



Mynd/Silja Magg

Föstudagsviðtalið

Treystir sér til forystustarfa

Ottarr Proppé ræðir átökin innan Bjartrar framtíðar. Hann segir mikilvægt að allir flokksmenn taki ábyrgð á löku gengi flokksins, formaðurinn beri hana ekki einn. Sjálfur treysti hann sér til forystustarfa. Hann segir frá óbærilegri æsku og grallaraskapnum í Jóni Gnarr, sem leiddi hann út í stjórnmál.

SÍÐA 12

Þú færð skólafötin hjá okkur

name it
Smáralind og Kringlunni

Facebook: NAME IT ICELAND
Instagram: @NAMEITICELAND

KRÓNAN
Ávaxtamarkaður Krónunnar

Veldu einhverja 10 ávexti á ávaxtamarkaði Krónunnar og þú borgar...

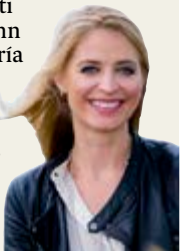
ADEINS 40 kr.
STYKKIÐ ef keypt eru 10 stk.
— annars 50 kr. stk.

Fréttablaðið í dag

SÉRBLAÐIÐ LÍFID

Ævintýrin bíða við hvert horn

Maria Dalberg elti leiklistardrauminn til Bretlands. María segir Lífinu frá London, New York, jóga og dularfullum sím-tölum úr síma látins manns.



SKOÐUN Árni Páll Arnason skrifar um leigumarkaðinn. **16**

SPORT Fjórir leikmenn hafa gefið flestar stoðsendingar. **18**

MENNING Ballettinn Giselle er fjögurra stjórnu verk. **26**

LÍFID Tónlistaveitur gefa lítið af sér. **34**

PLÚS — 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • LÍFID

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Helmingur þeirra sem leita í Gistiskýli er frá Austur-Evrópu

SAMFÉLAG Helmingur þeirra sem leita í Gistiskýli fyrir útigangsmenn, sem rekið er af Reykjavíkurborg, eru karlar frá Austur-Evrópu sem eru á vergangi í borginni. Velferðarsvið og þjónustumiðstöð Miðborgar- og Hlíða vinnur nú að því að ná betur til hópsins.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er herbergi í Gistiskýlinu á Lindargötu, sem rúmar níu menn, kallað pólska svítan. Það herbergi er

alltaf fullt en mennirnir óska sjálfir eftir því að halda hópinn.

Mennirnir hafa allir verið það lengi á landinu að þeir eiga sama rétt og hver annar Reykvikingur. „Það eru örugglega dæmi þess að fólk hafi komið hingað til að sækja vinnu og síðan einhverra hluta vegna nær það ekki að halda þeirri vinnu,“ segir Sigprúður Erla Arnardóttir, framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar

Við þurfum að hafa samstarf við borgina varðandi húsnæðisúrræði og heilbrigðisráðuneytið varðandi meðferðarrúrræði.

Sigprúður Erla Arnardóttir, framkvæmdastjóri þjónustumiðstöðvar

miðstöðvar Vesturbæjar og Miðborgar og Hlíða.

Hún leiðir vinnu við að kortleggja betur þarfir hópsins en tungumála-örðugleikar gera það að verkum að erfitt er að þjónusta hann. „Við þurfum að hafa samstarf við borgina varðandi húsnæðisúrræði og heilbrigðisráðuneytið varðandi meðferðarrúrræði fyrir hópinn.“ Nær vonlaust er fyrir fólk sem ekki talar

íslensku að sækja sér meðferð við fíkn hér á landi.

„Við erum líka að skoða hvernig við getum betur veitt ráðgjöf inn í hópinn óháð tungumáli. Við viljum efla þá til að þeir nái betur tengslum svo við getum gert aðgerðaáætlun fyrir hvern og einn.“

Hún segir vinnuna vera farna af stað vegna stærðar hópsins. „Þeir sem við erum að taka á móti í Gistiskýlinu eru í neyð.“ — **snæ**

Veður



Áfram hvöss norðanátt norðvestan- og vestanlands í dag, en dregur úr vindinum þegar liður á daginn. Annars staðar hægari norðlæg átt og víða rigning, þar á meðal úrhelli á Ströndum. Sunnan- og suðvestanlands er hins vegar útlit fyrir léttskýjað sumarveður. Kólnar vel fyrir norðan og vestan, en áfram hlýjast sunnanlands með hita upp í 17 stig. **SJÁ SÍÐU 24**



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir niðurstöðuna ekki koma á óvart.

Niðurstaðan langt undir væntingum

STJÓRNSÝSLA Afgangur af rekstri A- og B-hluta Reykjavíkurborgar nam 303 milljónum króna á fyrri helmingi ársins en áætlun gerði ráð fyrir að afgangurinn yrði 2.141 milljón króna. Rekstrarniðurstaðan er því 1.838 milljónum króna lakari en gert var ráð fyrir. Í afkomutilkynningu frá Reykjavíkurborg segir að ástæðurnar megi rekja til minni hagnaðar Orkuveitu Reykjavíkur vegna lækkandi álverðs og hins vegar til lakari afkomu A-hluta heldur en áætlun gerði ráð fyrir. Þar ræður hækkun launakostnaðar og minni sala á byggingarrétti mestu.

„Niðurstaða sex mánaða uppgjörsins kemur ekki á óvart og undirstrikar að það er áskorun að eiga fyrir nýgerðum kjarasamningum og mikilvægi þess að árangur náist í endurmati á málaflökki fatlaðs fólks og daggjöldum hjá hjúkrunarheimilum,“ segir Dagur B. Eggertsson borgarstjóri í tilkynningu.

Rekstrarniðurstaða A-hluta var neikvæð um 3.038 mkr en áætlun gerði ráð fyrir að hún yrði neikvæð um 1.865 mkr á tímabilinu. Lakari rekstrarniðurstaða skýrist meðal annars af lægri tekjum af sölu byggingarréttar og sölu fasteigna eða 552 mkr undir áætlun og hækkun launakostnaðar umfram áætlun um 403 milljónir króna.

Rekstur Reykjavíkurborgar skiptist í A-hluta og B-hluta. Til A-hluta telst starfsemi sem að hluta eða öllu leyti er fjármögnuð með skatttekjum. – ai

Rífasti stemmning á rapptónleikum



Gísli Pálmi hitaði upp fyrir Rae Sremmurd á tónleikum sem haldnir voru í Höllinni í gær. Gísli Pálmi nýtur sívaxandi vinsælda en hann sló fyrst í gegn árið 2011, með lagið sitt Set mig í gang. Fréttablaðið/Ernir

Bjóða ráðherra til umræðu um læsi

MENNTAMÁL Miðstöð skólaþróunar við Háskólann á Akureyri hefur ákveðið að efna til málþings um læsi í október til þess að færa umræðuna um læsi og læsiskennslu á hærra plan en birst hefur almenningi í fjölmiðlum undanfarna daga.

Þetta segir í fréttatilkynningu frá háskólanum og er Illuga Gunnarssyni menntamálaráðherra og Arnóri Guðmundssyni, forstjóra Menntamálastofnunar, sérstaklega boðið að taka þátt í pallborðsumræðum um þetta mál.

„Markmið með læsi eru mörg en í umræðunni hefur athyglin einkum beinst að niðurstöðum samræmdra prófa sem einungis meta hluta af þeim markmiðum sem unnið er að í nútíma skólastarfi,“ segir enn fremur í tilkynningunni og að háskólinn standi við sína gagnrýni um hvernig gögn Menntamálastofnunar um árangur byrjendalæsis hafa verið sett fram og túlkuð. „Vaxandi fjöldi skóla sem hefur valið byrjendalæsi staðfestir að gott orð hefur farið af því starfi.“ – ebg

Telja ekki tímabært að lýsa yfir neyðarástandi

Forsvarsmenn stúdenta og deildarstjóri náms- og starfsráðgjafar í HÍ segja tölur um hnignun bókasölu ekki lýsa neinu neyðarástandi í menntakerfinu. Formaður LÍS segir óásættanlegt að bókakostnaður sé of hár fyrir suma nemendur.

MENNTAMÁL „Það er svo erfitt að byggja upplýsta umræðu á sölutölum á nýjum bókum þar sem skiptibókamarkaðir fara fram mikið innan nemendafélaganna. Auk þess eru Facebook-grúppur þar sem bækur ganga kaupum og sölum,“ segir Aron Ólafsson, formaður Stúdentaráðs Háskóla Íslands.

Fréttablaðið fjallaði í vikunni um áhyggjur kennara við skólann af því að einungis 40% nemenda við skólann keyptu skyldulesefni sitt nýtt frá Bóksölu stúdenta. „Ég tel að áður en við förum að bregðast við eða kalla þetta yfirborðsnám eða hvað sem við viljum segja eigum við að spyrja nemendur hvort þeir útvegi sér náms-efnið,“ segir Aron.

„Mér finnst að við verðum að afla fleiri gagna til að geta lýst yfir neyðarástandi vegna þessa. Það eru léleg akademísk vinnubrögð að fókusera bara á þennan hluta,“ bætir hann við og segir að til þess að tryggja að nemendur séu með skyldulesefni gæti verið snjallt að auka símat og vinna fleiri verkefni upp úr námsefninu.

„Í fyrsta lagi er kannski rétt að taka fram að sölutölur Bóksölnnar eru ekki nægur grunnur til að álykta um hverjir kaupa hvaða bækur og hvort þeir lesi þær,“ segir Nanna Elisa Jakobsdóttir, formaður Landssamtaka íslenskra stúdenta (LÍS). „Hins vegar er staðreyndin sú að þegar kemur er staðreyndin sú að þegar kemur að sumum fögum er bókakostnaður svimandi hár, hann hleypur oft á tugum þúsunda,“ bætir hún við.

„Það veldur oft kvíða á haustin og eftir júl því bókalánið hjá LÍN er einfaldlega ekki í samræmi við raunkostnað,“ segir Nanna.

Hún segir nemendur þá leita ódýrari leiða til að koma höndum yfir námsefnið. Meðal annars með því að kaupa notaðar, eldri bækur, sem hún segir oft nánast alveg eins og



Hluti háskólanema sækir námsefni sitt á netið líkt og þessi gæti verið að gera. Fréttablaðið/Ernir

fyrri útgáfu. „Það sýnir ekki slæmar námsvenjur eða yfirborðslærdóm að bjarga sér með öðrum leiðum,“ segir Nanna og skorar LÍS á skólafyrirvöld og kennara að íhuga stöðu nemenda þegar námskeið er undirbúin.

María Dóra Björnsdóttir, deildarstjóri náms- og starfsráðgjafar hjá skólanum, segir allar líkur á að nemendur kaupir eða fái lánaðar námsbækur frá öðrum nemendum.

„Síðan heyrir maður af og til að þau séu dugleg að hala niður bókum. Að verða sér úti um þær á einn eða annan hátt á netinu,“ segir María. Hún segir að Bóksala stúdenta muni halda úti skiptibókamarkaði á næstunni í fyrsta skipti í fimmtán ár og geti nemendur þá nálgast ódýrari bækur þar. „Ég er ekki viss um að tölurnar um sölu á nýjum bókum segi alla söguna. En auðvitað gefa þær ákveðna mynd og maður á að velja því fyrir sér hvað þetta þýðir.“

thorngnyr@frettabladid.is

Það veldur oft kvíða á haustin og eftir júl því að bókalánið hjá LÍN er einfaldlega ekki í samræmi við raunkostnað.

Nanna Elisa Jakobsdóttir, formaður LÍS



Mér finnst að við verðum að afla fleiri gagna til að geta lýst yfir neyðarástandi vegna þessa. Það eru léleg akademísk vinnubrögð að fókusera bara á þennan hluta.

Aron Ólafsson, formaður Stúdentaráðs



FRÁBÆRT GRILL

69.900
FULLT VERÐ
79.900

Sérnsiðin yfirbreiðsla að verðmæti kr. 5.990,- fylgir*

Grillbúðin
www.grillbudin.is

Smíðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Niðurfellanleg hliðarborð

- Orka 8 KW = 27.300 BTU
- 2 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- Stór postulínsemalerað efri grind
- PTS hitajöfnunarkerfi sem skapar einstaklega jafnan hita
- Kveiking í báðum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok m. mæli
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu - 4 hjól
- Grillflötur: 46 x 44 cm
- Stærð: BxHxD 123/79 x 121 x 55 cm
- * Yfirbreiðsla fylgir í takmarkaðan tíma

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

Opið til kl. 16 á laugardag



Innovation
that excites

WWW.NISSAN.IS

NISSAN QASHQAI ER VINSÆLASTI SPORTJEPPI LANDSINS



EIGUM NOKKRA BÍLA TIL AFGREIÐSLU STRAX

Nissan Qashqai er einn tæknilegasti sportjeppi sem völ er á og hlaðinn aukabúnaði svo sem sjálfvirkum aðalljósum, 17" álfelgum, leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél, Google og Facebook samþættingu við snjallsíma svo eitthvað sé nefnt. Verið velkomin í reynsluakstur.

Verð: **4.190.000 kr.**

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

Verð: **4.790.000 kr.**

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

Verð: **5.190.000 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.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080



BMW

www.bmw.is



Hrein
akstursánægja



EINSTAKT BMW TÆKIFAERI.

BJÓÐUM NOKKRA GLÆSILEGA BMW FÓLKSBÍLA
Á EINSTÖKU VERÐI.

BMW 118d sjálfskiptur.

BMW 218d sjálfskiptur.

BMW 318d og 320d sjálfskiptur.

BMW 520d og 525 xDrive sjálfskiptur.

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





Árni Stefán Jónsson, formaður SFR stéttarfélags í almannajónustu.

SFR byggir kröfurnar á gerðardómi

KJARAMÁL Samninganefnd SFR – stéttarfélags í almannajónustu, Sjúkra-liðafélagsins (SLFI) og Landssambands lögreglumanna (LL) kynnti launa-kröfur á fundi með samninganefnd ríkisins í karphúsinu í gær. Kröfurnar segir Árni Stefán Jónsson, formaður SFR, að byggist á sama ramma og kemur fram í ákvörðun gerðardóms um kjör fólks í aðildarfélögum BHM og Félagi íslenskra hjúkrunarfræðinga.

„Þetta stóð stutt yfir, en næsti fundur er á þriðjudaginn,“ segir Árni. Samninganefnd ríkisins hafi viljað fá að skoða kröfurnar og reikna út áhrif þeirra. Árni segir gerðardóm hafa ákveðið að leiðrétta ætti launatöflur BHM og hjúkrunarfræðinga, sem hefðu skekkst af því notaðar höfðu verið krönutöluhækkningar í einhverjum mæli á undanförunum árum. „Við förum auðvitað líka fram á að okkar töflur verði líka leiðréttar.“ Þessi þáttur kunnir að flækja aðeins útreikningana. – Óká

Við förum auðvitað líka fram á að okkar töflur verði líka leiðréttar.

Árni Stefán Jónsson, formaður SFR

Hjartsláttur með 100 þúsund blöðrum



Listaverkið Hjartsláttur eftir franska listamanninn Charles Petillon var opinberað í Lundúnum í fyrradag. Verkið er búið til úr 100 þúsund blöðrum. Það er 54 metra langt og 12 metra breitt. Verkið verður til sýnis fram til 27. september. Fréttablaðið/EPA

Vilja ekki að komið sé í bakið á fólki

Samninganefndir Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja og Samtök atvinnulífsins funduðu hjá ríkissáttasemjara í gær. SFF segir kröfur undir ákvörðun gerðardóms. Samtökin eru á móti „baksýnispegilsákvæði“ samninga á almenna markaðnum.

KJARAMÁL Ákvæði um launaþróun í kjarasamningum sem gerðir voru á almenna vinnu- og markaðnum í sumar geta grafið undan árangri sem náðst hefur í jafnlaunaáttaki karla og kvenna í fjármálafyrirtækjum. Þetta segir Friðbert Traustason, framkvæmdastjóri Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja (SFF). Samninganefnd SFF átti fyrir hádegi í gær sinn fyrsta samningafund með Samtökum atvinnulífsins (SA) eftir að kjaradeilu félagsins var vísað til ríkissáttasemjara.

Fundurinn segir Friðbert að hafi verið stuttur, ekki nema klukkutími, en viðræðum verði haldið áfram í dag. Kröfur félagsins segir Friðbert

að séu innan þess ramma sem samningar SA við félög ASÍ hafi sett varðandi kostnaðarauka fyrirtækja. „Við höldum okkur á jörðinni og göngum ekki jafnlangt og gerðardómur. Við erum ekki með kröfur um 25 til 30 prósentu hækkun launa,“ segir hann. Gert sé ráð fyrir sama kostnaðarauka af samningi SFF og af öðrum samningum á almenna markaðnum, rúmum 20 prósentum í lok samningstímans.

Um leið árettar Friðbert að hópurinn að baki SFF sé mjög breiður, allt starfsfólk bankanna annað en æðstu stjórnendur, um helmingurinn sérfræðingar. „Við þurfum að hugsa um heildina og höfum verið frekar á þeim

nótum að vilja sömu prósentuhækkun fyrir allan hópinn, en þó líka með ákveðna áherslu á lægsta hópinn.“

Friðbert segir helst bera í milli í viðræðunum hugmyndina um launaþróunartryggingu með baksýnispegli. Samkvæmt henni fá þeir bara lágmarkshækkun sem fengið hafa einhverjar kjarabætur utan samningsbundinna hækkana mánuðina fyrir gildistöku samnings.

„Okkur finnst einfaldlega eins og þar sé komið í bakið á fólki sem hefur á eigin vegum í launasamtölum og mögulega með öðrum aðferðum reynt að ýta upp sínum launum síðasta eitt og hálfa árið.“ Öfugsniðið sé

að stéttarfélagið komi þá og taki með samningum til baka þann ávinning sem fólk hefur barist fyrir sjálft. „Við skiljum ekki svoleiðis aðferðafræði og ég skil ekki enn af hverju verkalýðsfélögin hin samþykktu þetta.“

Friðbert bendir á að undanfarið eitt og hálft ár hafi í bönkunum átt sér stað sérstakt átak í að jafna kjör karla og kvenna, sérstaklega með því að hækka laun kvenna. Fyrir þetta hafi bankarnir fengið sérstakar viðurkennningar. „Og með þessum baksýnispegli er þessi árangur í stórhættu.“ Karlar fá þá meiri hækkunir nú vegna hækkana sem konur hafi fengið áður.

oikr@frettabladid.is

Við skiljum ekki svoleiðis aðferðafræði og ég skil ekki enn af hverju verkalýðsfélögin hin samþykktu þetta.

Friðbert Traustason, framkvæmdastjóri Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja



GÓLFEFNADAGAR!

10-50%
afsláttur
af flísum

10-30%
afsláttur
af harðparketi



MÚRÞÚÐIN

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8 - 18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8 - 18

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrþúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!


QUIZNOS TILBOÐ

27. ÁGÚST – 6. SEPT.

649 KR.



★ LÍTILL BAJA KJÚKLINGABÁTUR + PEPSI + LAYS SNAKK
Á AÐEINS **649** KR.

 **Quiznos**

 **olís**

ÞÚ FINNUR OKKUR Á OLÍS-STÖÐVUM

NORÐLINGAHOLTÍ
GULLINBRÚ
ÁLFHEIMUM
GARÐABÆ

MJÓDD
SÆBRAUT
MOSFELLSBÆ
BORGARNESI
HELLU

AKRANESI
AKUREYRI
REYÐARFIRÐI
KEFLAVÍK
SELFOSSI

Lambakjöt

NÁTTÚRULEGA HOLLT

Hollráð Lambakjöts að betra sambandi

Nr. 91

EKKI GLEYMA GLEÐINNI



H&N Markaðsáskipti / SIA



Grilluð lambakóróna
með parmesanosti

- fleiri girnilegir grillréttir
og hollráð á lambakjot.is

Segir Norður-Kóreu frjálst og glaðlegt land eftir heimsókn

NORÐUR-KÓREA „Norður-Kóreumenn vilja opna land sitt fyrir umheiminum, en einungis hægt og rólega og á eigin forsendum,“ segir Ivo Saliger í viðtali við timaritíð Rolling Stone. Saliger er söngvari slóvensku hljómsveitarinnar Laibach sem varð á dögnum fyrsta vestræna hljómsveitin til að spila í einræðisríkinu Norður-Kóreu.

„Norður-Kórea er einkar frjálst land og kannabis er í sjálfu sér löglegt þar. Svo framleiða Norður-

Kóreumenn frábæran bjór og þar eru mörg góð brugghús. Manni er frjálst að drekka úti á götu og reykja á skemmtistöðum,“ sagði Laibach sem telur mynd Vesturlandabúa af ríkinu ekki rétta.

„Fyrstu viðbrögð okkar við komuna til landsins var að það væri einmitt eins og við bjuggumst við en samt svo frábrugðið því. Það má vel vera að landið sé fátækt og einangrað og að íbúar búi við kúgun stjórnvalda en íbúarnir eru glaðir

og virðast búa yfir fágætri vitneskju sem okkur vantar,“ segir Saliger.

„Allir Vesturlandabúar elska að hata Norður-Kóreu en slúðursögurnar um landið eru uppspuni. Íbúarnir borða ekki börn, mönnum er ekki fleygt fyrir hundana og fólk er ekki að svelta,“ segir Saliger.

Um þúsund manns sóttu tónleikana fyrr í mánuðinum. „Til eru alls kyns tónlistarstefnur, nú vitum við að þessi er líka til,“ hefur BBC eftir einum tónleikagesta. – þea



Liðsmenn hljómsveitarinnar Laibach eru hrifnir af Norður-Kóreu. NordicPhotos/AFP



Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðgjafi. Fréttablaðið/Stefán

Vistvæn vottun felld úr gildi

NEYTENDAMÁL Landbúnaðarráðuneytið hefur ákveðið að fella úr gildi reglugerð um vistvæna vottun, því hún sé úrelt og barn sins tíma. Nærri allt íslenskt grænmeti er merkt með vottuninni.

Fréttablaðið greindi frá því þann 26. júní á síðasta ári að meirihluti íslensks grænmetis í matvöruverslunum væri með merki sem hétu Vistvæn vottun. Þá kom fram að vottuninni hefði verið komið á fót með reglugerð árið 1998 en síðan þá hefði nær ekkert eftirlit verið með því að henni væri framfylgt. Í reglugerðinni kom fram að eftirlitsaðilar ættu að kanna einu sinni á ári hvort bændur uppfylltu skilyrði hennar. Þá var greint frá því að einhverjir grænmetisbændur hefðu hafið störf eftir að eftirliti var hætt en notuðu engu að síður vottunina.

Í kjölfar fréttu blaðsins setti Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðgjafi á fót starfshóp sem átti að fara yfir reglugerðina. „Í dag erum við með aðbúnaðarreglugerð, velferðarreglugerð og dýralög sem ganga miklu lengra en þessi vistvæni geiri. Svo tókum við upp matvælaölggjöf Evrópusambandsins árið 2010 og þar eru líka hlutir sem ganga lengra en var í þessari reglugerð,“ segir Sigurður.

Hann segir þó ekkert því til fyrirstöðu að grænmetisbændur noti vottunina áfram eftir að reglugerðin sé felld úr gildi. – snæ

Tugir flóttamanna köfnuðu

Allt að fimmtíu lík flóttamanna fundust nærri Vínarborg í gær. Bifreiðin hafði verið yfirgefin í vegarkanti í frá því deginum áður. „Heimsbyggðin fylgist með okkur,“ segir Angela Merkel, kanslari Þýskalands.

AUSTURRÍKI Allt að fimmtíu lík fundust í vörubifreið á A4 hraðbrautinni í Burgenland-héraði, skammt frá Vínarborg í gær. Talið er að hinir látnu hafi flestir verið flóttamenn frá Sírylandi. Þeir hafi kafnað.

Bifreiðin hafði líklega staðið í vegarkantinum frá því á miðviku-dag. Í gærmorgun tóku starfsmenn austurrísku vegagerðarinnar, sem voru að slá gras, eftir því að vökvi var farinn að leka úr bílnum. Þeir gerðu lögreglu viðvart.

Bifreiðin er með kælibúnaði og merkt kjúklingafyrirtæki í Slóvakíu, sem segist hafa selt þessa bifreið og tólf aðrar til Ungverjalands á síðasta ári. Kaupdunum sé ekki skylt að taka merkingarnar af.

Austurríska lögreglan segir að allt kapp sé lagt á að hafa uppi á ökumanni bifreiðarinnar og þeim sem standa á bak við þennan fólksflutning.

Á þriðjudag voru þrjú menn handteknir við landamæri Austurríkis fyrir að reyna að smygja flóttafólki yfir til landsins. Ökumaðurinn hafði stöðvað bíl sinn á þjóðvegnum og sagt flóttafólkinu að fara út. Alls voru 34 manns í þeim bíl og hefur fólkið sagt lögreglu að mikil þrængsl hafi verið í bílnum og fólk átt erfitt með að anda.

Fjöldmörg tilfelli hafa komið upp í Austurríki og víðar í sumar þar sem flóttafólk hefur fundist í vörubílum.

„Þeir sem tala um harmleik í þessu sambandi, eru hræsnarar,“ hefur austurríska fréttasíðan Kurier eftir Heinz Patzelt, framkvæmdastjóra Amnesty International í Austurríki. „Þetta var fyrirsjáanlegt og hryllilegt fylgiltjón og allir þeir sem í örvæntingu sinni halda fast í Dyflinnarkerfið, sem virkar ekki lengur, hafa af gáleysi sínu látið það viðgangast.“

Angela Merkel þýskalandskanslari, sem var stödd í Austurríki á leiðtogafundi Vestur-Balkanskagarikja,



Lögreglan rannsakar flutningabifreiðina, sem er með ungversk númer en merkt slóvakísku kjúklingafyrirtæki. Fréttablaðið/AP

3.000 flóttamenn fara nú daglega yfir landamærin frá Grikklandi til Makedóníu, og reyna að komast yfir Serbíu til Ungverjalands

sagðist miður sín vegna þessa máls: „Þetta brýnir okkur til að takast hratt á við fólksflutninga í anda Evrópu, það er að segja í anda samstöðu, og finna lausnir,“ sagði hún við fjölmiðla.

Merkel sagði Evrópuríkin vera auðug og hafa alla getu til þess að

ráða við þessi mál: „Heimsbyggðin fylgist með okkur,“ sagði hún.

Á fundinum gagnrýndu leiðtogar Balkanskagarikja, ekki síst ráðamenn í Serbíu og Makedóníu, hve viðbrögð Evrópusambandsins við flóttamannastraumnum hafi verið lítil. gudsteinn@frettabladid.is

Lyfjaauglýsing



Nicotinel

NICOTINELL LYFJATYGGIGÚMMÍ

Ertu að hætta að reykja? Veistu hvaða bragðtegund hentar þér?

Fæst í 6 bragðtegundum!

Nicotinel, lyfjatyggigúmmí. Inniheldur níkótín. Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr níkótínþörf og fráhræfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Hætta skal alfarið reykingum meðan á meðferð með Nicotinel stendur. Upphafsskammtur skal ákvarðaður út frá því hversu hábur níkótín einstaklingurinn er. Verði vart við aukaverkanir þegar hærri styrkleiki er notaður skal ihuga að skipta yfir í lægri styrkleika. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin. Samtímis neysla á sírum drykkjum, eins og t.d. kaffi og sóðavatni, getur minnkað frásog níkótíns í munn. Forðast skal þessa drykki í 15 mínútur fyrir notkun lyfjatyggigúmmís. Tyggja skal eitt stykki Nicotinel lyfjatyggigúmmí við reykingarþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stykki á sólarhring, þó ekki fleiri en 15 stykki af 2 mg lyfjatyggigúmmí og 25 stykki af 4 mg lyfjatyggigúmmí og 25 stykki af 2 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Vegna eiginleika lyfjatyggigúmmís sem lyfjaforms getur níkótínþéttni í blóði verið mismunandi á milli einstaklinga. Því skal miða tíðni skammta við einstaklingsþörf, innan uppgjöfna hámarkskammta. Tyggja skal eitt lyfjatyggigúmmí þar til finnst sterkt bragð. Lyfjatyggigúmmíið skal því nast hvíla á milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal byrja að tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mínútur. Í flestum tilfellum skal meðferðin standa í a.m.k. 3 mánuði. Eftir 3 mánuði skal draga smám saman úr notkun. Venjulega er ekki mælt með notkun Nicotinel lyfjatyggigúmmís lengur en í eitt ár. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigarettar á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reidubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Þeir sem reykja ekki og þeir sem hafa ónæmi fyrir einhverju innihaldsefnum eiga ekki að nota Nicotinel. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing þú ert vist að þú megir nota Nicotinel ef þú ert bunduð, með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursjúki, óvirkjan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/éða lífrarstarfsemi. Einstaklingar undir 18 ára aldri mega ekki nota Nicotinel nema að læknisráði. Níkótín sem er gleypst getur valdið versnum einkennum hjá sjúklingum sem eru með bólgu í vöðva, munnri eða koki, magabólgu eða magasár. Einstaklingum með gervitennur, eiga við vandamála í líðamótum kjálka og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform en lyfjatyggigúmmí. Sjúklingar með argengt fruktósaþol skulu ekki nota lyfjatyggigúmmí. Athuga ber að lyfjatyggigúmmíið og munnesstöfurnar innihalda natríum og butýlhýdroxytíólen (E321) sem getur valdið stabundinni ertingu slímhúðar en sumar bragðtegundir innihalda að auki sorbitól (E420), maltítól (E965) eða aspartam (E 951) sem ekki allir mega taka. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarlíðbeiningar í fylgiseðli. Geymmið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af níkótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurlánda 12a, 210 Garðabæ

ÖFLUG SKÓLATÖLVA

ASUS



INTEL i5

ASU-F554LAX0736H

99.995

ÓTRÚLEGT VERÐ FYRIR INTEL i5

Ekkert skiptir meira máli við val á fartölvu en örgjörvinn. Með öflugum örgjörva þarf minna að bíða eftir tölvunni í ræsingu, þegar hún opnar forrit eða margir gluggar eru opnir. Þessi kemur með 2.7GHz Turbo Intel core i5 örgjörva sem er mjög hraðvirkur og vinnur vel með Intel HD 4400 grafíkkjarna tölvunnar.

EIN VINSÆLASTA SKÓLATÖLVAN Í ÁR!



INTEL i5
ÖRGJÖRVI



4GB
VINNSLUMINNI



HD4400
GRAFÍKKJARNI



15,6"
SKJÁR



tl.is

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRAUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRAUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFÖSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1
SÍMI 431 3333

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Ólöf Skaftadóttir

OLOF@FRETABLADID.IS

Viktoria

Hermansdóttir

VIKTORIA@FRETABLADID.IS



Mér finnst að sumu leyti vera að lifna yfir fólki aftur. Það er mjög jákvætt.

En auðvitað sýnir staðan að okkur hefur einhvers staðar mistekist," segir Óttarr Proppé, þingmaður Bjartrar Framtíðar.

Innanhússátök hafa verið í flokknum og formaður flokksins gefið út að hann muni ekki gefa kost á sér á nýjan leik. Heiða Kristín Helgadóttir tekur sæti Bjartar Ólafsdóttur á þinginu í haust, en hún hefur verið einkar gagnrýnin á störf formannsins sem hún telur hafa skemmt fyrir flokknum. Er hægt að skrifa fylgistað flokksins á einn mann? „Það held ég nú alls ekki. Það er mikilvægt fyrir okkur að við tökum öll ábyrgð á því. Umræðurnar í flokknum hafa ekki síður verið um samskipti og starfið innan flokksins. Og þær eru sem betur fer dýnamískar og bjartsýnar, því þarna er ástríða fyrir pólitíkinni. Þessar áherslur okkar í pólitík um pólitíska siðbót, langtímahugsun umfram sérhagsmunum, áherslur á umhverfismál, mannréttindi og svo framvegis. Þetta á alvöru erindi. Björt framtíð á erindi en einhvers staðar hefur okkur mistekist að halda andanum eða allavega koma því almennilega til skila, þessar tölur sýna það," segir Óttarr og visar í að samkvæmt skoðanakönnunum hefur flokkurinn nánast þurrkast út undir forystu Guðmundar. „Það er naflaskoðun sem við verðum öll að taka saman og enginn undanskilinn.“

Treystir sér til forystustarfa

Hefur hann sjálfur ihugað að bjóða sig fram til formanns? „Ég er opinn fyrir því að taka að mér forystustörf," segir hann. „Ég hef þurft að fara í gegnum ákveðna sjálfsskoðun með það því það er ekki mín ástríða í pólitík að vera endilega á spíssinum. Í pólitíkinni vil ég gera gagn og hef alveg þurft að velja því fyrir mér hvort ég geri gagn í forystusveit. Þá finnst mér líka ákveðin ábyrgð verandi þingmaður flokksins að segja ekki: nei, ekki ég. Ég treysti mér til forystustarfa en er ekki svona alveg lagður af stað í eitthvert hlaup upp kantinn.“

Í átökunum sem geisad hafa innan flokksins hefur stundum verið talað um tvær fylkingar sem berjist innbyrðis. Óttarr segist ekki upplifa það þannig. „En það er svona kúltúrmunur – þetta er flokkur sem stofnaður var á sínum tíma upp úr Besta flokknum og hópum, einstaklingum héðan og þaðan, bæði sem höfðu verið virkir í pólitík áður eða voru að koma inn í fyrsta skipti, innblásnir og uppvægir eftir hrúnið að taka þátt og ábyrgð. Það var viljandi gert á sínum tíma að stofna flokkinn sem stórt herbergi þar sem allir gætu verið með. Okkur hefur kannski ekki tekist nógu vel að ná þeim fjölbreytileika saman síðan í einhvern kúltúr.“

Hann segir málefnavinnuna ekki hafa þvælst fyrir í hópnum. En hefur þeim þá ekki mistekist að koma mállefnum sínum á framfæri? „Ég hef ekki upplifað það þannig. Maður er í þessari stöðu sem þingmaður að manni finnst ganga vöðva vel en að einhverju leyti sýna viðvarandi fylgistöður að það er sambandsleysi, hvort sem það er við okkur sem persónur eða mállefnið eða hvað það er, það er okkar vandamál," segir hann.

Óttarr segir Bjarta framtíð standa fyrir samræðupólitík. „Við höfum þessa yfirlýstu stöðu að líta á okkur sem frjálslyndan miðjuflokk," segir hann. „Við viljum leggja áherslu á frjálslynda nálgun, einstaklingsnálgun, fjölbreytni til dæmis í þjónustu eða aðgengi að opinberum stofnunum og svo framvegis. Síðan eru sterkir rauðir þræðir í gegnum þetta allt saman. Það er annars vegar umhverfisráðurinn – við skilgreinum okkur sem grænan flokk og það hefur verið



Ég treysti mér til forystustarfa en er ekki svona alveg lagður af stað í eitthvert hlaup upp kantinn.

Mynd/Silja Magg

Einhvers staðar hefur okkur mistekist

Óttarr Proppé segir ástríðu sína fyrir pólitík ekki endilega vera á spíssinum. Hann útilokar þó ekki formannsframboð. Hann segir viðvarandi fylgistöður Bjartrar framtíðar sýna að það sé sambandsleysi. Það sé vandamál flokksins.

stór hluti af okkur baráttu inni á þingi. Síðan sem mannréttindaflokk, við viljum leggja mannréttindagleraugun á flesta hluti. Fyrir mér er það frjálslynd stefna að þau séu tryggð. Að allir fái að taka þátt eins og hægt er og hafi jafna möguleika.“

Kvennalistinn vildi hann ekki

Stjórn málaferill Óttars hófst árið 2010 með Besta flokknum og segir hann afskipti sín af þeim eiginlega hafa byrjað af þeirri ákvörðun hans að fara aldrei út í stjórn mála.

„Sem unglingur var ég aðeins að potast í ungliðastarfi með Alþýðubandalaginu, Kvennalistinn vildi mig ekki. Ég hrökklaðist beint út, fannst þetta ofsalega skritið umhverfi og óþægilegt og tók þá ákvörðun að taka ekki þátt í stjórn mála.“

Það var um áramótin 2009-10, sem Óttarr fékk símtal frá gömlum vini. „Það var Jón Gnarr, sem ég var orðinn vanur grallaraskap frá. Hann sagðist vera búinn að ákveða að stofna stjórn mála flokk og bjóða fram í borgarstjórnarkosningunum. Flokkurinn ætti að heita Besti flokkurinn og spurði hvort ég vildi vera með. Ég var eins og allir eftir hrúnið og Búsáhaldaþynginguna búinn að hugsa hvur andskotinn hefði gerst. Af hverju gerði maður ekkert til að koma í veg fyrir þetta. Og svo hugsaði ég að það væri ekki verra ef við gætum haft áhrif á umræðu eða eitthvað.“ Hann sló til og var orðinn borgarfulltrúi í Reykjavík nokkrum mánuðum seinna. „Við vorum komin inn í þetta ráðhús einhvern veginn, búið að læsa dyrunum á eftir okkur og við þurftum að dila við það.“

Hann segist oft hafa spurt sig síðan af hverju hann væri í stjórn mála en hann sé þar til að gera eitthvert gagn. Hann segir það hafa komið sjálfum sér og mörgum samflokksmönnum á óvart hversu vel Besta flokknum var tekið og segir hann það mikilvægt að skera sig úr hópnum til að sýna ákveðna breidd.

„Þegar ég fer á erlenda alþjóðlega fundi, þá finnst mér mikilvægt að ég sé í gulum jakkaötum, að það sé einhver einn í salnum sem sé ekki í gráum jakkaötum. Bara einhverjir svona smáhlutir sem mér finnst skipta máli. Og þó svo að pólitík sé oft vöðalega skritinn vinnustaður þar sem allir eru í vinnu við að vera óvinir, þá eru málin sem eru undir mjög merkileg," segir hann.

Óttarr var kosinn inn á Alþingi árið 2013 og kann vel við sig þar. „Þegar ég upplifi svona mikil átök og stundum átök átakanna vegna, ef ég má orða það pent, þá getur það verið rosalega erfitt. Þegar manni finnst eins og verið sé að teffa mál eða reyna að troða málum án umræðu í gegn eftir því hvorum megin í salnum fólk situr. Það getur farið í mínar finustu taugar og valdið mér svefnleysi en inn á milli finnst mér þetta rosalega gaman. Málefnið eru æðisleg," segir hann.

Hlakkar til að verða gamall karl

Óttarr er tónlistarmaður af lífi og sál og bókagrúskari út í gegn. Hann er forsprakki hljómsveitarinnar Ham sem var stofnuð á þöngtímabilinu, þegar hann var í ákveðinni uppreisn. Hann er uppallinn í Hafnarfirði og Bandaríkjunum til skiptis frá fimm ára aldri þar sem foreldrar hans voru í námi.

„Ég held að það hafi haft mikil áhrif á mig til góðs að upplifa að vera svona hæfilega með fötin í tveimur menningum. Það var svo mikill munur á þeim tíma. Ísland var svo lokaður heimur, í vöruúrvali, sumar plötur komu og aðrar ekki, Star Wars var frumsýnd tveimur árum eftir að hún var sýnd í Ameríku," segir hann. Í bekknum hans voru börn annarra háskólanema sem komu alls staðar að úr heiminum. „Maður upplifði heiminn nær sér," segir hann.

„Ég kvarta ekki undan æskunni þó mér hafi fundist hún óbærileg meðan á henni stóð því ég var alltaf að bíða eftir því að verða fullorðinn og geta hætt þessu. Og núna get ég ekki beðið eftir því að verða gamall karl," segir hann.

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu á Visir.is, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.



1975 | Bílabúð Benna | 2015



Opel Insignia

Verð frá: **4.337.000 kr.**

Útborgun frá aðeins: **433.700 kr.**

OPEL INSIGNIA

ÞÝSKUR OG STÓRGLÆSILEGUR

Bíll sem þú elskar að aka

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



Wir leben Autos.

Kynntu þér Opel Insignia á opel.is eða á benni.is

Reykjavík
Tangarhöfða 8
590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
420 3330

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

**Bílabúð
Benna**
Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna deklur sér rétt til breytinga á verði og birningi án fyrirvara



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

netto
kræsingar & kostakjör

KJARNAFÆÐI

-36%

LAMBÆRISSNEIÐAR
ARGENTÍNUMARINERNG

1.983

ÁÐUR 3.098 KR/KG

RG

-25%

LAMBAPRIME
2 TEG

2.474

ÁÐUR 3.298 KR/KG

KJARNAFÆÐI

-20%

ÁLEGGSBRÉF
KJARNAFÆÐI

-34%

BYGGBRAUÐ 500 GR
BAKAÐ Á STAÐNUM

296

ÁÐUR 449 KR/STK

DOLCE GUSTO
MINI ME- 3 LITIR
17.995
ÁÐUR 22.995 KR/STK

-15%

KAFFI
DOLCE GUSTO
ÝMSAR TEG.

DOLCE GUSTO
CIRCOLO- 2 LITIR
29.995
ÁÐUR 36.995 KR/STK

KAFFI 500 GR
PETER LARSEN
299
ÁÐUR 699 KR/PK

SÚKKULAÐI
NÓI - 250 GR
299
ÁÐUR 389 KR/PK

Tilboðin gilda 27. ágúst - 30. ágúst 2015

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



GÓÐI

-40%
GRÍSBÓGUR
FERSKUR
599
ÁÐUR 998 KR/KG



ÍSUGL

-21%
KJÚKLINGABRINGA
MIÐJARÐARHAFSMAR.
1.883
ÁÐUR 2.384 KR/KG



KIÖTSEL

NAUTGRIPAHAKK
FERSKT
1.189
ÁÐUR 1.450 KR/KG



ÍSUGL

-35%
TEX MEX VÆNGIR
FULL ELDAÐIR
471
ÁÐUR 724 KR/KG



“Je suis un pomme de terre,
trés delicious”!!!

-60%
KARTÖFLUR 1.5 KG
FRÁ FRAKKLANDI
159
ÁÐUR 398 KR/PK



KJARNAFÆÐI

-35%
LAMBAKJUÐAR
NEW YORK MARIN.
779
ÁÐUR 1.198 KR/KG



CASA FIESTA

-20%

TILBOÐ Á CASA FIESTA VÖRUM!



PEPSÍ MAX
4x2 LTR.
695
ÁÐUR 799 KR/PK

www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

SKOÐUN

Að reiða hrokann í þverpokum



Kolbeinn Óttarsson Proppé

kolbeinn@frettabladid.is

Stóri sannleikurinn er ekki til. Það sem hér fer á eftir er til að mynda aðeins þús í miðaldra manni um það hvernig hann sér hlutina. Manni sem hefur haft þann starfa um allnokkra hríð, með hléum þó, að fylgjast með stjórnáttum og greina það sem stjórnáttamenn segja. Og við þá iðju læðist oft og tíðum sá grunur að manni að sannleikurinn og einlæginn séu ekki helstu meðreiðarsveinar stjórnáttanna.

Á því eru augljóslega undantekningar og engin ástæða til að skella merkimiða á heila stétt. Kannski er þetta ekki bundið við stjórnáttin, heldur samfélagið allt, hvert og eitt okkar. En þar sem stjórnáttin eru þess eðlis að reglulega fá kjósendur færi á að veða og meta orð og gjörðir stjórnáttamanna og gefa einkunn með atkvæði sínu stendur sú stétt vel til höggins. Líka af því að stjórnáttamenn eru í okkar umboði að véla um okkar mál og því okkar að leggja mat á störf þeirra og störf þeirra felast að miklu leyti í því hvað þeir segja.

En hrokinn leiðir oft förina og þegar svo ber undir er einhvern veginn allt leyfilegt. Þá skellir maður því fram að öryrkjar séu óeðlilega margir á Íslandi, án þess almennilega að vita neitt um það. Þá fullyrðir maður að álverksmiðja sem staðið hefur hálfkláruð árum saman sé alveg að fara að klárast og að ástæðan fyrir því að húsíð sé enn hálfklárað sé sú að stjórnáttamennirnir í hinum flokkunum hafi staðið sig svo illa. Þá leggur maður enga orku í kjarasamninga fyrr en verkfall er skolið á en fullyrðir síðan að fyllsta samráð hafi verið haft frá upphafi. Þá hendir maður inn breytingartillögu um virkjanakosti í kippum þvert á nýsamþykktu áætlun um hvernig að málum skuli staðið. Þá setur maður stór og mikilvæg mál inn í þingið löngu eftir að frestur til þess er liðinn og yppir svo bara öxlum þegar einhver hefur eitthvað við það að athuga. Þá fullyrðir maður að heill og hamingja velti á nýrri virkjun og þeir sem eru á móti henni séu bara á móti heill og hamingju. Þá lætur maður taka af sér mynd með einhverjum útlendingum sem hafa orðað áhuga á stóriðjuverkefni sem allir sjá að engin orka er fyrir. Þá lofar maður kjósendum öllu fögru fyrir kosningar vitandi að ekki verður ekki eftir. Já, allt þetta gerist ef hrokinn heldur í taumana.

Við þurfum stjórnáttamenn sem ljúga ekki, hvort sem er blákalt eða með hálsannleik og skrumskælingu. Sem viðurkenna mistök sín. Sem hlusta og læra. Sem vita hvað þeir vilja, hvert þeir ætla að stefna, hvernig samfélagi þeir vilja berjast fyrir og eru óhræddir við að viðurkenna það. Sem þurfa ekki að látast vita allt best. Þeir sem ekki reiða vitið í þverpokum mega ekki fylla þá af hroka.

Þar til þessi hugsun ræður för þurfum við að gefa skýr skilaboð: Takk og bless.

Halldór



Við þurfum stjórnáttamenn sem ljúga ekki, hvort sem er blákalt eða með hálsannleik og skrumskælingu.

Frá degi til dags

Bandamaður hipsteranna Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra skrifaði áhuga-verða grein um skipulagsmál í Reykjavík. Þar lýsir hann áhyggjum af því að skipulagsyfirlöng beri ekki virðingu fyrir sögulegri ásýnd og fegurð borgarinnar. Þetta er rétt hjá Sigmundi en um áráraðir hefur skipulagið verið samhengislaust og búið upp á byggingar þar sem fermetranýtingin skiptir meira máli en ásýndin. Hipsterar Reykjavíkur sem áður flatmögðu í Hjartagarðinum hafa eignast óvæntan bandamann í Sigmundi.

Ljótasti hlemmur borgarinnar Þó orkar það tvímælis að Sigmundur skuli hafa áhyggjur af ásýnd borgarinnar þar sem flokkur hans er eflaust ötulasti talsmaður þess að halda Reykjavíkflugvelli í Vatnsmýrinni. Af öllum steypuhlemmunum í Reykjavík er flugvöllurinn vafalaust ófrýnilegasta lýti borgarinnar. Enn fremur er brothvarf flugvallarins stór liður því að auða miðbæinn.

Skipulagsseftirlitið Í greininni leggur Sigmundur til að komið verði á fót stofnun sem gripi inn í afleik skipulagsyfirlöng í Reykjavík og annars staðar. Þetta virðist vera lenkan í Framsóknarflokknum en flokksbróðir Sigmundar, Höskuldur Þórhallsson, lagði einmitt fram frumvarp þar sem skipulagsvald sveitarfélaga yfir flugvöllum yrði takmarkað. stefanrafn@frettabladid.is

Ódýrt en áhrifaríkt



Árni Páll Árnason formaður Samfylkingar

Allir vita hversu alvarlegt ástand er á leigumarkaði í dag. Enginn fær íbúð á boðlegum kjörum og litlar íbúðir á besta stað eru bæði illfánlegar og dýrar. Ásókn ferðamanna í skammtímaleigu veldur skorti á íbúðum á almennum leigumarkaði. Fyrir því finna námsmenn og aðrir sem þurfa á leiguhúsnæði að halda. Tekjur af leigu til ferðamanna eru enda miklu meiri en af leigu á almennum markaði.

En á sama tíma er líka fólk sem á íbúðir eða laus herbergi sem það er ekki tilbúið að leigja til lengri tíma, vegna þess að lítið fæst upp úr því.

Húsnæði skortir

Mikilvægasta leiðin til lausnar er að sjálfsgöðu að fjölga leigubúðum. Það er mikill skortur á litlu og meðalstóru húsnæði í öruggri leigu. Þess vegna er Reykjavíkurborg nú að stöðja við byggingu fjölda nýrra leigubúða, í samvinnu við búseturéttarfélag og félag stúdenta. Það er ekki nóg að byggja, það verður að tryggja að íbúðirnar verði til útleigu til langframa.

Ein góð hugmynd

Ríkið getur líkt og sveitarfélög stuðlað að jákvæðum breytingum. Þess vegna leggjum við til skattaafslátt til einstaklinga vegna útleigu einnar íbúðar til að lágmarki 12 mánaða. Slík aðgerð gæti aukið framboð leiguhúsnæðis gríðarlega. Um 4.000 íbúðir eru í leigu til ferðamanna í gegnum vefsíðuna Airbnb. Ef einungis hluti þeirra færi í langtímaleigu yrði stórum áfanga náð. Aðrir sem ekki eru að leigja út í dag, gætu séð sér leik á borði, ef þessi laga-breyting yrði að veruleika.

Öruggt húsnæði til kaups eða leigu

Húsnæðismál er alvarlegasta úrlausnarefnið þessi misserin. Samfylkingin hefur flutt fjölda þingmála til úrlausnar, sem því miður hafa ekki orðið að veruleika. Það skiptir miklu að koma hreyfingu á þennan málaflokk og tryggja fólki að það geti bæði komist í örugga leigu og keypt sína fyrstu íbúð. Í haust munum við áfram beita okkur fyrir því að allir geti búið sér til gott heimili á viðráðanlegum kjörum.



SALLY
Fíflr-stíla betur.
Hæðindastóll PU Brandy,
Río innræft og ljósgnir.
Stærð: 72x72 H:88 cm.

29.990 kr. ~~39.980 kr.~~

HÚSGAGNA HÖLLIN

KJARAMÁL

Alþingi Íslendinga hækki lífeyri aldraðra strax jafn mikið og lágmarkslaun



Björgvin Guðmundsson
formaður
kjaranefndar
Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Ég skora á Alþingi að hækka strax lífeyri aldraðra og öryrkja jafn mikið og lágmarkslaun hækkuðu 1. maí sl. eða um 31 þúsund krónur á mánuði. Hækkunin gildi frá 1. maí þannig að lífeyrisþegar fái 5 mánaða hækkuð með septemberhækkun, þegar hækkunin taki gildi eða 155 þúsund krónur. Alþingi samþykki þessa hækkuð strax og það kemur saman 8. september. Allir flokkar á Alþingi taki höndum saman um þessa sjálfsögðu leiðréttingu á kjörum aldraðra og öryrkja. Náist þverpólitísk samstaða um þessa leiðréttingu á kjörum aldraðra og öryrkja er unnt að afgreiða frumvarp um hana á einum degi. Þjóðin öll mundi standa með Alþingi í þessu máli og álit Alþingis mundi stóraukast.

Algert lágmark fyrir lífeyrisþega

Einhleypir ellilífeyrisþegar, sem einungis hafa tekjur frá almannatryggingum, hafa í dag 225 þúsund krónur á mánuði frá TR fyrir skatt og 192 þúsund krónur á mánuði eftir skatt. Við leiðréttingu Alþingis mundi þessi upphæð hækka í 256 þúsund krónur á mánuði fyrir skatt og 211 þúsund eftir skatt. Það eru öll ósköpin. Skatturinn

tekur sitt og ellilífeyrisþeginn heldur aðeins hluta af hækkuðunni. Í rauninni erum við hér að tala um algert lágmark til þess að lifa af fyrir einstakling. Ef húsnæðiskostnaður er hár dugur þetta ekki. Það þarf til viðbótar að koma aðstoð frá sveitarfélagi. Lífeyrir TR til lífeyrisþega á að vera skattfrjálst. Alþingi þyrfti einnig að samþykka, að næstu 3 árin fengju aldraðir og öryrkjar sömu hækkuð og láglaunafólk, þ.e. hækkuð upp í 300 þúsund krónur á mánuði eins og láglaunafólk á að fá.

Eiga rétt á þessu samkvæmt stjórnarskránni

Við erum hér að tala um einhleypa lífeyrisþega en síðan ættu aðrir aldraðir og öryrkjar að hækka tilsvarendi samkvæmt útreikningum Tryggingastofnunar ríkisins.

Stjórnvöld, Alþingi og ríkisstjórn, hafa skert kjör aldraðra og öryrkja á miðju ári. Á sama hátt getur Alþingi hvenær sem er ársins hækkað lífeyri aldraðra og öryrkja. Það skiptir engu máli þó ekki sé lokið afgreiðslu nýrra fjárlaga. Stjórnarskráin er æðri fjárlögum og öllum öðrum lögum. Og samkvæmt 76. grein stjórnarskrárinnar á ríkið að aðstoða þá, sem þurfa aðstoð vegna elli og örorku. Sannanlega þurfa þeir aldraðir og öryrkjar, sem verst eru staddir aðstoð. Það er engin spurning, að þeir aldraðir og öryrkjar, sem einungis hafa tekjur frá TR, eiga rétt á aðstoð samkvæmt stjórnarskránni. Þeir hefðu hins vegar átt að fá hana miklu fyrir. Sama gildir um þá, sem eru með mjög lágan lífeyri úr lífeyrissjóði.



Best að miða við lágmarkslaun

Í tengslum við þetta mál ætti Alþingi ef til vill einnig að samþykka á ný eldri viðmiðun fyrir breytingar á lífeyri aldraðra og öryrkja, þ.e. að miða ætti við breytingar á lágmarkslaunum verka-fólks, þegar lífeyri væri breytt. Davíð Oddsson, þáverandi forsætisráðherra, lét breyta þessari viðmiðun þannig, að nú á að miða við launaþróun í stað lágmarkslauna en lífeyrir þó aldrei að hækka minna en vísitala neysluverðs. Hann lýsti því yfir í tengslum við þessa breytingu, að hún yrði hagstæðari lífeyrisþegum en eldra ákvæði. Það hafa seinni tíma stjórnálamenn ekki

viljað viðurkenna. Þeir hafa verið að reikna út minni hækkuð fyrir lífeyrisþega en láglaunamenn hafa fengið. Því er einfaldast að færa orðalagið til fyrra horfs svo ekki þurfi að deila um viðmiðunina.

Alþingi sameinast um afgreiðsluna

Það er ekki oft, sem Alþingi sameinast um afgreiðslu mála. Oftast fær almenn-ingur þá mynd af Alþingi, að þar sé hver höndin upp á móti annarri. En nú gefst Alþingi tækifæri til þess að sameinast um mikið sanngirnis- og réttlætismál og skapa jákvæðari mynd af störfum þingsins.



Það er engin spurning, að þeir aldraðir og öryrkjar, sem einungis hafa tekjur frá TR eiga rétt á aðstoð samkvæmt stjórnarskránni. Þeir hefðu hins vegar átt að fá hana miklu fyrir.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



GRÍPUR MEIRA EN ATHYGLINA

Fabia - nýi verðlaunagripurinn frá ŠKODA

Þér á eftir að líka vel við ŠKODA Fabia. Glæsileg hönnunin nær niður í minnstu smáatriði og gerir aksturinn skemmtilegri hvert sem þú ferð. Það er engin tilviljun að ŠKODA Fabia skyldi vera valinn bíll ársins af WhatCar? og hljóta Red Dot hönnunarverðlaunin 2015. Komdu og prófaðu nýjan ŠKODA Fabia. Hlökkum til að sjá þig.

Verð frá aðeins
2.290.000 kr.



reddot award 2015
best of the best car design

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

www.skoda.is

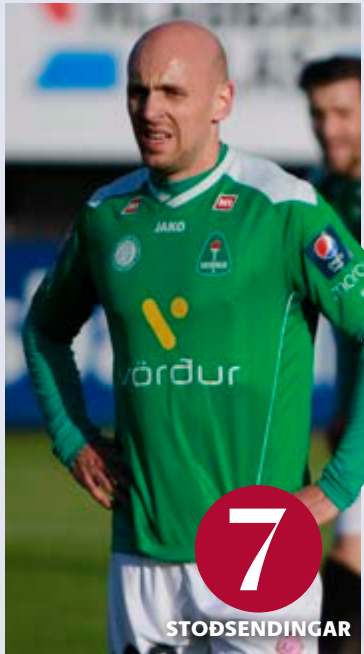


7

STOÐSENDINGAR

Hilmar Árni Halldórsson

23 ára miðjumaður í Leikni
1.530 mínútur í 17 leikjum
219 mínútur á milli stoðsendinga
9 mörk undirbúin (stoðsendingar + hjálparsendingar)
Hefur skorað 3 mörk sjálfur
5 stoðsendingar í fyrri umferð
2 stoðsendingar í seinni umferð



7

STOÐSENDINGAR

Kristinn Jónsson

25 ára varnarmaður í Breiðabliki
1.511 mínútur í 17 leikjum
216 mínútur á milli stoðsendinga
8 mörk undirbúin (stoðsendingar + hjálparsendingar)
Hefur skorað 2 mörk sjálfur
5 stoðsendingar í fyrri umferð
2 stoðsendingar í seinni umferð



7

STOÐSENDINGAR

Jón Vilhelm Ákason

28 ára miðjumaður í ÍA
1.400 mínútur í 17 leikjum
200 mínútur á milli stoðsendinga
10 mörk undirbúin (stoðsendingar + hjálparsendingar)
Hefur skorað 3 mörk sjálfur
4 stoðsendingar í fyrri umferð
3 stoðsendingar í seinni umferð



7

STOÐSENDINGAR

Atli Guðnason

30 ára sóknarmaður í FH
1.366 mínútur í 16 leikjum
195 mínútur á milli stoðsendinga
10 mörk undirbúin (stoðsendingar + hjálparsendingar)
Hefur skorað 5 mörk sjálfur
4 stoðsendingar í fyrri umferð
3 stoðsendingar í seinni umferð

Spenna í stoðsendingunum

Fjórir leikmenn eru efstir og jafnir á listanum yfir þá sem hafa gefið flestar stoðsendingar í fyrstu sautján umferðum Pepsi-deildar karla í fótbolta. Atli Guðnason er enn á ný einn af þeim sem leggur flest mörk upp.

FÓTBOLTI Það verður ekki bara barist um Íslandsmeistaratilinn, gullskóinn, eða það að forðast fallið í síðustu fimm umferðum Pepsi-deildarinnar því margir eru til kallaðir þegar kemur að því að gefa flestar stoðsendingar í deildinni í sumar. Fréttablaðið hefur tekið saman stoðsendingatölurnar í fyrstu sautján umferðunum og þar kemur í ljós að fjórir leikmenn Pepsi-deildarinnar eru nú efstir og jafnir á toppnum með sjö stoðsendingar.

Annað árið í röð hjá Atla? Meðal þessara fjögurra er fastagestur á þessum lista síðustu ár en það er FH-ingurinn Atli Guðnason. Atli var síðastur í sjö stoðsendingarnar og sá eini af þessum fjórum sem lagði upp mark í 17. umferðinni. Atli lagði þá upp sigurmark Stevens Lennon í uppbótartíma á móti Leikni í Efra-Breiðholti.

Atli var efstur í stoðsendingum í fyrri og á möguleika á því að verða stoðsendingakóngur deildarinnar í þriðja sinn á fjórum árum. Tveir af hinum þremur spila með nýliðunum í deildinni. Skagamaðurinn Jón Vilhelm Ákason hefur reyndar spilað í mörg ár í deildinni en Leiknismaðurinn Hilmar Árni Halldórsson hefur þegar gefið sjö stoðsendingar á sínu fyrsta ári í deild þeirra bestu.

Hátt hlutfall af mörkum nýliðanna Þeir Hilmar Árni og Jón Vilhelm hafa komið að framleiðslunni á stórum hluta marka sinna liða. Hilmar Árni hefur komið að 12 af 15 mörkum Leiknis (80 prósent) og Jón Vilhelm hefur komið að 13 af 24 mörkum Skagamanna (54 prósent). Fjórði og síðastur á listanum og eini varnarmaðurinn er síðan vinstri

bakvörður Blika, Kristinn Jónsson. Kristinn var sá leikmaður af þessum fjórum sem var fyrstur til að ná sjö stoðsendingum en því náði hann með því að gefa tvær stoðsendingar í sigri á Keflavík í fyrsta leik eftir verslunarmannahelgi. Kristinn er stór hluti af sóknarleik Blikanna og stórhætturlegur þegar hann brunar fram. Það geta auðvitað mun fleiri blandad sér í baráttuna enda enn fimm umferðir eftir af móttinu og menn í næstu sætum eru líklegir.

Guðjón Pétur komið að 11 mörkum Blikinn Guðjón Pétur Lýðsson hefur gefið sex stoðsendingar í sumar en hann hefur átt beinan þátt í undirbúningi ellefu marka Breiðablikslíðsins því auk stoðsendinganna þá hefur hann átt fimm svokallaðar hjálparsendingar sem eru sendingar sem eiga stóran þátt í marki en eru

ekki síðasta sending. Guðjón Pétur hefur komið að undirbúningi marks í fjórum leikjum Blika í röð og átti meðal annars hjálparsendinguna í sigurmarki Jonathans Glenn á móti Stjörnunni í síðustu umferð. Valsmaðurinn Kristinn Freyr Sigurðsson og KR-ingurinn Jacob Toppel Schoop eru með fimm stoðsendingar en þeir hafa ekki verið eins áberandi. Annar af markahæstu mönnum Pepsi-deildarinnar, Patrick Pedersen úr Val, hefur hins vegar gefið fjórar af fimm stoðsendingum sínum í Pepsi-deildinni í sumar í síðustu fjórum leikjum sínum og er Daninn því til alls vís á lokasprenntinum. Skjótt skipast veður í lofti á þessum listum sem öðrum en það verður spennandi að fylgjast með því hver endar sem stoðsendingakóngur Pepsi-deildarinnar 2015. ooj@frettabladid.is

Nýjast

KÁRI GLÍMIR VIÐ ZLATAN OG CR7 Dregið var í riðlakeppni Meistaradeildarinnar í fótbolta í gær og íslensku leikmennirnir tveir í Meistaradeildinni fá að glíma við krefjandi mótherja í vetur. Zlatan Ibrahimovic snýr aftur á sinn gamla heimavöll í Meistaradeildinni gegn Kára Árnasyni en Malmö lenti í riðli með PSG og Real Madrid. Ekki varð riðillinn auðveldari hjá Alfreði Finnbogasyni og félögum í Olympiakos sem mæta meðal annars þýsku meisturunum í Bayern München og enska liðinu Arsenal.

A-riðill	Paris Saint-Germain	Real Madrid
	Shakhtar Donetsk	Malmö FF
B-riðill	PSV	Manchester United
	CSKA Moskva	Wolfsburg
C-riðill	Benfica	Atletico Madrid
	Galatasaray	Astana
D-riðill	Juventus	Manchester City
	Sevilla	Mönchengladbach
E-riðill	Barcelona	Bayer Leverkusen
	Roma	Bate Borisov
F-riðill	Bayern München	Arsenal
	Olympiakos	Dinamo Zagreb
G-riðill	Chelsea	Porto
	Dynamo Kiev	Maccabi Tel Aviv
H-riðill	Zenit	Valencia
	Lyon	Gent

500 Íslenska körfuboltalandsliðið spilar í kvöld sinn fimm hundradasta leik frá upphafi þegar liðið mætir heimamönnum á æfingamóttinu í Póllandi. Leikurinn fer fram í borginni Bydgoszcz en Pólverjar eru að undirbúa sig fyrir Evrópumótið eins og Íslendingar.

Real er alltof flottur klúbbur til að vera með litla dúllu frá Kosta Ríka í markinu. Svona svipað og Ferrari væru með ökuþór frá Saudárkróki.

Hjörvar Hafliðason [@hjorvarhafli](https://twitter.com/hjorvarhafli)

BOLT STAKK GATLIN AF Usain Bolt vann sín önnur gullverðlaun á HM í Peking þegar hann bar sigur úr þytum í 200 metra hlaupi í gær. Likt og í 100 metra hlaupinu var Justin Gatlin helsti andstæðingur Bolts en hann hafði ekki roð við Jamaíkumanninum á lokasprenntinum. Kapparnir voru jafnir eftir 100 metrana en Bolt átti magnaðan endasprennt og skildi Gatlin hreinlega eftir. Bolt kom í mark á 19,55 sekúndum sem er besti tími ársins. Þetta voru tíundu gullverðlaun Bolts á HM en enginn hefur unnið fleiri. Bolt gæti bætt ellefta HM-gullinu við en hann á enn eftir að keppa í 4x100 metra hlaupi með sveit Jamaíku.



Í dag

- 18.00 The Barclays Golfstöðin
- 18.45 Blackburn - Bolton Sport 2
- 12.25 Ásdís Hjalmsd. keppir á HM í Peking
- 18.00 Pólland - Ísland, æfingal. í körfu.

Kjaftshöggið kemur þegar við lendum í Þýskalandi

KÖRFUBOLTI „Það er auðvitað komin töluverð spenna en hinir reynslumiklu leikmenn liðsins eru að halda okkur niðri á jörðinni og minna okkur á að halda einbeitingu,“ sagði Ragnar Nathanaelsson, leikmaður íslenska landsliðsins í körfubolta, þegar Fréttablaðið sló á þræðinn til hans í Póllandi í gær. Lokaundirbúningur íslenska liðsins fyrir EM hefst á morgun á æfingamóti í Póllandi en fyrsti leikur Eurobasket er gegn Þýskalandi eftir rúma viku. „Þótt við séum að spila gegn sterkustu þjóðum heims vitum við að við þurfum að mæta og spila körfubolta. Þegar við lendum í Þýskalandi þá held ég að kjaftshöggið komi sem minnir okkur á hvað við erum að fara að gera.“ Ragnar gæti reynt liðinu gríðarlega mikilvægur á móttinu en hann er eini leikmaður liðsins sem er hærrí en 2 metrar. Gætu allir 218 sentimetrarnir hans reynt liðinu mikilvægir inni í teignum.

„Við erum búnir að æfa mikið hvar ég á að staðsetja mig ásamt því að æfa vagg og veltu (e. pick and roll) í sóknarleiknum því ég er nokkuð snöggur í fótunum miðað við stærð. Við munum reyna að nota það eitthvað og svo mun ég einblína á stærstu mennina í vörninni,“ sagði Ragnar sem fær að kljást við suma af bestu körfuboltamönnum í heimi í sinni stöðu. „Ég er gríðarlega spennur fyrir því að spila gegn liði með jafn stórum leikmönnum. Þetta verður góð prófaun á mig sem leikmann og ég mun gefa allt mitt á þessum mínútum sem ég fæ.“ Ragnar fagnaði ásamt Helga Má Magnússyni óvenjulegum afmælisdegi í gær í Póllandi. „Þetta er vissulega töluvert öðruvísi afmælisdagur en vanalega. Ég kom þó afmælisþakka á Helga en ég á eftir að fá gjöf á móti,“ sagði Ragnar, léttur í lund að lokum. – kpt



Afmælisbörn gærdagsins, Ragnar og Helgi Már, á hótélherbergi í gær. Ragnar sagði að afmælskakan í ár yrði í minni kantinum. Mynd/KKÍ/Kristinn Geir

ÚTSÖÖLU MARKAÐUR

BYRJAR Í DAG • HALLARMÚLA 2 • ÓTRÚLEG TILBOÐ

ALLT AÐ
50
PÚSUND
AFSLÁTTUR AF
FARTÖLVUM VERÐ FRÁ
29.900

ALLT AÐ
30%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM TÖLVUSKJÁM
Á ÚTSÖLUMARKAÐI

ALLT AÐ
75%
AFSLÁTTUR
AF FARTÖLVUTÖSKUM
RÝMUM FYRIR
NYJUM TÖSKUM

ALLT AÐ
75%
AFSLÁTTUR
AF HEYRNARTÖLUM
VERÐ FRÁ
750

ALLT AÐ
50%
AFSLÁTTUR
NOTAÐAR OG LÍTIÐ ÚTLITSGALLAÐAR
SPJALDTÖLVUR Á ÓTRÚLEGU VERÐI
MEÐAN BIRGDIR ENDAST, VERÐ FRÁ
4.995

75%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLU USB GLINGRI
FRÁ SATZUMA
Á ÚTSÖLUMARKAÐI

ALLT AÐ
99%
AFSLÁTTUR
AF RÝMINGARVÖRUM, SÝNINGAR-
/EINTÖKUM OG ÚTLITSGÖLLUÐUM
VÖRUM. FYRSTIR KOMA FYRSTIR. FÁ!
ALLT Á AÐ SELJAST :)

AFMÆLISHÁTIÐ

LAUGARDAGINN
29.ÁGÚST
OPIÐ FRÁ 12 TIL
MIÐNÆTTIS



TÖLVUTEK

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS • HALLARMÚLA 2 • 108 REYKJAVÍK

ÚTSÖLUMARKAÐUR

AÐEINS Í
HALLARMÚLA 2
OPIÐ FRÁ 12:00
TIL 18:00
FÖSTUDAG & LAUGARDAG



Eydis Blöndal ljóðskáld hefur 1.200 fylgjendur á Twitter. Fréttablaðið/Stefán

Blandar Twitter og tilfinningum í ljóðum

Eydis Blöndal gefur út sína fyrstu ljóðabók í dag. Bókin ber nafnið Tíst og bast og er vísun í samfélagsmiðilinn Twitter og hefur Eydis birt sum af ljóðunum á miðlinum. Hún hefur ort ljóð frá unga aldri og yrkir um allt frá kynlífi yfir í stætoferðir. Samhliða skáldskapnum stundar Eydis nám í verklegri eðlisfræði.

„Ég er svolítið að tvinna saman Twitter og tilfinningar í ljóðunum mínum,“ segir hin 21 árs gamla Eydis Blöndal sem gefur út sína fyrstu ljóðabók í dag. Bókin ber titilinn Tíst og bast.

„Nafnið er auðvitað vísun í Twitter og svo að ljóðin séu svolítið „úti um allt“, því ég yrki um allt frá kynlífi yfir í stætoferðir,“ útskýrir Eydis. Ljóðabókin er gefin út af útgáfufyrirtækinu Lús og segir Eydis að ef hægt sé að tala um markhóp sé hann ungt fólk.

„Stóru forlögín gefa yfirleitt ekki út ungt skáld, því það búast allir við því að ungt fólk hafi ekki áhuga á ljóðlist, þannig að markaðurinn fyrir ljóðabækur samanstendur að mestu af eldra fólki. En sannleikurinn er sá að fólk af minni kynslóð hefur gaman af ljóðum, þeir sem ég hef sýnt ljóðin hafa verið mjög ánægðir og tengja við yrkiseftið.“

Eydis hefur sett sum ljóðin á Twitter, þar sem um 1.200 manns hafa smelt á „follow-takkann“ og fylgjast með tístum skáldsins.

„Á Twitter er málið að vera kómískur. Þar er fólk ekki að sýna erfiðari hliðar lífsins. Eins og við gerum kannski í lífinu yfirhöfuð bara. Þegar einhver spyr hvernig maður hefur það svarar maður yfirleitt: „Bara gott.“ Í ljóðunum er ég svolítið að gera grín að sjálfri mér og gera grín að því að allt þurfi að vera fyndið og sniðugt og reyni að varpa ljósi á að ástæðan fyrir því að við sýnum ekki erfiðari hliðar lífsins er sú að fólk vill hafa hlutina svolítið auðveldla.“ Eydis hefur ort ljóð frá unga aldri.

„Eiginlega frá því að ég lærði að skrifa,“ bætir hún við og heldur áfram: „Ég byrjaði að yrkja af einhverju viti í menntaskóla. Flest ljóðin í bókinni voru samín í vor. Þá gekk ég í gegnum mikla erfiðleika og þá komu ljóðin bara á færbandi.“ Samhliða því að yrkja stundar Eydis nám í verklegri eðlisfræði.

„Ætli ég sé ekki svolítið tvíst og bast í lífinu. Að gera ýmislegt úr ólíkum áttum,“ segir hún og hlær. kjartanatl@365.is

Á Twitter er málið að vera kómískur. Þar er fólk ekki að sýna erfiðari hliðar lífsins. Eins og við gerum kannski í lífinu yfirhöfuð bara. Þegar einhver spyr hvernig maður hefur það svarar maður yfirleitt: „Bara gott“.

+

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Magðalenu Sigríðar Hallsdóttur
fyrrv. símafulltrúa, Siglufirði.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Fjallabyggðar fyrir einstaka umönnun og hlýju í garð Móddu. Guð blessi ykkur öll.

Guðný S. Guðlaugsdóttir Ómar Einarsson
Guðrún H. Guðlaugsdóttir Kristján Sigfús Sigmundsson
Karl Guðlaugsson Kristjana Sæberg Júlíadóttir
Guðbjörg J. Guðlaugsdóttir Nils Gústavsson
ömmubörn og langömmubörn.

+

Ástkær bróðir okkar, frændi og vinur,

Logi Jósef Guðmundsson
andaðist á Landspítalanum við Hringbraut laugardaginn 22. ágúst sl. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík þann 1. september kl. 15.00.

Stefanía Kormáksdóttir Þóra B. Valdimarsdóttir Eyjólfur Bjarni Alfreðsson
Pétur Fallesen
Dagbjört Ylfa Geirsdóttir
Alfred Örn Eyjólfsson

+

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Unnur Áskelsdóttir
Skálpagerði, Eyjafjarðarsveit,
lést 19. ágúst. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Bestu þakkir til starfsfólks Aspar, Beykis og Viðihliðar.

Sigríður Ása Harðardóttir Halldór Sigurgeirsson
Margrét Harðardóttir Guðmundur Óli Scheving
Anna Lilja Harðardóttir Hallmundur Kristinnsson
Áskell Harðarson Hörður Harðarson
ömmu- og langömmubörn.

+

Elskulegur faðir okkar og tengdafaðir,

Sigmundur Bergur Magnússon
ullarmatsmaður í Hveragerði,
lést föstudaginn 21. ágúst. Útför hans fer fram frá Hveragerðiskirkju þriðjudaginn 1. september kl. 14.00.

Kristjana Sigmundsdóttir Þorlákur Helgi Helgason
Sigurveig Sigmundsdóttir Sveinn Guðmundsson
Guðmundur Ingi Sigmundsson Sigríður Á. Pálmadóttir
barnabörn og fjölskyldur.

Merkisatburðir

- 1818** Landsbókasafn Íslands er stofnað undir heitinu Íslands stiftis bókasafn.
- 1833** Lög um bann við þrælalaldi eru samþykkt og því útrýmt í gervöllu Breska heimsveldinu.
- 1953** Sjónvarpsstöðin Nippon TV í Japan sendir út í fyrsta sinn.
- 1963** Martin Luther King Jr. flytur fræga ræðu á tröppum Abraham Lincoln-minnismerkisins.
- 1963** Brúin Evergreen Point Bridge er opnuð í Seattle og verður um leið lengsta fljóttandi brú heims.
- 1967** Tölf manna áhöfn Stiganda frá Ólafsfirði er bjargað eftir rúmlega fjögurra sólarhringa hrakninga í björgunarbát.
- 1971** Hróarskelduhátíðin er sett í fyrsta skipti.
- 1974** Ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Framsóknarflokksins tekur við völdum og Geir Hallgrímsson verður forsætisráðherra.
- 1981** Hallgrímur Marinósson lýkur ferð sinni umhverfis landið á tíunda degi. Ferðin vakti athygli því Hallgrímur ók aftur á bak alla leiðina.
- 1986** Útvarpsstöðin Bylgjan hefur útsendingar og verður fyrsta stöðin sem fer í loftið fyrir utan Ríkisútvarpið.
- 1988** Skriðuföll verða á Ólafsfirði eftir miklar rigningar. Tvö hundruð manns þurftu að rýma hús sín.
- 1990** Irak lýsir yfir stríði gegn Kúveit.
- 1996** Karl Bretaprins og Diana prinsessa skilja.
- 2002** Efnahagsbrotadeild ríkislögreglustjóra gerir húseit í höfuðstöðvum Baugs.

+

Elsku drengurinn okkar, bróðir, barnabarn og frændi,

Xavier Tindri Miles-Magnússon
sem lést á heimili sínu í Tröllakór 22. ágúst, verður jarðsunninn frá Lindakirkju þriðjudaginn 1. september kl. 15. Blómakransar og gjafir afþakkaðar en þeim sem vilja styrkja er bent á styrktarsjóð Xaviers Tindra, rnr. 0130-26-150015, kt. 040687-4329.

Magnús Tindri Sigurðarson Samantha Ellen Miles
Maximus Tindri Miles-Magnússon Alexander Tindri Miles-Magnússon
Margrét Þór Ingibjörg Þór Dómhildur Þór Páll Ágúst Sigurðarson
Sigurður Ingi Pálsson Marlene Alice Miles Robert Thomas Miles og fjölskyldur.

Við erum til staðar þegar þú þarft að okkur að halda

ÚTFARAR- OG LÖGFRÆÐIÞJÓNUSTA



Kærleiksþjónusta í 66 ár
Ný heimasíða – utfor.is



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

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

FÓLK

KYNNINGARBLAD



KOM SJÁLFUM SÉR Á ÓVART

Hrafnkell Hjørleifsson varð fyrstur Íslendinga í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka. Hann hefur hollan mat í hávegum.

Síða 2

SoreFix®

Kveðjum frunsuna með bros á vör



Einstök tvíþætt verkun:

meðhöndlar + fyrirbyggir

- Má nota á öllum stigum frunsu
- Rakagefandi
- Sólarvörn



LYFIS
Trossi / Lyfjum

FÆST Í ÖLLUM APÓTEKUM

www.sorefix.com

DÚLLAST MEÐ FJÖLSKYLDUNNI

NÝR FJÖLSKYLDUFUR Úllendúllen er nýr hugmynda-, tillögu- og fréttavefur þar sem finna má upplýsingar um margt skemmtilegt sem fjölskyldan getur gert saman.

Ég var búinn að ganga með þessa hugmynd um Úllendúllen í maganum í nokkur ár. Ég á sjálfur mjög erfitt með að skipuleggja eitthvað með mínum börnum og fannst óþægilegt að þurfa að leita út um allar trissur að einhverju sem væri í boði. Þá fékk ég þá flugu í höfuðið að búa til vefsíðu sem væri einn miðlægur grunnur yfir viðburði fyrir börn og fjölskyldur," segir Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

Að lokum ákvað Jón Aðalsteinn að gera hugmyndina að veruleika, gerði með aðstoð vinar síns lista yfir fjöldamargar hugmyndir að því sem er ókeypis í boði fyrir fjölskyldur. Efnid var afar yfirgripsmikið og því velklist það fyrir Jóni hvernig best væri að koma því frá sér. „Það var síðan ekki fyrr en ég fór að vinna með Hallgrími Arnarsyni gagnasérfræðingi að hugmyndin varð að veruleika," segir Jón Aðalsteinn en þeir Hallgrímur ýttu www.ullendullen.is saman úr vör þann 10. ágúst.

EIN FRÉTT Á DAG

Á síðunni má finna viðburðaplan hálfan mánuð eða svo fram í tímann. Þá er þar einnig að finna skemmtilegar fréttir um ýmislegt það sem hægt er að taka sér fyrir hendur og viðtöl um það sem fjölskyldum finnst gaman að gera. „Við birtum eina frétt á dag og byggjum þannig smám saman upp gagnagrunn um afþreyingu, leiki og viðburði," segir Jón Aðalsteinn en aðaláhersla síðunnar er á það sem öll fjölskyldan getur gert saman. „Þetta er mjög fjölbreytt. Við bendum á áhugaverða staði, sem dæmi litla sundlaug úti á landi, segjum frá skemmtilegum leikjum sem allir geta tekið þátt í, bendum á leikvelli, hvar hægt er að hjóla eða ganga saman og margt fleira." Flestir þeir viðburðir sem Úllendúllen fjallar um á síðunni eru ókeypis en ef eitthvað kostar þá er bent sérstaklega á það.

VILJA FÁ SENDAR HUGMYNDIR

Þeir Jón Aðalsteinn og Hallgrímur hafa fengið aðstoð við hugmyndaöflun og vilja



endilega hvetja fólk til að senda sér hugmyndir og upplýsingar um viðburði. „Best er að senda texta og mynd á ullendullen@ullendullen.is. Fólk þarf ekki að vera hrætt við að skrifa vitlaust því við vinnum allt upp á nýtt fyrir síðuna," lýsir Jón sem var blaðamaður til fjölda ára áður en hann hóf störf sem ráðgjafi hjá boðmiðlunar-fyrirtækinu Cohn og Wolfe. Úllendúllen er reyndar ekki tengt Cohn & Wolfe heldur áhugamál þeirra Hallgríms sem þeir sinna í frítíma sínum. „Þetta er okkar frístundaþróun," segir hann glettinn.

■ solveig@365.is

MARGT Í BOÐI UM HELGINA

Jón Aðalsteinn og Hallgrímur geta bent á ýmislegt skemmtilegt sem er að gerast um helgina. Til dæmis bæjarhátíðina í túninu heima í Mosfellsbæ, Akureyrarvöku og útimarkað í Laugar-dal.

MYND/GVA

VETRARYFIRHAFNIRNAR

KOMNAR

lægrri verð
v/ gengis-
lækkunar



SKODID

WWW.LAXDAL.IS
YFIRHAFNIR,

BERNHARD
LAXDAL

Vertu vinur á
Facebook



Virkni staðfest í
klínískum prófum*

Lúsasjampó

eyðir höfuðlús og nit

Öflugt - fljótvirkt - auðvelt í notkun

- Virkar í einni meðferð
- Fljótvirkt: Virkar á 10 mínútum
- 100% virkni gegn lús og nit
- Náttúrulegt, án eitrefna

Mjög
auðvelt
að skola
úr hárl!

FÆST Í ÖLLUM APÓTEKUM

LICENER®
VIRKAR Í EINNI MEÐFERÐ

Íslenskar upplýsingar er að
finna á www.licener.com/IS

* Abdel-Ghaffar Fatah, Parasitol Res. 2012 Jan; 110(1):277-80. Epub 2011 Jun 11.
Fyrir 2 ára og eldri

LYFIS

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** | Söluver: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

Eitt öflugasta andoxunarefnið á markaðnum

Túrmerik
95% Curcumin

20% afsláttur

„Undraefnið“ frá Natures aid

Getur haft góð áhrif á bólgur, blóðrás, minni og blóðsykursjafnvægi.



Útsölustaðir: flest apótek, heilsuþúfir og heilsuhillur verslana.

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Afríka, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Halla Birgisdóttir fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi, Jónas Þór fararstjóri, Höskuldur Frimannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í., Sr. Bragi Skúlason sjúkráhusprestur.

Ferðamálastólur Íslands

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

SPRENGISANDUR ER Í LOFTINU

SIGURJÓN M. EGILSSON OG UMRÆÐA SEM SKIPTIR MÁLI

SUNNUDAG KL. 10:00 - 12:00



BYLGJAN
989



FYRSTUR ÍSLENDINGA Hrafnkell Hjörleifsson taldi ekki útilokað að stefna á tíma undir þremur tímum og það tókst. MYND/ERNIR

DJÖFULL KVADDUR

FRUMRAUN Hrafnkell kom sjálfum sér á óvart þegar hann varð fyrstur Íslendinga í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka. Hollan mat hefur hann í hávegum.

Hrafnkell Hjörleifsson hafði aldrei áður hlaupið heilt maraþonhlaup þegar hann kom fyrstur Íslendinga í mark í Reykjavíkumaraþoni Íslandsbanka síðustu helgi. Hrafnkell, sem er þrítugur hagfræðingur og nemi í tölvunarfræði við Háskólann í Reykjavík, segir ákvörðunina um þátttöku í hlaupinu eiga rætur sínar að rekja til þess að honum og vini hans og æfingafélaga, Gunnari Jóhannssyni, fannst þeir þurfa að afreka eitthvað á íþróttasviðinu á þrítugsafmælisárinu. „Gunnar er ekki þekktur fyrir að hika við hlutina svo hann stakk upp á keppni í járnkarli. Ég náði að tala hann niður á að láta bara maraþonhlaup duga.“

Þótt hlaupið síðustu helgi hafi verið fyrsta maraþonhlaup Hrafnkells er hann ekki ókunnugur líkamlegri áreynslu. Hann ólst upp í vesturbæ Reykjavíkur þar sem hann æfði fótbolta með KR og hefur áður tekið þátt í almenningshlaupum, hjólakeppnum og þríþraut. „Ég var alltaf í misvöndu formi og tók eingöngu þátt upp á stemninguna og til að prófa sjálfan mig. Við Gunnar tókum þátt í hálfmaraþoninu í tvígang, árin 2007 og 2009. Í seinna skiptið setti ég mér það markmið að hlaupa undir 90 mínútum. Æfingatímabilið var samt ekki markvissara en svo að ég eyddi endasprettinum í Lækjargötu á löturhægri göngu kyngjandi eigin ælu. Síðan silaðist ég yfir marklínuna á 90 mínútum og 24 sekúndum. Ég var sannfærður um að ég ætti meira inni og þessar 24 sekúndur sátu í mér.“

ÓMETANLEGUR STUÐNINGUR

Æfingatímabilið stóð yfir í sjö mánuði en í upphafi var Hrafnkell ekki með neitt fastmótað tímamarkmið. Hann taldi þó ekki útilokað að stefna á maraþon undir þremur tímum. „Þeim draumörum deildi ég þó ekki með neinum til að byrja með en þegar ég opnaði mig með þetta markmið fékk ég líka svarið frá göðum vini: „Rólegur, þú getur það ekkert.“ Það var auðvitað bara til að tendra neistann.“

Stemningin í hlaupinu var frábær að sögn Hrafnkells og þá sérstaklega í upphafi þegar hlaupið er í gegnum íbúðahverfin í Vesturbænum og á Nesinu. „Þegar leiðir hálfmaraþon- og maraþonhlaupara skildi varð þetta meiri eyðimerkurganga. Fyrri helmingur hlaupsins gekk vel og ég kláraði fyrra hálfmaraþonið á 1:27. Þar með kvaddi ég þann gamla djöful og var langt á undan áætlan. Ég fékk góðan stuðning allt hlaupið, frá vinum mínum, frá konunni minni



FÉLAGAR Gunnar Jóhannsson (t.h.) er æfingafélagi Hrafnkells en saman hafa þeir tekið þátt í ýmsum raunum. MYND/ÚR EINKASAFNI

sem hjólaði milli staða og hvatti mig, og svo átti ég frábæran frænkustuðningshóp á Eiðisgrandanum.“

ÁHERSLA Á HOLLUSTU

Hollur matur er í hávegum hafður á heimili Hrafnkells og kærustu hans, Þyri Huldar Árnadóttur, sem er dansari hjá Íslenska dansflokkinum. „Þyri Huld þarf vinnu sinnar vegna að vera í toppformi. Því reynum við alltaf að borða holt og eldum yfirleitt frá grunni. Engin unnin matvæli og enginn sykur en þeim mun meira af fiski og grænmeti. Þegar líða fór á æfingatímabilið hætti ég líka að neyta mjólkurvara og fann mikinn mun. Samhliða jók ég neyslu á hnetum, fræjum, ólífuolíu og ýmsum baunum.“

Spurður um frekari áform varðandi hlaup og persónulega hagi segir Hrafnkell þau frekar óljós. Hann starfaði um tíma sem hagfræðingur eftir útskrift þar til þau hjónin ákváðu að leggja land undir fót og fóru í hálsárs bakpokaferðalag um Suður-Ameríku. „Þegar heim var komið var kannski ekki alveg augljóst hvað maður ætti að taka til bragðs þannig að ég skelti mér aftur í nám og í þetta skiptið í tölvunarfræði. Ég er ekki þeim kostum gæddur að plana langt fram í tímann þannig að hvað gerist næst verður bara að koma í ljós.“

Hrafnkell gefur hér lesendum uppskrift að gómsætum grænmetisrétti þar sem eggaldin er aðalhráefnið.

■ starri@365.is

EGGALDIN Í OFNI:

Þrjú eggaldin bökud í heilu lagi við 180 gráður í 30-40 mínútur eða þar til vel krumpuð.

DRESSING:

- 1,5 msk. sinnep
- 3 hvítlauksgeirar
- 1 fersk daðla
- Fersk basilíka
- Allt maukað saman.

FYLLING:

- 6 skalottlaurar
- 6 sólþurrkaðir tómatar
- 1 dl kínóa, skolað og soðið í 20 mínútur með 1 msk. af grænmetisrafti frá Söllu.

1 sæt kartafla í teningum bökud í ofni ásamt kókosolíu í 20 mín. Sett í matvinnsluvél og maukuð.

Laukurinn skorinn í sneiðar og mýktur í botnfylli af vatni á pönnu. Tómtum bætt út í rétt áður en slökkt er undir pönnunni þegar laukurinn er orðinn glær. Soðnu kínóa blandað saman við ásamt dressingu. Eggaldin skorin í tvennt langsum, innihaldið skafið úr og bætt á pönnuna. Allt fært í hýðið af eggaldinu og sætu kartöflunni smurt ofan á. Borðað ásamt fersku salati með ríkulegu magni af fræjum og ólífuolíu.



Lífið

FÖSTUDAGUR
28. ÁGÚST 2015

Sunna Skarphéðinsdóttir
næringarfræðingur

**ÁTKÖST, EFTIRSJÁ
OG TILFINNINGA-
TENGT HUNGUR 4**

Matarvísir

Gómsætar uppskriftir

**BROKKÓLÍ- OG
AVÓKADÓSAT
MEÐ EGGJUM 8**

Tíska og trend
í fatnaði

**HVÍTI BOLURINN
SEM PASSAR VIÐ
ÖLL TÆKIFÆRI 10**



María Dalberg

**LEIKLISTIN
OPNAÐI
NÝJAN HEIM**

FRÉTTABLAÐIÐ

www.is7livid.is

SÍGILDIR TÓNAR



Bergrún Íris Sævarsdóttir er rithöfundur sem segist elska klassíska tónlist, sérstaklega á meðan hún myndskreytir barnabækur og semur sínar eigin sögur, ljóð og söngtexta. Hún á tvo drengi sem veita henni innblástur og kunna þeir vel við tónlistarsmekk móðurinnar. Þessir tónar ættu að hvetja til dáða, hvort sem það er í ræktinni eða við teikniblokkina.

- **ALLAR NOKTÚRNUR CHOPINS**
- **WHILE THE WORLD BURNS** SVAVAR KNÚTUR
- **MARTHA** TOM WAITS
- **BLÁA HAF** RAGGA GRÖNDAL
- **EFTIR EITT LAG** SAMSAM
- **MY FAVORITE PART** SAMSAM
- **AUTUMN LEAVES** EVA CASSIDY
- **BREATHING** LÁRA RÚNARS



HUGAÐU AÐ HEILANUM



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Í lengri tíma hefur því verið haldið fram að meðfædd greind væri eiginleiki sem ekkert væri hægt að bæta við né breyta. Farsælast þótti að búa til það besta úr því sem viðkomandi fékk í vöggugjöf. Nokkur framþróun hefur orðið á þessu sviði og vísindamenn komið fram með sannanir sem sýna fram á að við getum aukið hæfni okkar á ýmsum sviðum sálargáfna. Með því að læra nýja færni og auka þroska eykst virkni tauga í heilanum, við verðum þar af leiðandi örflítið greindari en áður. Það

er leikur einn að styrkja þessa virkni með skemmtilegum leiðum, hér koma nokkrar hugmyndir fyrir þig, kæri lesandi.

Tónlist

Lærðu á nýtt hljóðfæri eða dustaðu rykið af þeim gömlu og fíkræðu þig áfram. Það er aldrei of seint að læra að spila á hljóðfæri. Tónlist hefur jákvæð áhrif á hugmyndaflugið svo um munar, bætir minni og eykur almenna gleði.

Lestur

Fáðu vini þína með þér í leshring og reynið að hittast sem allra oftast. Yndislestur er róandi, dregur úr streitu og örvar listræna tilhneigingu og hugmyndaflug. Lestur getur líka styrkt tilfinn-

ingalega greind og gert þér auðveldara fyrir að skilja aðra og setja þig í þeirra spor.

Líkamsrækt

Regluleg líkamsrækt skilar sér ekki einungis í betra líkamlegu formi heldur styrkir hún einnig andlegu hliðina. Aukið blóðflæði til heila eykur minni, fókus og einbeitingu.

Tungumál

Það er gaman að geta slegið um sig á nokkrum tungumálum en þau hafa einnig jákvæð áhrif á heilastarfsemina. Þeir sem tala fleiri en tvö tungumál eru sagðir vera sleipari í að finna lausnir á vandamálum sem upp rísa og vera betri stjórnendur.

Heilaleikfimi

Haltu heilanum við með sértækri hugarleikfimi. Krossgátur, sudoku, gátur, og spilakvöld eru úrvalsskemmtun fyrir heilann og alls engin tímaeyðsla ef rétt er að staðið. Þjóddu vinum þínum heim í spilakvöld, það styrkir bæði vinaböndin og heilann.

Hugleiðsla

Sífelld fleiri eru farnir að hugleiða og veit það einungis á gott. Hugleiðsla er aldagömul aðferð sem er til margs nýtíleg. Hana er hægt að nota til þess að bæta andann, hvíla, hreinsa hugann og styrkja einbeitingu. Sumir myndu jafnvel lýsa hugleiðslu sem nuddtíma fyrir heilann, ekki er það nú slæmt.

Nýjar
haustvörur
streyma inn




My
Style



tískuhús

mystyle 

Bæjarlind 1-3
201 Kópavogur
s: 571-5464

LESANDI FYRIRMYNDIR BÓK Í HÖND



Bergrún Íris er höfundur barnabókanna *Vinur minn*, *Vindurinn* og *Sjáðu mig sumar*, og hefur blásið til lestrarátaks meðal fjölskyldna í landinu. Bergrún Íris hefur einsett sér að teygja sig frekar eftir bók þegar hún ætlar að fara í spjaldtölvuna eða snjallsímamann og hún hvetur aðra til að gera slíkt hið sama.

„Það læra börnin sem fyrir þeim er haft,“ segir Bergrún Íris, „og þó að græjurnar heilli alltaf tel ég að með því að hafa lesandi fyrirmyndir á heimilinu aukist lestraráhugi barnanna. Ég vil frekar vera mamma sem var með nefið ofan í bók heldur en sú sem lítur ekki upp úr símanum. Þetta verður án efa erfitt til að byrja með þar sem síminn kallar allan daginn en æfingin skapar meistaran.“

Átakið stendur í fjórar vikur og er hægt að finna það í samnefndum viðburði á Facebook.

Lífið
www.visir.is/lifid

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

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

eyewear



Optical Studio
BNAÚMALIND • LEIFSTÍG • KEFLAVÍK

Heilsvísir

HVAÐ EF MIG LANGGAR EKKERT TIL AÐ STUNDA KYNLÍF

Fjölmíðlar heims keppast um þessar mundir við að fjalla um hina „nýju Viagra“ fyrir konur. Spámennt, og þeir sem eiga peninga í lyfjafyrirtækjum, segja að þetta muni gjörbreyta kynlífi fyrir konur, og þá væntanlega líka kallana þeirra, því nú muni konur langa í kynlíf. Loksins er komin lausn fyrir þurrkuntur og kynkaldar teprur þessa heims. Þú bara poppar eina Addyi (pillan heitir það) fyrir svefninn á hverju kvöldi og ef þú ert heppin þá langar þig kannski til að njóta kynlífs einu sinni í þeim mánuði. Það er samt ekki gulltryggt að þú náir að fá fullnægingu, hafðu það hugfast. Það var nefnilega ekki gerð krafa um slíkt þegar lyfið var prófað. Bara að kynlífið væri ánægjulegt. Svona eins og góður latte.

Ein pilla og klofið opnast?

Þetta er staðreyndin. Lyfið hefur áhrif á heilann og sér um að stýra upptöku hormónsins serótóníns. Það má ekki neita áfengis samhliða inntöku lyfsins (ekki heldur yfir daginn, bara aldrei sumsé) og lyfið þarf að taka á hverri nóttu fyrir svefn. Aukaverkanirnar eru svakalegar (lestu fylgiseðilinn og fáðu sjokk, ég meina, yfirlíð og skemmdir á miðtaugakerfi og þar fram eftir götunum) og þetta hentar mjög þröngum hópi kvenna. Þetta lyf er einungis fyrir þær konur þar sem vandamálin í sambandinu hafa ekki áhrif á kynlífið (!) og þær mega ekki vera á lyfjum vegna geðrænna vandkvæða.

Þannig að, hverjum gagnast þetta lyf? Getur þetta ekki allt eins verið hass ef við þurfum bara að slaka á og krukka aðeins í heilanum?

„Loksins er komin lausn fyrir þurrkuntur og kynkaldar teprur þessa heims. Þú bara poppar eina Addyi“

Gröð upp úr þurru?

Ég get ekki að því gert að ég á erfitt með að fjarlægja umhverfi, sambandið og andlegan líðan frá upplifun á kynlífi. Það að poppa pillu breytir því ekki að makinn verði frábær og allt í einu sérðu viðkomandi í sexi ljósi og langar að hömpast. Það að þróa svona lyf er að gera lítið úr þeim konum sem bara langar alls ekkert að stunda kynlíf. Já, það nefnilega má. Það má alveg ekki langa í kynlíf. Það gerir þig ekki að slæmri manneskju eða manneskju sem þarf lyf til að stýra löngun.

Það ber samt að taka fram að umrætt lyf á að vera fyrir þær konur sem langar en upplifa samt ekki greddu. Það er áætlað að það geti verið um 10% kvenna í þessum heimi. Afsakið, en ég fæ ekki skilið hvernig er hægt að reyna að skilja konur og þeirra kynferðislegu upplifanir þegar samfélagið sendir frá sér tvöföld skilaboð um hvað má og hvað á. Þú tekur ekki manneskjuna úr hennar gildislaða umhverfi og segir, þetta er bara eitt hormón í heilanum sem þarf að stífla á einum stað en losa um á öðrum. Þetta er háþólitískt mál og mér líður eins og ég hafi farið aftur í tímavél þar sem við eigum bara að liggja undir og vera rúnkur, stundum hljóðlátar en stundum með „ó, ó þetta er svo gott, þú ert svo stór“.



Hormón, helvítis hormónin

Staðreynd málsins er líka sú að nú er verið að þróa getnaðarvarnir fyrir karla, aðrar en smokkinn. Þeirra getnaðarvarnir innihalda ekki hormón. Ég endurtek, engin hormón. Það vill auðvitað enginn raska hinu fallega jafnvægi testósteróns, þeir gætu mýkst við það og

jafnvel bara breyst í hið hættulegasta af öllu, konur! Í fleiri tugi ára hafa konur verið pumpaðar upp af hormónum og okkur sagt að ef við filum það ekki þá er bara að fá sér hettuna eða lykkjuna og hætta svo að væla. Hvaða rugl er þetta eiginlega? Ég segi einfaldlega stopp, ég tek ekki þátt í þessu rugli og ég ætla að breyta heiminum.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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



Nýjar haustvörur

Stærðir 33-53

Verzlunin Belladonna

belladonna

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

TILFINNINGATENGT HUNGUR

Sunna Björg Skarphéðinsdóttir
Lífisfræðingur, B.Sc.
í næringarfræði
www.fjarnaering.is

Það er mun algengara en okkur grunar að einstaklingar stjórni mataræðinu eftir tilfinningum. Þegar okkur líður vel og við erum í góðu andlegu jafnvægi er tiltölulega einfalt að borða hæfilega stóra skammta, borða hollt og reglulega en fjölmargir glíma við það að borða yfir sig í sífellu, borða óhollan mat og vera sífellt að borða eða narta í mat.

Átköst

Þessir einstaklingar kljást oft en ekki við tilfinningar eins og vonleysi, skömm eða samviskubit og þetta ástand kallast lotuofát (e. binge eating) og lýsir sér í átköstum þar sem fólk borðar mikið magn af mat á stuttum tíma. Einstaklingar sem upplifa átköst glíma einnig í mörgum tilfellum við stress, kvíða, þunglyndi eða einmanaleika. Eftirtalinn atriði eiga oft við einstaklinga sem upplifa átköst:

- 1 Borða þrátt fyrir að finna ekki fyrir hungurtilfinningu
- 2 Fara reglulega í megrun eða aðhald



- 3 Eiga erfitt með að hætta að borða þrátt fyrir að vera saddir
- 4 Þyngjast og léttast til skiptis og eru sjaldnast í þyngdarjafnvægi
- 5 Kljást í mörgum tilfellum við þunglyndi

Eftirsjá

Átköst geta veitt einstaklingum tímabundna ánægju en ekki löngu seinna upplifa þeir oft mikla vanlíðan og eftirsjá, finnst þeir vonlausir og skammast sín fyrir að borða yfir sig og hafa ekki betri sjálfstjórn. Því verr sem þessum einstaklingum líður

með sjálfa sig því oftast leita þeir í mat til þess að líða betur. Þetta ástand veldur því oft vítahring sem getur haft þyngdaraukningu og mikla vanlíðan í för með sér.

Vísendingar um líffræðilegar ástæður átkasta

Ýmsir líffræðilegir þættir geta leitt til átkasta. Rannsóknir hafa sýnt að átköst geta verið afleiðing af röngum skilaboðum sem koma frá undirstúku heilans til líkamans um hungur og seddu. Einnig hafa rannsóknarmenn fundið stökkbreytt gen sem virðist valda aukinni tíðni átkasta hjá einstaklingum sem bera genið. Hemjulaust át virðist einnig vera algengara vandamál hjá þeim sem mælast með lágt magn af taugaboðefninu og gleðihormóninu serótóníni í líkamanum.

Raunverulegt hungur eða tilfinningatengt hungur?

Tilfinningatengt hungur er ekki það sama og raunverulegt hungur. Ef þú kannast við þessi einkenni er gott fyrir þig að byrja að leita að rót vandans við átköstum því ástæðan liggur hjá okkur sjálfum og andlegri líðan okkar. Viðtals-tími hjá sérfræðingi getur hjálpað þér að finna í hverju vandinn liggur og hvernig þú getur myndað heilbriggt samband við mat sem stjórnað ekki af neikvæðum tilfinningum.

AUGLÝSING: STEINAR WAAGE KYNNIR



Ecco Caden st. 33-40 kr. 17.995



Ecco Snowboarder st. 27-35 kr. 15.995



Ecco Biom Hike Kids
st. 30-35 kr. 16.995



Ecco Biom Trail Kids st. 27-35 kr. 15.995



Melania kuldaskór úr leðri st. 23-32 kr. 9.995



Ecco Biom Lite Infants st. 19-24 kr. 12.995



Ecco Biom Hike Infant
st 21-28 kr. 14.995

VEL SKÓUÐ FYRIR SKÓLANN

Haustið nálgast óðfluga. Börnin eru sest á skólabeck að nýju og kætast í frímínútum í góðu jafnt sem slæmu veðri. Þá er gott að vera vel búinn til fótanna, til dæmis í vatnspéttum kuldaskóm frá Ecco eða kuldastígvélum frá Viking. Þessi merki ásamt fleirum fást í Steinari Waage í Smáralind og Kringlunni.

Í Steinari Waage er að finna mikið úrval af kuldaskóm á börn og unglinga. „Við erum til dæmis með danska gæðamerkið Ecco sem hefur reynt afar vel,“ segir Nína Þórarinsdóttir, innkaupastjóri hjá Steinari Waage. Hún segir kuldaskó af þessu merki vera flesta með Gore-Tex en að öðru leyti sé fjölbreytnin mikil í útliti og sólum. Hún bendir á að í Biom-línunni frá Ecco séu svokallaðir natural motion skór. „Það þýðir að þeir eru betri fyrir þroska fóta og börn þreytast síður í hnám og baki.“



Nína Þórarinsdóttir
innkaupastjóri

Fjölbreytt úrval

Viking kuldastígvélir eru einnig afar vinsæl enda hafa þau sannað sig í gegnum tíðina, þykja bæði þægileg og endingargóð. Önnur merki sem Steinar Waage selur vel af á haustin eru venjulegir og vatnsheldir skór frá Hummel. „Við seljum líka mikið af Nike en fólk hefur einnig verið að kaupa þá sem innanhússípróttaskó fyrir skólann,“ segir Nína. Hún nefnir einnig skó af ítalska merkinu Melania. „Þetta eru afar fallegir og endingargóðir leðurskór á hagstæðu verði.“

Nína segir foreldra leggja mikla áherslu á að skórnir séu vandaðir. „Þá er afar mikið atriði á þessum árstíma að skórnir séu vatnsheldir,“ segir Nína en nú þegar er mikill straumur í verslunina af fólki sem vill kaupa skó á börnin sín fyrir veturinn.

Stærðin skiptir miklu

Nína segir miklu máli skipta hvernig skór eru valdir á börn. „Áriðandi er að velja rétta



stærð. Fólk hættir til að kaupa of stóra skó til að auka endinguna en hins vegar geta of stórir skór bæði verið óþægilegir og svo skemmast þeir líka fyrr,“ útskýrir hún. Starfsfólk Steinars Waage aðstoðar fólk við að finna rétta stærð enda eru stærðir ólíkar eftir merkjum.

Nína bendir á að fólk úti á landi geti fengið skóna senda til sín. „Þá erum við með mjög góða vefsíðu, www.skor.is, þar sem hægt er að skoða úrvalið, kaupa og láta senda. En svo er líka velkomið að hringja í okkur og spyrja, við tökum alltaf vel á móti öllum fyrirspurnum.“



Viking Frost stígvél
st. 21-39
kr. 8.995

JÓGAMOTTAN ER SPEGILL SJÁLFSMYNDAR



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

María Dalberg fæddist í Danmörku og ólst þar upp til sex ára aldurs en þá flutti hún á Sel-tjarnarnes þar sem hún sleit barnsskónum. Að grunnskóla loknum lá leið hennar í Menntaskólann í Reykjavík þaðan sem hún útskrifaðist. Snemma sótti hugur hennar að listinni og sem barn fékk hún að velja sér hljóðfæri til að læra á. „Þegar ég var sex ára þá fannst mér fiðlan vera flottasta hljóðfæri í heimi og lærði ég á hana meðfram grunnskóla og fram í menntaskóla. Ég var komin á sjöunda stig og átti stutt eftir í lokaprófið þegar annað lífinu tók við. Ég spila þó á fiðluna mína við og við en væri til í að gefa mér meiri tíma í það,“ segir María.

Tækifæri í leiklistinni

Að menntaskóla loknum fór María í dönsku í Háskólanum og lauk þaðan BA-prófi. „Ætli það hafi ekki verið áhugi minn á tungumálum og bókmenntum sem dreif mig í námið. Ég var líka með ágætisgrunn í dönsku eftir að hafa búið þar sem barn.“ Leiklistarbakterían var þó aldrei langt undan þrátt fyrir að María reyndi ítrekað að losa sig við hana. „Ég tók þátt í leikfélaginu bæði í menntaskóla sem og í Háskólanum en þorði kannski aldrei fyllilega að hella mér út í hana. Það kom þó að því að ég lét undan og hélt utan til náms.“ María uppfyllti ævintýraþrána og hélt utan til London þar sem hún sótti um

og komst inn í hinn virta leiklistarskóla Drama Centre London en hann er hluti af Central St. Martins College, hönnunar- og listaskólanum þekktu. „Ég var orðin tuttugu og sex ára þegar ég loksins lét verða af því að hefja nám í leiklist, ætli það teljist ekki frekar í eldri kantinum í þessum geira,“ segir María og hlær. Nokkuð margir þekktir leikarar hafa lokið námi frá þessum skóla og má þar helst nefna Colin Firth, James Bond sjálfan eða Pierce Brosnan og Emiliu Clarke, leikkonuna úr Game of Thrones. „Nokkrir þekktir Íslendingar hafa einnig sótt skólann en ég veit til þess að Steinunn Ólína útskrifaðist þaðan sem og Jón Gunnar Þórðarson leikstjóri og Heiða Rún Sigurðardóttir leikkona.“ Það er enginn leikur að vera í leiklistarnámi og krefst námið mikils af nemendum sem það sækja. „Ég nánast bjó í skólanum á þessum tíma enda mikil vinna á bak við hvert verkefni ef vel átti að vera.“ Eftir útskrift fékk María umboðsmann og tækifæri til þess að prófa sig áfram í leiklistarheiminum. Hún fékk tækifæri til að leika í leikhúsum og hennar stærsta hlutverk var aðalhlutverk í leikverki eftir Strindberg með sjálfstæðum leikhópi í Soho leikhúsinu. Heimþráin fór þó að gera vart við sig og leitaði María sífellt í fleiri verkefni hér heima. Það kom svo að því að þráin eftir heimahögunum varð erlenda ævintýrinu yfirsterkari og María flutti alfarið heim til Íslands fyrir rúmum tveimur árum. „Ég var búin að vera að vinna með Braga Ólafssyni rit höfundu að leikgerð fyrir leikhús upp úr skáldsögunni hans

Gæludýrin. Sú vinna er enn í gangi, það verður gaman að sjá verkið lifna við á sviðinu einn góðan veðurdag,“ segir María.

Jóga varð lífsstíll

Leiklistin krefst mikils af líkama og sál. Í náminu úti í London kynntist María jóga og stundaði það stíft meðfram náminu. „Mér fannst jógaæfingarnar skila sér vel í því sem ég var að fást við enda leikarar mikið að vinna með líkamann og nauðsynlegt að vera í góðu líkamlega og andlegu formi. Eftir námið sökkkti ég mér af alvöru í jóga og þá sérstaklega Ashtanga jóga. Ég fann að þarna var ég komin á rétta hillu ásamt leiklistinni.“ Eftir að María sneri aftur heim til Íslands hélt hún áfram jógaíðkun og ákvað svo í kjölfarið að læra að kenna öðrum þessa dásamlegu list að iðka jóga. „Eftir að ég kom heim iðkaði ég Ashtanga jóga áfram í Yoga Shala, hjá Ingibjörgu Stefánsdóttur. Það vildi svo vel til að hún var einmitt að fara af stað með jógakennaranám og bauð mér að vera með. Á þessu tímabili hugsaði ég með mér að ég hefði gott af þessu þó að ég færi ekki endilega að kenna jóga.“ Námið stóð í ár og að því loknu fór hún strax að kenna og jók við sig í jógafræðunum í Bandaríkjunum. „Ég fann að eftir námið þá þyrsti mig í meira og fór í þrjá mánuði til New York og var í læri hjá Ashtanga jóga-gúrú sem heitir Eddie Stern og er með jógaútdíó í Soho á Manhattan. Þar var ég að æfa með frægum einstaklingum eins og Willem Dafoe Hollywood-leikara og rapparanum Mike D úr Beastie Boys, sem var mjög

VILTU HRÖKKVA Í GÍRINN?

Þeir sem hagsa um heilhestuna velja BURGER
lúkkabæði. Í því er enginn viðbætur sykur og
ekkiert ger. Það er líka einstaklega bragðgott!

Það er engin tilviljun að BURGER er vinsælasta
lúkkabæðið á Íslandi.



BURGER

HEIMAN ÍN
HOLLANDUM

Engin
viðbætur sykur,
ekkiert ger.

„Eftir námið sökkta ég mér af alvöru í jóga og þá sérstaklega Ashtanga jóga. Ég fann að þarna var ég komin á rétta hillu ásamt leiklistinni.“

á hugavert. Þetta var eitt af því allra besta sem ég hef gert fyrir sjálfa mig.“ María hefur sérhæft sig í Ashtanga jóga og Vinyasa jóga og kennir núna í glænýrri jógastöð sem heitir Sólir og er úti á Grandi í Vesturbænum. „Fyrir mér er jóga lífsstíll og jafnmikilvægt og að borða og sofa. Ég byrja daginn á því að gera jóga og kenni tíma klukkan hálf sjö á morgnana fjóra daga vikunnar,“ segir Maríu og bætir svo við að jóga sé eitthvað sem flestir ættu að tileinka sér því það sé í rauninni svo margbrotið og styrki bæði líkamann og hugann. „Fyrir utan jógaæfingarnar þá er jóga svo miklu meira og eftir því sem þú stundar það oftar þá opnast nýr heimur sem styrkir andlegu hliðina. Jóga hefur kennt mér að þekkja sjálfa mig betur, ég líki oft jóga-mottunni við spegil því á henni geturðu lesið í líkamlegt og andlegt ástand.“

Fyrsta stóra hlutverkið

Þessa dagana vinnur María að undirbúningi á sýningunni „Sími látins manns“ eftir bandaríska leikskáldið Sarah Ruhl, sem frumsýnt verður á vordögum á þessu leikári. „Þetta er bráðfyndið leikrit um nándina sem við öll þráum en eigum ekki alltaf auðvelt með. Tæki eins og snjallsími, með öllum sínum upplýsingum og tengimöguleikum, getur virkað eins og gereyðingartól í mannlegum samskiptum og búið til þrígandi tómarúm.“ segir María. Sjálf leikur hún aðalpersónuna Nínu sem finnur síma látins manns og reynir eftir bestu getu að búa til nánd á milli fjölskyldu og vina mannsins í gegnum símann. Þessar tilraunir Nínu hafa ófyrirsjáanlegar afleiðingar sem í senn eru hennar glötun og björgun, því hún kynnist líka stóru ástinni.

„Við erum með frábæra íslenska staðfærslu, leikritið gerist í okkar nútíma í okkar nærumhverfi og allir ættu að geta speglað sig á einhvern hátt í persónunum. Þetta verður fyndið og óbærilega siðferðislega rangt og á vel við í íslensku samfélagi eins og það er í dag,“ segir María. Leikstjóri verksins er ekki af verri endanum, en leikkonan Brynhildur Guðjónsdóttir hefur tekið það að sér. „Þetta er fyrsta stóra leikstjórnarverkefnið hennar Brynhildar í atvinnuleikhúsi. En Brynhildur hefur verið mikil fyrirmynd Maríu í leikhúsinu og segir hún það mikinn heiður að vinna með henni. „Ég sökkta mér í verkin hennar Sarah Ruhl þegar ég bjó í New York og kolféll fyrir þessu verki, Sími látins manns. Það vill svo skemmtilega til að Sarah Ruhl var einn af kennurum Brynhildar þegar hún var að læra leikritaskrif við Yale háskóla. Við erum báðar miklir aðdáendur hennar og því spenntar að túlka þetta verk á okkar hátt.“ María Dalberg er svo sannarlega fjölskylda og hæfileikarík manneskja sem sífellt leitar að nýju ævintýrum og upplifunum sem svo skila sér aftur á svið og út til okkar sem horfa, það verður gaman að fylgjast með því sem hún tekur upp á í framtíðinni.

MYNDAALBÚMIÐ



María kennir jóga í Sólum, jógaústúdíói fjórum sinnum í viku. María og Brynhildur Guðjónsdóttir standa saman að sýningunni Sími látins manns. María ásamt Lárusi, kærasta sínum.

Heilsu Qigong

5 helstu ástæður þess að iðka qigong
Qigong (borið fram “tsí-gong”) er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir “lífskraftur”, og gong, sem merkir “nákvæmar æfingar”.



1. Aukin vellíðan og lífsþróttur

Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarts- og æðastarfsemi, jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.



2. Dregur úr þrálátum sársauka

Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur þú dregið úr þrálátum sársauka frá liðagigt.



3. Betra blóðstreymi

Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið súrefnisflæði í líkamanum.



4. Dregur úr spennu

Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi. Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttu hegðun, þunglyndi og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.



5. Byggir upp sjálfsvirðingu

Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

**Skráning
í síma
553 8282**



Finndu okkur á Facebook



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

SÓFAR
PÚÐAR MOTTUR
SÓFABORD
SMÁVÖRUR
STÓLAR



LOKADAGUR LAUGARDAGINN

ÚTSÖLULOK
29. ÁGÚST

ALLT AÐ
50% AFSLÁTTUR
AF ÚTSÖLUVÖRUM

LÍNAN

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

BLÁBERJA- OG SÚKKULAÐIDÚLLUR

Lilja Katrín heldur úti vefsíðunni Blaka.is þar sem hún býr til ógrynni af girnilegu kruðerí og kræsingum. Hér skeytti hún saman ferskum berjum við smákökuuppskrift, eitthvað sem er kjörið að gera núna þegar ber eru tínd víða um land og þetta er kjörið að taka með sér í vinnuna. Um kökuna segir Lilja Katrín: „Ég elska þegar uppskriftir og kruðerí koma mér á óvart.“

Eitthvað sem ég hélt að yrði afleitt verður bara algjör draumur. Þessar smákökur eru gott dæmi um það og þess vegna kalla ég þær dúllur. Þær eru svo sætar og góðar þrátt fyrir að ég hafi vanmetið þær í fyrstu og haldið þær ógeðslega vondar. Ég nefnilega gat ekki ímyndað mér að smákökur með ferskum berjum yrðu góðar. En stundum er bara svo gott að hafa rangt fyrir sér!“

Hráefni

- 115 g mjúkt smjör
- ½ bolli sykri
- ½ bolli ljós púðursykri
- 1 stórt egg
- 2 tsk. vanilludropar
- 1 bolli Kornax-hveiti
- 2 tsk. maizena
- ½ tsk. salt
- ½ tsk. matarsóði
- ¼ tsk. lyftiduft
- 1 bolli haframjöl
- ⅔ bolli grófsaxað hvítt súkkulaði
- 1 bolli bláber (fersk eða frosin)

Hitið ofninn í 170°C og setjið bökunarappír á ofnskúffur.

Blandið smjöri, sykri og púðursykri vel saman. Blandið egginu við og vanilludropunum og hrærið vel.

Blandið saman hveiti, maizena, salti, matarsóða og lyftidufti í annarri skál.



Hrærið smjörblöndunni saman við þurrefnin þar til allt er næstum því alveg blandað saman.

Blandið haframjölinu saman við með sleif og því næst súkkulaðinu og bláberjunum.

Búið til kúlur úr deiginu og raðið á ofnskúffurnar. Bakið í 16 til 19 mínútur eða þar til brúnirnar á kökunum eru farnar að brúnast.

„Þær eru svo sætar og góðar þrátt fyrir að ég hafi vanmetið þær í fyrstu og haldið þær ógeðslega vondar.“

BROKKÓLÍ- & AVÓKADÓSALAT MEÐ EGGJAHRÆRU

Ásthildur Björnsdóttir heldur úti vefsíðunni Matur milli mála þar sem hún deilir uppskriftum að alls konar réttum, bæði sætum og saðsömum. Þar sem rútína skellur nú á landanum með komu haustsins þá vantar marga oft nýja rétti til að elda í kvöldmatinn og því er kjörið tækifæri að næla sér í hollustu og nýjan rétt með þessu frábæra salati.

Um réttinn segir Ásthildur: „Það er alveg spurning hvort hægt sé að kalla þetta salat – en ég geri það nú samt því að það er svo mikið grænmeti í þessum rétti. Mér finnst egg afskaplega góð og borða þau nánast daglega, 1-3 stykki á dag, ýmist í eggjhræru, sem spæld egg eða harðsoðin. Egg eru nefnilega stútfull af hollustu og svo eru þau bara svo góð!“

Hráefni

- Brokkólí
- Kókosolía
- Egg
- Fetaostur
- Sveppir – smátt saxaðir
- Rauðlaukur – smátt saxaður
- Steinselja – smátt söxuð
- Túrmerik
- Svartur pipar
- Sjávarsalt
- Dijon-sinnep
- Rucola-salat
- Tómatar



Aðferð

Brokkólíið er skorið gróft og sett út í sjóðandi heitt vatn í 4-8 mínútur.

Kókosolían er hituð á pönnu við meðalhita.

Eggi, fetaosti, sveppum, rauðlauk, steinselju, kryddinu og sinn-

epi blandað saman í skál og hellt út á heita pönnuna.

Hrært duglega í þar til enginn vökvi er lengur á pönnunni – tekur örfáar mínútur.

Rucola-salati dreift á disk.

Eggjhrærunni hellt þar yfir og öllu hinu dreift í kring.

Allt það besta hjá 365



ENDALAUST TAL OG
10 GB Á 3.990 KR.*

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

*Skiptir fyrirdráttir frá 2015 í 365 og 365 kr. 2015

Fáðu þér áskrift í síma 1017 eða á 365.is



AUGLÝSING: CELSUS KYNNIR

Celsus ehf.
Hjúkrunar- og heilsuvörur

MINNI SYKURLÖNGUN OG AUKIN VELLÍÐAN

Þörungamagnesium frá Lifestream, Natural Magnesium, er góður magnesiumgjafi. Það er í duftformi og leysist strax upp í vatni. Inntaka þess er því sérlega þægileg og einföld. Einnig er sniðugt að búa til magnesiumolíu og nudda henni inn í húðina.

Celsus hjúkrunar- og heilsuvörur ehf. býður upp á fjölbreytt lífræn næringarefni. „Okkar vinsæla merki, Lifestream frá Nýja-Sjálandi, er fremst í sinni röð meðal heilsuefna vegna lífrænnar næringar, hreinleika og gæða,“ segir Anna Björg Hjartardóttir, framkvæmdastjóri Celsus og eigandi.

Ólíkt öðru magnesium

„Þörungamagnesium frá Lifestream Natural er ólíkt öðru magnesium. Í því er þörungur sem vex í sjónum og þykir eftirsóknarverður magnesiumgjafi. Líkami okkar á auðvelt með að nýta næringuna úr þörungunum og upptakan er auðveld og mikil. Ekki þarf að nota neitt sítrat til að efla upptöku, því náttúrulegt sjávarsalt er hluti af þörungunum.“ Dagskammtur, 350 milligrömm, rúmast í einum þriðja af teskeið.

Það hefur reynt mörgum vel að taka inn þörungamagnesium að morgni dags. „Þeir sem hafa reynt það, segja að það taki burt sykurlöngun yfir daginn auk þess sem tilfinningaleg vellíðan aukist og streita verði minni. Það er gott að vita að sykur og kaffi eyðir magnesium úr líkama okkar en það kemur mörgum á óvart. Til að líða betur við nám og vinnu er vert að huga að magnesiumbúskap líkamans,“ segir Anna.

Leyst upp í köldu vatni

„Magnesium er steinefni sem stjórnar efnaskiptum og bruna líkamans. Dagleg inntaka á magnesium eykur því líkur á að rétt jafnvægi á brennslu líkamans náist og auðveldara verði að létta sig ef þess er þörf, og viðhalda kjörþyngd. Einnig hefur pirringur, kvíði, vanstilling og minnisleysi verið tengt magnesiúmskortri, auk meltingarvanda. Þörungamagnesium er í duftformi þannig að það leysist strax upp í köldu vatni og er alveg bragðlaust. Inntaka er því sérlega þægileg og auðveld og veldur engum magaónotum sem gleður flesta.

Heimatilbúin magnesiumolía

„Það getur verið fínt að taka þörungamagnesium inn að kvöldi til að ná slökun í vöðva og taugar og bæta svefn. Það er auðvelt að blanda sína eigin magnesiúmolíu með að setja til dæmis eina teskeið af magnesi-

um í góða olíu, hræra saman og nudda olíunni vel inn í húðina. Eins er vinsælt að setja eina til tvær teskeiðar í baðvatn eða fótabað eftir hlaup eða skokk,“ segir Anna og bætir við að þörungamagnesium frá Lifestream Natural sé elementar hydroxid magnesium en það hafi helmingi hærra upplausn í vatni en magnesiúmoxíð. „Að auki er magnesium hydroxid uppleysanlegt í magasýrum sem eykur upptöku næringarefna út í blóðið sem skiptir öllu máli. Því þarf ekki nema 1/3 til hálfra teskeið í dagskammt.

Anna segir að þar sem erfitt sé að ná ráðlögðum dagskammti (RDS) af magnesium úr fæðunni einni séu flestir sammála um að margir þurfi viðbót í formi fæðubótar-efna.

Lifestream Natural Magnesium 150g er fimm mánaða skammtur. Fæst í apótekum, Hagkaup, Lifandi markaði, Fjarðarkaupum, Grænni heilsu, Krónunni, Nettó og víðar. www.Celsus.is



Anna segir hið vinsæla merki, Lifestream frá Nýja-Sjálandi, vera fremst í sinni röð meðal heilsuefna vegna lífrænnar næringar, hreinleika og gæða.

Liffrænt
Fjölvitamin fyrir alla
Yfir 100 næringarefni

Lifestream Spirulina

Rauðrófu- og brokkolíduft
ásamt spinati, gulrótum, steinseljugu og káli

Lifestream Ultimate Veggies

Mikil orka
Límanríttig

12
MAGNESIUM
1500MG

CE

Sveppasýkingar - í húðfellingum -

Einföld og áhrifarík, húðvæn meðferð

Þægilegur grísjuborði, passar í nára, undir brjóst og magafellingar. Engin krem eða duft.

Klínískar rannsóknir sýna bata á sveppasýkingu* hjá yfir 85% þátttakenda *candida albicans



Sorbact - Græn sáralækning

Fyrir tilstilli vatnsfælni bindast allir helstu sárasýklar og sveppir við umbúðirnar. Sýklarnir verða óvirkir og hætta að fjölga sé, án sýkla- eða sveppadrepandi efna. Virkar á VRE og MOXA sárasýkla. Skaðar ekki nýjar frumur. Ótakmörkuð notkun. Engar aukaverkanir. Ekkert ofnæmi.

Fæst í apótekum | Celsus ehf. | www.celsus.is



sorbact
green wound healing

100% NATURAL
NOT SYNTHETIC

CC Flax

Frábært til að bæta hormónajafnvægi fyrir konur á öllum aldri

Hörfræ mulin - rík af lignans
Trönuberjafrae
Haf-Þörungakalk

Stuðlar að hormónajafnvægi og vellíðan. Trönuberjafraein styrkja þvagfærakerfi og slímhúð, reynist vel gegn vökvásöfnun* Ríkt af Omega3 ALA. Fjölmargar ritýndar rannsóknir sýna mikinn ávinning af inntöku á lignans fyrir hormónaheilbrigði kvenna.

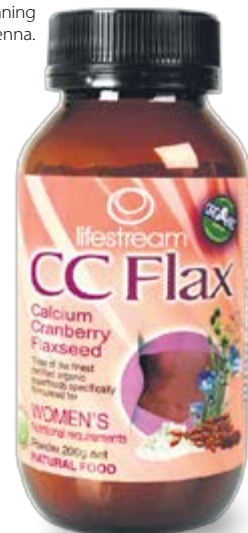
Heilbrigðari og grænri konur

Rannsókn sýndi að konur sem hafa mikið Lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.



- Styrking
- Jafnvægi
- Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

www.celsus.is

Fæst í apótekum, Hagkaup, Krónunni, Nettó, Samkaup, Fjarðarkaup og völdum heilsubúðum



BOLURINN SEM PASSAR VIÐ ALLT

Nýjar haustvörur



Ríta

 Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

Flestir eiga að minnsta kosti einn hvítan bol í fataskápnum, nú ef ekki þá er upplagt að verða sér úti um einn slíkan. Hvíti bolurinn passar nefnilega við ansi marga búninga, bæði kvölds og morgna. Áprentaðir hvítir bolir með fallegum myndum eða sterkum skilaboðum eru líka flottir og mjög vinsælir um þessar mundir. Eins og sjá má á meðfylgjandi myndum er það aðallega hugmyndaflugið sem setur lokaútkomunni skorður.



AUGLÝSING: ANKRA KYNNIR

ÆSKUBRUNNURINN KOLLAGEN

Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, hefur góða reynslu af Feel Iceland-vörnum.

Fyrirtækið Ankra var stofnað árið 2013 í kringum alveg nýja hugsun þegar kemur að heilbrigði húðar. Ankra notar einstök virk efni úr hafinu í kringum Ísland, ekki einungis í hágæða húðvörum heldur einnig til inntöku, sem saman vinna bæði að innan sem utan að bættu útliti og líðan. Markmið Ankra er að styðja sjálfbæra þróun og leggja sitt af mörkum til að auka verðmæti íslenskra sjávarafurða og skapa atvinnu á Íslandi. Aðeins er notað fyrsta flokks hráefni í vörur Ankra en þær eru þróaðar úr lífríki Atlantshafsins og eru án skaðlegra aukaefna en troðfullar af kollageni sem er eitt mikilvægasta byggingarefni mannlíkamans. „Kollagen er hluti af því sem byggir upp brjóska í líkamanum, til dæmis í hnjúm,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti, sem tekur að sér einkatíma. „Margir kannast við verki í hnjúm og mjöðmum og víðar í líkamanum þar sem brjóska og liðir eru. Þessir verkir geta stafað af því að það vanti byggingarefni í brjóska, öðru nafni kollagen. Þessar flottu stelpur hjá Ankra eru búnar að hanna mjög mikilvæga línu úr roðinu af íslenskum fiski sem er fullt af kollageni.“

Ný og betri hnjú

Þorbjörg kynntist vörnum fyrst fyrir einu og hálfu ári, um það leyti sem þær komu á markað. „Ég hef mikinn áhuga á öllu því sem viðkemur hreysti og heilsu og getur gert okkur ljómandi og yngt okkur upp. Þar af leiðandi er ég mikil áhugamannskja um það sem getur byggt upp okkar eigin kollagenframleiðslu í líkamanum. Þegar nóg er af kollageni í húðinni fær húðin þessa náttúrulegu fyllingu og ljóma. Með aldrinum minnkar kollagenið í húðinni og hún verður slappari og virkar kannski eldri en hún annars myndi gera.“ Þorbjörg hefur tekið Amino Marine kollagenið síðan og hefur af því mjög góða reynslu.

„Ég hef til dæmis átt í smá vandræðum með hnén á mér. Ég hreyfi mig mjög mikið og hef gert í mörg ár, það er í mínum lífsstíl að ganga, hlaupa, synda og lyfta. Ég var mikill hlaupari hér áður fyrr og eyðilagði eiginlega hnén á mér á því. Ég fór í aðgerð fyrir fjórum árum sem tókst ekkert rosalega vel svo ég gat ekkert treyst á hnéd og hlaupið úti í náttúrunni sem er eitt af því sem mér finnst best í heiminum.“ Þorbjörg fann mikinn mun á sér skömmu eftir að hún byrjaði að taka Amino Marine. „Eftir þrjú mánuði fór ég að finna fyrir mjög miklum breytingum. Áður vissi ég aldrei hvenær hnéd myndi gefa sig og mig færi að verkja. En núna get ég hlaupið. Ég hleyp hæglega mína tíu kílómetra á víðavangi og finn ekkert til. Ég er nýbúin í átta daga göngu um Strandir, gekk Fimmvörðuháls um daginn og ég er sannfærð um að það er að einhverju leyti kollageninu að þakka. Ég er búin að endurheimta mikilvægan hluta af mínum lífsgæðum.“



Þorbjörg Hafsteinsdóttir mælir eindregið með kollageni frá Feel Iceland til að bæta útlit og líðan.

Kollagen kemur fólki á fjöll

Þorbjörg bendir á að með aldrinum fer ýmislegt að gefa sig í líkamanum og þá er mikilvægt að fólki sé meðvitað um mataræði og bætiefni. „Þegar maður er kominn á minn aldur fer ýmislegt að gefa sig í líkamanum og ég sé það á jafnöldrum í kringum mig. Sjálf er ég mjög ánægð með það sem ég fæ áorkað miðað við aldur. Í minni daglegu rúttinu borða ég vel af alvöru mat og ekki neitt sem getur skapað bólgur sem setjast í liðina. Kollagenið er orðið hluti af minni fyrirbyggingu og ég ætla að ganga á fjöll þangað til ég verð níræð ef guð lofar, með kollagenið í vasanum.“

Kollagen viðheldur raka í húðinni

Þorbjörg viðurkennir líka fúslega að útlitið skipti hana máli. „Ég vil líta vel út og skammast mín ekkert fyrir það. Ég nota bæði hylkin Age Rewind Skin Therapy og Be Kind Age Rewind-serumið til að byggja upp kollagenið í húðinni. Í hylkjunum er líka hyaluron-sýra

sem er líka styðjandi fyrir liðamótin, smyr þau og viðheldur rakanum og bindur vökvann sem gefur þessa náttúrulegu fyllingu í húðinni. Það er alls konar bónus sem fylgir hyaluron-sýrunni og svo má ekki gleyma að allt sem er gott fyrir liðamót er líka gott fyrir húð. Serumið er kannski ekki gott fyrir liðamótin en það nær vel inn undir húðina og gefur henni raka. Eitt af því sem ég legg áherslu á í mínum fræðum er að nota raka, að vörurnar fari inn í húðina og hjálpi henni að endurnýja sig og Be Kind Age Rewind-serumið er svo sannarlega góður bandamaður í þeirri baráttu,“ segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir að lokum. Þorbjörg býður bæði upp á námскеið og einkatíma í næringar- og lífsstílsráðgjöf en hægt er að fá nánari upplýsingar í gegnum netfangið thorbjorg@rthorbjorg.dk.

Kollagenvörurnar frá Ankra fást í helstu apótekum og heilsuvöruverslunum nema andlits-serumið sem fæst í Systraseli, Madison Ilmhúsi og Gló.



Amino Marine kollagenduft



Age Rewind Skin Therapy



Be Kind Age Rewind Serum



Uppskrift frá Þorbjörgu að góðum drykk þar sem kollagenduftið kemur við sögu

- 1-2 dl sykurlaus möndlu- eða kókosmjólk
- 1 dl granateplasafi
- 1 mæliskeið Feel Iceland Collagen duft
- ½ tsk. kanelduft
- ¼ tsk. vanilluduft
- ¼ banani
- 150-200 g frosin jarðarber eða íslensk ber.
- Allt er sett í blandarann og keyrt í 1-2 mín.



Feel Iceland-vörurnar eru framleiddar úr íslenskum sjávarafurðum í hæsta gæðaflokki.

Instagram



Tískudrottning

www.instagram.com/oliviapalermo

Olivia Palermo er án efa ókrýnd drottning tískuheimsins í dag. Það virðist vera sem svo að allt sem hún gerir sé smekklegt og spennandi. Nýverið hannaði hún línu fyrir breska snyrtivörumerkið Ciate. Ekki spillir fyrir að eiginmaður hennar er alveg óskaplega myndarlegur og fyrirmynd annarra karlmannna í klæðaburði.

Pinterest



Máttur sveppanna

/powerofmushroom

Nú er tími sveppanna. Þeir eru farnir að springa út um allar trissur og ekki seinna vænna að næla sér í nokkur væn eintök, þurrka eða frysta, og láta svo ljós sitt skína í eldhúsinu. Sumir halda að úr sveppum sé bara hægt að gera sósu, súpu eða henda í kjötrétt en því fer fjarri eins og þessi síða sýnir með ógrynni af hugmyndum um hvernig megi nýta þessa auðlind.

facebook



Krúttáðu þig í gang

/LittleThingsStories

Suma daga vantar mann bara eitt-hvað sætt og krúttlegt til að koma manni í gegnum vinnudaginn. Þá kemur þessi síða til sögunnar. Afrek hvunnadagshetjunnar fær hvert auga til að vökna ögn, nú eða krúttlegar myndir og frásagnir af hetjudáðum dýra og dýravina. Stundum er of mikið af leiðindum í heiminum og því er gott að minna sig á fegurðina í hinum litlu atvikum hversdagsleikans.

HEIMASÍÐAN BLÁBER ERU TIL ÞESS AÐ BORÐA

Bláber á pitsu, hamburgarann og í morgunsafann

www.blueberrycouncil.org

Það veit hvert mansbarn að bláber eru holl og að nú sé tíminn til að byrja að tína þau. Hins vegar eru bláber sem hráefni í matreiðslu oft takmörkuð við sæta rétti líkt og bökur, kökur og safa en vissulega má vikka út möguleik-

ana og þar kemur þessi síða sterk inn. Hér má læra hvernig má gera safaríka og saðsama bláberjapitsu, konfektmöla og sósu sem passar á hamburgara. Þú getur fengið ráð um hvernig megi rækta þín eigin bláber, hvernig sé best að matreiða þau og fengið sniðug ráð til að virkja krakkana við matreiðsluna. Nú er mál að nýta bláberin. Skelltu þér út að tína, frysta og njóta.



Velliðan sem stafar af uppbyggingu og árangri

Við höfum um áraraðir boðið konum á öllum aldri fjölbreytta og heilsueflandi líkamsrækt sem byggir upp og viðheldur hreysti og velliðan. Æfingakerfi okkar miðast við að koma jafnt til móts við ólíkar þarfir og getustig þannig að bæði byrjendur og lengra komnir fái framúrskarandi þjónustu.



Opna kerfið

1-2-3 Þjálfunarkerfi JSB

Við bjóðum röð af fjölbreyttum og krefjandi 25 mínútna tímum sem henta jafnt byrjendum sem lengra komnum. Unnið er út frá eigin getustigi og tekið vel á því. Hægt er að taka einn eða fleiri tíma í einu. Hver tími er sniðinn til að mæta þörfum þeirra sem eru í kapphlaupi við klukkuna.

Vertu þinn eigin styrktaraðili!

Bjóðum hagstæð kort sem ná yfir styttri tímabil, stuðla að betri mætingu og ákveðnari markmiðum.

15 vikur = 45.000 - 10 vikur = 30.000 - 5 vikur 15.000

Besta verðið - 16 vikur á 39.900 kr.

Nú er haustkortið komið í sölu - Gildir til 30. desember!

Verð: 39.900 kr. - Tilboðið stendur til 7. september! Sjá nánar á jsb.is

Öll námskeið hefjast 31. ágúst

Innritun í fullum gangi í síma 581 3730

og á jsb.is



Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

Ráðninguþjónusta

Leitar þú að starfsmanni?

HH Ráðgjöf hefur vönduð vinnubrögð og fagmennsku að leiðarljósi. Við leggjum mænað okkar í að veita afburðarþjónustu og finna réttan einstakling fyrir þá aðila sem leita okkar aðstoðar við ráðningu starfsfólks.

Kostir þess að nýta sér þjónustu HH Ráðgjafar eru m.a.:

■ Vinnusparnaður

Við vinnum úr umsóknunum, leitum í gagnagrunni okkar, tökum forstöðul og öflum umsagna.

■ Markviss leit

Sérleikfæðar laugúnaðar gerir leit afar markvissa og tryggir að við finnum hæfsta einstaklinginn.

■ Þriggja mánaða ábyrgð

Ef starfmaður hættir störfum innan þriggja mánaða er ráðning í hans stað án endurgjalds.

■ Ekkert staðfestingargjald

Við leggjum áherslu á að rækta árangursríkt og ánægjulegt langtímasamband við viðskiptavini okkar og því greiðir þú ekkert ef ekki verður af ráðningu.

■ Fjöldi hæfra umsækjenda

Fjöldi umsækjenda er á okri í almennum gagnagrunni okkar sem tryggir að við finnum rétta einstaklinginn fyrir starfið.

■ Fjölbreyttar þjónustuleiðir

Í boði eru fjölbreyttar þjónustuleiðir miðaðar að þörfum og væntingum viðskiptavina okkar. Þú finnur lausnina hjá okkar.

■ Reynsla og þekking

Fjá HH Ráðgjöf starfa sérfræðingar á sviði starfsmannamála sem búa m.a. yfir mikilli reynslu af ráðningum og hagnótri menntun.

■ Sanngjarnt verð

Þjónurn mjög hagstætt og samkeppnishæft verð á þjónustu okkar. Gerðu verðsamanburði!

HH Ráðgjöf er allhliða ráðninguþjónusta og við státum okkar af því að veita framúrskarandi þjónustu hvort sem um meðir ráðningu ófaglaðra, faglaðra eða sérfræðinga.

» Ráðgjafar okkar veita fúslega flekari upplýsingar í síma 561 5900 eða sendu okkur tölvupóst: hbr@hbr.is



HH
RÁÐGJÖF
 RÁÐNINGARÞJÓNUSTA

BÍLAR & FARARTÆKI



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

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

HEIMS BÍLAR



HONDA Cr-v elegance. Árgerð 2012, ekinn 86 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Þíllinn litur vel út í alla staði, skoðar skipti á ódyrari Verð 3.990.000. skiptiv. 4.390.000 Rnr.323535.



TOYOTA Previa 7 manna. Árgerð 2004, ekinn 158 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.670.000. Rnr.336928. Þíllinn er á staðnum.



SUZUKI Ignis 4wd. Árgerð 2004, ekinn 163 P.KM, bensín, 5 girar. tilboðsverð 490.000. Rnr.337238. VISA/EURO greiðslur í boði. 100% lán

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is



Toyota Corolla - 8/2007 - Ek 79 þús km - Beinsk - Bensín - Ásett verð 1.690 þús - Er á staðnum - Raðnr 152048.

100 bílar ehf
í miðbæ Mosfellsbæjar, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð 10-18.00 virka daga. Lokað á laugard.
www.100bilar.is

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvoגי 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

HEIMS BÍLAR



SUZUKI Coolcar. Árgerð 2012, ekinn 1600 KM, bensín, 5 girar. 7 manna, sumar+vetrardekk, eyðslugrannur. Tilboðsverð. 2.490.000. Rnr.323118.



VW Lt35 tdi. Árgerð 2001, ek. 128 P.KM, dísel, 5 girar. svefnaðstaða fyrir tvo, ísskápur, eldavel. tilboðsverð 1.690.000. Rnr.337017. er á staðnum. uppl s 567-4000



COMBI CAMP Family. Árgerð 1999. Verð 250.000. Rnr.323634. vagninn er á staðnum, uppl s 567-4000, eða 663-0505

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is



BMW X5 4.0d e70 . Árgerð 2013, ekinn 36 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 12.990.000. Rnr.141595.



Kia Optima EX 1.7 sjálfskiptur premium. Árgerð 2013, ekinn 114 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.260155. 5 ár eftir af verksmiðuábyrgð.



MERCEDES-BENZ GLK 250 CDI 4matic. Árgerð 2011, ekinn 84 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.790.000. Rnr.240669.



NISSAN Qashqai+2 se. Árgerð 2011, ekinn 84 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.240161.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

STÓRA BÍLASALAN



VW Passat Comfortline Dísel Árgerð 11/2007. Ekinn 91þ.km. Sjálfsk. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 1.990.000kr. Skipti möguleg. Raðnr 134813. Sjá á www.stora.is

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris Terra 1.4 DÍSEL, árg.2008, beinskíptur, ek.69þús. Verð: 1.800þús. Uppl. í s. 894 4438.

Sendibílar

Vörubílastöðin Pröttur

Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

568 5000

NISSA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar



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

Bílar óskast

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappír og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Þíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

ÁRATUGA REYNLSA
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípuþjónustustofnun Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningariónusta þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

HREINVERK

Teppahreinsun, gluggahreinsun, rennuhreinsun, flutningsþrif, húsgagnahreinsun og fl. Uppl. í s. 699 6762 og www.hreinverk.is

Garðyrkja

GRÖFUPJÓNUSTA AUBERTS.

Allar stærðir af grófum með fleyg og jarðvegsbor, kranabílar, vörubílar, gámaleiga, hlöðum grjótkanta og útvegum holtagrjót og allt fyllingarefni, jöfnum lóðir, grófum grunna. Einnig endurnýjun á drenn og klóaklögnum.
Sími 892 1663.

SMÁVÉLAVIÐGERÐIR & UTANBORÐSMÓTORAR



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



Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

VANTAR ÞIG IÐNAÐARMANN?

JÁ IÐNAÐARMENN

Við þjónustum þig með litil sem stór verk. Tímavinna eða tilboð. Sími 544-4444 / 777-3600 www.jaiðnaðarmenn.is

ALLHÍÐA VERKTAKAR

Smíða, málinga og múrvinna. Nýsmíði og viðgerðir. Stór sem og smá verkefni koma til greina. Uppl. í s. 846 7622

Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum, utan sem innhúss, uppslátt og fl. Áratuga reynsla. S. 867 7753

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

ENDALAUST TAL OG 10 GB Á 3.990 KR.!

Færðu farsímann yfir til 365 og fæðu frábært sjónvarpsþefni á fánaloga göðuverði.

1817 365.16

*Skipti fyrir skattframtöl frá 1.1.2010 til 31.12.2010

KEYPT & SELT

Óskast keypt

STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fæðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opíð mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Óska eftir að kaupa útidyrhúrd. Hámarksbreidd með dyraumbúningi 88cm. Uppl. í s. 611 4614

Hljóðfæri



Til sölu gott pianó (Kemble) fyrir byrjenda. Ásett verð kr. 115þ. Upplýs. eftir kl. 16 á virkum dögum í S. 893 2155

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til ellí/ öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd



TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þér, konur og karla. 112 Rvk. S.698 8301 www.tantra-temple.com

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Fyrirhuguð breyting á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030.
Nauthólsvegur-Flugvallarvegur.

Þann 27. ágúst samþykkið Borgarstjórn Reykjavíkur varðskráningu vegna fyrirhuguðs breytinga á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010-2030, á sviði skammt sunnan gata Nauthólsvegar og Flugvallarvegar. Breytingin varð lögð til og sviðinu. Með vísan til 1. mgr. 20. gr. skipulagsgalga nr. 128/2010 er varðskráningin lögð í form til lýrtingar og ummælingar (þ.e. myndfærslu). Þar sem óskað námsið upplýsinga geta sviðið sér til umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU AÐEINS Á AÐEINS 950 KR FM!

129 - 280 fm bíl með allt að 10 m lofthæð, stórar innkeryrsluhurðir, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

www.lundurfasteignir.is

S. 690 3031 / 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir herb. til leigu á sanngjörnu verði í RVK í vetur. Uppl. S. 861 0168

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-10 fm. Hausttíloboð: Fyrsti mánuðurinn frír. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smíðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

SUMARTILBOÐ

GEYMSLULAUSNIR.IS

Verð frá 2900kr.mán Sjúkum og sendum. S: 615-5005

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.

Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 499 3070 Sólbakki.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

HÁRSNYRTIR

HÁRRÉTT HÁRSTOFA/ RAKARASTOFA

Óskar eftir vönum hársnyrti í 80% starf. Þarf að getað byrjað sem fyrst. Uppl. sendist á linda@harrett.is



SÓLAR EHF

Óskum eftir hressu fólki í ræstingavinnu, hlutastarf. Nánari uppl á skrifstofu Sólars Kleppsmýrarveg 8, 104 R milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs, part time. More info at Sólars office Kleppsmýrarveg 8, 104 R between 10-16. Must speak Icelandic or English.



VERSLUNIN KVOSIN, AÐALSTRÆTI.

Leitar að framtíðarstarfsmanni á dagvaktir frá kl.7:45-15:45/10:00-18:00 alla virka daga með möguleika á kvöld og helgarvöktum. Leitum að áreiðanlegum, stundvísium, heiðarlegum og vinnusömum einstaklingi með reynslu af afgreiðslustörfum. 18 ára eða eldri, reyklus með hreint sakavottorð. Verður að geta byrjað sem fyrst. Óskum einnig eftir helgarstarfsmanni á aðra hverja helgi. Laun samkvæmt kjarasamningum VR. Vinsamlegast sendið ferilskrá og uppl. um meðmælendur á telma@kvosin.is fyrir 5. sept.



MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar í Mosfellsbæ. Tvær vaktir eru í boði, frá 12:00 - 18:30 virka daga og aðra hverja helgi annann daginn frá kl. 07:00-16:30 eða frá 06:30 - 13:00 virka daga og einn dag aðra hverja helgi frá kl. 07:00-16:30. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð er hægt að nálgast á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Aðstoðarmaður bakara óskast. umsókn sendist á bjornsbakari@bjornsbakari.is

Óskum eftir að ráða starfsmann á lager og í útkeyrslu. Umsóknir sendist á einar@solning.is

Bjössu ehf. vantar vanan vörubílstjóra á fjögurra öxla MAN. Uppl í S: 696 6676

Primo leitar að góðu fólki í sal í kvöld og helgarvinnu. Áhugasamir sendið ferilskrá á matreidslumadur@gmail.com



DEILDARSTJÓRI - FULLT STARF

Umsjón deildar, vöruáfylling og ráðgjöf, pantanir í deild o.fl. Þarf að geta hafið störf kl. 9:00, unnið einhverja daga í viku til kl. 19:00 og unnið aðra hverja helgi. Mjög gott vald á íslensku skilyrði.

Áhugasamir sendi ferilskrá á ivar.ivarsson@rfi.is Einnig hægt að hafa samband í síma 820-8011 Rúmfatalagerinn Korputorgi

TILKYNNINGAR

Einkamál

ÍSLENDINGAR.EU

Nýr, frjálslundur stefnumóta- og samskiptavefur, mjög sérstakur, sérsníðinn að stefnumóta- og samskiptamenningu Íslendinga. Almenn samskipti, stefnumót, makaleit, stundargaman, swingers (makaskipti) - blogg, dagbækur, hugrenningar, stöðufærslur - vefurinn dekkar regnbogann. Líttu við. www.islendingar.eu.

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétta

HEILDVERSLUN- erlend keðja.

Til sölu heildverslun sem er hluti af erlendra keðju sem selur í stórmarkaði. Er þegar með viðskiptasambönd á Íslandi sem fylgja í kaupunum svo og allur hugbúnaður sem þessu fylgir. Þekktar vörur. Skemmtilegt fyrirkomulag.

Upplýsingar í s. 773-4700 • Óskar oskar@atv.is

BÍLL DAGSINS

Tilboð kr. 2.590.000

PEUGEOT 208 Active Navl
Nýskráður 8/2015, sjringarbill frá umboði, bensín, 5 girar, íslenskt leiðsögukerfi.

TOYOTA

Yaris
Nýskráður 7/2005, ekinn 166 þús.km, bensín, 5 girar.
Verð kr. 680.000

SKODA

Octavia II Abiente diesel
Nýskráður 7/2006, ekinn 158 þús.km, diesel, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000

PEUGEOT

307 1,6 hdi
Nýskráður 7/2006, ekinn 159 þús.km, diesel, 5 girar.
Verð kr. 990.000

MAZDA

3 Advance
Nýskráður 3/2013, ekinn 49 þús.km, diesel, 6 girar.
Verð kr. 2.790.000

LEXUS

IS200 Sport
Nýskráður 4/2005, ekinn 114 þús.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.590.000

HONDA

Jazz Elegance
Nýskráður 6/2011, ekinn 54 þús.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.350.000

HONDA

Accord Executive 2.4
Nýskráður 7/2007, ekinn 99 þús.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000

BMW

540
Nýskráður 10/2001, ekinn 148 þús.km, bensín, beinskíptur.
Verð kr. 1.890.000

Base Catalina
Hannaborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geyrda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
LAUGARDAGINN 29. ÁGÚST
11:35 NEWCASTLE UNITED - ARSENAL
13:50 LIVERPOOL - WEST H. UNITED
13:50 MANC. CITY - WATFORD
16:20 TOTTENHAM - EVERTON

SUNNUDAGINN 30. ÁGÚST
14:30 SWANSEA CITY - MAN.UNITED

HJÓMSVEITIN AMIGOS
ARNAR FREYR, JÓN BORGAR, JÓHANN OG JÓN KJARTAN
SPILA UM HELGINA.

Alir velkomnir

Heimilismatar í hádegju virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Bortabíð • Snýrilegur klæðnaður áskilin

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustur • Eirhófa 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is



BERJADAGAR



Kirsuber
400 g.

Bláber
500 g.

Vínber

Blæjuber
125 g.

Rifsber
125 g.

Brómber
125 g.

Jarðarber
500 g.

Nýtt í Hagkaup



La Gelateria
Ekta ítalskur gelato frá Ítalíu.

Nýtt í Hagkaup



Somersby
Án alkohóls.



Erlendir ostar
Ný sending.

Nýtt í Hagkaup



Marley kaffi
Margviðurkennt. Lífræn ræktun.



Moma hafragrautar
Bara bæta við heitu vatni og borða.

Nýtt í Hagkaup



Corny White Big
Takmarkað magn.

Gildir til 30. ágúst á meðan birgðir endast.

STONEWALL KITCHEN

SÆLKERASÓSUR
GÓÐAR MEÐ ÖLLUM MAT



Holta
KJÚKLINGUR

HAFÐU ÞAÐ GOTT UM HELGINA

★
100%
HREIN
AFURÐ
★

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

**KJÚKLINGALÆRI
ÚRBEINUÐ**
2.022 kr/kg
verð áður **2.696**

ÍSLANDS
NAUT
Stóð kjönnastaras

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



**UNGNAUTAHAKK
4% FITA**
1.991 kr/kg
verð áður **2.489**

ÍSFUGL

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



KALKÚNALUNDIR
2.395 kr/kg
verð áður **3.422**

ÍSLANDS
NAUT
Stóð kjönnastaras

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



MÍNÚTUSTEIK
3.999 kr/kg
verð áður **4.999**

ÍSFUGL

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



**KJÚKLINGUR
HEILL**
769 kr/kg
verð áður **1.099**

ÍSLANDS
LAMB
Stóð kjönnastaras

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



LAMBALÆRI
1.574 kr/kg
verð áður **2.099**



1.299 kr/pk
verð áður **1.499**

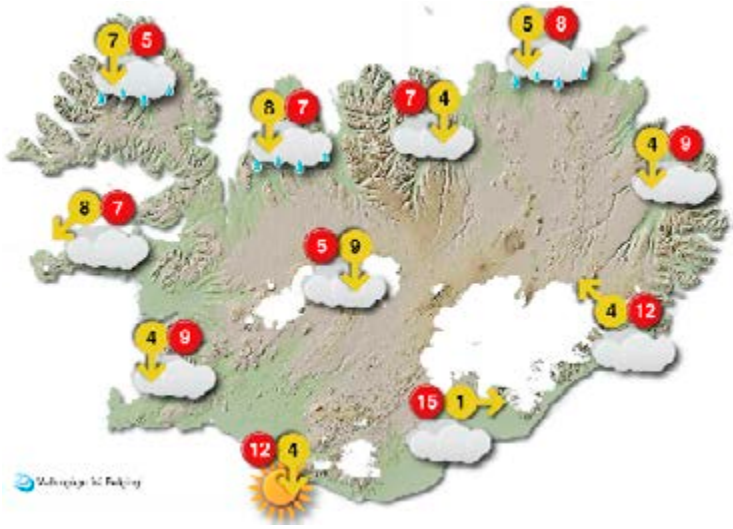
JENSEN'S

Pulled Pork, Pulled Beef
og Pulled Chicken

- búðu til einstaka grísa-, nauta
eða kjúklingasamlöku!

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR



Áfram hvöss norðan átt norðvestan- og vestanlands í dag, en dregur úr vindinum þegar líður á daginn. Annars staðar hægari norðlæg átt og víða rigning, þar á meðal úrhelli á Ströndum. Sunnan- og suðvestanlands er hins vegar útlit fyrir léttskýjað sumarveður. Kólnar vel fyrir norðan og vestan, en áfram hlýjast sunnanlands með hita upp í 17 stig.

Laugardagur

Reykjavík ☀️ 8° ↓ 9	Ísafjörður ☀️ 3° ↙ 3
Egilsstaðir ☁️ 4° ↓ 7	Kirkjubæjarkl. ☁️ 13° ← 4

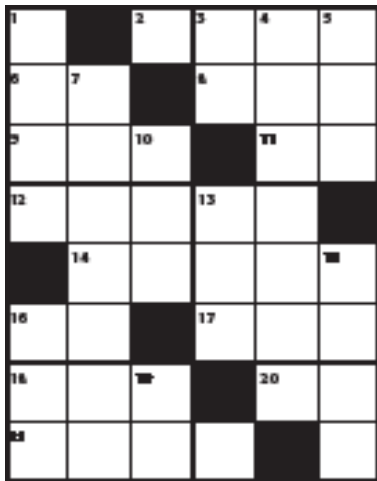
Sunnudagur

Akureyri ☁️ 3° ↘ 6	Reykjavík ☁️ 9° ↑ 3	Ísafjörður ☁️ 8° ↗ 3	Akureyri ☁️ 6° ↓ 1
Hveravellir ☁️ 2° ↓ 9	Egilsstaðir ☀️ 5° ↓ 3	Kirkjubæjarkl. ☀️ 10° ← 4	Hveravellir ☁️ 3° ← 2

Þrautir

Krossgata

- LÁRÉTT**
- 2 margs konar
 - 6 í röð
 - 8 sjór
 - 9 kvk. nafn
 - 11 númer
 - 12 tími
 - 14 þrátta
 - 16 tímabil
 - 17 angan
 - 18 borg
 - 20 hljóm
 - 21 málmur
- LÓÐRÉTT**
- 1 samtals
 - 3 tveir eins
 - 4 skordýr
 - 5 dýrahljóð
 - 7 andstaða
 - 10 eyrir
 - 13 neitun
 - 15 formóðir
 - 16 tímabils
 - 19 í röð



LÁRÉTT: 2. ymsu. 6. lm. 8. mar. 9. lóa. 11. nr. 12. móþróf. 10. aur. 13. ne. 15. amma. 16. árs. 19. mm. slnk. LÓÐRÉTT: 1. alls. 3. mm. 4. sandf. 5. ur. 7. stund. 14. þreita. 16. ar. 17. ilm. 18. róm. 20. om. 21. stund.

Skák Gunnar Björnsson

Levon Aronian (2.765) vann gríðarlegan góðan sigur á Wesley So (2.779) í fjórðu umferð Sinquefeld Cup.

Svartur á leik
14.... Re5! 16.Be1 (16. gxh5 f5! Svartur hefur nægar bætur fyrir manninn) 16.... Df6 17. gxh5 Rxf3 18. Bf2 Bg4 19. Dc1 Rd4 20. Rxd4 cxd4 21. e5 dxe5 22. Rd2 Hac8 23. Db1 b3 24. Rxb3 Bb6 25. a5 Ba7 26. Kg1 Bf5 27. Be4 Dg5+ 28. Kf1 Df4.
www.skak.is: Topalov efstur.



Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

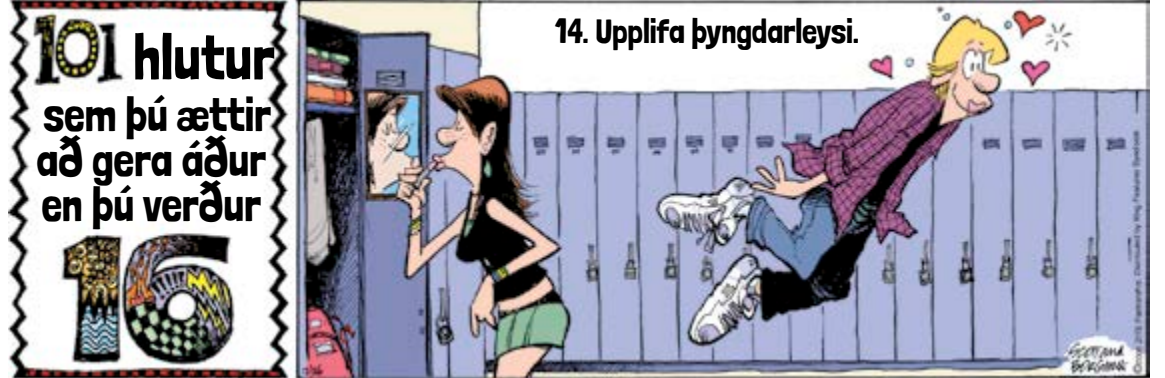
Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



Bæjarstjórinn á Akureyri vill að bærinn taki á móti fleira flóttafólki. Sava Ostojic og Nedeljka Ostojic komu hingað sem flóttamenn árið 2003.

Ein vinsælasta poppstjarna landsins á sér margar hliðar. Logi Pedro í viðtali.

Guðrún Hafsteinsdóttir 87 ára hefur verið mikilvirkur ræktandi og rekur plöntusölu auk þess að þrjóna sex peysur í mánuði.



FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi



ÍSLAND GOT TALENT

Skráðu þig á stod2.is/talent

LEITIN ER HAFIN Á NÝ!

Við leitum að fólki á öllum aldri með einstaka hæfileika til að heilla þjóðina.

ÁHEYRNARPRUFUR FYRIR ÍSLAND GOT TALENT

Akureyri, 12. sept. Rósenborg kl. 11:00

Egilsstaðir, 13. sept. Hótel Valaskjálfi kl. 11:00

Höfn í Hornafirði, 14. sept. Heppuskóli kl. 14:00

Vestmannaeyjar, 15. sept. Höllin kl. 14:00

Ísafjörður, 17. sept. Edinborgarhúsið kl. 14:00

Reykjavík, 19. sept. Fjölbrautaskólinn í Breiðholti kl. 14:00

Þeir sem ekki komast í áheyrnarprufur geta sent okkur myndbönd með atriðum sínum á talent@stod2.is

Ekki er allt sem sýnist

DANS
Reykjavík Dance Festival

Giselle
Halla Ólafsdóttir og John Moström
★★★★★

Milkywhale
Melkorka Sigríður Magnúsdóttir
★★★★★

Fyrsta sýning Reykjavík Dance Festival árið 2015 var óborganleg uppfærsla Höllu Ólafsdóttur og John Moström á rómantíska ballettinum Giselle. Verkið var upphaflega sýnt í Parísaróperunni 1841 og hefur allar götur síðan verið eitt af vinsælustu verkum vestrænnar ballettheffðar. Undurfögur tónlist, dramatískur söguþráður um ást og afbrýði, svik og sættir ásamt hugljúfum sem og kraftmiklum dansi hefur hrifið áhorfendur allt til þessa dags. Uppfærsla Höllu og Johns var reyndar á allt öðrum nótum en hefðbundið gæti talist. Þar var engin saga, engar aðalpersónur, ekkert drama heldur fyrst og fremst dansarar á hreyfingu. Flestar þær hreyfingar sem einkenna ballettinn voru vel sýnilegar og þá bæði hreyfingar aðaldansaranna, aukadansaranna, blómanna, trjáanna og alls þess annars sem fylgir góðri uppsetningu á verkinu. Það mátti því sjá dansara Íslenska dansflokksins ásamt fleiri af okkar bestu dönsurum dansa um ýmist í hlutverki Albrechts, Giselle, sylphidanna, vindmyllunnar eða blaða blómsins sem sagði fyrir um ógæfu Giselle.



Giselle

Hugmyndin að uppfærslunni er snilldarleg. Í tíu daga vinnustofu kynntust dansarnir Giselle með því meðal annars að dansa verkið í danceoke. Eftir það var áhorfendum boðið að sjá og á sýningunni í Borgarleikhúsinu var uppfærsla American Ballet Theatre frá 1969, með Carla Fracci og Erik Bruhn í aðalhlutverki, sýnd á stórum skjá fyrir aftan áhorfendur fyrir dansarana að dansa við. Upprunaleg tónlist verksins var spiluð nema í nokkrum undantekningartilfellum. Undirrituð skemmti sér konunglega þær 90 mínútur sem danceokeið stóð yfir. Uppáttæktarsemi dansaranna og á sama tíma færni þeirra í að gera hreyfingarnar sem þeir pikkuðu upp áhugaverðar vakti kátinu og tilefni til spennings, hvað dytti

þeim í hug næst. Á mælikvarða fagurfræði og kóreógrafískrar snilldar var verkinu ábótavant. Það var of einsleitt og höfundar nýttu lítið af þeim tækifærum sem „afbökun“ af þessu tagi bauð upp á. Það voru þó kaflar eins og í lokin, þar sem lagið úr kvikmyndinni Titanic, „My Heart Will Go On“, var spilað undir dramatískum endi ballettsins, sem voru frábærir. Það að taka svona verk eins og Giselle sem allt dansáhugafólk þekkir skilar í vinnu með verkið er líka mjög áhugavert, en vekur um leið löngun til að sjá allt það efni sem orðið hefur til á vinnustofunni unnið áfram, dýpkað og skerpt.



Milkywhale

Eftir að hafa boðið upp á öfugsnið ballettverk í Borgarleikhúsinu bauð RDF upp á kóreógrafaða tónleika í Tjarnarbíói. Þar var á ferðinni Melkorka Sigríður Magnúsdóttir danshöfundur og hér með einnig titluð söngvari með tónlist eftir Árna Rúnar Hlöðversson, texta eftir Auði Övu Ólafsdóttur og í umhverfi hljóðs-, ljósa- og sviðsmyndar hönnuðu af Magnúsi Leifssyni, Jóhanni Friðriki Ágústssyni, Kristni Gauta Einarssyni og Halldóri Halldórssyni. Það var allt annar blær yfir Milkywhale en yfir Giselle. Hér var á ferðinni raftónlist og tæknivæddir ljósaeffektar, hvít birta og kül kona, allt eitthvað sem tengist nútímanum. Tónlistin var taktföst danstónlist, undurfallega sungin og undirstrikuð með einfaldri en stílhreinni sviðsframkomu. Mel-

korka var ein á sviðinu allan tímann en dansaði sinn dans við fjóra míkrofónana og þrjú tónlistartól. Út frá tónlistarlegu sjónarhorni voru textarnir einfaldir, tónlistin gripandi, hljóðmyndin skemmtileg og söngurinn fallegur. Danslega séð voru hreyfingarnar skýrar, notkun á rýminu góð og samspil flytjandans við míkrofónana og tónlistarapparötin áhugavert. **Sesselja G. Magnúsdóttir**

NIDURSTADA

Giselle Fjögurra stjörnu hugmynd og útfærsla á henni en ekki nema þriggja stjörnu dansverk en fjórar stjörnur engu að síður.

Milkywhale Vel gert tónleikadansverk og fjórar stjörnur fyrir vikið.

HÍÐ ÍSLENSKA
BIBLIUFÉLAG
1815 B 2015

„Þann arf vör bestan fengum“

Verið öll hjartanlega velkomin á afmælishátíð Biblíufélagsins 200 ára Hátíðin verður í Hallgrímskirkju laugardaginn 29. ágúst 2015 kl. 14

FORSPIL: Eiríkur Örn Pálsson (trompet) og Guðný Einarssdóttir (orgel)

SETNING: Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir

TÓNLIST: Elísabet Waage (harpa) og Gunnar Kvaran (selló)

ÁVARP: Forseti Íslands, herra Ólafur Ragnar Grímsson

ALMENNUR SÖNGUR: *Þitt orð er, Guð, vort erfðafé*

KJÖRI HEIÐURSFÉLAGA LÝST

ÁRNAÐARÓSKIR AF HÁLFU ERLENDRA GESTA: Ingeborg Mongstad-Kvammen, frkv.stjóri norska biblíufélagsins, NBS

TÓNLIST: Schola cantorum

LESTUR VALINNA TEXTA ÚR ÝMSUM BIBLIÚPÝÐINGUM

Arfur kynslóðanna — litið yfir farinn veg. Séra Sigurður Pálsson, fv. frkv.stjóri Híb

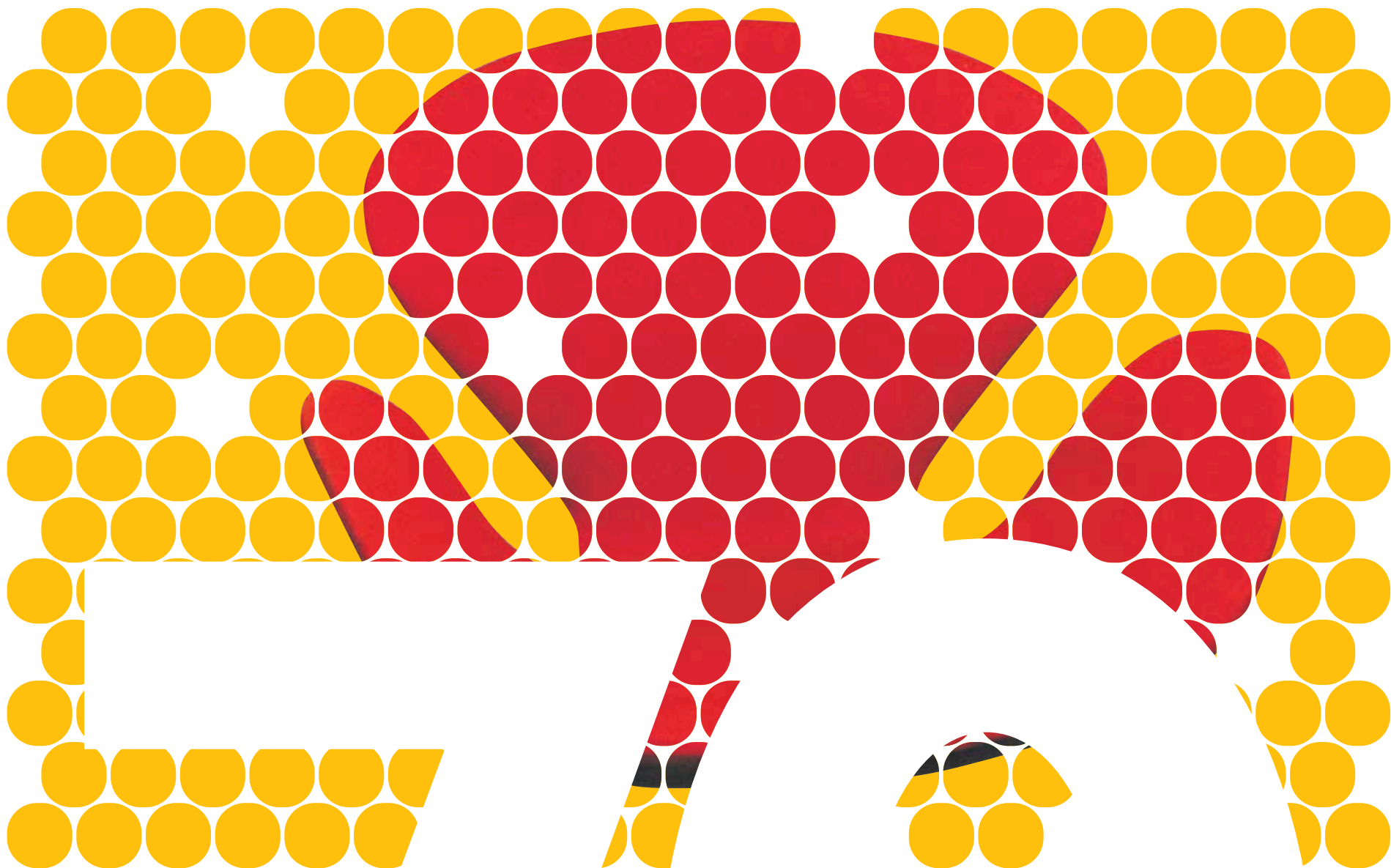
TÓNLIST: Karlakór KFUM frumflytur sálm eftir Bjarna Gunnarsson við ljóð Guðlaugs Gunnarssonar samið í tilefni afmælisins

Horft fram á veginn — mótun framtíðar. Þóra Björg Sigurðardóttir, guðfræðinemi

ALMENNUR SÖNGUR: *Gefðu að móðurmálið mitt*

Stjórnandi: Jóhanna Vigdís Hjaltadóttir

Híð íslenska biblíufélag er elsta félag landsins; starfar að útgáfu og útbreiðslu Biblíunnar — íslenskri þjóð til heilla og blessunar

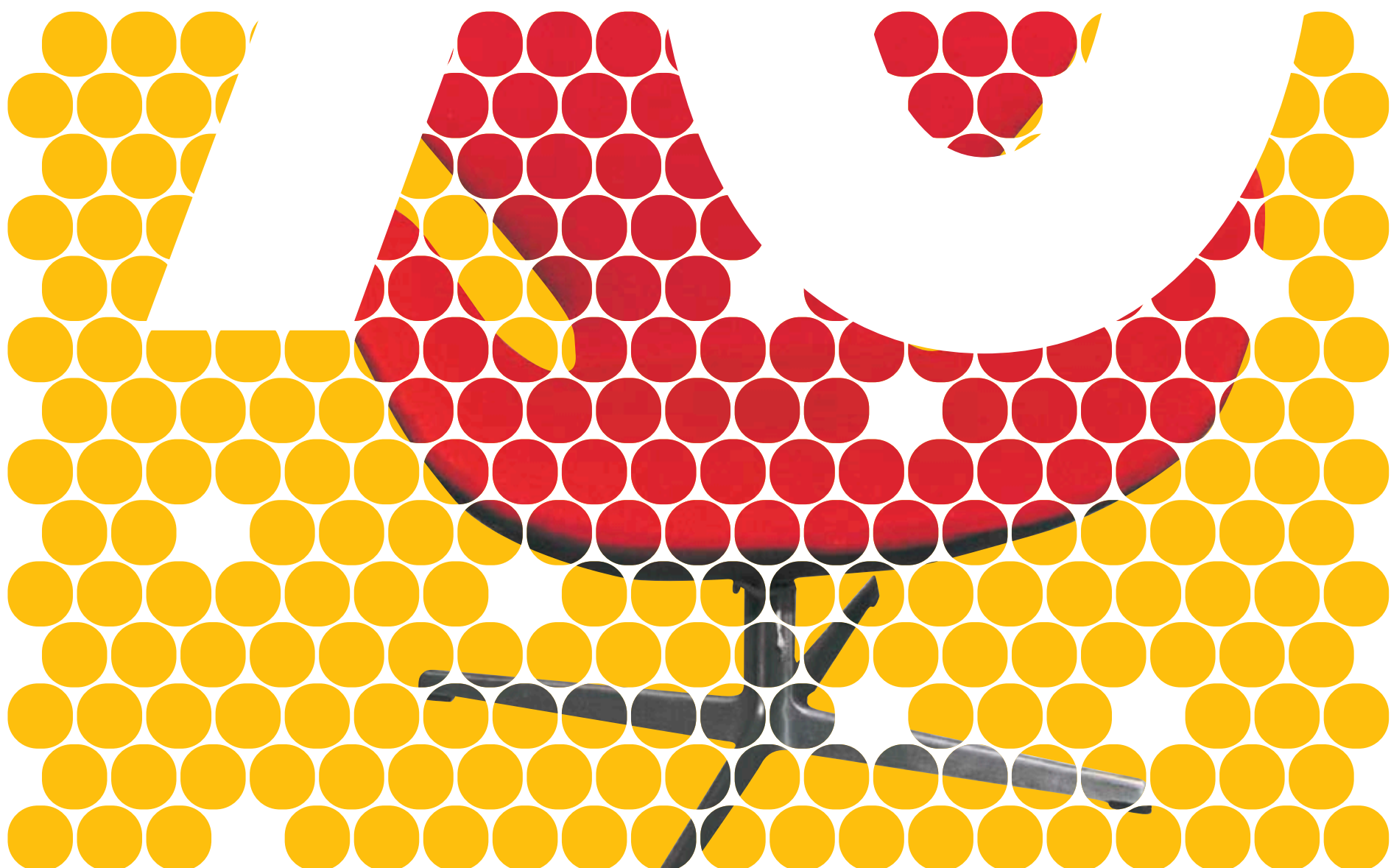


Allt að sjötíu prósentu
afsláttur af sýningarvörum

**Í DAG, Á MORGUN LAUGARDAG
OG SUNNUDAG, 27. TIL 30. ÁGÚST**

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

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is



BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

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



1295
kr. 500g
FRÁ HOLLANDI Bláber 500g



198
kr. 450g
EUROSHOPPER SULTUR 450g
Jarðarberja & Hindberja

FERSKT GRÍSAKJÖT GOTT VERÐ Í BÓNUS



100 króna
VERÐLÆKKUN

559
kr. kg.

BÓNUS Grísabógur ferskur
100 kr. verðlækkun verð áður 659 kr.kg.



1598
kr. kg.

BÓNUS Beikon/bacon

HÁMARK



498
kr. 3x250ml

HÁMARK PRÓTEINDRYKKUR Súkkulaði 3 x 250ml.



39

EUROSHOPPER Ávaxtasafi í fernum 200ml



98
kr. 500g

EUROSHOPPER Haframjöl 500g

Fiskur á góðu verði í Bónus



998
kr. kg.

NORDANFISKUR Þorskbítar frosnir
roð & beinlausir

998
kr. kg.

NORDANFISKUR Saltfiskbítar
frosnir & útvatnaðir



298
kr. 1 kg.

EUROSHOPPER Brokkolí frosið 1 kg.



359
kr. 750g.

EUROSHOPPER Kornfleks 750g

Nýjar íslenskar kartöflur og rófur



259
kr. kg.

Nýjar íslenskar Premium kartöflur í lausu



298
kr. kg.

Nýjar íslenskar Gulrófur



298
kr. 1 kg.

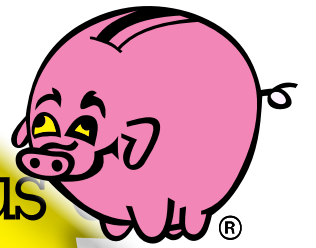
EUROSHOPPER Brokkolíblandi frosin 1 kg.

Verð í þessari auglýsingu
Gilda til a.m.k. 30. ágúst



BONUS EKKERT BRUÐL

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •



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

Kaliforníu VÍNBER

KLEINUHRINGIR BÓNUS



259
kr. 2 stk.

BÓNUS Nýbakaðair kleinuhringir
Súkkulaði & karamellu 2 stk.

BÓNUS SÚKKULAÐITERTAN 1kg.



1198
kr. 1 kg.

BÓNUS Súkkulaðitertan 1 kg.



1595
kr. 900g.

EUROSHOPPER Frosnár kjúklingabringur 900g



398
kr. 100g

Opera d'Italia hráskinka 100g



895
kr.kg

NÝ UPPSKERA



895
kr.kg



259
kr. 4 stk.

BÓNUS Nýbakaðar
mjúkar kringlur 4 stk.



298
kr. 4 stk.

BÓNUS Nýbakaðar
kjallarabollur m/osti 4 stk.



539
kr. 2x140g

ÍSLANDSNAUT Ferskir
Ungnautahamborgarar 2x140g



2998
kr. kg.

ÍSLANDSNAUT Ungnauta Piparsteik



3998
kr. kg.

ÍSLANDSNAUT Ungnauta Fillet



3998
kr. kg.

ÍSLANDSNAUT Ungnauta Ribey



579
kr. 10 stk.

BÓNUS Vistvæn egg 10 stk./ 675g



BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda til a.m.k. 30. ágúst

LAUGARÁS BÍÓ

midi.is
Miðsala og nánni uppþingir

COCA-COLA
Tilboðsmyndir

12 **STRAIGHT OUTTA COMPTON**
TILBOÐ KL. 4

16 **THE GIFT**

12 **ABSOLUTELY ANYTHING**
TILBOÐ KL. 4

1 **SKÓSVEINARNIR**
SÝND 1 2D
TILBOÐ KL. 4

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

STRAIGHT OUTTA COMPTON	4, 7, 10
ABSOLUTELY ANYTHING	4, 6, 8, 10
THE GIFT	8, 10:20
MINIONS - ENS TAL 2D	6
SKÓSVEINARNIR 2D	4

SAMBIÓIÐ NÁÐU Í SAMBÍÓ APPID ÞÁÐ MARGEORGAR SIG

NÝJASTA MYND GUY RICHIE
LEIKSTJÓRA SNATCH OG SHERLOCK HOLMES

Það muna allir eftir ógleymanlegu grímmyndunum um Griswold fjölskylduna. Nú er komið að sýningum að fara með sína fjölskyldu í frí.

"VACATION ER FYNDASTA MYND ÁRSINS"
JAMES OSTER - JÖRÐ

★★★★★
THE HOLLYWOOD REPORTER

★★★★★
HITFIX

★★★★★
VARIETY

"BRJÁLÆDISLEGA FYNDIÐ FRAMHÁLD"
MATT SULLIVAN - IN TOUCH

"ÉG HEF ENKI HLEGIÐ SVONA ÖFT UPPHÁTT Í LANGAN TÍMA"
DAVE KARGER - FANDANGO

ÁLFABAKKA

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	kl. 4-5:30-6:30-8-9-10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E. VIP	kl. 5:30-8-10:30
VACATION	kl. 3:40-5:50-8-10:20
MISSION: IMPOSSIBLE	kl. 8-10:45
ANT-MAN 2D	kl. 8-10:30
SKÓSVEINARNIR 1s.Tal. 2D	kl. 3:40-5:50
INSIDE OUT 1s.Tal. 2D	kl. 3:40-5:50

KEFLAVÍK

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	kl. 8
STRAIGHT OUTTA COMPTON	kl. 10:20
HITMAN: AGENT 47	kl. 10:10
VACATION	kl. 8
PIXELS	kl. 5:30
SKÓSVEINARNIR 1s.Tal. 3D	kl. 5:40

EGILSHÖLL

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	kl. 5:30-8-10:30
HITMAN: AGENT 47	kl. 5:50-8-10:20
VACATION	kl. 5:40-8-10:40
MISSION: IMPOSSIBLE	kl. 5:20-8-10:10
SKÓSVEINARNIR NÚMERUÐ S.ETI	kl. 5:30-8-10:30
THE MAN FROM U.N.C.L.E.	kl. 5:30-8-10:30
VACATION	kl. 8-10:20
MISSION: IMPOSSIBLE	kl. 6-9
INSIDE OUT 1s.Tal. 2D	kl. 5:50

AKUREYRI

THE MAN FROM U.N.C.L.E.	kl. 5:30-8-10:30
THE GIFT	kl. 10:10
VACATION	kl. 8
INSIDE OUT 1s.Tal. 2D	kl. 5:50

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR. 950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

DR. DRE EAZY-E ICE CUBE MC REN DJ YELLA
STRAIGHT OUTTA COMPTON

HIN FULLKONNA DRÁPVEL
HITMAN AGENT 47

12 **ABSOLUTELY ANYTHING**

12 **ABSOLUTELY ANYTHING**

6 **HRÚTAR**
Daily with english subtitle at 17:30 at Háskólabíó University Cinema

Sýningartímar á eMiði.is og miði.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

Fyrirlestrar

Hvað Hádegisfyrirlestur
Hvenær 12.00
Hvar Háskólatorg, stofa 103
Anna Björk Einarsdóttir doktorsnemi stendur fyrir hádegisfyrirlestrinum Öreigabókmenntir Norður- og Suður-Ameríku, á vegum Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur.

Opnanir

Hvað Opnun sýningarinnar Grasafraði
Hvenær 17.00
Hvar Flóra, Hafnarstræti 90, Akureyri
Þórgunnur Oddsdóttir opnar sýninguna Grasafraði í dag sem stendur til 24. september.

Hvað Heimurinn án okkar
Hvenær Kl. 20.00
Hvar Hafnarborg, Strandgata 34
Haustsýning Hafnarborgar verður opnuð í kvöld. Á sýningunni eru verk eftir myndlistarmennina Björgu Þorsteinsdóttur, Brynhildi Þorgeirsdóttur, Finn Jónsson, Gerði Helgadóttur, Mörту Mariu Jónsdóttur, Ragnar Má Nikulásson, Steinu og Vilhjálmi Þorberg Bergsson.

Tónlist

Hvað Trúboðarnir með tónleika
Hvenær 22.00
Hvar Græni hatturinn Akureyri
Trúboðarnir stiga á svið á Græna hattinum



Hljómsveitin Trúboðarnir spilar á Græna hattinum í kvöld. Fréttablaðið/Vilhjelm

í kvöld, en bandið skipa þeir Kalli Örvars, Heiðar Ingí, Gummi Jóns og Maggi Magg. Miðaverð 2.000 krónur.

Hvað DJ Api Pabbi
Hvenær 22.00
Hvar BarAnanas, Klapparstig 38
Dj Api Pabbi þeytir skífum og spilar meðal annars diskó- og house-tónlist. Aðgangur ókeypis.

Hvað Dj Óli Dóri
Hvenær 22.00
Hvar Boston
Dj Óli Dóri heldur uppi stuðinu á Boston í kvöld.

Hvað Godchilla og Brött Brekka
Hvenær 22.00
Hvar Dillon
Godchilla og Brött Brekka spila á Dillon í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað Dj Styrmir Dansson
Hvenær 22.00
Hvar Húrra
Dj Styrmir heldur uppi stuðinu á Húrra í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað Úlfarnir leika og syngja
Hvenær 23.00
Hvar Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8
Hljómsveitin Úlfarnir leikur fyrir dansi. Aðgangur ókeypis.

Dans

Hvað Dansverkið Briet
Hvenær 17.00
Hvar Smiðjan, Sölvhólgata 13
Dansverkið á Reykjavík Dance Festival og LÓKAL, sem samið er til heiðurs Brieti Bjarnhéðinsdóttur og byggt á ævi hennar. Aðgangseyrir 2.200 krónur.

Sýningar

Hvað Ódauðlegt verk um samhengi hlutanna
Hvenær Kl. 18.00
Hvar Listasafn Reykjavíkur, Hafnarhúsið
Áhugaleikhús atvinnumanna sýnir annað verkið í fimm verka röð ódauðlegra verka. Í verkinu er stuðst við atriði úr Dauðadansinum eftir Strindberg til þess að rýna í merkingu orða og athafna. Aðgangur ókeypis.

Hvað „Tell Me Love Is Real“
Hvenær 19.00
Hvar Tjarnarbíó, Tjarnargötu 12
Í verkinu er tekist á við ást og dauða, hvort sem er á sviði eða á hvíta tjaldinu. Fornfrægir aðilar á borð við Buddy Holly, Ameliu Earhart, Bruce Lee og Serge Gainsbourg eru kallaðar fram, en Zachary Oberzan treystir þó engum stuðningsaðila betur en áhorfendum í sal. Miðaverð 2.900 krónur. Verkið er hluti af Reykjavík Dans Festival og LÓKAL.

Hvað Splendour
Hvenær 21.00
Hvar Gamla bíó
Danshöfundurinn Stine Nyberg vinnur í þessu verki með hljóðbylgjur og tilfinningaleg og líkamleg viðbrögð manneskjunnar við þeim. Verkið er hluti af Reykjavík Dance Festival og LÓKAL. Aðgangseyrir 2.900 krónur.



Þétur Jóhann verður með uppistand í kvöld.

Uppákomur

Hvað Útgáfufögnumur Tist og bast
Hvenær Kl. 18.00
Hvar Bókabúð Máls og menningar, Laugavegi 18
Útgáfufögnumur ljóðabókarinnar Tist og bast eftir Eydisi Blöndal.

Hvað Brekkusöngur í Plútóbrekku
Hvenær Kl. 19.30
Hvar Plútóbrekka, Seltjarnarnesi
Brekkusöngur á Bæjarhátið Seltjarnarnesi sem stendur yfir um helgina. Ýmsir Seltirningar koma fram og skemmta áhorfendum.

Markaðir

Hvað Útimarkaður í Álafosskvos
Hvenær Kl. 19.30
Hvar Álafosskvos
Álafossbúðin, Ásgarður, Kaffi Álafoss og Sundlaugin. Markaðstjöld full af fjölbreyttum varningi. Viðburðurinn er hluti af Bæjarhátið Mosfellsbæjar sem fram fer um helgina.

Hvað Brekkusöngur og skemmtidagskrá
Hvenær Kl. 21.00
Hvar Álafosskvos
Skólahljómsveit Mosfellsbæjar spilar, Góí úr Stundinni okkar tekur nokkur lög, dúettinn Hljómur stýrir brekkusöng og Björgunarsveitin Kyndill kveikir í blysum. Viðburðurinn er hluti af Bæjarhátið Mosfellsbæjar sem fram fer um helgina.

Uppistand

Hvað Þétur Jóhann óheflaður
Hvenær Kl. 20.00
Hvar Hvíti riddarinn, Háholti 13
Uppistand á Hvíta riddaranum með Þéttri Jóhanni. Viðburðurinn er hluti af Bæjarhátið Mosfellsbæjar sem fram fer um helgina. Miðaverð í forsölu 2.900 krónur og við inngang 3.900 krónur.



Opinn dagur í Skaftholti

laugardaginn 29. ágúst frá kl. 14 til 17

Skaftholt Gnúpverjahreppur 801 Selfoss
skaftholt@simnet.is s. 4866002

Afmælistónleikar

19. september 2015

MAGGI EIRÍKS

70 ára

Reyndu aftur

Braggablús

Elska þig

Vegurinn heim

Samferða

Ó, þú

Magnús Eiríksson fagnar sjötíu ára afmæli sínu með stórtónleikum í Eldborg, þann 19. september. Dregdir verða fram gimsteinar, konfektmolar og blúsaðar perlur úr óviðjafnanlegu lagasafni Magnúsar sem fyrir löngu er samofið þjóðarsál Íslendinga. Nýir og gamlir vinir líta við s.s. KK, Ellen Kristjánsdóttir, Valdimar Guðmundsson, Pálmi Gunnarsson o.fl. Hljómsveit ásamt strengjasveit leikur undir stjórn Þóris Úlfarssonar. **Ómissandi tónleikar fyrir ómissandi fólk.**

Aukatónleikar

Kl. 21 – Uppselt

Kl. 17 – Aukatónleikar

Miðasala hafin á aukatónleika: harpa.is | 528 5050 | tix.is



HARPA

DÆGURFLUGAN

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.25 The Choice
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
11.10 Mindy Project
11.40 Heimsókn
12.05 Hello Ladies
12.35 Nágrannar
13.00 Multiplicity
14.50 Playing For Keeps
16.35 Kalli kanina og félagar
16.55 Community 3
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 Simpson-fjölskyldan
18.30 Fréttir Stöðvar 2
 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag.
19.15 Impractical Jokers
19.40 Shallow Hal
21.30 NCIS. Los Angeles
22.15 Date and Switch Æskufélagarnir Michael og Matty hafa brallað margt saman í gegnum tíðina. Nú eru þeir um það bil að útskrifast úr framhaldsskóla og eru ennþá báðir hreinir sveinar. Þeir eru staðráðnir í að missa sveindóminn áður en skólaárið er á enda. Með aðalhlutverk fara Dakota Johnson, Nicholas Braun og Hunter Cope.
23.45 A Haunted House 2
01.10 Take This Waltz
03.05 Admission
04.50 The Middle
05.15 Fréttir og Ísland í dag
 Fréttir og Ísland í dag endursýnt frá því fyrr í kvöld.

Shallow Hal
19.40

SPORT

09.40 League Cup 2015/2016
12.00 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar 2015/2016
13.45 Ítalski boltinn 2015/2016
15.25 Ítalsku mörkin 2015/2016
15.55 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar 2015/2016
17.40 Goðsagnir efstu deildar
18.25 Pepsímörkin 2015
20.00 La Liga Report
 Hitað upp fyrir leikina fram undan í spænsku úrvalsdeildinni.
20.30 League Cup Highlights 2014/2015
21.00 Meistaradeild Evrópu - frá
21.25 UEFA - Forkeppni Meistaradeildarinnar 2015/2016
23.10 Ítalski boltinn 2015/2016
00.55 La Liga Report
01.25 Meistaradeild Evrópu

SPORT 2

09.55 Premier League World 2014
10.25 Premier League 2015/2016
12.05 Premier League Review 2015
13.00 Premier League 2015/2016
14.45 Football League Show 2015/16
15.15 Premier League 2015/2016
16.55 Messan
18.10 PL Match Pack 2015/2016
18.40 Enska 1. deildin 2015/2016
20.45 Premier League Preview 2015/2016
21.15 League Cup Highlights 2014/2015
21.45 Goðsagnir efstu deildar
22.35 PL Match Pack 2015/2016
23.05 Enska 1. deildin 2015/2016
00.45 Premier League Preview 2015/2016

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Ríó
 FM 89,5 Retro
 FM 90,1 Rás 2

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

STÖÐ 3

18.35 Cougar Town
19.00 Junior Masterchef Australia
19.45 The Carrie Diaries
20.25 Glee Sjötta þáttaröðin um metnaðarfulla kennara og nemendur í menntaskóla sem skipa sönghóp skólans og leggja allt í sölnurnar til að gera flottar sýningar. Tónlistin er alltaf í forgrunni auk þess sem við fylgjumst með hinum ólíku nemendum vaxa og þroskast í sönglistinni.
21.10 Grimm
21.55 In the Flesh
22.50 The Listener
23.35 Junior Masterchef Australia
00.20 The Carrie Diaries
01.05 Glee
01.50 Grimm
02.35 In the Flesh
03.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.24 Svampur Sveinsson
07.49 Tommi og Jenni
07.55 UKI
 Flottir og fræðandi þættir um litlu gulu veruna Uki sem er alltaf að uppgötva nýja og skemmtilega hluti og finnst fátt skemmtilegra en að deila þeim með okkur.
08.00 Ofurhundurinn Krypto
08.22 Lina langsokkur
08.47 Ævintýraferðin
09.00 Ævintýri Tinna
09.25 Latibær
09.47 Zigby
10.00 Dóra könnuður
10.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar.
10.45 Doddi litli og Eyrnastór
10.55 Leyndarmál vísindanna
11.00 Áfram Diego, áfram!
11.49 Tommi og Jenni
12.00 Ofurhundurinn Krypto
12.22 Lina langsokkur
12.47 Ævintýraferðin
13.00 Ævintýri Tinna
13.25 Latibær
13.47 Zigby
14.00 Dóra könnuður
14.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
14.45 Doddi litli og Eyrnastór
14.55 Leyndarmál
15.00 Áfram Diego, áfram!
15.24 Svampur Sveinsson
15.49 Tommi og Jenni
15.55 UKI
16.00 Ofurhundurinn Krypto
16.22 Lina langsokkur
16.47 Ævintýraferðin
17.00 Ævintýri Tinna
17.25 Latibær
17.47 Zigby
18.00 Dóra könnuður
18.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
18.45 Doddi litli og Eyrnastór
18.55 Leyndarmál vísindanna
19.00 Tarzan

GOLFSTÖÐIN

08.20 PGA Tour 2015
12.20 Inside the PGA Tour 2015
12.45 Golfing World 2015
13.35 PGA Special 2015
17.35 PGA Special: Tour Life
18.00 PGA Tour 2015
22.00 Inside the PGA Tour 2015
22.25 Champions Tour Highlights
23.20 Golfing World 2015

BÍÓSTÖÐIN

10.30 The Secret Life of Walter Mitty
12.25 Sense and Sensibility
14.40 Skeleton Twins
16.15 The Secret Life of Walter Mitty
18.10 Sense and Sensibility
20.25 Skeleton Twins
22.00 Sex Tape
23.35 Phantom Demi er skipherra sovéska kabátsins K-129 og lendir á milli steins og sleggju þegar útsendarar KGB skipa honum að skjóta kjarnorkuflugskeyti á Bandaríkin. Með aðalhlutverk fara Ed Harris, David Duchovny og William Fichtner.
01.15 Scream 4
03.05 Sex Tape

RÚV

11.00 HM í frjálsum íþróttum
16.20 Stíklur
16.55 Fjölskyldubönd
17.20 Vinabær Danna tigrus
17.32 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknálsfréttir
18.30 Öldin hennar
18.35 Vinur í raun
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.40 Dr. Seuss - Lorax
21.05 Brúðarbandið
21.50 Beck - í nafni Guðs (Beck - I Guðs namn) Aðalhlutverk: Peter Haber og Mikael Persbrandt. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.25 Endalok sældarlífsins
01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Biggest Loser
09.45 The Biggest Loser
10.30 Pepsi MAX tónlist
13.30 Cheers
13.55 Dr. Phil
14.35 The Royal Family
15.00 Royal Pains
15.45 Red Band Society
16.25 Addicted to Tattoos
17.05 The Biggest Loser
17.50 Dr. Phil
18.30 The Talk
19.10 Secret Street Crew
19.55 Parks & Recreation
20.15 Playing House.
20.40 Men at Work (7.10)
21.00 Management
22.35 Sex & the City
23.00 The Bridge
23.45 Law & Order. SVU
00.30 How to Get Away with Murder
01.15 Law & Order
02.05 Next
03.45 The Bridge
04.30 Sex & the City
04.55 Pepsi MAX tónlist

GULLSTÖÐIN

18.25 Strákarnir
18.55 Friends
19.20 New Girl
19.45 How I Met Your Mother
20.10 Two and a Half Men
20.35 Mannasiðir Gillz
21.05 It's Always Sunny in Philadelphia
21.30 Footballers' Wives
22.20 Curb Your Enthusiasm
22.50 Life's Too Short
23.20 Mannasiðir Gillz
23.50 It's Always Sunny in Philadelphia
00.15 Footballers' Wives
01.05 Curb Your Enthusiasm
01.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó



19:40
SHALLOW HAL

Hal Larson hittir andlegan leiðtoga sinn sem dáleiðir hann og eftir það fer Hal á stefnumót með konu sem býr yfir innri fegurð og Hal sér hana sem hina fullkomnu fegurðardís þó ekki séu allir sammála.

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

19:15
IMPRACTICAL JOKERS

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



21:30
NCIS: LOS ANGELES

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í Los Angeles og skartar hinum stórgóðu leikurum Chris O'Donnell og LL Cool J.



22:15
DATE AND SWITCH

Æskufélagarnir Michael og Matty eru að útskrifast úr framhaldsskóla. Þeir eru staðráðnir í að missa sveindóminn fyrir skólalok.



22:00
SEX TAPE

Cameron Diaz og Jason Segel leika hjón sem verða fyrir því óhappi að kynlífsmyndband sem þau taka upp heima hjá sér fer á netið.



22:20
CURB YOUR ENTHUSIASM

Frábærir gamanþættir þar sem Larry David leikur sjálfan sig en ratar af óskiljanlegum orsökum sífellt í vandræði. Einn þáttur sýndur hvern virkan dag klukkan 22.20 á Gullinu.



18:25
RÍÓ 2

Frábær teiknimynd um fuglaparið Blu og Jewel sem hafa eignast þrjá unga.



MEÐ AFA



MEÐ AFA

HEIMSINS SKEMMTILEGASTI AFI SNÝR AFTUR Á STÖÐ 2



• Það verður gaman að vakna snemma á laugardögum í allan vetur því afinn sem allir elska skemmtir börnunum og foreldrum fram eftir morgni með frábærum teiknimyndum, söng og skemmtilegum sögum.
• Það er gott að byrja daginn með afa á Stöð 2!

Beneath the Skin kom út í júní 2015. Lögin á plötunni Beneath The Skin eru með 179 þúsund streymi, tæpar 14 þúsund plötu-hlustanir. Sem þýðir að flytjandi og útgefandi skipta með sér um **162.000 krónum.**

Of Monsters and Men



Tónlistarveitur GEFA LÍTIÐ í aðra hönd

Flytjandi og útgefandi skipta með sér tæpri krónu fyrir hverja spilun á Spotify, á meðan höfundur fær ekki hálfu krónu.

Gunnar Leó Pálsson
gunnarleo@frettabladid.is

Tekjur tónlistarmanna af spilun tónlistar þeirra á tónlistarveitunni Spotify hafa verið gagnrýndar enda greiðsla fyrir hverja spilun ekki há. Flytjandi lags og útgefandi lags skipta með sér tæpri einni krónu fyrir eina hlustun á laginu, sem er ekki mikið miðað við þá vinnu sem oftast hefur verið varið í lagið. Höfundar lagsins fá greitt fyrir streymi verka sinna í gegnum sitt höfundaréttarfélag og er sú greiðsla nokkru lægri en það sem kemur í hlut flytjanda og útgefanda lagsins.

Haraldur Leó Gunnarsson

Eiður Arnarsson

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins kveður samningur STEFs og flestra höfundaréttarféлага við Spotify á um að tólf prósentum af öllum tekjum Spotify á viðkomandi landsvæði sé skipt niður á höfunda. Samtals fara 70 prósent af tekjum Spotify til rétthafa, tólf prósent til höfunda og 58 prósent sem skiptast á flytjanda og útgefanda. „Sú fjárhæð sem höfundar eru að fá frá höfundaréttarsamtökum fyrir hverja spilun á tónlistarveitum er ekki föst og getur verið breytileg eftir því í hvaða landi streymið fer fram svo og uppgjörstímabilum, tekjum tónlistarveitunnar á hverjum tíma og heildarmagn streymis,“ segir Guðrún Björk Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri STEFs.

„Aðalvandamálið við Spotify er að mínu mati að áskriftargjaldið er of lágt, það er kjarni vandans eða þá að þjónustan er einfaldlega of fullnægjandi fyrir þetta lága gjald. Spotify greiðir samtals sjöttu prósent af öllum sínum tekjum til rétthafa, þannig að ég tel að vandinn liggja í því að áskriftargjaldið er of lágt – eða að áskrifendur séu enn ekki nógu margir,“ segir Eiður Arnarsson, framkvæmdastjóri Félags hljómplötuframleiðenda.

Áskriftargjald á Spotify um 1.500 kr. Guðrún Björk segir þó að aðalvandamálið hér á landi hvað varðar tekjur höfunda af tónlistarveitum sé að heðun íslenskra neytenda sé að nokkru leyti ólík neyslumynstri annarra þjóða. „95 prósent af okkar tekjum af t.d. Spotify fer til erlendra höfunda og því fara aðeins fimm prósent af tekjum af streyminu hér á landi til íslenskra rétthafa. Íslendingar eru því miður ekki að streyma mikið íslenskri tónlist. Almennu er neytendur lítið að leita að tónlist til að streyma og láta sér nægja að láta mata sig með erlendum laga-listum. Það er eitthvað sem STEF getur ekkert gert í, en hefur áhrif á okkar meðlimi,“ útskýrir Guðrún Björk.

Haraldur Leó Gunnarsson, útgefandi

hjá Record Records, skrifaði pistil fyrir skömmu þar sem hann segir að lögum hljómveitarinnar Úlfur Úlfur hafi verið streymt rúmlega 473 þúsund sinnum á streymisveitum á borð við Spotify eftir útgáfu plötunnar Tvær plánetur. Áætlaðar tekjur af streyminu eru um 400 þúsund krónur, eða sem samsvarar tekjum af sölu á 200 plötum.

„Ég kynnti mér starfsemi Spotify mikið í kringum loka-ritgerðina mína í Háskólanum. Þetta er framtíðin en þetta er enn þá svo nýtt og enn í lausu lofti. Ég fíla þetta og nota þessa þjónustu en



ég veit ekki hvort þetta muni skila hagnaði fyrir litla listamenn eins og á Íslandi. Með tíð og tíma verða fleiri áskrifendur að þjónustunni, sem gefa meiri tekjur. Ég væri samt alveg til í að tveimur krónum væri skipt á milli flytjanda og útgefanda frekar en tæpri krónu,“ segir Arnar Freyr Frostason úr hljómveitinni Úlfur Úlfur. Loka-ritgerðin hans í viðskiptafræði ber titilinn „Þetta er djöfulsins hark“ – Lifað á listinni á íslenskum tónlistarmarkaði og var ætlað að leiða í ljós hvort og hvernig tónlistarfólk getur lifað á listinni á íslenskum markaði.

„Meðaljóninn sem keypti sér eina til tvær plötur á ári var að eyða fimm til sex þúsund krónum á ári í tónlist. Ef þessi meðaljón er með áskrift hjá Spotify eyðir hann 18.000 krónum á ári í tónlist. Það er mikilvæg og jákvæð breyting og aukin tekjuöflun hjá sumum. En sé lítið á aðra hlið peningsins þá er maður sem hefur verið að kaupa tíu plötur á ári, og var þá vanur að eyða um þrjátíu til fjörutíu þúsund krónum á ári, að borga miklu minna með sinni Spotify-áskrift, ef hún kemur alfarið í staðinn fyrir plötukaupin,“ útskýrir Eiður.

Á Íslandi eru um 22.000 manns sem borga áskriftargjaldið en í heildina eru um 40.000 manns sem notfæra sér tónlistarveituna og í hverjum mánuði hækkar þessi tala enda augljóst mál að tónlistarveitur á netinu, eru komnar til að vera og eru framtíðin.

TRUFLAÐ TILBOÐ!

Tilboðin í Iceland fá þig til að bresta. Verlaðu fyrir 5.000 kr. eða meira með Netgiró og fæðu gjafabréf frá Dunkin' Donuts.



299 kr
CHICAGO TOWN FOLDUR

54 FYRIR AF ÖLLUM PIZZUM

899 kr
CHICAGO TOWN TAST AWAY
HVA, BOLL & FOUR CHEESE
& BIG, BOLL & BOLL

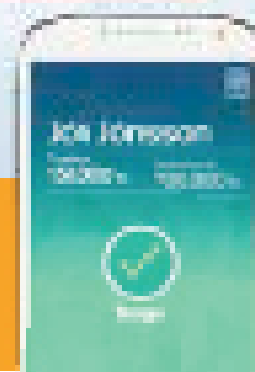
499 kr
MAGNUM WHITE OG CLASSIC

1299 kr
MAGNUM SOFT CREAM

STÖR 750ml



FYLGIR MED!



Þeir sem verla fyrir 5.000 kr. eða meira og borga með Netgiró fá gjafabréf upp á 8 Dunkin' Donuts Meinuhringl eða verðmætti 1.000 kr. á meðan bílgjör endast.



Ókeypis frí frakki eftir verskunum. Allar stærðir (þat. í höfuð, Engihjalla).



OPPI ALLAN SÖLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARSAKKA

Iceland

Stjörnuspá Siggu Kling



Spáin gildir fyrir september

Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling



Hrúturinn

21. mars–19. apríl

Fáðu svörin

Elsku aflmikli Hrúturinn minn. Lífið er í raun auðvelt en það erum við sjálf sem flækjum það. Þú skalt hafa herra en sá sem er að röfla í þér því það sem skiptir öllu máli eru tímasetningar í kringum þig. Þú ert að biða eftir svörum en ekki biða lengur heldur stattu upp og fáðu svörin. Þið Hrútarinn eruð miklir elskhugar og ástríðan verður að fylla hvern krók og kima annars þarf bara að sleppa henni. Þú framkvæmir eitthvað sem gerir stöðu þína sterkari og verður hálf montinn og getur litið á þig sem fyrirmynd. Það eru margir skotnir í þér en þeir eru bara svolítið hræddir við að sýna það.

Ég ætla að lifa af fullum krafti.



Nautið

20. apríl–20. maí

Haustið gefur kraft

Elsku hjartans Nautið mitt. Ekki deya áður en þú lifir. Þetta ættu að vera einkunnarorðin þín af því að þú gætir allt eins farið hálf dautt í gegnum lífið ef þú sprengir ekki þægindarmann utan af þér. Nú er tími til að endurskoða árið, koma sér upp úr vananum og segja já við hinu óvænta. Núna eru að ganga í garð mánuðir þar sem þú finnur betur út hvað þú vilt og hvar þú vilt vera. Haustið gefur þér mikinn kraft og þá finnur þú þær leiðir sem gefa þér kraft. Þið Naut sem eruð á lausu, hafið ekki áhyggjur því plánetan ykkar Venus veit hvað er rétt og það er ekki endilega það sem þú heldur.

Ég er tilbúið í skemmtilegt líf.



Tvíburi

21. maí–20. júní

Rétti tíminn er núna

Elsku skemmtilegi Tvíburi minn. Ég ætla að harðbanna þér að hafa áhyggjur af framtíðinni því það eru slíkar hugsanir sem senda þér kvíða og stoppa þig. Vertu opinn fyrir óvæntum uppákomum og ef einhver býður þér til tunglsins skaltu ekki spá í á hvaða farrými þú situr heldur skelltu þér. Það mun byggjast upp sterkt samband hjá þér og þú finnur hamingjutilfinninguna góðu. Hentu þér í það sem þú þarft að gera og þá ertu meira en hálfnaður. Ekki biða eftir rétta tímanum því rétti tíminn fyrir þig er núna! Þú verður að vera viss í ástinni því þá verður ástin líka viss um þig.

Um leið og hugsanir minar breytast breytist lífið.



Krabbinn

21. júní–22. júlí

Hugurinn kemur þér hálf leið

Elsku hressi Krabbinn minn. Það er svo mikill kraftur í kortinu þínu að þú verður að nýta þér hann. Ekki setjast niður og hvíla þig því þá stoppar allt. Haltu áfram og stattu við það sem þú ert búinn að ákveða. Það eru margir að yta á eftir þér því það er svo mikið af fólki sem elskar þig og þú ert sólin þeirra. Borðuðu sjálfstraust í morgunmat og trúðu því að þú getir og þá ertu kominn hálf leið. Þú ert fullur af ástríðu en þér gæti líka dottið í hug að hanga í sambandi sem er ekkert að gefa þér. Annaðhvort breyttu því og hættu í sambandinu eða lagaðu það.

Ég elska að hanga með mér og ég trúi á það sem ég er að fara að gera.



Ljónið

23. júlí–22. ágúst

Nýttu tengslanetið

Elsku ómetanlega Ljónið mitt. Þú ert í fallegu lífi, opnaðu augun bara aðeins betur. Sjáðu það góða í kringum þig og þakkaðu fyrir það. Það er ekki búin að vera nein lognmolla í kringum þig og það skiptir öllu máli að nýta tengslanetið og efla sjálfan sig. Það er verið að senda þér hjálp og hún mun birtast í því að fólk mun koma inn í líf þitt og sýna þér hvað þú getur gert og gefa þér það sem þú þarft. Í mestu erfiðleikum okkar fáum við þörf til þess að sjá ljósið. Littu upp í ljós með Palla er lagið þitt fyrir næsta mánuð. Ný tækifæri eru í kortinu þínu sem munu efla afkomu þína og vinsældir.

Ég er mátturinn og dýrðin.



Meyjan

23. ágúst–22. september

Kraftur og dugnaður

Elsku góðhartaða Meyja. Haustið er þinn tími. Þú skalt nýta þér það að þú ert farin að sjá hvernig þú kemur þér út úr þeim erfiðleikum sem þú hefur áhyggjur af. Það er alveg ótrúlegur kraftur og dugnaður yfir þér fram í miðjan nóvember. Þegar þú bitur eitthvað í þig þá færðu það sem þarf til að klára málið. Mundu bara að standa með þér. Þú ert búin að vera að draga á eftir þér fullan poka af gömlum erfiðleikum en í guðanna bænum troddu þrjúskunni þinni í poka og syndu alla þá auðmýkt sem þú átt til. Það er lykillinn að sigrinum. Í ástinni má taka áhættu. Það er bara svoleiðis.

Nú er magnað upphaf og ég tek skrefið.



Vogin

23. september–22. október

Hafðu trú á þér

Elsku kjarkmikla Vog. Það er ekki hægt að segja að allt hafi farið nákvæmlega eins og þú ætlaðir þér. Þú ert búin að vera svolítið hissa á lífinu og þú þarft að vita það að þetta átti að gerast nákvæmlega svona. Syndu því fólki sem fer í þurrarnar á þér sérstaka þolinmæði. Andaðu djúpt og byrjaðu þetta haust með krafti. Langtímasamband er það sem hentar þér, elsku Vogin mín. Stress, streita og sífelldar skiptingar í ástamálum passa þér alls ekki. Það er ekki tímaþætt að gefa neinum rauða spjaldid. Þú munt ekki missa trúna á sjálfa þig, það er aðalatriðið.

Ég er búin að fara í gegnum það versta til að fanga það besta.



Sporðrekinn

23. október–21. nóvember

Þú sérð skýrar

Elsku Sporðdrekinn. Það má líkja þér við fuglinn Fönik. Það er sama í hvaða erfiðleikum þú lendir þú finnur alltaf leið út. Þó þér finnst þú búinn að vera aleinn í lífsins amstri þá er það einmitt það sem gerir þig miklu sterkari. Þú ert að koma svo sterkur til leiks og ert að hrista af þér mennsk snikjudýr sem hafa verið að lifa á orkunni þinni eða góðsemi í töluverðan tíma. Þó þú eigir eftir að gráta aðeins þá sérðu skýrar eftir það því tärin hreinsa rykið úr augum þínum. Það er mikilvægt að taka enga ákvörðun þegar þú ert reiður. Frami þinn á þessu ári byggist á næstu skrefum, þeim sem þú tekur í september!

Ég get, ég ætla, ég skal.



Bogmaðurinn

22. nóvember–21. desember

Engar björgunaraðgerðir

Elsku kjarnorku Bogmaðurinn minn. Þú átt það til að vera of tilfinningamikill og hafa svo miklar áhyggjur. Líða aldrei eins og þú sért að gera hlutina nógu vel. Lífið er að gefa þér annað tækifæri og ef þú spáir í það þá getur þú kveikt á hundrad kertum með einu kerti. Í ástinni ættir þú að varast að standa í björgunaraðgerðum á persónum sem hæfa þér ekki. Þú þarft að eiga maka sem þú litur upp til og ert stoltur af. Ef þú ert þreyttur þá ertu að borða vitlaust og þarft að taka þig í gegn því næstu sex mánuðir munu breyta lífi þínu og senda þér áskoranir sem þú þarft að standast.

Mistökina gera mig að sterkri manneskju.



Steingeitin

22. desember–19. janúar

Kærleiksrik og gefandi

Elsku karaktermikla Steingeit. Það þarf að vera myrkur til þess að stjörnurnar sjáist. Það er svo margt sjaldgæft í lífinu, til dæmis ástin. Þegar hún verður á vegi þínum áttu að gripa hana! Þú ert kærleiksrik og gefandi, það munu allir heillast af þér eins og þú ert. Það er eitthvað verið að draga þig á asnaeyrunum og mundu að það illa hefur stundum ásjónu engils. Elsku hjartans skemmtilega Steingeit, það er að koma stórkostlegt happ inn í líf þitt en það sveima áhyggjur í kringum þig áður en það gerist. Mundu að það er bara stormurinn á undan gleðinni.

Þar sem viljinn er fyrir hendi er vegurinn það líka!



Vatnsberinn

20. janúar–18. febrúar

Þolinmæði er orðið

Elsku fallegi Vatnsberi. Mundu að þeir sem haga sér of vel skrifa yfirleitt ekki mannkynsöguna! Árangur þinn felst ekki í því að hafa allt fullkomið heldur í því að hafa gaman af því sem þú gerir. Þú munt fá allt sem þú vilt, bara ekki allt á sama tíma. Þolinmæði er orðið sem þú þarft að skrifa á spegilinn og skoða á hverjum degi. Ástin er sterk í kortinu þínu en ef hún er ekki nógu góð og mikil fáðu þér þá súkkulaði og staldraðu við. Þessi tími sem þú ert að fara inn í er eins og spennandi fótbolta-leikur og mundu að leiknum lýkur ekki fyrr en dómarinn flautar.

Allt sem ég þarf er ást og ég er búinn til úr ást.



Fiskarnir

19. febrúar–20. mars

Sýndu þinar bestu hliðar

Elsku stórfenglegi Fiskur. Þú ert að fara inn í tímabil þar sem þú þarft að gera hluti sem láta þig hrökkva við. Segðu já, sérstaklega ef þú ert hræddur. Það sem á að gerast finnur sér leið. Allir fá sinn skammt af erfiðleikum en mundu að það eru ekki erfiðleikarnir sem drepa þig heldur hvernig þú tekst á við þá. Berðu þig vel út mánuðinn því það er verið að fylgjast með þér og þú vilt sýna þinar bestu hliðar. Þú þarft að átta þig á að vorkunn er ekki vinátta og þú þarft ekki alltaf að redda öllu fyrir alla. Mundu að það sem þú trúir á af öllu hjarta verður raunveruleikinn þinn.

Gasið er stundum grænna annars staðar.

REYKJAVÍK
SÍÐDEGIS
ER Í LOFTINU

ÞORGEIR, KRISTÓFER OG BRAGI
OG MÁLEFNI LÍÐANDI STUNDAR

VIRKA DAGA MILLI KL. 16:00 - 18:30



BYLGJAN989

#BYLGJAN

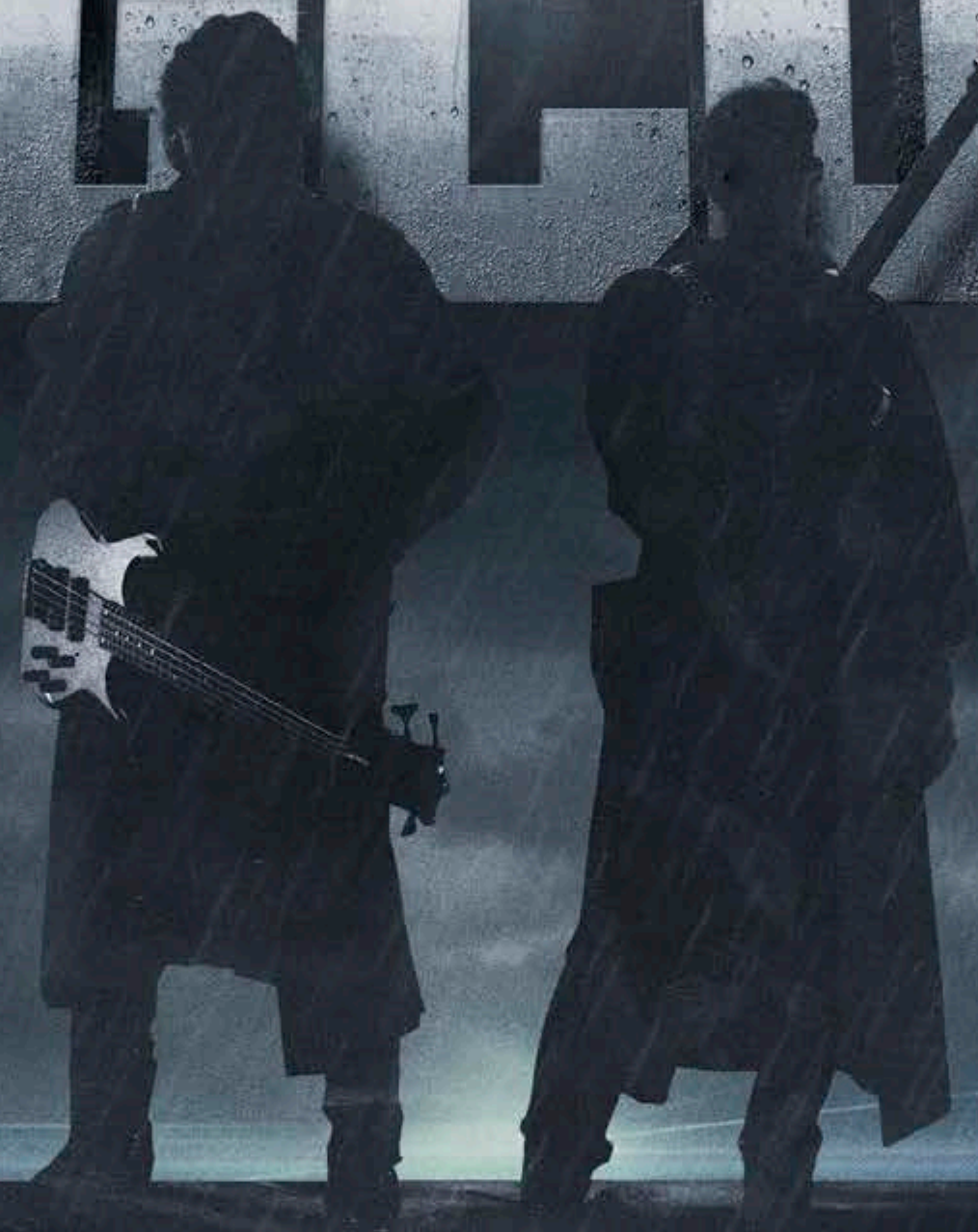


HLIÐSARU
HYGGRUNAR
HYGGRUNAR

BYLGJAN
989

ÖLL BESTU LÖG

GOODO



11. SEPTEMBER Í ELDBORG HÖRPU

BUBBI OG PÁLMI GUNNARS

ÁSAMT HLJÓMSVEIT

Í MINNINGU RÚNARS JÚLIUSSONAR SEM ORÐIÐ HEFÐI SJÖTUGUR Á ÁRINU

prime



MIDASALA Á HARPA.IS OG TIX.IS

HRAUNBORGIR GRÍMSNESI



FALLEGT SUMARHÚS MEÐ GESTAHÚSI Á GÓÐUM STAÐ

Sumarhúsið er 31,7 fm. að stærð, gestahús er 12,2 fm. Samtals 43,9 fm. Sumarhúsið (1990) er fullbúið og í góðu ástandi. Vandað gestahús, byggt 2012, er tilbúið að utan en fokhelt að innan. Eitt svefnherbergi og svefnloft er í sumarhúsinu. Góð timburverönd við húsið sem er ca. 90 fm. Lóðin er 0,5 hektarar og fallega gróin. Sumarhúsið er í göngufæri við þjónustumiðstöð með sundlaug, heitum pottum, golfvelli, minigolfi og annarri afþreyingu.

Verð: 10.900.000 kr.

Fjárfesting Fasteignasala ehf.
Sími 562 42 50 | fjarfesting@fjarfesting.is



Allt það besta hjá 365

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

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

*Gildir fyrir áskrifendur í 18 boðspóðum á 265

Fáðu þér áskrift í síma 1817 eða á 365.is



Bjarni ætlar sér stóra hluti í leiklistarheiminum í framtíðinni en hann hefur staðið sig vel í sýningunni Billy Elliot. Mynd/Anton Brink

Fjórði Billy Elliot bætist nú í hópinn

Bjarni Kristbjörnsson hefur verið að æfa fyrir hlutverk Billy Elliot frá því í febrúar en hingað til hefur hann leikið Michael, besta vin Billy.

Bjarni Kristbjörnsson mun von bráðar bætast í hóp drengjanna sem leika Billy Elliot á stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu. Hann hefur hingað til verið annar af tveimur leikurum sem leika Michael, sem er besti vinur Billy í sýningunni. Hann hefur verið að æfa fyrir nýja hlutverkið frá því í febrúar samhliða því að leika hlutverk Michaels.

Alexía Björg Jóhannesdóttir, kynningarfulltrúi Borgarleikhússins, segir að ákveðið hafi verið að bæta við fjórða Billy leikaranum þar sem strákarnir stækka fljótt og það gæti þurft að hafa einn tilbúinn sem gæti tekið við keflinu í vetur. Ekki er vitað hvenær fyrsta sýning Bjarna verður sem Billy en það mun gerast bráðlega.

Bjarni er aðeins 12 ára gamall en hann fór í áheyrnarprufur fyrir hlutverk Billy á sínum tímum en þá var hann fingurbrotinn og í gipsi upp á handlegginn. Það var svo ekki fyrir en í nóvember sem hann fékk símhringingu þar sem honum var boðið aukahlutverk sem besti vinur Billy, sem hann þáði með glöðu geði. „Sá sem lék Michael var að stækka og ég var fenginn til þess að létta á álaginu. Eftir að ég kom fram í minni fyrstu sýningu þá var hringt í foreldra mína þar sem framleiðendurnir sögðust vilja fá mig til þess að æfa fyrir hlutverk Billy. Ég var í algjöru sjokki og varð svakalega gláður.“

Æfingar hafa staðið yfir í allt sumar og þurfa strákarnir að fá frí yfir hluta skóladagsins til þess að komast á æfingar. „Kennararnir mínir eru mjög jákvæðir gagnvart þessu og þetta er ekkert mál. Ég hef tíma til að gera heimavinnuna þegar hinn Michael sýnir og ég er á stand-by. Við fengum þriggja vikna frí í sumar en annars erum við búnir að vera á æfingum næstum alla daga.“



Baldvin Alan Thorarensen, Sölvi Viggósson, Hjörtur Viðar Sigurðarson og Bjarni Kristbjörnsson hafa allir staðið sig frábærlega á stóra sviði Borgarleikhússins í vetur. Mynd/Anton Brink

Bjarni segir það ekki vera flókið að æfa eitt hlutverk en leika annað hlutverk á sviði. „Ég lít bara á þetta sem dyr. Ég opna Billy-dyrnar og loka Michael-dyrnum þegar ég sýni. Það er góð stemning í hópnum og við erum svo mikið saman að við erum orðnir vel tengdir.“

Söngleikurinn er fyrsta hlutverk

**EFTIR AÐ ÉG KOM
FRAM Í MINNI FYRSTU
SÝNINGU ÞÁ VAR HRINGT Í
FORELDRA MÍNA ÞAR SEM
FRAMLEIÐENDURNIR SÖGÐUST
VILJA FÁ MIG TIL ÞESS AÐ ÆFA
FYRIR HLUTVERK BILLY. ÉG VAR
Í ALGJÖRU SJOKKI OG VARD
SVAKALEGA GLÁÐUR**

Bjarna í atvinnuleikhúsi en hann lék aukahlutverk í kvikmyndinni Sumarbörn og hefur verið á námskeiðum Leikfélagi Mosfellsbæjar. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á leiklistarheiminum og ég ætla að halda áfram að mæta í þrjú eftir að Billy Elliott-sýningarnar klárast. Ég hef verið að æfa fimleika sem hefur hjálpað mér mjög mikið í hlutverkinu en ég stefni á að komast í landsliðið í fimleikum einhvern daginn.“

Þrátt fyrir að Bjarni hafi áður reynt fyrir sér í leiklistinni þá er hann nýr í dansinum. „Ég æfði hiphop-dans í einhvern tíma en hef aldrei áður dansað stepp-dans. Hann er samt ekki það erfíður þegar maður er kominn með grunninn.“

Allir fjórir Billy-leikararnir munu koma fram á stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu á laugardaginn 4. september sem er velkomið öllum. gunnhildur@frettabladid.is



Póst dreifing

Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakpankar

Guðmundar
Kristjáns
Jónssonar



Klassískur SDG

Það kemur væntanlega engum á óvart að í gríðarlangri og gildis-hlaðinni grein forsætisráðherra um skipulagsmál í Reykjavík skuli hann ekki víkja einu orði að núgildandi aðalskipulagi Reykjavíkur. Þess í stað viðheldur hann þráhyggju sinni fyrir fortíðinni og óttanum gagnvart framtíðinni og vísar í aðalskipulagið frá 1962 sem var réttilega alræmt svo hans eigið orð sé notað.

Nýja skipulagið er það hins vegar ekki og það ætti að vera skoðanasystkinum ráðherrans mikið fagnaðarefni að nýsamþykkt aðalskipulag Reykjavíkur tekur af mikilli festu á öllum þeim áhyggju-efnum sem lýst er í umræddri grein. Líkindin með aðalskipulaginu og greininni eru slík að ef það væri ekki augljóst að ráðherrann hefur ekki kynnt sér skipulagið þá mætti halda að um ritstuld væri að ræða.

Í ítarlegum köflum um gæði byggðar, borgarvernd og sérkafla um miðborgina svo fátt eitt sé nefnt má finna skýrar stefnur og áætlanir sem ætla mætti að ráðherrann hefði skrifað sjálfur sem lausnir við þeim vanda sem hann lýsir á dramatískan hátt í eigin grein. Það er nefnilega svo að þeir sem bera ábyrgð á skipulagsgerð hjá Reykjavíkurborg og Skipulagsstofnun eru þaulreyndir sérfræðingar á sínum sviðum og ólíkt ákveðnum aðilum búnir að ljúka háskólanámi í arkitektúr og skipulagsfræðum.

Það er hins vegar klassískur SDG að skauta fram hjá helstu staðreyndum málsins og freista þess að ala enn frekar á sundrunu milli ríkis og borgar og gera lítið úr opinberum starfsmönnum í leiðinni. Sömu starfsmönnum og hann mun neyðast til að ráða í vinnu ef honum verður að ósk sinni um stofnun embættis skipulagsráðherra ríkisins. Röðin var vissulega komin að þeim eftir aflifunina á sjálfstætt starfandi arkitektum landsins sem ekki er treystandi til að hanna Alþingisreitinn sem nú státar af fagurgráu og steindauðu malar- og bílapani í hjarta miðborgarinnar.

ÞÍN STUND ÞINN STAÐUR



Jahn Aamodt

CONFORM®

Svart leður og hnota **379.980** kr. með skemli

TIMEOUT hægindastóllinn er hannaður af **Jahn Aamodt** með fagurfræði og þægindi að leiðarljósi. Stóllinn fæst hjá Betra Baki í ótal útfærslum. Svörtu leðri og hnotu, svörtu leðri og ljósri eik, lime grænu, rauðu eða hvítu leðri og svörtum botni, brúnu leðri allan hringinn, gráu slitsterku áklæði o.fl., með eða án skemils.



www.betrabak.is



Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477 | Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 | Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566 | Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland

53.7%

FBL

19.6%

MBL

YFIRBURÐIR

Fréttablaðiðs staðfestir

Höfundarfréttir, myndir og
tölur 2-49 ára Fréttablaðið
Gleyp, jún.-aug. 2015



Blátt er gott