSMÁL Almar Guðmundsson var ráðinn framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins í gær. Hann tekur við starfinu af Krístrúnu Heimisdóttur sem hafði gegnt starfinu um tíu mánaða skeið. Almar er hagfræðingur frá Háskóla Íslands og með MBA-gráðu frá London Business School. Guðrún Hafsteinsdóttir, formaður SI, segir að ástæðan fyrir því að skipt var um framkvæmdastjóra sé sú að stjórnin hafi viljað breyta ásjón fólksins og áherslum þess. Hún segir að einhugur hafi ríkt um breytingarnar „Stjórnin var alveg samstíga í þessum gjörðum.“ segir hún. - jhh

Áhyggjufullar ljósmæður: Stöðutákn að fæða lítið barn

NOREGUR Norskar ljósmæður segja það nýja bólu hjá óléttum konum að vilja fæða lítil börn og vara þær við þessari þróun.

Haft er eftir lækni að hjá vissum hópum sé það ákveðið stöðutákn að fæða börn sem vega minna en þrjú kíló. Læknirinn bendir á að barn sé ekki chihuahua-hundur.

Konurnar stunda harða líkamsþjálfun til að þyngjast sem minnst á meðgöngunni og neyta kaloríu-snaudrar fæðu. Hætta er á að barn fái ýmsa kvilla sé fæðingarábyrgd í lág. Aftenposten greindi frá. - ibs

Aðgerðir gegn Ísrael boðaðar næstu daga

Nýstofnuð hreyfing hefur það að markmiði að fá almenning og fyrirtæki til að sniðganga vörur frá Ísrael ásamt því að hvetja stjórnvöld til að beita þvingunum gegn landinu. Markmiðið er að grundvallarréttindi Palestínumanna verði virt.

MANNRÉTTINDAMÁL Sniðgöngu-hreyfing fyrir Palestínu hefur verið formlega stofnuð á Íslandi.

Tilgangur hreyfingarinnar er að svara alþjóðlegu ákalli Palestínumanna um sniðgöngu og þvinganir gegn ísraelskum stjórnvöldum. Markmiðum hreyfingarinnar telst náð þegar Ísrael fer að alþjóðalögum og viðurkennir grundvallarréttindi Palestínumanna, og mun þá hreyfingin vera lögð niður.

Sema Erla Serdar, formaður hreyfingarinnar, segir að í viðskiptum sé alltaf valkostur og að á næstu dögum og vikum verði boðaðar aðgerðir.

„Fullt af fólki á von á fullt af bréfum frá okkur. Við munum upplýsa almenning um hvaða vörur eru frá Ísrael og hvetja fyrirtæki sem flytja inn vörur frá Ísrael til þess sama. Ef stjórnendur fyrirtækja eru ekki tilbúnir til sniðgöngu gerum við þá kröfu að vörurnar verði skýrt merktar frá Ísrael.“

Hreyfingin mun einnig gera þá kröfu til stjórnvalda að bregðast við ástandinu, að viðskiptaþvingunum verði beitt gegn Ísrael og stjórnmalasambandi slitnið. Sema Erla segir að ganga verði alla leið enda snúist málið um brot Ísraelsmanna á alþjóðalögum trekk í trekk á meðan alþjóðasamfélagið er algjörlega lamað og horfir upp á kúganir gegn Palestínumönnum.

„Það var til dæmis leiðinlegt að sjá utanríkisráðherra kalla eftir viðbrögðum frá alþjóðasamfélaginu. Það er eins og hann hafi ekki gert sér grein fyrir því



STJÓRN SNIÐGÖNGUHREYFINGAR Linda Ósk Arnardóttir, tengiliður við félagið Ísland-Palestína, Yousef Ingi Tamimi aðgerðastjóri, Steinunn Rögnvaldsdóttir ritstjóri og Sema Erla Serdar, formaður hinnar nýstofnuðu hreyfingar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

INNFLUTNINGUR FRÁ ÍSRAEL TIL ÍSLANDS

Í fyrra voru fluttar inn vörur frá Ísrael fyrir tæpar 720 milljónir króna samkvæmt upplýsingum frá Hagstofunni. Eingöngu á fyrstu sex mánuðum þessa árs var flutt inn fyrir rúmar 377 milljónir króna. Það lítur því út fyrir að innflutningur frá Ísrael til Íslands verði fyrir hærri upphæð á þessu ári en því síðasta.

Snyrtivörur, matvæli og iðnaðarefni eru meðal vinsælla ísraelskra vara á íslenskum markaði.

Fullt af fólki á von á fullt af bréfum frá okkur.

Sema Erla Serdar, formaður Sniðgönguhreyfingar fyrir Palestínu

að við erum líka hluti af þessu alþjóðasamfélagi,“ segir Sema Erla og bætir við að Ísraelar eyði gríðarlegum fjármunum í hernað og uppbyggingu landnemabyggða og því sé sniðganga á framleiðslu afar áhrifarík leið.

Fjármálaráðherra Ísraels hefur lýst yfir að ef Evrópubúar halda áfram að sniðganga vörur frá Ísrael muni efnahagurinn í Ísrael horfa á eftir 5,7 milljörðum dollara og um tíu þúsund störfum. erlabjorg@frettabladid.is

Fangauppreisn í Brasilíu: Fjórir drepnir og tveir gíslar

BRASILÍA Til upphots kom á meðal fanga í brasilísku borginni Casavel á sunnudag. Um sjö hundruð fangar eru sagðir taka þátt. Að minnsta kosti fjórir fangar hafa verið drepnir og tveimur fangavörðum er haldið í gíslingu.

Fangarnir segja ástæðu uppreisnarinnar óánægju með slæman aðbúnað. Morð á samföngum gefa til kynna baráttu á milli glæpagengja. Samningaviðræður á milli lögreglu og fanganna hafa staðið síðan á sunnudag. - khm

Úkraínubing leyst upp: Forseti boðar til kosninga

ÚKRAÍNA, AP Petró Porosjenkó Úkraínuforseti leysti í gær upp þjóðþing landsins og boðaði til kosninga, sem haldnar verða 26. október.

Hann segir þetta gert í samræmi við stjórnarskrá landsins, enda hafi ríkisstjórnarmeirihlutinn fallið fyrir nokkrum vikum.

Þá sagði hann marga þingmenn vera stuðningsmenn vopnaðra uppreisnarmanna í austurhluta landsins. Porosjenkó hyggst í dag eiga fund með Vladímír Pútín Rússlandsforseta. - gb

20% afsláttur



Voltaren 12,5 mg/100mg
Diclofenac, kal.

Fæst án lyfseðils. Lesið leiðbeiningar í fylgiseðli vandlega fyrir notkun.

Apótekarinn+

lyf á lægra verði

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 34°	Friedrichshafen 18°	New York 28°
Alpena 32°	Gautaborg 19°	Orlando 32°
Basel 24°	Kaupmannahöfn 19°	Ósló 19°
Berlín 17°	Las Palmas 26°	París 21°
Billund 19°	London 18°	San Francisco 21°
Frankfurt 18°	Mallorca 35°	Stokkhólmur 13°


Á MORGUN

8-12 m/s
SV-til, annars hægari

FIMMTUDAGUR

Fremur hægur vindur en hvassara við S-ströndina

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður



MILT Í VEÐRI ÞESSA VIKUNA hlýjast á NA-verðu landinu, að 20 stigum. Bjart að mestu NA-lands á morgun. Rigning eða súld V-til í dag og í fyrramálið en birtir til þar síðdegis á morgun.

AUGLÝSINGAÞEGLIÐ FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI** 512-5401: Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sveinir Birgir Sveinsson sveinir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is

FÓLK/LÍFID/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kkolbeinn@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI** 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PIJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI** 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnur@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

NÝR MITSUBISHI OUTLANDER INTENSE

VIÐ FÖGNUM

35

ÁRUM MEÐ
ÍSLENDINGUM

ÁNÆGJAN HEFUR LOKS FUNDIÐ SINN SÁLUFFELLAGA



Mitsubishi Outlander Intense er fjórhjóladrifinn fjölskyldubíll sem dúxar í sparneytni og lágum útblæstri kolefnis en skilar samt framúrskarandi afköstum. Háþróaður öryggisbúnaður, bakkmyndavél og handfrjáls símabúnaður eru bara örfáar ástæður til að hjálpa þér að gera upp hug þinn. Komdu og prófaðu ævintýralegan Outlander Intense.

Mitsubishi Outlander

Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

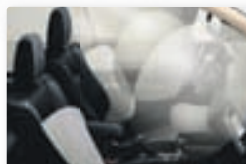
5.290.000 kr.



Xenon aðalljós með sérstaklega víðu birtusviði.



Sparneytin 2.0 lítra vél skilar lágum útblæstri kolefnis.



Sjö SRS loftpúðar vernda ökumann og farþega.

Búnaður í Outlander Intense: 18" álfelgur, aðgerðastýri, upplýsingaskjár í mælaborði með bakkmyndavél, USB tengi og handfrjáls símabúnaður, hraðastillir, tvískipt tölustýrð miðstöð, upphituð framsæti, upphituð framrúða, AM/FM útvarp, CD/MP3 spilari, rafdrifnir og upphitaðir útispeglar með stefnuljósum, vindskeið að aftan með LED lýsingu, þokuljós að framan, regnskynjari á rúðupurrkum, sjö öryggisþúðar, skyggt gler í hliðar- og afturrúðu, langbogar á þaki, þvottasprautur á aðalljósum, dagljósabúnaður.



**MITSUBISHI
MOTORS**

FYRIR HUGSANDI FÓLK

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

VEISTU SVARID?



1. Hverjir lýstu yfir óánægju með framsetningu veðurspár á Vestfjörðum hjá Veðurstofu Íslands?
2. Hvaða sjúkdóm vekur ísfötuáskorunin athygli á?
3. Hver gaf út ljóðabók í athugasemdakerfi fréttavefs Vísis í gær?

SVÖR

1. Arnfríðingur 2. MND-sjúkdómnum 3. Bitkít Blær Ingólfsson

Miklar deilur hafa staðið yfir á franska þinginu að undanförunu vegna efnahagsmála:

Forsætisráðherrann sagði upp störfum

PARÍSAÐ François Hollande, forseti Frakklands, hefur leyst upp ríkisstjórn landsins eftir miklar deilur á þinginu um efnahagsmál.

Manuel Valls forsætisráðherra bauðst til að sósíalístaflokkur hans, sem hefur ráðið ríkjum, myndi segja af sér eftir gagnrýni frá fjármálaráðherranum Arnaud Montebourgh.

Hollande samþykkti afsögnina og óskaði eftir því að Valls myndaði nýja ríkisstjórn. Enginn efnahagsvöxtur hefur verið í Frakklandi á

þessu ári, atvinnuleysi hefur verið í kringum tíu prósent og fylgi Hollandes hefur dalað.

Frakkland hefur verið undir þrýstingi frá Evrópusambandinu um að koma efnahagsmálum sínum í lag. Montebourgh lét í ljós efasemdir sínar um að niðurskurðurinn sem ESB hefur lagt til muni blása lífi í efnahaginn. Ummælin vöktu litla kátínu hjá meðlimum ríkisstjórnarflokksins sem sagði ráðherrann eiga að styðja við bakið á stjórninni en ekki tala gegn henni.

→ Enginn efnahagsvöxtur hefur verið í Frakklandi á þessu ári og fylgi forsetans hefur dalað.

Loforð Hollandes um að lækka skatta og gera fyrirtækjum auðveldara fyrir að starfa í landinu hafa ekki orðið að veruleika, að stórum hluta vegna deilna á meðal sósíalista á þinginu.



SAGÐI AF SÉR Forsætisráðherrann Manuel Valls hefur sagt upp störfum. - fb

Er Bárðarbungu ekki um að kennda?

Vísindamenn hallast frekar að því að jarðhræringarnar undir Vatnajökli leiði til eldgoss. Komnar eru fram kenningar um að upptöku óróans sé frekar að leita í eldstöðvakerfi Öskju en Bárðabungu. Kröflueldar virðast vera nærtækasta dæmið um framhaldið.

Svavar Hávarðsson

svavar@frettabladid.is



Óvissan um framhald jarðhræringanna í Vatnajökli er óbreytt, en vísindamenn hafa tiltekið þrjár sviðsmyndir um líklega framvindu. Á sama tíma skelfur jörð sem aldrei fyrr; helst við nyrsta enda bergganganna við sporð Dyngjujökuls og þar norður af.

Í minnisblaði vísindaráðs, þar sem sitja sérfræðingar frá Veðurstofu Íslands og Jarðvísindastofnun Háskóla Íslands, kemur fram að skjálftavirkni er enn mikil, og mælast mörg hundruð jarðskjálftar innan hvers sólarhrings. Virknin þokast áfram norður og er að mestu á tíu kílómetra löngum kafla, með miðju undir jökuljaðrinum. Síðasti stóri jarðskjálftinn undir Bárðarbunguöskjunni var á nýfunda tímnum á sunnudagskvöld og hefur skjálftavirkni þar dregist mjög saman.

Prír möguleikar helstir

Berggangurinn undir Dyngjujökli hefur nú náð 35 kílómetra lengd, og kvikumagnid sem þar þrengir sér leið norður fyrir jökulsporðinn er metið yfir 300 milljónir rúmmetra; þrefalt það magn sem reiknaðist í sprungunni fyrir fjórum dögum síðan.

Prír möguleikar eru taldir líklegastir, að mati vísindaráðs. Í fyrsta lagi að innflæði kviku stöðvist og skjálftahrinan fjarri út og ekki komi til eldgoss. Í öðru lagi að gangurinn nái til yfirborðs og eldgos hefjist, og þá líklega við norðurenda gangsins. Þá er líklegast að verði hraungos með nokkurri sprengivirkni. Síðasta svipmyndin er að gangurinn nái til yfirborðs og eldgos hefjist en verulegur hluti eða öll sprungan verði

→ „Kröflumynstrið“ farið að bæra á sér

Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur birtir í skrifum á bloggsíðu sinni að hann hafi í nokkra daga beðið eftir að sjá breytingar á landhæð í Bárðarbungu. Nú les hann úr gögnum Jarðvísindastofnunar að það sem hann kallar „Kröflumynstrið“ sé farið að bæra á sér.

„Þegar Kröflueldar geisðuðu, frá 1975 til 1984, þá var eitt höfuðeinkenni þeirra að land innan öskjunnar og umhverfis reis hægt og rólega í nokkrar vikur eða mánuði, þar til landsig gerðist mjög hratt. [...] stundum skipti landris metrum í miðju öskjunnar. Síðinu fylgdu skyndileg kvikuhlaup neðanjarðar og á stundum lítil sprungugos á yfirborði.“ Haraldur bætir við að risið sé að öllum líkindum tengt streymi kviku úr djúpinu og upp í grunna kvikuþró undir öskjunni. Þegar vissri hæð, eða vissum þrýstingi, er náð í kvikuþrónni þá hleypur kvikan út í ganginn og askjan sígur.

„Búast má við að lítið gerist í ganginum á meðan landris er hægt og stöðugt, þar til landris nær krítískri hæð. Þá verður kvikuhlaup úr þrónni undir öskjunni og inn í ganginn, sem getur valdið því að gangurinn rýkur áfram norður í gegnum jarðskorpuna—eða gýs,“ skrifar Haraldur.

undir Dyngjujökli. Gosið myndi leiða til jökulhlaups í Jökulsá á Fjöllum og ef til vill einnig sprengigoss með öskufalli.

Minnir á Kröflueldar

Ari Trausti Guðmundsson, jarðvísindamaður og rithöfundur, spyr sig hvaða upplýsingar skjálftavirknin undir jöklinum gefi um edli eldstöðvanna á svæðinu. Yfirlitskort jarðskjálftanna frá 16. ágúst bendir til að fleiri en einn berggangur hafi myndast (sjá skýringarmynd).

Framgangur stóra berggangsins, en hinir hafa stöðvast, og stefna hans til norðurs í átt að Öskju, segir Ari Trausti að minni um sumt á Kröflueldar. Þá streymdi kvika úr kvikuholfi Kröflu en líka úr aflangri og stærri undirliggjandi kvikuþró vegna plötuskriðs, eða rekgliðunar.

Askja en ekki Bárðarbungu

En Ari spyr sig jafnframt hvaða eldstöðvakerfi kvikan tilheyrir; er hún frá Bárðarbungu eins og almennt var talið í fyrstu eða eru jarðhræringarnar í eldstöðvakerfi Öskju. Hann telur að ef jarðvísindamenn hafi greint mörk eldstöðvakerfanna



Prún gangsins og aukin skjálftavirkni hallar þó frekar í umbrot en að allt fjari út án þess

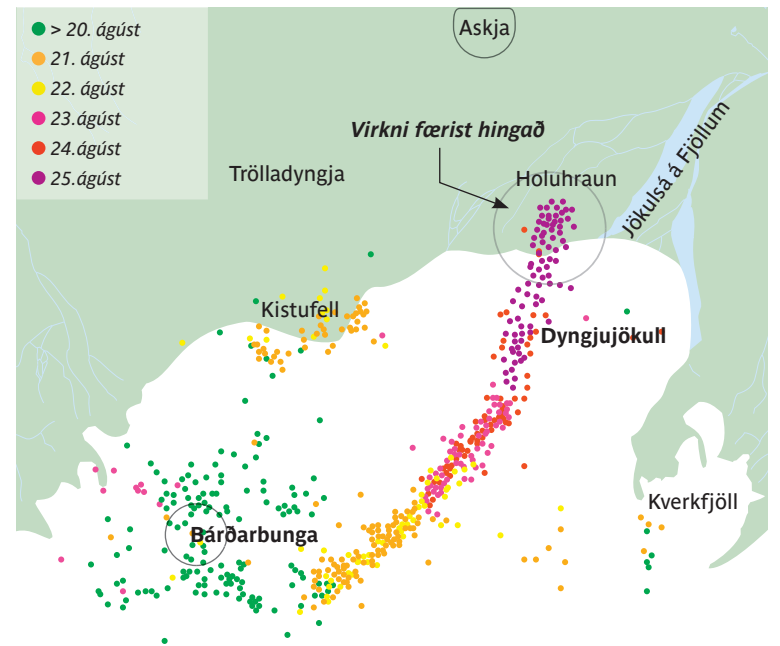
Ari Trausti Guðmundsson jarðvísindamaður

rétt hingað til gæti berggangurinn hafa komið upp í suðurhluta Öskjukerfisins, og þá úr kvikuþró Öskju. Nú sé berggangurinn að éta sig áfram í átt að Öskju og Dyngjujökli. Svona stór berggangur í Öskjukerfinu gæti skýrt óróann í Bárðarbungukerfinu í næsta nágrenni og valdið jarðskjálftum víða á svæðinu. Hins vegar gæti kvikan verið frá Bárðarbungu komin en þá þyrfti að endurskoða legu þess kerfis. Sýni úr kviku úr eldgosi þarf til að greina ætternið.

Líkur á eldgosi eða gosum

„Um líkur á eldgosi nú, eða stuttri

BERGGANGURINN NÁLGAST ÖSKJU



KVIKAN AÐ HLAUÐA Í ÁTTINA AÐ HOLUHRAUNI

Jarðskjálftavirknin síðustu daga sýnir framhlaup kviku eftir um 35 kílómetra langri sprungu, eða berggangi, undir Vatnajökli. Gangurinn hefur nú náð að teygja sig norður fyrir jökul á svæði þar sem svokallað Holuhraun, framan við Dyngjujökul miðjan, rann í eldgosi í lok 18. aldar. Aðalupptakagígur Holuhrauns er stutt utan við ystu jökulgarða Dyngjujökuls.

Í grein á vef Jarðvísindastofnunar sagði fyrir nokkrum dögum: „Athyglisvert er að leiðin sem kvikan frá Bárðarbungu virðist fara eftir núna er ekki fjarri því að stefna að upptökum Holuhrauns. Ef til vill er Holuhraun því myndað í svipaðri atburðarás og nú er í gangi. Þess ber þó að gæta að við vitum ekki til þess að til séu efnagreiningar á Holuhrauni sem getu sýnt hvort það er ættað úr eldstöðvakerfi Bárðarbungu eða Öskju.“

eða langri hrinu gosa, segir sennilega enginn neitt ákveðið og ekki er heldur unnt með sæmilegri vissu að segja til um afl, lengd eða staðsetningar eldgoss eða gosa, hvort sem er hraungoss eða öskugoss. Þróun gangsins og aukin skjálftavirkni hallar þó frekar í umbrot en að allt fjari út án þess,“ segir

Ari Trausti sem bendir á, líkt og vísindaráðið gerir, að ef gýs utan jökuls verði á lofti kvikuþrókagos á sprungu, myndun gígaraðar og hraunflæði. Umbrota- og goshrina af Kröflueldagerð er ekki útilokuð enda dæmi um slíkt þekkt einmitt í og við Dyngjujökul, t.d. á 18. öld, segir Ari Trausti.

Sensodyne fyrir viðkvæmar tennur

TANNBURSTAR OG TANNKREM FYRIR VIÐKVÆM SVÆÐI

Prófaðu Sensodyne vörurnar og finndu muninn.

SENSODYNE

OPIÐ HÚS HJÁ STARTUP REYKJAVÍK

Föstudaginn 29. ágúst býður Startup Reykjavík þér og öllum áhugasömum í höfuðstöðvar **Arion banka, Borgartúni 19.** Þar munu teymin kynna sín fyrirtæki og spjalla við gesti um hugmyndir sínar og ferlið frá hugmynd til nýsköpunar.

Húsið verður **opið milli kl. 14 og 16.30.**

Við hvetjum alla til að koma og kynna sér spennandi starf íslenskra frumkvöðla.

Dagskrá Startup Reykjavík

- 14.00** Húsið opnað
Startup Reykjavík fyrirtæki með kynningarbása
- 14.30 – 16.00**
Kynning á Startup Reykjavík 2014
– teymin kynna sín fyrirtæki.
- 16.30** Opnu húsi lýkur



Inspirall.ly
Alþjóðlegur miðill og vefsamfélag til að styrkja og efla konur.

Authenteq
Gerir kleift að sýna fram á hvenær og hvar mynd er tekin og að henni hafi ekki verið breytt.

Boon Music
Tónlistarstúdíó, samfélagsmiðill og samvinnuvettvangur fyrir tónlistarfólk.

ViralTrade
Vettvangur fyrir viðskipti með stafræna gjaldmiðla og sýndargjaldmiðla.

MURE
Vinnuumhverfi innan sýndarveruleika sem eykur þægindi, einbeitingu og vellíðan.

CROWBAR
Þróun náttúrulegra og umhverfisvænna orkustykkja sem innihalda skordýr.

EcoMals
Eflir umhverfisvitund barna og stuðlar að hóflegri notkun raftækja.

Mulier
Leitast við að hanna falleg, þokkafull og þægileg undirföt.

SuitMe
Framleiðir hugbúnað sem gerir þér kleift að máta fót á netinu.

Levo
Hugbúnaður á armband sem nemur handahreyfingar til að stýra tölvum.



www.startupreykjavik.com

Vel gengur að manna lausar stöður í grunnskólum Reykjavíkurborgar: Eru að ráða fólk á frístundaheimili

SKÓLAMÁL Betur hefur gengið að manna lausar stöður í grunnskólum og á frístundaheimilum Reykjavíkurborgar en undanfarin ár. Fyrir tæpri viku voru um hundrað slík störf laus og þeim fækkar með hverjum deginum.

Valgerður Janusdóttir, mannaútskjóti hjá Reykjavíkurborg, segir líklegt að kjarasamningar síðastliðið vor hafi þau áhrif að betur gangi að manna stöðurnar.

Valgerður segir að það aukast að ungmenni ákveði að gera hlé á

námi eftir stúdentspróf og vinni í eitt til tvö ár áður en þau hefji háskólanám. Margt af þessu fólki vill starfa með börnum og unglingum.

„Undanfarin ár hefur það dregist fram í september að manna frístundaheimilin. Ástæðan er sú að margir háskólanemar starfa á frístundaheimilunum og þeir ráða sig ekki til starfa fyrir en þeir hafa fengið stundatöflur sínar í hendur,“ segir Valgerður og það sama sé uppi á teningnum nú. -jme



ERU AÐ RÁÐA Vonir standa til að búið verði að manna lausar stöður á frístundaheimilum í næsta mánuði.

FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Afurðaverð hækkar en kjötið selst ekki

Pótt um tvö þúsund tonn af lambakjöti, eða fimmtungur af ársframleiðslu, hafi verið óseld um síðustu mánaðamót hækkar afurðaverð til bænda um 2,8 prósent í haust. „Ekki í takt við lögmál um framboð og eftirspurn,“ segir hagfræðiprófessor.

LANDBÚNAÐUR Sauðfjárbændur fá 2,8 prósent hækkun á afurðaverði í þessari sláturtíð miðað við sláturtíðina í fyrra. Afurðastöðvar hafa hver á fætur annarri gefið frá sér afurðaverð sitt til bænda og eru þær allar á svipuðum nótum. Bændur fá þar af leiðandi hækkun á verði þrátt fyrir að óselt lambakjöt frá síðustu sláturtíð nemi um tvö þúsund tonn.

Árlega eru um 9.900 tonn af kindakjöti framleidd á Íslandi. Sigurður Eyþórsson hjá Bændasamtökunum segir að þriðjungur kjötsins sé fluttur út, eða rétt tæp 3.500 tonn. Innlend neysla á kindakjöti er því nú um 4.600 tonn á ári, eða næstum helmingur þess sem framleitt er á landinu.

Þórarinn Ingi Pétursson, formaður Félags sauðfjárbænda, telur afurðaverðið sem bændur fá í dag vera of lágt ef hlutirnir eru grandskoðaðir. „Ef við skoðum hvað kostar að framleiða lambakjöt í dag, með öllum framleiðslukostnaði, þá er verðið til bænda mjög lágt og þyrfti að vera hærra. Þú getur keypt lambakjöt í búð á innan við 900 krónur kílóíð, sem mér finnst nokkuð lítið.“

Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands, segir það orka tvímælis að afurðaverð til bænda muni hækka um 2,8 prósent á sama tíma og lambakjöt seljist ekki.

„Þessi mynd sem við sjáum núna er ekki alveg í takt við lögmál um framboð og eftirspurn. Verðið ætti nú að lækka ef um tvö þúsund tonn eru óseld af kjöti rétt fyrir sláturtíð. Einnig ætti verðið til neytenda að lækka á þessum tíma ef miklar birgðir eru til í landinu af kjöti,“ segir Þórólfur.



LAMBAKJÖT Formaður sauðfjárbænda segir að Íslendingar missi af gullnu tækifæri með því að halda lambakjöti ekki meira að erlendum ferðamönnum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Verðið ætti nú að lækka ef um tvö þúsund tonn eru óseld af kjöti rétt fyrir sláturtíð.



Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands

gríðarmikið magn af svinakjöti. Hér hefðum við átt að gera betur og ota lambakjötinu okkar í meira mæli að þessum ört stækkandi hópi.“

sveinn@frettabladid.is

Konungur Taílands veitti hershöfðingjanum Prayuth Chan-ocha stuðning:

Hershöfðingi orðinn forseti

BANGKOK, AP Hershöfðinginn Prayuth Chan-ocha, sem hrifsaði til sín völdin í Taílandi fyrir þremur mánuðum, hefur formlega tekið við embætti forsætisráðherra í landinu eftir að hafa fengið stuðning frá konunginum, Bhumibol Adulyadej. Þar með er Prayuth orðinn 29. forsætisráðherra Taílands. Bhumibol, sem er 89 ára og við slæma heilsu, var ekki viðstaddur athöfnina.

Taíflenska þingið kaus hinn sextuga hershöfðingja einróma í embættið í síðustu viku. Hann hefur í raun gegnt starfi forsætisráðherra síðan í maí en mun hætta sem hershöfðingi í næsta mánuði.

Hinn 22. maí síðastliðinn leiddi

29 Prayuth Chan-ocha er 29. forsætisráðherra Taílands.

Prayuth uppreisn þar sem herinn steypti lýðræðislega kjörinni ríkisstjórn landsins af stóli. Hann sagði ástæðuna fyrir uppreisninni hafa verið nauðsynlega til að binda endi á eins og hálfis árs langa pattstöðu á milli mótmælenda og ríkisstjórnarinnar og til að koma í veg fyrir meira ofbeldi af hálfu mótmælenda sem hefur kostað tugi manns lífið, auk þess sem hundruð hafa særst.

Prayuth hefur látið hafa eftir sér að kosningar verði haldnar á næsta ári.

-fb



FORSÆTISRÁÐHERRA PRAYUTH Chan-ocha hefur formlega tekið við embætti forsætisráðherra.

NORDICPHOTOS/AFP

**BORGARLEIKHÚS-
BLAÐIÐ KEMUR
Á MORGUN!**

**Styrkir til
atvinnuleikhópa**

Umsóknarfrestur til 7. október



Leiklistarráð auglýsir eftir umsóknum um styrki til starfsemi atvinnuleikhópa á árinu 2015. Veittir eru styrkir til einstakra verkefna eða gerðir starfssamningar til lengri tíma. **Umsóknarfrestur er til 7. október 2014 kl. 17:00. Umsóknum skal skilað rafrænt á www.rannis.is.**

Leiklistarráð gerir tillögu til mennta- og menningarmálaráðuneytisins um úthlutun fjár sem veitt er í fjárlögum til stuðnings atvinnuleikhópum, sbr. leiklistarlög nr. 138/1998. Áherslusvið sem njóta forgangs við þessa úthlutun, sbr. 4. gr. reglugerðar nr. 1299/2013, eru verk sem takast á við íslenskan samtíma.

Nánari upplýsingar veitir
Ragnhildur Zoëga, sími: 515 5800,
ragnhildur.zoega@rannis.is



www.rannis.is

Ráðstefna um gæði og nýtingu orku í Hörpu

**Nordic Showroom
on Energy Quality
Management**

Dagana 27.-28. ágúst stendur Orkustofnun fyrir ráðstefnu um gæði og nýtingu orku.

Á ráðstefnunni mun iðnaðar- og viðskiptaráðherra flytja ávarp og þar verður meðal annars fjallað um byltingarkenndar hitaveitur í Stokkhólmi, fjölnýtingu orkunnar í finnskum tölvuverum og varmadæluvæðingu á Íslandi.

Fyrirlestrarnir eru á ensku.

Skráning og nánari upplýsingar á vefsíðu Orkustofnunar
www.os.is



ORKUSTOFNUN
National Energy Authority



norden



Innovation
that excites

WWW.NISSAN.IS

SKRÁÐU ÞIG Á BIÐLISTA EFTIR NÝJUM NISSAN QASHQAI



PANTAÐU NÚNA OG FÁÐU NÝJAN QASHQAI FYRIR JÓL

Vegna gífurlegra vinsælda hefur myndast biðlisti eftir nýja, glæsilega Nissan Qashqai sportjeppanum. Komdu og reynsluaktu þessum eftirsóttá sportjeppa og upplifðu hvað það er sem gerir hann að einum vinsælasta bíl landsins.

Verð: **4.290.000 kr.**

NISSAN QASHQAI ACENTA
Framhjóladrifinn, 1,5 dísil, beinskiptur
Eyðsla 3,8 l /100 km*

Verð: **4.890.000 kr.**

NISSAN QASHQAI ACENTA
Framhjóladrifinn, 1,6 dísil, sjálfskiptur
Eyðsla 4,6 l /100 km*

Verð: **5.290.000 kr.**

NISSAN QASHQAI ACENTA
Fjór hjóladrifinn, 1,6 dísil, beinskiptur
Eyðsla 4,9 l /100 km*



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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bilalan Bilás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bilasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080



**BLÁBER OG RJÓMI
- FULLKOMIN BLANDA**



BASHAR AL ASSAD Sýrlandsforseti gæti hafa veðjað á réttan óvin. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Assad virðist ná sínu fram

Bashar al Assad Sýrlandsforseti sagður hafa átt stóran þátt í velgengni vígasveita Íslamska ríkisins – með því að láta þær í friði í von um að fá síðar aðstoð að utan.

SÝRLAND Walid Múallem, utanríkisráðherra Sýrlands, sagði í gær að sýrlenski herinn væri þess albúinn að vinna með alþjóðlegum hersveitum gegn vígasveitum Íslamska ríkisins, sem náð hafa stórum svæðum á sitt vald bæði í Sýrlandi og nágrennaríkinu Írak.

Hann tók hins vegar skýrt fram að Sýrlendingar ætlist til þess að Bandaríkin, sem gert hafa loftárásir á Íslamska ríkið í Írak, fái samþykki hjá Sýrlandsstjórn áður en gerðar yrðu loftárásir á Sýrland.

„Brot gegn fullveldi Sýrlands væru áráshernaður,“ sagði hann á blaðamannafundi sem hann efndi til í Damaskus í gær.

Fari svo að Bandaríkin og jafnvel fleiri Vesturlönd taki höndum saman við sýrlenska herinn og ráði jafnvel á endanum niðurlögum Íslamska ríkisins í Sýrlandi, og þá væntanlega í Írak líka væri Bashar al Assad Sýrlandsforseti búinn að tryggja stöðu sína ansi kyrfilega.

Margt bendir meira að segja til þess að hann hafi í upphafi veðjað á þessi málalok, og beinlínis leyft vígasveitum Íslamska ríkisins, eins og þær heita nú, að hreiðra um sig að mestu óáreittar í norðausturhluta landsins.

Þar með hafi Íslamska ríkið getað einbeitt sér að því að berjast

„Nú biður stjórn Assads um aðstoð heimsbyggðarinnar, og heimsbyggðin getur ekki neitað.“

Issat Sjabander, fyrrverandi þingmaður í Írak

við aðrar og hófsamari uppreisnarsveitir, sem börðust gegn Assad forseta.

Vesturlönd höfðu hins vegar veðjað á þessar hófsamari uppreisnarsveitir, en þær öflugustu þeirra nefndu sig Frjálsa sýrlenska herinn, og vonast til þess að þeim tækist á endanum að steypa Assad af stóli.

„Þetta er útpælt, að útrýma Frjálsa sýrlenska hernum og þá stæðu eftir tvö andstæð öfl í Sýrlandi, nefnilega Assad og Íslamska ríkið,“ hefur Maria Abi-Habib, blaðamaður á Wall Street Journal, eftir Issat Sjabander, fyrrverandi þingmanni í Írak, en hann er bæði náinn ráðgjafi Núrís al Malíkis, fyrrverandi Íraksforseta, og bandamaður Assads Sýrlandsforseta.

„Nú biður stjórn Assads um aðstoð heimsbyggðarinnar, og heimsbyggðin getur ekki neitað,“ segir Sjabander.

gudsteinn@frettabladid.is

Rannsóknáping

Niðurstaða úttektar á íslensku rannsóknarumhverfi

Föstudaginn 29. ágúst kl. 8:30-11:00
Hilton Reykjavík Nordica, sal H

Alþjóðlegir ráðgjafar hafa lagt jafningamat á stöðu vísinda og nýsköpunar á Íslandi. Á þinginu verður niðurstaða úttektarinnar til umfjöllunar og í kjölfarið verða pallborðsumræður með þátttöku fundargesta.

Hvatningarverðlaun Vísinda- og tækniráðs verða afhent á þinginu.

Dagskrá

- 8:30 Opnunarávarp**
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra og formaður Vísinda- og tækniráðs
 - 8:40 Úttekt á íslensku rannsóknarumhverfi**
Illugi Gunnarsson mennta- og menningarmálaráðherra
 - 8:50 Afhending Hvatningarverðlauna Vísinda- og tækniráðs**
Fulltrúi dómnefndar gerir grein fyrir valinu
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra og formaður Vísinda- og tækniráðs afhendir Hvatningarverðlaunin 2014
 - 9:20 Kynning á niðurstöðum jafningjamats**
Francien Heijs formaður jafningjahópsins og vísindaráðgjafi hollenska menntamálaráðuneytisins Arnold Verbeek ráðgjafi hjá IDEA Consult
 - 10:00 Viðbrögð frá íslensku vísindasamfélagi - pallborðsumræður**
Eyjólfur Guðmundsson rektor Háskólans á Akureyri
Erna Magnúsdóttir rannsóknasérfræðingur á heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands
Unnur Brá Konráðsdóttir formaður allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis
Guðbjörg Heiða Guðmundsdóttir verkefnisstjóri framkvæmdastjórnar Marel um R&B
Árni Snorrason forstjóri Veðurstofu Íslands
- Umræðustjóri:** Ari Trausti Guðmundsson jarðeðlisfræðingur
Fundarstjóri: Hallgrímur Jónasson forstöðumaður Rannís
Morgunverður í boði fyrir gesti frá kl. 8:15



VÍSINDA- OG TÆKNIRÁÐ



rannís
www.rannís.is



NÁMSKEIÐ SEM GEFA RÉTTINDI UM GJÖRVALLA EVRÓPU

ÖLL ÖKURÉTTINDI - ÖLL VINNUVÉLARÉTTINDI



Skjót leið

til starfsmenntunar
Skapaðu þér **pitt eigið** góðæri



www.meiraprof.is



NÝI
ÖKUSKÓLINN

KLETTAGÖRÐUM 11 (ET-HÚSINU) - 104 REYKJAVÍK - SÍMAR: 588 4500 - 822 4502

www.meiraprof.is - rektorinn@gmail.com

Duga reglur um ritstjórnarlegt sjálfstæði fjölmiðla?

Veldur hver á heldur

Ritstjórnarlegt sjálfstæði fjölmiðla er oft til umræðu. Hugtakið hefur margvíslega merkingu; það getur þýtt að fjölmiðlar séu frjálsir og óháðir stjórnvöldum eða að þeir séu ekki málþápa eins pólitísks flokks eða hagsmunaafila. Umræðan hér á landi síðustu ár hefur þó fyrst og fremst snúist um sjálfstæði fjölmiðla gagnvart peningalegu valdi þeirra sem fjármagna sjálfa starfsemi fjölmiðlanna; auglýsendum og eigendum.

Það er stundum sagt að fjölmiðlar hafi þá eðlislægu sérstöðu meðal fyrirtækja að bita í höndina sem fóðrar þá. Þeir birta oft neikvæðar fréttir um fyrirtæki, sem eru á meðal þeirra stærstu tekjulinda í krafti auglýsingaviðskipta. Fjölmiðill, sem lætur vera að birta slíkar fréttir vegna peningalegra hagsmuna er fljótur að glata tiltrú almennings. Þess vegna er skýr aðskilnaður ritstjórnar og auglýsingadeilda á flestum stærri fjölmiðlum.

Fjölmiðlar geta líka þurft að bita í líku eigenda sinna, sem fjármagna þá og borga laun starfsmanna, sérstaklega ef eigendurnir eru umsvifamiklir á öðrum sviðum atvinnurekstrar eða áberandi í samfélaginu af öðrum orsökum. Margir eigendur fjölmiðla átta sig vel á gildi þess að eign þeirra sé að þessu leyti sjálfstæð frá eigendavaldinu. Fréttamiðill, sem fjallar ekki hlutlægt og gagnrýnið um eigendur sína eins og alla aðra, glatar trausti og þar með rýrnar virði eignar hluthafanna. Öðrum er meira sama og þeir skipta sér að vild af ritstjórnarlegri umfjöllun, ekki sízt ef hún varðar þá sjálfa eða hagsmuni þeirra.

Eftir hrun voru sett ný lög hér á Íslandi um fjölmiðla, sem innihéldu í fyrsta skipti ákvæði um ritstjórnarlegt sjálfstæði. Fjölmiðlunum er falið að setja sér sjálfir reglur um hvernig það skuli útfært, en reglurnar eiga meðal annars að innihalda „starfs-hætti sem ætlað er að tryggja ritstjórnarlegt sjálfstæði viðkomandi blaða- og fréttamanna, þ.m.t. stjórnenda á því sviði, gagnvart eigendum fjölmiðlaveitunnar.“

Þessi viðleitni löggjafans til að tryggja ritstjórnarlegt sjálfstæði fjölmiðla er góðra gjalda verð, enda skiptir það miklu máli í lýðræðislegu þjóðfélagi. Hins vegar er það svo að slíkur lagabókstafur og síðareglur fjölmiðla skipta litlu sem engu máli ef vilji eigenda stendur ekki til þess í raun að starfrækja sjálfstæða miðla, þar sem ritstjórnin lýtur ekki eigendavaldi.

Það eru ýmsar aðferðir til að hola hið ritstjórnarlega sjálfstæði að innan. Ein getur verið að gera sífelldar athugasemdir við fréttaflokkning sem tengist eigendunum og vona að það síist inn hjá stjórnendum ritstjórnarinnar að það sé betra að sleppa slíkri umfjöllun en að stytta eigendurnar. Önnur getur verið að gera ekki beinar athugasemdir við umfjöllun sem snýr að eigendunum, heldur skrúfa upp þrýstinginn vegna annarra mála sem snúa að ritstjórninni þannig að stjórnendurnir skilji samhengið. Það getur þurft sterk bein til að þola slíkan þrýsting. Sú þriðja getur svo verið að ráða til stjórnunarstarfa á ritstjórnnum fólk sem er nægilega náði og handgengið eigendunum til að láta prinsipp um ritstjórnarlegt sjálfstæði ekki þvælast fyrir sér.

Í þessu efni eins og svo mörgum öðrum á það nefnilega við að sá veldur sem á heldur. Eigandi sem vill hafa áhrif á ritstjórn fjölmiðils þarf hvorki að láta lagabókstaf né síðareglur stöðva sig. Þetta á við hvaða fjölmiðill sem á í hlut, ríkis- eða einkarekin.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Pránsón
 ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is RITSTJÓRI: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is
 FRÉTTARITSTJÓRI: Sigurjón M. Egilsson sme@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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871



**BORGARLEIKHÚS-
BLAÐIÐ KEMUR
Á MORGUN!**

FRÁ DEGI TIL DAGS

Nýr framkvæmdastjóri

Almar Guðmundsson var ráðinn framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins í gær. Krístrún Heimisdóttir lét af því starfi, nokkuð skyndilega, á dögunum eftir einungis um tíu mánaða starf. Svana Helen Björnsdóttir var formaður SI þegar Krístrún var ráðin. Á síðasta aðalfundi SI tók Guðrún Hafsteinsdóttir í Kjörís við formennsku, þótt Svana Helen gæfi kost á sér til endurkjör. Brotthvarf þeirrar síðarnefndu hefur augljóslega veikt stöðu Krístrúnar á skrifstofunni. Svo er líka spurning hvort það hafi einmitt verið sú ákvörðun Svönu að ráða Krístrúnu sem hafi orðið til þess að félagsmenn völdu nýjan formann.

Stöðugleiki í flugi

Talandi um mannbreytingar. Það fer að verða fastur liður eins og venjulega að tilkynnt sé um mannbreytingar hjá flugfélaginu WOW air. Nú síðast var tilkynnt að Tómasi Ingasyni, forstöðumanni viðskiptaþróunarsviðs, og Arnari Má Arnþórssyni, framkvæmdastjóra sölu- og markaðssviðs, hefði verið sagt upp störfum en báðir höfðu þeir einungis starfað hjá fyrirtækinu um nokkurra mánaða skeið.

Sem betur fer eru vélar WOW á flugi stöðugri en starfsmenn félagsins á skrifstofu þess.

En hvað með tollana?

Vigdís Hauksdóttir alþingis-

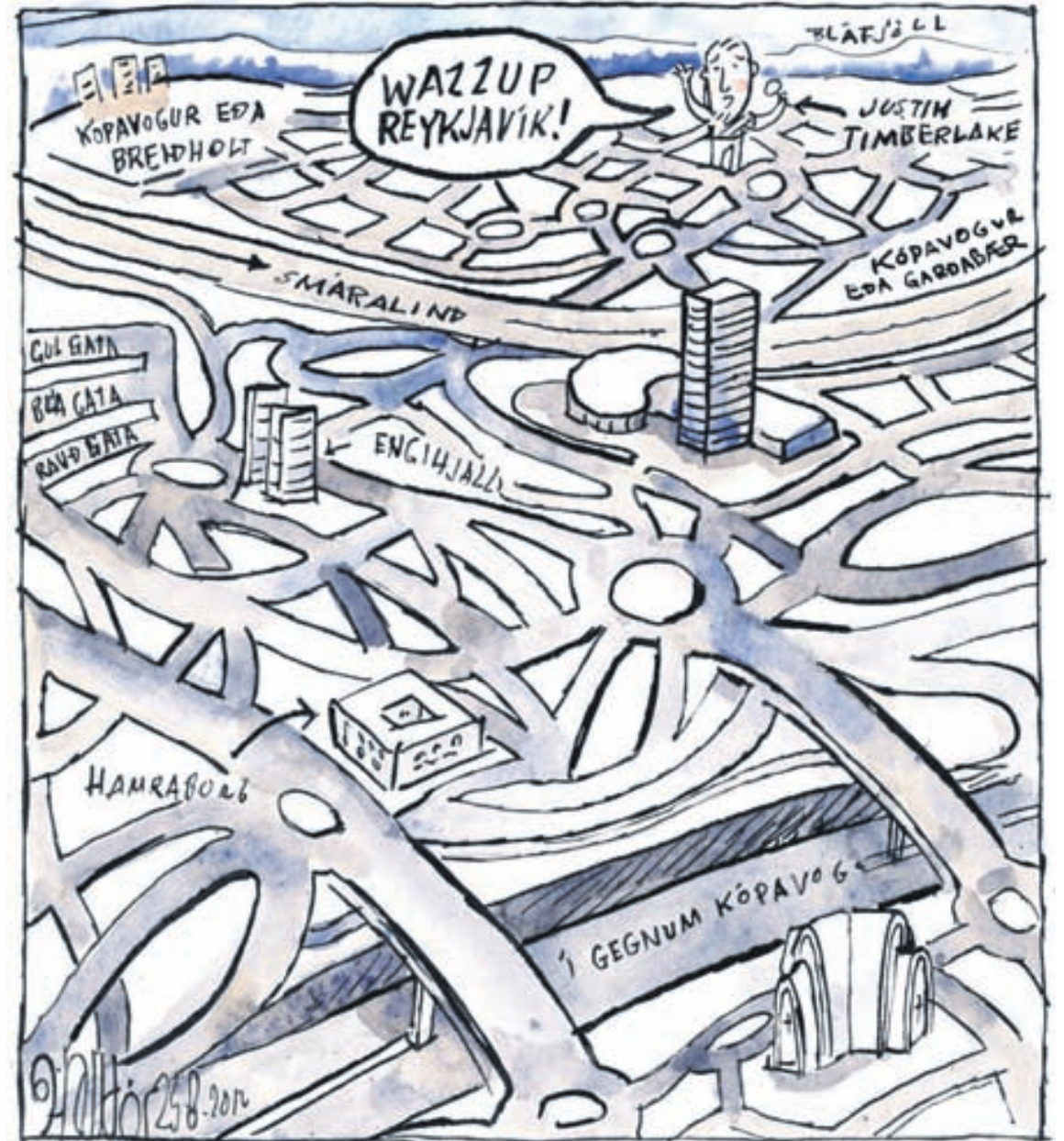
maður er alfarið á móti hækkun matarskatts, eins og bent var á í þessum dálki í gær. „Ég tel að okkur beri að standa vörð um matarskattinn því að við þurfum öll að borða. Þetta er eins og með heilbrigðisþjónustuna, við notum hana alla okkar ævi. Þess vegna verður bæði að hlúa vel að heilbrigðisþjónustunni og jafnframt að hafa matvæli ekki með of háa virðisauka-skattsprósentu,“ sagði Vigdís á Sprengisandi á sunnudaginn. Það er gott að Vigdís sé umhugað um hagsmuni neytenda þegar kemur að matvælum. Hún getur þá rætt við flokksformann sinn um lækkan verndartolla á matvæli. Sem kunnugt er hefur hann farið mikinn í umræðunni um þá. jonhakon@frettabladid.is



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

HALLDÓR



Hugrekkið og bænamálið

TRÚMÁL



Árni Svanur Danielsson vefprestur

Haukur Viðar Alfreðsson skrifar bakþanka um skráningu í trúfélög, morgun- og kvöldbænir á Rás 1 í Fréttablaðið í gær. Umræðan um trú og samfélag er mikilvæg og ég vil bregðast við nokkrum atriðum í pistlinum.

1. Haukur líkir skráningu í trúfélög við skráningu í hóp á Facebook. Á þessu er grundvallarmunur: Hver sem er getur skráð Facebook-vini sína í hóp á Facebook. Börn fylgja aftur á móti for-eldrum sínum þegar kemur að skráningu í trúfélög að því tilskyldu að for-eldrarnir séu sammála. Enginn getur „addað“ barni í trúfélag nema hann fari með forsjá þess. Þeim aðilum er raunar falið af ríkisvaldinu að taka slíkar ákvarðanir fyrir hönd barnsins. Skráning í hóp á Facebook og skráning í trúfélög er ekki það sama.
2. Það er ekki hægt að smætta samtalið um stöðu morgun- og kvöldbænar á Rás 1 niður í einn hóp á Facebook. Fjöldi fólks hefur látið í sér heyra og sýnt í orði og verki að Ríkisútvarpið skiptir þau máli og bænir líka.
3. Haukur líkir biskupi Íslands við æsingakonu sem hafi hellt olíu á eld. Kannski er það bara hans eigin eldur en líkingin er ekki góð. Agnes biskup

→ Enginn getur addað barni í trúfélag nema hann fari með forsjá þess. Þeim aðilum er raunar falið af ríkisvaldinu að taka slíkar ákvarðanir fyrir hönd barnsins. Skráning í hóp á Facebook og skráning í trúfélög er ekki það sama.

hefur tjáð sig af hófsemi og yfirvegum um stöðu bænaráttarinnar í almannarým-inu.

4. Haukur segir útvarpsstjóra hafa látið undan handrúkkaraþrýstingi. Þessu er ég ósammála. Frá því hann tók við starfi sínu hefur Magnús Geir viljað efla samtalið um Ríkisútvarpið og umræðan um þessar dagskrár-breytingar er samtalið hlustendur. Það hefur sýnt sig að fjöldi hlustenda Rásar 1 er ekki sama um þessa dagskrárliði. Að hlusta á þann hóp og taka mark á honum ber vott um hugrekki að mínu mati.

Á endanum snýst þetta mál þó hvorki um biskup eða útvarpsstjóra heldur þann stóra hóp sem lætur sig varða Rás 1, þjóð-kirkjuna og bænina. Þeim er ekki sama. Okkur á ekki að vera það heldur.

Skóli og (of)þjálfun

HEILSA

Teitur Guðmundsson
læknir



Sem foreldri vill maður börnum sínum allt hið besta, vonar að þeim gangi vel í hverju sem þau taka sér fyrir hendur og að þau dafni og þroskist eðlilega. Í þessu sambandi er eðlilegt að fylgjast vel með því sem þau eru að gera og einnig finna flestir foreldrar fyrir vissum kvíðahnúti í maga þegar þau krossa fingur og átta sig í leiðinni að þau geta ekki stýrt öllu eins og þau kannski gjarnan vildu, sem er líka gott að vissu leyti. Þá verða breytingar eftir því sem þau eldast og er ekkert barn eins svo það er ekki hægt að stóla á að það sem virkaði áður geri það endilega í dag. Það er það sem gerir foreldrahlutverkið svo skemmtilegt og spennandi.

Við berum mikla ábyrgð á þessum einstaklingum og að skila þeim út í samfélagið á báðum fótum þannig að þeir geti séð um sig sjálfir og hugsanlega okkur eldra fólkið þegar fram í sækir. Hægt er að misstíga sig víða, maður lærir af slíku, svo lengi sem ekki er dvalið um of á sama stað heldur þroskast áfram. Það er engin töfraformúla til og hver og einn verður að feta sína braut. Því er áhugavert að fylgjast með foreldrum fullum af stolti við hvern áfanga í skólagöngu þegar allt hefur blessast,

sérstaklega þegar nálgast full-orðinsár barnanna og hægt er að sleppa af þeim takinu ef svo má segja. Foreldrar horfa til baka og gleðjast yfir að hafa staðist „prófið“, að koma barni á legg, sjálfstæðum einstaklingi sem nýtir sína hæfileika, líður vel og dafnar í því sem hann tekur sér fyrir hendur.

Grundvallaratriði

Andleg jafnt sem líkamleg heilsa er vissulega grundvallaratriði í því að vel takist til og þurfum við því sem berum ábyrgðina að tryggja að svo sé. Mikið hefur verið fjallað um mismunandi áherslur í menntamálum og það hvernig verði að koma til móts við þá sem standa höllum fæti á ýmsum sviðum, t.d. les- og skrifblindir, en ýmsir fleiri, og hefur orðið bylting á því miðað við það sem áður tíðkaðist þar sem stimpillinn tossi í skóla jafngilti hálfgerðri útskýfun úr ákveðnu samfélagi og stuðningsneti sem skólafélagar eru á þessum mótandi árum hvers einstaklings. Opin umræða um einelti og viðbrögð við því hefur líka skilað miklu, en betur má ef duga skal. Við höfum býsna lengi hampað þeim sem duglegir eru og gengur vel, sérstaklega í bóknámi, en verknám sækir á og er það af hinu góða. Við þurfum fagfólk á öllum sviðum og því betri menntun og þjálfun, því meiri ávinningur.

Á sama tíma og börnin eru í skóla þá eru mörg sem stunda íþróttir og hefur verið mikil sókn í því undanfarin ár sem er gott enda hugtakið heilbrigð sál í hraustum líkama okkur öllum vel

“ Mér er ljóst sem fagmanni að á viðkvæmum tíma uppvaxtaráranna er nauðsynlegt að leggja talsvert inn fyrir seinni tíma og er ég þar að vísa í beinastyrk, þroska ónæmiskerfisins og margt fleira. Sá sem æfir of mikið eykur hættuna á því að meiðast, fá vöðvaverki og jafnvel niðurbrot, svefntruflun og depurðareinkenni, veikindatíðni eykst og einbeiting minnkar.

þekkt og má hvetja til hreyfingar fyrir alla aldurshópa. Mjög margt er í boði og nýta foreldrar sér sennilega flestir styrki sveitarfélaga til slíkrar iðkunar. Iðulega er einhver tenging slíkrar þjálfunar við þann tíma þegar skóla er lokið, jafnvel ekið úr dagvistun yngri barna á æfingarsvæði sem er þakklátt og foreldrar barna, sér í lagi á höfuðborgarsvæðinu, eru eflaust mjög fegin líkt og atvinnurekendur þeirra þar sem skul og skreppitúrar eru færri sökum þessa.

Aukið álag

Ég er eitt þeirra foreldra sem treysti á þessa þjónustu og er hrifinn, en eftir því sem börnin mín eldast sé ég að bæði skólátíminn lengist, kröfurnar varðandi námið aukast og meiri tíma er varið í heimanám. Á sama tíma og slíkt gerist aukast kröfurnar í íþróttunum og bæði viðvera og fjöldi tíma á æfingum eykst og álagið þar með. Mér er ljóst sem fagmanni að á viðkvæmum tíma uppvaxtaráranna er nauðsynlegt að leggja talsvert inn fyrir seinni tíma og er ég þar að vísa í beinastyrk, þroska ónæmiskerfisins og margt fleira. Sá sem æfir of mikið

eykur hættuna á því að meiðast, fá vöðvaverki og jafnvel niðurbrot, svefntruflun og depurðareinkenni, veikindatíðni eykst og einbeiting minnkar.

Þessu fylgir oft líkamleg og andleg þreyta sem aftur skapar vandamál í skóla og lærdómi. Því er mikilvægt að jafnvægi sé til staðar. Mjög hefur verið fjallað um ofþjálfun í heimi læknavísinda undanfarið og er líklegt að meiri skaði en ávinningur hljóti af sé ekki gætt hófs. Ég hef talsverðar áhyggjur af því að við séum ekki að skoða þetta sambandi nægjanlega vel. Samvera fjölskyldu er einnig grundvallarþáttur í þroskaferli barna. Sú samvera er mismunandi en flestir ættu að temja sér þá reglu að borða saman að kvöldi geti þeir það og halda þá stund hátíðlega. Því ættu t.a.m. íþróttafélög að forðast æfingatíma á milli 18.30 og 20.00 sem ég tel ekki uppbyggilegan. Æfingar að kvöldi hafa tíðkast lengi, en ættu ekki að vera í boði fyrir yngri hópa og allra síst að vera eftir 21.30 þar sem slíkt getur ýtt undir svefntruflun og sömuleiðis dregið úr möguleikum til ástundunar heimanáms sem eykst með árunum.

AF NETINU

Lærdómsrík mistök



Argentína féllst fyrir löngu á, að bandarískur dómstóll dæmdi í ágreiningi um samning ríkisins við hrægama. Varð stórslys, því hrægama fengu

kverkaták á þjóðinni. Neita að semja um afslátt. Thomas Griesa frjálshyggju-dómari styður þá. Þar með hefur hann gert þjóðina gjaldþrota, með hörmulegum afleiðingum fyrir heila þjóð.

Við þurfum að læra af reynslu Argentínu. Samþykkingum aldrei réttarstöðu hrægama utan eða ofan við íslensk lög. Teflum aldrei neinu IceSave eða TISA í þá stöðu, að erlendir dómstólar geti gert okkur gjaldþrota. Semjum allra sízt þannig við erlenda stóriðju. Það er bara ávisun á sult og seyr.

jonas.is

Jónas Kristjánsson

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á greinar@visir.is og við komum henni á framfæri hið snarasta.



7 ára ábyrgð á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.com

Nýr Kia Sportage

Besti sportjeppinn

samkvæmt könnun J.D. Power



SPORTAGE



The Power to Surprise

Nú er Kia Sportage kominn í nýrri útfærslu með breyttu útliti, enn betri hljóðeinangrun og skemmtilegum nýjungum. Nýr Kia Sportage er **öflugur og sparneytinn dísilbíll sem eyðir frá 6,0 l/100 km** í blönduðum akstri. Fáanlegur beinskiptur og **sjálfskiptur**.

Kia Sportage hefur hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga og reyndist m.a. **besti sportjeppinn** að mati þýskra bíleigenda 2014 í könnun **markaðsrannsóknarfyrtækisins J.D. Power**. Þá hefur bíllinn hlotið hin virtu **Red Dot hönnunarverðlaun**.



Verð frá **5.990.777 kr.**
2,0 dísil, beinskiptur 6 gir, 4wd

Þú finnur „Kia Motors Ísland“ á Facebook



ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölur- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

UNNAR ARNGRÍMSDÓTTUR
framkvæmdastjóra og danskennara.

Þökkum starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar fyrir góða umönnun.



Henny Hermannsdóttir
Arngrímur Hermannsson
Björn Hermannsson

Baldvin Berndsen
Anna Hallgrímsdóttir
Bestla Njálsdóttir
og fjölskyldur.



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

ANNA GÍGJA GUÐBRANDSDÓTTIR
Sóltúni 5,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans laugardaginn 23 ágúst. Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju föstudaginn 29. ágúst kl. 15.00 Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Karitas og Ljósið.



Haraldur Eiríksson
Agnés Úfarsdóttir
Eiríkur Haraldsson
Pétur Haraldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Kristján P. Björgvinsson
Guðrún Olsen
Soo-Kyung Pak-Haraldsson



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

KRISTÍN BJÖRNSDÓTTIR
sjúkralíði

Lundi 92, Kópavogi,

lést á líknardeild Landspítalans þriðjudaginn 19. ágúst. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju föstudaginn 29. ágúst kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Krabbameinsfélagið.



Steingrímur Steingrímsson
Helga Björg Steingrímisdóttir
Hrönn Steingrímisdóttir
Andri, Arnar Gauti, Margrét Inga og Steinar.



Elskulegur sonur, eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

JÓHANNES ÞÓRIR REYNISSON
múrari,

Nýbýlavegi 90, Kópavogi,

lést fimmtudaginn 14. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Reynir Jóhannesson
Kolbrún Stefánsdóttir
Helga Jóhannesdóttir
Eva Jóhannesdóttir
Gísli Jóhannesson
Pétur Reynir Jóhannesson
og barnabörn.

Ari Guðmundsson
Gary Keating

Sigrún Áslaug Guðmundsdóttir



Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURÐUR SIGURÐSSON
húsasmiðameistari,

Hrafnistu, áður Laugalæk 50, Reykjavík,

lést þriðjudaginn 12. ágúst. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 26. ágúst kl. 15.00.



Sigurður Sigurðsson
Anna Sigurðardóttir
Ólafur Sigurðsson
Haraldur Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Loida Luisa Walker
Sveinn Karlsson
Valdís Finnsdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða hringja í síma 512 5000.



JULIEN OG GEIRPRÚÐUR ÁSA Við pössum að spila alltaf saman á nokkrum tónleikum á ári, hér og þar," segir Geirprúður Ása. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lífið snýst um fiðluna

Geirprúður Ása Guðjónsdóttir fiðluleikari er nýflutt heim eftir sex ára tónlistarnám erlendis, fyrst í Vín, svo í Connecticut í Bandaríkjunum. Annað kvöld spilar hún valin verk í Hannesarholti ásamt belgískum vini sínum, Julien Beurms píanóleikara.

Við Julien kynntumst fyrst fyrir algera tilviljun sem Fulbright-styrkþegar, á ráðstefnu sem við vorum send á, hvort úr sinni áttinni. En byrjuðum að spila saman 2011," segir Geirprúður Ása Guðjónsdóttir fiðluleikari sem ásamt Belganum Julien Beurms heldur tónleika í Hannesarholti annað kvöld klukkan 20. Þar spila þau fiðlusónötu númer 2 eftir Brahms, rúmenska dansa eftir Béla Bartók, spænska svítu eftir Manuel de Falla og fyrstu fiðlusónötu Ravels.

Spurningu um hvort þau Julien séu þar svarar Geirprúður neitandi. „En við erum bestu vinir. Vorum saman með tónleika í mars í Harvard-háskólanum í Boston og komum svo aftur saman núna í ágúst. Við pössum að spila alltaf saman á nokkrum tónleikum á ári, hér og þar.“

Geirprúður Ása var að flytja til Íslands eftir sex ára útivist og ætlað að

Um Julian Beurms

Julien Beurms hóf píanónám sitt sjö ára gamall og útskrifaðist frá konunglega tónlistarskólanum í Mons undir handleiðslu Johans Schmidt og Yuka Izutsu með þrjár meistaraáhráður í píanóleik, meðleik og kennslufræði.

Julien bauðst að stunda nám við New England Conservatory hjá Victor Rosenbaum árið 2011 og hlaut námsstyrk frá Fulbright vegna námsins. Þá gegndi hann einnig aðstoðarkennarastöðu við New England Conservatory í Boston á meðan á námi stóð.

byrja að spila með Sinfóníuhljómsveit Íslands í haust. „Mér finnst algerlega tímabært að koma heim," segir hún. „Sex ár eru dálítið langur tími.“

Þriggja ára var hún þegar hún byrjaði að læra á fiðluna – í Susukiskólanum. „Svo hélt ég bara áfram. Þetta var algerlega það sem mig langaði að gera. Ég var spilandi alls staðar og er enn. Lífið snýst um fiðluna," segir hún glæðlega og kveðst hafa lokið námi frá Listaháskólanum 2008. „Ég

var svo eitt ár í Vín og fór þaðan til Connecticut í Bandaríkjunum í skóla sem heitir Hartt School of Music.“

Foreldrar Geirprúðar Ásu eru Guðjón Davíð Jónsson, grafískur hönnuður, og Brynja Margeirsdóttir kennari. „Þau eru tónlistarunnendur og samtaka í að styðja við allt sem viðkemur listinni. Ég er heppin þar," segir Geirprúður Ása. „Vonandi finnst þeim gaman að hlusta á mig æfa mig!“

gun@frettabladid.is



Mín ástkæra eiginkona og minn besti vinur, móðir, tengdamóðir, systir og mágkona,

MARGRÉT GUNNARSDÓTTIR

lést á Landspítalanum laugardaginn 23. ágúst sl. Útför hennar fer fram frá Víðalínaskirkju mánudaginn 1. september nk. kl. 13.00.



Gunnar Ármannsson
Fjóla Hreindís Gunnarsdóttir
Gunnar Þór Bergsson
Bjarni Gunnarsson
Kristín Gunnarsdóttir
Gunnar Vagn Gunnarsson

Tinna Breiðfjörð Guðjónsdóttir
Dagbjört Gunnarsdóttir
Ólafur Jóhannsson
Berglind H. Hallgrímsdóttir



Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

HREINN INGVARSSON

lést á Landspítalanum í Fossvogi þann 15. ágúst síðastliðinn. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Aldís Kristín Hreinsdóttir
Anný Mjöll Sigurðardóttir
Sófus Ólafsson
Hreinn Ólafsson

Ólafur Kristjánsson



Ástkær eiginmaður minn, sonur, faðir, tengdafaðir og afi,

FINNBOGI BREIÐFJÖRÐ ÓLAFSSON
Bauganesi 15, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 22. ágúst.



Þórleif Drífa Jónsdóttir
Kristjana Jónsdóttir
Ólafur Br. Finnbogason
Sindri Már Finnbogason
Þórir Jökull Finnbogason
og barnabörn.

Dögg Hjaltalín
Íris Schweitz Einardóttir



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, systir, tengdamóðir og amma,

ELÍN EYJÓLFSDÓTTIR
Kriunesi 4, Garðabæ,

er látin. Útförin fer fram frá Víðalínaskirkju föstudaginn 29. ágúst kl. 13.00.



Magnús Stefánsson
Arndís Magnúsdóttir
Soffía Hreinsdóttir
Elvar Magnússon
Birkir Magnússon
Teitur Eyjólfsson
og barnabörn.

Guðmundur Jóhannsson
Björn Þór Guðmundsson
Matthildur Ósk Matthíasdóttir
Ásdís Guðrún Smáradóttir
Lovísa Viðarsdóttir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



URTAGARÐURINN Í NESI

Epli, ber og annað góðgæti - Ræktunartilaunir í Nesi á átjándu öld, er yfirskrift málþings sem haldið verður í sal Lyfjafræðisafnsins við Neströð á Seltjarnarnesi á fimudaginn klukkan 17 til 19.

Öll kínvesk leikfimi

Jafnvægi líkama og sál!

Einkatímar og hópatímar

- Heilsu Qi Gong 5000 ára tækni
- Heilsuþætandi Tai chi
- Hugræn teigjuleikfimi
- Kung Fu fyrir 4 ára og eldri

Fullt af tilboðum í gangi

Fyrir alla aldurshópa



Í samstafi við Kínveskan í Þróttá háskóla

Skeifan 3j | Sími 553 8282 | www.heilsudrekkinn.is

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Nýtt námskeið hefst 29 ágúst.



Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving

UPPLÝSINGAR OG INNRIÐUN Í SÍMA 588-1414

ER MELTINGIN Í ÓLAGI EFTIR FRÍÐ?

GENGUR VEL KYNNIR Prógastró DDS +3-góðgerla sem byggja upp heilbrigða meltingarflóru svo að þú getir notið lífsins án allra meltingarónota.

Eftir allan grillmatinn og/eða framandi mat erlendis í sumar finna margir fyrir ónotum í maga og eiga við meltingarvandamál að stríða. Heilbrigð meltingarflóra en ein af undirstöðum góðrar heilsu. Með inntöku góðgerla styrkir þú ónæmiskerfið og byggir upp heilbrigða og sterka flóru í meltingarveginum sem er betur í stakk búin til að takast á við daglegt amstur.

EINN ÖFLUGASTI ASIDOFÍLUSINN

Prógastró DDS+3 er einn öflugasti asidófilusinn á markaðnum í dag. Hann inniheldur fjórar tegundir af góðgerlum sem eru bæði gall- og sýrupólnir, margfalda sig í smáþörmunum og koma þeim í frábært jafnvægi. Maginn verður glaður og við með.



SÝRU- OG GALLPÓLNIR GERLAR

Mikilvægt er að gerlarnir sem teknir eru séu sýru- og gallpólnir því maginn inniheldur mikla sýru og próbíótísku gerlarnir eiga mjög erfitt með að lifa af í því háa sýrustigi sem

fyrirfinnst í maganum. Þörfin fyrir góðgerlana er í smáþörmunum og því þurfa þeir að lifa af ferðina í gegnum súran magann. Dr. S.K. Dash, höfundur Prógastró DDS+3 hefur þróað tækni sem gerir alla hans gerla sýrupólna.

Hægt er að kaupa Prógastró DDS+3 í öllum helstu apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.



GÓÐA MELTINGU

Með því að taka tvö hylki með morgunmat byggir þú upp heilbrigða og sterka flóru í meltingarveginum.

Ævintýraheimur barnanna!

Á Krakkastöðinni er að finna vandað talsett barnaefni úr öllum áttum í bland við íslenskt sjónvarps-efni. Krakkabíó alla daga kl. 19:00 og sögustund fyrir svefninn. Krakkastöðin er svo sannarlega ómissandi fyrir yngstu kynslóðina.



3+ Krakka stöðin + 2.990 kr.



FRÍTT FYRSTA MÄNUÐINN!
NÄNÄR Ä 365.IS

Fäðu þér áskrift! **365.IS**

SKÓGARMÍTILL – VERTU VIÐBÚINN

INNLAND KYNNIR TICK 2 TICK 2 er töng sem er sérhönnuð til að ná skógarmítli af húð manna og dýra.

Skógarmítill er að öllum líkindum orðinn landlægur á Íslandi. Mítillinn getur borið smit milli spendýra og fugla og getur verið varasamur mönnum þar sem hann getur borið bakteríuna *Borrelia burgdorferi*, sem veldur Lyme-sjúkdómi.

Einnig getur hann borið veirur sem valda heilabólgu. Þó er ekki vitað um neinn sem hefur sýkst af Lyme-sjúkdómi á Íslandi.

Sem betur fer er auðvelt að bregðast við og vera viðbúinn þegar mítillinn lætur til skarar skriða, að sögn Tobbe Rasmusson sem er umboðsaðili TICK 2-tanganna í Evrópu. „TICK 2 er töng sem er sérhönnuð til að ná skógarmítlinum af húð manna og dýra. Það fer lítið fyrir henni auk þess sem töngin er óbrjótanleg,“ segir Tobbe, en töngin hefur fengið toppeinkunn á gæðaprófum í Svíþjóð.

Innland flytur töngina inn en hún fæst í öllum verslunum Lyfju og Apóteksins. „Gott er að eiga nokkur

stykki, á heimilinu, í bílnum og handtöskunni,“ segir Tobbe. Hann bendir á að áhættan við bit skógarmítilsins minnki því fyrir sem honum er náð burt. „Stærð mítilsins skiptir engu, töngin getur náð mítlum sem eru allt frá 0,3 mm á auðveldan hátt.“

LÍFSHÆTTIR SKÓGARMÍTLA

Á vef Landlækniseimbættisins kemur fram að skógarmítill fannst fyrst hér á landi á farfugli 1967. Hlýnandi loftslag hefur leitt til þess að útbreiðsla mítilsins hefur fæst norður á bóginn og telur stofnunin að mítillinn sé orðinn landlægur á Íslandi.

Skógarmítill heldur sig í gróðri, einkum á skógarbotni og krækir sig fastan í blóðgjafann. „Nýlega fannst skógarmítill á hundi á Selfossi og einnig eru dæmi um skógarmítla á Norðurvestrandi,“ segir Tobbe.

Æviskeið mítilsins eru þrjú. Þegar hann klekst úr eggjum verður hann sexfætt lirfa sem liggur í dvala yfir vetur. Um vor skriður lirfan upp

eftir gróðri og bíður þess að ná til hýsils til að sjúga blóð. Ef það tekst skiptir hún um ham, verður áttfætt ungvíði sem aftur leggst í dvala yfir vetur. Um vor endurtekur hann leikinn og breytist í fullorðinn mítill eftir að hann sýgur blóð, leggst svo í dvala enn einn veturinn og endurtekur leikinn að vori. Karlinn drepst síðan en kvendýrið verpir nokkur þúsund eggjum áður en hún kveður þennan heim.

Fullorðnir mítlar eru 0,5-1,1 cm að lengd en ungvíðið er mikið smærra.

Fullorðinn mítill er mjög þaninn eftir blóðmáltíð og nær því að vera eins og kaffibaun að stærð.

TICK 2 FYRIR ALLA

Mítillinn gerir ekki greinarmun á mönnum eða dýrum og stekkur á fyrsta óheppna blóðgjafann sem birtist. Því er um að gera að vera viðbúinn með TICK 2-töng. „Hvort sem þú hugsar um eigin heilsu, barna eða gæludýra þá er tími til að vígbúast og vera tilbúinn,“ segir Tobbe.

UPPLÝSINGAR

Innland ehf flytur inn TICK 2 töngina. Nánari upplýsingar í síma 6932245.

SÖLUSTAÐIR

TICK 2 fæst í Lyfju og Apótekinu



BESTU VINIRNIR Bæði menn og dýr eiga á hættu að verða bitnir af skógarmítli. NORDICPHOTOS/GETTY



5:2

Fasting diet trefjahylki

5:2 mataræðið er lífstíll ekki megrunarkúr, þú fastar 2 daga í viku hina dagana borðarðu eins og venjulega. Þeir sem breyta lífstílum ná þyngdinni niður hratt og örugglega ef þeir passa sig á föstu-dögunum og telja hitaeiningarnar. Stórkostlega við þessa lífsstílsbreytingu er ávinningurinn á almennt heilbrigði okkar, minni líkur á lífstílsjúkdómum eins og ofnæmi, sykursýki, alsheimer og bólgusjúkdómum.

Sumir eiga erfitt með að fasta þessa 2 daga, sérstaklega í byrjun.

5:2 Fasting diet support trefjahylkin hjálpa þér að breyta lífstílnum. **5:2** hylkin innihalda náttúrulegar trefjar sem þenjast út í maganum og gefa okkur tilfinninguna að við séum ekki svöng. Oft ruglast meltingin þegar fólk breytir mataræðinu, gott er að taka

5:2 Fasting diet support hylki hálf tíma fyrir máltíð með 1-2 glösum af vatni til að halda meltingunni góðri og ristlinum virkum. Hentar einnig þeim sem vilja minnka matarskammtana t.d á kvöldin þegar svengdar og sykurbörfin er oft mikil hjá fólki.



- **5:2** trefjarnar hjálpa okkur þá daga sem við erum að borða færri kaloríur.
- **5:2** trefjarnar minnka hungurtilfinninguna
- **5:2** trefjarnar eru viðurkenndar af EFSA til að auka þyngdartap
- **5:2** trefjarnar eru 100% náttúrulegar

Fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og stórmörkuðum.

www.heilsa.is



NÝIR FRISBÍGOLFVELLIR Í REYKJAVÍK

Þrjú nýir frisbígolfvelli voru opnaðir í Reykjavík í síðustu viku. Nýju velliirnir eru við hliðina á Grasagarðinum í Laugardal, í Fossvogsdal og efst í Elliðaárdalnum. Í dag eru því 18 frisbígolfvelli staðsettir víða um land en flestir þeirra eru á suðvesturhorni landsins.

Frisbígolf er ung íþrótt héraðs en hefur verið stunduð víða um í heim í áratugi. Leiknum svipar til golfs nema notaður er frisbídiskur í stað golfkylfu og bolta.

Markmið leiksins er að kasta disknum í tiltekna körfur í sem fæstum köstum. Helsti kostur frisbígolfsins er sá að allir aldurshópar geta spilað hann, ungir sem aldnir, og því er hann frábær

skemmtun fyrir fjölskyldur, vinnufélaga og vinahópa.

Kostnaður er líka mjög lítill, ekkert kostar inn á vellina og byrjendur komast af með einn frisbídisk í upphafi. Þeir sem hafa stundað íþróttina lengur nota þó nokkrar gerðir diska fyrir mislöng köst.

Íþróttin byrjaði að þróast í Bandaríkjunum upp úr 1970 og er mjög vinsæl þar í landi. Þar er meðal annars öflug atvinnumannadeild auk þess sem stór hópur manna hefur lifibrauð á því að ferðast um heiminn og keppa á ýmsum mótum.

Kort yfir frisbígolfvelli á Íslandi og upplýsingar um þessa skemmtilegu íþrótt má finna á www.folk.is.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ 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

Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447

VINVEITTIR MELTINGARGERLAR

OptiBac-vörurnar innihalda blöndu sýrubolinnna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum magasýrur smáþarma þar sem þeim er ætlað að virka.



FLATUR MAGI Á SJÖ DÖGUM

RARITET KYNNIR Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum? Þá er lausnin fundin með hjálp vinveittra meltingargerla frá OptiBac Probiotics.

Ég get ekki hugsað mér að vera án gerlanna," segir Marta Eiríksdóttir jógakennari, sem hefur notað OptiBac Probiotics-gerlana að staðalri í eitt ár.

„Ég er með viðkvæma meltingu og hef þjáðst af meltingarþægindum í langan tíma. Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuóþoli," segir Marta, sem reynir eftir megni að sneiða hjá mjólkurvörum, sykri, glúteni og unnum kjötvörum.

„Líkami minn þolir ekki þessar matvörur. Meltingin fer úr skorðum og ég verð þreytt og orkulaus. Vissulega getur verið erfitt að sneiða hjá þessum fæðutegundum en þegar ég borða mat sem ég þoli illa á ég alltaf til poka af „One Week Flat“ í veskinu.“

Marta mælir hiklaust með OptiBac Probiotics-vörum.

„Ég nota „One Week Flat“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Það er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og svo prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjáist af óþægindum vegna lofts í maga.“

Marta bendir á að einn af hverjum fimm fái þaninn maga einu sinni eða oftar í mánuði sem stafað geti af fæðuóþoli, streitu, fyrirtíðaspennu, tíðahvörfum eða lélegu mataræði.

„Því er gott að nota „One Week Flat“ til að draga úr neikvæðum áhrifum eins og uppþembu vegna



GÓÐUR ÁRANGUR Marta Eiríksdóttir jógakennari hefur góða reynslu af OptiBac Probiotics-trefjunum og notar „One Week Flat“ til að fá flatan maga. MYND/DANIEL

grillmatar og sætinda sem fólk borðar gjarnan yfir sumarmánuðina. Þá er „One Week Flat“ nú vinsælt fyrir brúðkaup og veislur, til þess að brúðurin líti betur út í kjólnum, svo maður tali nú ekki um sundferðir sumarsins.“

VÍSINDALEGA SANNAÐ

OptiBac Probiotics er ný lína af meltingargerlum með vísindalega sannaðri virkni í meira en þrjátíu klínískum rannsóknum. Aðrar gagnlegar vörur frá OptiBac Probiotics eru:

Bowel Calm (Saccharomyces Boulardii) sem stoppar niðurgang á náttúrulegan og fljótvirkan hátt og er áhrifaríkt gegn gersveppaóþoli (Candida).

Optibac for Every Day (extra

sterkur) inniheldur 20 milljarða lifandi baktería í dagskammti. Bakteriurnar hafa verið ítarlega rannsakaðar í yfir 75 klínískum rannsóknum. Virkar vel gegn gersveppaóþoli (Candida) og iðrabólgu (IBS), sem hrjár tuttugu prósent manna.

Bifidobacterium BB12 með trefjum virkar vel gegn hægðatregðu og kemur meltingu í eðlilega virkni. Gott fyrir alla og öruggt fyrir konur á meðgöngu og börn frá eins árs aldri.

Optibac for Traveling Abroad inniheldur mikið magn af góðum gerlum fyrir meltinguna en einnig Saccharomyces Boulardii sem stoppa niðurgang og hjálpa líkamanum að losa sig við óæskilegar bakteríur á náttúrulegan hátt.

HVAR FÆST OPTIBAC PROBIOTICS?

Þessar lyfjaverslanir selja Optibac Probiotics: Lyf og heilsa, Apótekarinn, Apótekið, Lyfja, Heilsuhúsið, Lyfsalinn, Lyfjaver, Lyfjaval, Reykjavíkrapótek, Apótek Vesturlands, Apótek Suðurnesja, Árbæjarapótek, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Urðarapótek, Rimaapótek, Garðs Apótek og Apótek Ólafsvíkur.

For a Flat Stomach breytist í One Week Flat. Nákvæmlega sama varan en undir nýju heiti. Ný sending er komin í verslanir. Síðasta sending seldist upp.



SKÓLADAGAR -25% AFSLÁTTUR
Af öllum vörum frá ZHENZI, CRISPY og Ze-ZE

zhenzi **crispy** **ZE-ZE**
WOMENS WEAR by zhenzi CONCEPT

My Style tiskuhús
Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

Garcinia Cambogia Iceland

KOMIÐ Í VERSLANIR!

Garcinia Cambogia

DREGUR ÚR SVENGD
HJÁLPAR AÐ BRENNNA FITU
DREGUR ÚR SÆTUPÖRF
EYKUR VELLÍÐAN
100% NÁTTÚRULEGT
REYNSLA UM ALLAN HEIM

BALSAM

Hefur þú prófað?

Útsölastaðir: Fjöldi apóteka, Heilsuver, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heilsuhornið Blómaval, Heimkaup og Sportlíf

SKÓLADAGAR -25% AFSLÁTTUR
Af öllum vörum frá ZHENZI, CRISPY og Ze-ZE

zhenzi **crispy** **ZE-ZE**
WOMENS WEAR by zhenzi CONCEPT

Flott fót fyrir flottar konur, stærðir 38-58

belladonna

Orkuskot fyrir æfingar
WE BEET THE COMPETITION

Eitt skot = 6 rauðrófur eða 1 líter af rauðrófusafa

BEET SHOT **BEETELITE NeoSHOT**
BLACKCHERRY
CONCENTRATED ORGANIC BEETROOT CRYSTALS

www.vitex.is



KITE SURF Árni Már Sturluson er einn fárra Íslendinga sem stunda reglulega „kite surf“ við Íslandsstrendur. MYND/STEFÁN

LEIÐRÉTTING

Í sérblaði um líkamsrækt og heilsu á laugardag birtist misvísandi mynd af hefðbundnu seglbretti í viðtali við flugmanninn og brettakappann Árna Má Sturluson um „kite-surfing“ eða seglbretti með flugdrekka. Hér fyrir ofan má sjá Árna Má halda í strengi flugdrekans á bretti sínu í reykvískum sæ.



ALLT ER GOTT Í HÓFI Margrét Lilja Pálsdóttir hætti að elta við skorpukúra og tók lífsstílinn í gegn hægt og rólega. MYND/GVA

ER Í NAMMIKLÚBBI

HEILSA Margrét Lilja Pálsdóttir gafst upp á skorpukúrum og tók sjálfa sig í gegn á meðalhófinu. Hún leyfir sér að fá sér pitsusneið og nammi við og við og stressar sig ekki þótt nokkrir dagar detti úr í ræktinni, allt sé gott í hófi.

Ég var ófrísk árið 2003 og var þá í námi við Kennaraháskólann. Þegar ég var gengin sjö mánuði var mér settur stóllinn fyrir dyrnar, ég var komin með allt of háan blóðþrýsting og mátti lítið sem ekkert gera það sem eftir var fram að fæðingu. Ég eignast barnið í byrjun janúar 2004 og ákvað þá að snúa við blaðinu,“ segir Margrét Lilja Pálsdóttir, kennari, sem tók sjálfa sig í gegn á meðalhófinu.

Hún hafði margsinnis áður ætlað að taka sig á og reynt ýmsa kúra en með misjöfnum árangri. „Ég hélt jafnvel að ég hefði eyðilagt eðlilega grunnbrennslu líkamans með þessum kúrum. Ég fór kannski á Herbalife og missti tíu kíló en það komu átján til baka. Í þetta sinn ákvað ég að taka sjálfa mig í gegn hægt og rólega og með það að leiðarljósi að „allt er gott í hófi.“ Á einu og hálfu ári hafði ég náð markmiði mínu,“ segir Margrét Lilja.

„Ég fór að mæta í tíma í Hress og fékk matseðla hjá þjálfara þar sem var matur á boðstólnum en ekki bara töflur og duft. Ég bætti meira af ávöxtum og grænmeti í mataræðið og borða lítið af mikið unnum mat. Í raun eru þetta hlutir sem við vitum öll, við bara förum ekki eftir þeim,“ segir

Margrét og bætir við að hún sé heldur ekkert of hörð við sjálfa sig.

„Ég fæ mér alveg öðru hvoru pitsu en ekki í sama magni og ég gerði áður. Ég tek heldur ekki með mér nesti í saumaklúbb heldur borða bara það sem er á boðstólum. Ég er meira að segja í einum nammi-klúbbi,“ segir hún hlæjandi. „Ég bara sleppi mér ekki eins og áður.“

Margrét segir hreyfinguna skipta miklu máli, ekki síst fyrir andlegu hliðina. Með meiri hreyfingu hafi hún einnig frekar leitað í hollari mat.

„Það kom af sjálfu sér að ég hætti að kaupa mér snúð í bakaríinu í hádeginu. Ég reyni að fara þrisvar til fimm sinnum í viku í ræktina en stressa mig ekki þó það líði kannski fjórir eða fimm dagar á milli. Ég passa samt að taka mér ekki frí frá ræktinni þó ég fari í sumarfrí eða ferðalag. Þá gríp ég frekar með mér hlaupaskóna og skýst út að skokka. Hreyfingin skiptir svo miklu máli. Ég er gladari, er betri mamma og bara betri manneskja,“ segir Margrét hress.

„Auðvitað heyrir ég stundum í púkanum á öxlinni sem segir að ég ætti að reyna að missa fleiri kíló en það má ekki láta töluna á vigtinni ákvarða hamingjuna. Ég er í kjörþyngd, mér líður vel og ég er í góðu formi.“

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

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

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

Helstu námsgreinar:

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

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

Umsögn:

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



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamálastólur Íslands

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

Viltu ljúka námi í iðngrein sem þú hefur starfað við?

Kynningarfundur um raunfærnimat 27. ágúst.

Raunfærnimati er ætlað að meta þá færni og þekkingu sem þú hefur öðlast í starfi og getur mögulega stýtt nám þitt. Að loknu raunfærnimati fara þátttakendur í skóla og ljúka því námi sem eftir stendur til að útskrifast.

Kynnt verður raunfærnimat í eftirfarandi greinum:

Húsasmíði	Vélstjórn	Rennismíði	Matreiðslu	Veitingaþjóni
Pípulögnum	Stálsmíði	Málmsuðu	Bakaraiðn	Framreiðslu
Vélvirkjun	Blikksmíði	Netagerð		

- Ert þú 25 ára eða eldri?
- Hefur þú starfað við iðngrein í 5 ár* eða lengur?
- Langar þig að ljúka námi í þínu fagi?

* Þrjú ár í málmsuðu og veitingaþjóni

Kynningarfundur um raunfærnimat

Staður: IDAN fræðslusetur, Vatnagarðar 20 í Reykjavík.

Stund: Miðvikudagur 27. ágúst kl. 17:30.



IDAN fræðslusetur
www.idan.is

FRÆÐSLUMÍÐSTÖÐ ATVINNULÍFSINS
MENNTUN Á VINNUMARKAÐI

Kynningarfundur
27. ágúst
kl. 17.30



HOLLUSTA FRÁ BÆNDUM

Íslenskir grænmetisbændur rækta úrval af hollu grænmeti. Nokkrar tegundir er þó einungis hægt að rækta hluta ársins og í ágúst eru síðustu forvöð að njóta sumra þeirra.

- Selleri er notað á fjölbreyttan hátt í matargerð, bæði ferskt og soðið. Selleri er ríkt af trefjum, steinefnum og vítamínum en um leið hitaainingsnautt.
- Hnúðkál hefur verið ræktað hérlandis í nokkur ár. Kálið er sérstakt í útliti en afar ljúffengt. Það má nota á svipaðan hátt og rófur. Þannig er gott að sjóða það og stappa saman við smjör, auk þess sem steikt hnúðkál er gott meðlæti.
- Hindber hafa verið ræktað hérlandis síðan 2009. Þau eru stútfull af vítamínum og andoxunarefnum og henta vel í fjölbreytta rétti. Berin eru góð út á salatið, í skyrrið, í ýmsa eftirrétti auk þess að vera frábær í sultur og saft.

Heimild: islenskt.is

HUGBÚNAÐUR

&HUGBÚNAÐARGERÐ

Kynningarblað Wise, Tölvumiðlun, Kolibri og Hugsmiðjan.

Wise kemur af fullum þunga inn á smásöllumarkaðinn

Wise lausnir ehf. í samstarfi við Hugbúnað hf. bjóða nú upp á Centara-verslunarkerfið og tengingu við Microsoft Dynamics NAV. Með þessari lausn geta litlar sem stórar verslanir komið sér upp og rekið fullkomið bókhalds- og verslunarkerfi á hagstæðan máta.

Tö mikilsmetin fyrirtæki á Íslandi, Wise lausnir ehf. (áður Maritech) og Hugbúnaður hf., hafa átt í nánú samstarfi þar sem Wise er orðinn sölu- og þjónustuaðili verslunarkerfisins Centara á Íslandi. Wise mun leggja áherslu á að bjóða Centara-verslunarkerfið verslunum og veitingastöðum sem vilja tengingu við undirliggjandi viðskiptakerfi Microsoft Dynamics NAV.

Wise er stærsti söluaðili Microsoft Dynamics NAV á Íslandi og er í fararbroddi í upplýsingatækni, en hugbúnaðarfyrirtækið Hugbúnaður hf. er eitt elsta hugbúnaðarfélag Íslands stofnað 1981 og hefur selt afgreiðslukerfi sín um allan heim.

Vinsæll kostur

„Sem dæmi um viðskiptavini sem nota Centara og Microsoft Dynamics NAV á Íslandi má nefna Hagkaup, Rúmfatalagerinn, Kost, Kea, Hótel Reynihlíð og Reykjanesbæ,“ segir Jón Heiðar Pálsson, sviðsstjóri hjá Wise, og bendir á að þar sem Wise og Hugbúnaður séu bæði til húsa á 4. hæð í Borgartúni 26 séu öll samskipti og samvinna þægileg og auðveld.

„Saman bjóðum við upp á heildstæða lausn, allt frá kassa til bókhalds, sem hentar íslenska markaðnum fullkomlega,“ segir Gunnar Björn Gunnarsson, framkvæmdastjóri Hugbúnaðar. Hann segir mikla þörf hafa verið á íslenska markaðnum fyrir lausnir sem séu einfaldari og auðveldari í rekstri og uppsetningu.

Fyrir stóra sem smáa

„Í nútímarekstrarumhverfi ríkir sama þörf hjá smærri sem stærri fyrirtækjum hvað varðar upplýsingatækni og tengingu við undirliggjandi viðskiptakerfi. Fram að þessu hafa ekki margar lausnir verið á boðstólum á nægjanlega hagstæðu verði og með hagkvæmu rekstrarumhverfi,“ segir Jón Heiðar. Með Centara og tengingu við Dynamics NAV geta allir komið sér upp og rekið fullkomið bókhalds- og verslunarkerfi, allt frá einni verslun til stærstu verslanakeðja.

„Centara er einnig hægt að nota



Wise lausnir ehf. og Hugbúnaður hf. eiga í góðu samstarfi. Hér takast þeir í hendur, Jón Heiðar Pálsson, sviðsstjóri hjá Wise, og Gunnar Björn Gunnarsson, framkvæmdastjóri Hugbúnaðar.

Wise er með þjónustuver sem býður upp á bakvakt um kvöld og helgar fyrir Centara-verslunarkerfið.

eitt og sér, með eða án bókhalds eða tengt öðrum kerfum,“ útskýrir Jón Heiðar. Hann bendir á að áður gátu aðeins stærri aðilar nýtt sér sambærilegar lausnir frá öðrum aðilum en að þær hafi oftast verið bæði dýrar og flóknar í innleiðingu og rekstri. Með Microsoft Dynamics NAV og Centara, uppsettu og tilbúnu til notkunar, geta því allir nýtt sér og haft aðgang að fullkomnu verslunarkerfi á verði sem hentar stærri sem smærri fyrirtækjum.“

Heildstæð lausn

„Viðskiptavinir okkar geta til dæmis valið um að kaupa eða leigja hugbúnaðinn sem þarf. Þá er í boði að vera með hýsingu og

Nánari upplýsingar má nálgast á www.wise.is og www.navaskrift.is

rekstur í Skýinu, á Azure Microsoft hýsingu,“ lýsir Jón Heiðar og nefnir að stór kostur við lausnir Wise sé að kostnaður við uppsetningu og rekstur sé þekktur og fyrirsjáanlegur.

„Uppsetningin er þægileg þar sem Dynamics NAV er sett upp í Skýinu og er tilbúið til notkunar með Office 365 ef óskað er. Centara-tengill er hluti af þeirri uppsetningu, auk algengustu sérkerfa á borð við RSM (rafræna skeytamiðlun), banka, innheimtu, uppskrift og skönnun reikninga,“ segir Jón Heiðar. Þannig þurfi verslunarfyrirtæki ekki lengur að hugsa um uppsetningu tölvukerfa heldur einungis kassa og útsöðva. „Lausnin er nefnilega tilbúin til notkunar.“

Mikil vinna hefur verið lögð í að uppfæra bakendakerfi Centara og færa þau í vefviðmót sem einfaldar rekstur og utanumhald kerfisins, auk þess að hægt er að velja að reka kerfið sjálfur eða vera með það í Skýinu.

Wise lausnir ehf.

- **Wise var valið** samstarfsaðili ársins af Microsoft 2014 í þriðja sinn.
- **Wise er fyrirmyndar-fyrirtæki** VR, í flokki stærri fyrirtækja. Wise og Hugbúnaður eru saman með 80 sérfræðinga í NAV og verslunarkerfum ásamt dótturfyrirtækjum erlendis.
- **Wise er stærsti** söluaðili Dynamics NAV á Íslandi.
- **Wise er sölu-** og dreifingaraðili Centara á Íslandi.
- **Wise er meðal** annars með dótturfyrirtæki í Kanada og samstarfsaðila um allan heim þar sem samvinnan við Hugbúnað og Centara-verslunarkerfið mun nýtast og bjóða upp á marga möguleika.



Mörg fyrirtæki á Íslandi nota Centara-verslunarkerfið með tengingu við Microsoft Dynamics NAV.



Wise hefur verið valið samstarfsaðili ársins af Microsoft þrisvar sinnum.

Hugbúnaður hf.

- **Hugbúnaður hf.** hefur verið á markaðnum síðan 1981 og er með mjög mikla reynslu úr verslunargeiranum.
- **Hugbúnaður er** með stóra viðskiptavini um allan heim á borð við Burger King í Vestur-Evrópu, Jysk og fleiri.

Samstarf lykillinn að árangri

Tölvumiðlun er eitt elsta hugbúnaðarfyrirtæki landsins og fagnar 30 ára afmæli á næsta ári. Hjá Tölvumiðlun starfar samhentur hópur sérfræðinga, sem þjónustar hundruð ánægða notendur H3 launa- og mannauðslausnarinnar auk annarra hugbúnaðarkerfa.

Tölvumiðlun hefur í gegnum árin haft einstaklega gott lag á því að þróa lausnir og þjónustu í takt við kröfur og væntingar markaðarins. Það gerist með góðu og nánu samstarfi við lykilviðskiptavini sem hafa metnað fyrir því að þróa lausnir Tölvumiðlunar og ná sem mestu út úr þeim hverju sinni,“ útskýrir Aart Schalk, sviðsstjóri sölu- og markaðssviðs Tölvumiðlunar.

Hann segir þetta nána samstarf lykillinn að velgengni Tölvumiðlunar í síbreytilegu viðskiptaumhverfi síðustu 30 ára en Tölvumiðlun var stofnuð árið 1985.

„Við höfum einnig ávallt haft mjög öflugan hóp sérfræðinga innanborðs til þess að stýra framþróun, forrita, prófa og þjónustu. Við erum mjög þakklát fyrir það að eiga framsækna viðskiptavini og frábært starfsfólk. Einnig leggjum við mikla áherslu á góða stjórnunarhætti og fjölskylduvænt vinnuumhverfi þar sem öllum líður vel.“

Hvað er H3-hugbúnaðarkerfi?

„H3-heildarlausnin er öflugt verkfæri við utanumhald mannauðsmála svo sem launa, ráðninga, fræðslu, launaáætlana og við almennt eftirlit með lykilstærðum. H3-mannauðslausnin tekur í raun á öllum þáttum mannauðsstjórnunar frá starfsúmsókn til starfsloka,“ útskýrir Aart.

„Kerfið samanstendur af nokkrum kerfiseiningum og viðbótum sem viðskiptavinir raða saman eftir umfangi og þörfum á hverjum tíma. Allar kerfiseiningar í H3 eru samþættar. Þannig er komið í veg fyrir tvískráningu upplýsinga og breytingar þarf því aðeins að framkvæma einu sinni. Gögn flæða milli

kerfiseininga og ólíkir notendur fá þannig mismunandi sýn á sömu gögnin. Til er sérhæft viðmót ætlað starfsmönnum og annað fyrir stjórnendur. H3 er staðlað kerfi sem hentar óbreytt þörfum flest allra fyrirtækja á íslenskum markaði.“

Hvað er í gangi hjá Tölvumiðlun? Hvað er nýtt?

„Hafin er vinna við að uppfæra viðskiptavini sem nota H3-heildarlausnina í H3-2013 sem keyrir á SQL Server, á meðan eldri útgáfan er á Oracle“ segir Aart. „Helstu kostir SQL server eru auknir möguleikar í viðskiptagreind og samhæfni við önnur Microsoft-kerfi og umhverfi sem flest íslensk fyrirtæki eru með.“

„Með H3-2013 koma einnig margar nýjungar í virkni og notendaviðmóti. H3-samþættingar er ný kerfiseining sem tengir saman gögn og upplýsingar á milli kerfa, svo sem H3 og MS Active Directory, og sparar þannig tíma og fyrirhöfn við innslátt og minnkar villuhættu. H3-ráðningum fylgir nú nýr ráðningavefur sem auðvelt er að laga að aðalvef fyrirtækja, og betrubætt viðmót mannauðsstjóra og stjórnenda býður upp á gríðarlega flotta möguleika við flokkun og umsýslu umsókna. Talsverðar breytingar hafa orðið á H3-áætlunum.“

„Önnur áhugaverð nýjung hjá okkur er H3-launavinnsla, sem hugsuð er fyrir aðila sem vilja úthýsa umsýslu launa til fagaðila,“ segir Aart. „Þetta er hentugt fyrir fyrirtæki sem vilja ekki ráða í heila stöðu fyrir launavinnslu heldur einbeita sér að kjarnastarfsemi. Þetta er frábær viðbót við launavinnslu í afleysingum sem við höfum boðið upp á í mörg ár.“

Nánari upplýsingar er að finna á www.tolvumidlun.is.

Aart Schalk, framkvæmdastjóri Tölvumiðlunar, segir gott samstarf við viðskiptavini lykillinn að velgengni Tölvumiðlunar.

MYND/STEFÁN



Undirbúa forritara framtíðarinnar

Við Hólabrekkuskóla í Efra-Breiðholti er börnum í 1. til 7. bekk kennd forritun og upplýsingatækni með áherslu á Word, Excel og notkun Skýja. Markmiðið er að mæta auknum kröfum mennta- og háskóla um tölvukunnáttu og búa börnin undir störf framtíðar.

Við erum að undirbúa framtíðina og ætlum að gera börnin okkar fær í flestan sjó,“ segir Anna María Þorkeldsdóttir, kennari og verkefnastjóri við Hólabrekkuskóla.

Skólinn gengur nú í gegnum stórfelldar áherslubreytingar og stefnir hraðbyri að því skara fram úr í upplýsingatækni.

„Kennarar Hólabrekkuskóla eru einstaklega opnir fyrir nýjungum og meðvitadur um kröfur framtíðar gagnvart nemendum sínum. Þeir fengu það hlutskipti að hanna framtíðarskólann á starfsdegi kennara í byrjun árs og úr þeirri hönnunarsmiðju spruttu frábærar hugmyndir sem mörgum var hægt að hrinda strax í framkvæmd,“ upplýsir Anna María.

Nú þegar hefja nemendur í 1. til 7. bekk nám í forritun og upplýsingatækni og í unglingsáætlun verður val um frekara nám í forritun.

„Við byrjum á kennsluforritunum Scratch og Alice og notum hinar og þessar forritunarvefsíður eins og Code Academy og Code.org. Þegar upp er staðið munu börnin hafa lært alls kyns forritunarmál og áfram munum við efla tölvukunnáttu þeirra. Við leggjum einnig ríka áherslu á enn meira val fyrir unglingsáætlun og að þau geti tengt forritun og upplýsingatækni

við námsgreinar sínar,“ segir Anna María. Í upplýsingatækni verður börnunum í Hólabrekkuskóla meðal annars kennt á Word, notkun tölvuskýja og Excel.

„Við leggjum ríka áherslu á Excel því menntaskólar og háskólar gera æ meiri kröfur um kunnáttu nemenda sinna á Excel og það ætlum við að búa nemendur okkar undir.“

Getutengt nám og færni

Í Hólabrekkuskóla eru hundruð spjaldtölvur notaðar á yngsta stigi og unglingsstigi.

„Í tölvuveri skólans læra börnin forritun og upplýsingatækni tvisvar í viku og þau yngstu nota spjaldtölvur í stöðvavinnu í byrjendalæsi. Markmið okkar er að auka sköpun og áhuga nemenda og efla tæknikunnáttu þeirra til framtíðar því það er staðreynd að það eru fá störf í framtíðinni sem munu ekki krefjast einhverrar forritunarkunnáttu.“

Nemendur Hólabrekkuskóla eru spennir fyrir auknu tölvunámi og hefur formaður stjórnar foreldrafélagsins lýst yfir mikilli ánægju fyrir hönd foreldra yfir nýjum námsgreinum.

„Við verðum með aðstoð fyrir kennara sem þess þurfa í upphafi námsins en þegar upp er staðið verða allir kennarar skólans orðn-



Anna María segir yngstu börnin ljóma þegar þau sjá árangur af eigin sköpun í tölvum og að nemendur skólans eigi eftir að koma fjölskyldum sínum á óvart með tölvufærni og sköpunargáfu í leikjum og vefsíðum sem þau sjálf hanna og vinna. Frá vinstri: Ágústa Guðnadóttir forritunarkennari, Hólmfríður Guðjónsdóttir skólastjóri og Anna María Þorkeldsdóttir verkefnastjóri.

MYND/ANDRÍ MARÍNO

ir færir upplýsingatæknikennarar,“ segir Anna María og hlakkar til skólaársins fram undan.

„Við erum með fasta tíma í Fab Lab-smiðjunni fyrir nemendur 6. og 7. bekkjar og notum netnáms-

síðuna Moodle í námi og prófum unglingsanna. Þá er í skólastarfinu mikið um nýjungar og verða verkefni skólans í völdum fögum getutengt í stað þess að vera árgangabundin. Þá fá klárir krakk-

ar úr yngri stigum að vinna með eldri börnum á sama stigi og þeir sem þarfnast meiri undirbúnings að vinna með öðrum á sama stigi. Með því kylum við ekki alla í gegnum námið á sama hraða.“

Sérstaða á markaði kemur með hugbúnaðarnýsköpun

Stafræna vöruþróunarfyrirtækið Kolibri hjálpar fyrirtækjum að ná sérstöðu á markaði. Í dag felur það nær undantekningalaust í sér hugbúnaðarnýsköpun með þróun og hönnun á stafrænni viðskiptaupplifun. Góð stafræn upplifun er besta auglýsing fyrirtækja.

Nýr veruleiki þjónustufyrirtækja

Stafræna vöruþróunarfyrirtækið Kolibri er ný tegund fyrirtækis á markaðnum. Það skilgreinir sig hvorki sem UT-fyrirtæki né vefyfyrirtæki. Hjá félaginu starfa tuttugu hönnuðir og hugbúnaðarsérfræðingar en það flutti nýverið starfsemi sína á nýjar skrifstofur á efstu hæð á Laugavegi 26.

„Við hjálpum fyrirtækjum að ná sérstöðu á markaði en í dag felur það nær undantekningarlaust í sér hugbúnaðarnýsköpun,“ segir Ólafur Örn Nielsen, einn stofnenda Kolibri. Snertifletir fyrirtækja við viðskiptavinina sína eru nú í mun meiri mæli stafrænnir.

Nýi veruleikinn er sá að fólk ætlast til þess að geta stofnað til viðskipta í gegnum netið og afgreitt sig sjálf með þá þjónustu sem það þarfnast án þess að þurfa að hringja eða mæta á staðinn. Þetta er þó ekki alltaf í boði í öllum geirum.

Sóknarfærin augljós

„Bankarnir leiddu þróunina með tilkomu heimabankanna á miðjum tíunda áratug síðustu aldar. Síðan þá hefur ríkt þar mikil stöðnun,“ segir Ólafur. Hann bendir á að stórir geirar á borð við fjarskipta-, trygginga- og fjölmiðlageirann séu enn skammt á veg komnir þegar stafræn viðskiptaupplifun er annars vegar.

Það er stórt tækifæri fyrir fyrirtæki að bregðast við. Með því að vinna hratt geta þau náð forskoti á samkeppnisaðilana. Besta leiðin til að velta leiðandi fyrirtækjum á markaði úr sessi er með tækninýjungum. Það er enn urmull tækifæra á markaðnum til að gera betur. Í sumum geirum er enn nær ómögulegt fyrir viðskiptavinum að stofna til viðskipta á netinu og afgreiða sig sjálfir með þá þjónustu sem þá vantar. Þar eru sóknarfærin augljós,“ segir Ólafur.

Heildarupplifun viðskiptavina markast af tæknilausnum

„Í okkar vinnu tölum við gjarnan um innri og ytri viðskiptaupplifun. Ytri upplifun er sú sem er sýnileg viðskiptavininum en það getur verið vefsíða fyrirtækisins, app, verslun, símaver eða hvaðeina sem honum býðst að nýta sér beint. Innri upplifunin snýr svo að starfsfólki fyrirtækjanna og þeim tæknilegu ferlum sem þarf að fara í gegnum til að veita þjónustuna. Ef innri og ytri viðskiptaferlarnir eru brotnir og kerfin úrelt blasir við að það hefur neikvæð áhrif á heildarupplifun viðskiptavinarins og þar með á afkomu fyrirtækisins,“ segir Ólafur.

Góð stafræn upplifun besta auglýsingin

Mikið hefur verið rætt um að fyrirtæki verji minni fjármunum í markaðsmál en áður. Ólafur segir að því sé stundum ruglað saman að þegar fyrirtæki kaupi minna af auglýsingum séu þau að verja minni fjármunum til markaðsmála. „Fyrirtæki eru að fjárfesta í mun meiri mæli í þjónustubáttum og þar eru stafrænar lausnir í aðalhlutverki. Góð stafræn upplifun er einfaldlega besta auglýsingin,“ segir Ólafur.

Tæknipenkjandi markaðsfólk og markaðsþenkjandi tæknifólk

Eru skilin á milli tækni- og markaðsmála þá ekki að verða sífellt óljósari? Ólafur segir það vissulega vera svo og að nú sem aldrei fyrir



Ólafur Örn Nielsen er einn stofnenda Kolibri. Hann segir þjónustufyrirtæki eiga sóknarfæri í hugbúnaðarnýsköpun.

MYND/ANDRI MARINO

Fólk ætlast til þess að geta stofnað til viðskipta í gegnum netið og afgreitt sig sjálf



Daglegir stöðufundir skipa stóran sess í starfi Kolibri og þá er ekki sest niður.



Kolibri flutti nýverið starfsemi sína á nýjar og glæsilegar skrifstofur á efstu hæð á Laugavegi 26 með útsýni yfir miðbæinn, Faxaflóa og Esjuna.

Fyrirtæki eru að fjárfesta í mun meiri mæli í þjónustubáttum og þar eru stafrænar lausnir í aðalhlutverki.

se nauðsynlegt fyrir markaðsfólk að hafa þekkingu á hugbúnaðarþróun og fyrir tæknifólki að geta sett sig í spor viðskiptavinarins. „Það má segja að atvinnulífið krefjist tæknipenkjandi markaðsfólks og markaðsþenkjandi tæknifólks en nauðsynlegt er að þessi þekkingarviðeigi í góðu samstarfi sé ætluin að skapa einstaka þjónustuupplifun fyrir viðskiptavinum,“ segir Ólafur.

Aukin krafa um þekkingu stjórnenda á hugbúnaðarþróun

Eina þjónustuleið Kolibri eru svokölluð Kolibri-teymi en þau byggja á aðferðafræði sem fé-

lagið hefur þróað síðustu árin. Teymin vinna gjarnan inni hjá samstarfsaðilum og eru starfsmenn þeirra einnig hluti af teyminu. Kolibri-teymin starfa ávallt eftir vel skilgreindum viðskiptamarkmiðum og markmið þeirra er að skila af sér auknu virði eins fljótt og auðið er og svo reglulega eftir það. Ólafur segir fyrirtækið hafa þróað einstakar aðferðir við þróun á hugbúnaði sem stjórnendur sumra af stærstu fyrirtækjum landsins hafa kunnað vel við. „Við finnum þegar við erum að hitta stjórnendur að hugbúnaðarþróun er að

Bankarnir leiddu þróunina með tilkomu heimabankanna á miðjum tíunda áratug síðustu aldar. Síðan þá hefur ríkt þar mikil stöðnun

verða hluti af kjarnastarfsemi nánast allra þjónustufyrirtækja og þeir stjórnendur standa upp úr sem hafa framsýni til að fjárfesta í tækniþróun,“ segir Ólafur. Kolibri stendur árlega fyrir ráðstefnunum Agile Ísland og Lean Ísland en þær fjalla um nútímalegar stjórnunar aðferðir. Hundruð sérfræðinga úr íslensku atvinnulífi sækja ráðstefnurnar ár hvert. Á meðal viðskiptavina Kolibri eru Vodafone, Össur, 66°Norður, OZ, Tryggingamiðstöðin, Landsnet, Gagnaveitan, Nikita Clothing, Nova, Já.is og Salomon.



Stemningin er afslöppuð og heimilisleg á Hugsmiðjunni en ekki á kostnað metnaðar og fagmennsku. Starfsfólkið er hreykið af því að vera leiðandi afl í íslenskum vefiðnaði.

MYND/GVA

Upplifun notandans þarf að vera góð

Hugsmiðjan er stærsta vefstofan á Íslandi og þar starfa þrjátíu manns. Fyrirtækið rekur yfir fimm hundruð vefi og tekur að sér að sjá um vefmál fyrirtækja frá a til ö. Sérhæfing Hugsmiðjunnar felst í því að gera flókin hugbúnað skýran fyrir notandanum.

Við búum yfir gríðarlegri þekkingu á vefmálum hér innan fyrirtækisins og erum hreykin af því að vera leiðandi afl í íslenskum vefiðnaði," segir Ragnheiður H. Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Hugsmiðjunnar. „Við hjá Hugsmiðjunni höfum unnið til fjölda verðlauna á Íslensku vefverðlauninum og erum gríðarlega metnaðarfull. Fyrirtækið var stofnað árið 2001 og frá þeim tíma hefur markaðurinn breyst töluvert. Vefir eru að verða einfaldari og einfaldari, í dag er ekki verið að klístra öllu á forsíðu vefsins eins og var kannski áður. Við höfum einnig verið að gera viðmót fyrir hugbúnað þar sem notendaupplifunin er í forgrunni. Það er mikið spád í það hvernig notandinn kemur að þessu, það þarf að hafa hlutina skýra. Hreinleiki er lykilatriði.“

Sérhæfing Hugsmiðjunnar felst í þessu, það er, að taka flókin hugbúnað og setja hann á skýrt

notendaviðmót. „Þeir sem eru að vinna með hugbúnaðinn eiga að geta áttað sig strax á hvað er að gerast og hvernig flett er í gegnum hlutina í viðmótinu. Til þess að það takist notum við fallega hönnun og að sjálfsgöðu mjög klára forritara,“ útskýrir Ragnheiður.

Viðskiptavinir Hugsmiðjunnar eru aðallega millistór og stór fyrirtæki og stofnanir og rekur Hugsmiðjan yfir fimm hundruð vefi. „Við gerum allt í samstarfi við fyrirtækin. Hjá sumum fyrirtækjum þróum við bara vefina í upphafi og svo verða þau sjálfbjarga eftir það. Önnur fyrirtæki vilja að við sjáum um allt sem varðar vefinn. Við höfum mjög skýran fókus, við erum bara í því að búa til fallega vefi og veitum þá þjónustu frá a til ö,“ segir Ragnheiður.

„Við höfum lagt gríðarlega áherslu á það undanfarin ár að gera vefina snjalla, það er að þeir séu þannig gerðir að þeir komi vel út í farsímum og spjaldtölv-

um. Góður vefur er aðgengilegur á öllum nettengdum skjám, til dæmis á þeim sem eru í vösunum hjá fólki. Snjallir vefir rúmast jafn vel í rassvasa og á risaskjá.“

Tæknin er alltaf að breytast og nú má segja að það séu að koma vefviðmót á alla mögulega hluti, úr, ísskápa, bíla og svo má lengi telja. Hugsmiðjan hefur undanfarið unnið að fjölmörgum nýjum vefjum en einnig verið að þróa góð og notendavæn viðmót á mismunandi hugbúnað fyrir nokkur af stærstu fyrirtækjum landsins. „Þetta á vel við okkur þar sem við erum vön að hanna og þróa vefi fyrir allar skjástærðir og vön því að hugsa um þarfir notendanna. Notandinn á ekki að þurfa að hugsa neitt heldur vera leiddur í gegnum þær aðgerðir sem ætlast er til af honum, það er mikilvægt að notendaupplifunin sé góð.“

Allar nánari upplýsingar um Hugsmiðjuna fá finna á hugsmidjan.is.



Ragnheiður H. Magnúsdóttir segir vefi fyrirtækja þurfa að hafa skýrt notendaviðmót.

FALLEGUR, ÞÆGILEGUR OG NOTHÆFUR VEFUR

Til þess að fólk komi oftast einu sinni á ákveðinn vef þarf hann að bjóða upp á ánægjulega notendaupplifun. Vefurinn þarf að vera fallegur, vel skipulagður, þægilegur, nothæfur og áreiðanlegur.

Þegar gott samspil verður milli notandans og vefjarins verður notendaupplifunin góð. Notandinn á ekki að þurfa að vera neitt ringlaður heldur vera leiddur í gegnum þær aðgerðir sem ætlast er til af honum.

Kennum allt sem við kunnum

Hugsmiðjan býður upp á námskeið fyrir alla sem vinna í hugbúnaði í Vefakademíunni. „Við erum með töluverða þekkingu hér innanhúss sem við viljum ekki að tapist,“ segir Ragnheiður H. Magnúsdóttir, framkvæmdastjóri Hugsmiðjunnar. „Í Vefakademíunni kennum við allt sem við kunnum. Námskeiðin eru fyrir vefstjóra, markaðsstjóra og aðra sem vinna við vefmál í fyrirtækjum og stofnunum, en þau eru einnig fyrir alla þá sem hafa áhuga á að starfa innan þessa geira. Það skiptir okkur máli að sitja ekki inni með þekkinguna, við viljum dreifa henni og að fleiri hafi metnað fyrir því að gera hlutina einfalda og þægilega. Vefstjórar í dag eru yfirleitt í hlutastarfi

og komast ekki svo langt með starf sitt af því þeir eru að gera svo margt annað. Við viljum að vefstjórar fái tækifæri til að starfa við vefstjórn í fullu starfi. Vefir eru orðnir aðalmarkaðstæki fyrirtækja, þeir sýna ímynd fyrirtækisins og eru gæðastimpill þeirra.“ Reynsluboltar í vefgeiranum munu sjá um kennslu í Vefakademíunni. Sigurjón Ólafsson, sem hefur meðal annars kennt vefstjórn í MA-námi í hagnýtri ritstjórn og útgáfu við Háskóla Íslands, Snorri Páll Haraldsson, sérfræðingur í vefmælingum og vefforritari hjá Hugsmiðjunni, og Margeir Ingólfsson, ráðgjafi hjá Hugsmiðjunni.

Nánari upplýsingar má finna á vefakademian.is



RÝMINGAR SALA

35 - 50%

Afsláttur

**Rýmum fyrir
nýjum legsteinum
Takmarkað magn í boði**



☎ 555-3888
Bæjarhraun 26
220 Hafnarfirði
granithollin.is

Graníthöllin
Legsteinar

BÍLAR & FARARTÆKI



METAN FORD Explorer xlt 7 manna 4x4 metan. Árgerð 2007, ekinn 122 P.KM, sjálfskiptur.leður,ofl. Verð 2.490.000. Rnr.223440. BÍLAMARKAÐURINN 5671800

Bilamarkaðurinn Smiðjuvegi 46E, Kópavogi Sími: 567 1800



DÍSEL - SJÁLFSKIPTUR

KIA Sorento dísel. Árg. 2005, ekinn aðeins 109Pkm. dísel, sjsk. Verð 1.990þ. Er á staðnum - Bílalíf s:562-1717



EINTAK Í SÉRFLOKKI!!!

VOLVO V50 Árg. 2008, ek 103þ. km. Sjsk. Þjónustaður af Brimborg. Tilboðsverð 2.350P. Er á staðnum - BÍLALÍF s:562-1717

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



TOYOTA Land cruiser 200 vx 35". Árgerð 2012, ekinn 24 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Hlaðinn aukabúnaði Verð 19.790.000. Rnr.142040.

Toyota Kletthálsi Klétháls 2, 110 Reykjavík Sími: 570 5220 Opið virka daga 9-18, lau 12-16. www.toyotakletthalsi.is



VW CARAVELLE CONFORTLINE Árgerð 2013. Ekinn 23 P.KM. Sjálfskiptur. Verð kr. 8.450.000, verð með niðurfellingu kr. 6.900.000.

Bílasalan Bilfang Malarhöfða 2, 110 Rvk. Sími: 567 2000 www.bilfang.is



Ford Mustang Roush Árgerð 2007. Ekinn 42þ.km. Ssk. Roush breyttur. 450hó. Stórglæsilegur bill. Er á staðnum. Skipti skoðuð. Verð 4.950þ. kr. Raðnr 134017.

Stóra bílasalan Kletthálsi 2, 110 Reykjavík Sími: 5861414 Myndefirlit á plani http://www.stora.is



Rafmagnsfjallareiðhjólín vinsælu fást hjá okkur. Þægileg 26" reiðhjól sem henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður. Verð kr. 188.900,- eignum einnig 2 gerðir 28" Borgarhjóla. Verð kr. 168.900,-

Suzuki Umboðið ehf SKEIFAN 17, 108 Reykjavík Sími: 565-1725 SUZUKI@SUZUKI.IS SUZUKI.IS - SUZUKISPORT.IS



PORSCHE Cayenne turbo Glæsilegur bíll. Árgerð 2007 ekinn 160 P.KM, bensín sjálfskiptur Einn sá flottasti Verð 4.290.000. Rnr.100481 SKRÁÐU BÍLINN abill.is vantar allar gerðir bíla á skrá.

abill.is Viðarhöfða 6, 110 Reykjavík Sími: 5876600 Skráðu bílinn frítt á abill.is!



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur Sími: 522 4610 www.bilauppbod.is



SJÁLFSKIPTUR, VÍSLÁN Í BOÐI

FORD Focus trend. Árgerð 2006, ekinn 101 P.KM, bensín, sjálfskiptur, ný tímæreim. Einn eigandi Verð 990.000. Rnr.137573. bill.is 894-5332



DÍSEL

LAND ROVER Discovery 4 se. Árgerð 2010, ekinn 74 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.980.000. Rnr.194876. bill.is 894-5332

Bíll.is Sími: 577 3777 www.bill.is



M.BENZ Sprinter 4x4. Árgerð 2005, ekinn 295 P.KM, dísel, 5 girar. Verð 5.900.000. Rnr.156533.

JR Bílasala Bíldshöfði 3, 110 Rvk Sími: 567 0333 Okkur vantar bíla á skrá og í stæði www.jrbilar.is



VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!! Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

100 bílar ehf Pverholt 6, 270 Mosfellsbær Sími: 517 9999 Opið virka daga 10-18.00, lokað lau www.100bilar.is

Bílar til sölu



Jaguar XJR Supercharged. 1998 árgerð. Ekinn 45.þús mil. 371hp. Sjálfskiptur, Bensín. Gott eintak. Verð 2.490.000. Engin skipti. Nánari uppl. s:8956029 Sjá myndir flickr.com/fotos/bilar Bilasala Akureyrar 4612533



Dodge Ram 1500 (SLT 4x4) Fyrsta skráning 2009. Ek. 6.700 m. Bensín, Sjálfskiptur. 241hp. 20"chrome felgur. Mikjið af aukahlutum. Verð 3.190.000. Engin skipti. Nánari uppl. s:8956029 Sjá myndir flickr.com/fotos/bilar Bilasala Akureyrar 4612533



Opel Astra, '00 árg. 2L Diesel. Sjálfskiptur, Skoðun, 15, 390 þús. Uppl. 8418808



ERU RISPUR Á BÍLNUM ÞÍNUM ?

QUIXX PAINT SCRATCH REMOVER fjarlægir rispur úr lakki hratt og örugglega. Skoðuðu úrvalið á www.quixx.is.

0-250 þús.



ALMERA - TILBOÐ 235 ÞÚS Nissan Alméra árg. '01, beinskípt, 1500, ek. 199 þús. Sko. '15, Góður bíll sem eyðir engu. Tilboð 235 þús. S. 891 9847

250-499 þús.



ÓDÝR SPARIGRÍS !

VW Polo 1.2 árg. '04. ek. 175þús. Beinskíptur. Tímakedja. 5dýra. heill og sparneytinn bíll. Ásett v:690þús. Tilboðsverð: 490þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. uppl í s:659-9696



GOTT EINTAK - TOPPLÚGA! TOYOTA YARIS SOL '99 ek.156 þús, 5 dýra, bsk, topplúga, ný skoðaður 15, heilsársdekk, gott eintak sem lýtur vel út verð 490 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.659 9696

500-999 þús.



SJÁLFSKIPTUR - LÍTÍÐ EKINN

Renault Megane 1.6 árg. '05. ek aðeins 117þús km. sk. '15. nýleg tímæreim. ssk. smurbók. bíll í toppstandi og lítur vel út. Ásett v:890þús. Tilboðsv. 650þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696



FOCUS C-MAX - TOPP EINTAKI!

Ford Focus C-Max 1.6 árg. '05. ek. 154þús. bsk. sko. '15. smurbók. virkilega heill og góður bíll sem hefur verið hugsað vel um. ásett v:1.090þús. Tilboðsverð: 890þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696



TILBOÐSVERÐ 590ÞÚS STG

Renault Megane sport tourer 1.6 árg. '04. ek. 158þús km. sko'15. bs, heilsársd., góður bíll. ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr! möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696



FLOTTUR SPARIBAUKUR - VÍSLÁNI!

VW FOX 1,2 árg 2005 ek.107 þús, 3ja dýra, beinsk, ný skoðaður 2015, ný dekk, flottur snattari sem eyðir litlu um 5ltr/100 verð 620 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.659 9696

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Jeppar



Til sölu Hilux 2007 3D sjálfskiptur fullbreyttur á 38", ek 119 þús. Verðh. 5.250. S. 899 7303



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól



Harley Davidson Softtail Heritage Classic. 2003 árgerð, ekið aðeins 6300 Mílur. Engin skipti. VERÐ 2.590.000 Nánari uppl. S:8956029 Sjá myndir flickr.com/fotos/bilar Bilasala Akureyrar 4612533

Reiðhjól



RAFMAGNS-REIÐHJÓL VERÐ FRÁ 149.800

EL - BIKE.IS Bindir & stál ehf. Hvalvegjarbraut 39 220 Hafnarf. S. 864 9265

Kerrur



Rocket Trailer álkerra f. Mótorhjól eða fjórhjól. Ný yfirfarin og allur öryggisbúnaður í lagi. Engin skipti. Ekin min/bilarna en 300 km. Verð 190.000 Sjá myndir flickr.com/fotos/bilar Bilasala Akureyrar 4612533

Hjólbarðar



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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Par á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

FLAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnarþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Hreingerningar

Teppahreinsun, gluggahreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun, bónum o.s.fr. Uppl. Tómas, s. 699 6762 og www.gluggahreinsir.is

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja



Garðþjónusta
Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR
Viðgerðir Skemmuvegur 34 Brún gata
SLÁTTUVÉLAPJÓNUSTA
Vélaverkstæði JS
Sími: 554 0661

Smávélaviðgerðir, viðgerðir á utanborðsmótorum: Garðsláttuvélar, sláttuor, sláttutraktorar, jarðvegsþjoppur, Gokartþjónusta, keðjusagir, rafstöðvar, einnig viðgerðir á fjórhjólum. JS Vélaverkstæði. S. 554 0661.

TRJÁFELLINGAR

Klippi, felli snyrti tré og runna. Eiríkur Sæland garðyrkjufraeðingur. Sími: 848 1723.

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Alhliða málningaráþjónusta. Fagþjónusta. Vönduð vinnubrögð. Sími. 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
GOLFlist
99% RYKFRITT

TRÉSMÍÐI

ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN. 20 ÁRA REYNSLA. TILBOÐ/TIMAVINNA UPPL. HJÁ GUDMUNDI Í S. 895 6820 ALPARSLF@HOTMAIL.COM

KRAFTbindingar

699 0921 - 616 8822 kraftbindingar.is

- Mótauppsláttur
- Járnabindingar

Laga ryð á þökum, hreinsa þakrennur, og tek að mér ýmis smærri verk. Uppl. s. 8478704. manninn@hotmail.com.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhyllki.is
Ódýr blekhyllki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Til sölu



STUBBASTANDAR - STUBBAHÓLKAR
Bæði frístandandi og á vegg S:842-2535

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn... ..góðar fréttir fyrir umhverfið

RAKI?

Er myglusveppur áhættuþáttur fyrir heilsu fjölskyldunnar?

Örfá þurrktæki á tilboði
44.900

Dregur úr loftraka
Kemur í veg fyrir myglu
Sjálfvirk rakastýring

Rétt rakastig skiptir máli!

viftur.is 1983 - 2013 **30** ára reynsla

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

Þurrkbox
Ekkert rafmagn!
Settu í ferðahúsið til að draga úr sagga auka líftíma hússins.
3 fyrir 2
3 box: 1.198 kr.

Rétt loftun?
Ertu með næga loftun?
Góð loftskipti bætir inniloft og stýrir raka.
Viftur frá 7.990 kr.

Rakataeki
Hágæða rakataeki.
Lúxus útgáfan
Sjálfvirk rakastýring.
Tilboð: 19.900

Íshúsið



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

iPhone 5s 16GB

109.990 kr. stgr.

6.690 kr. /18 mán.



1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 3 mán.
fylgir.

iPhone 4s 8GB

59.990 kr. stgr.

3.690 kr. /18 mán.

INNEIGN FYLGIR HJÁ NOVA!

0 kr.
Nova
í Nova

1.000 mínútur
500 SMS/MMS

Ókeypis
heimsending
um allt land!
Á vefverslun
nova.is



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy S5

109.990 kr. stgr.

6.690 kr. /18 mán.



4G
LTE

500 kr.
notkun eða
250 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy S4 Mini

54.990 kr. stgr.

4.990 kr. /12 mán.



4G
LTE

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

iPhone 5c 16GB

89.990 kr. stgr.

5.490 kr. /18 mán.

**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkort + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánari upplýsingar á nova.is.



KL. 20:00

Gatan mín

Næst eru það Valgeir Guðjónsson og Ásta Krístrún Ragnarsdóttir sem leiða Völu Matt um stræti og borg.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:45

White Collar

Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahappinn Neil Caffrey.



KL. 21:30

Orange Is The New Black

Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi vegna gamals glæps.



KL. 22:30

Burn Notice

Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.



KL. 18:20

Modern Family

Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.



KL. 20:00

One Born Every Minute

Önnur sýrpan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.



KL. 07:00-20:00

Barnaefni alla daga

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



SUDOKU

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Ég býð ekki eftir að dagatalið segi mér hvenær ég eigi að lifa lífinu.

Gene Simmons

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. kvk. nafn, 6. líka, 8. sæti, 9. Móðurlíf, 11. tveir eins, 12. víðátta, 14. jarðsögutímabil, 16. fyrirtæki, 17. tala, 18. klampi, 20. tveir eins, 21. flokka.

LÓÐRÉTT
1. íprótt, 3. í röð, 4. nennuleysi, 5. sigað, 7. Tungumál, 10. fugl, 13. eyja, 15. ryk, 16. sægur, 19. stöðug hreyfing.

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

SKÁK

Gunnar Björnsson Georg Meier (2646), Þýskalandi, hafði hvítt gegn Gata Kamsky (2706) á Ólympíuskákmótinu í Tromsø.

Hvítur á leik



28. Bf8!! Svartur gafst upp enda tapar hann manni eftir 28...Dxb3 29. Bxg7+ Kg8 30. axb3.

www.skak.is Úrslit frá Meistaramóti Hugins.

Ertu að leita
upplýsinga?
www.suzuki.is



Way of Life!

SWIFT

...eins og tónlistin - veitir ánægju
og gleði inn í lífið á hverjum degi.



SUZUKI SWIFT GL, GLX, 4X4
Frá 2.550 þús. Eyðsla frá 5,0L/100km (blönduðum akstri, bensín,
beinskiptur) CO₂ 116g/km



Grand stívalt / Reykjavík
Visthæfur bíll

FYRIR SKYNSAMT
FÓLK



TRAUST UMBOÐ
Í YFIR 40 ÁR

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS



*Njótum
lífsins*

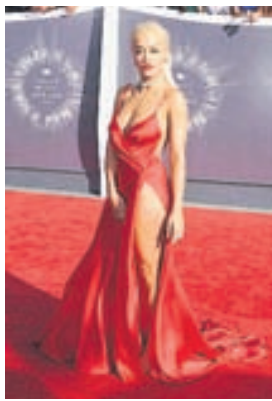


Tískuslys á rauða dreglinum

MTV Video Music-verðlaunahátíðin var haldin með pompi og prakt í Kaliforníu á sunnudagskvöldið. Dressin á rauða dreglinum voru athyglisverð og skora ekki mjög hátt hjá helstu tískuspekulöntum heimsins.



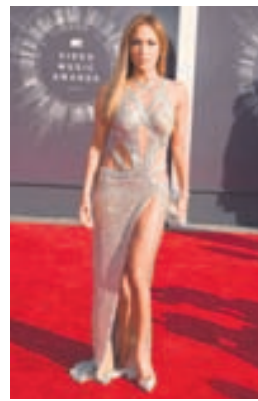
LEÐUR Á LEÐUR
Ungstirnīð Ariana Grande vakti athygli í kjól frá Moschino. NORDICPHOTOS/GETTY



ÉG SÉ TVÖFALT
Söngkonan Rita Ora mætti líka í rauðum kjól með klauf.



KALLARÐU PETTA KJÓL?
Tónlistarmaðurinn Wiz Khalifa var hefðbundinn í klæðaburði en kona hans, Amber Rose, stal senunni í „kjól“ frá Laura Dewitt.



BERT Á MILLI
Púsundþjalasmiðurinn Jennifer Lopez sýndi mikið hold í kjól frá Charbel Zoe.



ENGINN KLAUFI MEÐ KLAUF Söngkonan Demi Lovato mætti í rauðum kjól frá Lanvin.

→ **Helstu sigurvegarar**

- Myndband ársins: **Wrecking Ball** - Miley Cyrus
- Rokklag ársins: **Royals** - Lorde
- Popplag ársins: **Problem** - Ariana Grande og Iggy Azalea
- Samstarf ársins: **Drunk in Love** - Beyoncé og Jay Z
- Myndband ársins með samfélagslegum skilaboðum: **Pretty Hurts** - Beyoncé
- Tónlistarmaður ársins: **Ed Sheeran og Pharrell** - Sing
- Tónlistarkona ársins: **Katy Perry og Juicy J** - Dark Horse



GALLAGALLA Katy og Riff Raff. NORDICPHOTOS/GETTY

Gerði gys að Justin og Britney

Söngkonan Katy Perry mætti með rapparanum Riff Raff á hátíðina. Þau klæddust gallaalklæðnaði og gerðu góðlátlegt grín að svipuðu dressi sem fyrrverandi kærustuparið Justin Timberlake og Britney Spears klæddist á American Music-verðlaunahátíðinni árið 2001. - lkg



PEGAR ALLT LÉK Í LYNDI Justin og Britney árið 2001.

SIEMENS

Það er aðeins einn sigurvegari.
Spanhelluborðin frá Siemens eru afbragðsgóð.

www.sminor.is

Siemens er í forystusætinu við framleiðslu á spanhelluborðum rétt eins og ýmsu öðru. Það er því auðveld ákvörðun að velja spanhelluborð frá Siemens í eldhúsið. Siemens þróar, hannar og framleiðir spanhelluborð sín í eigin verksmiðjum en það færir kaupendum ávallt nýjustu tækni. Glæsileg hönnun, gegnheil gæði og frábærir kostir spanhelluborðanna frá Siemens tryggja fyrsta flokks frammistöðu í hvert sinn sem þau eru notuð. Það kom okkur því ekki á óvart að eitt þeirra spanhelluborða, sem við höfum á boðstólum í verslun okkar (EH 651FE17E), hlaut hæstu einkunn í nýjustu prófunum **Testfakta** í Svíþjóð (www.testfakta.se).

Siemens. Framtíðin flyst inn.

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



Mörkin: 0-1 Jóhann Birnir Guðmundsson (3.), 1-1 Þórir Guðjónsson (19.).

FJÖLNIR (4-3-3): *Þórður Ingason 7 - Gunnar Valur Gunnarsson 5, Atli Már Þorbergsson 6, Bergsveinn Ólafsson 6, Matthew Ratajczak 6 - Guðmundur Böðvar 4, Gunnar Már Guðmundsson 6, Guðmundur Karl Guðmundsson 5 - Þórir Guðjónsson 6 (76. Ragnar Leósson -), Aron Sigurðars 6 (86. Magnús Páll -), Mark Magee 6 (86. Christopher Tsonis -).

KEFLAVÍK (4-4-2): Jonas Sandqvist 6; Aron Grétar Jafetsson 5, Aron Rúnarsson Heiðdal 6, Halldór Kristinn Halldórsson 6, Hilmar Þór Hilmarsson 5; Bojan Stefan Ljubicic 5, Frans Elvarsson 6, Sindri Snær Magnússon 5, Jóhann Birnir Guðmundsson 6 (78. Theodór Halldórsson -); Hörður Sveinsson 4 (87. Sigurbergur Elísson -), Elías Már Ómarsson 6.

Skot (á mark): 16-17 (7-5) Horn: 5-11

Varin skot: Þórður 3 - Jonas 5



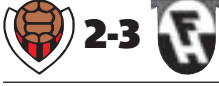
Mörkin: 0-1 Baldur Sigurðsson (49.), 0-2 Kjartan Henry Finnbogason (56.), 1-2 Haukur Baldvins. (76.)

FRAM (4-3-3): Denis Cardaklija 5 - Halldór Arnarsson 6, Ingiberg Ólafur Jónsson 6, Tryggvi Sveinn Bjarnason 5, Einar Bjarni Ómarsson 6 - Orri Gunnarsson 4, Arnþór Ari Atlason 6, Haukur Baldvins 7 - Viktor Bjarki Arnarson 4 (66., Aron Þórður Albertsson 4), Aron Bjarnason 5, Guðmundur Steinn Hafsteinsson 6 (60., Alexander Már Þorláksson 4).

KR (4-3-3): *Stefán Logi Magnússon 8 - Haukur Heiðar Hauksson 7, Grétar Sigfínnur Sigurðarson 7, Aron Bjarki Jósefsson 6, Gunnar Þór Gunnarsson 6 - Baldur Sigurðsson 7, Atli Sigurjónsson 5, Gonzalo Balbi 4 (56., Farid Zato 6) - Kjartan Henry Finnbogason 6, Óskar Örn Hauksson 4, Gary Martin 6 (89., Emil Atlason -).

Skot (á mark): 13-11 (7-5) Horn: 4-7

Varin skot: Denis 3 - Stefán Logi 5



Mörkin: 1-0 Michael Abnett (49.), 1-1 Ingimundur Niels (50.), 1-2 Atli Viðar Björnsson (85.), 1-3 Sjálfsm. (88.), 2-3 Stefán Bjarni Hjaltested (90+3).

VÍKINGUR (4-3-3): Ingvar Þór Kale 4 - Kjartan Dige 6, Igor Taskovic 6, Alan Lowing 5, Ívar Örn Jónsson 4 (83. Stefán Bjarni Hjaltested -) - Kristinn Magnússon 6, Henry Monaghan 3, Páll Olgeir 3 (46. Aron Elís Þrándars. 7) - Michael Abnett 6, Pape Faye 6, Viktor Jónsson 4 (58. V. Ivanov -).

FH (4-3-3): Róbert Örn Óskarsson 5 - Jón Ragnar Jónsson 6 (79. Atli Viðar Björnsson -), Pétur Viðarsson 5, Kassim Doumbia 6, Jonathan Hendrickx 5 - Hólmur Örn Rúnarsson 6 (74. Samuel Hewson -), Davíð Þór Viðarsson 6, Emil Pálsson 3 (63. Atli Guðnason 7) - Ingimundur Niels Óskarsson 6, *Ólafur Páll Snorrason 8, Steven Lennon 6.

Skot (á mark): 4-10 (2-4) Horn: 1-7

Varin skot: Ingvar 2 - Róbert 0

PEPSI DEILDIN 2014

STAÐAN

FH	16	11	5	0	30-11	38
Stjarnan	16	10	6	0	30-18	36
KR	16	10	2	4	25-16	32
Víkingur R.	16	8	2	6	22-20	26
Fylkir	17	6	3	8	26-29	21
Valur	17	6	3	8	24-28	21
ÍBV	17	5	5	7	24-26	20
Breiðablik	17	3	10	4	26-27	19
Keflavík	17	4	7	6	23-25	19
Fjölnir	17	3	7	7	26-29	16
Fram	17	4	3	10	19-32	15
Þór	17	2	3	12	21-35	9

Gæti ekki verið ánægðari

Ragnar Sigurðsson gekk til liðs við Krasnodar í Rússlandi í janúar og hefur byrjað alla leiki liðsins á tímabilinu en liðið hefur aðeins fengið á sig eitt mark. Ragnar er byrjaður að læra rússnesku sem hann segir vera erfiða.

FÓTBOLTI Ragnar Sigurðsson hefur farið vel af stað með FK Krasnodar í rússnesku deildinni í fótbolta en hann gekk til liðs við félagið í janúar. Krasnodar situr í fjórða sæti rússnesku deildarinnar með ellefu stig en það sem er merkilegra er að liðið hefur aðeins fengið á sig eitt mark. Í fjórum af þessum fimm leikjum hefur Ragnar leikið við hlið hins sænska Andreas Granqvist og hefur norræna samvinnan gengið vel.

„Ég þekkti hann ekki áður en hann kom hingað en ég hef kynnst honum bæði inni á velli og utan vallar. Okkur kemur vel saman og okkur hefur gengið vel að spila saman eins og úrslitin sýna. Við erum búnir að vera heppnir að fá ekki á okkur mörk í síðustu tveimur leikjum en það lítur auðvitað mjög vel út að fá bara á okkur eitt mark í fimm leikjum. Samkvæmt tölfræðinni erum við með bestu vörninna í Rússlandi þessa dagana svo fótboltalega séð gæti ég ekki verið sáttari,“ sagði Ragnar.

Ferðalögin eru ekkert nýtt

Aðeins sex ár eru síðan félagið var stofnað en það hefur þurft að berjast um Evrópusæti við nágranna sína, Kuban Krasnodar. Undanfarið ár hafa verið ótrúleg hjá félaginu sem lenti í 5. sæti í deildinni á síðasta tímabili.

„Ég hef svolítið gaman af því að þetta er mjög nýr klúbbur og það eru ekkert sérstaklega margir stuðningsmenn. Kuban Krasnodar á mun fleiri stuðningsmenn enda búið að vera lengur í borginni. Félagið er að vinna í þessu með því að stofna akademíu og að reyna að skapa sögu klúbbsins. Það er verið að skapa flotta umgjörð í kringum þetta félag en eins og staðan er í dag erum við með örfáa stuðningsmenn í útileikjum en erum samt að vinna leiki,“ sagði Ragnar sem sagði að löng ferðalög væru ekkert erfiðari en annars staðar.

„Þetta er ekkert svo ólíkt því sem ég hef þekkt, í stað þess að fara í rútu í tvo tíma er flogið í tvo tíma. Það er auðvitað krefjandi að vera alltaf að fljúga en það er enginn gríðarlegur munur á þessu.“

Búinn að koma mér vel fyrir

Ragnar hefur verið á mála hjá Krasnodar í átta mánuði og er búinn að koma sér vel fyrir.

„Ég er búinn að koma mér vel fyrir, ég bý í finu húsi nálægt æfingasvæðinu. Ég vildi reyna að finna hús sem mér liði vel í því maður er bara mest í því að æfa og keppa en ég hef lítið skostað bæinn. Við reynum svo að vera



Í STRANGRI GÆSLU Ragnar og félagar hafa farið vel af stað í rússnesku deildinni. Hér er hann í baráttunni við Dame N'Doye í leik Krasnodar og Lokomotiv Moscow en leiknum lauk með markalausni jafntefli í Moskvu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

dugleg þegar maður fær eitthvað frí að skreppa í einhvern lúxus.“ sagði Ragnar sem er byrjaður að læra rússnesku.

„Ég hef mjög mikinn áhuga á tungumálum og ég er að læra rússneskuna. Það var lítið mál að læra sænskuna og dönskuna en núna er ég að læra eitthvað allt annað en maður þekkir. Ég reyni að nýta allan tímann í það, ég hlusta á strákana á æfingunni og það er að hjálpa mér svolítið mikið.“

Undankeppnin verður krefjandi

Ragnar var stór hlekkur í íslenska landsliðinu sem komst í umspil upp á sæti á Heimsmeistara-

mótinu í Brasilíu en hann lék allar mínúturnar í undankeppninni. Ragnar gerir ráð fyrir mikilli stemningu í kringum leikina í undankeppni Evrópumótsins þó Ísland sé í sterkum riðli.

„Ég er búinn að hugsa mjög mikið um þetta. Þetta gekk vel síðast og það leiðir væntanlega til þess að það eru miklar væntingar hjá þjóðinni. Fólk lítur fram hjá því að við séum í erfiðum riðli gegn þjóðum sem hafa úr fleiri leikmönnum að velja. Þetta verður mjög krefjandi verkefni og við þurfum að treysta á heimavöllinn, að reyna að fá sem flest stig þar. Það er hins vegar alls ekki málið að við höfum ekki trú á

þessu. Það er enginn leikmaður í íslenska landsliðinu sem fer inn í leik og heldur að við séum að fara að tapa honum, íslenska þjóðin hugsar ekki svona,“ sagði Ragnar sem vonast eftir góðri stemningu á pöllum í undankeppninni.

„Við trúum á þetta og ég efast ekki um að leikmennirnir muni berjast fyrir þessu. Það mun hafa gríðarleg áhrif að spila fyrir framan fullan Laugardalsvöll. Að koma út og spila fyrir fullan völlum af Íslendingum sem hafa trú á manni, það mun gefa okkur gríðarlega mikið. Við þá að spila í svona stemningu stígur maður upp,“ sagði Ragnar.

kristinnpall@365.is



Skullcandy Uprock
heyrnartól fylgja MacBook
Air á meðan birgðir endast.

Skólabókin þín

MacBook Air

11" verð frá **159.990.-**

13" verð frá **179.990.-**

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

EPLI

55"

SJÓNVARPS TILBOÐ

THOMSON
LED ULTRA HD

299.990

VERÐ ÁÐUR 499.990

Thomson 55UW9786

55" LED Ultra HD sjónvarp með Ultra HD 4K 3840x2160p upplausn. Smart TV. Wifi. Active 3D. 2D í 3D. Pure Image Ultra. Mega Contrast. 200 Hz Clear Motion Index. Stafrænn DVB-C, DVB-T/2 móttakari. DLNA. Skype. 2x USB, 3x HDMI, AVI, Component, Optical, heyrnatólstengi, Coaxial út, VGA og CI+ rauf. Hótelstilling. 2 x Active gleraugu fylgja.



Finlux 32FLZ189B

32" LED sjónvarp með 1366x768p og Progressive Scan. Stafrænn DVB-T+C móttakari. Gervihnattamóttakari. USB, 2x HDMI, Scart, Ci, S-video, S/PDIF, PC, CVBS og heyrnatólstengi. Hótelstilling.



Panasonic TX32AW304

32" VIERA LED sjónvarp með 1366x768p upplausn og 100 Hz Back Light Blinking. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, DVB-S, DVB-S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. USB, 2x HDMI, CI rauf, RCA tengi, heyrnatólstengi og Coax út o.fl. Hótelstilling.



LG 32LN570U

32" HD LED Smart sjónvarp. Triple XD Engine. Picture Wizard II. 100Hz Motion Clarity Index. Real Cinema 24p. Stafrænn móttakari DVB-T/C. CI kortarauf. 3 x HDMI, Scart, 3 x USB o.fl.



Thomson 40FW3324

40" LED Full HD sjónvarp með 1920x1080p upplausn. 100Hz. Pure Image 3 engine. Háskerpu HDTV DVB-T2/C stafrænn móttakari. HDMI, VGA, Digital Coax, CI+, VGA, hjjóð og heyrnatólstengi. USB upptaka. Hótelstilling.



Panasonic TX39AW304

39" VIERA LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn og 100 Hz Back Light Blinking. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2, DVB-S, DVB-S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. Media spilarí. USB, 2x HDMI, Scart, Component, CI rauf, composite, RCA tengi, Heyrnatólstengi og Coax út. Orkuflokkur A+.



Panasonic TX42AS600Y

42" Smart VIERA LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 100 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. Media spilarí. Scart, 2x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út, heyrnatólstengi o.fl.. Apple/Android síma og spjaldtölvu App.



LG 42LB620V

42" Full HD 3D sjónvarp með Full HD 1920x1080p upplausn og IPS skjá. Triple XD Engine. 100Hz MCI. Intelligent Sensor. Cinema 3D. 2D to 3D. Stafrænn DVB-T2/C móttakari. Gervihnattamóttakari. Time Machine upptaka. USB, 2x HDMI, optical út o.fl.



LG 47LB561V

47" Full HD sjónvarp með Full HD 1920x1080p upplausn og Triple XD Engine. Picture Wizard II Stafrænn DVB-T2/C móttakari. Gerfihnattamóttakari. 2x10w Sourround með Clear Voice. USB, 2x HDMI, Scart, Component, composite, optical út o.fl.



Panasonic TX50AS600Y

50" Smart VIERA LED sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn. Vreal Smart Engine. Dual-Core örgjörvi. 100 Hz Back Light Blinking. VIERA Connect nettenging. Wi-Fi. Skype. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. 2x HDMI, CI rauf, RCA, DNLA, Optical út o.fl. Apple/Android síma og spjaldtölvu App.

Sjónvarpsmiðstöðin

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

LG OLED
SJÓNVÖRP
SELJUM SÍÐUSTU
EINTÖKIN MEÐ
50% AFSLÆTTI

Stöð 2 kl. 20.00

Gatan mín

Páttur þar sem Valgerður Matthíasdóttir fer í gönguferð með þekktum Íslendingum um eftirlætisgötur þeirra. Áhugaverðar sögur, fróðleikur og skemmtilegt fólk tvinnast saman í þessum athyglisverða þætti.



Í KVÖLD



Orange is the New Black

STÖÐ 2 KL. 21.30 Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi fyrir glæp sem hún framdi fyrir mörgum árum.



Nurse Jackie

SKJÁR EINN KL. 22.00 Margverðlaunuð bandarísk þáttaröð um hjúkrunarfræðinginn og pilluætuna Jackie sem lifir tvöföldu lífi.



Hefnd

RÚV KL. 20.15 Ung kona snýr aftur eftir fjarveru með það að markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.

Bylgjan kl. 10.00

Maskínan

Útvarpsmaðurinn Sigi Hlöß fleytir fólki inn í daginn eins og honum einum er lagið. Sigi er þekktur fyrir að vera einstaklega hress einstaklingur og býður upp á eituhressa tónlist í sambland við ýmsan fróðleik héðan og þaðan.



**BORGARLEIKHÚS-
BLIÐIÐ KEMUR
Á MORGUN!**

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.00 Malcolm In the Middle (3.22)
- 08.25 Extreme Makeover. Home Edition (25.26)
- 09.15 Bold and the Beautiful (6427.6821)
- 09.35 Doctors (45.175)
- 10.15 The Wonder Years (22.24)
- 10.40 The Middle (15.24)
- 11.05 Go On (6.22)
- 11.25 Á fullu gazi
- 11.45 The Newsroom (1.9)
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Cold Feet (3.8)
- 13.50 American Idol (19.39)
- 14.40 The Mentalist (3.22)
- 15.35 Sjáðu (353.400)
- 16.05 Scooby-Doo! Leynifélagið
- 16.25 The Michael J. Fox Show (11.22)
- 16.50 The Big Bang Theory (7.24)
- 17.10 Bold and the Beautiful (6427)
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Pepsi-mörkin 2014
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.06 Veður
- 19.15 Back in the Game (10.13)
- 19.35 2 Broke Girls (11.24)
- 20.00 Gatan mín
- 20.20 Anger Management (21.22)
- 20.45 White Collar (12.16)
- 21.30 Orange is the New Black (12.14)
- 22.30 Burn Notice (12.18)
- 23.15 Louis Theroux. Extreme Love - Dementia
- 00.10 The Night Shift (5.8)
- 00.55 Mistresses (10.13)
- 01.40 Covert Affairs (6.16)
- 02.25 Enlightened (8.10)
- 02.50 Bones (9.24)
- 03.35 Girls (4.10)
- 04.05 Fringe (21.22)
- 04.50 Conviction

STÖÐ 3

- 18.15 Jamie's 30 Minute Meals (25.40)
- 18.40 Sullivan & Son (8.10)
- 19.00 Total Wipeout UK (6.12)
- 20.00 One Born Every Minute (6.12)
- 20.50 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (6.13)
- 21.15 Drop Dead Diva (2.13)
- 22.00 Nikita (6.6)
- 22.45 Terminator. The Sarah Connor Chronicles (14.22)
- 23.30 Utopia (3.6)
- 00.25 Total Wipeout UK (6.12)
- 01.25 Gang Related (5.13)
- 02.05 One Born Every Minute (6.12)
- 02.55 How To Live With Your Parents for the Rest of your Life (6.13)
- 03.20 Drop Dead Diva (2.13)
- 04.00 Nikita (6.6)
- 04.45 Terminator. The Sarah Connor Chronicles (14.22)
- 05.30 Tónlistarmyndbönd frá Popptíví

Krakkastöðin

- 07.00 Könnuðurinn Dóra
- 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 07.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 07.55 Sumardalsmyllan
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveinsson
- 08.45 Elías
- 08.55 UKI
- 09.00 Ofurhundurinn Krypto
- 09.22 Ljótí andarunginn og ég
- 09.44 Gulla og grænjaxlarnir
- 09.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 10.00 Ævintýri Tinna
- 10.25 Latibær
- 10.47 Hvellur keppnisbill
- 11.00 Könnuðurinn Dóra
- 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 11.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 11.55 Sumardalsmyllan
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveinsson
- 12.45 Elías
- 12.55 UKI
- 13.00 Ofurhundurinn Krypto
- 13.22 Ljótí andarunginn og ég
- 13.44 Gulla og grænjaxlarnir
- 13.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 14.00 Ævintýri Tinna
- 14.25 Latibær
- 14.47 Hvellur keppnisbill
- 15.00 Könnuðurinn Dóra
- 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 15.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 15.55 Sumardalsmyllan
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveinsson
- 16.45 Elías
- 16.55 UKI
- 17.00 Ofurhundurinn Krypto
- 17.22 Ljótí andarunginn og ég
- 17.44 Gulla og grænjaxlarnir
- 17.56 Rasmus Klumpur og félagar
- 18.00 Ævintýri Tinna
- 18.25 Latibær
- 18.47 Hvellur keppnisbill
- 19.00 Pétur og kötturinn Brandur
- 20.15 Sögur fyrir svefninn

RÚV

- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Snillingarnir (5:13)
- 17.40 Violetta
- 18.25 Táknafréttir
- 18.35 Melissa og Joey (6:21)
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Alheimurinn (5:13) (Cosmos: A Spacetime Odyssey) Áhugaverð þáttaröð þar sem skýringa á uppruna mannsins er leitað með aðstoð vísindanna auk þess sem tilraun er gerð til að staðsetja jörðina í tíma og rúmi. Umsjón: Neil deGrasse Tyson.
- 20.15 Hefnd (7:13)
- 21.00 Golfíð (7)
- 21.30 Stríðsherrar í Úkraínu
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Bak við luktar dyr (4:4)
- 23.10 Berlínarsaga (6:6)
- 00.00 Djöflar Da Vincis (5:8)
- 00.55 Fréttir
- 01.05 Dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond (14.25)
- 08.25 Dr. Phil
- 09.05 Pepsi MAX tónlist
- 16.50 Design Star (7.10)
- 17.35 Dr. Phil
- 18.15 Made in Jersey (2.8)
- 19.00 Kirstie (7.12) Hinn 26 ára gamli Arlo Barth bankar upp á hjá líffræðilegri móður sinni sem hann hefur aldrei hitt eftir að hún gaf hann til ættleiðingar strax eftir fæðingu. Foreldrar hans eru fallnir frá og nú er hann kominn til að ná tengslum við konuna sem fæddi hann. Móðirin, Hollywoodleikkonan Madison Banks, er engan veginn búin undir móðurhlutverki enda er hún upptekin við að lifa glamúrstjörnulífi í Hollywood ásamt fræga fólkinu en með aðstoð góðra vina sannfærast Madison á að gefa móðurhlutverkinu annað tækifæri. Eftir að Maddie kemst að því að Arlo er hrein sveinn borgar hún forfallaleikkonunni Brittany fyrir að tæla hann. En hlutirnir fara úrskeiðis þegar Arlo segist vera orðinn ástfanginn af Brittany og vilji vera með henni það sem eftir er.
- 19.25 Men at Work (7.10)
- 19.50 Happy Endings (11.22)
- 20.10 30 Rock (15.22)
- 20.30 Catfish (10.12)
- 21.15 King & Maxwell (7.10)
- 22.00 Nurse Jackie (10.10)
- 22.30 Californication (10.12)
- 23.00 Monroe (3.6)
- 23.45 Málið (12.13)
- 00.15 The Moaning of Life (2.5)
- 01.00 Scandal (9.18)
- 01.45 Nurse Jackie (10.10)
- 02.15 Californication (10.12)
- 02.45 Pepsi MAX tónlist



KÖRFUKNATLEIKSSAMBAND ÍSLANDS

LANDSLEIKUR Í KÖRFUBOLTA

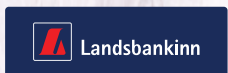
Undankeppni EuroBasket 2015 · Landslið karla Laugardalshöllinni 27. ágúst kl. 19.30



ÍSLAND

BOSNÍA OG HERSEGOVÍNA

Íslenska karlalandsliðið í körfubolta leikur seinni heimaleik sinn í undankeppni Evrópumótsins, EuroBasket 2015 miðvikudaginn 27. ágúst í Laugardalshöllinni kl. 19.30. Miðasala á midi.is.



SPORT

besta sætið

- 07.00 Víkingur - FH
- 08.50 Pepsi-mörkin 2014
- 12.30 Stjarnan - Internazionale
- 14.20 Arionbanka mótið
- 15.00 Spænsku mörkin 14/15
- 15.30 Víkingur - FH
- 17.20 Pepsi-mörkin 2014
- 18.35 Porto - Lille
- Bein útsending
- 20.45 Meistaradeildin - Meistarasmörk
- 21.15 Þýsku mörkin
- 21.45 Real Madrid - Cordoba
- 23.30 MK Dons - Man. Utd.
- 01.10 Meistaradeildin - Meistarasmörk

SPORT 2

enski boltinn

- 07.00 Man. City - Liverpool
- 08.40 Messan
- 12.10 Football League Show 2014/15
- 12.40 Swansea - Burnley
- 14.20 Hull - Stoke
- 16.00 Man. City - Liverpool
- 17.40 Messan
- 18.50 MK Dons - Man. Utd.
- 21.00 Ensku mörkin - úrvalsdeild (2.40)
- 21.55 Everton - Arsenal
- 23.35 MK Dons - Man. Utd.

INN

20.00 Frumkvöðlar 20.30 Græðlingur 21.00 ABC Barnhjálp 21.30 Stormurinn.

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro

FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1

FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan

FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga

FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Golfstöðin

- 08.15 PGA Tour 2014
- 12.15 Golfing World 2014
- 13.05 Champions Tour 2014 - High
- 14.00 PGA Tour 2014
- 18.00 Golfing World 2014
- 18.50 PGA Tour Highlights
- 19.45 Golfing World 2014
- 20.35 PGA Tour Highlights
- 21.30 PGA Tour 2014

dyson

ÖFLUGAR HÁGÆÐA RYKSUGUR

- Mikill sogkraftur
- Engir pokar
- Góðar loftsíur
- Minni rafmagnsnotkun

*Fyrir þá sem vilja
aðeins það besta!*

Sem verkfræðingar verðum við að skoða og meta núverandi tækni og spyrja hvort til séu betri lausnir. Það er drifkrafturinn hjá Dyson - nýtt hugvit, nýjar lausnir. „Ég fann upp og þróaði Dyson Cyclone tæknina með þetta í huga. Ég vissi að það hlyti að vera til betri leið. Um það bil 5.127 frumgerðum síðar hafði ég fundið lausnina“.

James Dyson

JAMES DYSON
uppfinningamaður
cyclone vacuum tækninnar.



NÝ KYNSLÓÐ
15%
KYNNINGAR
AFSLÁTTUR

*2ja ára ábyrgð á
handryksugum
og 5 ára ábyrgð
á ryksugum.*



dyson



Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

UPPÁHALDS KVÍKMYNDIN



„Nettleiki er eftirsóknarverðasti eiginleiki mannsins. Þess vegna dýrka ég The Big Lebowski. Þar sigrar sá nettasti meðan þeir gráðugu sökkva í svaðið.“

Atli Bollason listamaður

Fáðu Hilmi Snæ beint í æð

Halldóra Geirharðsdóttir leikstýrir farsanum Beint í æð. Hilmi Snær leikur aðalhlutverkið, lækninn. Verkið verður frumsýnt í Borgarleikhúsinu 31. október.

„Verkið heitir Beint í æð og fjallar um lækni sem sér fram á að verða yfirlæknir og jafnvel landlæknir standi hann sig geðveikt vel á alþjóðlegum fyrirlestri sem hann heldur fyrir taugasérfræðinga, þegar kemur óvænt babb í bátinn,“ segir Halldóra Geirharðsdóttir, sem leikstýrir sínum fyrsta farsa í Borgarleikhúsinu. Verkið verður frumsýnt þann 31. október.

„Það hleðst utan á babbíð og læknirinn reynir að yta því frá sér

svo hann geti haldið fyrirlesturinn. En þetta verður að skelfilegasta degi lífs hans, sem endar þó vel. Allir eru sekir og saklausir,“ segir Halldóra.

Hilmi Snær leikur lækninn. „Hilmi reynir að láta Góa bjarga sér og Örn Arnason ruglar aðeins í þessu, Halldór Gylfason reynir að stjórna en áfengið truflar hann. Þórunn Arna Clausen heldur að hún sé gift flottasta lækni landsins, en Marianna Clara er kynnt til leiks

„En þetta verður að skelfilegasta degi lífs hans, sem endar þó vel.“

og snýr þeirri hugmynd Þórunnar á hvolf. Aðrir leikendur eru Jóhanna Vígdís, Sigrún Edda, Valur Freyr og Hjörtur Jóhann,“ segir Halldóra. „Þetta er frábær hópur og ég hlakka til að takast á við þetta,“ segir Halldóra að lokum.



FYRSTI FARSÍ DÓRU Halldóra Geirharðsdóttir leikstýrir sínum fyrsta farsa í Borgarleikhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



PAKKAÐ SAMAN Á KLAMBRATÚNI Sirkuslistamennirnir sjá sjálfir um að setja tjaldið upp og taka það niður. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARÍNÓ

Sirkustjaldið Jökla fer í tímabundið frí

Uppselt var allar helgar á sýningar Sirkus Íslands en 104 sýningar eru að baki í Jöklu.

„Við eigum eftir að heimsækja fullt af stöðum í kringum Ísland. Jökla er komin til að vera,“ segir Margrét Erla Maaack sem ásamt félögum sínum í Sirkusi Íslands var að ljúka við að taka sirkustjaldið Jöklu niður á Klambratúni. Viðburðaríkt sýningasumar er að baki en Jökla hefur ferðast víða með sirkushópnum. Alls hafa 104 sýningar verið settar upp í tjaldinu frá því í júní. Ekki liggur fyrir hversu margir hafa sótt sýningarnar en uppselt var alla laugardaga og sunnudaga í sumar. Samkvæmt Margrét Erlu var fjöldi sýningargesta einhvers staðar á milli fjölda þátttakenda í Reykjavíkurmaraþoninu og gesta á tónleikum Justins Timberlake.

Uppsetning tjaldsins er nokkuð tímafrek en það tekur tvo vinnu-

daga að koma því upp og á bilinu níu til tólf klukkustundir tekur að taka það niður. Tjaldið er á leið í geymslu til TvG-Zimsen, samstarfsaðila Sirkus Íslands, en Margrét Erla útilokar ekki að Jökla verði tekin fram aftur á næstu mánuðum. Veður og frost í jörðu eru þættir sem geta haft áhrif á uppsetningu tjaldsins og hafa þarf það í huga áður en mögulegt er að plana sýningar í til dæmis desember. „Við þurfum bara að redda okkur hitara,“ segir Margrét sem virðist ekki láta margt stoppa sig. Þótt Jökla sé komin í tímabundið frí er ekkert frí fram undan hjá Sirkus Íslands en í vetur verður meðal annars boðið upp á sirkusskóla og námskeið fyrir börn og fullorðna ásamt því að koma fram við hin ýmsu tilefni.

- ada

Treður upp í sama klúbbsi og Robin Williams gerði

Inga Kristjánsdóttir er 38 ára þriggja barna móðir frá Akureyri sem reynir fyrir sér sem uppistandari vestanhafs. Hún segir grínheiminn afar harðan þar ytra.

„Húmor hefur alltaf heillað mig og að mínu mati er hann vanmetið vopn. Það hefur alltaf kitlað mig að prófa þetta sjálf en það er ekki hægt að segja að ég hafi gert þetta lengi,“ segir Akureyringurinn og viðskiptafræðingurinn Inga Kristjánsdóttir. Hún er 38 ára þriggja barna móðir sem býr með fjölskyldu sinni í Washington DC í Bandaríkjunum. Hún reynir nú fyrir sér sem uppistandari vestanhafs og hefur upptaka af uppistandi hennar í DC Improv-klúbbsinum ykið athygli á YouTube.

„Ég byrjaði í uppistandi í júní á þessu ári þegar maðurinn minn gaf mér námskeið hjá DC Improv-klúbbsinum á konudaginn en klúbbsurinn er einn virtasti grínklúbbsurinn á þessu svæði. Það er mjög erfitt að komast að þar og ég veit ekki enn hvernig hann fór að þessu. Þar fékk ég frábæra leiðsögn inn í þennan undirheim sem kallast The Comedy Scene og hvernig best sé að setja upp rútínu. Námskeiðið samanstóð af fjórum skiptum og svo alvöru útskrifarsýningu sem var selt inn á,“ segir Inga og bætir við að taugarnar hafi látið vita af sér fyrir útskriftarsýninguna.

„Þetta er líklega eitt það mest ógnvekjandi sem ég hef nokkurn tímann gert á ævinni og ekki var á það bætandi að gera þetta á öðru tungumáli. En þetta var hrikalega gaman og mikið kikk. Það voru um tvö hundruð manns í salnum og mér þótti óendanlega vænt um stuðninginn frá vinum og ættingjum sem mættu á sýninguna.“

Inga flutti með eiginmanni sínum og börnunum þremur, fjögurra ára, sjö ára og fjórtán ára, til Washington DC í febrúar árið 2012. Eiginmaður hennar vinnur hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum og stefnir fjölskyldan á að dvelja hið ytra í um fjögur ár til viðbótar. Á dögum fékk hún boð um að taka þátt í heimildarmynd á vegum Comedy Central þar sem fimm upprennandi uppistöndurum er fylgt eftir í leik og starfi. Henni finnst það of mikið skuldbinding og vill taka sér tíma í að rækta listformið.

„Ég sá aldrei fyrir mér að ég myndi endilega gera einhvern frama úr þessu heldur var þetta áhugamál. Móðurhlutverkið er að sjálfsögðu mikilvægast eins og stendur og tekur gríðarlega mikla orku og tíma hér þar sem hraðinn er mikill og baklandið lítið sem ekkert. Ég væri svakalega glöð að fá að vaxa í rölegheitum sem uppistandari og verða sterkari, öruggari og semja meira efni. Svo vona ég að þetta verði listform sem ég get fengið að tjá mig með í framtíðinni. Sjáum til hvert þetta leiðir mann,“ segir Inga sem á langt í land, að eigin sögn.

„Gullna reglan hér er að þú kemur fram hundrað sinnum áður en þú getur sagst eiga svokallaðar fimm skotheldar mínútur. Þetta



STRESSUÐ Inga hefur komið fram fimmtán sinnum.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Kom óvænt fram á DC Improv-klúbbsinum

Margrét þekktir grínistar hafa stigið sín fyrstu skref í DC Improv-klúbbsinum síðan hann var stofnaður árið 1992, til að mynda Ellen DeGeneres, heimamaðurinn Dave Chappelle, Jay Leno, Jerry Seinfeld og Richard Pryor.

Leikarinn sálugi Robin Williams hefur einnig skemmt í

klúbbsinum en hann kom öllum í opna skjöldu í maí árið 1996 og flutti óvænt uppistand síðla kvölds á staðnum.

DC Improv-klúbbsurinn er afar virtur en samkvæmt nýlegri rannsókn Colorado's Humor Research Lab er Washington fjórða fyndnasta borgin í Bandaríkjunum, á eftir Chicago, Boston og Atlanta.



er afar harður skóli og gríðarleg áskorun. Ég er búin að koma fram fimmtán sinnum síðan ég byrjaði þannig að ég er ekki langt komin. Ég hef fengið, að mínu mati, ótrúlega góð viðbrögð þegar ég hef komið fram. Yfirleitt þegar maður situr baksviðs, þar sem uppistandrar sitja grafalvarlegir nagandi á sér neglurnar með pappírssnepla í sveittum lófnum að fara yfir settin sín, lít ég yfir hópinn og geri mig grein fyrir því hvað ég er innilega langt frá því að falla inn í hópinn. Og langt að heiman.

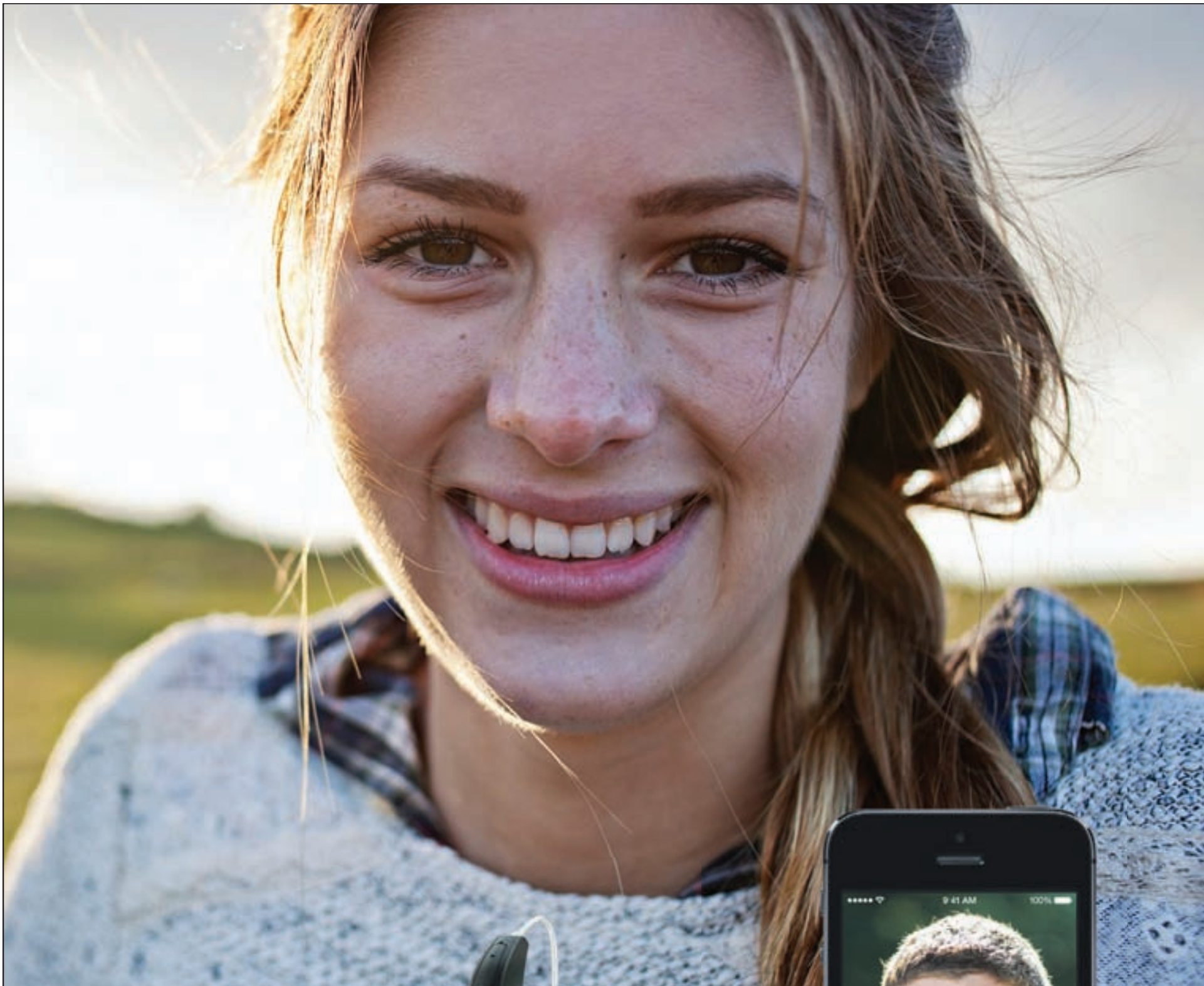
„Ekki bara er ég alltaf eini útlendingurinn heldur líka eina þriggja barna móðirin.“

Inga Kristjánsdóttir

Ekki bara er ég alltaf eini útlendingurinn heldur líka eina þriggja barna móðirin,“ segir Inga sem lítur mikið upp til grínista á borð við Jim Carrey, CK Louis, Ricky Gervais og Steve Rannazzissi.

liljakatrin@frettabladid.is





Beltone **First**[™]



Snjallara heyrnartæki



Nýja Beltone **First**[™] heyrnartækið tengist þráðlaust beint í **iPhone**, **iPad** og **iPod touch**.
Komdu og prófaðu, það er engu líkt!



Kringlunni • Sími 568 7777 • heyrnarstodin.is

HEYRNARSTÖÐIN



FRÉTTIR AF FÓLKI

Fleiri stórstjórnur á leið til Íslands

Ísleifur Þórhallsson, einn aðstand-
enda tónleika Justins Timberlake í
Kórnum í Kópavogi á sunnudaginn,
segist vera í skýjunum yfir því
hvernig tókst til. Hann segir jafn-
framt óhætt að fullyrða að haldið
verði áfram á sömu braut; að fá stór-
stjórnur til landsins.

„Við erum með hús sem virkar.
Þetta er lífill bransi þannig séð, nú er
það vitað í útlöndum og þá eru okkur
allir vegir færir,“ segir Ísleifur og

bætir við að búast
megi við öðrum
tónlistarmönnum
að svipaðri stærð-
argráðu, jafnvel
strax á næsta
ári. Ísleifur vildi
ekki gefa upp
hverja hann hefði
í sigtinu, en meðal
þeirra sem leggja
í tónleikaferðalög á
næsta ári eru Katy
Perry og U2, svo ein-
hverjir séu nefndir.
- ósk



Leikarar á skólabeck

Vinsældir MBA-námsins við Háskólann
í Reykjavík virðast engan endi ætla að
taka.

Leikararnir **Jóhanna Vigdís Arnar-
dóttir** og Friðrik Friðriksson eru meðal
þeirra sem vanda kvæði sínu í kross og
setjast á skólabeck í haust.

„Ég vildi bara kasta mér
út í djúpu lauginu og
proskast. Taka ábyrgð á
eigin lífi,“ segir Jóhanna
Vigdís.

Jóhanna er þó enn
fastráðin hjá Borgarleik-
húsinu. „Par var lítið
handa mér í vetur
svo ég notaði tæki-
færið til að fara
í nám. Maður
er vanur að
vinna eins og
í Smugunni,“
segir hún. - ssb



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Fjöldaárekstur á Stórhöfða: Tuttugu sekúndum frá stórslysi
- 2 Bæjarstjórnin í Kópavogi: „Auðvitað tók ég eftir þessu“
- 3 Krummi ákærður fyrir að ráðast á lögreglumann
- 4 Mikael Torfason hættur
- 5 Bashunter spilar á busaballi Verslunarskólans

**Blaðberinn
bíður þín**

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með
okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

REVERIE 3E Essential með
IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með
IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Kíktu á www.reverie.com

IQ-CARE

Ein besta
heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna
sem veitir fullkominn stuðning.
Einnig úrval af heilsukoddum



Frábær hönnun

• Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone,
iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.

- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að
hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja
borðlampa o.fl.



SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

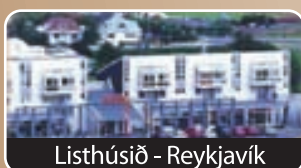
Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi.
Góður lágbakstuðningur. Mýkra og betra axlarsvæði.
Vandaðar kantstyrkingar.
Fullkomin nýting á svefnfleti

Heilsudýnur á frábæru verði	Stærð	Verð
Verðdæmi á	153x203	144.900 kr.
Sögu og Freyju	160x200	149.900 kr.
Með botni og fótum stgr.	180x200	169.900 kr.
	180x210	179.900 kr.



*3.5% lántökugjald



www.svefn.is

12 mán.
vaxtalausar
greiðslur*

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00

www.svefn.is

Laugardaga 12:00 - 16:00