



Ákvað
að láta
karlmann
aldrei
stoppa
mig

Sigrún Guðjónsdóttir var 16 ára MR-ingur þegar hún ákvað að hún myndi aldrei láta karlmann eða barneignir koma í veg fyrir að hún gæti látið drauma sína rætast. Nú, rúmum aldarfjórðungi síðar og fjórum meistaraðum, er hún í draumastarfinu sínu - þar sem hún hjálpar einmitt öðrum konum að gera slíkt hið sama: Að láta drauma sína rætast.

SÍÐA 20



Afríka er stærri en þú heldur



FRÉTTASKÝRING 18

Ljótt grænmeti fær upp- reism æru

FRÉTTASKÝRING 12



NÝJAR VÖRUR VIKULEGA

Fylgstu með á Facbook Facebook.com/vilaiceland

VILA

Kringlan / Smáralind



SUOMI PRKL! DESIGN

Margir litir!

marimekko

Suomi PRKL! Design Laugavegi 27 (bakhús) www.suomi.is, 619 6688



Austurveri - Háaleitisbraut 68

www.lyfogheilsa.is

Við opnum kl:

Og lokum kl:

08 00

24 00

Opnunartímar

08:00-24:00 virka daga

10:00-24:00 helgar

Lyf & heilsa

Austurveri

Það gengar að hafa stóra bíla í gangi í langan tíma og veldur ónæði í byggð.



➔ ÓNÆÐI RÚTUSTÆÐI REYNAST VEL Í MIÐBÆNUM

Íbúar pirraðir á rútum og stórum jeppum

Skipulagsráði Reykjavíkur og Íbúasamtökum miðbæjarins hafa borist kvartanir vegna ónæðis í íbúabyggð af rútum og stórum jeppum. Hjálmar Sveinsson, formaður skipulagsráðs Reykjavíkur, segir að verið sé að taka á málunum. Til að mynda megi stórar rútur ekki lengur keyra um íbúabyggð og komið hafi verið fyrir sérstöku rútustæði við safn Einars Jónssonar svo rútur þurfi ekki að fara

um Þingholtin. „Þetta hefur reynst mjög vel og það þarf að búa til fleiri svona stæði, það er ekki spurning,“ segir Hjálmar. En töluverðar kvartanir hafa borist vegna minni rútubíla og stórra jeppa. „Íbúar eru óánægðir með mikla umferð á hvaða tímum sólarhrings sem er og margir tala um að bílstjórar drepi ekki á vélinni þegar beðið er eftir farþegum. Það er alveg ótrúlegur ósiður sem margir bíl-

stjórar hafa tamið sér en það er að halda bílunum gangandi í stað þess að drepa á vélinni. Það gengar bæði hljóð og loft að hafa stóra bíla í gangi í langan tíma og veldur miklu ónæði. Bara þetta litla atriði hefur pirrað marga íbúa enda ólíðandi siður. Það væri hugsandi að setja líka reglur varðandi þetta,“ segir Hjálmar. Hlin Gunnarsdóttir, ritari íbúasamtaka Miðbæjarins, segir umferð í miðbænum

hafa verið mikið rædda hjá samtökunum. „Það hafa borist kvartanir og þess vegna höfum við rætt þetta við aðila hjá Samtökum ferðapjónustunnar og Reykjavíkurborg til að reyna að finna sáttalausn í sameiningu. Það verður að finna lausn sem allir eru sáttir við. Það skiptir til mjög miklu máli að drepjið sé á rútunum, sérstaklega um miðjar nætur, og það er eitt-hvað sem ætti að vera auðvelt að leysa.“ halla@frettatiminn.is

Guðbjörg auðugust Íslendinga



Guðbjörg M. Matthíasdóttir, aðaleigandi Ísfélagsins í Vestmannaeyjum, er auðugasti Íslendingurinn að mati Viðskiptablaðsins en blaðið birti í gær lista yfir þá Íslendinga sem greiða hæstan auðlegðarskatt vegna ársins 2013. Auðlegð Guðbjargar – og

reiknuð viðbótarauðlegð er samtals talin nema rúmlega 18 milljörðum króna. Næst koma hjónin Kristján H. Vilhelms-son og Kolbrún Ingólfsdóttir en eign þeirra er talin nema um 9,5 milljörðum króna. Í þriðja sæti er Þorsteinn Már Baldvinsson, forstjóri Samherja, með tæpa 8 milljarða. Guðmundur Kristjánsson, útgerðarmaður í Brimi, vermir fjórða sætið en eignir hans eru metnar á tæplega 6,4 milljarða króna.

Þórólfur forstjóri Samgöngustofu

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra hefur skipað Þórólf Árnason rekstrarverkfræðing í embætti forstjóra Samgöngustofu en hæfisnefnd mat hann hæfastan umsækjenda um starfið. Þórólfur hefur störf næstkomandi miðvikudag, að því fram kemur í tilkynningu innanríkisráðuneytisins. Þórólfur hefur á síðustu árum starfað sem sjálfstætt starfandi ráðgjafi, verið stjórnarformaður Isavia, unnið að stofnun jarðvarmaklasa með Gekon og sinnt fleiri verkefnum. Þá sinnti hann verkefnastjórn við sameiningu Flugstoða og Keflavíkurflugvallar og við stofnun Isavia árið 2010. Þórólfur var áður forstjóri Skýrr, Icelandic Group, Tals og borgarstjóri í Reykjavík á árunum 2003-2004. -jh



framgöngu í stríði, um vernd spítala og skóla sé hlítt. Íslensk stjórnvöld hafa fullgilda rödd í alþjóðasamfélaginu og ber að beita henni af fullum þunga.“ - jh

Fis brotlenti á Bakkaflugvelli

Fis brotlenti á Bakkaflugvelli í Landeyjum um hádegisbil í gær, fimmtudag. Flugmaðurinn slapp með minniháttar meiðsl en físið er mikið skemmt, að því er vefur Sunnlenska greinir frá. Þar kemur fram að lögreglan á Hvolsvelli rannsaki tildrög slyssins ásamt Rannsóknarnefnd samgönguslysa. -jh

Sleipt í paraboltanum

Ýmsar sérkennilegar íþróttagreinar skjóta upp kollinum þessa sumardaga. Þekktastur er mýraboltinn á Ísafirði, sem fram fer nú um verslunarmannahelgina. En aðrir Vestfirðingar láta sitt ekki eftir liggja. Keppt var í parabolta á Reykhólum á nýliðnum Reykhóládögum. Þar var sleipt undir fæti, hvort heldur var í sókn eða vörn, því þara hafði verið dreift á sparkvöllinn við skólann og bleytt vel í. Keppendur lögðu engu að síður sál, en einkum líkama, í paraboltann, að því er fram kemur á Reykhólavefnum. Grundargeigjið, keppendur tengdir Grund í Reykhólasveit, sigraði í viðureign við Sekkina. Myndin er skjáskot Gauta Eiríkssonar - jh



Ákall til íslenskra yfirvalda

Alþjóðahjálparstarf kirkna, ACT Alliance, sem Hjálparstarf kirkjunnar er aðili að, skorar á íslensk stjórnvöld að beita pólitískum þrýstingi á alþjóðavettvangi og beita öllum öðrum tiltækum ráðum til að stöðva átökin á Gaza þar sem missir mannslífa og þjáning íbúanna er óbærileg, að því er fram kemur í tilkynningu Hjálparstarfs kirkjunnar, sem Bjarni Gíslason framkvæmdastjóri undirritar. „Alþjóðasamfélaginu ber skylda til,“ segir þar, „að bregðast við og tryggja vernd og öryggi borgara og að alþjóðalögum um

➔ JAFNRÉTTISMÁL EIN KONA Á HVERJA FJÓRA KARLSENDIHERRA

Sjö konur og 28 karlar sendiherrar

Fjórfalt fleiri karlar eru sendiherrar en konur, 28 karlar og 7 konur. Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra segir stöðuna ekki líta vel út. Hann telur að hefð og vinnuumhverfið sé ef til vill helsta ástæða misréttisins og segist hafa þrjú ár til að bæta stöðuna þótt hann hafi bara skipað karla nú síðast.

Á þeim 35 sem bera sendiherratitil á vegum utanríkisþjónustunnar eru 7 konur. Alls eru því 28 karlar með sendiherratitil, ef með eru taldir þeir Geir H. Haarde og Árni Þór Sigurðsson sem Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra skipaði í vikunni. Þeir taka hins vegar ekki við embætti fyrr en 1. janúar næstkomandi. „Það er alveg hárrétt, að þetta lítur ekki vel út,“ segir Gunnar Bragi. „Við erum meðvituð um að við þurfum að laga þetta, ekki bara í sendiherrastöðum heldur þurfum við að auka almennt hlut kvenna í hærri stöðum í utanríkisþjónustunni og ráðuneytinu. Ég hef sem betur fer tæp þrjú ár í viðbót til þess. Þótt ég hafi bara skipað karla í þetta skipti er ekki þar með sagt að það verði þannig,“ segir Gunnar Bragi.

Hann segir utanríkisráðuneytið hafa verið mjög karllægt í gegnum tíðina. „Það er að sjálfsögðu ástæða til endurskoðunar en við munum að sjálfsögðu halda áfram að skipa karla þótt við förum að bæta okkur með konurnar. Það virðist hafa verið mjög erfitt í þessu ráðuneyti,“ segir hann.

Spurður hver ástæðan fyrir því sé svarar hann: „Það er í raun kannski hefðin sem ræður því. Þetta hljómar ef til vill eins og klisja en sendiherrastörf kalla oft á tíðum á vinnutíma sem er allan sólarhringinn og gera kröfu á flutningsskyldu milli landa. Það gæti verið að konur sækist síður eftir þessum störfum,“ segir Gunnar Bragi.

Hann segir hins vegar mjög hæfar konur innan ráðuneytisins sem vel gætu skipað sendiherrastöður. „Við þurfum ef til vill hugarfarsbreytingu hjá okkur og öðrum sem skipa í stöður sem þessar,“ segir hann.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir

sigridur@frettatiminn.is

Albert Jónsson : Moskva
Anna Jóhannsdóttir : fastafulltrúi hjá NATO
Auðunn Atlason : Vín
Árni Þór Sigurðsson : skipaður sendiherra frá 1. janúar

Benedikt Ásgeirsson : heima
Benedikt Jónsson : London
Bergdís Ellertsdóttir : að störfum í ráðuneytinu
Berglind Ásgeirsdóttir : París
Einar Gunnarsson : ráðuneytisstjóri
Elin Flygenring : að störfum í ráðuneytinu
Geir H. Haarde : skipaður sendiherra frá 1. janúar

Gréta Gunnarsdóttir : fastafulltrúi hjá Sp
Guðmundur Árni Stefánsson : Washington
Guðmundur Eiríksson : Nýja Delhí
Gunnar Gunnarsson : Stokkhólmur
Gunnar Pálsson : Osló
Gunnar Snorri Gunnarsson : Berlín
Hannes Heimisson : Tókýó
Hermann Ingólfsson : skrifstofustjóri
Hjálmar W. Hannesson : aðalræðismaður í Winnipeg
Högni S. Kristjánsson : skrifstofustjóri
Jón Egill Egilsson : prótókollsstjóri
Július Hafstein : heima
Kristín Á Árnadóttir : Helsinki
Kristján Andri Stefánsson : skrifstofustjóri
María Erla Marelsdóttir : skrifstofustjóri
Martin Eyjólfsson : fastafulltrúi í Genf
Pétur Ásgeirsson : aðalræðismaður í Nuuk
Stefán Haukur Jóhannesson : tímabundið að störfum hjá ÖSE

Stefán Lárus Stefánsson : heima
Stefán Skjaldarson : Peking
Sturla Sigurjónsson : Kaupmannahöfn
Þorsteinn Ingólfsson : heima
Þórður Ægir Óskarsson : Ottawa
Þórir Ilsen : Brussel
SALTALS : 35 (28 karlar og 7 konur)

„Það er í raun kannski hefðin sem ræður því. Þetta hljómar ef til vill eins og klisja en sendiherrastörf kalla oft á tíðum á vinnutíma sem er allan sólarhringinn og gera kröfu á flutningsskyldu milli landa. Það gæti verið að konur sækist síður eftir þessum störfum,“ segir Gunnar Bragi Sveinsson uutanríkisráðherra.



ora
Ástríða í matargerð

Lúxus Bernaisesósa

Ora grillsósar fást í næstu verslun!

Laugardagspassi á Þjóðhátíð



Upplifðu Eyjar sem aldrei fyrr og
nýttu þér allskyns fríðindi og óvænta
glaðninga. Þú þarft ekkert annað.

**Tryggðu þér passa
á vodafone.is.**

Vodafone

Góð samskipti bæta lífið

QUARASHI
FLUGELDASÝNING
JOHN GRANT
JÓNAS SIGURÐSSON
MAMMÚT
SKÍTAMÓRALL
SKONROKK



→ VEDUR

Hæglátt, en kalt yfir nóttina

Horfur eru nokkuð skýrar um verslunar-mannahelgina. Svalt loft verður yfir landinu og þó svo að sólin nái að skína fyrri part dagsins verða skúrir við um seinni hluta dagsins. Einkum á þetta við um Suður- og Vesturland, en síður um Vestfirði og NA-hlutann. Á sunnudag eru meiri líkur á að haldist að mestu þurrt. Ekkert sérlega hlýtt og hafgola. Á mánudag tekur að blása af austri syðst og SV-lands rigning um kvöldið. Annars þurrt.

Einar Sveinbjörnsson

vedurvaktin@vedurvaktin.is

LAUGARDAGUR

HÆGUR VINDUR, SKÚRALEIÐINGAR S- OG V-LANDS, EN LÉTTSK. Á VESTFJÖRÐUM, N- OG A-LANDI.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ: AÐ MESTU SKÝJAÐ OG SKÚRIR.

SUNNUDAGUR

HÆG A-ÁTT OG ÞURRT UM MEST ALLT LAND. SÉST VÍÐAST TIL SÓLAR.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ: SKÝJAÐ MEÐ KÖFLUM OG ÞURRT.

MÁNUDAGUR

A-STREKKINGUR MEÐ SUÐURSTRÖNDINN, VÍÐAST ÞURRT.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ: SÉST TIL SÓLAR UM MORGUNINN, EN SIÐAN SKÝJAÐ, EN ÞURRT.

→ VIKAN SEM VAR

Mótmæli við sendiráð Bandaríkjanna

Talið er að hátt í tvö þúsund manns hafi safnast saman síðdegis í gær fyrir framan sendiráð Bandaríkjanna við Laufásveg í Reykjavík. Félagið Ísland-Palestína efndi til útifundarins en samtökin Amnesty International mótmæltu einnig fyrir utan sendiráðið. Samhliða var haldinn útifundur á Ráðhústorginu á Akureyri. Kröfur fundarins voru þær að blóðbaðið á Gaza yrði stöðvað tafarlaust og umsátrinu um Gaza aflétt. „Öllum er ljóst.“ sagði í tilkynningu félagsins Ísland-Palestína, „að Ísraelsríki getur ekki haldið uppi hernaði sínum gegn Gaza eða hernámi sínu í Palestínu nema með Bandaríkin sem fjárhagslegan og hernaðarlegan bakhjarl.“

Steinunn Þóra tekur við af Árna Þór

Steinunn Þóra Árnadóttir tekur sæti Árna Þórs Sigurðssonar þegar hann hættir á þingi og tekur við starfi sendiherra. Hún fæddist 1977, lauk stúdentsprófi frá MH 1996, BA-gráðu í mannfræði frá HÍ árið 2002 og MA-gráðu í fótunarfræði árið 2013 frá sama skóla. Hún er gift Stefáni Pálssyni sagnfræðingi og eiga þau tvö börn.

Bilað öryggisbelti talin orsök slyssins

Bilað öryggisbelti er talin vera ástæða þess að 18 ára íslenskur piltur lést eftir fall úr rússíbana í skemmtigarðinum Terra Mítica við Benidorm á Spáni 7. júlí síðastliðinn.

Kynjaskipt salerni á Þjóðhátíð

Salerni í Herjólfssdal verða kynjaskipt í ár. Vakt verður allan sólarhringinn á Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum um helgina. Árið 2012 var karlmaður dæmdur í fimm ára fangelsi fyrir að hafa nauðgað konu á útisalerni á Þjóðhátíð. Fleiri eftirlitsmyndavélar hafa

verið settar upp og ákveðin álagssvæði í dalnum verða lýst upp.

Störf tveggja lög-reglustjóra auglýst

Auglýst hafa verið laus til umsóknar tvö embætti lögreglustjóra, á Vestfjörðum og í Vestmannaeyjum. Umsóknarfestur er til 18. ágúst næstkomandi. Innanríkisráðherra skipar í embættin frá 1. janúar.

Griffill opnar í Laugardalshöll

Verslunin Griffill, sem brann til grunna í stórbrunanum í Skeifunni, verður opnuð tímabundið í Laugardalshöllinni 7. ágúst næstkomandi. Framtíðarhúsnæði hefur enn ekki fundist fyrir verslunina.

Annie Mist fékk silfur

Annie Mist Þórisdóttir varð í öðru sæti í einstaklingskeppni kvenna á heimsleikunum í Crossfit sem fram fóru í Los Angeles um síðustu helgi. Hún vann gullverðlaun á leikunum 2011 og 2012 og hlaut titilinn hraustasta kona heims.

→ NÝSKÖPUN SAMFJÁRFESTINGARVETTvangur fjárfesta og sprota



Stofnendur Brum Funding eru frá vinstri Jósep Birgir Þórhallsson, Ingi Björn Sigurðsson og Guðmundur Páll Líndal auk Jóhannesar Eiríkssonar sem vantar á myndina. Mynd Teitur

Íslendingar missi ekki af næsta Plain Vanilla

Nýr vettvangur fyrir fjárfestingar í sprotafyrirtækjum hefur verið stofnaður hér á landi, Brum Funding. Hugmyndin kviknaði hjá stofnendum þegar þeir veltu fyrir sér hvers vegna enginn hefði fjárfest í Plain Vanilla hér á landi þegar fyrirtækið leitaði að fjármögnun. Markmiðið er að auka aðgengi fjárfesta að sprotafyrirtækjum og aðgengi fyrirtækjanna að fjármagni.

Stofnaður hefur verið svokallaður samfjárfestingarvettvangur fjárfesta og sprotafyrirtækja, Brum Funding, sem er fyrsti sinnar tegundar hér á landi. Hugmyndin er að fjárfestar og frumkvöðlar með sprotafyrirtæki geti mæst og fjármagnað fyrirtæki frumkvöðla þar sem fjárfestar verða hluthafar í fyrirtækjunum. Guðmundur Páll Líndal er framkvæmdastjóri. Hann segir að hugmyndin sé að erlendri fyrirmynd en hún hafi kviknað þegar stofnendurnir fjórir, sem hafa áhuga á fjárfestingum, fóru að velta því fyrir sér hvers vegna aðgengi að fjárfestingum í sprotafyrirtækjum hér á landi væri mun torveldara en að skráðum fyrirtækjum. „Við Sáum velgengni sprotafyrirtækja á borð við Plain Vanilla, Clara, Datamarket og Mint Solutions, sem margir hefðu viljað fjárfesta í en höfðu hvorki tengslin né þekkinguna til þess að fá tækifæri til þess,“ segir Guðmundur Páll. Þessum vettvangi má líkja við

svokallaða „crowdfunding“ síður líkt og Karolínafund, nema hvað hér fá þeir sem leggja til fé hlut í fyrirtækjunum.

Að sögn Guðmundar mætir þessi samfjárfestingarvettvangur einnig vaxandi þörf sprotafyrirtækja fyrir fjármögnun hér á landi. Sem frægt er tókst Plain Vanilla til að mynda ekki að ná í frumfjárfesta hér á landi heldur fjármagnaði sig nær alfarið í Bandaríkjunum. „Hér eru mjög fáir fagfjárfestar, sem er ef til vill eðlilegt miðað við fólksfjölda. Við erum með þessu að stækka mengið, stækka hópinn af fólki sem getur fjárfest í sprotafyrirtækjum með því að gera fólki kleift að fjárfesta í samfloti við aðra,“ segir Guðmundur. „Hingað til hafa einn eða mjög fáir fjárfestar komið að því að fjármagna sprotafyrirtæki en það þarf oft tugi milljóna í fjárfestingu í slík verkefni. Með þessu er hægt að safna lægri upphæðum frá fleiri einstaklingum, sem fjárfesta síðan í sameiningu,“ segir Guðmundur.

Markmið Brum Funding er að búa til vettvang fyrir fjárfestingu upp á milljarð á ári í sprotafyrirtækjum hér á landi til að byrja með en fyrirtækið stefnir jafnframt að því að færa út kvíarnar til Norðurlandanna og annarra Evrópulanda.

Vefkerfið sem heldur utan um fjárfestingarnar og sprotafyrirtækin er nánast fullgert og er nú í prófun og stefnt er að því að opna vefinn um miðjan ágúst.

„Það er nauðsynlegt að benda á í þessu samhengi að fjárfestingar í sprotafyrirtækjum eru mjög áhættusamar. Við leggjum okkur hins vegar fram um að tryggja gagnsæi og aðgengi að upplýsingum, sem er afar mikilvægt að okkar mati,“ segir Guðmundur en fyrirtækið aðstoðar sprotafyrirtækin einnig við að útbúa nauðsynleg gögn um rekstur og áætlanir og aðstoðar við samningagerð.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir
sigridur@frettatiminn.is

Vor/Sumar 2014

Síðustu dagar útsölnnar

50% afsláttur

(Nýjar haust vörur í næstu viku)

DIMMALIMM

Laugavegi 53 Sími 552 3737 opið mán.-fös. 10-18, lau. 10-17

28
MILLJÓNIR



28 MILLJÓNIR Í ÚTILEGUNA?

Fjórfoldur Lottópottur stefnir í 28 milljónir.
Leyfðu þér smá Lottó!



Skráðu þig sem aðdáanda Lottó á
facebook.com/lotto.is

→ **STJÓRNSÝSLA** SAMSKIPTI INNANRÍKISRÁÐHERRA OG LÖGREGLUSTJÓRA

Umboðsmaður leitar svara Hönnu Birnu

Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, hefur ritað Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra bréf með ósk um tiltekna upplýsingar um samskipti ráðherrans við Stefán Eiríksson, lögreglustjóra á höfuðborgarsvæðinu. Umboðsmaður hefur, í kjölfar umfjöllunar DV fyrr í vikunni, rætt við Stefán og Sigríði Friðjónsdóttur rikissaksóknara. DV fullyrti að Stefán hefði hætt

störfum sem lögreglustjóri vegna afskipta ráðherrans af lekamálinu svokallaða. Stefán sagði, í framhaldi þessarar umfjöllunar, að tímabært hefði verið að skipta um starfsvettvang. Því hafi hann sótt um nýtt og áhugavert starf. Ekkert annað hafi ráðið þeirri ákvörðun.

Í bréfi umboðsmanns eru tvær spurningar. Annars vegar hvort innanríkisráðherra hafi að eigin frum-



Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra.

kvæði óskað eftir því að lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu kæmi til fundar/viðtals við Hönnu Birnu í ráðuneytinu „þar sem þér rædduð við hann um lögreglurannsókn sem embætti hans vann að á sama tíma og beinist að meðferð tiltekinnar trúnaðarupplýsinga sem voru til staðar í innanríkisráðuneytinu.“ Hins vegar óskar umboðsmaður eftir upplýsingum um símtöl sem



Stefán Eiríksson lögreglustjóri.

ráðherra kunni að hafa átt við lögreglustjórann „þar sem þér rædduð um áður-nefnda lögreglurannsókn.“

Hanna Birna Kristjánsdóttir sagði í yfirlýsingu að hún hafnaði með öllu stóryrtum og ósönnnum fullyrðingum DV vegna þessa máls. Fram hefur komið hjá Hönnu Birnu að hún telji það farsælt að umboðsmaður fari yfir málið og að hún geri engar athugasemdir við spurningar hans. jh

- KOMDU NÚNA -

TAXFREE DAGAR

20,32% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

- EKKI MISSA AF ÞESSU -

Að sjálfsgöðu fær rikissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði.
20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar.



AROS
BORÐSTOFUSTÓLL

TAXFREE VERÐ!
11.944
KRÓNUR



WOODY
stóll,
margir litir

TAXFREE VERÐ!
15.928
KRÓNUR



HÚSGAGNAHÖLLIN

- Reykjavík - Akureyri -

→ **STRÍÐ** SENDIHERRA PALESTÍNU Á ÍSLANDI ER STADDUR Á VESTURBAKKANUM

„Fólk er drepíð í almenningsgörðum, börn eru drepin við leik á strönd, fjölskyldur sem leita sér hælís í skýlum Sameinuðu þjóðanna eru drepnar. Við skiljum ekki hvernig þetta getur viðgengist,“ segir Mufeed Shami, sendiherra Palestínu á Íslandi. Mynd/Getty.

Ástandið er hryllilegt

Mufeed Shami, sendiherra Palestínu á Íslandi, er staddur á Vesturbakkanum hjá fjölskyldu sinni. Hann segir fólk yfirbugað af hjálparleysi og sorg frammi fyrir hörmungunum sem eiga sér stað á Gaza, en að það væri vanvirðing við fórnarlömbin að hverfa aftur til fyrra lífs á Gaza. Shami segir afstöðu Íslands skipta máli.

Ég get því miður ekki sagt þér að ég hafi það gott,“ segir Mufeed Shami, sendiherra Palestínu á Íslandi, en hann er nú staddur hjá fjölskyldu sinni á Vesturbakkanum. „Fjölskyldan mín býr öll hér en auðvitað eru allir Palestínumenn eins og fjölskylda. Það er hryllingur að sitja hér á Vesturbakkanum og geta ekkert gert fyrir fólkið okkar sem er innilokað í þessum hörmungum sem eiga sér stað á Gaza. Við erum öll yfirbuguð af sorg.“

Ekkert blóð eftir á spítölum Gaza

Shami segir íbúa Vesturbakkans reyna eftir fremsta megni að gera allt sem í þeirra valdi stendur til að hjálpa, eins og með því að senda vistir og peninga yfir til landa sinna á Gaza. „Í gærkvöldi var haft samband við okkur til að gefa blóð því það er ekkert blóð eftir á spítölunum á Gaza. Ástandið þarna er ólýsanlega hryllilegt. Það er ekkert vatn og ekkert rafmagn. Svo er sett á nokkurra klukkutíma vopnahlé svo fólk geti náð sér í vistir og komið sér í skjól, en það eru hvorki vistir né skjól á svæðinu. Fólk situr og bíður eftir að vera drepíð og enginn er óhultur, ekki neins staðar. Fólk er drepíð í almenningsgörðum, börn eru drepin við leik á strönd, fjölskyldur sem leita sér hælís í skýlum Sameinuðu þjóðanna eru drepnar. Við skiljum ekki hvernig þetta getur viðgengist.“

Palestína verður að fá frelsi

Shami segir einu lausnina vera að Gaza fái frelsi. „Fólk er löngu komið með nóg. Pal-

Látnir Palestínumenn um 1370**70% óbreyttir borgarar****Slasaðir yfir 6000****Heimilislausir yfir 200.000****Látnir Ísraelsmenn 56****5% óbreyttir borgarar**

Mufeed Shami, sendiherra Palestínu á Íslandi. Mynd/Hari.

estínumenn á Gaza hafa búið við hörmulegar aðstæður í 8 ár núna, verið innilokaðir með mengað vatn og takmarkað rafmagn. Það eru engir peningar, engin vinna og fáir skólar. Íbúar Gaza vilja lifa eðlilegu lífi, mennta sig og ferðast rétt eins og allir aðrir. Það hefur ekki gefist nokkur möguleiki á því að byggja samfélagið upp, en það hefur auðvitað alltaf verið langtímamarkmið Ísraelsmanna að buga palestínsku þjóðina. En við erum samt að horfa upp á grimmd núna sem engin getur skilið. Þetta eru ekki átök, þetta eru stríðsglæpir. Hann segir alþjóðasamfélagið verða að skilja það að fólkið á Gaza geti ekki horfið aftur til fyrra lífs, að vera innilokaðir fangar. „Það væri líka vanvirðing við fórnarlömb þessarar útrýmingar sem á sér stað núna.“

Shami segir afstöðu Íslands skipta máli. „Við erum að fá einhvern stuðning utan úr heimi og við finnum fyrir honum. Ísland hefur alltaf verið okkur hjartnæmt því það var fyrsta vestræna þjóðin til að viðurkenna sjálfstæði okkar. Og Ísland gerði það ekki í pólitískum tilgangi heldur vegna þess að Ísland er land mannréttinda. Við höfum alltaf kunnað að meta stuðning Íslands og hann hefur skipt máli þrátt fyrir að þjóðin sé smá.“

Halla Harðardóttir

halla@frettatiminn.is



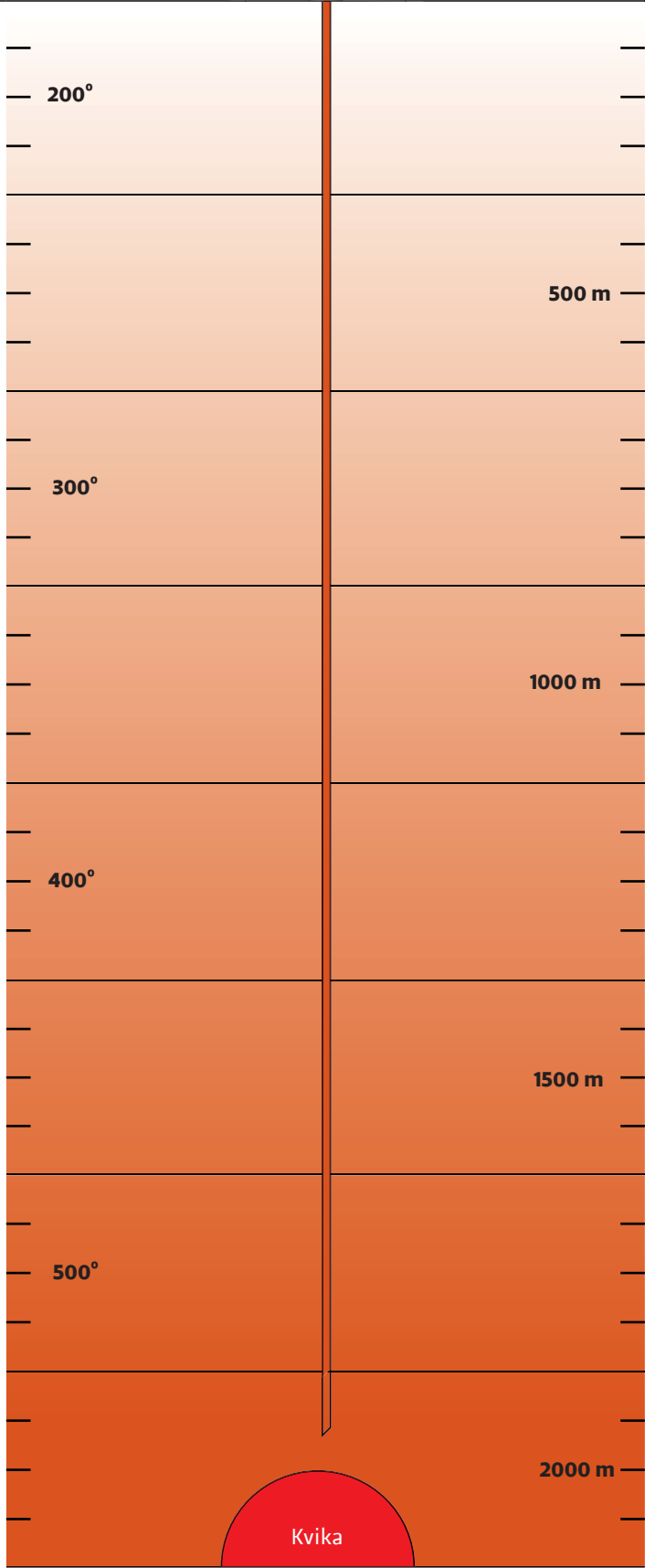
ARION APPIÐ – GÓÐUR FERÐAFÉLAGI

Það er mjög snjallt að hafa Arion appið með í fríð.
Það tekur ekkert pláss og ef þú þarft í bankann leysir
þú málið á nokkrum sekúndum með appinu.

Sæktu Arion appið á arionbanki.is
Einnig í Play Store og App Store



Heitasti staðurinn í sumar!



Á ferð um Norðurland er upplagt að heimsækja háhitasvæðið við Kröflu og kynnst brautryðjenda-verkefni í vinnslu jarðvarma. Gestastofan er opin alla daga og það er alltaf heitt á könnunni.

Verið velkomin í heimsókn í sumar!

Krafla: Jarðvarmasýning er opin 10–17 alla daga.

Búrfell: Gagnvirk orkusýning er opin 10–17 alla daga.

Vindmyllur á Hafinu: Starfsfólk tekur á móti gestum alla laugardaga í júlí, frá 13 til 17.

Kárahnjúkastífla: Leiðsögn um svæðið miðvikudaga og laugardaga, frá 14 til 17.

www.landsvirkjun.is/heimsoknir

Ebóla breiðist hratt út



Skæðasta ebólusýking frá upphafi breiðist nú hratt út í Vestur-Afríku. Nú hafa yfir 1200 manns veikst og tæplega 700 manns látist af völdum veirunnar en það er mesta mannfall af völdum sjúkdómsins til þessa. Ebóla kom fyrst fram í Súdan og Kongó árið 1976 og hefur síðan dregið yfir 1500 manns til dauða. Sjúkdómurinn leiðir í 60-90% til fella til dauða og engin meðferð eða bólusetning er til við honum.

UPPRUNI:

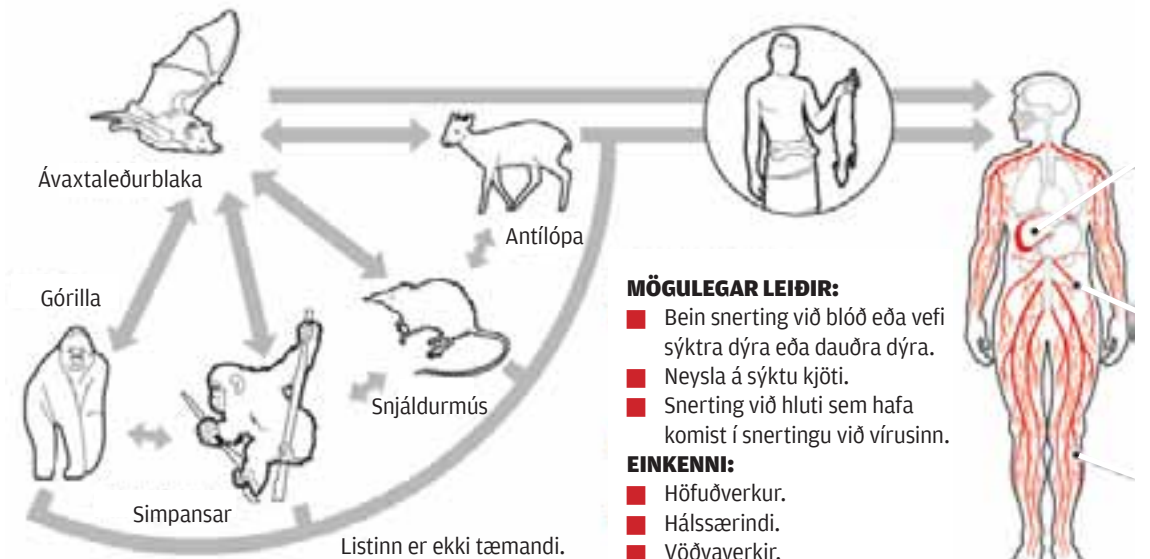
Ávaxtaleðurblökur eru taldar vera náttúrulegur hýsill veirunnar.

SMITLEIÐIR:

Talið er að sýktar leðurblökur beri veiruna beint í menn, eða óbeint í gegnum dýr sem eru veidd til matar.

AFLEIÐINGAR:

Tímabilið frá smiti til veikinda telur frá 2 í 21 dag. Ebóla veldur því að frumur og vefir líkamans skemmast og í 60-90% tilfella dregur hún sjúklinginn til dauða.



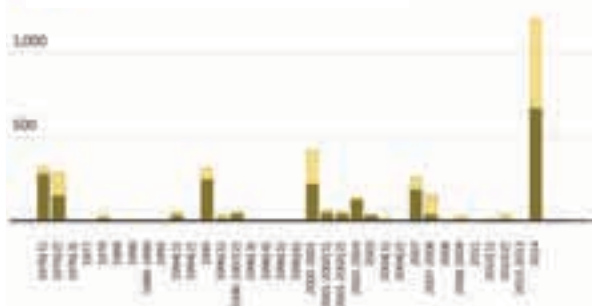
Vírusinn kom fyrst upp við Ebóla ána, sem hann dregur nafn sitt af, í Kongó árið 1976. Síðan hefur vírusinn komið upp í Súdan og Úganda en nú breiðist hann um Vestur-Afríku; Gíneu, Sierra Leone, Líberíu og nú síðast fannst hann í Nígeríu.



Halla Harðardóttir
halla@frettatiminn.is

EBÓLA TILFELLI

■ Fjöldi látinna ■ Fjöldi eftirlifenda



Síðan vírusinn kom fyrst upp árið 1976 hefur hann komið upp á nokkurra ára fresti en hann hefur aldrei breiðst jafn hratt út og núna. Hver súla táknar þau skipti sem vírusinn hefur komið upp.

HELSTU ÁSTÆÐUR FYRIR ÞVÍ AÐ SMIT VIÐHELST MANNA Á MILLI Í AFRÍKU:

- Einstaklingar sem veikjast leita ekki til heilbrigðisþjónustunnar.
- Sterk hefð fyrir beinni snertingu við þann látna ríkir víða við jarðarfarir, sem gefur möguleika á smiti.
- Skortur á áhættumati innan heilbrigðisþjónustunnar og smitgátarvinnubrögðun eins og handhreinsun.
- Vöntun á viðeigandi notkun hlífðarbúnaðar, fullnægjandi hreinsun og sóttgreinsun og frágangi sorps, eykur líkur á útbreiðslu smits innan heilbrigðisþjónustunnar og úti í samfélaginu.

Loksins á Íslandi!

Nicotinell með Spearmint bragði - auðveldar þér að hætta reykingum

NÝTT



Nicotinell er samstarfsaðili
Krabbameinsfélagsins

Nicotinell®

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á töbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmí fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmis. Ef þú reykir fleiri en 30 sigarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg. 20-30 sigarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykt er minna en 20 sigarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu lífga minni skammt í staðinn. Tyggja skal allt stök við reykingabörf þar til finnst sterkt bragð. Þú skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stök, þó ekki fleiri en 15 stök af 4 mg og 25 stök af 2 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmisins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingabörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur aukið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Notaðu lyfið til að lengja reyklus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Öfnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnaða, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtill/nýrmahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/öðla lífrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt fruktósaþpól skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bütýlhýdroxýtólúen (E321). Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

Hinn grimmi heimur unglinganna

Samfélagsmiðill sem hefur hlotið mikla gagnrýni í Bretlandi og Bandaríkjunum er að ná fótfestu meðal unglinga hér á landi. Síðan Ask.fm er eftirlitslaus vettvangur eineltis þar sem umræðan er oft á tíðum mjög ljót og mannskemmandi.

Á árum áður fóru unglingar í sannleikann eða kontó – í litlum hópum í afmarkaðan tíma. Nú fara slíkir „unglingaleikir“ hins vegar fram allan sólarhringinn fyrir augum fjöldans – og geta haft skelfilegar afleiðingar. Nýjasta æðið í samfélagsmiðlanotkun unglunga er miðill sem fæstir fullorðnir hafa heyrt nefndan á nafn, ask.fm, sem er með 70 milljónir notenda um heim allan. Á Ask.fm spyrja notendur hvor annan spurninga og fá við þeim svör. Eins og á Facebook eru notendur skráðir inn og búa til svokallaðan „prófil“. Þeir geta hins vegar valið að spyrja nafnlausra spurninga – sem oft eru rætnar og til þess gerðar að dreifa rógi.



Þú munt ábyggilega ekki pósta þessu og bræyttu um forsýðumynd vá! Lærðu bara að setja þig í spor annara og hugsaðu að þú ert mögulega að taka þátt í neteinelti

Er alltaf að segjast ætla drepa sig til að fá athygli belja, ógeð. Ég er ekki að segja hún sé góð manneskja en fólk þarf aðeins að passa hvað hún verður líka að passa hvað hún segir því allt þetta er bara karma uppi fokking rassgatið á henni :) you give shit, you get shit, bitch.

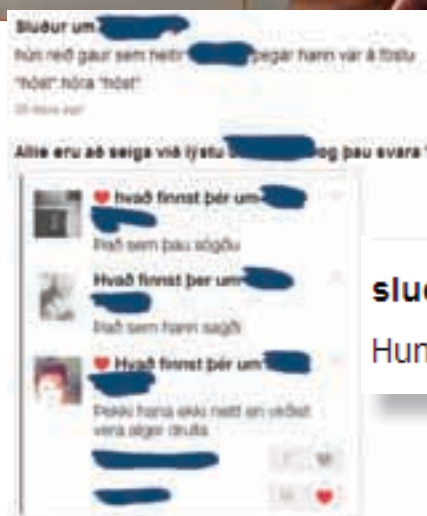
Gómsætt og glútenlaust



Semper

BONUS

HAGKAUP



Ask.fm var mikið til umræðu í Bandaríkjunum og Bretlandi fyrir fáeinum miss-erum þar sem talið var að rekja mætti nokkur sjálfsvíg ungmenna til eineltis sem þau urðu fyrir á þessum samfélagsmiðli. Bresk og bandarísk stjórnvöld óskuðu til að mynda eftir upplýsingum frá ábyrgðarmönnum miðilsins en gekk illa að fá þær þar sem fyrirtækið á bak við miðilinn er skráð í Lettlandi.

Allt niður í 10 ára börn

Fjöldi íslenskra unglinga er virkur á Ask.fm. Þrátt fyrir að í notendareglum síðunnar komi fram að hún sé ekki fyrir yngri en 13 ára eru krakkar allt niður í tíu ára með skráða prófíla og taka þátt í umræðum. Þeir einfaldlega segjast vera eldri.

Á veggjum unglunga má sjá tiltölulega saklaus umræðufni sem börnum á þessum aldri eru hugfólgin, svo sem hver er hrifinn af hverjum, hvort hinna eða þessari finnst hinn eða þessi sætur (og öfugt). Inn á milli má hins vegar sjá alvarlegri umræðufni. Á nokkrum stöðum varpa ungir notendur fram nafnlausum spurningum um sjálfsmorð („Hvað myndirðu segja við manneskju sem væri að reyna að fremja sjálfsmorð?“).

Sérstakir prófílar utan um einelti gegn nafngreindu barni

Heilu prófílarinnir eru stofnaðir sem nafnlaus eineltisvettvangur gagnvart einni manneskju. Flestir þeirra sem taka þátt í umræðunni eru viðhlæjendur og þátttakendur í eineltinu þótt einn og einn reyni

að koma vitinu fyrir þá sem standa fyrir því. „Hvernig myndi þér líða ef þessi [nafn á stúlku] myndi fremja sjálfsmorð, útaf öllu þessu: ojj feita, feita belja, ógeð. Ég er ekki að segja að hún sé góð manneskja en fólk þarf aðeins að passa hvað þau segja...“ Svarið: „Hún verður líka að passa hvað hún segir því allt þetta er bara karma uppi fokking rassgatið á henni :) you give a shit, you get shit, bitch.“

Þá er fjöldi dæma um prófíla sem hafa þann eina tilgang að dreifa slúðri um nafngreinda einstaklinga. Ein slík sérhæfir sig til að mynda í að dreifa slúðri um 01 árganginn (12-13 ára gömul börn) í tilteknu bæjarfélagi. Þar setja notendur inn spurningu um nafngreinda einstaklinga – eða setja einfaldlega inn nafn – og sá sem heldur úti síðunni svarar með einhverju slúðri um viðkomandi: „Slúður um [nafn á dreng].“ Svarið er: „Hann er með lítið typpi.“

Þetta er eitt af vandamálunum við síðuna, að ekkert eftirlit er haft með því að prófílar séu stofnaðir í nafni raunverulegs einstaklings, líkt og Facebook leggur mikið upp úr. Fyrir vikið grasserar á Ask.fm nafnlaust nið, rógburður og slíkur ósómi, enda kallaði forsætisráðherra Breta, David Cameron, síðuna „viðbjóðslega“ og hvatti fólk til að sniðganga hana í ljósi þess að fjöldi sjálfsvíga ungs fólks mætti rekja til eineltis sem fram fór á Ask.fm.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir

sigridur@frettatiminn.is

Neteinelti er þegar símar, spjalforrit, tölvupóstar eða samfélagsvefir eru notaðir til að áreita, hóta eða ógna einhverjum endurtekið. Þar sem börn hafa stöðugt greiðari aðgang að tækjum með netaðgangi hefur neteinelti færst í aukana. Þeir aðilar sem ætla sér að leggja í neteinelti geta gert það með nafnleysnd og því getur oft verið erfitt að finna gerendur. Einelti sem framkvæmt er í skjóli nafnleysndar er ekki minna skaðlegt en það einelti sem fer fram augliti til auglitis. Sú staða að vita ekki hver stendur að baki gerir fórnarlambið mun veikara fyrir en ella. Af síðunni neteinelti.is

Forráðamenn eru helstu mótunaraðilar barna, mikilvægir fyrirmyndir og verndarar þeirra. Þeir ættu því fylgjast með því sem börn gera á netinu rétt eins og að fylgjast með útivist þeirra og félagsskap. Þekking er lykillinn að því að vernda barn á netinu og því þurfa forráðamenn að fylgjast vel með nýjungum, vinsælustu miðlunum og því sem barnið tekur þátt í. Kennum börnunum að umgangast netið rétt eins og við kennum þeim aðrar umgengisreglur. Það er alveg jafn mikilvægt. Af síðunni neteinelti.is



Margrét Kaldalóns fann oft til óþæginda í meltingu eftir máltíðir en liður mun betur eftir að hún byrjaði að taka inn Bio-Kult Original hylkin.

Fann fljótlega mun á meltingunni

Margrét Kaldalóns hefur tekið Bio-Kult gerlana inn í nokkra mánuði og fann fljótlega mjög mikinn mun á meltingunni. Hún hefur starfað í heilsugeiranum í 30 ár og því kynnst mörgum tegundum fæðubótarefna og mjólkursýrugerla.

Ég veit það af reynslunni að mjög margir þjást af meltingarvandamálum. Það eru ýmsar tegundir mjólkursýrugerla á markaði sem lifa magasýrurnar ekki af og ná því ekki að virka sem skyldi. Í mínum störfum hef ég prófað margar tegundir af mjólkursýrugerlum og finn að Bio-Kult gerlarnir henta mér best,” segir Margrét.

Áður fyrr var Margrét mjög viðkvæm fyrir ýmsum fæðutegundum og fann oft til óþæginda eftir máltíðir. „Oft leið mér

eins og ég væri með þyngsli í maganum. Eftir að ég byrjaði að taka Bio-Kult gerlana inn hef ég fundið mestan mun á liðaninni í smáþörmunum því ég var mjög viðkvæm í þeim áður. Ég tek inn fjögur hylki á dag og finnst henta best að taka þau með mat. Venjulegur skammtur er tvö hylki en mér finnst betra að taka aukalega. Ég er sérlega ánægð með Bio-Kult gerlana því að þeir hafa hjálpað mér og meltingin hefur lagast til mikilla muna.“



Bio-Kult Original er fáanlegt í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má nálgast á www.icecare.is

Bio-Kult Original er einstök og öflug blanda af 14 mismunandi vinveittum gerlum sem geta komið sér fyrir í þörmum meltingarvegjar og hafa einstaklega góð áhrif á meltinguna. Ekki þarf að geyma hylkin í kæli. Þau er óhætt að nota að staðaldri og henta vel fyrir fólk með mjólkur- og soya óþol.

Vörn gegn sveppasýkingu í meltingarvegi

Bio-Kult Candéa hylki veita vörn gegn sveppasýkingu í meltingarvegi og á viðkvæmum svæðum kvenna.

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og frækjarna greipaldins sem veitir öfluga vörn gegn candida sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi vegu og geta einkennin meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, pirringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, migreni og ýmis húðvandamál. Bio-Kult Candéa er einnig öflug vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Bio-Kult Candéa hylkin henta vel fyrir alla, unga sem

Birna Gísladóttir er sölu- og markaðs- stjóri IceCare. Bio-Kult Candéa hylkin fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má nálgast á icecare.is.

aldna. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má nálgast á icecare.is

Átta ára gömul dóttir Heiðrúnar Guðmundsdóttur fann oft fyrir maga- og höfuðverk síðasta vetur. „Hún hafði mikla þörf fyrir sykur og reyndi oft að fá sér sætindi. Einstaka sinnum fékk hún ristilkrampa sem gengu mjög nærri henni. Um vorið og fyrri hluta sumars ágerðust þeir og kvöldist hún mikið í hvert skipti,” segir Heiðrún sem átti við sama vandamál að stríða sem barn og vissi því hvernig dótturinni leið og um hvað málið snérist. „Þegar ég leitaði eftir upplýsingum á netinu rakst ég á umfjöllun um Bio-Kult Candéa við sveppasýkingu og að það væri einnig hjálplegt við ristilvandamálum. Þegar ég skoðaði málið nánar sá ég að hún hafði flest einkenni sveppasýkingar í meltingarvegi.“

Síðasta sumar byrjaði dóttir Heiðrúnar að taka daglega inn tvö hylki af Bio-Kult Candéa og varð strax breyting á liðan hennar. „Hún hætti að kvarta undan magaverkjum, regla komst á meltinguna og ristilkramparnir hættu. Í dag tekur hún samviskusamlega eitt hylki eftir kvöldmat og nú sjö mánuðum síðar hefur ristilkrampinn ekki látið á sér kræla. Sykurþörfin er mun minni og höfuðverkurinn heyrir nánast sögunni til og þar með sláum við tvær flugur í einu höggi. Ég er mjög þakklát fyrir þessa dásamdar



Bio-Kult Candéa veitir öfluga vörn gegn candida sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla.

Femarelle er dásamlegt fyrir konur á breytingaskeiði

Femarelle er náttúruleg vara, unnin úr soja og vinnur á einkennum tíðahvarfa hjá konum. Hitakóf, nætursviti, skapsveiflur og verkir í liðum og vöðvum eru algeng einkenni tíðahvarfa. Virkni þess hefur verið staðfest með fjölda rannsókna á undanfórnum 13 árum.

„Ég las um Femarelle og leist vel á að prófa hormónalaus meðferð og hef tekið það inn í nokkra mánuði og er búin að endurheimta mitt fyrra líf,” segir Eva Ólöf Hjaltadóttir, 71 árs. „Mér hafði ekki liðið nógu vel og var farið að finnst óþægilegt að vera mikið innan um fólk. Mér fannst ekki gott að vera í hávaða og hafði því einangrast félagslega,” segir hún.

„Eftir að ég hafði tekið Femarelle í sex mánuði hætti ég að svitna eins og áður og er núna í sama bolnum allan daginn og er hætt að finna fyrir verkjum. Það besta er að börnin mín og tengdabörn hafa orð á því hvað ég sé orðin hress. Að auki hef ég misst 11 kíló án þess að reyna það sérstaklega. Ástæðan er sú að mér liður betur og ég get hreyft mig óhindrað. Ég er svo ánægð með Femarelle hylkin að ég mæli með þeim við allar vinkonur mínar.“

Femarelle er fáanlegt í apótekum, heilsuverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Nánari upplýsingar má nálgast á icecare.is og á Facebook-síðunni Femarelle.



„Ég ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur eftir að hafa lesið frásögn konu í blaði þar sem hún lýsti ánægju sinni með vöruna,” segir Soffía Káradóttir sem á þeim tíma var að byrja á breytingaskeiðinu en vildi ekki nota hormóna. „Ég fann fyrir hitakófum, fótadeirð, skapsveiflum, líkamlegri vanlíðan og vaknaði oft upp á nóttunni.“

Eftir að Soffía hafði tekið Femarelle inn í aðeins 10 daga hurfu öll einkenni breytingaskeiðsins. „Nú fæ ég samfelldan svefn, finn ekki lengur fyrir hitakófum eða fótadeirð og liður mun betur á allan hátt og er í góðu jafnvægi. Ég get ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst þessu dásamlega undraefni.“



→ MATVÆLI SPORNAÐ VIÐ MATARSÓUN

Ljótt grænmeti er líka grænmeti

Ljótt grænmeti og ávextir eru að fá uppreisn æru í Evrópu-sambandinu eftir áratugi í kuldanum. Árið 2014 er til-einkað baráttunni gegn matarsóun í álfunni og sala á ljótu grænmeti er ein leið til að sporna við henni. Ljótt íslenskt grænmeti kemur sjaldan fyrir augu almennings þar sem það fer mestmegnis í vinnslu og skepnufóður.

”

... ljóta grænmetið og ávextirnir eru að fá upp-reisn æru því síðustu miss-eri hefur at-hyglin beinst að fáránleika þess að góð-um mat sé hent, standist hann ekki út-litskröfur.

Við höfum vanist því að grænmetið og ávextirnir sem við leggjum okkur til munnns séu fullkomnir í útliti. Við rennum augum yfir rekkana og gripum það sem lítur best út því við höfum lært að velja eftir útliti. Það er auðvitað í sjálfu sér skritið að grænmeti og ávextir þurfi að standast fegurðarkröfur en alvar-leiki málsins liggur í þeirri staðreynd að það sem ekki þóknast auganu, fer í ruslið. Lönd Evrópusam-bandsins henda saman-lagt 89 milljónum tonna af mat árlega, eða um 179 kílóum á hvert mannsbarn, og tæplega 40% af þessu matar-rusli er grænmeti og ávextir sem ekki stóðust útlitspróf neytendanna. Sem hljómar frekar furðulega því öll ættum við að vita að fegurðin kemur að innan.

Útlitið tryggir ekki gæðin
Þessi þróun er ekki bara á ábyrgð neytendanna heldur liggur stór hluti ábyrgðarinnar hjá verslunar-eigendum, heildsölum og líka hjá Evrópusambandinu sjálfu sem hefur sett endalauar kröfur og reglugerðir í kringum grænmetið og ávext-ina sem við borðum. Sambandið

hefur oft verið gagnrýnt í gegnum tíðina fyrir að banna sölu á vitlaust beygðum banönum, hringlaga gúrkum eða hjartalaga kartöflum. Sem svar við þeirri gagnrýni hefur það nú minnkað markaðsreglur sem lúta að grænmeti og ávöxtum úr 36 í 10 á síðastliðnum sex árum, en það var samt ekki fyrir en árið 2009 sem sambandið aflétti sölu á banni við ljótu grænmeti og ávöxtum. Allar þessar reglugerðir virðast hafa byggt á þeirri furðulegu trú að útlitið tryggi gæðin.



Fegurðin kemur að innan
En ljóta grænmetið og ávext-irnir eru að fá uppreisn æru því síðustu misseri hefur athyglin beinst að fáránleika þess að góðum mat sé hent, standist hann ekki útlitskröf-ur. Í byrjun ársins tilkynnti Evrópusambandið að árið 2014 yrði tileinkað baráttu gegn matarsóun og að tíma og peningum yrði eytt til að gera fólk meðvitað um ruslið sitt. Um alla álfuna spretta nú upp búðir sem markaðssetja og selja ljótleika í stað fegurðar og nýlega hóf „Intermarché“, ein stærsta matvörukeðja Frakklands, herferð til varnar ljóta grænmetinu og ávöxt-unum. Ljóta grænmetið og ávextirnir hafa nú fengið sinn sérstaka sess í verslununum og þar að auki hafa verið gerðar úr þeim vörur til að sanna fyrir neytandanum að fegurðin kemur innan frá, að ljót appelsína geti orðið að fal-legum djús. Herferðin hefur slegið í gegn og ljóta græn-metið er alltaf uppselt, enda 30% ódýrara en það fallega.

Lítill sóun á Íslandi
Á Íslandi lýtur grænmetið útlitskröfum líkt og annars-staðar. Ljóta grænmetið, eða annars flokks grænmetið eins og það kallast hér, ratar aldrei í hillur verslananna og íslenski neytandinn getur því ekki sparað sér peninga með því að njóta innri fegurðar kræk-lóttar papríku eða afmyndaðs tómats. En góðu fréttirnir eru þær að ljóta grænmetinu er ekki hent. Guðni H. Krist-insson, framkvæmdastjóri afurðasviðs hjá Sölufélagi garðyrkjumanna, segir sama og enga sóun eiga sér stað á Íslandi þar sem allt það sem ekki standist fegurðarkröfur íslenska neytendans fari annaðhvort í matvælavinnslu eða skepnufóður. Kristján Gestsson, kartöflubóndi í Flóahreppi, tekur undir það



en minnst þess að áður fyrr hafi verið hægt að kaupa ljótar kartöflur á hagstæðara verði, en þar sem eftirspurnin var lítil hafi því verið hætt. Ás-dís Bjarnadóttir, gulróta-og kartöflubóndi í Hrunamanna-hreppi, tekur í sama streng. Allt sem ekki nýtist fari í matvælavinnslu eða nýtist sem skepnufóður. Áður fyrr hafi miklu verið hent en nú sé öldin önnur, mikil hugarfars-breyting hafi átt sér stað og það sé yfirlýst stefna Sölu-félags garðyrkjumanna að henda engu. Líkt og Ásdís bendir á þá hafa tímarnir breyst og maður spyr sig hvort neytandinn hafi ekki breyst með. Kannski er kominn tími til að bjóða líka íslenskum neytendum upp á ný viðmið í fegurð, því fjölbreytileikinn er jú mun skemmtilegri en einsleitnin.

Halla Harðardóttir
halla@frettatimin.is



Vestrænir neytendur hafa alist upp við að grænmeti og ávextir séu allir eins í laginu, fullkomlega skapaðir og helst glansandi. Raunveruleikinn er að sjálfsögðu allt annar.

GRAM

Mikið úrval af heimilistækjum



Kæli og frystiskápar
Spanhelluborð
Blástursofnar
Uppþvottavélar



FÖNIX

Hátún 6a • 105 Rvk • Sími: 552 4420 • fonix.is



Lambafille með fiturönd
3998 kr./kg
~~4798~~ kr./kg

Lambalæri, kryddað eða ókryddað
1498 kr./kg
~~1698~~ kr./kg

Ungnauta-hamborgari, 120 g
249 kr./stk.
~~298~~ kr./stk.

Laxaflök, beinhreinsuð,
2298 kr./kg
~~2598~~ kr./kg

Opið alla verslunarmannahelgina í öllum verslunum Nóatúns



KEA skyr, 2 tegundir, 200 g
159 kr./stk.

25% meira magn

Myllu ostaslaufur, 220 g
395 kr./pk.

Págen kanilsnúðar, 280 g
395 kr./pk.

Flóridana grænn, 1 lítri
498 kr./stk.

Red Bull, 4x250 ml
789 kr./pk.

Trolli hlaup, 3 teg., 200 g
229 kr./pk.

Doritos, 3 teg., 170 g
198 kr./pk.

Coca-Cola, Coca-Cola light og Coca-Cola zero, 4x2 lítrar
998 kr./kippan

Opið til miðnætts alla daga

8-24

NÓATÚN

Hamraborg - Nóatún 17 - Hringbraut - Austurvegur - Grafarholt

HJÓLATÖSKUR



ORTLIEB WATERPROOF

ULTIMATE 6 STYRISTASKA

MESSANGER BAKPOKI

BACK-ROLLER CLASSIC



SÖLUADILAR
Kría Hjól, Grandagarði 7
Markið, Ármúla 40
Útilif, Glæsibæ og Smáralind
heimkaup.is
Skíðapjónustan á Akureyri
www.fjalli.is



í húsi Hirzlunnar, Smiðsbúð 6,
Garðabæ, sími: 564 5040

LÓABORATORÍUM

LÓA HJÁLMTÝSDÓTTIR





Verð frá kr 80.000.-



www.siggaogtimo.is

Alþjóðasamfélagið verður að grípa í taumana

Viðbrögð langt umfram tilefni

Þess er minnst um þessar mundir að öld er liðin frá upphafi fyrri heimstyrjaldarinnar. Heimildarþáttur BBC, sem sýndur var í Sjónvarpinu síðastliðið mánudagskvöld, birti okkur viðbjóð hennar þar sem milljónir ungra manna voru leiddar til slátrunar. Í viðtölum við þá sem lifðu hildarleikinn af var lýst skelfilegri upplifun, mögnuðum hryllingi. Þegar upp var staðið lágu um tíu milljónir manna í valnum og um tuttugu milljónir særðust.



Jónas Haraldsson
jonas@frettatiminn.is

Stríðið sem enda átti öll stríð gerði það svo sannarlega ekki. Rúmum tveimur áratugum síðar hófst seinni heimstyrjöldin með enn skelfilegri afleiðingum. Mannfallið var ógnvænlegt. Talið er að um 62 milljónir manna hafi fallið, 2,5% mannkyns á þeim tíma – og mun fleiri særst. Hroðalegasti þáttur seinni heimstyrjaldarinnar var helförin, skipulögð fjödamorð

á evrópskum gyðingum, liður í áætlun þýskra nasista til að útrýma þeim. Um sex milljónir gyðinga létu líf sitt í á styrjaldarárunum, stór hluti þeirra í útrýmingarþöðum.

Gyðingar nutu því mikillar samúðar í stríðslok. Landnám þeirra í Palestínu hafði staðið frá því seint á 19. öld en jókst gríðarlega vegna ofsókna nasista. Petta, með ýmsu öðru, leiddi til þess að Sameinuðu þjóðirnar samþykktu að skipta landsvæði þar í tvennt, Palestínu og Ísrael og ári síðar var Ísrael, ríki gyðinga, stofnað.

Gyðingar fögnuðu skiptingunni en Palestínnumenn, Egyptar, Jórdanir og Sýrlendingar höfðu henni og lýstu yfir stríði á hendur Ísrael. Þau biðu hins vegar ósigur, tókst ekki að stöðva stofnun ríkisins og ríki araba í Palestínu varð að engu. Þetta stríð orsakaði fyrstu bylgju palestínskra flóttamanna og var upphafið að ástandi sem enn varir, reglubundnum átökum, allt frá skærum til allsherjarstríðs.

Ísrael hefur vaxið gríðarlega að herstyrk og er nú eitt helsta herveldi heims. Viðurkenndur er réttur Ísraelsmanna til að verja sig gegn árásum en þróunin hefur orðið allt önnur og verri. Nú eru Ísraelsmenn í stöðu hins sterka sem stefnir að því leyt og ljóst að ganga á milli bols og höfuðs á nágrönnum sínum, Palestínu-

mönnum. Hernámi þeirra og landtöku var lýst í Fréttatímanum fyrir viku. Ísrael hefur stjórnad Vesturbakkanum og Gaza allt frá lokum sex daga stríðsins 1967 og numið þar land með ólögmætum hætti. Mjög er því þrengt að Palestínumönnum sem eru flóttamenn í eigin landi, sem stöðugt skreppur saman.

Sé litið til órlaga gyðinga á liðinni öld er framferði Ísraelsmanna gagnvart nágrönnum sínum óskiljanlegt, þyngra en tárur taki. Hernaðaraðgerðirnar gegn Palestínumönnum, sem hófust í nýliðnum júlí, eru langt umfram tilefni, þótt fordæma beri eldflaugaárásir Hamas-samtakanna á Ísrael. Fórnarlömbin eru, eins og gjarna í stríði, saklaust fólk. Almennir Palestínumenn eiga þess ekki kost að flýja átökin á lokuðu Gaza-svæðinu. Mannfallið eykst dag frá degi.

Það eru engar auðveldar lausnir til í þessum eilífðaráttökum en árangur næst ekki nema með aðkomu Sameinuðu þjóðanna og alþjóðasamfélagsins – og hugsanlega alþjóðlegu friðargæsluliði. Vopnahlé verður að koma á og raunverulegar friðarviðræður í kjölfar þess. Sátt um framtíðarskipan byggist á því að Ísrael hætti hernámi og ólöglegri landtöku. Jafnframt verður hermdarverkum gagnvart Ísrael að linna.

Friður fæst með gagnkvæmri viðurkenningu. Hann er í þágu Palestínumanna en ekki síður Ísraelsmanna. Palestínumenn gera kröfu um sjálfstætt ríki og Ísraelsmenn krefjast öryggis. Hvorug krafan verður leyst með valdi eða hernaðaráttökum, eins og Kjell Magne Bondevik, fyrrverandi forsætisráðherra Norðs, bendir á. Hann segir Íslendinga, ásamt öðrum þjóðum, geta lagt sitt af mörkum með því að taka þátt í þrýstingi á báða aðila, Hamas-samtökin og ríkisstjórn Ísraels. Deilan er ekki auðleysanleg en niðurstaða þarf að fást í erfðum málum, meðal annars stöðu Jerúsalem, flóttamannavandanum, landnemabygðunum og landmærum ríkjanna.

Svæðið er þúðurtunna. Vítin eru til að varast þau. Það sýndi sig, ekki sist við upphaf fyrri heimstyrjaldarinnar, að það þarf aðeins lítinn neista til að kveikja í slíkri tunnu.

KRONAN

- fyrst og fremst ódýr!

Hámark 5 kassar á mann meðan birgðir endast!

12 í kassa

696 kr. kassinn

Coca-Cola, Coke light og Coke zero, 12 x 33 cl dósir

Aðeins 58 kr. dósin!



20%

afsláttur af
hágæða **AEG**
eldhústækjum
með kaupum á HTH
eldhúsinnréttingum

NÝTT

Model Oslo · Verðdæmi kr. 338.400,- (sbr. mynd)



INNRETTINGAR

Það er allt hægt!

- ⊙ eldhúsinnréttingar
- ⊙ baðinnréttingar
- ⊙ þvottahúsinnréttingar
- ⊙ fataskápar



HTH er einn stærsti framleiðandi innréttinga í Evrópu, enda er dönsk hönnun mikils metin og danskt handverk eftirsótt um allan heim.

Við teiknum tillögur að nýju draumaeldhúsi fyrir þig, án skuldbindinga, og gerum þér frábært verðtilboð.

Velkomin í ORMSSON LÁGMÚLA 8 og kynnist því nýjasta í innréttingum frá HTH – og því heitasta í AEG eldhústækjum.



ORMSSON

Opið:

Mánudaga – föstudaga frá kl. 10-18 / Lokað á laugardögum í sumar
Ath: Á Akureyri er HTH sýningarsalur í ORMSSON, Furuvöllum 5

LÁGMÚLA 8 · REYKJAVÍK · 2. HÆÐ · SÍMI: 530-2819 & 530-2821 · www.ormsson.is



Atvinnumennska er draumurinn

Á hverju ári skjótast nýjar stjórnur fram í íslensku knattspyrnunni. Pepsideildin hefur á undanförunum árum framleitt fjöldann allan af ungum og efnilegum leikmönnum sem seinna fara svo í atvinnumennsku og verða vonarstjórnur Íslands á hinu alþjóðlega sviði knattspyrnunnar. Í ár hefur engin undantekning orðið þar á. Það hafa margir ungir og efnilegir leikmenn sannað sig í sumar og einn þeirra er Víkingurinn marksækni, Aron Elís Bráðarson.

Aron er fæddur og uppalinn í Fossvoginum, tæplega tvítugur að aldri og hefur eytt meirihluta ævi sinnar í Víkinni, heimavelli Víkinga í Reykjavík. Hann var farinn að sofa með boltann ungur að árum og hefur alltaf stefnt hátt.

„Ég hef aldrei spilað með öðru liði á Íslandi. Byrjaði að æfa undir stjórn pabba míns í yngri flokkunum og hann var þjálfarinn minn þangað til að ég fór í 4. flokk.“ Faðir Arons er Þrándur Sigurðsson sem hefur þjálfað yngri flokka Víkings um árabil.

„Það kom aldrei neitt annað til greina en að vera bara í fótbolta. Við vorum með gott lið í yngri flokkunum, það gekk vel og var mjög gaman svo þetta var aldrei spurning.“

Aron spilaði með Víkingum í næst efstu deild á síðasta ári og gerði sér lítið fyrir og skoraði 14 mörk í 14 leikjum og þá fóru menn að fylgjast náið með pilti.

Þáttur Óla og Milos

„Ég hef ekkert alltaf verið þessi markaskorari. Ég skoraði mikið í yngri flokkunum en svo þegar maður fór að spila í 11 manna bolta þá fann maður frekar sína stöðu og þá minnkaði markaskorunin. Þá breyttist maður sem knattspyrnumaður, eins og gerist oft á þeim tíma.

Fyrsta tímabilið mitt hjá Óla fékk ég að spila nokkra leiki og skoraði lítið. Þá fór ég bara að vinna í því og mætti sumarið eftir og setti þessi 14 mörk. Hefði viljað skora meira en meiddist og náði ekki að spila alla leikina.“ Þjálfari Arons hjá Víkingi er hinn margreyndi Ólafur Þórðarson sem Aron segir hafa hjálpað sér mikið.

„Óli og Milos aðstoðarþjálfari eiga stóran þátt í því hvað ég hef

bætt mig mikið.“ Víkingar eru sem stendur í 3. sæti Pepsi-deildarinnar og Aron búinn að skora 5 mörk.

„Eins og er gengur mjög vel hjá okkur og gaman að vera partur af því.“

Markmiðið er að spila fyrir Íslands hönd

Alla unga knattspyrnumenn dreymir um atvinnumennsku og hjá Aron er þar engin undantekning.

„Það hafa lið frá Hollandi og Norðurlöndunum verið að spyrjast fyrir um mig, en ég er eiginlega ekki að spá í það akkúrat núna. Mér líður vel með Víkingunum og vil einbeita mér að því að ná þeim markmiðum sem við höfum sett okkur. Svo skoðar maður kannski eitthvað í vetur.“

Aron kláraði stúdentinn frá Versló núna í vor svo hann er tilbúinn að einbeita sér að fótbolthanum eftir sumarið.

„Fótboltinn hefur alltaf verið númer eitt, en mér fannst mikilvægt að klára stúdentinn áður en lengra er haldið. Maður veit ekkert hvað framtíðin ber í skauti sér og ferill knattspyrnumanns getur verið óútreiknanlegur. Það var bæði pressa frá foreldrunum og líka gerir maður kröfur á sjálfan sig. Ég vildi klára þetta og er mjög ánægður með að þetta slapp fyrir horn í vor,“ segir Aron glottandi.

Aron Elís hefur spilað með öllum yngri landsliðum Íslands og í byrjun sumars spilaði hann sinn fyrsta leik með U-21 landsliðinu þegar þeir mættu Svíum í erfiðum leik sem tapaðist 0-2.

„Það eru leikir hjá U-21 í september og vonandi fæ ég tækifæri til þess að spila þá leiki. Markmiðið er svo að spila fyrir Íslands hönd og fá tækifæri til þess að vinna við það skemmtilegasta sem maður gerir, sem er að spila í fótbolta,“ segir Aron Elís sem verður gaman að fylgjast með í framtíðinni.

Hannes Friðbjarnarson
hannes@frettatiminn.is



Fótboltinn hefur alltaf verið númer eitt, en mér fannst mikilvægt að klára stúdentinn áður en lengra er haldið.

Aron Elís Bráðarson
Fæddur 10.11. 1994.
Víkingur 59 leikir, 26 mörk í deild og bikar.
Ísland U-17 9 leikir 0 mörk.
Ísland U-19 9 leikir 1 mark.
Ísland U-21 1 leikur 0 mark.
Uppáhaldslið í enska boltanum Liverpool.
Uppáhalds knattspyrnumaður Lionel Messi.

Aron Elís Bráðarson. Athygli vakti fyrir í sumar, eftir leik Víkings og Keflavíkur, þegar Kristján Guðmundsson, þjálfari Keflavíkur, hrósaði leikmanninum í hástert. „Ég hvet alla til að mæta á völlið inn og horfa á hann spila meðan hann er hér á landinu,“ sagði hann. Mynd Teitur

STOLTUR **SAMSTARFSAÐILI** MÝRARBOLTANS



CHEVROLET

DRULLUFLOTTUR SPARK

Spark er klár í leikinn

Chevrolet Spark er sigurvegari; sparneytinn, umhverfissvænn og til í tuskið. Hann spilar fyrir liðið, enda bæði drulluflottur og á drullugóðu verði.

Chevrolet Spark LS | Verð: 1.790 þús. kr.



Bíll á mynd: Chevrolet Spark LTZ

Opið alla virka daga frá 9 til 18
Verið velkomin í reynsluakstur.

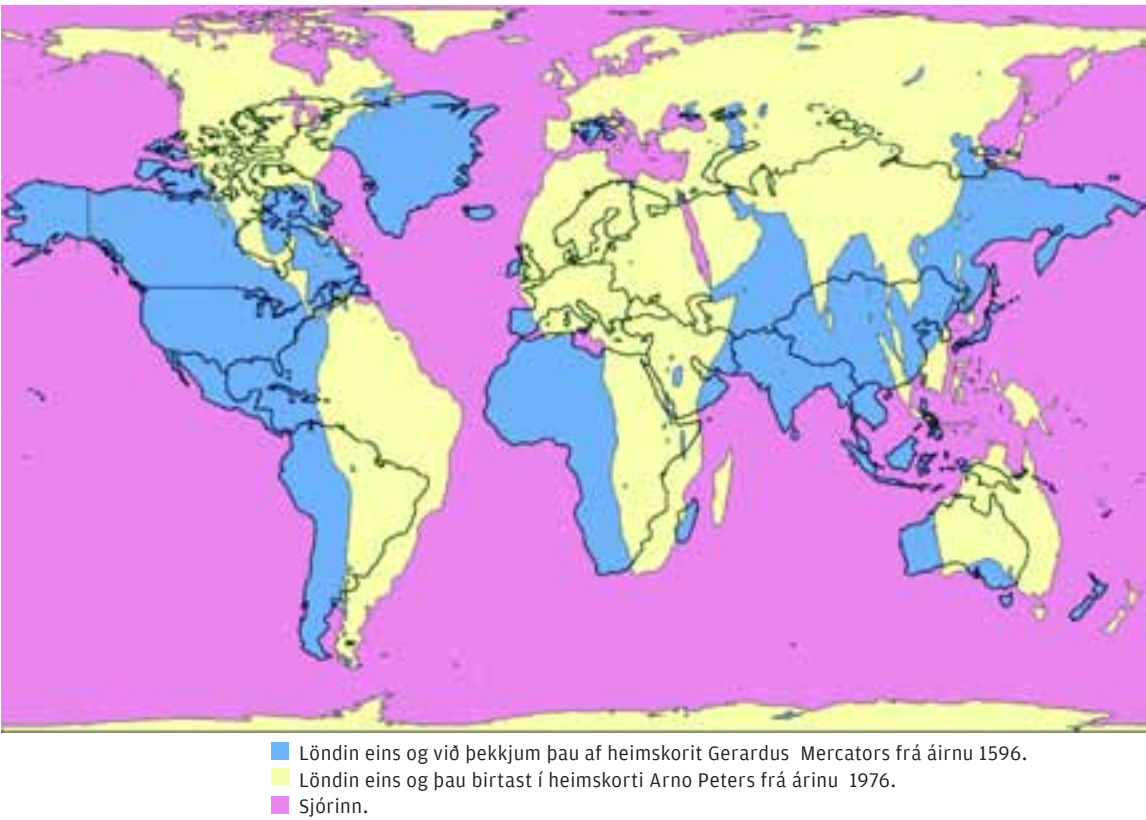
Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

**Bílaúð
Benna**
Sérfræðingar í bílum



Skiptir stærð máli?

Sú mynd sem við höfum af heiminum hefur áhrif á það hvernig við hugsum um hann. Á heimskortinu sem við ólumst flest upp við er Afríka jafn stór Grænlandi og Evrópa á stærð við Suður-Ameríku. Þessi heimsmynd okkar byggir á kortagerð frá 16. öld en þrátt fyrir að ný kort með réttum hlutföllum hafi verið gefin út á seinni hluta 20. aldar eigum við erfitt með að sjá heiminn í réttu ljósi.

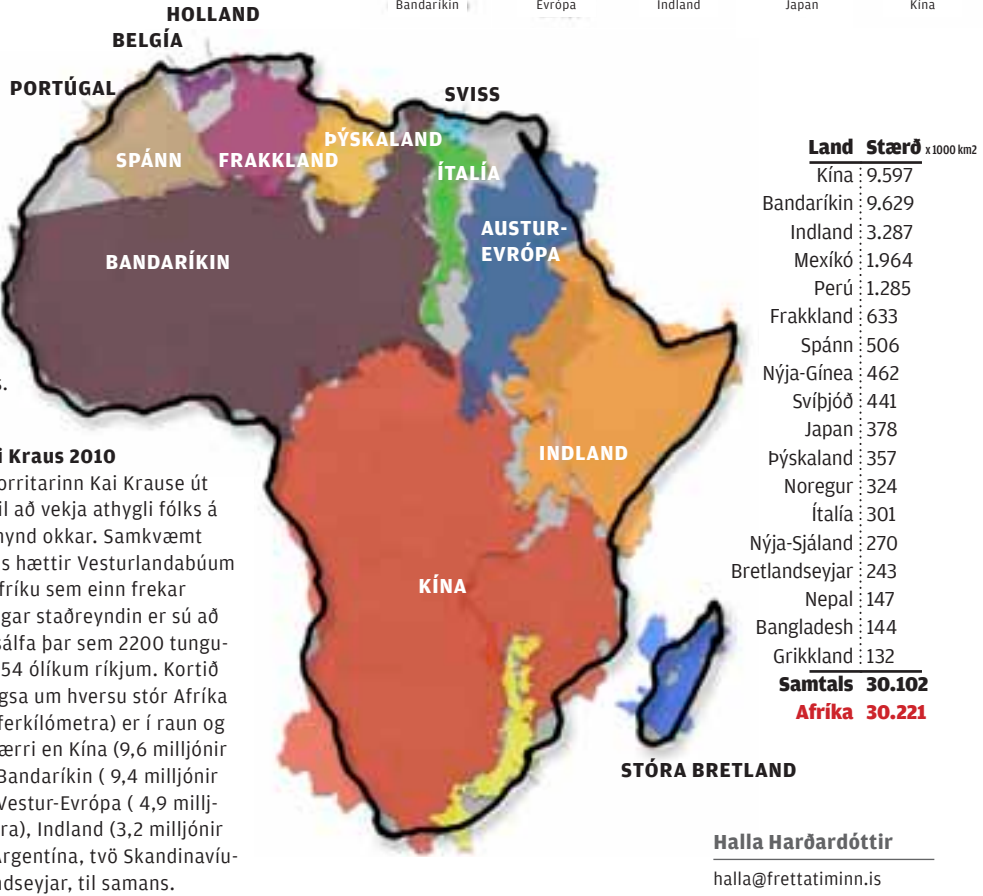


Fyrsta táknið um mikilvægi landa er stærð þeirra.“

Dr. Arno Peters.

Afríkukort Kai Kraus 2010

Árið 2010 gaf forritarinn Kai Krause út kort af Afríku til að vekja athygli fólks á skakkri heimsmynd okkar. Samkvæmt niðurstöðu hans hættir Vesturlandabúum til að horfa á Afríku sem einn frekar lítinn massa þegar staðreyndin er sú að Afríka er heimsálfa þar sem 2200 tungumál eru töluð í 54 ólíkum ríkjum. Kortíð lætur okkur hugsa um hversu stór Afríka (30,3 milljónir ferkílómetra) er í raun og veru. Hún er stærri en Kína (9,6 milljónir ferkílómetra), Bandaríkin (9,4 milljónir ferkílómetra), Vestur-Evrópa (4,9 milljónir ferkílómetra), Indland (3,2 milljónir ferkílómetra) Argentína, tvö Skandinavíulönd og Bretlandseyjar, til samans.



Kort dr. Arno Peters 1976

Árið 1976 gaf þýski sagnfræðingurinn dr. Arno Peters út nýtt kort til að sýna fram á að heimskortið gefur okkur ákveðna heimsmynd, sem óneitanlega er pólitísk í eðli sínu. Á korti Peters er suðurhveli jarðar gefið mun meira vægi en norðurhvelinu. Kortíð hefur ekki fest sig í sessi en er þó notað af UNESCO og við kennslu í breskum skólum.

Kort Gerardus Mercator frá 1596

Jörðin er hnöttótt og kortagerðamenn hafa alltaf þurft að takast á við þá áskorun þegar hnettinum hefur verið varpað á blað. Til er fjöldinn allur af heimskortum, hvert og eitt með sína kosti og galla en það sem ræður heimsmynd okkar flestra er siglingakort hollenska landfræðingsins Mercator frá árinu 1596.



Græjaðu þig fyrir Verslunarmannahelgina



siminn.is

Þeir sem kaupa Samsung Galaxy S5 fá glæsilegt Gear Fit-úr, að andvirði 34.990 kr., með sem gjöf. Leyfðu Símanum að græja þig fyrir stærstu ferðahelgina.

Síminn tryggir að þú verðir aldrei orkulaus, getir kippt tónlistinni með þér hvert á land sem er og sért í góðu sambandi út alla Verslunarmannahelgina.



Bose Soundlink Mini
Stjórnðu tónlistinni í útilegunni.

39.890 kr.

Hlíðarhulstur að andvirði 4.990 kr. fylgir með á meðan birgðir endast.



6800mAh orkukubbur
Ekki vera orkulaus um helgina.

5.900 kr.

í stað 9.900 kr.



Samsung Galaxy S5
Samsung Gear Fit fylgir með.*

7.290 kr.

á mánuði í 18 mánuði.

Staðgreitt: 119.900 kr.



*Á meðan birgðir endast.

Sigrún Guðjónsdóttir hikor ekki við að nota hugtakið „feministi“ um sjálfa sig. „Sumir eiga í vandræðum með það hugtak en ég er feministi og það þýðir að ég vil jafnrétti og að ég vil að fólk geti látið drauma sína rætast, bæði karlar og konur. Myndir Teitur

Ákvað að láta hvorki karlmann né barneignir stoppa mig

Sigrún Guðjónsdóttir aðstoðar konur við að láta drauma sína rætast. Hún var 16 ára menntskælingur þegar hún tók þá ákvörðun að eignast aldrei börn og láta karlmann aldrei stoppa sig í því sem hún ætlaði sér. Hún hefur staðið við það, lokið fjórum meistara-gráðum, stofnað draumafyrirtækið sitt og búið víða í Evrópu. Hún segist hafa mildast í skoðunum með árunum og eignaðist jafnvel tvo stjúpsyni fyrir sex árum.

Kvöldstund ein árið 1987 var afdrifarík í lífi Sigrúnar Guðjónsdóttur. Hún hafði ákveðið að læra að sauma og sníða, þannig að hún gæti einfaldlega saumað á sig þau fót sem hana langaði í, og var stödd á sniðanám-skeiði heima hjá mömmu Sævars Karls klæðskera. Sigrún var langyngst í kvennahópnum, allar hinar konurnar voru um fertugt. „Við sátum þarna saman og lærðum að sníða. Þær drukku kaffi en ég kók og ég hlustaði á þær tala saman. Mér fannst ég lítið hafa til málanna að leggja því ég var svo miklu yngri. Mér fannst umræðurnar svo dapurlegar því þær snerust nær alfarið um hvað konurnar hefðu EKKI gert í lífinu. Að þær hefðu ekki getað látið drauma sína rætast því þær hefðu eignast mann og börn. Þetta hafði gífurleg áhrif á mig því ég ákvað þarna að ég myndi ekki láta það henda mig og ég tók þá ákvörðun að ég myndi aldrei eignast börn – og að ég myndi aldrei láta karlmann stoppa mig í því sem mig langaði til að gera,“ segir Sigrún.

Mikill feministi

Hún setur þessa kvöldstund í sögulegt samhengi og bendir á að jafnréttisbaráttan hafi verið í hámarki, Kvinnalistinn hafði hlotið góða kosningu í alþingiskosningunum um vorið þegar hann bauð fram í annað sinn. „Ég var tengd inn í Kvinnalistann og mikill feministi – sem ég er enn þótt ég hafi mildast í skoðunum með árunum,“ segir hún og hlær. „Ég veit það til að mynda í dag að það er vel hægt að láta drauma sína rætast og eignast börn. Sérstaklega á Íslandi þar sem það er eðlilegasti hlutur í heimi að foreldrar taka jafnan þátt í uppeldi barna sinna. Annað gildir hins vegar í öðrum löndum, til að mynda Sviss, þar sem ég bý núna. Þar er þjóðfélagið áratugum á eftir okkur hvað varðar jafnrétti kynjanna og því dálítið kostulegt að ég skuli velja að búa þar,“ segir Sigrún.

„Við vitum það í dag að konur á Íslandi geta gert allt sem þær vilja. Margar skortir hins vegar trú á sjálfa sig og þora ekki að taka skrefið. Það er einmitt það

”

Það er dálítið sérstakt að verða stjúpmamma þegar maður ætlaði ekki að verða mamma.

Undirbúðu fæturna fyrir gönguna!

Hvert sem leið þín liggur

Heelen er stór íslensk vörulína sem býður uppá einfaldar lausnir við algengum fótavandamálum. Heelen vörurnar má allar þvo og nota aftur og aftur, þær taka ekki óþarfa pláss í skófatnaði, eru afar einfaldar í notkun og koma með góðum íslenskum leiðbeiningum.

Ekki þjást að óþörfu, taktu Heelen með í ferðalagið og njóttu dagsins.



Í samvinnu við
Félag íslenskra
fótaaðgerðafræðinga



Margnota hlífðarhúð
Með sjálflímandi yfirborði. Hægt að sníða eftir þörfum, þvo og nota aftur og aftur.



Klædd tábergshlíf
Mjúkur gelpúði hlífir táberginu gegn álagi og núningi.



Gelhettur fyrir tær
Þunnar til hliðanna en þykkari fremst til að taka við álagi.



Gelhlíf fyrir hæl
Frábær margnota vörn gegn hælshæð. Mjúkur gelpúði hlífir hæl og hásin.



Liðhlíf fyrir litlutá
Liggur þétt við fótinn og hlífir gegn núningi frá skófatnaði.



Fæst í apótekum og Flexor stoðtækjaverslun.

sem ég er að hjálpa þeim með, að byggja upp sjálfstraust og hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd. Og ástæðan fyrir því að ég vel að gera það á einmitt rætur til þessa kvölds fyrir svo mörgum árum,“ segir hún.

Með rekstur í blóðinu

Sigrún flutti til Þýskalands eftir stúdentspróf og lauk þar meistaraþrófi í arkitektúr. Hún fór síðan til Sviss og lauk annarri meistaragráðu, í tölvutengdum arkitektúr. 29 ára flutti hún til Íslands og fór að vinna hjá hugbúnaðarfyrirtæki. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á fyrirtækjarekstri. Foreldrar mínir voru ávallt með eigin rekstur, fatahreinsunina Hraða á Ægisíðu, þar sem við systkinin unnum meðfram námi frá unga aldri. Þegar ég fór að vinna hjá hugbúnaðarfyrirtækinu fór ég ósjálfrátt að skipta mér af rekstrinum og varð síðar framkvæmdastjóri,“ segir hún. Sigrún starfaði sem framkvæmdastjóri nokkurra fyrirtækja í hugbúnaðar- og tölvugeiranum hér á landi þar til hún flutti til Bretlands um hrið til að ljúka MBA námi hjá London Business School árið 2007. Þá hafði hún lokið meistaranámi í tölvunarfræði hér heima. Þar kynntist hún manninum sínum sem er bresk-svissneskur. „Ég kom heim í mánuð eftir að ég lauk náminu í ágúst 2008 og flutti út til Sviss tveimur vikum fyrir hrún,“ segir hún og hlær að tímasetningunni.

Alltaf haft trú á ástinni

„Þótt ég hafði alltaf sagt að ég myndi aldrei láta karlmann stoppa mig í einu eða neinu hafði ég áður átt kærasta til lengri tíma. Ég hef alltaf haft mikla trú á ástinni. Foreldrar mínir kynntust þegar þau voru 14 ára og eru í dag 69 ára og ennþá hamingjusöm þannig að ég hef haft rosalega góða fyrirmynd í þeim efnum. Ég sá hins vegar börn þá sem hindrun í því að láta drauma mína rætast. Ég myndi hins vegar ekki halda því fram í dag enda hef ég mýkst að öllu leyti í þessum málum,“ segir Sigrún og hlær. Fyrir sex árum sá hún það að minnsta kosti

ekki sem hindrun að maðurinn sem hún varð ástfangin af ætti tvo syni, þá þriggja og fjögurra ára, og er hún því stjúpmóðir tveggja drengja, sem eru nú 9 og 10 ára. „Það er dálítið sérstakt að verða stjúpmamma þegar maður ætlaði ekki að verða mamma,“ segir Sigrún. „En ég held ég sé góð stjúpmamma,“ segir hún. Sigrún er staðráðin í því að verja sem mestum tíma á Íslandi þótt hún sé búsett í Sviss. Hún á hér íbúð og dveljast þau hjón hér í um þrjá mánuði á ári, um fimm vikur á sumrin ásamt sonunum, um jólin og eitt-hvað þess á milli. „Þegar drengirnir verða eldri er markmiðið að vera helming ársins hér og hinn í Sviss,“ segir hún.

Best að vera á Íslandi

Þrátt fyrir langa búsetu erlendis finnst Sigrúnu hvergi betra að vera en á Íslandi. „Ég held að það ætti að skylda alla Íslendinga til að búa í útlöndum í að minnsta kosti eitt ár svo þeir læri að meta Ísland. Hér er dásamlegt að vera. Fyrir utan það hvað náttúran er stórkostleg þá er svo mikill kraftur í fólki og svo mikið að gerast hér undanfarin ár, frá hruni. Ég fylgist vel með „start-up“ geiranum úr fjarlægð og það er gaman að sjá hve mikil gerjun er í gangi. Íslendingar eru svo miklir „do-erar“ - fá hugmyndir og framkvæma þær strax. Það er einmitt það sem ég reyni að veita fólki innblástur til að gera í gegnum fyrirtækið mitt,“ segir Sigrún. Fyrir stuttu stofnaði Sigrún ráðgjafafyrirtæki á netinu, Sigrun.com, þar sem áherslan er að styðja fólk í því að láta drauma sína rætast. „Viðskiptavinir mínir eru í langflestum tilfellum konur enda nálgast maður konur með allt öðrum hætti en karla og mín nálgun er mjög kvenlæg. Ég tala mikið um ástríðu og áhugamál og lífsstíl og þess háttar, sem konur tengja frekar við en karlar þótt ég taki hvergi fram á vefnum mínum að ráðgjöfin sé sérstaklega ætluð konum,“ segir Sigrún. Hún starfar undir yfyrskriftinni „Turning

Passion Into Profits“ þar sem hún aðstoðar konur við að fá tekjur af því sem þær hafa ástríðu fyrir. „Ég hjálpa þeim að breyta áhugamáli sínu í bisness,“ útskýrir Sigrún. „Fyrst aðstoða ég þær við að finna hugmyndina og skilgreina hana og svo hjálpa ég við að skoða hvort það sé yfirleitt einhver viðskiptahugmynd því við fáum að sjálfsögðu ekki borgað fyrr allt það sem getur talist áhugamál okkar. Svo styð ég þær í gegnum prófun á hugmyndinni og fylgja henni eftir og útfæra hana út frá þeim lífsgildum sem þær hafa, til að mynda hvort þær langi mest til að vinna einar eða með öðrum, hvernig þær vilji haga vinnutíma sínum og þar fram eftir götunum. Þetta eru mestmegnis konur sem eru svokallaðir „solopreneur“ eða ein-frumkvöðlar sem ætla sér ekki endilega að byggja upp stór fyrirtæki, heldur einungis að búa sér til fyrirtæki sem þær hafa gaman af að vinna við og skilar þeim tekjum sem þær vilja hafa,“ segir Sigrún. „Ég hjálpa þeim að búa til draumabisnessinn sinn,“ segir hún og hlær. „Margir halda að sé ekki hægt, en þetta er hægt, þótt þetta gerist ekki á einni nóttu,“ segir hún.

Mikil þörf í Bandaríkjunum

Hún segir að mikil þörf sé fyrir ráðgjöf sem þessa, sérstaklega í Bandaríkjunum þar sem ákveðin bylgja sé í gangi. „Þar kemur þessi þörf hjá konum þegar þær eru búnar að eignast börn, því þær eru skilyrðin ekki hin sömu og hér hjá okkur, konur hafa ekki sömu tækifæri og við sem getum treyst á dagvistun fyrir börnin okkar. Þessar konur vilja vinna en ráða vinnutímanum sínum sjálfar. Þær fara þá oft að leita á netinu og finna fyrirtæki eins og mitt til að aðstoða þær við að búa til tekjur úr því sem þær hafa menntað sig í eða starfað við eða hafa mikinn áhuga á,“ segir Sigrún. Hún býður upp á stutt en krefjandi námskeið á netinu og áframhaldandi stuðning, jafnt í hópum sem á einstaklingsgrunni. Fjöldi viðskiptavina hennar eru frá Banda-



Við, Íslendingar, erum að minnsta kosti fyrirmyndir því við erum komin svo miklu lengra í jafnréttisbaráttunni en þjóðir í Mið-Evrópu,“

ríkjunum, en einnig frá Sviss. „Það er áhugavert hve margar svissneskar konur hafa tekið námskeið hjá mér. Kannski er ég, Íslendingurinn, að koma einhverri breytingu til leiðar hér í Sviss, það er aldrei að vita,“ segir hún og hlær. „Við Íslendingar erum að minnsta kosti fyrirmyndir því við erum komin svo miklu lengra í jafnréttisbaráttunni en þjóðir í Mið-Evrópu. Það vantar oft fyrirmyndir. Ef konur vilja láta drauma sína rætast þurfa þær fyrirmyndir,“ segir hún. Sigrún hikar ekki við að nota hugtakið „feminísti“ um sjálfa sig. „Sumir eiga í vandræðum með það hugtak en ég er feminísti og það þýðir að ég vil jafnrétti og að ég vil að fólk geti látið drauma sína rætast, bæði karlar og konur. Konur þurfa ef til vill aðra nálgun en karlarnir, þær þurfa sumar að vera í hópi til að láta drauma sína rætast og fá staðfestingu frá öðrum á því að þær séu að taka réttar ákvarðanir. Það á kannski eftir að breytast,“ segir hún.

Sigríður Dögg Auðunsdóttir

sigridur@frettatiminn.is



Íslandsbanka Appið

Nú geturðu greitt reikningana í Appinu

Við erum stöðugt að þróa Íslandsbanka Appið til að létta þér lífið í dagsins önn.

- Hærri úttektarheimild í Hraðfærslum - **Nýjung!**
- Yfirlit og greiðsla ógreiddra reikninga - **Nýjung!**
- Yfirlit og staða reikninga
- Myntbreyta og gengi gjaldmiðla
- Vildartilboð Íslandsbanka og fjöldi annarra aðgerða

islandsbanki.is



Sími 440 4000



Sæktu Íslandsbanka Appið á islandsbanki.is/app



Kjósum nýjan forseta

Fréttatíminn hefur hafið leitina að næsta forseta lýðveldisins. Ólafur Ragnar Grímsson lýsti því yfir fyrir síðustu forsetakosningar að hann myndi hugsanlega ekki sitja allt fimmta kjörtímabilið – sem nú er hálfnað. Því fer að draga til tíðinda á þeim vígstöðvum og ekki seinna vænna að fara að undirbúa jarðveginn fyrir væntanlegan arftaka.

Undanfarna viku hefur Fréttatíminn staðið fyrir könnun á Facebook-síðu sinni þar sem fjöldi fólks hefur sagt skoðun sína á því hver eigi að vera næsti

forseti. Ótal nöfn voru nefnd en hér verður sagt í stuttu máli frá þeim tíu sem fengu flestu atkvæðin. Næstu vikuna gefst lesendum kostur á að kjósa á milli þessara tíu.



Örnefni í Mjóafirði

Síðasta bók Vilhjálms á Brekku

Þann 20. september næstkomandi hefði Vilhjálmur Hjálmarsson á Brekku í Mjóafirði orðið 100 ára. Af því tilefni kemur út hjá Bókaútgáfunni Hólum vandað rit eftir hann, Örnefni í Mjóafirði. Þar verður að finna á 320 blaðsíðum örnefnaskrá allra jarða við Mjóafjörð, ásamt frásögnum tengdum örnefnunum og öðrum fróðleik. Í bókinni verða einnig kort, litmyndir sem örnefni hafa verið merkt inn á og fjöldi annarra mynda. Þegar byrjað var að undirbúa prentun bókarinnar sagði Vilhjálmur svo frá að „annaðhvort verður þetta afmælisrit eða minningarrit“. Því miður verður hið síðarnefnda ofan á.

Aftast í bókinni verður Tabula memorialis (minningarskrá) og þar geta þeir sem heiðra vilja minningu hans fengið nafnið sitt skráð og gerst áskrifendur að bókinni.

Verð kr. 6.480 m/vsk og sendingargjaldi.
Hægt er að panta bókina fram til 10. ágúst
hjá erna@holabok.is
eða í sínum 690-8595/587-2619.



GRILLVEISLUR

FYRIR HÓPA OG SAMKVÆMI

Gómsætar grillveislur tilbúnar beint á grillið.

Grill sumar!

NÓATÚN

Þantaðu á www.noatun.is eða í næstu Nóatúns verslun.

Salvör Nordal

Starf: Forstöðumaður Siðfræðistofnunar Háskóla Íslands
Aldur: 52 ára
Salvör varð þekkt þegar hún var formaður Stjórnlagaráðs. Hún hefur talað fyrir breyttri stjórnarskrá og í starfi sínu sem forstöðumaður Siðfræðistofnunar hefur hún verið álitsgjafi um hin ýmsu siðferðismál í samfélaginu.



Bergþór Pálsson

Starf: Óperusöngvari
Aldur: 57 ára
Bergþór er vinsæll söngvari og hefur kennt Íslendingum fagaða framkomu. Hann þykir koma vel fyrir og myndi vafalaust sóma sér vel í stásstofunni á Bessastöðum.

Jón Gnarr

Starf: Skemmtikraftur og fyrrverandi borgarstjóri
Aldur: 47 ára
Jón Gnarr kom, sá og sigraði í borgarstjórnarkosningunum árið 2010 og naut mikilla vinsælda í borgarstjóratíð sinni. Hann þótti einn heiðarlegasti stjórn-málamaðurinn í könnun í vor og hefur sjálfur ekki sagt það útilokað að hann bjóði sig fram til forseta.

Davíð Oddsson

Starf: Ritstjóri og fyrrverandi forsætisráðherra
Aldur: 66 ára
Davíð er einn umdeildasti maðurinn á þessum lista. Hann er einn sá áhrifamesti í íslensku samfélagi og naut mikils stuðnings í stóli forsætisráðherra, sérstaklega framan af. Hann hefur hins vegar valdið nokkru fjaðrafoki í samfélagsumræðunni með skrifum sínum í Morgunblaðið sem hann ritstýrir nú. Eitt er víst, að það myndi sannarlega færa fjör í kosningabaráttuna gæfi Davíð kost á sér, því maðurinn er þekktur fyrir ýmislegt annað en að vera leiðinlegur.



Katrín Jakobsdóttir

Starf: Alþingismaður og fyrrverandi ráðherra
Aldur: 38 ára
Katrín hefur í áramóðir skipað sér í hóp vinsælustu stjórnmalamána landsins og er jafnframt sá pólitíkus sem þjóðin ber hvað mest traust til, samkvæmt könnunum. Það ætti sannarlega að skila henni atkvæðum í forsetakjöri.

Þorsteinn Pálsson

Starf: Fyrrverandi forsætisráðherra og fyrrverandi sendiherra
Aldur: 67 ára
Þorsteinn var forsætisráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins en tapaði fyrir Davíð Oddssyni í frægu formanskjöri 1991. Hann hefur gegnt hinum ýmsu ráðherrastöðum og verið sendiherra. Hann hefur vakið athygli undanfarin ár fyrir skrif sín um þjóðmál í Fréttablaðið en hann ritstýrði blaðinu um tíma og var jafnframt ritstjóri Vísis áður en hann fór í pólitík og framkvæmdastjóri Vinnuveitendasambandsins.

Þóra Arnórsdóttir

Starf: Fréttamaður
Aldur: 39 ára
Þóra bauð fram í síðustu forsetakosningum og veitti sitjandi forseta hörku-samkeppni og fékk loks þriðjung greiddra atkvæða. Hún vakti heimsathygli fyrir að fara barnshafandi í forsetaframboð og umræða spannst um það á jafnréttislandinu Íslandi hvort hún ætti ekki bara að vera heima að sinna barni í stað þess að stússast í þessu forsetadæmi...



Stefán Jón Hafstein

Starf: Verkefnisstjóri hjá Þróunarsamvinnustofnun
Aldur: 59 ára
Stefán Jón er þekktastur fyrir starf sitt í fjölmiðlum. Hann var einn af fyrstu starfsmönnum Rásar tvö og vakti athygli fyrir þjóðarsálina, þar sem fólk gat hringt inn og sagt álit sitt á ýmsum samfélagsmálum. Hann varð síðar ritstjóri Dags og borgarfulltrúi Samfylkingarinnar.



Ragna Árnadóttir

Starf: Aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar
Aldur: 48 ára
Ragna var dómsmálaráðherra utan þings í ríkisstjórn Samfylkingar og Vinstri grænna. Hún var vinsæl og hefur nafn hennar þráfaldlega komið upp þegar talað er um hugsanlega forsetaframboðendur.



Hildur Eir Bolladóttir

Starf: Prestur
Aldur: 36 ára
Hildur Eir er yngst á þessum lista en þykir eldri og reyndari en aldur hennar gefur til kynna. Hún hefur vakið athygli í þjóðfélagsumræðunni með áhugaverðum pistlum um ýmis brýn málefni.

NÝR 8BLS BÆKFLINGUR

ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR FYRIR SKÓLANN

ÚRVALIÐ ER
HJÁ OKKUR

ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR FYRIR SKÓLANN

0%
VEXTIR

15.6"
FARTÖLVA

54.900

8BLS
BÆKFLINGUR

NETBÆKFLINGUR Á
WWW.TOLVUTEK.IS
MEÐ GAGNVIRKUM
KÖRFUHNAPP

15.6"
FARTÖLVA

Frá Lenovo með Intel Dual Core
örgjörva, 4GB Minni, 500GB harðdisk,
Windows 8.1 og nýjustu tækni

54.900

FRÁBÆRT SKÓLAVERÐ:)

ENN
BETRA
VERÐ

16GB MINNISLYKILL

Stílhreinn og stórglæsilegur USB3 minnislykill
með inndraganlegu USB tengi á frábæru verði!

1.990

32GB 3.990 • 64GB 7.990 • 128GB 12.900



ÖRYGGISVÖRN

Heildarlausn á öllu öryggi í tölvunni þinni, öflugasta
öryggisvörnin ásamt eldvegg sem ver heimanetið

2.990

ÓTRÚLEGT SKÓLAVERÐ:)



PIXMA iP2850

Frábær tveggja hylkja bleksprautuprentari á
ótrúlegu verði í Tölvutek meðan birgðir endast

5.990

GLÆSILEGUR CANON PRENTARI

Þið með fyrirtæki um breytingar, innviðavæðing og myndavæðing

OPNUNARTÍMAR

Í dag föstudag

10:00 - 18:30

Verslunarm.helgi

2-4 Ágúst Lokað



TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

Hvert ert þú að fara í vetur?

Skíði, sól og siglingar

TENERIFE — 9 NÆTUR

HOVIMA SANTA MARIA ★★★

10.–19. nóvember

Íbúð með einu svefnherbergi og morgunverði.

VERÐ FRÁ **134.900 KR.**
miðað við tvo fullorðna.



TENERIFE — 7 NÆTUR

HOTEL FANABE COSTA SUE ★★★★★

9.–16. febrúar

Tvíbýli með morgunverði.

VERÐ FRÁ **130.600 KR.**
miðað við tvo fullorðna.



LÚXUS SIGLINGAR

SUÐUR KARÍBAHAF OG ORLANDO / 6.–20. janúar 2015

Orlando, Port Canaveral – Laberde, Haiti – Oranjestad, Aruba – Willemstad, Curacao – Kralendijk, Bonaire – Port Canaveral, Orlando

Hvað getur verið notarlegra en að fara úr mesta skammdeginu og kuldanum suður í Karíbahaf í 30° hita. Sigla með einu af flottustu skemmtiferðaskipum heims og bara að njóta. Um borð er fjöldi veitingastaða, bara og skemmtistaða. Þar er 9-holu minigolfvöllur, heilsulind, skautasvell, körfuboltavöllur og Klifurveggur. Í leikhúsinu er ný sýningin á hverju kvöldi hvort sem það er söngleikur, hjómsveit eða önnur skemmtun.

Verð á mann **337.900 KR.** í tvíbýli í innri klefa.



Sól - Borgir - Sérferðir - Golf - Skíði - Íþróttir - Úrvalsfólk - Viðskiptaferðir

ÖLL VERÐ ERU BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR OG STAFABRENGL.



KANARÍ — 14 NÆTUR
GREEN PARK APARTAMENTOS ★★
26. nóvember – 10. desember
Íbúð með einu svefnherbergi.

VERÐ FRÁ 131.900 KR.
miðað við tvo fullorðna.



KANARÍ — 7 NÆTUR
BUNGALOWS PARQUE CRISTOBAL ★★★
27. janúar – 3. febrúar
Smáhýsi með einu svefnherbergi,

VERÐ FRÁ 122.000 KR.
miðað við tvo fullorðna.

SKÍÐAFERÐIRNAR ERU KOMNAR Í SÖLU

St. Johann / Alpendorf, Zell am
See, Abtenau, Steamboat Springs í
Colorado

Verð frá **112.021 KR.**
á mann miðað við 2 fullorðna
og 2 börn í Gästehaus
Abtenau með morgunverði
7.-14. febrúar



TAÍLAND

Upplifðu Taíland á einstöku verði

HUA HIN OG BANGKOK
Ellefu dagar í sólarparadís og
þriggja náttu dvöl í heimsborginni
Bangkok

7.-18. nóv. og 20. nóv. – 1. des.
Verð frá aðeins

299.900 KR.

á mann í sex nætur í Hua Hin og
þrjár nætur í Bangkok í tvíbýli með
morgunverði.

Akstur til og frá flugvelli innifalinn.

Allar nánari upplýsingar um ferðina
er að finna á urvalutsyn.is

Nánari upplýsingar á uu.is

Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19 í Kópavogi.
Sími 585 4000 www.uu.is Facebook



METSÖLULISTI EYMUNDSSON

VIKAN 23.07.14 – 29.07.14



1

Iceland Small World - lítil
Sigurgeir Sigurjónsson



2

Amma biður að heilsa
Fredrik Backman



3

Frosinn - Prautir
Walt Disney



4

Frosinn - Anna og Elsa
eignast vin
Walt Disney



5

Niceland
Kristján Ingi Einarsson



6

Iceland Small World - stór
Sigurgeir Sigurjónsson



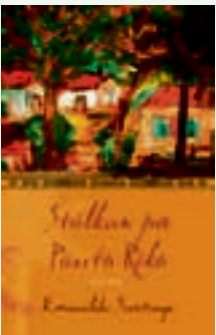
7

Vegahandbókin 2014
Steindór Steindórsson



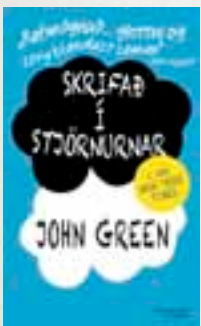
8

I was here
Kristján Ingi Einarsson



9

Stúlkan frá Púertó Ríkó
Esmeralda Santiago



10

Skrifað í stjörnur
John Green

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT



Met – þrátt fyrir allt

É

HELGARPISTILL



Jónas
Haraldsson
jonas@
frettatiminn.is



Teikning/Jón Óskar

Ég ætlaði ekki að láta þetta á mig fá, ég hafði sett undir mig hausinn ákveðinn að fara í gegnum sumarið án þess að kvarta en um liðna helgi var mér nóg boðið. Það var þá sem ég fékk nóg af þessari andskotans rigningu, þið fyrirgefið orðbragðið.

Ég er ekki með nákvæma talningu en í minningunni hefur rignt nánast upp á hvern einasta dag í sumar, hér á suðvesturhorninu að minnsta kosti. Í blöðum og sjónvarpi hef ég að visu séð myndir af léttklæddu fólki striplast í sumarblíðu fyrir norðan, en einkum fyrir austan. Gott hjá því, ég öfunda ekki fólk hinum megin á landinu.

Ekki veit ég hver stýrir þessu en nærtækast er að kenna veðurfræðingum um þessi ósköp. Það eru þeir sem segja fyrir um veðrið næstu daga og um leið og þeir benda á suðvesturhornið gubbast upp þeim orð eins og þungskýjað, dumbungur, skúrir, rigning, hellirigning og ausandi rigning. Maður hleypur út í bíl og keyrir í vinnuna með rúðuburrkurnar á. Helst þarf að gæta að því að aka gætilega fram hjá fólki sem skýlir sér fyrir rigningunni í strætóbíðstöðvum svo maður sletti ekki á það.

Ég hef veðurfræðingana raunar grunaða um annan þankagang en almennt gerist. Þeir hafa jú lagt á sig langt háskólanám í þessum fræðum, stúderað lægðagang misserum saman og finnst rigning eflaust miklu merkilegra veðurfyrirbrigði en heiðríkja. Þá er eitthvað að gerast, æsingur í veðurkerfum. Rok finnst þeim af sömu ástæðum sennilega skemmtilegra en logn, hreyfing merkilegra fyrirbrigði en kyrrstaða.

Augljós breyting varð á hegðun veðurfræðinga í veðurfréttatímum Sjónvarpsins þegar liða tók á júní. Það hafði rignt þennan djöfuldóm og augljóst mátti vera af gleði þeirra að þeir sáu hilla undir rigningarmet í Reykjavík. Júní í ár virtist ætla að slá út júní í fyrra. Hann var því, að mati fræðinganna, dásamlegt upphaf að rigningarsumri. Það stefndi fljótt í það að sumarið 2014 myndi slá út rigningarsumarið í fyrra. Jú, það var bliða sunnan- og vestanlands árið 2012 – og sumur þessara fyrstu ára 21. aldar höfðu svo sem verið bærileg en sumarið 2013 fór í hóp rigningarsumra.

Í júnílok lá niðurstaða veðurfræðinganna fyrir. Þeir voru, ef marka mátti svip þeirra, heldur vonsviknir. Júní sló ekki rigningarmetið. Það hafði að sönnu aldrei rignt meira á 21. öld og heldur ekki í júní alla 20. öldina – en það rigndi meira í Reykjavík í júní 1899! Júní byrjaði á sömu nótum, það rigndi á höfuðborgarsvæðinu upp á hvern dag. Veðurfræð-

ingarnir tóku gleði sína á ný. Spennan jókst eftir því sem á mánuðinn leið. Gat það verið að júlí það, herrans ár 2014, næði langþráðu meti, yrði rigningarmánuður allra tíma?

Nei, það fór ekki svo. Nú er ágúst runninn upp, síðastur sumarmánaði og rigningin náði ekki meti í nýliðnum mánuði. Það styttaði upp um hríð undir lok hans. Veðurfræðingarnir, vongóðir sem þeir voru, urðu því að viðurkenna ósigur sinn. Það hefur að visu aldrei rignt jafn mikið í Reykjavík í júlí á 21. öld – en það rigndi einu sinni meira á 19. öld, það er að segja árið 1885 og einu sinni á 20. öld, árið 1926. Þeir sem muna það rigningarsumar í borginni eru heldur betur teknir að reskjast, komnir vel á tíraðisaldur, því það eru hvorki fleiri né færri en 88 ár liðin frá árinu 1926.

Það sem veðurfræðingarnir hafa hins vegar ekki áttað sig á – í von sinni eftir meti – er að þessir tveir rigningarmánuðir ársins 2014, sé miðað við Reykjavík, liggja saman. Það skyldi þó aldrei vera að það hafi verið slegið met. Án þess að ég hafi neinar tölur fyrir framan mig hef ég hvergi séð á það minnst að það hafi rignt nánast samfellt í júní og júlí árin 1885, 1899 og 1926. Veðurfræðingarnir ættu að skoða nánar samfellt rigningartímabil þessara sumra. Þá má vera að þeir kætist á nýjan leik, hafandi naumlega misst af mánaðarmetum nýliðinna júní og júlí.

Ágúst er hins vegar allur eftir – og verslunarmannahelgin hittir á fyrstu daga hans. Þá skiptir veðrið miklu, að minnsta kosti fyrir þá sem halda útihátíðir og þá sem halda á þær. Þegar þetta er skrifað, í upphafi vikunnar, sáu veðurfræðingar einhverja veðurbreytingu í vændum, gott ef hann átti ekki að halla sér í norðanátt. Sú átt er kaldari en hin suðlæga en norðanvindi geta þó fylgt sólarglennur sunnan heiða. Öngvu vil ég spá um það hvort lægðaoðhræsin sem haldið hafa rigningunni að okkur sunnanlands séu horfin á braut. Kannski á maður eftir að sakna rigningarinnar, leggist hann í kulda með norðan þræsingi.

Svoleiðis veður að sumarlagi gæti hins vegar glatt veðurfræðingana, að ágúst slái met í roki og kulda! Nei, ég segi nú bara svona. Það er enn sumar á Fróni og um að gera að nýta sér það og fara eitthvert um helgina, jafnvel með tjald með sér. Það er manndómur í því að harka af sér eina til tvær nætur við slíkar aðstæður.

Svo getur maður alltaf huggað sig við það að eftir vosbúð í útilegu er gott að komast aftur heim, í heita sturtu og sitt eigið rúm – með dúnseng í staðinn fyrir svefnpokaræfilinn.

Njótið ferðahelgarinnar.

KOLA

PORTIÐ

Opið alla helgina

kl. 11-17

líka mánudag!

kolaportid.is

ÞAÐ ER EKKI OF SEINT AÐ VELJA FRELSI

Samsung GALAXY S5

Samsung Galaxy S5 veitir frelsi
...farðu vel með það!



Skilur
íslensku



Fingrafaraskanni



Púlsmælir og
einkapjálfari



Aukin
nethraði



Öflugri
myndavél



Vatns- og
rykvarinn

Farðu inn á **www.fimman.is** og sjáðu myndbandið.



GRÍSAKÓTELETTUR

RAUDVÍNSKRYDDAÐAR

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 2.398,-

1.199,-

-50%

BAUTA BÚRIÐ

LAMBALÆRISSEIÐAR

FERSKT

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 2.298,-

1.884,-

GRÍSARÍFJABITAR

BBQ

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 898,-

449,-

-50%

KJÖTSEL

NAUTALUNDIR

DANSKAR - FROSNAÐ

KÍLÓVERÐ

3.789,-

GRÍSAHAKK

STJÖRNUGRÍS

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 1.298,-

779,-

-40%

NAUTAGRILLSTEIK

USA

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 3.298,-

2.375,-

-28%

KJÖTBANKINN

KÁLFA RIB EYE

FROSÍÐ

KÍLÓVERÐ

2.998,-

HREFNUKJÖT

FERSKT

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 2.598,-

1.559,-

-40%

HREFNUSTEIK

KALKÚNAGRILLPYLSUR

10 STK

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 1.498,-

1.198,-

KALKÚNAGRILLSNEIÐAR

GRILLPOKI

KÍLÓVERÐ

VERÐ ÁÐUR 2.498,-

1.749,-

-30%

10 % AFSLÁTTUR AF ELLA'S LÍFRÆNUM BARNAMAT – HANDHÆGUR OG ÞÆGILEGUR TIL AÐ GRÍPA MEÐ Í FERÐALAGIÐ

ALLT FYRIR
VERSLUNARMANNA-
HELGINA

-50%



RAUÐ VÍNBER

RAUÐ VÍNBER
VERÐ ÁÐUR 759,-

380,-



COOP GRILLKOL
2,5 KILÓ
POKAVERÐ

589,-



COOP GRILLKVEIKILÖGUR
1 LÍTRI
STYKKJAVEÐ

579,-

OPNUNARTÍMI VERSLANA 4. ÁGÚST
Á FRÍDEGI VERSLUNARMANNA

Höfn	9-18	Grindavík	Lokað
Egilsstaðir	10-18	Hverafold	Lokað
Selfoss	10-20	Kópavogur	Lokað
Akureyri	Lokað	Mjódd	Lokað
Borgarnes	Lokað	Reykjanesbær	Lokað
Grandi	Lokað		



FREEZY MONSTER
6 STK Í PAKKA/ 4 TEG.
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 249,-

199,-



OREO KEX
TVÖFALDUR PAKKI
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 329,-

299,-



FLINSTONES SLEIKJÓ
100 STK
POKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 998,-

898,-



HRÍSKÖKUR ÓDÝRT
DÖKKAR/LJÓÐAR
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 294,-

247,-



M&M'S
TREAT BAG 100 G
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 289,-

229,-



APPOLO LAKKRÍSKONFEKT
300G
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 369,-

299,-



NIZZABITAR - NÓA
LAKKRÍS/KARAMELLU 250G
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 429,-

399,-



LAY'S SNAKK 175 G
4 TEGUNDIR
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 329,-

299,-



COCA COLA
4X2 L
PAKKAVERÐ
VERÐ ÁÐUR 1.098,-

999,-

www.netto.is

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

→ **VERSLUNARMANNAHELGIN** MATUR OG DRYKKUR

Hvað skal eta og drekka um helgina?

Fram undan er stærsta ferða- og skemmtanahelgi sumarsins, verslunarmannahelgin. Margir leggja af stað og heimsækja þær fjölmörgu úti- og bæjarhátíðir sem eru um allt land. Áður fyrr var farið á útihátíð með nesti, enda voru verslunarmenn almennt í fríi um þessa helgi eins og nafnið gefur til kynna. Eins var neyðsamfélagið styttra á veg komið en gengur og gerist í dag. Núna er hægt að kaupa mat allsstaðar og vínubúðir eru opnar alla helgina, svo það eina sem þarf að taka með sér eru hlý fót og tjald, eða bara sleppa því og freista þess að verða heppin/n. Hér eru ráð um það hvað best er að borða í hverjum landsfjórðungi, því það má finna úti- og innihátíðir í þeim öllum.



...kemur með góða bragðið!



Föstudagspizzan
Pollapizzan
er bökuð úr Kornax brauðhveitinu



Innipúkinn í Reykjavík
Á Innipúkann mætir enginn með tjald, enda er hátíðin stíluð á þá sem eru búsettir í bænum og vilja ekki eða komast ekki út á land. Eitthvað segir mér að þeir sem sækja Innipúkann skottist í **latté** í nágreininu, en þegar kvöldið tekur munu gestir renna niður sveiköldum **Grolsch** og klassískum **G & T**.



Mýraboltinn á Ísafirði
Á Vestfjörðum enginn maður með mönnum nema hann fái sér **súrsaða sels-hreifa** og **feitt kindakjöt** um verslunarmannahelgina. Eins er þetta staðgöð og nærandi fæða fyrir þá sem ætla að keppa í mýraboltanum. Hvað drykki varðar þá er bara einn drykkur sem gengur fyrir vestan, og það er **nárvolgt íslenskt brennivín**, drukk-ið beint af stút.



Neistaflug á Neskaupstað
Austfirðirnir eru matarkista. Þar er alltaf hægt að fá að gæða sér á dýrindis hreindýri og gæs-um. Villibráðin á heima fyrir austan. Það má því ætla að gestir á Neista-flugi í ár gæði sér á gómsætum **hreindýraborgurum** og **grafinni gæs**. Með þessum veislumat er svo drukk-ið gott og kröftugt **franskt rauðvín** þar sem Frakkar voru iðnir við að koma á land fyrir austan.



Ein með öllu á Akureyri
Á Akureyri er gott úrval af finum veitingastöðum. En það má samt ekki gleyma því að lambakjöt frá Norðlenska er það albesta á landinu. Það er því nauðsynlegt að næla sér í **góða lund** á grillið og skola henni niður með **ísköld-um Kalda** beint frá býli. Í desert væri svo tilvalið að fá sér **KEA skyr** og **rjóma með bláberjum**.



Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum
Í dalnum er hægt að fá ýmsar veitingar, en þó allar mjög hefðbundnar eins og hamborgara og pítsur. Við mælum með því að fólk kíkí í heimsókn til heimamanna í hvítu tjöldunum og reyni að hafa upp á humarsamlokum og **reyktum lunda**. Lundinn er sérstaklega góður með íslensku smjöri. Gott er að hafa góða blöndu í brúsa en best er þó að gæða sér á **ísköldum Skjálfta** úr Ölvisholtinu. Hann er svalandi en ornar mönnum um leið á löngu slarki í dalnum.



Hannes Friðbjarnarson
hannes@frettatiminn.is

EINFALDARI LEIT AÐ ÓDÝRUM HÓTELUM Í ÚTLÖNDUM

LEITAÐU OG BERÐU SAMAN **TILBOÐ** Á **HÓTELUM** ÚT UM ALLAN HEIM OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ AF SÉRVÖLDUM GISTISTÖÐUM, ORLOFSÍBÚÐUM OG GISTIHEIMILUM FYRIR NÆSTU UTANLANDSFERÐ Á **TÚRISTI.IS**. LESENDUR OKKAR FÁ EINNIG REGLULEGA SÉRKJÖR Á GISTISTÖÐUM ÚT Í HEIMI.

TÚRISTI

klippið



Sendu okkur 5 toppa af
Senseo umbúðum og þú gætir
unnið nýju **Senseo** kaffivélina!



5 heppnir vinningshafar verða
dregnir út í hverri viku frá 30. júní til
1. september 2014, alls 50 talsins.

Þátttökuumlög í öllum verslunum. Á Facebook síðu okkar, Facebook/Senseo kaffi, verða birt úrslit auk frekari upplýsinga um leikinn.

SALE!

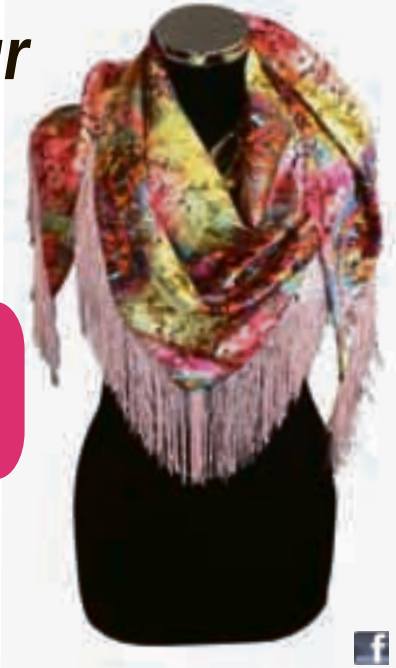
-50%

-70%

Bata
Smáralind • Við elskum skó

Nýjar vörur komnar!

Klútur á 3.900 kr.



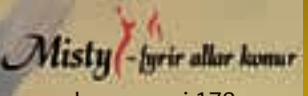


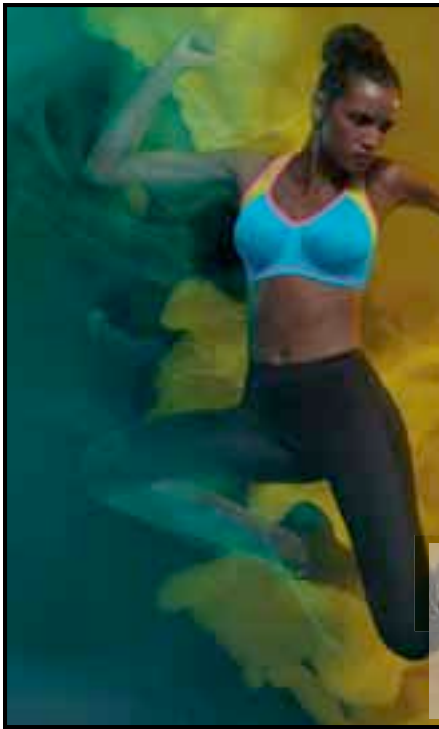
Bláu húsin Faxafeni • S. 588 4499 • Opið mán.- fös. 12-18 • laug. 11-16

FRÁBÆR Í ALLAR ÍÞRÓTTIR.

ACTIVE í stærðum 32-40C,D,DD,E,F,FF,G skálum á kr. 10.600,- og buxurnar M,L,XL á kr. 11.600,-

OPIÐ: Mán. - fös. 10 - 18, Laugardaga 10 - 14


Laugavegi 178
Sími 551-3366
www.misty.is



Nýjar vörur frá zhenzi ZE-ZE CONCEPT



Verslunin Belladonna



belladonna

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

ÚTIHÁTÍÐARTÍSKAN

Hlý peysa, vatnsheldir skór og gott teppi er nauðsyn á hvaða útihátíð sem er, sama hvernig viðrar.



Stráhattur, Gloria. 12.900 kr.



Humanoid slá, Gloria. 29.900 kr.



Viking Foxy stígvél, úr Ellingsen. 9.990 kr.



Peysa frá Júniform 42.900 kr.



Hnésokkar, Gloria. 4.900 kr.



Hunter stígvél, úr Geysi. 25.900 kr.



Klassísk lopapeysa, Rammagerðin. kr. 23.500



Ilse Jacobsen stígvél með hæl. 23.900 kr.



Ullarteppi, Rammagerðin. 14.900 kr.



Katanes, Farmers Market ullarponsjó. 18.700 kr.



Lambafell, Farmers Market jakkapeysa. 33.500 kr.



Blóm lífsins teppi, Rammagerðin. 19.800 kr.



AIGLE lág stígvél með hæl, úr Farmers Market. 16.900 kr.



Bakkakot, Farmers Market rúllukragapeysa. 24.900 kr.



Stretch - háar í mittið

Verð 12.900 kr.

7 litir: svart, hvítt, sandgrátt, hermannagrænt, blátt, dökkgrátt, dökkbrúnt.

Stærð 34 - 52.

3 síddir: 75 + 80 + 85 cm.





"Kryddaðu" fataskápinn með fatnaði frá **black pepper** FASHION.

Laugavegi 178 (Bolholtsmegin) | S. 555 1516 | Kíktu á  síðuna okkar

Opunartími: Virka daga kl. 11-18 Laugard. kl. 10-15



Beer Nerd.
Frábært spil sem gengur út
á að þekkja bjóra.
4.900.-



Skotpeli.
Skotheldur
í útileguna.
1.990.-



Pin Art.
3.690.-



Pickmaster Cutter.
Gerðu þínar
eigin gítarneglur.
4.500.-



Skull.
Shot glass.
1.590.-



Organiser.
Geymdu allt það mikilvægsta
í kúpunni.
8.900.-



Darth Vader og sonur.
Hvað ef Darth Vader
hefði alið upp Luke?
2.490.-



Grumpy Cat.
Geðill bók
fyrir geðilla daga.
2.390.-



Fetch my keys.
Flautaðu og kippan
pipir á möti.
1.190.-



Justice league glös.
(fjögur saman).
4.500.-



Continental peysur.
4.990.-

Baseball bolur.
3.200.-

DOGMA

SMÁRALIND · LAUGAVEGUR 32 · KRINGLAN
WWW.DOGMA.IS

→ TIMBURMENN AFLEIÐINGAR ÁFENGISNEYSLUNNAR

7 spora reglan fyrir helgina

Verslunarmannahelgin er að skella á með allri sinni dýrð. Það er ekkert launungamál að margir munu hafa áfengi um hönd um þessa helgi, það hefur aldrei farið fram hjá neinum. Hér eru nokkrar leiðir til þess að hafa hemil á hinum geðþekku timburmönnum sem banka upp á um allt land um helgina.

Það getur verið gott að fá sér Smoothie eða eitthvert álíka heilsu-fæði. En það mun þó aldrei koma í stað hamborgarans.

Taktu eina íbúfen fyrir svefninn. Það er ekkert víst að það virki en maður heldur oft að það virki.

Ekki drekka kaffi og kók. Koffín er ekkert sérstaklega gott við timburmönnum. Það hefur áhrif í stuttan tíma en svo koma þeir tvíefldir til leiks eftir það.

Verið dugleg að borða. Áfengi þynnist út í líkam-anum ef hann þarf að vinna á mat með áfenginu. Grípið í góðan ham-borgara með frönskum og kokteilsósu.

Egg. Það er engin fæða jafn orku-mikil og eggin. Það má líka setja þau á hamborgara, sem er gott.

Drekktu hálfan lítra af vatni áður en þú ferð að sofa, það er að segja ef þú manst eftir því.

Alls ekki stunda íþróttir. Líkam-inn er að vinna úr öllu því sem þið drukkuð og mikil hreyfing er ekki að hjálpa honum. Það er allt í lagi að ganga en alls ekki fara út að hlaupa. Það er mikill misskilningur. Nema þá til að ná í hamborgara.

Frjóofnæmi eða sumarkvef?

Stundum reynist erfitt að greina á milli frjóofnæmis og sumarkvefs - *spurðu í þínu apóteki*

VERKAR INNAN 15 MÍNÚTNA

Fæst án lyfseðils í næsta apóteki

Livostin® verkar innan 15 mínútna

Livostin® (levokabastin); nefúði, dreifa 50 mikróg/skammt og augndropar, dreifa 0,5 mg/ml. Livostin er notað gegn ofnæmislífþolgu og ofnæmistáruþögu. **Skömmtun:** Nefúði: 2 úðaskammtar í hvora nös tvisvar á dag. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. Augndropar: 1 dropi í hvert auga 2 sinnum á dag. Gæta má skammtinn allt að 4 sinnum á dag sé þörf á. Halda skal meðferð áfram eins lengi og þörf krefur þar til einkenni eru horfin. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir levokabastini eða einhverju hjálparefna. **Varnaðarorð:** Gæta skal varúðar við notkun Livostin nefúða hjá sjúklingum með skerða nýrnastarfsemi. Livostin nefúðinn inniheldur rotvarnarefnið benzalkoniumklóríð og própylenglykól sem geta valdið ertingu í húð. Benzalkoniumklóríð í augndropunum getur valdið ertingu, blettaglærukvilla og/öða eitrunarglærukvilla með sárum auk þess getur það mislitað mjúkar augnlínsur svo varast skal að augndroparnir komist í snertingu við þær. Fjarlægjið augnlínsur fyrir notkun augndropanna og biðið í 15 mín. áður en þær eru settar í á ný. **Meðgangi og brjóstgjafi:** Livostin má nota á meðgöngu og við brjóstgjöf. **Ahrif á akstur og notkunar véla:** Gæta skal varúðar við akstur og notkunar véla eftir notkun Livostin augndropa. Aukaverkanir geta haft áhrif á sjón, s.s. augnerting, verkur, bólgur, kláði, roði eða sviði í augum, tárarenni og þokasyn. Gæta skal varúðar ef syfja kemur fram. **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið.** Markaðsleyfishafi: McNeil Sweden AB. Umboð á Íslandi: Vistor hf., sími: 535-7000.

UNDRAGÓÐ BLANDA við BÓLGUM og MEIÐSLUM!

Nýtt

Notað í árpúsundir í kínverskum og indverskum náttúrulækningum

Gott við bólgum, íþróttameiðslum og slæmu blóðflæði

Útsölustaðir: Flest apótek, Heilsubúðir, Fjardarkaup og Hagkaup.

natures aid
Ginger, Turmeric & Bromelain
3-in-1 Botanical Formula

A natural botanical blend providing 100mg Ginger, Turmeric and 100mg of Bromelain per tablet.

60 TABLETS

VERTU VAKANDI!

93% þolenda þekkja þann sem beitir þá kynferðislegu ofbeldi!

blattafram.is VERNDARI BARNA Í 10 ÁR

Blátt 10 ÁR áfram

Hefur þú smakkað nākd bitana?

Næringarríkir hrábarir!

Innihalda eingöngu:

þurrkaða ávexti, hnetur, möndlur, og náttúruleg bragðefni.

Mjög bragðgóðir

Engin erfðabreytt hráefni

Engar mjólkurafurðir

Ekkert glúten eða hveiti

Einstaklega mjúkir

Án sykurs og sætuefna

nākd. COCOA DELIGHT

nākd. COCOA MINT

Fást í flestum matvöruverslunum, heilsubúðum og apótekum

Yes lífrænt sleipiefni fyrir elskendur

Yes lífræna sleipiefnið er hannað af konum og hefur notið mikilla vinsælda víða um heim. Það inniheldur aðeins lífræn efni og er fánlegt í apótekum og heilsubúðum.

Yes sleipiefnin eru unnin úr lífrænum efnum og vottuð lífrænni vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi.

Yes sleipiefnið er hannað af konum og hefur notið mikilla vinsælda víða um heim. Það inniheldur aðeins lífræn efni og er fánlegt í apótekum og heilsubúðum.

Lífrænu sleipiefnin frá Yes henta sérstaklega vel fyrir konur á breytingaskeiðinu, þær sem hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð eftir önnur langvarandi veikindi. Að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsfulltrúa IceCare eru Yes sleipiefnin unnin úr lífrænum efnum og hafa hlotið lífræna vottun frá The Soil Association í Bristol í Bretlandi. „Yes sleipiefnin innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina. Þau klístrast ekki og eru einstaklega rakagefandi,“ segir Birna.

Yes sleipiefnin eru hönnuð af tveimur konum og seld í Bretlandi og víða um heim. Vörunni hefur verið vel tekið af neytendum og hafa læknar í Bretlandi mælt með því að konur sem eiga við þurrk að stríða í leggöngum noti vöruna. Fyrir fólk í barneignarhugleiðingum er sleipiefnið Yes Baby kjörið en sú pakkning inniheldur bæði sleipiefni sem eru sæðisvæn og egglosunarpróf ásamt sleipiefnum sem gott er að nota eftir egglos.

Í Yes sleipiefnunum eru lífræn efni eins og Aloe Vera, Flax extract og Guar Gum (Guaran). Þau innihalda einnig bæði olíu basa (oil-based) og vatnsbasa (water-based) sem hægt er að nota með gúmmiverjum. Yes sleipiefnin má nota bæði innvortis og útvortis fyrir samfarir. Sleipiefnin innihalda ekki hormóna, rotvarnarefni, ilmefni, silíkon eða önnur efni sem geta haft ertandi áhrif á húð.

Nánari upplýsingar um Yes sleipiefnin má nálgast á vefsíðu IceCare www.icecare.is. Yes línan fæst í apótekum og heilsuverslunum.

„Yes sleipiefnin innihalda engin aukaefni eða skaðleg efni sem geta verið ertandi fyrir slímhúðina,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsfulltrúi IceCare. Ljósmynd/Hari.

Lífrænu sleipiefnin frá Yes henta sérstaklega vel fyrir konur á breytingaskeiðinu, þær sem hafa nýlega eignast barn, verið í meðferð við krabbameini eða eiga við þurrk að stríða í leggöngum og slímhúð eftir önnur langvarandi veikindi.

Eitt mest selda fitubrennsluefnið í heiminum í dag

Sykurlöngunin hvarf og mittismálið minnkaði!

Raspberry Ketones hefur hjálpað bæði konum og körlum að losna við sykurþörfina og þar með aukakílóin, sem margir glíma við. Það inniheldur hindberjakjarna og grænt te og getur haft jákvæð áhrif á orku og úthald.



Sigrún Emma Björnsdóttir
er mikil íþróttakona

Sigrún Emma Björnsdóttir er mikil íþróttakona í hörkuformi. Hún æfir Crossfit af kappi og spilar handbolta auk þess sem hún er lærður einkaþjálfari. Hún veit því heilmikið um heilbrigðan lífsstíl, hreyfingu, mataræði, vítamín og bætiefni. Hún hafði heyrt svo góðar sögur af **Raspberry Ketones** bætiefninu frá Natures Aid sem einnig er með grænu tei í og **góðum árangri** margra þeirra sem eru að nota það að hún ákvað að prófa. Það var eins og við manninn mælt.

„Ég fann áhrifin um leið. Strax á fyrstu vikunni fann ég að **sykurlöngunin minnkaði** og varð lítil sem engin sem mér fannst alveg ótrúlegt miðað við hvernig ég er að jafnaði.“

„Í kjölfarið **minnkaði sykurátið** og blóðsykurinn varð mun jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat. Auk þess fann ég strax **mun á orkunni** og hversu **mikið skapbetri** ég varð, því sykur fer virkilega illa í skapið á mér. Mittismálið mitt hefur minnkað töluvert mikið og ég er öll miklu **léttari á mér**. Ég hef ekki haft mikla trú á töflum og hef átt erfitt með að koma þeim inn í rútínuna mína en einhvern veginn hefur mér tekist að koma **Raspberry Ketones** tölfunum inn í góða rútínu hjá mér. Ég tek eina töflu á morgnana fyrir morgunmatinn og eina töflu fyrir hádegismatinn.“

„**Raspberry Ketones** frá Natures Aid hefur gert frábæra hluti fyrir mig og ég mæli 100% með þeim.“

GMP
vottað
hráefni



1. Hver er forseti borgarstjórnar Reykjavíkur?
2. Hvaða atburður er talinn hafa markað upphaf fyrri heimstyrjaldarinnar?
3. Hvenær var hægri umferð tekin upp hér á landi?
4. Hvað heitir nýskipaður lögreglustjóri Reykjavíkur?
5. Tíl hvaða árs má rekja Þjóðhátíð í Vestmannaeyjum?
6. Hver tók við af Shimon Peres sem forseti Ísraels í síðustu viku?
7. Hvenær enda hundadagar?
8. Hvaða íslenska tónlistarkona býr í bleiku húsi í Mosfellsdal?
9. Aðeins einu sinni, eftir að mælingar hófust, hefur rignt meira í Reykjavík í júní en nú í sumar. Júní hvaða árs var það?
10. Verslunarmannahelgin er fram undan. Í hvaða mánuði og hvaða ár var fyrsti fridagur verslunarmanna haldinn?
11. Hver varð Íslandsmeistari kvenna í fjallahjólreiðum um síðustu helgi?
12. Til hvaða liðs gekk knattspyrnumaðurinn Björgólfur Takefusa núna í vikunni?
13. Hver varð Íslandsmeistari karla í högg-leik í golfi um síðustu helgi?
14. Hvert er póstrúmerið á Neskaupstað?
15. Hvar á landinu er lúgusjoppa Krílið?



- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sóley Tómasdóttir. ✓ | 9. 1899. ✓ |
| 2. Morðio á Frans Ferdinand. ✓ | 10. 1894. ✓ |
| 3. 1968. ✓ | 11. María Ögn Guðmundsdóttir. ✓ |
| 4. Sigríður Björk Guðjónsdóttir. ✓ | 12. Þróttar. ✓ |
| 5. 1874. ✓ | 13. Birgir Leifur Hafþórsson. ✓ |
| 6. Rivlin. ✓ | 14. 740. ✓ |
| 7. 27. júlí. | 15. Ísafirði. ✓ |
| 8. Björk. | |

→ 13 STIG



- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Sóley Tómasdóttir. ✓ | 8. Hafðís Huld. ✓ |
| 2. Morðio á Frans Ferdinand. ✓ | 9. 1987. |
| 3. 1974. | 10. Júlí 1984. |
| 4. Sigríður Björk Guðjónsdóttir. ✓ | 11. Sigríður Jónsdóttir. |
| 5. 1934. | 12. Fram. |
| 6. Pass. | 13. Birgir Leifur Hafþórsson. ✓ |
| 7. 27. júlí. | 14. 740. ✓ |

→ 6 STIG

➔ **SVÖR**

1. Söley Törnåsdóttir, **2.** Mórníð í Frans Ferdinand, **3.** 1968, **4.** Eriktíttoraga og ríkissáttas áusturríkis (í Særalví), **5.** 1874, **6.** (26. maí), **7.** Sigríður Björk Guðjónsdóttir, **8.** Háfrís Huld, **9.** Júní árið 1899, **10.** Í september árið 1894, **11.** Póttar, **12.** Póttar, **13.** Björg Leifur Hatþórsson, **14.** 740 **15.** á Íslandi.

Steinunn skorar á **Dóru Hrun**
Gísladóttur myndlistarkonu.

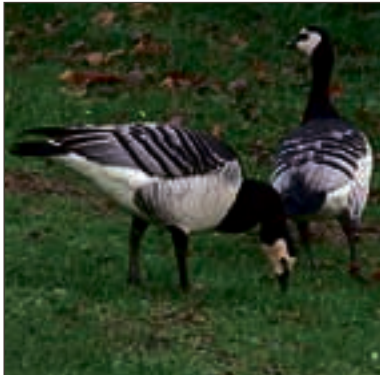


➔ **KROSSGÁTAN**



→ LAUSN

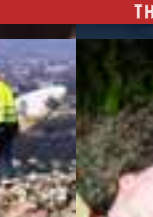
Lausn á krossgátunni í síðustu viku.

[illegible]

	200	FRUMEFNI	GRAFTAR-BÓLGA	HALLI	↴	DREYRI	↴	ÞJÓTA	SKÖPUN	VONDUR
	APA-SKAPUR									
	DÆLING									
	↴			HAGNABUR						
				EFNI						
						YFIRSTÉTT				
						SNJÓFÖL				
								TVEIR EINS		
							ÍHUGA	FRÁ		
	↓	ÚRGANGUR	↴	LJÚFUR			BRÁK			
		AFHENDING		SJÜK-DÖMUR			BOX			
SORG						SIGTA	KAPPSEMI			SPENN-ANDI
							VAFI			
Í VAFA						LYF			MÆLI-EINING	AFDREP
FYRST FÆDD						KVK. NAFN				
↴										
				AFGANGUR				DÚTL		
				DANS						
ÁTT			VEGVÍSIR				SAFNA			
SKEKKJA			HRÓSS				KÖNNUN			
↴										
					LJÓS			SJÓN		
					ÁHRIFA-VALD			TRÉ		
		FITA				TÍMABIL		STJÖRN		
		SAMTALS				JURTA-TREFJAR		STÚLKA		
ÚTHLUTADIR					EGGJA-RAUÐA				TVEIR	
FLÍK					HVIÐA				SEYTLAR	
↴										
				KEYRA			ALA			MEINYRDI
				SKAKKI			SETJA Í ÞÆKIL			LAND
ÁSTÆÐA	VELDIS		FRENJA					VAGGA		
			HVERJUM EINASTA					FLUGA		
↴					MÁLHELTI					
					LITLAUS			DJAMM		
								SKÓLI		
		LÍTID				HJÖR			BLÓM	
		TÆRA				FUGL			SMÁ-SKILABOD	
ÍSSKÁPUR					GODSAGNA-VERA				ÆTID	
SPIK					TVEIR EINS				SAMTÖK	
↴										
				FRAM-VEGIS				SKORDÝR		
MED-ERFINGI						MARGVÍS-LEGAR				

BÍÓ ★ PARADÍS

EUROPA CINEMAS
THEATRE COMPANY OF GREAT BRITAIN

		
BEFORE YOU KNOW IT	CLIP	THE GAMBLER
		
ONLY IN NEW YORK	MAN VS TRASH	SUPERNOVA

EYE ON FILMS. SEX SPENNANDI MYNDIR

SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!

MED STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR & KVÍKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS - MIÐASALA: 412 7711

viðafir veldja



Urbanears

Hágæða heyrnatól sem hlotið hafa viðurkenningar fyrir hljómburð og hönnun. Tvær gerðir og ótal litir. Verð frá kr. 9.700



hani krummi, hundur, svín

Snagi, kr. 11.900

Kanína

kr. 1.890



Íkorni

kr. 1.690



Skafkort

Þú skelfur af þeim löndum sem þú hefur heimsótt (Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 3.290



Hitamælir

Froskurinn er festur á gler eða aðra álíka slétta fleti, bæði utandyra og innandyra. Kr. 1.400



Funny Side Up

Þetta spæleggjaform gerir máltíðina skemmtilegri. Kr. 1.790



Stóra tímahjól

3 litir, svart, brons og hvítt. kr. 19.900

Egg Chair

Langar þig í EGGID? Eggjabíkar í þessu klassíska formi. Nokkrir litir. kr. 1.490



Lid Sid

Gaurarnir sem sjá til þess að ekki sjóði upp úr pottunum. 2 í pakka, hvítur og rauður aðeins kr. 1.790



Nýtt

Pumped up farsímastandur

kr. 1.690

Cubebot

Vélmenni úr við. Verð frá kr. 1.590



High Heel kökuspaði

Kr. 3.390



Heico hundur

Kr. 10.700

Úrval af Heico lömpum!

Rjómaferna

„Half pint“ glerkanna Undir kaffirjóma. Kr. 3.390



Skartgripatré

Skartgripatré Kr. 3.690



Lasso flöskustandur

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



Heico spariþrís

Kr. 2.690



Íslandskortið gamla góða

Stærð: 50x70 cm. Aðeins kr. 750



Pizza Peddler

sker pizzuna þína um leið og hann hjólar. Kr. 3.290



skólavörðustíg 12 • sími 578 6090 • www.minja.is • facebook: minja



Cool shooters

Klakaform til að steypa klakastaup. Kr. 1.790

Föstudagur



21.25 Fræ efans (Legacy)
Tilfinningaþrungin saka-
málamynd frá BBC byggð
á sögu Alan Judd.



21:05 Another Happy Day
Gamanmynd með drama-
tísku ívaði.

Laugardagur



19.40 Dýragarðsvörður
Ævintýra- og fjölskyldu-
mynd með Kevin James



21:10 Man of Steel Stórmynd
frá 2013 um ungan mann
með ofurkrafta frá fram-
andi plánetu sem elst upp
á sveitabæ og verður
Superman

Sunnudagur



21.30 Á köldum klaka Kvík-
mynd frá 1994 eftir kvík-
myndaleikstjórnann
Friðrik Þór Friðriksson.



22:00 Shetland (1/8) Vand-
aðir breskir sakamála-
þættir frá BBC. Þættirnir
fjalla um lögreglumann-
inn Jimmy Perez

Föstudagur 1. ágúst

RÚV

- 15.45 Ástareldur
 - 16.35 Ástareldur
 - 17.25 Kúlugúbbarnir (4:18)
 - 17.48 Undraveröld Gúnda (9:11)
 - 18.12 Nína Pataló (32:39)
 - 18.20 Táknmálsfréttir
 - 18.30 Með okkar augum (3:6)
 - 19.00 Fréttir
 - 19.20 Veðurfréttir
 - 19.25 Íþróttir
 - 19.30 Orðbragð (4:6)
 - 20.00 Saga af strák (9:13)
 - 20.25 Séra Brown (4:10)
 - 21.15 Läckberg: Strandvörðurinn
- Sænsk sakamálamynd frá 2013.
Tveir kafarar finnst látnir og
ymislegt bendir til þess að dauði
þeirra tengist leit að skipsflaki
sem sökk 1820. Aðalhlutverk:
Claudia Galli, Richard Ullsäter og
Eva Fritjofson. Leikstjóri: Rickard
Petrelus. Atriði í myndinni eru
ekki við hæfi ungra barna.
- 22.45 Blákaldur sannleikurinn
 - 00.20 Banks yfirfulltrúi

01.50 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SkjárEinn

- 06:00 Pepsi MAX tónlist
- 08:00 Everybody Loves Raymond (21:24)
- 08:25 Dr. Phil
- 09:05 Pepsi MAX tónlist
- 15:05 The Voice (17:26)
- 16:35 The Voice (18:26)
- 17:20 Dr. Phil
- 18:00 Necessary Roughness (15:16)
- 18:45 An Idiot Abroad (6:9)
- 19:30 30 Rock (8:22)
- 19:50 America's Funniest Home Videos (42:44)
- 20:15 Survivor (10:15)
- 21:00 The Bachelorette (7:12)
- 22:30 The Tonight Show
- 23:15 Royal Pains (16:16)
- 00:05 Leverage (13:15)
- 00:55 Inside Men (2:4)
- 01:45 The Tonight Show
- 02:30 The Tonight Show
- 03:15 Survivor (10:15)
- 04:00 Pepsi MAX tónlist

BÍÓ

- 12:55 I Don't Know How She Does It
- 14:25 The Three Stooges
- 15:55 Office Space
- 17:25 I Don't Know How She Does It
- 18:55 The Three Stooges
- 20:30 Office Space
- 22:00 Admission
- 23:45 Backdraft
- 02:00 Spring Breakers
- 03:35 Admission

STÖÐ 2

- 07:00 Barnatími Stöðvar 2
 - 08:00 Malcolm in the Middle (8/22)
 - 08:25 Drop Dead Diva (9/13)
 - 09:15 Bold and the Beautiful
 - 09:35 Doctors (28/175)
 - 10:15 Last Man Standing (13/24)
 - 10:40 The Face (7/8)
 - 11:25 Junior Masterchef Australia (6/16)
 - 12:15 Heimsókn
 - 12:35 Nágrannar
 - 13:00 Monte Carlo
 - 14:45 Pönk í Reykjavík (3/4)
 - 15:35 Young Justice
 - 16:00 The Big Bang Theory (14/24)
 - 16:20 How I Met Your Mother (18/24)
 - 16:45 Tommi og Jenni
 - 17:10 Bold and the Beautiful (6411/6821)
 - 17:32 Nágrannar
 - 17:57 Simpson-fjölskyldan (3/22)
 - 18:23 Veður
 - 18:30 Fréttir Stöðvar 2
 - 18:47 Íþróttir
 - 18:54 Ísland í dag
 - 19:06 Veður
 - 19:15 Super Fun Night (9/17)
 - 19:35 Impractical Jokers (1/15)
 - 20:00 Mike & Molly (19/23)
 - 20:20 NCIS: Los Angeles (9/24)
 - 21:05 Multiplicity Doug Kinney
- er í kröfuhörðu hjónabandi og
starfi sem leiðir til þess að hann
hefur ekki tíma til að njóta hvors
um sig. Þegar hann kynnist Dr.
Owen Leeds, sem hefur sérhæft
sig í að klóna lífverur, fær hann
brjálaða hugmynd.
- 23:00 Your Sister's Sister
 - 00:35 Autopsy
 - 02:00 Thick as Thieves
 - 03:40 Monte Carlo
 - 05:25 The Big Bang Theory (14/24)
 - 05:45 How I Met Your Mother (18/24)

SPORT

- 07:00 ÍBV - KR
- 17:30 Pepsímörkin 2014
- 18:45 ÍBV - KR
- 20:35 Bballography: Bob Pettit
- 23:40 UFC Live Events

SPORT 2

- 15:00 Arsenal - Blackburn, 2001
- 15:30 Premier League World
- 16:00 Suður-Kórea - Belgía
- 17:45 Alsír - Rússland
- 19:25 Guinness International Champions Cup 2014
- 21:05 Guinness International Champions Cup 2014
- 22:45 Liverpool - Roma

SkjárSport

06:00 Motors TV

Laugardagur 2. ágúst

RÚV

- 07.01 Smælki (6:26)
- 07.04 Hávera ljónið Urri (48:52)
- 07.14 Tillý og vinir (7:52)
- 07.32 Ævintýri Berta og Árna (37:52)
- 07.37 Sebbi (12:35)
- 07.49 Pósturinn Páll (8:13)
- 08.04 Um hvað snýst þetta allt?
- 08.09 Ólívía (9:52)
- 08.20 Snillingarnir (2:13)
- 08.42 Úmisúmi (15:20)
- 09.05 Abba-labba-lá (51:52)
- 09.18 Millý spyr (50:78)
- 09.25 Loppulúði, hvar eru? (28:52)
- 09.38 Kung Fu Panda (8:17)
- 10.01 Skrekur ikorni (17:26)
- 10.25 Alheimurinn (1:10)
- 11.10 Golfíð (3:7)
- 11.40 Átök og ástir
- 13.25 Hefðarsetur (2:2)
- 14.15 Attenborough: Furðudýr
- 14.40 Miðjarðarhafseyjakrásir
- 15.30 Fisk í dag
- 15.40 Landinn
- 16.05 Með okkar augum (3:6)
- 16.35 Skólaklíkur
- 17.20 Tré-Fú Tom (3:26)
- 17.42 Grettir (27:52)
- 17.55 Táknmálsfréttir
- 18.05 Violetta (14:26)
- 18.54 Lottó
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Michael Jackson
- 21.25 Ljósaskipti: Dögun II
- 23.20 Sérsveltin IV - Leyniskýrslan

SkjárEinn

- 14:20 Dr. Phil
- 15:00 Dr. Phil
- 15:40 Men at Work (3:10).
- 16:05 Top Gear USA (10:16)
- 16:55 Emily Owens M.D (10:13).
- 17:40 Survivor (10:15)
- 18:30 The Bachelorette (7:12)
- 20:00 Eureka (8:20)
- 20:45 Beauty and the Beast (18:22)
- 21:30 Upstairs Downstairs (2:6).
- 22:20 A Gifted Man (5:16)
- 23:05 Falling Skies (7:10)
- 23:50 Rookie Blue (9:13)
- 00:35 Betrayal (7:13)
- 01:20 Ironside (8:9)
- 02:05 The Tonight Show

BÍÓ

- 09:10 Henry's Crime
- 10:55 Diary of a Wimpy Kid
- 12:35 Margin Call
- 14:20 Henry's Crime
- 16:05 Diary of a Wimpy Kid
- 17:45 Harry Potter and the Ph. tone
- 20:15 Margin Call
- 22:00 Sparkle
- 23:55 Tyrannosaur
- 01:25 Season Of The Witch
- 03:00 Sparkle

STÖÐ 2

- 07:00 Barnaefni Stöðvar 2
- 07:01 Strumparnir
- 07:25 Waybuloo
- 07:45 Doddí litli og Eyrnastór
- 08:00 Algjör Sveppi
- 09:20 Svampur Sveinsson
- 09:45 Kalli litli kanína og vinir
- 10:05 Villingarnir
- 10:30 Loonatics Unleashed
- 11:10 Scooby-Doo! Mystery Inc.
- 11:50 Batman: The Brave and the bold
- 11:35 Big Time Rush
- 12:00 Bold and the Beautiful I
- 13:45 Britain's Got Talent (18/18)
- 15:45 Derek (1/8)
- 16:15 How I Met Your Mother (15/24)
- 16:40 ET Weekend (46/52)
- 17:25 Íslenski listinn
- 17:55 Sjáðu
- 18:23 Veður
- 18:30 Fréttir Stöðvar 2
- 18:50 Íþróttir
- 18:55 Ástríður (1/12) Vor 2008.
- 19:20 Lottó
- 19:25 Two and a Half Men (20/22)
- 19:50 Tenure
- 21:20 The Company You Keep
- 23:20 Friends With Benefits
- 01:05 In Her Shoes
- 03:10 Bullet to the Head
- 04:40 The Decoy Bride
- 06:05 ET Weekend (46/52)

SPORT

- 11:45 Keflavík - Víkingur
- 13:35 ÍBV - KR
- 15:25 KR - Breiðablik
- 17:15 Pepsímörkin 2014
- 18:30 Formúla 1 - Ungverjaland
- 20:50 2013 Miami Heat NBA Ch.
- 22:00 San Antonio - Miami
- 00:25 UFC Now 2014
- 01:15 UFC Fight Night

SPORT 2

enski boltinn

- 10:35 Newcastle - Chelsea, 1995
- 11:05 Guinness International Champions Cup 2014
- 12:45 Brasília - Chile
- 15:10 Kólumbía - Úrúgvæ
- 16:50 Guinness International Champions Cup 2014
- 19:00 Goals of the Season 2013/2014
- 19:55 Guinness International Champions Cup 2014
- 22:30 Guinness International Champions Cup 2014
- 00:30 Premier League World
- 01:05 Guinness International Champions Cup 2014

SkjárSport

06:00 Motors TV

Sunnudagur

RÚV

- 07.14 Tillý og vinir (8:52)
- 07.25 Kioka (25:52)
- 07.32 Ævintýri Berta og Árna (38:52)
- 07.37 Sebbi (13:35)
- 07.49 Pósturinn Páll (9:13)
- 08.04 Ólívía (10:52)
- 08.13 Kúlugúbbarnir (14:18)
- 08.35 Tré-Fú Tom (14:26)
- 08.57 Disneystundin (30:52)
- 09.01 Finnbogi og Felix (3:3)
- 09.23 Sígildar teiknimyndir (27:30)
- 09.30 Nýi skólinn keisarans (9:21)
- 09.50 Hruturinn Hreinn (20:20)
- 10.04 Undraveröld Gúnda (2:5)
- 10.15 Vöfluhjarta (2:7)
- 10.35 Skýjað með kjótbollum á köflum
- 12.05 Ljósia í laganámi
- 13.40 Skassið tamið
- 15.40 Það kom svolítið rafmagn
- 16.10 Suðurganga Nikulásar (2:2)
- 16.50 Nikoline Liv Andersen
- 17.00 Hruturinn Hreinn
- 17.10 Táknmálsfréttir
- 17.20 Stella og Steinn (7:42)
- 17.32 Stundarkorn
- 17.57 Skrípin (17:52)
- 18.00 Stundin okkar
- 18.25 Camilla Plum - kruð og krydd
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Íslendingar (4:8)
- 20.25 Paradís (3:8)
- 21.20 Friðrik Þór um Bióðaga
- 21.25 Bióðagar
- 22.50 Alvöru fólk (3:10).
- 23.50 Fyrirmyndarbörn

SkjárEinn

- 14:30 Dr. Phil
- 16:30 Kirstie (3:12)
- 16:55 Catfish (6:12)
- 17:40 America's Next Top Model)
- 18:25 Rookie Blue (9:13)
- 19:10 King & Maxwell (3:10)
- 19:55 Gordon Ramsay
- 20:20 Top Gear USA (11:16)
- 21:10 Inside Men (3:4)
- 22:00 Leverage (14:15)
- 22:45 Nurse Jackie (6:10)
- 23:15 Californication (6:12)
- 23:45 Agents of S.H.I.E.L.D. (16:22)
- 00:35 Scandal (6:18)
- 01:20 Beauty and the Beast (18:22)
- 02:10 The Tonight Show
- 02:55 Leverage (14:15)

BÍÓ

- 08:10 Contact
- 10:35 Dying Young
- 12:25 So Undercover
- 14:00 I Am Sam
- 16:10 Contact
- 18:35 Dying Young
- 20:25 So Undercover
- 22:00 Braveheart
- 00:55 Underworld: Awakening
- 02:25 Road to Perdition

HEIMSKLASSA HLJÓMFLUTNINGUR

Úrval af gæðahátölurum frá Pioneer

Veldu vandað – það borgar sig alltaf.

BÍLGEISLASPILARI · DEH-X3600UI
4X50 W MOSFET magnari. Útvarp með 24 stöðva minni. Spilar: CD-R/RW, MP3, WMA, WAV. AUX og USB tengi á framhlið. EEQ, Tónstillir fyrir bassa, mið- og hátóna. Spilar og hleður iPod í gegnum USB (snúra fylgir ekki). Multi-Colour skjár.
Verð: 28.900

BÍLGEISLASPILARI · DEH-150MP
4X50 Mosfet magnari · Útvarp með 24 stöðva minni · Spilar: CD, MP3, WMA WAV · USB og Aux-in af framan
Verð: 19.900

Best í bílinn...

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · www.ormsson.is · Verslanir og umboðsmenn um land allt

3. ágúst

STÖD 2

07:00 Barnatími Stöðvar 2
07:01 Strumparnir
07:25 Waybuloo
07:45 Ævintýraferðin
08:00 Algjör Sveppi
09:15 Grallararnir
09:35 Villingarnir
09:55 Ben 10
10:20 Kalli kanína og félagar
10:25 Lukku láki
10:50 Hundagengið
11:10 Victorious
11:35 iCarly (9/25)
12:00 Nágrannar
12:20 Nágrannar
13:45 Mr. Selfridge (4/10)
14:40 Broadchurch (3/8)
15:35 Gatan mín
15:55 Kjarnakonur
16:25 Mike & Molly (5/23)
16:50 The Big Bang Theory (10/24)
17:10 Modern Family (13/24)
17:35 60 mínútur (43/52)
18:23 Veður
18:30 Fréttir Stöðvar 2
18:55 Sportpakinn (49/60)
19:10 The Trip
20:55 Rizzoli & Isles (3/16)
21:40 Shetland (2/8) (2:2)
22:35 Tyrant (6/10)
23:20 60 mínútur (44/52)
00:05 Daily Show: Global Edition
00:30 Nashville (22/22)
01:15 The Leftovers (5/10)
02:05 Crisis (8/13)
02:50 Looking (4/8)
03:15 Argo
05:10 Johnny English Reborn

2 SPORT

11:40 Wimbledon Tennis 2014
16:00 Demantamótin
20:20 Alfreð Finnbogason
21:00 Oklahoma City Thunder: Heart
 of the City
21:25 Moto GP - Þýskaland
22:25 UFC 171
01:10 Ultimate Iceman Chuck

2 SPORT 2

11:05 Holland - Mexikó
12:55 Kostarika - Grikkland
15:20 Guinness International
 Champions Cup 2014
17:00 Guinness International
 Champions Cup 2014
18:40 Guinness International
 Champions Cup 2014
20:20 Guinness International
 Champions Cup 2014
22:00 Frakkland - Nígíria
23:40 Þýskaland - Alsír

 **SkjárSport**
06:00 Motors TV



➔ **SJÓNVARPIÐ** BESTU ÞÆTTIRNIR ALLT FRÁ DÖGUM KONFEKTS BARÐA JÓHANSSONAR

Meira með okkar augum

Eg er ekki frá því að þættirnir Með okkar augum sem nú eru á RÚV séu bestu þættir sem framleiddir hafa verið á Íslandi. Allavegna síðan Barði Jóhannsson var með þættina Konfekt á Skjá 1 fyrir um 15 árum. Einlægnin og metnaðurinn er svo mikill að maður lyftist allur upp og fær næringu beint í æð. Næringu fyrir sálina. Ég er á því að þetta dugnaðarfólk, sem að þessu stendur, ætti að fá fleiri þætti á RÚV til umsjónar.

ar. Til dæmis væri gaman að sjá þau í Silfri Egils eða í sjálfu Kastljósinu. Eins mættu fréttamenn RÚV leyfa þeim að sjá um tíu fréttirnar og þá mundi maður kannski nenna að horfa á þann tilgangslausa fréttatíma.

HM stofa RUV hefði verið töluvert skemmtilegri ef Steinunn Ása og félagar hefðu fengið til sín gesti til þess að rýna í leikina og jafnvel ætti að láta þau lýsa íþróttaviðburðum af

ýmsu tagi. Eg held að þessu fólki sé ekkert ómögulegt. Í raun ættu þættirnir að vera skylduáhorf fyrir allt sjónvarpsfólk. Af þeim er hægt að læra að brosa, bera virðingu fyrir viðmælanda sínum og þeim sem á horfa, en umfram allt að hafa gaman af því sem það gerir. Eitthvað sem oft er ábótavart í íslensku sjónvarpi. Áfram þó!

Hannes Friðbjarnarson



BetterYou magnesíum flögur

„SKOTHELT RÁÐ VIÐ HARÐSPERRUM OG STIRÐLEIKA EFTIR HLAUP”

segir Elín Pálmadóttir sem tók áskorun frá manninum sínum að ganga upp Esjuna. Þrátt fyrir að vera í slæmu formi gengu þau saman alla leið á toppinn.

„Ég hafði litið sem ekkert hreyft mig í rúmt ár. Ég eignaðist barn í nóvember 2013 og því var gönguferð á toppinn á Esjunni löluverð áskorun en maðurinn minn skokkaði léttur á fæti á undan mér báðar leiðir. Á þrjóskunni hafðist þetta og þegar ég kom heim var ég svo gjörsamlega búin á því. Ég var svo heppin að eiga BetterYou magnesíum flögur í kílóapoka. Ég setti hálfa poka í baðkarið lá þar í háltíma og fann þreytuna líða úr mér. Daginn eftir var ég spræk og með litlar sem engar harðsperrur meðan maðurinn minn gat ekki hreyft sig í þrjá daga á eftir og dauðöfundaði mig af magnesíum baðinu. Viku seinna hljóp ég 7 km í kvennahlaupinu og fór svo heim í magnesíumbað og eins og síðast leið mér bara vel í fótunum daginn eftir. Ég mæli eindregið með magnesíum flög- unum“ segir Elín Pálmadóttir, framkvæmdastjóri Bókhalds og kennslu ehf.



Af hverju að fara í magnesíum bað?

Magnesiumflögurnar hafa þá kosti að sé þeim bætt út í baðið skilar magnesiumið sér beint í gegnum húðina og inn í frumur líkamans. Magnesiumbaðið eykur þannig magnesium í líkamanum og kemur í veg fyrir harðsprættur, stíðleika og krampa. Er einnig gott við vöðvabólgu og þjúgmyndun, er róandi, slakandi og viðheldur heilbrigði húðar.

Einnig er snilld að nota magnesíumflögurnar í fótabaðið. Það er gott við fótapirringi, fótaónotum og þú sefur betur.

Vissir þú að...

Fjölmörg ensk úrvalsdeildarlið nota BetterYou magnesíumböð eftir leiki og æfingar og eru leikmenn mun fljótari að ná upp styrk og vöðva-bata en eftir ísböð.

Útsölustaðir: Lyfja, Apótekið, Lyfjaver/Hellsuver, Akureyrarapótek, Hellsuhúsið, Fjarðarkaup, Hellsutorg Blómavals og Systrasamlagið.. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



Fjölskylduhelgi
matur fyrir 6 manns !



Rennibraut
og
Boltaland



2 x 18" tröllapizzur með tveim áleggjum
og 2l gos fyrir aðeins 3690 kr.

Gildir aðeins í sal
laugardaga og sunnudaga 13.00-18.00.

Super Pizza Nýbýlavegi 32 200 Kópavogur Sími 577 5773

Taíland

Strönd og borg á einstöku verði

7.–18. NÓV. OG 20. NÓV. – 1. DES.

Verð frá aðeins 299.900 KR.

Kynntu þér Taíland á uu.is

Úrval Útsýn er í Hlíðasmára 19, Kópavogi.
Sími 585 4000 www.uu.is



FRÉTTATÍMINN

Viltu vinna miða á Justin Timberlake?

Þótt það sé lööööngu uppselt á tónleika Justin Timberlake eiga lesendur Fréttatímans kost á því að vinna miða á tónleika ársins.

Á Facebook-síðu Fréttatímans er lauflétur og skemmtilegur spurningaleikur upp úr efni blaðsins þessa vikuna.

Hafðu blaðið við hendina meðan þú svarar spurningunum og þú ferð létt með að svara og ert þar með komin/n í pott sem dregið verður úr á mánudaginn.

Hinn heppni fær tvo miða á tónleikana sem fram fara í Kórnum þann 24. ágúst.



Finndu okkur á Facebook!

40 útilega

Helgin 1.-3. ágúst 2014 FRÉTTATÍMINN

→ FERÐALÖG AF HVERJU ERUM VIÐ SVONA ÁHUGASÖMUM ÚTILEGUR?



Á tjaldsvæðum upplifir maður nánd við annað fólk sem maður upplifir ekki annarsstaðar.

Indælt stríð útilegunnar

Hér á landi er yfirleitt ekkert sérstakt veður til útivistar. Ekki einu sinni yfir sumartímann.

Á hverju sumri fara fjölskyldur að plana hvert á að fara í næstu útilegu. Krakkarnir spennast upp, mæðurnar æsa sig og feðurnir stressast upp að innan, því þeirra djöbb verður alltaf að tjalda sjálfu tjaldinu. Þeir byrja á því að fara í bílskúrinna eða geymsluna til þess að athuga með tjaldið. Komast þá að því að það var ekki gengið nægilega vel frá því síðasta sumar. Helsta ástæðan er sú að í síðustu útilegu var grenjandi rigning, og fjölskyldu-faðirinn henti tjaldinu saman á meðan krakkarnir grétu vegna bleytu og mamman sat inni í bíl, furðandi sig á því af hverju karlinn var svona lengi að þessu. Hann þarf því að byrja á því að þrifa mygluna áður en lagt er í næstu ferð. Næsta skref er að ákveða áfangastað. Mjög vinsælt er að elta veðrið. Hvað þýðir það? Ef það á að elta veðrið á Íslandi þá þarf maður helst að vera bara á ferðinni allan tímann. Farangurinn fer í bílinn, og farangur fyrir íslenska útilegu er ekki venjulegur farangur. Yfirleitt má finna í bílum landans yfir sumartímann allar þær nauðsynjar sem hægt er að hugsa sér. Allt frá því að skreppa í sund, til þess að komast lífs af ef verur frá öðrum hnöttum koma í heimsókn. Við tökum allt með okkur. Við neyðumst til þess.

Á tjaldsvæðum upplifir maður svo nánd við annað fólk sem maður upplifir ekki annarsstaðar. Á tjaldsvæðum eru allir kunningjar. Menn taka tal saman og ræða hvernig þeir tjölduðu tjaldinu, lögðu fellihýsinu, hvaðan þeir voru að koma og hvernig veðrið á að vera næstu daga, og mest af öllu hvernig veðrið er búið að vera síðustu daga. Á tjaldsvæðum er líka alltaf rétti tíminn fyrir drykk. Það er eins og allt sé leyfilegt, ekki ósvipað því sem tíðkaðist einu sinni hjá Íslendingum í Leifsstöð.

Þegar dimma tekur og fólk ætlar að leggjast til hvílu, þá er eins og fólk gleymi því að það er ekki heima hjá sér, og veggir heimilisins eru aðeins örþunnt lag af

gore-tex tjalddefni. Fólk talar hátt, fer að rífast, skamm- ar börnin, spilar á gítar, syngur hærra en það myndi nokkurn tímann gera og jafnvel leyfir öllu svæðinu að fylgjast með ástaratlotum. Við hin sofum lítið og vöknum þreytt.

Þetta er í rauninni eina friðið sem við Íslendingar förum í þar sem við gerum okkur allt miklu erfiðara fyrir. Okkur er alltaf kalt. Við klæðum okkur í fleiri fót en við erum í þegar farið er að sofa. Flest fót eru blaut og skitug og þegar við komum heim erum við alltaf þreyttari en þegar við lögðum af stað.

Fyrir utan nestið sem smurt er heima þá er maturinn í svona ferðalögum sá sami og hjá öllum öðrum. Það verða allir að versla í vega- sjoppunni eða þorpsbúðinni sem er í næstu grennd við tjaldstæðið og úrvalið er ekkert endilega það besta. Það er hvergi sem maður skilur Þjóðverja jafn vel og þegar kaupa þarf mat á landsbyggðinni. Maður finnur hjá sér þörf til þess að nappa serviettum og sápum eins og þýskir ferðamenn voru þekktir fyrir, þegar maður uppgötvar vöruverðið við Þjóð- vegi landsins. Eftir hrun er þó raunin sú að við Íslendingar höfum ekki efni á hamburg- aranum á meðan Þjóðverjar labba hlæjandi út með kokteilsósu út á kinn. Hamborgaravisi- talan á Íslandi er ekki fyrir hjón úr millistétt með 2-4 börn.

Af hverju viljum við alltaf fara í útilegu? Við viljum gera þetta fyrir börnin, við viljum ekkert frekar en búa til minningar um foreldra að rífast þegar þeir eru að tjalda eða taka saman eftir enn eina frábæra útileguna. Við erum öll glöðust um leið og við stigum inn á heim- ili okkar eftir útilegur. En svo kemur alltaf aftur sumar – og börnin hafa svo gaman af þessu.

Hannes Friðbjarnarson

hannes@frettatiminn.is

Bogfimi, bátar og bananar

Það verður fjör um verslunarmannahelgina á Úlfjótssvatni og fjölskyldan í fyrirrúmi, að því er segir í tilkynningu. „Allir eru eins og alltaf velkomnir á tjaldsvæðið og engin þörf á að vera skáti til að geta notið sín,“ segir enn fremur.

Bogfimi, bátar, klifurtur, vatnasafari, hoppukastalar, fölf, varðeldar og skáta- smíðjur er meðal þess sem er í boði. Hægt er að kaupa sér- stök dagskrárarmbönd sem gilda alla helgina. Einnig er

hægt að kaupa í einstaka dag- skrárlíði.

Sérstakur bananaleikur verður í gangi fyrir yngstu krakkana á tjaldsvæðinu alla helgina en þar eru krakkarnir hvattir til að leysa hin ýmsu verkefni, eins og t.d. að teikna mynd af Úlfjótssvatni, búa til blómvönd, spreyta sig í þrautabraut eða hjálpa til við kvöldmatinn. Þegar þau hafi lokið 12 af 16 mögulegum verkefnum fá þau gefins litla gjöf og banana í sérstöku ban- anahúsi. -jh

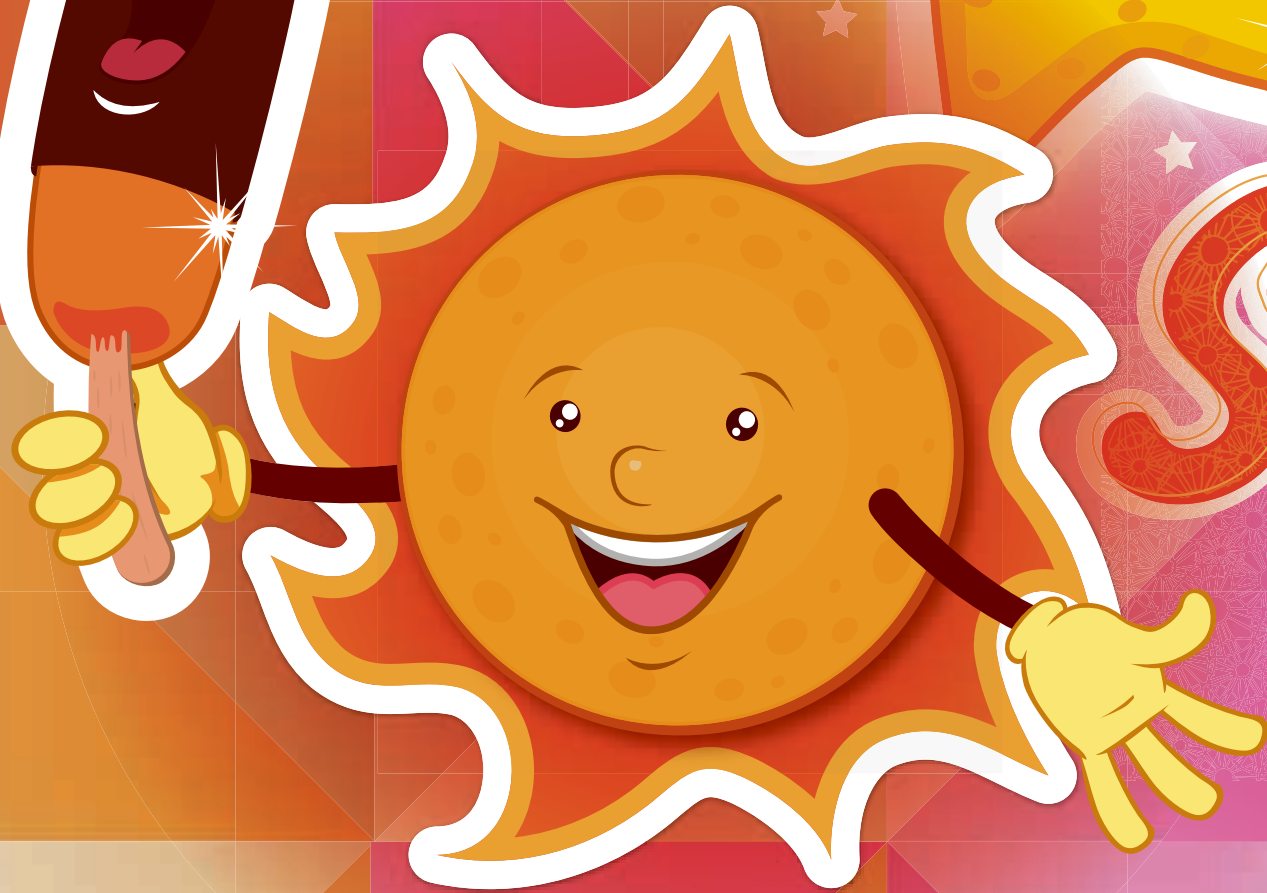


Bogfimin hefur hitt í mark hjá ung- lingum á öllum aldri. Mynd Skátamál.is

Glóí



Sóla



Hvað, er nýja
uppáhaldið
þitt?

Nýr ís
fyrir káta
krakka í
sumar



emmessis

→ MENNING MENNINGARSTARFSEMI SÍÐAN 1897

Iðnó iðar af lífi

Í Iðnó við Reykjavíkurtjörn hefur verið rekin starfsemi frá árinu 1897 með einum eða öðrum hætti, þó leiklistin hafi þar alltaf verið ráðandi. Fyrst með Leikfélag Reykjavíkur sem fastan leigjanda og einnig sem veitingahús, kvikmyndahús, skemmtistaður og ráðstefnuhús.

Leikfélag Íslands var rekið í húsinu í fjöldamörg ár. Þegar það hætti árið 2001 þurfti nýtt blóð. Veitingakonan Margrét Rósa Einarsdóttir hefur staðið vaktina síðan.

„Ég hugsaði mig ekki tvisvar um að fá að koma að rekstri í Iðnó þegar mér bauðst að kaupa veitingareksturinn í Iðnó 2001 og tók síðan við að reka menningarstarfsemina og þar með allt húsið þegar Leikfélag Íslands hætti. Ég rek Iðnó



Margrét Rósa Einarsdóttir hefur staðið vaktina í Iðnó síðan 2001.

sem alhliða menningarhús. Í boði er fyrir leikhópa að æfa og sýna í Iðnó, tónlistarfólk að halda tónleika og myndlistarmenn að sýna. Ýmsir danshópar halda sýningar eða eru með danshátíðir. Til dæmis er hjá okkur árleg Tangó hátíð og Lindý hátíð. Einnig er mikið bókmenntalíf í Iðnó. Bókmenntahátíð annað hvert ár og upplestrarkvöld.

Svo er fyrsta flokks veisluþjónusta þar sem reynsla mín í veitingarekstri, ásamt frábæru starfsfólki nýtist vel. Einnig er í Iðnó frábært myndlistarsafn eftir okkar ástsælustu myndlistarmenn, svo sem Kjarval, Jón Stefánsson, Ásgrím Jónsson og nokkuð vænt leikfangasafn er í húsinu. Svo það má segja að húsið sé hentugt fyrir alla aldurshópa.“

Iðnó hýsir í dag ýmsa starfsemi og opið er alla daga ársins. „Tjarnar-leikhópurinn æfir hér allan veturinn, a.m.k. tvær óperur eru sýndar

fyrri part ársins. Þá hefur BÍL aðstöðu í húsinu og Kaffihús Iðnó er opið yfir sumarið.

Á sumrin er rólegra í menningunni en þó bjóðum við tónlistarfólki á vegum listhópa Hins hússins að æfa hér og það þýðir tónleika alla virka daga fyrir gesti og gangandi. Mikið er um að vera í brúðkaupsveislum og öðrum veislum og einnig mikið um hópa af erlendum ferðamönnum sem eru dölfallnir yfir fegurð og sögu hússins.

Myndlistarmenn sýna gjarnan hjá okkur. Núna er Dóra með sýningu í kaffihúsinu og næst sýnir Hulda Vilhjálmsdóttir.

Í ágúst hefjast hér af fullum krafti æfingar á óperu sem sýnd verður í september og svo verður líka stofnaður leikhópur af nokkrum flottum konum sem fer í framhaldinu að æfa leiksýningu sem frumsýnd verður í febrúar 2015.

Svo eru það fastir liðir eins og

Tangóhátíð og Airwaves. Sönglist byrjar svo æfingar á jólasýningu sinni í október. Inn á milli eru svo veislur, tónleikar og aðrar uppákomur. Svo er mikið um einkasamkvæmi fyrir innlenda sem og erlenda gesti. Veislurnar í Iðnó eru með allt innifalið til að tryggja að allt sé fyrsta flokks og einnig er ég með þjónustu fyrir ferðaskrifstofur sem þess óska að útvega listamenn.“

„Allavega iðar Iðnó af lífi allan ársins hring og ég rek húsið með sögu þess og virðingu í huga. Ég lít á Iðnó sem hús listamanna og stend til dæmis aldrei fyrir uppákomum þar sem menn koma fram ókeypis,“ segir Margrét sem er stolt af Iðnó, eins og aðrir Reykvikingar.

Hannes Friðbjarnarson

hannes@frettatiminn.is

→ ÖGRUN ÞEMA TÍMARITS HÁTÍÐARINNAR

William Belli opnar Hinsegin daga

Hinsegin dagar eru orðnir fastur liður í menningarlífi borgarinnar. Ögrun er þema tímarits hátíðarinnar í ár og því mun William Belli, hin ögrandi dragdrottning úr RuPaul's Drag Race, opna hátíðina með pompi og prakt í Hörpu. Í ár tekur hátíðin á málefni sem hingað til hefur ríkt þögn um, fólk sem skilgreinir sig sem intersex, en það er regnhlífarhugtak sem nær yfir alla þá einstaklinga sem fæðast utan hinnar hefðbundnu skiptingar í karl- og kvenkyn.

Hátíðin Hinsegin dagar hefur vaxið jafnt og þétt frá því hún var fyrst haldin árið 1999. Nú stendur hún yfir í sex daga og dagskráin er mjög fjölbreytt. „Við byrjum hátíðina á lágstemmdari nótum en svo stigmagnast hún þar til hún nær hámarki á laugardegnum,“ segir Eva María Þórarinsdóttir, formaður Hinsegin daga. „Við munum byrja hátíðina með þéttari og glæsilegri dagskrá strax á þriðjudaginn. Hún hefst á viðburðinum „Gæðablóð“ í Blóðbankanum þar sem vakinn verður athygli á því að karlmenn sem sofa hjá öðrum karlmönnum fá ekki að gefa blóð, en það finnst okkur vera frekar úrelt regla sem byggir á fordómum og sem er kominn tími á að endurskoða. Hugmyndin er að í Blóðbankanum gefi fólk blóð í nafni einhvers samkynhneigðs vinar,“ segir Eva María, en eftir Gæðablóðið verður svo farið beint í blak í Íþróttafélaginu Styrmi. „Það verður plötusnúður á staðnum og við ætlum að skapa ektu „BayWatch“-stemningu. Þessi fyrsti dagur mun svo enda á sýningu heimildamyndar í Bíó Paradís sem fjallar



William Belli úr RuPaul's Drag Race.

um málefni intersex-fólks, en það er málefni sem hefur ríkt mikil þöggun um á Íslandi.“

Fordómar í felum

„Eftir gönguna í fyrra fór af stað misgóð umræða í þjóðfélaginu. Það voru sem betur fer ekki margar sálir sem tjáðu sig á vandan hátt en það voru samt háværar raddir sem náðu að særa. Við ákváðum að í stað þess að skriða inn í skápinn aftur myndum við snúa vörn í sókn og gera ögrun að þema tímarits hátíðarinnar í ár því gangan fékk þá gagnrýni á sig að þar væri fólk eingöngu saman komið til að ögra.“ Eva María

segir þessa umræðu í fyrra hafa sýnt það að enn séu fordómar við lýði á Íslandi, þó þeir fari oft á tíðum mjög leynt.

„Við ákváðum að fagna þessari gagnrýnu umræðu og gera hana að fókusi þessarar hátíðar.



Eva María Þórarinsdóttir
„Við ákváðum að fagna þessari gagnrýnu umræðu og gera hana að fókusi þessarar hátíðar.

Íslenskt samfélag er að langstærstum hluta ótrúlega opið og langt komið í baráttunni miðað við mörg lönd og í heildina stjórnað þessi hátíð af mikilli gleði. Við erum mjög glöð yfir því að fá William Belli úr RuPaul's Drag Race. Þetta er í fyrsta sinn sem hátíðin hefur fjármagn til að bjóða erlendum gesti og okkur fannst vel við hæfi að fá hann þar sem hann er frægur fyrir að ögra ríkjandi viðmiðum samfélagsins.“

Dagskráin hefst þriðjudaginn 5.ágúst og líkur sunnudaginn 10.ágúst.

Halla Harðardóttir

halla@frettatiminn.is

Allt fyrir Gay-pride hátíðarhöldin

blöður, fánalengjur, hattar, kransar
...og margt fleira!

PARTÝ BÚÐIN
ALLT FYRIR VEISLUNA

Partýbúðin
Faxafeni 11
Sími 534-0534

DIVERGENT

AFBRIGE
VERONICA ROTH

ANDÓF
VERONICA ROTH

★★★★★
- Samkvæmt 840.000 notendum GoodReads!

Framhald Divergent-kvikmyndarinnar!

Önnur bókin í hinum geysivinsæla Divergent-bókaflokki er nú komin út í kilju.

Fæst hjá öllum betri bóksölum!

Bækur IDA FOKKLAGRÍÐI FOKKLAGRÍÐI FOKKLAGRÍÐI amazon

Björt
BÓKAÚTGÁFA

www.bjortutgafa.is

klippið



Hönnun: Erik Magnussen árið 1977

stelton

Sendu okkur 5 toppa af Merrild umbúðum og þú gætir unnið hina sígildu **kaffikönnu frá Stelton**.



10 heppnir vinningshafar verða dregnir út í hverri viku frá 30. júní til 1. september 2014, alls 100 talsins.

Þátttökuumslög í öllum verslunum. Á Facebook-síðu okkar, Facebook/Merrild á Íslandi, verða birt úrslit auk frekari upplýsinga um leikinn.

Staðalbúnaður

Ég hef vanið mig á það að þæla ekkert of mikið í fötunum sem ég klæðist, því meira sem ég þæli í hverju ég klæðist því meira þæli ég í því hvernig annað fólk klæðir sig og ég vil síður ganga út frá því þegar ég hitti fólk. Mér finnst miklu skemmtilegra að þæli í fólkinu sjálfu, handan fatanna. Mér finnst þó mjög gaman að klæða mig upp og kaupi mér oftast fót með sál, notuð fót. Útimarkaðir eru því í miklu uppáhaldi hjá mér. Mér finnst þó nauðsynlegt að vera

Hugbúnaður

Tónlist er mitt allra stærsta áhugamál ásamt hvers kyns list og sköpun. Mér líður hvergi betur en á sviði og ég fæ aldrei nóg af því að koma fram. Fjölskyldan og vinir mínir eru mér allt en ég þarf þó að fá að vera ein með sjálfri mér nokkuð reglulega til að fúnkera. Svo er ég með Vesturbærjarlaugina í bakgarðinum hjá mér og ég reyni að nýta mér hana til að hreinsa hugann.

Ég hef fengið mig fullsadda af HTC snjallsímanum mínum sem er reyndar smá bilaður og ég hef augastað á einföldum takkasíma frá Nokia sem ég sá í Elko í vikunni. Mér finnst frekar leiðinlegt að blaðra í síma og vil helst nota tækið í lágmarki. Í nútímasamfélagi er þó nauðsynlegt að geta svarað tölvupóstum og komist á Facebook í símanum, sérstaklega ef maður er sinn eigin yfirmaður, en síminn sem ég sá um daginn uppfyllir allar þær kröfur. Annars nota ég tölvuna mína mikið, og eins og annar hver Íslendingur á ég Macbook Pro og gæti ekki án hennar verið. Flatskjárinn á heimilinu safnar bara ryki, greyið.

Ég er mikill nautnaseggur og hef mikinn áhuga á matargerð. Ég legg mikið upp úr því að borða eins hreinan og óunninn mat og

ég get en iæ mér þó dökkt súkkulaði með kaffinu á hverjum degi, það er gott fyrir sálina. Í haust mun ég setjast aftur á skólabekk og stefni að því að klára BA-ritgerðina mína í vor. Það er búið að vera mikið að gera hjá mér í tónlistinni í sumar og ég ætla að halda áfram að koma fram eins oft og ég mögulega get með Klassart og öðrum tónlistartengdum verkefnum. Þegar ég var 18 ára stofnaði ég, ásamt Finn- birni Benónýssyni æskuvini mínum, hljómsveitina Tabula Rasa. Sú hljómsveit var að taka saman aftur og við erum að vinna að nýju efni með Brynj- ari Leifssyni úr Of Monsters and Men og Sverri bróður hans sem er mjög hæfileikaríkur trommari. Tónlistin sem við spilum er tilfinningaþrungin rafpopp og það verður forvitnilegt að sjá hvert þetta samstarf mun leiða okkur þó hugmyndin sé auðvitað í grunninn sú að búa til góða tónlist



Frída Dís Guðmundsdóttir er 27 ára tónlistarmaður frá Sandgerði, búsett í Vesturbænum. Hún stundar listfræðinám við HÍ og síðasta haust fór hún í skiptinám til Parísar með manninum sínum. Að búa í París var æskudraumur hennar svo þetta var allsherjar ævintýri frá upphafi til enda. Eftir að heim var komið hefur hún staðið í ströngu með hljómsveit sinni, Klassart. Þau hafa verið á miklum þvælingi um allt land að fylgja eftir þriðju plötu sveitarinnar. Platan heitir Smástirni og kom út í byrjun júní og hefur verið mjög vel tekið.

ЛЮСИНА/ЛЕИ



Hafðu það gott og grillaðu
100% íslenskt
lambakjöt



safaríkt og
meyrt lambakjöt

Fæst í: **BONUS** **HAGKAUP**
Skemmtilegast að versla



Við erum nærri þér!



Löður · hreinlega allstaðar!

www.lodur.is

→ TÓNLIST NORSK-ÍSLENSKUR KVENDJASSARI

Oddrún spilar á Íslandi í fyrsta sinn

Oddrún Lilja Jónsdóttir er 22 ára djassgítarleikari sem hefur verið búsett í Noregi frá fæðingu, fyrir utan eitt ár sem hún bjó á Íslandi fyrir um 10 árum. Hún hefur haldið tónleika víða um heim. Síðustu árin hefur hún farið í fjölda tónleikaferða um Afríku, Evrópu og til New York. Nú loksins ætlar hún að halda tónleika á Íslandi, nánar tiltekið á Hressó sunnudaginn 3. ágúst og á KEX Hostel þriðjudaginn 5. ágúst. „Ég útskrifaðist sem djassgítarleikari í Osló í vor og er búin að spila út um allan heim og það hefur verið

draumur minn lengi að spila á Íslandi, og nú loksins er komið að því,“ segir Oddrún sem á íslenska móður og norskan föður. Það eru ekki margar konur sem eru hljóðfæraleikarar í djassheiminum. „Nei alltof fáar. Ég byrjaði að læra á fiðlu en svo uppgötvaði ég gítarinn og þá gerðist þetta mjög náttúrulega. Við smullum saman.“ Á efnisskránni verða lög eftir Oddrónu í bland við annað efni. „Þetta verða lög eftir mig ásamt norskum þjóðlögum, íslenskum sálum og efni frá þeim sem eru



Kvartettinn Fjórir Fjórdungar, þau Sigrún, Oddrún, Matthías og Leifur.

að spila með mér. Allir koma með hugmyndir. Ég hef ferðast mikið til Afríku og Indlands og er mjög heilluð af þeim löndum og eru lögín mín

innblásin af ferðum mínum þangað.“ Oddrún fann sér tónlistarmenn á Íslandi til þess að spila með og kallar kvartettinn Fjórir fjórdungar. „Ég þekkti þau ekki neitt. Ég vann smá undirbúningsvinnu og kynnti mér íslensku senuna þegar ég var síðast á Íslandi og hafði svo bara samband við þau og þau voru öll til í að vera með. Sem var ótrúlega gaman.“ Kvartettinn skipa, auk Oddrúnar, þau Sigrún Jónsdóttir básúnuleikari sem hefur spilað mikið í Brasilíu að undanförmu. Leifur Gunnarsson bassaleikari sem er útskrifaður

frá Rytmisk Musikkonservatorium í Kaupmannahöfn og Matthías Hemstock trommuleikari, sem er einn fremsti trommuleikari landsins. Tónleikarnir á Hressó hefjast klukkan 21 og á KEX klukkan 20.30 Í vetur ætlar Oddrún að setjast aftur á skólabekk og fara í meistaranám í djassgítarleik og vonandi verða heimsóknir hennar til Íslands tíðari í framtíðinni.

Hannes Friðbjarnarson

hannes@frettatiminn.is

Hatturinn lifandi alla helgina

Tónleikastaðurinn Græni hatturinn á Akureyri stendur fyrir tónleikum alla verslunarmannahelgina, eins og aðrar helgar. Um helgina er dagskráin einkar vegleg og ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Hljómsveitin Dúndur-fréttir spilar á föstudagskvöldinu. Á laugardegnum er það stuðsveitin Retro Stefson sem fær fólk til að dilla sér og helginni lýkur svo með tónleikum hljómsveitarinnar Kaleo á sunnudagskvöldið. Bæði Retro Stefson og Kaleo eru einnig meðal atriða á þjóðhátíð í Vestmannaeyjum um helgina, svo þær verða á faraldsfæti.



Blús á Rósenberg

Á Café Rósenberg í Reykjavík verða tónleikar föstudag og laugardag. Á föstudeginum verða blústónleikar með hljómsveitinni Gorelick. Dagskrá sveitarinnar samanstendur af þekktum blússlögurum í bland við eigið efni. Gítarleikarinn Beggi Smári leiðir sveitina en aðrir hljóðfæraleikarar eru þeir Hjörtur Stephensen gítarleikari, Helge Haahr trommuleikari og Valdimar Olgeirsson bassaleikari.



Djassinn dun-ar á Jómfrúnni

Jómfrúin hefur undanfarin ár verið með djasstónleika á laugardögum og um verslunarmannahelgina verður engin undantekning. Á laugardaginn eru það þau Kristjana Stefánsdóttir og Sigurður Flosason sem leika fyrir gesti. Aðrir hljóðfæraleikarar eru þeir Eyþór Gunnarsson á píanó, Valdimar K. Sigurjónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Þau munu flytja íslensk söngdjasslög eftir Sigurði Flosason við ljóð Aðalsteins Ásbergs Sigurðssonar. Tónleikarnir fara fram utandyra á Jómfrúartorginu. Þeir hefjast klukkan 15 og standa til klukkan 17. Aðgangur er ókeypis.



Hálfvitalæti á Flúðum

Gleðisveitin Ljótu hálfvítarnir munu leika og syngja fyrir gesti og gangandi á Flúðum um helgina. Nánar tiltekið í félagsheimilinu. Hálfvítarnir munu halda tvenna tónleika á laugardags- og sunnudagskvöld. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem þeir njóta veðurblíðunnar á Flúðum um verslunarmannahelgi og er fólki bent á að mæta í sparískóm.

→ MYNDLIST NÝTT GALLERÍ Í REYKJAVÍK



Steinunn Marta Jónsdóttir rekur galleríð Harbinger við Freyjugötuna, í miðbæ Reykjavíkur. Hún segir mikla þörf vera fyrir gallerí í Reykjavík því nóg sé af listamönnum sem vilji sýna. Galleríð opnaði dyr sínar í júní og nú þegar er komin dagskrá út árið. Mynd Teitur

Fiskbúðinni við Freyjugötu breytt í gallerí

Við Freyjugötuna, í miðbæ Reykjavíkur, var lengi vel starfrækt fiskbúð en þar hefur listagalleríð Harbinger nú opnað dyr sínar. Steinunn Marta Jónsdóttir, eigandi gallerísins, segir nágrannana vera sátta við breytingarnar þó mikil eftirsjá sé að fiskbúðinni.

Ég hafði lengi haft hug á því að reka gallerí,“ segir Steinunn Marta Jónsdóttir sem rekur listagalleríð Harbinger ásamt maka sínum, Kjartani Friðrikssyni. Steinunn lærði myndlist í Amsterdam og var alls ekkert á leiðinni heim þegar hún varð barnshafandi. „Ég hef ekki verið að stunda mikla myndlist síðan ég útskrifaðist þar sem mestur tími hefur farið í fæðingarorlof. Planið var aldrei að koma heim beint eftir útskrift en svo urðum við ólétt og ákváðum að flytja heim. Það er eiginlega bara ógerlegt að búa í Hollandi með barn ef maður hefur ekki fjölskyldunetið í kringum sig. Dagvistunin þar er svo rosalega dýr,“ segir Steinunn en hún átti tvö börn með stuttu millibili og hefur því verið í löngu fæðingarorlofi. „Ég var mikið á gangi um miðbæinn og alltaf með augun opin fyrir rými undir gallerí. Svo þegar ég sá að það átti að loka fiskbúðinni fór ég bara og talaði við eigandann. Þetta gerðist allt rosa hratt því 2 vikum eftir að við fengum rýmið vorum við búin að opna galleríð.“

Nágrannarnir vilja fiskbúð í hverfið Móttökurnar hafa verið framar vonum og fólk virðist taka breytingunum vel þrátt fyrir að mikill missir sé að gömlu fiskbúðinni í hverfinu. „Fólkið í húsinu er mjög ánægt yfir að þurfa ekki lengur að búa við fiskilyktina þó allir beri auðvitað sínum gömlu nágrönnum, Einari og Þóru, mjög góða sögu og sakni þeirra. En fólkið í hverfinu var alls ekki ánægt með að það væri ekki að koma

önnur fiskbúð og það er mjög mikil eftirsjá að henni. Á meðan við vorum að rífa út úr rýminu hér var fólk alltaf að koma skælbrosandi og spyrja hvort að það væri að koma fiskbúð, en svo þegar við svörðum neitandi þá var brosið fljótt að hverfa. Fólk var samt ánægt að heyra að hér ætti ekki að koma hótél eða túristabúð,“ segir Steinunn sem hefur heyrt að brátt muni opna fiskbúð við Bergstaðastræti.

Erftitt að velja nafnið

Harbinger opnaði dyr sínar í júní og hefur nú þegar verið með tvær sýningar. Steinunn segir stefnu gallerísins vera margþætta.

„Við viljum hafa allavega þrjár sýningar á ári sem eru á mörkum myndlistar og handverks eða hönnunar. Svo langar okkur líka mjög mikið að bjóða erlendum listamönnum að sýna hér. En við stefnum á að hafa nýja sýningu í hverjum mánuði og nú þegar er komin dagskrá út árið.“ Hún segir það hafa verið vandasamt að finna galleríinu nafn. „Maður þarf að passa sig svo vel að nefna ekki eins og einhver annar. Þetta er enskt orð sem ég rakst á og fannst merkingin eiga vel við það sem við erum að gera. Merkingin er í raun mjög rómantísk þó nafnið hljómi frekar eins og eftirnafn en eitthvað rómantískt og ljóðrænt. Þetta er sá sem fer á undan fylgdarliði eða herliði til að finna gistingu fyrir nóttina. Þannig að þetta er svona fyrirboðunarmaður.“

Halla Harðardóttir

halla@frettatiminn.is

15- 50%
afsláttur af
ÖLLUM umgjörðum



Ray-Ban

TOMMY HILFINGER

CARRERA

PRADA

REYKJAVÍK EYES

prooptik
glæraugu

Kringlunni - Skeifunni - Spönginni

”

... við stefnum á að hafa nýja sýningu í hverjum mánuði og nú þegar er komin dagskrá út árið.

habitat

TICO útihúsgögn frá Habitat
Lakkað ál
Borð 87.000 kr.
Bekkur 41.400 kr.



ELLIPSE púði
3.120 kr.



OAK SLICE
borðstofuborð.
Gegnheil eik.
90x180 125.300 kr.



VALENTINA
leðurstóll frá Habitat.
Nokkrir litir
31.200 kr.

30%
AFSLÁTTUR

ÚTSALA!
ÚTSALA!



30%
AFSLÁTTUR



40%
AFSLÁTTUR

20-50%
AF ÖLLUM
SÓFUM

40-60%
AF ALLRI
SUMARVÖRU

Tungusófi
verð nú: 135.000 kr.

20-50%
AF ÖLLUM
BORDSTOFU-
HÚSGÖGNUM

BENOÎT sófi
3ja sæta sófi 176.000 kr. - 2ja sæta sófi 135.200 kr. - Stóll 92.000 kr.



20%
AFSLÁTTUR

Einnig
til í ljósu
áklæði

KUBUS sófaborð
frá Ethnicraft
156.000 kr.



MAUI sólstóll
með taubaki
10.350 kr.

40%
AFSLÁTTUR

Tripod lampi
Eik og svartur
29.600 kr.

20%
AFSLÁTTUR



TEVA
sólstóll/bekkur
Fjórir litir - 8.700 kr.

40%
AFSLÁTTUR



WILBO frá Habitat
3ja sæta sófi 138.600 kr.
2ja sæta sófi 124.600 kr.
Stóll 87.500 kr.

Til í
fjórum
litum

30%
AFSLÁTTUR

TEKK
COMPANY

Gerum hús að heimili

TEKK COMPANY og HABITAT | Kaptúni | Sími 564 4400
Opð laugardag frá kl. 11-18 **Lokað sunnudag og mánudag**

www.habitat.is | Vefverslun á www.tekk.is

Hrósið...

fær söngvarinn **Magni Ásgeirsson** og fjölskylda hans fyrir að standa að tíundu Bræðsluhátíðinni um síðustu helgi. Bræðslan er haldin á Borgarfirði eystri, þar sem Magni ólst upp og faðir hans er með búskap.

→ BAKHLIÐIN

ANDRI BJARTUR JAKOBSSON



Trommusjúkur áhugakokkur

Aldur: 26 ára.**Maki:** Ásgerður Snævarr.**Börn:** Iðunn Andradóttir.**Menntun:** Útskrifaður úr FÍH og kennaranemi við Háskóla Íslands.**Starf:** Trommuleikari og flugbjónn hjá WOW Air.**Fyrri störf:** Hef unnið á hótélum, bílaleigu, versluninni Brynju og veitingastaðnum Gló.**Áhugamál:** Tónlist, útivist, líkamsrækt, matur og ferðalög.**Stjörnumerki:** Ljón.**Stjörnuspa :** Þótt þú hafir ekki græna glóru um hvað það er sem gengur á, skaltu umfram allt ekki fara á taugum. Skoðaðu vandlega hvað þú hefur sjálfur og lærðu að meta það.

Andri er rosalega góður og hann er alltaf boðinn og búinn að hjálpa. Hans helsta áhugamál eru trommur og trommuleikur og ef hann fengi að ráða væru fjögur uppsett trommusett í litlu íbúðinni okkar," segir Ásgerður Snævarr, unnusta Andra. „Andri er líka þrusugóður kokkur og sér hann um alla matseld á heimilinu. Svo er hann líka ofboðslega góður pabbi og litla krúttið okkar sér ekki sólina fyrir honum.“

Andri Bjartur Jakobsson verður á faraldsfæti um helgina. Hann er trommuleikari hljómsveitarinnar Mammút og tónlistarmannsins Jóns Jónssonar. Á föstudeginum spilar hann með Jóni á þjóðhátíð í Vestmannaeyjum og flýgur svo beint á Eðrúhátíðina sama kvöld. Á laugardegnum fer hann svo aftur til Eyja og spilar með Mammút og fer svo til Ísafjarðar á sunnudeginum þar sem hann spilar bæði með Jóni Jónssyni og Mammút. Svo hann er á ferð og flugi alla helgina. Andri eignaðist sitt fyrsta barn í janúar og vinnur í sumar sem flugbjónn hjá WOW Air. Andri er einnig í hljómsveitinni 1860 svo það má segja að það sé nóg að gera hjá þessum unga manni.



Frábær verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum



Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

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

Kíktu á www.reverie.com

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

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

Frábær hönnun

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

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

SAGA - FREYJA - ÞÓR - ÓÐINN

Framúrskarandi heilsudýnur á góðu verði

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

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



*3.5% lántökugjald



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
vaxtalaugar
greiðslur*

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum