ÁFENGISLAUSI LÍFSSTÍLLINN ▶20

ELDGOS Í HOLUHRAUNI ▶6 OG 8

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT
1011

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HELGARBLAÐ
30. ágúst 2014
203. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

STÆLTASTI LYFJAFRÆÐINGURINN Á VAKT

Ragnheiður Kristín Sigurðardóttir er Norðurlanda-meistari í kraftlyftingum. Hún missti ung foreldra sína. Tvö ár eru síðan hún byrjaði að æfa kraft-lyftingar og stefnir á EM á næsta ári. ▶ 18

ÚR SKÚRNUM Í SMÁRALIND
Albert Þór og Lóa Dagbjört byrjuðu í bílskúr en reka nú eina vinsælustu fatakeðju landsins, Lindex ▶26

ÁTÖKIN HARÐNA Í ÚKRAÍNU ▶28

Í HEIMSKLASSA
Leikstjórinn Mike Leigh er heiðursgestur á RIFF ▶98

LYFJA
- Lifið heil
www.lyfja.is
Opið alla daga frá kl. 8-24 í Lyfju Lágmúla og Smáratorgi

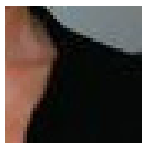
GLEÐIFRÉTTIN

Ísland fer á EM

Sá einstaki atburður varð í sögu íslenska karlalandsliðsins í körfubolta á miðvikudaginn að okkar menn tryggðu sér sæti í úrslitakeppni Evrópumótsins þrátt fyrir tap gegn Bosníu. Íslenska liðið barðist hetjulega í leiknum gegn sterku liði Bosníu og náði forystu í öðrum leikhluta en Bosníumenn reyndust of sterkir í seinni hálfleik. Íslenska liðið gat andað léttar fyrir leikinn enda hafði sigur Rúmena á Lettum tryggt að íslenska liðið ætti sætið fullvíst myndi Ísland ekki tapa fyrir Bosníu með meira en 30 stigum. Jón Arnór Stefánsson spilaði stórkostlega í öðrum leikhluta, og reyndar öllum leiknum.

FIMM Í FRÉTTUM SVARTA HAGKERFIÐ KORTLAGT OG HANARNIR GALA Í MOSÓ

INGIBJÖRG JÓSEFSDÓTTIR, skólastjóri Hagaskóla, segir að eldhús skólans sé löngu sprungið og að heilbrigðiseftirlitið krefjist þess að matvælaframleiðsla í eldhúsinu verði takmörkuð.



SAMKVÆMT RANNSÓKN SIGURLILJU ALBERTSDÓTTUR hagfræðings nemur velta af eiturlyfjum 0,2 prósentum af vergri landsframleiðslu og velta af sölu vændis nemur 0,06 prósentum.

MAGNÚS TUMI GUÐMUNDSSON jarðeðlisfræðingur hefur staðið í ströngu við að útskýra jarðskjálftavirkni í Vatnajökli og lítið eldgos í Holuhrauni.

VÍGMUNDUR PÁLMARSSON í Mosfellsbæ er að gefast upp á tveimur hönum nágranna síns sem gala út í eitt. Hann vill að bæjaryfirvöld banni hana.

→ **HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR** innanríkisráðherra er umtalaðasti ráðherrann vegna „lekamálsins.“ Umboðsmaður Alþingis hefur hafið formlega athugun á samskiptum hennar við Stefán Eiríksson lögreglustjóra. Samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins vilja tveir þriðju aðspurðra að hún segi af sér.

VIKAN 24.08.→30.08 2014

SUNNUDAGUR Timberlake sló í gegn Bandaríski popparinn Justin Timberlake steig á svið fyrir framan sautján þúsund manns í Kórnum í Kópavogi. Tónleikarnir heppnuðust mjög vel og virtist Timberlake sjálfur hæstánægður með útkomuna. Sagði hann Ísland vera einn fallegasta stað heims.

MÁNUDAGUR 30 kílómetra berggangur Berggangurinn þar sem kvika þrengir sér frá kvikuhólfinu undir Bárðarbungu var orðinn ríflega 30 kílómetra langur og teygði sig vel norður fyrir sporð Dyngjujökuls.

PRIÐJUDAGUR Ofbeldi í Rotherham Rannsóknarskýrsla birt þar sem kemur fram að á árunum 1997 til 2013 hafi 1.400 börn í bænum Rotherham á Englandi sætt kynferðislegu ofbeldi af hálfu glæpagengja. Þess var krafist að yfirmaður lögreglu og dómsmála í bænum segði af sér. Áður hafði sveitarstjóri Rotherham sagt af sér.

MIÐVIKUDAGUR Hanna Birna í vanda Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra aftók með öllu að hún þyrfti að segja af sér embætti. Stefán Eiríksson lögreglustjóri sagði að bæði Hanna Birna og aðstoðarmenn hennar hefðu beitt sig þrýstingi í lekamálinu.

FIMMTUDAGUR Nýnasistar misnota félag Fréttablaðið greindi frá því að erlendir aðilar hefðu notað íslenska ásatrúarfélagið ranglega til að gefa, stundum öfgafullum, málstað sínum meiri vigt. Allsherjargoði sagði að Ísland væri álitið „Róm norðursins“ í hugum margra sem aðhyllast ásatrú.

FÖSTUDAGUR Hraungos í Holuhrauni Hraungos hófst í Holuhrauni norðan Dyngjujökuls og sunnan Öskju þar sem sprungur höfðu verið að myndast í hrauninu og við jökulsporðinn. Nokkuð dró úr gosinu þegar líða tók á daginn.

LAUGARDAGUR

„Þetta gekk þokkalega í vor en svo hefur dregið svakalega úr þessu. Ágústmánuður hefur verið bara núll.“

Gunnar Bergmann Jónsson, talsmaður hrefnuveiðimanna.

Slagnum um eignarhald DV frestað um eina viku

Reynir Traustason, ritstjóri DV, segir deilur innan eigendahóps DV ehf. hljóta að enda með ósköpum. Hann sakar stjórnarformann félagsins um lögbrot. Sigurður G. Guðjónsson lögmaður gefur lítið fyrir ásakanirnar og segir Reyni hafa stundað bolabrögð á aðalfundinum í gær.

FJÖLMIÐLAR Aðalfundi DV ehf. var frestað um eina viku í gær þegar í ljós kom að ársreikningur félagsins hafði ekki legið fyrir í fimm daga eins og lög gera ráð fyrir.

Fundurinn fór fram í litlu herbergi í kjallara Hótel Natura. Áður en hann hófst sagði Reynir Traustason, ritstjóri DV, stjórnarmaður og hluthafi í félaginu, að hann væri bjartsýnn á að hann yrði áfram ritstjóri. Stuttu seinna sagði Björn Leifsson, eigandi World Class og nýr hluthafi í DV, að hann hefði mætt einungis til að koma Reyni frá. Fundurinn stóð yfir í tvær og hálfa klukkustund. Á þeim tíma mátti sjá nokkra fundarmenn ganga hröðum skrefum inn og út úr salnum og blaðamenn DV, sem biðu í ofvæni eftir fréttum af framtíð miðilsins.

Reynir Traustason segir hluthafa sem vilji sölsa undir sig blaðið hafa náð að fresta fundinum með því að gera ársreikning félagsins að ágreiningsefni.

„Stjórn DV er með álit lögmanns um að formaður stjórnarinnar, Þorsteinn Guðnason, hafi brotið lög í mjög mörgum tilvikum með því að selja eirikjonsson.is, verðlaust fyrirbæri, inn í DV fyrir hlutafé. Stjórnin ætlaði, til að fría sjálfa sig, að bakka út úr málinu, til að rifta kaupunum og leiðrétta ársreikninginn í samræmi við það,“ segir Reynir og heldur áfram:

„Þetta féllust þeir ekki á, hvorki hinn grunaði né fylgismenn hans. Við verðum því að leggja fram gamla ársreikninginn og takast svo á um málið á fundinum næsta föstudag, hvort fyrirtækið vilji kaupa þetta dót sem er einskis virði,“ segir Reynir.

Sigurður G. Guðjónsson, lögmaður Þorsteins Guðnasonar, gefur lítið fyrir ásakanir Reynis um lögbrot. Hann segir Reyni og meirihluta stjórnarinnar hafa gerst sek um að selja ritstjóranum hlutabréf sem hafi áður verið seld öðrum eiganda félagsins og að í því felist refsivert athæfi. Hann segir klúður við vinnu við ársreikning DV hafa valdið því að fundinum var frestað og ásakar ristjórann um bolabrögð .

Á HÓTEL NATURA Reynir Traustason, ritstjóri DV, var bjartsýnn fyrir fundinn og sagðist reikna með því að verða áfram ritstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Reynir Traustason átti 9,66 prósent í félaginu og hefði því ekki átt að geta farið með nema fimm prósent á fundinum. En af því að hann sat á stjórnarfundi DV fyrir aðalfundinn, þar sem var verið að véla um þessi mál, gat hann fengið meirihluta stjórnarinnar til að samþykkja að hlutabréfaeign hans dreifðist þannig til vina og vandamanna að þau nýttust að fullu á fundinum. Með þessu móti var Reynir og hirðin í kringum hann búin að tryggja sér væntanlega meirihluta á hluthafafundinum,“ segir Sigurður.

Hann segir að allir hluthafar sem eigi fimm prósent eða meira í félaginu muni á næstu dögum framselja hlutabréf sín þannig að atkvæðisréttur þeirra nýtist að fullu.

„Þá verður Reynir Traustason kominn í algjöran minnihluta í félaginu,“ segir Sigurður.

Reynir segir fundinn hljóta að enda með ósköpum. „Ágreiningsmálið í félaginu er það hvort við ætlum að blessa lögbrotið meinta með því að leyfa þessu að ganga fram og svo er staðan mín, því það eru ákveðnir hluthafar sem vilja reka mig. Ég óttast ekki neitt og verð alveg sáttur við að fara ef ég þarf að fara.“

> **Með þessu móti var Reynir og hirðin í kringum hann búin að tryggja sér væntanlega meirihluta á hluthafafundinum.**
>
> *Sigurður G. Guðjónsson lögmaður*

haraldur@frettabladid.is
sunna@365.is

Mest traust til Bjarna meðal íslenskra ráðherra en minnst til Hönnu Birnu:

Flestir treysta ekki ráðherrum

STJÓRNMÁL Samkvæmt niðurstöðu könnunar Fréttablaðsins um traust til ráðherra treystir 21 prósent aðspurðra engum ráðherra og tæplega 40 prósent tóku hvorki afstöðu til hvaða ráðherra þeir treystu mest né minnst.

„Ég man ekki eftir að hafa séð lakari traustsyfirlýsingu til ráðherra heldur en hér kemur fram. Þetta er viðvörunarljós til stjórnmálamanna um að þeir geti ekki gengið að stuðningi almennings vísum og þeir halda á brothættu eggi sem þeim ber að halda upp á,“ segir Stefanía Óskarsdóttir stjórnmálafræðingur.

Fjórðungur aðspurðra ber minnst traust til Hönnu Birnu Kristjánsdóttur af öllum ráðherrum, samkvæmt niðurstöðu könnunar Fréttablaðsins um traust til ráðherra. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra er bæði sá sem næstflestir treysta mest og minnst. Fimmtán prósent aðspurðra segjast treysta Sigmundi Davíð mest og átta prósent minnst allra ráðherra.

25% treysta Hönnu Birnu minnst af ráðherrum í ríkisstjórninni.

Flestir treysta Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra, eða ellefu prósent, en sex prósent sögðust treysta Bjarna minnst. Bæði traust og vantraust til annarra ráðherra var vart merkjanlegt að því undanskildu að fimm prósent aðspurðra sögðust treysta Eygló Harðardóttur félagsmálaráðherra mest.

Könnunin var gerð 27. og 28. ágúst. Hringt var í 1.056 manns þar til náðist í 650 manns samkvæmt lagskiptu úrtaki. Könnunin náði til 650 manns sem valdir voru með slembiúrtaki og var svarhlutfall var 61,5%. - ih

TRAUST MEST traust er borið til Bjarna Benediktssonar og minnst til Hönnu Birnu KRistjánsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Til hamingju Reynisfjara ehf.

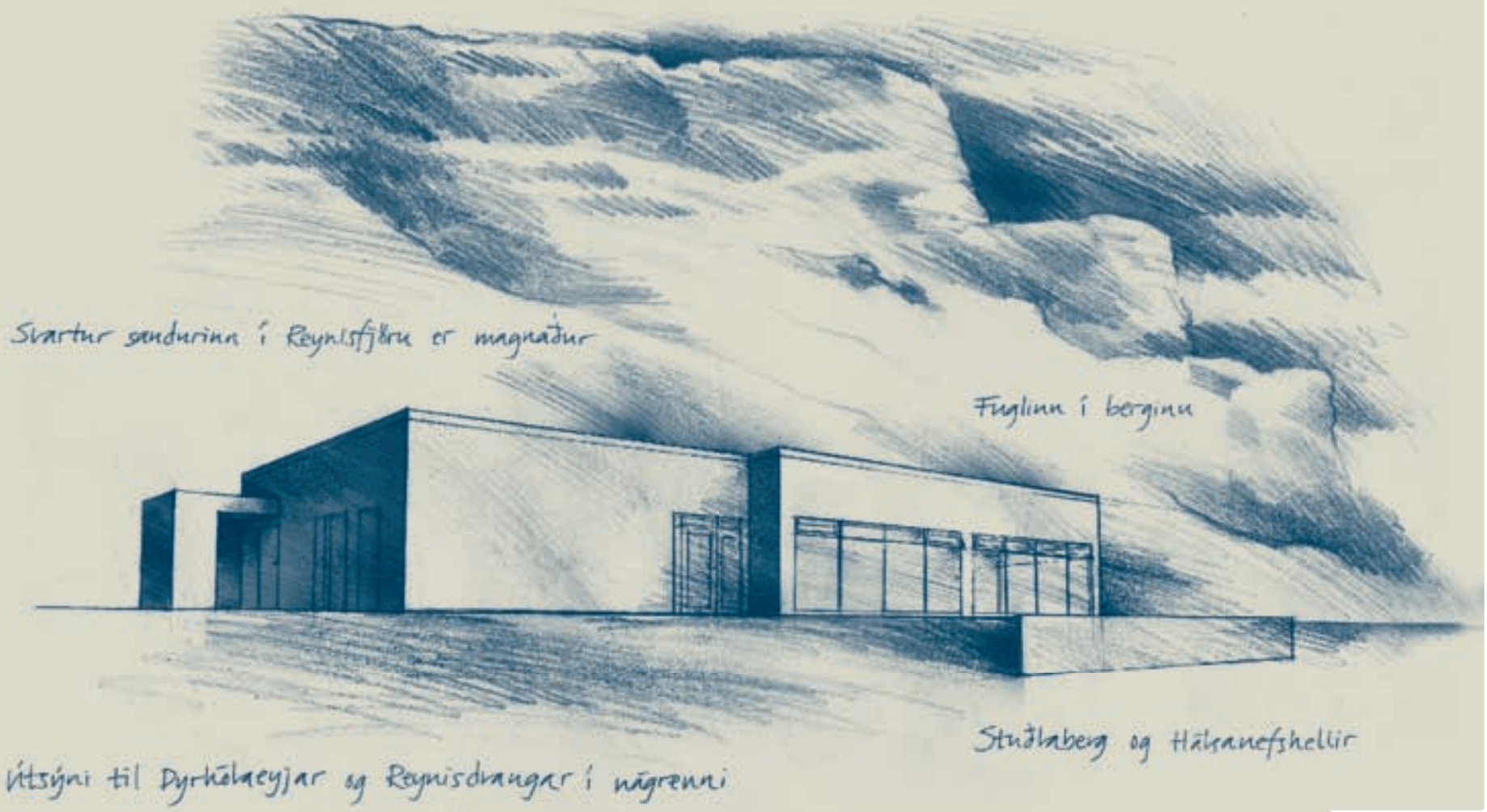
Landsbankinn óskar *Reynisfjöru ehf.* til hamingju með veitinga- og þjónustuhúsið Svörtu fjöruna sem opnað var í sumar. Landsbankinn er öflugur og traustur samherji og leiðandi í lánveitingum til ferðaþjónustufyrirtækja.

90 gestir í veitingasal

250.000 ferðamenn heimsækja fjöruna á ári

270 fermetrar

5 starfsmenn



Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

23.08.2013 → 29.08.2013

40 DAGA
tók að ná fé af fjalli í Fremri-Gufudal á Vestfjörðum síðasta haust.

18 prósent
alls makríls í Norðaustur-Atlantshafi mældist innan íslenskrar efnahagslögsögu í nýafstöðnum leiðangri.

125 PÚSUND
farþega flutti Strætó bs. á tveimur dögum.

11 þúsund fýlar,
tæplega, voru veiddir á Íslandi árið 2000.

41 prósent
er samdráttur hagnaðar af rekstri álversins á Grundartanga milli ára.

Lágar tölur í Garðabæ:

Frjótíma grasa lýkur senn

NÁTTÚRA Frjótölur grasa hafa mælst lágar í Garðabæ og á Akureyri að undanförnu. Grasfrjó fara síðast af stað og eru lengst í lofti.

Að því er kemur fram á vef Náttúrufræðistofnunar Íslands hefur áhættumat verið lækkað og eru því litlar líkur á því að ofnæmissjúklingar sýni einkenni við ofnæmisvöldum. Því má segja að aðalgrastíminn sé að baki.

Grasfrjó hafa mælst nánast samfellt í Garðabæ síðan í byrjun júní og aðeins voru tveir dagar þar sem engin grasfrjó mældust. Svipaða sögu er að segja frá Akureyri. Þrátt fyrir að aðalfrjótími grasa sé að baki munu frjómælingar standa út september eins og venjan er. - fb

FRÉTTIRNAR ALLTAF ÓKEYPIS Fréttir Stöðvar 2 verða áfram í opinni dagskrá.

Bregðast við meiri kostnaði:

Breytt verðskrá

NEYTENDUR Á mánudaginn tekur gildi breytt verðskrá fyrir nokkrar af áskriftarstöðvum 365 miðla. Í fréttatilkynningu segir að hækkunin sé tilkomin vegna aukins kostnaðar, meðal annars vegna kjarasamningshækkana og dagskrárefnis. Áhrif verðbreytinganna leiða til 1,4% hækkunar á meðalreikningi viðskiptavina 365 en til samanburðar hefur vísitala neysluverðs hækkað um 2,4% liðna 12 mánuði. Skemmtipakkinn og Stóri pakkinn hækka um 500 kr. og hækkun verður jafnframt á stökum stöðvum. Sjá nánar á Stod2.is. - aó

Landsvirkjun birtir uppgjör:

Hagnaður upp á fjóra milljarða

VIÐSKIPTI Landsvirkjun hagnaðist um 34,5 milljónir dala, jafnvirði fjögurra milljarða króna, á fyrstu sex mánuðum ársins. Fyrirtækið tapaði 6,3 milljörðum króna á sama tímabili í fyrra.

Samkvæmt árshlutareikningi Landsvirkjunar, sem fyrirtækið birti í gær, lækkuðu nettóskuldir þess um 6,2 milljarða króna á tímabilinu.

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, segir í afkomutilkynningu að rekstur fyrirtækisins hafi gengið vel á tímabilinu þrátt fyrir raforkuskerðingar sem Landsvirkjun þurfti að ráðast í vegna slakrar vatnsstöðu í miðlunarlónum. - hg

HALLDÓR AUÐAR SVANSSON Formaður stjórnkerfis- og lýðræðisráðs.

Nýtt ráð í borginni gagnrýnt:

Telja stjórnkerfi vera að blása út

REYKJAVÍKURBORG „Mikilvægt er að stjórnkerfi borgarinnar sé ekki blásið út í þeim tilgangi að skapa stöður fyrir stjórnmálamenn," segir í bókun borgarráðsfulltrúa Sjálfstæðisflokks sem gagnrýna stofnun stjórnkerfis- og lýðræðisráðs. Borgarfulltrúi Pírata er formaður ráðsins sem sjálfstæðismenn segja hafa óljós verkefni. Þeir óska eftir upplýsingum um kostnað við stofnun ráðsins og rekstrarkostnað þess. - gar

Bæjarfulltrúar fengu frímiða á Timberlake

Varabæjarfulltrúi Framsóknarmanna í Kópavogi telur að siðareglur kunni að hafa verið brotnar er bæjarfulltrúar og makar fengu boðsmiða á tónleika Justins Timberlake. Hann bað sjálfur um miða en fékk ekki. Bæjarstjórinn svarar eftir helgi.

STJÓRNSÝSLA Bæjarfulltrúum Kópavogsbæjar var boðið á tónleika Justins Timberlakes ásamt mökum en Sena sendi frímiða á bæjarskrifstofurnar.

Ármann Kr. Ólafsson bæjarstjóri sendi sjálfur tölvupóst á bæjarfulltrúana og sagði frá boðsmiðunum. Fréttablaðið óskaði í gær eftir upplýsingum um það hverjir fengu frímiðana og hversu marga frímiða hver og einn fékk til ráðastöfunar. Upplýsingafulltrúi bæjarins segir bæjarstjórann í fríi og að þessum spurningum verði því ekki svarað fyrr en eftir helgi.

Sigurjón Jónsson, varabæjarfulltrúi Framsóknarflokksins, lagði fram fyrirspurn um sama efni á bæjarráðsfundi á miðvikudag. Hann vill vita hvaða fulltrúar og stjórnendur hjá bænum fengu ókeypis miða.

SIGURJÓN JÓNSSON Fékk ekki boðsmiða á Timberlake og fór þá að hugsa um hvort eðlilegt væri að bæjarfulltrúar þæðu frímiða frá Senu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Sjálfur hafði ég mikinn áhuga á því að upplifa húsið og mæta á tónleikana þar sem ég sit í stjórn markaðsstofu Kópavogs en mér var tjáð að ekki væru miðar í boði fyrir varabæjarfulltrúa. Í framhaldi af því fór ég að hugsa út það í hvort eðlilegt væri að Sena byði bæjarfulltrúum og stjórnendum bæjarins á tónleikana þar sem þeir væru viðskiptamenn bæjarins," segir Sigurjón og vitnar í gildandi siðareglur bæjarins.

„Óheimilt er að þiggja gjafir, fríðindi eða önnur hlunnindi frá viðskiptamönnum eða þeim sem leita eftir þjónustu Kópavogsbæjar ef líta má á það sem endurgreiðslu fyrir greiða eða sérstaka þjónustu," les Sigurjón upp úr siðareglunum, sem hann kveður ná jafnt til bæjarfulltrúa sem stjórnenda bæjarins.

„Svona hlutir þurfa að vera á hreinu ef Kórinn á að vera notaður til framtíðar í þessum tilgangi," bætir Sigurjón við. „Það hefði verið eðlilegra að Kópavogsbær hefði keypt miða ef vilji var til að bjóða bæjarfulltrúum á Timberlake því hitt setur okkur í erfiða stöðu þegar Sena kemur að borðinu með næstu tónleika."

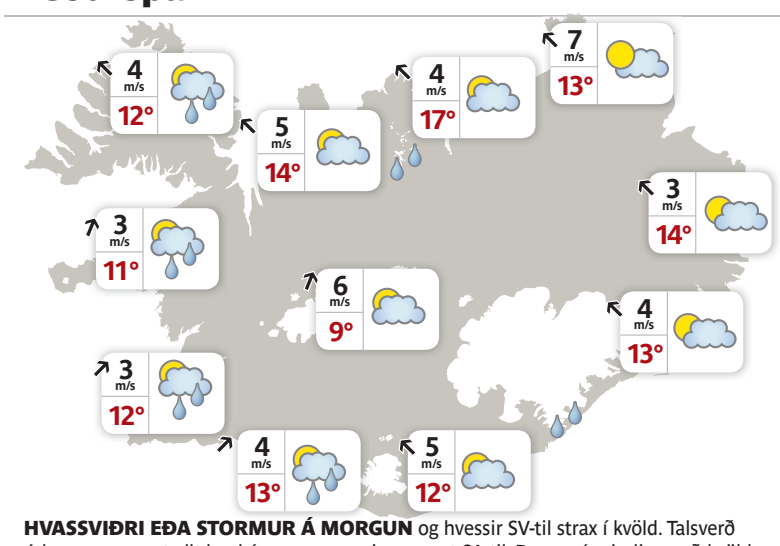
> **„Ekki voru miðar í boði fyrir varabæjarfulltrúa var mér tjáð."**
> *Sigurjón Jónsson, varabæjarfulltrúi Framsóknarflokksins.*

Sigurjón vill einnig upplýsingar um tekjur og kostnað Kópavogsbæjar af tónleikahaldinu. „Það sem er kannski alvarlegast í þessu er ef Kórinn er leigður á einhverju undirverði og menn eru á sama tíma að þiggja gjafir."

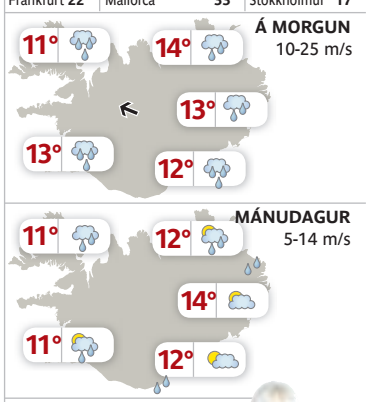
Björn Sigurðsson hjá Senu segir fyrirtækið ekki veita upplýsingar um boðsmiða. gar@frettabladid.is

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	30°	Friedrichshafen	22°	New York	25°
Aþena	29°	Gautaborg	19°	Orlando	33°
Basel	27°	Kaupmannahöfn	19°	Ósló	15°
Berlín	22°	Las Palmas	26°	París	23°
Billund	18°	London	19°	San Francisco	23°
Frankfurt	22°	Mallorca	33°	Stokkhólmur	17°



HVASSVIÐRI EÐA STORMUR Á MORGUN og hvessir SV-til strax í kvöld. Talsverð úrkoma um mest allt land á morgun en einna mest SA-til. Dregur úr vindi annað kvöld SV-lands. Milt í veðri, 10-20 stig í dag en 8-15 stig á morgun.

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is
FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@365.is,
FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Sýnum nýjan Yaris í dag kl. 12–16, hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota.
Nýr og breyttur Yaris heldur í við framtíðina með snjallri hönnun að innan sem utan. Háþróað margmiðlunarkerfi, nýr 7” skjár og bakkmyndavél ásamt öflugum öryggisbúnaði eru umgjörðin fyrir þitt uppáhalds aksturslag. Hagkvæm eldsneytisnotkun og minni CO_2 útblástur fellur lipurlega að afslöppuðum akstri hvort sem þú velur **bensín-, dísil- eða hybrid-útgáfuna**. Líttu inn hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota í dag. Skoðaðu, reynsluaktu og taktu lagið á nýjum Yaris.

Verð frá 2.690.000 kr.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

TOYOTA TOUCH & GO

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

JARÐHRÆRINGAR Í VATNAJÖKLI: ELDGOS Í HOLUHRAUNI

HOLUHRAUN Eldgosinu lauk um klukkan fjögur í fyrrinótt en myndin er tekin klukkan 04.31. Gufur stíga upp af gosopunum og ná nokkra tugi metra í loft upp, en hraunin runnu 100 til 200 metra þaðan frá.

MYND/MARCONESCHER

Eldur uppi í fjórar klukkustundir

Kvika braust upp á yfirborð í Holuhrauni norðan Dyngjujökuls laust eftir miðnætti í fyrrinótt og olli skammvinnu hraungosi. Umbrotin undir jökli á laugardag mun stærri. Holuhraunsgosið hafði aðeins tímabundin áhrif á jarðskjálftavirkni sem er jafn áköf og fyrri daga.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Eldsumbrotin í Holuhrauni í fyrrinótt eru flokkuð sem örgos af jarðvísindamönnum. Gosið, sem er annað í röðinni á fimm dögum, var mun minna en gosið undir Vatnajökli fyrr í vikunni.

Ljóst var í gær að sprunga, um 600 metrar þegar hún var lengst, opnaðist laust eftir miðnætti, og sást upphaf þess á vefmyndavélum fjarskiptafyrirtækisins Mílu auk þess sem gosórói var staðfestur með mælakerfi Veðurstofunnar. Sprungan liggur eftir eldri gossprungu um Holuhraun, um fimm kílómetra frá sporði Dyngjujökuls. Hraunrennsli var lítið og stöðvaðist um klukkan fjögur um nóttina, sem markar goslok. Hápunktur þess stóð aðeins í um 20 mínútur nokkru eftir miðnætti.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði, segir að um örgos hafi verið að ræða, og hraunið sem rann aðeins þúsundasti hluti þess kvikumagns sem var undir. Gígarnir eru á sama

600

metra sprunga í Holuhrauni opnaðist og skilaði hrauni sem er 0,1 ferkílómetri.

MINNIR STERKLEGA Á UPPHAF KRÖFLUELDA

Jarðvísindamenn hafa þegar bent á líkindin við upphaf Kröfluelda, en jarðhræringarnar stóðu frá 1975 allt til ársins 1984.

Upphaf þeirra umbrota var sumarið 1975 þegar land tók að gliðna í tengslum við hreyfingar stóru skorpuflekanna á Íslandi. Nam gliðnun fljótlega mörgum metrum og sprungur opnuðust.

Örlítið eldgos skammt frá Kröflu var það fyrsta í umbrotahrinunni. Næstu þrjú eldgos þar á eftir, árin 1977 og 1980, voru kraftlítil og hraunin smá. Árin á eftir jókst kraftur eldgosanna og árið 1984 varð stærsta gosið sem stóð í tvær vikur, en þá runnu 24 ferkílómetrar af hrauni og kvikustrókarnir stóðu allt að 70 metra í loft upp. Þetta var níunda eldgosið á tímabilinu, og markaði það lok umbrotahrinunnar í Kröflu. Þá höfðu 60 ferkílómetrar af hrauni runnið.

Heimild: Eldgos 1913-2004, Ari Trausti Guðmundsson - Ragnar Th. Sigurðsson

VITA - ferðaskrifstofa á traustum grunni

Tenerife og Kanarí

Morgunflug með Icelandair allan næsta vetur!

FLUGÁÆTLUN

Tenerife

10. og 21. okt.
22. des.
5., 17. og 27. jan.
Vikulegt flug frá 3. feb til 24. mars
24. og 31.mars páskar
7. apr. - Hjördís Geirs.

Kanarí

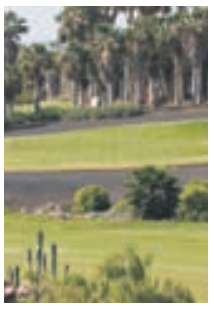
31. okt. Gott fólk 60+ - Kalli og Halla
26. nóv.
21. des. - jólaferð
5., 17. og 27. jan.
Vikulegt flug frá 3. feb. til 10. mars
10. mars – Guðni Ágústsson
28. mars – páskar

Golf del Sur - Tenerife

Skipulagðar golfferðir með Sigurði Hafsteinssyni

Ótakmarkað golf í haust og vetur á verði sem kemur öllum á óvart!

Nánar á vitagolf.is



Tenerife

HG Tenerife Sur

Verð frá **129.900** kr.*

og 12.500 Vildarpunktar

Verð á mann m.v. 2 í stúdíó á HG Tenerife Sur 21. okt. í 10 nætur

***Verð án Vildarpunkta 139.900 kr.**

Kanarí

Las Camelias

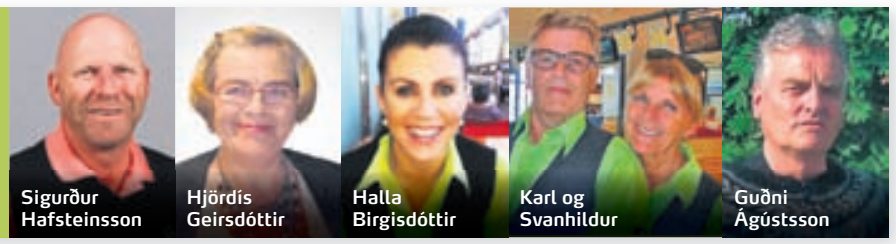
Verð frá **119.900** kr.*

og 12.500 Vildarpunktar

Verð á mann m.v. 2 í íbúð á Las Camelias 27. jan. í 7 nætur

***Verð án Vildarpunkta 129.900 kr.**

Fararstjórar og skemmtanastjórar VITA á Tenerife og Kanarí.



Úrval gististaða með og án fæðis. Verð og gæði fyrir alla – sjá nánar á vita.is

*Innifalið: Flug, gisting skv. ofangreindu. Ef bókað er á skrifstofu bætist við 1.500 króna bókunargjald. Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

Vertu vinur VITA á Facebook
www.facebook.com/vitaferdir

Skráðu þig í netklúbbinn - VITA.is

VITA
Skógarhlíð 12
Sími 570 4444

VITA er lífið

ÍSLENSKA SÍA.IS VIT 70346 08/14

JARÐHRÆRINGAR Í VATNAJÖKLI: ELDGOS Í HOLUHRAUNI

stað og nyrstu gígar Holuhrauns, en hrauntungur runnu til beggja átta og ná 100-200 metra út frá gígunum. Flatarmál hraunsins er aðeins um 0,1 ferkílómetri og magn kviku sem kom upp um 0,4 milljónir rúmmetra. Það setur atburðinn í flokk minnstu eldgosa. Þá hefur komið í ljós að gossprungan liggur í miðju um eins kílómetra breiðs sigdals sem myndast hefur undanfarna daga norðan Dyngjujökuls vegna framrásar gangsins í jarðskorpunni.

„Þetta eldgos breytir framvindunni ekkert. Sama ferlið heldur áfram eins og verið hefur. Það heldur áfram að gliðna og stórir skjálftar mælast í Bárðarbungu. Það sem þetta sýnir hins vegar er að stutt er niður á kvikuna," segir Magnús Tumi og nefnir til samanburðar að eldgosið undir Vatnajökli fyrr í vikunni, sem skildi eftir sig þrjá sigkatla suður af Bárðarbungu, hafi verið tífalt stærra en Holuhraunsgosið.

„Þetta eldgos breytir framvindunni ekkert. Sama ferlið heldur áfram eins og verið hefur. Það heldur áfram að gliðna og stórir skjálftar mælast í Bárðarbungu.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði

Spurður um líkindin við upphaf Kröflueldsins bendir hann á að aðstæður á gosstöðvunum nú og þá séu ólíkar. „En þetta gos er mjög líkt fyrsta gosinu í Kröfluelduum, það er mjög svipað. Það hefur þó ekkert forspárgildi í þessu samhengi," segir Magnús Tumi.

DAGRENNING Þegar dagur rann var eldgosinu í Holuhrauni lokið fyrir nokkru. Gosið er með því allra minnsta sem heimildir eru til um á Íslandi. MYND/MARCONESCHER

Sunddeild Ármanns

Barnasund

Sundnámskeið fyrir börn 2ja-6 ára hefst föstudaginn 19. september í Árbæjarlaug

Ungbarnasund

Námskeiðið hefst 20. september 2014 í Árbæjarlaug.

Innritun virka daga frá kl. 17.00 og um helgar frá kl. 13.00 í síma 557-6618 Stella, stella.gunnars@gmail.com stella.gunnarsdottir@reykjavik.is

VILT ÞÚ NÝTA VIÐBÓTAR-LÍFEYRISSPARNAÐINN TIL ÍBÚÐAKAUPA?

Þú getur notað viðbótarlífeyrissparnaðinn þinn til að greiða inn á höfuðstól húsnæðisláns eða til íbúðasparnaðar. Ef þú sækir um fyrir 1. september nk. getur þú nýtt iðgjöld frá 1. júlí.

- Skoðaðu kynningarmyndböndin á arionbanki.is og taktu upplýsta ákvörðun fyrir næstu mánaðamót.
- **Sæktu um á rsk.is/leidretting fyrir 1. september nk.**

Arion banki

VIKAN Í HNOTSKURN

Jarðskjálftar stærri en 3,5

Laugardagur

- **11.18** Bera fer á skjálftaóróa á bilinu 1-1,5 HZ. Þetta bendir til mögulegs samspils á milli íss og kviku. Óróanum svipar til þess sem mældist á meðan gos var í Fimmvörðuhálsi þar sem flæðandi hraun komst í snertingu við ís.
- **12.00** Skjálftavirkni í kringum Bárðarbungu eykst hratt á tólfta tímanum.
- **12.15** Flugvél Landhelgisgæslunnar, TF-SIF, fer í loftið með sérfræðinga frá Veðurstofunni og Jarðvísindastofnun Háskólans ásamt fulltrúum Almannavarna. Flogið er yfir Bárðarbungu, Dyngjujökul og Jökulsá á Fjöllum í góðu skyggni.
- **14.10** Tilkynnt um að lítið hraungos sé hafið undir Dyngjujökli. Flug yfir Vatnajökul er bannað og litakóði fyrir flug færður úr appelsínugulu í rautt
- **20.30** Mat vísindamanna er að eldgos sé ekki í gangi eftir flug TF-SIF yfir jökulinn.

Sunnudagur

- **08.00** Starfsmenn Vegagerðarinnar hefja vinnu við að verja brýr yfir Jökulsá á Fjöllum.
- **10.00** Vísindaráð Almannavarna kemur saman í húsakynnum Veðurstofunnar.
- **11.40** Veðurstofan ákveður að breyta litakóða fyrir flug úr rauðu niður í appelsínugulan.
- Gangurinn undir Dyngjujökli er talinn vera rúmlega 30 kílómetra langur.
- **12.00** Almannavarnastig vegna jarðskjálftavirkni kringum Bárðarbungu er lækkað úr neyðarstigi í hættustig. Lokanir í Jökulsárgljúfrum að Dettifossi eru enn í gildi sem og lokanir á hálendinu norðan Vatnajökuls.

Mánudagur

- Berggangurinn nær 6-7 kílómetra norður af jöklinum.
- Einn skjálfti, 5,1 stig, varð innan Bárðarbunguöskjunnar.
- Gangurinn undir Dyngjujökli um 35 kílómetra langur.
- Um 300 milljónir rúmmetra af kviku eru í ganginum.

Þriðjudagur

- Berggangurinn um 40 kílómetra langur.
- **01:26** mældist skjálfti af stærðinni 5,7 í Bárðarbunguöskjunni.
- Um 350 milljónir rúmmetra af kviku eruu í ganginum
- Nokkrar tilkynningar berast frá Akureyri um að skjálfti hafi fundist þar

Miðvikudagur

- Nóttin hefst á skjálfta upp á 5,3 í öskju Bárðarbungu.
- **01.52** mældist skjálfti upp á 4,5 rétt austan við Öskju.
- **02.50** varð aftur stór skjálfti í Bárðarbungu og mældist hann 5,2 að stærð.
- Gangurinn nær tæpa 12 kílómetra norður úr sporði Dyngjujökuls.
- Í flugi vísindamanna Jarðvísindastofnunar og Veðurstofunnar yfir Vatnajökul greinist röð sigkatla sem mynda 5 kílómetra línu suður af Bárðarbungu. Talið að lítið gos hafi orðið undir jöklinum eins og talið var á laugardag. Jökulbráðin talin hafa runnið til Grímsvatna.

Fimmtudagur

- Skjálfti upp á 5,0 stig og tveir skjálftar, 4,1 og 4,0 að stærð, mældir í Bárðarbungu.
- Flestir aðrir skjálftar voru staðsettir í nyrstu 10 kílómetrum gangsins og fáeinir smáskjálftar í grennd við Öskju.
- Berggangurinn undir Dyngjujökli hefur lengst um 1-1,5 kílómetra til norðurs.

Föstudagur

- **00.02** Sprungugos hefst norður af Dyngjujökli, nyrst í Holuhrauni. Staðfest með myndum úr vefmyndavélum fjarskiptafyrirtækisins Mílu.
- **00.30** Samhæfingarmiðstöð Almannavarna virkjuð.
- Skjálftavirkni á svæðinu en gosórói datt fljótlega niður og er vart merkjanlegur.
- **05.30** Jarðvísindamenn á vettvangi sjá að gosinu er lokið.
- **08.30** Flugvél Landhelgisgæslunnar, TF-SIF, heldur í rannsóknarflug yfir gossvæðið.
- **11.00** Eldgosið hefur ekki lengur áhrif á flugumferð og skilgreindu svæði sem takmarkar flugumferð er aflýst.

BMW EfficientDynamics
Less emissions. More driving pleasure.
BMW X4
www.bmw.is
Sheer
Driving Pleasure
BMW X4
FRUMSÝNING Í DAG.
FAGNAÐU NÝJUM BMW X4 M-SPORT MEÐ OKKUR.
#BMWSTORIES
Flestir feta troðnar slóðir. Nýr fjórhjóladrifinn BMW X4 xDrive er ekki einn af þeim og það sést. Óhefðbundið útlit er einkennandi fyrir þennan nýja og spennandi BMW sem byggður er á fjórhjóladrifinn BMW xDrive undirvagn. Nýja 190 hestafla dísilvélin í BMW X4 xDrive20d notar einungis 5,4 l/100 km í blönduðum akstri og skilar honum frá 0-100 km/klst. á aðeins 8 sekúndum. Verið velkomin í reynsluakstur!
BL ehf.
Sævarhöfða 2 – 115 Reykjavík
Sími: 525 8000 – www.bmw.is
Opið í dag frá 12–16

Á FLÓTTA Tæplega helmingur Sýrlendinga hefur þurft að flýja heimili sitt.

MYND/NORDICPHOTOS/AFP

Kalla eftir aðstoð heimsins vegna flóttamanna:

Þrjár milljónir hafa flúið frá Sýrlandi

SÝRLAND, AP Þrjár milljónir Sýrlendinga hafa flúið land vegna borgarastyrjaldarinnar þar í landi, sem orðið hefur 190 þúsund manns að aldurtila. Þar af hefur ein milljón flóttamanna flúið landið síðastliðið ár.

Flóttamannahjálp Sameinuðu þjóðanna segir neyðarástand hafa skapast á svæðinu og þörf sé á stærstu aðgerð í 64 ára sögu samtakanna til að koma flóttamönnunum til hjálpar.

„Ástandið í Sýrlandi hefur skapað versta mannúðarástand okkar tíma og alþjóðasamfélagið hefur brugðist þörfum flóttamannanna," sagði Antonio Guterres, flóttamannafulltrúi Sameinuðu þjóðanna.

Til viðbótar við þá sem flúið hafa land hefur sex og hálf milljón Sýrlendinga þurft að flýja heimili sitt innan Sýrlands.

Fjöldi aðila hefur lýst yfir áhyggjum vegna ástandsins í þeim löndum sem flóttamennirnir hafa flúið til. Mikið álag er á innviðum þeirra landa og hætta talin á því að ofbeldi breiðist meira um svæðið en nú er orðið.

Fulltrúar Flóttamannahjálpar Sameinuðu þjóðanna segja þá Sýrlendinga sem hafa flúið land vera skelfilega illa haldna. Að sögn starfsmanna SÞ eru flóttamennirnir hræddir, uppgefnir og búnir með allt sparifé eftir að hafa verið á flótta í allt að tvö ár.

- ih

Launin námu 1,5 milljörðum króna

Samkvæmt nýrri skýrslu um Dróma námu laun og launatengd gjöld vegna slita SPRON og Frjálsa nærri tveimur milljörðum króna á þremur árum. Þrír sátu í langflestum slita- og skilastjórnunum en átta þáðu laun samkvæmt skýrslunni.

EFNAHAGSMÁL Launakostnaður vegna slitastjórna Frjálsa fjárfestingabankans og SPRON nam 1.473 milljónum króna og launatengd gjöld námu 396 milljónum króna. Laun og launatengd gjöld voru því hátt í tvo milljörðum króna.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í skýrslu fjármálaráðherra um Dróma hf. Þingmenn úr öllum flokkum á Alþingi báðu um skýrsluna. Drómi var eignarhaldsfélag sem fór með eignasafn SPRON og Frjálsa. Í því voru meðal annars lán sem SPRON og Frjálsi veittu einstaklingum og fyrirtækjum fyrir hrun.

HLYNUR JÓNSSON

Í svarinu kemur fram að tölurnar séu unnar upp úr ársreikningum hlutafélaga, það er Dróma, á árunum 2009 til 2012 en það eru dótturfélögin Steinsnes ehf., Rekstrarfélag SPRON hf. og SPRON Factoring sem mynda Dróma Frjálsa hf. fyrir árin 2010 til 2012 og SPRON verðbréf fyrir sama tímabil. Það eru slitafélögin sem borga launin en ekki ríkissjóður eða Fjármálaeftirlitið. Í skýrslunni kemur fram að ársreikningar síðasta árs liggi ekki fyrir hjá fjármálaráðuneytinu. Því má gera ráð fyrir að launakostnaðurinn hafi hækkað talsvert.

Í flestum tilvikum er það sama fólkið sem skipar stjórnirnar, en af svari fjármálaráðherra er ekki hægt að ráða hvað hver og einn fær í laun en gera má ráð fyrir að þeir sem sitja í flestum stjórnunum hafi fengið stærsta bitann af kökunni.

j ohanna@frettabladid.is

SÁTU Í STJÓRNUM OG SLITASTJÓRNUM FRJÁLSA FJÁRFESTINGARBANKANS OG SPRON Á ÁRUNUM FRÁ 2009 TIL 20012

	Hlynur Jónsson	Jóhann Pétursson	Hildur Sólveig Pétursdóttir
Skilastjórn SPRON*	X	X	
Slitaastjórn SPRON	X	X	X
Drómi hf.**	X	X	X
Skilastjórn Frjálsa hf.	X	X	X
SPRON verðbréf	X	X	X
Slitastjórn rekstarf. SPRON		X	

* **Davíð Arnar Einarsson**, **Feldís Lilja Óskarsdóttir** og **Guðrún Torhildur Gísladóttir** sátu í skilanefnd SPRON

** **Magnús Steinþór Pálmarsson** og **Þorsteinn Rafn Johnsen** sátu í stórn Dróma hf. en eru hættir

JÓHANN PÉTURSSON

HILDUR SÓLVEIG PÉTURSDÓTTIR

Mundu að sækja um leiðréttingu húsnæðislána

Umsóknarfrestur rennur út 1. september

Við minnum viðskiptavini okkar á að sækja um höfuðstólsleiðréttingu vegna verðtryggðra húsnæðislána í síðasta lagi **1. september.**

Hægt er að sækja um leiðréttinguna á vef ríkisskattstjóra, **www.leidretting.is.**

Þar er einnig hægt að sækja um heimild til ráðstöfunar iðgjalda séreignarsparnaðar inn á höfuðstól húsnæðislána eða til húsnæðiskaupa.

Íbúðalánasjóður er stærsti lánveitandi húsnæðislána á Íslandi. Tilgangur sjóðsins er að stuðla að því með lánveitingum og skipulagi húsnæðismála að landsmenn geti búið við öryggi og jafnrétti í húsnæðismálum og að fjármunum verði sérstaklega varið til að auka möguleika fólks til að eignast og leigja húsnæði á viðráðanlegum kjörum.

www.ils.is
Borgartúni 21, 105 Reykjavík
Sími 569 6900, fax 569 6800

Íbúðalánasjóður

PIPAR\TBWA • SÍA • 142799

Glæsilegur árangur Hyundai í gæðakönnun J.D. Power

Eins og fram hefur komið í bílablaði Fréttablaðsins rataði Hyundai nýlega í fyrsta sæti gæðakönnunar J.D. Power. Einkum voru það áreiðanleiki og lág bilanatíðni sem skiluðu Hyundai sigri í þremur stærðarflokkum. Þessi niðurstaða staðfestir að Hyundai bílar eru með þeim traustustu og endingarbestu á markaðnum.

Hyundai i10
Eyðsla frá 4,7 l/100 km í blönduðum akstri.
Verð frá **kr. 1.990.000**

Hyundai i20
Eyðsla frá 3,8 l/100 km í blönduðum akstri.
Verð frá **kr. 2.390.000**

Hyundai ix20
Eyðsla frá 4,5 l/100 km í blönduðum akstri.
Verð frá **kr. 3.790.000**

Hyundai i30
Eyðsla frá 4,1 l/100 km í blönduðum akstri.
Verð frá **kr. 2.990.000**

Hyundai ix35
Eyðsla frá 5,3 l/100 km í blönduðum akstri.
Verð frá **kr. 4.490.000**

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Nýi billinn er Hyundai

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.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

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Hyundai – Kauptúni 1 – Beint á móti IKEA – Sími: 575 1200
www.hyundai.is – www.facebook.com/hyundai.is

ENNEMM / SÍA / NM64052

Staða Hönnu Birnu meðal þjóðarinnar:

Eru tveir þriðju mikið eða lítið?

Tveir af hverjum þremur svarendum í skoðanakönnun fréttastofu 365 miðla segist þeirrar skoðunar að Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra eigi að segja af sér embætti. En er það mikið, eða er það lítið? Svarið er eflaust breytilegt. Flestum mun eflaust þykja það mikið, jafnvel tveimur af hverjum þremur. Öðrum kann að finnast það lítið, að stuðningur þriðjungs svarenda sé ekki svo lítið miðað við allt og allt.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Mikið, segja þeir sem ólmir vilja hana frá, segja hana hafa gert mörg pólitísk mistök, hafa jafnvel hagrætt sannleikanum og að gera verði ríkari kröfur, en nú er gert, til stjórnmálamanna á Íslandi. Á seinni tímum eru ekki önnur dæmi um stjórnmálamann sem hefur þurft að verjast eins mikið og Hanna Birna. Þeir sem eru þessarar skoðunar segja eflaust að þegar tveir af hverjum þremur vilja að hún víki, séu varnir hennar að endingu brostnar.

Neikvæðar fréttir af henni, embættisverkum hennar og viðbrögðum hafa verið margar að undanförnu. Fjöldi fólks hefur nýtt samskiptamiðlana, einkum og sér í lagi, til að tjá sig um Hönnu Birnu og hefur haft uppi stór orð og hvergi sparað fullyrðingar um nánast allt í fari hennar.

Lítið, kunna þeir að segja, sem finnst ágætt hjá Hönnu Birnu þegar einn af hverjum þremur er þeirrar skoðunar að hún eigi ekki að segja af sér, þrátt fyrir þann ólgusjó sem hún hefur siglt. Og benda á að í grunninn voru 53 prósent svarenda ákveðin í að henni bæri að víkja.

Eflaust særir það Hönnu Birnu að nærri helmingur kjósenda Sjálfstæðisflokksins er þeirra skoðunar hún eigi að segja af sér. Þegar Fréttablaðið hefur leitað eftir afstöðu einstakra flokksfélaga Hönnu Birnu kemur í ljós að margir þeirra forðast að svara, vilja ekki opinbera afstöðu sína til hennar og framtíðar hennar á ráðherrastóli.

Í könnun, sem birt er í Fréttablaðinu í dag, þar sem spurt er til hvaða ráðherra svarendur bera mest traust og svo minnst traust, skipar Hanna Birna efsta sæti verri listans, Og kemur það ekki á óvart, miðað við það sem á undan er gengið.

Þegar betur er rýnt í niðurstöður könnunarinnar er kannski einna merkilegast hversu margir svarendur treysta sér ekki til að nefna neinn ráðherranna, þegar spurt var til hvers fólk bæri mest traust, eða rétt um fjörutíu prósent svarenda. Bjarni Benediktsson er sá ráðherra sem oftast er nefndur, en ekki er fjarri að tvöfalt fleiri en nefndu Bjarna hafi kosið að svara að enginn ráðherra væri þess verðugur að vera nefndur sem svar við spurningunni. Eftir allt sem hefur gerst, verið sagt og skrifað og sem hefur gengið á er staða Hönnu Birnu samkvæmt skoðanakönnuninni kannski ekki afleit, þótt hún sé ekki góð. Könnunin var jú gerð meðan umfjöllunin, sem vissulega er neikvæð fyrir hana, var í hámarki.

Og þá kemur aftur að spurningunni, eru tveir þriðju mikið eða lítið? Og nú svarar hver fyrir sig.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTARITSTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

MÍN SKOÐUN: PAWEL BARTOSZEK

Innrásin í Úkraínu

Úkraínsk stjórnvöld birtu í vikunni myndbandsklippur af, að því er virtist, rússneskum hermönnum sem teknir höfðu verið til fanga innan Úkraínu. Myndbirtingunni var eflaust ætlað að renna enn frekari stoðum undir það sem flestir fjölmiðlar hafa þegar staðfest, að rússneski herinn tekur virkan þátt í átökunum í austurhluta landsins. Atburðir fimmtudagsins, þegar þungvopnaðar sveitir mynduðu nýja víglínu í suðausturhluta landsins,

ættu að taka af allan vafa.

Því miður kemur þetta varla á óvart. Handritið hefur þegar verið notað á Krímskaganum: Einhver hulduher nær svæðinu á sitt vald og svo eru skipulagðar kosningar um innlimun héraðsins í annað ríki með fyrirvara sem hefði ekki dugað til að halda löglegan húsfélagsfund. Svo kemur á daginn að þessi hulduher er auðvitað bara rússneski herinn. Og Pútín kemst upp með allt.

Í tengslum við þessar myndbirtingar úkraínskra stjórnvalda verður þó að árétta eitt. Það að birta myndir af stríðsföngum er brot á 13. grein þriðja Genfarsáttmálans þar sem segir að „stríðsfangar eigi að njóta verndar í hvívetna, sérstaklega gegn ofbeldi, hótunum sem og niðurlægingu eða forvitni almennings.“

Ólöglegar myndbirtingar

Í Íraksstríðinu áréttaði Alþjóða Rauði krossinn þessa reglu og benti stríðandi fylkingum á að virða hana. Sama gildir nú. Hér skiptir ekki máli að Úkraínumenn líti á andstæðinga sína sem „hryðjuverkamenn“ eða að þeir síðarnefndu líti á stjórnvöld í Kíev sem fasista sem rænt hafa völdum. Átökin falla í það minnsta undir 3. grein þriðja Genfarsáttmálans sem fjallar um lágmarksvernd stríðsfanga í vopnuðum innanlandsátökum. Hitt er svo annað mál að auðvitað eru þetta vopnuð átök milli tveggja ríkja, þótt heimurinn hafi undanfarnar vikur sammælst um þá sjálfsblekkingu að svo væri ekki.

En aftur að Genfarsáttmálunum: Það skiptir ekki máli að dómarinn hafi ekki „flautað til stríðs“. Stríðsfangar njóta verndar. Þá reglu eiga jafnt úkraínsk stjórnvöld að halda í heiðri, sem og þeir sem ráða ríkjum í Donetsk-borg. Þeir síðarnefndu ákváðu um síðustu helgi að senda stríðsfanga í skrúðgöngu um götur borgarinnar þar sem borgarbúum gafst færi á að henda í þá matvælum. Á eftir þeim keyrðu hreinsunarbílar og spúluðu strætin. Kannski þykir einhverjum þetta ekki verstu glæpir sem fremja má í stríði. En þeir eru sorglegir í illkvittnu tilgangsleysi sínu.

Þetta ætti að þykja sjálfsagt, en í hvert skipti sem ég gagnrýni Pútín fæ ég yfir mig gusu misvinalegra kveðja frá mönnum sem kalla sig friðarsinna, en eru fyrst og síðast andstæðingar þess sem þeir kalla „vestræna heimsvaldastefnu“. Ég bíð spenntur eftir því að heyra hvaða þvætting frá bullsíðunni GlobalResearch.ca mér verður bent á að þessum pistli birtum. Hver veit, kannski mun einhverjum jafnvel takast að halda því fram, líkt og gert var á vef íslenskra friðarsinna um daginn, að Bandaríkjamenn hafi sjálfir sprengt upp tvíburaturnana fyrir tæpum 13 árum í stríðsæsingaskyni?

Klárt brot á fullveldi

Hugmyndafræðilegur munur milli mín og manna sem trúa á alls konar samsæriskenningar verður ekki brúaður á hálfri blaðsíðu. Ég viðurkenni að þegar flestir vestrænir fjölmiðlar eru farnir að telja það sannað að rússneski herinn taki virkan þátt í átökunum í Austur-Úkraínu, og þegar leiðtogi uppreisnarmannanna gortar sig af því, þá trúi ég því, jafnvel þótt Pútín þræti enn stundum fyrir það.

Það má heldur ekki gleyma aðalatriðunum. Úkraína er fullvalda lýðræðisríki. Erlendur her hertók nýlega hluta ríkisins og innlimaði í annað ríki. Nú er verið að leika sama leikinn og viðbrögð umheimsins eru í raun frekar dempuð. Forsetar landanna tveggja hittust í vikunni. Diplómatísk samskipti alþjóðasamfélagsins við Rússland eru enn óbreytt. Kannski vegna þess að mörgum finnst afleiðingar þess að viðurkenna Pútín sem óvin vera enn verri en það að láta sem maður trúi lygum hans.

Öll viljum við að friður komist á í Úkraínu. En óskorað fullveldi Úkraínu, með óbreyttum landamærum, verður samt að vera skilyrði. Vilji menn endurteikna landamæri verður það að gerast án hervalds. Stórveldi eiga ekki að geta valsað inn í nágrannaríki og tálgað þau í sundur. Þetta ætti að þykja sjálfsagt en samt er til fólk sem er tilbúið að mæla þessum aðgerðum stórveldisins bót, eða allavega lætur vera að fordæma þær. Bara vegna þess að stórveldið sem um ræðir er ekki það stórveldi í heiminum sem það hatar mest.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Haustfögnuður

NJÓTUM ÞESS AÐ KOMA GARÐINUM OKKAR Í HAUSTBÚNING

HELGARTILBOÐ
3 ERIKUR/CALLUNUR Á 1.280KR.

» DÖNSK GJAFAVARA
ALLAR HOME ART VÖRUR Á 20% AFSLÆTTI

» ÚTSÖLULOK
20% AUKAAFSLÁTTUR AF GJAFAVÖRU Á ÚTSÖLU

» HAUSTGRÓÐURSETNING
40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM TRJÁPLÖNTUM

» HAUSTLÝSING
GARÐLJÓS OG LJÓSASERÍUR 20% AFSLÁTTUR
ATH. SÉRSTÖK RÁÐGJÖF KL. 13 TIL 16 LAUGARDAG

VELKOMIN Í NÝJA OG ENNÞÁ BETRI GÆLUDÝRADEILD!
ÖLL HELSTU GÆÐAMERKIN Í FÓÐRI

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLU FÓÐRI
SÉRSTÖK RÁÐGJÖF OG KYNNINGAR KL.13 OG 16 LAUGARDAG OG SUNNUDAG

Á SPÍRUNNI UM HELGINA
BLÓMKÁLSSÚPA BEINT ÚR BEÐI
VOLG EPLAKAKA MEÐ ÍS
ÍS Í BRAUÐFORMI 150KR

GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is
Opið • 9 til 21 virka daga •10 til 21 um helgar

HAFÐU ÞAÐ GOTT!

LEVANTO
20%
AFSLÁTTUR!

LEVANTO hægindastóll með skemli.
Svart, hvítt eða rautt ekta leður.

119.840
FULLT VERÐ: 149.800

PÚÐAR – PÚÐAR – PÚÐAR

MIKIÐ ÚRVAL AF NÝJUM PÚÐUM FRÁ MARS&MORE – VERÐ FRÁ 3.990

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • **OPIÐ** Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

STÓLADAGAR

FULL BÚÐ AF NÝJUM OG FALLEGUM BORÐSTOFUSTÓLUM

PIANA
Svart, brúnt og hvítt PU áklæði.
TILBOÐSVERÐ: 9.990 KR.
Fullt verð 12.990

ASAMA
PU-svart og hvítt. Krómfætur.
TILBOÐSVERÐ: 11.990 KR.
Fullt verð 15.990

ANDREW
Svart, hvítt og brúnt leður.
TILBOÐSVERÐ: 14.990 KR.
Fullt verð 19.990

ATHENA
Ljóst og steingrátt áklæði. Viðarfætur.
TILBOÐSVERÐ: 24.990 KR.
Fullt verð 29.990

SALA
Svart ekta leður
Burstað stál í fótum.
TILBOÐSVERÐ: 29.990 KR.
Fullt verð 34.990

ALEXA
Brúnt og svart ekta leður.
Burstað stál í fótum.
TILBOÐSVERÐ: 29.990 KR.
Fullt verð 34.990

69.990
FULLT VERÐ: 79.990

HAVANA hægindastóll
Slitsterkt áklæði. Margir litir.

49.990
FULLT VERÐ: 59.990

KENYA hægindastóll
Slitsterkt áklæði. Margir litir

VERTU MEÐ OKKUR Á facebook
KOMDU Í HÖLLINA EÐA HEIMSÓTTU OKKUR Á
HUSGAGNAHOLLIN.IS

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

OG Dalsbraut 1 • Akureyri **OPIÐ** Virka daga kl 10–18 og laugardaga 11-16 **EITT SÍMANÚMER** 558 1100

HELGIN

Ari Eldjárn uppistandari

Grínhátíð og Bárðarbunga

„Um helgina kem ég þrisvar fram á grínhátíðinni í Lundi í Svíþjóð og ætla að reyna að sjá eins marga uppistandara og ég get á meðan ég er þar. Svo flýg ég aftur heim og sé vonandi Bárðarbungu í leiðinni.“

Guðjón Davíð Karlsson leikari

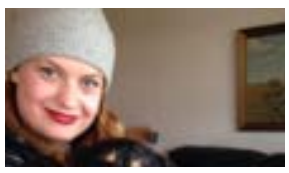
Fjölskyldustund í leikhúsinu

„Ég ætla að njóta helgarinnar með fjölskyldunni og kíkjum á opið hús í Borgarleikhúsinu á laugardaginn.“

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, leik- og söngkona

Hitta Línu Langsokk

„Ég ætla að kíkja með stelpuna mína á opið hús í Borgarleikhúsinu þar sem við vonumst til að hitta Línu Langsokk. Svo er ég að skemmta hópi leikskólakennara sem styrktu mig á Karolina Fund með því að kaupa einkatónleika.“



Hildur Sigrún Valsdóttir, fata- og búningahönnuður

Helguð tveimur Helgum

„Þessi helgi verður helguð tveimur Helgum. Önnur er að fara af landi brott og hin er nýkomin heim. Því mun ég halda teiti þeim til heiðurs, halda því næst niður í bæ og enda án efa með hamborgara.“

FARÐU HLUSTAÐU LESTU HORFÐU...

Á MATARMARKAÐ BÚRSINS í Hörpu um helgina þar sem verður fjölbreytt góðgæti fyrir sælkerann á boðstólum. Opið kl. 11-17 í dag og á morgun.

Á THE KNIFE, sænsku rafsvetina sem tilkynnti komu sína á Iceland Airwaves nýverið en það verða þeirra síðustu tónleikar. Vinsæl lög með sveitinni eru Heartbeats og A Tooth for an Eye.

TEBÓKINA sem er skrifuð af tveimur eigendum Tefélagsins, Árna Zophoniassyni og Ingibjörgu J. Friðbertsdóttur. Nú er aldeilis farið að kólna í lofti og því kjörið að prófa sig áfram í tedrykkju fyrir líkama og sál.

Á PÁTTINN VEISTU HVER ÉG VAR? með Sigga Hlö sem hefur göngu sína á Stöð 2 eftir sumarfrí í kvöld kl. 20. Þáttastjórnandinn lofar almennum hressleika og ýmsum nýjungum í sjónvarpssal í vetur.

Tískan í denn og í dag

Akureyrarvakan stendur sem hæst. Hún var sett í gær í hinum rómantíska Lystigarði sem var í sínum fegursta skrúða og ljósum skreyttur. Meðal atriða á dagskránni í dag eru tískuvökur í Hofi.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Höfuðstaður Norðurlands er með hátíðarsvip þessa helgi því þar stendur yfir Akureyrarvaka. Hún hófst í gær með dagskránni Rökkurró í Lystigarðinum sem er einstaklega fallegur í ár, eftir gott sumar. Við það tækifæri var vígður þar nýr Laufskáli með sviði sem kom að góðum notum í gærkveldi þegar Cuba Libre lék þar salsasveiflu.

„Árið 1912 var það efst á óskalista Lystigarðsfélagsins að fá lystihús í garðinn og nú hundrað og tveimur árum seinna er það orðið að veruleika,“ segir Matthildur Ásta Hauksdóttir, forstöðumaður Lystigarðsins hlæjandi.

Katrín Káradóttir stendur fyrir tískuvökum í Menningarhúsinu Hofi síðdegis í dag. Fyrst undir heitinu Tískan í denn klukkan 16 og svo Tískan í dag klukkan 17. Fyrri sýningin er í samstarfi við Minjasafnið á Akureyri og Iðnaðarsafnið og fleiri taka þátt, auk þess sem gestir eru hvattir til að mæta í fatnaði fyrri tíma. „Dansfélagið Vefarinn á marga fallega búninga og frá einni ætt hér fyrir norðan kemur hátíðabúningur og upphlutur. Einnig verður Minjasafnið með tvo skautbúninga sem verða skrautfjöður í fyrri sýningunni.

Á seinni sýningunni verða fjölbreytt sýnishorn af tísku dagsins í dag, að sögn Katrínar sem rekur verslunina Kistu í Menningarhúsinu Hofi og leggur þar áherslu á íslenska hönnun. „Þetta er fatnaður frá Kronkron, Andreu, Utanum, Vík Prjónsdóttur og Varma.

TÍSKAN Í DENN Matthildur Ásta og Katrín íklæddar fatnaði af Iðnaðarsafninu á Akureyri framan við nýja Laufskálann í Lystigarðinum.
FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

➜ Lautarferðir

Akureyringar fara í lautarferð í hverfinu sínu milli klukkan 11 og 13 í dag með teppi og eitthvað að narta í.

Þar eiga þeir notalega stund með nágrönnunum. Þeir geta verið með skottsölu, skiptimarkaði, gefið bækur, spilað tónlist, sagt brandara og farið í leiki. Aðalatriðið er að njóta góðrar samveru.

Samkomustaðir eru:

- Hamarkotstún
- Túnið við Vættagilsbrekkuna
- Kvenfélagsreiturinn við Áshlíð/Skarðshlíð
- Við Lundaskóla
- Eiðsvöllur
- Við Síðuskóla.

Bjóða tónleikagestum í eftirpartí í Hörpu

Stuðmenn blása til tónleika í Eldborg í Hörpu þann 6. september en á eftir er tónleikagestum boðið á alvöru Stuðmannaball í næsta sal þar sem gleði verður við völd fram eftir nóttu.

„Við erum líkt og íslenski hesturinn, vön krefjandi eða öllu heldur mjög örvandi umhverfi. Hæfileg blanda stuð- og fjörefnis kemur okkur síðan léttilega í gegn um þetta. Og hver veit nema við fáum okkur blund á súrefnistjaldsvæðinu í Laugardal nóttina fyrir þessa törn,“ segir Jakob Frímann Magnússon.

Hljómsveitin Stuðmenn ætlar að leggja Hörpu undir sig laugardaginn 6. september er hún heldur tvenna tónleika í Eldborgarsal Hörpu. Þar ætlar sveitin að flétta saman sínum bestu lögum í kringum Tívolí, sem er önnur breiðskífa sveitarinnar og sú sem gat af sér kvikmyndina Með allt á hreinu sem sló svo eftirminnilega í gegn.

➜ Stuðmenn spila lög af annarri breiðskífu sinni Tívolí þar sem má finna slagara á borð við Hr. Reykjavík og Bíólagið.

Ekki er nóg með að þau Ragnhildur, Egill, Valgeir, Jakob, Tómas, Ásgeir, Eyþór og Guðmundur ætli að vera á sviðinu frá 19.30 til miðnættis heldur ætla þau einnig að bjóða gestum tónleikanna í eftirpartí. Sannkallað Stuðmannaball verður í beinu framhaldi af seinni tónleikunum í Silfurbergi en sveitin hefur ekki komið fullskipuð fram á dansleik síðan árið 2005.

Í STUÐI Þau Ragnhildur og Egill ætla að halda uppi stuðinu fram eftir nóttu í Hörpu eftir viku ásamt félögum sínum í Stuðmönnum.
FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

OPIÐ HÚS

Í DAG KL. 13-16

LÁTTU TAKA MYND AF ÞÉR MEÐ LÍNU LANGSOKK!

VERIÐ ÖLL VELKOMIN Á OPIÐ HÚS Í BORGARLEIKHÚSINU Í DAG. VIÐ BJÓÐUM UPP Á SKEMMTILEGAR UPPÁKOMUR OG LÉTTAR VEITINGAR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA UM ALLT HÚS.

- Lína langsokkur leikur listir sínar
- Strákarnir í Billy Elliot sýna magnaða takta
- Tæknifikt, búninga- og hárkollumátun, blöðrur og annar glaðningur
- Ljúfir leikhústónar, kaffi og ilmandi vöfflur
- Hljómsveitin Eva tekur lög úr Gullna hliðinu
- Frábærir leikarar stíga á svið og taka lagið
- Könnunarferðir um töfraveröld leikhússins
- Opnar æfingar á Gaukum og farsanum Beint í æð
- Myndatökur með Línu langsokk og öll börn sem mæta klædd sem Lína langsokkur eða Herra Níels fá sérstakan glaðning

Áskriftarkort á sérstöku tilboði á opnu húsi

MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

Svo þegar mamma var farin þá flutti hann til móðursystur minnar en ég flutti til pabba. Við höfðum alltaf verið í sambandi en ég hafði aldrei búið hjá honum.

RAGNHEIÐUR TEKUR:
- 150 kg í hnébeygju
- 87,5 kg í bekkpressu
- 162 kg í réttstöðulyftu

Margur er knár þótt hann sé smár

Ragnheiður Kristín Sigurðardóttir er lyfjafræðingur sem hóf að æfa kraftlyftingar fyrir tilviljun, þegar hún vildi koma sér í form eftir barnsburð. Nú, rúmum tveimur árum síðar, er hún Norðurlandameistari í greininni í sínum flokki. Ragnheiður missti báða foreldra sína ung en segist eiga dásamlega tengdaforeldra, sem séu þeim hjónum ómetanleg hjálp.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Það fyrsta sem fólk sagði við mig þegar ég sagði að ég væri byrjuð í kraftlyftingum var að ég þyrfti að passa mig að verða ekki of mössuð. Það halda margir að þetta sport sé bara fyrir stóra skrokka. Flestar athugasemdir sem ég fæ eru: Þú lítur ekki út fyrir að vera í kraftlyftingum. En þetta er algjör misskilningur. Það er svo mikil mýta að fólk þurfi að vera stórt til að vera sterkt," segir Ragnheiður Kristín Sigurðardóttir, lyfjafræðingur, móðir, Íslandsmeistari, bikarmeistari og Norðurlandameistari í kraftlyftingum í sínum flokki, létt í bragði. „Ég keppti í -57 kg flokki og vann flokkinn minn. Ég varð í þriðja sæti í heildarkeppni allra kvenna á mótinu, en var að keppa í þessum þyngdarflokki í fyrsta sinn," útskýrir Ragnheiður, en mótið var haldið í Njarðvík þann 22. ágúst síðastliðinn.

Massaður lyfjafræðingur

Ragnheiður stundaði engar íþróttir að ráði í æsku og því kom það mörgum í kringum hana á óvart þegar hún reið á vaðið og hóf að keppa í kraftlyftingum upp úr þrítugu. „Ég átti mjög stuttan handboltaferil sem barn og var í kikkboxi þegar ég bjó í Argentínu en annars var ég ekkert í íþróttum. Það er samt dálítið skrítið að ég hafi ekki verið sett í íþróttir því ég var mjög kraftmikið barn og þótti eiginlega skemmtilegast að slást með strákunum," rifjar Ragnheiður upp og hlær.

Auk þess að stunda kraftlyftingarnar af kappi vinnur Ragnheiður spennandi starf, en hún er er hópstjóri í framleiðslueiningu Sjúkrahúsapóteks Landspítalans. „Þetta er mjög krefjandi og skemmtileg vinna. Ég tek líka bakvaktir á spítalanum, þannig að þetta er talsverð vinna og meira en fullt starf. Við framleiðum lyf fyrir sjúklinga sem þurfa lyf í æð inni á spítalanum, til dæmis fyrir krabbameinslyfjameðferð, næringu fyrir nýbura og þar fram eftir götunum."

Kynntist manninum í lyfjafræði

En Ragnheiður ætlaði ekki alltaf að verða lyfjafræðingur. „Ég var frekar óákveðin í þessu öllu saman – ég var upphaflega með vinkonu minni í lífefnafræði. Hún ætlaði í efnafræði og ég ætlaði í líffræði, en við vildum vera saman í skólanum þannig að við ákváðum að gera málamiðlun og fara í lífefnafræðina saman. Við sátum nokkra kúrsa með fólki úr lyfjafræði og mér fannst þau vera í mörgum spennandi fögum sem ég fór á mis við. Þannig að ég ákvað að prófa. Ég sá ekki eftir því. Ég kynntist manninum mínum strax á fyrsta ári," rifjar Ragnheiður upp. „Við vorum saman í bekk í fimm ár og erum enn þá saman – nýgift," heldur hún áfram, en parið gifti sig í október í fyrra. „Hann heitir Kjartan Hákonarson og er lyfjafræðingur hjá Icepharma. Auk þess spilar hann á trompet með fjöldamörgum hljómsveitum. Það er nóg að gera hjá fjölskyldunni," segir hún og hlær. Bergrún Agnes, dóttir þeirra, varð þriggja ára gömul nú í júlí.

En hvernig er tími fyrir þetta allt saman og það að halda úti heimili? Ragnheiður hlær og segist eiga dásamlega tengdaforeldra. „Þau búa í næstu götu og hjálpa okkur rosalega mikið. Við skipuleggjum flesta daga vel og pössum upp á að eiga góðar samverustundir."

Gekk bróður sínum í móðurstað

„Ég missti mömmu mína árið 1995, þegar ég var að verða fjórtán ára. Hún dó úr krabbameini. Upphaflega sögðu læknarnir að hún ætti eftir að lifa í stuttan tíma, en hún barðist hetjulega og lengi en var mikið á spítala. Ég kvaddi hana oft, en alltaf reis hún upp aftur," útskýrir Ragnheiður. „Ég á tvær eldri systur, sem eru mér samfeðra, en svo á ég einn yngri bróður, sammæðra, sem ég gekk dálítið í móðurstað á þessum árum. Svo þegar mamma var farin þá flutti hann til móðursystur minnar en ég flutti til pabba. Við höfðum alltaf verið í sambandi en ég hafði aldrei búið hjá honum." „Ég fór því úr því að búa við þröngan kost í kjallara í Garðabæ yfir í einbýlishús í Þingholtunum hjá pabba. Það voru mikil viðbrigði," rifjar Ragnheiður upp. „Ég bjó um tíma í Noregi sem krakki og líka úti á landi svo það hafði aldrei verið mikill samgangur okkar á milli. Ég man að fyrst rifumst við eins og hundur og köttur en urðum fljótlega perluvinir. Hann lést árið 2006, en þá var ég komin vel af stað í lyfjafræðinni," segir hún, og dugnaðurinn skín úr augum hennar.

Ætlaði bara að koma sér í form

Systir Ragnheiðar, Solveig, plataði hana á hennar fyrstu æfingu í kraftlyftingum hjá kraftlyftingaþjálfaranum Ingimundi Björgvinssyni í Gróttu. „Ég var nýbúin að eiga á þessum tíma, í janúar 2012, og mig langaði að koma mér í form. Það er barnapössun í World Class á Nesinu þannig að ég hugsaði með mér að ég kæmi í þetta með Sollu í svona mánuð, kannski tvo," útskýrir Ragnheiður. „Áður en ég vissi af var ég komin á fullt í kraftlyftingar og farin að keppa. Ég ætlaði alls ekki að feta þessa braut og þaðan af síður að keppa í þessu. En Ingimundur plataði mig til að taka þátt í einu móti. Hann sagði við mig að þetta væri góð leið til að koma sér í form, hafa eitthvað til að stefna að og setja sér markmið. Mér fannst, held ég, erfiðast í þessu í byrjun að stíga svona langt út fyrir þægindarammann."

Búnaðurinn ekki sexí

„Búnaðurinn sem maður klæðist er ekkert rosalega sexí," segir Ragnheiður og hlær. „En svo um leið og ég tók þátt í mínu fyrsta móti, þar sem ég stóð mig raunar alls ekki vel, sá ég hvað þetta var hrikalega skemmtilegt. Ég held að ég hafi nánast keppt á öllum mótum sem í boði hafa verið síðan." Ragnheiður æfir fjórum sinnum í viku, 2-3 tíma í senn, og hugar vel að mataræðinu. „Fyrst um sinn skilaði ég inn matardagbók til þjálfara. Svo þurfti ég þess bara ekkert lengur. Ég veit hvað ég þarf að borða til þess að mér líði vel og ég þarf að borða nóg. Ef ég er að búa mig undir mót er það talsvert öðru vísi. Þá huga ég enn betur að mataræðinu og æfi frekar stíft, en passa alltaf að hvíla inn á milli."

Er á heimslista eftir sigurinn

Eftir að Ragnheiður vann Norðurlandameistaramótið suður í Njarðvík er hún komin á svokallaðan heimslista. „Þetta er alþjóðlegt mót og nú hef ég möguleika á að fara út að keppa í framhaldinu. Ég stefni klárlega á Evrópumeistaramótið á næsta ári." Aðspurð segist Ragnheiður ekki vera í þessu peninganna vegna. „Það eru ekki peningar í þessu sporti, því miður," segir hún og hlær. „En konur eru að uppgötva hversu frábær íþrótt kraftlyftingar eru til að koma sér í gott form. Flestar bestu kraftlyftingakonur í heiminum eru nettar og í mjög góðu formi. Lykilatriði í kraftlyftingum er góð tækni. Hugurinn þarf að vera 100% með í æfingunum og maður getur ekki verið að hugsa um neitt annað á meðan sem er mikill kostur við þessa íþrótt. Maður er bæði að huga að líkamlegri heilsu og geðheilsunni á sama tíma. Ég set í algjöran forgang að mæta á æfingar og ég hlakka alltaf til þeirra. Og ekki skemmir félagsskapurinn fyrir en ég er að æfa í hóp með þremur frábærum konum," segir Ragnheiður að lokum.

TVENNS KONAR KRAFTLYFTINGAR

Kraftlyftingar eru íþrótt þar sem keppt er í hnébeygju, bekkpressu og réttstöðulyftu og ræður samanlagður þyngdarárangur keppnisröð keppenda.

Þá telst það einnig til kraftlyftinga þegar keppt er í einstakri sérgrein þeirra á landsmóti eða alþjóðlegu móti.

Mótin eru milli keppenda í flokkum, sem aðgreindir eru eftir kyni, líkamsþunga eða aldri.

Sérhver keppandi fær þrjár tilraunir í hverri grein.

Besta gilda lyfta keppanda í hverri grein myndar samtölu, sem er samanlagður árangur hans. Ef tveir eða fleiri keppendur ná sama samanlögðum árangri, þá raðast sá léttari framar hinum þyngri.

Nái tveir keppendur jafn þungir við vigtun sama árangri í samanlögðu, þá sigrar sá sem fyrstur nær samtölunni.

Hægt er að keppa í tvenns konar kraftlyftingum, klassískum kraftlyftingum og kraftlyftingum með búnaði. Klassískar kraftlyftingar eru kraftlyftingar án búnaðar, það er hnébeygjubrókar, réttstöðulyftubrókar, bekkpressubols og hnévafninga. Aftur á móti má nota hnéhlífar, úlnliðsvafninga og keppnisbelti í báðum tegundum kraftlyftinga.

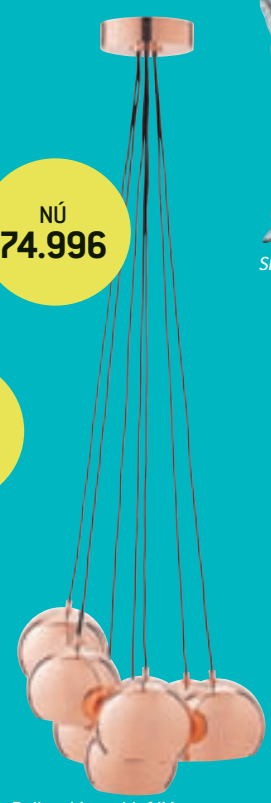
GO CRAZY 25% af öllu*

LAUGARDAG 30/8 & SUNNUDAG 31/8

*Gildir ekki um vörur á áður lækkuðu verði og merktum Everyday low price. Afsláttur reiknast á kassa.

NÚ 89.925
Bora-sófi. Áður 119.900 kr.

NÚ FRÁ 26.175
Woody-sófaborð. Áður frá 34.900 kr.


NÚ 74.996
Ball multi pend-loftljós. Áður 99.995 kr.

NÚ 2.996
Shadow-púði. Áður 3.995 kr.

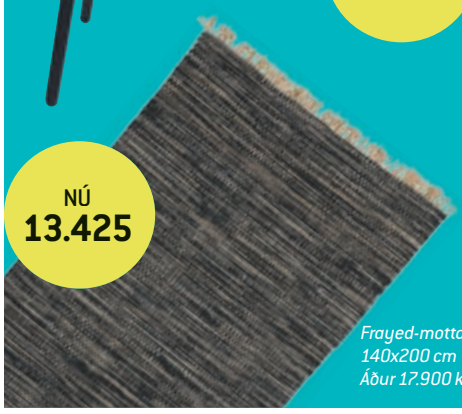
NÚ 7.496
Twist gul-borðlampi. Áður 9.995 kr.

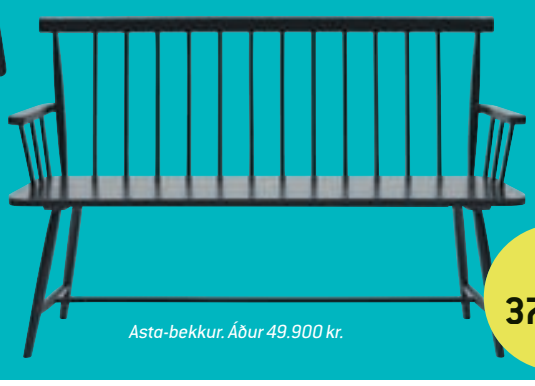
NÚ 82.425
Polo-hægindastóll. Áður 109.900 kr.

NÚ 29.925
Coco-borð. Áður 39.900 kr.

NÚ 7.496
Oslo-ábreiða. Áður 9.995 kr.

NÚ 596
& viskestykke-viskastykki. Áður 795 kr.


NÚ 13.425
Frayed-motta. 140x200 cm Áður 17.900 kr.


NÚ 37.425
Asta-bekkur. Áður 49.900 kr.

NÚ 13.425
Moon-stóll. Áður 17.900 kr.

NÚ FRÁ 1.271
Ruby-vasi. Áður frá 1.695 kr.

Sparaðu 40%

AF ÖLLUM SUMARVÖRUM

LAUGARDAG 30/8 - SUNNUDAG 31/8

NÚ 897
Summer skurðarbretti. Áður 1.495

NÚ 14.940
Click-stóll. Áður 24.900 kr.

NÚ 17.940
Loekken-garðsett. Áður 29.900 kr.

1
NÚ 2.398
2
NÚ 1.797
3
NÚ 2.997
Sommer-fötur með leðurhöldum.1. Mið. Áður 3.995 kr. 2. Lítil. Áður 2.995 kr. 3. Stór. Áður 4.995 kr.

NÚ 897
Summer-skál. 25 x 15 cm. Áður 1.495 kr.

NÚ 29.940
Click-ruggustóll. Áður 49.900 kr.

NÚ 11.940
Eyelet-bakkaborð. Áður 19.900 kr.

NÚ 4.797
Vintage-blómapottur. Áður 7.995 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

Frosti Gnarr listamaður

Ætlaði bara að taka nokkurra vikna pásu

„Ég hætti að drekka af því að mér fannst það takmarka líf mitt. Í upphafi ætlaði ég bara að taka nokkurra vikna pásu en naut þess það vel að ég er enn edrú. Fyrir mig hefur helsti kosturinn við að hætta verið meiri stöðugleiki í lífi mínu. Helsti galli þess að hætta að drekka fyrir mig er bara hversu þreytandi viðbrögð fólks geta verið við því að einhver í hópnum drekki ekki. Það er oft lítill skilningur á því og fólk á það til að horfa á það sem árás á sinn eigin lífsstíl. En ég hætti að drekka fyrir tveimur og hálfu ári og við það öðlaðist ég betri andlega og líkamlega heilsu.“

Jón Jónsson tónlistarmaður

Ég á bágt með að pikka út gallana

„Það er engin sérstök ástæða sem hefur ráðið því að ég drekk ekki. Ég einfaldlega byrjaði aldrei. Ég hef alltaf átt mjög auðvelt með að skemmta mér og hef yfirleitt bara gaman af því þegar félagar mínir eru að fá sér. Jafnvel fer það stundum svo að ég segi eða geri mestu vitleysuna þó ég sé sá eini sem er allsgáður. Í seinni tíð hef ég fundið fyrir því að þessi lífsstíll minn er öðrum til eftirbreytni og það er mér mikil hvatning. Kostir þess að drekka ekki eru klárlega þeir að ég man alltaf allt sem gerist og eins get ég ekið í rólegheitunum heim á leið. Ég held að áfengisleysið eigi líka stóran þátt í því að ég get tvinnað saman tónlist og knattspyrnu og það finnst mér stór plús. Þó ég haldi nú ekkert sérstakt bókhald yfir þær upphæðir sem mögulega hefðu getað farið í áfengi þá er það ekkert launungarmál að ég hef sparað stórar fjárhæðir á því að drekka ekki áfengi, bæði í beinum og óbeinum kostnaði. Ég á bágt með að pikka út gallana sem þessu fylgja. Það er kannski aðallega það að geta ekki þegið gott boð um einn kaldan eða eitt rauðvínsglas þegar fólk er ekkert nema almennilegheitin uppmáluð. Ég get auðvitað ekki talað fyrir aðra en í mínu tilfelli þá er áfengislaus lífsstíll málið. Mér finnst þó gott að vera ekkert að básúna þetta í upphafi hverrar samkomu og eins þá á ég yfirleitt til rautt og hvítt hér heima til að geta boðið gestum. Sjálfur er ég líka bara svo heimakær og rólegur á milli þess sem ég svala athyglisþorstanum að þessi lífsstíll hentar mér afskaplega vel.“

Ragnhildur Steinunn Jónsdóttir fjölmiðlakona

Veit alltaf hvað ég er að gera og fer ekki yfir á VISA-kortinu

„Ég hef aldrei fundið neina þörf fyrir að „detta í það“. Á unglingsárunum fannst mér sumt samferðafólk mitt ekki beint heillandi þegar það lá í tröppunum fyrir utan skemmtistaðina með ælu á buxnaskálminni og grátbólgin augu út af einhverju kærastadrama. Mér fannst þetta frekar fyndið og pínlegt í senn og ákvað því að velja hinn kostinn, vera allsgáð, þurr og vel lyktandi. Svo liðu árin og mér fannst einfaldlega gaman að skemmta mér án áfengis og fann því enga þörf fyrir að breyta því.

Kostir þess að drekka ekki eru auðvitað þeir að þú veist alltaf hvað þú ert að gera, ert hress daginn eftir, ferð ekki yfir á VISA-kortinu og sparar þér leigubílaferðirnar. Ég hef í rauninni ekki fundið neinn galla við þennan valkost enn. Áfengislaus lífsstíll hentar mér allavega ákaflega vel.“

TÓKU ÁKVÖRÐUN UM AÐ HÆTTA ÖLLU SULLI

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Æ fleiri Íslendingar kjósa að lifa lífinu án áfengis. Margvíslegar ástæður geta legið að baki þess að drekka ekki áfengi. Fréttablaðið tók púlsinn á nokkrum einstaklingum sem hafa kosið áfengislausan lífsstíl, forvitnaðist um af hverju og fékk að vita hverjir eru kostir þess og gallar.

Heiða Kristín Helgadóttir stjórnmálakona

Ekki pláss fyrir svona „ææii fokk it attitude“.

„Í upphafi var ekkert endilega pælingin að hætta algjörlega að drekka enda átti ég ekki í neinum teljandi vandræðum með mína neyslu. En eftir að hafa fjarlægst áfengi sé ég skýrar hvaða áhrif áfengi var farið að hafa á mig, jafnvel þó að mér hafi fundist ég hafa ágæta stjórn á minni áfengisneyslu. Áfengi var orðinn stærri partur af lífi mínu en mig grunaði og tilefnunum hafði fjölgað þar sem áfengi varð að vera með því annars yrði ekki gaman. Það var alveg oft gaman, en það var líka alveg rosalega oft ekki gaman og tók meira en það gaf. Samt leit ég aldrei svo á að áfengisneysla mín væri mikil eða fram úr hófi, en áfengi er mjög útsmogið og svo er það auðvitað eitur og kemur manni í eitrunarástand, sem ég sé betur í dag hvaða áhrif það var að hafa mig.

Fyrst þegar ég var að velta fyrir mér að hætta að drekka tengdist það meira tímabundnu álagi og mig vantaði meiri fókus. Ég var fljót að fá meiri fókus, en svo fylgdi bara svo margt annað sem mér þykir í dag meira virði en áhrifin af nokkrum rauðvínsglösum og skuldin sem fylgir oftast daginn eftir. Mér varð fljótt ljóst að áfengislaust líf setur lífið í annað samhengi, allt verður skýrara, afköstin aukast og erfiðar ákvarðanatökur verða auðveldari. Það er ekki þetta pláss fyrir svona „ææii fokk it attitude“. Kostirnir eru nær óendanlegir, ég og maðurinn minn drekkum hvorugt áfengi og fyrir vikið er tengingin okkar á milli hrein og tær, sem er mér gríðarlega mikilvægt. Andlegi ávinningurinn af áfengislausum lífsstíl er líka mikill. Það er engin flóttaleið og því er ekki um neitt annað að ræða en að takast á við erfiðar tilfinningar og vanlíðan um leið ef slíkt kemur upp. Líkamlegur og efnahagslegur ávinningur er líka umtalsverður. Mikilvægust af öllu er samt tengingin við strákana mína tvo og vissa mín um að geta alltaf verið til staðar fyrir þá allsgáð, sem er e-ð sem ég taldi mig alveg vera áður og sú tenging hefur bara orðið sterkari og dýpri. Í raun eru engir gallar við drekka ekki áfengi. Ef einhverjir, þá liggja þeir kannski helst í því hvað áfengisneysla er mikið norm og hvað hún er beintengd við allt sem þykir skemmtilegt og spennandi. Það loðir við áfengislausan lífsstíl að lífið sé tilbreytingarlaust og leiðinlegt. Eftir því sem ég færist fjær áfengisheimum þykir mér mikilvægara að taka þátt í að breyta þessari hugsanavillu. Aðallega vegna þess að ég var svo þungt haldin af henni sjálf og það voru ekki margir að halda þessum valmöguleikum á lofti í kringum mig, nema þá helst einhverjir sem höfðu sannarlega klárað kvótann sinn og vel það. Ég kláraði í sjálfu sér engan kvóta og hefði vel getað troðið marvaða léttmarineruð í kúltíveraðri rauðvínsdrykkju einu sinni til þrisvar í viku um ókomna tíð. En eftir að hafa losað mig við áfengi og séð heiminn með þeim augum sem ég sé hann með í dag þá langar mig ekkert til baka og mér finnst mikilvægt að segja frá því. Á sama tíma er þetta mjög vandmeðfarið, því ég ber mikla virðingu fyrir því að fólk gerir bara það sem það gerir og það tekur sínar eigin ákvarðanir og ég er ekki í neinni krossferð gegn áfengi. En mér finnst hins vegar mjög mikilvægt að halda þessum valkosti á lofti og ekki síður mikilvægt að finna að fleiri og fleiri eru að átta sig á því hvað lífið er miklu betra í háskerpu.“

Bergsteinn Jónsson verkefnastjóri hjá UNICEF

Missti allt í einu algjörlega lystina á því að drekka

„Ég vaknaði einn morguninn stuttu eftir að ég hafði hellt mér út í hugleiðslu- og jógaiðkun af krafti – og þurfti að horfast í augu við það að ég hafði allt í einu algjörlega misst lystina á því að drekka. Frá því að ég komst yfir áfallið, því að mér fannst þetta mjög skrítið 21 árs gömlum, hefur lífið leitt mér í ljós smátt og smátt hversu bráðsniðugt það er fyrir mig að deyfa ekki vitund mína með víni. Maður á auðveldara með að lifa í núinu þegar ytri spennuvaldar móta ekki stefnu manns og stýra hvötum. Það á við um áfengi ásamt mörgu öðru. Auk þess eru skýrleiki og næmleiki hugleiðsluiðkanda afar dýrmæt tæki og tól til að að koma honum í samband við sitt innra líf, því þar er sko hægt að fara á massíft fylleríi – maður lifandi! Ég get verið stropaður í skallanum af djúsí boðefnum, gleði og friði heilu og hálfu daganna. Það er annars svo langt síðan að ég hætti að drekka að ég er búinn að gleyma flestum göllum þess að drekka ekki. Ég hef ekki drukkið í nítján ár. Eins og Bára þá var ég að breyta svo mörgu í einu að ég get ekki neglt eitthvað sérstakt á drykkjuna. Kannski bara þá gjöf að fá og þurfa að vera ég sjálfur öllum stundum – til þess þarf pínu hetjulund sem bætir hressir og kætir.“

Bára Hólmgeirsdóttir eigandi verslunarinnar AFTUR

Fólk upplifir mann stundum sem þögla ógn

„Það hentaði ekki lífsstíl mínum að drekka eftir að ég byrjaði að stunda hugleiðslu og jóga. Það skipti mig raunverulega engu máli þegar ég hætti fyrir þrettán árum. Ég var aldrei dugleg að drekka hvort eð er.

Það skiptir aldrei máli hvaða dagur er. Það er magnað frelsi í því að það byggist ekki upp spenna fyrir helgar. Allir dagar eru jafn góðir. Að vera góð fyrirmynd fyrir börnin mín finnst mér líka ótvíræður kostur. Annars er það svo margt – ekkert djammviskubit, ekki að redda pössun fyrir börnin, ekki að bæta þeim upp fjarvistirnar á djamminu, og svo náttúrulega skýr hugur. Helsti gallinn er sá að drekkandi fólk upplifir mann stundum sem þögla ógn við sinn lífsstíl eða einhvers konar siðgæðisvörð. Manni er síður boðið í veislur eða matarboð þar sem áfengi er haft um hönd. Svo er afskaplega þreytandi að í þau skipti sem maður fer út er algengara en ekki að annað fólk finni sig knúið til að ræða eigin drykkju við mann eins og maður sé eftirlitsaðili eða yfirhöfuð eitthvað að spá í það.“

Hefst í dag kl 10:00

ÚTSALA

Húsasmiðjunnar

Blöndunartæki 20-25% • Vaskar 20-25% • Baðker og sturtuklefar 20%
Salerni 20% • Handverkfæri 20% • B&D rafmagnsverkfæri 30%
Garðverkfæri 30% • Áltröppur og stigar 20% • Búsáhöld 30-50%
Útivistarfatnaður 30-70% • Vinnufatnaður 30-50% • Ljós 30-70%
Útitex útimáling 25% • Innimálning 20% • Loft og veggjaþiljur 30%
Smáraftæki 20% • Gasgrill 20% • Weber gasgrill 10% • Grilláhöld 30%
Garðhúsgögn 50% • Útileguhúsgögn 50% • Garðleikföng 50%
Pottaplöntur 20% • Kerti 20% • Kertastjakar og luktir 30%
Vasar og styttur 30% • Myndir og speglar 30% • Dúkar og púðar 30%
Garðskraut og garðstyttur 50% • Útipottar og gosbrunnar 30%
Silkisumarblóm 50% • Bastvörur 30% • Viðarparket 20% • Harðparket 20%
Borðplötur og sólbekkir 20% • Hvítt hilluefni 30% • Flísar 30%
og margt fleira...

Erikur
veljið sjálf 3 stk.
1.299

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

*Afsláttur gildir eingöngu af útsöluvörum.
Gildir ekki af vörum merktum „Lægsta lága verð Húsasmiðjunnar“.
Vöruúrval getur verið misjafnt milli verslana

BÍLMAGNARAR

RISAÚT

ÚT

LOKA

MEIRA EN 2000 VÖRUTEGUNDI

ALLT AÐ 75%

LOKAHELGI - LOKAR

UPPÞVOTTAVÉLAR ELDAVÉLAR

ÞVOTTAVÉLAR ÖRBYLGJUOFNAR

ÚTSÖLUNNI LÝKUR UM

FRYSTIKISTUR ÞURRKARAR OFNAR

BLANDARAR VÖFFLUJÁRN RYKSUGUR

HELLUBORÐ SAMLOKUGRILL

HÁFAR

OPIÐ!

OPIÐ ALLA HELGINA Á SUÐURLANDSBRAUT

LAUGARDAGUR 11-16 | SUNNUDAGUR 13-17

CASIO Lenco NAD KENWOOD PHILIPS LG Panasonic DENON UNITED BEKO scan domestic

DVD SPILARAR MAGNARAR
SJÓNVÖRP FERÐATÆKI
BÍLTÆKI
TVÖRP MP3 SPILARAR HLJÓMBORÐ
HÁTALARAR MYNDAVÉLAR REIKNIVÉLAR

HELGI - LOKAHELGI

TSALA

R MEÐ ÓTRÚLEGUM AFSLÆTTI

AFSLÁTTUR

HELGI - LOKAHELGI!

ÍSSKÁPAR KAFFIVÉLAR
HRÆRIVÉLAR RAKVÉLAR STRAUJÁRN

HELGINA!

Sjá allt úrvalið á ht.is

TAKMARKAÐ MAGN

Fyrstur kemur – fyrstur fær!

Heimilistæki
ht.is

SUÐURLANDSBRAUT 26 - REYKJAVÍK - SÍMI 569 1500

wilfa Melissa Ariete elna VESTFROST exido MEDISANA Whirlpool DeLonghi DAEWOO

tl.is

TÖLVU LISTINN

HELGAR

ASUS

30.000 KRÓNA HELGARAFSLÁTTUR !

Ein flottasta heimilistölvan okkar. Glæsilega hönnuð 23" skjátölva með 23" kristaltærum IPS snertiskjá og FullHD háskerpu. Intel i3 örgjörvi og öflugt nVidia GeForce GT740M skjákort og 6GB vinnsluminni. Stór 1TB harður diskur fyrir gögnin og vönduð HD vefmyndavél. Þráðlaust lyklaborð og mús fylgir. Tilboðið gildir aðeins um helgina.

ASU-ET2321INTHB060K

169.990

FULLT VERÐ 199.990

SMÁTÖLVA MEÐ INTEL ÖRGJÖRVA

VivoPC er ný kynnslóð smátölva sem eru mjög fyrirferðalitlar en öflugar á sama tíma. Intel Dual Core örgjörvi, Intel HD skjákort og ótal tengimöguleikar. Mjög vinsælar sem herbergis-, vinnu- eða sjónvarpstölvur.

ASUS ASU-VIVOPCVM40BS036K

59.990

60.000 KRÓNA LÆKKUN

Besta skjátölvan okkar með fjögurra kjarna Intel i7 Haswell örgjörva og nVidia Geforce GT740M leikjaskjákorti. 23" 1080p snertiskjári í háskerpu. Ótal tengimöguleikar og risastór 2TB harður diskur.

TOSHIBA TOS-PX30TA120

219.990

FULLT VERÐ 279.990

50% AFSLÁTTUR

Stílhreint A6 teikniborð sem virkar með fjölda forrita eins og PhotoShop, Illustrator, Flash, 3d Studio Max ofl. 22 flýtilyklar til að kveikja á algengum forritum og skipunum.

MANHATTAN MAN-177412

4.990

FULLT VERÐ 9.990

64GB MINNISLYKILL 33% AFSLÁTTUR

Hraður og traustur 64GB minnislykill frá TDK sem fer lítið fyrir á 5.000 króna afslætti um helgina. Risastór og frábær í skólann fyrir glósur og mikilvæg gögn.

TDK TDK-T78965

9.990

FULLT VERÐ 14.990

25.000 KRÓNA AFSLÁTTUR

Vinsæla Nexus 7 spjaldtölvan með fjögurra kjarna Snapdragon S4 Pro og 2GB vinnsluminni. IPS+ WXGA snertiskjár með 1920x1080 FullHD upplausn og öflugum Adreno 320 skjákjarna. Nýjasta Android 4.3 og allt að 15 tíma rafhlöðuending.

ASUS ASU-NEXUS71A002A

44.990

FULLT VERÐ 69.990

PROMENNT **ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !**

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

TILBOÐ

LAUGARDAG 11 - 16
SUNNUDAG 13 - 17
Á SUÐURLANDSBRAUT

TOSHIBA

ÓTRÚLEGT VERÐ !

Frábær kostur fyrir alla almenna tölvuvinnslu eins og netið, tölvupóstinn, ritvinnslu og þetta helsta. AMD Dual Core örgjörvi, HD8210 skjástýring, 4GB vinnsluminni, 500GB diskur og öll nýjustu tengi eins og USB3.0 og HDMI.

49.990

TOS-C50DA147

HRAÐVIRK MEÐ SSD

Fullkomin og nett tölva fyrir þá sem eru mikið á ferðinni. Sérstaklega hröð vegna 128GB SSD disks og 8GB vinnsluminnis. Kristaltær 13,3" skjár og löng rafhlöðuending.

acer ACE-NXMPHED002 **109.990**

HAGKVÆMUR KOSTUR

Geggjað verð á þessari nýju Asus fartölvu með Intel Dual Core örgjörva, Intel HD skjákorti, 4GB vinnsluminni og 500GB hörðum diski. USB3.0, HDMI, VGA og kortalesari. Stílhrein og flott.

ASUS ASU-X551MAVRCLN06 **54.990**

INTEL PENTIUM

Þessi er mjög vinsæl fyrir skólann og heimilið. Mjög hagstætt verð fyrir 15,6" fartölvu með Intel Pentium örgjörva. Traust og sterkbyggð með miklu geymsluplássi á 500GB hörðum diski og sambyggðu Intel HD skjákorti.

TOSHIBA TOS-C50B133 **69.990**

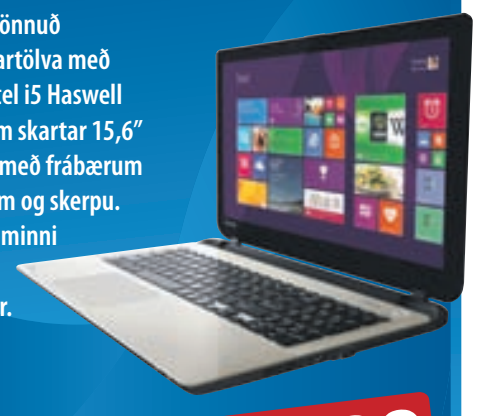
HVÍT MEÐ 8GB MINNI

Ein sú heitasta í úrvalinu. Glæsileg hvít 15,6" fartölva með 8GB vinnsluminni og stórum 1TB hörðum diski. Hraðari gagnaflutningur með USB3 og HDMI til að tengja við sjónvarp eða skjá.

TOSHIBA TOS-L50B1FP **84.990**

FULL HÁSKERPA OG i5

Glæsilega hönnuð silfurlituð fartölva með öflugum Intel i5 Haswell örgjörva sem skartar 15,6" FullHD skjá með frábærum myndgæðum og skerpu. 8GB vinnsluminni og 1TB gagnadiskur.



TOSHIBA TOS-L50B15N **129.990**

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

BYRJUÐU Í BÍLSKÚR Á SELFOSSI

Albert Þór Magnússon og Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir hafa á fáum árum byggt upp eina farsælustu fatakeðju landsins. Hugmyndina fengu þau í bílskúr á Selfossi, grunlaus um móttökurnar, sem voru framar þeirra björtustu vonum.

Álfrún Pálsdóttir
alfrun@frettabladid.is

Svona er hann, alltaf í símanum," segir Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir með bros á vör og nikkar í átt til sambýlismanns síns, Alberts Þórs Magnússonar, er þau taka á móti blaðamanni á skrifstofu Lindex í Smáralindinni. Skrifstofan er reyndar í heimilislegri kantinum, með stóru leik- og sjónvarpsherbergi, setustofu og rúmgóðu eldhúsi. Þau viðurkenna að skrifstofan er þeirra annað heimili.

Það eru rúm fjögur ár síðan þau Albert og Lóa fengu hugmyndina að því að opna útibú frá sænsku verslanakeðjunni Lindex á Íslandi. Keðjan er einn helsti samkeppnisaðili Hennes og Mauritz og vel þekkt í Skandinavíu en hún fagnar 60 ára afmæli á árinu. Ævintýrið byrjaði við eldhúsborðið heima en nú reka þau þrjár verslanir, tvær á höfuðborgarsvæðinu og svo eru þau nýkomin að norðan þar sem Akureyringar tók vel á móti þriðju búðinni.

Albert og Lóa hafa verið saman í 16 ár og eiga þrjú börn, þau Daníel Victor, Magnús Val og Önnu Sóleyju. Fjölskyldan er samheldin, en með dyggri aðstoð frá móður Lóu, Önnu, og föður Alberts, Magnúsi, sameina þau fjölskyldulífið og erilsama vinnudaga.

Vendi kvæði sínu í kross

Albert er frá Reykjavík en bjó í nokkur ár með fjölskyldu sinni í Bandaríkjunum. „Þegar ég kom heim 12 ára fannst mér ég vera mjög amerískur og margir höfðu orð á því. Ég var smá öðru vísi," segir Albert sem stundaði nám í Verslunarskólanum og síðar lá leiðin í viðskiptafræði við Háskóla Íslands. Hann byrjaði ungur að vinna hjá Vífilfelli og tók þar við sinni fyrstu stjórnunarstöðu 18 ára gamall. Hann segist alltaf hafa haft gaman af því að vinna.

„Þegar vinir mínir voru að fara út að skemmta sér komst ég sjaldan með, ég var alltaf að vinna. Sem var bara fínt enda fannst mér það gaman."

Síðar stofnaði Albert byggingarfyrirtæki með föður sínum en þar fékk hann smjörþefinn af viðskiptaheiminum. Þá gegndi hann stöðu framkvæmdastjóra Atlantsolíu um hríð en ákvað svo skyndilega að venda kvæði sínu í kross og fara í framhaldsnám í viðskiptafræði í Svíþjóð.

„Margir voru undrandi á þessari ákvörðun okkar að rífa fjölskylduna upp enda höfðum við það mjög gott hér. Okkar langaði hins vegar bæði að prófa að búa í útlöndum og ég sá það í hillingum að sitja undir tré með bók og slaka aðeins á."

Hlutirnir æxluðust samt ekki alveg eins og búið var að plana, enda segja þau það vera rauðan þráð í lífi sínu, ævintýrin virðast öðlast sitt eigið líf. „Í fyrsta tímanum leit kennarinn yfir hópinn og sagði að hann væri mjög ánægður með breiddina í bekknum. Allir ættu heima í þessu námi nema einn nemandi, og benti á mig. Svo hélt hann áfram með tímann og ég sat eftir steinhissa og eiginlega pínu móðgaður. Eftir tímann kallaði hann á mig og ég spurði strax hvort hann gerði sér grein fyrir því að ég og fjölskyldan hefðum fórnað miklu til að vera hérna. Kennarinn fór að skellihlæja og sagði mig misskilja sig. Hann sagði að ég væri með of mikla reynslu til að vera nemandi og bauð mér kennarastöðu við háskólann," segir Albert hlæjandi og Lóa tekur undir. „Þetta er mjög lýsandi fyrir Albert, hann tekur allt alla leið. Alger fullkomnunarsinni og ég er meira svona slumpari. Við eigum vel saman."

Alltaf á fullu

Sjálf er Lóa sveitastelpa í húð og hár, ólst upp í Flóanum þar sem hún lærði að taka til hendinni. „Mamma og pabbi eru bæði mjög dugleg og ég man ekki eftir þeim öðru vísi en að vera að vinna. Ég var mjög ung farin að hjálpa til við húsverkin og mér fannst ég alltaf mjög mikilvæg. Þannig er ég í dag, mér finnst gaman að hafa einhver verkefni, eitthvað fyrir stafni. Á erfitt með að sitja auðum höndum og við eigum það sameiginlegt, hjónin," segir Lóa.

Er það ekki lykillinn að velgengninni?

„Jú, ætli það ekki. Við erum stöðugt að hugsa um hvað við getum gert næst."

Hugmyndin að Lindex fæddist við eldhúsborðið í Halmstad. Lóa uppgötvaði nýjan heim þegar hún flutti til Svíþjóðar með eldri strákana tvo, í fæðingarorlofi með þann yngri. „Allt þetta vöruúrval, sérstaklega af barnafötum og á viðráðanlegu verði. Þegar ég var kynnt fyrir Lindex var ég strax alveg yfir mig hrifin og hugsaði með mér að þetta yrði ég að kynna fyrir mömmunum heima," segir Lóa sem stofnaði í kjölfarið barnafataverslun á Facebook undir nafninu Emil og Lína. Umgjörðin var eins lítil og hugsað getur enda hún eini starfsmaðurinn, lagerinn lítill og myndirnar af fötunum teknar inni í stofu. Viðtökurnar létu ekki sér standa.

„Einn daginn þegar ég kom heim úr vinnunni blasti við mér eldhúsborð þakið innkaupapokum og pökkum, á horninu sat Lóa með fartölvuna að pikka inn pantanir á meðan hún gaf brjóst og þegar ég kom ýtti hún tölvunni frá sér og sagði: „Nei, nú vil ég ekki taka við fleiri pöntunum, þetta er of mikið." Þá hugsaði ég, nú verð ég að bretta upp ermar og hjálpa til," rifjar Albert upp.

„Ég var í fæðingarorlofi og ætlaði að njóta lífsins í Svíþjóð með strákunum. Baka pönnukökur og hafa alltaf heimalagaðan mat. Ég var búin að vera í námi á Íslandi og að vinna hjá Innovit og hraðinn var mikill. Þess vegna ætluðum við að vera mjög slök í Svíþjóð og njóta okkar sem fjölskylda. Svo uppgötvuðum við þar að við erum ekki þessari týpur. Við erum alltaf á fullu og njótum okkar best þannig."

Með búð í bílnum

Eftirspurnin eftir barnafatnaðinum frá litlu versluninni á Facebook var mikil og þegar þau komu heim um sumarið í frí ákvað Lóa að bjóða viðskiptavinum sínum upp á heimakynningar. „Ég sendi smá lager heim og við keyrðum hringinn í kringum landið í kynningar. Það var brjálað að gera og þetta var hörkuvinna. Við fylltum skottið af fötum og slám úr Ikea sem maður þurfti að skrúfa saman," rifjar Lóa upp hálfhlæjandi.

Þau komu síðan upp lítilli verslun í bílskúr á Selfossi og þar ákváðu þau að taka hugmyndina skrefi lengra, opna alvöru verslun í samstarfi við Lindex.

Í dag eru fjögur ár síðan ævintýrið byrjaði og þau óraði aldrei fyrir þeim góðu móttökum sem síðar urðu raunin. Lindex var opnuð í nóvember 2011 og var stærsta opnun í sögu sænska fyrirtækisins staðreynd. Örtröð myndaðist í Smáralindinni á opnunardeginum, hleypa þurfti viðskiptavinum inn í hollum og lagerinn tæmdist. Loka þurfti búðinni í tæpa viku til að fylla á og ráða fleira fólk til starfa.

„Við gátum ekki ímyndað okkur þetta, ekki í okkar villtustu draumum. Þetta var algerlega langt fyrir ofan okkar væntingar. Svíarnir voru orðlausir og í dag eru þeir smám saman að fatta að Íslendingar eru ekki sambærilegir við aðrar þjóðir. Við séum einstök hvað þetta varðar. Við eigum mjög gott samstarf við þau úti," segir Albert. Hann eyðir meiri tíma á skrifstofunni við utanumhald á meðan Lóa flakkar á milli búðanna.

„Mér finnst bara rosalega gaman að vinna í búð, ég er bara búðarkona. Að vera með fötin í höndunum, fá að stilla út, hitta viðskiptavinina og leysa vandamál. Þar nýt ég mín best og fæ bestu tilfinninguna fyrir því hvað er í gangi. Ég dvel langminnst á skrifstofunni," segir Lóa.

Bjuggu á lagernum

Fyrsta árið eftir að Lindex var opnuð var fjölskyldan búsett á Selfossi, svo það var dágóður spotti að keyra á milli. Á Þorláksmessunótt 2011 voru þau hjónin á leiðinni á Selfoss með elsta drenginn sinn í blindbyl, á tveimur bílum sem voru fullir af jólagjöfum og mat. Þeirra fyrsta jólatörn í búðinni að baki, Lóa dauðþreytt og keyrði út af á Hellisheiðinni. „Ég horfði á eftir henni með Daníel keyra út í skafl og það var vendipunkturinn fyrir okkur. Við ákváðum að þetta gengi ekki lengur, til þess að þetta gengi upp yrðum við að flytja í bæinn. Við fundum húsnæði sem var ekki tilbúið strax svo í einn mánuð í millibilsástandi bjuggum við í alvörunni á lagernum okkar í Kópavogi. Áttu að vera bara nokkrir dagar en dróst á langinn," rifjar Albert upp og Lóa hristir hausinn. „Það var nú meira ruglið. Ég var nýorðin ólétt af Önnu Sóleyju og ekki í mínu besta formi. Þannig að það var fljótt sem við áttuðum okkur á því að það gengi ekki upp."

Lágt verð aðalmálið

Það sem hefur einna helst vakið athygli og ánægju meðal viðskiptavina hérlendis er lágt vöruverð, þau fá oft athugasemdir frá viðskiptavinum sem segja þetta vera eins og að koma til útlanda.

„Við erum með góða samninga við Lindex úti þar sem okkar helsta markmið hefur alltaf verið að halda verðinu lágu. Það er partur af upplifuninni og því sem ég heillaðist af úti í Svíþjóð. Að geta keypt gæðaföt á fjölskylduna á lágu verði. Það hefur ekki hvarflað að okkur að hækka verðið bara af því að við getum það," segir Lóa og Albert kinkar kolli.

Verkefnalisti hjónanna tæmist seint en næst á dagskrá er að opna fjórðu búðina, nærfataverslun Lindex í Kringlunni, eftir rúman mánuð. Einnig eru þau að taka á móti nýrri línu sem fatahönnuðurinn heimsfrægi, Jean Paul Gaultier, hannaði fyrir Lindex og kemur í verslanir hér á landi 8. október.

En er ekkert frí í kortunum?

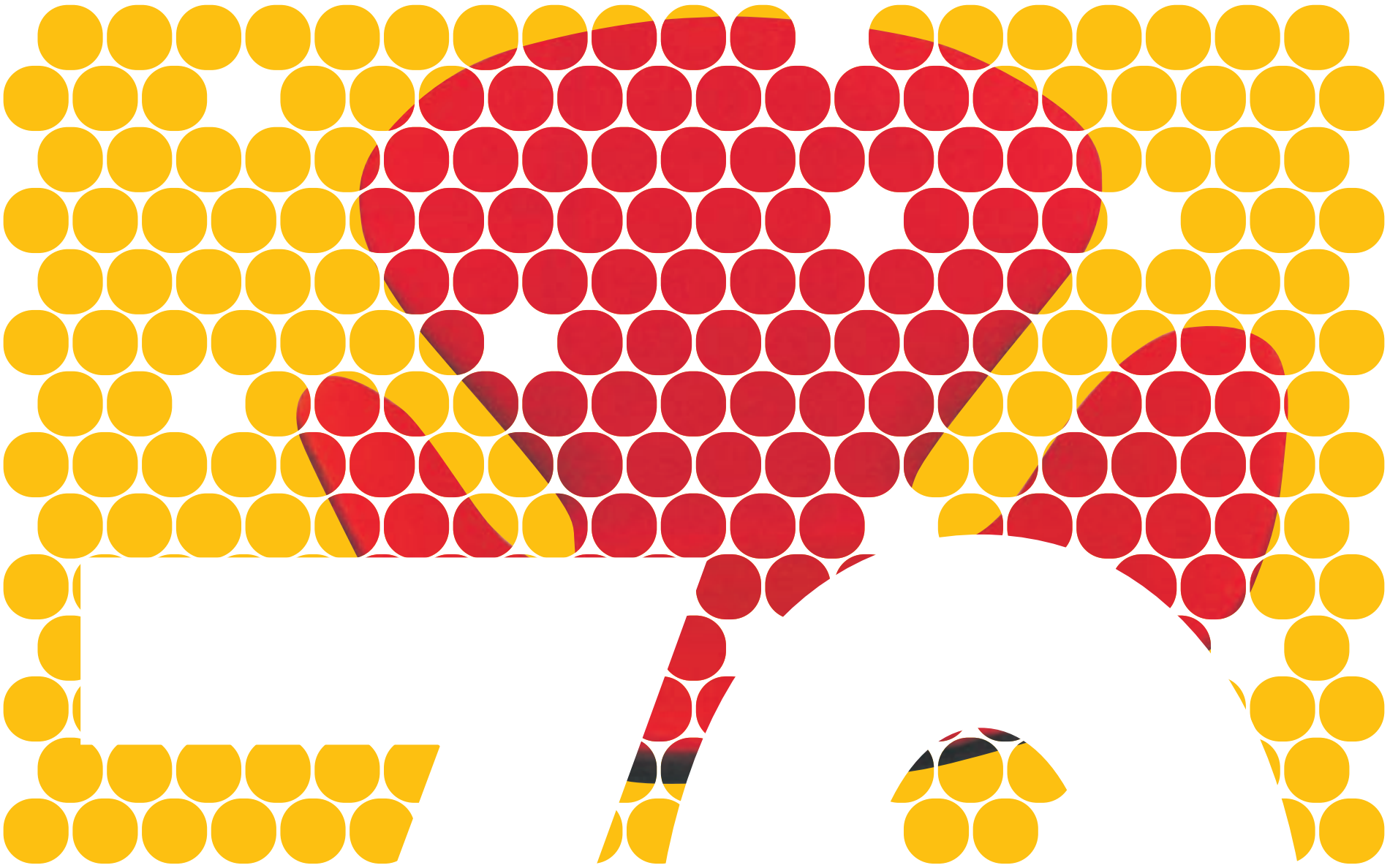
„Við erum byrjuð að plana fjölskyldufrí eftir áramót. Við erum ekkert sérstaklega góð í að fara í frí og ef ég þekki okkur rétt verðum við með vinnuna bak við eyrað. Þrátt fyrir að vera miklir vinnuhestar þá eyðum við miklum tíma saman, fjölskyldan, við höfum fundið leið til að sameina vinnuna og gæðastundir með fjölskyldunni. Það var alltaf planið," segir Albert að lokum.

GÆÐASTUNDIR Þau Albert og Lóa leggja mikla áherslu á að sameina fjölskylduna og vinnuna enda eru þau bæði vinnuhestar sem er lykillinn að velgengni verslunarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Lindex í tölum

- 32.000 viðskiptavinir heimsóttu Lindex fyrstu tvær vikurnar á Akureyri
- Við opnun í Smáralind seldi einn kassi meira en söluhæsta verslunin í Ósló
- Heildarflatarmál sem Lindex á Íslandi starfar á eru um 2.600 m²
- Starfsmenn áttu upphaflega að vera 10 til 12 en eru nú yfir 90
- Lindex hefur séð 2.200 börnum fyrir skólagögnum í Búrkína Fasó skv.skýrslu UNICEF
- Lindex Iceland Facebook-síðan er með tæplega 50.000 aðdáendur
- Lindex á Íslandi hefur haldið óbreyttu verði frá upphafi og er hluti af neysluvísitölu Hagstofunnar
- Lindex hefur stutt baráttuna gegn brjóstakrabbameini

> **Mér finnst bara rosalega gaman að vinna í búð, ég er bara búðarkona.**
> *Lóa Dagbjört Kristjánsdóttir*



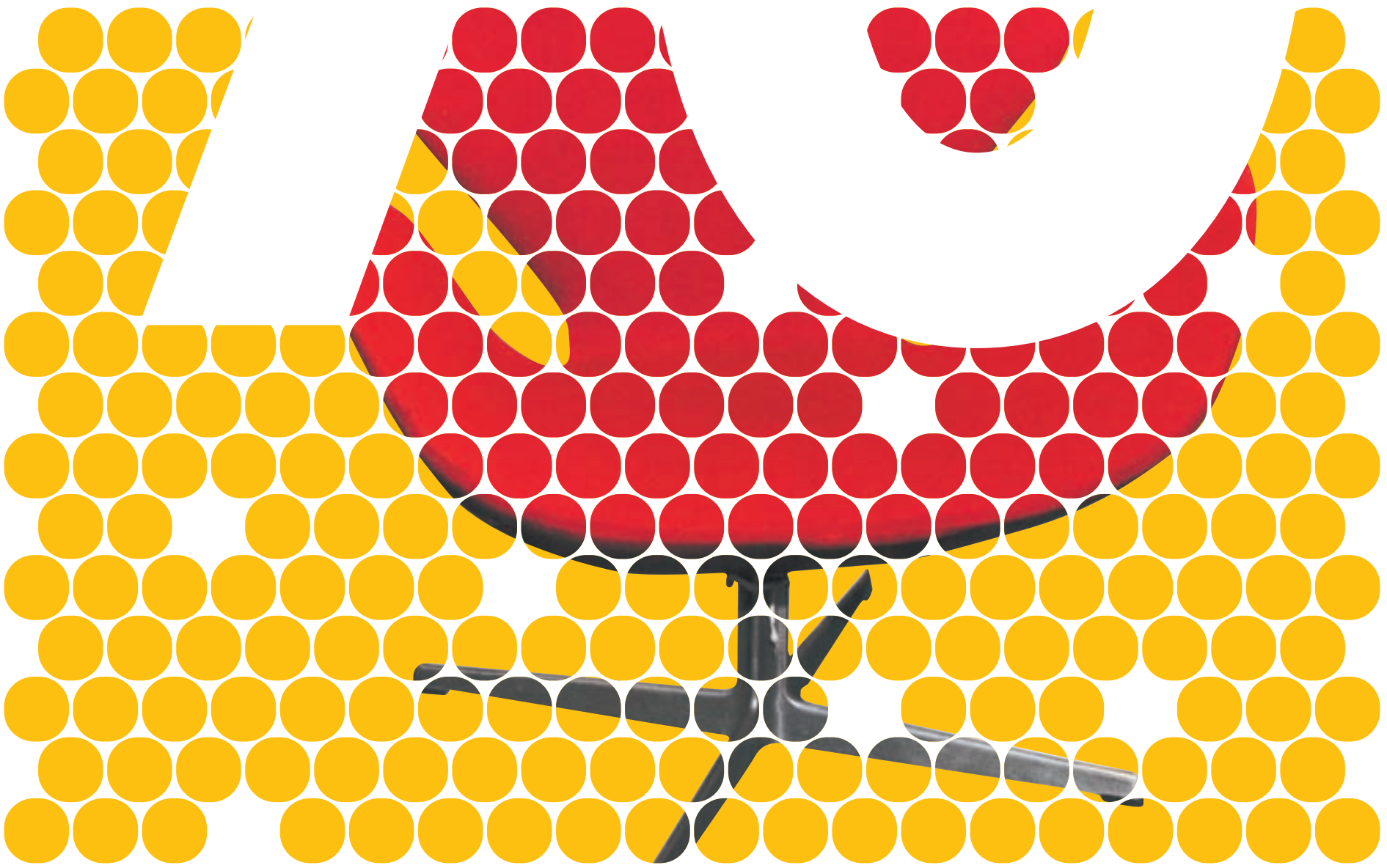
Allt að sjötíu prósenta afsláttur af sýningarvörum

Í DAG OG Á MORGUN SUNNUDAG
28. ÁGÚST TIL 31. ÁGÚST

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

Skeifan 6 / 5687733 / www.epal.is

epal



ALMENNINGUR VERÐUR VERST ÚTI Tvær konur leiðast í borginni Donetsk en í fjarska sést reykur eftir loftárásir.

UPPREISNARMENN Á FERÐ Skriðdreka ekið um borgina Donetsk um síðustu helgi. Fána Nýja-Rússlands er veifað úr skriðdrekanum.

ÁTÖK Á ÞINGI Harkan í deilum þjóðernissinna og Rússlandssinna er greinileg þarna á þjóðþingi landsins þar sem þingmenn Svoboda slást við þingmenn Kommúnistaflokksins.

SJÁLFBOÐALIÐASVEITIR PJÓÐERNISSINNA Nýir liðsmenn Azov-herdeildarinnar sverja hollustueið í Kænugarði um síðustu helgi. Þeir fá þriggja vikna þjálfun áður en þeir taka til við að berjast við uppreisnarmenn í austurhluta landsins.

Fasistar og hryðjuverkamenn

Barátta uppreisnarmanna í austurhluta Úkraínu hefur frá upphafi stjórnast af ótta við þjóðernissinna og jafnvel nýnasista í stjórn og á þjóðþingi landsins. Á móti leita þeir skjóls í eins konar þjóðernisstefnu Vladimírs Pútín Rússlandsforseta.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is

Í byrjun vikunnar leysti Petró Porosjenkó Úkraínuforseti upp þjóðþing landsins og boðaði til kosninga, sem til stendur að halda þann 26. október. Á þriðjudaginn hitti hann Vladimír Pútín Rússlandsforseta og virtist fara bara nokkuð vel á með þeim.

Á fimmtudaginn fullyrti Porosjenkó svo að rússneskir hermenn væru komnir inn fyrir landamærin og farnir að berjast með uppreisnarmönnum í austurhluta landsins. NATO staðfesti þetta og dró fram loftmyndir sem sagðar voru sýna rússneska hermenn með þungavopn innan landamæranna.

„Við verðum að átta okkur á því hvað það er sem við stöndum frammi fyrir: Við erum nú stödd í miðri innrás Rússa númer tvö í Úkraínu á innan við ári," sagði Carl Bildt, utanríkisráðherra Svíþjóðar, í gær. „Við verðum að kalla hlutina sínu rétta nafni."

Afneitun Rússa

Rússnesk stjórnvöld neita því reyndar enn afdráttarlaust að hafa komið nálægt átökunum. Þeir Rússar, sem vera kunni handan landamæranna að berjast með uppreisnarmönnum, hljóti að vera þar á eigin vegum. Yfirstjórn rússneska hersins komi þar hvergi nálægt.

Sergei Lavrov utanríkisráðherra sagði síðast í gær að fullyrðingar Porosjenkós og NATO væru tómar getgátur og algerlega út í loftið.

„Það hafa komið fréttir af gervitunglamyndum sem áttu að sýna ferðir rússneskra hermanna. Það reyndust vera myndir úr tölvuleikjum. Þessar síðustu ásakanir eru álíka traustar," sagði hann á blaðamannafundi í Moskvu í gær.

Stuðningur Pútíns

Pútín Rússlandsforseti sendi hins vegar í gær frá sér ávarp til „heimavarnarliðs Nýja-Rússlands", en svo nefnir hann uppreisnarsveitirnar í yfirskrift ávarpsins, og sagði þar augljóst að uppreisnarmenn hafi „náð miklum árangri við að hindra hernaðaraðgerðir stjórnarinnar í Kænugarði".

Hann sagði jafnframt að aðgerðir stjórnarhersins væru stórhættulegar „íbúum í Donbass" og hafi nú þegar kostað fjölmarga íbúa þess svæðis lífið.

Þarna notar hann eins og ekkert sé orðin Donbass og Nýja-Rússland, en bæði orðin fela í sér skírskotun til sögu rússneska heimsveldisins og Sovétríkjanna.

Pútín hefur áður notað bæði þessi orð þegar talið berst að átökunum í austanverðri Úkraínu. Ekki fer á milli mála að hann vill sýna uppreisnarmönnunum ótvíræðan stuðning, og í ávarpinu hvetur hann þá beinlínis til dáða.

Ótti við fasista

Barátta uppreisnarmanna í austanverðri Úkraínu hefur frá upphafi stjórnast af ótta við nýju stjórnina í Kænugarði. Þeir líta svo á að stórhættulegir hægri þjóðernissinnar og fasistar hafi náð völdum í Úkraínu. Stjórnin hafi náð völdum í ólöglegri byltingu og nauðsynlegt sé að veita henni andspyrnu og helst koma henni frá völdum.

Stuðningur rússneskra stjórnvalda hefur einnig markast af þessari sömu afstöðu til stjórnarinnar í Kænugarði. Lýðræðislega kjörnum forseta hafi verið bylt með ofbeldi og þar hafi ótíndir þjótar verið að verki.

Þjóðernissinnar

Því verður ekki mótmælt að í ríkisstjórn Úkraínu, sem Vesturlönd hafa stutt dyggilega gegn yfirgangi uppreisnarmanna, hafa þjóðernissinnar harla sterka stöðu. Svoboda-flokkurinn, einn þriggja stjórnarflokka í samsteypustjórn Jatsenjúks forsætisráðherra, hét áður Þjóðernissósíalistaflokkur Úkraínu. Árið 2004 var tekin ákvörðun um að breyta nafni hans í Svoboda, eða Frelsi.

Flokksmenn flögguðu ófeimnir nasistatáknum og ein helsta fyrirmynd þeirra var kvislingurinn Stepan Bandera, sem aðstoðaði þýska nasista við innrásina í Úkraínu á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar. Þjóðverjar drápu þar þrjár milljónir manna, þar á meðal nærri milljón gyðinga.

Bandera er sjálfur talinn hafa borið ábyrgð á drápum á um fimmtíu þúsund manns árið 1943.

Leiðtogi Svoboda, Oleh Tjaníbok, hefur talað um nauðsyn þess að frelsa landið undan „Moskvugyðingamafíunni".

Hrottasveitir nýnasista

Stjórnarher Úkraínu hefur auk þess fengið liðsinni frá hersveitum sjálfboðaliða, sem sumar hverjar hafa skýr tengsl við nýnasisma.

Einna alræmdust er þar Azov-herdeildin frá hafnarborginni Mariupol, en liðsmenn hennar hafa haft sig mjög í frammi og fara ekki dult með pólitíska afstöðu sína.

Í fánum þeirra eru tákn sem líkjast merkjum þýskra nasista og leiðtoginn, sem heitir Andrí Biletskí, er jafnframt leiðtogi tvennra stjórnmálasamtaka nýnasista í Úkraínu. Hann gerir sér háar hugmyndir um heimssögulegt hlutverk úkraínsku þjóðarinnar í baráttu gegn óæðri kynþáttum.

Hvorugir saklausir

Þjóðernisstefna stjórnaraflanna nærist hins vegar ekki síst á ótta við ofurmátt Rússlands og rússneskra áhrifa innan landamæra Úkraínu. Þar er vissulega við ofurefli að etja, kjósi Rússar að fara sínu fram eins og þeir gerðu þegar Krímskagi var innlimaður í vor án minnstu mótspyrnu.

Vesturlönd komu þar ekki til hjálpar, og vart sjáanlegt að NATO hafi áhuga á að senda herlið til að berjast við Rússa í Úkraínu.

Stjórnin í Kænugarði lítur auk þess á uppreisnarmennina í austurhlutanum sem hryðjuverkamenn, og hefur reyndar nokkuð til síns máls um að þar séu engir englar á ferð.

Naví Pillay, mannréttindafulltrúi Sameinuðu þjóðanna, sakar reyndar bæði uppreisnarmenn og stjórnarherinn, eða í það minnsta sjálfboðaliðasveitir tengdar stjórnarherinum, um gróf brot gegn alþjóðlegum mannúðarlögum.

Uppreisnarmenn, hlynntir Rússlandi, hafa gerst sekir um stríðsglæpi á borð við morð, pyntingar og mannrán. Stjórnarherinn hafi sömuleiðis gerst sekur um pyntingar, mannrán og fleiri mannréttindabrot.

Þetta hafi rannsókn fulltrúa Sameinuðu þjóðanna leitt í ljós.

NÝJA-RÚSSLAND OG DONBASS-SVÆÐIÐ

Nýja-Rússland er gamalt hugtak frá tímum rússneska keisaraveldisins og náði þá yfir alla suðaustanverða Úkraínu, allt frá Moldóvu í vestri til Donbass-svæðisins í austri.

Leiðtogar uppreisnarmanna, sem náðu héruðunum Donetsk og Luhansk að stórum hluta á sitt vald strax í vor, lýstu þá yfir stofnun sjálfstæðs ríkis á því svæði, og nefndu þetta ríki sitt Nýja-Rússland.

Líklega er Pútín Rússlandsforseti einungis að vísa til þessa ógreinilega afmarkaða svæðis uppreisnarinnar í Donetsk og Luhansk þegar hann talar um Nýja-Rússland. Jafnframt er hann hins vegar, rétt eins og uppreisnarmennirnir, að gefa því undir fótinn að allur suðausturhluti Úkraínu geti lýst yfir aðskilnaði og sameinast svo Rússlandi, rétt eins og uppreisnarmenn á Krímskaga gerðu í vor.

Donbass-svæðið er hins vegar svæði sem nær yfir megnið af Donetsk og Luhansk ásamt vesturhluta Rostov-héraðs í Rússlandi. Nafnið Donbass er stytting úr rússneska heitinu „Donetskí bassein", eða vatnasvæði Donetsárinnar sem rennur í gegnum iðnaðarhéraðið út í ána Don í Rússlandi.

Á þessu svæði var stunduð kolavinnsla í stórum stíl allt frá því á nítjándu öld. Þetta er þéttbýlasta svæði Úkraínu, með stóriðnaði og töluverðri mengun.

Donbass er því gamalt iðnaðarhérað sem skipti miklu máli fyrir efnahag Sovétríkjanna, ekki ósvipað Ruhr-héraði í Þýskalandi.

ÁTÖKIN EINSKORÐAST VIÐ AUSTUR-ÚKRAÍNU

nicorette®

auðveldar þér að hætta að reykja

Mjúkt nikótínlyfjatyggigúmmí
með mintu- og ávaxtabragði

Taktu prófið og leggðu saman stigin

1. Hve langur tími líður frá því þú vaknar og þar til þú reykir fyrstu sígarettuna?
   - ○ Minna en 5 mín. (3)
   - ○ 31-60 mín. (1)
   - ○ 6-30 mín. (2)
   - ○ Meira en 60 mín. (0)

   STIG ○

2. Átt þú erfitt með að reykja ekki þar sem reykingar eru bannaðar?
   - ○ Já (1)
   - ○ Nei (0)

   STIG ○

3. Hvaða sígarettu finnst þér verst að vera án?
   - ○ Fyrstu sígarettunnar að morgni (1)
   - ○ Einhverrar annarrar (0)

   STIG ○

4. Hve margar sígarettur reykir þú daglega?
   - ○ 1-10 (0)
   - ○ 21-30 (2)
   - ○ 11-20 (1)
   - ○ 31 eða fleiri (3)

   STIG ○

5. Reykir þú meira fyrri hluta dags en seinni hluta?
   - ○ Já (1)
   - ○ Nei (0)

   STIG ○

6. Reykir þú þegar þú ert veik/veikur eða rúmliggjandi?
   - ○ Já (1)
   - ○ Nei (0)

   STIG ○

Viðmiðunartafla
1 pípa = 3 sígarettur
1 vindill = 4-5 sígarettur
1 smávindill = 3 sígarettur

Samanlagður fjöldi stiga ●

Val á Nicorette lyfjaformi

STIG	1-2	3-5	6-7	8-10
	Tyggigúmmí 2 mg	Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg	Plástur 25 mg + Tyggigúmmí 2 mg
	Innsogslyf	Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf	Plástur 25 mg + Innsogslyf
	Tungurótartafla/ Munnsogstafla 1 stk.	Tungurótartafla/ Munnsogstafla 1 stk.	Tungurótartafla 2 stk.	Tungurótartafla 2 stk.
	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar	QuickMist 1-2 úðar
		Plástur 15 mg	Tyggigúmmí 4 mg	Tyggigúmmí 4 mg
				Nefúðalyf

nicorette®
Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Nikótínlyfjatyggigúmmí | Nefúðalyf | Dagplástur | Innsogslyf | Tungurótartöflur | Munnholsúði

Nicorette nikótínlyf (innihalda nikótín) eru notuð við tóbaksfíkn. Þau draga úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og auðvelda reykingamönnum að draga úr eða venja sig af tóbaki. **Skammtar** eru einstaklingsbundnir eftir því hve mikið er reykt en hámarksdagskammtar eru: lyfjatyggigúmmí 24 stk., innsogslyf 12 tappar, nefúði 80 úðar, forðaplástur 1 stk., tungurótartöflur 40 stk., munnsogstöflur 15 stk., munnholsúði 64 úðar. Ekki er ráðlagt að nota Nicorette lengur en í eitt ár og nefúða og munnholsúða ekki lengur en í 6 mánuði og munnsogstöflur ekki lengur en í 9 mánuði. Sumir geta þurft meðferð í lengri tíma og er hugsanleg áhætta við langtímanotkun umtalsvert minni en áhættan af að reykja. Ráðgjöf og leiðsögn eykur venjulega líkur á því að fólki takist að hætta. Börn yngri en 15 ára mega ekki nota Nicorette og munnholsúðinn og munnsogstöflurnar eru ekki ætlaðar yngri en 18 ára. Munnsogstöflurnar má aðeins nota handa 12-17 ára skv. ráðleggingum læknis. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna. Þeir sem hafa aldrei reykt. **Varnaðarorð:** Reykingafólk með nýlegt hjartadrep, óstöðuga eða versnandi hjartaöng (þ.m.t. Prinzmetal), alvarlegar hjartsláttartruflanir, ómeðhöndlaðan háþrýsting eða sem hefur nýlega fengið heilablóðfall skal einungis nota Nicorette undir nákvæmu eftirliti læknis. Gæta skal varúðar við notkun Nicorette hjá einstaklingum sem hafa nýlega farið í kransæðahjáveituaðgerð og aðrar æðaaðgerðir, hafa fengið ofnæmisbjúg eða ofsakláða eða eru með: alvarlegan háþrýsting, stöðuga hjartaöng, hjartabilun, æðasjúkdóm í heila, teppusjúkdóm í slagæðum útlima, sykursýki, ómeðhöndlað skjaldvakaóhóf, krómfíklaæxli, skerta lifrar- eða nýrnastarfsemi, virkt skeifugarnar- eða magasár, bólgu í vélinda, munni eða koki, magabólgur, exems- eða ofnæmishúðbólgu (forðaplástur) eða sjúkdóma í koki eða berkju (innsogslyf). Yfirfærð ávanabinding getur komið fyrir. Lyfjatyggigúmmí inniheldur bútýlhýdroxýtólúen, sem getur valdið ertingu í slímhúð, xylitol, sem getur haft hægðalosandi áhrif og Classic inniheldur sorbitól og skulu þeir sem eru með frúktósaþol ekki nota það. Nefúði inniheldur metýlparahýdroxýbensóat og própýlparahýdroxýbensóat, sem geta valdið ofnæmi og mjög sjaldan öndunarerfiðleikum. Ekki er mælt með nefúða handa einstaklingi með næman öndunarveg. Forðaplásturinn getur valdið ertingu í húð og snertiofnæmi. Forðast skal snertingu við augu og nef. Nicorette Microtab Lemon inniheldur aspartam sem breytist í fenýlalanín og getur haft skaðleg áhrif á einstaklinga með fenýlketónmigu. Gæta skal að munnholsúði fari ekki í augu. Hann inniheldur lítið magn af etanóli (alkóhól). **Aðgát í návist barna:** Nikótínskammtar sem fullorðnir geta þolað geta valdið alvarlegum eitrunareinkennum og verið banvænir litlum börnum. Geymið/fargið þar sem börn hvorki ná til né sjá. **Meðganga og brjóstagjöf:** Eingöngu skal nota Nicorette í samráði við heilbrigðisstarfsfólk. Nikótín berst yfir fylgju og hefur áhrif á hjartsláttartíðni og öndun fóstursins/nýburans. Nikótín berst í brjóstamjólk í magni sem getur haft áhrif á brjóstmylking. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Denmark ApS. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

IS/NIC/2014-12-F-3

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

GRÍSAKJÖTS-ÚTSALA

20% afsláttur

1758 kr. kg

Verð áður ~~2197~~ kr. kg

Grísalundir

ÍSLENSKT

23% afsláttur

998 kr. kg

Verð áður ~~1298~~ kr. kg

Grísahryggur með pöru

ÍSLENSKT

27% afsláttur

798 kr. kg

Verð áður ~~1098~~ kr. kg

Grísa Spare Ribs

ÍSLENSKT

20% afsláttur

798 kr. kg

Verð áður ~~998~~ kr. kg

Grísasíðu pörusteik

ÍSLENSKT

20% afsláttur

638 kr. kg

Verð áður ~~798~~ kr. kg

Grísabógur

ÍSLENSKT

749 kr. kg

Verð áður ~~859~~ kr. kg

Krónu kjúklingur, ferskur

1528 kr. kg

Íslenskt ungnautahakk

ÍSLENSKT

498 kr. pk.

Íslenskir ungnautahamborgarar, 2 x 120 g

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

EXPO • www.expo.is

Krónan Árbæ | Krónan Bíldshöfða | Krónan Breiðholti | Krónan Granda | Krónan Hvaleyrarbraut | Krónan Lindum | Krónan Mosfellsbæ | Krónan Reykjavíkurvegi | Krónan Vallakór | Krónan Akranesi | Krónan Reyðarfirði | Krónan Selfossi | Krónan Vestmannaeyjum

BÆNDA-MARKAÐUR Í DAG

VELJUM ÍSLENSKT!

Bændamarkaðurinn er í Krónunni Akranesi, Bildshöfða, Granda, Lindum, Mosfellsbæ og Selfossi

Ljúffengt, glænýtt íslenskt grænmeti!

Frábært verð

Grænmeti á frábæru verði og ýmis kynningartilboð.

Ný íslensk uppskera

Ný uppskera af íslensku grænmeti beint frá bónda.

ÍSLENSKT

ÍSLENSKT GRÆNMETI!

Sjá opnunartíma verslana Krónunnar á www.kronan.is

Í inníblum jarðarinnar geýsar ablmesta höfuðskepnan

FLÆKJUSAGA

Illugi Jökulsson furðaði sig á því hve sjaldan orðréttir kaflar úr Fjölni birtust í skólabókunum. Ástæðan var að stafsetning Konráðs Gíslasonar þótti óbrúkleg.

Ekki er … kyrt eða dautt í inníblum jarðarinnar, því þar geýsar jafnan geigvænlegasta og ablmesta höfuðskepnan, enn það er eldurinn, sem ástundum brýzt uppúr undirdjúpunum og klýfur sundur fjöll og jökla, enn bráðnað grjót og jarðtegundir fljóta eínsog árstraumur, og eýða hvurju sem fyrir verður. Eítthvað er líka að, þegar jarðskjálftarnir fara eínsog hryllíngur yfir hinn ofurstóra líkama jarðarinnar; þá hrynja húsin og björgin klofna, og stundum koma eýar uppúr sjónum, þarsem áður var hyldýpi, ellegar stórhèröð hrapa til grunna, og ekkèrt er eptir nema vatn, þar sem áður voru bygðir manna.“

Ekki veit ég hvaða einkunn sá skólakrakki fengi sem tefldi þessum texta fram í náttúrufræðiprófi um hræringarnar í Vatnajökli nú í byrjun skólatíðar, kannski mundi þetta þykja aðeins of mikil persónugerving en reyndar finnst mér þessi lýsing á hamförunum sem fylgt geta eldgosum alveg prýðileg og mættu kannski blaðamenn taka dramatík textans sér til fyrirmyndar. En hitt veit ég að ef krakkinn skrifaði þetta í stafsetningarprófi, þá fengi hann núll og gott ef ekki -27 eins og einu sinni var víst hægt. Það mun því kannski koma ýmsum á óvart að þennan texta skrifaði enginn annar en rómaðasti íslenskusnillingur sögunnar, jafnvel að Halldóri Laxness meðtöldum, nefnilega skáldið Jónas Hallgrímsson. Þetta er úr grein hans „Um eðli og uppruna jarðarinnar“ sem birtist í fyrsta hefti Fjölnis árið 1835.

Leiðréttir textar birtir

Útkoma Fjölnis hefur gjarnan þótt marka mikil tímamót í sögu varnarbaráttu íslenskrar tungu, sem sögð er hafa verið komin ansi illa að fótum fram í upphafi 19. aldar. Og eins og annað fólk á mínu reki lærði ég í skóla um mikilvægi þeirra Fjölnismanna, en man að ég furðaði mig stundum á því að við skyldum ekki vera látin lesa neitt að ráði af textum upp úr Fjölni; það var helst kvæðið „Ísland, farsælda frón“ sem við fengum að lesa. En ég skildi þetta betur þegar ég fór einu sinni sjálfur á bókasafn og blaðaði í Fjölni, þá sá ég að jafnvel hið rómaða kvæði Jónasar var í Skólaljóðunum birt með „leiðréttri“ stafsetningu, okkur var ekki treyst fyrir stafsetningu Jónasar sjálfs.

Annars var það víst ekki Jónas sem réði stafsetningu Fjölnis fyrsta kastið, heldur félagi hans og vinur, Konráð Gíslason. Hann hafði kannski mest áhrif allra á íslenska stafsetningu en stóð jafnvel á mínum skólaárum í skugga Jónasar meðal Fjölnismanna, hvað þá heldur núna, en saga hans var að sumu leyti dæmigerð en að sumu leyti einstæð saga íslensks menntamanns á 19. öld.

KONRÁÐ GÍSLASON: „Hvað yrðum við þá annað en brjóstumkennanleg aumingjaþjóð, sem hefði reynt að murka úr sér lífið, en ekki tekist það nema til hálfs? Hvað yrði úr okkur, segi ég enn og aftur, utan fáráð afturganga … en ekki lifandi þjóð?“

> **Stundum koma eýar uppúr sjónum, þarsem áður var hyldýpi, ellegar stórhèröð hrapa til grunna, og ekkèrt er eptir nema vatn, þar sem áður voru bygðir manna.**

Merkur maður

Konráð var fæddur á Löngumýri í Vallhólmi, foreldrar Gísli Konráðsson bóndi og fræðaþulur og sagnaritari og Evfemía Benediktsdóttir. Fyrsti kennari hans var „mín ástríka og guðhrædda móðir“, hún kenndi honum á sjötta ári lestur, skrift og ágrip af veraldarsögu. Gísli og Evfemía voru fremur fátæk og gekk Konráð til allra algengra sveitastarfa í æsku, var smali og „vandist fljótt við þetta frjálsa, óstöðuga og einmanalega líf og fór að fá óbeit á inniverum“. Hann sótti síðar sjó, en námfýsi hans fór aldrei milli mála. Með hjálp góðra manna komst hann til Kaupmannahafnar og endaði í málvísindum. Þá kynntist hann Jónasi Hallgrímssyni og mun hafa kveikt áhuga hjá Jónasi á hinu ljóðræna og rómantíska þýska skáldi Heinrich Heine sem „ann frelsinu, eins og allir þeir sem bestir og vitrastir eru“. Tómas Sæmundsson hafði um þetta leyti forgöngu um stofnun Fjölnis og fékk til liðs við sig Konráð, Jónas og Brynjólf Pétursson. Konráð annaðist skrif Fjölnis um íslenskt mál og lagði til hina nýju stafsetningu sem átti að fara mjög nærri framburði. Umfram allt vildi Konráð þó bæta og hreinsa málið af „bjöguðum dönskuslettum í orðum og talsháttum“ og réðist gegn þeim „golþorskum með eintrjáningssálirnar“ sem sögðu að íslenskan væri „ósveigjanleg og óhæfileg til að taka á móti skáldskap og vísindum“, af því að þeir sjálfir „vaða á bægslunum gegnum vísindin og gleypa hugmyndirnar eins búnar og þær verða á vegi fyrir þeim, og þá vill stundum svo óheppilega til að hugmyndin sjálf skreppur í burtu, svo ekki er eftir annað en danski búningurinn. … Við finnum að hin íslenska tunga er sameign okkar allra saman, og við finnum að hún er það besta sem við eigum.“

Og Konráð hélt áfram: Ef íslenskan yrði lögð niður og tekin upp danska „hvað yrðum við þá annað en brjóstumkennanleg aumingjaþjóð, sem hefði reynt að murka úr sér lífið, en ekki tekist það nema til hálfs? Hvað yrði úr okkur, segi ég enn og aftur, utan fáráð afturganga … en ekki lifandi þjóð?“ Málstefna Fjölnis, sem mótuð var af Konráð, hafði meiri áhrif á þróun íslenskunnar en flest annað, þótt hin upphaflega stafsetning hans fengi mjög misjafnar viðtökur. Í síðustu árgöngum Fjölnis endurskoðaði Konráð raunar að verulegu leyti skoðanir sínar á stafsetningu og urðu nýju reglurnar hans þá undirstaða þeirrar stafsetningar sem notuð er enn í dag. Í „Bókafregnum“ sínum í Fjölni lagði hann höfuðáherslu á fegurð málsins og gerði mjög strangar kröfur. Tungumálið var kjarni þjóðernisins í hans augum.

„Þjóðerni vort, sem einkanlega er fólgið í málinu, hefur verið troðið undir fótum og hörmulega saurgað og svívirt margar aldir í sífellu … Hvert er þetta ljós, degi bjartara og sólu varmara, sem skín yfir lönd og lýði, og sýnir mönnunum að þeir eru menn, en ekki skynlaus kvikindi? Hvað er það annað en málið, óskabarn mannlegs anda. Og sé nokkur sá, að minnsta kosti í menntaðra manna tölu, að einu gildi hvernig málið er og hvernig með það er farið – er honum þá ekki nærri því ofnefni að heita maður?“

Í miklum metum

Konráð fékkst við margvísleg merk fræðastörf í Kaupmannahöfn og 1846 fékk hann kennarastöðu við Lærða skólann í Reykjavík og hugðist flytja til Íslands með heitmey sína danska. En síðan andaðist heitmey hans og hann hætti þá við að flytja heim. Konráð varð að lokum prófessor í Kaupmannahöfn. 1855 gekk hann að eiga systur heitmeyjar sinnar sálugu og gekk vanheilum syni hennar í föður stað en átti ekki börn sjálfur. Var lengst af fremur þröngt í búi hans en rættist úr á síðari hluta ævinnar. Konráð vann að fræðistörfum sínum af fádæma iðni og þótt hann hefði á seinni hluta ævinnar lítil afskipti af íslenskum málefnum almennt var hann í metum meðal íslenskra stúdenta og hélt kröfuhörku sinni um fagurt mál óskertri. Hann skrifaði Birni M. Ólsen 1885 sex árum fyrir andlát sitt: „Ósköp þætti mér vænt um ef þér vilduð taka að yður … kvenvæflu, sem hefur verið sæmilegur kvenmaður á unga aldri, en nú er orðin púta og hefur [fransós=sárasótt] eða er að minnsta kosti danósa. Þessi aumingja kvenvæfla er íslenskan. Mér er nærri því sama hvernig hún er, ef hún er ekki danósa. Við Íslendingar, að minnsta kosti vel flestir, förum með hana eins og við værum djöflar en ekki menn.“

ÚTSALA
REYKJAVÍK - AKUREYRI
20-50%
AFSLÁTTUR
160x200cm án höfðagafls
20% aukaafsláttur af sýningarrúmum

MEDILINE Heilsurúm
Íslenskt hugvit og hönnun
20% AFSLÁTTUR
Verð: 154.160.-
Nokkrir sófar eftir

MINIMAL Svefnsófi
Margir litir - (140x195cm)
50% AFSLÁTTUR
Verð: 149.990.-
Vogue
FYRIR HEIMILIÐ
Síðumúla 30 - Reykjavík | Hofsbót 4 - Akureyri

KLÚBB verð **69.995** kr.
Almennt verð 89.995 kr.

Vnr. 79294200
CARGO 200 ferðabox, 370 l, 174x77x42 cm. 3 punkta læsing. Burðargeta 50 kg.

Vnr. 79294100
CARGO 100 ferðabox, 320 l, 139x90x39 cm. 3 punkta læsing. Burðargeta 50 kg.

KLÚBB verð **39.995** kr.
Almennt verð 59.995 kr.

Vnr. 79294300
CARGO 300 ferðabox, 470 l, 218x92x40 cm. 3 punkta læsing. Burðargeta 50 kg.

KLÚBB verð **89.995** kr.
Almennt verð 109.995 kr.

Vnr. 74810233
BOSCH AQT 33
háþrýstidæla, 100 bör.

KLÚBB verð **14.995** kr.
Almennt verð 19.995 kr.

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ VERA Í BYKO KLÚBBNUM

SKRÁÐU ÞIG Í KLÚBBINN

VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

KLÚBB verð **39.995** kr.
Almennt verð 69.995 kr.

Vnr. 50630085
OUTBACK Meteor
gasgrill, rautt,
3 brennarar, 8,64 kW.

SLÁTTUBREIDD 51 CM
HÆÐARSTILLING 25-75 MM
60 L SAFNPOKI

KLÚBB verð **44.995** kr.
Almennt verð 59.995 kr.

Vnr. 53323140
Sláttuvél 0Y510S, 5,5 hestafla fjórgengismótor, 163cc, 2,6kw.

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum.

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

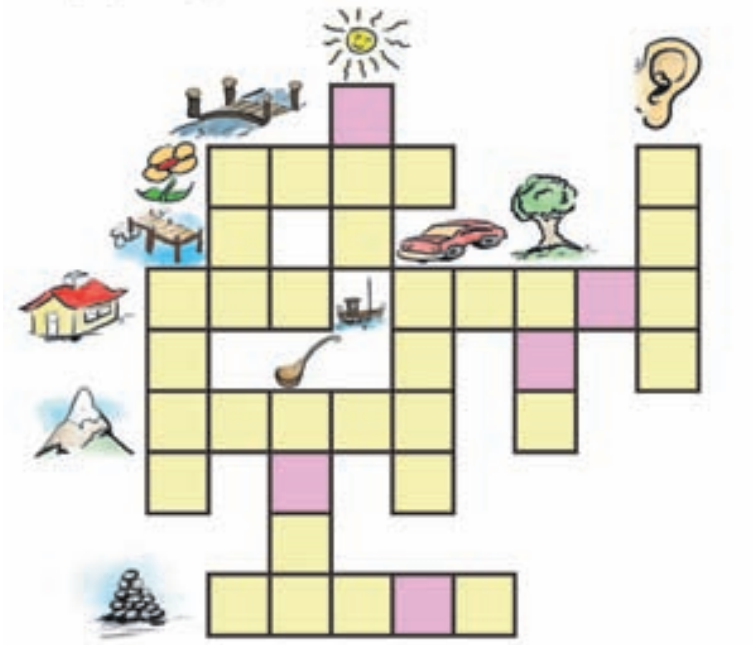
Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

Tilboð gilda til og með 31. ágúst.

facebook.com/BYKO.is

Konráð og félagar á ferð og flugi 111

Teikningar og texti: Bragi Halldórsson



Nú er úr vöndu að ráða. Konráð og Lísaloppa vita ekki í hvaða átt þau eiga að fara samkvæmt kortinu. „Eigum við að fara í suður, norður, austur eða vestur?" dæsti Lísaloppa.

Getið þið hjálpað þeim? Ef þið leysið krossgátuna hér að ofan mynda stafirnir í fjólublá reitunum áttina sem þau eiga að fara í.

Brandarar

Amma: „Hvernig líkaði þér peysan sem ég prjónaði á þig um daginn, Pétur minn?"
Pétur: „Alveg ágætlega. Hún er bara dálítið víð um ökklana."

Lína: „Stelpur eru langtum gáfaðri en strákar."
Jens: „Ekki vissi ég það."
Lína: „Parna sérðu."

Viðskiptavinurinn: „Af hverju ætli jarðarberin séu rauð?"

Kaupmaðurinn (hikandi): „Ætli það sé ekki af því að þau skammast sín svo fyrir hvað þau eru dýr?"

Sigga: „Hann Óli minn er eins árs í dag og hann er búinn að ganga síðan hann var níu mánaða."
Gunna: „Aumingja drengurinn, ósköp hlýtur hann að vera orðinn þreyttur."

Lestrarhestur sumarsins

Ronja Auður Pálínudóttir 11 ára

Hvað er skemmtilegast við bækur? „Þær eru spennandi og maður fer inn í annan heim."

Hvaða bók lastu síðast og um hvað var hún? „Rökkurhæðir–Kristófer. Kristófer fann dúkku sem hann gaf systur sinni í afmælisgjöf og svo reyndist dúkkan lifandi og vond."

Manstu eftir fyrstu bókinni sem var í uppáhaldi hjá þér? „Ronja ræningjadóttir eftir Astrid Lindgren–af því að ég heiti Ronja og svo var það líka Kötturinn með höttinn eftir dr. Seuss."

Hvers lags bækur þykir þér skemmtilegastar? „Hræðilegar bækur því þá getur maður ekki hætt að lesa."

Í hvaða skóla gengur þú? „Vogaskóla."

Ferðu oft á bókasafnið? „Já, tvisvar, þrisvar sinnum í viku, bæði í aðalsafnið og í Sólheimasafn."

SIGURVEGARINN Ronja Auður með vinkonur sínar, Freyju Dögg og Nönnu Bríeti, hvora til sinnar handar.

Hver eru þín helstu áhugamál? „Aðaláhugamál mitt er að dansa og ég æfi dans í World Class."

Í verðlaun fékk Ronja Lenovo-spjaldtölvu frá Nýherja, ávísun á rafbókina Tímakistuna eftir Andra Snæ Magnason frá Forlaginu og bókina Bróðir minn ljónshjarta eftir Astrid Lindgren, jafnframt gefin út af Forlaginu.

Að venju efna Borgarbókasafn og Reykjavík Bókmenntaborg til sumarlesturs á meðal barna. Fyrir hverja lesna bók skrá lesendur nafn sitt og titil bókarinnar á þar til gerða miða og skila í kassa sem eru í öllum söfnum Borgarbókasafns. Vikulega er dregið eitt nafn úr kassanum og Lestrarhestur vikunnar útnefndur, sem hlýtur bók að launum frá Forlaginu.

Geggjað gaman að vera byrjuð í skóla

Það eru mikil tímamót að hefja skólagöngu í fyrsta sinn en Fréttablaðið tók nokkur nýbökuð skólabörn tali sem eru sammála að það sé frábært að vera sest á skólabekk.

Nafn: Viktor Steinn Sverrisson.
Skóli: Langholtsskóli.

Er gaman að vera byrjaður í skóla? Já mér þykir rosalega gaman að vera loksins byrjaður í skólanum.

Hvað heitir kennarinn þinn? Kennarinn minn heitir Þórdís.

Hvað er skemmtilegast? Mér þykir skemmtilegast að vera í frístund og frímínútum.

Þekkirðu stafina? Já, ég þekki flesta stafina.

Hver er uppáhaldsbókin þín? Herramennirnir.

Nafn: Úlfdís Vala Brekadóttir.
Skóli: Laugarnesskóli.

Er gaman að vera byrjuð í skóla? Já, það er geggjað gaman.

Hvað heitir kennarinn þinn? Kristrún.

Hvað er skemmtilegast? Að vera úti að leika með Þóru vinkonu minni.

Þekkirðu stafina? Ekki alveg alla.

Hver er uppáhaldsbókin þín? Ævintýrabækur.

Nafn: Ólafur Grettir Valsson.
Skóli: Barnaskóli Hjallastefnunnar í Reykjavík.

Er gaman að vera byrjaður í skóla? Já, það er mjög gaman.

Hvað heitir kennarinn þinn? Heiða Brynja.

Hvað er skemmtilegast? Það er skemmtilegast að vera úti að leika.

Þekkirðu stafina? Já og ég kann að lesa.

Hver er uppáhaldsbókin þín? Herramannabækurnar því mér finnst þær svo fyndnar og skemmtilegar. Herra Klaufi er samt fyndnastur.

Nafn: Sigríður Salka Ólafsdóttir.
Skóli: Hólabrekkuskóli.

Er gaman að vera byrjuð í skóla? Já, af því mig langaði svo að vita hvernig væri í skóla.

Hvað heitir kennarinn þinn? Helga Olsen.

Hvað er skemmtilegast? Það er skemmtilegast í frímínútum.

Þekkirðu stafina? Já, flesta.

Hver er uppáhaldsbókin þín? Blái hnötturinn.

PARKET

LAUGARDAGUR **30. ÁGÚST 2014**

Kynningarblað

Vandað Tarkett-parket í Álfaborg

Álfaborg hefur þjónustað landsmenn í rúmlega aldarfjórðung. Þar fæst mikið úrval gólfefna fyrir fyrirtæki, stofnanir og heimili. Reynslumiklir starfsmenn veita viðskiptavinum faglega ráðgjöf. Útsala stendur yfir í versluninni í Skútuvogi 6.

„Álfaborg hefur verið þekkt fyrir flísar í gegnum árin en parketdeildin okkar er sífellt að stækka," segir Kolbeinn Össurarson, einn af eigendum Álfaborgar. Hann bendir á að verslunin hafi það fram yfir margar aðrar að bjóða heildarlausnir í gólfefnum. „Í Álfaborg færðu flísar, parket, teppi og dúka. Allt á gólfið á einum stað."

Tarkett-gæðaparket

Í Álfaborg er gott úrval af parketi frá Tarkett sem er einn stærsti parketframleiðandi í Evrópu. „Þetta er mjög flott fyrirtæki frá Svíþjóð sem hefur verið á markaði á Íslandi í áratugi og mjög góð reynsla verið af gólfefnunum frá því," segir Kolbeinn. Frá Tarkett er bæði hægt að fá viðarparket og harðparket. „Helsta nýjungin núna er að við bjóðum harðparket í löngum tveggja metra borðum en áður var týpísk lengd í kringum 1,30 metrar. Þá eru borðin einnig breiðari. Með þessu fæst þetta flotta plankaparketsútlit sem hefur verið og er ennþá gríðarlega vinsælt," segir hann.

Útsala stendur yfir í Álfaborg þessa dagana.

OPIÐ VERÐUR FRÁ 10 TIL 14 Á LAUGARDÖGUM Í VETUR.

Harðparketið sterkt og ódýrt

Inntur eftir muninum á viðar- og harðparketi svarar Kolbeinn: „Harðparket er plastparket í sparifötunum. Það er vandaðri gerð af plastparketi og endingarbetri." Hann segir harðparket alltaf að verða líkara og líkara viðarparketi í útliti. „Harðparketið er gríðarlega sterkt efni og ódýrara en viðarparketið sem er aðalástæðan fyrir vinsældum þess. Þú getur fengið tvo fermetra af harðparketi á móti einum af viðarparketi," útskýrir Kolbeinn sem telur eina ókostinn við harðparketið vera meiri hljóðbærni. „En það getum við leyst með góðu undirlagi sem við í Álfaborg erum sterkir í."

En af hverju velja sumir viðarparket fyrst harðparketið er svona gott? „Viðurinn er auðvitað náttúrulegt efni þar sem engar tvær spýtur eru eins. Það eru margir sem vilja þessa upprunalegu útgáfu."

Eikin vinsæl

Kolbeinn bendir á að allt viðarparketið frá Tarkett komi lakkað og tilbúið til lagningar. „Þá má geta þess að allt viðar- og harðparket frá Tarkett er með svokallaða twolock endalæsingu sem gerir það einstaklega þægilegt í lögn." Hann segir hægari tískusveiflur í parketi en flísum sem Álfaborg er jú þekktast fyrir. Eikin er ríkjandi í parketi líkt og undanfarin ár. „Eikin í mismunandi útfærslum er ennþá það sem markaðurinn sækir í."

Mikil reynsla og gott verð

Í Álfaborg starfar reynslumikið fólk. „Ætli við séum ekki samanlagt með nokkur hundruð ára reynslu hér innanborðs," segir Kolbeinn glaðlega en starfsfólk Álfaborgar aðstoðar viðskiptavini við allt sem viðkemur gólfefnum allt frá vali á efni til þess hvernig best sé staðið að lagningu. „Þá seljum við parket á mjög samkeppnishæfu verði miðað við gæði," segir Kolbeinn.

Allar nánari upplýsingar um vörur og þjónustu Álfaborgar má finna á www.alfaborg.is.

Versalir gerðu parket vinsælt

Evrópubúar tróðu mold undir tánum langt fram á sautjándu öld. Þegar kom að endurnýjun á gólfefnum í Versalahöll voru gólfin fagurlega spónlögð í ýmis konar mynstrum. Þar með varð parketið vinsælt gólfefni í höllum og heldri manna híbýlum.

Fram til 1625, eða um það bil, voru flest gólf í evrópskum húsum hörð moldargólf. Þeir sem höfðu ráð á annarri hæð ofan á híbýli sín lögðu þau úr einföldum viðarborðum.

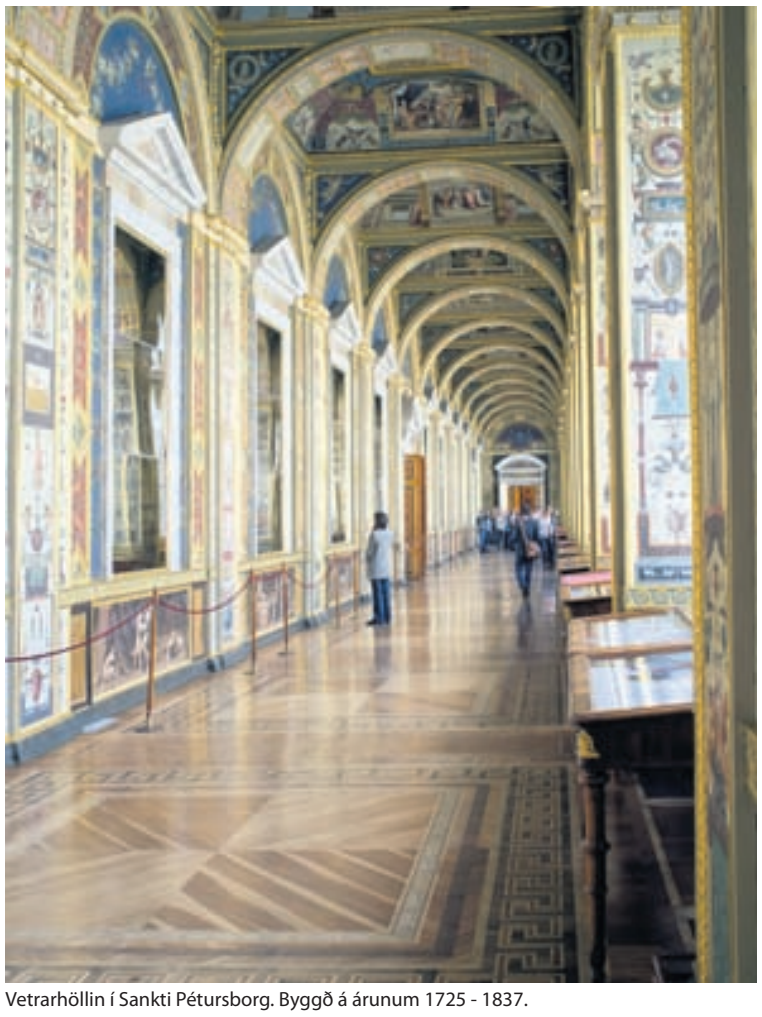
Á barokktímabilinu 1625 til 1714 urðu viðargólf öllu glæsilegri og það hófst allt þegar marmaraflísum var skipt út í salarkynnum Versalahallar árið 1684 fyrir fernningslaga spónlagðar tréplötur, eða parket. Viðarbútum var raðað saman í mynstur, skrúbbað yfir með sandi, litað og bónað.

Fiskibeinamynstur, tíglamynstur og stjörnur mátti sjá víða í höllum og á heldri manna heimilum. Efnaminna fólk brá á það ráð að mála mynstur á gólfborðin hjá sér. Með iðnbyltingunni um aldamótin 1800 hófst fjöldaframleiðsla á viðarborðum í stöðluðum stærðum með gufuknúnum sögum. Með iðnbyltingunni varð einnig sú tækni til að fella gólfborð saman í nót.

wikipedia.org
woodfloordoctor.com

Fiskibeinamynstur í einu herbergja Versalahallar. Þegar marmaragólfflísum var skipt út í höllinni á 17. öld voru gólf hallarinnar fagurlega lögð með viðarborðum í ýmis mynstur. Parkett komst í tísku í höllum og í heldri manna húsum.

De Notaler í Antwerpen, skáli byggður á 18. öld með fagurlega lögðu parketi.



Vetrarhöllin í Sankti Pétursborg. Byggð á árunum 1725 - 1837.

Flikkað upp á fjalirnar

Gömul fjalagólf þykja afar sjarmerandi og vilja margir halda í þau í lengstu lög, jafnvel þó þau séu orðin vel lúin. Almennt eru þau fallegust með viðaráferð en séu þau þeim mun lúnari getur verið ráð að mála.

Svart-hvítt tíglamynstur er sígilt en skákmunstur er auðveldara að útfæra. Í báðum tilvikum þarf að mæla fyrir öllum hliðum hvers ramma og afmarka með málningarlímbandi áður en byrjað er að mála. Besta ráðið er þó að nota ferkantaðan stensil og líma í kringum hann. Ferkantað kassalok þjónar sama tilgangi.

Eigi fyrirhöfnin að borga sig og málningin að endast er nauðsynlegt að velja slitsterka málningu með talsverðum glans svo auðvelt sé að þrífa.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, s. 512 5429, jonivar@365.is
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Korkparket með viðarútliti

...sameinar mýkt og fegurð.

Komdu við í sýningarsal okkar og sjáðu úrvalið..

...þú finnur muninn.

Þ. ÞORGRÍMSSON & CO

Ármúli 29 · 108 Rvk · 512-3360 · korkur.is

ÞÚ SPARAR TUGI ÞÚSUNDA Á ÚTSÖLUNNI!

Kährs QUALITY IN WOOD SINCE 1857

kronotex FLOORS FOR LIVING

Casa dolce casa®

ringo®

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

TAÍLENSK HÁTÍÐ

Taílensk-íslenska félagið og Thai-menningarfélagið heldur taílenska hátíð í Ráðhúsi Reykjavíkur í dag milli klukkan 12 og 19.30.

LÍÐUR MIKLU BETUR Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA

FEMARELLE – ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, næturs vita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-extract og flaxceed-duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐAN MINNI

ICECARE KYNNIR *Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.*

Ég hef notað Femarelle í nokkra mánuði og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldarvöru," segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

NÝTT ÚTLIT

„Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni," segir Valgerður.

SÖLUSTAÐIR
Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða.

UPPLÝSINGAR
www.icecare.is og Femarelle á Facebook

Hvernig bætum við meðferðir við offitu og átvanda?

Málþing Matarheilla um matar- og sykurfíkn • Púslið sem vantar í umræðuna!

Fyrirlesarar:
Bitten Jonsson MS í hjúkrunarfræðum og sérfræðingur í ofþyngdar-, átröskunar- og fíknimeðferðum.
Esther Helga Guðmundsdóttir MSc í stjórnun heilbrigðisþjónustu og sérfræðingur í matarfíknimeðferðum.
Staður: Norræna húsið. **Tími:** 6. sept. 2014, kl. 10-14. (Léttur málsverður innifalinn). **Verð:** Kr. 5.000.
Skráning: Til 3. sept.á netfangið *matarheill@matarheill.is*

Málþingið er ætlað **fagfólki** í heilbrigðis-, velferðar- og uppeldisgreinum, þeim sem **vinna við fíknimeðferðir**, og er auk þess **opið öllum** sem hafa áhuga á málefninu.

MATARHEILL · MFM MIÐSTÖÐIN · Bittens · ffo FÉLAG FAGFÓLKS UM OFFITU

NÁNARI UPPLÝSINGAR Á WWW.MATARHEILL.IS

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

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

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

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

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

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

Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Ferðamálaskóli Íslands

Opið 8-22

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

Jafnvægi líkama og sál!

Öll kínvesk leikfimi

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

Einkatímar og hópatímar

Fullt af tilboðum í gangi

Fyrir alla aldurshópa

HEILSU DREKINN

Í samstafi við Kínveskan íþrótta háskóla

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

HAUSTÖNNIN Í JÓGASETRINU HEFST 1. SEPTEMBER

BYRJENDANÁMSKEIÐ í Kundalini Jóga

KUNDALINI / HATHA / JÓGA NIDRA

MEÐGÖNGUJÓGA / MÖMMUJÓGA

JÓGA FYRIR BÖRN OG UNGLINGA

Borgartúni 20
www.jogasetrid.is

JÓGASETRIÐ

KJÖT OG KAFFISVITI

HELGIN *Vignir Rafn Valþórsson ætlar út í kvöld þó mikið standi til á morgun en hann leikstýrir sýningunni Bláskjá. Hann fylgir engri rútínu um helgar og veit ekkert betra en að sitja einn að steiktu kjötlæri.*

Venjulegur laugardagur? Þeir eru mjög misjafnir. Núna fara þeir svolítið eftir sex mánaða dóttur minni. Ef hún sefur út þá geri ég það líka. En í mínu djobbi sem frílans leikhúsmaður er ekkert til sem heitir rútína," segir Vignir Rafn Valþórsson leikari spurður út í helgarvenjurnar. Hann segist ekki einu sinni fá sér eitthvað gott í morgunmat á laugardögum.

„Ég fæ mér bara kaffi á morgnana alla daga og mikið af því. Borða yfirleitt ekkert fyrr en kaffisviti og titringur kemur yfir mig. Þá er oft komið hádegi," segir hann. Og hvað færðu þér þá að borða?

„Kjöt! Ég borða eiginlega bara kjöt og ekkert meðlæti. Ég veit ekkert betra en að sitja fyrir framan heilt læri, sem ég veit að ég mun borða einn. Það tekur mig marga daga. Allur matur er betri kaldur, nema súpa. En súpa er náttúrlega ekki matur."

Eftir máltíð sem inniheldur bara kjöt hlýtur að vera gott að fá ís eða eitthvað gott í eftirmat, eða hvað?

„Ég borða aldrei eftirrétt og heldur aldrei nammi. Laugadagsnammið hjá mér væri helst bjór! En með tilkomu erfingjans hefur maður aðeins slakað á djamminu niðri í bæ. Best er að vera heima að drekka bjór, með fólki," segir hann sposkur og segist reyndar duglegur að bjóða gestum heim.

„Já, já ég býð oft heim, í steik og bjór. Konan mín er samt mikill sælkeri og getur dútlað lengi í eldhúsinu við flókna og framandi rétti. Hún bakar brauð og kökur og er mikill meistari. En hvað mig varðar er það að kasta perlum fyrir svín," segir Vignir en bætir við að þrátt fyrir þetta ríki fullkomin sátt á heimilinu.

Undanfarnar vikur hefur Vignir staðið í ströngu en hann leikstýrir sýningunni Bláskjá sem nú er sett upp í annað sinn á Litla sviðinu í Borgarleikhúsinu.

„Sýningin verður bara sett upp í september en við tökum þátt í leiklistarhátíðinni Lókal núna um helgina. Það er sýning á morgun klukkan fjögur!"

Þú verður þá heima í kvöld og slakar á?

„Nei, nei, við verðum að sleikja upp einhverja útlendinga í partíi í kvöld. Ég get líka drukkið eins og ég vil, ég er leikstjórinn. Það eru bara leikararnir sem þurfa að passa sig," segir hann hlæjandi. „Ég þarf reyndar að mæta eldsnemma í ungbarnasund í fyrramálið. En dóttir mín hefur bara svo gaman af því að ég læt mig hafa það."

KAFFI OG KJÖT Vignir Rafn Valþórsson leikstýrir Bláskjá nú í annað sinn í Borgarleikhúsinu. Hann fylgir engri rútínu um helgar og ætlar út í kvöld þó mikið standi til á morgun. MYND/ANTON

... frískandi fyrir fólk á ferðinni

arka Heilsuvörur
www.arka.is - arka@arka.is

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

Útgefandi: **365 miðlar**
Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn:
Bryndís Hauksdóttir,
bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson,
kkolbeins@365.is, s. 512 5447

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

börn eiga rétt á vernd gegn kynferðislegu ofbeldi.

Leitum við ekki alltaf að fullkominni samsömun? Lausnin er fundin!

NÝJUNG

Nordic Moisture Match

24 TÍMAR RAKI

Hvernig er húðgerð þín?
Feit, venjuleg, þurr eða þreytt?– óháð því hver húðgerð þín er finnst nú klæðskerasniðin formúla sem mætir sérhverjum þörfum.
Dekraðu við sjálfa þig með kremi sem er gætt frábærum rakagefandi eiginleikum:

- **Gefur samstundis raka**
- **Rakagefandi í 24 tíma**

/garniericeland

Take care.
GARNIER

KJÖTSÚPA Í HVOLI

HELGIN *Um helgina leggur kjötsúpuilm um Rangárþing eystra þegar gestum og gangandi verður boðið upp á gómsæta kjötsúpu á Hvolsvelli.*

„Kjötsúpa er uppáhaldsmaturinn minn og þegar ég fermdist vildi ég helst hafa kjötsúpu á borðum en það þótti ekki nógu fínt," segir Árný Lára Karvelsdóttir, markaðs- og kynningarfulltrúi Rangárþings eystra.

Árný er uppalin á Hvolsvelli þar sem haldin er dýrindis kjötsúpuhátíð með tilheyrandi húllumhæi í dag.

„Íbúarnir byrjuðu á að skreyta bæinn og svo lagði lokkandi kjötsúpuilm um allan bæ í gærkvöldi þegar bæjarbúar buðu gestum heim í eldhús til að smakka á eigin kjötsúpugaldri og bændur í sveitarfélaginu buðu í fyrsta sinn upp á kjötsúpu við Seljalandsfoss."

Kjötsúpuhátíðin er bæjarhátíð Rangárþings eystra og nú haldin í tíunda sinn.

RANGÆINGUR Árný Lára menntaði sig í Reykjavík og Danmörku en segir dásamlegt að koma aftur heim á Hvolsvöll. Hún mælir heilshugar með búsetu í Rangárþingi eystra.

„Hátíðin varð til í kringum árlega kjötsúpuveislu Sláturfélags Suðurlands sem rekur stærstu kjötvinnslu landsins á Hvolsvelli. Við búum enda í miklu landbúnaðarhéraði og kunnum að gera vel við okkur í mat og drykk. Því má segja að einkenni okkur samheldni íbúanna, ægifögur náttúran, landbúnaðurinn og kjötið og krásirnar úr náttúrunni."

Kjötsúpuveisla SS stendur frá klukkan 15.30 til 16.30 í dag.

„Flestir gestanna koma héðan úr nærsveitum en líka er mikið um brottflutta Hvolhreppinga og aðra gesti víðar að. Hvolsvöllur er í 100 kílómetra fjarlægð frá Reykjavík og því skottúr að bruna austur til að eiga skemmtilegan dag og ylja sér á góðri kjötsúpu," segir Árný kát.

Margt verður til gamans gert á Kjötsúpuhátíðinni í dag; Sirkus Íslands og Ávaxtakarfan skemmta yngstu kynslóðinni, farið verður í Bubblebolta, keppt í hreppahreysti og Magni Ásgeirsson stýrir vallasöng við brennuna, ásamt því að bjóða upp á barnaball með Á móti sól í Hvoli síðdegis og stíga á svið með hljómsveitinni á kjötsúpuballinu í kvöld."

Árný segir upplagt að mæta á Hvolsvöll upp úr klukkan 13 því þá hefjist dagskrá á Miðbæjartúni og í Sveitamarkaðsbröggunum.

„Dagskráin verður öll á sama stað svo fólk leggur bílnum, skemmtir sér á sama svæði og nýtur fegurðar Rangárvallasýslu sem geymir jökla, eldfjöll, Þórsmörk og landsfræga fossa í næsta nágrenni."

Árný segir kjötsúpu móður sinnar þá bestu í heimi. Hér er uppskrifin:

- 1 kg súpukjöt frá SS (að sjálfsögðu)
- ½ msk. salt
- ¼-½ pakki súpujurtir
- 1½ dl hrísgrjón
- kartöflur
- gulrætur
- rófur

Setjið kjötið í pott og fyllið af vatni þannig að fljóti vel yfir. Sjóðið í hálfa klukkustund. Setjið þá annað hráefni í pottinn og sjóðið áfram í 30 til 45 mínútur, eftir stærð kjötbitanna. Þykkið með grjónum eða haframjöli, ef vill.

Skoðið dagskrá Kjötsúpuhátíðarinnar á Facebook.

ÍSLENSK KJÖTSÚPA Sláturfélag Suðurlands býður gestum og gangandi upp á dýrindis kjötsúpu á Kjötsúpuhátíðinni á Hvolsvelli í dag.

Bæjarhátíð Mosfellsbæjar 2014
Dagskrá dagana 30. - 31. ágúst

LAUGARDAGUR 30. ÁGÚST

BYLGJAN SENDIR BEINT ÚT FRÁ ÝMSUM STÖÐUM Í MOSFELLSBÆ FRÁ KLUKKAN 13:00 til 16:00

09:00-17:00 ÍÞRÓTTASVÆÐID TUNGUBÖKKUM
Fótboltamót Aftureldingar og Intersports
6. 7. og 8. flokkur karla og kvenna.

10:00-16:00 TINDAHLAUP MOSFELLSBÆJAR
Íþróttamiðstöðinni að Varmá. www.mos.is/tindahlaup

10:00 WORLD CLASS - MOSFELLSBÆ
Ókeypis aðgangur laugardag. Þjálfari verður á staðnum frá kl. 10 - 13. Opnir kynningartímar hjá Unni Pálmars og fólk hvatt til að mæta í hverfisliturnum og taka vel á því í góðri líkamsrækt
10:00-10:30 Kick Fusion
10:30-11:00 Fit Pilates

10:00-16:00 MOSSKÓGAR Í MOSFELLSDAL
Útimarkaður: Sultukeppni, grænmeti frá Mosskógum, silungur frá Heiðarbæ, rósir frá Dalsgarði o.fl.
15:00 Úrslit í sultukeppni.

11:00-17:00 HÚSDÝRAGARÐURINN Á HRADASTÖDUM Í MOSFELLSDAL
Geitur, refur, kettlingar, gris, kálfur, hænur, kaninur, naggrísir og mörg önnur húsdýr. Teymt á hestbaki. Opið alla daga 11:00-17:00.

12:00 NÝR FIMLEIKASALUR FORMLEGA TEKINN Í NOTKUN.
Fimleikadeild Aftureldingar fær formlega afhentan nýjan æfingasal. Iðkendur sýna listir sínar. Vetrarstarfið kynnt og tekið á móti skráningum.

12:00-17:00 WINGS AND WHEELS FLUGVÖLURINN Á TUNGUBÖKKUM
Fornvélasýning: Gamlar flugvélar, forn-dráttarvélar úr Mosfellsbæ, mótorhjól, fornbílar og flugsýning. Heitt á könnunni fyrir gesti og karamellukast fyrir kátu krakka.

12:00-17:00 LISTASALUR MOSFELLSBÆJAR
Sýningin: Auður á Gljúfrasteini, fin frú, sendill og allt þar á milli.

12:00-17:00 BÓKASAFN MOSFELLSBÆJAR
Vinnustofa í skotthúfuprjóni.
Heimilisiðnaðarfélag Íslands í samvinnu við Gljúfrastein - hús skáldsins býður til vinnustofu í skotthúfuprjóni. Farið verður eftir uppskrift Auðar Sveinsdóttur að skotthúfu en fyrir hana hlaut Auður viðurkenningu í hekl- og prjónasamkeppni Álafoss árið 1970. Lilja Birkisdóttir frá Heimilisiðnaðarfélaginu hefur umsjón með vinnustofunni ásamt Mörtu Guðrúnu Jóhannesdóttur starfsmanni Gljúfrasteins.

12:00-17:00 ÚTIMARKAÐUR Í ÁLAFOSSKVOS
Álafossbúðin - Ásgarður - Kaffi Álafoss og Sundlaugin
Myndataka; Ullarpartý. Ólína Kristín Margeirsdóttir ljósmyndari hjá Myndó í Mosfellsbæ tekur fjölskyldumyndir af gestum í ullarpeysum.
14:00 Karlakórinn Stefnir syngur.
15:00 Töframaðurinn John Thomasson skemmtir.
15:30 Tískusýning, Álafossbúðin.
16:00 Félagar úr Leikfélagi Mosfellssveitar sýna atriði úr Ronju Ræningjadóttur.

13:00 BARNADAGSKRÁ Á TÚNINU VIÐ HLÉGARÐ
Leikhópurinn Lotta, Hrói höttur og fleiri skemmta börnum (frítt á svæðið)
Þrautabraut Hjalta Úrsus

13:00-16:00 SKOTTMARKAÐUR VIÐ KJARNA
Mosfellingum gefst kostur á að koma með alls kyns gull og gersemar úr skápum og bílskúrum og bjóða gestum og gangandi til sölu. Einnig er handverksfólk velkomið.

13:00 TÍVOLÍ Á KAUPFÉLAGSPLANINU. FRÍTT Í HOPPUKASTALA.

13:00 BÓKMENNTAKYNNING Á HVIRFLI Í MOSFELLSDAL.
Bjarki Bjarnason kynnir nýja ljóðabók eftir sig sem heitir Ástriður og er byggð á dagbók Gísla Brynjúlfssonar frá miðri 19. öld. Bjarki les úr ljóðabókinni. Einnig mun Vilborg Bjarkadóttir lesa úr væntanlegri ljóðabók sinni.
Kartakórinn Stefnir syngur nokkur lög.

13:00-17:00 OPIÐ HÚS Í HEILSUMIÐSTÖÐ SIGGU DÖRU HÁHOLTI 14, 1.HÆÐ
Kynning á fjölbreyttum námskeiðum sem verða í boði í vetur. Rope Action, salsa og línudans, markþjálfun, sjálfstyrkingarnámskeið og fleira. Allir velkomnir, heitt á könnunni og svalandi heilsudrykkir.

14:00-17:00 KJÚKLINGAFESTIVAL - KJÚKLINGARÉTTIR FYRIR ALLA
Íþróttamiðstöðin að Varmá.
Stærstu kjúklingaframleiðendur og matvælaframleiðendur landsins kynna afurðir sínar og gefa smakk.
Hafþór Júlíus Björnsson sterkasti maður Evrópu verður á svæðinu.
Kalli Tomm og Jökull í Kaleo taka lagið.
Matur og skemmtun fyrir alla fjölskylduna.

14:00-17:00 STEKKJARFLÖT - HOPPUKASTALAR
Frítt fyrir káta krakka.

14:00 HLÉGARÐUR
Heimildarmyndin Álafoss - Ull & ævintýri.
Á Álafossi hófst ullarvinnsla seint á 19. öld, Að Álafossi myndaðist einstakt verksmiðjuþorp í sveit sem átti engan sinn líka í íslenskri iðnsögu. 55 mínútna heimildarmynd um verksmiðjuþorpið í sveitinni.

14:00 AKURHOLT 21
Hljómsveitin Kynslóðabilið verður með tónleika út í garði. Söngvarar eru Nonni Maggi og Siggi Hansa. Hljómsveitina skipa Hans Þór Jensson, Páll Helgason, Arnór Sigurðarson og Friðrik Halldórsson. Sérstakir gestir verða Jóhanna Fanney Švavarsdóttir, Ólafur M. Magnússon og Saga Jónsdóttir söng- og leikkona.

14:00 AMSTURDAM 6 Í REYKJAHVERFI
(sjá staðsetningu á já.is)
Samkrull í leik og söng með Leikfélagi Mosfellssveitar og kvennakórnum Stöllunum í garðinum við Amsturdam 6.

15:00-17:00 ÖÐINSAUGA ÚTGÁFA MEÐ RITSMIÐJU
KJARNA - ÞVERHOLTI 2 - smábækur gefnar gestum á meðan birgðir endast.

15:00 GRUNDARTANGI 11
Hljómsveitin Andrea og vinir með blues popp og rokk tónleika.
Fólk hvatt til að mæta og hlusta því þetta er það sem enginn vill missa af !
Hljómsveitina skipa: Andrea Ingvarsdóttir - *söngur*, Oddur Finnbogi Sigurðbjörnsson - *trommur*, Friðrik Jónsson- *gítar*, Björn Guðjón Sigurðsson - *bassi*, Ívar Guðjóns Jónasson - *gítar*

16:00 ÁLMHOLT 10
Útitónleikar í garðinum heima:
Davið Ólafsson óperusöngvari og gestir skemmta.

16:30 SKÁLAHLÍÐ – ÍBÚAR BJÓÐA Í GARÐINN HEIMA
Útitónleikar í garðinum heima:
Kalli Tomm og félagar taka lagið og hita upp fyrir götugrill. Safnast saman í brekkunni fyrir neðan Skálahlíð 46 og ofan Hulduhlíðar.

16:30 KARMELLUKAST Á FLUGVELLINUM TUNGUBÖKKUM

17:00-21:00 GÖTUGRILL Í MOSFELLSBÆ
Íbúar í Mosfellsbæ halda götugrill í vel skreyttum götum bæjarins

21:00-23:00 STÓRTÓNLEIKAR Á MIÐBÆJARTORGI
- Pollapönk
- Tríóið Kókos
- Diddú og Páll Óskar
- Hljómsveitin Kaleo
- Kynnir: Jogvan Hansen

23:00 BJÖRGUNARSVEITIN KYNDILL MEÐ FLUGELDASÝNINGU

23:30-04:00 STÓRDANSLEIKUR MEÐ PÁLI ÓSKARI AÐ VARMÁ

SUNNUDAGUR 31. ÁGÚST

09:00 TUNGUBAKKAR
Fótboltamót Aftureldingar og Intersports
6. 7. og 8. flokkur karla og kvenna

10:00-16:00 MOSSKÓGAR Í MOSFELLSDAL
Útimarkaður: Grænmeti frá Mosskógum, silungur frá Heiðarbæ, rósir frá Dalsgarði o.fl.

11:00 MOSFELLSKIRKJA
Guðsþjónusta í Mosfellskirkju í tengslum við bæjarhátíð Mosfellsbæjar.
Sr. Skírnir Garðarsson þjónar fyrir altari.

11:00-17:00 HÚSDÝRAGARÐURINN Á HRADASTÖDUM Í MOSFELLSDAL
Geitur, refur, kettlingar, gris, kálfur, hænur, kaninur, naggrísir og mörg önnur húsdýr. Teymt á hestbaki. Opið alla daga 11:00-17:00.
www.facebook.com/husdyragardurinnhradastadir

13:00-17:00 ÚTIMARKAÐUR Í ÁLAFOSSKVOS
Álafossbúðin - Ásgarður - Kaffi Álafoss og Sundlaugin
14:00 Elvar og Sara Lind, margfaldir Íslands- og bikarmeistarar í samkvæmisdönsum sýna.
15:30 Félagar úr Leikfélagi Mosfellssveitar sýna atriði úr Ronju Ræningjadóttur.

14:00-17:00 STEKKJARFLÖT - HOPPUKASTALAR
Frítt fyrir káta krakka.

14:00 HLÉGARÐUR - HÁTÍÐARDAGSKRÁ
Umhverfisnefnd veitir umhverfisviðurkenningar Mosfellsbæjar 2014.
Útnefning bæjarlistarmanns Mosfellsbæjar 2014.
Heitt á könnunni og allir velkomnir.

15:00 LISTASALUR MOSFELLSBÆJAR
Leiðsögn um sýninguna Auður á Gljúfrasteini, fin frú, sendill og allt þar á milli.

World Class ÍSLAND
Arion banki
Domino's
AO
Íslandsbanki
Mosfellsbær

FERÐIR

LAUGARDAGUR **30. ÁGÚST 2014**

Kynningarblað

Verður loksins heima um jólin

Nokkrir starfsmenn Arctic Trucks fá það skemmtilega verkefni að prufukeyra tryllitækin sem þeir stækka og breyta. Síðustu jól var Eyjólfur Már Teitsson verkstæðisformaður á suðurpólnum ásamt litlum hópi ævintýramanna. Ferðalagið tók einn og hálfan mánuð.

Jeppaleiðangrar um hálendi Íslands og suðurskautsins eru ekki hluti af starfslýsingu margra Íslendinga. Starfsmenn íslenska fyrirtækisins Arctic Trucks, sem meðal annars sinna breytingum á stærri jeppum, prufukeyra stundum tryllitækin sem þeir vinna að og enda oft í ævintýralegum ferðalögum. Einn þeirra er Eyjólfur Már Teitsson, verkstæðisformaður fyrirtækisins, en hann fór síðasta haust í jeppaferð innanlands ásamt samstarfsmönnum til að prufukeyra nýjan AT44 6x6 Toyota Hilux-bíl. Nokkrum dögum síðar hélt hann á suðurskautið þar sem hann fylgdi eftir 19 ára gömlum Frakka, Parker Liautaud, sem gekk stystu leið frá strönd inn á pólinn. „Það var skemmtilegt verkefni að breyta jeppanum og ferðalagið var mikið ævintýri. Reyndar var þetta fjórða skiptið mitt á suðurpólnum en ferðalagið tók um einn og hálfan mánuð.“

Þriðja öxlinum var bætt við jeppann og er hann því á sex dekkjum. „Jeppinn er með 44 tommu dekkjum, drif á þeim öllum og með aukna burðargetu. Þetta er stærsta breytingin sem við gerum á jeppum í dag en býllinn er löglegur á götuna.“

Á leið frá Union Glacier tók við 100 km skaflasvæði. Það tók tæplega þrjá daga að fara yfir á 8 km hraða á klukkustund.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Bræddu vatn

Flogið var með jeppann frá Íslandi til Santiago í Síle og siglt þaðan til suðurhluta landsins, til borgarinnar Punta Arenas. Þaðan var flogið með jeppann yfir á Suðurskautslandið til Union Glacier þar sem eru bækistöðvar suðurpólsfara. „Reyndar lentum við í níu daga seinkun en lentum loks á suðurskautinu kl. 5 um morguninn í 25 gráðu frosti. Þá tók við að standsetja bílinn sem við gerðum á tíu klukkustundum. Síðan var haldið í suðurátt að suðurpólnum sem var í um 1.200 km fjarlægð. Ferðin tók okkur fjóra daga og á endanum náðum við Ross-íshellunni. Þar hóf Parker Liautaud göngu sína ásamt leiðsögumanni. Við fylgdum þeim eftir í 19 daga en mesta frostið sem við lentum í var 38 gráður.“

Helsta verkefni Eyjólfs og samferðamanna hans var að bræða vatn daglega sem nýtt var til drykkjar og í matargerð. Að öðru leyti höfðu þeir lítið annað fyrir stafni en að njóta útsýnisins og endalausrar snjóbreiðunnar en bílnum var keyrt á gönguhraða allan tímann. „Við þurftum að bræða ís til að eiga 15 lítra af vatni á hverjum degi. Vatnið var bæði notað til drykkjar og til matargerðar en á ferðalaginu lifðum við á frostþurrkuðum mat.“

Fleiri Íslendingar

Á leiðinni á pólinn sáu þeir félagar ekkert líf en á leiðinni til baka var öllu fjölmennara á íshellunni. „Við hittum annan hóp sem var á hraðferð yfir á tveimur bílum með fjóra menn, þar af einn Íslending. Síðan hittum við annan hóp sem í voru tveir Íslendingar en sá hópur var á leið niður á Ross-íshelluna með konu sem ætlaði að hjóla sömu leið og við vorum að fara.“

Eyjólfur hefur undanfarin fimm ár verið að heiman á aðventunni vegna vinnu en segist ætla að vera heima í ár. „Þetta er orðið fínt. Ég er búinn að lofa börnunum mínum að vera heima á næstu aðventu og tek því rólega í faðmi fjölskyldunnar.“

Hinn 19 ára gamli Parker Liautaud skíðar í átt að suðurpólnum ásamt leiðsögumanni. Eyjólfur og félagar fylgja eftir. Þennan daginn fór hópurinn 28 kílómetra.

Eyjólfur Már Teitsson og félagar komust á suðurpólinn 26. desember.

30 gráðu frost var á suðurpólnum þegar Eyjólfur og félagar náðu leiðarenda.

ÍSLENSKA SIA IS ISL 70370 08/2014

FLJÚGÐU Á BÓ OG BUBBA

HOFI Á AKUREYRI
LAUGARDAGINN
13. SEPTEMBER

FLUG OG MIÐI Á TÓNLEIKANA
Á AÐEINS 30.500 KR. Á MANN.

Flugfélag Íslands mælir með því að skjótast norður á glæsilega tónleika í Hofi og sjá tvo af risum íslenskrar tónlistarsögu leiða saman hljóðnema sína.

BÓKAÐU ÁÐUR
EN ALLT SELST UPP

FLUGFÉLAG ÍSLANDS

Í fótspor Tinna í Kambódíu

Á nokkrum klukkutímum breyttist helgarferð til Stokkhólms í ævintýraferð til Kambódíu hjá Guðfinni og Símoni. Landið býður upp á mikla náttúrufegurð, stórkostlegar minjar og fjölskrúðugt mannlíf. Þrátt fyrir fegurðina heilluðu íbúar landsins þá mest.

Þegar Guðfinnur Sigurvinsson, upplýsingafulltrúi Umhverfisstofnunar, og Símon Ormarsson, flugþjónn hjá Icelandair, skipulögðu langa helgarferð til Stokkhólms fyrr í sumar grunaði þá ekki að þeir myndu enda í Kambódíu í staðinn. Guðfinnur segir að vinkona þeirra, Ingibjörg Lárusdóttir, hafi litið í heimsókn í upphafi júlímánaðar og sagt þeim frá ferð sem hún var nýbúin að panta til Kambódíu. „Áður en við vissum af vorum við lagstir í rannsóknir á netinu. Þegar við kvöddum Ingibjörgu var handsalað að við færum tveir saman, ásamt Ingibjörgu og börnum hennar þremur, hinum megin á hnöttinn. Þremur vikum síðar var haldið af stað."

Að sögn Guðfinns er svo ótal margt sem heillar og grípur augað í Kambódíu, meðal annars náttúrufegurðin, litadýrð blómanna, fuglasöngur í iðgrænum skóginum og fjölskrúðugt mannlífið. „Ein áhrifamesta upplifunin var að koma í „þorpið fljótandi" þar sem fiskimenn búa með fjölskyldum sínum í húsum sem fljóta á vatni. Vatnið er svo stórt að það minnir meira á opið úthaf. Við keyptum hrísgrjónapoka þar því ferðinni var heitið í skóla fyrir munaðarlaus börn og með þessu lítilræði styrktum við starfið þar. Það var þremur börnum Ingu, þeim Ágústi, Lárusi og Önnu Maríu, og ekki síður okkur fullorðna fólkinu, mikill lærdómur að heimsækja þennan skóla og mæta þar bæði gæsku og gleði barna sem enga forgjöf fá í lífinu. Það fyllti okkur auðmýkt."

Fóru á fílsbak

Hápunktur ferðarinnar var búddahofið Angkor Wat sem byggt var snemma á 12. öld. „Þetta er gríðarstórt mannvirki en rústirnar eru á heimsminjaskrá UNESCO. Hofið er tákn Kambódíu og óviðjafnanleg upplifun að skoða það. Það er ótrúleg tilfinning að ganga um og skoða allar skreytingarnar á veggjunum og byggingarlistina sem hvarvetna blasir við og anda að sér sögunni. Mér fannst ég staddur í ævintýrum Tinna og það stóð líka heima því ein af Tinna bókunum gerist einmitt í Angkor Wat."

Guðfinnur hefur lengi haft dálæti á fílum og lét gamlan draum um að sitja á fílsbaki rætast. „Til þessa hef ég dáðst að þeim úr fjarska en það er ekki laust við að maður fyllist óttablandinni virðingu þegar maður mætir fíl í fyrsta sinn í návígi svo tignarleg sem skepnan er."

Mættu mikilli hlýju

Þrátt fyrir alla dýrð og dásemd landsins var það kambódíska þjóðin sem heillaði þá mest. „Harðræði liðinna áratuga, spillt stjórnvöld og fátækt hefur leikið þjóðina grátt en reynsla okkar var sú að við höfum sjaldan mætt eins hjartahlýju fólki á ferðum okkar. Það vildi allt fyrir okkur gera og það var einhver fágæt fegurð í allri framkomu þess."

Guðfinnur segir öllum hollt að sjá að heimurinn hefur margar víddir og að raunveruleikinn er ekki alls staðar eins. „Það opnar augu fólks, eykur víðsýni, menntar og þroskar. Það verður ekki öll vitneskja fengin úr bókum eða heimsfréttunum, það kemur ekki í staðinn fyrir upplifunina sem eflir skilninginn. Við í það minnsta teljum okkur betri menn og breytta eftir þessa ferð. Kambódía situr í okkur."

„Reynsla okkar var sú að við höfum sjaldan mætt eins hjartahlýju fólki á ferðum okkar," segir Guðfinnur Sigurvinsson og Símon Ormarsson. MYND/ÚR EINKASAFNI

Draumur Guðfinns rættist þegar þeir settust á fílsbak. MYND/ÚR EINKASAFNI

Angkor Wat er á heimsminjaskrá UNESCO og tákn Kambódíu. Það var mikil upplifun fyrir þá að skoða hofið. MYND/ÚR EINKASAFNI

Jeppadekk

Jeppinn stendur ekki undir nafni nema hann sé vel dekkjaður. Ef þú vilt nýta til fullnustu orku, aksturseiginleika og öryggi jeppans, skiptir sköpum að velja dekk við hæfi.

TOYO TIRES driven to perform | BFGoodrich Tires TAKE CONTROL | MAXXIS

NESDEKK Reykjavík Reykjanesbæ

Þjónustusími: 561 4200
Reykjavík • Fiskislóð 30
Reykjavík • Grjóthálsi 10
Reykjanesbæ • Njarðarbraut 9

Bílabúð Benna – Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna dekkjaþjónusta
Tangarhöfða 8 • Sími: 590 2045
Þjónustuborð: 590 2000

Mótmæla ferðamönnum

Barcelona-búar eru ekki alltaf kátir með allan þann fjölda ferðmanna sem streymir til borgarinnar. Íbúar hafa raunar lengi pirrað sig á framferði ferðamanna.

Steininn tók úr á dögunum þegar þrír ítalskir túristar völsuðu um stræti La Barceloneta-hverfisins í þrjá klukkutíma kviknaktir og með drykkjulæti. Myndir af þessum kátu strípalingum fóru um gervallt internetið.

Hundruð Barcelona-búa ákváðu að þetta gengi ekki lengur, tóku sig til og héldu mótmælafundi á nokkrum stöðum. Þar hvöttu þeir yfirvöld til að sporna við lággjalda fyllerís-túrisma. Telja þeir slíkan túrisma fæla frá vel stæða og prúðari ferðamenn.

Íbúar La Barceloneta skunduðu út á göturnar og mótmæltu lággjalda fyllerís- túrisma. NORDICPHOTOS/GETTY

Í einum mótmælunum gengu mótmælendur með kort yfir ferðamannaleiguíbúðir, höfðu uppi á leigusölum og hvöttu þá til að hætta að leigja ferðamönnum. Yfirvöld hafa á skrá 72 ferðamannaíbúðir í La Barceloneta en þegar netið er skoðað koma í ljós um 600 íbúðir sem eru til leigu fyrir ferðamenn.

Mikil fjölgun hefur orðið á ferðamönnum í Barcelona á síðustu árum. Þeir voru 1,7 milljónir 1990 en árið 2012 voru þeir orðnir 7,4 milljónir. Íbúar Barcelona eru 1,6 milljónir og því má ætla að á sumum tímabilum séu ferðamenn mun fjölmennari en íbúar borgarinnar.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, s. 512 5447, kkolbeins@365.is
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Hagstofa Íslands

óskar eftir að ráða metnaðarfullan og áhugasaman starfsmann

Sérfræðingur í utanríkisverslunardeild

Utanríkisverslunardeild vinnur tölur um vöruskipti við útlönd og þjónustuviðskipti við útlönd.

Starfið felur í sér úrvinnslu, greiningu og útgáfu á tölum um vöruskipti við útlönd í samræmi við kröfur alþjóðastofnana. Einnig fellur undir starfið að þróa aðferðir og útgáfur, auk þess að eiga samskipti við notendur og gagnaveitendur.

Hæfniskröfur

- ✓ Háskólapróf í hagfræði eða skyldum greinum.
- ✓ Þekking á vinnslu gagnagrunna (SQL/Access) er æskileg.
- ✓ Reynsla af framsetningu tölulegra upplýsinga.
- ✓ Góð íslensku- og enskukunnátta.
- ✓ Geta til að vinna sjálfstætt, skipulega og undir álagi.
- ✓ Nákvæmni, samviskusemi, frumkvæði og samskiptahæfileikar.

Umsóknarfrestur er til 8. september 2014

Um er að ræða fullt starf og er æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst. Laun eru samkvæmt kjarasamningi fjármálaráðuneytis og hlutaðeigandi stéttarfélags. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Umsóknir gilda í sex mánuði frá því að umsóknarfrestur rennur út.

Póstáritun	Hagstofa Íslands, starfsumsókn, Borgartúni 21a, 105 Reykjavík
Sími	528-1000
Netfang	*starfsumsokn@hagstofa.is*
Upplýsingar	Ólafur Þórðarson [*olafur.thordarson@hagstofa.is*]

Hagstofa Íslands

Verkís leitar að öflugum liðsmönnum

Vegna aukinna verkefna leitum við að kraftmiklu fólki til liðs við Verkís. Við erum að leita eftir jákvæðum einstaklingum sem sýna metnað og frumkvæði í starfi og eiga auðvelt með að vinna í hópi.

Loftræsihönnuður

Fjölbreytt verkefni við hönnun loftræsikerfa fyrir allar gerðir mannvirkja

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verk- eða tæknifræðingur á sviði véla eða bygginga
- Fimm ára reynsla af hönnun loftræsikerfa
- Góð kunnátta í AutoCAD
- Þekking á Revit og MagiCad æskileg
- Gott vald á íslensku og einu Norðurlandamáli

Reyndur veituhönnuður

Fjölbreytt verkefni við hönnun og gerð útboðs- og verklýsinga fyrir veitukerfi (fráveita, vatnsveita og hitaveita)

Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingarverkfræðingur / -tæknifræðingur
- Þriggja ára reynsla í hönnun veitukerfa
- Gott vald á íslensku og einu Norðurlandamáli
- Góð kunnátta í AutoCAD, Civil 3D og rennslisforritum veitukerfa

Reyndur veghönnuður

Fjölbreytt verkefni við hönnun og gerð útboðs- og verklýsinga fyrir samgöngumannvirki

Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingarverkfræðingur / -tæknifræðingur með sérhæfingu í veghönnun og samgöngutækni
- Umtalsverð reynsla af veghönnun
- Kunnátta á Nova Point eða Civil 3D er æskileg
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli

Rafmagnsverkfræðingur á sviði raforkukerfa

Kerfisathuganir, útreikningar og hönnun í raforkukerfum

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafmagnsverkfræðingur
- Þekking á raforkukerfum er æskileg
- Áhugi á að læra á sérhæfðan hugbúnað í faginu
- Gott vald á íslensku og ensku
- Gott vald á einu Norðurlandamáli er kostur

Sérfræðingur í hönnun hússtjórnarkerfa/SD kerfa

Hönnun rafkerfa í byggingar, áætlanir og útboðsgagnagerð með áherslu á hússtjórnarkerfi/SD-kerfa. Ráðgjöf og verkefnastjórnun innan fagsviðsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Rafmagnsverkfræðingur / -tæknifræðingur með sérhæfingu á sviði sjálfvirkni og stýringa, með 5 ára reynslu
- Þekking á hússtjórnarkerfum og stjórnkerfum almennt
- Góð kunnátta í AutoCAD
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli

Byggingarverkfræðingur eða -tæknifræðingur - Selfoss

Fjölbreytt verkefni á sviði hönnunar, eftirlits og almennrar verkfræðiráðgjafar

Menntunar- og hæfniskröfur

- Byggingarverkfræðingur / -tæknifræðingur
- Reynsla af störfum við hönnun og ráðgjöf
- Þekking á helstu hönnunar- og teikniforritum sem nýtast í starfi
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli

Sérfræðingur á sviði fráveitumála

Fjölbreytt verkefni við hönnun og gerð útboðs- og verklýsinga fyrir dælu- og hreinsistöðvar og útrásir fráveitukerfa

Menntunar- og hæfniskröfur

- Verk- eða tæknifræðingur á sviði véla eða bygginga
- Umtalsverð reynsla af hönnun fráveitukerfa, hreinsi- og dælustöðva
- Reynsla af stjórnun verkefna
- Góð kunnátta í AutoCAD, Civil 3D og rennslisforritum veitukerfa
- Gott vald á íslensku, ensku og einu Norðurlandamáli

Umsóknir skulu sendast á **umsoknir@verkis.is fyrir 15. september n.k.** Farið verður með allar umsóknir sem trúnaðarmál og öllum umsóknum verður svarað. Nánari upplýsingar veitir Elín Greta Stefánsdóttir mannauðsstjóri, egs@verkis.is

HEILINDI - METNAÐUR - FRUMKVÆÐI

Verkís er öflugt og framsækið ráðgjafarfyrirtæki sem býður fyrsta flokks þjónustu á öllum sviðum verkfræði. Hjá Verkís starfa um 340 manns að fjölbreyttum og krefjandi verkefnum á Íslandi og erlendis.

VERKÍS VERKFRÆÐISTOFA

Ofanleiti 2 | 103 Reykjavík | verkis@verkis.is | 422 8000

Fjeldsted & Blöndal lögmannsstofa óskar eftir löglærðum fulltrúa sem getur hafið störf sem fyrst

Áhugasamir vinsamlegast sendið ferilskrá ásamt einkunnum úr grunn- og meistaranámi til Heiðrúnar Jónsdóttur, hdl., (heidrun@fjeldco.is) fyrir þann 10. september n.k.

Lögmannsstofurnar Fjeldsted, Blöndal & Fjeldsted og AKTIS hafa sameinað rekstur sinn undir merkjum Fjeldsted & Blöndal. Fjeldsted & Blöndal byggir á traustum grunni en skrifstofan rekur rætur sínar til ársins 1909 sem gerir hana að einni elstu starfandi lögmannsstofu landsins. Á þeim rúmu 100 árum sem stofan hefur starfað hefur verið lagður grunnur að áframhaldandi veitingu gæðaþjónustu til framtíðar.

Fjeldsted & Blöndal veitir fjölbreytta lögmannsþjónustu sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna af lögfræðistörfum bæði á Íslandi og í öðrum löndum. Þjónustan er fyrst og fremst sniðin að þörfum fyrirtækja og stofnana.

Starfsmenn skrifstofunnar hafa einnig reynslu og þekkingu sem kennarar og fræðimenn á háskólastigi og sem innanhússlögfræðingar hjá alþjóðlegum fyrirtækjum.

Hæfniskröfur:
- **Lokið meistaranámi**
- **Fyrsta einkunn úr grunn- og meistaranámi æskileg**
- **Lögmannsréttindi æskileg**
- **Gott vald á íslensku og ensku**
- **Vinnur vel undir álagi**
- **Góð samstarfs- og samskiptahæfni**
- **Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð**
- **Færni í rannsóknarvinnu og lögfræðilegri greiningu**

FJELDSTED & BLÖNDAL
Legal Services since 1909

Ármúla 17, 108 Reykjavík , www.fjeldco.is

Grafika.is

DJÚPAVOGSHREPPUR

Auglýsir starf ferða- og menningarmálafulltrúa laust til umsóknar.

Starfssvið:
Að veita ráðgjöf og upplýsingar varðandi ferða- og menningarmál í sveitarfélaginu. Að stuðla að öflugu menningarlífi í samvinnu við einkaaðila, félagasamtök og opinberar stofnanir.

Menntunar og hæfniskröfur:
Háskólamenntun sem nýtist í starfi. Færni í mannlegum samskiptum og upplýsingagjöf til fjölmiðla.
Áhersla er lögð á frumkvæði, öguð og sjálfstæð vinnubrögð auk góðrar íslensku-, ensku- og tölvukunnátta.

Launakjör:
Um laun og kjör fer eftir samningum viðkomandi stéttarfélags og samninganefndar sveitarfélaga.

Gert er ráð fyrir að nýr ferða- og menningarmálafulltrúi taki til starfa 1. október.

Umsóknarfrestur er til 15. september.
Frekari upplýsingar veitir sveitarstjóri 478-8288 / **sveitarstjori@djupivogur.is**

Verslunarstarf

Rafvörumarkaðurinn óskar eftir að ráða starfsmann til almennra verslunarstarfa.

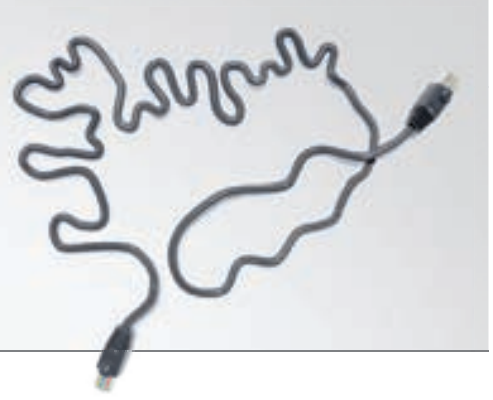
Vinnutíminn er frá 09:00 til 18:00 virka daga, og ein helgi í hverjum mánuði. Um framtíðarstarf er að ræða. Leitum að heiðarlegum aðila með ríka þjónustulund. Æskilegt er að starfsmaðurinn sé með reynslu af verslunarstörfum og sé reyklaus.

Upplýsingar sendist á *rvm@rvm.is* fyrir 8. september .

RAFVÖRU MARKAÐURINN
Lágvöruverslun með rafmagnsvörur

Rafvörumarkaðurinn - Við Fellsmúla - 108 Reykjavík

Vertu í fremstu röð í fjarskiptum



Deildarstjóri fasteignadeildar

Míla óskar eftir að ráða deildarstjóra yfir fasteignadeild fyrirtækisins. Starfið felur í sér ábyrgð á rekstri, viðhaldi og fjárfestingum tengdum fasteignum Mílu.

Um umfangsmikið og krefjandi starf er að ræða en Míla rekur símstöðvar og tækjahús á tæplega 600 stöðum víðsvegar um landið.

Helstu verkefni
- Gerð rekstrar- og fjárfestingaráætlana ásamt samningagerð
- Samskipti við land- og húsnæðiseigendur og bygginga- og skipulagsyfirvöld
- Ábyrgð á viðhaldi öryggis-, loftræsti- og kælikerfa
- Rekstur og eftirlit með varaafli og rafmagnsdreifingu tækjarýma
- Daglegur rekstur og stjórnun fasteignadeildar

Reynsla og hæfni
- Menntun sem nýtist í starfi
- Reynsla af rekstri og stjórnun
- Reynsla af samningagerð
- Góð þekking á rekstri og viðhaldi fasteigna
- Leiðtogahæfni

Umsóknir óskast fylltar út á www.mila.is undir **starfsumsókn**.

Umsóknarfrestur er til og með **7. september** næstkomandi.

Fyllsta trúnaðar verður gætt við meðferð og úrvinnslu umsókna.

Míla byggir upp og rekur fullkomnasta fjarskiptanet á Íslandi. Míla sér fjarskipta- og afþreyingarfyrirtækjum fyrir aðstöðu og dreifileiðum um net ljósleiðara og koparstrengja sem tengja byggðir landsins við umheiminn. Míla er lífæð samskipta.

Gildi Mílu eru virðing, forysta og traust.

ENNEMM / SÍA / NM64124

míla
Lífæð samskipta

Míla ehf. • Suðurlandsbraut 30 • Sími 585 6000 • www.mila.is

Okkur sárvantar fólk!
Komdu á Bíldudal

Íslenska

Íslenska kalkþörungafélagið leitar að duglegu og jákvæðu starfsfólki til starfa í verksmiðju fyrirtækisins á Bíldudal. Í boði eru 5 framtíðarstörf sem henta jafnt konum sem körlum.

Æskileg reynsla og hæfni:
- Öryggisvitund
- Frumkvæði
- Samviskusemi og vandvirkni
- Jákvæðni og hæfni í mannlegum samskiptum
- Vinnuvélaréttindi

Kynntu þér málið.
Allar nánari upplýsingar veitir Einar Sveinn Ólafsson framkvæmdastjóri í síma 897 0303. Einnig má senda fyrirspurnir á **einar@iskalk.is.**
Umsóknir ásamt ferilskrá afhendist á skrifstofu Íslenska kalkþörungafélagsins eða á **netfangið einar@iskalk.is.**

Lyfjatæknir

Borgar Apótek óskar eftir að ráða lyfjatækni í fullt starf sem fyrst í lyfjaskömmtun ásamt öðrum tilheyrandi verkum.

Viðkomandi þarf að geta starfað sjálfstætt, hafa góða þjónustulund, vera traustur og skipulagður. Reynsla af lyfjaskömmtun eða úr apóteki er kostur.

Umsóknir ásamt ferilskrá óskast sendar á einar@borgarapotek.is. Umsóknarfrestur er til og með 5. september næstkomandi.

Borgar Apótek

Borgartún 28 - Sími 553 8331

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

ÞJÓNUSTULIÐI RÆSTING
í Menntaskólanum í Kópavogi

Menntaskólinn í Kópavogi óskar eftir að ráða þjónustuliða til ræstinga og umsjónar með umgengni í skólanum á dagvinnutíma. Möguleiki á hlutastörfum.

Laun eru skv. sérstökum samningi Eflingar og fjármálaráðuneytis.
Nánari upplýsingar eru veittar á skrifstofu skólans í síma 594 4000 hjá skrifstofustjóra eða ræstingastjóra.

Skólameistari

STJÖRNU GRÍS

Stjörnugrís hf. Saltvík 116 Reykjavík

Óskar eftir að ráða í framtíðarstarf kjötiðnaðarmann í pylsugerð/lögun í nýja glæsilega kjötvinnslu. Spennandi tækifæri fyrir duglega og metnaðarfulla einstaklinga.

Umsóknir sendist á netfangið: valborg@svinvirkar.is
og gudrun@svinvirkar.is
Upplýsingar gefur Óli í síma: 898 5990

Capacent Ráðningar

SÖLUSTJÓRI
FERSKUR FISKUR

ICELANDIC GROUP

Icelandic Group er alþjóðlegt fyrirtæki með yfir sjö áratuga sögu í íslenskum sjávarútvegi. Hjá félaginu starfa um 1.800 manns í Evrópu og Asíu að því að stilla saman veiðar, vinnslu, flutning og sölu sjávarfangs um víða veröld. Heildarvelta fyrirtækisins er um 100 milljarðar króna.

Icelandic Group óskar eftir að ráða sölustjóra fyrir ferskan fisk. Um er að ræða krefjandi og fjölbreytt starf hjá leiðandi sjávarútvegsfyrirtæki sem starfar í alþjóðlegu umhverfi.

Starfssvið:
- Samskipti við dótturfyrirtæki Icelandic Group erlendis
- Samskipti við Icelandic Ný-Fisk og aðra framleiðendur á Íslandi
- Viðskiptaþróun og samskipti við nýja viðskiptavini erlendis
- Samningagerð
- Gerð söluáætlana

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Þekking og reynsla af innkaupum og sölu á ferskum sjávarafurðum
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Hæfni til tjáningar í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Metnaður til að ná árangri í starfi

Umsóknarfrestur er til og með 7. september nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is.
Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Nánari upplýsingar veita Tómas Oddur Hrafnsson (tomas.hrafnsson@capacent.is) og Elín Friðjónsdóttir (elin.fridjonsdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13 // Hvannavöllum 14
Sími 540 1000

capacent

Capacent Ráðningar

LISTRÆNN STJÓRNANDI
GERÐARSAFN

Kópavogsbær auglýsir eftir listrænum stjórnanda Gerðarsafns. Safnið er framsækið listasafn sem leggur megináherslu á nútíma- og samtímalist. Það var reist í minningu Gerðar Helgadóttur myndhöggvara. Gerðarsafn tilheyrir Listhúsi Kópavogsbæjar sem fer með öll menningarmál bæjarins. Lista- og menningarráð er stjórn Gerðarsafns. Listrænn stjórnandi er ráðinn skv. reglum Kópavogs um ráðningar starfsmanna. Ráðið er í starfið til fimm ára í senn.

Helstu verkefni:
- Skipuleggur, kynnir og heldur utan um listsýningar safnsins
- Mótar listræna stefnu í samráði við lista- og menningarráð
- Sér um faglega starfsemi safnsins og hefur frumkvæði að viðburðum
- Ábyrgð á listaverkasafni Kópavogsbæjar
- Þátttaka í almennri stefnumótun
- Annast kaup á listaverkum í samráði við lista- og menningarráð
- Gerir tillögu að fjárhagsáætlun fyrir sýningar safnsins
- Samskipti og samstarf við Listhús Kópavogsbæjar og aðrar menningarstofnanir

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi
- Góð þekking á myndlist og reynsla af lista- og menningarstarfi
- Reynsla af sýningastjórnun
- Reynsla af alþjóðlegu samstarfi
- Hugmyndaauðgi, listrænt innsæi, frumkvæði og metnaður til að ná árangri í starfi
- Jákvætt viðmót og lipurð í mannlegum samskiptum
- Færni til að setja fram mál í ræðu og riti á íslensku og ensku
- Þekking og reynsla af rekstri er kostur

Umsóknarfrestur er til og með 15. september nk. Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Capacent Ráðninga, www.capacent.is.
Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilsskrá og kynningarbréf þar sem gerð er grein fyrir ástæðu umsóknar og rökstuðningur fyrir hæfni viðkomandi í starfið.
Umsjón með ráðningunni hafa Auður Bjarnadóttir (audur.bjarnadottir@capacent.is) og Silja Jóhannesdóttir (silja.johannesdottir@capacent.is) hjá Capacent Ráðningum.

Capacent Ráðningar
Ármúla 13 // Hvannavöllum 14
Sími 540 1000

capacent

Hjúkrunarfræðingar

Aðstoðardeildarstjóri

Starf aðstoðardeildarstjóra er laust til umsóknar hjá hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Á deildinni eru 27 hjúkrunarrými þar af eru 4 rými fyrir hvíldarinnlagnir. Starfshlutfall 80-100%.
Starfið er laust frá 1. desember 2014 eða eftir nánara samkomulagi.

Hjúkrunarfræðingar

Starf hjúkrunarfræðings er laust til umsóknar hjá hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð. Á deildinni eru 23 hjúkrunarrými þar af eru 11 á séreiningu fyrir minnissjúka. Starfshlutfall 80-100% eða eftir samkomulagi.

Einnig vantar hjúkrunarfræðinga á helgarvaktir eða í lágt starfshlutfall, eftir samkomulagi.

Um síðustu áramót tók nýr aðili við rekstri heimilisins sem leitar nú að öflugum starfskrafti til þess að taka þátt í endurskipulagningu á rekstri og stefnumótun heimilisins.

Umsóknir sendist til: Dagmar Huld Matthíasdóttir, hjúkrunarforstjóri
S: **894-4128**, **dagmar@sunnuhlid.is**, sem jafnframt veitir nánari upplýsingar.

Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi

Töku og myndbandsklippari í eigin rekstri,
með mikla þekkingu á öllu er viðkemur myndböndum/kerfum, kódekum og fl.
Getur bætt við sig verkefnum eða 50-70% starfi, ýmislegt kemur til greina.
Uppl. Jens-JennaFILM s.896 3785

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

GÖNGUDEILD, VERKJAMIÐSTÖÐ
Hjúkrunarfræðingur

Starf hjúkrunarfræðings á göngudeild 10E er laust til umsóknar. Starfshlutfall er 50%, dagvinna. Starfið er laust frá 1. október 2014 eða eftir samkomulagi. Lögð er áhersla á að taka vel á móti nýju fólki og veita góða aðlögun.

Á göngudeild 10E er verkjamiðstöð sem veitir ráðgjöf og þjónustu við sjúklinga og starfsfólk á Landspítala. Að þjónustunni koma sérfræðingur í hjúkrun sjúklinga með verki og sérfræðingar í svæfingum, gjörgæslulækningum og verkjameðferð.

Helstu verkefni og ábyrgð

» Veitir ráðgjöf til sjúklinga, aðstandenda og starfsmanna um verki og verkjameðferð
» Er þátttakandi í þverfaglegri samvinnu um mat og meðferð verkja á Landspítala
» Tekur þátt í kennslu og fræðslu um verki og verkjameðferð til sjúklinga, aðstandenda, starfsfólks og nemenda á Landspítala

Hæfnikröfur

» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Góð samskiptahæfni og sjálfstæð vinnubrögð
» Reynsla af hjúkrun sjúklinga með flókin verkjavandamál
» Æskilegt er að viðkomandi hafi viðbótarmenntun á sviði verkjameðferðar eða hafi hug á námi því tengdu

Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 15. september 2014.
» Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá. Ákvörðun um ráðningu byggist á innsendum gögnum og viðtölum.
» Upplýsingar veita Brynja Björk Gunnarsdóttir, deildarstjóri, brynjagu@landspitali.is, sími 825 3607 og Sigríður Zoéga, sérfræðingur í hjúkrun, szoega@landspitali.is, sími 824 5494.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Hársnyrtivörur – sala og ráðgjöf

Proact

Vegna aukinna verkefna leitum við að hársnyrti til að bæta við sölu- og ráðgjafateymið okkar

Starfssvið:

- Samskipti við hársnyrtistofur
- Tilboðsgerð og sölufundir
- Ráðgjöf um notkun á vörum
- Vinna við kynningarefni
- Kynningar og námskeið fyrir viðskiptavini

Hæfniskröfur:

- Fagmenntun í hársnyrtingu
- Góð samskiptahæfni og þjónustulund
- Frumkvæði, dugnaður og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð almenn tölvukunnátta
- Reynsla af sölustörfum er umtalsverður kostur
- Önnur menntun eða reynsla sem nýst gæti er kostur

Um er að ræða hlutastarf 60-80%, fyrri hluta vikunnar, sem getur farið vel með hlutastarfi á hársnyrtistofu. Starfið getur þróast í fullt starf síðar. Viðkomandi mun fá fræðslu og þjálfun hjá erlendum samstarfsfyrirtækjum

Proact er faglegt og framsækið fyrirtæki sem býður upp á sterk vörumerki fyrir hársnyrtistofur og snyrtistofur. Okkar markmið er að styðja vel við okkar viðskiptavini með góðri þjónustu og reglulegum námskeiðum. Helstu vörumerki fyrir hársnyrtistofur eru Matrix, Loreal, Joico og Kérastase.

TALENT RÁÐNINGAR
Linnetsstígur 1 | 220 Hafnarfjörður | talent@talent.is | Sími 552-1600

Umsjón með starfinu hefur Lind Einarsdóttir hjá Talent Ráðningum, lind@talent.is

Umsóknarfrestur er til 8. september.
Umsækjendur eru vinsamlega beðnir að sækja um starfið á heimasíðu Talent Ráðninga, www.talent.is

---

Fjársýsla ríkisins

Löggiltur endurskoðandi

Fjársýsla ríkisins er ríkisstofnun sem sér um reikningshald og fjárreiður ríkisins.

Hlutverk Fjársýslu ríkisins er meðal annars að samræma reikningsskil ríkisaðila og tryggja tímanlegar og áreiðanlegar upplýsingar um fjármál ríkisins og stuðla að öruggri og skilvirkri greiðslumiðlun fyrir ríkissjóð.

Fjársýsla ríkisins leggur áherslu á liðsheild, starfsánægju, gagnkvæma virðingu og gott starfsumhverfi með öflugum hópi starfsmanna. Hjá Fjársýslunni er lögð áhersla á góðan starfsanda, fjölskylduvænt vinnuumhverfi og að starfsfólk hafi tækifæri til að þróast í starfi.

Nánari upplýsingar um stofnunina er að finna á vefsíðu hennar ***www.fjs.is***

Fjársýsla ríkisins óskar eftir að ráða löggiltan endurskoðanda í áhugavert og krefjandi framtíðarstarf. Um er að ræða starf forstöðumanns á uppgjörssviði, sem stýrir innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla hjá ríkissjóði og ríkisstofnunum auk þess að stýra hefðbundnum verkefnum sviðsins. Staðan heyrir beint undir fjársýslustjóra.

Starfssvið:

- Veitir uppgjörssviði forstöðu
- Uppgjör fyrir ríkissjóð
- Leiðir vinnu við innleiðingu alþjóðlegra reikningsskilastaðla
- Samskipti við ráðuneyti, ríkisstofnanir og ríkisfyrirtæki
- Samskipti við erlenda og innlenda aðila

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Löggiltur endurskoðandi
- Starfsreynsla sem löggiltur endurskoðandi
- Reynsla af mannaforráðum er æskileg
- Skipulagshæfileikar og reynsla af stjórnun verkefna
- Frumkvæði, öguð vinnubrögð og samskiptafærni
- Góð kunnátta í Excel og haldgóð þekking á upplýsingatækni
- Góð kunnátta í íslensku og ensku

Kjörið tækifæri fyrir einstakling sem vill takast á við faglegar áskoranir og spennandi framtíðarstarf.

Umsóknarfrestur er til og með 11. september 2014. Nánari upplýsingar um starfið veita Torfi Markússon (torfi@intellecta.is) og Ari Eyberg (ari@intellecta.is) hjá Intellecta í síma 511 1225. Umsókn óskast fyllt út á www.intellecta.is. Umsókn um starfið þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. ***Farið verður með allar fyrirspurnir sem trúnaðarmál.***

Intellecta, Síðumúla 5, 108 Reykjavík, sími 511 1225

intellecta
▪ ráðgjöf ▪ ráðningar ▪ rannsóknir

Auglýsinga- /grafískur hönnuður óskast

Við viljum ráða auglýsinga- eða grafískan hönnuð hjá fyrirtæki á sviði næringar, heilsu- og hjúkrunar.

Starfið er 70 - 100% og felst í að hanna auglýsingar, markaðsefni og sjá um fréttabréf ásamt vefsíðu.

Við leitum að jákvæðri manneskju sem getur unnið sjálfstætt og í teymi, hefur áhuga á heilsueflingu og jákvæðum lífsstíl.

Reynsla og tilvísun til meðmæla óskast.

Góð vinnuaðstaða og fjölbreytt starf.

Áhugasamir sendi umsókn á box@frett.is fyrir **10 sept.** merkt **"auglýsingar og sköpun 0710"**

ATVINNA

AÞ-Þrif leitar að einstaklingum í vinnu.
Ræstingar, afleysingar og gluggaþvottur.

Einungis íslensku- eða enskumælandi einstaklingar koma til greina.

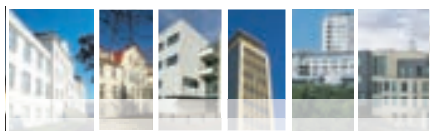
Ákjósanlegur aldur er 20–40 ára. Gerðar eru kröfur um bílpróf og hreint sakavottorð.

Umsóknir sendist á bjarki@ath-thrif.is eða á www.ath-thrif.is, merkt „ATVINNA"

AÞ-ÞRIF
WWW.ATH-THRIF.IS

Skeiðarási 12
210 Garðabæ

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS



GJÖRGÆSLA OG VÖKNUN FOSSVOGI

Hjúkrunarfræðingar

Störf hjúkrunarfræðinga á gjörgæsludeild og vöknun í Fossvogi eru laus til umsóknar.

Á Gjörgæsludeild Fossvogi dvelja bæði börn og fullorðnir með margvísleg heilsufarsvandamál. Þar leggjast inn sjúklingar sem þarfnast gjörgæslumeðferðar af öðrum deildum LSH og veitt er margskonar sérhæfð meðferð sem krefst mikilla þekkingar. Starfshlutfall er 80%-100%.

Vöknun Fossvogi sinnir sjúklingum eftir skurðaðgerðir. Einnig leggjast inn sjúklingar eftir ýmsar aðrar meðferðir og rannsóknir sem þarfnast svæfingar eða deyfingar. Um er að ræða vaktavinnu í miðri viku. Vöknun er lokuð um helgar og lögbundna frídaga. Starfshlutfall er 60-100%.

Störfin eru laus frá 15. september 2014 eða eftir nánari samkomulagi. Á deildunum gefst kjörið tækifæri til að kynnast gefandi og einstaklingshæfðri hjúkrun sjúklinga sem þurfa mikla og flókna umönnun. Við sækjumst eftir hjúkrunarfræðingum sem búa yfir þekkingu og reynslu sem og nýútskrifuðum hjúkrunarfræðingum. Lögð áhersla á að taka vel á móti nýju fólki og veita góða aðlögun undir leiðsögn reyndra hjúkrunarfræðinga.

Helstu verkefni og ábyrgð

Að veita einstaklingshæfða hjúkrun, ráðgjöf og stuðning til skjólstæðinga og aðstandenda þeirra. Lögð er áhersla á þátttöku í teymisvinnu.

Hæfnikröfur

» Íslenskt hjúkrunarleyfi
» Góð samskiptahæfni og sjálfstæð vinnubrögð
» Faglegur metnaður og áhugi á gjörgæsluhjúkrun/ hjúkrun á vöknun

Nánari upplýsingar

» Umsóknarfrestur er til og með 15. september 2014.
» Umsókn fylgi náms- og starfsferilskrá. Ákvörðun um ráðningu byggist á innsendum gögnum og viðtölum.
» Upplýsingar veita Kristín Ingibjörg Gunnarsdóttir, deildarstjóri, krisgunn@landspitali.is, sími 824 5986 og Ólöf Sveinbjörg Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur, olofss@landspitali.is, sími 824 5860.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

VILT ÞÚ TAKA ÞÁTT Í AÐ MÓTA KRAFTMIKIÐ OG LIFANDI UPPLÝSINGATÆKNIFYRIRTÆKI?

RB er traust og öflugt þjónustufyrirtæki á sviði upplýsingatækni sem hefur þróað hinar ýmsu fjármálalausnir, þar á meðal öll megin greiðslukerfi landsins. Helstu viðskiptavinir RB eru fjármálafyrirtæki og vátryggingafélög. Markmið RB er að gegna lykilhlutverki í hagræðingu innan íslenska fjármálamarkaðarins með því að lækka upplýsingatæknikostnað fjármálafyrirtækja. Hjá RB starfar mikið af öflugasta IT-fólki landsins – og þó víðar væri leitað.

Við leitum að framúrskarandi kerfisstjórum í eftirfarandi störf:

- **Kerfisstjóri í grunnþjónustu (IT Infrastructure)**
- **Kerfisstjóri fyrir Linux**

Það tekur mörg ár að verða framúrskarandi kerfisstjóri. Ef þín sýn og vilji er að sjálfvirknivæða hlutina og starfa í hópi jafningja sem hafa sömu sýn þá er þetta rétta starfið fyrir þig.

Okkar æðsta markmið er að veita viðskiptavinum okkar 100% uppitíma og það gerum við með því að hafa í okkar röðum kerfisstjóra í fremstu röð. Einstaklinga sem við treystum fyrir lyklinum að mikilvægustu upplýsingatæknikerfum landsins. Það eru ekki margir sem uppfylla þau skilyrði, ert þú einn af þeim?

Við trúum á öfluga liðsheild og lifum og brennum fyrir áskoranir sem felast í flóknum tölvukerfum. Tækniteymin okkar eru ábyrg fyrir þeirri vinnu sem þau skila og þau hafa frelsi til þess að gera það sem þarf til þess að ná frábærum árangri. Við viljum að tími þinn hjá RB sé besti tími starfsævi þinnar.

Nánar um störfin

Kerfisstjórarnir eru hluti af 30 manna tæknirekstrardeild sem ber ábyrgð á rekstri allra upplýsingatæknikerfa RB auk þess að reka flest miðlæg bankakerfi á Íslandi.

Kerfisstjóri í grunnþjónustu (IT Infrastructure)

Mun koma að rekstri og uppbyggingu á IaaS (Infrastructure as a Service) umhverfi RB og fær tækifæri á að takast á við skemmtileg og krefjandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Mikil reynsla af rekstri á grunnþjónustum eins og sýndarlausnum (VMWare), diskalausnum eða netþjónalausnum.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur, en ekki nauðsynleg.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Geta og vilji til að vinna vel í hópi en einnig geta til að vinna sjálfstætt.
- Drifkraftur og vilji til að takast á við stór og skemmtileg verkefni.

Kerfisstjóri fyrir Linux

Mun koma að rekstri og uppbyggingu á Linux og AIX umhverfi RB ásamt þeim lausnum sem keyra ofan á því umhverfi og fær tækifæri til að takast á við skemmtileg og krefjandi verkefni.

Hæfniskröfur:

- Mikil reynsla af rekstri á Linux og lausnum sem keyra á Linux umhverfinu.
- Reynsla af AIX og afritunarlausnum er kostur.
- Háskólamenntun sem nýtist í starfi er kostur, en ekki nauðsynleg.
- Góðir samskiptahæfileikar.
- Geta og vilji til að vinna vel í hópi en einnig geta til að vinna sjálfstætt.
- Drifkraftur og vilji til að takast á við stór og skemmtileg verkefni.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Eyjólfur Ólafsson forstöðumaður Tæknireksturs, eyjolfur.olafsson@rb.is, sími 569 8877.

Við bjóðum góða vinnuaðstöðu, tækifæri til endurmenntunar og starfsþróunar, frábæra samstarfsfélaga og umhverfi þar sem fagmennska, frumkvæði og traust eru undirstaða allra verka.

Baritón saxófónleikarar eru sérstaklega velkomnir.

Hægt er að sækja um á www.rb.is til 7. september 2014.
Farið verður með umsóknir og fyrirspurnir sem trúnaðarmál.

ÁRNASYNIR

REIKNISTOFA BANKANNA | Höfðatorg | Katrínartúni 2 | 105 Reykjavík | Sími: 569 8877 | www.rb.is

Viðskiptastjóri á fyrirtækjamarkaði

Ert þú með ríka þjónustulund, leiðtogafærni og átt auðvelt með samskipti? Þá gæti starf viðskiptastjóra á sölu- og þjónustusviði Vodafone verið framtíðarstarfið þitt. Viðskiptastjóri ræktar tengsl við fyrirtæki og sinnir ráðgjöf og þjónustu. Einnig þarf hann að búa yfir sjálfstæði og skilningi á viðskiptaumhverfi fyrirtækja.

Allar nánari upplýsingar um starf og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf.

Umsóknarfrestur er til og með 7.september 2014.

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

KNATTSPYRNUÞJÁLFARI / FRAMKVÆMDASTJÓRI ÓSKAST!

Knattspyrnudeild Hvatar á Blönduósi og Ungmennasamband Austur Húnvetninga óska eftir því að ráða starfsmann í 100% starf. Starfið felst m.a. í umsjón með daglegum rekstri knattspyrnudeildarinnar og Ungmennasambandsins ásamt þjálfunarstörfum í knattspyrnu.

Viðkomandi þarf að vera með reynslu í þjálfun yngri barna í knattspyrnu auk reynslu og þekkingu af starfi íþróttafélaga. Starfsmaðurinn þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Allar nánari upplýsingar og umsóknir berist til Auðuns Steins á netfangið ass@huni.is / sími 848-0037 eða Hilmars Þórs á netfangið heidarbraut9@internet.is /sími 693-4760

Umsóknarfrestur er til 5. september n.k.

Knattspyrnudeild Hvatar og Ungmennasamband Austur Húnvetninga

Viltu slást í hópinn okkar?

Jarðtengdur rafvirki
Starf í útstillingadeild.

Við leitum að rafvirkja sem getur sinnt tilfallandi störfum í húsnæði fyrirtækisins, á veitingastað og í verslun.

Hæfniskröfur:
- Sveinspróf í rafvirkjun, meistararéttindi kostur
- Geta til að starfa undir álagi
- Kunnátta til að sinna viðhaldi á ýmsum tækjabúnaði svo sem á veitingastað
- Góð þekking á rafmagni, tölvulögnum og hússtjórnarkerfum
- Stundvísi
- Frumkvæði
- Samskiptahæfni

Um er að ræða fullt starf þar sem unnið er virka daga frá klukkan 8-16. Umsóknarfrestur er til og með 13. september 2014.
Nánari upplýsingar um starfið veitir starfsmannasvið (starfsmannasvid@IKEA.is)

Þúsundþjalasmiður
Starf í útstillingadeild.

Viðkomandi þarf að getað unnið að viðhaldi á húsnæði og umhverfi fyrirtækisins sem og sinnt verkefnum fyrir útstillingadeild.

Hæfniskröfur:
- Smiðsréttindi
- Handlagni
- Frumkvæði
- Stundvísi
- Samskiptahæfni
- Geta til að starfa undir álagi

Um er að ræða fullt starf þar sem unnið er virka daga frá klukkan 8-16. Umsóknarfrestur er til og með 13. september 2014.
Nánari upplýsingar um starfið veitir starfsmannasvið (starfsmannasvid@IKEA.is)

Nokkur sæti laus
Störf í söludeildum, þjónustudeild og á veitingastað

Við óskum eftir góðu fólki í nokkrar deildir fyrirtækisins.

Almennar hæfniskröfur:
- Stundvísi
- Áreiðanleiki
- Ábyrgð
- Jákvæðni
- Metnaður
- Dugnaður
- Sjálfstæði í vinnubrögðum

Umsækjendur verða að hafa náð 18 ára aldri til að umsóknin teljist gild.
Við upphaf ráðningar starfsmanna IKEA er lögð rík áhersla á góða þjálfun, bæði almenna sem og sértæka fyrir þá deild sem starfsmaður er ráðinn til.

© Inter IKEA Systems B.V. 2014

JAFNLAUNA-VOTTUN VR

IKEA er rótgróið fyrirtæki þar sem 250 manns starfa innan um hönnun á heimsvísu. Stuðlað er að heilbrigði og vellíðan starfsmanna auk virkrar starfsþróunar og símenntunar.
Erum að ráða í fjölbreytt störf í versluninni. Kynntu þér málið á www.IKEA.is

IKEA®

www.hagvangur.is

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

HÖFNIN RESTAURANT

Matreiðslumaður óskast

Okkur á Höfninni vantar matreiðslumann með gríðarlegan áhuga og metnað fyrir matargerð af betri sortinni.
Allur matur er unnin frá grunni hjá okkur og við berum virðingu fyrir íslenska hráefninu sem og klassískum réttum sem við glæðum nýjum stefnum og straumum.
Ef þú ert hress, duglegur og heiðarlegur og getur unnið undir álagi þá viljum við fá þig í liðið.

Brynjar svarar þér í síma 8941057
eða á **brynjar@hofnin.is**

STARF TÆKNIMANNS VIÐ KVIKMYNDASKÓLA ÍSLANDS.

Kvikmyndaskóli Íslands (KVÍ) auglýsir eftir starfskrafti með tölvu- og /eða tæknimenntun, eða staðgóða þekkingu þessum sviðum.

Reynsla eða menntun í kvikmyndagerð er æskileg.
Um fullt starf er að ræða.

Starfskrafturinn þarf að hafa ríka þjónustulund, vera áreiðanlegur , skipulagður og stundvís, og búa yfir lipurð í mannlegum samskiptum.

Umsóknarfrestur er til 5. september 2014.

Frekari upplýsingar veita Sigurður og Inga Rut hjá Kvikmyndaskóla Íslands í síma 444 3300

VANTAR ÞIG VINNU?
OKKUR VANTAR FÓLK Í LIÐIÐ!

Veitingastaðurinn Snaps við Óðinstorg óskar eftir að ráða kokka, þjóna og aðstoðarfólk í full störf og aukastörf.

Ert þú rétta manneskjan?

Áhugasamir vinsamlega hafi samband með því að senda línu á snaps@snaps.is

SNAPS
BISTRO-BAR
101 ÓÐINSTORG SNAPSBISTRO.IS

FÉLAG ATVINNUREKENDA

FRAMKVÆMDASTJÓRI ÓSKAST

Félag atvinnurekenda leitar að framkvæmdastjóra til að annast daglegan rekstur félagsins. Við leitum að sterkum einstaklingi sem hefur áhuga á að stýra hagsmunasamtökum inn- og útflytjenda. Hlutverk FA er að gæta hagsmuna aðildarfyrirtækja sinna með því að vera framvörður heilbrigðra verslunarhátta sem tryggir réttlátar leikreglur í samkeppni og eflir hag viðskipta og verslunar á Íslandi.

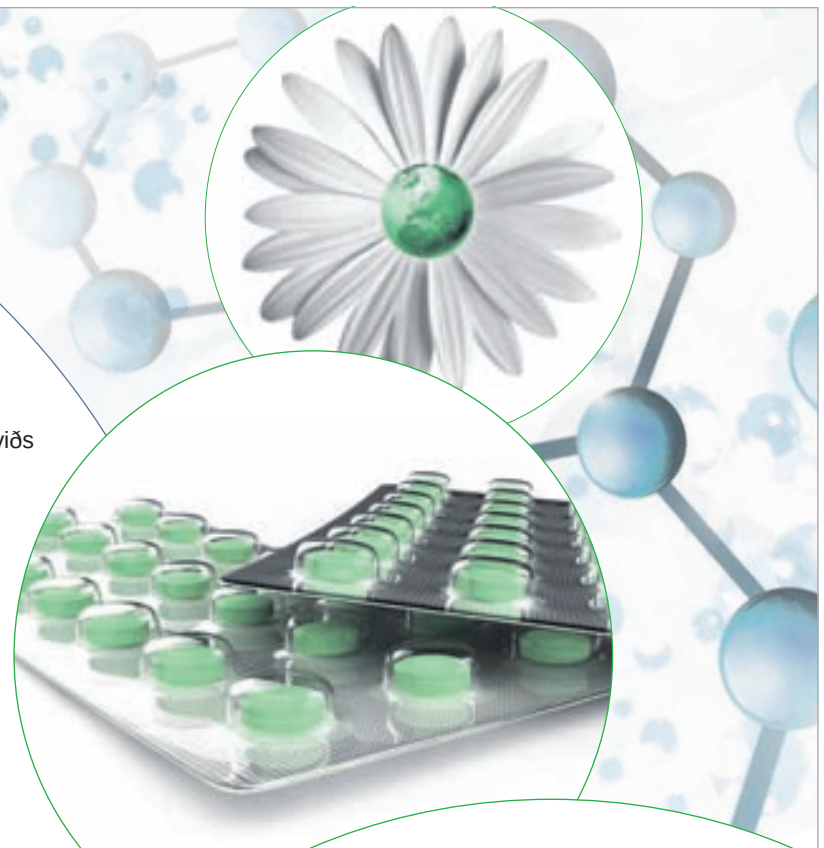
Starfssvið:
- Daglegur rekstur skrifstofu félagsins en þar starfa auk framkvæmdastjóra 3 starfsmenn
- Ráðgjöf við félaga í FA og aðaltengiliður þeirra
- Öflun nýrra félaga
- Talsmaður samtakanna gagnvart stjórnvöldum og öðrum hagsmunaaðilum
- Fylgjast með hagþróun og opinberri stefnumótun
- Skýrslugerð og eftirfylgni
- Þátttaka í öðum verkefnum í samvinnu við stjórn félagsins

Menntunar- og hæfniskröfur:
- Háskólagráða úr hagfræði eða lögfræði æskileg
- A.m.k. 5 ára starfsreynsla í krefjandi starfi
- Góð reynsla af greiningarvinnu
- Almenn rekstrarþekking
- Reynsla frá kennslu eða almannatengslum
- Áhugi á efnahagsmálum og hagsmunum verslunarstéttar í landinu
- Frumkvæði og sjálfstæði í vinnubrögðum
- Góð almenn málakunnátta

Við bjóðum:
- Áhugavert starf hjá félagasamtökum sem byggja á gömlum grunni
- Tækifæri til að hafa áhrif á þróun verslunar í landinu
- Góð tengsl við mörg áhugaverð fyrirtæki sem eru félagar í FA

Umsóknir óskast sendar til Félags atvinnurekenda, Húsi verslunarinnar, Kringlunni 7, 103 Reykjavík fyrir 15. september nk. eða til formanns FA, Birgis Bjarnasonar á netfangið birgir@isa.is. Hann veitir ennfremur nánari upplýsingar um starfið.
Félag atvinnurekenda var stofnað 1928 og hefur staðið vörð um hagi íslenskrar verslunar í 86 ár.
Félagsmenn sem eiga aðild að samtökunum eru helstu fyrirtækin í inn- og útflutningi á Íslandi.
Gildi FA eru: Heiðarleiki og frumkvæði.

PIPAR\TBWA - SÍA - 142772



Tæknimaður

Tæknideild er hluti af framleiðslueiningu Actavis á Íslandi og sér um viðhald og eftirlit með tækjabúnaði í verksmiðju og rannsóknarstofu fyrirtækisins, sem staðsett er í Hafnarfirði.
Öll viðhaldsvinna er skráð í þjónustuskýrslur/viðhaldsforrit. Unnið er á tvískiptum vöktum; dag- og kvöldvöktum auk bakvakta.

Helstu verkefni:
- Fyrirbyggjandi viðhald, viðgerðir, eftirlit og breytingar á tækjabúnaði framleiðslu- og rannsóknarsviðs
- Þátttaka í uppsetningu á fyrirbyggjandi viðhaldi og nýjum tækjabúnaði
- Þátttaka í gildingarvinnu og kvörðunum á tækjabúnaði Actavis

Við leitum að einstaklingi
- með vélfræði- eða rafiðnfræðimenntun
- með reynslu af viðgerðum á vélbúnaði, stýringum og rafbúnaði (nauðsynlegt)
- sem býr yfir hæfni í mannlegum samskiptum
- sem tileinkar sér nákvæm, öguð og sjálfstæð vinnubrögð
- með góða ensku- og tölvukunnáttu

Umsóknir óskast fylltar út á www.actavis.is, undir Störf í boði fyrir **7. september nk**.

Einungis er tekið á móti umsóknum á heimasíðu Actavis.
Nánari upplýsingar um starfið veitir Jenný Sif Steingrímsdóttir, jsteingrimsdottir@actavis.is

Kíkið á fleiri laus störf á www.actavis.is

Actavis

Actavis Reykjavíkurvegi 76-78 220 Hafnarfirði
s 550 3300 f 550 3301 @ actavis@actavis.is
w www.actavis.is

Tæknimaður í sjónvarpskjarna

Hefur þú brennandi áhuga á framþróun í sjónvarpstækni? Þá gæti starf tæknimanns í sjónvarpskjarna Vodafone verið starf fyrir þig. Sjónvarpskjarni sér um rekstur á miðlægum búnaði sjónvarpskerfa Vodafone (IPTV, DVB-T og VOD) sem er ört vaxandi hluti af starfsemi fyrirtækisins. Tæknimaður tekur þátt í daglegum rekstri auk þess að vinna að þróun og uppbyggingu kerfanna.

Allar nánari upplýsingar um starf og hæfniskröfur er að finna á vodafone.is/storf.

Umsóknarfrestur er til og með 7. september 2014.

Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

TOPPLAGNIR

Topplagnir ehf. óska eftir að ráða verkamenn (aðstoðarmenn við pípulagnir).

Þurfa að vera stundvísir og áreiðanlegir og geta hafið störf sem fyrst.
Íslensku kunnátta skilyrði.

Umsókir sendist á **topplagnir@internet.is**
Upplýsingar gefur Brynjar í síma 698-8412

Ertu laghentur?

Leitum að traustum og laghentum starfsmanni til framtíðarstarfa á verkstæði/vöruafgreiðslu við viðgerðir og uppsetningu á rafmagnsbúnaði o.fl.

- Krafa um rafvirkjun, vélvirkjun eða sambærilega menntun
- Frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð eru nauðsynleg
- Umsækjandi hafi þjónustulund og sé lipur í samskiptum

Nánari upplýsingar má finna á blog.eirberg.is
Áhugasamir sendi umsókn með starfsferilsskrá og mynd á atvinna@eirberg.is merkt ATVINNUUMSÓKN
fyrir 1. september 2014.

Eirberg

Eirberg ehf. • Stórhöfða 25 • Sími 569 3100 • eirberg.is

SÖLUFULLTRÚI Á FYRIRTÆKJASVIÐI

Sláturfélag Suðurlands óskar eftir að ráða sölufulltrúa til starfa sem fyrst, um er að ræða fullt starf.

STARFSLÝSING
- Öflun nýrra viðskiptavina
- Samskipti og heimsóknir til núverandi viðskiptavina
- Gerð söluáætlana
- Tilboðs- og samningagerð
- Eftirfylgni pantana

MENNTUNAR- OG HÆFNISKRÖFUR
- Menntun eða góð reynsla í matvælageiranum er skilyrði
- Þekking á fyrirtækja- og mötuneytismarkaði stór kostur
- Framúrskarandi söluhæfileikar er skilyrði
- Góð hæfni í mannlegum samskiptum
- Frumkvæði og geta starfað sjálfstætt
- Góð tölvukunnátta
- Skipulögð vinnubrögð
- Reglusemi og stundvísi

Áhugasamir eru beðnir um að sækja um starfið á heimasíðu félagsins www.ss.is fyrir 14. september nk.

Nánari upplýsingar um starfið veitir Jóhanna Benediktsdóttir, deildarstjóri fyrirtækjasviðs í síma 575-6000. Sláturfélag Suðurlands er leiðandi matvælafyrirtæki með starfsstöðvar í Reykjavík, á Selfossi og á Hvolsvelli. Hjá félaginu starfa um 300 starfsmenn. Upplýsingar um SS er að finna á heimasíðu fyrirtækisins www.ss.is.

SS fremstir fyrir bragðið

HESTABLAÐIÐ SEISEI

Hestablaðið Seisei óskar eftir sölufólki.

Annars vegar er um að ræða sölu á auglýsingum, laun eru árangurstengd. Hinsvegar vantar sölufólk í sölu á áskriftum um kvöld og helgar.

umsóknir sendist á jenseinars@seisei.is

Hestablaðið Seisei kemur út mánaðarlega og er selt í lausasölu og í áskrift. Blaðið er í dagblaðsbroti.

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn var stofnað árið 1994 af fjórum ungum fjallagörpum og fagnar fyrirtækið því 20 ára starfsafmæli sínu á næsta ári. Frá upphafi hefur fyrirtækið farið ótroðnar slóðir í fjallaferðum og verið leiðandi í umhverfis- og öryggismálum í ferðaþjónustu. Íslenskir Fjallaleiðsögumenn bjóða upp á fjölbreyttar ferðir og allir ættu því að geta fundið eitthvað við sitt hæfi hjá einu rótgrónasta ferðaþjónustufyrirtæki landsins. Íslenskir Fjallaleiðsögumenn - Örugglega á Fjöllum.

Deildarstjóri dagsferðadeildar

Íslenskir Fjallaleiðsögumenn óska eftir að ráða deildarstjóra dagsferðadeildar.

Ábyrgðasvið og helstu verkefni
- Daglegur rekstur deildarinnar
- Áætlanagerð, sölustýring og yfirsýn yfir markaðsmál deildarinnar
- Samningar við birgja vegna endursölu ferða
- Situr vikulega fundi með öðrum stjórnendum fyrirtækisins
- Tekur virkan þátt í ýmsu svæðisbundnu samstarfi í ferðamálum og umhverfismálum svo og samstarfi á landsvísu

Menntun og hæfniskröfur
- Nám á háskólastigi, t.d. í ferðamálafræði, viðskiptafræði, landfræði, þjóðfræði eða öðrum greinum sem tengjast vel inn í ferðaþjónustu
- Reynsla af stjórnun
- Nákvæmni og skipulag í vinnubrögðum
- Framúrskarandi í mannlegum samskiptum
- Góð enskukunnátta, færni í öðrum tungumálum kostur

Upplýsingar veitir:

Sverrir Briem
sverrir@hagvangur.is

Umsóknir óskast fylltar út á hagvangur.is

Umsóknarfrestur er til og með 8. september 2014

HAGVANGUR
SKÓGARHLÍÐ 12 105 REYKJAVÍK SÍMI 520 4700
www.hagvangur.is

Vélvirkjar-Vélstjórar-Rafsuðumenn

Við leitum af manni á þjónustu verkstæði okkar. Starið er fjölbreytt og krefjandi, þjónusta, uppsetning frysti og kælikerfa og viðhald á vélbúnaði í stór og smá frysti og kælikerfi. Við leitum að vélvirkja, vélstjóra eða manni með sambærilega reynslu.

Hæfniskröfur: Þarf að hafa þekkingu á vinnu við vélbúnað
Þarf að hafa reynslu af Tig suðu og Rafsuðu.
Þarf að hafa grunnþekkingu á rafmagnsvinnu
Þarf að geta unnið einn, eða með fleirum.
Þarf að vera tilbúin að vinna langa vinnudaga í törnum.
Þarf að hafa góða þjónustulund .

Við leitum af framtíðar manni, æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst.

Áhugasamir sendi umsókn á netfangið: **frysti@islandia.is**

FRYSTI & KÆLIÞJÓNUSTAN
Sími 567 3175
Önnumst allar viðgerðir og uppsetningar á kæli og frystitækjum á sjó og landi

VILT ÞÚ VINNA MEÐ OKKUR?

Okkur vantar duglegt og skemmtilegt fólk með mikla þjónustulund til starfa á veitingastöðum okkar í Borgartúni og Smáralind.

Við leitum að konum jafnt sem körlum sem vilja vinna hjá framsæknu fyrirtæki í lifandi umhverfi.

- **VEITINGASTJÓRI** – 100% starf í vaktavinnu
  Umsækjandi þarf að vera eldri en 24 ára
- **STARFSFÓLK Í AFGREIÐSLU** - 100% starf í vaktavinnu
  Umsækjandi þarf að vera eldri en 20 ára
- **STARFSMAÐUR Í ELDHÚS** - helgarvinna
  Umsækjandi þarf að vera eldri en 20 ára og hafa reynslu af eldhústörfum

Sendu okkur umsókn ásamt ferilskrá á local@localsalad.is

Við hlökkum til að heyra frá þér.

localsalad.is | **localsalad** | **localsalad**

local
Tossed Salads | Reykjavik

VEISTU HVAÐ ÞÚ VILT?

Vörður leitar að öflugum og þjónustulunduðum einstaklingum til að vinna í hópi metnaðarfullra starfsmanna félagsins. Störf hjá félaginu eru bæði fjölbreytt og krefjandi.

TRYGGINGARÁÐGJAFI

Vörður leitar að tryggingaráðgjafa í einstaklingsþjónustu til að sinna allri almennri þjónustu og ráðgjöf til viðskiptavina félagsins.

STARFSSVIÐ
- Vátryggingaráðgjöf.
- Samskipti og þjónusta við viðskiptavini félagsins á einstaklingssviði.
- Tilboðsgerð og sala til nýrra og núverandi viðskiptavina.
- Þátttaka í verkefna- og starfshópum innan fyrirtækisins.
- Önnur tilfallandi verkefni.

HÆFNISKRÖFUR
- Grunnmenntun nauðsynleg, æskilegt að viðkomandi hafi framhaldsmenntun á sviði viðskipta, þjónustu eða stjórnunar.
- Reynsla af sölu- og þjónustustarfi er æskileg.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, þjónustulipurð og skipuleg vinnubrögð eru skilyrði.

KERFISSTJÓRI

Vörður leitar að kerfisstjóra til að annast daglegan rekstur upplýsingatæknikerfa og notendaþjónustu félagsins.

STARFSSVIÐ
- Rekstur netþjóna í VMware-umhverfi.
- Rekstur hugbúnaðarkerfa.
- Notendaþjónusta og uppsetning á búnaði.
- Umsjón með símkerfi og öðrum tækjabúnaði.
- Önnur tilfallandi verkefni.

HÆFNISKRÖFUR
- Menntun við hæfi og reynsla í rekstri Microsoft-tölvukerfa.
- Góð almenn tölvuþekking.
- Hæfni til að leysa vandamál og tileinka sér nýjungar.
- Hæfni í mannlegum samskiptum.
- Frumkvæði, þjónustulipurð og skipuleg vinnubrögð eru skilyrði.

UMSÓKNARFRESTUR ER TIL OG MEÐ 12. SEPTEMBER NK.

Vinsamlega skilið umsóknum inn á vef félagsins **www.vordur.is**. Nánari upplýsingar um störfin gefa: Gunnar Sigurðsson, forstöðumaður upplýsingatæknisviðs, **gunnars@vordur.is** og Harpa Víðisdóttir mannauðsstjóri, **harpa@vordur.is**.

Vörður tryggingar hf. er alhliða vátryggingafélag í eigu BankNordik. Félagið hefur vaxið hratt á undanförnum árum og í dag starfa um 70 starfsmenn hjá félaginu. Vörður er áhugaverður vinnustaður fyrir fólk sem vill taka þátt í frekari uppbyggingu og vexti félagsins á komandi árum. Hjá Verði er gildandi jafnréttisstefna sem stuðlar að því að einstaklingar njóti sömu launakjara og starfstækifæra óháð kyni. Félagið hefur hlotið Jafnlaunavottun VR sem staðfestir það launajafnrétti sem ríkir hjá félaginu.

JAFNLAUNA-VOTTUN VR
VR•13•019

ÍSLENSKA SÍA IS VOR 70351 08/14

VIÐ VILJUM KYNNAST ÞÉR BETUR.

vörður

Sjúkraliðar

Sunnuhlíð hjúkrunarheimili óskar eftir að ráða sjúkraliða til starfa.
Ýmsir möguleikar eru á vaktafyrirkomulagi og starfshlutfalli.

Um síðustu áramót tók nýr aðili við rekstri heimilisins sem leitar nú að öflugum starfskrafti til þess að taka þátt í endurskipulagningu á rekstri og stefnumótun heimilisins.

Umsóknir sendist til: Dagmar Huld Matthíasdóttir, hjúkrunarforstjóri
S: **894-4128**, **dagmar@sunnuhlid.is**, sem jafnframt veitir nánari upplýsingar.

Sunnuhlíð
Hjúkrunarheimili aldraðra í Kópavogi

Viltu vera ómissandi?

Starf móttökuritara á auglýsingastofu er lifandi en erilsamt. Þú ert skeleggur starfsmaður, andlit fyrirtækisins og ávallt í ljómandi góðu skapi. Verkefnin eru óþrjótandi og þú verður gjörsamlega ómissandi. Þeir sem telja að þetta sé einmitt rétta starfið eru endilega beðnir um að leggja inn umsókn.

Menntunar- og hæfniskröfur:

- Starfsreynsla af hvaða tagi sem er þar sem reynt hefur á þolinmæði og útsjónarsemi.
- Góð menntun snýst ekki alltaf um prófskírteini heldur viljann til að læra og tileinka sér nýja hluti. Þess vegna er prófskírteini ekki skilyrði en þau eru svo sannarlega engin fyrirstaða heldur.
- Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir að fylla út umsóknarformið á Facebook-síðu stofunnar, facebook.com/pipartbwa, fyrir 7. september nk.

Umsóknir verða meðhöndlaðar sem trúnaðarmál.

PIPAR\TBWA

PIPAR\TBWA \ Guðrúnartúni 8 \ 105 Reykjavík \ Sími 510 9000 \ www.pipar-tbwa.is

Hjá PIPAR\TBWA eru 75 starfsmenn. PIPAR\TBWA er hluti af TBWA sem er ein af framsæknustu samstarfskeðjum auglýsingastofa í heiminum. Hjá TBWA starfa um 11.000 manns á 274 stofum í 100 löndum.

PIPAR\TBWA · SÍA · 142554

Lektor í lífefnafræði

Laust er til umsóknar starf lektors í lífefnafræði við Raunvísindadeild Háskóla Íslands

Á Verkfræði- og náttúruvísindasviði Háskóla Íslands starfa um 300 manns við rannsóknir á heimsmælikvarða og við fjölbreytta og metnaðarfulla kennslu á sviði verkfræði og náttúruvísinda.

Starfsumhverfið er alþjóðlegt enda eykst sífellt hlutfall erlendra nemenda og starfsmanna við sviðið. Deildir Verkfræði- og náttúruvísindasviðs eru sex og heyrir lífefnafræði undir Raunvísindadeild. Öflugt samstarf er milli deildanna.

- Rannsóknaraðstaða lektorsins er við Eðlisvísindastofnun sem er undirstofnun Raunvísindastofnunar. Starfið er á sviði tilraunavinnu með próteinsameindir.
- Lektornum er ætlað að taka þátt í að efla kennslu og rannsóknir í lífefnafræði við Háskóla Íslands og mun kenna námskeið á grunn- og framhaldsstigi í lífefnafræði.
- Umsækjendur skulu hafa lokið doktorsprófi í lífefnafræði eða sambærilegri grein.

Sjá nánar á **www.hi.is/laus_storf**.

Umsóknarfrestur er til og með 3. nóvember 2014.

Upplýsingar um starfið veitir **Snorri Þór Sigurðsson**, **snorrisi@hi.is**.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

ALÞINGI

Lögfræðingur

Skrifstofa Alþingis auglýsir eftir lögfræðingi í stöðu nefndaritara. Um fullt starf er að ræða. Sjá nánari upplýsingar á starfatorg.is.

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Lausar stöður hjá Hafnarfjarðarbæ

- Í leikskólum
- Á frístundaheimilum
- Á heimilum fyrir fatlaða
- Matráður á Sólvangsvegi 1
- Liðsmenn og persónulegir ráðgjafar
- Hjá heimaþjónustunni
- Safnafulltrúi í Hafnarborg
- Á tölvudeildinni
- Þroskaþjálfi í ungmennahúsi

Nánari upplýsingar á **www.hafnarfjordur.is**

Tónlistarskóli Vopnafjarðar auglýsir

VOPNAFJARÐAR HREPPUR

Tónlistarkennari óskast til starfa við Tónlistarskóla Vopnafjarðar.
Leitað er að gítarkennara sem einnig getur kennt á eitt eða fleiri blásturshljóðfæri, tré og/eða málm-, og er reiðubúinn að taka að sér tónfræðikennslu gerist þess þörf.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsóknir og fyrirspurnir sendist á skólastjóra tónlistarskólans á netfangið **sjymusic@gmail.com**

Umsóknarfrestur er til og með 12. september 2014.

Vopnafjarðarhreppur

ÁS STYRKTARFÉLAG

Dagþjónusta, Vinna og Virkni Spennandi og fjölbreytt störf

Ás styrktarfélag óskar eftir **þroskaþjálfum og stuðnings-fulltrúa** í 80-100% stöður. Vinnutíminn er frá 8.00-16.00 og 8.30-16.30 Stöðurnar eru lausar strax eða frá 1.september, einnig er möguleiki á hlutastörfum.

Um er að ræða vinnu- og virknitilboð fyrir fullorðið fólk með fötlun og dagþjónustu fyrir ungmenni. Starfsmaður tekur þátt í fjölbreyttum og spennandi verkefnum í samvinnu við góðan starfsmannahóp í sveigjanlegu og skemmtilegu vinnuumhverfi.

Upplýsingar veita Sigurbjörg Sverrisdóttir í síma 414-0560 og Valgerður Unnarsdóttir í síma 553-8228.
Atvinnumsókn sendist á **essy@styrktarfelag.is** og **valgerdur@styrktarfelag.is.** Einnig má sækja um í gegnum heimasíðu félagsins **www.styrktarfélag.is**

Laun eru samkvæmt gildandi kjarasamningum.

HÚSVÖRÐUR Í KAPLAKRIKA

Fimleikafélag Hafnarfjarðar leitar að karlkyns og kvenkyns húsvörðum í íþróttamiðstöðina í Kaplakrika.

Vinnutími: Um er að ræða vaktavinnu.
Starfslýsing og helstu verkefni: Almenn húsvarsla í Kaplakrika, taka á móti grunnskólabörnum og iðkendum FH, baðvarsla og þrif á húsnæðinu, almenn gæsla og fylgja eftir umgengnisreglum Kaplakrika, afgreiðsla og önnur tilfallandi störf.
Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að vera barngóð, samviskusöm, hafa ríka þjónustulund og vera íslensku-mælandi. Umsækjandi þarf að vera 20 ára eða eldri og með hreint sakavottorð.

Áhugasamir skili inn umsókn með ferilskrá á netfangið - **biggi@fh.is** merkt ***"Starfsumsókn"***

Vinsamlegast skilið inn umsóknum í síðasta lagi fimmtudaginn 28. ágúst

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SÖRLI
REKSTRARSTJÓRI

Laus er til umsóknar staða rekstrarstjóra hjá hestmanna-félaginu Sörla í Hafnarfirði. Um er að ræða **60% starf.** Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega.

Helstu verkefni:
- Daglegur rekstur, fjáröflun og fjármálastjórn
- Samskipti við stjórn og félagsmenn
- Viðburða- og verkefnastjórn
- Þróun og uppbygging hestamannafélagsins Sörla
- Vefstjórn
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur:
- Menntun sem nýtist í starfi
- Tölvukunnátta
- Frumkvæði og skipulögð vinnubrögð
- Góðir samskiptahæfileikar

Nánari upplýsingar veitir formaður félagsins, Magnús Sigurjónsson á magnuss@blonduskoli.is og skal umsókn og ferilskrá sendast á sama netfang.

Umsóknafrestur er til 15. september n.k.

NORÐLENSKA
Aðstoðarverkstjóri í pökkun og afgreiðslu

Við óskum eftir að ráða aðstoðarverkstjóra í pökkun og afgreiðslu Norðlenska á Akureyri. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Um framtíðarstarf er að ræða.

Hæfniskröfur:
- Reynsla af áþekku starfi æskileg
- Sveinspróf í kjötiðn og lyftarapróf æskilegt
- Sjálfstæð vinnubrögð, stundvísi, skipulagshæfni og frumkvæði
- Góð samskiptahæfni, snyrtimennska og fagleg framkoma
- Góð almenn tölvukunnátta, sem og íslensku- og ensku kunnátta

Frekari upplýsingar um starfið veitir Hörður Erlendsson verkstjóri í síma 840 8864 eða netfang pokkunakureyri@nordlenska.is. Umsóknarfrestur er til og með **7. september 2014.** Áhugasamir eru hvattir til að sækja um á www.nordlenska.is. Öllum umsækjendum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu liggur fyrir.

Norðlenska er eitt öflugasta matvælaframleiðslufyrirtæki landsins með um 180 starfsmenn að jafnaði. Fyrirtækið hlaut nýlega gullmerki jafnlaunaúttektar PwC til marks um að jafnrétti kynjanna er haft að leiðarljósi við launaákvarðanir.

HÚSASMIÐJAN LEITAR AÐ ÖFLUGUM LIÐSMANNI

Húsasmiðjan í Hafnarfirði vill ráða sölu- og afgreiðslumann í pípudeild/fagmannaverslun.

Um er að ræða fullt starf og þarf viðkomandi að geta hafið störf sem fyrst

Ábyrgðarsvið
- Sala, ráðgjöf og þjónusta við viðskiptavini
- Önnur tilfallandi störf

Hæfniskröfur
- Reynsla af pípulögnum og/eða þekking á pípulagnaefni kostur
- Samskiptahæfni og frumkvæði
- Sjálfstæð og vönduð vinnubrögð
- Stundvísi

Húsasmiðjan leggur metnað sinn í að veita fyrsta flokks þjónustu og hafa gott aðgengi að vörum sínum og starfsfólki. Það sem einkennir starfsmenn Húsasmiðjunnar eru eftirfarandi gildi:

Metnaður
Þjónustulund
Sérþekking
Áreiðanleiki
Liðsheild

Nánari upplýsingar veitir:
Atli Ólafsson rekstrarstjóri
atliol@husa.is

Umsóknir berist fyrir 8. september n.k.
til Thelmu Guðmundsdóttur thelmag@husa.is
Öllum umsóknum verður svarað

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA
ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI SÍÐAN 1956

Reykjavíkurborg
Borgarbókasafn

Laus er til umsóknar staða deildarstjóra fræðslu, viðburða og miðlunar við Borgarbókasafn Reykjavíkur.

Borgarbókasafn er almenningsbókasafn Reykvíkinga sem hefur starfsemi víðsvegar um borgina. Undir merkjum safnsins eru rekin 6 söfn, bókabíllinn Höfðingi og sögubíllinn Æringi. Safnið tilheyrir Menningar- og ferðamálasviði Reykjavíkur sjá nánar **www.reykjavik.is**

Í árslok sameinast Borgarbókasafn Reykjavíkur og Menningarmiðstöðin Gerðuberg í eina öfluga menningarstofnun og liður í þeirri sameiningu er komið verður á fót nýrri deild fræðslu, viðburða og miðlunar. Með sameiningu þessara tveggja stofnana er framtíðarhlutverk safna Borgarbókasafns sem menningarmiðjur í hverfum borgarinnar styrkt.

Starfssvið:
- Þátttaka í að innleiða breyttar áherslur í rekstri og starfsemi Borgarbókasafns Reykjavíkur með það að markmiði að efla fagmennsku, styrkja rekstur og auka sýnileika safnsins gagnvart borgarbúum og gestum.
- Stjórnun og fagleg ábyrgð á deild fræðslu, viðburða og miðlunar.
- Umsjón og ábyrgð á daglegum rekstri deildarinnar.
- Yfirumsjón með hugmyndavinnu, mótun, skipulagningu og framkvæmd viðburða, sýninga sem og fræðsludagskrá þvert á alla starfsstaði Borgarbókasafns
- Yfirumsjón með víðtæku kynningarstarfi Borgarbókasafns.

Hæfniskröfur
- Háskólamenntun á framhaldsstigi sem nýtist í starfi.
- A.m.k. 3ja ára starfsreynsla á sviði stjórnunar og skipulagningar fræðslu, viðburða og miðlunar.
- Metnaður, frumkvæði, skipulagshæfni og sjálfstæði í starfi.
- Færni og geta til að vinna undir álagi og sinna mörgum viðfangsefnum.
- Mikil færni í mannlegum samskiptum og sveigjanleiki.
- Gott vald á upplýsingatækni og áhugi á að tileinka sér nýjungar á því sviði.
- Gott vald á íslensku og ensku og hæfni til að tjá sig í ræðu og riti.

Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf 1. desember.

Launakjör eru skv kjarasamningi Reykjavíkurborgar við Starfsmannafélag Reykjavíkurborgar. Upplýsingar um starfið gefur Pálína Magnúsdóttir borgarbókavörður, **palina.magnusdottir@reykjavik.is** Umsóknarfrestur er til og með 15. september nk. Umsóknir skulu sendar á vef Reykjavíkurborgar **www.reykjavik.is/storf.**

Vakin er athygli á stefnu Reykjavíkurborgar um jafnan hlut kynja í störfum og að vinnustaðir borgarinnar endur-spegli það margbreytilega samfélag sem við búum í. Reykjavíkurborg vinnur gegn mismunun á vinnumarkaði og hvetur innflytjendur, fatlað fólk, hinsegin fólk og fólk á öllum aldri til að sækja um störf hjá borginni.

SKIPSTJÓRI ÓSKAST

Leitað er að skipstjóra á skipið Blíðu SH 277, Skipaskrárnúmer 1178.

Skipið hefur skráða lengd 20,63 metrar og verður gert út til Beitukóngsveiða frá Stykkishólmi frá september og fram í janúar. Um framtíðarstarf getur verið um að ræða þar sem beitukóngur verður veiddur á tímabilinu frá byrjun júní fram í janúar. Skoða mætti með verkefni yfir vertíðina í samstarfi við skipstjóra / áhöfn. Þrír eru í áhöfn á beitukóngsveiðum og miðað við eðlilega sókn og veiði, geta tekjur orðið góðar.

Vinsamlegast hafið samband við Lúðvík í síma 4211400 eða 8922327

Sölumaður óskast

Fótspor ehf. óskar eftir að ráða sölumann til starfa.

Fótspor ehf. er útgáfufyrirtæki sem gefur út samtals níu blöð í dag. Hægt er að sjá nánari upplýsingar um fyrirtækið á **www.fotspor.is**

Hæfniskröfur: Viðkomandi þarf að kunna góð skil á excel og reynsla af sölumennsku er æskileg.

Vinsamlegast sendið umsóknir á **as@fotspor.is** fyrir 8. september 2014.

Stofnun Árna Magnússonar í íslenskum fræðum auglýsir starf á skrifstofu stofnunarinnar laust til umsóknar. Um er að ræða 50% starf ótímabundið. Starfið felur í sér símsvörun, aðstoð við bókhald og almenn skrifstofustörf.

Menntunar- og hæfniskröfur:
Stúdentspróf er skilyrði. Umsækjandi þarf að hafa gott vald á íslensku máli. Kunnátta í ensku og a.m.k. einu Norðurlandamáli er nauðsynleg.
Sjálfstæði í vinnubrögðum og nákvæmni er mikilvæg.
Hæfni í mannlegum samskiptum og samvinnu er mikilvæg.

Umsækjendur skulu láta fylgja umsókn sinni vottorð um námsferil sinn og störf, svo og nöfn, símanúmer og netföng tveggja umsagnaraðila.

Laun eru samkvæmt kjarasamningi ríkisins og SFR.

Umsóknir skulu berast til Stofnunar Árna Magnússonar í íslenskum fræðum, Árnagarði við Suðurgötu, 101 Reykjavík, eigi síðar en mánudaginn 15. september 2014 eða á rafrænu formi á netfangið **kari@hi.is.** Öllum umsóknum verður svarað og umsækjendum tilkynnt um ráðstöfun starfsins þegar ákvörðun hefur verið tekin.

Við ráðningar í störf hjá Árnastofnun er tekið mið af jafnréttisstefnu stofnunarinnar.

Ýmsar upplýsingar um stofnunina má finna á heimasíðu hennar, **www.arnastofnun.is.**

Nánari upplýsingar um starfið veitir Kári Kaaber, sviðsstjóri stjórnsýslusviðs (s. 525 4010, **kari@hi.is).**

Veðurstofa Íslands

Snjóathuganir í Ólafsvík

Veðurstofa Íslands óskar eftir að ráða snjóathugunarmann til starfa í Ólafsvík. Um er að ræða hlutastarf í tímavinnu, sem alla jafna er unnið á tímabilinu 15. október til 15. maí.

Snjóathugunarmaður fylgist með snjóalögum og veðri í nágrenni við sitt byggðalag og aðstoðar við að meta yfirvofandi hættu á snjóflóðum. Einnig sinnir snjóathugunarmaður reglulegum mælingum á snjó, mælir snjóflóð sem falla og skrifar um þau skýrslur.

Umsækjandi verður að þekkja vel til veður- og snjóaðstæðna í Ólafsvík. Hann verður að geta gert snjóathuganir til fjalla, jafnvel við erfiðar aðstæður, og starfað undir miklu álagi þegar hættuástand skapast. Nýr starfsmaður mun fá þjálfun í öryggisatriðum sem tengjast starfinu og mati á snjóflóðahættu. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf í byrjun október.

Umsóknarfrestur til og með 14. september nk.

*Gildi Veðurstofunnar eru **þekking, áreiðanleiki, framsækni** og **samvinna**. Ráðningar hjá stofnuninni munu taka mið af þessum gildum.*

Laun taka mið af kjarasamningum ríkisins og viðeigandi stéttarfélags.

*Nánari upplýsingar um starfið veita **Harpa Grímsdóttir**, fagstjóri ofanflóðavár (**harpa@vedur.is**) og **Borgar Ævar Axelsson**, mannauðsstjóri (**borgar@vedur.is**), í síma **522 6000***

*Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á **www.starfatorg.is**.*

www.vedur.is
522 6000

Veðurstofa Íslands

Snjóathuganir í Vík í Mýrdal

Veðurstofa Íslands óskar eftir að ráða snjóathugunarmann til starfa í Vík í Mýrdal. Um er að ræða hlutastarf í tímavinnu, sem alla jafna er unnið á tímabilinu 15. október til 15. maí.

Snjóathugunarmaður fylgist með snjóalögum og veðri í nágrenni við sitt byggðalag og aðstoðar við að meta yfirvofandi hættu á snjóflóðum. Einnig sinnir snjóathugunarmaður reglulegum mælingum á snjó, mælir snjóflóð sem falla og skrifar um þau skýrslur.

Umsækjandi verður að þekkja vel til veður- og snjóaðstæðna í Vík og nágrenni. Hann verður að geta gert snjóathuganir til fjalla, jafnvel við erfiðar aðstæður, og starfað undir miklu álagi þegar hættuástand skapast. Nýr starfsmaður mun fá þjálfun í öryggisatriðum sem tengjast starfinu og mati á snjóflóðahættu. Æskilegt er að viðkomandi geti hafið störf í byrjun október.

Umsóknarfrestur til og með 14. september nk.

*Gildi Veðurstofunnar eru **þekking, áreiðanleiki, framsækni** og **samvinna**. Ráðningar hjá stofnuninni munu taka mið af þessum gildum.*

Laun taka mið af kjarasamningum ríkisins og viðeigandi stéttarfélags.

*Nánari upplýsingar um starfið veita **Harpa Grímsdóttir**, fagstjóri ofanflóðavár (**harpa@vedur.is**) og **Borgar Ævar Axelsson**, mannauðsstjóri (**borgar@vedur.is**), í síma **522 6000***

*Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að sækja um starfið á **www.starfatorg.is**.*

www.vedur.is
522 6000

LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

RÉTTARGEÐDEILD OG ÖRYGGISGEÐDEILD

Yfirlæknir

Starf yfirlæknis við réttargeðdeild og öryggisgeðdeild Landspítala er laust til umsóknar. Um fullt starf er að ræða og veitist það frá 1. október næstkomandi til 5 ára. Umsækjendur skulu hafa sérfræðiviðurkenningu í geðlækningum og víðtæka reynslu af meðhöndlun ósakhæfra afbrotamanna sem og lögræðissviptra einstaklinga.

Helstu verkefni og ábyrgð

Áhersla er lögð á uppbyggingu og þróun réttargeðlækninga við sjúkrahúsið. Yfirlæknirinn er yfirmaður réttar- og öryggisgeðdeilda Landspítala og ber einnig ábyrgð á eftirmeðferð útskrifaðra sjúklinga deildarinnar í samræmi við dómsúrskurði og reglur deildarinnar. Yfirlæknirinn ber ábyrgð gagnvart framkvæmdastjóra geðsviðs.

Hæfnikröfur

Stjórnunarreynsla, leiðtogahæfileikar og framúrskarandi samskiptahæfni eru skilyrði. Yfirlækninum ber að hlúa að kennslu og vísindavinnu í faginu og því er nauðsynlegt að umsækjendur hafi doktorspróf eða sambærilegan bakgrunn.

Nánari upplýsingar

- Umsóknarfrestur er til og með 15. september 2014.
- Starfshlutfall er 100%.
- Umsókninni skulu fylgja vottfestar upplýsingar um nám, fyrri störf og reynslu af kennslu-, vísinda- og stjórnunarstörfum, ásamt afriti af helstu ritsmíðum sem umsækjandi hefur ritað eða átt þátt í.
- Umsóknargögn sem ekki er hægt að senda rafrænt skulu berast til Maríu Einisdóttur, framkvæmdastjóra geðsviðs, 34A við Hringbraut.
- Viðtöl verða höfð við umsækjendur og byggist ákvörðun um ráðningu í starfið einnig á þeim auk mati stöðunefndar á innsendum umsóknargögnum.
- Upplýsingar veita María Einisdóttir, framkvæmdastjóri, mariaein@landspitali.is, sími 543 4077 og Sigríður Edda Hafberg, mannauðsráðgjafi, shafberg@landspitali.is, sími 543 4453.

Laun samkvæmt samningi viðkomandi stéttarfélags og fjármálaráðherra. Sótt er um starfið rafrænt á; www.landspitali.is, undir „laus störf". Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun um ráðningu hefur verið tekin. Tekið er mið af jafnréttisstefnu LSH við ráðningar á spítalanum.

Umhyggja • Fagmennska • Öryggi • Framþróun

Við fjölgum í Primo liðinu!

Okkur langar að bæta við **vaktstjóra í sal**. Um er að ræða **100% starf**. Viðkomandi þarf að hafa reynslu og vinna vel undir álagi. Einnig vantar okkur **þjón** í kvöld og helgarvinnu.

Umsóknir sendist með ferilskrá á:
haukur@primo.is

PRIMO
RISTORANTE

Grensásvegi 10 | 108 Reykjavík | Sími: 519 5999
info@primo.is | www.primo.is

Starfatorg.is

Laus störf hjá ríkinu og upplýsingar um málefni ríkisstarfsmanna

Starf	Stofnun	Staður	Nr. á vef
Námsstöður deildarlækna	LSH, Bráðalækningar	Reykjavík	201408/673
Yfirlæknir	LSH, Réttar- og öryggisgeðdeild	Reykjavík	201408/672
Hjúkrunarfræðingar	LSH, gjörgæsla F	Reykjavík	201408/671
Hjúkrunarfræðingur	LSH, Göngudeild, almenn	Reykjavík	201408/670
Iðjuþjálfar	LSH, Geðendurhæfing	Reykjavík	201408/669
Sjúkraliði/Sérhæfður aðstoðarmaður	LSH, Röntgendeild	Reykjavík	201408/668
Starfsmaður í móttöku	LSH, Rannsóknakjarni	Reykjavík	201408/667
Hjúkrunarmóttaka/skólaheilsugæsla	Heilbrigðisstofnun Suðurnesja	Keflavík	201408/666
Hjúkrunarfræðingur á geðdeild	Sjúkrahúsið á Akureyri	Akureyri	201408/665
Lektor í lífefnafræði	HÍ, Raunvísindadeild	Reykjavík	201408/664
Hjúkrunarfræðingur	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201408/663
Aðstoðarfólk í umönnun	Heilbrigðisstofnun Austurlands	Seyðisfjörður	201408/662
Hjúkrunarfræðingar	Sólvangur, hjúkrunarheimili	Hafnarfjörður	201408/661
Skrifstofustarf	Stofnun Árna Magnússonar	Reykjavík	201408/660
Lögreglumenn	Sýslumaðurinn í Borgarnesi	Borgarnes	201408/659

Spennandi störf hjá Kópavogsbæ

- **Stuðningsfulltrúi í Álfhólsskóla**
- **Sérkennslustjóra vantar leikskólann Austurkór**
- **Deildarstjóra í leikskólann Sólhvörf**
- **Leikskólakennari í stuðning Sólhvörf**
- **Starfsfólk á Skjólbraut –heimili fatlaðs fólks**
- **Starfsfólk í dægradvöl Vatnsendaskóla**
- **Leikskólakennari í Urðarhól**
- **Leikskólakennari í sérkennslu í Urðarhól**

Nánari upplýsingar og fleiri störf er að finna á vef Kópavogsbæjar

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á vef Kópavogsbæjar www.kopavogur.is

Vakin er athygli á að öll laus störf hjá bænum eru auglýst **www.kopavogur.is**

Kópavogsbær
kopavogur.is

Sala á sérferðum (Specific sales)

Arctic Adventures er íslenskt ævintýra- og afþreyingafyrirtæki sem leggur áherslu á vistvæna ferðamennsku í einstakri náttúru Íslands. Hjá fyrirtækinu starfa 50-60 manns í Vatnagörðum 8 og á Laugarvegi 11. Nánari upplýsingar um fyrirtækið má sjá á www.adventures.is. Fyrirtækið leitar nú að Söluráðgjafa til að starfa við sölu á sérferðum.

Um starfið:
- Sala hópferða og sérsniðinna ferða fyrirtækisins
- Þjónusta við viðskiptavini
- Aðstoð við hönnun ferða og áætlanagerða
- Samskipti við erlenda og innlenda söluaðila
- Upplýsingagjöf og miðlun
- Skráningar og utanumhald
- Önnur tilfallandi verkefni

Hæfniskröfur
- Marktæk starfsreynsla og menntun sem nýtist í starfinu er æskileg
- Rík þjónustulund og góðir söluhæfileikar
- Þekking á ferðaþjónustu og reynsla af ferðalögum innanlands og erlendis
- Reynsla af gönguferðum (trek/hike) er kostur
- Hæfni í mannlegum samskiptum og hópvinnu
- Tölvukunnátta
- Tungumálakunnátta – enska er skilyrði og þriðja tungumál kostur
- Nákæmni og öguð vinnubrögð
- Frumkvæði og drifkraftur

Hugtak mannauðsráðgjöf

Umsóknarfrestur er til og með 13.september 2014. Umsóknir (ásamt ítarlegri ferilskrá) skulu fylltar út á www.hugtak.is undir Umsækjendur →Laus störf

www.adventures.is | Vatnagarðar 8 | 104 | RVK

arctic adventures

CAPACENT RÁÐNINGAR

Ráðgjafar Capacent Ráðninga búa yfir víðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt.

Skráning er umsækjendum að kostnaðarlausu.

Á hverju ári ráða Capacent Ráðningar hundruð einstaklinga í störf hjá fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum sem og hjá sveitarfélögum og opinberum stofnunum. Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á heimasíðu okkar, **www.capacent.is**

Capacent Ráðningar
Ármúla 13
Sími 540 1000

capacent

Bláskógabyggð

Þroskaþjálfi

Leikskóladeild Bláskógaskóla á Laugarvatni auglýsir eftir Þroskaþjálfa til starfa sem fyrst.

Um er að ræða 100% starf í 24 barna leikskóla á Laugarvatni.
Ef ekki fæst þroskaþjálfi í starfið verður ráðinn annar starfskraftur með menntun sem nýtist í starfi.

Starfið hentar jafnt konum sem körlum.

Allir starfsmenn sem ráðnir eru við Bláskógaskóla þurfa að sýna fram á hreint sakavottorð.

Bláskógaskóli er í Bláskógabyggð með tvær starfsstöðvar, leik- og grunnskóladeild á Laugarvatni og grunnskóladeild í Reykholti.

Nánari upplýsingar veitir Hrund Harðardóttir skólastjóri **hrund@blaskogaskoli.is** s 4803020/8616609

Umsóknarfrestur er til fimmtudagsins 11. september 2014

STÖRF HJÁ GARÐABÆ

Flataskóli, leikskóladeild
- leik- og grunnskólakennari

Sjálandsskóli
- starfsmaður í tómstundaheimili

Íþróttamiðstöðin Sjáland
- 50% starf í kvennaklefa

Leikskólinn Hæðarból
- aðstoðarmatráður 40% starf

Leikskólinn Bæjarból
- sérkennslustjóri

Leikskólinn Akrar
- leikskólakennari tímabundið starf

Leikskólinn Sunnuhvoll
- leikskólakennari

Miðskógar
- starfsmaður á heimili fyrir fatlað fólk

Móaflöt
- þroskaþjálfi

Krókamýri
- starfsmaður á heimili fyrir fatlað fólk

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

MOSFELLSBÆR

Leikskólinn Hlíð Mosfellsbæ

Staða leikskólastjóra við leikskólann Hlíð

Hlíð er um 100 barna leikskóli, staðsettur miðsvæðis í Mosfellsbæ. Í skólastefnu Hlíðar er lögð áhersla á skapandi starf, umhverfisvitund og tengsl við náttúru.

Leikskólastjóri stjórnar daglegri starfsemi og ber ábyrgð á faglegu starfi og rekstri leikskólans í samræmi við 5. gr. laga um leikskóla frá árinu 2008. Hann ber ábyrgð á skipulagi skólastarfs í samstarfi við foreldra, starfsfólk skólans og skólayfirvöld. Hann ber einnig ábyrgð á mannauðsmálum svo sem ráðningum, vinnutilhögun og starfsþróun.

Menntunar- og hæfnikröfur:
- Leyfisbréf leikskólakennara
- Framhaldsmenntun á sviði stjórnunar og kennslureynsla á leikskólastigi
- Framúrskarandi hæfni í mannlegum samskiptum
- Leiðtogahæfni og lausnamiðuð hugsun
- Sjálfstæði í starfi og hæfni til samstarfs
- Þekking á rekstri og áætlanagerð æskileg

Nánari upplýsingar um leikskólann Hlíð má finna á heimasíðu skólans: **http://www.leikskolinn.is/hlid.**

Æskilegt er að viðkomandi geti byrjað sem fyrst eða skv. nánari samkomulagi.
Nánari upplýsingar um starfið veitir skólafulltrúi Mosfellsbæjar, Gunnhildur María Sæmundsdóttir í síma 5256700, 8613525 eða á netfangið gs@mos.is.

Umsóknir ásamt rökstuðningi fyrir hæfni í starfið ásamt framtíðarsýn á starf Hlíðar skulu sendar til Sigríðar Indriðadóttur, mannauðsstjóra Mosfellsbæjar á netfangið **sigriduri@mos.is.**

Umsóknarfrestur er til 19. september 2014.

Laun eru samkvæmt samningum Sambands íslenskra sveitarfélaga og Kennarasambands Íslands vegna Félags stjórnenda leikskóla.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um starfið

Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

styrkir

Jöfnunarstyrkur til náms

Umsóknarfrestur á haustönn 2014 er til 15. október n.k.

Nemendur á framhaldsskólastigi sem ekki njóta lána hjá LÍN geta sótt um styrk til jöfnunar á námskostnaði. Styrkurinn ræðst af búsetu og er fyrir þá sem stunda nám fjarri heimili sínu.

- Dvalarstyrkur (fyrir þá sem verða að dvelja fjarri lögheimili og fjölskyldu sinni vegna náms).
- Styrkur vegna skólaaksturs (fyrir þá sem sækja nám frá lögheimili og fjölskyldu fjarri skóla).

Nemendur og aðstandendur þeirra eru hvattir til að kynna sér reglur um styrkinn á vef LÍN (www.lin.is).

Lánasjóður íslenskra námsmanna
Námsstyrkjanefnd

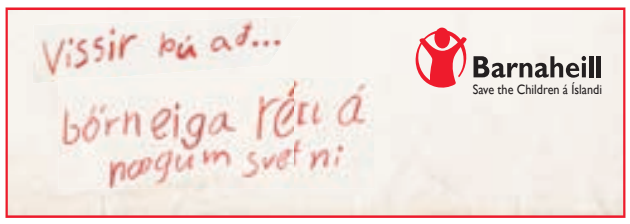
Styrkir til tónleikahalds í Hörpu 2015

Stjórn Styrktarsjóðs Samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns auglýsir eftir umsóknum til tónleikahalds í Hörpu árið 2014.

Veittir verða styrkir til tónlistarmanna og/eða tónlistarhópa.
Umsóknarfrestur er til 6. október 2014.

Nánari upplýsingar og umsóknareyðublöð eru aðgengileg á heimasíðu sjóðsins: **www. styrktarsjodursut.is/**

Úthlutun verður í nóvember.



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

SAFT

Vantar þig starfsmann?

- við leysum málið.

Nánari upplýsingar hjá Vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Vetrarþjónusta göngu- og hjólaleiða í Reykjavík 2014 – 2015. Útboð I,** nr. 13312.

Nánari upplýsingar er að finna á **www.reykjavik.is/utbod**

Reykjavíkurborg
Innkaupadeild

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

ÚTBOÐ

ÚTBOÐ NR. 15717
Arnarhvoll - innanhússframkvæmdir
Endurbætur og breytingar 1. áf. 3.hæð vestur

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. fjármála- og efnahagsráðuneytisins, óskar eftir tilboðum í innanhússframkvæmdir, endurbætur og breytingar í Arnarhvoli.

Um er að ræða framkvæmdir á 3. hæð hússins í vestur á alls um 500 m2 svæði, auk þess skal setja lyftu í húsið og endurnýja snyrtingar á öllum hæðum. Rif hefur farið fram, en um er að ræða ný gólfefni, loftaefni og milliveggi og einnig skal skipta um ofna og endurnýja raflagnir og lagnir.

Vettvangsskoðun verður haldin **mánudaginn 8. september, kl.** 14 að viðstöddum fulltrúa verkkaupa.

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 19. desember 2014.

Útboðsgögn verða til sýnis og sölu á kr. 3.500 hjá Ríkiskaupum, Borgartúni 7C, 105 Reykjavík frá og með miðvikudeginum 3. september. Tilboðin verða opnuð hjá Ríkiskaupum 16. september kl. 14 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

ÚTBOÐ

Endurbætur á raflögnum í byggingu nr. 831, Keflavíkurflugvelli - 1. áfangi

ÚTBOÐ NR. 6061030-G

Framkvæmdasýsla ríkisins, f.h. Landhelgisgæslu Íslands, óskar eftir tilboðum í framkvæmdir við breytingar á raflögnum í byggingu nr. 831, sem er innan öryggissvæðis Keflavíkurflugvallar. Leggja skal til 3x400V, 50Hz aðaltöflu með skiptirofum fyrir net og rafstöð og leggja nýtt lágspennt dreifikerfi í bygginguna. Smíða, setja upp og tengja skal nýjar dreifitöflur og greinatöflur, setja upp kapalstiga og leggja nýja stofna frá aðaltöflu að dreifitöflum. Skipta skal um lampa, rafbúnað, innlagnarefni, tengla, rofa, mótora og dælur og breyta lömpum ásamt öðru sem tilgreint er í verklýsingu og á teikningum.
Í byggingunni er háspennt 4160V, 60Hz dreifikerfi, 4160/208V, 60Hz spennar, 208V, 60Hz dreifitöflur og undirtöflur sem verða í notkun þegar verkið hefst. Í rafstöðvarrými hefur verið komið fyrir spennistöð á vegum á HS-Veitna hf. og í rýminu er einnig vararafstöð sem áfram verður nýtt fyrir flugskýlið. Byggingin er flugskýli með verkstæðum, skrifstofum, rafstöðvarrými, tæknirýmum, göngum, salernum og geymslum á tveimur hæðum í sambyggðum hliðarbyggingum við flugskýlið og er samtals um 12.200 fermetrar. Fara þarf inn um vaktað hlið til þess að komast á verkstað og skulu starfsmenn verktaka hafa öryggis- og aðgangsheimild inn á vinnusvæðið og fylgja öryggiskröfum Landhelgisgæslu Íslands, Isavia og þeim reglum sem gilda á öryggis- og varnarsvæðum. Bakgrunnskoðunar verður krafist af verktaka og öllum starfsmönnum sem koma að verkinu og einnig af undirverktökum. Allir starfsmenn verktaka þurfa að fylla út trúnaðaryfirlýsingarform og mæta á kynningu í öryggismálum vegna byggingar 831. Tilboðsskrá með öllum magntölum fylgir með útboðsgögnum.

Vettvangsskoðun verður haldin föstudaginn 5. september 2014 kl 10-11 að viðstöddum fulltrúa verkkaupa.

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 30. júní 2015.

Útboðsgögn verða til afhendingar hjá Framkvæmdasýslu ríkisins, Borgartúni 7A, 105 Reykjavík frá og með þriðjudeginum 2. september 2014, opnunartími 8:30 - 16:00.
Tilboðin verða opnuð hjá Framkvæmdasýslu ríkisins 16. september 2014 kl. 11:00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

FRAMKVÆMDASÝSLA RÍKISINS

ÚTBOÐ

Útboð 15723 -
Breytingar á brottfararsal Norðurbyggingar Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar.

Ríkiskaup fyrir hönd Isavia ohf. óska eftir áhugasömum aðilum til að taka þátt í opnu útboði vegna breytinga á brottfararsal Norðurbyggingar Flugstöðvar Leifs Eiríkssonar.

Verkið felst í rifi á hluta gólfefna, lofta og innveggja ásamt viðeigandi förgun og endurinnréttingu hæðar. Gerður verður stjórnunarsamningur við verktaka um stýringu á undirverktökum og efnisinnkaupum.

Áætlað upphaf framkvæmda er 01.11.2014 og skal verkinu vera að fullu lokið eigi síðar en 30.04.2015.

Nánari upplýsingar má finna í útboðsgögnum, sem verða aðgengileg á vef Ríkiskaupa **(www.rikiskaup.is)** miðvikudaginn 3. september nk. Tilboðum skal skila til Ríkiskaupa, Borgartúni 7c, 105 Reykjavík þar sem þau verða opnuð 23.09.2014, kl. 11.00 að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Borgartúni 7c, 105 Reykjavík
Sími 530 1400
www.rikiskaup.is

RÍKISKAUP

FORVAL

Fasteignafélag Árborgar slf

Sunnulækjarskóli, viðbygging

Fasteignafélag Árborgar óskar eftir áhugasömum aðilum til þess að taka þátt í forvali vegna viðbyggingar við Sunnulækjarskóla, Selfossi. Áhugasamir aðilar sendi tölvupóst á netfangið gds@arborg.is þar sem fram komi nafn aðila, kennitala, heimilisfang, netfang og símanúmer.

Lýsing á verkinu:
Byggð verður viðbygging við austurenda langhúss byggingarinnar. Byggingin er tvær hæðir með loftræsitæknirými á þaki, mjög svipað kennsluálmunni til norðurs. Einnig verður langhúsbyggingin lengd til austurs. Steyptar plötur hússins eru með eftirspenntum köplum. Áætluð stærð viðbyggingarinnar er um 1.370 m2. Búið verður að grafa fyrir viðbygginu, fylla undir sökkla og girða af vinnusvæðið. Gert er ráð fyrir að efri hæð viðbyggingar verði fullbúin og tilbúin til notkunar í ágúst 2015 og neðri hæðin og lóð í júlí 2016. Taka verður tillit til þess við alla skipulagningu og framkvæmd verksins að skólinn er í fullri notkun.

Forvalsgögn verða send út frá 1. september í rafrænu formi með tölvupósti til þeirra er lýst hafa áhuga sínum á þátttöku í forvalinu um verkið. Gögnum skal skila inn í seinasta lagi 18. september 2014 kl. 15:00. Þeir aðilar sem uppfylla kröfur sem fram koma í forvalsgögnum geta tekið þátt í útboði á verkinu.

MANNVIT

Mannvit hf. | Urðarhvarfi 6 | 203 Kópavogi | Sími: 422 3000 | www.mannvit.is

BÍLASTÆÐASJÓÐUR

Breyting á gjaldskyldutíma á gjaldskyldum bílastæðum Reykjavíkurborgar

Frá og með 1. september 2014 verður gjaldskyldutími á bílastæðum Reykjavíkurborgar á gjaldsvæðum 1, 2 og 3 frá kl. 9 til kl. 18 virka daga og frá kl. 10 til kl. 16 á laugardögum.

Bílastæðasjóður Reykjavíkur
Vonarstræti 4, 101 Reykjavík

til leigu

Til leigu áhugavert lönaðar-/geymsluhúsnæði

Til leigu er nýendurgert og vel staðsett húsnæði í Sandgerði.

Húsnæðið er með góðu aðgengi, mikilli lofthæð og stórum innkeyrsluhurðum.

Val er um mismunandi stærðir frá 150fm. Um er að ræða hagstætt leiguverð.

Nánari upplýsingar veitir Sigurður í síma 898-7820

styrkir

Námsleyfi grunnskólakennara og skólastjórnenda

Stjórn Námsleyfasjóðs auglýsir eftir umsóknum um námsleyfi grunnskólakennara og stjórnenda grunnskóla skólaárið 2015–2016. Stjórn sjóðsins hefur ákveðið að við úthlutun verði sett í forgang nám sem tengist:

- þróun kennsluhátta sem stuðla að fjölbreyttum námsaðferðum í lestri/stærðfræði
- kennslu nemenda af erlendum uppruna

Skal allt að 1/3 námsleyfa úthlutað vegna þessa.

Umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á heimasíðu Sambands íslenskra sveitarfélaga **www.samband.is.** Umsóknir á öðru formi verða ekki teknar gildar. Ekki er tekið við viðbótargögnum og því verða allar upplýsingar að koma fram í umsókninni.
Umsóknarfrestur er til og með 1. október 2014.

Umsækjandi, sem æskir námsleyfis, skal fullnægja eftirfarandi skilyrðum og skuldbindingum, sbr. reglur um Námsleyfasjóð:

a) Hafa gegnt starfi í 10 ár samtals við kennslu, ráðgjöf eða stjórnun í grunnskóla, í eigi minna en hálfu starfi, og verið í starfi sl. fjögur ár.
b) Vera fastráðinn starfsmaður sveitarfélags eða aðila sem stofnað er til með samstarfi sveitarfélaga og taka laun samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Félags grunnskólakennara eða kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og Skólastjórafélags Íslands.
c) Ljúka 60 ECTS eininga háskólanámi eða sambærilegu námi, miðað við 1/1 námsleyfi, og skal námið miða að því að nýtast viðkomandi í því starfi sem hann er ráðinn til að sinna.
d) Að loknu námsleyfi skal námsleyfishafi senda stjórn sjóðsins innan fjögurra mánaða staðfest vottorð skóla um nám í námsleyfinu.
e) Enginn getur fengið hærri fjárhæð í námsleyfi en sem nemur tveggja ára föstum launum á starfsævi viðkomandi.
f) Laun í námsleyfi miðast við starfshlutfall námsleyfisþega næsta skólaár áður en námsleyfi hefst eða meðaltal síðustu þriggja ára ef það er hærra.

Nánari upplýsingar veitir Klara E. Finnbogadóttir í síma 515 4900 eða í tölvupósti á **klara.e.finnbogadottir@samband.is**

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd og umönnun
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Ofanleiti 5
103 Reykjavik
Miðsvæðis - stutt í alla þjónustu

Stærð: 106,1 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1985
Fasteignamat: 28.050.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

María Kristín
Sölufulltrúi
8217676
maria@remax.is

Brynjólfur
Sölufulltrúi
820-8080
binni@remax.is

Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

Snyrtileg og góð sameign | **Verð: 35.900.000**

Góð 4 herbergja íbúð í einstaklega vel viðhöldnu og snyrtilegu fjölbýli á frábærum stað miðsvæðis í Reykjavík. Um er að ræða eign sem er skráð 106,1 fm. með stæði í bílskýli.
Einstaklega vel staðsett eign það sem er stutt í alla þjónustu, Kringlan í göngufæri.
Bókið skoðun sjón er sögurríkari.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

LAUS STRAX !
203 Kópavogur
Hörðukór 3 - Útsýnisíbúð

Stærð: 126,5 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2007
Fasteignamat: 31.600.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Opið Hús

María Kristín
Sölufulltrúi
8217676
maria@remax.is

Brynjólfur
Sölufulltrúi
820-8080
binni@remax.is

Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

Opið hús mánud. 1 sept. kl.18 - 18:30 | **Verð: 33.900.000**

Glæsileg útsýnisíbúð kórunum í Kópavogi. Vo nduð, vel skipulo gð, fjo gurra herbergja íbúð nálægt allri almennri þjónustu. Þrjú góð svefnherbergi, eldhús með góðri eldhúsinnréttingu, borðstofa og stofa í bjo rtu alrými með stórum gluggum og frábæru óhindruðu útsýni, rúmgott baðherbergi, baðkar og sturta, gott skápaplass. Þvottahús innan íbúðar. Fínar yfirbyggðar svalir með viðarplötum á gólfi.
Íbúðinni fylgir stæði í bílskýli.
VERIÐ VELKOMIN Í OPIÐ HÚS Á MÁNUDAGINN.

RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Lynghagi 17
107 Reykjavík
Einbýli með 2 auka íbúðir

Stærð: 295,8 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1957
Fasteignamat: 78.850.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Opið Hús

Davíð Ólafsson
Lögg. fasteignasali
897 1533
david@remax.is

Mánudaginn 1. sept frá kl. 18:00-18:30 | **Verð: 89.400.000**

RE/MAX Alpha kynnir: Veglegt einbýlishús við Lynghaga í Reykjavík. Fullbúin 50m2 íbúð er í kjallara með sér inngang. Við húsið stendur bílskúr og 45m2 stúdíóíbúð með útgengi út í fallegan garð. Húsinu er vel við haldið og búið er að endurnýja lagnir, þak og glugga. Einstök eign á þessum vinsæla stað.
Bókið skoðun hjá Davíð Ólafssyni í síma 897 1533 eða david@remax.is

Austurstæti 10
101 Reykjavík
Í hjarta miðbæjar

Stærð: 286,4 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 1931
Fasteignamat: 43.290.000

RE/MAX Senter

Bókið skoðun í síma 899-6753 | **Verð: 0**

RE/MAX SENTER KYNNIR: Til sölu eða leigu. Flott skrifstofu hæð á vinsælum stað í Reykjavík. Um er að ræða 286,4 með glugga hliðum á tvo vegu á 4 hæð í lyftuhúsi. Húsnæðið er í dag innréttað sem skrifstofur með móttöku.

Jákvæð umsók liggur fyrir hjá Byggingarfulltrúa í Reykjavík um breyta notkun úr því að vera atvinnuhúsnæði yfir í íbúðarhúsnæði.

Eigandinn skoðar öll skipti.

Upplýsingar veitir Ástþór Reynir í síma 8996753.

Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

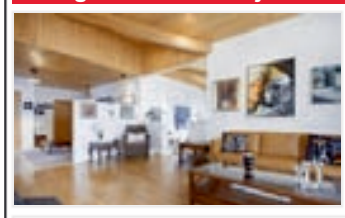
RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Bæjartún 13
200 Kópavogur
Glæsilegt einbýli við Fossvogsdal

Stærð: 268,5 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1984
Fasteignamat: 54.500.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Alpha

Rúmgóð aukaíbúð á jarðhæð - Barnvænt hverfi | **Verð: 68.000.000**



RE/MAX Alpha kynnir: Glæsilegt og mjög vel staðsett 268,5 fm einbýlishús við Fossvogsdal í Kópavogi.
Húsið er rúmgóðri auka íbúð á jarðhæð. Fallegur garður í góðri rækt með sólpalli.
Efri hæð. Eldhús: vönduð eikar innrétting, flísar á gólfi. Inn af eldhúsi er þvottahús með hvítri innréttingu.
Stofa/borðstofa: hátt til lofts, með arni og parketi á gólfi. Garðstofa: gegnið niður tvær tröppur frá stofu, garðastofan er með náttúrflísum á gólfi, útgengt á góða timburverönd með skjólgirðingu. Tvö rúmgóð barnaherbergi með góðum fataskápum . Mjög rúmgott hjónaherbergi með parketi á gólfi og góðum fataskáp. Neðri hæð. Rúmgóð 2-3 herbergja íbúð. Eldhús með hvítri innréttingu. Rúmgott sjónvarpshol. Baðherbergi með hvítlakkaðri innréttingu, sturtuklefa, hvítlakkaður panill á veggjum og lofti, flísar á gólfum. Hjónaherbergi með góðum fataskáp. Björt stofa. Inn af sjónvarpsholi er stórt þvottahús og tvær geymslur
Bílskúr: 25,4 fm með heitu og köldu vatni, gólf lakkað. Bílastæði hellulagt og upphitað.
Sjón er sögu ríkari !!

María Kristín
Sölufulltrúi
8217676
maria@remax.is

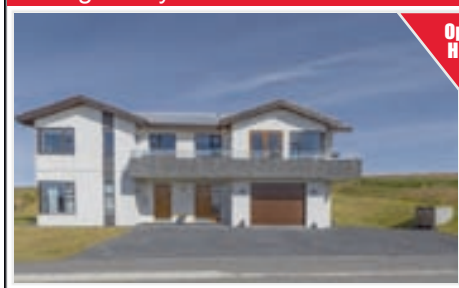
Sylvía Walthersd
Lögg. fasteignasali
4777777
sylvia@remax.is

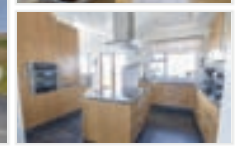
RE/MAX Alpha - Skeifan 17 - 108 Reykjavík - Sími: 4777777 - www.remax.is

Kleifakór 10
203 Kópavogur
Fallegt einbýli með auka íbúð.

Stærð: 289,3 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 68.600.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter


Opið Hús



Sigríður Guðna
Sölufulltrúi
663 3219
sigga@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
4144700
arg@remax.is

Opið hús sunnudag 31.ágúst 17:00-17:30 | **Verð: 69.900.000**

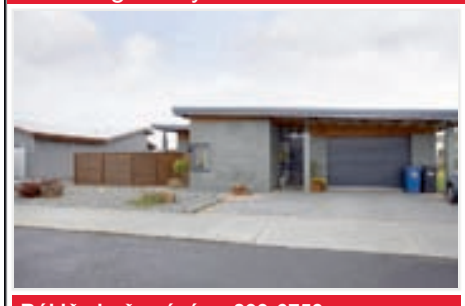
Fallegt einbýli með bískúr og auka 2ja herbergja íbúð. Glæsilegt útsýni.
Forstofa með fataskáp, flísar, innangengt í bílskúr. Rúmgóð stofa og borðstofa, parket/flísar, útgengi á svalir. Eldhús með fallegri innréttingu, flísar. Þrjú svefnherbergi, parket, fataskápar. Barðherbergi flísalagt, hornbaðkar, sturta, falleg innrétting. Heitur pottur í garði. Innangengt er í fallega 2ja herbergja íbúð og einnig er sér inngangur í hana.
Einstaklega skemmtileg eign sem vert er að skoða.

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Furuvellir 28
221 Hafnarfjörður
Glæsilegt einbýli á einni hæð!!

Stærð: 229,1 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 2004
Fasteignamat: 43.400.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter



Gunnar Sverrir
Sölufulltrúi
8622001
gunnar@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
899 6753
arg@remax.is

Bókið skoðun í síma 899-6753 | **Verð: 58.500.000**

Einkar glæsilegt 229,1fm einbýlishús á einni hæð, þar af 39,8 fm bílskúr við Furuvelli í Hafnarfirði.
Húsið er allt hið glæsilegasta og hefur lítið verið til sparað. Innfelld lýsing er í öllu húsinu. Sérsniðin gluggatjöld eru í öllu húsinu. Innihurðir eru allar extra háar og vandaðar viðarhurðir. Fullbúinn gólfhitakerfi í húsinu. Einnig er öryggiskerfi tengt inn í húsið. Húsið er fullbúið að innan og utan.
Glæsilegt og vel vandað viðhaldslítið hús á einni hæð.

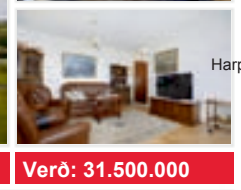
RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Forsalir 1
201 Kópavogur
3ja herb. íbúð m/stæði í bílakj.

Stærð: 90,6 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2001
Fasteignamat: 23.400.000

RE/MAX Lind

Opið Hús



Harpa Mjöll Grétarsdóttir
Sölufulltrúi
772 5583
harpa@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

Sunnudaginn 31. ágúst kl. 17:00-17:30 | **Verð: 31.500.000**

RE/MAX Lind kynnir fallega 90,6 m2, 3ja herbergja íbúð á 4. hæð í lyftuhúsi með stæði í bílakjallara við Forsali í Kópavogi.
Íbúðin skiptist í stofu með útgengt út á yfirbyggðar svalir, eldhús með fallegri eikarinnréttingu, tvö svefnherb með skápum., baðherbergi með innréttingu og baðkari og þvottahús/geymslu.
Húsið er vel staðsett í vinsælu hverfi í Kópavogi.
Stutt er í alla þjónustu s.s. verslanir, sundlaug, heilsugæslu og skóla.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Allar frekari upplýsingar veitir

Þórey Ólafsdóttir

Sölufulltrúi / viðskiptafræðingur

Gsm 663 2300

thorey@remax.is

FRÍTT VERÐMAT
thorey@remax.is

RE/MAX LIND

Hliðasmára 6 – 201 Kópavogur
Sími 510 7900 – www.remax.is
Þórunn Gísladóttir. lögg. fast

NÝTT VERÐ - Lindasmári 39

201 Kópavogur
Fimm svefnherbergi og suðursvalir

Stærð: 165 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1994
Fasteignamat: 36.700.000

Mánudaginn 1. sept. kl 17:30 og 18:00 | Verð: 39.900.000

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sérlega rúmgóða sjö herbergja fjölb á tveimur hæðum á einum bestu stað í Smáraþverfi Kópavogs þar sem stutt er í alla þjónustu, skóla og leikskóla. Fimm rúmgóð svefnherbergi, nýuppgert baðherbergi með tengi fyrir þvottavél, falleg eldhús með góðum borðtæki og samliggjandi stofa og borðstofa og suðursvölum. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir sölufulltrúi/viðskiptafræðingur í síma 663 2300, thorey@remax.is - Remax Lind.

Brúnastaðir 25

112 Reykjavík
Fallegt endaraðhús með 5 svefnherb

Stærð: 209,8 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1999
Fasteignamat: 48.900.000
Bílskúr: Já

Sunnudaginn 31. ágúst kl 15:00-15:30 | Verð: 56.900.000

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu sérlega fallegt og vel skipulagt endaraðhús á Brúnastöðum í Grafarvogi með mikilli lofthæð. Rúmgóð stofa/borðstofa og góð vinnueldhús, þvottahús og bílr innaf eldhúsi. Í enn rúmgóð svefnherbergi, fataherbergi innaf hjónaherbergi og tvö baðherbergi. Í allegur og snirtilur garður, hellulögð verönd fyrir framan, stór afgirtur pallur í bakgarði, innangengt í rúmgóðan bílskúr með góðu milliloft. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300 eða thorey@remax.is

NÝTT - Breiðagerði 21

108 Reykjavík
Mikið endurnýjað með suðurgarði

Stærð: 142 fm
Fjöldi herbergja: 7
Byggingarár: 1952
Fasteignamat: 34.800.000

Sunnudaginn 31. ágúst kl 16:00-16:30 | Verð: 54.900.000

RE/MAX Lind kynnir í einkasölu mikið endurnýjað einbýlishús á frábærum stað við Breiðagerði í Reykjavík, aðeins örstutt frá skóla og leikskóla. Í húsinu eru Svefnherbergi, 2baðherbergi, sjónvarpshol og opið eldhús að hluta inn í bjarta stofu. Afgirtur suðurgarður með stórum timburpalli, tveimur góðum geymsluhúsum og heitum potti. Húsið er klæddt steinni en skraning FAR gerir ráð fyrir eða um 200 fermetra á gólffleti í það hella þar sem reið, sem er ca 60 ferm er ekki inni í ofanþ fermetrum. Frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

NÝTT - Furuás 5

210 Garðabær
Vönduð eign í algjörum sérflokki

Stærð: 225,7 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 2002
Fasteignamat: 64.950.000
Bílskúr: Já

Sunnudaginn 31. ágúst kl 17:00-17:30 | Verð: 84.900.000

RE/MAX Lind og Þórey kynna í einkasölu vandað einbýli í algjörum sérflokki á einum besta stað í Ásahverfinu í Garðabæ. Aðkoman að húsinu er sérlega falleg, garðurinn grónn og afgirt suðurverönd með heitum potti og skemmtilegri lýsingu. Hér er á ferðinni vandað og vel skipulagt fjölskylduhús á einstökum stað í barnvænu hverfi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir í síma 663 2300 eða thorey@remax.is.

OPIÐ HÚS
að Austurkór 109-115
MILLI KL 18:30 OG 19:00 ÞRIÐJUDAGINN 2. SEPT

Vel skipulögð og vönduð 190 fm raðhús í byggingu á einni hæð með bílskúr á frábærum stað við Austurkór í Kópavogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla sem og útivistarsvæði Kópavogs við Vatnsenda og Elliðavatn. Húsin eru staðsteypt og skilast fullbúin að utan með steyptum stoðveggjum og timburpöllum, lóðin verður tyrfð og frágengin en innkeyrslan grófjöfnuð. Einnig er hægt að fá húsin afhent tilbúin til innréttinga eða fullbúin án gólfefna.

NÝTT Á SKRÁ - OPIÐ HÚS AÐ ENGJAÞINGI 5-7 Í KÓPAVOGI.

MILLI KL 17:30 OG 18:00, ÞRIÐJUDAGINN 2.SEPTEMBER & MILLI KL 17:30 OG 18:00, FIMMTUDAGINN 4. SEPTEMBER

AÐEINS 11 ÍBÚÐIR EFTIR

Vel skipulagðar og vandaðar 3ja & 4ra herb íbúðir með sérinngangi af svölum á frábærum stað við Engjaþing í Kópavogi þar sem stutt er í alla helstu þjónustu, skóla og leikskóla sem og útivistarsvæði Kópavogs við Vatnsenda og Elliðavatn.

Húsið eru staðsteypt lyftuhús og skilast fullbúið að utan með frágenginni lóð. Stórir bílskúrar og gleríokun á svalagangi. Íbúðirnar skilast fullbúnar án gólfefna í október/nóvember 2014.

Íbúð 201	Íbúð 202	Íbúð 203	Íbúð 204	Íbúð 205	Íbúð 206
186 ferm	145,1 ferm	105,1 ferm	105,2 ferm	145,1 ferm	186 ferm
4ra herb m/bílsk	3ja herb m/bílsk	3ja herb	3ja herb	3ja herb m/bílsk	4ra herb m/bílsk
verð 44,9 m	verð 37,5 m	verð 31,9 m	verð 31,9 m	verð 37,5 m	verð 44,9 m

Íbúð 301	Íbúð 302	Íbúð 303	Íbúð 304	Íbúð 305	Íbúð 306
178,6 ferm	142,6 ferm	105,7 ferm	105,8 ferm	142,6 ferm	178,6 ferm
4ra herb m/bílsk	3ja herb m/bílsk	3ja herb	3ja herb	3ja herb m/bílsk	4ra herb m/bílsk
SELD	verð 38,5 m	verð 32,9 m	verð 32,9 m	verð 38,5 m	verð 45,9 m

HÖFUÐBORG

Hliðasmára 2, 201 Kópavogur
Kristján Ólafsson,lögg.fast.
kol@hofudborg.is
sími: 414 4488

Allar frekari upplýsingar veita

Sölvi Þór Sævarsson
solvi@hofudborg.is
gsm: 618 0064

Þórey Ólafsdóttir
thorey@remax.is
gsm: 663 2300

RE/MAX LIND

Hliðasmára 6, 201 Kópavogur
Þórunn Gísladóttir,lögg.fast.
thorunn@remax.is
sími: 510 7900

Framúrskarandi þjónusta

GUNNAR VALSSON
SÖLUFULLTRÚI
Sími: 699 3702
gv@remax.is

HANNES STEINDÓRSSON
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI
Sími: 699 5008
hannes@remax.is

Norðurbrú 4, 210 Garðabæ
Verð: 48.900.000

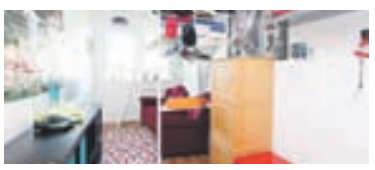
Stærð: 135,2 m²
Herbergi: 5
Byggingarár: 2004

Mjög falleg og vönduð fjögurra herbergja íbúð á efstu hæð með 30 fm svölum og fallegu útsýni. Einungis tvær íbúðir á hæðinni, sér bílastæði í bílakjallara, aukin lofthæð í íbúð.

Mímivegur 2a , 101 Reykjavík
Verð: 59.500.000

Stærð: 118 m²
Herbergi: 4
Byggingarár: 1930

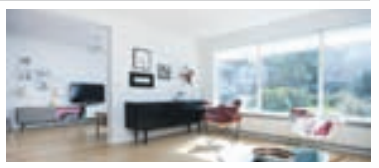
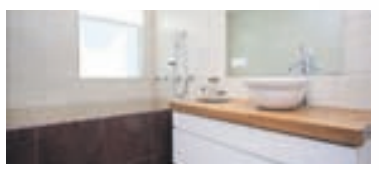
Einstök 118 fm PENTHOUSE íbúð í þingholtunum í einu fallegasta húsi höfuðborgarinnar. Vel hirt 1266 fm lóð. Glæsilegt útsýni til suðurs. Átján fm svalir með einstöku útsýni, Gólfflötur eignarinnar er um 150 fm. Eignin er mikið endurnýjuð



Njörvasund 11, 104 Reykjavík
Verð: 31.900.000

Stærð: 99 m²
Herbergi: 4
Byggingarár: 1959

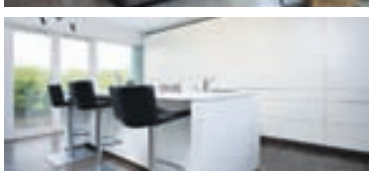
Opið hús mánudaginn 1. sept. kl. 18:00-18:30
Falleg og mikið endurnýjuð fjögurra herbergja íbúð með sérinngangi í fallegu þríbýlishúsi. Eignin er mikið endurnýjuð, baðherbergi, parket, skolp, vatnslagnir að hluta ofl. Hús steypuviðgert og málað nýlega.

Lyngbrekka 5, 200 Kópavogur
Verð: 39.900.000

Stærð: 128,2 m²
Herbergi: 5
Byggingarár: 1969

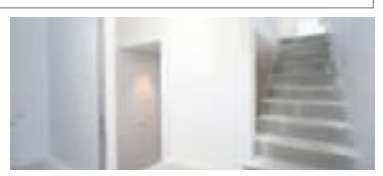
Opið hús mánudaginn 1. sept. kl. 17:00-17:30
Einstaklega falleg og mikið endurnýjuð hæð með sérinngangi í þríbýli við Lyngbrekku 5 í Kópavogi. Hæðin er björt og mjög vel skipulögð. Fjögur svefnherbergi (eitt lítið).



Suðursalir 20, 201 Kópavogur
Verð: 53.900.000

Stærð: 187,3 m²
Herbergi: 5
Byggingarár: 2004

Opið hús mánudaginn 1. sept. kl. 17:30-18:00
Vel staðsett parhús með 50 fm sólpalli til suðurs. Sérsmíðaðar innréttingar. Fjögur rúmgóð herbergi Gólfhiti, hitastýri kerfi komið og tengt.



Rauðagerði 34 a , 108 Reykjavík
Verð: 59.000.000

Stærð: 199,1 m²
Herbergi: 6
Byggingarár: 2011

Laust til afhendingar strax. Vönduð nýbygging með miklu og fallegu útsýni í þessu rótgróna og vinsæla hverfi. Glæsilegt hús, mjög vel staðsett efst í botnlanga, mikil lofthæð, ál tré gluggar, vönduð lýsing frá rafkaup, hiti í gólfi, hitastýrikerfi komið og frágengið), forhitari á vatni.

Sléttuvegur 15, 108 Reykjavík
Verð: 34.900.000

Stærð: 95,2 m²
Herbergi: 3
Byggingarár: 1992

Mjög falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 2.hæð fyrir eldri borgara við Sléttuveg 15 í Rvík. Öll nauðsynlegt þjónusta í næsta nágrenni.

Krókamýri 22, 210 Garðarbæ
Verð: 73.900.000

Stærð: 304,1 m²
Herbergi: 7
Byggingarár: 1983

Mjög fallegt einbýlishús á frábærum stað við Krókamýri 22 í Garðabæ. Húsið er endurnýjað að hluta og er skipt í tvær íbúðir í dag, einfalt að breyta tilbaka. Húsið er vel staðsett, frábært útsýni, mikið grænt svæði/leiksvæði.

Þorrasalir 17

Vertu velkomin í opið hús í dag 30. ágúst milli kl. 16-18

Nýjar íbúðir í sérlega vönduðu klasahúsi við Þorrasali 17 í Kópavogi.

- Sérinngangur í allar íbúðir.
- Bílakjallari.
- Vandaðar innréttingar.
- Frábær staðsetning við golfvöll GKG og gönguleiðir í Heiðmörk.
- Nálægð við Salaskóla, sundlaug og íþróttamiðstöð, verslun og heilsugæslu.

Stærðir 85 - 126 fm.
Verð 31,9 - 42,9 milljónir. kr.

Íbúð	Stærð	Geymsla	Herbergi	Hæð	Verð
0101	95,8		2	1	32.900.000
0102	101,4	10,6	3	1	34.900.000
0201	109,8	12,5	3-4	2	SELD
0202	98,6	7,8	3	2	38.900.000
0203	116,3	11,5	4	2	41.500.000
0204	114,1	23,6	3	2	38.900.000
0205	118,3	13,5	4	2	40.900.000
0206	106,7	16,2	3	2	36.900.000
0207	85,4	11,2	3	2	32.900.000
0208	121,9	12,7	3-4	2	41.900.000
0209	124,1	14,2	4	2	41.900.000
0210	87,6	13,4	3	2	31.900.000
0211	87,8	13,6	3	2	31.900.000
0212	122	12,8	3-4	2	42.900.000
0301	105	7,7	3-4	3	SELD
0302	100,4	9,6	3	3	SELD
0303	116,3	11,5	4	3	41.500.000
0304	104	13,5	3	3	SELD
0305	116,7	11,9	4	3	40.900.000
0306	102	11,5	3	3	SELD
0307	85,2	11,1	3	3	31.900.000
0308	119	9,8	3-4	3	42.500.000
0309	125,6	15,7	4	3	SELD
0310	86,1	11,9	3	3	SELD
0311	86,2	12	3	3	31.900.000
0312	122,3	13,1	3-4	3	42.900.000

Birt með fyrirvara á prent- og innslátturvillum.

Allar nánari upplýsingar veita:

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
hannes@remax.is
699-5008

Stefán Jarl Martin
Sölufulltrúi
stefan@remax.is
892-9966

RE/MAX Lind

Við fögnum okkar fyrsta starfsári!

Ef þú ert í fasteignahugleiðingum þá getum við aðstoðað þig.

Kveðja, Starfsfólk RE/MAX Fjarðar

RE/MAX Fjörður

Guðrún
Framkvæmdastjóri
820-0490

Hildur
Sölufulltrúi
775-9845

Ársæll
Sölufulltrúi
896-6076

Jóhannes
Sölufulltrúi
777-8664

Páll
Lögg.fasteignas.
861-9300

Víglundur
Sölufulltrúi
891-9981

Tryggvi
Sölufulltrúi
780-3060

RE/MAX Fjörður | Lækjargata 34d. | 220 Hafnarfirði | Sími: 519-5900

Hrísmóar 4
210 Garðabær
Snyrtileg eign í Garðabænum

Stærð: 72,2 fm
Fjöldi herbergja: 2
Byggingarár: 1984
Fasteignamat: 18.950

Sunnudaginn 31. ágúst kl.14:00 - 14:30 | **Verð: 27.900.000**

Falleg og vel skipulögð 2ja herbergja, 72,2 fm, íbúð á annari hæð í lyftuhúsi við Hrísmóa ásamt stæði í bílgeymslu. Nýlega endurnýjað eldhús með flísum á gólfi. Björt stofa og borðstofa með útgengi á flísalagðar suðursvalir. Innan íbúðar er geymslurými með flísum á gólfi, hægt að nýta sem vinnuherbergi. Sameiginlegt þvottahús er á hæðinni, hver íbúð með sína vél. Stutt í verslanir og þjónustu á Garðatorgi.

RE/MAX Fjörður

Hildur Eggertsd
Sölufulltrúi
775 9845
hildure@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Norðurbakki 25B
220 Hafnarfjörður
Glæsileg útsýnisíbúð á 3. hæð

Stærð: 117,9 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2007
Fasteignamat: 30.750.000

Sunnudaginn 31. ágúst kl.15:00 - 15:30 | **Verð: 42.900.000**

Glæsileg útsýnisíbúð á besta stað í Hafnarfirði. Vönduð, vel skipulögð, fjögurra herbergja íbúð á rólegum stað nálægt miðbænum. Þrjú góð svefnherbergi með skápum, eldhús með granít á borðfleti, borðstofa og stofa í björtu alrými með stórum gluggum og frábæru óhindruðu útsýni yfir höfnina og Faxaflóa, rúmgott baðherbergi, baðkar og sturta, gott skápapláss. Þvottahús innan íbúðar. Tvennar svalir eru á íbúðinni, aðrar flísalagðar en hinar yfirbyggðar. Íbúðin er í lyftuhúsi, stæði í bílgeymslu.

RE/MAX Fjörður

Hildur Eggertsd
Sölufulltrúi
775 9845
hildure@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Lækjarberg 15
220 Hafnarfjörður
Falleg eign á rótgrónum stað.

Stærð: 265,8 fm
Fjöldi herbergja: 5
Byggingarár: 1991
Fasteignamat: 52.100.000
Bílskúr: Já

Sunnudaginn 31.ágúst kl 16:00-16:30 | **Verð: 65.000.000**

RE/MAX Fjörður kynnir fallegt tvílyft einbýli með auka íbúð og innbyggðum bílskúr samtals 265,8 fm og þar af bílskúr 38,8 fm. Íbúð á neðrihæð með sér inngangi, 94,1 fm og íbúð á efrihæð 132,9 fm. Mjög góð staðsetning í Setberginu.
Húsið stendur á einstökum og rótgrónum stað í þessu vinsæla hverfi, stutt í skóla, þjónustu og fleira.
Allar nánari upplýsingar gefur Víglundur í síma 891-9981 eða viglundur@remax.is eða Páll Lögg.fasteignasali pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður

Víglundur
Sölufulltrúi
891-9981
viglundur@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Kirkjuvellir 9
221 Hafnarfjörður
Falleg og björt íbúð

Stærð: 124,8 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2006
Fasteignamat: 27.000.000
Bílskúr: Já

Sunnudaginn, 31.ágúst kl.17:00-17:30 | **Verð: 31.500.000**

RE/MAX Fjörður og Víglundur Helgason, sölufulltrúi kynna til sölu bjarta 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í snyrtilegu fjölbýli við Kirkjuvelli 9 í Hafnarfirði.Parket er á gólfum og hiti er í gólfum. Gott opið eldhús með borðplötum úr sandsteini. Baðherbergi með góðri innréttingu, baði og sturtuklefa. Íbúðinni fylgir bílastæði í bílakjallara. Eign sem hægt er að mæla með. Stutt er í alla þjónustu, skóla, sund og o.f.l.
ATH ÍBÚÐINN ER LAUS VIÐ KAUPSAMNING.

RE/MAX Fjörður

Víglundur
Sölufulltrúi
891-9981
viglundur@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Sóltún 7
105 Reykjavík
Góð staðsetning

Stærð: 102,4 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2000
Fasteignamat: 29.300.000

Sunnudaginn 31. ágúst 15:00 til 15:30 | **Verð: 35.900.000**

RE/MAX Fjörður kynnir fallega 3ja herbergja endaíbúð á jarðhæð á þessum vinsæla stað.Falleg eign sem hægt er að mæla með.
Komið er inn í parketlagt anddyri með góðu skápaplássi.Rúmgott hjónaherbergi með parketi og góðu skápaplássi. Barnaherbergi með skáp. Rúmgóð stofa og borðstofa,útgengi á hellulagða verönd með skjólveggjum. Rúmgott eldhús með borðkrók.Þvottahús og geymsla innan íbúðar.Allar upplýsingar veitir Páll Guðmundsson,lögg.fasteignasali í síma 8619300 eða pallb@remax.is.

RE/MAX Fjörður

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

Öldusló 5
220 Hafnarfjörður
Góð staðsetning

Stærð: 110,4 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1954
Fasteignamat: 23.300.000

Sunnudaginn 31. ágúst 16:00 til 16:30 | **Verð: 23.900.000**

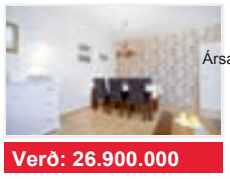
RE/MAX Fjörður og Páll kynna: Efri sérhæð með risi á þessum vinsæla stað við Öldusló í Hafnarfirði. Þetta er vel skipulögð eign sem býður upp á mikla möguleiga. Fjögur svefnherbergi og tvær stofur. Eignin þarfnast viðhalds. Stutt er í grunn- og framhaldsskóla og ýmsa aðra þjónustu.
Allar nánari upplýsingar veitir Páll Guðmundsson lögg.fasteignasali í síma 8619300 eða pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

Háaleitisbraut 24
108 Reykjavík
Sérinngangur, 3 herbergja íbúð

Stærð: 92,4 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 1963
Fasteignamat: 19.800.000



Mánudaginn 1.september kl.17:30-18:00 | **Verð: 26.900.000**

Remax Fjörður kynnir fallega og mikið endurnýjaða 92,4 fm 3 herbergja kjallaraíbúð með sérinngangi á vinsælum stað í Reykjavík. Stutt er í skóla og margþætta þjónustu. Húsið hefur verið mikið endurnýjað að utan og stendur lokafrágangur yfir og greiðir seljandi þær framkvæmdir. Tvö rúmgóð svefnherbergi og góð stofa með útgengi í garð. Eldhús með borðkrók. Stór skápur á gangi. Allar nánari upplýsingar veitir Ársæll Ó. Steinmóðsson sölufulltrúi í síma 896 6076, as@remax.is

RE/MAX Fjörður

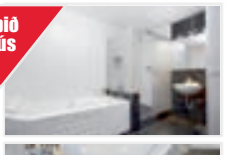
Ársæll Ó. Steinmóðsson
Sölufulltrúi
896-6076
as@remax.is

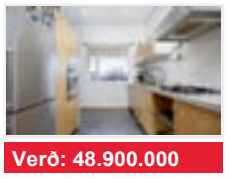
Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is

RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Víkurbakki 36
109 Reykjavík
Mjög fallegt endurnýjað raðhús

Stærð: 188,9 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1970
Fasteignamat: 35.600.000
Bílskúr: Já





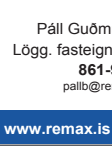
Sunnudag 31. ágúst kl. 13:30 - 14:00 | **Verð: 48.900.000**

Fallegt endurnýjað raðhús á góðum stað nálægt Mjódd. Falleg, rúmgóð stofa með sér sjónvarpsrými. Góður og lokaður suður garður ásamt sólpalli og tvennum svölum. Náttúruflísar og gegnheilt parket á gólfum. Örstutt í grunn- og leikskóla. Verið velkomin í opið hús sunnudaginn 31. ágúst kl. 13:30 - 14:00. Sjón er sögu ríkari. Eigendur eru tilbúnir til að taka 2-3ja herb. íbúð upp í kaup. Nánari upplýsingar veitir Tryggvi Þór í síma 780-3060 og tölvupóstur - tryggvi@remax.is

RE/MAX Fjörður

Tryggvi Þór
Sölufulltrúi
780-3060
tryggvi@remax.is

Páll Guðmunds
Lögg. fasteignasali
861-9300
pallb@remax.is



RE/MAX Fjörður - Lækjargata 34d - 220 Hafnarfjörður - Sími: 519 5900 - www.remax.is

Opið hús mánudaginn 1. september klukkan 18:00-18:30

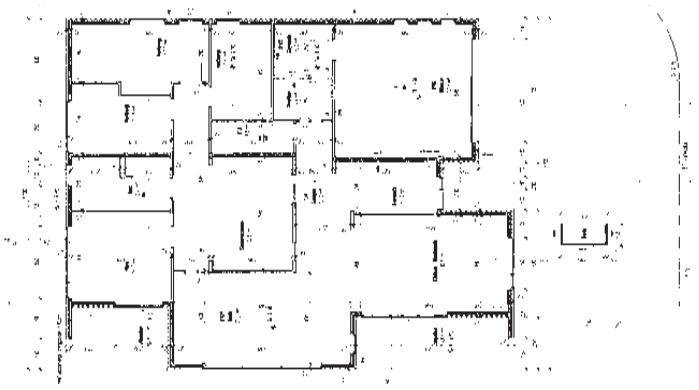
RE/MAX Senter

Einbýlishús á einni hæð á þessum eftirsótta stað | **TILBOÐ**

Einbýlishús á Akralandi, Garðabæ

Húsið er afar vandað að allri gerð og ekkert hefur verið til sparað við byggingu og hönnun þess. Húsið er til afhendingar strax. 150 fm harðviðarverönd afmörkuð með steyptum veggjum er í kringum húsið. Húsið afhendist nú þegar fullfrágengið að utan og með frágenginni lóð en tilbúið undir innréttingar að innan. Gólfhitalagnir eru í öllu húsinu og búið að draga í allt rafmagn. Gólfsíðir gluggar eru í stórum hluta hússins. Gler er þrefalt og er öryggisgler yst. Gluggar eru danskir og er hönnun þeirra framúrskarandi góð.

Allar nánari upplýsingar um eignina veitir Gunnar Sverrir í síma 862-2001 gunnar@remax.is eða Ástþór Reynir í síma 899-6753 arg@remax.is



RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Lindargata 33
101 Reykjavík
Glæsieign í Skuggahverfi

Stærð: 148,2 fm
Fjöldi herbergja: 3
Byggingarár: 2004
Fasteignamat: 48.550.000

RE/MAX Lind

laugardaginn 30 ágúst kl. 16:00-16:30 | **Verð: 64.900.000**

Glæsileg íbúð á sjöttu hæð í Skuggahverfinu með stæði í bílageymslu. Eitt svefnherbergi er í íbúðinni en mjög auðvelt að bæta við einu herbergi til viðbótar. Allar innréttingar eru sérsmíðaðar, stein borðplötur í eldhúsi og baði, innfelld lýsing og blöndunartæki. Gólfsíðir gluggar, flísalagðar svalir. Tvær geymslur fylgja íbúðinni. Hér hefur engu verið til sparað og íbúðin öll hin glæsilegasta. Kristján tekur vel á móti þér í opnu húsi í kl. 16:00-16:30

Kristján Þórir
Sölufulltrúi
6961122
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

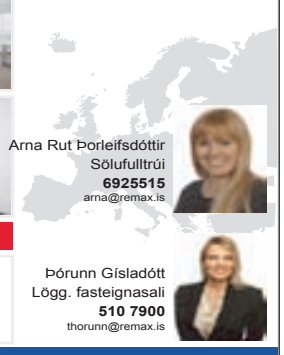
Urðarbrunnur 100
113 Reykjavík
Fallegt einbýli á tveimur hæðum

Stærð: 279,6 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 2008
Fasteignamat: 51.000.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Opið hús miðvikud. 3.sept. kl.17.30-18 | **Verð: 69.700.000**

Vel skipulagt og fallegt einbýlishús á tveimur hæðum, með rúmgóðum bílskúr, við Urðarbrunn í Úlfarsfelli. Á neðri hæðinni er sérinngangur í litla íbúð sem er mögulegt er að leigja út.
Húsið er tilvalið fyrir laghenta þar sem eftir á að klæða loft og setja gólfefni á hluta húss.



Arna Rut Þorleifsdóttir
Sölufulltrúi
6925515
arna@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Kópavogstún 10-12

Sölusýning
Laugardaginn
30. ágúst kl.14-15

Nýjar lúxusíbúðir
Skilast fullbúnar með gólfefnum.
Sér inngangur af svölum.
Stórar svalir 20-25 fm.

Verðlisti:

Íbúð	Herbergi	Stærð	Verð
001	4	151,8 fm.	54,9 m.
101	4	152,5 fm.	56,9 m.
102	3	109,2 fm.	38,9 m. Án stæðis í bílageymslu
103	3	134,7 fm.	49,9 m.
104	3	134,7 fm.	49,9 m.
105	3	108,9 fm.	39,9 m. Án stæðis í bílageymslu
106	4	152,5 fm.	56,9 m.
201	4	152,4 fm.	57,9 m.
206	4	152,4 fm.	57,9 m.

502 Penthouse 200,7 fm. ásamt 270 fm. þaksvölum og tveimur stæðum í bílageymslu.
Verð m/v skilalýsingu.

Nánari upplýsingar veita:

RE/MAX Lind

Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
hannes@remax.is
699-5008

Stefán Jarl Martin
Sölufulltrúi
stefan@remax.is
892-9966

Kristján Þ. Hauksson
Sölufulltrúi
kristjan@remax.is
696-1122

Birt með fyrirvara á prent- og innsláttarvillum.

HÓTEL -101 RVK TIL SÖLU

Fjárfesting Fasteignasala kynnir til sölu mjög vel staðsett Hótel í fullum rekstri á horni Laugavegs og Snorrabrautar. 24 herbergi með möguleika á fjölgunum á herbergjum. Fallega móttaka og veitingastaður með góðum tækjum. Vandaðar innréttingar og húsgögn. 11 stæði í bílageymslu. Einnig seljast með 7 glæsilegar íbúðir í samtengdu húsi allar með nýlegum vönduðum innréttingum og gólfefnum.

Nánari uppl. veitir Óskar í síma 822-8750 eða oskar@fjarfesting.is

FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

BYGG

TIL LEIGU
Borgartún 27 – Rvk.

Til leigu heil hæð í glæsilegu skrifstofuhúsnæði að Borgartúni 27 í Reykjavík. Hæðin er ca. 816 fm. að stærð og er á 4. hæð. Möguleiki á að skipta hæðinni upp í minni einingar Lyfta er í húsinu sem og bílageymsla sem er í kjallara. Næg bílastæði einnig á lóð hússins.

Upplýsingar veitir Gunnar í síma 693-7310. eða gunnar@bygg.is

Capacent Ráðningar

KÍKTU Á WWW.CAPACENT.IS

capacent

BORG
FASTEIGNASALA

Borg fasteignasala
Ármúla 7
108 Reykjavík
www.fastborg.is

519 5500

Þóra Birgisdóttir Fasteignasali 777 2882	**Brandur Gunnarsson** Sölumaður 897 1401	**Gunnlaugur Þráinsson** Sölumaður 844 6447	**Héðinn Birnir Ásbjörnsson** Fasteignasali 848 4806	**Sigurður Fannar Guðmundsson** Sölumaður 897 5930	**Hildur Birkisdóttir** Sölumaður 663 4539	**Ingimar Ingimarsson** Hrl. 519 5501	**Guðbjarni Eggertsson** Hrl. 519 5500	**Margrét Gunnarsdóttir** Fasteignasali 691 3555	**Stefán Páll Jónsson** Sölumaður 781 5151	**Úlfar Þór Davíðsson** Fasteignasali 897 9030	**Bryndís Alfreðsdóttir** Skrifstofustjóri 519 5500

Holtsvegur - Urriðaholti Garðabæ

Um er að ræða alls 19 íbúðir í húsi að Holtsvegi 23-25, íbúðir frá 75 til 180fm að stærð. Húsið er risið og verður með tvo stigaganga m/lyftu, bílastæða húsi en alls er húsið 5 hæða.

- 4 íbúðir seldar -

Brandur Sölumaður 897 1401

Verð frá: 28.500.000

SÖLUSÝNING mánudaginn 1. sept. kl. 16.00-18.00

Austurkór 63 – 203 Kópavogu

Borg Fasteignasala kynnir 4ra herbergja íbúðir 98 -126 fm. Nýjar og glæsilegar útsýnis íbúðir. Þetta eru vandaðar íbúðir á útsýnisstað, með góðu skipulagi, 3 svefnherbergjum í fjölbýlishúsi með lyftu og sérinngangi af svölum. Svalir eru 22 fm. og snúa ýmist mót suður/vestur. Stórkostlegu útsýni og óspillt grænt svæði í kring.

- Til afhendingar í sept. og okt 2014

Þóra Fasteignasali 777 2882

Verð frá: 33.000.000

SÖLUSÝNING mánudaginn 1. sept. kl. 16.00-18.00

Vindakór 5-7 - Kópavogur

RÚMGÓÐAR OG SMEKKLEGAR ÍBÚÐIR - BÍLAKJALLARI

Nýlegar íbúðir í fallegu fjölbýlishúsi. Sérinngangur af svalagangi og lyfta. Stórar geymslur. Borðplötur úr ljósu steinefni og eikarparket með breiðum borðum. Fjölþætt þjónusta fyrir breiðan aldurshóp. Fallegt útsýni.

Margrét Fasteignasali 691 3555

Verð frá : 33.900.000

90% lán í boði

ERTU MEÐ GÓÐA GREIÐSLUGETU?
- Möguleiki á viðbótarláni allt að 90 % af kaupverði

Vindakór 2-8

Sannkallaðar fjölskylduíbúðir
Afar hagstætt fermetraverð
Til afhendingar strax

Sölusýning
sunnudaginn 31. ágúst
15:00 – 16:00

Nánar á
vindakor.is

Nánari upplýsingar veita:
Atli S. Sigvarðsson, sölufulltrúi
atli@miklaborg.is **sími:** 899 1178

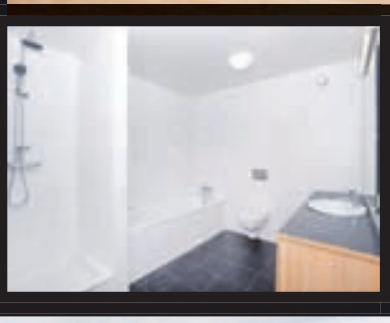
Svan G. Guðlaugsson, sölufulltrúi
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

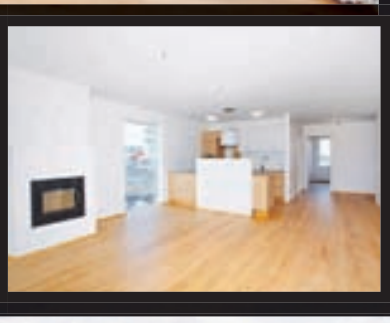
Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Stærð íbúða er á bilinu 112-166 fm,
margar með 3-4 svefnherbergjum
Stórar stofur, sturta og baðkar á baðherbergjum
Vandaðar innréttingar og viðhaldslétt að utan

- Öllum íbúðum fylgir stæði í lokaðri bílageymslu
- Möguleiki að kaupa til viðbótar bílskúr
og eða 30-40 fm viðbótargeymslu

Kórahverfið er fjölskylduvænt hverfi þar sem er gott að búa.
Kynntu þér möguleikana strax í dag og hafðu samband við sölumenn
Mikluborgar og skoðaðu vefsíðuna www.vindakor.is





FASTEIGNASALAN
MIKLABORG
Með þér alla leið

101 Reykjavík

Norðurstígur

Nánari upplýsingar veitir
Hilmar Jónasson, Sölufulltrúi
hilmar@miklaborg.is **sími:** 695 9500

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Steinsteypt hús á tveimur hæðum við Norðurstíg í Reykjavík ásamt bílskúr, heil húseign.

Húsið er samtals 212 fm að stærð samkvæmt teikningu.

Byggingaréttur.

Leitið nánari upplýsinga hjá sölumanni.

TILBOÐ

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

Kaupstaður FASTEIGNA

Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali

Sautjándajúnítorg 7, bjalla 414

Opið hús sunnudag frá kl 15:00 -16:30

Penthouse íbúð fyrir 50 ára og eldri með glæsilegu útsýni í Sjálandshverfi Garðabæjar. 3ja-4ja herbergja íbúð (144 fm)á 4 hæð í lyftuhúsnæði. Verð: 57 millj.

Nánari upplýsingar í sima:
S: 662-5599 S: 663-2725 S: 846-5993

Dalsbyggð 23 - Garðabæ.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 31.ÁGÚST FRÁ KL. 16 - 17

Glæsilegt einbýli á frábærum stað.

Glæsilegt alls 305 fm einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum tvöföldum bílskúr. Nýlega standsett að innan að mestu leiti. Glæsil. sérsmíðað eldhús, 6 svefnherbergi, 3 baðherbergi, möguleiki á aukaíbúð. Mjög góð staðsetning innst í lokaðri götu, skammt frá miðbænum. Eign sem vert er að skoða. Skipti skoðuð á minni/ódýrari íbúð. **Gott verð: 76.5 millj.** Ingólfur Gissurarson lg.fs. sýnir S: 896-5222.

Haukdælabraut 54.

OPIÐ HÚS SUNNUDAGINN 31. ÁGÚST FRÁ KL. 17:30 - 18:00

Glæsilegt nýtt raðhús á frábærum stað við Reynisvatn

Nýtt og vandað 208 fm raðhús ásamt um 40 fm nýtanlegu rými á fallegum útsýnisstað skammt norður af Reynisvatni. Húsið er til afhendingar s.t. strax, fullbúið að utan, tilbúið til innréttinga að innan, hellulagt bílaplan og fl. 4 svefnherbergi, tvö baðherbergi, skemmtilegt skipulag. Mjög vandaður og metnaðarfullur frágangur af afar traustum byggingaraðila, Pálmari Guðmundssyni =
Nýbygging í hæðsta gæðaflokki. ***Skipti skoðuð á ódýrari íbúð.***
Ingólfur Gissurarson löggiltur Fasteignasali sýnir S: 896-5222.

VALHÖLL
FASTEIGNASALA

GARÐATORG EIGNAMIÐLUN

GARÐATORGI 7
210 GARÐABÆ
Sími : 545-0800
gardatorg@gardatorg.is
www.gardatorg.is
Þóroddur S. Skaptason lögg. fasteignasali

Hellatún í Ásahreppi í Rangárvallsýslu.

Vel staðsett parhúshús með tveimur íbúðum **67.8** og **86,6fermetra**. Húsið er án innréttinga, gólfefna en með bráðabirgðaofnum. Húsið er á eignarlóð. Rafmagn og hiti í húsinu

Sölumaður: Þóroddur sími 868-4508

Kaupstaður FASTEIGNA
Sími: 546-0600

Einar Harðarsson
Lögg. fasteignasali

SUMARBÚSTAÐUR - HÁTRÖÐ 11 SVARFHÓLSSKÓGI

Glæsilegur 56 fm. sumarbústaður á eignarlóð. 2 svefnherbergi + stórt svefnloft. 8575 fm. eignarlóð á besta stað með fallegu útsýni. Heitt og kalt vatn. Heitur pottur. Lokað svæði með fjarstýrðu hliði. Möguleiki á að kaupa félag með óverðtryggðu láni upp á 9 millj.
LÆKKAÐ VERÐ: 16.9 millj.

Kristberg verður við laugardag og sunnudag og sýnir bústaðinn. Vinsamlegast pantið tíma í síma 892-1931.

STRÁ

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 árabil.

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.

Það er öruggara að velja réttu jeppadekkin

TOYO TIRES driven to perform

BFGoodrich Tires TAKE CONTROL

MAXXIS

Jeppi stendur ekki undir nafni nema hann sé vel dekkjaður. Ef þú vilt nýta til fullnustu orku, aksturseiginleika og öryggi jeppans, skiptir sköpum að velja dekk við hæfi. Þegar dekk eru annars vegar búum við yfir áratuga reynslu og þekkjum þá eiginleika sem breytilegar akstursaðstæður kalla á þegar haldið er í ferðalagið. Þetta er allt spurning um að velja réttu dekkin.

Reykjavík NESDEKK Reykjanesbæ

Þjónustusími: 561 4200

Reykjavík • Fiskislóð 30
Reykjavík • Grjóthálsi 10
Reykjanesbæ • Njarðarbraut 9

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Bílabúð Benna dekkjaþjónusta

Tangarhöfða 8 • Sími: 590 2045
Þjónustuborð: 590 2000

Nánari upplýsingar á benni.is

Torre Prendiparte var notaður sem fangelsi á 18. öld. MYND/GETTY

GIST Í GÖMLUM TURNI

Á lista Lonely Planet yfir mögnuðustu hótel heims er meðal annarra Torre Prendiparte í Bologna á Ítalíu sem var meðal annars notað sem fangelsi um tíma. Listann tóku blaðamenn vefsíðunnar saman en á honum eru þeir gististaðir sem þeim fannst merkilegast að gista á í öllum sínum fjölmörgu ferðum um heiminn.

Þegar gist er í þessum níu hundruð ára gamla og sextíu metra háa turni er ekki aðeins eitt herbergi í boði heldur allur turninn. Gistirýmið er á fyrstu tveimur hæðunum, þar er meðal annars vel búin stofa, stórt svefnloft og eldhús. Fyrir ofan eru gömlu fangageymslurnar og á þakinu er verönd þar sem útsýnið yfir Bologna er stórfenglegt.

UNDUR HAFSINS TIL BRETLANDS

Alþjóðlega kvikmyndahátíðin Undur hafsins, eða The Wonders of the World's Oceans, verður haldin víðs vegar um Bretland í september og október. Á hátíðinni, sem upphaflega var haldin í Ástralíu, verða sýndar ellefu af áhrifaríkustu sjávarstuttmyndum heims. Þær eru skeyttar saman í tveggja tíma prógramm og fá áhorfendur þannig magnaða innsýn inn í líf kafara, brimbrettakappa, sundfólks og sjávardýra.

Hátíðin hefst 4. september í Truro í Cornwall og ferðast svo til 17 bæja og borga víðs vegar um landið til 30. október.

Þeir sem eiga leið um geta skoðað dagskrána á www.oceanfilmfestival.co.uk.

ÍSLAND ER EYJA ANDAGIFTAR

Ísland er töfrum gætt í augum útlendra gesta og vitaskuld endalaus uppspretta ævintýra fyrir landsmenn um farsæla Frón. Í vikunni birtist á ferðasíðum BBC lofræða um ágæti Íslands. Þar segir að miðað við höfðatölu eigi Ísland fleiri rithöfunda en nokkurt annað land í heiminum og að þar hafi fæðst mikils metnir rithöfundar og bókmenntir undanfarið árþúsund. Því til stuðnings eru víðfrægar Íslendingasögurnar nefndar, auk almennra skáldverka og ljóða, að ógleymdum Nóbelshafanum Halldóri Kiljan Laxness.

Helstu áhrifavaldar eru sagðir stórbrotið landslag íslenskrar náttúru, óviðjafnanlegur menningararfur og ófyrirsjáanlegt veðurfar sem hafi einnig haft áhrif á nafntogaða höfunda utan íslenskra landsteina. Þannig eru sögur af íslenskum víkingum sagðar hafa fyllt JRR Tolkien andagift og íslenskt landslag spila æ stærri rullu í umgjörð kvikmynda á borð við Die Another Day og sjónvarpsþátta eins og Game of Thrones. Þá hafi Reykjavík verið útnefnd bókmenntaborg Unesco árið 2011 vegna ástar íslensku þjóðarinnar á bókmenntum og skáldskap.

SVEFNSÓFAR

Góðir að nóttu sem degi...

IDUN

INNOVATION

RECAST COZ

Tvíbreiður svefnsófi
með þykkri og góðri
springdýnu. kr. 146.400

RECAST

Tvíbreiður svefnsófi
með þykkri og
góðri springdýnu.
kr. 123.900

Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu.
Rúmfatageymsla í sökkli kr. 259.900

Tvíbreiður svefnsófi með þykkri og góðri springdýnu.
Rúmfatageymsla í sökkli kr. 198.900

INNOVATION

UPEND

Tvíbreiður svefnsófi
með þykkri og góðri
springdýnu. kr. 179.500

UNFURL

Svefnsófi
með springdýnu
Svefnbreidd 120 cm
kr. 109.900

TRYM

Sófar sem breytast
í rúm á augabragði..

LÍNAN

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

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TRAFIC- HÁPEKJA!
RENAULT Trafic háþekja. Árg.2008, ek.112þ.km, dísel, sjsk. Rennihurðar b/m, klæddur. V:2.480þ. Er á staðnum s:562-1717

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

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is

TOYOTA Rav4 x. Árgerð 2012, ekinn 52 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Krókur. Verð 4.470.000. Rnr.181911.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝR JEEP GRAND CHEROKEE LIMITED DÍSEL
V6 3.0 dísel, 241hö, leður, xenon, Bakkmyndavél, lyklalaust aðgengi omfl, Flottur og vel búinn eftirársbíll, Verð áður 10.990þkr, Tilboðsverð 9.990þkr, Er í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15
http://www.isband.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

MB bílar

100% VISA/EURO FJÁRMÖGNUN
Skoda Octavia Ambiente 2,0 4x4 skráður 06/2004 Ek. 142 þkm. Bensín, beinskiptur, dráttark. 100% fjármögnun kr. 990.000

100% VISA/EURO FJÁRMÖGNUN
Hyundai I10 skráður 04/2011 Ek. 70 þkm. Bensín, beinskiptur. 100% fjármögnun Tilboð kr. 990.000

100% VISA/EURO FJÁRMÖGNUN
VW Golf Trendline 1,6i skráður 03/2004 Ek. 174 þkm. Bensín, sjálfskiptur. 100% fjármögnun Verð kr. 690.000

100% VISA/EURO FJÁRMÖGNUN
Hyundai Tucson skráður 08/2005 Ek. 131 þkm. Bensín, sjálfskiptur, dráttarkúla. 100% fjármögnun Verð kr. 950.000

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið virka daga 10-18, laugard. 12-16
http://www.mbbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

NÝR BÍLL
Hyundai i20 Classic. Árgerðir 2014. Beinskiptir. Bensín. 5 ára ábyrgð. Frábært verð aðeins 2.090.000kr. Raðnúmer 156272. Sjá nánar á www.stora.is.

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

TOPPBÍLAR

VW Polo trendline. Árgerð 2006, ekinn 119 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000.Lítið ekinn flottur í skólann Rnr.336699.

VW Passat comfortline. Árgerð 2006, ekinn 134 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.286471.

HYUNDAI I30 comfort. Árgerð 2012, ekinn 30 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.336854.

M.BENZ Gl 320 cdi 4matic. Árgerð 2007, ekinn 107 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.390.000. Rnr.336702.

JEEP Grand cherokee laredo 4x4. Árgerð 2006, ekinn 174 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.490.000.- TILBOÐ 1.190.000. Rnr.336800.

Toppbílar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

100bilar.is bílasala

Toyota Yaris Terra, árg. 5/2005, ek 149þkm, bensín, beinskiptur, Góður bíll og gott eintak, Ásett verð 780þ.kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

vissuð þið...
börn eiga rétt á læknisaðstoð og heilbrigðisþjónustu.

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ A 200 AMG style. Árgerð 2013, ekinn 13 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.990863.

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 35 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.570.000. Rnr.990645. Dráttarkrókur, vindskeið, húddhlíf og þakbogar. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MMC Pajero. Árgerð 2008, ekinn 185 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.800.000. Rnr.990833.

Kia Sportage EX 4wd 112 hö disel. Árgerð 2005, ekinn 169 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.490.000. Rnr.210061.

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

Bílar til sölu

Til sölu Skoda Octavia 1600 TDI. árg.'12. ek. 72 þ.km. Dísel, beinks. Eyðsla 4.5 L/100. Verð 3.000.090 þús Uppls. s. 8479988.

Ford Econoline 4x4 7,3 dísel árg. 1989. Upphækkaður og innréttaður sem húsbíll. Verð 790þ. Uppl. 821-2545.

KIA RIO LX (CRDI) 2013 Disel ek. 34þús. beinsk. 6 gira. (4-5 litr/100) Verð 2.390.- Uppl. 820-2206.

TILBOÐ
Toyota Landcrusier 200 VX ek. 139þús. 2009 Árg., 7 manna, Sjálfsk., Diesel. Nýjar felgur og dekk. Ásett verð 9.900.000 Tilboðsverð 8.690.000. Uppl. í s. 8580405

AUDI Q7 DIESEL 3.0, 2011 árgerð, ek. aðeins 49 þús. 7 manna, leður,glerþak, mikið af aukahlutum, nýleg dekk, Ásett 9.900.000 Fæst staðgreitt á 8.900.000 Uppl. í s. 8580404

ERU RISPUR Á BÍLNUM ÞÍNUM ?
QUIXX PAINT SCRATCH REMOVER fjarlægir rispur úr lakki hratt og örugglega. Skoðaðu úrvalið á www.quixx.is.

Opel Astra 2001, SSK, ekinn:100.000km, verð:450.000 Uppl: 698-7968, irb4@hi.is

Ford 150 limited edition árg ,08. Ek. 78 P.KM. Bensín. Bíll í toppstandi og lítur út eins og nýr. Ásett verð 4.990.000. Til sölu og sýnis á Bílahöllinni Bíldshöfða 5. S. 567-4949.

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

VW Passat Comf, árg 2007, ekin 89 þkm, sjálfsk bensin, aukadekk og vel með farin. Verð 1.990 þ.kr. Upplýsingar gefur Jónas í 8219069

Mercedes Benz 200 árg 2003 Ek. 177þús km Tímakeðja. Verð 1050þús Uppl. í s. 8992212

Renault Kangoo á 450 þús. Árg. ,04. Ek. 196.000. Beinsk. Bensín. Sk. 2015. Ný tímareim og vatnsdæla. S. 663 3496

0-250 þús.

Nizzan Almera. Árgerð 99, ek.159 þ. Nýsk. Tilboð 250 þ.kr. Möguleiki 100% fjármögnun hjá Netgíró. uppl. í síma 778-3911

Renault Megane. Árgerð 99. Ek.220 þ. Nýsk. Ný heildsársdekk. Beinsk. Verð 170 þ.kr. Möguleiki 100 % fjármögnun hjá Netgíró. Uppl. í síma 778-3911

Mazda 323. Árgerð 98. Ek.166 þús. Ný tímar, dekk, púst og bremsur. Sjálfsk. Verð 250 þ.kr. Möguleiki 100 % fjármögnun hjá Netgíró. Uppl. í síma 778-3911

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Húsbílar

rotor.is

Dótabúð
húsvagnaeigenda

Rótor ehf, s. 5554900
Helluhrauni 4, H.f.

Vörubílar

Mótorhjól

BMW GS800 Árgerð 2008 Ekið 8800 km Hliðartöskur og topptaska fylgja. Hlífarpanna og ,'veltigrind''. Hiti í handföngum, handhlífar og hærri rúða. Verð 1.500 þús Uppl. í s. 862-0704

Fellihýsi

ATH ÖLL SKIPTI ! 2005 FELLIHÝSI.
Fallegt Palomino Yearling 10 fet m.geymslukassa. ísskáp, markísu ofl. Öll skipti bíl, hjól ofl. Stgr afsláttur. Verð 1300þ. Uppl í hafrenn@hotmail.com eða 663-2430.

Vinnuvélar

Kubota Gr 2100 árgerð 2007 Notaður 735 tíma verð 1.300.000+vsk Leó S: 8975300 eða leo@orlofshus.is

Lyftarar

Til sölu Kalmar gáma lyftari. 1977 árgerð Allar nánari upplýsingar hjá Birni í síma 893-5444

Bílaþjónusta

ÁSTANDSKOÐUN
Ertu að fara að kaupa bíl? Látttu greina ástand bílsins með söluskoðun Frumherja.

Tímapantanir í 570-9090

Hjólbarðar

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

Varahlutir

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

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

Garðyrkja

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir
Raflagnir · Málningavinna
Múrviðgerðir · Flísalagnir
Hellulagnir · Jarðvinna
Lóðavinna
Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

Sælugarðar.is
→ Garðsláttur
→ Beðahreinsun
→ Þökulagnir
→ Hellulagnir
→ Sólpallasmíði
→ Öll garðvinna
Mætum og gerum tilboð þér að kostnaðarlausu!
Kári sími: 824-1238

Tökum að okkur allt sem viðkemur garðinum, auk allrar almennrar smíðavinnu - lögg. húsasmíðameistari. Vanir menn, snör handtök. S. 824 1238.

GARÐLIST 554 1909

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

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐAVINNA INNAN SEM UTAN. 20 ÁRA REYNSLA. TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

KRAFTbindingar
699 0921 - 616 8822
kraftbindingar.is
• Mótauppsláttur
• Járnabindingar

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Golflist
99% RYKFRÍTT

Verk og efni ehf
Fasteignaviðhald • Allt viðhald fasteigna
Málningavinna • Smíðavinna
Þakviðgerðir • Flísalagnir • Múrviðgerðir
Uppl. í s. 867 4968 Njáll
verkogefni@gmail.com

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • raflagnir
• málningarvinna • flísalagnir
• trésmíðavinna • jarðvinna
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti • áklæðningar
Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

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

Nudd

Slökurnudd, heilsunudd á nuddstofunni á svæði 200. Tímapantanir í Síma 771 2117.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Ein af þeim bestu. Trúnaður. Kristín s. 8979002.

Spái: í spil, bolla, lófa og rúnir. Kr. 5000. Tímapantanir í síma 845 8896.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

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

KEYPT & SELT

Til sölu

FERÐAÞJÓNUSTUAÐILAR !
Húsgögn og fleira til sölu
Til sölu rúm (90x200), hillur, skrifborð, skrif-borðsstólar, borðstofu-/eldhúsborð, eldhússtólar, fataskápar, eldvarnar-hurðir, hitakútar og fl.
Allt notað en vel með farið og í mjög góðum gæðum.
MJÖG GOTT VERÐ
Nánari upplýsingar gefur Jóhann s. 891-8604, s. 822-7303 Eiríkur og á www.sandfellehf.is

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

150 lítra Scandia keramik ofn til sölu. Uppl í 6998120

Óskast keypt

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

til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

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

Belle jarðvegsþjöppur í miklu úrvali.
Nú er rétti tíminn að athuga með þjöppur, valtara eða hoppara fyrir vorið. Belle leysir vandann.
www.bellegroup.com
BELLE
ÁSAFL EHF
Hjallahraun 2 - 220 Hafnarfj.
s. 562 3833 - 863 5512
www.asafl.is - asafl@asafl.is

NÁMSKEIÐIN ERU AÐ HEFJAST.
GLERBRÆÐSLA, TIFFANY´S GLERSKURÐUR, LEIRMÓTUN, SKARTGRIPAGERÐ O.FL.
NÝTT KERAMIKMÁLUN.
ERUM Á FACEBOOK.COM/GLITEHF
WWW.GLIT.IS
GLIT@GLIT.IS
GLIT
Glit ehf. Krókhálsi 5, 110 Rvk. sími 587 5411

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Golflist

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

Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Hljóðfæri

Harmonikur og harmonikkugeisladiskar í úrvali. Tökum harmonikkur í umboðssölu. Harmonikur frá 40 þús. Harmonikukennsla. Borsini Super star. www.egtonar.is Sími 824 7610 & 660 1648.

HYUNDAI G-80A - Flygill sölu. Mjög vel með farinn og stóllinn fylgir. Ásett verð 700.000. Uppl. í síma 691 7030

PÍANÓ

Til sölu, vel með farið Baldwin píanó. Píanóbekkur fylgir. S: 698 0166.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Líkamsrækt

MOVEMENT MEDICINE

Þriðjudaga 5:30-7:30 pm Skaftfellingafélagið Laugarvegi 178 Inngangur við Bolholt Facebook.com/FoundationsDance

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Ökukennsla

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

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

WWW.AKSTUROGKENNSLA.IS

Ökukennsla, ökuskóli og akstursmat. Kenni allan daginn. GSM: 8973660. Guðjón Ó. Magnússon.

HEIMILIÐ

Dýrahald

Gullfallegir Golden Retriever hvolpar eru að leita að framtíðarheimili. Ættbókarfærðir hjá HRFÍ og tryggðir hjá VIS. Upplýsingar á www.bilddalsgoldenretriever.simplesite.com S. 691 4498.

til sölu tveir fallegir labrador redriver rakkar af 6 hunda goti. þeir eru 7 vikna gamlir. ættbókfærðir frá hundaræktarfélagi Íslands. Örmerktir og bólusettir. nánari upplýsingar í síma 868-8801 Svandís eða svandisb@gmail.com

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Fyrir veiðimenn

VEIÐILEYFI TIL SÖLU - LÆKKAÐ VERÐ Í SEPT!

í Staðará á Snæfellsnesi fyrir landi Traða (veiðihús) Lax og sjóbirtingur. S. 893 4515

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!

Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Mjög góð og snyrtileg 2. herb. íbúð til langtíma leigu á Kleppsvegi Rvk. Uppl. í s. 894-0040.

Stúdíóíbúð við Tryggvagötu. Tilvalin fyrir námsfólk. Leiga frá 1 sept. - 1 jún. Frábær staðsetning. Legist m/ húsgögnum. Verð kr. 110.000 m/ hússjóði. Uppl. í s: 895-2076 milli kl. 15:00 17:00 í dag.

3JA HERBERGJA ÍBÚÐ RÉTT VIÐ HÁSKÓLANN

Góð 3ja herbergja íbúð í Skerplugötu 101, rétt hjá Háskólanum Verð 160þ laus strax. Upplýsingar í síma 663 5790.

lítil 2ja herb íbúð í langtímalegu leigu 90 þ á mánuði + hiti og rafmagn. 2 mán fyrirframm. Uppgefin leiga. Uppl. s : 7762806/6628370

RAÐHÚS Í HAFNARFIRÐI TIL LEIGU !

Raðhús á tveim hæðum. Frábær staðsetning, húsnæði er í sölu og lágmarksleigutími 6 mán. Verðtilboð. Uppl. í s. 821 4958

Miðbær. 2. herb. íbúð til leigu. Með húsg. internet og öllum húsbúnaði. 190þ/mán. Íbúðin er laus frá 4. sept til 4. des. Eingöngu mjög reglusamir koma til greina. Upplýsingar á vikingstarrentals@gmail.com

MÁNAGATA-KJALLARI

2ja herb. 40 fm. íbúð með geymslu er til leigu frá 1. sept. (til langs tíma). Áhugasamir sendi upplýsingar til srg@fb.is

ÍBÚÐ TIL LEIGU Í HAFNARFIRÐI.

Um 150 fm. íbúð til leigu til 31.maí 2015, miðsvæðis í Hafnarfirði. Stórar stofur og 4 svefnherbergi. Verð 240 þúsund án hita og rafm. Uppl. í s. 8454036.

Húsnæði óskast

Ábyrg, reglusöm og snyrtileg 3ja manna fjölskylda óskar eftir 3ja herb. leiguíbúð á höfuðborgarsvæðinu. Góð meðmæli og skilvísum greiðslum lofað. Bryndís s: 695-4999

Sumarbústaðir

Vil kaupa góðan sumarbústað helst í Öndverðarnesi eða Kiðjabergi. Áhugasamir sendið uppl. á muggur49@gmail.com

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 156fm lagerhúsnæði Háholti 23, Mosfellsbæ með góðu aðgengi, 2 keyrslu hurðir 2,80x2,95 m, og 2 gönguhurðir. Húsnæðið losnar 30 nóv. Uppl. gefur Ólafía í s. 660 4481 og Þorsteinn í s. 660 4471.

Geymsluhúsnæði

UPPHITUÐ FERÐAVAGNAGEYMSLA Í BORGARF.

Gott verð, tjaldv, fellih, bátar, 4hjól og fl. S. 899 9339 Sólbakki.

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.

Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Opið um helgar 10-19. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176.

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

BAKARI / KAFFIHÚS Í BREIÐHOLTI

Óskar eftir starfskrafti frá kl. 15-19 virka daga. Ekki yngri en 20 ára. Íslenskukunnátta skilyrði.

Umsóknir sendist á sveinsbakari@sveinsbakari.is

K-BAR - LAUGAVEGI 74

óskar eftir þjóni í sal. 100% starf. Hressleiki og brennandi áhugi á mat skilyrði. Laun borguð rétt, samkv. kjarasamningum. Einnig vantar okkur þjónn í kvöld og helgarvinnu.

Umsóknir: kbar@kbar.is

BAKARÍ / AÐSTOÐAMAÐUR

Vanur aðstoðamaður óskast í bakarí.

Uppl. sendist á: sveinsbakari@sveinsbakari.is og í s. 893 7370

THE LAUNDROMAT CAFE

leitar að vönu starfsfólki í eldhús, full vinna eða hlutastarf. Frábær starfsandi og góðar tekjur i boði fyrir rétta aðila :)

The Laundromat Cafe seeks to hire experienced kitchen staff. Great moral and competitive salaries :)" Laundromatcafe@gmail.com

ferilskrár sendist á:
Please send a CV to : laundromatcafe@gmail.com

RÁÐLAGÐUR DAGSKAMMTUR

Óskum eftir starfsfólki til að vinna með okkur. Við framleiðum góðan hádegismat og það er brjálað að gera.

Þurfum traust og glaðlynt íslenskumælandi fólk með bílpróf og reynslu við stóreldhússtörf.

Allar upplýsingar veitir Guðrún s. 892 2595

VEITINGAHÚS

Matreiðslumaður eða maður vanur eldamennsku óskast á meðalstórt veitingahús í kópavogi. Dagvinna og önnur hver helgi eða eftir samkomulagi. Íslensku kunnátta skilyrði.

Umsóknir sendist á thjonusta@365.is merkt „veitingahús"

KVIKKFIX GETUR BÆTT VIÐ SIG FÓLKI.

Vantar fólk í smur - dekk og smáviðgeðir.

Áhugasamir sendi upplýsingar um sig ásamt meðmælum á orri@nrg.is

www.kvikkfix.is

LÍFSGLÖÐ 18 ÁRA HREYFIHÖMLUÐ STÚLKA

óskar eftir aðstoðarstúlku í hlutastarf um helgar. Vinnutími er um helgar eftir samkomulagi. Viðkomandi þarf að vera ábyrg, sjálfstæð og jákvæð. Hentar mjög vel með skóla.

Vinsamlegast sendið umsókn á netfangið the1@hi.is.

SJÓMENN

Útgeðarfyrirtæki óskar eftir að ráða vana sjómenn í eftirfarandi stöður: Stýrimann, vélstjóra, háseta, vinnslustjóra og Vmk eða Baader menn. Útgerðin rekur frystitogara og uppsjávarskip.

Umsóknir sendist á tjonusta@365.is merkt „sjómenn"

Leitum að dugmiklum starfsmönnum á hjólbarða- og smurstöðvar Dekkjahallarinnar í Reykjavík, Akureyri og á Egilsstöðum. Umsóknareyðublöð á staðnum og á dekkjahollin.is

Óskum eftir vönum Bifvélavirkjum til starfa sem fyrst á Bílaspítalann í Hafnarfirði. Þarf að vera vandvirkur reglusamur og stundvís. Umsókn sendist á adda@bsp.is

VÉLSTJÓRI / VÉLAVÖRÐ

Vantar á Sæfara ÁR. Vélastærð 465 kw. Uppl. í s. 846 4889 eða 892 0367.

APARTMENTK

Starfsfólk óskast í þrif hjá ApartmentK í Reykjavík. Reynsla af þrifum æskileg. Umsóknir sendist á housekeeping@apartmentk.is ApartmentK seeks to hire staff for housekeeping full time Cleaning experience required Send CV to housekeeping@apartmentk.is

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

AU-PAIR TIL ÞÝSKALANDS

Þýsk-íslensk hjón, með 5, 7 og 9 ára dætur, vantar au-pair sem fyrst. Uppl. veitir elin@rueko.de.

FISKVINNSLA Í HFJ.

Óska eftir vönu starfsfólki við snyrtingu og pökkun. Uppl. í s. 571 3703

skemmtanir

ÚTSALA

PARKET - FLÍSAR - HURÐIR

15-50% AFSLÁTTUR

Birgisson

Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

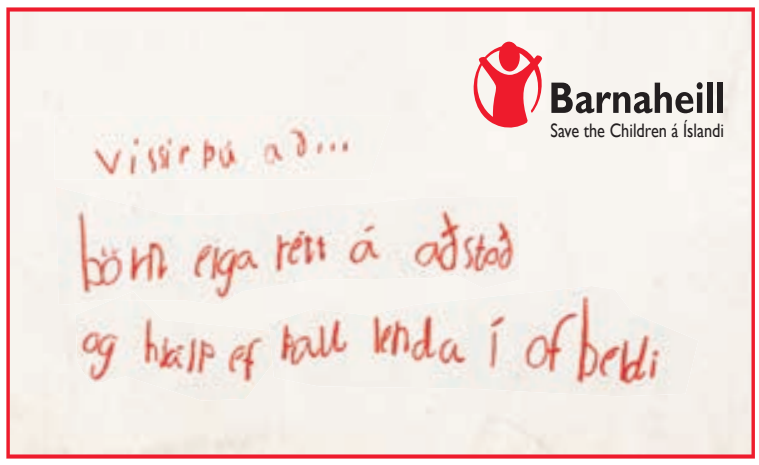
Póst dreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkt leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is



Parket er sannkölluð heimilisprýði sem krefst vandlegra þrifa með réttum hreinsiefnum og áhöldum.

Hvernig á að þrífa parketgólf?

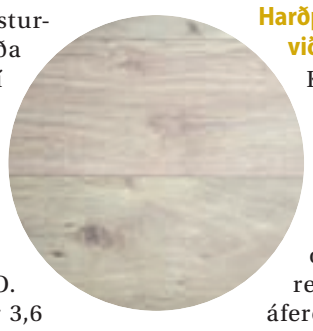
Parketgólf gefa heimilinu fagran og stásslegan blæ og setja punktinn yfir i-ið til að fullkomna fagurfræðilegan stíl heimilisins. Með góðri umgengni og réttum aðferðum við gólfþvottinn endist náttúruleg áferð parketsins um langa framtíð.

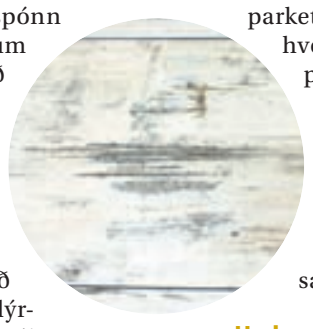
- Vatn og viðargólf eru afleit blanda. Notið því vatn sparlega við þrif á parketgólfum og tryggið að gólfin þorni hratt og vel.
- Notið sóp og ryksugu til að fjarlægja ryk, laus óhreinindi og mylsnu af yfirborði gólfins. Mikilvægt er að fjarlægja öll laus yfirborðsóhreinindi þar sem örsmá korn og sandur fínrispa parketið þegar skúrað er.
- Gætið þess að hafa ryksuguhausinn á mjúkri stillingu til að forðast rispur og skemmdir á parketinu. Færið til húsgögn svo þrifið sé undan þeim líka.
- Vatn án gólfsápu dugar ágætlega til gólfþvottar ef óhreinindi eru lítil.
- Notið hreinsiefni sem eru sérstaklega framleidd fyrir tré- og parketgólf. Parketsápur eru hannaðar til að bæta parketið með nærandi efnum til að vernda það, auka endingu þess og gefa því fallegt útlit.
- Notið moppu, vatn og viðeigandi parketsápur til að fara mildum höndum um parketið. Notið eins lítið vatn og sápu og unnt er til að forðast vatnsskemmdir. Notið ávallt mjúkar moppur en aldrei skúringarskrúbb til verksins og aldrei sterk eða ætandi hreinsiefni á parketið.
- Trégólf drekkur hratt í sig raka. Þurrkið því tafarlaust upp allan vökva sem lendir á gólfinu og haldið því þurru til að koma í veg fyrir að viðurinn verpist og skemmist.
- Þegar parket hefur þornað eftir gólfþvott er fallegt að bera á það parketbón til að fá á það fallegan gljáa. Lesið leiðbeiningar vel áður en hafist er handa við að bóna.
- Klippið klær gæludýra til að hlífa parketinu við rispum.
- Gott er að draga gluggatjöld fyrir sólríka glugga ef sólskin er langtímum saman til að parketið upplitist ekki.
- Gætið vel að rakastigi innanhúss. Opnið glugga þegar eldamennska stendur yfir og þegar verið er í heitu baði til að draga úr röku lofti og auka endingartíma gólfanna.

Úrval og gæði aldrei verið meiri

BYKO hefur í mörg ár verið leiðandi fyrirtæki í sölu á parketi, bæði í spónlögðu viðarparketi og harðparketi. Algengustu viðartegundirnar, svo sem eik og askur, eru alltaf til á lager en einnig er boðið upp á sérpantanir. Sífellt fleiri velja harðparket frekar en viðarparket. Harðparketið sem BYKO selur er með 10 til 30 ára ábyrgð frá framleiðanda.

Steirer-parket sem er austurrískt, spónlagt hágæða smelluparket er til í miklu úrvali hjá BYKO, bæði lakkað og olíuborið. „Lakkaða parketið er með UV-lakki sem veldur síður upplitun þar sem sólin nær að skína á það, segir Örn Haraldsson, sölustjóri hjá BYKO. „Þykkt á harðviðarlaginu er 3,6 millimetrar sem er þykkari spónn en almennt gerist á markaðnum og þar af leiðandi endist það lengur.“





Parket er til í miklu úrvali hjá BYKO, bæði viðarparket og harðparket í mismunandi litum og áferð.

Algengustu tegundirnar til á lager

Örn segir gæðaeftirlitið í BYKO vera mjög strangt. „Allur frágangur er þannig að fljótlegra, og þar af leiðandi ódýrara, er að leggja parketið en áður. Þriggja stafa parketið er alltaf vinsælast en plankaparket, þar sem yfirborðið er með heilum spæni allt upp í nítján sentimetra á breidd er að verða vinsælla með tímanum. Algengustu viðartegundirnar svo sem eik og askur eru ávallt til á lager,“ segir Örn og bætir því við að boðið sé upp á sérpantanir á parketi í mörgum viðartegundum með mismunandi áferð og gljástigi.

Harðparketið eins og náttúrulegt viðarparket

Krono Original parket er svokallað harðparket sem hefur þróast mikið undanfarin ár bæði í gæðum og í áferð og er framleitt af stærsta harðparketframleiðanda í Evrópu. „Úrvalið er mikið og reglulega koma nýir litir og áferð. Aðalkosturinn við harðparketið er sá að erfitt er að greina hvort á gólfum sé ekta viðarparket eða harðparket þar sem áferðin er eins og um náttúrulegan við sé að ræða. Varan er orðin það vönduð að framleiðandinn býður tíu til þrjátíu ára ábyrgð ef parketið er meðhöndlað samkvæmt leiðbeiningum.“

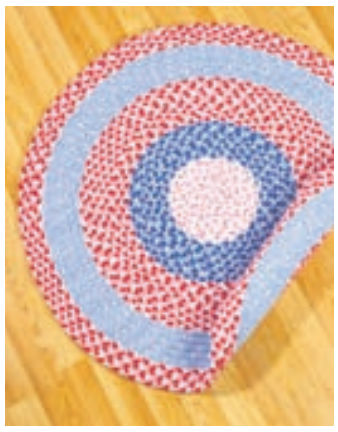
Umhverfisvernd tekin alvarlega

Gólfefnið frá Krono Original er umhverfisvænt þar sem varan er unnin úr sjálfbærum skógum. Öll framleiðslan til fullunninnar vöru er vottuð af óháðum aðilum þar sem umhverfisvernd er tekin alvarlega. „Parketið er unnið með tækni þar sem allt að 25 mismunandi mynstur eru á milli borða og því nánast engin endurtekning sýnileg.

Örn Haraldsson. sölustjóri hjá BYKO, segir fyrirtækið hafa verið leiðandi í sölu á parketi í mörg ár. MYNDIR/ANDRI MARINÓ

Kostirnir við harðparketið eru margir, til dæmis er engin hætta á upplitun þegar rauðvín eða olía hellist á gólfið. Harðparketið er auðvelt að þrífa og verðið oftast mun lægra en á viðarparketi. Svo er hægt að fá sumar tegundir allt upp í 240 sentimetra á lengd sem er sú lengd sem flest allt viðarparket er framleitt í og þá er þykktin meiri eða allt að tíu millimetrar í staðinn fyrir sjö til átta millimetrar. Það hefur verið þannig undanfarið að sífellt fleiri velja harðparket frekar en viðarparket,“ segir Örn.

Austurrískt hágæða spónlagt smelluparket frá Steirer er til í miklu úrvali hjá BYKO.



MOTTUR VERNDA PARKETIÐ

Mjúkar bómullarmottur eru bjargvættir viðargólfsins. Á þeim svæðum sem mikið er gengið um og þar sem hætta er á að eitthvað hellist niður er gott að smella einni slíkri mottu og minnka þannig álagið á viðinn. Gott er að færa þessar mottur til reglulega til að liturinn undir þeim haldist sá sami og annars staðar þar sem sólin nær að skína og lýsa upp viðinn.

Best er að ganga ekki um viðargólf í skóm. Að öðrum kosti þarf að huga vel að því að hælaskór séu heilir svo þeir rispi gólfið síður. Gott er að geyma mjúka inniskó við útidyrnar og smella sér í þá við heimkomu.

PARKET NÝTIST VÍÐA

Þótt parket sé almennt notað til að leggja á gólf er hægt að nýta það á ýmsa aðra vegu og þá sérstaklega afganga.

Það er einfalt að útbúa skurðarbretti úr parketafgöngum og ekki þarf flókin verkfæri til þess. Yfirleitt er nóg að líma fjalirnar saman en sé um stórt bretti að ræða er öruggara að negla þær við krossvið. Parketfjalirnar eru pússaðar niður og olía borin á þær fyrir notkun.

Þykkt harðviðarparket er einnig nýtt ofan á barborð enda er það sterkt og endingargott. Barborð þurfa að þola vel hnjask og raka og þar getur gott parket hjálpað mikið til.

Það hefur einnig færst í vöxt undanfarin ár að stakir veggir eða nokkrir veggir heimila og fyrirtækja séu klæddir parketi. Brúnleitur viðurinn í bland við málningu setur þannig skemmtilegan og líflegan svip á umhverfið.

FELIÐ RISPUR Í GÓLFINU

Þegar parket hefur gegnt hlutverki sínu um árabil þá eru eflaust komnar rispur og sár á mestu álagsstaðina. Ef slitið er ekki það mikið að það þurfi að pússa allt parketið upp má redda sér með nokkrum húsráðum til að rispurnar sjáist minna.

Ef rispan er grunn og nær ekki niður í viðinn má reyna að nudda blöndu af sítrónusafa og matarolíu með hreinum klút yfir rispuna þar til hún hverfur.

Ef rispurnar eru dýpri og ná niður í viðinn má fara nokkrar leiðir til að fela þær. Nuddið valhnetu- eða möndlukjarna yfir rispuna, það eru náttúrulegar olíur í kjarnanum sem fela rispurnar. Þá er líka hægt að lita í rispurnar með tepoka, kaffikorg, vaxlitum eða augnabrúnalit.

Ef ekkert af þessu gengur má skella teppi á gólfin yfir verstu rispurnar.

LANDMARK

FASTEIGNASALA

Sími 512 4900
landmark.is

Magnús Einarsson	Sigurður Samúelsson	Sveinn Eyland	Íris Hall	Þórarinn Thorarensen	Kristberg Snjólfsson	Eggert Maríuson	Guðrún Diljá Lúðvíksdóttir	Benedikt Ólafsson
Löggiltur fasteignasali	Löggiltur fasteignasali	Löggiltur fasteignasali	Löggiltur fasteignasali	Sölustjóri	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	skjalagerð	sölufulltrúi
Sími 897 8266	Sími 896 2312	Sími 690 0820		Sími 770 0309	Sími 892 1931	Sími 690 1472		Sími 661 7788

Landmark leiðir þig heim! – Þú hringir við seljum!

ÁLFABREKKA 17 - 200 KÓPAVOGI

Einstaklega glæsileg efri-sérhæð í tvíbýli. Eignin er 242 fm. þ.a. 46,4 fm. bílskúr og geymsla. Einnig er óskráð ca. 50 fm. rými sem mögulegt er að innrétta sem aukaíbúð.
Eignin skilast fullbúin án gólfefna, þó verða gólfefni komin á forstofu, baðherbergi, gestabaðherbergi og þvottahús.
Stór suðurverönd. Afhending við kaupsamning.

Fullkomin fjölskyldueign
Glæsilegar eikar-innréttingar frá Parka og eldhús tæki frá AEG. Eikarhurðir frá Parka. Baðtæki og blöndunartæki frá Ísleifi Jónssyni.

Hafðu samband
ÞÓRARINN THORARENSEN
sölustjóri. Sími 770 0309

Hafðu samband
MAGNÚS EINARSSON
Lögg. fasteignasali. Sími 897 8266

AUSTURKÓR 53 – 203 KÓPAVOGUR

- ENDARAÐHÚS Á FRÁBÆRUM STAÐ
- FJÖLSKYLDUVÆN EIGN Á EINNI HÆÐ
- SUÐURGARÐUR / ÓHINDRAÐ ÚTSÝNI
- EIGN ER 180 FM MEÐ INNB. BÍLSKÚR
- 4 SVEFNHERB / 2 BAÐHERB.
- AFHENT FULLBÚIÐ AÐ UTAN, RÚMLEGA FOKHELT AÐ INNAN

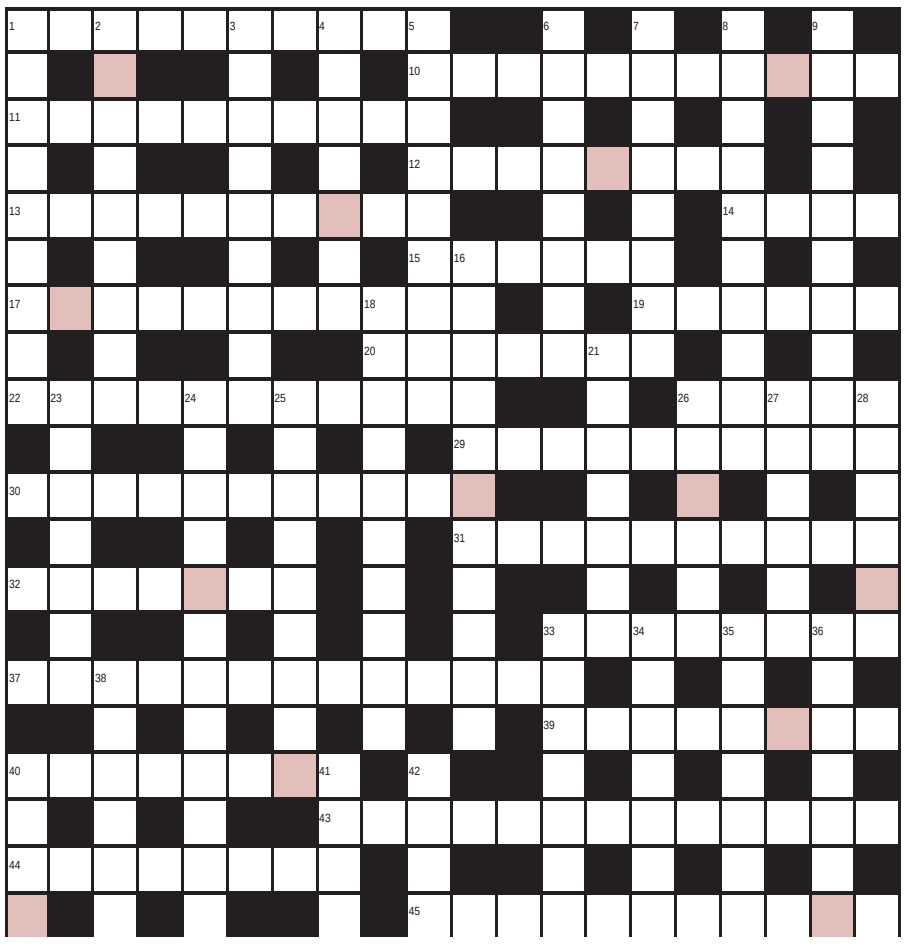
Uppl. Sveinn s. 6900.820.

V. 38.9 millj. FOKHELT V. 49.5 millj. TILB. TIL INNRÉTTINGAR

Hafðu samband
SVEINN EYLAND
Löggiltur fasteignasali. Sími 690 0820

* Starfsemi Landmark byggir á öflugum mannauði sem veitir afburðaþjónustu! Okkur er sönn ánægja að sjá um þín fasteignaviðskipti – þú hringir við seljum!

KROSSGÁTA

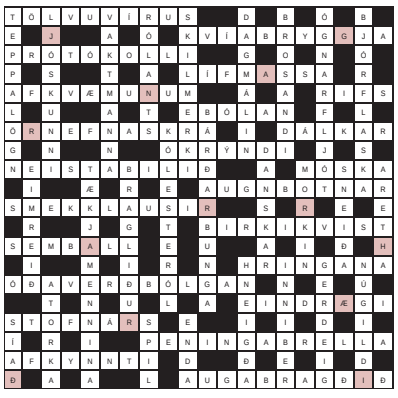


LÁRÉTT

1. Völusvítur að rugla í rafeindaheilanum (10)
10. Klaufakantur bætir bófa–eða á amk að gera það (11)
11. Atvinnumaður hrifsaði og orsakaði brot á siðareglum (10)
12. Tilvera fjölda fólks veltur á framboði hins lífræna á svæðinu (8)
13. Frá tilbrigðunum við foreldrana (10)
14. Ber til beins (4)
15. Evrópubandalagið ýtti undir óðagot, en pestin drepur (6)
17. Fljót að kalla eftir lista yfir heiti hóla og hæða (11)
19. Sperrileggir og lagvopn þeirra (6)
20. Fór á bílnum og skoðaði vel það sem sá krónulausi gerði (7)
22. Eyðan milli eldglæringa ræður gangi bílsins (11)
26. Fyrir utan kommuna er þessi moska alveg einsog þoka (5)
29. Sé unga brotna er hlutar sjáaldurs brenglast (10)
30. Lausir við svuntur og sans fyrir nokkru (11)
31. Tel Bjarkar hanabjálka garðaprýði (10)
32. Hljóðfæri alveg eins og dansleikur? (7)
33. Æða heila umferð til að finna skartgripina (8)
37. Hin brjálaða og fljótfæra tútnun hinna teljandi prísa (13)
39. Ef ógíft togaði, væri hinn ákveðni samt rétta lausnin?
40. Lungi þessa tímabils fer í að leita upphafs hins og þessa (8)
43. Hógvært bragð konungs snýst bara um krónur og aura (13)
44. Sagði frá eftir á hver flutti (8)
45. Skynjið skynfærið og núið (11)

LÓÐRÉTT

1. Stífla leiðslu með breytingu á gólfefni (9)
2. Bjartur þekkti sögur af vífinu með silfurmakkann (9)
3. Vinnutími bróður Nonna er á við það sem tíðkast meðal varða (9)
4. Ól trans hins brenglaða sérnafns (7)
5. Kveiki á táknum, enda eru þau greinileg (9)
6. Á þessum degi fær aum að greina eyktaskilin (8)
7. Ærsladraugur er alltaf hýr á svip (8)
8. Mögnuð móða skelfing skjót (10)
9. Há mun klikka sem ílát öls (10)
16. Hóllinn nafna Snæfellsáss hann baular mikið núna (11)
18. Fraus þá allt sem biblíufrúin ræktaði og blóðfita líka (10)
21. Snúningsílát fyrir Kaupinhafnarkvinnur (7)
23. Gufugrá dráttarvél (7)
24. Ég meina ekki róbótana heldur þá sem sinna þeim (12)
25. Þetta er bragur um lið og áhersla fylgir honum (9)
26. Þeir voru komnir og alveg ringlaðir en hún úldin að sjá (6)
27. Skera framhjá og skera að (6)
28. Agnarögn ég í mig læt, ha, er það ekki frú Franklin? (6)
33. Beygða veit ég til þess búna (7)
34. Eigið húsnæði þýðir að maður má striplast í því (7)
35. Bú nú blaut brauðsefni (7)
36. Sá digri sem dugar í dag (7)
38. Afl til stríðni og stórræða (6)
40. Alltaf í vinnunni, nú skal gróft greint frá fínu (4)
41. Leikur kóng og drottningu (4)
42. Klára spotta (4)



Lausnarorð síðustu viku var
BOGFRYMILSSMIT

FORLAGIÐ

VEGLEG VERÐLAUN

Vikulega er dregið er úr innsendum lausnarorðum og fær vinningshafi eintak af bókinni Piparkökuhúsið eftir Carin Gerhardsen frá Forlaginu. Vinningshafi síðustu viku var **Ómar Árnason, Hafnarfirði.**

LAUSNARORÐ

Vísbending v. lausnarorðs: Ef bókstöfunum í skyggðu reitunum er raðað rétt saman birtast náttúrufyrirbæri sem halda okkur á tánum. Sendið lausnarorðið í síðasta lagi 27. ágúst næstkomandi á **krossgata@frettabladid.is** merkt „23. ágúst“.

Brautargengi í Reykjavík

Lumar þú á góðri viðskiptahugmynd

.....sem þig langar að þróa áfram?

Brautargengi er námskeið, sniðið fyrir konur sem vilja hrinda viðskiptahugmynd í framkvæmd í nýju eða starfandi fyrirtæki

Ný námskeið hefjast þann **8. september**

Markmiðið er að þátttakendur:

- Útbúi viðskiptaáætlun
- Kynnist grundvallaratriðum varðandi stofnun fyrirtækja
- Öðlist hagnýta þekkingu á rekstrartengdum þáttum s.s. stefnumótun, markaðsmálum, fjármálum og stjórnun

Upplýsingar og umsóknarform á **www.nmi.is**
Nánari upplýsingar veitir Hildur Sif Arnardóttir í síma 522 9267 | netfang: hildur@nmi.is
Umsóknarfrestur til og með **2. september**

ÞEKKING – KRAFTUR – TENGSL

Nýsköpunarmiðstöð Íslands

FRÓÐLEIKURINN HVAÐ ERU GÓÐ OG HVAÐ ERU SLÆM KOLVETNI?

Mikilvægur orkugjafi

Kolvetni eru mikilvægur hluti af fæðu fólks og orkugjafi. Kolvetni eru þó ekki öll af sömu gerð, sum þeirra hækka blóðsykurinn hratt og mikið og í kjölfarið getur hann lækkað snöggleg og jafnvel farið niður fyrir eðlileg gildi. Talað er um að þessi kolvetni hafi háan sykurstuðul. Kolvetni af annarri gerð hækka blóðsykur ekki í sama mæli. Þau kolvetni hafa lágan sykurstuðul.

Sumir kalla kolvetni sem hækka blóðsykur hratt slæm kolvetni. Þessi kolvetni örva insúlínframleiðslu sem hvetur líkamann til þess að geyma orku í formi fitu. Hin gerðin af kolvetnum er kölluð góð kolvetni.

Almennt er talið að fæða með lágan sykurstuðul sé hollari en fæða með háan sykurstuðul. Mataræði sem leggur áherslu á fæðu með lágan sykurstuðul getur dregið úr hættu á sykursýki 2 og bætt sykurstjórnun hjá þeim sem hafa sykursýki. Fæða með lágan sykurstuðul er líklegri til að hækka HDL-kólesteról (góða kólesterólið) og getur jafnvel dregið úr hættu á hjartaáföllum. Rannsóknir benda einnig til þess að mataræði sem samanstendur af lítilli fitu og miklum kolvetnum sé líklegra til að draga úr offitu ef það innheldur kolvetni með lágan sykurstuðul.

Lager-hreinsun

á völdum vörum

Opið: Laugardaginn 30. ágúst frá 10 til 17
Sunnudaginn 31. ágúst frá 13 til 16

50%

20% afsláttur af öðrum vörum

Göngubuxur - Úlpur - Hjóla- og hlaupafatnaður
Bakpokar - Svefnpokar - Five fingers - Skór - Flís - Jakkar - Ofl.

Takmarkað magn ekki missa af þessu

Íslensku ALPARNIR

HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA

Faxafeni 8 · 108 Reykjavík

sími 534 2727 • e-mail: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is

TÍMAMÓT

Ísbíllinn tekur yfir

Bíllinn með bjölluna stendur á tímamótum og fagnar tuttugu ára afmæli sínu.

„Við erum alltaf að verða meira áberandi, sérstaklega vegna þess að við byrjuðum ekki að keyra á höfuðborgarsvæðinu fyrr en árið 2012," segir Ásgeir Baldursson, eigandi fyrirtækisins Ísbílsins, en Ísbíllinn sjálfur stendur á tímamótum og fagnar tuttugu ára afmæli sínu í ár.

Ísbíllinn er lítið fjölskyldufyrirtæki sem byrjaði með einum bíl um hvítasunnuna árið 1994. „Við byrjuðum í Árnessýslu og vorum að mestu bara í felum í sveitinni þangað til við fórum að keyra á höfuðborgarsvæðinu," bætir Ásgeir við.

Í dag rekur Ísbílaútgerðin ehf. tíu Ísbíla um allt land. „Ellefti bíllinn er á leiðinni, við erum alltaf að stækka leiðakerfið."

Áætlun hvers árs nær frá mars fram í desember: einu sinni í mánuði á vorin og haustin en tvisvar í mánuði á sumrin. Engar áætlunarferðir eru í janúar og febrúar.

Ísbíllinn hefur verið áberandi hvert sem hann fer, enda er bjöllu hringt til að gera almenningi viðvart um komu bílsins. „Við förum líka í sérferðir fyrir fyrirtæki sem oft panta bíl," bætir Ásgeir við.

Aðalsmerki Ísbílsins er að veita framúrskarandi þjónustu og leggur hann áherslu á að allir geti fundið ís við sitt hæfi. „Við erum með ís fyrir alla, sykurlausan ís, laktósafrían ís, lífrænan ís, mjólkurlausan ávaxtaís og hitaeiningasnauðan ís auk hefðbundins rjómaíss, jurtaíss og frostpinna." En hvaða ís er vinsælastur? „Hnetutoppurinn er vinsælastur en Turkish Pepper-ísinn er að koma sterkur inn," segir Ásgeir. Bíllinn selur allt í allt fimmtíu sortir af ís en 33 í stakri sölu. „Við erum einnig farin að selja fisk og pitsur í Ísbílnum," bætir Ásgeir við, og því greinilegt að Ísbíllinn er að sækja í sig veðrið.

gunnarleo@frettabladid.is

VINSÆLL Ásgeir Baldursson, eigandi Ísbílsins, er hér með tvo vinsælustu ísa sumarsins, Hnetutopp og Turkish Pepper. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **Ellefti bíllinn er á leiðinni, við erum alltaf að stækka leiðakerfið.**
>
> *Ásgeir Baldursson*
> *ískóngur*

---

†

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN ÞÓRÐARSON
fv. framleiðslustjóri á Reykjalundi,
Skipholti 49, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 23. ágúst. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 3. september klukkan 13.00.

Pétur Jónsson
Sigrún Jónsdóttir
Guðrún Jónsdóttir
Ægir Þór Jónsson
og fjölskyldur.

Margrét Valdimarsdóttir

Úlfar Herbertsson
Jan Dodge Jónsson

---

†

Okkar elskaði eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

STEFÁN HALLGRÍMSSON
frá Dagverðará,

sem gekk á vit feðra sinna laugardaginn 23. ágúst, verður jarðsunginn þriðjudaginn 2. sept. kl. 13.00 frá Garðakirkju, Garðabæ.

Jórunn Margrét Bernódusdóttir
Berglind Stefánsdóttir
Bernódus Kristinsson
Stefán Örn Stefánsson
Elísabet María N. Stefánsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Hildur Björnsdóttir
Rhoda Mlindwa
David Paul Peter Nickel

---

†

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

FINNBOGI BREIÐFJÖRÐ ÓLAFSSON
Bauganesi 15, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 22. ágúst. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni kl. 11.00 mánudaginn 1. september.

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

Dögg Hjaltalín
Íris Schweitz Einarsdóttir

---

†

Hjartans þakkir fyrir samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður og ömmu,

SIGRÚNAR JÓHANNESDÓTTUR
sjúkraliða,

og föður okkar, tengdaföður og afa,

GEIRS RUNÓLFSSONAR
bankastarfsmanns.

Starfsfólk Hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar og Landakotsspítala, deild L-4, fær bestu þakkir fyrir góða umönnun.

F.h. fjölskyldna,
Björg J. Snorradóttir
Arndís Snorradóttir
Sævar Þór Geirsson
Gylfi Sigurður Geirsson
Jóhanna Elka Geirsdóttir
Ingibjörg Guðrún Geirsdóttir

LEGSTEINAR
MIKIÐ ÚRVAL AF FYLGIHLUTUM
VÖNDUÐ VINNA

Stofnað 1952
Steinsmiðjan Mosaik
Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is

Rúnar Geirmundsson | Sigurður Rúnarsson | Elís Rúnarsson | Þorbergur Þórðarson

Alhliða útfararþjónusta
Sími: 567 9110 & 893 8638
www.utfarir.is • runar@utfarir.is
Útfararþjónustan ehf.
Stofnað 1990

---

†

Bróðir okkar, mágur og frændi,

JÓN EGGERT GUNNLAUGSSON
Sauðá, Vatnsnesi,

lést á Heilbrigðisstofnuninni á Hvammstanga 26. ágúst sl. Útförin fer fram frá Hvammstangakirkju miðvikudaginn 3. september kl. 15.00. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Hollvinasamtök Heilbrigðisstofnunarinnar á Hvammstanga.

Þorgeir Gunnlaugsson
Sverrir Gunnlaugsson
Ellert Gunnlaugsson
og aðrir aðstandendur.

Elínborg Þorsteinsdóttir
Torgerð Hjelm
Aðalheiður Jónsdóttir

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

SIGRÍÐUR JÓNA SVEINSDÓTTIR
Vík í Mýrdal,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Hjallatúni í Vík þann 27. ágúst. Útförin fer fram frá Víkurkirkju laugardaginn 6. september nk. kl. 14.00.

Anna Sigríður Pálsdóttir
Sólveig Pálsdóttir
Ása Jóna Pálsdóttir
Sveinbjörg Pálsdóttir
Sveinn Pálsson
Bjarni Jón Pálsson
og ömmubörnin öll.

Auðbert Vigfússon
Jón Þorbergsson
Axel Wolfram
Gunnar Þór Jónsson
Soffía Magnúsdóttir
Ásta Ósk Stefánsdóttir

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ÖNNU BJÖRNSDÓTTUR
frá Siglunesi við Siglufjörð,
Laugarvegi 30, Siglufirði.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki blóðskilunardeildar Landspítalans og Gunnari R. Matthíassyni sjúkrahúspresti fyrir einstaka alúð og umhyggju.

Fyrir hönd aðstandenda,
Björn S. Ólafsson
Kjartan Ólafsson
Sigrún Ólafsdóttir
Sigríður Ólafsdóttir
Sóley Ólafsdóttir
Ólafur Á. Ólafsson

María Jóhannsdóttir
Þóra Sigurgeirsdóttir

Guðbrandur Ólafsson
Björn Z. Ásgrímsson
Pamela Collins Olafsson

---

†

Þökkum auðsýnda samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

GUÐBJARGAR RÓSU JÓNSDÓTTUR
Hlíf 1, Ísafirði.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk heimahjúkrunar á Hlíf og sjúkrahússins sem sýndi henni einstaka umhyggju.

Reynir Pétursson
Þorgeir Jón Pétursson
Gunnar Pétur Pétursson
Dagný Rósa Pétursdóttir
ömmubörn og langömmubörn.

Guðmundur Fr. Jóhannsson

---

†

Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

HELGU GUÐRÚNAR EINARSDÓTTUR
Garðatorgi 17, Garðabæ.

Einar Gíslason
Gísli Einarsson
Ásgeir Einarsson
Helgi Einarsson
María Sif Ásgeirsdóttir

Hanna Ólafsdóttir

Sandra Dís Dagbjartsdóttir

---

†

Eiginmaður minn,

BJARNI STEINGRÍMSSON
múrari,
Norðurbrún 1, Reykjavík,

lést á Skjóli miðvikudaginn 27. ágúst. Útför fer fram í kyrrþey.

Erla Kristjánsdóttir

---

†

Stjúpsonur minn og bróðir okkar,

SIGURLEIFUR TÓMASSON
Einholti 11, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 3. júlí. Jarðarförin fór fram í kyrrþey.

Björn Gíslason
Viktoría Tómasdóttir
Hulda Björnsdóttir
Ólöf Björnsdóttir

SIGRÍÐUR THORLACIUS | RAGNHEIÐUR GRÖNDAL | FRIÐRIK ÓMAR | MAGNI ÁSGEIRSSON | SIGGA BEINTEINS

VIÐSKIPTAVINIR VILDARÞJÓNUSTU
ÍSLANDSBANKA
FÁ 25% AFSLÁTT AF MIÐAVERÐI
Íslandsbanki

ELDBORG FÖSTUDAGINN 31. OKTÓBER

RUMOURS

TIL HEIÐURS

FLEETWOOD MAC

MEISTARAVERKIÐ RUMOURS Í HEILD SINNI OG ÖLL BESTU LÖGIN AÐ AUKI

DON'T STOP · DREAMS · GO YOUR OWN WAY · SONGBIRD · SECOND HAND NEWS · LITTLE LIES · ALBATROSS
BLACK MAGIC WOMAN · EVERYWHERE · SEVEN WONDERS · GYPSY · BIG LOVE · TUSK · RHIANNON OG FLEIRI

EINAR SCHEVING TROMMUR OG SLAGVERK EIÐUR ARNARSSON BASSI SIGURÐUR FLOSASON SAXÓFÓNN OG SLAGVERK
KJARTAN VALDEMARSSON HLJÓMBORÐ ÞORVALDUR BJARNI ÞORVALDSSON GÍTAR UNNUR BIRNA BJÖRNSDÓTTIR HLJÓMBORÐ OG SÖNGUR

MIÐASALA HEFST KL. 10 Í DAG

Á MIÐI.IS OG HARPA.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU Í SÍMA 528-5050

EKKI MISSA AF ÞESSUM EINSTAKA VIÐBURÐI.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Forkryddaðar BÓNUS Grillgrísakótilettur

1398 kr. kg

Bónus **Grísakótilettur úrb.**

1198 kr. kg

BBQ grísakótilettur m.beini

Sunnudagslambalærið frá Kaupfélagi Skagfirðinga

1198 kr. kg

Kaupfél. Skagfirðinga **Frosið heilt lambalæri** *FROSIÐ*

1198 kr. kg

Kaupfélag Skagfirðinga **Frosið lambasirloin** *FROSIÐ*

759 kr. kg

Amerísk **Rauð og græn vínber**

365 kr. 1 kg.

EuroShopper **Hvítur sykur 1.kg**

Íslandsgrís kótilettur og hakk

998 kr. kg.

Íslandsgrís **Ferskar grísakótilettur**

698 kr. kg.

Íslandsgrís **Ferskt grísahakk**

149 kr. stk.

Glerkrukkur með loki 400ml

1598 kr. kg

Ferskur BÓNUS Kjúklingur

1995 kr. kg

Bónus **ferskar kjúklingabringur**

398 kr. 870ml

1598 kr. 38 þvottar

598 kr. bakkinn

Brúnegg 10 stk. 680g

759 kr. kg.

Bónus **ferskur heill kjúklingur**

AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARDAGUR
10:00-18:00

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

Ath. Vöruverð í þessari auglýsingu gildir frá **fimmtudegi til sunnudags**

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

233 kr. flaskan

1398 kr. 6 x 2 ltr

669 kr. kg.

Goða frosið súpukjöt

359 kr. 500g

Akursel
LÍFRÆNAR ÍSLENSKAR GULRÆTUR 500g

798 kr. 1 kg.

3798 kr. kg

Íslandslamb **Ferskt lambafillet**

1198 kr. kg

Íslandslamb **Ferskir lambaskankar**

2998 kr. kg

Íslandslamb **Ferskt lambaprime**

298 kr. 454g

Amerískar
Eggjahvítur 454g

30% AFSLÁTTUR
Áður: 1598 kr.

1119 kr. 32 stk.

Prince Póló 32 stk. kassi

698 kr. 750ml

Berio extra virgin olía 500+250 ml

598 kr. 750ml

Berio ólívuolía 500+250 ml

298 kr. 1 kg.

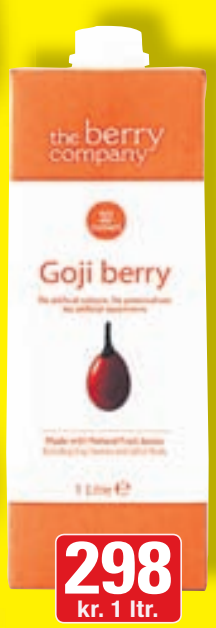
Verð áður: 1398 kr.kg.

300 kr. Verðlækkun pr. kg

1098 kr. kg

279 kr. 250ml

459 kr.3x250ml



298 kr. 1 ltr.

179 kr. 1 ltr.

3298 kr. 30 skammtar

169 kr. 500ml

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
LAUGARDAGUR
10:00-18:00

KL. 17:30

Eyjan

Vandaður þjóðmála- og fréttaskýringaþáttur um pólitík og efnahagsmál í umsjón Björns Inga Hrafnssonar.

Meiriháttar sunnudagur

KL. 19:35

Fókus

Sigríður Elva Vihjálmsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum.

KL. 19:55

The Crimson Field

Vönduð bresk þáttaröð frá BBC sem gerist í fyrri heimsstyrjöldinni.

KL. 21:35

The Knick

Glæný þáttaröð með Clive Owen í aðalhlutverki og fjallar um lækna og hjúkrunarkonur á Knickerbocker-sjúkrahúsinu í New York.

KL. 22:00

Grown Ups 2

Bráðskemmtileg gamanmynd með Adam Sandler, Kevin James, Chris Rock og David Spade í aðalhlutverkum.

KL. 20:05

American Dad

Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy.

Krakka stöðin | **KL. 07:00-20:00**

Barnaefni alla daga

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

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

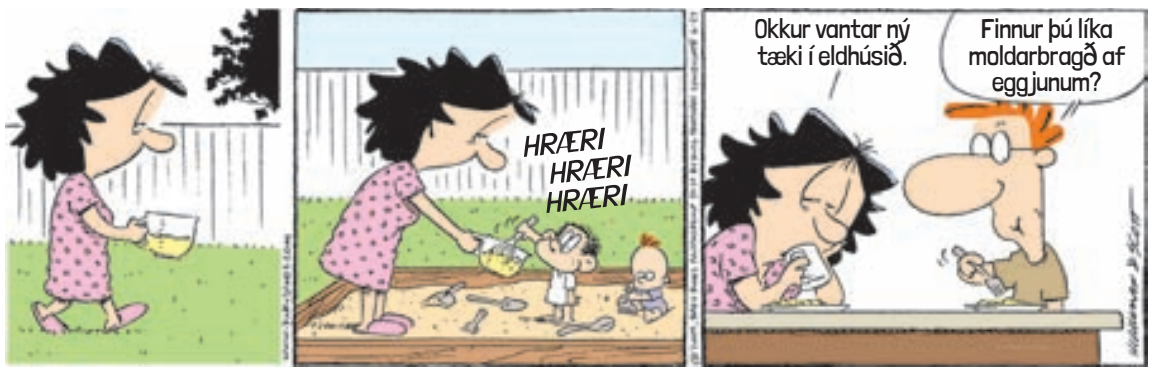
Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

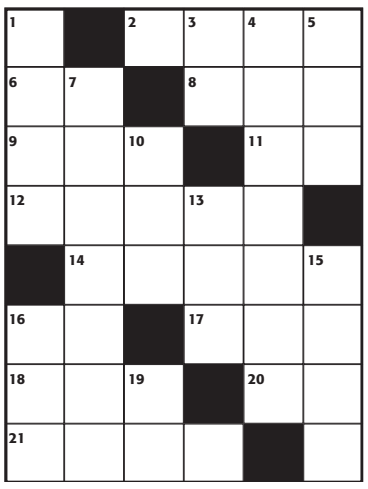


SPAKMÆLI DAGSINS

Vertu þú sjálfur. Heimurinn dýrkar hið frumlega.

Ingrid Bergman

KROSSGÁTA



LÁRÉTT

2. missa, **6.** mannþvaga, **8.** ískur, **9.** kverk, **11.** ekki, **12.** helgitákn, **14.** kjöt, **16.** í röð, **17.** mánuður, **18.** ennþá, **20.** átt, **21.** sníkjur.

LÓÐRÉTT

1. knattleiksknött, **3.** tvíhljóði, **4.** fjölmiðlar, **5.** væta, **7.** slípaður, **10.** eldsneyti, **13.** er, **15.** ávöxtur, **16.** húðpoki, **19.** Átt.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. tapa, **6.** ös, **8.** urg, **9.** kok, **11.** ei, **12.** kross, **14.** flesk, **16.** hí, **17.** maí, **18.** enn, **20.** nv, **21.** snap.

LÓÐRÉTT: 1. þjökk, **3.** au, **4.** pressan, **5.** agi, **7.** sorfinn, **10.** kol, **13.** sem, **15.** kivi, **16.** hes, **19.** na.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Róbert Lagerman (2.305), Vinaskákfélaginu, hafði hvítt gegn Hannesi Hlífari Stefánssyni (2.536), Taflfélagi Reykjavíkur, í Hraðskákkeppni taflfélaga.

Hvítur á leik:

25. Bg7! Stórmeistarinn gafst upp enda ræður hann ekki við máthótanirnar á h7 og h8. TR vann Vinaskákfélagið engu að síður.

www.skak.is: Caruana byrjar vel í St. Louis.

RAFVÖRU MARKAÐURINN

VIÐ FELLSMÚLA - REYKJAVÍK

3.496 ~~4.995~~ 3.496 ~~4.995~~

3.496 ~~4.995~~ 3.496 ~~4.995~~

3.496 ~~4.995~~ 3.496 ~~4.995~~

3.496 ~~4.995~~ 3.496 ~~4.995~~

4.896 ~~6.995~~ 2.497 ~~4.995~~ 2.497 ~~4.995~~

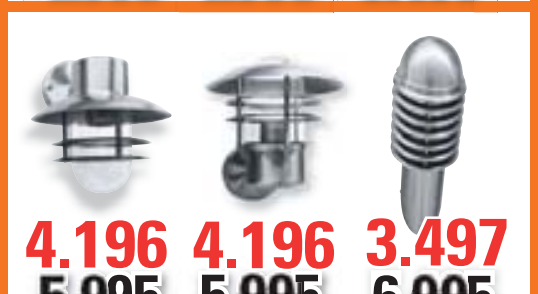
4.796 ~~5.995~~ 4.896 ~~6.995~~

LED LJÓS

3.216 ~~4.595~~ 4.146 ~~5.995~~ 5.596 ~~7.995~~

2.298 ~~4.595~~ 1.997 ~~3.995~~ 3.497 ~~6.995~~

2.497 ~~4.995~~ 2.497 ~~4.995~~ 4.686 ~~6.695~~



4.196 ~~5.995~~ 4.196 ~~5.995~~ 3.497 ~~6.995~~

ÚTILJÓSADAGAR

10% - 50%

AFSLÁTTUR

20% AFSLÁTTUR
af perum með útiljósum

3.496 ~~4.995~~ 3.496 ~~4.995~~

LJÓS ÁN RÖRS

3.496 ~~4.595~~ 3.496 ~~4.595~~

3.996 ~~4.995~~ 3.996 ~~4.995~~

3.497 ~~6.995~~ Uppselt í stáli 2.747 ~~5.495~~ Uppselt í stáli

2.516 ~~3.595~~ 2.796 ~~3.995~~

4.896 ~~6.995~~ 3.496 ~~4.995~~

4.196 ~~5.995~~ 5.596 ~~7.995~~

2.497 ~~4.995~~ 3.497 ~~6.995~~

RAFVÖRU MARKAÐURINN
VIÐ FELLSMÚLA - 108 REYKJAVÍK - SÍMI: 585 2888

OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. kl. 09 - 18
Laugardaga kl. 10 - 16
Sunnudaga kl. 12 - 16

MENNING

HL STÖÐIN

Starfsemi HL stöðvarinnar í Reykjavík hefst samkvæmt stundaskrá miðvikudaginn **3. september**.

Vinsamlega staðfestið þátttöku í síma **561 8002** eða á **hlstodin@simnet.is**.

HL STÖÐIN

Endurhæfingarstöð hjarta- og lungnasjúklinga
Hátúni 14 – 105 Reykjavík – Sími 561 8002

Kyrjurnar

KÓR, KÓR, KVENNAKÓR

Kvennakórinn Kyrjurnar eru að hefja sitt 17. starfsár og getur bætt við sig nýjum kórfélögum.

Við byrjum **miðvikudaginn 17. september** kl. 19:30 í Friðrikskapellu við Vodafonehöllina. Kyrjurnar leggja metnað sinn í fjölbreytt og skemmtilegt lagaval.

Stjórnandi er Sigurbjörg Hvanndal Magnúsdóttir söngkennari og söngkona.

Láttu nú drauminn rætast, hafðu samband við Sigurbjörgu í síma 865-5503 eða Auði í síma 864-6032. ***Það verður tekið vel á móti þér.***

SJÓNARHÓLL

Málþing Sjónarhóls 2014

Allt snýst þetta um samskipti !

Um mikilvægi þess að byggja upp félagslega sterka einstaklinga.

Málþing Sjónarhóls verður haldið 4.september 2014, kl.12:30-16:30 á Hótel Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut 2.

Fundarstjóri: Þröstur Emilsson framkvæmdastjóri ADHD samtakanna.

12.30-12.40 **Ávarp:** Anna Lilja Gunnarsdóttir ráðuneytisstjóri Velferðarráðuneytis.

12:40-12:50 **Setning:** Lára Björnsdóttir, formaður stjórnar Sjónarhóls

12.50-13.20 **Hvernig leið mér í skólanum? Reynsla fatlaðra nemenda af skólakerfinu.**
Kristín Björnsdóttir doktor í fötlunarfræðum og dósent við Menntavísindasvið HÍ, Ólafur Snævar Aðalsteinsson starfsmaður í Hinu húsinu, Ragnar Smárason starfsmaður í Örva og Stefanía Smáradóttir þroskaþjálfanemi.

13:20-13:35 **Sjónarhóll foreldra:**
Lausnamiðaðar leiðir – okkar GPS tæki !
Harpa Kristjánsdóttir móðir

13:35-14:00 **Teymisvinna og félagsleg farsæld hjá skólabörnum - mikilvægi-snemmtækrar íhlutunar.**
Jóna Ingólfsdóttir aðjunkt við Menntavísindasvið HÍ og doktorsnemi.

14:00-14:15 **Lífið snýst um samskipti. Getum við búið til sögu ?**
Félagshæfnisögur í Comic live.
Þórhalla Gunnarsdóttir náms- og starfsráðgjafi í Lindaskóla.

14:15-14:45 **Kaffi og léttar veitingar.**

14:45-15:10 **Hvernig styrkjum við félagsleg samskipti á jákvæðan hátt ?**
Ísar Logi Sigurþórsson og Katrín Ósk Þorbergsdóttir, kennarar við Brúarskóla.

15:10-15:35 **Ný námsnálgun – að læra að nýta frítíma sinn á uppbyggilegan hátt (leisure education)**
Vanda Sigurgeirsdóttir lektor við Menntavísindasvið HÍ

15:35-15:50 **Sjónarhóll foreldra; Félagsleg staða fatlaðra barna í grunnskóla og sérskóla ?**
Ómar Örn Jónsson, foreldri og Dagur Steinn Ómarsson nemi

15:50-16:15 **Reynsla frá Reykjanesbæ, „Líflína" og Fjölskyldusetur**
Hjördís Árnadóttir,framkvæmdastjóri Fjölskyldu- og félagssviðs Reykjanesbæjar.

16:15-16:25 **Á léttu nótunum með Páli Óskari Hjálmtýssyni**

16:30 **Málþingslok**

Mjólkurrörin sjást í nýja listaverkinu

Staðreynd – Local Fact er heiti sýningar Örnu Valsdóttur myndlistarkonu sem hún opnar í dag klukkan 15 í Listasafni Akureyrar. Af sex vídeóverkum er eitt glóðvolgt úr smiðju hennar. Kórinn Hymnodia flytur sönggjörning við opnunina.

„Ég tengi saman gamla og nýja tímann í vídeóverkinu sem er unnið fyrir þennan stað. Ég tók síðustu tökuna í gærkveldi og klippti í nótt," sagði Akureyringurinn Arna Valsdóttir myndlistarkona á fimmtudaginn. Hún opnar sýninguna Staðreynd í Listasafni Akureyrar í dag. Eins og mörgum er kunnugt er listasafnið þar sem Mjólkursamlag KEA var til húsa og þar kveðst Arna hafa unnið við ostagerð sem unglingur. Hún notaði hið nýja Mjólkursamlag MS sem tökustað í nýja verkinu en þaðan á hún minningar líka því hún vann við að einangra mjólkurrörin þar þegar húsið var í byggingu. „Já, rörin sem ég skreið upp á sem unglingur sjást í verkinu," segir hún.

Alls sýnir Arna sex vídeóverk. Flest hefur hún sýnt áður. Verkin heita öll Staðreynd og síðan er aukatitill með hverju og einu. Það fyrsta gerði hún 2008 fyrir opnunarsýninguna í Síldarverksmiðjunni á Hjalteyri. „Ég fór út á Hjalteyri með það fyrir augum að gera portrett af húsinu en hætti við það og ákvað að leika mér með hugtakið staðreynd – í merkingunni að upplifa reynslu staðarins. Endaði svo á að gera gjörning í löngum gangi, taka hann upp á myndband og raula síldarvalsinn."

Eitt verk á sýningunni er frá 1988. „Þegar ég var við nám úti í Hollandi málaði ég stúdíóið mitt svart í hólf og gólf og tók skuggamynd af því. Byrjaði svo að mála hvítt dýr sem virtist koma frá glugganum og tók mynd þegar ég búin með fremsta partinn af því, svo bættust fleiri við og drógu hvítan lit yfir rýmið og hurfu svo. Við þetta samdi ég tónlist, gerði hreyfimyndasjó úr myndunum og sýndi í rýminu. Þetta gamla verk er á skjá í litla klæliklefanum," lýsir Arna. Á opnuninni klukkan 15 flytur kammerkórinn Hymnodia gjörning og svo verður Arna með listamannaspjall klukkan 20 í kvöld. Listasafnið verður opið til 22 vegna Akureyrarvöku.

gun@frettabladid.is

LISTAKONAN „Ég var svolítið efins um að þetta myndi hafast, en það tókst," segir Arna um eitt vídeóverkanna sem er algerlega nýtt. MYND/AUÐUNN

SMÁ FRÓÐLEIKUR UM ÖRNU

Arna fæddist í Reykjavík en ólst að mestu upp á Akureyri. Hún var í Jan Van Eik-listaakademíunni í Maastricht í Hollandi um leið og Þorvaldur Þorsteinsson, Ingileif Thorlacius og fleiri. Þar var hún í fjöltæknideild en áður hafði hún lokið grafíkdeild Myndlista- og handíðaskólans.

Að treysta á samlíðan í stað sjónar

★★★☆☆

Blind Spotting var sýnt í Tjarnarbíói á opnun Reykjavík dansfestival

DANSHÖFUNDUR: Margrét Sara Guðjónsdóttir
TÓNLIST: Peter Rehberg
DANSARAR: Annie Kay Dahlström, Louise Dahl, Catherine Jodoin, Laura Siegmund, Angela Schubot, Suet-Wan Tsang, Marie Ursin, Rodrigo Vilarinho.

Opnunarverk Reykjavík dansfestival sem og leiklistarhátíðarinnar LOKAL þetta haustið var verk Margrétar Söru Guðjónsdóttur, Blind Spotting. Í verkinu býður Margrét Sara áhorfendum upp á upplifunarferðalag með sjónrænu ívafi. Hún er þar að vinna með nálgun í danslistinni sem setur innri upplifun dansarans af tilvist sinni á sviðinu ofar ytra útliti hans. Áhorfendur verða vitni að því hvernig dansararnir, í eins konar hugleiðslu, leita inn í tómið og dvelja þar í sínum eigin heimi en þó fastir í mjög ströngu formi danssmíðinnar.

Þegar betur var að gáð sást þó að hver dansari hafði sína sögu að segja sem er meðal annars undirstrikuð í búningum og fasi auk þess sem framsögn þeirra kallaði fram í hugann hjá gagnrýnanda sterkar myndir svo sem frá Helförinni þar sem niðurbrotnir einstaklingarnir liðast um eins og líflausar verur.

BLIND SPOTTING „Verkið var rammað inn í stór, rauð og voldug leiktjöld sem minntu helst á konunglegt leikhús," segir í dómnum.

Verkið var rammað inn í stór, rauð og voldug leiktjöld sem minntu helst á konunglegt leikhús og sköpuðu áhugaverðar andstæður við hversdagslega framsetningu í búningum og hreyfingum. Heildarmyndinni var síðan náð með tónlist Peters Rehberg sem studdi vel við alla vinnu dansaranna og fyllti upp í rýmið.

Þessi nálgun í listsköpun kallar á samlíðan áhorfenda með dönsurunum og að þeir fari á sýninguna til að finna fyrir henni frekar en að sjá hana. Hún krefst einnig mikillar einbeitingar af dönsurunum og að rýmið styðji þá í því innra ferðalagi sem danssköpunin kallar á.

Hefðbundið svið eins og í Tjarnarbíói studdi lítt við þessa nálgun í listsköpun. Fjarlægðin milli áhorfenda og sýnenda var of mikil, að minnsta kosti fyrir okkur sem sátum ofarlega á svölunum, og hinn svokallaði fjórði veggur of skýr. Dansararnir virtust ekki alltaf ná að halda einbeitingu sinni svo brestur kom í álögin sem þeir annars settu á áhorfendur. Viðbrögð áhorfenda við verkinu voru enda blendin en í flestum tilfellum sterk. Margir voru djúpt snortnir á meðan öðrum fannst verkið innihaldslaust rusl. Hvað undirritaða varðar þá vakti verkið tvær ólíkar tilfinningar. Annars vegar pirring yfir því að þurfa að horfa á dansara hverfa inn í sitt eigið tóm uppi á sviði í staðinn fyrir að vera boðið að vera með í þess konar vinnu. Hins vegar heillaðist ég af sögunum sem birtust fyrir framan mig og lifði mig inn í tómleikann og vanmáttinn sem birtist í hreyfingum/hreyfingarleysi dansaranna.

Sesselja G. Magnúsdóttir

NIÐURSTAÐA: Áhugavert verk sem krefst réttra aðstæðna og ólíkrar nálgunar áhorfenda að „listáhorfi".

DÚNDRANDI STUÐMANNABALL Í HÖRPU, SILFURBERGI.
VETRARGARÐURINN AUGLÝSIR MIÐNÆTURSTUÐ
FRÁ 01:00 - 03:00!
HEFST AÐ AFLOKNUM TÍVOLÍ-TÓNLEIKUM 6. SEPT.
TÓNLEIKAGESTIR VELKOMNIR, GEGN FRAMVÍSUN TÓNLEIKAMIÐA.
HÚSIÐ OPNAR Á MIÐNÆTTI.
STUÐMENN FLYTJA ÖLL VINSÆLUSTU LÖG SÍN FRÁ UPPHAFI.
TÍVOLÍ

Fyrsta bókin strax seld til 25 landa

Hinn sænski Fredrik T. Olsson varð heltekinn af hrollvekjandi hugmynd sem spratt fram og varð að að efni í hans fyrstu bók. Hún nefnist Slutet på kedjan á frummálinu og Síðasti hlekkurinn í íslenskri þýðingu Ísaks Harðarsonar sem Forlagið hefur gefið út. Sagan hefur slegið í gegn og seldist til 25 landa áður en hún kom út á frummálinu. Nú hafa Warner Brothers keypt réttinn til að kvikmynda hana.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Fredrik T. Olsson hefur starfað sem höfundur að kvikmyndahandritum og sjónvarpsþáttum síðustu átján ár og hefur skrifað bæði spennu- og gamanþætti auk þess að vera uppistandari í Svíþjóð. En Síðasti hlekkurinn er hans frumraun í skáldsagnaskrifum. Hún hefur rokselst og því sendi ég kappanum nokkrar spurningar sem hann svaraði um hæl.

Þar sem Síðasti hlekkurinn er þín fyrsta bók vaknar spurningin: Hefurðu skrifað mikið fyrir skúffuna fram að þessu?

„Eiginlega ekki – og ég er næstum með slæma samvisku þar sem fólk skrifar venjulega og skrifar og berst við að fá eitthvað útgefið árum saman áður en það tekst. En þetta var mín fyrsta tilraun og meðan ég skrifaði vissi ég ekkert (vonaði auðvitað – en vissi ekki) hvort hún yrði gefin út.

Að vissu leyti er svarið líka já. Ég hef skrifað mikið gegnum tíðina þótt það hafi verið í formi handrita fyrir sjónvarp og kvikmyndir. Svo segja má að ég hafi æft mig og þroskað og yddað minn stíl og að sú kunnátta hafi komið mér til góða við gerð bókarinnar. Ég hef bara verið svo heppinn að skrif mín hafa ekki hafnað í skúffunni heldur verið send í sjónvarpið."

Geturðu lýst útgáfusögunni?

„Svíþjóð var fyrsta landið sem bókin kom út í en Finnland númer tvö, mánuði seinna. Þegar bókin hafnaði á bókamessunni í London 2013 var hún fullskrifuð og samningur um útgáfu hennar hjá sænska forlaginu mínu, Wahlström & Widstrand, var frágenginn. En á messunni seldist hún til fjölda landa. Mörg forlög hafa fólk sem kann sænsku í sinni þjónustu. Svo höfðum við látið þýða fyrstu hundrað síðurnar á ensku og þeir sem heilluðust fengu sænskumælandi lesara til að ljúka við hana og dæma.

Meðan við lögðum svo lokahönd á sænsku útgáfuna, kápu, prentun og kynningu var hún þýdd erlendis, meðal annars á Íslandi. Á þessu ári kemur hún út, að mér skilst, í átta löndum fyrir utan Svíþjóð. Hún er þegar komin út í Finnlandi, Bretlandi, á Ítalíu og Íslandi og í haust bætast Danmörk, Þýskaland, Bandaríkin og Tyrkland við. Samtals er hún seld til 25 landa, sem mér finnst svo æðislegt að ég veit ekki hvað ég á af mér að gera!"

Ertu ánægður með dómana?

„Já, virkilega. Frá því að hafa setið við skrifborðið og ekkert vitað hvort ég væri bara að skrifa fyrir sjálfan mig og til þess að fá svona ótrúleg viðbrögð er hreint ævintýri fyrir mig."

Hvernig komst Warner Brothers á slóð þína?

„Það er óráðin gáta. Ég og útgefendur mínir urðum mjög hissa þegar fyrirtækið hafði samband. Ég sat seint um kvöld í sumarbústaðnum og kepptist við að ljúka þætti í sjónvarpsseríu þegar allt í einu poppaði upp tölvupóstur frá Warner Brothers. Það tók góða stund að átta mig á að þetta væri ekki hrekkur frá einhverjum. En trúlega hefur einhver af erlendu útgefendunum haft samband við Warner Brothers og sagt frá bókinni. Svo gekk allt upp.

Sem handritshöfundur kvikmynda hef ég auðvitað oft látið mig dreyma um Hollywood. Þess vegna var það margföld ánægja fyrir mig þegar Hollywood hafði samband að fyrra bragði."

Fredrik kveðst hafa fæðst í hauststormunum 1969 og alist upp rétt fyrir utan Gautaborg. En hvað las hann í uppvextinum?

„Allt. En spennandi varð það að vera og helst svolítið flókið. Ef ég á að velja eitthvað sem hefur mótað mig sem persónu þá er það Tinni. Það skipti engu máli hversu oft ég las Tinnabækurnar mínar, þær hættu aldrei að vera spennandi og áhugaverðar og vekja hjá mér furðu. Hvort það var Tinni sem vakti áhuga minn á sögum, eða hitt að ég dýrkaði Tinna af því að ég elskaði sögur, veit ég ekki. En enn, sem fullorðinn maður, á ég erfitt með að heimsækja nýtt land án þess að langa að kaupa Tinnabók á tungumáli þess."

Skrifaðir þú mikið sem barn?

Foreldrar mínir hafa sagt mér nýlega að sem strákpjakkur hafi ég oft sagt að ég ætlaði að verða rithöfundur þegar ég yrði stór. Ég virðist bara hafa gleymt því í þrjátíu, fjörutíu ár! En ég óskaði mér ritvélar í afmælisgjöf þegar ég var tíu ára og sat síðan heilu tímana framan við mína hvítu Olympia Traveller deLuxe og skrifaði smásögur og texta. Ég gladdist líka í hvert skipti sem ég fékk að skrifa ritgerð í skólanum. Meðan bekkjarfélagarnir stundu og fannst þetta erfiðast af öllu sat ég og spann upp sögur sem uxu svo mikið að mér tókst aldrei að ljúka þeim áður en tíminn var búinn."

Hefur einhver rithöfundur haft áhrif á þig?

„Ég fæ oft þá spurningu hvort ég eigi mér fyrirmynd en satt að segja á ég engan uppáhalds rithöfund. En ég hreinlega dýrka sögur sem fanga mig, fá mig til að gleyma öllu öðru um stund og lifa mig inn í veröldina sem þær lýsa."

Hvernig kom hugmyndin að Síðasta hlekknum til þín?

„Hún bara kom og ég hélt í byrjun að ég væri með kvikmyndahandrit. En þegar á leið varð ég viss um að myndin yrði of flókin í framkvæmd fyrir sænska framleiðendur og óttaðist að ég væri að skrifa handrit sem enginn hefði ráð á að mynda. Svo ég ákvað að skrifa bók í staðinn, hafði það bara sem hobbí og skrifaði sjónvarpsseríur á daginn. Það var fyrst þegar góður vinur minn fékk að lesa fjórðapart af sögunni og næstum þvingaði mig til að koma henni til forlags sem allt fór af stað."

Ertu vinsæll uppistandari í Svíþjóð?

„Ef þú hefðir spurt mig fyrir 25 árum hvað ég byggist við að gera í dag hefði ég skotið á leikarann. Ég byrjaði snemma í skólaleikritum og fyndnum sketsum í veislum og um tvítugsaldurinn fór ég til Stokkhólms í leiklistarnám í þeirri trú að ég yrði leikari og vann fyrir mér með handritsskrifum. Löngun til að fá bein viðbrögð frá áhorfendum og njóta þess að fá þá til að hlæja blundar enn í mér. En uppistandið er alger hliðargrein hjá mér og þó ég hafi gaman af því vantar mig hreinlega oft tíma í sólarhringinn til að sinna því. Svo ég tek bara stuttar skorpur þegar löngunin til að fara upp á svið og skemmta mér með gestum lætur mig ekki í friði.

Að lokum – ertu byrjaður á annarri bók?

„Jamm. Ég er byrjaður að fylgja eftir fyrstu bókinni en er stutt á veg kominn og vil ekki segja of mikið. Nema hvað sagan gerist á undan Síðasta hlekknum."

RITHÖFUNDURINN „Sem höfundur kvikmyndahandrita hef ég auðvitað oft látið mig dreyma um Hollywood. Þess vegna var það margföld ánægja fyrir mig þegar Hollywood hafði samband við mig að fyrra bragði," segir Fredrik T. Olsson um tölvupóstinn frá Warner Brothers.

MYND/WAHLSTRÖM&WIDSTRAND

Kafli número 56

Hafseltan fyllti enn vit Franquins þegar hann klöngraðist upp hriktandi tröppurnar, fram hjá hvínandi þotuhreyflunum, gekk inn ganginn á milli ljósbrúnna hægindastólanna og settist í einn þeirra.
Þetta var allt annað en gott á nokkurn hátt.
Ein af skipsþyrlunum hafði flutt þá til baka frá skipinu til portúgölsku Nató-stöðvarinnar þar sem þotan þeirra hafði fengið tímabundið aðsetur og hver ferð þeirra, hver lending, hver manneskja sem þeir urðu að eiga samskipti við, jók líkurnar á að þeir smituðust og leggðu alla framkvæmdina í hættu.
En að minnsta kosti fékk hann nokkurra tíma hvíld frá skipinu. Og á meðan hann fann vélina aka að flugbrautinni lygndi hann aftur augunum og reyndi að gera sér í hugarlund hvað biði hans.
Hvert Connors hefði farið.
Þyrluna.
Hvort flugmaður hennar hefði hlýtt fyrirskipun hans.

Hann hallaði sér aftur í sætið og taldi í huganum.
Eftir örfáar klukkustundir yrðu þeir komnir til baka til hallarinnar.
Þá myndi þetta koma í ljós.

REIÐ

Frumsýning í kvöld kl. 21.30
á stóra sviði Borgarleikhússins

Nýtt dansverk eftir Sveinbjörgu Þórhallsdóttur
og Steinunni Ketilsdóttur um dásamlega dramatískar,
kraftmiklar, villtar og viðkvæmar skepnur.

2. SÝNING lau. 6. sept. kl. 20.00 / **3. SÝNING** lau. 13. sept. kl. 20.00
MIÐASALA: borgarleikhus.is / s: 568 8000 / www.midi.is / reykjavikdancefestival.is / Verð: 2.900 kr.

Borgarleikhúsið

Menntamálaráðuneytið

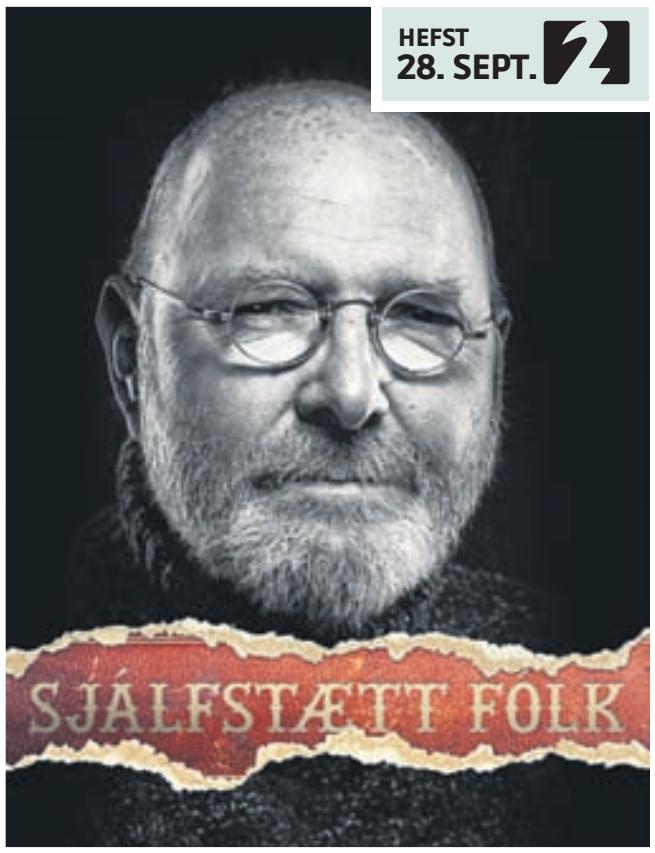
MAC

label.m

ST TROPEZ

REYKJAVÍK DANCE FESTIVAL

HEFST 4. SEPT.



HEFST 28. SEPT.

HEFST 14. OKT.

MIÐVIKUDAG 20:30

LAUGARDAG 20:00

180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

Ljóshraðanet og heimasími

Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 8.490 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

HPAR \ TBWA • SÍA

Yfir 880 íslenskir þættir frumsýndir í ár!

Íslensk þáttagerð blómstrar sem aldrei fyrr og þess fá áskrifendur Stöðvar 2 svo sannarlega að njóta í botn í vetur. Nýir, rammíslenskir skemmtiþættir og spjallþættir létta lundina í hverri einustu viku. Við sýnum frábæra viðtalsþætti, þjóðlífs- og fræðsluþætti og handverki, matargerð og heilsu verða gerð góð skil. Þjóðmálin verða einnig í brennidepli og áhorfendur fá að kynnast frábæru fólki víðsvegar um landið.

Vertu með í vetur.

HEFST 27. SEPTEMBER.
STELPURNAR SNÚA AFTUR!
FYLGSTU MEÐ FRÁ BYRJUN.

fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

8.490 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

Ljóshraðanet og heimasími

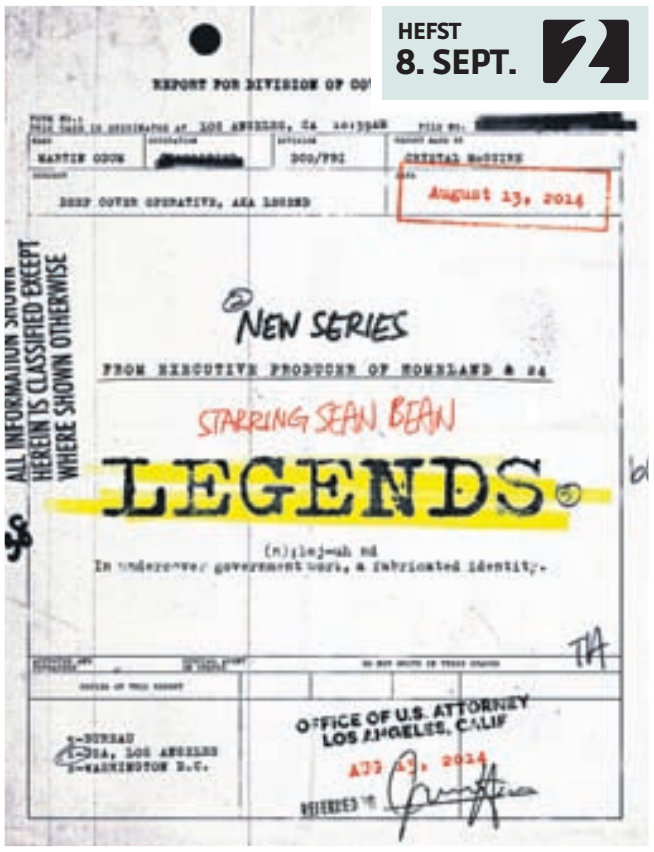
Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 8.490 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

PIPAR\TBWA · SÍA

HEFST 30. SEPT.

HEFST 7. SEPT.

HEFST 30. SEPT.



HEFST 8. SEPT.

HEFST 13. OKT.

HEFST 8. SEPT.

HEFST 12. OKT.

Skotheld dagskrá framundan í allan vetur með Stöð 2

Á Stöð 2 í vetur verður ótrúlegt úrval af gæðaþáttum í öllum flokkum; um ástir, afbrýði, lagaflækjur, nörda, valdatafl, grín og gaman að ógleymdri hörkuspennu eins og hún gerist best. Við frumsýnum fjölmargar splunkunýjar þáttaraðir sem slegið hafa í gegn erlendis.

Áhorfendur Stöðvar 2 ganga að mögnuðum stundum í sjónvarpssófanum í allan vetur.

fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

8.490 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? LAUGARDAGUR

30. ÁGÚST 2014

Leiklist

19.00 Pétur Ármannsson og Brogan Davison, sem kalla sig DFM, sýna nýtt sviðslistaverk um Steina-Petru. Margir Íslendingar kannast við Petru, en hún kom á fót glæsilegu steinasafni á Stöðvarfirði. Verkið er hluti af dagskrá hátíðarinnar Lókal í Tjarnarbíói og hefst klukkan 19.00.

Tónlist

15.00 Á síðustu sumartónleikum veitingahússins Jómfrúarinnar í ár kemur fram kvartett saxófónleikarans Sigurðar Flosasonar og sænska gítarleikarans Hans Olding. Auk þeirra skipa hljómsveitina þeir Richard G. Andersson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Þeir munu flytja fjölbreytt úrval þekktra djasslaga frá ýmsum tímabilinum. Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir hefjast kl. 15 og er aðgangur ókeypis.

16.00 Agnar Már Magnússon, djasspíanisti ætlar að halda einleikstónleika í Hannesarholti í tilefni af fertugsafmæli sínu. Tónleikarnir verða á sjálfan afmælisdaginn 30. ágúst og hefjast klukkan 16.00. Á efnisskránni verða að hluta til eigin verk, þekktir jazz standardar og spuni. Þetta eru fyrstu tónleikar Agnars í Hannesarholti. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Iceland Airwaves leggur land undir fót, fimmta árið í röð, með nokkrum eðalböndum og skellir sér á Græna hattinn á Akureyri. Fram koma, VÖK, FUFANU, MAFAMA. Húsið opnar klukkan 21.00, tónleikar hefjast klukkan 23.00 og það er FRÍTT INN.

21.00 Magni Ásgeirs og félagar skemmta í Allanum á Siglufirði. Aðgangseyrir er 2.500 krónur.

22.00 Hljómsvieitn LEAVES ætlar að koma fram á Dillon í kvöld klukkan 22.00. Ætla að spila lög af sinni nýjustu plötu.

23.00 Ingvar Grétarsson og hljómsveit leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da,Frakkastíg 8 í kvöld klukkan 23.00. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Steindór Jonsson spilar diskó og skylda takta af vínyl- og geislaplötum. DJ Dramb sér um upphitun á Húrra í kvöld. Frítt inn.

Íþróttir

16.00 Borgunarbikarinn úrslitaleikur kvenna í fótbolta fer fram í dag og þar mætast Stjarnan og Selfoss. Leikurinn fer fram á Laugardalsvelli og hefst klukkan 16.00.

Uppákomur

16.00 Söfnunar- og minningarganga Kittýjar um Héðinsfjarðargöng. Kristbjörg Marteinsdóttir, Kittý, eins og hún var jafnan kölluð, lést af völdum brjóstakrabbameins í lok árs 2009 eftir að hafa barist við sjúkdóminn í sex ár.

Dansleikir

23.00 Hljómsveitin Á móti sól leikur á hinum árlega kjötsúpudansleik í Hvoli, Hvolsvelli, í kvöld. Kjötsúpa er kannski ekki það fyrsta sem kemur upp í hugann þegar djamm er annars vegar, en á Hvolsvelli hugsa menn greinilega langt út fyrir boxið!

Sýningar

14.00 Á Akureyrarvöku í dag klukkan 14.00 opnar Gunnar Kr. Jónasson sýninguna Formsins vegna í Populus tremula. Gunnar er þekktur fyrir afar sterkt formskyn og kraftmikil verk, hvort heldur þau eru tvívíð eða skúlptúrar. Að þessu sinni sýnir hann nýjar akríl- og vatnslitamyndir unnar á pappír.

14.00 Í dag klukkan 14.00 á Akureyrarvöku opnar María Rut Dýrfjörð sýninguna , Eitthvað fallegt í Flóru á Akureyri.

16.00 Sýningin Votlönd verður opnuð í sýningarsal Norræna hússins laugardaginn í dag klukkan 16.00. Að sýningunni stendur hópur íslenskra og finnskra listakvenna sem áður hefur sýnt bæði á Íslandi og í Finnlandi. Kveikjan að samstarfinu var áhugi fyrir samtali um keramik á breiðum grundvelli og þróun fagsins í báðum löndum.

Markaðir

11.00 Ljúfmetisverslunin Búrið býður fólk velkomið á sumarmatarmarkað Búrsins helgina í Hörpunni. Opið frá 11-17 báða dagana.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

Fjármagna fyrsta leikinn

Íþróttafélagið Roller derby mun keppa sinn fyrsta stórleik á heimavelli gegn frönsku liði á næstunni.

Íþróttafélagið Roller Derby Ísland mun selja hitt og þetta í Kolaportinu næstkomandi sunnudag á milli klukkan 11.00 og 17.00. Salan er hugsuð til að fjármagna fyrsta stórleik félagsins hér heima en Roller Derby-lið frá Frakklandi mun koma til landsins til að etja kappi við liðið. Samkvæmt Facebook-síðu sölunnar er Roller Derby, eða hjólaskautarallí, „háhraðasnerti íþrótt sem stundað er á hjólaskautum (ekki línuskautum), og að stærstum hluta af konum á öllum aldri (þó karladeildir/lið séu nýlega farin að spretta upp).“ Hægt verður að styrkja félagið og skrá sig á nýliðanámskeið í Kolaportinu á sunnudaginn. - þij

FYRSTI HEIMALEIKURINN Íslenska Roller Derby-liðið undirbýr sig af kappi.

NAMMIDAGAR
Í DÝRARÍKINU HOLTAGÖRÐUM

ALLT HUNDA- OG KATTANAMMI
20-50%
AFSLÁTTUR UM HELGINA

GÆÐIN SKIPTA MÁLI

DÝRARÍKIÐ
Holtagörðum ... fyrir dýravini

Stærsta og skemmtilegasta gæludýraverslun landsins Sími 568 66 68 Opið 11 - 18 virka daga / 12 - 18 um helgar

SUNNUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

31. ÁGÚST 2014

Sýningar

13.00 Í dag eru síðustu forvöð að skoða sýninguna Nesstofa – Hús og saga. Sýningin hefur staðið í Nesstofu á Seltjarnarnesi frá því í júní. Opið er frá 13-17 á laugardag og sunnudag, aðgangur ókeypis.

15.00 Sýningarstjóraspjall Margrétar Elísabetar á sýningunni Snertipunktar í Listasafni Árnesinga, Hveragerði.

Kynningar

17.00 Andrea Jónsdóttir leikur og kynnir lög af hljómplötum á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8, í dag klukkan 17.00. Aðgangur er ókeypis.

Dansleikir

20.00 Dansað verður í Félagsheimili eldri borgara í Reykjavík í Stangarhyl 4 í kvöld. Hljómsveitin Klassik leikur fyrir dansi. Félagar taki með sér gesti. Aðgangseyrir er kr. 1.800 en kr 1.500 gegn framvísun félagsskírteinis.

Listamannaspjall

15.00 Í dag klukkan 15.00 mun Guðrún Hrönn Ragnarsdóttir ræða við gesti um verk sín á sýningunni í Hafnarborg.

Markaðir

11.00 Ljúfmetisverslunin Búrið býður fólk velkomið á sumarmatarmarkað Búrsins helgina í Hörpunni. Opið frá 11-17 báða dagana.

11.00 Roller Derby Ísland mun selja ýmsa skemmtilega muni í Kolaportinu í dag.

Tónlist

16.00 Ingibjörg Guðjónsdóttir sópran og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari helga efnisskrá sína lögum og ljóðum frá öðrum tug tuttugustu aldar þegar Halldór Laxness dvaldi í Bandaríkjunum og Kanada. Þær koma fram á næstu stofutónleikum Gljúfrasteins í dag. Miðaverð er 1.500 krónur.

STÖÐ 2 OG BYLGJAN KYNNA

BÓ&BUBBI SAMAN Í HOFI

LAUGARDAGINN 13. SEPTEMBER Í HOFI ÁSAMT HLJÓMSVEIT

TROMMUR BENEDIKT BRYNLEIFSSON BASSI EIÐUR ARNARSSON GÍTAR GUÐMUNDUR PÉTURSSON GÍTAR JÓN ELVAR HAFSTEINSSON
HLJÓMBORÐ ÞÓRIR ÚLFARSSON HAMMOND ÞÓRIR BALDURSSON SLAGVERK EINAR V. SCHEVING RADDIR ALMA RUT OG KRISTJÁN GÍSLASON

UPPSELT KL. 20.00!

AUKATÓNLEIKAR SAMA KVÖLD KL. 23.00.

GLÆSILEGT TÓNLEIKATILBOÐ Á HÓTEL KEA!

TÓNLEIKATILBOÐ A
3JA RÉTTA KVÖLDVERÐUR, TÓNLEIKAR, GISTING OG MORGUNVERÐUR
29.500 PR MANN Í EINS MANNS HERBERGI
24.000 PR MANN Í TVEGGJA MANNA HERBERGI

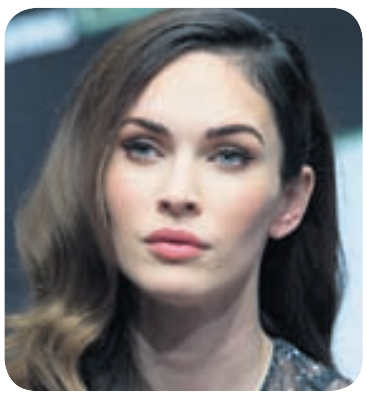
TÓNLEIKATILBOÐ B
TÓNLEIKAR · 3JA RÉTTA KVÖLDVERÐUR Á MÚLABERGI
15.000 PR MANN.

KEAHÓTEL
PANTANIR Í SÍMA 460 2000
OG Á KEA@KEAHOTELS.IS

FLUGFÉLAG ÍSLANDS prime BYLGJAN midi.is

MIÐASALA Á MIÐI.IS, MENNINGARHUS.IS OG Í SÍMA 450 1000

LÍFIÐ



Kíkt í snyrtibuddu leikkonunnar Megan Fox

VARASALVI FRÁ BURT'S BEES

ILMVATNIÐ INSTINCT FRÁ AVON

MASKARI FRÁ L'OREAL

KREM FRÁ AQUAPHOR

SÓTTHREINSI-GEL FRÁ EO

SÓLARVÖRN FRÁ LANCER

TÍST VIKUNNAR

Stefán Máni
@StefnMni
28. ágúst
Spandex-reglan: Ef samanlagður aldur og þyngd er meira en 100 (konur) eða 120 (karlar) þá máttu ekki nota spandex

Possi
@thossmeister
27. ágúst
Það er eithvað svo fáránlega skemmtilegt og fyndið að búa í landi þar sem ráðuneyti er lagað að ráðherra af því að það voru gerð mistök

Þórður Helgi Þórðar
@Doddilitli
27. ágúst
FOKK HVAR ER VESTIÐ MITT??? #KMU #GOS2

Unnur Eggertsdóttir
@UnnurEggerts
27. ágúst
Ef ég dey á undan eiginmanni mínum heimta ég að hann syngi Problem með Aríönu Grande í jarðarförinni minni.

Birta Ísólfsdóttir
@B_vitamins
26. ágúst
Í hvert skipti sem ég rúlla yfir Tinder birtist Sölvi, er hann með marga account-a? Skil ekki #tilbúiníbarneignir

Heiða Kristín
@heidabest
26. ágúst
Jólabókin í ár „Hvað gerir þú þegar þú ert ráðherra og ráðuneytið þitt er undir lögreglurannsókn. Sjálfshjálparbók fyrir fullorðið fólk"

Þorsteinn Guðmunds
@ThorsteinnGud
28. ágúst
Hjólaði framhjá konu sem horfði kynferðislega á mig eins og ég væri kjötflykki. Takk fyrir það. Ég kann vel að meta það.

Logi Bergmann
@logibergmann
26. ágúst
Ég hef ákveðið að flokka frammistöðu United í kvöld sem vinnustaðagrín. #fótbolti

Mike Leigh heiðursgestur RIFF

Hinn virti, breski leikstjóri Mike Leigh verður heiðursgestur Alþjóðlegu kvikmyndahátíðarinnar í Reykjavík, RIFF, sem hefst 25. september. Þá fær hann einnig heiðursverðlaun hátíðarinnar fyrir æviframlag sitt til kvikmyndalistar. Atli Bollason hlakkar til að hitta kappann.

„Okkur finnst auðvitað gaman að sýna fullt af myndum nokkrum sinnum á ári en það er enn fremur gefandi að gera eitthvað meira. Veita fólki ákveðna innsýn í hvernig kvikmyndaleikstjórar vinna. Kafa dýpra," segir Atli Bollason, meðframleiðandi Alþjóðlegu kvikmyndahátíðarinnar í Reykjavík, RIFF, og bíófíkill.

Hinn virti, breski leikstjóri Mike Leigh verður heiðursgestur á RIFF í ár en hátíðin hefst þann 25. september. Nýjasta mynd hans, Mr. Turner, verður sýnd á hátíðinni auk tveggja eldri mynda, Topsy-Turvy frá árinu 1999 og Life is Sweet frá árinu 1990. Leikkonan Marion Bailey, sem leikur í Mr. Turner, kemur með honum til landsins og stefna þau á að skoða land og þjóð áður en þau halda af landi brott.

Aðspurður hvort koma hans til landsins hafi einhverja þýðingu stendur ekki á svörunum hjá Atla.

„Ég held að það hafi það alltaf," segir hann en meðal fyrri heiðursgesta RIFF eru Lukas Moodyson, Milos Forman og Jim Jarmusch.

„Mike Leigh er náttúrulega einn af fremstu evrópsku leikstjórum síðustu 25 ára. Hann er einnig Íslendingum að góðu kunnur því Secrets & Lies var risasmellur hér. Hann hefur aldrei misst dampinn og ég held að það sé að hluta til út af því að hann er svo mannlegur," bætir Atli við.

Mike verða afhent heiðursverðlaun RIFF fyrir æviframlag sitt til kvikmyndalistarinnar á Bessastöðum þann 1. október. Eins og fyrri ár er það forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, sem afhendir þau. Sama dag talar Mike á sérstökum masterklassa í hátíðarsal Háskóla Íslands.

„Hann vinnur með þeim hætti að oft er ekki til handrit til að byrja með. Hann vinnur með leikurum til að búa til eftirminnilega karaktera og það er spunnið og spunnið. Það er svo kannski ekki fyrr en rétt fyrir tökur að atburðarásin er smíðuð. Þetta er óvenjulegt vinnuferli en afraksturinn sýnir að það er alveg jafn gilt og annað, ef ekki betra," segir Atli um vinnuaðferðir leikstjórans og hvetur alla til að grípa tækifærið og fá að kynnast kappanum enn betur í masterklassanum. Þá verður Mike einnig viðstaddur spurt og svarað-sýningu kvöldið 30. september á nýjustu mynd sinni, Mr. Turner, sem sýnd verður í Háskólabíói á hátíðinni. Myndin sú var frumsýnd á kvikmyndahátíðinni í Cannes í vor en ásamt því að vera tilnefnd til Gullpálmans vann aðalleikari myndarinnar, Timothy Spall, leikaraverðlaunin á hátíðinni.

Atli hlakkar mikið til að hitta meistarann.

„Ég er strax byrjaður að hugsa um hvaða umræðuefni ég get bryddað upp á. Ég vil auðvitað koma vel fyrir," segir hann og hlær. En hver er hans uppáhaldsmynd eftir kappann?

„Ég held að það sé Secrets & Lies. Hún var sú fyrsta sem ég sá og fyrsta myndin situr alltaf í manni."

liljakatrin@frettabladid.is

HEIÐURS-GESTUR Mike fær heiðursverðlaun RIFF í ár. NORDICPHOTOS/GETTY

Virtur og verðlaunaður

- Mike Leigh hefur fimm sinnum verið tilnefndur til Óskarsverðlaunanna en aldrei hreppt styttuna góðu.
- Hann hefur hlotið fjórtán tilnefningar til BAFTA-verðlaunanna og hlotið þau fjórum sinnum, þar á meðal fyrir bestu bresku myndina, Veru Drake.
- Vera Drake hlaut Gullljónið í Feneyjum árið 2004.
- Þá vann mynd hans Secret & Lies Gullpálmann í Cannes og Mike hlaut verðlaun sem besti leikstjórinn í Cannes fyrir Naked.
- Mike fékk Lifetime Achievement-verðlaunin á Empire-verðlaunahátíðinni í Bretlandið árið 1996.

SPENNTUR Atli hlakkar til að hitta Mike Leigh. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Helstu myndir

- **Life is Sweet** (1990)
- **Naked** (1993)
- **Secrets & Lies** (1996)
- **Career Girls** (1997)
- **Topsy-Turvy** (1999)
- **All or Nothing** (2002)
- **Vera Drake** (2004)

Fullt hús stjarna

Mr. Turner fjallar um ævi og störf eins mesta málara Breta, J.M.W. Turner, sem var álitinn mikill sérvitringur á sínum tíma en hann lagði grunninn að auknum hróðri landslagsmynda í málaralist á nítjándu öld. Einkunnir:

IMDb: **Metacritic:** 97/100
Rotten Tomatoes: 100/100
The Guardian: 5 stjörnur
The Telegraph: 5 stjörnur

MR. TURNER

nettó
Kræsingar & kostakjör

RISA-TIL-BOÐ!

FRYSTI-VARA

HRINGSKORINN BÓGUR
STJÖRNUGRÍS
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 889,-~~
498,-
-44%

BAUTA BÚRIÐ

GRÍSAKÓTELETTUR
ÚRBEINAÐAR, KRYDDAÐAR
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.849,-~~
1.294,-
-30%

GOÐI

SALTKJÖT
BLANDAÐ
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.498,-~~
989,-
-34%

KJÖTSEL

LAMBARIF
GRILL
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 894,-~~
590,-
-34%

MEXIKÓ LEGGIR
MAGNPAKNING
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 998,-~~
699,-
-30%

TEX MEX VÆNGIR
FULLELDAÐIR
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 698,-~~
489,-
-30%

GRÍSAHAKK
STJÖRNUGRÍS
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.298,-~~
779,-
-40%

LAXABITAR
FAGFISK
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.798,-~~
1.492,-
-30%

OSTAKÚLUR 1 KG
ATH - STUTTUR STIMPILL
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.498,-~~
689,-
-54%

DR. PEPPER
340 ML DÓS
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 139,-~~
109,-

MANGÓ
FRÁ BRASILÍU
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 489,-~~
245,-
-50%

KRISTALL SÍTRÓNU
4X2 LÍTRAR
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 980,-~~
799,-

BEBIKO VIP BLEYJUR
4 STÆRÐIR
PAKKAVERÐ
FRÁBÆRT VERÐ!
929,-

PAMPERS BLAUTKLÚTAR
56 KLÚTAR Í PAKKA
PAKKAVERÐ
FRÁBÆRT VERÐ!
238,-

SAMLOKUBRAUÐ
MYLLAN 500 G
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 319,-~~
195,-
-39%

Tilboðin gilda 29. - 31. ágúst 2014

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

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
TMNT 2D	2	10
TMNT 3D	3:25, 5, 8	10
ARE YOU HERE	5:40, 10:10	12
LET'S BE COPS	8, 10:15	12
THE EXPENDABLES 3	10	14
LUCY	8	16
DINO TIME: TÝND Í TÍMA	1:30	L
TEMJA DREKANN SINN 2D	2, 5	L

SAMbíóin ÁLFABAKKA

NINJA TURTLES 3D: KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10		10
NINJA TURTLES 2D: KL. 1:30 - 3:40		10
NINJA TURTLES VIP 2D: KL. 1:30 - 3:40-5:50-8-10:10		
FADING GIGOLO	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
INTO THE STORM	KL. 8 - 10:10	12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:40 - 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL 3D: KL. 1:30 - 3:30		L
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL 2D: KL. 1:40- 3:40 - 4 - 6		L
GUARDIANS OF THE GALAXY KL. 3D: 5:30 - 8 - 10:30		12
LUCY	KL. 10:30	16
TARZAN ÍSL.TAL	KL. 1:50	7

SAMbíóin AKUREYRI

NINJA TURTLES 3D: KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10		10
FADING GIGOLO	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:10	12
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL2D KL. 1:30-3:40		L
STEP UP: ALL IN	KL. 5:40	7

SAMbíóin EGILSHÖLL

NINJA TURTLES KL. 3D: 1 - 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20 2D: 1:30		10
FADING GIGOLO KL. 10:30		12
GUARDIANS OF THE GALAXY KL. 3D: 8 2D: 3 - 5:25 - 10		12
INTO THE STORM KL. 6 - 8 - 10:35		12
STEP UP: ALL IN	KL. 5:30 - 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL KL. 3D: 1:20 - 3:20 2D: 1 - 4		L

SAMbíóin KRINGLUNNI Númeruð sæti

NINJA TURTLES 2D: KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10		10
FADING GIGOLO	KL. 6 - 8 - 10:10	12
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:30	12
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL KL. 3D 2 - 4 3D 1 - 3		L
JERSEY BOYS	KL. 5	12

SAMbíóin KEFLAVÍK

NINJA TURTLES 3D:	KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	10
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL.TAL2D KL. 1:30 - 3:30		L
STEP UP: ALL IN	KL. 5:40	7
FADING GIGOLO	KL. 8	12
INTO THE STORM	KL. 10:10	12

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR. 750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SMÁRA BÍÓ

TMNT 2D	KL. 1 - 3.20 - 5.40	10
TMNT 3D	KL. 8 - 10.15	10
TMNT 3D LÚXUS	KL. 1 - 3.20 5.40 - 8	10
THE GIVER	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
THE GIVER LÚXUS	KL. 10.15	12
LET'S BE COPS	KL. 5.40 - 8 - 10.20	12
EXPENDABLES	KL. 8 - 10.40	14
FLUGVÉLAR ÍSL. TAL 2D	KL. 1 - 3 - 5.50	L
FLUGVÉLAR ÍSL. TAL 3D	KL. 1 - 3	L
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL. TAL 2D	KL. 1 - 3.15	L

HÁSKÓLA BÍÓ

THE GIVER	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
ARE YOU HERE	KL. 8 - 10.30	12
LET'S BE COPS	KL. 3.30 - 5.45 - 8	12
NIKULÁS Í FRÍI	KL. 3.20 - 5.45	L
SEX TAPE	KL. 8	14
DAWN ... PLANET OF THE APES 3D	KL. 10.15	14
VONARSTRÆTI ENSKUR TEXTI	KL. 5.20	14
VONARSTRÆTI	KL. 10.15	14
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL. TAL 2D	KL. 3.30	L

Miðasala á: eMiði

Vitlausu túristarnir

BAKPANKAR
Hildar Sverrisdóttur

HJÓN á ferðalagi skelltu börnum sínum í bílaleigubíl og brunuðu allslaus upp á jökul. Eðlilega. Þeim var til happs að vera stoppuð af áður en illa færi eins og við þekkjum þegar túristarnir lenda í ógöngum á hálendinu eða fara í fjallgöngur í gallabuxunum.

PÁ byrjar umræðan um að við sem þekkjum íslenska náttúru eigum að leiðbeina þeim sem hvorki kunna að óttast jökulinn né hálar klappir. Skiltaumræðan svokallaða, því það virðist vera helsta lausnin að skiltavæða allar mögulegar hætur landsins, þrátt fyrir þá augljósu vankanta að það er vandséð hvar eigi að draga línuna, og að við það myndi galdurinn við íslenska náttúru dofna.

Í SKILTAUMRÆÐUNNI hef ég oft haldið dramatískar ræður um að þessum vestræna heimi okkar sé um að kenna því það sé búið að eyðileggja innbyggt áhættumat okkar. Ég nota þá sem dæmi skaðabótavædd samfélög eins og Bandaríkin þar sem fólki er einfaldlega ekki lengur hleypt í þær mögulega stórhættulegu aðstæður að hafa opnanlega hótelherbergisglugga eða fá kaffi án aðvörunar um að það sé heitt. Ég held áfram ábúðarfull og segi að þegar fólk elst upp í barnfóstrusamfélögum þar sem það gengur aldrei á blautu gólfi án þess að þar séu aðvörunarskilti um að það sé blautt, gerir það auðvitað ósjálfrátt ráð fyrir að skiltalaus klöppin sé bara alls ekkert hættulega hál. Ég klykki svo hneykslað út með því að segja að vegna þessarar endalausu skaðabótavæddu forsjárhyggju sé fólk einfaldlega hætt að meta sjálfstætt hætturnar í kringum sig.

Í SUMAR var ég svo að hjóla inn í undirgöng í ítalskri borg þegar ég á síðustu stundu áttaði mig á að ég yrði að beygja hausinn svo hann færi mögulega ekki af þarna við gangaloftið. Ég fæ létt áfall og botna ekkert í að undirgöngin séu svona hættulega lág þegar ég sé að maður einn hægir á hjólinu sínu og réttir upp höndina til að meta hæðina á göngunum áður en hann heldur áfram. Hans áhættumat var í orden. Ég hefði hins vegar alveg þegið eins og eitt skilti.

Auðveldir ostakökubitar

Bara fjögur hráefni – þetta millimálanasl gæti ekki verið einfaldara.

Nú er berjatíminn byrjaður og um að gera að nýta berin í eitthvað gómsætt. Sumir vilja ef til vill breyta til og nota bláberin öðru vísi en bara með sykri og rjóma og því eru þessir litlu bitar algjörlega tilvaldir.

Ostakökubitar með bláberjum

- Rjómaostur
- Hafrakex
- Fersk bláber (hér er hægt að nota hvaða ávöxt sem er)
- Hunang eða agave-síróp

Smyrjið hafrakexið með rjómaosti og raðið bláberjunum fallega ofan á. Hellið síðan smá af hunangi eða sírópi ofan á og njótið með bestu lyst.

Þessir bitar myndu líka sóma sér vel sem smáréttur í hvaða veislu sem er. - Ikg

Fengið af: www.gimmesomeoven.com

FALLEGUR RÉTTUR Ekki bara gott heldur líka augnayndi.

RISA SKÓ

Toppskórinn er á 2 stöðum Smáratorgi og Grafarholti

ÚTSALA

Í TOPPSKÓNUM

50-90% AFSLÁTTUR

LOKADAGUR MÁN. 1. SEPT.

Mikið úrval af Dömu, herra og barnaskóm

Toppskórinn Outlet Grafarholti

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Toppskórinn Markaður Smáratorgi

Vínlandsleið 6, Grafarholti
Opið virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-16**
Sunnudaga: 13-17

Smáratorgi, Kópavogi
Opið virka daga: 11-18 • **Laugardaga: 11-18**
Sunnudaga: 12-18

AFMÆLI

Í DAG LAUGARDAG FRÁ 12 TIL

STJÖRNU TEPPI
LÁTTU MYNDA ÞIG MEÐ KAPTEIN TÖLVUTEK OG OFURKONUNNI

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
NOTAÐAR OG LÍTIÐ ÚTLITSGALLAÐAR SPJALDTÖLVUR Á ÓTRÚLEGU VERÐI MEÐAN BIRGÐIR ENDAST FRÁ
4.990

MS OFFICE 365 PERSONAL
AÐEINS MEÐ NÝRRI ACER FARTÖLVU
4.990
30stk - 1stk á mann

AFMÆLIS TÓNLEIKAR
VALDIMAR GUÐMUNDS SPILAR ÖLL SÍN ÞEKKTUSTU LÖG

ALLT AÐ 50 ÞÚSUND
AFSLÁTTUR AF FARTÖLVUM VERÐ FRÁ
39.900

CANON PRENTARAR
AFMÆLISVERÐ Á CANON OG BROTHER PRENTURUM FRÁ KR.
4.990
20stk - 1stk á mann

ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
AF SILICON POWER MINNISLYKLUM

AÐEINS 30 STK
1 STK Á MANN

iPAD MINI
ÓTRÚLEGT TILBOÐ
39.900
VERÐ ÁÐUR 46.900

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GIGABYTE MÓÐURBORÐUM

ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM GIGABYTE SKJÁKORTUM

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM THERMALTAKE TURNKÖSSUM

ISHÁTÍÐ

MIÐNÆTTIS Í HALLARMÚLA 2

2000 emmessís
2000 STK ÍS FRÁ EMMESS Í BOÐI

SIRKUS SKÓLINN
LÆRÐU FRÁBÆR SIRKUSTRIX Í ALVÖRU SIRKUS SKÓLA

SIRKUS ÍSLANDS
STÓRSKEMMTILEGAR SIRKUSLISTIR ALLAN DAGINN

POPP & CandyFloss
ALVÖRU CARNIVAL POPP OG SYKURSÆTT CANDY FLOSS

SKÁTALAND RISA RENNIBRAUT
6 METRA ANGRY BIRDS RENNBRAUT FRÁ SKÁTALANDI

AÐEINS 300 STK 1 STK Á MANN

AÐEINS 200 STK 1 STK Á MANN

AÐEINS 150 STK 1 STK Á MANN

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM Tt eSPORTS MÚSUM, LYKLABORÐUM OG HEYRNARTÓLUM

3TB
Seagate Expansion USB 3.0 glæsilegur flakkari
14.900
VERÐ ÁÐUR 19.900

1TB
Flottur Lacie USB 3.0 örsmár ferðaflakkari
9.990
VERÐ ÁÐUR 14.900

24”
Hágæða 24” BenQ skjár á ótrúlegu afmælistilboði
19.900
VERÐ ÁÐUR 26.900

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLU USB GLINGRI FRÁ SATZUMA

TÖLVUTEK

STÆRSTA TÖLVUVERSLUN LANDSINS • HALLARMÚLA 2 • 108 REYKJAVÍK

FACEBOOK EVENT

ÞÚ GÆTIR UNNIÐ UTANLANDSFERÐ FYRIR 2

30. ÁGÚST 2014 - BIRT MEÐ FYRIRVARA UM BREYTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL

Hægt að styðja KKÍ og horfa á HM

HM í körfubolta hefst á Spáni í dag en alls munu 24 lið keppa um heimsmeistaratitilinn. Tíu lið sem gætu orðið andstæðingar Íslands á næsta ári á EuroBasket 2015 taka þátt í HM í ár en það eru Finnland, Frakkland, Grikkland, Litháen, Króatía, Serbía, Slóvenía, Spánn, Úkraína og Tyrkland.
Á heimasíðu KKÍ er gefin upp góð leið til að verða sér úti um áskrift að leikjum mótsins í gegnum LIVEbasketball.tv sem er útsendingarsíða FIBA. Þar verður allt mótið í heild sinni fáanlegt í góðum gæðum og öflugum útsendingarstraum fyrir 5.99 dollara. KKÍ fær hlut af hverri seldri áskrift sem fer í gegnum KKÍ.is og því getur íslenskt körfuboltaáhugafólk styrkt KKÍ um leið og það nær sér í hágæðakörfubolta næstu tvær vikurnar. Fram undan er risastórt og fjárfrekt verkefni hjá KKÍ, að fara með karlalandsliðið á sitt fyrsta stórmót, og slíkur styrkur kæmi sér því vel.

Markmiðið var að komast í landsliðið

FÓTBOLTI Haukur Heiðar Hauksson, hægri bakvörður KR, var valinn í fyrsta sinn í íslenska landsliðið í gær fyrir leikinn gegn Tyrklandi þann 9. september næstkomandi. Haukur hefur verið einn besti hægri bakvörður deildarinnar á tímabilinu og meðal bestu leikmanna KR en hann var gríðarlega sáttur þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær.

„Ég er náttúrulega mjög ánægður með þetta, markmið mitt á þessu tímabili var meðal annars að ná að spila mig inn í landsliðshópinn og ég er bara ánægður með að þessi draumur er að rætast. Ég á einhverja leiki að baki með yngri landsliðunum en það var alltaf draumurinn að ná að komast í A-landsliðið. Ég hef ekkert farið í felur með það að markmið mitt hefur alltaf verið að komast í atvinnumennsku og í landsliðið," sagði Haukur, sem hafði heyrt að Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson væru að fylgjast með honum.

„Ég heyrði það frá vissum aðilum að hann hefði verið að fylgjast með mér og það gaf mér aukinn kraft fyrir leikina sem ég hef verið að spila að undanförnu. Ég er gríðarlega spenntur fyrir þessu verkefni." - kpt

DRAUMUR AÐ RÆTAST Haukur verður í hóp gegn Tyrklandi. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

SÖGULEGT SUMAR Ólafur Hrannar Kristjánsson og félagar í Leiknisliðinu eru á leiðinni upp. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Leiknir með níu tær í Pepsi

FÓTBOLTI Leiknismenn eru svo gott sem búnir að tryggja sér sæti í Pepsi-deildinni í fótbolta á næsta tímabili eftir markalaust jafntefli á móti Víkingi í Ólafsvík í gærkvöldi.

Leiknir hefur aldrei áður spilað í efstu deild karla en liðið vantar nú aðeins eitt stig út úr síðustu þremur leikjum sínum til að gulltryggja endanlega úrvalsdeildarsætið. Í raun getur aðeins stærðfræðin tekið Pepsi-deildarsætið af Leiknismönnum.

Leiknir er með níu stiga forskot á Víkinga og miklu betri markatölu þegar aðeins níu stig eru eftir í pottinum. Leiknir er með 19 mörk í plús en Víkingar aðeins með þrjú mörk í plús. - óój

SPORT HD

LAUGARDAGUR	
11.45 Burnley - Man Utd	Sport 2
14.00 Swansea - West Brom	Sport 2
14.00 Man City - Stoke	Sport 3
14.00 Newcastle - C.Palace	Sport 4
14.00 QPR - Sunderland	Sport 5
14.00 West Ham - Southampt.	Sport 6
16.00 Stjarnan - Selfoss	Sport & Vísir
16.30 Everton - Chelsea	Sport 2
SUNNUDAGUR	
12.30 Tottenham - Liverpool	Sport 2
14.00 Aston Villa - Hull	Sport 3
15.00 Leicester - Arsenal	Sport 2
15.15 Hamburg - Kiel	Sport
17.00 Villareal - Barcelona	Sport
19.00 Sociedad - Real Madrid	Sport

Allt Suðurlandið styður okkur

Selfoss leikur í dag í fyrsta sinn í sögu félagsins til úrslita í bikarnum. Þrjátíu ár eru síðan kvennalið Selfoss sigraði Stjörnuna en fyrirliði liðsins telur að það séu helmingslíkur hver ber sigur úr býtum í Laugardalnum.

EINBEITTAR Fyrirliðarnir með bikarinn en aðeins önnur þeirra fær að taka við honum á Laugardalsvelli í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FÓTBOLTI Selfoss keppir í dag í fyrsta sinn í bikarúrslitum í tæplega 70 ára sögu félagsins þegar liðið mætir ríkjandi Íslandsmeisturum í Stjörnunni á Laugardalsvelli. Það má búast við mikilli spennu og skemmtun á vellinum en í fyrri leik liðanna komu átta mörk. Þrjátíu ár eru síðan kvennalið Selfoss vann Stjörnuna síðast í keppnisleik en taka verður fram að liðin léku ekki leik sín á milli á 26 ára tímabili.

Pressa á Garðbæingum

Stjarnan er að keppa í fjórða sinn í sögu félagsins í bikarúrslitum. Fyrstu tvær tilraunirnar enduðu í svekkelsi með 1-3 tapi fyrir ÍA árið 1993 og 0-1 tapi fyrir Val 2010. Þær náðu síðan að hefna fyrir síðara tapið og tryggja sér fyrsta bikarmeistaratitillinn árið 2012 með 1-0 sigri á Val.

Staða liðanna er heldur ólík, Selfoss siglir lygnan sjó um miðja deild á meðan Stjarnan stefnir hraðbyri á þriðja Íslandsmeistaratitilinn á fjórum árum.

Lykilleikmaður Stjörnunnar sem Selfyssingar einfaldlega verða að stöðva í dag er Harpa Þorsteinsdóttir. Harpa hefur farið á kostum á tímabilinu en hún er langmarkahæst í Pepsi-deildinni með 23 mörk í 13 leikjum, þar á meðal fjögur í leik liðanna á Selfossi.

Lærum vonandi af síðasta leik

Ásgerður Stefanía Baldursdóttir, fyrirliði Stjörnunnar, segir að leikmenn liðsins megi ekki vanmeta Selfoss og á von á hörkuleik.

„Stemmingin í hópnum er gríðarlega góð, við erum virkilega vel stemmdar og það verður gaman að setja deildina til hliðar og fá að spila bikarúrslitaleik. Við höfum verið að spila gríðarlega vel en við lentum í vandræðum í síðasta leik og það verður vonandi vakningin sem við þurftum," sagði Ásgerður sem vonast til þess að þær hafi lært af jafnteflinu gegn Val.

„Ég held að þetta hafi komið á réttum tíma og vonandi lærum við af þessu og komum tilbúnar í leikinn á laugardaginn."

Þetta eru miklir naglar

Ágústa á von á mikilli hörku á vellinum líkt og í fyrri leik liðanna í sumar. „Það er mikil stemming í liðinu þeirra og það skiptir ekki endilega máli að þetta sé fyrsta skiptið þeirra í bikarúrslitum. Þær eru alltaf vel stemmdar og skipulagðar. Fyrri leikurinn fór fram í frábærum aðstæðum á Selfossi, hellidembu og þar var hart barist. Þetta eru miklir naglar og við þurfum að mæta af sömu hörku. Inn á milli eru þær með leikna leikmenn sem við þurfum að hafa gætur á," sagði Ásgerður. Selfoss keppir í fyrsta sinn í sögu félagsins í úrslitum bikarsins en á leið sinni í úrslitin hefur Selfoss slegið út þrjú Pepsi-deildarlið.

„Við erum búnar að mæta sterkum liðum og þetta er búið að vera skemmtilegt hingað til. Við eigum fyllilega skilið að vera í úrslitunum og við förum í þennan leik til þess að njóta hans, hafa gaman og sjá hverju það skilar okkur."

Guðmunda veit að verkefnið verður erfitt á Laugardalsvellinum í dag eftir fyrri leik liðanna.

„Þetta verður erfiður leikur, það er á hreinu en þær sýndu það í síðasta leik að það eru veikleikar. Það eru að mínu mati helmingslíkur á því hver sigrar í dag. Fyrri leikur liðanna var mun jafnari en lokastaðan gefur til kynna. Það skiptir máli hvoru liðinu tekst betur að ráða við spennustigið í leiknum."

Búist er við að nýtt aðsóknarmet verði sett á leiknum en von er á gríðarlegum fjölda af stuðningsmönnum Selfoss. Sérstakar rútuferðir ferja stuðningsmenn liðsins á Laugardalsvöll í dag.

Rútuferðir að sunnan

„Stemmingin er bara mjög góð, bærinn og eiginlega bara allt Suðurlandið bíður eftir því að koma á Laugardalsvöll og styðja okkur. Það er gaman að brjóta blað í sögu félagsins með því að komast í úrslit og að gera það með margar uppaldar stúlkur. Það gerir þetta sérstakara og það styðja allir í nágrenninu við liðið. Það verða rútuferðir frá Selfossi og það mun vonandi hjálpa okkur að fá tólfta manninn með okkur í lið," sagði Guðmunda.

kristinnpall@365.is

Mikilvægara að æfa en að spila

Lars og Heimir völdu 24 leikmenn í hópinn fyrir leikinn gegn Tyrklandi.

FÓTBOLTI Íslenska karlalandsliðið mætir því tyrkneska á Laugardalsvelli 9. september í fyrsta leik í undankeppni EM 2016 í Frakklandi. Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson tilkynntu hópinn sem mun mæta Tyrkjum á blaðamannafundi í höfuðstöðvum KSÍ í gær.

Alfreð Finnbogason verður ekki með vegna meiðsla, en landsliðsþjálfararnir völdu 24 leikmenn, þar af þrjá nýliða: markvörðinn Ingvar Jónsson, KR-inginn Hauk Heiðar Hauksson og Hörð Björgvin Magnússon, leikmann Cesena á Ítalíu. Hörður og Jón Daði Böðvarsson, leikmaður Viking í Noregi, eru einnig í U-21 árs landsliðinu og munu spila með því gegn Armeníu hér heima 3. september. Það kemur síðan í ljós hvort þeir leika með U-21 gegn Frakklandi ytra 8. september eða með A-landsliðinu gegn Tyrklandi degi síðar.

Íslenska liðið fær lengri tíma en oftast áður til undirbúnings, en ákveðið var að spila ekki vináttulandsleik í vikunni á undan Tyrkjaleiknum. Landsliðið mun hefja æfingar 2. september: „Við munum byrja að æfa á þriðjudeginum. Margir leikmannanna eru að spila á sunnudeginum og þeir fá mánudaginn til að ferðast til landsins," sagði Lars Lagerbäck í samtali við Fréttablaðið í gær og bætti við: „Við Heimir ákváðum að leika ekki vináttlandsleik eins og svo mörg lið gera 3-4 dögum fyrir fyrsta leik í undankeppninni. Við vildum ekki missa þrjá daga til æfinga úr. Við vildum frekar láta liðið æfa og fara aftur og aftur yfir það sem við ætlum okkur að gera í leiknum gegn Tyrklandi."

Heimir tók í sama streng. „Við fáum nokkuð margar æfingar fram að þessum leik svo við getum nýtt tímann til að prófa nýjar áherslur og hluti. Flestir leikmannanna eru að koma sér í gang með sínum félagsliðum og okkur fannst það mikilvægara að þessu sinni að taka fleiri æfingar en að spila æfingaleik," sagði Eyjamaðurinn.

Lagerbäck segir að þeir Heimir hafi valið stóran hóp að þessu sinni til að gefa mönnum tækifæri til að kynnast landsliðsumhverfinu: „Það er gaman að sjá leikmenn sem hafa hæfileika til að verða betri. Við ákváðum að velja stærri hóp en áður til að gefa hæfileikaríkum leikmönnum tækifæri til að koma inn í landsliðið, kynnast umhverfinu þar og vera í kringum reyndari leikmenn. Við teljum að það geti hjálpað þeim að þroskast sem leikmenn, jafnvel þótt þeir komi ekki til með að spila neitt," sagði sænski þjálfarinn.

Leikmannahópinn í heild sinni má sjá inni á Vísir.is. - ibs

LARS OG HEIMIR Landsliðsþjálfarnir vildu ekki fórna þremur æfingadögum fyrir vináttulandsleik að þessu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Áratuga reynsla af samlokugerð skilar sér til þín í ferskara og ljúffengara salati. Þú getur treyst á ferskt og vel útilátið gæðahráefni sem breytir venjulegri brauðsneið í veislu.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

DAGSKRÁ

SUNNUDAGUR

Stöð 2 kl 19.35

Fókus

Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir stýrir skemmtilegum viðtalsþætti þar sem hún ræðir við Íslendinga sem hafa náð langt í kvikmyndaheiminum. Farið er yfir ferilinn, rifjuð upp skemmtileg atvik og sagðar sögur af því sem gerist á bak við tjöldin.

Í KVÖLD

KR - Stjarnan

STÖÐ 2 SPORT KL. 17.45 Bein útsending frá leik KR og Stjörnunnar í Pepsídeild karla.

American Dad

STÖÐ 3 KL. 20.05 Níunda teiknimyndaserían um Stan og fjölskyldu hans frá höfundum Family Guy. Stan er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.

Homeland

STÖÐ 2 GULL KL. 21.00 Stórbrotin þáttaröð í anda 24 með Claire Danes í aðalhlutverki. Carrie Mathieson starfar fyrir bandarísku leyniþjónustuna og fær upplýsingar um að hryðjuverkasamtök hafi náð að snúa bandarískum stríðsfanga á sitt band.

Bylgjan kl. 10.00

Sprengisandur

Að venju er Sprengisandur á dagskrá Bylgjunnar klukkan 10.00 á sunnudag. Sigurjón M. Egilsson fær til sín góða gesti þar sem rætt verður um stjórnmál og önnur samfélagsmál.

Laugardaga kl. 20:00

Maskínan snýr aftur á laugardag!

Veistu hver ég var snýr aftur kl. 20:00 á laugardag. Laufléttur og stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Sigga Hlö og DJ Fox.

365.IS

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
10.00 Tommi og Jenni
10.25 Lukku-Láki
10.45 Grallararnir Kalli kanína og félagar
11.05 iCarly
11.30 Kalli kanína og félagar
11.40 Scooby-Doo!
12.00 Nágrannar
13.45 Broadchurch
14.35 Mike and Molly
15.00 Veistu hver ég var?
15.35 Léttir sprettir
16.00 Kjarnakonur
16.20 Gatan mín
16.45 60 mínútur
17.30 Eyjan
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.55 Sportpakkinn
19.10 Ástríður
19.35 Fókus *(3:6)*
19.55 The Crimson Field *(4:6)*
20.50 Rizzoli and Isles *(7:18)*
21.35 The Knick *(4:10)*
22.20 Tyrant *(10:10)*
23.05 60 mínútur
23.50 Eyjan
00.40 Bag of Bones
03.20 Suits
04.05 The Leftovers
05.00 Crisis
05.45 Looking

STÖÐ 2 SPORT

10.15 Pepsi-mörkin 2014
11.30 Stjarnan - Selfoss
13.30 Moto GP - Bretland Bein útsending frá Moto GP í Bretlandi.
14.30 Arionbanka-mótið
15.10 Hamburg - Kiel Bein útsending frá leik Hamburg og Kiel í þýska handboltanum.
16.40 Moto GP - Bretland
17.45 KR - Stjarnan Bein útsending frá leik KR og Stjörnunnar í Pepsí deild karla.
19.55 Hamburg - Kiel
21.15 UFC Unleashed 2014 Þáttur frá UFC.
22.00 Pepsi-mörkin 2014
23.15 Villarreal - Barcelona
00.55 KR - Stjarnan
02.45 Real Sociedad - Real Madrid

STÖÐ 2 SPORT 2

09.00 QPR - Sunderland
10.40 Burnley - Man. Utd.
12.20 Tottenham - Liverpool Bein útsending frá leik Tottenham og Liverpool í ensku úrvalsdeildinni.
14.50 Leicester - Arsenal Bein útsending frá leik Leicester og Arsenal í ensku úrvalsdeildinni.
17.00 Aston Villa - Hull
18.40 Tottenham - Liverpool
20.20 Leicester - Arsenal
22.00 Man. City - Stoke
23.40 Swansea - WBA

INN

14.00 Frumkvöðlar **14.30** Græðlingur **15.00** ABC Barnahjálp **15.30** Stormurinn. **16.00** Hrafnaþing **17.00** 433 **17.30** Gönguferðir **18.00** Björn Bjarnason **18.30** Hrafnaþing **19.00** Hrafnaþing **19.30** Á ferð og flugi **20.00** Hrafnaþing **21.00** Auðlindakistan **21.30** Suðurnesjamagasín **22.00** Norðurlandsleiðangur 2013 **23.00** Harmonikan heillar **23.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

16.00 Top 20 Funniest
16.45 The Amazing Race
17.30 Silicon Valley
17.55 Friends With Benefits
18.15 Guys With Kids
18.35 Last Man Standing
19.00 Man vs. Wild
19.40 Bob's Burgers *(7:23)*
20.05 American Dad *(15:19)*
20.30 The Cleveland Show *(9:22)*
20.55 Chozen *(10:13)*
21.20 Eastbound and Down *(8:8)*
21.50 The League *(1:13)*
22.15 Almost Human *(1:13)*
23.00 The Glades
23.45 The Vampire Diaries
00.25 Man vs. Wild
01.05 Bob's Burgers
01.25 American Dad
01.50 The Cleveland Show
02.10 Chozen
02.35 Eastbound and Down
03.05 The League
03.25 Almost Human
04.05 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Ævintýri Tinna **07.25** Latibær **07.47** Hvellur keppnisbíll **08.00** Könnuðurinn Dóra **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Sumardalsmyllan **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson **09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Skógardýrið Húgó **10.44** Gulla og grænjaxlarnir **10.56** Rasmus Klumpur og félagar **11.00** Ævintýri Tinna **11.25** Latibær **11.47** Hvellur keppnisbíll **12.00** Könnuðurinn Dóra **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.45** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Sumardalsmyllan **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Ofurhundurinn Krypto **14.22** Skógardýrið Húgó **14.44** Gulla og grænjaxlarnir **14.56** Rasmus Klumpur og félagar **15.00** Ævintýri Tinna **15.25** Latibær **15.47** Hvellur keppnisbíll **16.00** Könnuðurinn Dóra **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Sumardalsmyllan **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Skógardýrið Húgó **18.44** Gulla og grænjaxlarnir **18.56** Rasmus Klumpur og félagar **19.00** Undraland Ibba **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.00 Strákarnir
17.25 Frasier
17.50 Friends
18.10 Seinfeld
18.35 Modern Family
19.00 Two and a Half Men
19.20 Viltu vinna milljón?
20.15 Nikolaj og Julie *(21:22)*
21.00 Homeland *(6:13)*
21.50 Crossing Lines *(4:10)*
22.40 Boardwalk Empire *(5:12)*
23.40 Sisters
00.25 Viltu vinna milljón?
01.15 Nikolaj og Julie
02.00 Homeland
02.50 Crossing Lines
03.40 Boardwalk Empire
04.40 Tónlistarmyndbönd

BÍÓSTÖÐIN

08.30 Jack the Giant Slayer
10.25 One Direction. This is Us
11.55 Men in Black 3
13.40 Cheerful Weather for the Wedding
15.15 Jack the Giant Slayer
17.10 One Direction. This is Us
18.40 Men in Black 3
20.25 Cheerful Weather for the Wedding
22.00 Grown Ups 2
23.40 Extremely Loud and Incredibly Close
01.45 This Means War
03.25 Grown Ups 2

RÚV

07.00 Morgunstundin okkar
09.00 Disneystundin
09.01 Finnbogi og Felix
09.24 Sígildar teiknimyndir
09.30 Nýi skólinn keisarans
09.53 Millý spyr
10.00 Chaplin
10.06 Undraveröld Gúnda
10.20 Vöffluhjarta
10.40 Bráðskarpar skepnur
11.30 Önnumatur í New York
12.00 Flikk - flakk
12.40 Fjallamenn á Fimmvörðuhálsi
13.10 Kvöldstund með Jools Holland
14.10 Fjallkonan
14.35 Púsund ekrur
16.20 Séra Brown
17.10 Táknmálsfréttir
17.20 Stella og Steinn
17.32 Stundarkorn
17.56 Skrípin
18.00 Stundin okkar
18.25 Brúnsósulandið
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Íslendingar *(7:8) (María Markan)*
20.25 Vesturfarar *(2:10)*
21.10 Paradís *(7:8) (Paradise II)*
22.05 Hvítir mávar Íslensk bíómynd frá 1985. Hvítir mávar er popphádsádeila um endurfundi og gamlan rómantískan ástarþríhyrning. Hjón sem lifa í litlu þorpi á austasta hluta Íslands heimsækja vinafólk sitt sem eru leikarar. Leikarinn er að leika í leikriti ásamt öðrum heimamanni þegar allt í einu birtist gamla ástin.
23.25 Hamarinn
00.20 Alvöru fólk
01.20 Löðrungurinn
02.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
14.35 Dr. Phil
16.35 Kirstie
17.00 Catfish
17.45 America's Next Top Model
18.30 Rookie Blue
19.15 King & Maxwell
20.00 Gordon Ramsay Ultimate Cookery Course *(9:20)* Frábærir þættir þar sem Gordon Ramsey snýr aftur í heimaeldhúsið og kennir áhorfendum einfaldar aðferðir við heiðarlega heimaeldamennsku.
20.25 Top Gear USA *(15:16)* Bandarísk útgáfa Top Gear-þáttanna hefur notið mikilla vinsælda beggja vegna Atlantshafsins þar sem þeir félagar Adam Ferrara, Tanner Foust og Rutledge Wood leggja land undir fót.
21.15 Law & Order. SVU *(3:24)*
22.00 Revelations *(3:6)*
22.45 Málið
23.15 Nurse Jackie
23.45 Californication
00.15 Agents of S.H.I.E.L.D.
01.05 Scandal
01.50 Beauty and the Beast
02.40 Revelations
03.25 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 **11.30** Golfing World 2014 **12.20** PGA Tour 2014 - Highlight **13.15** PGA Tour 2014 **17.00** PGA Tour 2014 **22.00** Golfing World 2014

ÚTVARP

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

ego dekor

ÚTSALAN Í FULLUM GANGI 20%-50% AFSLÁTTUR

-50%

SILIVA TV samstæða
Breidd: 240cm
Verð: 178.000,
ÚTSÖLUVERÐ: 89.000,-

-20%

AMOS tungusófi
Stærð: 255x152cm
Verð: 209.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 167.200,-

-25%

MERCURY tungusófi
Stærð: 290X165cm
Verð: 249.900,- Vinstri tunga
ÚTSÖLUVERÐ: 187.425,-

-30%

ACE tungusófi
Breytanlegur í 3ja sæta og skemil
Stærð: 236x155cm
Verð: 185.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 129.500

BORÐSTOFUBORÐ -20%
Stærð: 180X100cm
Verð: 99.900,-
ÚTSÖLUVERÐ: 79.920,-

-25%

PISA tungusófi með vinstri tungu
Stærð: 300X170cm
Verð: 258.000,-
ÚTSÖLUVERÐ: 193.500.-

-40%

HARPER stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 17.940,-

-25%

CLARK stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

-20%

OPAL stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 13.520,-

-35%

MONTANA stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 11.635,-

-25%

LEON stóll
ÚTSÖLUVERÐ: 12.675,-

Opið mán - fös: 10.00 - 18.00
Opið um helgina: Lau 10.00 - 16.00 Sun 13:00 - 16:00

Ego Dekor - Bæjarlind 12
www.egodekor.is

DAGSKRÁ

LAUGARDAGUR

Keri Russell

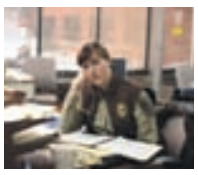
„Stundum geta hinar smæstu ákvarðanir breytt lífi þínu að eilífu.“

Leikkonan Keri Russell leikur aðalhlutverkið í kvikmyndinni Austenland sem sýnd er á Stöð 2 klukkan 20.45 í kvöld.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

HALLVEIG RÚNARSDÓTTIR SÓPRANSÖNGKONA

„Ég horfi frekar mikið á sjónvarpsþætti, ekki síst með unglingsstelpunni minni sem er 14 ára. Við horfum mest á gamanþætti eins og Modern Family og The Middle en erum einnig mjög hrifnar af söngleikjaþáttum, við sjáum mikið eftir Glee og ekki síður hinum frábæra þætti Smash sem því miður fékk einungis að lifa tvo vetur.



1 **Fargo** „Frábærir þættir eftir Cohen-bræður sem gerast á svipuðum slóðum og bíómyndin.“

2 **Friends** „Einu þættirnir sem ég get horft á aftur og aftur (fyrir utan Pride and Prejudice, BBC 1998) og það hefur verið sérstök ánægja að uppgötva vinina aftur.

3 **Orange Is the New Black** „Svakalega vel skrifaðir þættir sem klappa femínistanum í mér, sjaldan hafa verið skrifaðar jafn margar flottar kvenpersónur í einn þátt.“

FM 957 kl. 16.00

Íslenski listinn

Íslenski listinn færir þér 20 vinsælustu lög landsins, lög líkleg til vinsælda, lög sem voru á toppnum fyrir 10 árum og fleira skemmtilegt. Þórunn Antonía stýrir Íslenska listanum.

Sunnudaga kl. 17:30

Eyjan snýr aftur á sunnudag!

Vandaður þjóðmála- og fréttaskýringaþáttur um pólitík og efnahagsmál í umsjón Björns Inga Hrafnssonar og blaðamanna Eyjunnar. Ómissandi þættir sem verða í opinni dagskrá kl. 17:30 á sunnudögum.

365.IS

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
10.05 **Villingarnir**
10.30 **Loonatics Unleashed**
10.50 **Kalli kanína og félagar**
11.10 **Batman**
11.35 **Big Time Rush**
12.00 **Bold and the Beautiful**
13.45 **The Crimson Field**
14.40 **Veep**
15.10 **The Night Shift**
15.50 **Derek**
16.15 **Fókus**
16.40 **ET Weekend**
17.25 **Íslenski listinn**
17.55 **Sjáðu**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.55 **Sportpakkinn**
19.10 **Stelpurnar**
19.30 **Lottó**
19.35 **The Big Bang Theory** *(5:24)*
20.00 **Veistu hver ég var?** *(1:10)*
20.45 **Austenland**
22.20 **Pacific Rim**
00.30 **Kill List**
02.05 **Blue Jasmine**
03.40 **The Place Beyond the Pines**
05.55 **Fréttir**

SPORT

10.25 **MK Dons - Man. Utd.**
12.05 **RN Löwen - Magdeburg**
13.25 **Inter - Stjarnan**
15.15 **La Liga Report**
15.45 **Stjarnan - Selfoss** Bein útsending frá leik Stjörnunnar og Selfoss í úrslitum Borgunarbikars kvenna 2014.
18.10 **Celtic - Maribor**
20.00 **Pýsku mörkin**
20.30 **Stjarnan - Selfoss**
22.35 **UFC Now 2014**
23.30 **Barcelona - Elche**
01.15 **UFC Countdown** Hitað upp fyrir UFC 177.
02.00 **UFC 177** Bein útsending frá UFC 177.

SPORT 2

08.15 **Messan**
09.00 **Match Pack**
09.30 **Premier League World**
10.00 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
10.30 **Upphitun**
11.35 **Burnley - Man. Utd.** Bein útsending frá leik Burnley og Manchester United í ensku úrvalsdeildinni.
13.45 **Swansea - WBA** Bein útsending frá leik Swansea og West Bromwich Albion í ensku úrvalsdeildinni.
16.00 **Markasyrpa**
16.20 **Everton - Chelsea** Bein útsending frá leik Everton og Chelsea í ensku úrvalsdeildinni.
18.30 **Man. City - Stoke**
20.10 **Newcastle - Crystal Palace**
21.50 **QPR - Sunderland**
23.30 **West Ham - Southampton**
01.10 **Swansea - WBA**

INN

17.00 Harmonikan heillar **17.30** Eldhús meistaranna **18.00** Norðurlandsleiðangur 2013 **19.00** Harmonikan heillar **19.30** Eldhús meistaranna **20.00** Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir **22.00** Björn Bjarnason **22.30** Hrafnaþing **23.00** Hrafnaþing **23.30** Á ferð og flugi **00.00** Hrafnaþing

STÖÐ 3

15.45 **How to Live With Your Parents for the Rest of Your Life**
16.05 **Sullivan and Son**
16.25 **Total Wipeout UK**
17.25 **One Born Every Minute**
18.15 **American Dad**
18.35 **The Cleveland Show**
19.00 **Ísland Got Talent**
20.35 **Raising Hope** *(5:22)*
21.00 **The Neighbors** *(19:22)*
21.20 **Cougar Town** *(9:13)*
21.40 **Longmire** *(8:10)*
22.25 **Chozen** *(9:13)*
22.50 **Eastbound and Down**
23.20 **The League**
23.40 **Rubicon**
00.25 **Ísland Got Talent**
02.00 **Raising Hope**
02.20 **The Neighbors**
02.40 **Cougar Town**
03.05 **Longmire**
03.50 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Áfram Diego, áfram! **07.24** Svampur Sveinsson **07.45** Elías **07.55** UKI **08.00** Ofurhundurinn Krypto **08.22** Ljóti andarunginn og ég **08.44** Gulla og grænjaxlarnir **08.56** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Ævintýri Tinna **09.25** Latibær **09.47** Hvellur keppnisbíll **10.00** Könnuðurinn Dóra **10.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **10.45** Doddi litli og Eyrnastór **10.55** Sumardalsmyllan **11.00** Áfram Diego, áfram! **11.24** Svampur Sveinsson **11.45** Elías **11.56** UKI **12.01** Ofurhundurinn Krypto **12.23** Ljóti andarunginn og ég **12.45** Gulla og grænjaxlarnir **12.56** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Ævintýri Tinna **13.25** Latibær **13.47** Hvellur keppnisbíll **14.00** Könnuðurinn Dóra **14.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **14.45** Doddi litli og Eyrnastór **14.55** Sumardalsmyllan **15.00** Áfram Diego, áfram! **15.24** Svampur Sveinsson **15.45** Elías **15.55** UKI **16.00** Ofurhundurinn Krypto **16.22** Ljóti andarunginn og ég **16.44** Gulla og grænjaxlarnir **16.56** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Ævintýri Tinna **17.25** Latibær **17.47** Hvellur keppnisbíll **18.00** Könnuðurinn Dóra **18.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **18.45** Doddi litli og Eyrnastór **18.55** Sumardalsmyllan **19.00** Strumparnir **2 20**.45 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

06.20 **Tónlistarmyndbönd**
17.55 **Strákarnir**
18.20 **Frasier**
18.45 **Friends**
19.05 **Seinfeld**
19.30 **Modern Family** *(6:24)*
19.55 **Two and a Half Men** *(2:24)*
20.15 **The Practice** *(19:21)*
21.00 **Homeland** *(5:13)*
21.55 **Footballers' Wives** *(5:8)*
22.40 **Entourage 8** *(5:8)*
23.10 **Boardwalk Empire** *(4:12)*
00.10 **Nikolaj og Julie**
00.55 **Crossing Lines**
01.45 **The Practice**
02.30 **Homeland**
03.25 **Footballers' Wives**
04.15 **Entourage 8**
04.45 **Boardwalk Empire**
05.40 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓSTÖÐIN

07.40 **Notting Hill**
09.40 **The Object of My Affection**
11.30 **Multiplicity**
13.30 **Notting Hill**
15.35 **The Object of My Affection**
17.25 **Harry Potter and the Goblet of Fire**
20.00 **Multiplicity**
22.00 **Your Sister's Sister**
23.35 **Autopsy**
01.05 **Take This Waltz**
03.00 **Your Sister's Sister**

RÚV

07.00 **Morgunstundin okkar**
09.35 **Kung Fu Panda**
09.57 **Skrekkur íkorni**
10.20 **Landinn**
10.50 **Vesturfarar**
11.30 **Golfið**
11.55 **Alheimurinn**
12.35 **Með okkar augum**
13.05 **360 gráður**
13.35 **Einn plús einn eru þrír - Margfeldisáhrif í samstarfi**
14.20 **Vinur minn Bobby Fisher**
15.45 **Séra Brown**
16.35 **Ástin grípur unglinginn**
17.20 **Tré-Fú Tom**
17.42 **Grettir**
18.00 **Táknmálsfréttir**
18.10 **Violetta**
18.54 **Lottó**
19.00 **Fréttir**
19.20 **Veðurfréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.35 **Coraline** *(Coraline)*
21.15 **Sydney White** *(Sydney White)* Ævintýrið um Mjallhvíti fært til nútímans. Óframfærinn nýnemi reynir að falla í hóp nemenda á fyrsta ári á heimavist. Aðalhlutverk: Amanda Bynes, Sara Paxton og Matt Long. Leikstjóri: Joe Nussbaum. Myndin er ekki við hæfi ungra barna.
23.00 **Arne Dahl – Illt blóð - seinni hluti** *(2) (Arne Dahl)* Seinni hluti sænsks sakamálaþáttar sem byggður er á sögu Arne Dahl um sérsveit rannsóknarlögreglumanna sem fæst við snúinn milliríkjaglæp.
00.30 **Húsið við enda götunnar.**
02.05 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
13.25 **Dr. Phil**
14.45 **Men at Work**
15.10 **Top Gear USA**
16.00 **Vexed**
17.00 **Survior**
18.30 **The Bachelorette**
20.00 **Eureka** *(12:20)* Bandarísk þáttaröð sem gerist í litlum bæ þar sem helstu snillingum heims hefur verið safnað saman og allt getur gerst. Þegar Allison skellir sér á læknaráðstefnu þarf Carter að bregða sér í hlutverk barnfóstru og Fargo kemst í stuð þegar hann heyrir ákveðið lag.
20.45 **Beauty and the Beast - LOKAÞÁTTUR** *(22:22)* Önnur þáttaröð þessa sígilda ævintýris sem fært hefur verið í nýjan búning. Aðalhlutverk eru í höndum Kristin Kreuk og Jay Ryan.
21.35 **Upstairs Downstairs** *(6:6)* Ný útgáfa af hinum vinsælu þáttum Húsbændur og hjú sem nutu mikilla vinsælda á árum áður. Það er sjaldan lognmolla í Eaton Place 165 þar sem fylgst er þjónustufólki og húsbændum á millistríðsárunum í Lundúnum. Lafði Agnes kemst að því sér til mikillar skelfingar að það er ekki allt með felldu í hjónabandinu.
22.25 **A Gifted Man**
23.10 **Vegas**
23.55 **Rookie Blue**
00.40 **Fleming**
01.25 **Betrayal**
02.10 **Beauty and the Beast**
03.00 **Pepsi MAX tónlist**

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014 **12.00** Web.com Tour Highlights **12.55** Golfing World 2014 **13.45** Inside The PGA Tour 2014 **14.10** PGA Tour 2014 **18.10** Golfing World 2014 **19.00** PGA Tour 2014 **22.30** Golfing World 2014 **23.20** PGA Tour 2014. Imprints

ÚTVARP

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

Tilboðin gilda 29. - 31. ágúst

nettó

Kræsingar & kostakjör

GRÍSABÓGUR

HRINGSKORINN - FROSINN

498 KR/KG

www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss · Grandi |

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

BARNALÁN HJÁ LEIKARA

Leikarinn Hallgrímur Ólafsson eignaðist dreng með unnustu sinni, Matthildi Magnúsdóttur, fyrir stuttu. Þetta er þeirra annað barn saman en fyrir eiga þau strák sem er þriggja ára. Þá á Hallgrímur táningsstúlku úr fyrra sambandi. Það er því nóg að gera hjá leikaranum knáa sem fer með hlutverk Nenna níska í leikritinu Latabæ í Þjóðleikhúsinu á þessu leikári. - ósk

„Ég get ekki beðið eftir henni."

LEIKKONAN **HAYDEN PANETTIERE** TALAÐI AF SÉR Á EMMY-VERÐLAUNAHÁTÍÐINNI OG KOM Í LJÓS AÐ HÚN OG WLADIMIR KLITSCHKO EIGA VON Á STÚLKUBARNI.

STREYMT Á SMÁFORRITI

Ásgeir Trausti heldur tónleika inni í listaverki Ólafs Elíassonar á þaki listasafnsins ARoS í Árósum í Danmörku í kvöld. Hægt verður að streyma tónleikunum í beinni útsendingu á smáforritinu SubCell en forritið er fáanlegt á iTunes og Google Play og kostar fimm dollara, tæplega sex hundruð krónur. Löngu er uppselt á tónleikana en aðeins voru 250 miðar í boði. - lkg

VERÐUR Í TÚNINU HEIMA

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, hyggst njóta alls þess besta sem Mosfellsbærinn hefur upp á að bjóða á bæjarhátíðinni Í túninu heima um helgina. Ragneiður verður meðal gesta á stórtónleikum á Miðbæjartorginu þar sem Pollapönk, Páll Óskar, Diddú og fleiri munu leika fyrir dansi ásamt því að heimamaðurinn Jógvan Hansen mun kynna tónleikana. - ih

HEF FLUTT MIG UM SET

Býð alla gamla og nýja viðskiptavini velkomna

Gerður Sævarsdóttir hársnyrtimeistari

HÁRNÝ
hársnyrtistofa
Nýbýlavegi 28, 200 Kópavogur
sími: 554 6422

tónheimar

PÍANÓNÁM EFTIR EYRANU

Allir aldurshópar

Haustönn hefst 15. september

Frístundakort

Upplýsingar og skráning á tonheimar.is og í síma 846 8888

Tónheimar - Síðumúla 8 - tonheimar@tonheimar.is

UPLEDGER INSTITUTE ISLAND

NÁM Í HÖFUÐBEINA- OG SPJALDHRYGGJARMEÐFERÐ HJÁ UPLEDGER Á ÍSLANDI HEFST 20. SEPTEMBER 2014

Á fyrstu önninni eru kennd grunnatriði meðferðarinnar. Þau eru sett upp í 10 þrepa kerfi, sem ersérstaklega hannað og hugsað til að þjálfa færni og næmni meðferðaraðilans en hefur einnig þann kost að meðferðarþiggjandi er að fá frábæra meðhöndlun á öllum líkama.

Upplýsingar um námið og skráning í síma 8630610 eða erla@upledger.is www.upledger.is

GÓÐIR VINIR Bekkur Marteins Högna í Versló, 5. F, er svo sannarlega samheldinn og kærleiksríkur. MYND/EINKASAFN

Á ótrúlega góða vini

Marteini Högna, nemanda í Verzlunarskóla Íslands, brá heldur betur í brún þegar fjöldi samnemenda hans klæddist bolum til styrktar móður hans heitinni.

„Þetta er stund sem ég mun aldrei gleyma og ég á ekki orð til þess að lýsa því hvað ég er þakklátur fyrir að eiga þessa yndislegu vini sem standa svo sannarlega við bakið á mér," segir hinn átján ára gamli Marteinn Högni Elíasson, nemi í Verzlunarskóla Íslands. Þegar hann mætti í skólann í vikunni beið hans fjöldi samnemenda á Marmaranum, sem er samkomusvæði Verzlunarskólans, og klæddust þeir bolum sem eru seldir til styrktar grunnrannsóknum á brjóstakrabbameini og til að minnast móður Marteins Högna.

Móðir Marteins Högna, Kristbjörg Marteinsdóttir, Kittý, eins og hún var jafnan kölluð, lést af völdum brjóstakrabbameins í lok árs 2009 eftir að hafa barist við sjúkdóminn í 6 ár. „Þegar mamma greindist með krabbameinið ákvað hún strax að láta ekkert stöðva sig og gekk til að mynda og gerði alltaf eittvað á hverjum degi," segir Marteinn Högni. Framan á áðurgreindum bol stendur einmitt „Eitthvað á hverjum degi" sem var einmitt hugsjón Kittýjar. Hún hefði orðið fimmtug á árinu og var virkur og ötull félagi í styrktarfélaginu Göngum saman, sem er grasrótarfélag sem styrkir grunnrannsóknir á brjóstakrabbameini, og átti margar hugmyndir að fjáröflun til rannsókna.

„Við fjölskyldan eigum hugmyndina að bolunum saman en amma mín hafði mesta frumkvæðið. Mínir nánustu vinir seldu svo boli í skólanum og þegar ég mætti voru nánast allir í bolum," bætir Marteinn Högni við.

SYSTKININ Marteinn Högni og systir hans, Sigurlaug Tara, eru hér í bolunum og með vasaljósið, sem er líka selt til styrktar sjóðnum og verður lykilatriði í göngunni í dag.

Systir Marteins Högna, Sigurlaug Tara, var tengiliður við vini hans í skólanum og því vissi hann ekkert fyrr en hann mætti í skólann. Bolirnir eru hluti af því sem selt verður til styrktar sjóðnum.

Þá fer Söfnunar- og minningarganga Kittýjar fram í dag en gengið verður frá Héðinsfirði um Héðinsfjarðargöng til Siglufjarðar og að íþróttamiðstöðinni að Hóli þar sem seld verður súpa og brauð. „Mamma ólst upp á Siglufirði og þess vegna fer gangan fram þar," bætir Marteinn Högni við.

Gangan sem er gjaldfrjáls hefst klukkan 16.00 en fríar rútuferðir verða frá Hóli klukkan 15.00 að upphafsstað göngunnar. Þarna gefst einstakt tækifæri til að fara fótgangandi um Héðinsfjarðargöng. Stofnaður hefur verið reikningur til minningar um Kittýju og rennur allur ágóði til grunnrannsókna á brjóstakrabbameini í samvinnu við Göngum saman, reikningsnúmerið er 1102-26-121264 og kennitala 250645-3179. gunnarleo@frettabladid.is

Fullt í æfingarbúðir Gettu betur-stúlkna

Þær Auður Tinna og María Helga eyða helginni með fimmtíu Gettu betur-stúlkum.

„Við héldum námskeiðið því við vissum af áhuga en samt kom ásóknin okkur á óvart og við þurftum að loka fyrir skráningu," segir Auður Tinna Aðalbjarnardóttir laganemi sem ásamt Maríu Helgu Guðmundsdóttur, þýðanda og jarðfræðingi, heldur utan um Æfingabúðir Gettu betur-stelpna sem verða í Útvarpshúsinu í Efstaleitinu um helgina. Búðirnar hófust í gær og standa fram á sunnudag en fimmtíu stúlkur víðs vegar að af landinu taka þátt í þeim. Búðirnar eru hugsaðar sem vettvangur þar sem stelpur í grunn- og framhaldsskólum geta upplifað þátttöku í spurningakeppni á eigin forsendum, kynnst jákvæðum fyrirmyndum og brotið ísinn sem aftrar þeim oft frá þátttöku í Gettu betur-starfi innan framhaldsskólanna.

Meðal þess sem boðið er upp á eru fyrirlestrar og kennsla frá fyrrverandi nemendum, ratleik og æfingamót í Gettu betur-settinu í sjónvarpssal. - áp

SPENNTAR Þær Auður Tinna og María Helga hlakka til. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LJÓMANDI LOTTÓPOTTUR!

Lottópotturinn er heldur betur veglegur og stefnir í 100 ljómandi skærar milljónir! Taktu þátt í gleðinni og fáðu þér Lottómiða.

PIPAR\TBWA - SÍA

THE EUROPEAN LOTTERIES RESPONSIBLE GAMING CERTIFIED

WORLD LOTTERY ASSOCIATION WLA

facebook
Ert þú á Facebook? Magnað, við líka!
facebook.com/lotto.is

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT
1011

NÆRMYND

Kristín Jónsdóttir

ALDUR: 41 ára
BÖRN: 3

Jarðskjálftafræðingur og fagstjóri Jarðvár hjá Veðurstofunni, vakti athygli fyrir vasklega framgöngu í fréttaflutningnum sem átti sér stað í kringum eldgosið í Bárðarbungu í síðustu viku.

„Hún er stórkostleg. Einstaklega lifandi og gefandi persóna. Kristín er einstaklega ástríðufull og hefur mikla útgeislun. Hún hefur skemmtilegan húmor og næmi fyrir samferðafólki sínu. Vísindalegur þankagangur er aldrei langt undan og alltaf stutt í glens og gaman í hverju viðfangsefni."

Áslaug Hafsteinsdóttir
vinkona

„Það er alltaf mikið fjör í kringum hana og næsta skemmtiatriðið er aldrei langt undan. Hún er mjög dugleg og framsýn í því að skipuleggja eitthvað skemmtilegt að gera, það er til bæði langtíma- og skammtíma-skemmtiplan, hvort sem það eru ferðalög eða partí. Svo finnst mér hún líka vera ótrúlega dugleg í því að fá fólk í lið með sér til að gera góða hluti, til dæmis í vinnunni – eitthvað stórt gerist. Hún er mikill stjórnandi inn við beinið svo að jaðrar næstum við stjórnsemi."

Pálmi Erlendsson
eiginmaður

„Kristín er ekki bara doktor í jarðeðlisfræði heldur líka frábær söngkona og dansari. Hún hefur brennandi áhuga á því sem hún er að gera og ég er mjög stolt af henni og Pálma. Pau hafa verið á jarðskjálftavaktinni allan sólarhringinn og haldið sex manna heimili í leiðinni. Kristín hefur mikla hæfileika til að gera allt einstaklega skemmtilegt og áhugavert og er því fyrsta manneskjan sem ég hringi í þegar eitthvað stendur til."

Hildur Jónsdóttir
systir

SONOS
FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN AÐGANG AÐ TÓNLISTINNI Í ÖLLUM HERBERGJUM

Spotify Google play

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

Nýtt

RÖDTOPPA sæng. Fylling: Lyocell og pólýester. B150×L200cm. Hvítt **8.990,-**

990,-

KNAPPSÄV púði B60×L30cm. Marglitt

STOCKHOLM teppi. B130×L170cm Drappað **4.950,-**

KNAPPER gólfspegill B48×D51, H160cm Hvítt **8.950,-**

Þar sem dagurinn hefst

Í nýja vörulistanum er svefn- og baðherbergi gert hærra undir höfði, auk þess sem lögð er áhersla á að hver og einn nái að láta persónuleika sinn skína í gegn þegar heimilið er innréttað. Rúsínan í pylsuendanum er svo verðið, því allt verð á húsbúnaði lækkar í ár. Það gerist ekki betra!

ARÖD borðlampi. H52cm Grátt **7.290,-**

1.650,-

ÖDESTRÄD sængurverasett B150×L200/B60×L50cm Hvítt/appelsínugult

Nýtt

GIMSE rúmfatageymsla B65×D70, H19cm. Hvítt **1.990,-**

TRYSIL náttborð. B45×D40, H50cm. Hvítt/ljósgrátt **6.850,-**

ALVINE KVIST sængurverasett B150×L200/B60×L50cm. Hvítt/grátt **3.490,-**

Nýtt

JORDRÖK koddi. Fylling: Fiður og dúnn. B60×L50cm. Hvítt **2.290,-**

Nýtt

2.290,-/stk.

FADÖ borðlampar Ø25, H23cm. Appelsínugult eða túrkís **2.290,-**
Einnig til í fleiri litum. Ljósaperur seldar sér

GÄSPA koddaver B60×L50cm. Túrkís eða dökkgrátt **890,-/stk.**
Einnig til í fleiri litum

1.250,-

DEKAD vekjaraklukka H14cm. Svart
Rafhlöður seldar sér

Nýtt

HÖNSBÄR sæng Fylling: Dúnn og fiður B150×L200cm. Hvítt **6.990,-**

HERMINE teppi. B120×L180cm Drappað/brúnt **2.890,-**
Einnig til drappað/bleikt

SKAVGRÄS púði. B60×L30cm Marglitt **990,-**

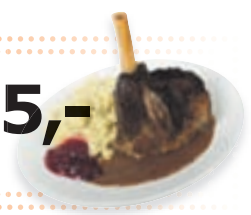
DVALA koddaver B60×L50cm Drappað **690,-/2 í pk.**
Einnig til í fleiri litum

TYSNES borðspegill B22×H39cm **3.750,-**

VEITINGASTAÐURINN

TILBOÐ: *Lambaskanki með kartöflumús, sósu og sultu*
Til að njóta á staðnum ~~1.195,-~~

995,-



Nýi vörulistinn er kominn!

Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30 - **www.IKEA.is**

IKEA®

© Inter IKEA Systems B.V. 2014