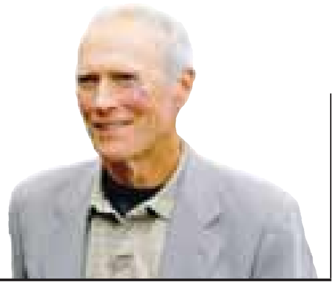


FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

30. ágúst 2005 - 233. tölublað – 5. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 550 5000

ÞRIÐJUDAGUR

Eyjamenn felldu Þróttara

ÍBV náði 1–1 jafntefli við Val að Hlíðarenda í Landsbankadeild karla í gær og þar með er ljóst að lið Þróttar er fallið í 1. deild. Eyjamenn berjast hins vegar við Fram og Grindavík um að forðast það að fylgja Þrótti niður.

ÍÞRÓTTIR 24

Til hvers?

"Eftir því sem kjördagur nálgast spyrja fleiri Þjóðverjar sig: Til hvers er þetta allt saman? Hvers vegna ættum við að kjósa?" segir Henryk M. Broder um upplifun margra Þjóðverja á kosningabaráttunni sem nú er í algleymi.

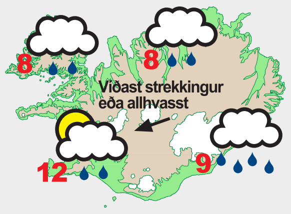
UMRÆÐAN 20

Frá leikhúslofti í kjallara

Tinna Gunnlaugsdóttir kynnti leikdagskrá vetrarins við hátíðlega athöfn í Þjóðleikhúsinu í gær. Hún segir leikhús allra landsmanna vera klettinn í borgarlandslaginu.

MENNING 28

VEÐRIÐ Í DAG



BLAUTT OG VINDASAMT Víða rigning eða skúrir, fyrst sunnan til með morgninum og síðan víða um land í kvöld. Hiti 5-13 stig, hlýjast suðvestan til.

VEÐUR 4

Flestir vilja fá Gísla Martein í Ráðhúsið

Gísli Marteinn Baldursson er sá sem oftast var nefndur í nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins þegar spurt var hvern fólk vill sem næsta borgarstjóra Reykjavíkur. Tæp ellefu prósent nefna Steinunni Valdísi borgarstjóra.

SKOÐANAKÖNNUN Flestir Reykvíkingar vilja Gísla Martein Baldursson sem næsta borgarstjóra samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins. Tæpur fjórðungur þeirra sem tóku afstöðu valdi hann.

Gísli Marteinn, sem nú er varaborgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, tilkynnti á sunnudag að hann sæktist eftir efsta sæti á lista Sjálfstæðisflokks í komandi prófkjöri fyrir borgarstjórnarkosningar.

Stefán Jón Hafstein, efsti maður Samfylkingar á lista Reykjavíkurlistans, var næstoftast nefndur sem vænlegt borgarstjórnarefni, en rúmur fimmtungur nefndi hann á nafn. 18 prósent sögðust vilja Vilhjálm Þ. Vilhjálmsson, oddvita sjálfstæðismanna í Reykjavík. Fjórða í könnuninni varð núverandi borgarstjóri, Steinunn Valdís Óskarsdóttir, og nefndu hana rúm tíu prósent þeirra sem tóku afstöðu.

„Ég er þakklátur fyrir þessa könnun og finnst gaman að sjá að fólk hefur trú á mér sérstaklega að því að könnunin var tekin áður en ég lýsti því yfir að ég stefndi á fyrsta sætið í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins," sagði Gísli Marteinn Baldursson.

„Ég segi fyrir mig að ég er voðalega glaður með þessa niðurstöðu en ég ætla ekki að gefa neitt út um aðra," segir Stefán Jón Hafstein.

„Niðurstaðan í prófkjöri okkar sjálfstæðismanna skiptir auðvitað mestu máli í þessu samhengi en þar munu flokksbundnir sjálfstæðismenn velja fulltrúa flokksins á framboðslista fyrir komandi kosningar," segir Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson.

„Könnunin er gerð á laugardag og sunnudag þegar áskorendurnir tveir, Gísli Marteinn og Stefán Jón, voru áberandi í fjölmiðlum," segir Steinunn Valdís Óskarsdóttir.

Búið var að hringja í níutíu prósent svarenda þegar Gísli Marteinn tilkynnti um framboð til fyrsta sætis á lista Sjálfstæðisflokks.

- ss / hb sjá síðu 4

BENEDIKT SIGURÐSSON LAFLEUR Búinn að synda Vestfjarðasundið og hyggst synda næst Jökulfirði og þrjá firði á Ströndum.

Synti yfir 31 fjörð:

Sjávarkuldinn kom á óvart

VESTFJARÐASUND „Sjórinn var kaldari en ég átti von á en á móti kemur að alls staðar fékk ég hlýrri móttökur en ég bjóst við," segir sundkappinn og fjöllistamaðurinn Benedikt Sigurðsson Lafleur sem lauk í gærkvöld Vestfjarðasundi sínu þegar hann kom syndandi yfir þveran Ísafjörð.

Benedikt hefur því synt samtals 35 kílómetra á níu dögum og farið yfir 31 fjörð. „Þessu er þó ekki enn lokið því næst fer ég þrjá firði á ströndum og jafnvel Jökulfirðina við Ísafjarðardjúp," segir Benedikt.

Hann segir að um gjörvalla Vestfirði hafi honum verið vísað í heitan pott og boðið kaffi þegar hann kom til byggða. - jse

Ariel Sharon:

Semja um fækkun byggða

ÍSRAEL, AP Landnemabyggðum Ísraela á Vesturbakkanum fækkar þegar gengið verður frá endanlegu friðarsamkomulagi við Palestínumenn, sagði Ariel Sharon, forsætisráðherra Ísraels, í sjónvarpsviðtali í gærkvöld.

Sharon sagði að stærstu landnemabyggðir Ísraela yrðu áfram á sínum stað en að nokkrum minni byggðum nálægt palestínskum borgum yrði lokað, það yrði þó ekki gert einhliða líkt og þegar landnemabyggðir á Gaza voru lagðar niður, heldur á grundvelli samninga við Palestínumenn. ■

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

MEÐ STORMINN Í FANGIÐ Arnold James, íbúi í New Orleans, flúði hálfhrunið heimili sitt í gærmorgun og hélt til íþróttaleikvangsins Louisiana Superdome þar sem tæplega tíu þúsund manns leituðu skjóls. Þak leikvangsins fauk svo af í veðurofsanum síðar um daginn.

Fellibylurinn Katrín gekk á land á suðurströnd Bandaríkjanna:

Olíuverð rauk upp vegna veðurs

FELLIBYLUR Fádæma eignatjón varð þegar fellibylurinn Katrín gekk á land á suðurströnd Bandaríkjanna í gær. Olíuverð fór yfir sjötíu dali fatið og hefur aldrei verið hærra.

Mikill viðbúnaður var í New Orleans og nágrenni í Louisianaríki enda stefndi allt í að Katrín yrði einhver öflugasti fellibylur sögunnar. Reiknað hafði verið með að sjávarborðið myndi hækka um átta metra og þar sem New Orleans er að hluta undir sjávarmáli þótti ekki annað hægt en að rýma borgina.

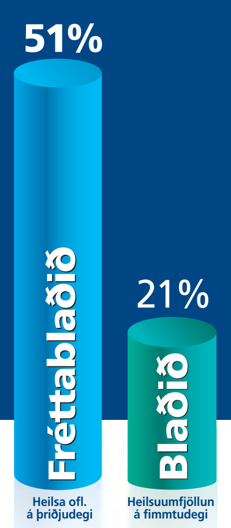
„Það tók okkur um fjórar klukkustundir að komast úr borginni og við vorum fimmtán klukkustundir að keyra til Mississippi-ríkis. Það er alla jafna aðeins fjögurra tíma keyrsla," segir Elín Jóhanna Svavarsdóttir, en hún var ein hinna milljón borgarbúa sem lögðu á flótta.

Manntjón var minna en óttast var. Eignatjónið varð hins vegar mjög mikið. Skemmdirnar urðu einna mestar í New Orleans og lenti hluti borgarinnar undir vatni. Katrín olli jafnframt miklum usla í Mississippi þangað sem hún lagði leið sína næst. Áætlanir tryggingafélaga gera ráð fyrir að kostnaður vegna óveðursins geti numið allt að 1.600 milljörðum króna, um það bil tvöfaldri landsframleiðslu Íslendinga á ári. Þá rauk olíuverð upp úr öllu valdi og fór verðið á fatinu í fyrsta sinn yfir sjötíu dali.

Sjá síður 6 og 8 / - shg

LESTUR MEÐAL KVENNA 25–45 ÁRA

Heilsan er dýrmæt



*Samkvæmt fjölmiðlakönnun Gallup í ágúst 2005.

Geislavirk efni:

Gleymdust á glámbekk

SYDNEY, AP Ástralskir vísindamenn hafa fundið talsvert magn geislavirkra efna í tveimur Asúlöndum sem skilin hafa verið eftir á glámbekk.

Efnin eru sögð hafa verið notuð á læknastofum sem síðan hafa orðið gjaldþrota og þá hafi þau komist á vergang. Óttast er að hryðjuverkamenn geti komist yfir efnin og búið til úr þeim svokallaða skítsprengju en þá dreifast geislavirk efni yfir stórt svæði án kjarnaklofnunar eins og í kjarnorkusprengingu.

Ekki fékkst uppgefið hvaða lönd ættu í hlut þar sem það var talið auka hættuna á að misindismenn reyndu að finna efnin. ■

SPURNING DAGSINS

Þráinn, ertu nokkuð að þrána í starfi?

Nei og á meðan ég hef ráð og rænu óttast ég það ekki.

Þráinn Karlsson leikari hefur senn sitt fimmtugasta leikár hjá Leikfélagi Akureyrar.

Búist við ákvörðun í vikunni um lausn Arons Pálma Ágústssonar í Texas:

Vonast eftir frelsi á hverri stundu

DÓMSMÁL Búast má við því að Rick Perry, ríkisstjóri Texas, afgreiði tillögur löggjafarþings Texas um lausn Arons Pálma Ágústssonar úr fangelsi í Texas í þessari viku. Að sögn Einars S. Einarssonar, talsmanns RJF-hópsins sem berst fyrir frelsi Arons Pálma, má jafnvel búast við ákvörðun í dag og segir hann að stóra stundin geti senn verið að renna upp.

EINAR S. EINARSSON Ákvörðun gæti legið fyrir í dag.

„Við erum að vonast eftir því en maður veit þó aldrei hvernig það verður,“ segir Einar. Hann segir að Aron eigi von á heimsókn náskyldra ættmenna í vikunni, stundi nám og hafi það gott. Ef af lausn hans verður, muni Einar ásamt öðrum að öllum líkindum halda utan til Bandaríkjanna.

„Við gerum ráð fyrir því að hann muni fljúga í gegnum Orlando en Grandi hefur ákveðið að kosta heimför hans. Það er þó þannig að það er óljóst hvernig þetta verður og meðal annars út af þeim skilyrðum sem yfirvöld ytra geta sett. Það þarf þá allt að fara í gegnum sendiráð Íslands í Washington,“ segir Einar. Hann segir að Aron Pálmi muni flytja til móðursystur sinnar hér á landi ef af heimkomu hans verður sem hafi ávallt verið tilbúin að taka á móti honum.

- hb

ARON PÁLMI Ríkisstjóri Texas ákveður hvort Aron Pálmi verður látinn laus.

SADDAM HUSSEIN HYLLTUR Súnníar í Tikrit, heimaborg Saddams Hussein, skunduðu út á götur borgarinnar í gær veifandi myndum af sínum gamla foringja.

Súnníar ósáttir:

Fordæmdu stjórnarskrána

BAGDAD, AP Þúsundir súnnía mótmæltu stjórnarskrárfrumvarpi Íraks sem afgreitt var úr þinginu á sunnudaginn þvert á vilja þeirra. Óttast er að deilurnar milli þjóðarbrotanna í landinu magnist enn.

Nokkur þúsund súnníar komu saman í Tikrit, heimaborg Saddams Hussein, og létu skoðun sína á stjórnarskráruppkastinu í ljós. „Við fórnum sálum okkar og blóði fyrir þig Saddam,“ hrópuðu mótmælendurnir og veifuðu um leið íröskum fánum og myndum af einræðisherranum sem nú situr bak við lás og slá. Yahya Ibrahim al-Batawi, skipuleggjandi mótmælanna, fordæmdi drögin harðlega og kallaði þau „stjórnarskrá gyðinganna“.

- shg

STJÓRNMÁL

STYTTIST Í ÁKVÖRÐUN Júlíus Vífill Ingvarsson tilkynnir að öllum líkindum síðar í vikunni á hvaða sæti hann stefnir í prófkjöri sjálfstæðismanna í Reykjavík. Guðlaugur Þór Þórðarson hefur ekki ákveðið hvort hann tekur þátt í prófkjörinu.

82 ára sótti um vinnu í mötuneyti Hrafnistu

Elsti umsækjandi um störf á dvalarheimilum Hrafnistu, sem auglýst voru nýlega, er 82 ára. Hann vill vinna í mötuneyti. Þá var fólk á áttræðisaldri meðal umsækjenda, samkvæmt upplýsingum frá starfsmannaþjónustu Hrafnistu.

ATVINNUMÁL Fólk á áttræðisaldri er meðal umsækjenda um umönnunarstörf á dvalarheimilum Hrafnistu í Reykjavík og Hafnarfirði sem voru auglýst fyrir skömmu að sögn Steinunnar Þorsteinsdóttur hjá starfsmannaþjónustu Hrafnistu. Elsti umsækjandinn er 82 ára. hann sótti um starf í mötuneyti Hrafnistu.

Sveinn Skúlason, forstjóri Hrafnistu, segir að skortur á starfsfólki sé yfirleitt hefðbundið haustvandamál, en í mun meiri mæli nú en áður.

„Það er meiri hreyfing á fólki og spennan minnir dálítið á árin 2000-2001,“ segir hann. „Ráðningarnar hafa gengið hægt og rólega. Fyrir rúmlega hálfum mánuði vantaði 34 stöðugildi, en um það bil 25 núna. Á Hrafnistu í Reykjavík eru um 300 stöðugildi, þannig að það eru 10 prósent sem vantar.

Hjá okkur hefur fólk unnið alveg til sjötugs og jafnvel lengur í gegnum árin, ef það vill vinna og heldur heilsu. Auglýsing Húsasmiðjunnar eftir eldra fólki til starfa ýtti við okkur að láta vita betur af okkur að við værum einnig tilbúin að taka fólk á þessum aldri í vinnu, þótt svo að við höfum gert það í gegnum árin. Við erum aðallega að hugsa um fólk á aldrinum 65 ára til sjötugs. Það er fullt af fólki úti í þjóðfélaginu sem er við fulla heilsu og vill gjarnan vinna eitthvað og hitta annað fólk.“

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SVEINN SKÚLASON Það er fullt af fólki úti í þjóðfélaginu sem er við fulla heilsu og vill gjarnan vinna eitthvað og hitta annað fólk.

Sveinn segir enn fremur að eldra starfsfólki á Hrafnistu sé boðið upp á sveigjanlegan vinnutíma á tímakaupi. Það geti til að mynda unnið tvo laugardaga í mánuði, tvisvar í viku og unnið frá klukkan 17-20. Þessu hafi forráðamenn Hrafnistu viljað koma á framfæri.

„Skortur á starfsfólki er bundinn við umönnunarstörfin,“ heldur Sveinn áfram. „Við erum betur stödd en oft áður hvað varðar fagfólkið, og þá fyrst og fremst hjúkrunarfræðingana.“

Ingólfur Þórisson, framkvæmdastjóri tækni- og eignasviðs á Landspítala - háskólasjúkrahúsi, sagði stöðuna í starfsmannahaldi ófaglærðra svipaða og undanfarin ár. Alltaf væri einhver hreyfing, þó ekki meiri nú en áður.

jss@frettabladid.is

Heiðraður varnarliðsmaður:

Dæmdur fyrir kókaínsölu

HERSTÖÐ Ronald Ellis, liðþjálfi hjá bandaríska flughernum á Keflavíkurflugvelli, var nýverið dæmdur í ellefu mánaða herfangelsi fyrir að nota og selja kókaín og hindra framgang réttvísinnar.

Ellis hefur margsinnis verið sæmdur heiðursmerkjum fyrir framgöngu sína fyrir flugherinn og bar hróður hans hæst í björgunaraðgerðum í Balkanskagastríðinu á tíunda áratug síðustu aldar. Frá þessu er greint í vikuritinu White Falcon sem gefið er út á Keflavíkurflugvelli.

- oá

NOREGUR

NORSKAR KONUR ÁRÁSARGJARNAR Norskar konur beita karla kynferðislegu ofbeldi í mun ríkari mæli en áður var talið. Rannsókn sem dagblaðið Aftenposten greinir frá sýnir að þriðjungur þeirra karla sem leita sér aðstoðar vegna slíks ofbeldis hafa orðið fyrir því af hendi kvenna. Mæður og stjúpmæður eru þær sem líklegastar eru til að fremja þessa óhugnanlegu glæpi.

HUNDUR RÆNIR BENSÍNSTÖÐ Bolabíturinn Conan hefur verið hnepptur í varðhald fyrir glæpsamlega iðju en hann læddist inn á bensínstöð á miðvikudagsmorguninn og lét „greipar“ sópa. Á öryggismyndavélum sést þegar Conan hnusar af sælgæti og skóflar síðan í sig mörgum stöngum af sínu eftirlætissúkkulaði. Að því búnu ropar hann svo kröftuglega.

RÓÐUR

EINN ÁFANGI EFTIR Í HRINGRÓÐRI Kjartan Jakob Hauksson sem rær umhverfis landið kom til Sandgerðis um kvöldmatarleytið í gær en hann hafði þá ýtt úr vör frá Grindavík snemma í gærmorgun. Hann segir nú aðeins einn áfanga vera eftir og bindur hann vonir við að ljúka hringferðinni á miðvikudagskvöldið.

Rúmlega áttræður maður sótti um starf í mötuneyti:

Væri til í að vinna kauplaust

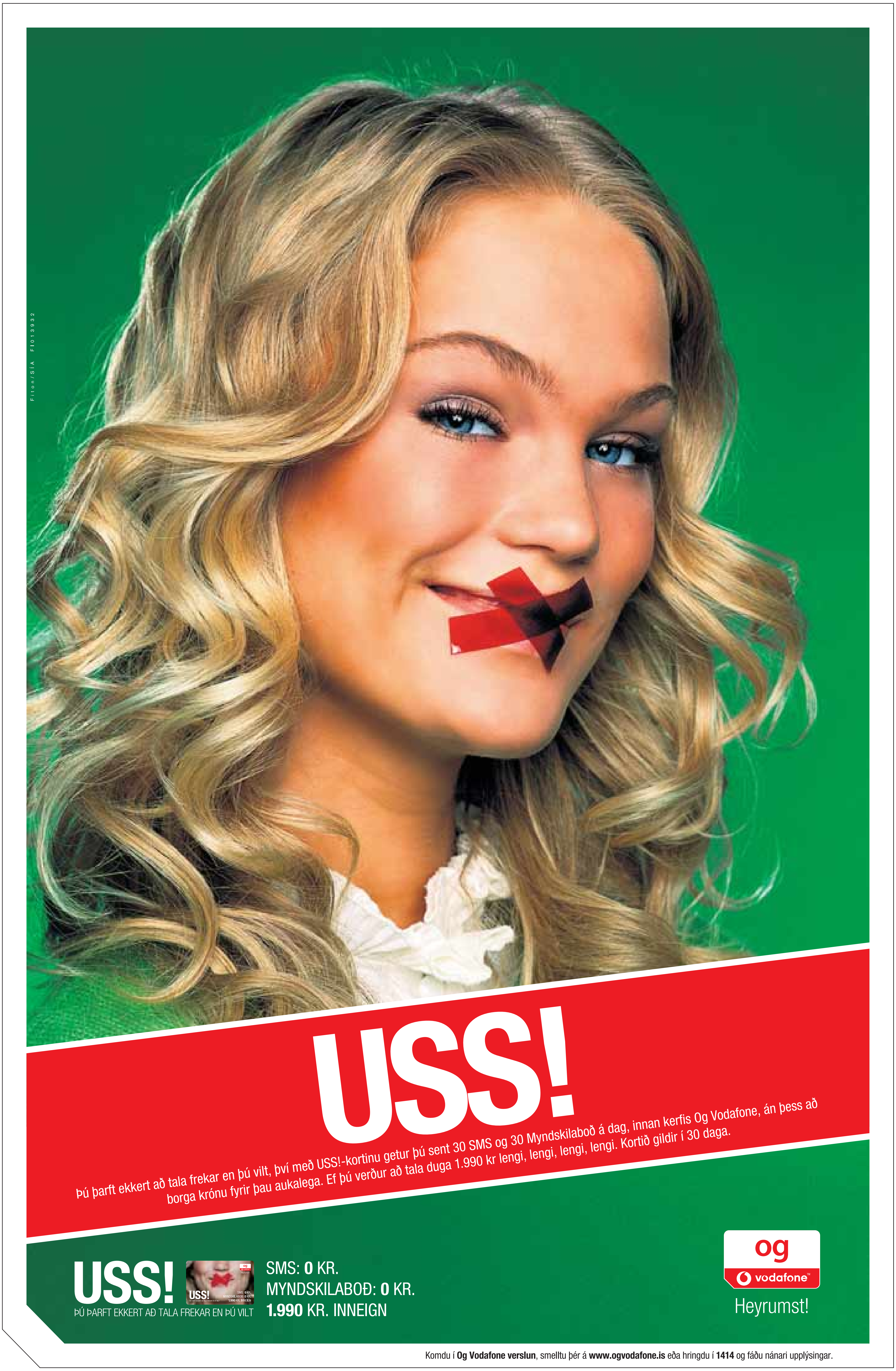
ATVINNUMÁL „Mér finnst ég vera það hraustur að ég geti hjálpað til í eldhúsi,“ segir Theodór Jóhannesson, sem sótti nýverið um starf í mötuneyti Hrafnistu. Hann segist til dæmis geta vaskað upp og unnið önnur létt verk.

Hann þekkir vinnu af því tagi af eigin raun. Árið 1938 fór hann sem hjálparkokkur á togara frá Patreksfirði, þá 13 ára. Síðan tók hann þátt í atvinnulífinu þar til fyrir 6-7 árum, að hann settist í helgan stein til þess eins að láta sér leiðast, segir hann. En hann segist vera vel frískur, þurfa að hafa eitthvað fyrir stafni og hitta fólk. Hann segist strax finna mun á sér eftir skemmtilegt spjall.

„Ég sé um mig að öllu leyti sjálfur nema að því leytinu að það er þvegið af mér,“ segir hann. „Mér finnst ekki hægt að fólk megi ekki vinna eftir sjötugt. Það er margur 75-80 ára sem gæti gert margt annað heldur en að kúldrast heima. Óneitanlega setur skerðingin á lífeyri strik í reikninginn. Ég fæ 82 þúsund krónur á mánuði en eftir skatta, skyldur og húsaleigu er ég með 50 þúsund krónur. Ég væri til í að vinna kauplaust til að fá eitthvað að gera, hreyfingu og félagsskap.„

- jss

THEODÓR JÓHANNESSON Segist myndu halda „skiteríinu“ frá Tryggingunum með því að vinna kauplaust.


Fiton/SÍA FI013932
USS!
Þú þarft ekkert að tala frekar en þú vilt, því með USS!-kortinu getur þú sent 30 SMS og 30 Myndskilaboð á dag, innan kerfis Og Vodafone, án þess að borga krónu fyrir þau aukalega. Ef þú verður að tala duga 1.990 kr lengi, lengi, lengi, lengi. Kortið gildir í 30 daga.
USS!
ÞÚ ÞARFT EKKERT AÐ TALA FREKAR EN ÞÚ VILT
SMS: **0** KR.
MYNDSKILABOÐ: **0** KR.
1.990 KR. INNEIGN
og vodafone
Heyrumst!
Komdu í **Og Vodafone verslun**, smelltu þér á **www.ogvodafone.is** eða hringdu í **1414** og fáðu nánari upplýsingar.

GENGIÐ

GENGI GJALDMIÐLA 29.8.2005

		KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	USD	63,01	63,31
Sterlingspund	GBP	113,63	114,19
Evra	EUR	77,43	78,87
Dönsk króna	DKK	10,38	10,44
Norsk króna	NOK	9,799	9,857
Sænsk króna	SEK	8,315	8,363
Japanskt jen	JPY	0,5695	0,5729
SDR	XDR	92,45	93,01

Gengisvísitala krónunnar
108,304 +0,12

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Gísli Marteinn Baldursson:

Þakklátur tiltrú fólks

SKOÐANAKÖNNUN „Ég er þakklátur fyrir þessa könnun og finnst gaman að sjá að fólk hefur trú á mér sérstaklega að því að könnunin var tekin áður en ég lýsti því yfir að ég stefndi á fyrsta sætið í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins. En að öðru leyti ráðast kosningarnar ekki í svona könnunum heldur þegar talið er upp úr kjörkössunum og stóra verkefnið er að samhentur hópur Sjálfstæðisflokksins sigri í borgarstjórnarkosningunum í vor. Stóra verkefnið hjá okkur sjálfstæðismönnum núna er þess vegna að velja sigurstranglegan lista sem getur aflað hinni góðu málefnastöðu

sem við höfum, meirihlutafylgis meðal borgarbúa,“ segir Gísli Marteinn Baldursson. - hb

Stefán Jón Hafstein:

Voðalega glaður

SKOÐANAKÖNNUN „Ég segi fyrir mig að ég er voðalega glaður með þessa niðurstöðu en ég ætla ekki að gefa neitt út um aðra,“ segir Stefán Jón Hafstein um niðurstöðu skoðanakönnunar Fréttablaðsins sem sýnir að hann er annar á lista þeirra sem Reykvíkingar vilja helst fá sem borgarstjóra. „Ég er hins vegar hugsi yfir því hversu margir vilja ekki taka afstöðu og ég held það sýni að kosningabaráttan muni skipta afskaplega miklu máli á næstunni. Þetta er vísbending um stöðuna en með öllum þeim fyrirvörum sem gera verður.“

Síðasta föstudag lýsti Stefán

Jón yfir framboði sínu til fyrsta sætis á lista Samfylkingarinnar fyrir borgarstjórnarkosningar næsta vor. Þar tekst hann á við Steinunni Valdísi Óskarsdóttur borgarstjóra. - hb

Steinunn Valdís Óskarsdóttir:

Slæm útreið kvenfólks

SKOÐANAKÖNNUN „Könnun er gerð á laugardag og sunnudag, þegar áskorendurnir tveir, Gísli Marteinn og Stefán Jón, voru áberandi í fjölmiðlum. Báðir hafa boðið sig fram til forystu og ég sé ástæðu til að óska þeim til hamingju með það. Það eru þó margir óákveðnir og greinilegt að það eru margar konur sem ekki hafa gert upp hug sinn. Við skulum því spyrja að leikslokum. Það vakti mig til umhugsunar hvað konur fá ferlega útreið í þessari könnun, að það skuli bara vera nefndar fjórar konur af tuttugu og einum sem eru nefndir. Það hlýtur að vera umhugsunarefni.“ - ss

Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson:

Þakka fyrir stuðninginn

SKOÐANAKÖNNUN „Ég er mjög þakklátur fyrir þann stuðning sem ég fæ í þessari könnun en maður hlýtur alltaf að spyrja sig hvernig þetta er gagnvart væntanlegum kjósendum Sjálfstæðisflokksins. Niðurstaðan í prófkjöri okkar sjálfstæðismanna skiptir auðvitað mestu máli í þessu samhengi en þar munu flokksbundnir sjálfstæðismenn velja fulltrúa flokksins á framboðslista fyrir komandi kosningar.“ - hb

Borgarstjóri úr Sjálfstæðisflokki

Gísli Marteinn Baldursson er sá sem flestir Reykvíkingar vilja sem borgarstjóra, samkvæmt nýrri skoðanakönnun. Mun færri nefna Steinunni Valdísi Óskarsdóttur. 47 prósent nefna sjálfstæðismann sem borgarstjóra. Mjög fáir nefna einstaklinga innan Framsóknarflokks, Frjálslynda flokksins eða Vinstri grænna.

SKOÐANAKÖNNUN Gísli Marteinn Baldursson, varaborgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, er sá sem flestir Reykvíkingar vilja sem borgarstjóra, samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins. Af þeim sem tóku afstöðu sögðust 23,9 prósent vilja sjá Gísla Martein. Næstvinsælastur er Stefán Jón Hafstein, Samfylkingu, en 20,8 prósent þeirra sem tóku afstöðu nefndu nafn hans. Í þriðja sæti er Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson, oddviti sjálfstæðismanna. Núverandi borgarstjóri, Steinunn Valdís Óskarsdóttir, er einungis nefnd af 10,9 prósentum þeirra sem tóku afstöðu og er því í fjórða sæti yfir þá sem Reykvíkingar vilja sá sem borgarstjóra eftir næstu kosningar, samkvæmt skoðanakönnuninni.

Nokkur munur er á afstöðu kynjanna til þessarar spurningar, en Gísli Marteinn er vinsælastur hjá báðum kynjum. Stefán Jón Hafstein virðist höfða frekar til kvenna. Tæp 23 prósent kvenna nefndu nafn hans, en 19 prósent karla. Þá virðast karlmenn vera hrifnari af Vilhjálmi Þ. en konur. 22 prósent karla nefndu Vilhjálm, en einungis 13 prósent kvenna.

Ef litið er á alla þá sem nefndir voru í könnuninni voru sjálfstæðismenn oftast nefndir sem borgarstjóraefni, en 47 prósent þeirra sem tóku afstöðu nefndu einhvern sjálfstæðismann. Auk Gísla Marteins og Vilhjálms voru Júlíus Vífill Ingvarsson og Guðlaugur Þór Þórðarson meðal þeirra tíu sem oftast voru nefndir.

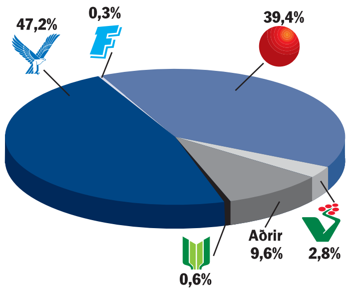
Rúm 39 prósent nefndu Samfylkingarfólk. Auk Stefáns Jóns og Steinunnar Valdísar voru Össur Skarphéðinsson og Ingibjörg Sólrún Gísladóttir meðal þeirra tíu sem oftast voru nefndir. Aðrir tveir sem oftast eru nefndir eru þeir Þórólfur Árnason og Dagur B. Eggertsson, báðir óflokksbundnir en hafa starfað fyrir Reykjavíkurlistann. 2,8 prósent þeirra sem tóku afstöðu nefndu einhvern frá Vinstri grænum. Hlutfall þeirra sem nefndu framsóknarfólk eða frjálslynda er samanlagt undir einu prósenti.

Könnunin var gerð dagana 27. og 28. ágúst. Hringt var í 800 Reykvíkinga, skipt jafnt milli kynja og valið af handahófi úr þjóðskrá. Spurt var: „Hver vilt þú að verði næsti borgarstjóri Reykjavíkur?“ og tóku 40,3 prósent svarenda afstöðu til spurningarinnar.

svanborg@frettabladid.is

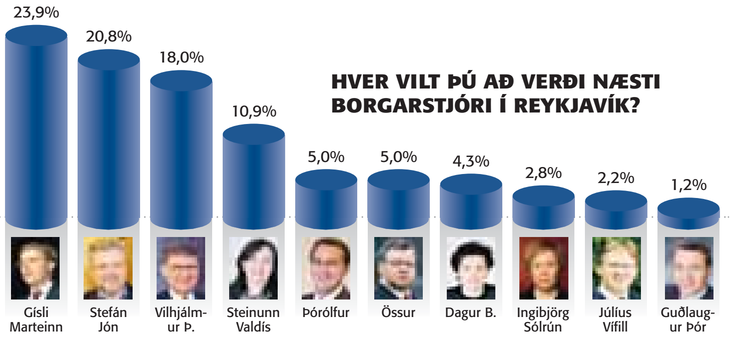
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FRAMBOÐIÐ TILKYNNT Samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins eru viðtökur við framboði Gísla Marteins góðar. Mun fleiri nefna fólk úr Sjálfstæðisflokknum sem vænlegt borgarstjóraefni en fólk úr öðrum flokkum.



SKIPTING MILLI FLOKKA

Hlutur stjórnmálaflokka eftir því hversu oft flokksmenn þeirra voru tilnefndir sem borgarstjóri.



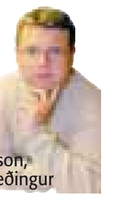
EINNIG NEFNDIR

Þessir voru einnig nefndir þegar spurt var: „Hver vilt þú að verði næsti borgarstjóri í Reykjavík?“ og lentu í 11.-21. sæti.

Árni Sigfússon
Björk Vilhelmsdóttir
Árni Þór Sigurðsson
Hanna Birna Kristjánsdóttir
Steingrímur J. Sigfússon
Alfreð Þorsteinsson
Bjarni Benediktsson
Ólafur F. Magnússon
Davíð Oddsson
Björgólfur Thor Björgólfsson
Pétur Blöndal

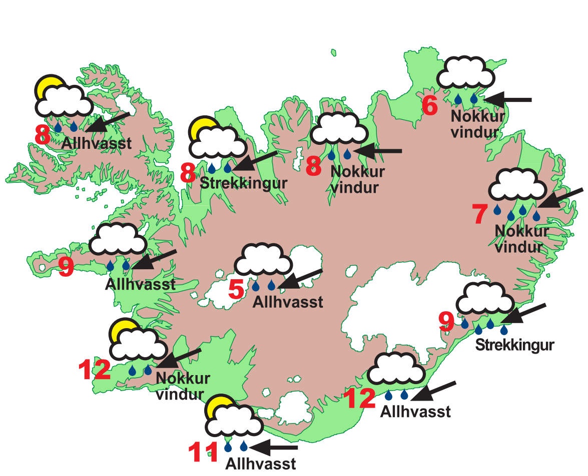
VEÐRIÐ

LEIÐINDAVEÐUR
Svei mér þá ef haustið er ekki bara komið af fullum þunga. Dagurinn í dag fremur leiðinlegur. Byrjar með hvassri austan átt við suðausturströndina nú í morgunsárið og síðan gengur vindstrengur yfir landið eftir því sem líður á daginn. Þessu fylgir talsvert vatnsveður sem byrjar sunnan til og færist yfir landið í dag og kvöld.
Það eru horfur á vætu sunnan og vestan til og nokkrum vindi allavega næstu tvo til þrjá daga eða svo. Norðausturlandið verður einna skást!!

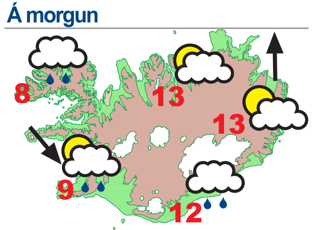


Kveðja, Sigurður Ragnarsson, veðurfræðingur

Í dag um hádegi

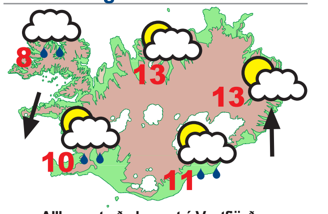


Á morgun



Allhvasst eða hvasst á Vestfjörðum og annesjum vestan til og austan, annars hægari.

Fimmtudagur



Allhvasst eða hvasst á Vestfjörðum og vestan til, annars mun hægari.

Veðurhorfur í borgum í dag

Kaupmannahöfn	20°C léttskýjað	**París**	27°C léttskýjað	**Alicante**	29°C heiðskírt
Ósló	19°C léttskýjað	**Berlín**	27°C léttskýjað	**Milano**	30°C léttskýjað
Stokkhólmur	19°C léttskýjað	**Frankfurt**	29°C léttskýjað	**New York**	25°C skúrir
Helsinki	17°C léttskýjað	**Madrid**	36°C léttskýjað	**San Francisco**	22°C léttskýjað
London	25°C léttskýjað	**Barcelona**	28°C hálfskýjað	**Orlando/Florida**	32°C þrumuveður

Svæði þar sem búast má við talsverðri vætu eru skyggð á kortinu. Minniháttar úrkoma er táknuð með dropum. Hitatölur sýna hæstu hitagildi.

verðhrun á pastavörum

Buitoni pasta

verð frá **19** kr.

ótrúlegt verð!

sjón er sögu ríkari!

allt í matinn á einum stað

www.netto.is • Verð birt með fyrirvara um prentvillur
Tilboðin gilda meðan birgðir endast

Akranes • Akureyri • Grindavík • Mjódd Reykjavík • Salahverfi Kópavogi

netto

Auglýsingastofa Víkurfrétta • www.vf.is

KJÖRKASSINN

Á að herða refsingar við fíkniefnabrotum?

Niðurstöður gærdagsins á visir.is

Já	75,2%
Nei	24,8%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Eru það mistök hjá R-listaflokkunum að bjóða fram hver í sínu lagi?

Farðu inn á fréttahluta visir.is og segðu þína skoðun

vísir

Fellibylurinn Katrín er einhver öflugasti hitabeltisstormur sem um getur:

Fellibylurinn missir mátt og verður stormur

FELLIBYLUR „Það sem gerir þennan fellibyl svo frábrugðinn öðrum er kannski fyrst og fremst staðurinn þar sem hann ber að,“ segir Óli Þór Árnason, veðurfræðingur á Veðurstofu Íslands.

Óli Þór segir að fellibylurinn þrýsti sjónum niður þar sem hann fer yfir með þeim afleiðingum af sjávarborðið hækkar umhverfis fellibylinn. „Þetta er ekki ólíkt því ef þú stingur hendinni í vatnsfötu, þá hækkar yfirborð vatnsins,“ segir hann. „Þetta er afar óheppilegt á þessu svæði,“ segir Óli Þór, þar sem New Orleans er að mestu undir sjávarmáli og umkringd varnargörðum sem ekki halda ef sjávarmál hækkar um fjóra metra líkt og gerðist í gær.

Óli Þór segir að þótt fellibylurinn hafi verið af þriðju gráðu styrkleikamælingar þegar hann kom að landi en ekki fjórðu gráðu eins og þegar hann var á hafi úti sé um gífurlegt afl að ræða. „Fellibylurinn hefur farið á um það bil 55 metra á sekúndu þannig að þetta eru gríðarleg öfl,“ segir Óli Þór.

Hann segir enn fremur að Katrín verði orðin að stormviðri í dag enda dragi verulega úr fellibyljum þegar þeir komi á land. **- jse**

MYND/AP

FELLIBYLURINN KATRÍN Fellibylurinn náði landi við ósa Mississippi-fljóts um hádegi í gær og hækkaði yfirborð sjávar með þeim afleiðingum að sjór flæddi yfir stóran hluta New Orleans. Myndin er tekin úr gervihnetti og sýnir bylinn þar sem hann gengur á land.

EKKI STENDUR STEINN YFIR STEINI Hús hrundu í New Orleans í fárviðrinu og hlaust af mikill skaði.

Tvöfalt fárviðri þegar Katrín var hvössust

Tjónið af völdum fellibylsins Katrínar sem gekk á land á suðurströnd Bandaríkjanna í gær er talið geta numið allt að 1.600 milljörðum króna. Manntjón vegna óveðursins virðist hins vegar óverulegt.

FELLIBYLUR Fellibylurinn Katrín gekk á land í Louisiana og Mississippi í Bandaríkjunum í gær og olli gífurlegu eignatjóni. Gamli bærinn í New Orleans lenti undir tveggja metra djúpu vatni og í Biloxi fuku hús eins og spilaborgir. Olíuverð náði áður óþekktum hæðum vegna bylsins.

Allt stefndi í að Katrín yrði einhver öflugasti fellibylur sögunnar og því var viðbúnaður í New Orleans og nágrenni afar mikill. Um ein milljón manna yfirgaf borgina að skipan borgaryfirvalda og þeir sem ekki komust burt leituðu skjóls á hinum yfirbyggða Louisiana Superdome íþróttaleikvangi.

Katrín gekk svo á land um ellefuleytið í gærmorgun að íslenskum tíma skammt austur af New Orleans. Vindhraði var þá afar mikill eða 62 metrar á sekúndu – tvöfalt fárviðri – en fljótlega tók svo að draga úr styrk bylsins.

Óttast hafði verið að yfirborð sjávar myndi hækka um ríflega átta metra vegna loftþrýsingslækkunarinnar en það reis þó aldrei meira en rúma fjóra metra. Engu að síður urðu mikil flóð í New Orleans, sem er allt að þrjá metra undir sjávarmáli, og var gamli bærinn um tíma á kafi í tveggja metra djúpu vatni. Rúður mölbrotnuðu og hluti þaksins af Louisiana Superdome rifnaði. Mikið tjón var í bænum Biloxi og við Pontchartrain-vatn fóru heilu hverfin á bólakaf. Síðdegis tók Katrínu hins vegar að þverra máttur en engu að síður tókst henni að gera mikinn óskunda í Mississippi þangað sem hún lagði leið sína næst.

Ekki er vitað um dauðsföll eða alvarleg slys á fólki vegna veðursins, ef frá eru taldir þrír rosknir sjúklingar sem ekki þoldu flutning af hjúkrunarheimili sínu. Eignatjón er hins vegar gríðarlegt en frumáætlanir tryggingarfélaga gera ráð fyrir að tjónið nemi allt að 1.600 milljörðum króna, það mesta sem fellibylur hefur nokkurn tímann valdið í Bandaríkjunum. Þá fór olíuverð í fyrsta sinn í sögunni yfir sjötíu dali á fatið en olíuframleiðsla á Mexíkóflóa stöðvaðist á meðan óveðrið gekk yfir.

sveinng@frettabladid.is

Swift er nýr bíll frá grunni, hannaður í Evrópu fyrir Evrópumarkað.

Swift er bíll sem setur alveg ný viðmið
í hönnun, útliti og aksturseiginleikum minni fólksbíla.
Swiftinn er mættur - komdu að leika!

„Swiftinn nýi er dálítið sviplíkur BMW Mini. Smekklegt útlit óneitanlega...Sæti og allar innréttingar eru vandaðar og smekklegar og framsætin raunar ekki síðri en í ýmsum miklu stærri og dýrari evrópskum bílum...í það minnsta eru hljóðlátir smábílar og lausir við mikinn hjóla- og veggný frekar sjaldgæfir. Swiftinn er miklu líkari mun stærri og dýrari bílum...“

FÍB blaðið, 1. tbl. 2005

Verð frá 1.479 þús.*
15.442 á mánuði**

Hugtök Ág. 05

* 1,5 GL beinskiptur **bílasamningur Glitnis með 30% útborgun og eftirstöðvum í 84 mánuði. 50% íslenskar kr / 50% erlend mynt

SUZUKI
...er lífsstíll!

SUZUKI BÍLAR HF.
Skeifunni 17. Sími 568 51 00.
www.suzukibilar.is

VEISTU SVARIÐ?

1 *Hvað fengi Sjálfstæðisflokkurinn marga borgarfulltrúa samkvæmt nýrri könnun Fréttablaðsins?*

2 *Hvaða félag vann Reykjavíkurmótið í handbolta hjá báðum kynjum?*

3 *Hvers vegna eru fjórar íslenskar fjölskyldur strandaglópar á Hjaltlandseyjum?*

SVÖRIN ERU Á BLS. 34

Elín Jóhanna Svavarsdóttir býr í New Orleans:

Pakkaði niður og lagði á flótta

FELLIBYLUR „Þegar við heyrðum að fellibylurinn væri kominn upp í fimmtu kategoríu pökkuðum við bara saman, læstum húsinu og fórum,“ segir Elín Jóhanna Svavarsdóttir. Hún býr í New Orleans en lagði á flótta ásamt meðleigjanda sínum í fyrradag og hélt áleiðist til Houston þar sem þau munu halda til hjá vinum.

„Það tók okkur um fjórar klukkustundir að komast úr borginni og við vorum fimmtán klukkustundir að keyra til Mississippi-ríkis en það væri alla jafna aðeins fjögurra tíma keyrsla,“ útskýrir hún. Um milljón einstaklingar voru þá á flótta frá borginni.

ELÍN JÓHANNA SVAVARSDÓTTIR Elín lagði á flótta frá New Orleans með heimilisdýrin og nokkrar flíkur.

„Svo er fullt af fólki sem neitar að fara, ég á til dæmis eina vinkonu sem situr enn sem fastast í borginni. Ég reyndi að fá hana með mér en ekkert gekk. Nú sé ég mest eftir að hafa ekki bara tekið hana með.“

Elín gerir fastlega ráð fyrir því að hún flytji frá borginni. „Það er svo mikið af verksmiðjum umhverfis borgina og ef til flóða kemur verður mengunin gríðarleg, svo er jafnvel búist við því að borgin verði vatns- og rafmangslaus í vikur eða jafnvel mánuði svo líklega verður maður nú að flytja, því miður.“ **- jse**

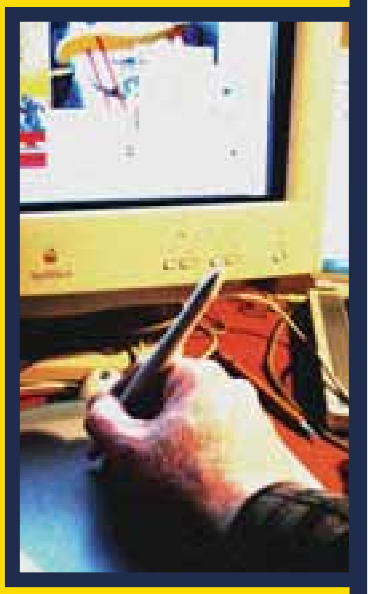
ÁHRIFA OFVIÐRISINS GÆTTI VÍÐA Íbúar Pensacola í Flórída, sem er ríflega 200 kílómetra frá New Orleans, fóru ekki varhluta af veðurofsanum. Þar fór hluti bæjarins á kaf.

HAGNÝTT TÖLVUNÁM

• Grafísk hönnun

Vinsælt og hagnýtt nám ætlað þeim sem eru að stíga fyrstu skrefin í grafískri vinnslu eða fólki sem vill skapa sér forskot í frekara hönnunarnámi t.d. á háskólastigi.
Þetta nám hentar einnig þeim sem vilja hanna sínar auglýsingar og kynningarefni sjálfir hvort heldur fyrir vef- eða prentmiðla.
Á þessu námskeiði eru tekin fyrir þrjú mest notuðu hönnunarforritin á markaðnum; Photoshop, Freehand og Flash (auk Acrobat Distiller).

Lengd 70 stundir, verð kr. 65.000,-



• Vefsíðugerð grunnur

Námskeið ætlað byrjendum í vefsmíði og þeim sem vilja koma sér upp einfaldri og þægilegri heimasíðu með sérstakri áherslu á myndgerð og myndanotkun á heimasíðunni.
Kennt er á algengustu forritin sem notuð eru til vefsíðugerðar og myndvinnslu fyrir vefinn, FrontPage og Photoshop.
Að námskeiði loknu eiga þátttakendur að vera færir um að búa til frambærilega heimasíðu fyrir sjálfan sig eða lítil fyrirtæki til kynningar á Netinu, vista hana á Netinu og kunna skil á umsjón og uppfærslu hennar.
Þátttakendum er frjálst að vinna að eigin heimasíðu á námskeiðinu.
Lengd 42 stundir , verð kr. 36.000,-
Námskeiðið hefst 6. september

TÖLVUSKÓLINN ÞEKKING
Faxafen 10 • 108 Reykjavík • Sími: 544 2210 • www.tsk.is • skoli@tsk.is

SIGLT Á ÞJÓÐVEGINUM Brimskaflarnir skoluðu bátum sem bundnir voru við bryggju upp á þjóðveg nr. 90.

Veðurguðirnir í sínu versta skapi

Fellibylurinn Katrín olli íbúum í sunnanverðum Bandaríkjunum þungum búsifjum þegar hann gekk á land nærri New Orleans í gær. Áhrif veðursins voru margslungin og þeirra mun gæta um langan tíma.

SMEYK VIÐ VEÐUROFSANN Torie Gaillard, þriggja ára frá New Orleans, var að vonum óttaslegin vegna fellibylsins. Því var gott að geta hjúfrað sig upp að pabba þegar ofsinn var sem mestur. Gaillard-fjölskyldan var hins vegar í öruggu skjóli því að hún flúði til Pensacola í Flórída.

ÞAKIÐ FAUK AF Um tíu þúsund manns leituðu skjóls fyrir Katrínu í Louisiana Superdome, yfirbyggðum íþróttaleikvangi í New Orleans. Katrín lét sig aftur á móti ekki muna um að rífa hluta þaksins af vellinum og því varð að flytja hluta fólksins burt þaðan.

Porsche Cayenne S

Vel með farinn bíll

Árg 2003 / 340 hestöfl
•Ekinn 52.000 km
•Skr. 02.2003
•Rafknúin sóllúga
•BI-Xenon ökuljós
•Loftfjöðrun
•Dráttarkúla
•Bose digital surround hljómkerfi
•20” álfelgur, ný dekk.

Verð 6.490.000.-

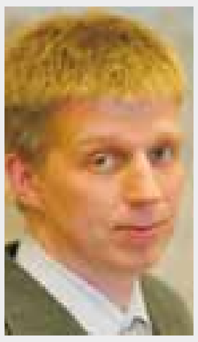
PORSCHE
Bílabúð Benna
Bílabúð Benna • Vagnhöfða 23 Sími 590 2000 • www.benni.is

Rýming stórborga er stórmál:

Skipulögð ringulreið

FELLIBYLUR Víðir Reynisson stjórnar Samhæfingarstöð almannavarna í náttúruhamförum hérlendis og starfar hjá almannavarnardeild Ríkislögreglustjóra. Aðspurður hvað það þýðir að rýma stórborg á borð við New Orleans segir Víðir: „Það er ekkert grín. Það sem skiptir þó miklu máli er að þeir höfðu nægan tíma og var fólk lagt af stað á laugardaginn. Nú virðast um 85 prósent íbúanna hafa flúið og virðist mér rýmingin vera þokkalega skipulögð ringulreið.“

„Það sem skiptir miklu máli þegar svæði eru rýmd er skráning til að hægt sé að sjá hvort þeir sem eiga að fara séu farnir. Ég hef ekki séð af fréttum hvernig þeir haga því, en það er meiriháttar mál að rýma svona svæði,“ segir Víðir.



VÍÐIR REYNISSON Segist munu fylgjast spenntur með þegar gert verður upp hvernig rýmingin tókst.

Hann segir einnig að gera þurfi ráð fyrir dekkri hliðum mannlífsins þegar stórborgir séu rýmdar, þá sé eðlilega stóraukin hætta á innbrotum, þjófnaði og öðru slíku. Víði sýnist þó sem öflug löggæsla sé í New Orleans. Víðir segist munu fylgjast spenntur með því þegar gert verður upp eftir á hvernig rýmingin tókst og aðferðirnar sem notaðar voru. **- oá**

ZANUSSI
Fjölkerfa blástursofn með undir- og yfirhita ásamt grilli
✓ Ekta glóðarsteiking
✓ Clean'N'Clear
✓ Klukka
✓ Verð áður kr 44.900
AFSLÁTTUR 35%
Verð nú 29.900
AFSLÁTTUR 40%
Verð nú 39.900
SNERTITAKKAR
ZANUSSI
Keramik helluborð með snertitökkum og High Light hraðhellum
✓ Barnalæsing
✓ Óvenjulega stór hella 23 cm
✓ Uppúrsuðuvörn
✓ Verð áður kr 64.900
BLÁSTURSOFN
AFSLÁTTUR 30%
Verð nú 34.900
Teba
Eldavél með blástursofni, undir- og yfirhita ásamt grilli. Stór ofn með fjölda fylgihluta. Geymsluhólf.
✓ Hraðsuðuhella
✓ HxBxD: 85/90x59x57 cm
✓ Verð áður kr 49.900
AFSLÁTTUR 37%
Verð nú 49.900
AEG
Þýsk hágæðauppþvottavél hlaðin þægindum. Fuzzy Logic þvottatækni og frábær hljóðeinangrun
✓ A þvottagæði og A orkunýtni
✓ Kvik 40 hraðkerfi og erfiðiskerfi 70°C
✓ Aqua Control vatnslekavörn
✓ Verð áður kr 79.900
Electrolux
Kæliskápur með aðskildum frysti. Stór 190 lítra kælir og fjögurra stjörnu 44 lítra frystir
✓ Afþiðing í kæli
✓ A orkuflokkur
✓ HxBxD: 140x55x60 cm
✓ Verð áður kr 49.900
AFSLÁTTUR 30%
Verð nú 34.900
140 cm
HRAÐÞVOTTAVÉL
ZANUSSI
Afburða góð þvottavél hlaðin tækninýjungum og þægindum. Snertival og upplýsingaskjár tryggir þér fullkomna yfirsýn. Fuzzy Logic hápróuð þvottatækni samræmir vatnsmagn, hitastig og vinduhraða m.v. hleðslumagn.
✓ Hraðval á flestum kerfum
✓ Handþvottakerfi
✓ Framstillt ræsing möguleg
✓ Lætur vita þegar kerfi lýkur
✓ Upplýsingaskjár með rauntíma kerfis
✓ Óvenjulega stór lúga 30 cm
✓ Verð áður kr 79.900/1400 sn - 74.900/1200 sn
AFSLÁTTUR 34%
Verð nú 49.900
1200 sn
AFSLÁTTUR 32%
Verð nú 54.900
1400 sn
NOKKRIR
GÁMAR
AF SPARNAÐI
Vorum að landa risasamningi um áður óséð verð!
STOP
SJOKKERANDI LÁGT VERÐ!
1200 SN
AFSLÁTTUR 32%
Verð nú 43.900
ZANUSSI
1200 snúninga hraðþvottavél með
✓ A/A einkunn fyrir þvottagæði og orkunýtni
✓ Stór lúga 33 cm
✓ Sambyggt kerfa og hitaval
✓ Verð áður kr 64.900
AFSLÁTTUR 25%
Verð nú 25.900
ATLAS
Kæliskápur í borðhæð
✓ 158 lítra kælir með afþíðingu
✓ HxBxD: 85x55x60 cm
✓ Verð áður kr 34.900
AFSLÁTTUR 25%
Verð nú 44.900
Electrolux
Hljóðlát vel búin uppþvottavél
✓ Quick A-30 hraðkerfi og A-80 erfiðiskerfi
✓ Val um 2 hitastig 65/50°C og 4 kerfi
✓ Aðeins 49 dB(A)
✓ Verð áður kr 59.900
KÁMFRÍTT STÁL
AFSLÁTTUR 20%
Verð nú 59.900
ZANUSSI
Uppþvottavél í stáli með snertitökkum
✓ A/A einkunn fyrir þvottagæði og orkunýtni
✓ Hraðkerfi og erfiðiskerfi
✓ Afar hljóðlát
✓ Verð áður kr 74.900
STÁL
AFSLÁTTUR 25%
Verð nú 59.900
ZANUSSI
Blásturseldavél með keramik helluborði
✓ Fjölkerfa blástursofn með grilli
✓ Clean'n'Clear
✓ Verð áður kr 79.900
28 LÍTRAR 900W
MEÐ GRILLI!
AFSLÁTTUR 50%
Verð nú 14.900
Electrolux
Stór 28 lítra 900W örbylgjuofn með 1100W grilli og snertitökkum
✓ Afþíðing og snakkkerfi
✓ Fékk alþjóðleg hönnunarverðlaun
✓ Sjálfvirk tímainnsetning m.v. þyngd
✓ Fáanlegur í hvítu eða stállit
✓ Verð áður kr 29.900
AFSLÁTTUR 33%
Verð nú 6.990
Electrolux
Eldhúsvifta hvít með þrískiptum hraða og ljósi. Þvoanleg fitusía úr áli.
Verð áður kr 9.990
ufesa
AFSLÁTTUR 50%
Verð nú 3.990
Kröftug en létt 1400W ryksuga með hraðastilli, stálröri og 7 metra vinnuradius.
Verð áður kr 7.990
Opið virka daga kl. 9-18 og laugardaga 10-16
Rafha ehf
Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavik Sími 5880500

20 ÁRA AFMÆLI SAMSTÖÐU Pólverjar halda upp á það á morgun að þá verða liðin 25 ár frá allsherjarverkfalli í skipasmíðastöðvum í Gdansk og stofnun hreyfingarinnar Solidarnosk, eða Samstöðu. Lech Walesa, fyrrverandi forseti, leiddi verkfallið og hlaut friðarverðlaun Nóbels árið 1983 fyrir vikið.

Frakkar banna sex flugfélögum að lenda í Frakklandi:

Uppfylla ekki öryggiskröfur

PARÍS, AP Frakkar birtu í gær lista yfir þau flugfélög sem bannað er að lenda á frönskum flugvöllum af öryggisástæðum. Sex flugfélög eru á listanum og eru þau frá Jómfrúareyjum, Taílandi, Norður-Kóreu, Mósambík og Líberíu.

Belgar birtu samsvarandi lista með níu flugfélögum frá Egyptalandi, Armeníu, Kongó, Líbýu, Nígeríu, Ghana, Rúanda, Úkraínu og Miðafríku lýðveldinu. Búist er við því að svissnesk flugmálayfirvöld birti samsvarandi lista á næstu dögum. Uppi eru tillögur um að útbúa samevrópskan bannlista en meðan það mál er í vinnslu hafa þessi lönd ákveðið að taka af skarið. Flugfélögunum á bannlistanum hefur ekki verið heimilt að lenda á frönskum eða belgískum flugvöllum um alllangt skeið en nú hafa listarnir í fyrsta skipti verið gerðir opinberir.

Sum flugfélaganna á bannlistanum hafa krafist ástæðna fyrir banninu og segja forsendurnar óljósar. Þannig hefur forstjóri taílenska flugfélagsins Phuket vísað því á bug að hans flugfélag sé nokkuð óöruggara en önnur.

- oá

MAXIME COFFIN Yfirmaður flugöryggisráðs Frakklands kynnti bannlistann á blaðamannafundi í gær.

Félagsvísindatorg HA:

Umræðutorgin hefjast á ný

FYRIRLESTUR Stefán Ólafsson, prófessor við Háskóla Íslands og forstöðumaður Borgarfræðasetur, mun leitast við að svara því hvernig ný þjóðfélagsskilyrði verða til í heiminum og hvaða áhrif þau hafa á einstök þjóðfélög í fyrsta fyrirlestri vetrarins á Félagsvísindatorgi Háskólans á Akureyri á morgun.

Í fyrirlestrinum, sem hefst klukkan 16.30 á Sólborg, fjallar Stefán einnig um nýja bók sína og Kolbeins Stefánssonar: Hnattvæðing og þekkingarþjóðfélag.

- kk

FÍLLINN REYNIR FÓTINN Motola missti fótinn þegar hann steig á jarðsprengju fyrir sex árum.

Fatlaður fíll:

Fær gervifót

FÍLL Taílenski fíllinn Motola sem hoppað hefur um á þremur fótum í sex ár getur tekið gleði sína á ný því hann hefur fengið gervifót.

Fyrsta hálfa árið verður fóturinn úr léttu efni eða þar til Motola verður nógu sterkur til að bera fótinn sem hann mun nota um ókomna framtíð. Slys sem fíllinn varð fyrir árið 1999 vakti mikla athygli á raunum vinnufíla í Taílandi. Motola missti fótinn þegar hann steig á jarðsprengju við landamæri Myanmar, en verið var að nota hann í skógarhöggsvinnu. Vinnufílum í Taílandi hefur á rúmlega 30 árum fækkað úr tíu þúsund niður í tvö þúsund. ■

Stoltenberg og Hagen halda forskoti sínu

Hægriflokkurinn bætir aðeins við fylgi sitt samkvæmt nýrri könnun NRK. Jafnaðarmenn og Framfaraflokkurinn njóta enn mests fylgis meðal Norðmanna.

Norsku ÞINGKOSNINGARNAR

STJÓRNMÁL Fylgi Verkamannaflokksins hefur dalað lítillega samkvæmt nýrri fylgiskönnun sem gerð var um helgina fyrir Norska ríkisútvarpið og Norska dagblaðið. Miðað við síðustu könnun NRK hefur flokkurinn misst 2,7 prósentustig en að sama skapi hefur Hægriflokkurinn bætt við sig tveimur prósentustigum.

Eftir sem áður sýna kannanir að Verkamannaflokkurinn hafi bætt mestu við sig frá þingkosningunum 2001og fylgisaukning Framfaraflokksins er litlu minni.

Kristilegi þjóðarflokkurinn undir forystu Kjells Magne Bondevik hefur tapað að minnsta kosti þriðjungi af fylgi flokksins í kosningunum 2001 og Hægriflokkurinn tapar sömuleiðis miklu eða allt að fimm prósentustigum frá kosningunum 2001.

Bandalag Verkamannaflokksins, Sósíalíska vinstriflokksins og Miðflokksins heldur samanlagt 52 prósenta fylgi en það er lítil breyting frá því sem verið hefur undanfarnar vikur.

Spáð er harðnandi kosningabaráttu í Osló en þingkosningarnar verða 12. september næstkomandi.

jh@frettabladid.is

FYLGI STÆRSTU STJÓRNMÁLAFLOKKANNA Í NOREGI

Flokkur	Kosningar 2001	Meðaltal þriggja síðustu kannanna	Ný könnun: NRK/Dagbladet
Verkamannaflokkurinn	24,3	31,6	30,7
Framfaraflokkurinn	14,6	19,5	19,1
Hægriflokkurinn	21,2	15,9	15,7
Sósíalíski vinstriflokkurinn	12,5	13,0	13,1
Kristilegi þjóðarflokkurinn	12,4	7,0	7,7
Miðflokkurinn	5,6	6,6	7,9
Vinstri	3,9	3,0	3,0

JENS STOLTENBERG Jafnaðarmannaflokkur Stoltenbergs hefur tapað nokkru fylgi í skoðanakönnunum að undanförnu en mælist enn með mun meira fylgi en í síðustu kosningum sem fram fóru árið 2001.

Óprúttnar ferðaskrifstofur:

Varað við gylliboðum

NEYTENDUR Umboðsmenn neytenda á Norðurlöndum hafa sent kæru til bandaríska viðskiptaeftirlitsins vegna ferðagylliboða bandarískra fyrirtækja.

Í umræddum tilboðum er fólki tilkynnt símleiðis eða gegnum netið að viðkomandi hafi unnið ferð til karabíska hafsins en þegar betur er að gáð reynist svo alls ekki vera heldur er um afslætti að ræða. Fara umboðsmennirnir fram á það að slík starfsemi verði stöðvuð af stjórnvöldum enda ólögmætir viðskiptahættir.

-aöe

DV braut siðareglur:

Annað brotið mjög alvarlegt

FJÖLMIÐLAR Siðanefnd Blaðamannafélags Íslands telur DV hafa brotið mjög alvarlega gegn siðareglum blaðamannafélagsins með nafn- og myndbirtingu af manni sem lá þungt haldinn af hermannaveiki. „Mjög alvarlegt“ er þyngsti mögulegi úrskurður nefndarinnar. Sonur mannsins kærði umfjöllun blaðsins á sínum tíma.

DV var talið brotlegt við sömu grein í umfjöllun sinni um lögreglumann í Grundarfirði sem var sagður hafa reynt að kyrkja hjartveikt gamalmenni, og var það brot talið ámælisvert.

- grs

ÁRSSKÝRSLAN KYNNT Þórarinn Tyrfingsson yfirlæknir fór yfir stöðu mála á Vogi en þjónusta hefur verið dregin mikið saman á meðferðarstofnuninni á árinu.

Fjölgun síðustu ára snúið við hjá SÁÁ:

Nýjum sjúklingum fækkar

HEILBRIGÐISMÁL „Það er skref í rétta átt að fjöldi nýrra sjúklinga hefur ekki verið minni síðan 1995,“ segir Þórarinn Tyrfingsson, yfirlæknir á Vogi, en í nýrri ársskýrslu SÁÁ kemur fram að nýir sjúklingar á stofnuninni hafa ekki verið færri í tíu ár þrátt fyrir að almennt sígi á ógæfuhliðina að öðru leyti.

Rúmlega 260 einstaklingar leituðu á náðir SÁÁ í fyrsta skipti á síðasta ári en árið á undan var fjöldinn 330 manns og hefur verið kringum 300 hin síðari ár.

Þórarinn kann engar skýringar á fækkun nýrra sjúklinga aðrar en þær að vissum toppi hafi verið náð undanfarin ár og að fræðsla og herferðir hafi náð til nýjustu hópanna. „Auðvitað verður að vona það besta en einnig getur verið um tímabundna lægð að ræða enda sýnir skýrslan að öðru leyti að áfengis- og fíkniefnaneysla eykst og vandamálin færast í vöxt.“

- aöe

Er ég í fókus?

MYND

Myndin opnar á Villa, vélin færist stöðugt nær. ZOOOOM

HLJÓÐ/ÞULUR

Villi byrjar á að segja frá samkeppninni og tekur fram að hægt er að nálgast upplýsingar og skrá sig á www.fartolvur.is hvetja alla til að taka þátt!!!

Í miðri auglýsingu: Texti með slóðinni **www.fartolvur.is** rennur yfir skjáinn

Muna að brosa fallega!

..., mjög mikilvægt að fjalla ítarlega allir geta tekið þátt og kannski birtist auglýsingin þín í sjónvarpinu!

Vonandi ekki „close-up"!

„Fade-að" frá Villa yfir í mynd af glæsilegum vinningunum endað á hp lógóinu

Lokaskiltið: Stillið fókusinn – takið þátt í auglýsinga-samkeppninni og mjög mikilvægt að fjalla ítarlega um glæsilega vinninga!!!

Tryggðu þér góða HP fartölvu!

HP fartölvur og VÍS fartölvulán og tryggingar

HP Compaq nc6120

- Intel® Pentium® M 750, (1,86GHz) örgjörvi
- 15" SXGA 1400x1050 skjár
- 512MB DDR vinnsluminni
- 60GB 5400RPM SMART harður diskur
- DVD±RW **lightScribe** skrifari
- Intel Graphics Media Accelerator 900 skjákort
- Intel pro þráðlaust b/g netkort
- NetXtreme Gigabit netkort
- Bluetooth
- Minniskortalesari fyrir 6 tegundir korta (6-in-1)
- Rafhlöðuending allt að 4,5 klst.
- Vandað íslenskt lyklaborð
- Microsoft Windows XP Pro
- 3ja ára alþjóðleg ábyrgð - **„Engar áhyggjur"**

OneNote 2003 glósuforrit fylgir

Verð með VÍS fartölvutryggingu í eitt ár: 164.438 kr.
Meðalafborgun: **5.894 kr.***

HP Compaq nx8220

- Intel® Pentium® M 750, (1,86GHz) örgjörvi
- 15,4" WSXGA+ 1680x1050 breiðstjaldsskjár
- 512MB vinnsluminni
- 60GB 5400RPM SMART harður diskur
- DVD±RW skrifari
- ATI MOBILITY RADEON X600 64MB skjákort
- Intel pro þráðlaust b/g netkort
- NetXtreme Gigabit netkort
- Bluetooth
- SD minniskortalesari
- Rafhlöðuending allt að 4,5 klst.
- Vandað íslenskt lyklaborð
- Microsoft Windows XP Pro
- 2ja ára neytendaábyrgð

Verð með VÍS fartölvutryggingu í eitt ár: 183.858 kr.
Meðalafborgun: **6.552 kr.***

* Miðað við tölvukaupalán frá VÍS til 36 mán.

Fartölvulás fylgir fartölvutryggingum frá VÍS

Opin kerfi ehf. er eini viðurkenndi innflutnings-, sölu-, og þjónustuaðili á tölvubúnaði frá HP á Íslandi og er í nánu samstarfi við sölu- og þjónustuaðila um land allt. **Verslaðu aðeins við viðurkenndan HP söluaðila:**

HP Búðin	Reykjavík	sími: 568 5400	Samhæfni	Reykjanesbær	sími: 421 7755
Oddi	Reykjavík	sími: 515 5105	NetX	Egilsstaðir	sími: 471 2011
Office1	Reykjavík	sími: 550 4100	NetX	Reyðarfirði	sími: 474 1511
Penninn	Reykjavík	sími: 540 2000	TRS	Selfoss	sími: 480 3300
Tölvuþjónustan	Akranes	sími: 575 9200	Skagfirðingabúð	Sauðárkrókur	sími: 455 4500
Stefna	Akureyri	sími: 464 2288	Bókaverslun Þórarins	Húsavík	sími: 464 1234

20 ÁR Á ÍSLANDI
+++1985-2005+++
OPIN KERFI

www.fartolvur.is

Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands:

Þetta er sögulegur fundur

KVENNARÁÐSTEFNA „Þetta er sögulegur fundur," sagði Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands, á ráðstefnu kvenkyns menningarmálaráðherra sem nú stendur yfir í Reykjavík.

„Ég er ekki viss um að þið gerið ykkur fulla grein fyrir hversu sögulegur hann er. Enn einu sinni berast heiminum skilaboð frá Íslandi sem geta hugsanlega styrkt konur og dregið úr fordómum sem konur verða fyrir víðs vegar í heiminum," sagði Vigdís. Hún sagði að tvisvar áður hefði heiminum borist skilaboð frá Íslandi í þágu jafnréttisbaráttunnar. Í fyrsta lagi á kvennafrídeginum 1975, þegar konur yfirgáfu störf sín, innan heimilisins sem utan, og söfnuðust saman í miðbæ Reykjavíkur. „Það var upphafið af áratugi kvenna," sagði Vigdís.

Hún sagði að hitt skiptið hafi verið þegar Íslendingar kusu hana forseta Íslands árið 1980 en þá var hún fyrsti kvenkyns forseti í heiminum sem kjörin hefur verið til embættisins í almennum kosningum.

- sda

VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR „ Enn einu sinni berast heiminum skilaboð frá Íslandi sem geta hugsanlega styrkt konur."

LJÓSMYNDIR GVA

VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR OG CHERIE BOOTH TALA VIÐ ÞÁTTTAKENDUR Á RÁÐSTEFNUNNI Í fyrirlestri sínum sagði Booth að bilið milli kynjanna væri misstórt eftir löndum þótt ljóst sé að alls staðar halli á konur og því sé enn langt í land að jafnrétti náist.

Jafnrétti ríkir hvergi

Cherie Booth vitnaði í nýja skýrslu Alþjóðaefnahagsráðsins sem sýnir að ekki er til land í heiminum þar sem fullkomið jafnrétti ríkir. Hún hélt erindi á ráðstefnu kvenkyns menningarmálaráðherra sem haldin var hér á landi í gær.

KVENNARÁÐSTEFNA „Launajafnrétti og jöfn tækifæri á vinnumarkaði er enn fjarlægur draumur fyrir konur um allan heim," sagði Cherie Booth lögmaður sem hélt erindi á ráðstefnu kvenkyns menningarmálaráðherra víðs vegar úr heiminum sem haldin var í tilefni af 75 ára afmæli Vigdísar Finnbogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands.

Cherie Booth benti á að konur í Bretlandi fái að meðaltali enn þá aðeins 81 prósent af launum karla og að laun kvenna á Íslandi séu 14 prósentum lægri en karla.

„Milljónir kvenna þjást vegna ofbeldis og misnotkunar. Í Bretlandi er talið að fjórða hver kona sé fórnarlamb ofbeldis. Á Íslandi sækja hundrað konur árlega um að dvelja tímabundið í Kvennaathvarfinu," sagði Booth. „Neyðarmóttaka vegna nauðgana tók á móti 496 einstaklingum árið 2003 [...] sem var aukning um 13 prósent á milli ára annað árið í röð."

„Af þessum tölulegu upplýsingum, sem eru aðeins örfáar af óendanlega löngum lista, er ljóst að enn er langt í land í heiminum svo að jafnrétti ríki milli kynjanna. Bilið milli kynjanna er misstórt eftir löndum, en ljóst er að mynstrið er greinilegt og alls staðar hallar á konur og konur um heim allan vita það," sagði Booth.

„Baráttan fyrir réttindum kvenna er jafnframt baráttan fyrir mannréttindum," sagði Booth. Hún benti á að á mannréttindaráðstefnunni í Vín, sem haldin var árið 1993 og 171 þjóð tók þátt í, var samþykkt að mannréttindi væru fyrir alla og að þjóðir heimsins bæru skyldu til að sjá til þess að þau verði tryggð. „Samt sem áður er enn fjölda kvenna í heiminum neitað um grundvallarmannréttindi sín og meinað að kjósa eða taka þátt í opinberu lífi," sagði hún.

Booth fjallaði um niðurstöður könnunar sem Alþjóðaefnahagsráðið, World Economic Forum, gerði á stöðu kvenna í 58 löndum í heiminum. Samkvæmt henni er ekki til land í heiminum þar sem fullkomið jafnrétti ríkir milli kynjanna. Svíþjóð var landið þar sem bilið milli kynjanna var minnst, en Ísland var í þriðja sæti.

sda@frettabladid.is

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra:

Mannauður kvenna ekki nýttur

KVENNARÁÐSTEFNA „Við vitum af reynslu okkar héðan frá Íslandi sem og af samanburði erlendis frá að það er mikill munur á stöðu karla og kvenna í öllum samfélögum," sagði Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir menntamálaráðherra á ráðstefnu kvenkyns menntamálaráðherra í gær. „Aðstæður eru afar mismunandi eftir löndum, og bilið milli kynjanna að sama skapi misstórt, líkt og sjá má af skýrslu Alþjóðaefnahagsráðsins," sagði hún.

Þorgerður Katrín sagði að tölulegar upplýsingar væru eitt, en tækifærið til þess að hafa áhrif annað. „Ef við viljum koma á breytingum verðum við að einbeita okkur að tækifærunum, eða öllu heldur, tækifærum sem enn eru ónýtt, sem eru geymd í hinum mikla mannauði kvenna víðs vegar um heiminn. Með þeim getum við stuðlað að félagslegum og efnahagslegum framförum með menntun og eflingu samfélagslegra gilda sem eru nauðsynleg til að stuðla að friði og samhljómi," sagði Þorgerður Katrín.

- sda

VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR OG ÞORGERÐUR KATRÍN GUNNARSDÓTTIR Þorgerður Katrín heiðraði Vigdísi Finnbogadóttur í tilefni af 75 ára afmæli hennar í ár.

...bara á
flugfelag.is
31. ágúst - 6. sept.

Verð miðast við flug **aðra leiðina. Bara á www.flugfelag.is** Takmarkað sætaframboð!

Milli Reykjavíkur og AKUREYRAR 5.299 kr.

Milli Reykjavíkur og BÍLDUDALS 5.099 kr.

Milli Reykjavíkur og EGILSSTAÐA 5.999 kr.

Milli Reykjavíkur og ÍSAFJARÐAR 5.199 kr.

Milli Reykjavíkur og SAUÐÁRKRÓKS 5.099 kr.

Milli Reykjavíkur og HORNAFJARÐAR 5.899 kr.

Milli Reykjavíkur og GJÖGURS 5.099 kr.

Milli Reykjavíkur og VESTMANNAEYJA 4.599 kr.

flugfelag.is

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN EHF./SIA.IS FLU 29401 08/2005

Hugo Chavez:

Útilokar ekki framsalskröfu

CARACAS, AP Hugo Chavez, forseti Venesúela, útilokar ekki að farið verði fram á framsal sjónvarpspredikarans Pat Robertson eftir að hann lýsti þeirri skoðun sinni að bandarísk stjórnvöld ættu að láta ráða Chavez af dögum.

„Að hvetja til morðs á þjóðhöfðingja er brot á hryðjuverkalögum,“ sagði Chavez á fundi í Caracas í fyrradag með erlendum sendifulltrúum og bætti því við að ef Bandaríkjamenn sýndu ekki samstarfsvilja yrði málinu vísað til Sameinuðu þjóðanna.

Robertson hefur beðist afsökunar á ummælum sínum. ■

Þýskir jafnaðarmenn sækja í sig veðrið samkvæmt skoðanakönnunum:

Schröder kveðst viss um sigur sinn

BERLÍN, AP Gerhard Schröder Þýskalandskanslari er bjartsýnn á að flokkur hans verði enn við völd að loknum kosningunum 18. september.

Þýska sjónvarpsstöðin ARD birti skoðanakönnun á föstudaginn en samkvæmt henni hefur Jafnaðarmannaflokkur Schröders bætt við sig fylgi og mælist nú með 31 prósent atkvæða. Kristilegu flokkarnir fengju hins vegar 42 prósent yrði gengið til kosninga nú.

Schröder sagði í samtali við ZDF-stöðina að hann hann héldi aðaláætlun sinni til streitu, að

Þýsku
ÞINGKOSNINGARNAR

gera Jafnaðarmannaflokkinn að stærsta flokki landsins, og hann hefði enga varaáætlun. Hann benti á að stór hluti kjósenda gerði ekki upp hug sinn fyrr en á lokasprettinum og því væri hann bjartsýnn.

Græningjar, samstarfsflokkur jafnaðarmanna í ríkisstjórninni, fá átta prósenta fylgi í könnunum og því er ljóst að erfitt verk er fyrir höndum. Frjálslyndir demókratar, sá flokkur sem búist er við að muni mynda ríkisstjórn með kristilegu flokkunum, fá hins vegar aðeins sjö prósent og því stæði slík ríkisstjórn afar völtum fótum. Því eru margir farnir að gera því skóna að kristilegu flokkarnir myndi ríkisstjórn með jafnaðarmönnum og yrði Angela Merkel kanslari þeirrar stjórnar.

- shg

ÞEKKTUR FYRIR SÍN ÞRUMUSKOT Gerhard Schröder brá á leik í garði kanslarahallarinnar í Berlín á laugardaginn og spyrnti knetti.

SJÁLSMORÐSÁRÁS Leifar árásarmannsins lágu á víð og dreif.

Árásarmaður með bakpoka:

Vakti grun bílstjóra um árás

ÍSRAEL Að minnsta kosti tíu særðust í Ísrael í fyrradag þegar palestínskur hryðjuverkamaður gerði sjálfsmorðsárás á fjölmenna umferðarmiðstöð í borginni Beersheba. Þetta er fyrsta árásin af þessum toga síðan landtökumenn voru fluttir af Gaza-svæðinu.

Árásarmaðurinn hafði reynt að komast inn í strætisvagn en var stöðvaður þar sem hann vakti athygli bílstjórans fyrir að bera þungan bakpoka. Hann sprengdi sig í loft upp þegar öryggisverðir nálguðust. ■

Sprengjuhótun í Japan:

Flugvelli var lokað

TÓKÝÓ, AP Flugvél var rýmd og flugvelli var lokað í Japan í gær vegna sprengjuhótunar. Vélin var að leggja af stað frá Sendai í Norður-Japan til Sapporo þegar símtal barst um að sprengja væri um borð og var vélin þá rýmd þegar í stað. Flugvellinum var lokað um skeið en þegar engin sprengja fannst var starfseminni haldið áfram.

Frá því var greint í síðustu viku að al-Kaída hygði á hryðjuverkaárásir á fjármálamiðstöðvar í Asíu, þar sem öryggi væri þar talsvert minna en í Evrópu og Bandaríkjunum. Þingkosningar verða í Japan 11. september og því er þar allmikill viðbúnaður. ■

Hryðjuverk Abu Sayyaf:

Þrjátíu slösuðust

MANÍLA, AP Sprengja sprakk um borð í farþegaferju við Basilaneyju á Filippseyjum á sunnudaginn og slösuðust þrjátíu manns.

HLÚÐ AÐ SLÖSUÐUM Hjúkrunarkona gerir hér að sárum lítils snáða.

Sprengiefnið var ekki sérlega kraftmikið og virðist sem sprengjunni hafi frekar verið ætlað að koma af stað eldsvoða og skapa ótta og glundroða en valda sem mestu manntjóni.

Enginn hefur lýst yfir ábyrgð á tilræðinu en talið er að íslömsku aðskilnaðarsamtökin Abu Sayyaf, sem sögð eru tengjast al-Kaída, hafi staðið fyrir sprengingunni. ■

Til að eiga kost á að upplifa þetta ævintýri þarftu aðeins að skrá þig í Dekurklúbb MasterCard á www.kreditkort.is eða í síma 550 1500 og nota MasterCard® kortið þitt. Í hvert skipti sem þú notar kortið ferðu í pottinn sem vinningshafinn verður dreginn úr. Því oftar sem þú notar kortið – því meiri líkur á vinningi.

Vinningshafar verða dregnir af handahófi úr öllum MasterCard færslum þeirra sem skráðir eru í Dekurklúbb MasterCard á miðnætti 30. september 2005.

Nánar á www.kreditkort.is.

GRECOTEL Luxury Hotels for a Lifetime
CAPE SOUNIO GRECOTEL
MasterCard

„ORÐRÉTT“

„Það er öllum ljóst sem hafa einhvern tímann klifrað upp á Stjórnarráðið að þakið er í hörmulegu ástandi, hellur eru lausar og þaksperran er sýnileg beru auga.“

FINNUR GUÐMUNDSSON OG HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON MÓTMÆLENDUR Í MORGUNBLAÐINU.

„Ég hef oft séð það svartara en þetta.“

ALFREÐ ÞORSTEINSSON, BORGARFULLTRÚI R-LISTANS, Í FRÉTTABLAÐINU.

nær og fjær

tilveran

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA? UNNUR MARÍA BERGSVEINSDÓTTIR, BASSALEIKARI BRÚÐARBANDSINS

Rannsakar íslenska pönkið

„Ég er mjög spennt að fara aftur í kúrsa,“ segir Unnur María Bergsveinsdóttir, bassaleikari Brúðubandsins, sem leggur stund á mastersnám í sagnfræði við Háskóla Íslands. Hún varði síðasta vetri við ritgerðarsmíð en útskriftin verður næsta vor. Ritgerð Unnar Maríu fjallar um íslenska pönkið og byggir hún hana á viðtölum. „Þetta er búið að vera ofboðslega skemmtilegt,“ segir Unnur María ne henni kom mest á óvart hversu opin og umburðarlynd þessi menning virðist hafa verið.

„Síðan á Brúðarbandið að mæta Nylon í Popppunkti í dag,“ segir Unnur María spennt en er þó ekki viss hvort hún fái að vera með í svarliðinu eða klappliðinu. Brúðarbandið spilaði einmitt á Hróarskeldu í sumar og segir Unnur það hafa verið ótrúlega upplifun. „Ég hef aldrei spilað fyrir svona marga og bara rosalegt að fá að standa á sviði á Hróarskeldu,“ segir Unnur María en Brúðarbandinu var tekið mjög vel og spilaði fyrir fullu tjaldi. „Okkur fannst það hálf ótrúlegt því við syngjum á íslensku og vissum ekki hvort fólk myndi fíla það.“

Unnur María hefur lítið farið í frí í sumar og unnið hörðum höndum í bókabúð Máls og menningar auk þess sem hún hefur verið að ná sér af því að hún braut á sér ökklann á Esjunni í vor. Hún er öll að koma til og undirbýr nú að tala á málþingi í Gerðubergi 10. september sem haldið er í tengslum við sýninguna Stefnumót við safnara. Þar ætlar Unnur María að ræða um huglæga söfnun og leggja áherslu á þá sem safna ættingjum.

SJÓNARHÓLL
SKOÐANAKÖNNUN UM BORGARMÁL

Skýrist af vandræðum R-listans

„Skýrist þetta ekki af vandræðagangi hjá R-listanum?“ segir Hermann Gunnarsson fjölmiðlamaður um niðurstöður skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Þar mælist Sjálfstæðisflokkurinn með rúmlega 53 prósenta fylgi sem þýðir að þeir fengju níu borgarfulltrúa kjörna, þremur fleiri en þeir fengu í síðustu borgarstjórnarkosningum. Hermann telur mjög líklegt að þetta breytist eftir því sem nær dregur kosningum. Hins vegar sé greinilegt að Sjálfstæðisflokkurinn sæki í sig veðrið hvort sem það sé vegna málefna eða persóna. Hann vill ekki draga ályktun um hvort framboð Gísla Marteins hafi eitthvað haft um þetta að segja en finnst skrítið ef gengið verður fram hjá reynslubanka eins og Vilhjálmi Vilhjálmssyni. „Því þó það sé allt gott um unga fólkið að segja þá verður það að hafa einhverja reynslu,“ segir fjölmiðlamaðurinn viðkunnanlegi.

Ásmundur Sveinsson:

Veturinn til sölu

Ásmundur Sveinsson myndhöggvari mótaði árið 1940 fjórar styttur sem tákna áttu árstíðirnar. Þær eru í líki fjögurra kvenna sem hver um sig túlkar vetur, sumar, vor og haust með látbragði sínu. Síðustu ár hefur verið hægt að kaupa afsteypur af verkunum Vori og Hausti í safnverslunum Listasafns Íslands og nú hefur þriðja frúin bæst í hópinn en það er Vetur sem er sýndur í líki krjúpandi konu.

Ásmundur Sveinsson fæddist á Kolsstöðum í Dölum 20. maí 1893. Hann var einn af frumkvöðlum íslenskrar höggmyndalistar. Verkum hans hefur verið komið fyrir á opinberum stöðum víða um land og er það mjög í anda hugmynda Ásmundar um að listin eigi ekki að vera fyrir fáa útvalda heldur hluti af daglegu lífi allrar alþýðu.

Ásmundur andaðist í Reykjavík árið 1982 en Ásmundarsafn við Sigtún hefur verið opið almenningi frá 1983.

VETUR Ásmundur Sveinsson túlkaði Vetur sem krjúpandi konu.

DV

KRISTINN GUNNARSSON KÆRÐUR:

Áttræði Nígeríusvikarinn sveik eiginkonuna

þorir þegar aðrir þegja!

FRÉTTABLAÐIÐ/BERGSTEINN SIGURÐSSON

REYKT Í REGNINU Veitingamenn í Björgvin koma til móts við reykingamenn með því að setja upp tjöld og hitablásara svo það væsi ekki um þá.

Reykurinn úti í Björgvin

Rúmt ár er liðið síðan bann við reykingum á skemmti- og veitingastöðum tók gildi í Noregi. Blaðamaður tók hús á frændum okkar í Björgvin og komst að því að sitt sýnist hverjum um ágæti nýju laganna.

Það er góð stemning á sneisafullri krá í Björgvin og í sjálfu sér ekki svo frábrugðið hverju öðru laugardagskvöldi á íslenskri knæpu, nema að einu leyti; það er enginn reykur inni.

Fyrir fram hefði mátt búast við því að reykingabann á skemmtistöðum væri dæmt til þess að mistakast í Björgvin, hvergi í heiminum er úrkoma meiri og haft er fyrir satt að þar rigni í hverja tvo daga af þremur. Veitingamenn hafa þó reynt að koma til móts við reykingamenn og hafa sett upp tjöld og hitablásara fyrir framan kaffihús sín og getur fólk því tyllt sér niður og kveikt sér í vindlingi án þess að verða vosbúðinni að bráð. Á veturna er meira að segja hægt að skríða undir teppi.

Blaðamaður spjallaði bæði við gesti og veitingamenn í Björgvin og komst að því að sitt sýnist hverjum um ágæti reykingabannsins. Mörgum fannst hin nýtilkomna útiaðstaða til prýði og hún hafi breytt götuásýnd borgarinnar til hins betra og búið til skemmtilega stemningu. Carmen Guitarrez, sem rekur bar í grennd við hið sögufræga Brygge-hverfi í Björgvin, líkar það vel. „Þetta er allt annar og betri vinnustaður eftir að bannið tók gildi,“ segir hún. „Margir eru líka fegnir að fötin þeirra lykta ekki af reyk það sem eftir lifir af degi þótt þeir líti við á kaffihúsi um miðjan dag.“ Sjálf reykir Carmen og setur það ekki fyrir sig að fara út fyrir til þess.

Barþjónninn Jercan Tokmak finnur banninu hins vegar allt til foráttu og vill því aflétt sem fyrst. „Ég er hundóánægður og finnst ömurlegt að geta ekki reykt inni,“ segir hann og er mikið niðri fyrir. „Ég tala nú ekki um á veturna þegar það er kalt og maður þarf kannski að bíða í biðröð til þess að komast aftur inn. Þá er nú betra að halda sig bara heima og reykja eins og maður vill.“ Í fyrstu vonaði hann að bannið yrði ekki langlíft en er orðinn vondaufur að því verði breytt úr þessu. „Ætli fólk sé ekki búið að venjast þessu og það er miður,“ segir Jercan dapur í bragði og fær sér sopa af bjórnum sínum áður en hann kveður til þess að fara út að reykja.

bergsteinn@frettabladid.is

CARMEN GUITARREZ Líkar reykingabannið vel og finnst einn helsti kostur þess að hún angar ekki af reyk eftir langan vinnudag.

JERCAN TOKMAK Finnur banninu flest til foráttu en er vondaufur um að því verði aflétt úr þessu.

ÞÚ GETUR ALLT

Hagkvæmur og traustur Nissan Double Cab

NISSAN

SKIPT_um væntingar

Bíll á mynd er 33" breyttur

NISSAN DOUBLE CAB 4x4

Nissan Double Cab er rétti bíllinn fyrir verktaka og framkvæmda-menn sem þurfa að sinna störfum sínum óhindrað, hvað sem á dynur. Hann er frábær kostur í sportveiði og útivist utan alfaraleiða, þægilegur á langferðum og á hreint ótrúlegu verði. Hentu dótinu á pallinn og þú ert til í slaginn!

Verð 2.390.000 kr.

Tilboðsverð 2.090.000 kr.

21.802 kr. pr. mán.

Double Cab 2,5 DC dísil

– Beinskiptur
– 133 hestöfl
– 1125 kg burðargeta

Breyttur, 33" breyting, samlitir stuðarar, stigbretti og Pioneer geislaspilari.

Verð 3.090.000 kr.

Tilboðsverð 2.700.000 kr.

28.125 kr. pr. mán.

Glitnir

*Bílasamningur Glitnis með 30% innborgun og eftirstöðvar í 84 mánuði.

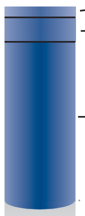
Ingvar Helgason | Sævarhöfða 2 Sími 525 8000 www.ih.is | Opið: Mánudaga – föstudaga kl. 9:00–18:00 og laugardaga kl. 12:00–16:00

Hrísmýri 2a	**Eyrarlandi 1**	**Sæmundargötu 3**	**Holtsgötu 52**	**Dalbraut 2b**	**Víkurbraut 4**	**Búðareyri 33**	**Sindragötu 3**	**Óseyri 5**
800 Selfossi	530 Hvammstanga	550 Sauðárkróki	260 Njarðvík	300 Akranesi	780 Höfn í Hornafirði	730 Reyðarfjörður	400 Ísafjörður	603 Akureyri
482-3100	451-2230	453-5141	421-8808	431-1376	478-1990	474-1453	456-4540	461-2960

Fíton/SÍA

SVONA ERUM VIÐ

SKÓLADAGAR FRAMHALDS-SKÓLANEMA VETURINN 2004-2005



Heimild: HAGSTOFAN

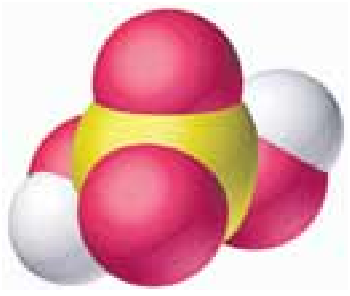
baksvið
fréttir og fróðleikur

FBL-GREINING: BRENNISTEINSSÝRA

Eitt mest notaða efnasambandið í nútímaiðnaði

Tveir Litháar voru á dögunum handteknir í Flugstöð Leifs Eiríkssonar með brennisteinssýru (H2SO4) í áfengisflöskum. Ekkert athugavert sást við flöskurnar, en upp komst um kauða þegar á daginn kom að flöskurnar voru nokkru þyngri en ætla mætti af hefðbundnu brennivíni, en lítri af sýrunni vegur rúm 1,8 kílógrömm.

Hvert er notagildi brennisteinssýru?
Brennisteinssýra er notuð við margt fleira en framleiðslu ólöglegra fíkniefna og er reyndar eitthvert mest notaða efnasambandið í iðnaði nútímans, að vatni (H2O) undanskildu. Hún er til að mynda notuð við framleiðslu áburðar, málmgrýtisvinnslu og olíuvinnslu. Hún er eitt af fjöldamörgum efnum sem súrt regn inniheldur. Hún er eitt af efnasamböndunum sem flestar endurhlaðanlegar rafhlöður notast við og einnig má geta þess að hún er stundum notuð við þurrkun ávaxta.



BRENNISTEINSSÝRA (H2SO4) Myndræn framsetning á atómum brennisteinssýru, hvítu kúlurnar tákna Vetni (H), þær rauðu eru súrefni (O) og sú gula er brennisteinn (S).

Hvenær var hún fyrst notuð?
Brennisteinssýra hefur verið þekkt allt frá 9. öld og í Evrópu frá 13. öld. Hún hefur verið notuð í iðnaði frá upphafi iðnvæðingar og gekk þá jafnan undir nafninu vitriol-olía. Framleiðsla hennar hefur margfaldast síðustu hundrað ár, og til að mynda eru árlega framleidd 40 milljón tonn af henni í Bandaríkjunum, samanborið við eitt tonn árið 1900.

Er hún hættuleg?
Það gilda mjög strangar reglur um notkun hennar og ef hún kemst í vatn myndast mikill hiti og einnig má búast við eitruðum gufum, sem hættulegt er að anda að sér. Ekki er hægt að nota vatn til þess að slökkva eld þar sem brennisteinssýra er. Hættulegt er að komast í snertingu við brennisteinssýru og hún getur valdið blindu ef hún berst í augu. Brennisteinssýra má heldur ekki komast í snertingu við málma. Það er því nokkuð ljóst að það er ábyrgðarhlutur að fara með hana um borð í flugvél.

AMAZON-FRUMSKÓGURINN Minnkaði um 9 þúsund ferkílómetra á síðasta ári.

Amazon-frumskógurinn:

Dregur úr skógareyðingu

NÁTTÚRA Regnskógarnir í Amazon minnkuðu helmingi hægar í fyrra en árin þar á undan. Þetta kemur fram í bráðabirgðatölum frá ríkisstjórn Brasilíu. Ríkisstjórnin hefur sagt að árangurinn megi þakka hertu eftirliti og stefnumörkun um verndun regnskóganna.

Umhverfisverndarsamtök segjast taka tíðindunum með fyrirvara og segja of snemmt að segja til um hvort tekist hafi að snúa við þeirri uggvænlegu þróun að þessi stærsti regnskógur heims minnki á ógnarhraða.

Umhverfisráðherra Brasilíu sagði að skógurinn hefði minnkað um níu þúsund ferkílómetra á síðasta ári á meðan hann minnkaði um 18 þúsund ferkílómetra árið þar á undan.

- oá

GRUNNNÁM Í MYNDBANDAVINNSLU
- stafræn klippning og eftirvinnsla

Ert þú einn af þeim sem átt stafræna upptökuvél og langar til að læra að vinna efnið og gera það sem sölumaðurinn sagði að hægt væri að gera?

Markmið námskeiðsins er að nemendur öðlist skilning á undirstöðuatriðum myndbandsgerðar allt frá því að breyta hugmynd í handrit og fínpússa myndbönd með ýmsum effektum.

Nemendur verða að hafa góða almenna tölvukunnáttu og æskilegt er að nemendur eigi eða hafi aðgang að stafrænni tökuvél.

Kennt er á Premiere klippiforritið frá Adobe sem er eitt vinsælasta forritið á markaðnum í dag.

- **Kvöldnámskeið**
  Mán. & mið. 18 - 22
  og laugard. frá 13 - 17
  Byrjar 3. og lýkur 14. sept.

ntv.is

UPPLÝSINGAR OG SKRÁNING Í SÍMA 544 4500 OG Á NTV.IS

Karlmenn þurfa einfaldlega að opna augun

Cherie Booth Blair segir úrræði í barnagæslu ástæðuna fyrir því að jafnrétti kynjanna er hvað mest á Norðurlöndum. Mikilvægt er að ræða jafnréttismál og karlkyns leiðtogar þurfa að opna augun fyrir þörfum kvenna.

„Ég held við séum komin áleiðis í jafnréttisátt, en jafnrétti hefur samt sem áður enn ekki náðst,“ segir Cherie Booth Blair lögmaður í viðtali við Fréttablaðið, en hún er stödd hér á landi til þess að taka þátt í ráðstefnu kvenkyns menningarmálaráðherra sem nú stendur yfir. Cherie Booth er virtur lögmaður í Bretlandi en er einnig þekkt sem eiginkona Tonys Blair, forsætisráðherra Bretlands.

„Það er sannarlega einhver stífla í gangi, sérstaklega hvað varðar launajafnrétti. Við erum búin að berjast svo lengi fyrir launajafnrétti en það virðist sem okkur takist ekki að ná fullkomnu samræmi milli meðallauna karla og meðallauna kvenna. Ég er sannfærð um að skýringarnar á því er meðal annars að finna í barnagæslu. Ekki að fullu, en stórum hluta,“ segir hún.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

CHERIE BOOTH BLAIR „Karlkyns leiðtogar þurfa einfaldlega að opna augun til þess að gera sér grein fyrir þeirri staðreynd að fimmtíu prósent kjósenda þeirra, mæður þeirra, systur og dætur, hafa ákveðin forgangsatriði og þarfir sem eru ekki alltaf þær sömu og þeirra eigin en þær hafi samt sem áður fullan rétt á að fá viðurkenningu á þeim,“ segir Booth.

Fjárfesting í börnum
Spurð hvort Bretar þurfi að auka úrræði í barnagæslu svo jafnrétti kynjanna aukist þar í landi, segir Booth að Bretar hafi tekið sig mikið á. „Það hefur verið eitt af forgangsatriðum ríkisstjórnar eiginmanns míns að auka við þjónustu í barnagæslu. Þegar ríkisstjórnin var nýtekin við stjórnartaumunum stefndum við á að geta boðið öllum fjögurra ára börnum leikskólapláss. Síðar færðum við það niður í þriggja ára börn, sem nú hefur tekist. Við höfum komið á áætlun sem nefnist „Örugg byrjun“, sem miðar að því að hjálpa barnafjölskyldum sem eru verr settar,“ segir Booth.

Aðstoðin nær til barna allt frá fæðingu. Boðið er upp á vöggustofur, upplýsingaþjónustu og aðstoð til fjölskyldna með ung börn, að sögn Booth. „Við leggjum mikla áherslu á þetta því við höfum komist að því að fjárfesting í börnum skilar sér síðar meir. Þetta er langtímaverkefni,“ segir hún.

Booth bendir á að Bretar hafi lært mikið af reynslu Norðurlandaþjóðanna sem þeir taki sér til fyrirmyndar hvað þetta varðar.

Feðraorlof í fyrsta sinn
Booth segir að annar mikilvægur þáttur í átt til jafnréttis kynjanna sé feðra- og mæðraorlof. „Við höfum bæði lengt fæðingarorlof mæðra og hækkað upphæðina sem mæður fá greitt á meðan þær eru í fæðingarorlofi,“ segir Boot. „Og við kynntum til sögunnar í fyrsta sinn tveggja vikna feðraorlof, sem er reyndar ekki jafn rausnarlegt og þriggja mánaða feðraorlofið ykkar, en það er skref í rétta átt,“ segir hún.

Hún bendir á að reyndar hafi konur í Bretlandi tækifæri til þess að taka langt leyfi frá vinnu eftir fæðingu barns, þótt þær fái ekki greitt allan tímann. „Við fáum greitt í 26 vikur og getum tekið aðrar 26 vikur launalaust, sem þýðir að við getum í raun tekið heilt ár í fæðingarorlof,“ segir hún.

Barnagæslan mikilvæg
Í fyrirlestri sínum á ráðstefnunni fjallaði Cherie Booth um niðurstöður úr könnun sem Alþjóðaefnahagsráðið, World Economic Forum, gerði á stöðu kvenna í 58 löndum í heiminum. Löndum var raðað niður eftir því hversu lítið eða mikið bil var milli kynja í hverju landi. Tekið var tillit til fimm þátta: þátttöku kvenna á vinnumarkaði, tækifæri kvenna á vinnumarkaði, þátttöku í stjórnmálum og pólitískri ákvarðanatöku, aðgengi að menntun og heilsu og velferð.

Samkvæmt skýrslunni er Ísland í þriðja sæti, á eftir Svíþjóð og Noregi, en Bretland í því áttunda. Norðurlöndin skipuðu fimm efstu sæti listans.

Aðspurð segir Booth að niðurstöðurnar hafi ekki komið sér á óvart. „Ég býst við því að ef einhver hefði ferðast um heiminn og beðið fólk að nefna löndin þar sem það teldi jafnrétti vera hvað mest hefðu Norðurlöndin oftast komið upp. Ég er hins vegar stolt af því að í efstu tíu sætunum eru auk Norðurlandanna og Þýskalands, Bretland, Ástralía, Nýja-Sjáland og Kanada, sem eru öll Samveldislönd,“ segir hún.

Norðurlöndin fyrirmynd
Þegar hún er spurð um hvað það sé sem Norðurlöndin hafi umfram önnur lönd þannig að jafnrétti sé meira hér, segir hún það felast fyrst og fremst í barnagæslu. „Það gerir konum sannarlega kleift að fara aftur út á vinnumarkaðinn sannfærðar um að það sé ekki í óhag barnanna. Hins vegar tel ég að Norðurlöndin þurfi líka að skoða hvort þau séu að gera nægilega mikið fyrir konur sem vilja frekar vera heima og gæta sinna eigin barna með þeim sveigjanleika sem það felur í sér,“ segir hún.

„Við höfum mikið rætt um það í Bretlandi að við verðum að horfast í augu við að barnauppeldi er mjög mikilvægt, ekki aðeins fyrir fjölskylduna, heldur fyrir allt samfélagið. Við verðum að gera þeim sem sinna uppeldisstörfum miklu hærra undir höfði í stað þess að hampa aðeins þeim sem gæta ekki barna sinna sjálfir heldur láta aðra um að passa þau. Þeir sem gæta barna ættu að njóta virðingar,“ segir Booth.

Umræðan mikilvæg
Þegar Booth er spurð á hvaða hátt ráðstefna, eins og sú sem hún er nú þátttakandi í, geti stuðlað að auknu jafnrétti í heiminum segir hún að það skili sér fyrst og fremst í vitundaraukningu. „Bara það að fá umræðu um þessi mál er mjög mikilvægt. Annað sem skiptir miklu máli er að skiptast á hugmyndum og gera sér grein fyrir því að þróuðu löndin hafa ekki svör við öllu, en á hinn bóginn verðum við að hlusta á það sem þau hafa að segja, því það er mjög mikilvægt,“ segir hún.

Þegar hún er spurð um hvað þurfi til svo karlkyns leiðtogar heimsins geri sér grein fyrir mikilvægi þess að jafnrétti kynjanna náist segir hún að þeir þurfi bara að opna augun. „Karlkyns leiðtogar þurfa einfaldlega að opna augun til þess að gera sér grein fyrir þeirri staðreynd að fimmtíu prósent kjósenda þeirra, mæður þeirra, systur og dætur, hafa aðra forgangsröðun og þarfir sem eru ekki alltaf þær sömu og þeirra eigin en þær hafi samt sem áður fullan rétt á að fá viðurkenningu á þeim,“ segir Booth.

MEST JAFNRÉTTI KYNJANNA

1.	Svíþjóð
2.	Noregur
3.	Ísland
4.	Danmörk
5.	Finnland
6.	Nýja Sjáland
7.	Kanada
8.	Bretland
9.	Þýskaland
10.	Ástralía

FRÉTTAVIÐTAL
SIGRÍÐUR D. AUÐUNSDÓTTIR
sda@frettabladid.is

Þjóðleikhúsið – leikhúsið þitt!

Stóra sviðið:
Halldór í Hollywood
Túskildingsóperan
Virkjunin
Átta konur
Ragnarök 2010

Kassinn
Pétur Gautur
Metamorphosis - ljóð á hreyfingu
Vorblót Vesturports
Kassinn er samstarfsverkefni Þjóðleikhússins og Landsbankans

Smíðaverkstæðið
Frelsi
Eldhús eftir máli
Sumardagur
Dauðir hundar

Leikhúsloftið/Leikhúskjallarinn:
Eru jólasveinar til?

Gestasýningar:
RAMT-leikhúsið í Moskvu:
Kirsuberjagarðurinn
Að eilífu
Konunglegi ballettinn í Kaupmannahöfn:
Klippimyndir
Vesturport: Brim
Sumaróperan: Galdraskyttan

Frá fyrra leikári:
Klaufar og kóngsdætur
– barnaleiksýning ársins 2005
Edith Piaf
Koddamaðurinn
Rambó 7

Dómsalurinn:
Réttarhöld í allan vetur!

Leikhúskjallarinn:
Suðupottur menningar

LEIKÁRIÐ 2005-2006

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

skoðun

FRÁ DEGI TIL DAGS

Enginn heima

Vinstri grænir fá einn borgarfulltrúa samkvæmt nýjustu skoðanakönnun Fréttablaðsins vegna komandi borgarstjórnarkosninga. Hlakkaði í mörgum að sjá hvað fylgi flokksins hafði farið verulega niður af því tilefni sem um ræðir enda sprengdu Vinstri grænir Reykjavíkurlistann með eftirminnilegum hætti. Framsóknarmenn sem reyndu að draga fram lífið í samstarfið fram á síðustu stundu fá engan, geta glaðst yfir fylgi Vinstri grænna en ekki sínu eigin en Alfreð hefur séð það svartara.

Margir vilja með

Margir búast við því að prófkjör sjálfstæðismanna í haust verði eftirminnilegt. Ekki síst fyrir þær hluta sakir að fjöldi þátttakenda verði í meira lagi. Í fyrsta skipti er búist við spennandi slag um efsta sætið en þeir Gísli Marteinn Baldursson og Vilhjálmur Þ. Vilhjálmsson keppast við að vinna hvor annan í prófkjörinu. Ef um níu sæti verður að ræða má búast við því að þátttakendum fari mjög fjölgandi á næstu dögum og viku en stutt er til stefnu því kosið verður fyrstu helgina í nóvember.

Sumar hjá Samfylkingunni

Sumarferð Samfylkingarinnar síðastliðinn laugardag heppnaðist vel að mati Samfylkingarfólks sem fór í ferðina. Þórsmörk skartaði sínu fegursta en nokkur hundruð manns lögðu leið sína með langferðabifreiðum af þessu tilefni. Nokkur spenna virtist milli borgarstjórans í Reykjavík Steinunnar Valdísar Óskarsdóttur og borgarfulltrúans Stefáns Jóns Hafstein sem höfðu deginum áður skipst á glósum um framboðsmál í prófkjöri Samfylkingarinnar. Helgi Hjörvar alþingismaður, sem einnig var viðstaddur, lét þau orð falla að honum sýndist ljóst að borgin hefði verið afhent Sjálfstæðisflokknum á silfurfati.

hjalmar@frettabladid.is

SJÓNARMIÐ
KÁRI JÓNASSON

Skoðanakönnun Fréttablaðsins skerpir línurnar í framboðsmálum.

Staðan í borginni

Nú þegar um níu mánuðir eru fram að sveitarstjórnarkosningum er staðan varðandi framboðsmál flokkanna í Reykjavík töluvert farin að skýrast. Það er ljóst að hjá flestum ef ekki öllum þeim sem nú eiga fultrúa í borgarstjórn verður hart barist um efstu sætin á listum flokkanna í vor.

Eftir skoðanakönnun Fréttablaðsins sem gerð var um helgina virðist ljóst að Sjálfstæðisflokkurinn hefur mjög sótt í sig veðrið á síðustu vikum og mánuðum, undir forystu Vilhjálms Þ. Vilhjálmssonar, oddvita sjálfstæðismanna í Reykjavík. Bæði er að þeir hafa komið fram með nýjar hugmyndir í borgarmálum, og hafa dregið úr umræðunni um fjármál borgarinnar og Línu.net, sem flestir ef ekki allir eru búnir að fá yfir sig nóg af. En það sem kannski hefur einkum orðið til þess að þeir hafa sótt í sig veðrið eins og raun ber vitni er mikill vandræðagangur Reykjavíkurlistans varðandi framboðsmálin í vor. Það má eiginlega segja að R-listafólkið hafi fært sjálfstæðismönnum fylgið á silfurfati nú síðustu vikurnar, rétt eins og vandræðagangur sjálfstæðismanna fyrir síðustu borgarstjórnarkosningar var mjög kærkominn fyrir R-listann og gerði út um það að sjálfstæðismenn næðu aftur völdum í borginni.

Það virðist ljóst að tvær meginfylkingar munu takast á í kosningunum í vor, annars vegar Sjálfstæðisflokkurinn og hins vegar Samfylkingin, því samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins sem birt var í gær fengi Sjálfstæðisflokkurinn níu borgarfulltrúa og Samfylkingin fimm. Í báðum þessum flokkum er nú mikil barátta fram undan um efsta sætið á listunum og þar með borgarstjórastólinn.

Það virðist ljóst að tvær meginfylkingar munu takast á í kosningunum í vor, annars vegar Sjálfstæðisflokkurinn og hins vegar Samfylkingin, því samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins sem birt var í gær fengi Sjálfstæðisflokkurinn níu borgarfulltrúa og Samfylkingin fimm. Í báðum þessum flokkum er nú mikil barátta fram undan um efsta sætið á listunum, og þar með borgarstjórastólinn. Tveir fjölmiðlamenn, Stefán Jón Hafstein og Gísli Marteinn Baldursson, tilkynntu um helgina að þeir sæktust eftir efsta sætinu á listum flokka sinna. Stefán Jón er þannig að skora núverandi borgarstjóra, Steinunni Valdísi Óskarsdóttur, á hólm og Gísli Marteinn Baldursson sækir að Vilhjámi Þ. Vilhjálmssyni, núverandi oddvita bogarstjórnarflokks sjálfstæðismanna. Vilhjálmur á að baki langan og farsælan feril í sveitarstjórnarmálum og er leitun að manni með meiri þekkingu á þeim málum. Hann tók við oddvitastarfinu eftir leiðtogahrakfarir sjálfstæðismanna og nú er kominn hópur í kringum Gísla Martein, sem vill fella Vilhjálm. Sjálfstæðismenn ættu að athuga vel sinn gang áður en þeir ákveða að yngja um of upp í efstu sætum listans í vor.

Stefán Jón „hefur lengi gengið með borgarstjórann í maganum" sagði núverandi borgarstjóri eftir að Stefán Jón tilkynnti um framboð sitt í efsta sæti Samfylkingarinnar. Eins og staðan er núna er hann mun sigurstranglegri en Steinunn Valdís, en hún á eftir að njóta þess á komandi mánuðum að vera húsmóðirin í Ráðhúsinu. Stefán Jón aftur á móti mun njóta fjölmiðlareynslu sinnar og ákveðinnar framgöngu í slagnum fram undan. Samfylkingin mun ekki ganga heil frá borði eftir þann slag, frekar en formannsslagnum fyrr á árinu.

Um umsækjendur um starf borgarstjóra og fleira

Í DAG
PRÓFKJÖR STJÓRNMÁLAFLOKKA

VALGERÐUR BJARNADÓTTIR

Mér er örugglega ekki einni um að finnast rétt sextugur maður langt frá því að vera gamall, þó hann sé kannski ekki ungur í Heimdallar-skilningi.

Það heyrist ekki mikið í Ingibjörgu Sólrúnu, sagði maður við mig um daginn, og eftir andartaksþögn – það heyrist svo sem ekkert í Davíð heldur. Það sem helst hefur heyrst af formönnum stjórnmálaflokkanna á undanförnum vikum er að Steingrímur gekk landið þvert á ská og varð fimmtugur og Halldór tilkynnti að Hvannadalshnjúkur hefði lækkað auk þess sem hann hefur verið í alls konar heimsóknum hjá kóngum og keisurum. Af Guðjóni hef ég ekkert heyrt.

Mér finnst ágætt þegar lítið heyrist í stjórnmálamönnum, þá eru líkur til að hlutirnir gangi sæmilega í þjóðfélaginu, þó það sé náttúrlega ekkert gefið í þeim efnum. Almennt er ég þeirrar skoðunar að stjórnmálamenn eigi að hafa sem minnst afskipti af daglegu amstri fólks og fyrirtækja. Þeir eiga að setja almennar reglur sem gera fólki kleift að lifa með reisn og fyrirtækjum að stunda viðskipti óáreitt. Á hinn bóginn finnst mér rétt að fólk hafi sig sem mest í frammi við stjórnmálamenn og láti þá vita hug sinn og skoðanir, því annars er hætta á að þeir verði sérstétt eða klúbbur í samfélaginu, og það er ekki gott.

En nú er sko aldeilis farið að heyrast í stjórnmálamönnum. Nú eru menn að skila inn umsóknum um starf borgarstjórans í Reykjavík. Mér virðist sú staða nefnilega fyrst og fremst staða forstjóra stórfyrirtækis fremur en pólitísk staða. Í stórfyrirtækjum leggur stjórnin hinar stóru línur, stefnumörkun er það gjarnan kallað, forstjórinn sér svo um að markmiðin náist. Forstjórinn er andlit fyrirtækisins og stjórnar því frá degi til dags, en stjórnin er hæstráðandi, forstjórinn hefur auðvitað áhrif í henni, en stjórnin ræður. Þetta er svolítið einfölduð mynd, en samt er raunveruleikinn ekkert mikið flóknari og lýsingin á í megindráttum við fyrirtækið Reykjavíkurborg.

Þau sem sækjast eftir efstu sætum á lista flokkanna fyrir borgarstjórnarkosningarnar eru þannig að leggja inn umsóknir um starfið. Þau sem ná fyrsta sætinu í prófkjörum eða með hvaða aðferð sem notuð er komast á stutta listann – „short list". Í fyrirtækjum eru það þeir umsækjendur sem teknir eru í viðtöl. Svo koma kosningarnar, sá sem er efstur á þeim lista sem fær flest atkvæði er líklegastur til að hljóta starfið, samt ekki öruggur nema að sá flokkur nái hreinum meirihluta. Lokaspretturinn er auðvitað ólíkur því sem gerist almennt í fyrirtækjunum, því nú semja umsækjendurnir sín á milli um hver hlýtur hnossið. Þeir sem eru efstir hjá minni flokkunum eiga líka möguleika, við sjáum það í landsstjórninni, ekki er forystusauður stærri flokksins forsætisráðherra.

Fyrstu umsækjendurnir eru sem sagt komnir fram, Gísli Marteinn segist hafa æskuþróttinn, Vilhjálmur hefur reynsluna og er heilsuhraustur, segir hann. Mér er örugglega ekki einni um að finnast rétt sextugur maður langt frá því að vera gamall, þó hann sé kannski ekki ungur í Heimdallar-skilningi. Stefán Jón telur sig hæfastan til starfans, enda hafi hann orðið efstur í prófkjöri Samfylkingarinnar fyrir einhverjum árum. Steinunn Valdís undrast ekki, segir Stefán Jón hafa gengið með borgarstjórann í maganum, en vill sjálf, skiljanlega, halda vinnunni. Össur segir Steinunni Valdísi ókurteisa að tala svona um Stefán Jón en er sjálfur beinlínis dónalegur þegar hann gefur í skyn að Steinunn Valdís hafi hlotið starfið vegna einhvers annars en verðleika sinna. Þetta á nú allt saman eftir að verða mjög skemmtilegt – kosningarnar eru eftir níu mánuði.

Ég velti því fyrir mér hvað liggi á. Af hverju snúa flokkarnir sér ekki að stefnumörkuninni, málefnavinnunni og bíða með að jagast um fólk og forystusauði. Eðlilegur umsóknartími fyrir störf eru þrír mánuðir, þess vegna væri ekkert óeðlilegt að halda prófkjörin í febrúar og hafa síðan snarpa kosningabaráttu þar sem áherslur og málefni eru klár í þrjá mánuði. Ég held að margir kjósendur yrðu mjög fegnir er formenn stjórnmálaflokkanna létu í sér heyra og beittu sér fyrir þessu. Umsækjendurnir segjast líka allir ætla að vinna saman eftir prófkjör, er ekki góður prófsteinn á þá að vinna saman fyrir opnum tjöldum í sex mánuði áður en valið er á milli þeirra. ■

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 – prentmiðlar RITSTJÓRI: Kári Jónasson FRÉTTARITSTJÓRI: Sigurjón M. Egilsson AÐSTOÐARRITSTJÓRI: Jón Kaldal FRÉTTASTJÓRI: Arndís Þorgeirsdóttir VARAFRÉTTASTJÓRI: Trausti Hafliðason FULLTRÚI RITSTJÓRA: Guðmundur Magnússon RITSTJÓRNARFULLTRÚI: Steinunn Stefánsdóttir RITSTJÓRN OG AUGLÝSINGAR: Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **AÐALSÍMI: 550 5000** SÍMBRÉF Á FRÉTTADEILD: 550 5006 NETFÖNG: **ritstjorn@frettabladid.is** og **auglysingar@frettabladid.is** VEFFANG: **visir.is** UMBROT: 365 – prentmiðlar PRENTVINNSLA: Ísafoldarprentsmiðja ehf. DREIFING: Pósthúsið ehf. **dreifing@posthusid.is** Fréttablaðinu er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Suðurnesjum og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Góðan dag!

Í dag er þriðjudagur 30. ágúst, 242. dagur ársins 2005.

SMÁAUGLÝSINGAR

Flokkar

- Bílar & farartæki
- Keypt & selt
- Þjónusta
- Heilsa
- Skólar & námskeið
- Heimilið
- Tómstundir & ferðir
- Húsnæði
- Atvinna
- Tilkynningar

SMÁAUGLÝSINGAR SÍMI: 550 5000

ÞÚ GETUR PANTAÐ SMÁAUGLÝSINGAR Á visir.is

vísir

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Addi Fannar stundar líkamsrækt nánast á hverjum degi.

Fátt eðlilegra en að hreyfa sig

Addi Fannar stefnir á svarta beltið í karate.

„Ég æfi karate með Karatefélagi Reykjavíkur og lyfti aðeins lóðum í Laugum,“ segir Addi Fannar, framkvæmdastjóri Skítamórals, aðspurður hvað hann geri til að halda sér í formi. „Ég var í karate á mínum yngri árum og tók upp þráðinn fyrir ári síðan, ég æfi nú þrisvar í viku og það er bara hrikalega skemmtilegt. Ég fæ mikla útrás og er í góðum félagsskap,“ segir Addi Fannar. Um þessar mundir er hann upptekinn við að ljúka að skrifa BS-ritgerð sína í ferðamálafræðum við Háskóla Íslands en hann segist ekki láta neitt trufla sig frá líkamsræktinni. „Þetta er bara svo eðlilegur hluti af mínu lífi og maður planar ekkert annað á meðan, nema í algerri neyð,“ segir Addi Fannar og bætir við að hans áhugamál séu þess eðlis að þau krefjist hreyfingar. „Síðustu fjögur árin hef ég stundað líkamsrækt nánast daglega,“ segir Addi Fannar. Hann nýtur sín sérstaklega vel í karate og stenst blaðamaður ekki að spyrja hann hvort hann stefni á að keppa. „Ætli maður stefni ekki bara á hið eftirsóknarverða svarta belti, ég reyni að vera kominn með það innan tveggja ára,“ segir Addi Fannar.

Fimmtán hundruð pör létu pússa sig saman í fyrra.

Giftingatíðni hækkar

Fólk virðist eldra og reyndara þegar það giftir sig.

Á síðasta ári ákváðu hátt í fimmtán hundruð pör að ganga í hjónaband samkvæmt tölum frá Hagstofunni. Ljóst er að giftingatíðni er aftur að hækka en hún náði sögulegu lágmarki í kringum árið 1990. Nú er giftingatíðni hér á landi álíka há og í Noregi og Finnlandi en töluvert lægri en í Danmörku, en þar ákveða sjö af hverjum þúsund að ganga inn að altarinu í samanburði við fimm af þúsund hér á landi. Langflest pörin sem létu pússa sig saman höfðu verið skráð í sambúð í einhvern tíma. Þetta hefur að vonum í för með sér tiltölulega háan giftingaraldur en hann hefur hækkað mjög á undanförnum árum. Tíðasti giftingaraldur áður ókvæntra karla var þrjátíu ár en 27 ár hjá konum. Til samanburðar giftu flestir karlar sig 21 árs og konur nítján ára á árunum 1961 til 1965.

LIGGUR Í LOFTINU

[HEILSA - BRÚÐKAUP]

Áfengis- og fíkniefnavandi þjóðarinnar virðist vera að aukast að því er fram kemur á heimasíðu SÁÁ. Tölur frá bráðamóttökum, lögreglu og meðferðarheimilum sýna að ástandið hefur versnað töluvert undanfarin ár. Hlutfall þeirra sem greinast með fíkn í ólögleg efni hefur meira en þrefaldast á síðustu tíu árum og nú er svo komið að helmingur þeirra sem leitar sér áfengis- og vímuefnameðferðar er fíkinn í eitthvert ólöglegt vímuefni. Á sama tíma hefur vímuefnamarkaðurinn þróast mjög mikið og úrvalið er mikið. Neysla örvandi vímuefna hefur aukist og eins er orðið algengara að menn nýti sér lyf sem notuð eru til lækninga til þess að komast í vímu. Þá hefur neysla kannabisefna aukist hjá öllum aldurshópum.

Ný tækni við skurðaðgerðir var kynnt á ráðstefnu á Grand Hótel í gær. Það voru Landspítali - háskólasjúkrahús, Iðntæknistofnun Íslands og Heilbrigðistæknifélag Íslands sem efndu til ráðstefnunnar. Þar var kynnt notkun þrívíddarlíkana við skurðaðgerðir og hermun skurðaðgerða með þrívíddarlíkönum. Þessi nýja tækni getur stytt aðgerðartíma og aukið gæði aðgerða.

Lovedesign.is er ný heimasíða sem býður upp á skemmtilega möguleika fyrir verðandi brúðhjón eða turtildúfur í trúlofunarhugleiðingum. Á síðunni er hægt að hanna sína eigin trúlofunarhringa í afar notendavænu forriti. Hægt er að velja um alls konar efni, form og steina og þar sem möguleikarnir eru margir eru frekar litlar líkur á að einhver búi til nákvæmlega eins hringa. Þegar búið er að hanna hringinn í tölvunni er farið með hugmyndina til gullsmiðsins Gunna Magg við Strandgötu 37 í Hafnarfirði. Starfsfólkið þar býr hringana til og útkoman verður nákvæmlega eins og þú vilt hana.

heilsa@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÞORBJÖRG HAFSTEINSDÓTTIR OG MAÐUR HENNAR UMAHRO VERÐA MEÐ RÖÐ FYRIRLESTRA Í VETUR.

Tekið á heilsufari barna með mataræði

10 grunnreglur og börn nútímans er röð fyrirlestra hjá Manni lifandi í vetur þar sem tekist er á við tengsl heilsufarsvandamála hjá börnum og mataræðis.

„Í raun er þetta í fyrsta skipti sem verið er að fjalla á þennan hátt um heilsufar barna og vandamál og tengja það mataræðinu," segir Þorbjörg Hafsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti.

Hún kennir ásamt manni sínum, Umahro, námskeið í vetur hjá Manni lifandi sem heitir 10 grunnreglur og börn nútímans, þar sem þau lýsa heilsufari barna í dag og tengja það mataræði og matarvenjum. „Við höfum verið að kenna námskeið um tíu grunnreglur varðandi mataræði síðan í janúar við gríðarlegar undirtektir og nú tökum við börnin fyrir," segir Þorbjörg. Hún segir vandamál eins og ofvirkni, offitu, sýkingar, athyglisbrest og hegðunarvanda allt vandamál sem takast megi á við í gegnum mataræðið.

„Allt sem við erum að segja og kenna er byggt á vísindalegum niðurstöðum," segir Þorbjörg. 1. september næstkomandi verður fyrsti fyrirlesturinn í Manni lifandi og er hann grunnur eða kynning á heilsufari barna. „Við munum tala um þau vandamál sem finnast hjá börnum í dag, eins og sýkingar og fleira, og komum jafnvel inn á beinþynningu, sem er að verða að vandamáli hjá börnum," segir Þorbjörg.

Seinna í mánuðinum verða aðrir fyrirlestrar þar sem tekið verður dýpra á efninu og efnistökin verða sértækari. „Við verðum líka með einn fyrirlestur fyrir verðandi mæður, mjólkandi mæður og ungbörn," segir Þorbjörg. Hún segir að fyrirlestrarnir henti öllum þeim sem sjái um umönnun barna, bæði foreldrum og fólki sem starfi sérstaklega með börnum. „Það eru svo margir sem hafa áhrif á hvað börn borða," segir Þorbjörg. Hún segir alla fá gögn við hvern fyrirlestur sem nýtist fólki til að taka á málunum þegar heim er komið.

Frekari upplýsingar er að finna hjá Manni lifandi eða á vefsíðunni www.10grunnreglur.com.

Ný húð Á aðeins 5 dögum með Green peel, herbal peeling.
Notað til meðferðar á:
Óhreinni húð • Stækkun svitahola
Ótímabærrar öldrunar á húð
Hrukkum • Örum • Húðsliti
Appelsínuhúð • Minnkandi sveigjanleika húðar á maga, upphandleggjum og lærum
SPA fegurð
Heiðdís Steinsdóttir, snyrtifræðingur
S. 511 6660 Laugarvegi 96 (hjá Toni&Guy)

Flott í sumar
Ný tæki - Betra verð!
VERÐLÆKKUN
SLENDERTONE MAX 17.900.-
SLENDERTONE FLEX 12.900.-
HREYSTI

Rope Yoga - Ármúla 44
Kennsla hefst fimmtudaginn 8. september
Kennari Emma Bjarnadóttir.
Nánari upplýsingar á www.eger.is.
Skráning í síma 8602173 og á info@eger.is
Rope Yoga • Ármúli 44, 3 hæð • 108 Reykjavík

14 milljarðar gerla / 8 tegundir gerla
PB8 er nú loksins fáanlegur en hann hefur verið vinsælasti asidófílus í Bandaríkjunum síðastliðin 8 ár. Til að byggja upp þarmaflóruna og bæta meltingu. Góður eftir neyslu fúkkalyfja og frábær félagi í ferðalagið. Glútein og mjólkurlaus.
Útsölustaðir PB8: Árbæjarapótek • Yggdrasill • Maður Lifandi • Laugarnesapótek Rima Apótek • Apótek Ólafsvíkur • Heilsutek Hveragerði • Heilsubúðin Njálsgötu
hausverk / SÍA

YOGA í Kays Austurhrauni 3, Gbæ
Opnir tímar byrja 1. september 2005
Mánudag, miðvikudag og fimmtudag
Kl. 17.45-19.00 og 19.15-20.30
Byrjendanámskeið hefst 6. september í 7 skipti
Þriðjudaga og föstudaga kl. 19.15-21.00
SIGURLÍN GUÐJÓNSDÓTTIR
SÍMI 5650921 / 8681714
TÆKIFÆRI AÐ BREYTTUM LÍFSSTÍL
HATHA YOGA

STÆRSTA HEILSUVÖRUVERSLUN Á LANDSBYGGÐINNI
Póstsendum um land allt
Heilsuhornið
Glerártorg Akureyri S: 462-1889
heilsuhorn@simnet.is
www.simnet/heilsuhorn.is

Heilsuvörur og matstofa
Opið virka daga kl. 10-20
laugardaga kl. 10-17
maður lifandi
Borgartúni 24

GIGTARFÉLAG ÍSLANDS
Leikfimi hjá Gigtarfélagi Íslands
Haustönn hefst 5. september
Góð alhliða leikfimi.
Hentar fólki með gigt og önnur stoðkerfisvandamál. Einnig þeim sem eru að hefja þjálfun og vilja fara rólega af stað og fá góða leiðsögn við þjálfun.
Bakleikfimi karla.
Hressileg liðkandi og styrkjandi þjálfun fyrir karlmenn.
Jóga.
Sérhæft fyrir einstaklinga með gigt og þá sem þurfa að fara varlega.
Orka og slökun - nýr hópur.
Endurnærandi og rólegir tímar sem henta vel þeim sem vilja byggja upp orku og minnka streitu og/eða spennu.
Vatnsleikfimi í Sjálfsbjargarlaug, Hátúni 12. Skráning á skrifstofu G.Í.
NÝTT - Bætt heilsa með hreyfingu og þyngdarstjórnun.
Hugað er að góðri næringu, hreyfingu, hvíld, þyngdarstjórnun og öðru sem stuðlar að góðri líðan og heilsu til framtíðar.
Hefst mánudaginn 19. september.
Fagfólk með sérmenntun og langa reynslu sér um alla þjálfun.
Nánari upplýsingar og skráning á skrifstofu G.Í., Ármúla 5, sími 5303600

Jói Fel
FABRIKAN
Gulrótarkaka að hætti Jóa Fel
- smurð með ekta ostakremi
Kleppsvegi 152 Mán. - föst. 7 - 18. Laug. - sun. 7 - 16.
Smáralind Mán. - föst. 9 - 19. Laug. 10 -18. Sun. 12 -18.

Gallerý fiskur
Í verslun
Úrval nýrra og góðra fiskrétta lagaða úr fersku grænmeti og nýjasta fiskinum m.a.:
Rauðspretta með mozzarella, tómötum og basil á risotto
Lúða í grænpiparsósu
Saltfiskréttir
auk mikils úrvals af feskum fiski í flökum og steikum
Opið í veitingahúsi öll kvöld nema sunnudaga
Veitingahús: mán.-fös. 11:30-15:00 & 18:00-22:00, lau. 18:00-22:00
Verslun: mán.-fös. 10:00-18:30
Nethylur 2, 110 RVK. S: 587 2882
www.galleryfiskur.is

SÖLVI GEFUR GÓÐ RÁÐ

Af hverju hætta svo margir í líkamsrækt?

Það er staðreynd að um helmingur þeirra sem byrja í líkamsrækt hættir innan sex mánaða. Margir hafa lent í því að byrja í líkamsrækt en hætta svo jafnvel eftir að hafa stundað hana aðeins í stuttan tíma. En hvers vegna hættir fólk þegar það veit að því líður betur og er heilbrigðara við að stunda líkamsrækt? Við skulum líta á algengustu ástæðurnar fyrir því að fólk byrjar ekki að stunda líkamsrækt eða hættir að stunda líkamsrækt eftir að hafa byrjað.

Nokkrar staðreyndir um einstaklinga og líkamsrækt:

1. **Menntun**
   Þeir sem hafa meiri menntun eru líklegri til að stunda líkamsrækt.
2. **Tekjur**
   Einstaklingar með hærri tekjur stunda frekar líkamsrækt.
3. **Reykingar**
   Þeir sem reykja ekki stunda frekar líkamsrækt.
4. **Þyngd**
   Þeir sem eru of þungir stunda síður líkamsrækt.
5. **Reynsla af líkamsrækt**
   Þeir sem hafa góða reynslu af líkamsrækt eru líklegri til að stunda áfram/aftur líkamsrækt.
6. **Upplifun**
   Þeir sem upplifa líkamsrækt sem ánægjulega iðju stunda hana frekar.
7. **Árangur**
   Þeir sem trúa því að þeir muni ná árangri (eða hafa náð árangri áður) stunda frekar líkamsrækt.

Hvaða þættir við líkamsræktina sjálfa geta haft neikvæð áhrif á ástundun?

Aðstæður og umhverfi:

1. **Hversu lengi er þjálfað**
   Ef þjálfun stendur yfir lengur en í klukkustund eru mun meiri líkur á því að viðkomandi hætti að stunda þjálfun.
2. **Hversu vel hentar staðsetning líkamsræktarstöðvar**
   Stutt frá vinnu/skóla/heimili?
3. **Hversu mikið kostar að vera í líkamsrækt/einkaþjálfun**
   Ekki bara peningalega – Tími er það sem við höfum minnst af!
4. **Hversu fjölbreytt er þjálfunin**
   Fjölbreyttari þjálfun er skemmtilegri! T.d. Box, frjálsar íþróttir, skokk, sund, ganga úti ofl.
5. **Ákefð við þjálfun**
   Minna álag hentar flestum betur! Samt mjög persónubundið því sumum hentar að stunda þjálfun á miklu álagi. Að sjálfsögðu er betra að stunda þjálfun 2-3 sinnum í viku að staðaldri frekar en að taka „skorpur!“
6. **Stuðningur**
   Fjölskylda, vinir, starfsfélagar o.s.frv. Hjónaþjálfun, fyrirtækjaþjálfun, heilsuefling fyrirtækja, saumaklúbbaþjálfun, fótboltahópurinn saman ofl. ofl. ofl.
7. **Árangurssamningar**
   Hvernig sem á þetta er litið þá skiptir mestu máli að reyna að tryggja eins og hægt er að við byrjum í líkamsrækt. Ekki nóg með það, við verðum að reyna að byrja á þann hátt að okkur finnist svo gaman að stunda þjálfunina, náum strax árangri (oft spurning um viðhorf). fáum stuðning, æfum með öðrum eða hvað sem er til þess að við HÆTTUM EKKI!

ÞETTA OG FLEIRI HOLLRÁÐ ER EINNIG AÐ FINNA Á VEFSVÆÐI HEILSURÁÐGJAFAR
WWW.HEILSURADGJOF.IS

Bætiefnið burnirót

Burnirót, eða Rhodiola rosea, er ný á bætiefnamarkaðnum.

Burnirót þekkja margir úr görðum sínum enda um einstaklega harðgera jurt að ræða sem er mjög gott að strjúka og ber stundum falleg og hógvær blómstur. Burnirótin leynir á sér og nú er komið á markað hérlendis bætiefni unnið úr henni.

Burnirótin er meira en bara garðaprýði.

Plantan er upprunnin í Síberíu þar sem læknandi eiginleikar hennar hafa lengi verið þekktir. Rannsóknir hafa nú sýnt fram á að trú manna á burnirótina á við rök að styðjast og gagnast hún meðal annars til þess að styrkja ónæmiskerfið, auka þol og draga úr streitu. Jurtin á einnig að geta dregið úr mígreni og þunglyndi og bætt kynorkuna og nætursvefninn. Talið er að hún bókstaflega hjálpi líkamanum að „aðlagast“ hvers konar álagi, hvort sem það er andlegt eða líkamlegt.

Burnirótin heitir á latínu Rhodiola rosea og er bætiefnið sem unnið er úr henni selt undir því nafni. Burnirótarbætiefnið fæst í Heilsubúðinni, Reykjavíkurvegi, Hafnarfirði og einnig er hægt að fá hana hjá Manni lifandi, í Yggdrasil og Lyfju.

NÁMSKEIÐ Í SVÆÐAMEÐFERÐ

Á námskeiðinu öðlast þú grunnþekkingu og lærir aðferðafræði í svæðameðferð.
Námskeiðið verður haldið á Flughótel í Keflavík. Það hefst 12. september og stendur yfir í 3 mánuði
Skráning er í síma 847 6144

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR KLASEN, NÁTTÚRULÆKNIR

JÓGA
Allir velkomnir
fríir prufutímar

MORGUN þrið. og fimmt. 7.15 – 8.15
HÁDEGI þrið. og fimmt. 12.10 – 13.00
SÍÐDEGI mán. og mið. 17.20 – 18.35
mán. og mið. 18.45 – 20.00,
föst. 17.30 – 18.45

BYRJENDANÁMSKEIÐ 12. sept.
LIFANDI FÆÐI-NÁMSKEIÐ 9 – 10. sept.

Ásta Arnardóttir 862 6098 astaarn@mi.is
www.lotusjogasetur.is Borgartúni 20

Futurebiotics
KOLVETNABLOKKARI
Minnkar sykurlöngun og virkar vatnslosandi
HÁGÆÐA AMERÍSK FÆÐUBÓTAREFNI

2 hylki fyrir kolvetnaríka máltíð
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matvöruverslunum

Futurebiotics
NÆTURBRENNSLA
Undraverður árangur

3 hylki fyrir svefn
Fæst í apótekum, heilsubúðum og matvöruverslunum

Bio-Rosino

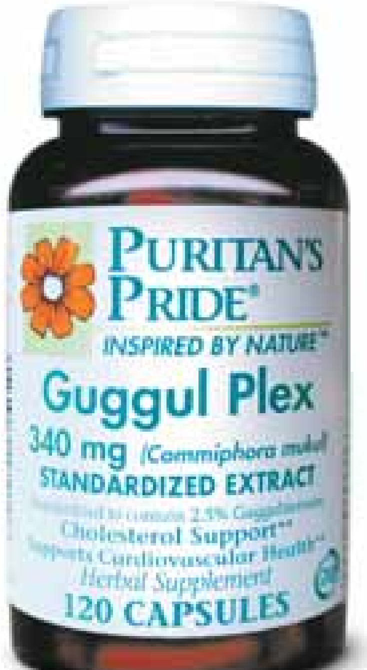
Rúsínukex úr lífrænt ræktuðu hráefni.
Enginn hvítur sykur - engar hertar fitur.
Fæst í heilsubúðum og heilsuhillum matvöruverslana

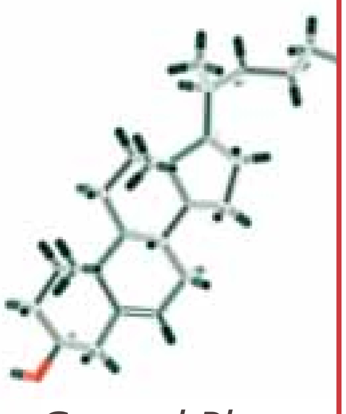
Dreifing: Yggdrasill
Smiðjuvegi 38
200 Kópavogi
Sími 544 4270

Aukin líkamleg orka og andleg vellíðan

FÆST Í APÓTEKUM, HAGKAUP, NETTÓ, SAMKAUP, SPARKAUP, NÓATÚNI, ÚRVALI OG STRAX

Hátt kólesteról?





Guggul Plex inniheldur guggulsteron, afar virkt efni sem lækkar kólesteról

Rannsóknir hafa leitt í ljós að guggulsteron geti lækkað kólesteról um 11-12%. Guggul er ekki skyndilausn og þarf jafnvel nokkra vikna notkun til að sjá árangur. Guggulsterón virðist ekki aðeins lækka slæma kólesterólið (LDL) heldur byggja jafnframt upp gott kólesteról (HDH).

Fæst í lyfjabúðum, matvöruverslunum, Heilsuhúsinu og öðrum heilsuverslunum

LYFJA
Opið 8-24 alla daga
í Lágmúla og Smáratorgi

Rammíslenskar Speltkökur og Kartöflukökur af Ströndum
100 ára hefð og ekkert nema hollusta

Þú borðar þær með uppáhalds álegginu,
kannski ylvolgar úr ofninum,
ristaðar, með hvítlauksolíu,
stundum eins og pizzur
... eða eins og Strandamenn, glænýjar
með íslensku smjöri.

Fáðu þér Speltköku og Kartöfluköku í
næstu matvöruverslun.
Hollara brauð finnst varla.

Veislustjórn
Vel skipulögð veislustjórn skiptir sköpum í brúðkaupinu. Varast þarf að hafa of þétta dagskrá og gefa gestunum ekki tækifæri til að spjalla saman. Langar ræður eru stranglega bannaðar.

Ekki sama hvernig myndirnar eru teknar

Jóhannes Long ljósmyndari hefur tekið myndir af mörgum brúðhjónum gegnum tíðina. Hann segir að það skipti sérstaklega miklu máli að fagmaður taki myndir í athöfninni sjálfri.

„Ég hef verið í brúðkaupum alla tíð. Við tökum bæði myndir í stúdíói og uppstillingar úti og svo tökum við myndir í athöfnunum sjálfum og veislunum," segir Jóhannes, sem hefur tekið brúðarmyndir í hátt í þrjátíu ár og veit því vel hvað hann syngur. Hvert par vill hafa myndatökuna með sínu lagi og hann leggur mikið upp úr því að mynda tengsl við brúðhjónin. „Við höfum lagt á það áherslu að hitta brúðhjónin fyrir myndatökuna. Þegar maður er búinn að hitta fólk einu sinni og verið er að undirbúa brúðkaup liggur alltaf eitthvað í loftinu. Maður nær ótrúlega miklum tengslum bara við að hitta fólk einu sinni."

Jóhannes segir að töluvert sé um að fólk láti ættingja taka myndir fyrir sig í veislum. „Ég skil það vel, en eitt af því sem fólk ætti ekki að gera er að láta óvana taka myndir í athöfnum," bætir hann við. „Menn geta kannski fundið sjónarhorn fyrir myndirnar en gleyma því oft að hugsa um hina sem eru í kirkjunni. Ljósmyndarinn má aldrei vera sýnilegur. Hann þarf að vera klæddur í stíl við veislugesti,

Jóhannes leggur áherslu á að mynda tengsl við brúðhjónin fyrir myndatökuna.

þarf að hreyfa sig varlega og vita hvernig brúðkaupið fer fram svo hann sé ekki að hlaupa yfir kirkjuna að óþörfu. Svo má hann alls ekki byrgja brúðkaupsgestum sýn." Ljósmyndari er nefnilega meira en bara myndirnar sem koma frá honum og Jóhannes segist alla tíð hafa lagt mikið upp úr þessum atriðum. Það er nefnilega ekki sama hvernig myndirnar eru teknar.

Eins og áður sagði hefur Jóhannes verið lengi í bransanum, en ætli breytingar hafi orðið á brúðkaupunum síðan hann byrjaði að taka myndir? „Kirkjubrúðkaup hafa í sjálfu sér ekki breyst mikið, nema kannski til hins betra, því það er orðið léttara yfir þeim síðustu ár," segir hann. Aðspurður um hvort líkar breytingar hafi einnig orðið í myndatökunum sjálfum segir hann að það sé orðið algengara að fólk vilji útiuppstillingar. Annars séu myndatökurnar dálítið tvískiptar svo allir fái örugglega eitthvað fyrir sinn snúð. „Við tökum alltaf eitthvað hefðbundið því brúðhjónin eiga foreldra og ömmur og afa. Svo sláum við á léttari strengi ef brúðhjónin eru til í það."

Kastaðu vendinum!

Rætur brúðarvandarins liggja aftur til Rómarveldis.

Blóm í hendi eru flestum brúðum ómissandi. Blómum skreyttur brúðkaupsdagur er langt frá því að vera nýr af nálinni því rómverskar brúðir, og reyndar brúðgumar líka, báru blómakransa um hálsinn á sér sem tákn um langlífi og frjósemi. Einnig hefur viðgengist í hundruð ára að bera blóm, hvítlauk og jurtir sem gefa frá sér sterka lykt á brúðkaupsdaginn til þess að fæla frá illa anda.

Sú venja að brúðir kasti vendinum til kvenkyns ættingja sinna og vinkvenna er ekki nándar nærri jafn gömul og brúðarvöndurinn sjálfur. Fyrstu heimildir um þessa hefð koma frá Bandaríkjunum en síðan hefur hún náð mikilli útbreiðslu. Reyndar má við bæta að sums staðar er líka vani að brúðgumar kasti ermahnöppunum sínum í sama tilgangi!

Brúðarvöndurinn er ómissandi í hvert brúðkaup.

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–22

TIL BIRTINGAR NÆSTA DAG ÞARF AÐ PANTA FYRIR KL. 14.30

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
MÁNUDAG TIL MIÐVIKUDAGS 8–18
FIMMTUDAG OG FÖSTUDAG 8–19
LAUGARDAG 9–17 SUNNUDAG 11–16

brimborg Taktu bíl

Nissan Sunny SLX, skrd. 04/1994 e.140.000 km, 1600cc, sjálfskiptur. Ásett verð 290.000 kr 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Ford Mondeo Ghia, skrd. 09/1997, e.126.000 km, 2000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 680.000 kr. Tilboð 570.000 kr 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Lexus LS430, skrd. 08/2003, e. 19.000 km, 4300cc, sjálfskiptur. Ásett verð 5.990.000 kr. Tilboð 5.490.000 kr 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Renault Laguna, skrd. 03/1999, e. 63.000 km. 2000cc, sjálfskiptur, Ásett verð 890.000 kr Tilboð 690.000 kr 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Volvo V70 XC, skrd. 11/2003, e. 36.000 km. 2500cc, sjálfskiptur. Ásett verð 4.260.000 kr. 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Nissan Almera, skrd.12/1999, e. 120.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 560.000 kr. Tilboð 399.000 kr. 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Opel Astra, skrd. 12/2002, e. 59.000 km. 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.320.000 kr. Tilboð 990.000 kr 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Mercedes Benz ML-350, skrd.03/2003, e. 28.000 km, 3724cc, sjálfskiptur. Ásett verð 4.890.000 kr. S. 515 7000.

brimborg Taktu bíl

Volvo V40 SE, skrd. 01/2004, e. 29.000 km. 2000cc, sjálfskiptur, Ásett verð 2.550.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Daihatsu Applause, skrd.11/1998, e. 114.000 km, 1600cc, sjálfskiptur. Ásett verð 540.000 kr. 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Ford Transit 280S, skrd.06/2002, e. 70.000 km, 2000cc Turbo-diesel, beinskiptur. Ásett verð 1.250.000 kr. 100% lán mögulegt S. 515 7000.

Ford Focus H/S station, skrd.03/2001, e. 85.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.080.000 kr 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Hyundai Elantra GLSi, skrd. 05/1997, e. 170.000 km. 1600cc, beinskiptur, Ásett verð 370.000 kr. Tilboð 199.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Ford F-350 Lariat DRW, skrd. 06/2004 e. 21.000 km. 6000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 3.850.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Opel Astra, skrd.03/1999, e. 135.000 km, 1200cc, beinskiptur. Ásett verð 650.000 kr. Tilboð 490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Ford Focus Trend station, skrd. 10/2002, e. 50.000 km. 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.340.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

brimborg Taktu bíl

Renault Kangoo, skrd. 05/2001, e. 110.000 km, 1400 cc, beinskiptur. Ásett verð 790.000 kr. Tilboð 620.000 kr. 100 % lán mögulegt. S. 515 7000.

Ford Explorer Executive, skrd.08/2001 e. 104.000 km, 4000 cc, sjálfskiptur. Ásett verð 2.400.000 kr. Tilboð 1.990.000 kr. 100 % lán mögulegt. S. 515 7000.

Ford Transit 280S, skrd.06/2002, e. 58.000 km, 2000cc diesel-turbo, beinskiptur. Ásett verð 1.320.000 kr. S. 515 7000.

Citroen Picasso, skrd.05/2002, e. 32.000 km, 1800cc, beinskiptur. Ásett verð 1.190.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Opel Vectra, skrd.04/1999, e.122.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 820.000 kr. Tilboð 599.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Renault Kangoo, skrd.02/2001, e.112.000 km, 1400cc, beinskiptur. Ásett verð 790.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Audi A4, skrd.08/2000, e. 85.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.350.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Opel Zafira 7 manna, skrd.02/2000, e.101.000 km, 1800cc, beinskiptur. Ásett verð 1.150.000 kr. Tilboð 990.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

brimborg Taktu bíl

Ford Mondeo GHIA, skrd.03/2004, e.33.000 km, 2000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 2.270.000 kr. Tilboð 2.070.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Nissan Sunny SLX , skrd.05/1994 e.146.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 320.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Subaru Impreza, skrd.12/2002, e. 65.000 km, 2000cc, beinskiptur. Ásett verð 1.420.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Ford Focus station, skrd.11/2001, e. 92.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.040.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Daewoo Nubira station, skrd.08/1999, e. 83.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 620.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Mercedes Benz E-280 4Matic, skrd. 06/1999, e.103.000 km, sjálfskiptur 4x4. Ásett verð 2.450.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Land Rover Freelander, skrd. 03/2001 e. 97.000 km, 1800cc, beinskiptur. Ásett verð 1.450.000 kr. Tilboð 1.299.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Volvo S40 T5-Turbo, skrd.03/2004 e. 33.000 km, 2500cc, sjálfskiptur. Ásett verð 3.590.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

brimborg Taktu bíl

Volvo V70 LPT-Turbo, skrd.06/2004, e. 21.000 km, 2000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 3.850.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Kia Grand Sportage, skrd.06/1999, e. 97.000 km, 2000cc, beinskiptur, 4x4. Ásett verð 890.000 kr. Tilboð 690.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Renault Megane station, skrd.08/1999, 1600cc, e. 105.000 km, beinskiptur. Ásett verð 760.000 kr. Tilboð 640.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Opel Vectra CD, skrd.01/2000, e. 83.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 990.000 kr. Tilboð 699.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Daihatsu Sirion 4x4, skrd.08/2001, e.31.000 km, 1300cc, sjálfskiptur. Ásett verð 860.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Peugeot 306 Break STW. skrd.06/1999, e.123.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 540.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Volvo S60, skrd.05/2004, e. 16.000 km, 2000cc, beinskiptur. Ásett verð 3.470.000 kr. Tilboð 3.250.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Peugeot Partner, skrd.07/1999, e.134.000 km, 1400cc, beinskiptur. Ásett verð 580.000 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

brimborg Taktu bíl

VW Golf Comfortline, skrd.02/2000, e. 82.000 km, 1400cc, beinskiptur. Ásett verð 780.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

MMC Pajero Sport, skrd.12/2001, e. 76.000 km, 3000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 2.290.000 kr. 100% lán mögulegt. S.515 7000.

Volvo S40, skrd.03/2004, e. 33.000 km, 2500cc, sjálfskiptur. Ásett verð 3.590.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Subaru Legacy, skrd. 11/1995, e.168.000 km, 2000cc, sjálfskiptur. Ásett verð 560.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Nissan Terrano II. 12/1999, e. 99.000 km, 2400cc, beinskiptur. Ásett verð 1.490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

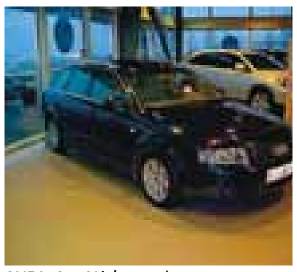
VW Polo, skrd. 04/1998, e. 87.000 km, 1400cc, sjálfskiptur. Ásett verð 490.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

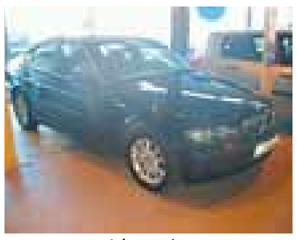
Ford Focus Trend station, skrd. 05/2003, e. 61.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 1.320.000 kr. 100% lán mögulegt. S. 515 7000.

Renault Megane Scenic, skrd.02/1997, ek. 121.000 km, 1600cc, beinskiptur. Ásett verð 580.000,- kr. Tilboð 450.000,- kr.100% lán mögulegt S. 515 7000.

Brimborg
Bildshöfða 6, 110 Rvk.
Sími: 515 7000
www.brimborg.is

bilaland.is
Gjóthálsi 1
bílaland B&L 575 1230


AUDI A4 Nýskr. 11/2003, 2000cc 5 dyra, sjálfskiptur, ekinn 18 þ. Verð. 3.230.000 YG-789 B & L. S. 575 1230.


BMW 318I Nýskr. 10/2003, 2000cc 4 dyra, sjálfskiptur, svartur, ekinn 24 þ. Verð. 2.890.000 MH-620 B & L. S. 575 1230.

BMW 330I Nýskr. 07/2000, 3000cc 2 dyra, sjálfskiptur, ljósgrár, ekinn 74 þ. Verð. 2.890.000 SZ-650 B & L. S. 575 1230.

BMW 525I Nýskr. 04/2002, 2500cc, 4 dyra, sjálfskiptur, ljósgrár, ekinn 37 þ. Verð 2.890.000 YB-542 B & L. S. 575 1230.

BMW X3 Nýskr. 10/2004, 3000cc, 5 dyra, sjálfskiptur, dökkblár, ekinn 5 þ. Verð. 5.400.000 AM-611 B & L. S. 575 1230.

BMW X5 Nýskr. 02/2004, 2900cc, 5 dyra, sjálfskiptur, svartur, ekinn 35 þ. Verð 6.290.000 BB-800 B & L. S. 575 1230.

Daewoo Nubira Nýskr. 10/1998, 1600cc, 4 dyra, fimmgíra, dökkgrænn, ekinn 100 þ. Verð 350.000 TF-239 B & L. S. 575 1230.

Honda HR-V Nýskr. 06/1999, 1600cc, 3 dyra, fimmgíra, grár, ekinn 112 þ. Verð. 820.000 SR-191 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Accent Nýskr. 07/1999, 1500cc, 3 dyra, sjálfskiptur, dökkblár, ekinn 80 þ. Verð 450.000 VR-416 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Accent Nýskr. 12/1999, 1500cc 5 dyra, fimmgíra, dökkgrár, ekinn 87 þ. Verð. 480.000 RT-427 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Elantra Nýskr. 03/2000, 1600cc 5 dyra, fimmgíra, grár, ekinn 81 þ. Verð. 680.000 YH-527 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Galloper Nýskr. 07/1999, 2500cc, 5 dyra, fimmgíra, blár, ekinn 90 þ. Verð 960.000 TI-009 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Terracan nýskr. 07/2004, 2900cc, 5 dyra, fimmgíra, hvítur / grár, ekinn 18 þ. Verð 3.520.000 UH-101 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Terracan nýskr. 06/2003, 2900cc, 5 dyra, fimmgíra, brúnn / grár, ekinn 41 þ. Verð 2.990.000 NE-520 B & L. S. 575 1230.

Hyundai Terracan nýskr. 02/2004, 2900cc, 5 dyra, sjálfskiptur, grár - tvílitur, ekinn 24 þ. Verð. 3.340.000 ZY-348 B & L. S. 575 1230.

Jeep Cherokee Nýskr: 07/1994, 2500cc 5 dyra, Fimmgíra, Grænn, Ekinn 161 þ. Verð: 420.000 YG-440 B & L. S. 575 1230.

Kia Grand Sportage Nýskr: 11/1999, 2000cc 5 dyra, Fimmgíra, Rauður, Ekinn 98 þ. Verð: 890.000 ON-146 B & L. S. 575 1230.

Kia Sportage Nýskr: 05/1999, 2000cc 5 dyra, Fimmgíra, Blár, Ekinn 119 þ. Verð: 790.000 PG-151 B & L. S. 575 1230.

Land Rover Rover Nýskr: 03/1998, 4600cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrænn, Ekinn 102 þ. Verð: 2.450.000 YY-519 B & L. S. 575 1230.

Land Rover Range Rover Nýskr: 10/2000, 4600cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Blár, Ekinn 68 þ. Verð: 3.690.000 EA-789 B & L. S. 575 1230.

Land Rover Range Rover Nýskr: 01/2003, 4400cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Svartur, Ekinn 49 þ. Verð: 7.300.000 DS-238 B & L. S. 575 1230.

Land Rover Range Rover Nýskr: 06/2002, 4400cc 4 dyra, Sjálfskiptur, Ljósgrár, Ekinn 43 þ. Verð: 7.390.000 UE-964 B & L. S. 575 1230.

Land Rover Range Rover Nýskr: 10/2003, 4400cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Dökkgrár, Ekinn 23 þ. Verð: 8.990.000 PS-720 B & L. S. 575 1230.

MMC Smart Nýskr: 05/1999, 600cc 3 dyra, , Svartur / Grár, Ekinn 74 þ. Verð: 890.000 RY-357 B & L. S. 575 1230.

Mercedes ML 400 Diesel Nýskr: 03/2002, 4000cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Svartur, Ekinn 62 þ. Verð: 5.490.000 IU-405 B & L. S. 575 1230.

Mitsubishi Pajero Pinin Nýskr: 12/2001, 1800cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Grænn / Grár, Ekinn 56 þ. Verð: 1.590.000 MI-268 B & L. S. 575 1230.

Mitshubishi Space Wagon Nýskr: 07/1996, 2000cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Hvítur, Ekinn 169 þ. Verð: 520.000 ON-713 B & L. S. 575 1230.

Peugot 807 Diesel Nýskr: 03/2004, 0cc 5 dyra, Sjálfskiptur, , Ekinn 110 þ. Verð: 2.790.000 SB-244 B & L. S. 575 1230.

Renault Clio Nýskr: 07/2003, 1100cc 5 dyra, Fimmgíra, Blár, Ekinn 51 þ. Verð: 1.090.000 LS-841 B & L. S. 575 1230.

Renault Clio Nýskr: 01/2003, 1100cc 3 dyra, Fimmgíra, Hvítur, Ekinn 39 þ. Verð: 1.090.000 ZV-040 B & L. S. 575 1230.

Renault Clio Nýskr: , 1400cc 3 dyra, Beinskiptur, Hvítur, Ekinn 79 þ. Verð: 740.000 TO-198 B & L. S. 575 1230.

Renault Kangoo Nýskr: 11/2002, 1400cc 6 dyra, Fimmgíra, Gulur, Ekinn 130 þ. Verð: 790.000 SF-437 B & L. S. 575 1230.

Renault Kangoo Fólksbíll Nýskr: 08/2004, 1600cc 6 dyra, Fimmgíra, Ljósgrár, Ekinn 18 þ. Verð: 2.090.000 YP-629 B & L. S. 575 1230.

Renault Kangoo fólksbíll Nýskr: 05/2004, 1600cc 6 dyra, Fimmgíra, Rauður, Ekinn 45 þ. Verð: 1.950.000 KJ-695 B & L. S. 575 1230.

Renault Laguna Nýskr: 06/1999, 2000cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Gulur, Ekinn 110 þ. Verð: 860.000 ZU-143 B & L. S. 575 1230.

Renault Laguna II Nýskr: 04/2005, 2000cc 5 dyra, Sjálfskiptur, Rauður, Ekinn 5 þ. Verð: 2.450.000 TX-318 B & L. S. 575 1230.

Renault Master Nýskr: 06/2003, 0cc 6 dyra, Fimmgíra, Grár, Ekinn 94 þ. Verð: 2.390.000 ME-951 B & L. S. 575 1230.

Renault Megane nýskr. 08/2002, 1600cc, 5 dyra, fimmgíra, ljósgrár. Ekinn 45 þ. Verð 1.090.000 NR-684 B & L. S. 575 1230.

Renault Twingo nýskr. 09/1998, 1100cc, 2 dyra, hálf-sjálfskiptur, fjólublár. Ekinn 102 þ. Verð 380.000 UF-355 B & L. S. 575 1230.

Suzuki Vitara nýskr. 07/1998, 1600cc, 5 dyra, sjálfskiptur, rauður. Ekinn 112 þ. Verð 790.000 TF-496 B & L. S. 575 1230.

Toyota Avensis nýskr. 03/2002, 1800cc, 4 dyra, sjálfskiptur, dökkgrænn, ekinn 73 þ. Verð. 1.390.000 JY-567 B & L. S. 575 1230.

Toyota Corolla 4WD nýskr. 06/1998, 1800cc, 5 dyra, fimmgíra, grænn, ekinn 115 þ. Verð. 720.000 VD-832 B & L. S. 575 1230.

Toyota landcruiser nýskr. 02/1997, 3000cc, 5 dyra, fimmgíra, brúnn, ekinn 141 þ. Verð. 2.490.000 JG-831 B & L. S. 575 1230.

Toyota Rav4 nýskr. 07/1995, 2000cc, 5 dyra, fimmgíra, grænn, ekinn 142 þ. Verð 590.000 TU-308 B & L. S. 575 1230.

Toyota Rav4 nýskr. 07/1998, 2000cc, 5 dyra, fimmgíra, dökkgrænn, ekinn 119 þ. Verð 980.000 TG-656 B & L. S. 575 1230.

Bílaland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

BÍLASALAN
HÖFÐA HÖLLIN
Vagnhöfða 9 · Sími 567-4840 og 660-0565

Toyota Corolla 1300 XLI.Árg '95. Ek. 205 þ. 3 dyra. Vökvastýri. Verð kr. 260.000.

Ford Escape XLT. Árg '05. Ek 30 þ.km. Ssk, geislaspilari, glertopplúga, hraðastillir. Verð kr. 2.780.000.

Ford Explorer Limited 4,6. Árg '04. Ek 22 þ.km. Ssk, álfelgur, bakkskynjari, dráttarkúla. Skipti Ódýrari. Verð kr. 3.950.000.

Höfðahöllin
Vagnhöfða 9, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

líkami & sál

[Haustið er tími breytinga]

Meðgöngumagadans
Góður undirbúningur fyrir fæðingu
Bls. 2

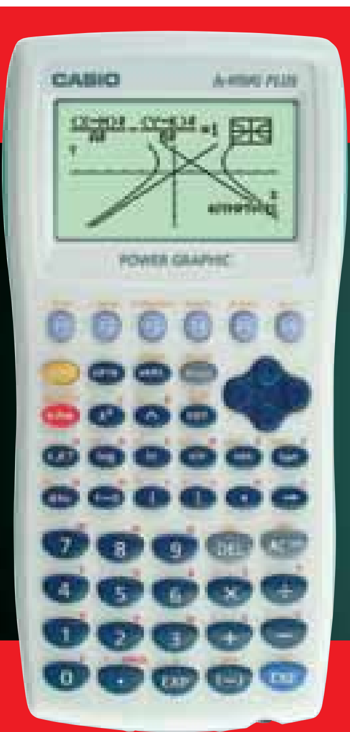
Myndlist
Allir aldurshópar í Myndlistarskólanum í Reykjavík
Bls. 4

Jóga
Allir geta verið með, líka börnin
Bls. 14

Tónlist
Nám í boði fyrir ungbörn
Bls. 18

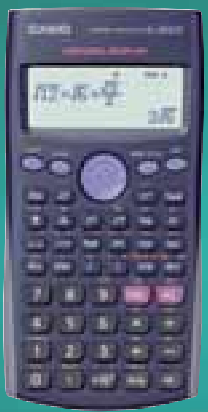
Tae Kwon Do
Ólympíuíþrótt sem allir geta stundað
Bls. 23

KOMDU ÚT Í PLÚS með CASIO skólatilboði!



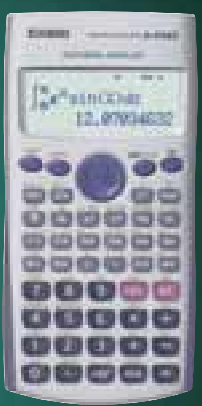
Casio FX9750Gplus
- 21 stafur x 8 línur á skjá
- 26KB minni / 759 aðgerðir
- Fjármálaföll
- Hægt að tengja við PC og aðrar reiknivélar
- Jöfnuútreikningar

VERÐ kr. ~~10.995~~
TILBOÐ kr. 7.995



Casio FX350ES
- 249 aðgerðir
- Text book skjár sem sýnir aðgerðir s.s rætur og brot eins og í bókum
- Gengur fyrir rafhlöðum
- Harðplast umgjörð með renndu loki
- Stór örvahnappur til að leiðrétta og kalla fram útreikninga

VERÐ kr. ~~2.495~~
TILBOÐ kr. 1.995



Casio FX570ES
- Sérlega öflugur vasareiknir
- 403 aðgerðir
- Text book skjár
- Gengur fyrir rafhlöðum
- Harðplast umgjörð með renndu loki
- Stór örvahnappur til að leiðrétta og kalla fram útreikninga

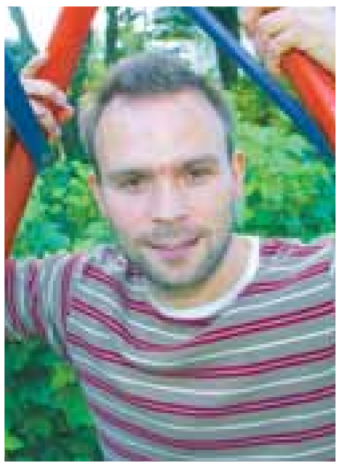
VERÐ kr. ~~3.995~~
TILBOÐ kr. 3.495

Oddi
Office 1 Superstore
Penninn

Heimilistæki
SÆTÚNI 8 • SÍMI 569 1500 • www.ht.is
CASIO FÆST Í VERSLUNUM UM LAND ALLT

Fer nær daglega í ræktina }

LEIKARAR ÞURFA AÐ VERA Í GÓÐU FORMI ENDA KREFST STARFIÐ MIKILS ÚTHALDS. RÚNAR FREYR GÍSLASON FER Í GOLF, SPILAR FÓTBOLTA OG ÆFIR GRIMMT Í RÆKTINNI.


Rúnar Freyr æfði einu sinni box. Hann segir það einhverja bestu og skemmtilegustu líkamsrækt sem völ er á.

Rúnar Freyr Gíslason leikari byrjaði í ræktinni fyrir tveimur vikum síðan og ætlar að vera duglegur að hreyfa sig í vetur. „Maður fær alltaf sjokkið eftir verslunarmannahelgi og drífur sig í ræktina," segir hann og hlær. „Núna reyni ég að hreyfa mig daglega til að koma mér í form fyrir veturinn enda gríðarlega mikilvægt fyrir leikara að vera vel á sig komnir. Ég er duglegur að fara í ræktina og svo fer ég í fótbolta einu sinni í viku með félögunum. Þess á milli er ég í golfi og fæ góðan göngutúr út úr því," segir Rúnar. Hann er líka að hefja æfingar á söngleik sem settur verður á fjalirnar í vetur og á von á miklu hoppi og hlaupum í tengslum við það.
Rúnar æfir í Sporthúsinu og reynir að fara þangað með vini sínum. „Það er miklu betra að hafa einhvern með sér, annars verður maður latur og of góður við sjálfan sig. Við félagarnir drífum hvor annan áfram og það er mjög gott. Ég fer ekki mikið í skipulagða tíma eða námskeið. Ég æfði hins vegar box í eitt eða tvö ár hjá honum Magna. Það var alveg frábært. Svo flutti Magni út þannig að núna boxa ég bara út í loftið og bíð eftir að hann flytji aftur heim," segir Rúnar.

Umræður um hagnýt efni eru ríkur þáttur í náminu.

Eflist eftir hvern tíma

Verslunarfagnám snýst um umræður og hagnýt úrlausnarefni sem tengjast vinnustöðum nemenda.

„Ég hef meira sjálfstraust. Meiri þolinmæði. Betri skilning á viðskiptavininum og hegðun hans. Ég hef líka betri tölvukunnáttu." „Maður einhvern veginn endurnærist og eflist eftir hvern tíma." Þetta er meðal þess sem nemendur í verslunarfagnámi hjá Verslunarskóla Íslands segja á heimasíðu skólans eftir að hafa lokið þar einni önn.
Námið er ætlað starfsfólki í verslunum og er í raun samstarfsverkefni vinnustaðarins og skólans. Það tekur eitt og hálft ár en þar sem því var ekki hrint úr vör fyrr en í byrjun þessa árs er aðeins ein lota yfirstaðin. Þrátt fyrir það hafa margir nemendur þegar fengið betra starf og ábyrgðarmeira en þeir voru í áður, að sögn Hildar Friðriksdóttur verkefnisstjóra.

ný námskeið að byrja

Allir í dans...

Munið afsláttinn fyrir 10 ára og yngri.

- Samkvæmisdansar
- Barnadansar 5-6 ára
- Jazzleikskólinn 3-4 ára
- Hjónahópar (hópafsl. f. 6 pör eða fl.)
- Línudans
- Freestyle-Dance 4 Fans
- Mini Funk
- Break

Kennsla hefst 12. september.

Byrjendur - framhald
14. vikna námskeið til jóla

Innritun í símum 565 4027 og 861 6522
frá 1.-10. september kl. 13-22

Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar
Haukahrauni 1, Hafnarfirði • www.dih.is • dihdans@simnet.is

Magadans á meðgöngu

Í september hefjast námskeið í meðgöngumagadansi í Magadanshúsinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN
Kristína Berman ætlar að dansa sig í gegnum aðra meðgöngu og kenna meðgöngumagadans í leiðinni.

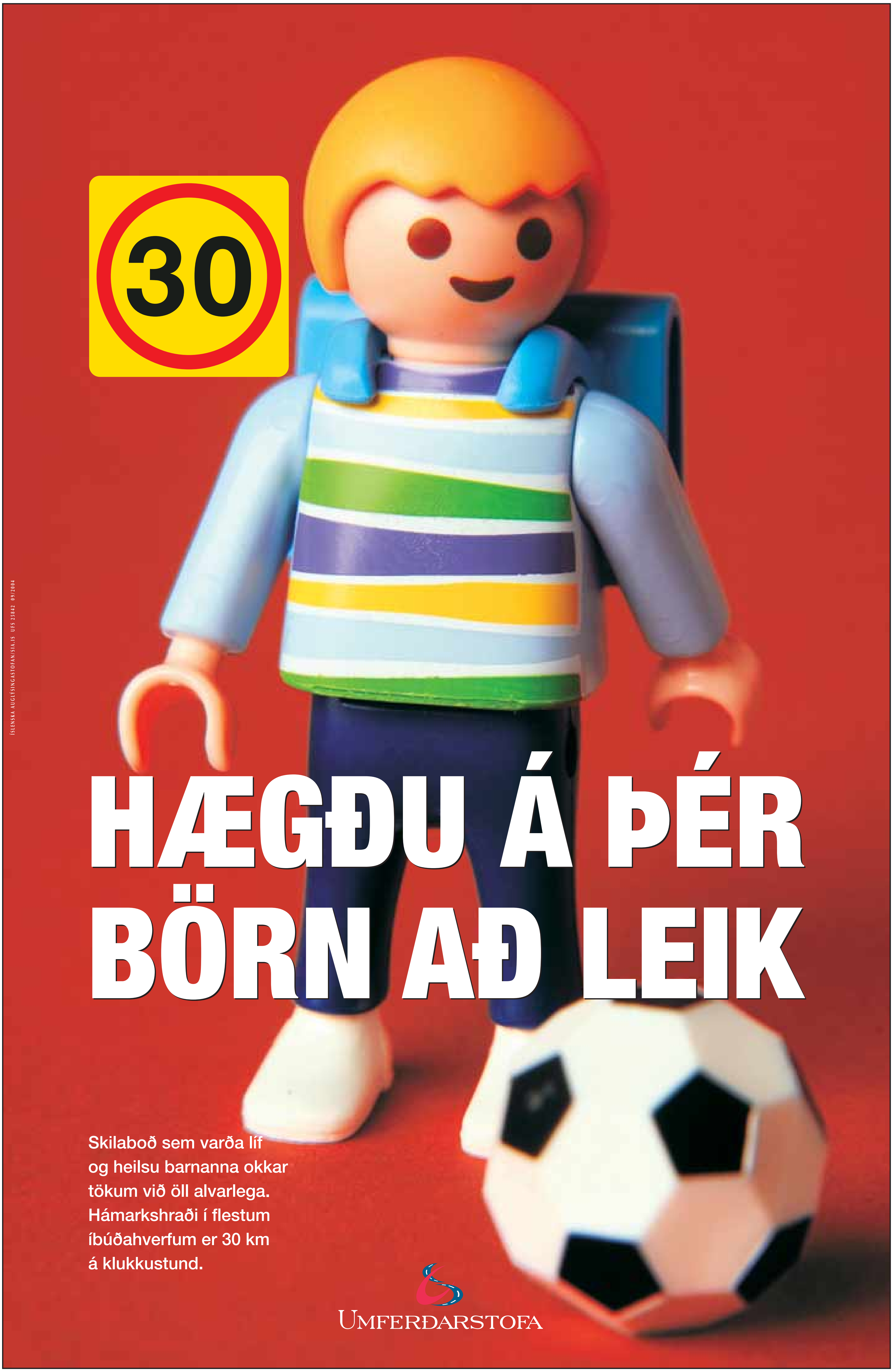
Kristína Berman heillaðist af magadansi við fyrstu kynni og hefur nú kennt magadans í þrjú ár. Í september hefjast námskeið í meðgöngumagadansi í Magadanshúsinu í Ármúla sem hún kennir, enda þegar búin að dansa sig gegnum eina meðgöngu og býr sig undir að dansa í gegnum þá næstu.
Blaðamaður hitti hana að máli þegar hún var á leiðinni út úr dyrunum, alklædd í magadansinn. „Ég hef aldrei verið í dansi áður, nema kannski ballett sem krakki. Ég fór í þetta í vinkvennahópi og vissi ekki einu sinni hvað magadans var. En þegar ég byrjaði að dansa fannst mér ég finna tengingu við einhvern kvenleika sem ég vissi bara ekki að ég ætti til. Og síðan lét ég ánetjast," segir Kristína. „Þegar ég byrjaði að æfa fyrir rúmum fjórum árum varð ég strax ólétt enda er þetta frjósemisdans. Kennarinn minn var líka ólétt og fyrst hún dansaði áfram þrátt fyrir það datt mér ekki í hug að hætta svo ég dansaði alla meðgönguna og fram á síðustu viku." Í kjölfarið lagðist Kristína í rannsóknarvinnu og komst að því að magadans er holl hreyfing fyrir óléttar konur. „Hreyfingarnar eru upprunnar úr meðgöngu- og fæðingarhefðum í Mið-Austurlöndum en magadansinn hafði upprunalega þann tilgang að búa konurnar undir fæðinguna, kenna hreyfingar sem notaðar eru í fæðingunni og svo til að koma sér í form á eftir enda þjálfa þessar hreyfingar vöðvana sem maður notar í fæðingunni, grindarbotninn og þetta miðsvæði allt saman. Ég er búin að kynna mér ýmsar vísindalegar heimildir um tengsl meðgöngu og magadans og er spennt að byrja að kenna."
Nemendur í meðgöngumagadansi þurfa ekki að hafa stundað magadans áður né heldur að vera búnir að stunda mikla líkamsrækt. „Þetta eru hægar og rólegar hreyfingar og vöðvarnir styrkjast smám saman. Konur geta byrjað hvenær sem er á meðgöngunni og gera þá bara eins og þær geta, auk þess sem þær fá einstaklingsbundnar ráðleggingar. Það er ekkert skaðlegt við þessar hreyfingar. Ef konur eru í áhættuhópi eiga þær auðvitað að hafa samband við lækni eða ljósmóður áður en þær hefja nokkra líkamsrækt en allar heilbrigðar konur ættu að hafa gott af þessu."
Skráning er í Magadanshúsinu Ármúla 18 í síma 581 1800. Verðið er 5.000 krónur á mánuði og til að byrja með verður kennt einu sinni í viku, á fimmtudögum. „Við ákváðum að fara rólega af stað en ef eftirspurnin verður mikil aukum við framboðið á tímum." Kristína ætlar að kenna eins lengi og hún getur á meðgöngunni." Ég á að eiga í byrjun mars og get vonandi kennt fram í um miðjan febrúar. Og þá verður kannski einhver önnur orðin ólétt og getur tekið við kennslunni," segir Kristína Berman að lokum og svífur klingjandi út úr dyrunum á leið í magadans.

Lærðu að mynda norðurljósin

Námskeið í notkun stafrænna myndavéla á vegum ljosmyndari.is.

Hver er ekki orðinn leiður á því að taka alltaf sömu ljótu myndirnar sem tekur því ekki að framkalla, hvað þá að geyma? Á vegum www.ljosmyndari.is verður í haust og vetur boðið upp á mismunandi ljósmyndanámskeið, þar á meðal nokkur þriggja daga námskeið fyrir stafrænar myndavélar. Námskeiðin eru á mánudögum, miðvikudögum og föstudögum milli sex og tíu og er skipt í fimm hluta. Farið er í allar helstu stillingar á myndavélinni og ýmis góð ráð gefin við myndatöku, hvort heldur er um landslagsmyndir, næturmyndir, myndir af norðurljósum eða fólki er að ræða. Grundvallaratriði í lýsingu verða kynnt og sýnt hvernig hægt er að búa til einfalt ljósmyndastúdíó. Svo verður farið yfir tölvumálin, hvernig á að setja myndir inn á tölvuna, nota Photoshop og sitthvað fleira.
Kennslan fer fram í Mosfellsbæ og leiðbeinandi er Pálmi Guðmundsson. Allar nánari upplýsingar má finna á www.ljósmyndari.is.

MYND/KRISTJÁN F OLGEIRSSON
Gaman væri að geta fest allt það sem fallegt er á filmu eða skjá.



30
HÆGÐU Á ÞÉR
BÖRN AÐ LEIK
Skilaboð sem varða líf og heilsu barnanna okkar tökum við öll alvarlega. Hámarkshraði í flestum íbúðahverfum er 30 km á klukkustund.
UMFERÐARSTOFA
ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN/SIA.IS UFS 25842 09/2004

skelli mér kannski í að læra á mótorhjól }

HEIÐA SEM KENND ER VIÐ UNUN ER MIKIL NÁMSKEIÐA-MANNESKJA.

„Ég hef farið á alveg milljón námskeið. Nefndu þau bara. Ég er nefnilega svo forvitin," segir Heiða og heldur áfram. „Samt er ég ekki á leiðinni á neitt í haust nema ef vera skyldi hljóðupptökunámskeið, sem er eflaust eitthvað miklu meira en svona vikunámskeið. Veit samt ekkert hvað ég ætla að gera í því, það fer eftir því hvað ég á mikinn afgang og svoleiðis. En ég hef farið á skrautskriftarnámskeið, matreiðslunámskeið og allt þar á milli. Svo er ég mastersnemi í heimspeki, það er eilífðarnám að læra heimspeki og ekki víst að ég hætti nokkurn tíma. Hvort sem ég klára masterinn eða einhverja stærri gráðu hugsa ég að ég sæki alltaf einhver námskeið í heimspekinni því ég er með heimspekidellu.

Svo langar mig rosalega að læra á mótorhjól einhvern tíma. Ég er búin að eiga mér draum um það síðan ég tók bílprófið sautján ára en er bara ekki enn búin að koma því að. Kannski ég bara skelli mér á mótorhjólanámskeið með vorinu!"

FRÉTTABLAÐIÐ/E.ÓL.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skemmtileg námskeið fyrir alla aldurshópa

Myndlistaskólinn í Reykjavík býður upp á fjölbreytt námskeið. Námskeið í hreyfimyndagerð er ein af nýjungum skólans.

Vetrarstarf Myndlistaskólans í Reykjavík er að hefjast og í vetur verður boðið upp á ýmis námskeið. „Við förum af stað síðustu vikuna í september og þá byrja námskeiðin af fullum krafti," segir Ingibjörg Jóhannsdóttir skólastjóri, en kennsla er þegar hafin í þeim deildum skólans þar sem nemendur eru í fullu námi. Ingibjörg á von á spennandi vetri og segir að námskeiðin verði fjölbreytt og skemmtileg. „Við erum með um þrjátíu mismunandi kvöldnámskeið fyrir fullorðna og þau eru af ýmsum toga. Við kennum teikningu, málun og mótun og svo erum við alltaf að prófa okkur áfram með spennandi áfanga. Núna bjóðum við til dæmis upp á námskeið sem heitir form, rými og hönnun og er góður undirbúningur fyrir þá sem hyggja á meira nám í listum eða hönnun. Annars er málunardeildin stærsta deildin hjá okkur og þar erum við með alls konar námskeið bæði fyrir byrjendur og lengra komna," segir Ingibjörg.

Flest námskeiðin í Myndlistaskólanum standa í fjórtán vikur en nokkur heilsársnámskeið eru einnig í boði. Þá verður einnig boðið upp á helgarnámskeið til dæmis í ljósmyndun og tölvuvinnslu. Ingibjörg segir að breiður hópur fólks sæki námskeiðin. „Margir koma hingað til að taka eitt og eitt námskeið, aðrir hafa verið hér árum saman og eru búnir að fara á flest námskeiðin okkar og enn aðrir eru að búa sig undir háskólanám," segir Ingibjörg og bætir því við að nemendum úr Myndlistaskólanum hafi gengið vel að komast inn í háskóla enda sé undirbúningurinn góður. „Við leggjum áherslu á að vera með góða kennara sem allir eru starfandi listamenn og sinna listsköpun sinni samhliða kennslunni. Það er mjög mikilvægt og nemendurnir græða á því."

Barna- og unglinganámskeið hafa alltaf verið fyrirferðamikil í skólanum og Ingibjörg segir að mikill metnaður sé lagður í að búa til góð námskeið fyrir krakka enda koma um 400 krakkar á námskeið á hverjum vetri. „Barnanámskeiðin eru mjög skemmtileg og við erum með frábæra kennara. Við kennum krökkunum grunnatriði eins og litameðferð, þrívídd og fjarvídd og svo vinnum við oft með þematengd efni líka. Nýjasta námskeiðið hjá okkur núna er námskeið í hreyfimyndagerð fyrir þrettán til sextán ára krakka. Þar fá þau að kynnast ólíkum aðferðum við hreyfimyndagerð og í lok námskeiðsins vinna þau saman í hópum og gera stuttmyndir. Þetta námskeið verður í boði hér í húsakynnum skólans í JL-húsinu og einnig uppi í Gerðubergi," segir Ingibjörg en skólinn hefur verið í samstarfi við menningarmiðstöðina í Gerðubergi og þar eru haldin nokkur barnanámskeið.

Ingibjörg Jóhannsdóttir er skólastjóri Myndlistaskólans í Reykjavík. Hún segir að mikill metnaður sé lagður í að setja saman góð námskeið.

Allar nánari upplýsingar um námskeiðin í Myndlistaskólanum má nálgast á heimasíðu skólans: www.myndlistaskolinn.is.

Enginn skilinn útundan í vetur

Fórar líkamsræktarstöðvar eru reknar á vegum Iceland Spa & Fittness. Þar verður boðið upp á ferska dagskrá í vetur.

Mikið úrval verður af nýjum og ferskum námskeiðum í Sporthúsinu, Baðhúsinu, Betrunarhúsinu og Þrekhúsinu í vetur. Fyrir þá sem langar til að reyna eitthvað nýtt er boðið upp á námskeið sem byggja á hugmyndum frá framandi slóðum. Á öllum stöðvunum nema Betrunarhúsinu verða til dæmis svokölluð afró-námskeið þar sem hreyfingar og tónlist eru upprunnar í Afríku. Að sögn Sólrúnar Birgisdóttur, framkvæmdastjóra íþróttasviðs ISF, hafa verið opnir tímar í sumar sem hafa notið mikilla vinsælda, svo ekki má búast við öðru en að áfram verði troðfullt út úr dyrum í þessa tíma.

Ef fólk vill dansa til að koma sér í form eru svokallaðir BodyJamtímar nokkuð til að taka eftir. Þeir eru byggðir upp á dansspörum úr salsa, diskó, hip-hop og latíndansi og eina nestið sem er nauðsynlegt að hafa með sér í tímann er að hafa gaman af því að dansa, því þú þarft ekki að kunna að dansa.

Mæður og ungbörn fá líka hreyfingu fyrir sitt hæfi. Meðgöngujóga er að sögn Sigrúnar komið til að vera því barnshafandi konur vilja nú í auknum mæli stunda hreyfingu á meðgöngunni. Eftir að barnið er fætt er heldur engin ástæða til að slá slöku við. Mæður og börn verða í fyrirrúmi í annarri nýjung frá ISF, svokölluðu barnahúsi, en þar eru tímarnir skipulagðir þannig að hluti þeirra fer í þjálfun fyrir litlu börnin og svo fá mömmurnar líka sína leikfimi.

Mikið verður að gerast í Baðhúsinu í vetur.

Þeir sem vilja meiri hreyfingu vilja líka eitthvað fyrir sinn snúð. Fyrir þá býður Sporthúsið til dæmis upp á námskeið sem nefnist Þrekraun og er fyrir fólk sem vill komast í toppform á átta vikum. Æfingar eru sex sinnum í viku og eru sniðnar fyrir fólk sem er þegar í góðu formi en vill bæta enn við sig. Það er því ljóst að enginn verður skilinn útundan hjá ISF í vetur.

VELDU RÉTT

VELDU SYKURLAUST VATN!

Láttu ekki PLÚSINN blekkja þig og skoðaðu innihaldslýsinguna næst þegar þú velur þér vatn.

toppur®

Veldu betra bragð

vitamin.is
Blek.is
2 fyrir af 1 Epson og Canon Blekhylkjum.
2 fyrir 1 af völdum HP.
www.blek.is
Ármula 32, s 544-8008
Opið mán.-föst. 10-18
Laugardaga 11-15

SÁLARSETRIÐ
Vettvangur fólks sem starfar að bættu mannlífi
- Námskeiðahald og meðferð fyrir einstaklinga -
Sjálfsheilun, að vera meðvitaður og leit að betri líðan
Námskeið: Finnbogi Rúnar Sími: 895 0643
www.vegurinntilljóssins.is
Kærleikurinn sem veruleiki í þínu lífi
Námskeið: Eggert Kristinsson Sími: 896 7008
Leiknin að halda jafnvægi og innri ró í daglegu lífi
Námskeið: Ágústína Ingvarsdóttir, sálfræðingur
Sími: 663 8927 www.life-navigation.com
Kynning á námskeiðum og annarri starfsemi laugardaginn 3. september kl. 14.00 að Suðurlandsbraut 10

Ingibjörg Stefánsdóttir leik- og söngkona hefur kennt jóga í nokkur ár og opnar nú sitt eigið jógastúdíó.

Byrjað á byrjuninni

Astanga jóga í nýju jógastúdíói við Engjateig.

Ingibjörg Stefánsdóttir er að láta langþráðan draum sinn rætast og opnar eigið jógastúdíó seinna í þessum mánuði. Stúdíóið heitir Yoga Shala og verður að Engjateigi 5.

„Ég mun kenna astanga jóga, sem er angi af hatha jóga og er röð af æfingum sem fólk lærir utan að og styðja hver aðra, en það hefur verið að ná miklum vinsældum og ásóknin er sífellt að aukast," segir Ingibjörg. Hún segir alla sem byrja að stunda astanga jóga verða að fara á byrjendanámskeið, hvort sem fólk hafi áður stundað annað jóga eða ekki. „Allir þurfa að byrja á byrjuninni og læra grunnatriðin, þetta er byggt þannig upp," segir Ingibjörg.

Í Yoga Shala verður hún með byrjendanámskeið í hverjum mánuði sem standa yfir í þrjá vikur og tímarnir eru þrisvar sinnum í viku. Eftir þann tíma getur fólk valið sjálft hvenær það mætir í tíma. Auk þess verður meðgöngujóga kennt í stúdíóinu, en það er Hildur Gylfadóttir sem mun kenna það.

„Mér finnst alltaf gaman þegar fólk kemur í jóga og heldur að það geri ekki svo mikið. Svo verður það svo hissa og svífur út úr tíma," segir Ingibjörg og segir astanga jóga henta flestur sem vilja styrkja sig og liðka, og fá góð einbeitingu.

Sjálf segist hún hafa stundað astanga jóga frá árinu 1997 en fái aldrei leið á æfingunum. „Það er einhvern veginn alltaf eitthvað nýtt að gerast, og stöðurnar breytast frá degi til dags, það er með ólíkindum," segir Ingibjörg.

Góð hreyfing á ís

FÁTT ER TIGNARLEGRA EN ÍÞRÓTTAIÐKUN Á SKAUTUM.

Á höfuðborgarsvæðinu starfa tvö skautafélög og bjóða þau bæði upp á listhlaup á skautum og íshokkí. Skautafélag Reykjavíkur er til húsa í skautahöllinni í Laugardal og heldur námskeið fyrir alla aldurshópa í báðum greinum.

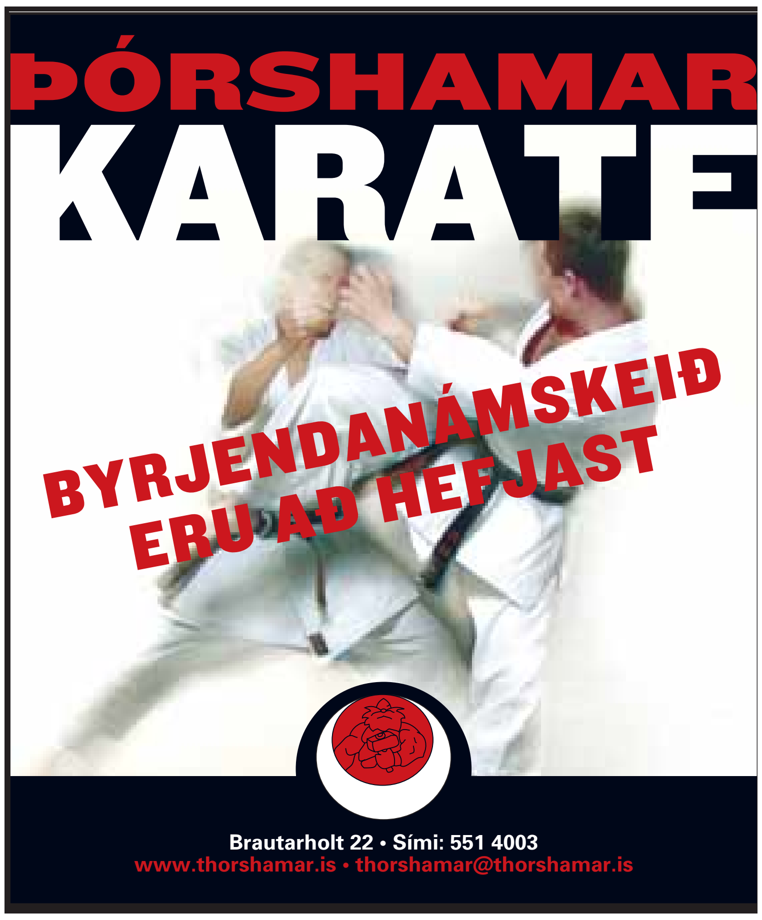
Skautafélagið Björninn hefur aðsetur sitt í Egilshöll og býður byrjendur velkomna. Æfingar í listhlaupi skiptast í æfingar á ís og grunnæfingar, svo sem ballett og þrek.

Viðskiptaskóli á faraldsfæti

VIÐSKIPTASKÓLINN Á SELFOSSI TEYGIR ANGA SÍNA VÍÐA.

„Nú ætlum við að bjóða upp á fjarnám til viðbótar við þá starfsemi sem fyrir er," segir Jónas Ásgrímsson, sem stofnaði skólann árið 2002. Hann leggur áherslu á tölvukennslu og viðskiptatengdar greinar. „Stærsti markhópurinn er sjálfstæðir atvinnurekendur. Í tölvubókhaldinu hafa nemendur komið með eigin gögn," segir hann.

Einungis er kennt á fartölvur. „Ég tek fartölvurnar með mér og set þær upp þar sem er þráðlaust net. Það tekur bara 15-20 mínútur að undirbúa kennslustofuna." Jónas býður upp á fjarkennslu í ýmsum greinum í vetur. Þá geta menn lært þegar þeim hentar. „En ef félagasamtök eða fyrirtæki biðja mig um að kenna hjá sér mæti ég á staðinn."



RÚNA

NÁÐU FRAM ÞVÍ BESTA!

Við hjálpum þér að:

- *Efla sjálfstraustið*
- *Ná framúrskarandi árangri í mannlegum samskiptum*
- *Bæta tjáningarhæfnina*
- *Efla leiðtogahæfileikana*
- *Draga úr áhyggjum, streitu og kvíða*
- *Setja þér raunhæf og krefjandi markmið*
- *Bæta þig í tímastjórnun*

KYNNINGARFUNDIR:

Miðvikudagur 31. ágúst kl. 20:00-21:15
Mánudagur 5. september kl. 20:00-21:15
Kynningarfundirnir verða haldnir á Hótel Loftleiðum.

NÁMSKEIÐIÐ HEFST:

Þriðjudaginn 6. september.

Námskeiðið stendur frá kl. 18:00 til 22:00, eitt kvöld í viku í 12 vikur.

Einnig bjóðum við sérnámskeið fyrir unglinga á aldrinum 14 til 17 ára og 18 til 22 ára.

www.dalecarnegie.is

Guðbjartur Kjartansson smiður

Ég starfa sjálfstætt sem smiður og hefur þjálfunin nýst mér ótrúlega vel í starfi. Ég er ekki bara að selja vinnuna mína heldur líka framkomu mína og þjónustu. Núna næ ég að byggja upp traust langtímasambönd við viðskiptavini mína. Ég er öruggari í ákvörðunum og mér gengur betur að takast á við þá erfiðleika sem geta fylgt því að vera í eigin rekstri.

DALE CARNEGIE©
ÞJÁLFUN
Sími 555 7080

lífsnauðsynlegt að stunda líkamsrækt }

ELÍN MARÍA JÓNSDÓTTIR STUNDAR ALLS KYNS LÍKAMSRÆKT. HÚN ÆTLAR AÐ VERA DUGLEG AÐ MÆTA Í RÆKTINA Í VETUR.

Elín María Jónsdóttir, umsjónarmaður Brúðkaupsþáttarins Já, er dugleg að halda sér í formi. Hún stundar líkamsrækt í Laugum og ætlar að halda áfram af fullum krafti í vetur. „Ég er svo sem ekki að fara í neitt sérstakt átak. Ég hef verið dugleg að mæta í Laugar og ætla að gera enn meira af því í vetur. Það er misjafnt hvað ég geri þar, stundum fer ég í tíma og stundum bara í tækjasalinn. Svo spillir ekki fyrir að geta farið í baðstofuna og slakað á eftir átökin," segir Elín María, sem er hæstánægð með aðstöðuna í Laugum. „Í vetur ætla ég að reyna að vera duglegri við að mæta í tíma. Það er gaman að hafa líkamsræktina fjölbreytta og ég hef prófað alls konar tíma, til dæmis jóga og dans," segir Elín og bætir því við að líkamsræktin í Laugum sé ekki það eina sem haldi henni í formi. „Ég er líka að æfa badminton með vinkonum mínum. Við byrjuðum á þessu í fyrravetur og ætlum að halda áfram í haust. Við erum með fastan völl og hittumst einu sinni í viku. Það er ofboðslega skemmtilegt, tíminn flýgur og maður fær góða hreyfingu út úr þessu," segir Elín María.

Elín Sigurðardóttir hefur kennt Rope Yoga lengi.

Sameinar líkama og sál

Elín Sigurðardóttir kennir Rope Yoga í Sporthúsinu. Námskeiðin hennar eru lifandi og skemmtileg og allir ná góðum árangri.

Elín Sigurðardóttir íþróttafræðingur kennir Rope Yoga í Sporthúsinu í Kópavogi en námskeið hennar hafa notið mikilla vinsælda. Námskeiðin byrja 29. ágúst og bæði er hægt að skrá sig á átta vikna námskeið og mæta í opna tíma. Elín segir að Rope Yoga-æfingakerfið veiti gríðarlega góða þjálfun. „Þetta er það besta sem ég hef kynnst. Rope Yoga sameinar líkama, sál og huga og gefur manni rosalega mikið. Þetta er góð þjálfun fyrir allan líkamann og mun meiri áreynsla en margir halda. Þetta eru til dæmis bestu kviðæfingar sem ég hef komist í kynni við," segir Elín og bætir því við að æfingarnar séu líka einstaklega góðar fyrir meltinguna. „Við notum svokallaða sjávarfallsöndun í æfingunum og það eitt og sér eykur brennslu og hraðar meltingu. Maður brennir miklu í Rope Yoga og um leið styrkir maður vöðvana og liðkar sig. Þetta er því gríðarlega góð heilsurækt," segir Elín.

Æfingarnar fara fram á sérútbúnum bekk. Rope Yoga er góð alhliða þjálfun sem allir geta stundað.

Að sögn Elínar geta flestir stundað Rope Yoga enda stjórnar maður álaginu sjálfur. „Ég hef fengið alls konar fólk á námskeið til mín sem margt hefur átt við einhver heilsufarsleg vandamál að stríða. MS-sjúklingar hafa til dæmis náð góðum árangri hjá mér og þar sem æfingarnar reyna lítið á liði og liðamót geta ýmsir sem eiga til dæmis við hnévandamál að stríða stundað þetta sport. Offita er heldur engin fyrirstaða. Svo eru þetta líka einhverjar bestu grindarbotnsæfingar sem völ er á," segir Elín. Hún bendir líka á að andlega hliðin sé ekki síður mikilvæg og unnið sé með hana á námskeiðunum, til dæmis með því að tvinna slökun og heimspeki inn í tímana. Námskeiðin hennar Elínar henta jafnt fyrir byrjendur sem lengra komna. Allar nánari upplýsingar má nálgast á heimasíðu Elínar: www.elin.is.

Símenntun Sæmundar fróða

Sæmundur fróði stendur fyrir mörgum fróðlegum námskeiðum í haust sem einkum snúa að matargerð.

Sæmundur fróði er símenntunarmiðstöð í eigu Menntaskólans í Kópavogi og Fræðsluráðs hótel- og matvælagreina. Hann var settur á laggirnar árið 2002 og sérhæfir sig í námskeiðum fyrir faglærða jafnt sem ófaglærða starfsmenn í þessum greinum.

Guðlaug Ragnarsdóttir, verkefnastjóri hjá Sæmundi fróða og fagstjóri í Menntaskólanum í Kópavogi, segir að allir sem áhuga hafi séu velkomnir á námskeiðin. „Við erum með fjölbreytt úrval námskeiða á hverri önn og margt skemmtilegt í haust," segir hún. „Meðal annars má benda á hið sívinsæla smurbrauðsnámskeið í umsjón Marentzu Poulsen sem hefur verið í boði á hverri önn og námskeiðið Létt og gott í hádeginu sem er ætlað fyrir matráðskonur í mötuneytum, bæði í einkageiranum og grunn- og leikskólum. Einnig verða fagnámskeið í kaffifræðum í samstarfi við Te og kaffi og námskeiðin Nýjungar í borðskreytingum og Matreiðsla á grænmetisfæði í samvinnu við Náttúrulækningafélag Íslands í Hveragerði."

Guðlaug Ragnarsdóttir segir að allir séu velkomnir á námskeiðin hjá Sæmundi fróða.

Námskeiðin eru yfirleitt á kvöldin og geta verið allt frá tveimur tímum og upp í tuttugu.

Allar nánari upplýsingar um námskeið og viðfangsefni Sæmundar fróða er að finna á www.sfrodi.is. Skráning er í símum 590-6402, 594-4000 og á sfrodi@sfrodi.is.

Starfar þú í verslun?
Viltu sækja þér fagþekkingu ?
Verzlunarskóli Íslands býður:
• Þriggja anna verslunarfagnám
• sem metið er til eininga á framhaldsskólastigi
Kannaðu málið á slóðinni:
www.verslo.is/versla/verslunarfagnam
Verslunarskóli Íslands Ofanleiti 1
103 Reykjavík. 5900-600

MIÐSTÖÐ SÍMENNTUNAR í Hafnarfirði
Haustnámskeiðin að hefjast
Nánari uppl. um námsframboð námskeiða á haustönn í síma 585-5860 og frá og með 1. sept. á namsflokkar.hafnarfjordur.is
• TUNGUMÁL
• HANDVERK OG LISTIR
• HEILSA OG ÚTLIT
• TÖLVUR OG REKSTUR
• HLJÓÐFÆRANÁM
• SÖNGNÁM OG LEIKLIST
• DANS OG LÍKAMSRÆKT
• MATUR OG NÆRING
• PRJÓN OG SAUMUR
• FJARNÁM VIÐ H.A.

Þjóðleg handverksnámskeið
haustönn 2005
Baldýring - Eldsmíði - Hekl - Hnífagerð, skepti og slíður - Jurtalitun - Keðjugerð (víkingakeðjur) - Myndvefnaður - Möttulsaumur - Orkering - Prjón: Handstúkur og íleppar; sjöl, hyrnur og dúkar - Sauðskinnsskór - Skartgripagerð (perlufestar) - Skyrtur- og svuntusaumur - Sútun - Spjaldvefnaður - Tálgun - Tóvinna - Vefnaður - Vattsaumur - Víravirki - Útsaumur - Útskurður - Þjóðbúningar karla - Þjóðbúningur kvenna
HEIMILISIÐNAÐARSKÓLINN
Laufásvegi 2 • 101 Reykjavík
Upplýsingar og skráning mánud. til föstud. kl. 12-16.
Símar 895 0780 og 551 7800 • Fax 551 5532
hfi@heimilisidnadur.is • www.heimilisidnadur.is

Skólavörurnar streyma inn...

Músik og Sport
www.musikogsport.net
Reykjavíkurvegi 60, Hafnarfirði s. 555 2887

NOVARTIS
CONSUMER HEALTH

Vectavir á frunsuna

Handhæg vörn, þægileg í veskið.

Fæst án lyfseðils!

Viltu losna við frunsuna?

Vectavir verkar frá byrjun einkenna.

Vectavir verkar einnig á blöðrur.

Vectavir á 2 klst. fresti í 4 daga.

Vectavir krem 2 g án lyfseðils.

Vectavir ... í veskið!

Vectavir krem er áhrifaríkt lyf til meðferðar á frunsu af völdum Herpes Simplex. Vectavir virkar á öllum stigum frunsunnar frá sting eða æðasláttar til blöðru. Í Vectavir er virka efnið penciklóvír sem stöðvar framgang veirunnar. Vectavir er ætlað fullorðnum og börnum eldri en 12 ára. Berið Vectavir á frunsusvæðið á 2 klst fresti í 4 daga. Berið á rétt fyrir svefn og um leið og vaknað er. Dæmigert er að frunsa komi fram við ofreynslu, kvef eða inflúensu eða í mikilli sól (t.d. á skíðum). Ekki á að nota lyfið ef að áður hefur komið fram ofnæmi fyrir penciklóvír, famciklóvír eða öðrum innihaldsefnum. Með Vectavir grær frunsan hraðar, verkir minnka og smittími styttist. Vectavir kremið 2 g fæst án lyfseðils. Lesið vel leiðbeiningar sem fylgja lyfinu. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.

Menntasmiðjan á Akureyri

Menntasmiðja kvenna - haustönn 2005

Námið hefst 7. september n.k.
Kynning á náminu fer fram 25. ágúst kl. 16:00
í Menntasmiðjunni, Glerárgötu 28, 3. hæð

Umsóknum skal skila til Menntasmiðjunnar á sérstökum eyðublöðum sem þar fást. Námið hentar vel konum sem eru að takast á við breytingar og standa á tímamótum í lífinu. Nánari upplýsingar í Menntasmiðjunni, Glerárgötu 28, 3. hæð sími: 462-7255 thorbjorg@akureyri.is

Önnur námskeið Menntasmiðjunnar / Alþjóðastofu:
Íslenska fyrir útlendinga
Spænska fyrir byrjendur
Enska fyrir byrjendur
Sjálfsstyrking fyrir konur
Ceewit-tölvunámskeið fyrir konur

Skráning í síma 462-7255
eða á thorbjorg@akureyri.is og astofan@akureyri.is

Læsismiðstöðin
Þarabakka 3, 3. hæð - Mjódd ✆ 893-3961
Þjónusta fyrir einstaklinga og skóla

Greiningar á lestrar- og ritunarerfiðleikum
ráðgjöf og kennsla

Auður B. Kristinsdóttir
M.Ed. sérkennsluráðgjafi, aukri@ismennt.is

brúaðu bilið ...framvegis

Námskeið fyrir heilbrigðis- og félagsstéttir
Tungumál fyrir aðildarfélga BSRB
og margt fleira

Framvegis - miðstöð um símenntun **www.framvegis.is**

Barnadagar í september

Flott bútasaumsefni og hugmyndir
fyrir barnaherbergin
Prjónagarn og peysuuppskriftir
Höfum opnað vefverslun www.diza.is
Skoðið vefsíðuna og sjáið tilboð mánaðarins
og upplýsingar um námskeið

- Kvef
- Ofnæmi
- Eyrnabólgur

Prófaðu *Xlear* nefúðann sem er vísindalega sannaður um að gagnast gegn ofangreindu. Algerlega náttúruleg vara, þ.e. án stera og aukaefna sem geta skemmt slímhúðina. Því má nota hann að staðaldri, eða árið um kring.

Fæst í heilsubúðum og apótekum.

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Ásdís Birgisdóttir er ráðskona Heimilisiðnaðarfélags Íslands. Í vetur verða alls konar námskeið í boði.

Hnífagerð og lopapeysuprjón

Hjá Heimilisiðnaðarfélagi Íslands er hægt að læra alls konar handverk. Íslenskur menningararfur er í fyrirrúmi.

Það sem er þjóðlegt og gamalt þarf ekki endilega að vera hallærislegt. Lopapeysur eru nú í tísku sem aldrei fyrr og undanfarin ár hafa Íslendingar þæft ull í tonnatali. Hjá Heimilisiðnaðarfélagi Íslands er gömlu handverki gert hátt undir höfði og alls konar námskeið eru haldin fyrir almenning. „Við erum með fjölbreytt námskeið en flest þeirra eiga það sameiginlegt að vera af þjóðlegum toga,“ segir Ásdís Birgisdóttir, ráðskona Heimilisiðnaðarfélags Íslands. „Eitt af meginmarkmiðum félagsins er að viðhalda gömlum hefðum, kynna þær og finna þeim stað í nútímanum. Hér kennum við gömul íslensk vinnubrögð sem hvergi eru kennd annars staðar en eiga samt fullt erindi við nútímann,“ segir Ásdís og bætir því við að ný námskeið bætist alltaf við.

Meðal námskeiða sem í boði eru í vetur er fjögurra vikna námskeið í lopapeysuprjóni. Á námskeiðinu er prjónuð ein peysa og segir Ásdís að námskeiðið henti vel fyrir byrjendur. „Við höfum orðið vör við aukinn áhuga á prjónaskap og erum að reyna að koma til móts við það. Svo erum við líka með ýmis önnur námskeið, til dæmis í vefnaði, tóvinnu, útsaumi, leðurvinnu, útskurði og þjóðbúningargerð,“ segir Ásdís.

Meðal þeirra nýjunga sem í boði verða í vetur má nefna námskeið þar sem kennt verður að smíða veiðihnífa. „Þetta er mjög spennandi. Við fáum hingað danskan kennara, Jörgen Hangöi, sem er þekktur handverksmaður og veiðimaður. Hann ætlar að kenna nemendum að búa til hnífa. Hver og einn kemur sjálfur með efni í hnífsblaðið og við hvetjum fólk að sjálfsögðu til að nota íslenskt hráefni, til dæmis hreindýrshorn eða eitthvað slíkt. Við höfum fengið góð viðbrögð við þessu námskeiði og áhuginn er mikill,“ segir Ásdís en til stendur að halda nokkur veiðihnífanámskeið í haust.

Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á heimasíðu Heimilisiðnaðarfélagsins: www.heimilisidnadur.is.

lærði að stjórna með litla fingri }

JÓNAS R. JÓNSSON, UMBOÐSMAÐUR ÍSLENSKA HESTSINS, HEFUR FARIÐ Á NÁMSKEIÐ SEM OPNUÐU HONUM NÝJAR VÍDDIR.

„Ég fór á námskeið í klassískri reiðmennsku í fyrravetur hjá þýskum eða austurrískum manni sem heitir Christoph Müller. Hann hefur komið nokkrum sinnum hingað til lands og Valdimar Kristinsson var honum til aðstoðar við kennsluna,“ segir Jónas og heldur áfram: „Þetta námskeið hafði áhrif á mína afstöðu til hestsins, sérstaklega hvað varðar taumhald og alla nálgun. Hvatning og hömlun eru undirstaða samskipta við hestinn og námskeiðið opnaði augu mín fyrir því hversu fínleg þau samskipti geta verið. Kannski var þetta bara meinloka hjá mér áður að halda að af því að hesturinn er stór þyrfti hann stórar ábendingar. En Christoph kenndi mér að nota litla fingurinn við stjórnunina. Hann hefur eitthvað fengist við íslenska hesta úti en er samt betur að sér í brokkásetu en töltásetu, sem var ágætt að fá tilsögn í á þennan hátt. Þetta kom mér allt skemmtilega á óvart. Svo hef ég líka farið á afar gott reiðnámskeið hjá Eyjólfi Ísólfssyni á Hólum, sem var upplifun út af fyrir sig. Hann er snillingur og námið hjá honum opnaði mér líka nýjar víddir.“

Fjallað verður um ólík andlit leikkonunnar Elisabethar Taylor.

Stutt, fróðleg og forvitnileg

REYKJAVÍKURAKADEMÍAN BÝÐUR UPP Á FORVITNILEG NÁMSKEIÐ MEÐ GÓÐUM FYRIRLESURUM.

Stjörnurnar okkar, Ljóðaperlur, Elisabeth Taylor og Tangó dansanna eru meðal þeirra námskeiða sem á dagskránni verða í haust hjá ReykjavíkurAkademíunni. Í stórum dráttum má skipta námskeiðunum í þrennt, kvikmyndanámskeið, menningu og mannlíf. Hvert námskeið stendur í þrjú kvöld og er þátttökugjaldið 6.900 krónur. Þau standa frá kl. 20 til 22 hvert kvöld og skráning hefst 1. september.

Langtímaátak gegn aukakílóum

Jakobína Sigurðardóttir og Gunnar Haraldsson reka sjúkraþjálfun og heilsurækt með hefðbundnu sniði í Hreyfigreiningu og ætla líka að ráðast gegn offituvandamáli landans með markvissum hætti.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gömlu skólasystkinin Gunnar og Jakobína hafa sameinað krafta sína í þágu heilsueflingar.

„Við erum að vinna að því hörðum höndum að koma upp góðri faglegri þjónustu við fólk sem á við offitu að stríða og reiknum með að taka fyrsta hópinn inn í byrjun október. Við teljum að þar sé þörfin mest í dag og þar ætlum við að beita okkur,“ segir Jakobína Sigurðardóttir sjúkraþjálfari, sem ásamt Gunnari Haraldssyni viðskiptafræðingi hefur keypt sjúkraþjálfunar- og heilsuræktarstöðina Hreyfigreiningu að Höfðabakka 9. Þau segja þá þjónustu sem stöðin er þekkt fyrir þó verða grunninn að starfseminni áfram.

Jakobína var búin að vinna í heilbrigðiskerfinu í fimmtán ár sem sjúkraþjálfari þegar hún söðlaði um og fór að reka sælgætisverksmiðjuna Mónu. Eftir tíu ár í þeim bransa seldi hún verksmiðjuna í haust og hellti sér í heilsuræktina aftur.

„Við Gunnar erum skólasystkini úr Versló og eftir spjall okkar á milli varð niðurstaðan sú að kaupa þessa stöð og setja af stað langtíma átaksverkefni fyrir of feitt fólk,“ segir Jakobína og Gunnar tekur undir það. „Í fyrstu ætlaði ég bara að gefa Jakobínu ráð varðandi reksturinn þar sem ég er bókhaldsdýr en áhugi minn vaknaði á þessari tegund heilsueflingar því sjálfur er ég vel yfir skilgreindri kjörþyngd,“ segir hann og heldur áfram: „Ég átti val um að leggja vinnu og peninga í þetta eða fara sex fet undir innan skamms. Hér er og verður fullt af fagfólki og það fyllti mig góðri von. Svo vil ég gjarnan stuðla að því að aðrir fái að njóta sömu leiðsagnar.“

Þau Jakobína og Gunnar segja ekki ólíklegt að átakið taki tvö til þrjú ár fyrir hvern og einn. Að því kemur læknir, sjúkraþjálfari, næringarráðgjafi, sálfræðingur og matreiðslukennari. Þeir sem berjast við aukakílóin fá því þverfaglega þjónustu. Nú er búið að mynda hóp af „vel þroskuðu fólki“ eins og Gunnar orðar það og stefnan er að gera því gott á næstu árum. Hann kveðst sjálfur margbúinn að fara í megrun en alltaf hafi eitthvað komið í veg fyrir að hann héldi áfram. „Það hefur vantað handleiðsluna og hana verður boðið upp á hér.“

Vertu með
VERTÍÐIN ER AÐ HEFJAST!
Ókeypis prufutímar!

Sífellt fleiri eru að átta sig á að karate er spennandi kostur í líkamsræktinni. Ástæðurnar eru þær að karate býður upp á:

- Liðkandi æfingar
- Styrktaræfingar
- Fitubrennslu
- Slökun
- Fjölbreyttar æfingar og alltaf eitthvað nýtt í hverjum tíma
- Einstaklingsíþrótt sem þú lagar að þinni getu óháð aldri, kynferði eða líkamsástandi

Ertu ekki viss? Taktu þá karateprófið:

Þetta er það sem ég vil í minni líkamsrækt:

- ☐ Ég vil ódýra en góða líkamsrækt sem grennir mig, styrkir mig og gerir mig liðugri.
- ☐ Ég vil læra sjálfsvörn.
- ☐ Ég vil verða ákveðnari og öruggari með sjálfa(n) mig.
- ☐ Ég er keppnismaður og vil bara æfa til að keppa.
- ☐ Ég vil stunda íþrótt ánægjunnar vegna, án þess að þurfa að keppa.
- ☐ Ég er orðin leið(ur) á sömu rútínunni aftur og aftur í líkamsræktinni og vil frekar læra eitthvað nýtt á hverri æfingu.
- ☐ Ég vil hlakka til að mæta á æfingar.

Ef þú gast svarað einu eða fleiri atriðum hér að ofan játandi skaltu skella þér í ókeypis prufutíma!

Öll neðangreind félög verða með byrjendanámskeið sem hefjast í byrjun september:

Breiðablik breidablik.is/karate
Fylkir fylkir.com/karate
Haukar kdh.is
Karatefélag Akraness ia.k2.is
Karatefélag Reykjavíkur karatedo.is
Víkingur vikingur.is
Völsungur volsungur.is
Þórshamar thorshamar.is

KARATESAMBAND ÍSLANDS

www.kai.is | Karatesamband Íslands er aðili að ÍSÍ

299
-líklega besta
hönnun: linda@isf.is
Komdu í
Fyrir aðeins *2990 á
-Stærstu stundaskrá landsins -Framúrskarandi starfsfólk
*miðað við 12 mán. binditíma

ISF97

nútíma lífsstíll

**GERÐU SAMNING
OG LÍFSSTÍLLINN ER ÞINN
-ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ**

ISF97 FÉLAGAR NJÓTA ALLTAF BESTU KJARA Í STÖÐVUM OKKAR HVERJU SINNI:

Félagar í ISF97 hafa aðgang að öllum opnum tímum, tækjasölunum, heitu pottunum/heitu lauginni (Baðh sinu) og vatnsgufunum að vild.

Félagar fá 15% afslátt af öllum vörum og þjónustu hjá öllum stöðvum Iceland Spa & Fitness (Baðh sinu, Betrunarh sinu, Sporth sinu & Þrekh sinu).

KOSTIR ÞESS AÐ VERA FÉLAGI Í ISF97:

Mun ódýrara að stunda líkamsrækt.
Þ tryggir þér bætta heilsu í áskrift.
Óvæntur glaðningur við nýskráningu.
Ekkert nýskráningargjald.
Þægilegar greiðslur með jöfnum vaxtalausum boðgreiðslum á Visa og Euro eða með beingreiðslum af tékkareikningi.

MIKILL SPARNAÐUR:

15% afsláttur í verslunum ISF
og snyrti- og nuddstofu Baðh ssins
15% afsláttur á Mohair
(hárgreiðslustofunni í Sporth sinu)
15% afsláttur af RopeYoga (í Sporth sinu)
15% afsláttur á Orkubarnum (í Sporth sinu)
15% afsláttur í Smárasól (í Sporth sinu)
10% afsláttur í Nike íþróttab ðinni, Grensásvegi 1ú

1 kort
og n 4 stöðvar

BAÐHÚSIÐ
BETRUNARHÚSIÐ
SPORTHÚSIÐ
ÞREKHÚSIÐ

ICELAND
SPA & FITNESS
SÍMI 561 5100 WWW.ISF.IS

ÁVÍSUN Á VELLÍÐAN

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD

Aukin ökuréttindi

Nú er rétti tíminn til að afla sér nýrra atvinnumöguleika!

Kennsla á leigu -, vöru -, hópbifreið og vörubifreið með eftirvagn.

Næsta námskeið hefst 7. september.

Upplýsingar og innritun í síma:

567-0300

Ökuskólinn í Mjódd

Þarabakka 3 109 Reykjavík
Netfang mjodd@bilprof.is
www.bilprof.is

GEGGJUÐ GLEÐI Í KRAMHÚSINU

Ivonne Afró
Dianne Afró
Sandra Afró/Hip Hop
Minerva Flamenco/Bollywood
Linnea Magadans
Anna Barner Magadans
Sigga Nanna Magadans
Rósalind Magadans
Bryndís og Hany Tangó
Carlos Salsa
Edna Karabískur dans
Veska Balkan
Natasja Break/Hip Hop
Yesmine Funk Jazz
Hafdís Leikfimi
Halla Margrét Leikfimi
Áslaug Kripaluyoga
Ingibjörg G Kripaluyoga
Ásta Arnar Kripaluyoga
Ásta Böðvars Kripaluyoga
Einar Astanga yoga
Soffía Yoga f. börn
Þrúður Leiklist börn
Laufey Leiklist börn
Agnar Leiklist unglingar
María P Leiklist unglingar
Nanna Tónlist/hreyfing börn
María T 1001 nótt dans

Tangóhátíð 1.–4. september

www.kramhusid.is
kramhusid@kramhusid.is
Símar: 551-5103 • 551-7860

KRAMHÚSIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Jóga hentar öllum börnum og þetta námskeið er fyrir öll börn," segir Soffía.

Allir geta verið með í jóga

Jóga nýtur aukinna vinsælda hér á landi og í byrjun september mun Soffía Jóhannsdóttir kenna börnum og unglingum jóga í Kramhúsinu.

„Mig langar að kenna börnum að anda og slaka á í gegnum hefðbundnar jógaæfingar. Einnig kemur hugleiðsla inn í enda mikilvægur þáttur í sjálfstrausti og vellíðan. Ég fer í gegnum helstu stöður í jóga sem allar heita skemmtilegum nöfnum eins og hundurinn, tréð, brúin, ljónið, apinn, boginn og báturinn," segir Soffía. „Upp úr fimm ára aldri breytist náttúruleg öndun hjá börnum og grynnist. Í kjölfarið getur kvíði og spenna aukist. Við getum haft töluverð áhrif á líðan okkar með því að hafa stjórn á önduninni. Einnig getum við losað um spennu í gegnum jógastöður," segir Soffía og bætir við. „Því yngri sem börnin læra að anda og auka líkamsvitund sína, í þeim mun betri málum er fjölskyldan og samfélagið. Allir græða og við getum vonandi minnkað lyfjanotkun barna í kjölfarið."

Soffía hefur kennt við Brúarskóla síðastliðin tvö ár við barna- og unglingageðdeild BUGL. „Ég hef kynnst því hvað ung börn hafa lélega líkamsvitund og grunna öndun. Ég tel það vera meðal annars hluta af þeirra vandamálum. Í mörgum tilvikum er hægt að hjálpa börnum með athyglisbrest og ofvirkni í gegnum jóga," segir Soffía sem setur engin skilyrði á námskeiðið. „Jóga hentar öllum börnum og þetta námskeið er fyrir öll börn. Allir geta verið með."

Nokkur munur er á hópum í jóganu hjá Soffíu. „Hjá yngri börnunum fer kennslan fram með leik og í gegnum sögur en hjá eldri hópnum verður kennslan í svipuðu formi og hjá fullorðnum. Ég mun leggja nokkra áherslu á að kenna börnum að sitja hljóð með lokuð augun og hugleiða. Hugleiðsla hefur mikið verið rannsökuð. Hún róar hugann, dýpkar öndun og hjálpar börnum að ná einbeitingu og innri ró. Unglingakennslunni svipar til fullorðinskennslu nema námskeiðið er aðeins styttra og ekki farið eins djúpt í jóga. Ég vinn mikið með sjálfstraust og kenni unglingunum að leyfa sér að kanna líkama sinn og standa með sjálfum sér," segir Soffía, sem trúir á að jóga muni innan tíðar eiga sinn sess í skólakerfinu. „Ég held að fljótlega fari flestir skólar að taka upp hugleiðslu sem aðferð við að hjálpa nemendum að líða betur í skólaumhverfinu."

Hægt er að skrá sig á námskeiðið í Kramhúsinu þar sem veittar eru allar nánari upplýsingar. Fyrsta námskeiðið hefst 12. september.

lilja@frettabladid.is.

kynntist bæði Don Kíkóta og Guðbergi }

ÞORSTEINN GUÐMUNDSSON LEIKARI HEFUR LENGI HAFT DÁLÆTI Á DON KÍKÓTA OG SKELLTI SÉR ÞVÍ Á NÁMSKEIÐ UM HANN.

„Ég er nú ekki mikið fyrir að fara á námskeið en fór reyndar á eitt frábært í fyrra. Það er það eina sem ég hef farið á á vegum námskeiðafyrirtækis. Ég held það hafi verið Mímir. Þarna sat ég í Borgarleikhúsinu og hlýddi á fyrirlestra Guðbergs Bergssonar um Don Kíkóta. Þetta tók tvö eða þrjú kvöld og var bara hin besta skemmtun. Ég var búinn að lesa bókina og hef lengi haft dálæti á henni, en ég kynntist henni í menntaskóla á bókmenntanámskeiði hjá Eiríki Hreini Finnbogasyni.

Guðbergur fór á kostum á þessu námskeiði. Þegar hann var að lýsa framvindu sögunnar, persónunum og höfundinum var hann jafnframt að gefa okkur mynd af sér, svona óbeint, þannig að maður kynntist ekki bara Don Kíkóta á þessu námskeiði heldur líka Guðbergi."

Síðubitarnir fjúka á Bjargi

ÞEIR SEM STANDA SIG BEST EIGA VON Á VERÐLAUNUM.

Líkamsræktarstöðin Bjarg á Akureyri hefur vaxið og dafnað undanfarin ár og þar er ýmislegt í boði. Meðal námskeiða sem boðið er upp á í haust er tólf vikna námskeið sem kallast Síðubitar 30+. Námskeiðið er hugsað fyrir fólk sem þarf virkilega að koma sér í form og ná af sér þrjátíu kílóum eða meira. Þátttakendur mæta á æfingar þrisvar í viku. Þeir fá gott aðhald og fræðslu auk þess sem mataræðið er tekið í gegn. Námskeiðið er byggt þannig upp að þeir sem halda tólf vikur út fá að æfa frítt í tólf vikur þar á eftir. Þeir sem taka tilboðinu verða að setja sér markmið sem líkamsrækarstöðin samþykkir og ef staðið er við markmiðin eru enn meiri verðlaun í boði. Ef viðkomandi gefst upp á miðri leið eða nær ekki markmiðum sínum þarf hann að borga fyrir vikurnar tólf. Þetta er því virkilega hvetjandi prógramm sem gaman er að taka þátt í.
Skráning á námskeiðin stendur nú yfir en flest námskeið á Bjargi fara af stað í byrjun september.

Hlaupið í Laugardal

ÞÓTT REYKJAVÍKURMARAÞONIÐ SÉ BÚIÐ ER ENGIN ÁSTÆÐA TIL AÐ HÆTTA AÐ HLAUPA.

Í Laugardalslaug er miðstöð hlaupa enda margar skemmtilegar leiðir í grónum dalnum. Fyrir þá sem vilja hlaupa upp á eigin spýtur hefur ÍTR sett saman hlaupaleiðakort sem sýnir tíu mismunandi leiðir frá lauginni. Leiðirnar eru af öllum stærðum og gerðum, fyrir fólk sem vill tveggja kílómetra hlaup í vondu veðri eða fara leið sem slagar í tuttugu kílómetra. Kortið hangir uppi í lauginni en einnig er hægt að nálgast það á heimasíðu ÍTR.
Fyrir hópsauðina er einnig í boði hóplaup frá sama stað. Íþróttamiðstöðin Laugum hefur í langan tíma verið með hlaupahóp þar sem þjálfari hleypur með hópnum og gefur góðar ráðleggingar.

Nýtt!
Tímaþjófurinn mikli!
Andlitskremið *Undur rósarinnar* storkar gangi tímans með áhrifamætti sínum.
Kremið stóreykur heilbrigði húðarinnar, endurnýjar hana, mýkir og yngir upp.
Undur rósarinnar inniheldur m.a. hafþyrni sem fyllir kremið vítamínum, ásamt sólar- og geislavörn.
Öll innihaldsefnin eru 100% náttúruleg og stuðla að heilbrigðri, geislandi og stinnari húð.
Þú færð *Undur rósarinnar* í Heilsuhúsunum, Blómaval, Heilsubúðinni Hfj., Íslenskum markaði, apótekum og sölustöðum um land allt.
PurityHerbs
íslenskar, náttúrulegar snyrtivörur
Furuvöllum 5, 600 Akureyri, sími 462 3028

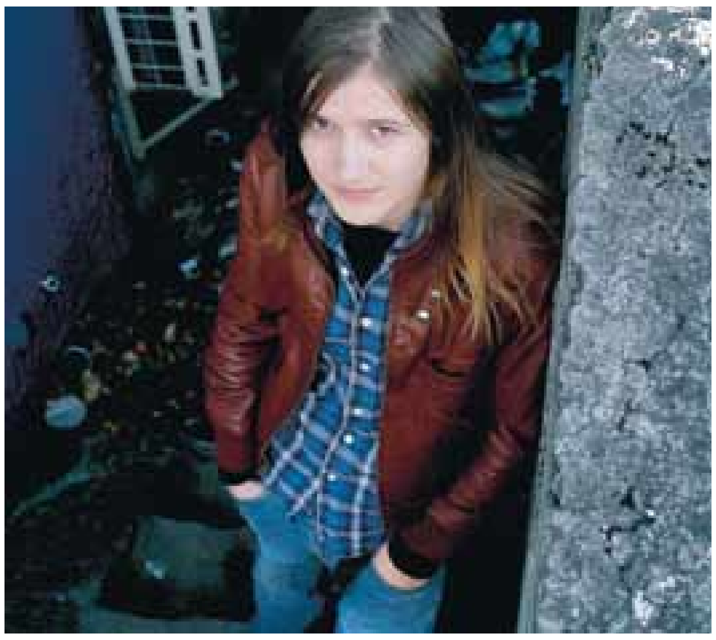
Íslenska fyrir útlendinga
Icelandic for foreigners
Kennt á öllum stigum. Ný námskeið hefjast í september.
All levels of classes. New courses will start in September.
Registration is at Mímir-símenntun, Grensásvegi 16a, tel 5801800 or website mimir.is
MÍMIR SÍMENNTUN
Innritun fer fram á Grensásvegi 16A, í síma 580 1800 eða á heimasíðunni www.mimir.is

Opið hús í Orkuverinu vikuna 1-7 sep.
Frítt í ræktina alla vikuna.
Frábær korta tilboð.
ORKUVERIÐ
Orkuverið Egilshöll
www.orkuverid.is
594-9630
Árangursrík námskeið að hefjast.
Frábær leið til að slétta vel úr kútnum.
Orkukarlar
Lokað 6 vikna aðhaldsnámskeið fyrir karla á öllum aldri.
Mán., mið. og fös. kl. 06:20-7:20
Mán., þri. og fim. kl. 18:30-19:30
Orkukonur
Lokað 6 vikna aðhaldsnámskeið fyrir allar konur.
Mán., mið. og fös. kl. 10:00-11:00
Mán. og mið. kl. 17:30-18:30 og lau kl. 9:30-10:30
Öllum námskeiðum fylgja; mælingar, vigtun, brúsi, bolur og mappa með efni um mataræði og aðrar hagnýtar upplýsingar
Sjúkraþjálfun og barnagæsla á staðnum.

HEFUR ÞÚ KYNNT ÞÉR FLUGNÁM?
- EINKAFLUGMANNSNÁM
- ATVINNUFLUGMANNSNÁM
- FLUGKENNARANÁM
- ÁHAFNARSAMSTARF
- FLUGUMSJÓN
- TEGUNDARÁRITANIR
WWW.FLUGSKOLI.IS
530 5100 530 5109 INFO@FLUGSKOLI.IS
FLUGSKÓLI ÍSLANDS
ZETOR

FRÉTTABLAÐIÐ
AUGLÝSINGASÍMI
550 5000

labb er vanmetin líkamsrækt}



ATLI FANNAR BJARKASON SÖNGVARI Á ÓÁREIÐANLEGAN BÍL OG LABBAR ÞVÍ FLESTRA SINNA FERÐA.

Atli Fannar Bjarkason, söngvarinn í hljómsveitinni Hölt hóra, telur hið hefðbundna labb vera mjög vanmetna líkamsrækt. „Ég held að það sé gott fyrir alla að labba svolítið. Ég á mjög lélegan bíl og get ekki alltaf reitt mig á hann, þannig að stundum þarf ég að labba langar vegalengdir í vinnuna. Margir vilja láta mann hlaupa, lyfta lóðum eða gera eitthvað sem er leiðinlegt og mannskemmandi en þegar maður labbar leiðar sinnar er maður ekkert að puða heldur andar bara að sér fersku lofti. Innri maðurinn hreinsast um leið og karakterinn styrkist og maður kemur skælbrosandi í vinnuna eftir gott labb. Svo fæ ég svo jákvæð viðbrögð, allir brosa og segja: „Hvað, ertu labbandi?“ Þegar maður mætir rjóður í kinnum. Þegar vetrar verður þetta erfiðara en ég lít á það sem áskorun. Þá eru miklu meiri líkur á því að bíllinn minn virki ekki og þá verð ég að gjöra svo vel að fara í kraftgallann og labba af stað.“

Hóp-einkaþjálfun er vinsæl

Vetrardagskráin hjá Hreyfingu er að fara af stað. Ágústa Johnsen á von á líflegum vetri enda margt í boði fyrir þá sem vilja halda sér í formi.

„Það er heilmargt í boði hjá okkur. Við erum reyndar ekki með neitt sem er alveg glænýtt en það sem er nýjast er svokölluð hóp-einkaþjálfun sem hefur verið að festa sig í sessi,“ segir Ágústa Johnson, framkvæmdastjóri Hreyfingar, aðspurð um haustdagskrána. Hóp-einkaþjálfun er þjálfun í litlum fjögurra til sex manna hópum sem hefur gefið góða raun. „Þarna færð þú alla þá kosti sem einkaþjálfunin hefur en ert samt í hóp. Það hefur til dæmis verið vinsælt að vinahópar, saumaklúbbar eða vinnufélagar skrái sig saman í svona þjálfun,“ segir Ágústa. „Svo eru Pilates-æfingarnar líka mjög vinsælar hjá okkur enda alveg magnað æfingakerfi. Stott Pilates er til að mynda mjög vinsælt og þar er bæði hægt að koma í einkatíma og hóptíma. Þarna erum við að vinna með alla helstu kjarnavöðva líkamans án þess þó að þjálfa upp þykka og stóra vöðva,“ segir Ágústa og bætir því við að Stott Pilates-æfingarnar séu afar vinsælar meðal kvenna.

Öll námskeið hjá Hreyfingu fara af stað 5. september og skráning stendur nú yfir. Algengast er að námskeiðin standi í átta vikur og þannig rúlla þau allan veturinn. Þeir sem ekki hyggjast skrá sig á föst námskeið geta alltaf nýtt sér tækjasal Hreyfingar, sem er mjög vel búinn og þar er ýmislegt í boði. „Við erum nýlega búin að byggja upp eins konar hraðferð í tækjasalnum. Þar erum við með sjö stöðvar sem hægt er að fara í gegnum á þrjátíu mínútum. Þetta er mjög sniðugt fyrir þá sem hafa lítinn tíma,“ segir Ágústa. „Svo er alltaf nóg um að vera hjá okkur. Við erum byrjuð í samstarfi við Bláa lónið þannig að viðskiptavinir okkar fá ýmis fríðindi þar. Í vetur ætlum við líka að fá til okkar ýmsa gestakennara og eigum til dæmis von á einum Bandaríkjamanni sem ætlar að vera með leiðbeinendanámskeið og tíma. Hann hefur þjálfað ekki ómerkari stjörnur en Helen Hunt og Brooke Shields,“ segir Ágústa, sem er greinilega spennt fyrir vetrinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ágústa Johnson segir að alltaf sé eitthvað spennandi í boði í Hreyfingu. Nú er hægt að fara í hraðferð í tækjasalnum þar sem allir helstu vöðvahópar líkamans eru þjálfaðir á skömmum tíma.

ÞEKKINGARMIÐLUN

Ert þú að leita að námskeiði?

Í fyrra sóttu rúmlega 14.000 manns námskeið og fyrirlestra hjá Þekkingarmiðlun.

Meðal sérfræðinga eru Eyþór Eðvarðsson, Ingrid Kuhlman, Gylfi Dalmann Aðalsteinsson, Edda Björgvins, Matilda Gregersdotter, Ingveldur Ýr Jónsdóttir, Sverrir Ragnarsson og Jón Gnarr.

Sjálfsmat, hlutverkaþjálfun (role play), hópverkefni og einstaklingsverkefni.

ALLT ÞETTA OG MIKLU MEIRA Á www.thekkingarmidlun.is

Keramik fyrir alla

Barnanámskeið

6 vikur, einu sinni í viku fyrir 6-12 ára, hefjast vikuna 18.-24.sept. Teikniæfingar og eigin mynstur máluð á keramik. Allt innifalið kr. 8900.-

Keramik fyrir alla
sími 552 2882, Laugavegi 48b.
Sjá lýsingu: www.keramik.is

Þekkingarsetur Iðntæknistofnunar

Námskeið á haustönn

September

5. sept. - Að stofna og hanna verslun
Í tengslum við viðskiptavininn.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

8. sept. - Samkeppnisyfirburðir - þróun vöru og þjónustu
Öflug verkfæri til nýsköpunar.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

15. sept. - Nýjar vörur á markaði
Að vera leiðtogi á markaði.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

16. sept. - Þeir fiska sem róa
Öflun hugmynda til þróunar.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

19. sept. - Lager og birgðastjórnun
Nýjar aðferðir – hagnýtar lausnir.

20. sept. - Gerð viðskiptaáætlana
Gagnlegt plagg eða óþarfa vinna.

21. sept. - Lykill að árangri
Hagnýtar aðferðir við verkefnastjórnun.

29. sept. - Þjónustugæði
Tryggja samkeppnisforskot.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

29. sept. - Yfirburðir í viðskiptum
Hagnýt viðmið (Benchmarking).
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

Október

1. okt. - Stofnun og rekstur smáfyrirtækja
Frá hugmynd til framkvæmda.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

3. okt. - Bættur rekstur
Námskeið og ráðgjafarverkefni.

4. okt. - Markaðslyklar
Að ná árangri í markaðssetningu.

6. okt. - Innkaup og vörustjórnun í verslunum
Að hámarka virði innkaupa.

10. okt. - Stjórnun og rekstur mötuneytis

10. okt. - Verkstjórn
Stjórnunarnám fyrir millistjórnendur.

11. okt. - AirOpera
Virkjun sköpunarhæfni á vinnufundum.

11. okt. - Skráning og færsla launa
Öryggi og markviss vinnubrögð í launaumsjón.
Í samstarfi við Ax hugbúnaðarhús.

17. okt. - Umsjónarmenn fasteigna I
Starfsnám fyrir umsjónarmenn fasteigna.

18. okt. - Innheimta reikninga
Hraði, röð og regla í innheimtu reikninga.
Í samstarfi við Ax hugbúnaðarhús.

19. okt. - Mannauðstjórnun fyrir millistjórnendur
Aðferðir við stjórnun starfsmanna, teymisvinnu og hvatningu.

20. okt. - Verkfæri gæðastjórnunar
Tölfræðilegar aðferðir gæðastjórnunar.

24. okt. - Umsjónarmenn fasteigna III
Starfsnám fyrir umsjónarmenn fasteigna.

25. okt. - Áætlanagerð í daglegum rekstri
Áætlanir og eftirfylgni til árangurs.

Nóvember

1. nóv. - Í fótspor McDonalds
Stofnun og rekstur sérleyfisfyrirtækja (franchise).
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

2. nóv. - Gæðastaðlar og gæðakerfi
Tilgangur og ávinningur gæðastjórnunar.

7. nóv. - Verkstjórn
Stjórnunarnám fyrir millistjórnendur.

8. nóv. - Útvistun / innvistun (Outsourshing)
Verkefna eða hluta af starfsemi.
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

15. nóv. - Vörustjórnun
Aðfangakeðjan og rafræn viðskipti.

16. nóv. - Grænt bókhald
Framtíðarvinnubrögð í nútímarekstri.

28. nóv. - Sölustjórnun
Greining og söluaðgerðir.

Desember

5. des. - Aukin ánægja viðskiptavina
Þjónustugæði
Í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

6. des. - Rýnihópar
Rýni á umbóta- og þróunarvinnu.

Sjá nánar www.iti.is eða www.ru.is

Upplýsinga- og miðlunarbraut
Stjórnunarbraut
Starfsnámsbraut
Réttindabraut
Athafnabraut

AÐ ÞORA, GETA OG VILJA!

Þekkingarsetur Iðntæknistofnunar
www.iti.is

Augl. Þórhildar 1650.23

á námskeiði hjá móður jörð }

HALLVEIG THORLACIUS GENGUR Á FJÖLL OG RÆKTAR TRÚÐINN Í SÉR.

„Ég hef farið á ýmis skemmtileg námskeið í lífinu. Svo gerðist það nýlega að ég fór að ganga á fjöll og get ekki hætt. Sú líkamsrækt sem höfðar mest til mín núna er að ganga og ganga og ganga þannig að það má segja að ég sé á námskeiði hjá móður jörð. Ég er á leið til Ítalíu eftir nokkra daga til að ganga úti við hafið á Norður-Ítalíu, sem verður heilmikið ævintýri. En mér er minnisstætt trúðanámskeið sem ég fór á í fyrra, skemmtilegasta og árangursríkasta námskeið sem ég hef farið á. Það var svo stutt og markvisst að ég breyttist bara í trúð á einni viku. Mér finnst það vera heilsurækt að finna eitthvað sem passar manni vel í vinnunni. Svo er auðvitað líka mikil hreyfing fólgin í því að vera trúður þó það sé erfitt að mæla hvað það eyðir mörgum kaloríum.“

Matvöruverslun – Tilbúnir réttir – Salatbar – Safabar – Hollbiti – Lífrænt – Engin aukaefni

Hollbiti fyrir líkama og sál

Maður lifandi er nútímaleg matvöruverslun sem býður upp á fjölbreytt úrval af hollri matvöru og tilbúnum heilsuréttum sem hægt er að borða á staðnum eða taka með. Hjá Maður lifandi eru haldin fræðandi námskeið um það nýjasta sem tengist heilsu og heilbrigðum lífsstíl.

Skráðu þig á póstlistann á www.madurlifandi.is og fylgstu með námskeiðum, tilboðum og nýjungum.

Opið virka daga kl. 10–20, laugardaga kl. 10–17

maður lifandi
Borgartúni 24 www.madurlifandi.is

AIKIDO

Námskeið allt árið

í sal Aikikai Reykjavík í Faxafeni 8.
Skoðið heimasíðuna www.aikido.is
Verið velkomin í frían prufutíma
(það eina sem þú þarft að gera er að mæta)

Byrjendapakki:

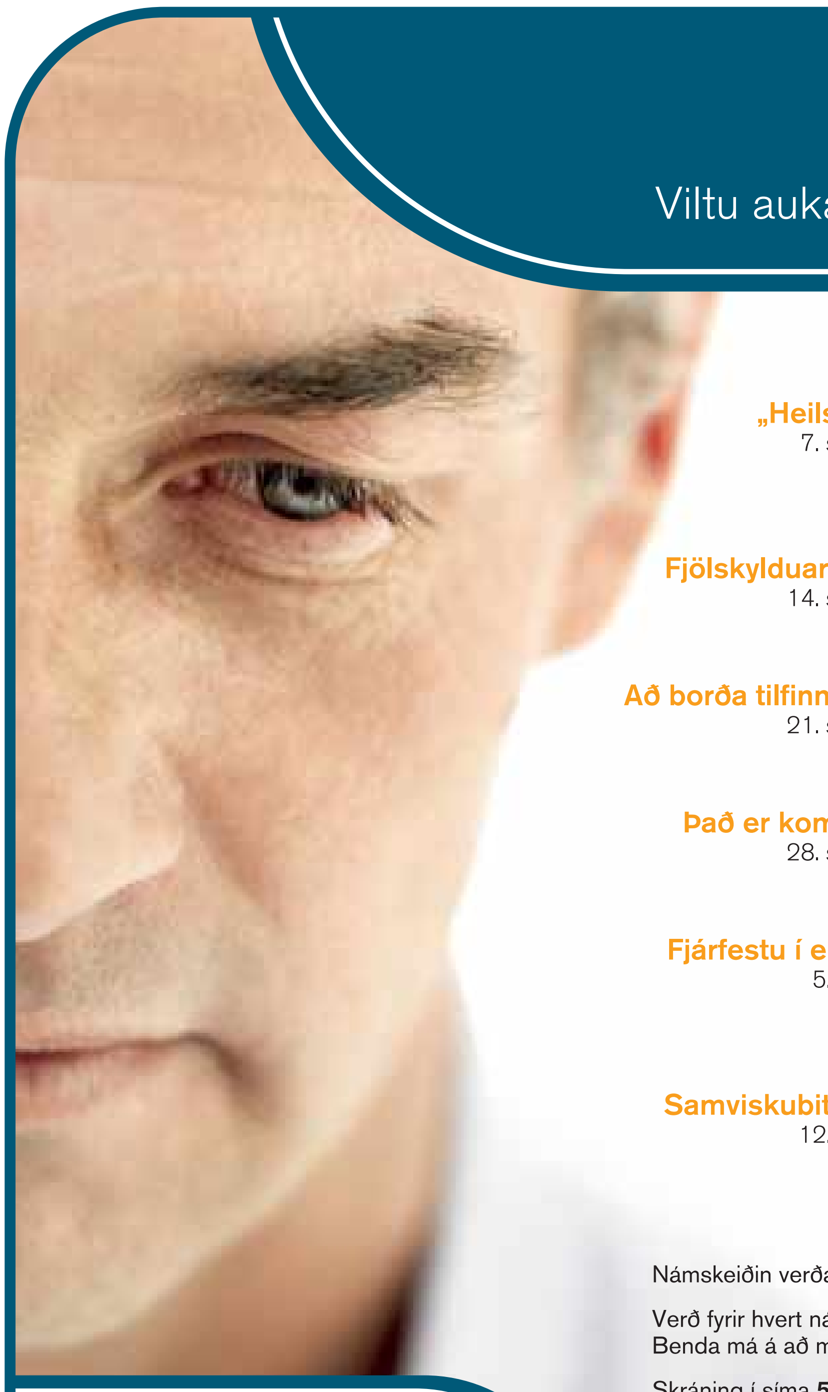
Haustönn hefst 5. september kl. 18:00 og er til jóla. Gráðupróf í nóvember.
Æfingar eru allt að sex á viku.
Verð 15.000 kr. fyrir fullorðna og 12.000 kr. fyrir unglinga (12-15 ára).
(para- og systkinaafsláttur).

Ókeypis aikido galli fylgir með byrjendanámskeiði!

Hringið í eftirfarandi símanúmer til að fá nánari upplýsingar:
822-1824 & 820-4070
eða kíkið á heimasíðuna:
www.aikido.is

Barnatímar

hefjast einnig 5. september.
Æft er tvisvar í viku, á mánudögum og fimmtudögum milli kl. 17:00-18:00.
Aldur 6-11 ára. Verð 9.500 kr.
Upplýsingar um barnastarf veitir Jóhann í síma: 820-4070



Streituskólinn

Viltu auka inneign þína eða fjárfesta í sjálfum þér?

Námskeið um forvarnir gegn streitu

„Heilsubankinn“
7. sept. kl. 15-17

Áhrif streitu á andlega og líkamlega heilsu.
Gildi forvarna fyrir heilsu einstaklinga og starfsemi fyrirtækja.
Streituráð.
Dr. Med. Ólafur Þór Ævarsson, geðlæknir.

Fjölskylduarfsins vitjað
14. sept. kl. 15-17

Uppruni og rætur. Inn í hvaða leikrit fæddist ég? Viðbrögð fjölskyldunnar við streitu.
Leiðir til að bæta samskipti byggðar á gömlum auð.
Kolbrún B. Ragnarsdóttir, fjölskylduráðgjafi og iðjuþjálfi.

Að borða tilfinningar sínar
21. sept. kl. 15-17

Streitutengt át. Að glíma við sjálfan sig.
Hvað er til ráða? Innlegg úr heimi sálfræðinnar.
Dr. Gyða Eyjólfsdóttir, sálfræðingur.

Það er komið að mér!
28. sept. kl. 15-17

Hlutverkatogstreita nútímafjölskyldunnar.
Arðbærar leiðir til þess að njóta sín í amstri dagsins.
Ásta Snorradóttir, hjúkrunar- og mannfræðingur.

Fjárfestu í eigin líkama
5. okt. kl. 15-17

Streita veldur verkjum, stirðleika í liðum og spenntum vöðvum.
Álagseinkenni og líkamsbeiting.
Hvað er hægt að gera? Orsakir, forvarnir og meðferð.
Þráinn Björnsson, sjúkraþjálfari.

Samviskubit í sófanum
12. okt. kl. 15-17

Upp úr sófanum án áhættu. Aðeins örlítil aukning í hreyfingu getur gefið góðan arð.
Áhrif hreyfingarleysis og forvarnagildi líkamshreyfingar.
Ráð íþróttafræðingsins - áttu mínútu?
Hulda Sólveig Jóhannsdóttir, íþróttafræðingur, B.Sc.

Námskeiðin verða haldin hjá Meðferðar- og fræðslusetri Forvarna ehf., Lágmúla 5, 4. hæð.

Verð fyrir hvert námskeið er kr. 3.300. Þeir sem taka þátt í þremur eða fleiri námskeiðum fá 15% afslátt.
Benda má á að mörg stéttarfélög niðurgreiða námskeið sem þessi fyrir félagsmenn sína.

Skráning í síma **590 9290** á milli kl. 10-12.

Nánari upplýsingar á **www.stress.is**

www.stress.is

FORVARNIR

H2 hönnun

Kennt er í litlum og persónulegum hópum þar sem aldrei eru fleiri en tólf börn. Foreldrarnir taka virkan þátt í námskeiðinu.

Tónlist hefur mikil áhrif á börn og er vel til þess fallin að örva líkamlegan og andlegan þroska þeirra.

Tónlistarnámskeið fyrir ungbörn

Tónlist hefur ákaflega góð áhrif á fólk allt frá unga aldri. Hjá Símenntunarstofnun Kennaraháskólans eru í boði sérstök tónlistarnámskeið fyrir lítil börn. Yngstu nemendurnir eru aðeins þriggja mánaða.

Tónlist byrjar að örva skilningarvitin þegar í móðurkviði og ýmsar rannsóknir sýna að tónlist hefur afar góð áhrif á börn. Símenntunarstofnun Kennaraháskóla Íslands býður í vetur upp á tónlistarnámskeið fyrir ung börn og foreldra þeirra. Yngstu börnin sem sækja námskeiðin eru aðeins þriggja mánaða en boðið er upp á námskeið í þremur aldurshópum.

Dr. Helga Rut Guðmundsdóttir, lektor í tónmennt við KHÍ, hefur umsjón með tónlistarnámskeiðunum. Hún hefur unnið mikið með börn og tónlist og segir ákaflega gaman að fylgjast með því hvaða áhrif tónlistin hefur á börnin. „Það er alveg ótrúlegt að sjá hvernig krakkarnir bregðast við og foreldrarnir verða oft hissa á því hve mikið er hægt að gera með tónlist. Við syngjum saman þulur og vísur og notum tónlistina afar markvisst. Á námskeiðinu skapast notaleg stemning og börnunum líður vel. Þegar heim er komið er auðvelt að endurvekja þessa stemmingu með því að byrja að spila sömu tónlist eða syngja sömu vísur og notaðar eru á námskeiðinu. Tónlistin verður þannig að samskiptatæki barna og foreldra og styrkir samband þeirra,“ segir Helga og bætir því við að tónlistin eigi að vera hluti af hversdagslegu uppeldi og með námskeiðunum sé alls ekki verið að búa til einhver tónlistarséní eða undrabörn.

Námskeið af þessum toga hafa áður verið í boði hjá Símenntunarstofnun KHÍ og hafa þau, að sögn Helgu, gefið mjög góða raun. „Í vetur ætlum við að einbeita okkur að yngsta aldurshópnum enda lítið í boði annars staðar fyrir hann,“ segir Helga. „Þetta eru litlir og persónulegir hópar og við leggjum mikla áherslu á að virkja foreldrana,“ segir Helga sem hefur kynnt sér sambærileg námskeið í Bandaríkjunum, Kanada og Noregi. Námskeiðin hér heima eru hins vegar sérsniðin fyrir íslensk börn og unnin með íslenskan menningararf í huga. „Ég hef til dæmis grúskað svolítið á Árnastofnun og fundið ýmsan gamlan kveðskap sem ég nota svo á námskeiðunum. Margar þessar þulur og vísur eru samdar með börn á hnjánum og eiga enn í dag alveg jafn mikið erindi til barna,“ segir Helga en öll börn sem koma á námskeið fá geisladisk og bók með þeim söngtextum sem notaðir eru á námskeiðinu. Þannig geta foreldrarnir haldið markvisst áfram að þjálfa börnin eftir að námskeiðinu lýkur.

Um tíu vikna námskeið er að ræða og munu þau fyrstu hefjast þann 17. september.

Hvernig er heilsan?

Framvegis, miðstöð um símenntun í Reykjavík, sérhæfir sig í endurmenntun heilbrigðisstétta og stuðningsfulltrúa. Þar eru nýjungar á döfinni.

Hvernig er heilsan, Helstu flokkar geðraskana, Líknandi hjúkrunar- og læknismeðferð og Hulin sorg á ýmsum æviskeiðum eru heiti nokkurra nýrra námskeiða hjá Framvegis sem kennd verða á haustönn. Það fyrst nefnda er í raun fimm stutt námskeið sem eru opin öllum heilbrigðis og félagsstéttum. Þar er fjallað um næringu, hreyfingu og heilsu í fyrsta hluta, lýðheilsu í öðru, lyfjafræði í þriðja, streitu í fjórða og fátækt og heilsu í því fimmta. Auk þeirra námskeiða sem hér hafa verið nefnd verða kennd mörg námskeið sem hafa áður verið á dagskrá og má þar nefna Sár og sárameðferð I og II, Siðferðileg álitamál og Samskipti við sjúklinga.

Framvegis er fjögurra ára sjálfseignarstofnun sem hefur verið í örum vexti. Birna Gunnlaugsdóttir er framkvæmdastjóri hennar og hún segir fjölgun námskeiðsstunda hafa tvöfaldast frá fyrra ári. Spurð um ástæðuna svarar hún: „Fyrirtækið hefur skipað sér fastan sess á námskeiðsmarkaðinum og gott orðspor er að skila sér.“ Hún segir námskeiðin sérhæfð og fagleg því ýmsar breytingar í umhverfinu kalli stöðugt á nýja þekkingu og færni. Því sé mikilvægt að vera sífellt vakandi fyrir nýjungum. „Það er liðin tíð að hægt sé að keyra sama námskeiðið aftur og aftur í óbreyttri mynd og við kappkostum því að fá góða kennara og fyrirlesara,“ segir hún og bætir við að lokum: „Fólk hefur ekki tíma til að sitja námskeið sem nýtast því ekki vel.“

Stuðningsfulltrúar á námskeiði hjá Framvegis á vorönn 2005.

Sundgarparnir stinga sér

Í FORMI Í VESTURBÆJARLAUGINNI.

Sunddeild KR stendur fyrir æfingum tvisvar í viku fyrir fólk á miðjum aldri sem vill halda sér í sundformi. Hópurinn kallast Garparnir og í honum eru um tuttugu manns á aldrinum 25 til 50. Ekki er skilyrði að hafa verið afreksmaður einhvern tímann heldur eru þetta æfingar sem henta öllum.

Æft er á mánudags- og miðvikudagskvöldum og er æfingagjaldið 1.700 krónur á mánuði, auk laugagjalds. Frekari upplýsingar má finna á vef sunddeildar KR.

Efla starfsanda

EINKAÞJÁLFUN OG SPJALL Í ALÞJÓÐAHÚSINU.

„Við viljum efla starfsanda og vellíðan á fjölmenningarlegum vinnustöðum og auka þekkingu starfsmanna á þeim breytingum sem orðið hafa í samfélaginu,“ segir Einar Skúlason, framkvæmdastjóri Alþjóðahússins. Hann lætur ekki sitja við orðin tóm því á vegum fræðsludeildar hússins er boðið upp á námskeið fyrir fyrirtæki, skóla, samtök og hópa til þess að bæta þjónustu við innflytjendur.

SOVÍ

Nám í svæða- og Viðbragðsmeðferð hefst á Akureyri og í Reykjavík miðvikudaginn 14. september 2005.

Upplýsingar í síma 557-5000 // 696-0970 // 895-7333
Einnig á www.nudd.is

SVÆÐA OG VIÐBRAGÐSMEÐFERÐARSTOFNUN ÍSLANDS

Heilsusetur Þórgunnu

Námskeið í ungbarnanuddi

Nýtt námskeið byrjar
fimmtudaginn 1. sept 2005
Kennsla einu sinni í viku í 4 vikur,
fyrir foreldra ungbarna á aldrinum 1- 10 mánaða.
Sérmenntaður kennari í ungbarannuddi
Nýtt! innifalið í verði er létt herðanudd fyrir foreldra.
Skráning og nánari upplýsingar í síma 5521850/ gsm 8969653
e-mail prema@mmedia.is

LIÐSINNI SOLARPLEXUS
umhverfi – heilsa - öryggi

REYKINGANÁMSKEIÐ FYRIR VINNUSTAÐI

LSP námskeiðin eru sniðin að þörfum fyrirtækja sem vilja aðstoða starfsfólk sitt við að hætta að reykja og verða þannig verðmætari starfsmenn. Ýmsar kannanir hafa leitt í ljós að reykingamaður kostar fyrirtæki um **250 þúsund krónur á ári** umfram aðra starfsmenn (minni framleiðni vegna vinnuhléa, veikinda, óbeinna reykinga ofl.)

LSP námskeiðin eru undirbúin og framkvæmd af fagfólki á sviði hjúkrunar, hvatningar og iðjuþjálfunar. Árangur er m.a. tryggður með stöðugri eftirfylgni, fundum, símtölum og með aðstoð reykingalyfja.

Liðsinni-Solarplexus • Borgartúni 20 • Sími 533 6300 • www.lsp.is

BEST GEYMDA LEYNDARMÁL SÍBERÍU LOKS FÁANLEGT Á ÍSLANDI
RHODIOLA ROSEA

Rannsóknir hafa sýnt að Rhodiola hjálpar líkamanum að “aðlagast” í tilsvörun við hvers konar álagi, hvort sem það er andlegt eða líkamlegt.

- Náttúrulegur orkugjafi og afstressari
- Léttir þunglyndi
- Bætir kynorkuna
- Bætir svefnmynstrið
- Dregur úr mígreniseinkennum
- Bætir andlega árvekni,einbeitningu og minni

-Solgar fer sigurför um líkamann-

HEILSUBÚÐIN
REYKJAVÍKURVEGI 62 220 HAFNARFJÖRÐUR S: 565-2233

100% náttúruvörur úr Urtasmiðjunni
engin aukaefni, engin paraben.

Fótaáburður,
Vaknar þú með pirring í fótleggjum á nóttunni? Fótaáburðurinn frá Urtasmiðjunni hefur þá reynst mörgum kærkomin hjálp. Róandi, dregur úr þreytu verkjum, mýkir harða húð. Reynist vel á fótasvepp.

Vöðva-gigtarolía
Kröftug nuddolía fyrir stífa og spennta vöðva, auma liði og sinar. Róar sinadrátt. Losar spennu. Dregur úr verkjum

Græðismysl,
Þetta græna góða úr græðandi og bólgueyðandi jurtum. Á sár, ör, brunasár, útbrot, sólexem og sólbruna. Sviða og kláðastillandi. Frábært útivistarkrem.

Sölustaðir:
Reykjavík: Maður lifandi, Borgartúni 24. Yggdrasill, Kárast.1,
Hafnarfjörður: Fjarðarkaup. Keflavík: Blómaval, Íslenskur markaður, Leifsstöð.
Akranes: Lyf & heilsa. Selfoss: Árnes Apotek, Akureyri: Heilsuhornið Glerártorgi.
Apótekarinn, Hafnarstr. Blómaval, Hafnarstr. Hjá framleiðanda Urtasmiðjan
Svalbarðsströnd, 601 Akureyri, sími 462 4769 fax 462 7040
netf. gigja@urtasmidjan.is veff. http//www.urtasmidjan.is

ætlar oft á skíði í vetur }

MAGNÚS GEIR ÞÓRÐARSON LEIKHÚSSTJÓRI Á AKUREYRI HEFUR GAMAN AF AÐ KÍKJA Í RÆKTINA ÖÐRU HVORU EN SKEMMTILEGRA FINNST HONUM Á SKÍÐUM.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég tek mér öðru hverju tak í líkamsræktinni en það er mjög köflótt. Dett inn í þann lífsstíl í nokkrar vikur eða mánuði og svo út úr honum aftur," segir Magnús Geir spurður hvernig hann haldi sér í formi. „Það er yfirleitt þannig að þegar ég stjórna leiksýningu fer allt úr skorðum á æfingatímabilinu og eitt það fyrsta sem dettur út er líkamsræktin. Á móti kemur að það tekur svo á að leikstýra að ég léttist yfirleitt alltaf meðan á því stendur, hvort sem það er nú heilsusamlegt eða ekki."
Magnús er einmitt að byrja að stýra gamanleikriti fyrir norðan sem heitir Fullkomið brúðkaup og verður frumsýnt í október. „Það verður heilsuræktin mín næstu vikurnar," segir hann hlæjandi.
Magnús Þór hefur margar ástæður til að hlakka til vetrarins á Akureyri þar sem hann sinnir áhugaverðu starfi og er auk þess mikill skíðamaður. „Ég er viss um að það verður mikill snjór hér fyrir norðan enda er verið að koma snjógerðarvélum í gagnið uppi í Hlíðarfjalli. Ég reikna með að fara oft á skíði," segir hann og bætir við: „Svo erum við að hleypa af stokkunum nýju leikári með mjög fjölbreytta verkefnaskrá og stefnum að því að hér verði allt að springa af lífi og fjöri í vetur."

Skyr smoothie
SKYRDRYKKUR

KEA-skyr Smoothie er skyrdrykkur sem byggir á hollustu KEA-skyrs og inniheldur náttúrulegar trefjar og er nánast fitulaus. Hann er ríkur af hágæða mysupróteinum og inniheldur fáar hitaeiningar.

KEA-skyr Smoothie er gerður fyrir fólk sem stundar heilbrigðan lífsstíl og er annt um hreysti og gott útlit.

Hágæða prótein
Nánast fitulaus
Náttúrulegar trefjar

FEGURÐ HREYSTI HOLLUSTA

Komdu í form!
með okkur í vetur

Frír tími með einkaþjálfara fyrir alla nýja korthafa
Þú einfaldlega kaupir kort eða gerist heilsufélagi og færð frían tíma með einkaþjálfara sem setur upp æfingaáætlun sem sniðin er að þínum þörfum.

Sprengitilboð af árskortum:
til 15. september aðeins **29.900 kr.**

Skólatilboð:
3 mánuðir á aðeins **12.900 kr**

Ódýr leið að betri heilsu:
Gakktu í Heilsufélaga og þú greiðir aðeins **2.990 kr.** á mánuði vaxtalaust með VISA eða MASTERCARD.

Haustnámskeiðin að byrja
Hin sívinsælu Body & Mind og Rope Yoga námskeið fyrir konur byrja 7. og 8. september.
Skráning stendur yfir í síma 565-0760 og á technosport@technosport.is.
Skráðu þig strax í dag og taktu skrefið að betri heilsu.

Farðu vel með þig í vetur og veldu einkaþjálfun

Skoðið fleiri tilboð á www.technosport.is

TECHNOSPORT
HEILSURÆKT
Bæjarhrauni 2 • Þriðju hæð • Hafnarfirði
Sími: 565 0760 • www.technosport.is

Góð leið til bættrar heilsu

Birgitta Jónsdóttir Klasen náttúrulæknir kennir þrýstipunktameðferð.

Birgitta Jónsdóttir Klasen vill beina fólki frá verkjalyfjanotkun og hjálpa því að lækna sig á náttúrulegan hátt.

Birgitta Jónsdóttir Klasen er menntaður náttúrulæknir frá Þýskalandi og hefur gefið út bókina Læknum með höndunum, Nútíma þrýstimeðferð, sem hefur gert það gott á sölulistum upp á síðkastið. Hún hefur jafnframt verið að sýna og kenna þrýstipunktameðferð í þættinum Ísland í bítið í nokkrar vikur og mun halda því áfram, en hún kennir einnig á sérstökum námskeiðum. „Á námskeiðunum tala ég um heilsutengda næringu, um að drekka vatn, anda rétt og hvernig á að liggja rétt í rúminu, auk þrýstipunkta,“ segir Birgitta. Hún segist einnig tala aðeins um heilsu út frá því hvaða týpur fólk er, en hún segir þær skiptast í tvennt, sólartýpur og tungltýpur. „Rannsóknir hafa verið unnar á þessu í ein fimmtíu ár og ég hef skoðað það mikið í sálfræðinni,“ segir Birgitta. Hún segir sérstakar næringartöflur vera til fyrir sólartýpur og tungltýpur sem segi til um næringu sem hentar hvorri týpunni fyrir sig. „Ég er allls ekki að tala um töflur sem fólk borðar,“ segir hún og hlær. „Ég vil einmitt fræða fólk og draga úr verkjatöflunotkun og hjálpa fólki að lækna sig sjálft á náttúrulegan hátt,“ segir Birgitta. Námskeiðin hennar eru haldin á flughótelinu í Keflavík og hjá Sölku bókaútgáfu og eru í tvo klukkutíma í senn. Upplýsingar um námskeiðin er að fá í síma 8476144.

Baujan

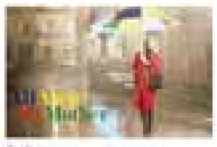
Sjálfstyrking byggð á slökunaröndun og tilfinningavinnu
Námskeið fyrir fagfólk

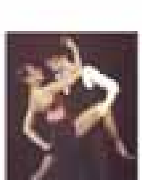
Guðbjörg Thoroddsen
Birkihlíð, Úlfarsfellsvegi 20
113 Reykjavík
símar 5667611 / 6996934

www.baujan.is bauja@mi.is

REYKJAVÍKURAKADEMÍAN

Námskeið ReykjavíkurAkademíunnar - stutt, fróðleg, skemmtileg og ódýr.





Sólveig Eiríksdóttir grænmetisfræðingur mun halda námskeið um hráfæði hjá Manni lifandi í haust.

Næra líkama og sál

Hjá Manni lifandi í Borgartúni er ekki aðeins hægt að næra líkamann á hollum mat heldur einnig sálina því mikið af námskeiðum er þar í boði.

„Við erum hérna með aðstöðu fyrir fræðslu og fáum fólk til að koma og halda námskeið hjá okkur,“ segir Guðrún Margrét Hannesdóttir, einn af eigendum Manns lifandi, og telur upp öll þau spennandi námskeið sem í boði eru í haust. „Flest námskeiðin tengjast þeim lífsstíl sem við stöndum fyrir hér í versluninni. Við erum með nokkur föst námskeið eins og Heilbrigðið og hamingjan, sem fjallar um að sniðganga kemísk efni í matvælum, snyrtivörum og hreinlætisvörum,“ segir Guðrún. „Við erum einnig með fast námskeið sem heitir 10 grunnreglur og fjallar um heilsusamlegt mataræði, en það hefur verið mjög vinsælt,“ bætir hún við. Önnur námskeið sem má nefna eru Hvernig finn ég leiðina að bættri líðan sem Halldóra Sigurdórsdóttir kennir og ræðir þar um viðhorf til lífsins, mataræði, MSG og heildrænar meðferðir, Solla verður með hráefnisnámskeið sem er um það heitasta í grænmetisréttum í dag. Þorvaldur Þorsteinsson er með fyrirlestur sem heitir Eftir hverju erum við að bíða? sem fjallar um hvernig við lifum lífinu og námskeið verður fyrir kennara í Rope Yoga. „Það verður margt spennandi hjá okkur í vetur og við hvetjum fólk til að kynna sér námskeiðin,“ segir Guðrún og bætir við að margt sé í pípunum en fólk geti skráð sig á póstlista hjá Manni lifandi til að fylgjast með. „Okkur fannst mikil þörf á námskeiðum sem þessum sem veita fólki almennar upplýsingar um hvernig það getur haft áhrif á sína eigin heilsu með réttu mataræði og líferni. Það kemur mörgum á óvart hvað það gerir mikið að breyta litlum hlutum í mataræðinu. Við erum með góða aðstöðu fyrir fræðslu sem þessa þar sem við getum verið með sýnikennslu í matreiðslu,“ segir Guðrún. Frekari upplýsingar er að finna á heimasíðunni www.madurlifandi.is

stefnir á að vita meira }

ÞÓRUNN LÁRUSDÓTTIR LEIKKONA HEFUR MIKINN ÁHUGA Á LJÓSMYNDUN OG VINNUR MYNDIR Í TÖLVUNNI.

Þórunn Lárusdóttir leikkona er önnum kafin í leikhúsinu um þessar mundir þar sem hún leikur aðalhlutverkið í Kabarett. Þegar hún er spurð hvort hún ætli á eitthvert námskeið í haust eða vetur svarar hún því til að hún hafi nú ekki hugsað sér það en eigi sér þó draum. „Mig langar rosalega að fara á vínsmökkunarnámskeið, helst á Ítalíu,“ segir hún dreymin. „En svona í nytsamlegri kantinum, þá stefni ég á að fara á námskeið og læra almennilega á Photoshopforritið. Ég þykist alltaf kunna á það en rek mig sífellt á veggi,“ segir hún og upplýsir að ljósmyndun sé eitt af hennar aðaláhugamálum. „Einhvern tíma fór ég á ljósmyndanámskeið og lærði að framkalla og svona, en það er orðið ansi langt síðan. Nú er ég smám saman að færa mig yfir í stafrænar myndir þó ég hafi meira gaman af því að taka myndir á filmu, það er bara svo dýrt,“ segir Þórunn. Hún segist helst mynda skrítið landslag eða skrítið fólk eða hvað sem er sem vekur áhuga hennar. „Ég hélt nú einhvern tíma sýningu en það var nú bara hluti af áhugamennskunni,“ segir Þórunn.

Þórunni Lárusdóttur langar að læra betur á Photoshop.

á hreinsunarkúr fyrir haustið }

SIGRÚN EÐVALDSDÓTTIR ER AÐ SETJA SIG Í STELLINGAR FYRIR ÁTÖK HAUSTSINS.

Sigrún segist strax vera komin vel af stað í að tryggja sér góða heilsu næstu misserin. „Ég er akkúrat á fimmta degi hreinsunarmataræðis og gengur vel. Þetta þýðir að ég er bara að hreinsa líkamann og er ekkert að vigta mig. Þetta gengur út á hvernig manni líður," segir hún og bætir við að henni líði strax mjög vel. „Ég er rosa hress á morgnana."
Bókin sem kúrinn er sóttur í er bleik og að sögn Sigrúnar brjálæðislega spennandi. „Ég bjó einu sinni úti í Englandi og þar var kona sem heitir Carol Vorderman oft í sjónvarpinu. Hún bjó til bók með næringarfræðingi því hún var orðin svo leið á sjálfri sér og langaði til að hætta að prófa hverja einustu megrun sem hún fann," segir Sigrún og hlær. Kúrinn gengur út á að sjálfsagðar vörur eins og sykur, hveiti, mjólkurafurðir og koffín eru settar á bannlista en í staðinn koma aðrar áherslur. „Þetta er matseðill upp á hvern dag og svo góðar uppskriftir. Ég er samt alveg að boða fullt!"
Hún ætlar heldur ekki að láta hreyfinguna lenda út undan og ætlar að vera í líkamsrækt í vetur. Hún hefur ákveðnar skoðanir á því hvert sé best að fara. „Ég er að fara til Báru í JSB, nýbúin að skrá mig þar á nýtt námskeið. Leikfimin þar er svo æðisleg og það eina sem virkar fyrir mig."

VIÐ BJÓÐUM UPP Í DANS Á NÝJUM STAÐ

Mambó
Tjútt
Freestyle
Salsa
Brúðarvals
Barnadansar
Samkvæmisdansar
Sérnámskeið fyrir hópa
Nýjustu tískudansarnir
Börn – Unglingar – Fullorðnir

Innritun og upplýsingar alla daga kl. 12–19 í síma 553 6645 eða á dansskoli.is

Nýtt! Styttra sérnámskeið í Salsa og Mambó fyrir pör og einstaklinga

Ýmis starfsmanna- og stéttarfélög veita styrki vegna dansnámskeiða.

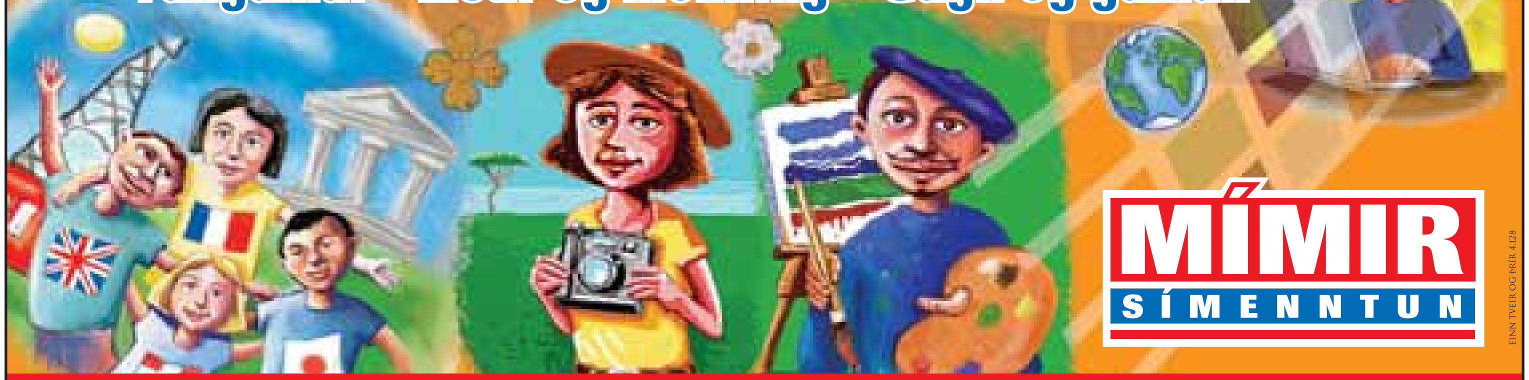
Athugið að við erum flutt í nýtt húsnæði að Borgartúni 6

DANSSKÓLI Jóns Péturs og Köru

Dansráð Íslands | Faglærðir danskennarar   Borgartún 6 | 105 Reykjavík | sími 553 6645 | fax 568 3545 | dans@danskoli.is | www.dansskoli.is

SIRKUS
NÝTT TÍMARIT. NÝR TÓNN.
KEMUR ÚT ALLA FÖSTUDAGA
VERÐ KR. 300
FÆST Á ÖLLUM HELSTU BLAÐSÖLUSTÖÐUM LANDSINS

Ný námskeið hefjast 14. september
Tungumál • Listir og menning • Gagn og gaman



MÍMIR SÍMENNTUN

Innritun fer fram á Grensásvegi 16A, í síma 580 1800 eða á heimasíðunni www.mimir.is

Ballett
Byrjendur (yngst 3ja ára) og framhaldsnemendur.
567 8965

Ballettskóli Sigríðar Ármann
Reykjavík, Kópavogi.

Ertu að hefja atvinnurekstur?

- námskeiðin byrja aftur í september

Hjá ríkisskattstjóra eru haldin námskeið sem eru sérstaklega ætluð fyrir einstaklinga sem eru að hefja sjálfstæðan atvinnurekstur. Námskeiðin hefjast aftur nú í september eftir hlé yfir sumarmánuðina

Á námskeiðunum er farið yfir hagnýt atriði sem varða skattskil einstaklinga með atvinnurekstur, svo sem skráningarskyldu, launagreiðanda í staðgreiðslu, reiknað endurgjald, rekstrarkostnað, skattframtalið, reglur um tekjuskráningu og reikningaútgáfu. Einnig er fjallað um virðisaukaskatt, útskatt og innskatt, skattskyldu, undanþágur, skattverð o.þ.h. Fyrirkomulag námskeiðanna verður með sama sniði og verið hefur þ.e. námsefninu er skipt í þrjá hluta og stendur hver hluti yfir í 4 kennslustundir. Fyrsta námskeiðið verður haldið dagana 12.-14. september.

Sjá nánar á rsk.is

RSK

EÐALMÁLMSTEYPAN HVAMMSTANGA

Námskeið í skartgripasmíði og hönnun úr silfri

Eðalmálmsteypan, heldur námskeið í skartgripasmíði og hönnun úr silfri, á Hvammstanga.
Fullkomið gullsmíðaverk-stæði er á staðnum.
Námskeiðið er 22-23 kennslustundir, frá 10-18, laugardag og sunnudag.
Fullkomin gistiaðstaða á staðnum, og að Gauksmýri.
Tilvalið fyrir konuna að fara á námskeið, manninn á gæsaskytterí og börnin í útreiðatúr.
www.simnet.is/eesra
Skráning fer fram í síma: 4512811 og 4511104.
Einar H. Esrason gullsmiður.

Fimleikafélagið Björk
ÍÞRÓTTAHÚSINU VIÐ HAUKAHRAUN
s. 5652311

ÍÞRÓTTAMIÐSTÖÐIN BJÖRK - Hafnarfirði

NÝTT - NÝTT - NÝTT
„Ég og mamma“
„Opnir pabbatímar“
„Stafganga“

Fimleikar - Klifur - Taekwondo
Leikskólahópar - Fjör og Fimi

Nánari upplýsingar á heimasíðu: ***www.fbjork.is***

Fjölskyldan getur öll mætt saman

Haustið er einn mesti annatími líkamsræktarstöðvanna en Hafdís Jónsdóttir, eða Dísa í World Class, tók sér stund milli stríða og sagði okkur aðeins af vetrardagskránni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN
Dísa segir mikið lagt upp úr fjölbreytni í World Class.

„Hér er mikið í gangi og alltaf leitast við að mæta þörfum fólks. Í haust og vetur bjóðum við upp á heilmikið af námskeiðum, sem bæði eru lokuð og opnir tímar, auk þess sem hér er dansstúdíó,“ segir Dísa. Sérstaklega þarf að skrá sig á lokuð námskeið og námskeið í dansstúdíóinu á meðan dyrnar standa opnar á opnu námskeiðunum fyrir gesti stöðvarinnar. „Algengt er að fólk blandi saman ólíkum tegundum af líkamsrækt og því erum við með alla flóruna í líkamsrækt hérna á einum stað, sem auðveldar fólki að búa til góða blöndu,“ segir Dísa.

„Af námskeiðunum okkar má nefna Peak Pilates, sem er eitt vinsælasta æfingakerfi í heiminum í dag og miðast við að styrkja og móta miðju líkamans. Bæði hefur það vaxtarmótandi áhrif og styrktaræfingarnar draga úr álagskvillum og bakverkjum,“ segir Dísa. Rope Yoga, meðgöngujóga og brasilískt Jiu-Jitsu verður einnig í boði, en það er ný leið til að bæta og viðhalda líkamlegri og andlegri heilsu.

„Í opnu tímunum verður jóga, pallafjör, Kickbox og Bodyshape svo eitthvað sé nefnt,“ segir Dísa. Hún segir að mikið sé lagt upp úr fjölbreytni og að allir finni eitthvað við sitt hæfi í World Class. Þar á meðal sé mikið af tímum sérstaklega ætluðum börnum. „Við sjáum til þess að fjölskyldan geti öll mætt saman í líkamsræktina,“ segir Dísa.

féll fyrir pólskunni }

TINNA MARÍNA SÖNGKONA ER HEILLUÐ AF TUNGUMÁLUM.

„Ég er hugfangin af tungumálum núna og er alvarlega að spá í að fara í Mími og læra eitthvert spennandi tungumál,“ segir Tinna Marína Jónsdóttir söngkona. Hún segist ekki hafa ákveðið hvaða tungumál verði fyrir valinu, en þau séu nokkur sem heilli. „Mig langar rosalega að læra japönsku, ég veit kannski ekki alveg af hverju, ef til vill er ég búin að sjá Kill Bill allt of oft,“ segir Tinna Marína og hlær. Auk þess heillar franskan hana og pólska. „Já, ég á pólskan vin og þegar ég heyrði hann fyrsta tala pólsku féll ég gjörsamlega fyrir tungumálinu, en skildi náttúrlega ekki orð,“ segir Tinna Marína. Hún segist aldrei hafa farið á neitt tungumálanámskeið áður, enskuna hafi hún bara lært upp úr sjónvarpinu og danskan hafi komið í grunnskóla. „Ef ég fer aftur í skóla ætla ég á tungumálabraut og taka þetta með stæl,“ segir hún.

Auk tungumálanámskeiða langar hana að læra förðun. „Mér finnst mjög gaman að farða og hefur nú í nokkur ár langað að læra það betur, kannski ég fari bara að drífa mig,“ segir Tinna Marína.

Betri líðan í hálsi, herðum og baki

með dansi eða í vatni

Ráðist er að rótum vandans undir leiðsögn sjúkraþjálfara

Harpa Helgadóttir
sjúkraþjálfari BSc, MTc, MHSc. Sérhæfing í meðferð á hryggr og útlimaliðum

Thelma D. Ragnarsdóttir
sjúkraþjálfari BSc

Kolbrún V.Jónsdóttir
sjúkraþjálfari BSc, og danskennari

Ólöf I. Óladóttir
sjúkraþjálfari BSc

Hildur G. Ásgeirsdóttir
4. árs nemi í sjúkraþjálfun

Dansleikfimi í Hreyfigreiningu, Höfðabakka 9
virka daga kl. 16.20, 17.20 og 18.20
Frjáls aðgangur að fullkomnum tækjasal innifalinn

Vatnsleikfimi í sundlaug Hrafnistu, Reykjavík
miðvikudaga og föstudaga kl. 16.20 og 17.10
Hentar vel viðkvæmum hnjám og mjöðmum

Frekari upplýsingar og skráning í síma: 897-2896
www.bakleikfimi.is • harpahe@hi.is

Á myndinni eru félagar í ÍR að æfa Tae Kwon Do í Danmörku.

Ólympíuíþrótt sem allir geta stundað

Sjálfsvarnaríþróttin Tae Kwon Do er kennd hjá íþróttadeild ÍR.

„Mikill uppgangur hefur verið í íþróttinni og iðkendum stöðugt að fjölga,“ segir Brynjar Þór Sumarliðason um íþróttina Tae Kwon Do, sem hann kennir við íþróttadeild ÍR. Tae Kwon Do er sjálfsvarnaríþrótt frá Suður-Kóreu sem er ein af keppnisíþróttunum á Ólympíuleikunum. „Þetta er byggt þannig upp að maður þjálfi bæði líkama og sál,“ segir Brynjar Þór, sem kennt hefur íþróttina í átta ár. „Tae Kwon Do er ekki ósvipað karate, nema það eru meiri fótahreyfingar,“ segir Brynjar Þór.

Hann segir fólk á öllum aldri geta stundað íþróttina, en ekki sé tekið við yngri börnum en átta ára. „Hérna eru fjörugir karlar um fimmtugt og barnahópurinn er mjög stór. Hins vegar er það helst fólk í kringum tvítugt sem er að stunda þessa íþrótt,“ segir Brynjar Þór. Hann segir að oft sé keppt í íþróttinni og haldin séu hérlendis bikar- og Íslandsmeistaramót, auk þess sem Íþróttadeild ÍR fær til liðs við sig erlenda kennara tvisvar á ári til að fylgjast með helstu nýjungum og breytingum í íþróttinni.

„Þetta er með ódýrari íþróttum sem hægt er að stunda, miðað við hvað maður er að fá út úr þessu,“ segir Brynjar Þór en námskeiðin eru kennd fjórum sinnum í viku, eina og hálfa klukkustund í senn.

„Við erum að opna nýja heimasíðu, www.irtaekwondo.net, þar sem hægt er að fá mjög góðar upplýsingar um íþróttina, saga hennar rakin frá upphafi á alþjóðavísu og hérlendis og mikið er þar af námsefni auk upplýsinga um félagið,“ segir Brynjar Þór.

VIÐSKIPTASKÓLINN

Námskeið fyrir einstaklinga, hópa og fyrirtæki

Fjarnám
- Windows
- Word
- Excel
- PowerPoint
- Tölvupóstur
- Internet
- Verslunarreikningur

Bókhaldsnám

Stafrænar ljósmyndir

Myndbandaklipping

www.vidskiptaskolinn.is
Eyravegi 32 – 800 Selfoss
482 4826 jonas@vidskiptaskolinn.is

VESTURRÖST

Fluguhnýtinganámskeið og flugukastnámskeið

Haldin verða fluguhnýtinganámskeið og kastnámskeið í Vesturröst í vetur. Fyrirkomulag námskeiðanna er þannig: Hvert námskeið verður þrjú kvöld, þrír tímar í senn. Efni og önglar verður innifalið í kostnaði, væsar verða útvegaðir fyrir þá sem ekki eiga slíka gripi. Megináherslan verður lögð á að kenna undirstöðuatriðin í fluguhnýtingum, hnýttar verða vinsælar púpur, straumflugur og loks laxaflugur. Fjöldi á hvert námskeið er takmarkaður við 4. Í flugukastnámskeiðunum er kennd sama tækni og Mel Krieger og Joan Wulff nota í sínum kastskólum, góður árangur á stuttum tíma. Notaðar eru stangir frá Thomas og Thomas og Orvis við kennslu.

Áhugasamir geta skráð sig í Vesturröst, sími 5516770
Vesturröst.is
Við hvetjum menn til að skrá sig sem fyrst.
Verðið er 8000 kr á mann.

Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á: http://www.isoft.is/ eða í síma: 511 - 3080

Kraftmikil haustdagskrá

8 vikna námskeið

KONUR ÁTAK

KARLAR ÁTAK

PEAK PILATES
- sérsniðin námskeið fyrir **NÝBAKAÐAR MÆÐUR** og **ELDRI BORGARA**
- takmarkaður fjöldi

ROPE YOGA
- takmarkaður fjöldi

JÓGA á meðgöngu
- takmarkaður fjöldi

JIU JITSU
- brasilísk sjálfsvarnaríþrótt fyrir konur og karla

Námskeiðin hefjast mánudaginn 5. september og standa yfir í 8 vikur. Skráning er hafin í Laugum í síma 553 0000 og Spönginni í síma 553 5000.

Aðgangur að Laugardalslaug, tækjasölum og opnum tímum í World Class. Skoðið úrval opinna tíma í jóga-, styrktar-, brennslu- og kickbox-tímum á www.worldclass.is

Dansstúdíó World Class

Jazzfunk

Salsa

Freestyle

Street

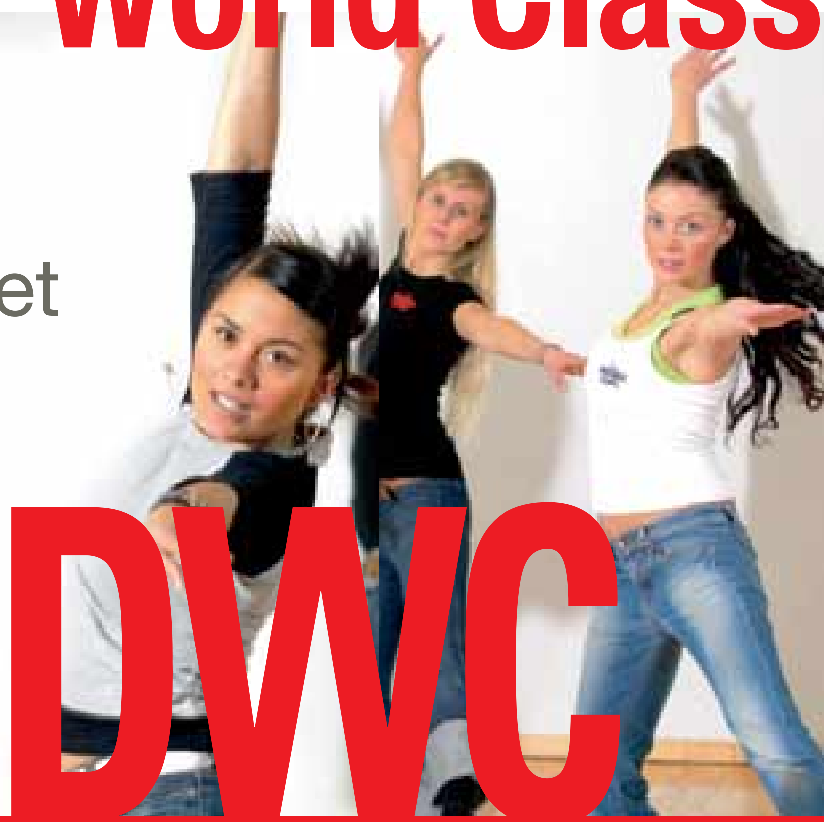
Modern Funk

Hip Hop

Barnadansar

Aldursflokkar: 4-6 ára, 7-9 ára, 10-12 ára, 13-15 ára, 16-19 ára og dansfjör fyrir 20 ára og eldri.

Haustönnin hefst mánudaginn 12. september. Innifalið í námskeiðinu er heimsókn frá erlendum gestakennara.



DWC

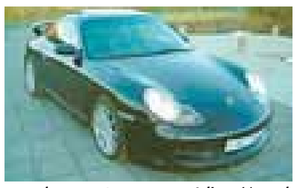
World Class® ICELAND

Laugar s. 553 0000 - Spöngin s.553 5000 - Í húsi Orkuveitunnar s.562 6200

www.worldclass.is

Nýr 2005 Kia Sorento EX Dísel. Sjálfskiptur, rafm.rúður og speglar, CD, álfelgur, hraðastillir, tölvustýrð miðstöð, eerksmiðju ábyrgð. Litir grár og blár. Til afgreiðslu strax. Listaverð 3.640 þús. Okkar verð: 3.290 þús.

Sparibíll ehf
Skúlagötu 17, 101 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is



Porsche 911 Carrera, gt2 útlit. 7/ '00 ek. 33 þ. Zenon & tölvustýrð miðstöð og fl. Uppl. í s. 565 2500. Umboðsbíll.

12 Volt
Malarhöfða 2, 110 Reykjavík
Sími: 565 2500

HEIMSBÍLAR
www.heimsbilar.is

Renault Megane Scenic 1.6 Ssk., nýskr. 05/04 ek. 27 þ. km., vínrauður, sumar og heilsársdekk, álfelgur o.fl. Verð 1.930.000.- Það sem gróskan er þar erum við, þangað sem fólkið leitar þar erum við, þar sem viðskipti gerast þar erum við... business!

Heimsbílar
Kletthálsi 11a, 110 Reykjavík
Sími: 567 4000
www.heimsbilar.is

Bílar til sölu

M Bens 230E 1991, innfluttur 1995. Frúarbíll, krókur, sjálfskiptur. S. 699 3168.

Leitin að nýjum bíl hefst á www.islandus.com. Við seljum bíla langt undir markaðsverði, veitum öfluga þjónustu, allt að 5 ára ábyrgð og útvegum bílalán. Ef draumabíllinn þinn er ekki til á vefnum í dag, finnum við hann fljótt með alþjóðlegri bílaleit. Gerðu kjarakaup í Bílabúð eða reyfarakaup á BílaUppboði Islandus.com. Sími þjónustuvers 552 2000 og netspjall við sölumenn er á www.islandus.com.

VW Touareg árgerð 2005 eins og splunkunýr úr kassanum á BílaUppboði. Bíllinn er hjá okkur þú getur fengið hann afhentan samdægurs og keypt hann langt undir markaðsverði á www.islandus.com. V6 glæsilegur lúxusjeppi með leðurinnréttingu, vönduðum hljómtækjum, regnskynjara og öðrum aukabúnaði. Allt að 5 ára ábyrgð og 100% bílalán. Nýjir og nýlegir bílar langt undir markaðsverði. Þjónustuver sími 552 2000. www.islandus.com.

Subaru Legacy 3/00. fyrrv. lögreglubifr. Ek. 350 þ. Toppviðhald og í góðu lagi. V. 450 þ. S. 822 4167.

Pallhús á Ford 250/350 til sölu, litur dökkblásanserað. Ódýrt. S. 896 1931.

0-250 þús.

BMW '91, 2,0 L, 5 gíra, Verð 220 þús. Tilboð 190 þús. Uppl. í s. 696 7694

Til sölu Mazda 323 F árg. '90, ek. 193 þús., sk. '06, ssk, nýr vatnskassi, nýr rafgeymir, nýtt púströr, nýr bensíntankur, er á góðum heilsársdekkjum. Verð 100 þús. Uppl. í s. 695 6615.

Ódýrir góðir nýsk.!! Peugeot '95, ek. 100 þ. Heill bíll. V. 95 þ. Lancer ssk, 5 d., '91. V. 85 þ. Gott viðhald. S. 662 8356.

Til sölu Dodge Aris station árg. '87, ek. 80 þús. Þarfnast lagfæringar. Verð 60 þús. Uppl. í s. 690 2244.

Subaru Legacy station árg. '97, toppviðhald. Verð 150 þús. Selst strax. Uppl. í s. 893 9180.

MMC Eclipse '95, ekinn 130 þús. Þarfnast smá viðgerðar. Verð 200 þús. staðgreitt. Ekkert prútt. Jón Trausti s. 858 8887.

Toyota Corolla árg. '93 ek. 192 þús. CD, fjarst. samlæs. Tilboðsverð 180 þús. S. 659 9696.

250-499 þús.

Nissan Almera '97. Ek 100 þ. km. Fæst fyrir 400 þ. stgr. Uppl. í 864 7711, Jóhann.

Til sölu Polo árg. '97. Ek. 125 þús. S/v dekk, álfelgur og topplúga. Verð 250 þús. S. 847 8718.

500-999 þús.

WV Bora nýskr. 10.2000 beinsk. ek 98.þús 850 þús., áhvílandi 500 þús. (20.- þús á mán) Ný tímareim fleiri myndir á www.steinsen.com.

1-2 milljónir

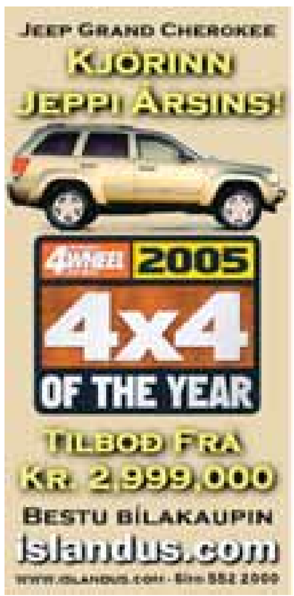
Peugeot 307 skrd. 2002, ek. 49 þús. km, 2000cc. 5 gíra, 5 dyra, loftkæling, full bodykit. Verð 1.420.000 kr. Hægt að skipta. S. 660 2494 eða 864 0070.

Bílar óskast

Nissan Vanette sendibíll óskast. Upplýsingar í síma 892 4057.

Óska eftir sparneytnum bíl, helst skoðuðum '06 á verðbilinu 0-100 þús. Uppl. í síma 663 4602.

Jeppar



Splunkunýjir Jeep Grand Cherokee á tilboði þessa viku frá kr. 2.999.000 staðgreitt. Hægt að velja um fjölda lita og aukabúnað Grand Cherokee Laredo, Limited og Limited HEMI á ótrúlega hagstæðu verði á meðan birgðir endast. Hringdu strax til að tryggja þér bíl á útsöluverði. Nánari upplýsingar í síma 552 2000 og á www.islandus.com.

Jeep Liberty - Virkilega flottur sport jeppi í mjög góðu standi. Árgerð 2002. Bíllinn er hjá okkur þú getur fengið hann samdægurs og langt undir markaðsverði! Lestu frábæra umfjöllun um bílinn á vefnum okkar www.islandus.com. Allt að 5 ára ábyrgð og 100% bílalán. Nýjir og nýlegir bílar langt undir markaðsverði. Þjónustuver sími 552 2000. www.islandus.com.

Patrol SE '99 ek 165.500 Nýtt hedd, tímareim og dísur. Verð 2.300 þús. áhv. 600 þús. Uppl. í s. 695 0870.

Toyota RAV4 EXE, 2004, skk, leður, topplúga, Cruise control, sjálvirk loftkæling, stöðuleikastýring og spólvörn. Hlaðinn aukabúnaði. Verð. 3.100.000. S. 820 8483.

Land Rover Freelander árg. '00, ssk, rafmagn í öllu, einstaklega vel með farinn. Uppl. í s. 820 7348.

Fornbílar

1974 Ford Capri GT nýuppgerður 2.8 V6 vél 5 gíra, ásett v. 700 þús. Uppl. í s. 693 4684 eða www.74capri.tk Magnús.

Pallbílar

Mercedes Benz 612D 1997 pallbíll m. 2,5t krana. Getum útvegað þennan bíl ásamt fl. pallbílum m. krana. Heiði Vélahlutir S. 534 3441.

Splunkunýjir Ford F150 pallbílar á tilboði þessa viku frá kr. 1.795.000 staðgreitt. Hægt að velja um fjölda lita og aukabúnað, F150 RegularCab, Supercab og CrewCab á ótrúlega hagstæðu verði á meðan birgðir endast. Hringdu strax til að tryggja þér bíl á útsöluverði. Nánari upplýsingar í síma 552 2000 og á www.islandus.com.

Húsbílar

Dodge Ram '85 árg., ek. 110 þús km. Í góðu standi og ný yfirfarinn. Uppl. s. 698 6659.

Bens 309 árg. '74. Fullinnréttaður húsbíll, upptekin vél. 2x gasmiðstöðvar, svefnpláss fyrir 5, eldavél + ísskápur. Stór kassi fylgir aftan á. V. 350 þús. Möguleiki á 100% láni. S. 822 4167.

Mótorhjól

Yamaha XJ600 árg '92 ek. 44 Toppeintak. Fæst á 300 þús. stgr. Litla Bílasalan, Funahöfða 1 s. 587 7777.

Til sölu Shadow 600 2002 Uppl. í síma 554 4891. Nánar á sniglar.is /auglýsingar.

Suzuki GSXR 600 árg. 2002, 120 hö. Ásett verð 890 þús. Tilboð 590 þús. Uppl. í s. 691 9374.

Kerrur

Óska eftir bílakerru
má þarfnast viðgerðar. Uppl. í s. 861 2418.

Hjólhýsi

Til sölu Hobby 450UF árg. 2005. Lítið notað. Verð aðeins 1,5m. kr. Tilbúið til notkunar. Uppl. í síma 863 2411.

Til sölu 5 manna hjólhýsi árg. '88 í góðu standi en þyrfti smá andlitslyftingu að utan. Verð 270 þús. Sími 861 1056.

Tjaldvagnar

Til sölu mjög góður Camplet Royal árg. '91. Verð 200 þús. Uppl. í s. 820 6758.

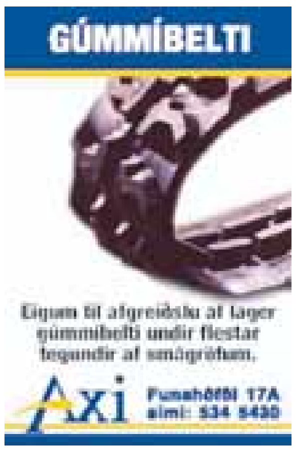
Vinnuvélar

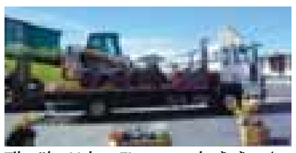
Vélaborg ehf

Drifskaftaefni
Og aukahlutir t.d hjöruliðir, hjöruliðsgafflar, kúplingar, drifskaftarör, hlífar o.fl. Vélaborg ehf., Krókhálsi 5F,110 Rvk, 414 8600, Njarðarnesi 2, 603 Ak, 464 8600.

Vélaborg ehf

John Deere hágæðaolíur;
Smurolíur, vökvakerfisolía, koppafeiti og frostlögur. 50% lengri endingatími. Nánari upplýsingar hjá sölumönnum. Vélaborg ehf., Krókhálsi 5F,110 Rvk, 414-8600, Njarðarnesi 2, 603 Ak, 464-8600





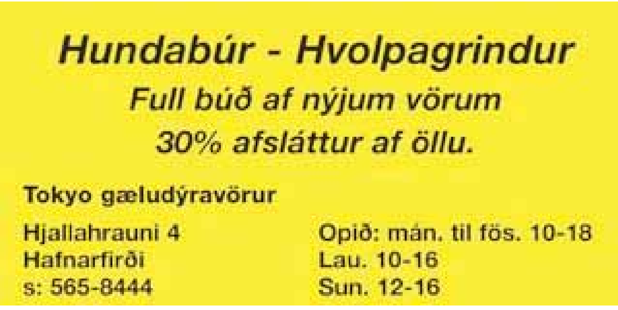
Til sölu Volvo FL 6-11. skoðaður '06. '94. Bobcat '00 ásamt fylgihlutum, 3 skóflur, fræsara, fleig, snjóblásara, tveir gangar af felgum mjóum og breiðum. Verð 3 milj +vsk. S. 899 3004.

Lyftarar

Vélaborg ehf

Jungheinrich pallettutjakkar
máladir eða galvaniseraðir, báðar gerðir með "quick lift" Verð frá kr. 46.586- án vsk. Vélaborg ehf., Krókhálsi 5F,110 Rvk, 414-8600, Njarðarnesi 2, 603 Ak, 464-8600

TIL SÖLU



Bátar

Bátaland, allt til báta.
Utanborðsmótorar, bátahlutir, dælur, öryggisbúnaður, bátar, þurrkubúnaður og margt fleira.
Bátaland, Óseyrarbraut 2 Hafnarfirði S. 565 2680, www.bataland.is

Kajakar

Óska eftir að kaupa sjókajak. Uppl. í s. 898 1198.

Bílaþjónusta

NICOLAI
BIFREIÐASTILLINGAR
Faxafeni 12 Sími 588-2455
Véla og hjólastillingar
Tímareimar - Viðgerðir

Varahlutir

Partar VTS S. 421-8090. Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18 Lau. 10-15.

Peugeot-Citroen.
Peugeot, Citroen. Er eingöngu að rífa Peugeot og Citroen. Franskir bílapartar ehf. S. 587 8200 & 694 9117.

Bílhlutir, Drangahrauni 6, S. 555 4940. Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Bílapartasalan Ás
Skútahraun 15B, s. 565 2600. Honda, Mazda, MMC, Nissan, VW. Notaðir varahlutir í flestar gerðir bíla, Kaupum bíla til niðurrifs.

Hedd 557 7551
Bílapartasala sem sérhæfir sig í MMC, Bens, VW, Musso, Skoda og fl. Opið mán.-föst. 9-18.

Vélbúnaður og bodyhlutir í VW Golf, Polo og Yaris '98 og yngri. Einnig Airbag. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

S. 555 3560
Bílapartar og Þjónusta. Eigum varahluti í flestar gerðir bíla. Dalshrauni 20.

Aðalpartasalan s. 565 9700
Kaplahrauni 11 HF. Eigum varahluti í Hyundai, Peugeot, Mazda, MMC, Opel og fl. Kaupum bíla til niðurrifs.

Partaland, Stórhöfða 18, s. 567 4100. Varahlutir í Pajero og Lancer '89-'00, Trooper '98-'03, Terrano II '00 o.fl. teg.

bilapartar.is
Bílapartar, erum flutt í Grænumýri 3 Mosfellsbæ, s. 587 7659. Erum eingöngu með Toyota. Kaupum Toyota-bíla. Opið virka daga frá 10-18.

Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Partar Kaplahrauni 11, s. 565 3323. Varahlutir í bíla þ.á.m. Ford, Opel, Suzuki, Mazda, VW, Daewoo. Kaupum bíla til niðurrifs.

Korando Musso
Varahlutir til sölu í Korando, vél, gírkassi og fl. S. 865 3254 & 483 3688.

Viðgerðir

KK Bílaverkstæði Skemmuvegi 22 Kópavogi, bremsuviðgerðir. Almennar viðgerðir fyrir fólksbíla og jeppa, s. 861 3790 & 555 3755.

KEYPT & SELT

Til sölu

Full búð af nýjum vörum frá Austurlöndum. Frábært úrval. Vaxtalausar léttgreiðslur. Sigurstjarnan, S. 588 4545. Fákafeni (bláu húsin) Opið 11-18 virka daga og 11-15 laugardaga.

PIZZA 67

1000.-kr. Tilboð!
Allar pizzur á matseðli á aðeins 1000 kr. og hvítlauksbrauð fylgir frítt með, alla daga þegar sótt er. Opið 16-21 alla daga, einnig er opið í hádeginu á föstudögum. Pizza 67 Austurveri, Háaleitisbraut 68. S. 800 6767.

Comet iðnaðarryksugur
tvær gerðir, verð frá kr. 12.608 m/vsk. Vélaborg ehf., Krókhálsi 5F,110 Rvk, 414 8600, Njarðarnesi 2, 603 Ak, 464 8600.

vitamin.is
Blek.is
2 fyrir af 1 Epson og Canon Blekhylkjum.
2 fyrir 1 af völdum HP.
www.blek.is
Ármúla 32, s. 544 8008
Opið mán.-föst. 10-18
Laugardaga 11-15

Tilbúnir stigar, hringstigar og handriðaefni á lager. Ryðfrí handrið með eða án uppsetningar. Handlistar, pírålar, plastlistar, ryðfrítt, festingar, glerklemmur og margt fleira. Stigalagerinn, Dalbrekku 26, 564 1890.

Arcopédico hinir einu sönnu þægindaskór. Ásta skósali, Súðarvogi 7. S. 553 6060 Opið þriðjud., miðvikud. og fimmtud. 13-18.

Til sölu eldhústæki fyrir veitingahús. Einnig vantar ýmis tæki. S. 899 8922.

Til sölu sófasett (3+1+1), þvottavél, uppþvottavél, ísskápur, frystiskápur og kommóða. Uppl. í s. 697 4744.

Til sölu AEG þvottavél og þurrkari selst á 5.000 saman. Svartir leðursófar 3+2 saman á 5.000. Uppl. í s. 869 7020.

Íssk. 144 cm m/sér frysti á 10 þ., 113 og 85 cm á 8 þ. Frystiskápur á 10 þ. Eldavél á 5 þ. Einnig varahlutir í ýmsa bíla. S. 896 8568.

Til sölu leðursófasett 3+2+1. Uppl. í síma 553 2787 eftir kl. 18.

Óskast keypt

Kaupum gamlar vínylplötur, gott verð, góð tilboð. Uppl. í s. 698 8629.

Frystigámur
Óska eftir að kaupa 20 feta frystigám, þarf að vera í góðu standi. Uppl. í s. 897 3217.

Hljóðfæri

Fender Stratocaster til sölu er með Fenderlace Sensor Pickups. Uppl. í s. 820 4543.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn, Síðumúli 35, s. 552 7095.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. S. 898 0690 (Ríkharður). Frá kl 8-23.

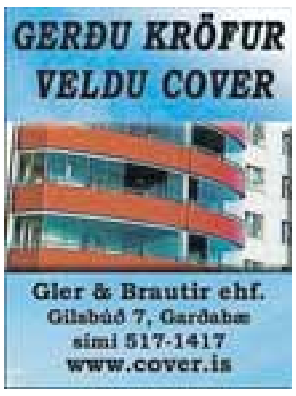
Ódýrar tölvuviðgerðir!
Alhliða tölvuviðgerðir og uppfærslur. Uppl. í s. 899 8894 eftir kl.18:00.

Tölvuviðgerðir frá 1500 kr.
Heimaþjónusta í hæsta gæðaflokki. Ókeypis uppsetning á öflugri vírusvörn. Miðnet, s. 694 6161.

Vélar og verkfæri

Axenta 1100 þvottavélar fyrir vélahluti á tilboði í ágúst Öflugar vélar á góðu verði, tilvalið á verkstæðið til þvotta á vélahlutum. Jákó/Ísaco Auðbrekka 23 Kóp S. 564 1819 og 565 7744.

Til bygginga



NOTUÐ STEYPUMÓT
Seljum notuð mót ásamt öllum fylgihlutum frá:
Peri • Paschal
Doka • Meva
Hünnebeck • Noe
KVARNIR
Tangarhöfða 15
sími: 564 6070
www.kvarnir.is

Til sölu þýskur skrifstofugámur + 20 feta gámur með gluggum, einnig þýskur útbúinn sem verkfæraskúr með töflu ásamt hillum og vinnuborði. Einnig flutningsboddí á hjólum. Skúrarnir eru lausir eftir ca 1-2 vikur. Heildarverð fyrir alla kr. 980.000 + vsk Uppl. í s. 892 4730 Garðafell ehf.

Verslun

rúm.is

Ibiza komið frá 29.900. Frábær rúm. Snorrabraut 56 & Glerárgötu 34 Akureyri, s. 551 5200 & 461 5300.

30% Kynningarafsláttur
Erum þessa dagana með 30% kynningarafslátt af Arden Grange hágæða hunda- og kattafóðri í verslunum Dýralands. Verð á 15 kg hundafóðri er frá kr 3.920,- með afsl. og verð á 2,5 kg kattafóðri er frá kr 1.120,- með afsl.
Dýraland Mjódd S. 587 0711, Dýraland Kringlan 7 S. 588 0711, Dýraland Spöng S. 587 0744.

Ýmislegt

Í tilefni af fullu tungli, bjóðum við 20 % afslátt af spáspilum og reykelsum. Opið 14-18. Nornabúðin Vesturgötu 12, 101 Rvk.

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

Túnþökur
Túnþökurúllur, túnþökur og holtagróður ávallt fyrirliggjandi
Túnverk ehf. Sími 892 3666 Gylfi Jónsson

Túnþökur til sölu. Heimkeyrsla í RVK innifalin. S. 847 5007 grassalan@simnet.is

Túnþökusala Oddsteins
Túnþökur til sölu, frí heimkeyrsla. Steini. S. 663 6666 / 663 7666.

Ráðgjöf

KAFLASKIPTI

Í fjármálum, alhliða fjármála- og rekstrarráðgjöf.
Skattskil og bókhaldsþjónusta Endurskipulagning fjármála, samningar við lögmenn, lánadrottna og innheimtumenn, aðstoð v/nauðungaruppboða, stofnun einkahlutafélaga ofl. Geymið auglýsinguna.
SÍMI 517 1030 OG 822 9670 Kaflaskipti ehf. - Skipholti 5 - Sími 517 1030 og 822 9670 kaflaskipti@rsg.is

SAMLESNAR AUGLÝSINGAR

90,9 98,9 BYLGJAN FRÉTTABLAÐIÐ Létt 96,7 vísir

Dráttarbeisli, **Víkurvagnar.**	Ársalir Fasteignamiðlun, **533-4200.**
Hæns tómatsósa. **Hamborgarabúlla-Tómasar.**	Allt fyrir kaffistofuna. **Kerfi 564-1400**
Rafmótorar - gírmótorar **Fálkinn**	Hitapottar. **Normex.**
Flísa-útsala. **Egill Árnason, Ármúla.**	Glerslípivélar, glerskerar, bræðsluofnar. **Gler_í_gegn.**
Parket-útsala. **Harðviðarval.**	Fjölbreytt úrval. **Gler_í_gegn.**
Búlluborgarar. **Hamborgarabúlla-Tómasar.**	Parket-útsala. **Egill Árnason, Ármúla.**
Framlengingarspeglar, **Víkurvagnar.**	Ársalir Fasteignamiðlun, **www.arsalir.is**
Undankeppni HM Ísland- Króatía á laugardalsvelli 3. september. Landsliðið þarf þinn stuðning. Forsala á ksi.is og esso.is **Allir á völlin- Áfram Ísland.**	Glerlist.is **Gler_í_gegn**
	Jeppakerrur, **Víkurvagnar.**

Eitt símtal – meiri útbreiðsla – lægra verð

Hringdu í síma 550 5000 og fáðu auglýsinguna þína lesna samdægurs á BLT (Bylgjunni, Létt og Talstöðinni) og birta í smáauglýsingum í Fréttablaðinu og á vísir.is Mun fleiri en áður lesa og heyra auglýsinguna þína á einfaldan og ódýran hátt.

KONUR HLUSTA
83% íslenskra kvenna undir fimmtugu stilla á Bylgjuna, Létt 96,7 eða Talstöðina á viku og heyra því samkeyrðar auglýsingar.
Auglýstu þar sem markhópurinn þinn er að hlusta - á þremur stöðvum í einu.

Málarar

Málari, tek að mér smærri verk. Helst inniverk. Eyjólfur. S. 867 4325.

Tökum að okkur viðgerðir og málningavinnu. Uppl. í s. 869 3934, Viðhald og Málning ehf.

Meindýraeyðing

MeinVarnir ehf
Sími: 898-2801
Reynsla, öryggi og fagleg þjónusta

Alhliða meindýraeyðing í heimahúsum s.s. geitungar, stari, mýs o.fl. S. 898 2801.

Meindýraeyðing Heimilanna.
-Sérfræðiráðgjöf
-Skordýragreining
Öll meindýr - Eitt númer
Sími 822-3710

Öll meindýraeyðing fyrir heimili, húsfélög. S. 822 3710.

Búslóðaflutningar

Flutningaþjónusta Brynjars. S. 898 6565.

Búslóðaflutningar og búslóðageymsla. Stór bíll. Gerum tilboð í flutning út á land. S. 898 6565. Flutningaþjónusta Brynjars.

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560.

Húsaviðhald

Protan þakdúkar
Lett-Tak þakeiningar
FAGTÚN

Eignarviðhald SF
Steypuviðgerðir, lekavandamál, þakrennuupsetningar, þakásetningar, þak-og gluggamáling. Trésmíðavinna. Tilboð og tímavinna. **Áratugareynsla og fagmennska. S. 854 7449, 864 7449 og 565 7449**

STEINSTEYPUSÖGUN
KJARNABORUN
MÚRBROT
MALBIKSSÖGUN
ÞRIFALEG UMGENGNI
SAGTÆKNI ehf
Bæjarlind 8 112 RVK
www.sagtaekni.is
S. 567 4262 & 893 3236

Húsasmiður auglýsir. Þarftu að láta skipta um rennur, glerja eða mála þakið. Tilboð, tímavinna. S. 553 2171.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. múrun, málun, trésm., parket-& flísalagnir. Föst tilboð eða tímavinna. s. 6161569

Stopp, Þú þarft ekki að leita lengra.
Marmari, náttúrusteinflísar og almennar flísalagnir. Einnig almenn múraravinna. Ég er maðurinn sem þú leitar að 18. ára reynsla snögg og góð þjónusta. Uppl. í s. 864 1729.

Þök, glugggar, hurðir, veggir, gólf. Tilboð. Smíðalausnir Jósep 899 3011.

Stífluþjónusta

Stíflulosun
Röramyndun
Losa stíflur úr salernum, vöskum, baðkerum og niðurföllum. Röramyndavél til að staðsetja skemmdir í lögnum
Skolphreinsun Ásgeirs sf.
S. 892 7260 & 567 0530.

FJARLÆGJUM STÍFLUR
úr vöskum, wc-lögnum, baðkerum, niðurföllum, þak & drenlögnum.
RÖRAMYNDAVÉL
DÆLUBÍLL
Valur Helgason ehf
896 1100 - 568 8806
www.stifla.is

Fjarlægum stíflur úr WC, vöskum og fl. Röramyndavél og viðgerðir á frárennslislögnum. Stífluþjónusta Geirs, s. 697 3933.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 10 ára reynsla. S. 898 0690 (Ríkharður). Milli kl 8-23 alla daga.

Ódýrar tölvuviðgerðir. Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. 695 2095.

Spádómar

Alspá 908-6440
Orkulaus? óþarfi. Nýjar leiðir, miðlun og huglækningar. 10-22. Y.Carlsson.

Spásíminn 908-5666. Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Örlagalínan 908 1800 & 595 2001
Miðlar, spámiðlar, tarotlestur, draumráðningar. Fáðu svör við spurningum þínum.

Skemmtanir

Rafvirkjun

Raflagnir
Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldri húsnæðum ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

Raflagnir og dyrasímar
Raflagnir og dyrasímaþjónusta
Endurnýjum í eldri húsum
Töfluskipti
Tilboð
RAFNEISTI
Löggiltur rafverktaki
Sími 896 6025

Trésmíði

Tökum að okkur alhliða smíðavinnu en erum sérhæfðir í sólpöllum og skjólveggjum. Vönduð vinnubrögð og fagmannska í fyrirrúmi. Sími 865 1390.

Önnur þjónusta

Saumastofa
Gluggatjaldasaumur, nýsaumur, fataviðgerðir og breytingar. Saumastofa Jónu Háholti 14 Mosfellsbæ. Sími 565 9222, GSM 845 8492.

HEILSA

Heilsuvörur

15 kíló farin með Shape-works. Borðið og grennist! Edda S. S. 861 7513 & 820 7547.

Léttari og hressari með Herbalife. www.dagamunur.is og herbalife@mmedia.is s. 891 8902, Ásta.

Frábær líðan. Alveg síðan, Herbalife www.eco.is Erla Bjartmarz erla@eco.is 899 4183.

Herbalife - Shapeworks - NouriFusion. Upplifðu muninn WWW.ARANGUR.IS S.586 8786.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Nudd

Höfuðbeina og spjaldhryggsmeðferð f. fullorðna og börn frá 7 ára aldri. Er í Craniosacral félagi Íslands. Uppl. í s. 864 1717.

Ýmislegt

Vegurinn til Ljóssins.
Opnu transfundirnir byrja 4. september kl.20:00 að Suðurlandsbraut 10 2. hæð og eru allir velkomnir. Ég bíð einnig uppá einkatíma í vökumiðlun, ráðgjöf, fyrirbænir. Nánari upplýsingar í síma 895 0643 eða á www.vegurinntilljossins.is Finnbogi Rúnar

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

Microsoft CERTIFIED Systems Administrator

Bættu Microsoft prófgráðu í ferilskrána. MCSA námið hefst 12. sept. Rafiðnaðarskólinn. www.raf.is

Tattoonámskeið. Námskeið í varanlegri förðun verður haldið helgarnar 16-17-18 sept. og 8-9 okt. í húsnæði Snyrtiskólans í Kópavogi. Kennari Hulda Jónsdóttir snyrtifræðingur. Upplýsingar í síma 588 8300.

Myndlistarkennsla.
Tímar fyrir byrjendur í olíu eða akrílmálun, meðferð lita og forma. Mest 5 í hóp. Uppl. í s. 587 4517 Erla.

Flug

Bóklegt námskeið hefst um miðjan sept. Skráning á geirfugl.is - Sími 511 5511.

HEIMILIÐ

Húsgögn

Design tískustólinn, verð áður 29.900, verð nú 14.900 www.rum.is Snorrabraut 56, Rvk. S. 551 5200, Glerárgötu 36, Akureyri 461 5300.

Til sölu hvítur amerískur svefnsófi v. 15 þús., ísskápur v. 5 þús., þvottavél v. 5 þús. og sjónvarp v. 7 þús. Allur pakkinn á 25 þús. Uppl. í síma 866 2685.

Tekksófasett "hæstmóðins" til sölu. 2+1+1 með appelsínugulu áklæði. Einstaklega velmeðfarið. Sími 868 3808.

Heimilistæki

Óska eftir ísskáp með frystihólfi, ekki hærri en 150 cm. Uppl. í s. 698 7715.

Fatnaður

Allar viðgerðir, leðurviðgerðir og breytingar. Styttum buxur meðan beðið er. Saumsprettan v. Ingólfstorg. S. 552 0855.

Dýrahald

Íshundar
Skráningu á haustsýningu félagsins lýkur 2. sept. nk. Skráning fer fram á skrifstofu félagsins Síðumúla 31, á ishundar@ishundar.is og í símum 863 0474 & 863 8596.

Kynjakettir
Kattasýningar verða 8. og 9. okt. í Reiðhöll Gusts í Kópavogi. Skráningu líkur 9.sept. Upplýsingar á www.kynjakettir.is.

Sýningaþjálfun Íshunda fyrir alþjóðlega hundasýningu félagsins 24-25 sept. hefst Þriðjud. 30. ágúst. og verður í reiðhöll Gusts, kóp. Hefst kl. 19 verður einnig 6, 13, 20 sept. Frekari uppl. í s. 867 1398.

2 innan við ársgamlir fresskettir fást gefins með öllu tilheyrandi. Uppl. í s. 895 7133.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Byssur

Sjónaukastillingar.
Byssusmiðja Agnars, sími 891 8113.

Fyrir veiðimenn

www.sportvorugerdin.is

Ódýrir og stórir maðkar til sölu! Silungs og laxa. Margra ára reynsla. Geymið auglýsinguna. S. 692 5133.

CORTLAND
Sérfræðingar í fluguveiði
Mælum stangir, splæsum línur og setjum upp.
Sportvörugerðin hf., Skipholt 5, s. 562 8383.

www.sportvorugerdin.is

Tóti Tönn og Ingó Ásgeirs fengu 42 laxa á þessa túpu. fæst á www.frances.is

Þú færð allt í veiðiferðina í Veiðideild Intersport Bildshöfða. Mikið úrval af beitu; maðk, makríl og sandsíli. Erum einnig með fallegar laxa- og silungaflugur, hnýttar af Dr. Jónasi Jónassyni (Dr. Frances). Yfirförum og smyrjum hjól að kostnaðarlausu og spólum uppá nýjar línur á meðan beðið er. Veiðideild Intersport Bildshöfða.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Leigjendur, takið eftir! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

2ja herbergja íbúð til leigu í Hafnarfirði. Uppl. Elís í s. 864 6030.

Námsmenn
Herbergi (2) til leigu í kjallara í Mávahlíð, annað um 20 fm (með lítilli eldhúsinnréttingu), hitt um 8 fm. Herbergin hafa sameiginlegt baðherbergi, reykleysi. Stutt í KHÍ, MH o.fl. Uppl. í síma 864 0535.

Til leigu 4ja herbergja íbúð í Vallarhverfi í Hfj. Eingöngu reyklaust og reglusamt fólk. Uppl. í s. 861 0315.

Meðleigjandi óskast frá 1. sept til áramóta í 3ja herb. íbúð í Grafarvogi. Uppl. í síma 896 2085.

Íbúð til leigu í Breiðholti, Gyðufell 12, 67 fm, parket á gólfum. Hafið samband við Davíð í s. 587 6056 & 663 9097.

Stúdíóíbúð miðsvæðis í Kópavogi til leigu. Laus strax. Reglusemi áskilin. Áhugasamir sendi tilboð inn til Fbl. fyrir 1. sept. merkt "200 Kópavogur"

4 herbergja íbúð í Grafavogi með sér inngangi og bílaskýli til leigu . Leiguupphæð er 114.000 krónur með rafmagni og hússjóði tvo mánuði fyrirfram plús einn mánuð í tryggingu. Íbúðin er til leigu frá 1.september n.k. Upplýsingar í síma 868 0037 eftir kl. 18.30.

2ja herbergja íbúð til leigu í Breiðholti. Laus. Uppl. í s. 565 6589.

Húsnæði óskast

Óska eftir að kaupa íbúð eða atvinnuhúsn. á stór Rvk. svæðinu. Má þarfnast lagf. og vera mikið skuldsett. S. 899 8922.

Ungan og reglusaman námsmann vantar herbergi í vetur helst á svæði 101-108. S. 869 2981.

Óska eftir 3ja herbergja íbúð í Breiðholtinu sem fyrst. Uppl. í s. 696 0839.

SOS- fjölskyldu vantar 3-4 herb. íbúð í RVK. Uppl. í s. 867 8396, 568 2436 & 847 4397.

Óska eftir 2-3ja herb. íbúð með sérinngangi (gæludýravæna) til leigu frá 1.sept. Uppl. í síma 849 6700.

Draumaleigjendur! Mæðgur óska eftir 3ja herb. íb. strax í Rvk. Algjör reglus. Öruggar mánaðargr. S. 860 2102.

Reyklaus og reglusamur sjúkraliði óskar eftir einstaklingsíbúð eða góðu herb. 101 eða 107 fyrir ekki meira en 40 þ. S. 692 8287.

Sumarbústaðir

Rafgirðingaefni.
Allt til rafgirðinga, staurar, vír, spennugjafar, 220V, 12V og 9V einnig sólarrafhlöður, leiðarar, einangrar, randbeitargirðingar o.fl. ATH. Góðar leiðbeiningar í Vörulista Vélaborgar. Vélaborg ehf., Krókhálsi 5F,110 Rvk, 414-8600, Njarðarnesi 2, 603 Ak, 464-8600

ATVINNA Í BOÐI

Málarar óskast.......
HS Málverk óskar eftir nokkrum vönum mönnum í málningar vinnu. Góð Framtíðarstörf í boði hjá traustu fyrirtæki.
H.S MÁLVERK
Upplýsingar í síma 660 0221 & 660 0222.

Kannt þú pizzu að baka!
SÍMI 565 2525
Ertu vanur - vön eða viltu læra að baka alvöru pizzur. Góð laun í boði. Fullt starf / hlutastarf.
Upplýsingar hjá vakstjórum á staðnum, Hjallahrauni 13, Hafnarfirði og í síma 565 2525.

Framleiðum ýmsar stærðir heilsárshúsa. Bjóðum einnig byggingarefnispakka viljir þú reisa sjálfur. Nú er rétti tíminn til að panta. S. 5174200 & www.husoghonnun.is

70 fm heilsárshús til sölu. Tilbúið að utan og einangrað að innan. Uppítaka á nýlegum díseljeppa möguleg. Gestahús getur fylgt. Nú er rétti tíminn til að panta. S. 5174200 og www.husoghonnun.is S. 822 4200.

Atvinnuhúsnæði

Skrifstofuherbergi til leigu í Ármúlanum. Góð aðstaða, hagstæð kjör. S. 899 3760.

Til leigu 100 fm verslunar- eða skrifstofuhúsnæði á jarðhæð og 20 fm geymsla í kjallara á svæði 104. Sími 690 0442 í dag og 567 0442 e. kl. 17.

Geymsluhúsnæði

Viltu láta geyma tjaldavagn, fellihýsi eða hjólhýsi. Sanngjarnt verð (eftir stærð). Upphitað hús mosfellbæ. Uppl. gatlason@fss.is

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir á brettum. Starfað í 18 ár. Uppl. í s. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Til leigu 43 fm bílskúr miðsvæðis í Kópavogi. Uppl. í s. 694 5210.

ATVINNA

Atvinna í boði

Spennandi tækifæri! Enginn áhætta, enginn útlagður kostnaður!
ClaMal vantar nokkra duglega sölufulltrúa til að kynna falleg og vönduð dönsk föt á heimakynningum. Miklir tekjumöguleikar - góður sölutími framundan.
Allar nánari upplýsingar gefur Anna í síma 565 3900 milli 10 og 16 alla virka daga, eða á anna@clamal.is

Óskum eftir starfsfólki á dag- og kvöldvaktir
Við hjá Skúlason leitum að fólki 18 ára og eldra við úthringingar og símsvörun. Dag- og kvöldvaktir í boði. Almenn tölvukunnátta æskileg. Hafðu samband í síma 575 1500 eða á vaktstjorn@skulason.is og leggðu inn umsókn.
Skúlason ehf, Laugavegi 26, s. 575 1500, www.skulason.is

Viltu koma í Pizza Hut liðið
Pizza Hut leitar að duglegu og stundvísu starfsfólki í veitingasal, í eldhús og í símaver. Um er að ræða fullt starf og hlutastarf. Lágmarksaldur er 18 ára. Áhugasamir sendi inn umsóknir á loa@pizzahut.is

Vaktstjórar á Pizza Hut
Pizza Hut leitar að öflugum vaktstjórum í veitingasal. Starið felst í þjónustu, stjórnun vakta , mannastjórnun í samráði við veitingastjóra. Hæfniskröfur eru reynsla af þjónustu, mikil þjónustulund, samviskusemi og hæfni í mannlegum samskiptum. Aldurstakmark er 25 ár. Um er að ræða framtíðarstarf. Áhugasamir sendi inn umsókn á loa@pizzahut.is sem fyrst. Nánari uppl. í síma 533 2010 eða í loa@pizzahut.is

Kaffihús, Bakarí
Bakarameistarinn Glæsibæ, Húsgagnahöllinni, Smáratorg, Suðurveri og mjódd óskar eftir afgreiðslufólki. Ýmsir vinnutímar í boði t.d 7-14, 8-16 og 10-19.
Uppl. í s. 897 5470 einnig umsókareyðublöð á www.bakarameistarinn.is

Loftorka Reykjavík
Óskar eftir verkamönnum til malbikunarframkvæmda og jarðvinnuframkvæmda. Heimkeyrsla og matur í hádeginu.
Upplýsingar í síma 565 0877.

Starfsfólk óskast.
Kjúklingastaðurinn Suðurveri óskar eftir starfsfólki í vaktavinnu og hlutastörf. Ekki yngri en 18 ára.
Uppl. í s. 897 4796 & 553 8890.

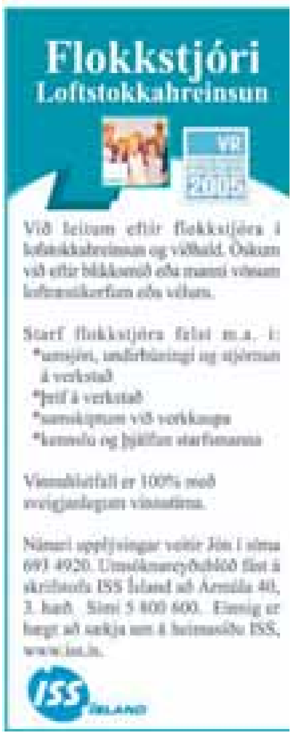
Hellulagnir
Óska eftir starfskrafti við hellulagnir og aðra jarðvinnu. Eingöngu duglegt og stundvíst fólk kemur til greina. Góð laun í boði.
Uppl. í s. 696 6676 Bjössi.

Leikskólinn Skerjagarður Bauganesi 13, 101 Reykjavík
Sem er lítill og skemmtilegur 2ja deilda einkarekinn leikskóli, vantar frískan og áhugasaman starfsmann í hópinn til að vinna með frábærum börnum.
Upplýsingar í síma 551 8088.

Bakaríið hjá Jóa Fel
Bakaríið Jóa Fel Kleppsvegi og Smáralind óskar eftir hressu og duglegu starfsfólki í afgreiðslu á allar vaktir, einnig um helgar.
Uppl. fást hjá Lindu í síma 863 7579 & Unni í s. 893 0076. eða á staðnum. Bakaríið Hjá Jóa Fel, Kleppsvegi 152.

Ræsting Grafarvogi
Fyrir hádegi virka daga.
S. 533 6020 rosa@raestir.is.

Ræsting Hafnarfjörður.
Alla virka daga eftir 16:00
S. 533 6020 rosa@raestir.is.



Vilt þú vinna heima og byggja upp vaxandi aukatekjur? Þjálfun í boði 7-10 klst. í viku. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur, sími 861 4019 www.HalldoraBjarna.is

Papinos Pizza óskar eftir starfsfólki til starfa nú þegar. Nánari upplýs á staðnum, Núpalind 1 Kóp.

Sálfræðinemar / Félagsráðgjafanemar. Fjögur börn með athyglisbrest og einhverfu. Aðstoð á heimili í Rvk. kl.18-21,30 klst. á viku. Félagsþjónustan greiðir og BUGL ráðleggur. S. 824 4309.

Red chili
Viljum bæta við okkur hressu og duglegu starfsfólki í sal. Vegna mikilla anna í vakta og dagvinnu. Umsóknir og upplýsingar á staðnum eða í s. 660 1855. Laugavegur 176.

Eldhússtarf
Viljum bæta við okkur hressum og áreiðanlegum aðstoðarmanni í eldhús eða góðum pizzabakara. Uppl. og umsóknir á staðnum eða á www.kringlukrain.is.

Óskum eftir að ráða bifreiðstjóra og vélamenn með meirapróf og reynslu til starfa á Vesturlandi. Mikil vinna. Uppl. í síma 895 9812.

Vantar starfsfólk í Íþróttahús, kvöld og helgarvinna, reyklaust umhverfi. Upplýsingar í s. 659 2952.

Góðir tekjumöguleikar
Lærðu allt um neglur, gervineglur, skraut, lökkun ofl. Íslandsmeistarar kenna. Naglasnyrtiskóli Kolbrúnar. Sími. 892 9660.

Aukavinna-uppgrip
Okkur vantar duglegt símasölufólk 2-3 kvöld í viku. Uppl. í s. 511 4501 Ístal ehf.

Starfsmenn á Byggingarstað
Óskum eftir að ráða tvo handlagna verkamenn. Upplýsingar í síma 896 1444.

Svarti svanurinn óskar eftir starfsfólki í kvöld og helgarvinnu. Upplýsingar á staðnum, Svarti svanurinn, Laugavegi 118.

Café Borg, Hamraborg 10
Óskar eftir fólki í 100 % vaktavinnu. Þarf að vera 22 ára eða eldra og með góða þjónustulund. Umsóknareyðublöð á staðnum. Uppl. í síma 822 0950.

Grillhúsið Tryggvagötu
Óskar eftir starfsfólki í sal frá 11-15 alla virka daga og starfsfólk í kvöld-og helgarvinnu. Upplýsingar á staðnum og í síma 696 8397, Brynja.

Raftækjaverslun
Starfsmaður óskast í afgreiðslu- og lagerst. Vinnutími 13-18 og annan hv.laugard. Glóey Ármúla 19. Sími 568 1620, gloey@gloey.is.

Vélstjóri óskast
Á Kambaröst SU 200 sem rær frá Hornafirði. Uppl. í síma 896 5840.

Starf í mötuneyti
Starfsmaður óskast til starfa í mötuneyti í ca 60 % starf. Vinnutími frá 9.30-14.00 virka daga. Þarf að geta hafið störf sem fyrst. Uppl. í síma 515 6629 milli kl. 8.00 og 19.00.

Sölumaður
Óskast til starfa í byggingarvöru verslun í vesturbæ R-vík. Unnið er á vöktum. Uppl. í s. 660 3193.

Vaktstjóri
Óskast til starfa í byggingarvöru verslun í V-bæ. Unnið er á vöktum. Uppl. í s. 660 3193.

Óskum eftir að ráða trésmiði, mikil vinna framundan. Uppl. í s. 860 0866.

Byggingaverkamenn. Óskum eftir að ráða vana verkamenn, mikil vinna. S. 860 0866.

Verkamenn óskast í byggingavinnu í Grafarholti. Góður aðbúnaður. S. 892 3207.

Vantar vanan mann á bónstöð. Uppl. í síma 698 9696.

Viðskiptatækifæri

Umboðsaðili óskast
Leitum eftir reynslumiklum umboðsaðila til að sjá um sölu og dreifingu á vönduðum kvenundirfatnaði, sokkabuxum, hárböndum o.fl.
Upplýsingar ffc.international@wanadoo.fr.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

Ljós jakki tapaðist um verslunarm.helgina á Hressó. Fundarlaun í boði. Finnandi hafi samb. við Guðlaugu, s. 692 0610.

Einkamál

Viltu vera memm?
300 manns eru núna að spjalla saman inni á einkamal.is. Eftir hverju ert þú að bíða? Einkamál.is

pósthúsið

Ef þú hefur áhuga að slást í hóp blaðbera hafðu þá endilega samband í síma **5858330.**

Okkur vantar blaðbera í eftirtalin hverfi:

Á virkum dögum:

101-14 Hverfisgata
101-16 Grettisgata, Vitastígur
101-17 Bárugata, Stýrimannastígur
101-20 Framnesvegur
101-21 Blómvallagata, Brávallagata, Hringbraut, Ljósvallagata, Ásvallagata
101-22 Hávallagata, Túngata
101-24 Ránargata
101-27 Eggertsgata
101-29 Hörpugata, Reykjavíkurvegur, Þjórsárgata, Þorragata
101-37 Hólavallagata, Suðurgata, Túngata
101-39 Bjarkargata, Hringbraut, Suðurgata, Tjarnargata
101-44 Bræðraborgarstígur, Drafnarstígur
101-45 Blómvallagata, Brávallagata, Hofsvallagata, Hringbraut, Ásvallagata
101-47 Laugavegur
101-49 Aðalstræti, Lækjargata, Pósthússtræti, Tryggvagata
101-56 Brekkustígur, Holtsgata, Sólvallagata, Vesturvallagata
101-61 Fossagata, Skerplugata
103-03 Hvassaleiti
104-02 Brúnavegur, Dyngjuvegur, Kleifarvegur, Kleppsvegur, Vesturbrún
104-03 Laugarásvegur, Sunnuvegur
104-07 Langholtsvegur
104-08 Langholtsvegur
104-34 Dragavegur, Kleppsvegur, Norðurbrún
105-02 Flókagata, Hrefnugata, Kjartansgata
105-04 Háteigsvegur
105-06 Hjálmholt, Skipholt, Vatnsholt
105-07 Flókagata
105-12 Langahlíð, Skaftahlíð
105-13 Reynihlíð, Suðurhlíð, Víðihlíð
105-39 Blönduhlíð
105-40 Hamrahlíð, Stigahlíð
105-47 Flókagata, Skeggjagata
107-01 Hringbraut
107-02 Reynimelur
107-04 Einimelur, Hofsvallagata, Melhagi
107-09 Grímshagi, Lynghagi, Starhagi
107-11 Fornhagi, Hjarðarhagi
107-13 Ægisíða
107-14 Faxaskjól, Sörlaskjól
107-17 Kaplaskjólsvegur, Nesvegur
107-23 Kaplaskjólsvegur, Reynimelur
108-18 Borgargerði, Rauðagerði
110-15 Fiskakvísl, Laxakvísl, Reyðarkvísl
110-17 Urriðakvísl, Álakvísl
110-18 Birtingakvísl, Bleikjukvísl, Bröndukvísl, Stangarhylur
110-26 Seiðakvísl, Árkvörn
111-15 Depluhólar, Erluhólar, Fýlshólar, Haukshólar, Vesturhólar
112-01 Bláhamrar, Dverghamrar, Dyrhamrar, Geithamrar
112-05 Funafold
112-06 Hverafold
112-09 Fannafold
112-36 Bakkastaðir
112-37 Bakkastaðir, Barðastaðir
112-49 Frostafold
112-52 Breiðavík
113-02 Maríubaugur
170-05 Fornaströnd, Látraströnd, Víkurströnd
200-01 Kópavogsbraut, Mánabraut, Sunnubraut, Þinghólsbraut
200-02 Kópavogsbraut
200-07 Kópavogsbraut, Sunnubraut, Þinghólsbraut
200-48 Kársnesbraut, Litlavör
200-50 Hlaðbrekka, Nýbýlavegur, Þverbrekka
200-58 Auðbrekka
210-01 Haukanes, Þrastanes
210-22 Holtsbúð
210-24 Sunnuflöt
210-25 Asparlundur, Einilundur, Hvannalundur, Skógarlundur, Víðilundur
210-29 Hrísmóar, Kjarrmóar
210-32 Holtsbúð
220-03 Austurgata, Fjarðargata, Reykjavíkurvegur, Strandgata
220-27 Háakinn, Kaldakinn, Stekkjarkinn
220-33 Hringbraut, Reynihvammur, Strandgata
220-56 Kvíholt, Túnhvammur, Ölduslóð
230-11 Faxabraut, Háholt, Lyngholt, Skólavegur
230-17 Faxabraut, Mávabraut
230-25 Efstaleiti, Vatnsholt
240-05 Blómsturvellir, Efstahraun, Gerðavellir, Hólavellir, Höskuldarvellir, Iðavellir, Litluvellir, Sólvellir
240-06 Arnarhraun, Borgarhraun, Leynisbraut, Leynisbrún, Staðarhraun
240-08 Marargata, Túngata, Víkurbraut
250-04 Heiðarbraut, Klapparbraut, Lyngbraut, Urðarbraut, Valbraut, Ósbraut
250-05 Garðaveg, Garðbraut, Melabraut, Melteigur, Nýjaland-Kríuland, Skagabraut, Skólabraut
270-01 Akurholt, Arkarholt, Álmholt, Ásholt
270-19 Brekkuland, Hagaland, Helgaland, Hjarðarland, Álafossvegur
310-01 Arnarklettur, Austurholt, Fálkaklettur, Hrafnaklettur, Höfðaholt, Mávaklettur, Réttarholt
810-02 Arnarheiði, Borgarheiði, Þelamörk
810-03 Brattahlíð, Dynskógar, Klettahlíð, Laufskógar
810-05 Breiðamörk, Heiðmörk, Hveramörk, Reykjamörk

HÚSEIGN
Fasteignamiðlun

ESKIHLÍÐ 33A -105 REYKJAVÍK

OPIÐ HÚS MILLI 17:00 TIL 18:00 Í DAG - LAUS STRAX

Stærð í fermetrum: 37,8
Fjöldi herbergja:2
Verð: 10.900.000,-

Mjög vel skipulögð 2ja herb. á þessum góða stað í Hlíðunum. Komið inn í forstofu með fatahengi. Lítið baðherbergi með sturtu. Ágætt eldhús með eldri innréttingu og litlum borðkrók. Svefnherbergi með skápum. Stofa með útgangi út á svalir.
Í kjallara er geymsla og sameiginlegt þvottahús. Frá kjallara er útgengt út á sérbílastæði sem er bak við húsið. Þak var endurnýjað fyrir nokkrum árum.
GYÐA GERÐARSDÓTTIR, SÖLUMAÐUR Í S. 695-1095 TEKUR Á MÓTI GESTUM MILLI 17:00 TIL 18:00 Í DAG.

Guðmundur St. Ragnarsson - Löggildur fasteignasali
Hlíðasmári 15 • 201 Kópavogur • Sími: 585 0100

FUNDIR

Aðalsafnaðarfundur Garðasóknar

GARÐASÓKN

Aðalsafnaðarfundar Garðasóknar verður haldinn þriðjudaginn 30. ágúst 2005 kl. 20:00 í safnaðarheimili Vídalínskirkju.

Sóknarnefnd Garðasóknar

Vegna aukinna umsvifa

Vegna aukinna umsvifa viljum við ráða í eftirtalin framtíðarstörf

Pípulagnaverslun Skútuvogi

Afgreiðslu- og sölumann

Hæfniskröfur:
Reynsla af afgreiðslu og sölu æskileg
Þekking á pípulagnaefni og einhver tölvukunnátta kostur

Starfsmaður á lager

Hæfniskröfur:
Reynsla af lagerstörfum æskileg
Einhver tölvukunnátta kostur

Vinnutími frá 08:00 - 18:00 virka daga.
Unnið annan hvern laugardag frá 09:00 - 15:00.
Þarf að geta hafið störf sem fyrst

Verslun Fiskislóð

Afgreiðslumaður á kassa

Vinnutími frá 16:00 - 21:00 virka daga
Þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Umsóknir berist til **Guðrúnar Kristinsdóttur**, Holtagörðum, 104 Reykjavík. Umsóknir má einnig senda á netfangið gudrunk@husa.is.
Umsóknarfrestur er til 31. ágúst 2005.

Húsasmiðjan hf. er stærsti söluaðili byggingavara á Íslandi og eitt af 25 stærstu fyrirtækjum landsins. Húsasmiðjuverslanirnar eru átján talsins um land allt. Í verslunum okkar höfum við á boðstólum yfir 80 þúsund vörutegundir.

Hjá Húsasmiðjunni hf. starfa að jafnaði um 700 manns. Við leggjum mikla áherslu á að starfsmenn eigi þess kost að eflast og þróast í starfi. Í því skyni rekum við Húsasmiðjuskólann þar sem starfsmenn geta valið úr yfir 100 námskeiðum á ári hverju. Einnig er starfandi hjá Húsasmiðjunni öflugt starfsmannafélag sem annast m.a. skemmtanahald, rekstur sumarhúsa og eflingu heilsuræktar starfsmanna.

Velkomin í hópinn!

HÚSASMIÐJAN
...ekkert mál

Lager og sendisveinn óskast,

þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Mjög fjölbreytt starf í boði.
Upplýsingar sendist á netfangið, bjarni@ri-verslun.is

Laus störf við Ingunnarskóla

- Skólaliðar í fullt starf eða hlutastarf.
- Starfsfólk í síðdegisræstingu (uppmæling).

Upplýsingar veita Guðlaug Sturlaugsdóttir skólastjóri í síma 585 0400.

Umsóknir ber að senda í Maríubaug 1, 113 Reykjavík. Laun samkvæmt kjarasamningum Reykjavíkurborgar við viðkomandi stéttarfélag. Nánari upplýsingar um laus störf, umsóknarfrest og grunnskóla Reykjavíkur er að finna á netinu.

www.grunnskolar.is

Reykjavíkurborg
Menntasvið

Fríkirkjuvegi 1, 101 Reykjavík,
sími: 411 7000 menntasvid@reykjavik.is

Markaðssetning og sala á námskeiðum

Rauði kross Íslands óskar eftir að verkefnaráða manneskju í tímabundið starf í vetur við markaðssetningu og sölu á margvíslegum námskeiðum félagsins til fyrirtækja og stofnana.

Starfssvið:
- Markaðssetning
- Sala námskeiða
- Önnur sölustarfsemi

Hæfniskröfur:
- Frumkvæði
- Drifkraftur
- Geta til að vinna sjálfstætt

Mikil reynsla af sölumennsku er nauðsynleg og æskilegt er að viðkomandi hafi þekkingu á skyndihjálp.

Umsóknir sendist á Þór Daníelsson
á thor@redcross.is.

Rauði kross Íslands

MATTHÍAS & DYRÐIN

FERSKAR KJÖTVÖRUR

Verkstjóri í Pökkunardeild

Ferskar kjötvörur hf. óska eftir að ráða Kjötiðnaðarmann eða mann vanan verkstjórn til starfa við pökkunardeild fyrirtækisins hér í Reykjavík.

Umsóknarfrestur er til 10 sept n.k.

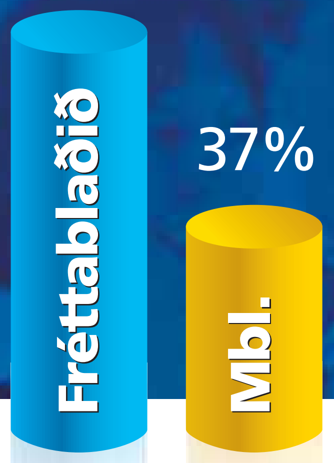
Umsóknareyðublöð liggja frammi á skrifstofu fyrirtækisins að Síðumúla 34 í Reykjavík.

Nánari upplýsingar veitir Ingibjörn Sigurbergsson í síma 588-7580 eða 660-6320 frá kl. 12:00 til 17:00 virka daga.

Upplýsingar um fyrirtækið er að finna á heimsíðu þess www.ferskar.is.

AUGLÝSTU EFTIR STARFSFÓLKI Á RÉTTUM STAÐ

Þú nærð til rúmlega helmingi fleiri Íslendinga á aldrinum 20–40 ára með því að auglýsa í atvinnublaði Fréttablaðsins frekar en atvinnublaði Morgunblaðsins.



Lestur sunnudaga*

Á sunnudögum fylgja bæði Morgunblaðinu og Fréttablaðinu sérblöð inni í aðalblöðunum sem fjalla um atvinnumál. Rúmlega 60% 20–40 ára Íslendinga fletta ekki sunnudagsblaði Morgunblaðsins.
Láttu ekki fyrirtæki þitt verða af góðum starfsmanni með því að auglýsa á röngum stað.

allt - atvinna

Fíton / SÍA F I 0 1 3 8 5 3

*20–40 ára Íslendingar. Gallup júní 2005.

TIL SÖLU

HARÐVIÐAR SKJÓLGIRÐINGAR OG HLIÐ, Í MÖRGUM ÚTFÆRSLUM
Viður: Angelim Pedra.
Góð vara á góðu verði
Uppl. 691-3360

HVUNNDAGURINN

FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Gunnar Ísdal, leikskólastjóri á hundaleikskólanum Voffaborg.

Erfitt að hugsa sér annað starf

Í hverju felst starfið þitt?
Ég rek hundaleikskólann og hundahótelið Voffaborg og starfið mitt felst í því að sjá um að hundum sem koma til mín líði vel og skemmti sér á meðan fólk er að vinna eða fer í frí.

Hvenær vaknarðu á morgnana og hvað gerir þú þá?
Yfirleitt á milli fimm og sex, þá skelli ég mér í sturtu, tannbursta mig og legg svo af stað til vinnu.

Hversu lengi vinnur þú?
Venjulegur vinnudagur byrjar oftast á milli sex og sjö á morgnana og endar milli tíu og ellefu á kvöldin.

Hvað er skemmtilegast við starfið?
Engir tveir dagar eru eins því starfið er mjög fjölbreytt. Ég hef alltaf haft gaman af því að vinna með dýr og að fá að vera samvistum við þau alla daga gerir þetta að skemmtilegasta starfi sem ég gæti hugsað mér.

En erfiðast?
Vinnudagurinn er mjög langur eins og áður hefur komið fram og er það sennilega einn erfiðasti þátturinn í annars mjög skemmtilegu starfi.

Hvað gerirðu eftir vinnu?
Eftir langan vinnudag er notalegast að slappa af í faðmi fjölskyldunnar.

Gætir þú hugsað þér eitthvert annað starf?
Nei, þar sem þetta er mjög skemmtilegt og gefandi starf er erfitt að hugsa sér eitthvað annað í augnablikinu.

Vissir þú ...

... að leðurblökur eru einu spendýrin sem geta flogið?

... að hjartað í broddgelti slær 300 sinnum á mínútu?

... að fleira fólk deyr á ári hverju af völdum býflugna en snáka?

... að kúamjólk er sú fæðutegund sem flestir hafa ofnæmi fyrir?

... að jörðin er eina plánetan sem ekki heitir eftir einhverjum guði?

... að ungbarn fæðist með 300 bein en í fullorðnum manni eru þau aðeins 206?

... að til eru ormar sem éta sjálfa sig ef þeir komast ekki í neina aðra fæðu?

... að höfrungar sofa með annað augað opið?

... að uglur eru einu fuglarnir sem sjá bláan lit?

... að hver manneskja hlær að meðaltali tíu sinnum á dag?

... að tré í Afríku og Suður-Ameríku treysta á leðurblökur til að dreifa fræjum sínum?

... að Adolf Hitler var grænmetisæta?

... að árið 1386 var svín dæmt til hengingar í Frakklandi fyrir að hafa drepið barn?

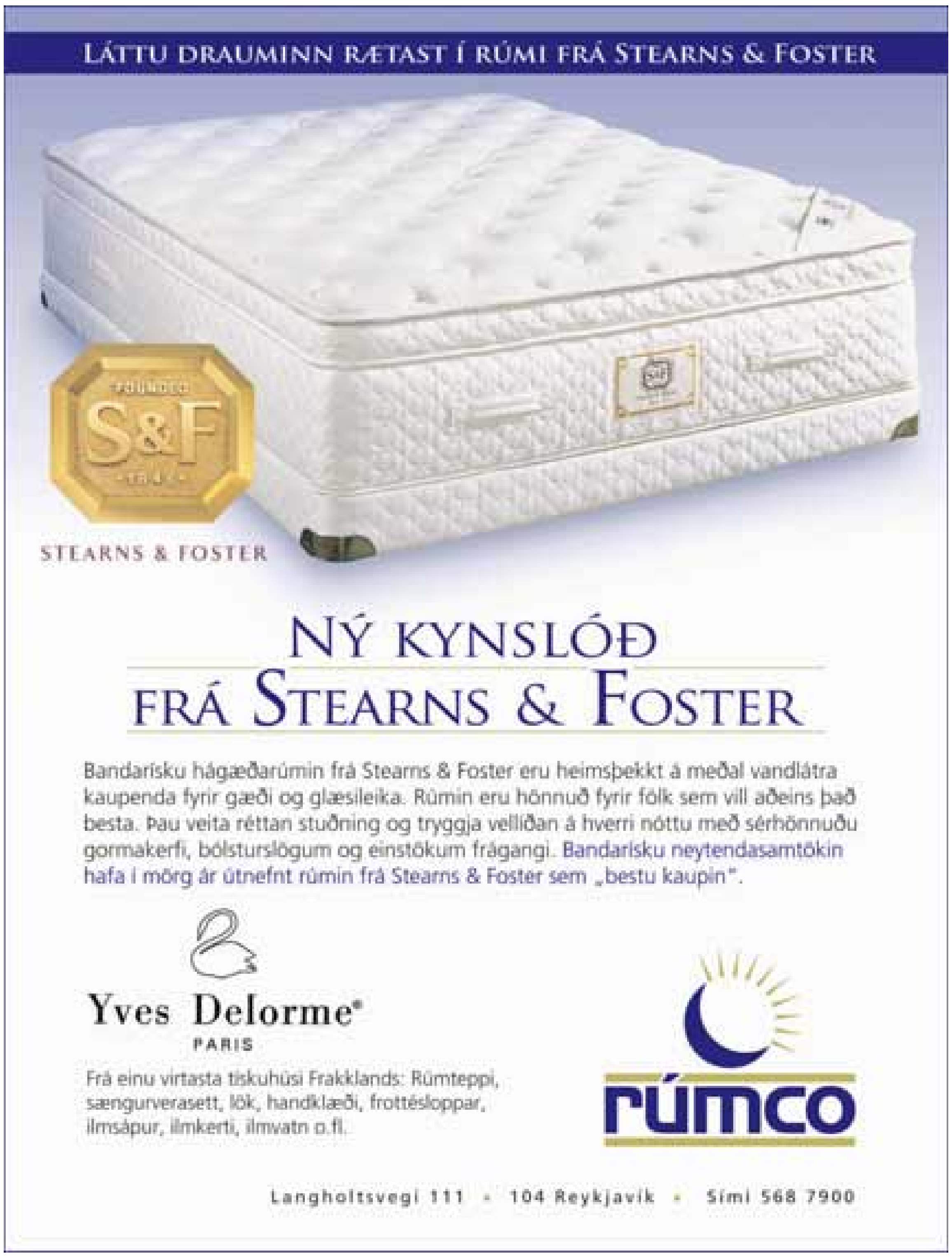
... að kakkalakki getur lifað í nokkrar vikur þótt búið sé að taka af honum hausinn?

... að fílar eru einu spendýrin sem geta ekki hoppað?

... að neglurnar á fingrunum vaxa fjórum sinnum hraðar en táneglurnar?

... að það eru fleiri hænur í heiminum en menn?

... að í Ástralíu eru meira en tvisvar sinnum fleiri kengúrur en menn?



Fimm heilræði til að halda góðri heilsu

UMRÆÐAN
JÓGA-IÐKUN

UMRÆÐAN
GUÐJÓN BERGMANN

Sá sem stundar jóga reglulega verður mjög meðvitaður um eigin líkama og breytir smátt og smátt um mataræði án þess að hafa of mikið fyrir því.

Í jógafræðunum má finna fimm heilræði sem hjálpa okkur að viðhalda að góðri heilsu til æviloka. Þau eru: 1. Réttar líkamsæfingar. 2. Rétt öndun. 3. Rétt mataræði. 4. Rétt slökun. 5. Jákvætt hugarfar og hugleiðsla. Ekki dugar að fara eftir einu heilræði. Fara verður eftir öllum til þess að ná fullkomnu heilbrigði.

Réttar líkamsæfingar fela í sér þann skilning að það þarf að þjálfa, örva og jafnvægisstilla öll kerfi líkamans, þar með talið stoðkerfi, öndunarfæri, innkirtlakerfi, meltingarfæri, taugakerfi o.s.frv. Hið hefðbundna hatha-jóga þjálfar öll þessi kerfi.

Við getum ekki lifað án súrefnis nema í örfáar mínútur. Með réttri öndun má fullnýta orkuforðann sem súrefnið veitir líkamanum. Mataræði verður að vera í samræmi við orkunotkun hvers og eins. Lífsstíll og mataræði fara saman. Sá sem stundar jóga reglulega verður mjög meðvitaður um eigin líkama og breytir smátt og smátt um mataræði án þess að hafa of mikið fyrir því. Líkaminn veit hvað honum er fyrir bestu. Við þurfum að læra að hlusta á hann.

Flestir leita á náðir jóga í leit að slökun og hugarró. Slökun er einn mikilvægasti þáttur reglulegrar jógaástundunar. Slökun virkar á líkamann eins og vatnskassar virka á vélar. Í slökun fæst ákveðin kæling þannig að ekki sjóði upp úr.

Neikvætt hugarfar hefur geysilega slæm áhrif á heilsuna. Við getum farið eftir öllum fjórum ofangreindum heilræðum en þjáðst af alls kyns hugsýki á borð við afbrýðisemi, reiði, þunglyndi, pirring, græðgi o.s.frv. Jógafræðin segja að einfaldasta leiðin til þess að þjálfa upp jákvætt hugarfar sé að umgangast aðra sem eru jákvæðir.

Regluleg hugleiðsluástundun hefur ekki bara andlega ávinninga í för með sér. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á heilsufarslega ávinninga. Hægt væri að skrifa heila bók um hvert og eitt heilræði en ég læt þessa yfirferð duga. Heilsan er mesti auðurinn. Ef maður missir hana þá skiptir fátt annað máli. Reyndu því að temja þér þessi fimm mikilvægu heilræði.

Höfundur er jógakennari og rithöfundur.

AF NETINU

Stórbýli og kot

Á óvart koma ummæli borgarstjóra um að niðurstöðurnar [í skoðanakönnun Fréttablaðsins] séu góðar fyrir Samfylkinguna og sýni að baráttan standi á milli hennar og Sjálfstæðisflokksins. En því miður er reyndin önnur og allt tveggjaturnatal sérdeilis ósannfærandi í ljósi talnanna, í könnuninni minnir annar turninn á stórbýli en hinn á kot þar sem Sjálfstæðisflokkurinn mælist nánast helmingi stærri en Samfylkingin. Ef borgarstjóri er sáttur við eitthvert hokur er það vitaskuld innanflokksmál Samfylkingar en það er óviturlegt að reyna að beina þessari kosningabaráttu á þá braut ef eitthvað er að marka þessa könnun.

Katrín Jakobsdóttir - murinn.is

Steinar úr glerhúsi

Og, eins og spurt hefur verið, hvernig hegðuðu starfsmenn Ríkisútvarpsins fyrir örfáum mánuðum þegar útvarpsstjóri tók löglega ákvörðun um mannaráðningu sem þeim mislíkaði? Hvernig voru stóryrðin þá? Felldu mennirnir ekki niður fréttatíma í reiði sinni? Hvað segir það um „dómgreind“ þeirra? Hver þeirra hefur verið færður úr fréttavinnslu vegna framkomu sinnar í tengslum við þau mál? Reyndu þeir ekki að koma útvarpsstjóra úr starfi? Þessi framkoma þeirra tengdist vinnustað þeirra augljóslega – mennirnir hreinlega gengu svo af göflunum að það voru ekki sendar út fréttir. Svo koma sömu menn og víkja frá starfi – vegna efasemda um dómgreind hans – manni sem á persónulegri heimasíðu sinni hefur uppi orð um tiltekna menn í viðskiptalífinu.

Vefþjóðviljinn - andriki.is

Kaffi og kruðerí

Ég velti því fyrir mér hvort Gísli Marteinn muni sem borgarstjóri boða breyttar hefðir á fundum borgarstjórnar. Hvort fundirnir verði sjónvarpsvænni en nú er, haldnir í kósý sófasetti með kaffi og kruðeríi, eða hvort hinu hefðbundna formi verði viðhaldið. Þá er gaman að ímynda sér Eurovision-frasa notaða í borgarstjórn. Það er yrði vægast sagt forvitnilegt að fylgjast með slíkum borgarstjórnarfundi.

Haukur Agnarsson - sellan.is

SENDIÐ OKKUR LÍNU

Við hvetjum lesendur til að senda okkur línu og leggja orð í belg um málefni líðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð. Eingöngu er tekið á móti efni sem sent er frá Skoðanasíðunni á visir.is. Þar eru nánari leiðbeiningar. Ritstjórn ákveður hvort efni birtist í Fréttablaðinu eða Vísi eða í báðum miðlunum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

Til hvers er þetta allt saman?

UMRÆÐAN
ÞÝSKU KOSNINGARNAR

HENRÝK M. BRODER

Eftir því sem kjördagur nálgast spyrja fleiri Þjóðverjar sig: Til hvers er þetta allt saman? Hvers vegna ættum við að kjósa? Til að endurkjósa ríkisstjórn, sem kom sér sjálf úr embætti með brögðum (vantraustsatkvæðagreiðsluna er ekki hægt að kalla annað)? Eða til þess að koma stjórnarandstöðu að stjórnartaumunum, sem var þess ekki einu sinni megnug að steypa stjórninni og hefur ekki upp á neina raunverulega valkosti að bjóða fyrir utan hefðbundin loforð um að gera allt betur en hinir?

Þær mikilvægustu

Það er fastur liður í hverri kosningabaráttu að kosningarnar sem standa fyrir dyrum í það sinnið eru þær „mikilvægustu síðan...“ og þeim lýst sem mikilli örlagaákvörðun. Svo er líka nú. Legði maður trúnað á yfirlýsingar stóru flokkanna tveggja, SPD og CDU, stefndu þeir hvor fyrir sig efnahagi landsins í glötun, myndu einangra það á alþjóðavettvangi og frysta það menningarlega. Þetta er hið venjulega orðagjálfur þeirra, sem hafa enn ekki gert sér grein fyrir því að þróað samfélag nútímans hefur að mestu þroskast frá pólitíkinni og að stjórnmálin eru aðeins þjónustutæki fyrir samfélagið.

Bæði SPD og CDU reyna allt hvað þeir geta til þess að sýna fram á að það sé munur á flokkunum eða öllu heldur að upphefja sjálfan sig á kostnað hins. Í rauninni eru þeir líkari hvor öðrum en þeir vilja kannast við. Báðir eru innst inni jafnaðarmannaflokkur, sem kemur fram undir ólíkum nöfnum. Vinstriarmur CDU stendur vel vinstra megin við SPD, CSU (systurflokkur CDU í Bæjaralandi) stendur fyrir ríkismiðstýringu sem Schröder, „félagi forstjóranna“, vill ekkert vita af; aftur á móti heyrir maður við og við þjóðernistóna úr SPD sem aðeins er að finna í sögulegri arfleifð CDU. Sósíaldemókratarnir urðu með árunum æ „þýskari“, CDU-menn æ „alþjóðlegri“.

Þetta er hið venjulega orðagjálfur þeirra, sem hafa enn ekki gert sér grein fyrir því að þróað samfélag nútímans hefur að mestu þroskast frá pólitíkinni og að stjórnmálin eru aðeins þjónustutæki fyrir samfélagið.

Breytt hlutverkaskipti

Hlutverkaskipti hafa líka orðið æ fleira leyti. Hvað hnattvæðingu, nútímavæðingu og netvæðingu snertir staðfesta sósíaldemókratarnir og græningjarnir að þeir standi á bremsunni á meðan hinir eiginlega „íhaldssömu“ CDU-menn sýna sig að vera mun umbótasinnaðri. En þar sem þeir hafna „hjónabandi homma“ eru SPD og græningjar sérstaklega stoltir af því að hafa komið í gegn lagalegri viðurkenningu „staðfestrar samvistar“ para af sama kyni. „Það hefði ekki gengið með CDU í stjórn,“ segja þeir, og hafa vafalaust rétt fyrir sér í því.

Þess vegna verður „hommahjónabandið“ það sem stjórnartíðar SPD og græningja verður helst minnst fyrir, nema ef vera skyldi að einhver myndi eftir hinni vandkvæðahlöðnu innleiðingu skilagjalds á drykkjadósir.

Í einni fyrstu stefnuyfirlýsingunni sem græningjar sendu frá sér fyrir tuttugu árum mæltu þeir gegn aukinni tölvunotkun þar sem hún fækkaði störfum. Þeir vilja auðvitað ekki vera minntir á þetta í dag. Þess í stað sér maður nú papriku kramda í hnefa á áróðursplakötum græningja. Yfirskriftin er: „Gegn genamat“. Eftir 20 ár munu græningjar heldur ekki vilja vera minntir á þetta, en þangað til munu þeir nýta hvert tækifæri sem þeim gefst til að stíga á bremsurnar. Græninginn Renate Künast, ráðherra landbúnaðar- og neytendaverndarmála, hvatti þýska neytendur fyrir skemmstu til þess að breyta hegðun sinni í því skyni að vernda störf í heimalandinu.

Áskorun frú Künast í þágu þýskrar framleiðslu mun ekki hafa meiri áhrif en áskorun Kurts Tucholsky ("Þjóðverjar, borðið þýska banana!"), en honum þótti þessi gerð þjóðernisbarnings bjánaleg löngu fyrir þann tíma sem nokkur þekkti orðið hnattvæðing. En áskorun ráðherrans er táknræn fyrir það sem hin „rauðgræna“ stjórn stendur fyrir í rauninni, en kjarni hennar er íhaldssamur og allt að því þjóðerniseinangrunarsinnaður.

Schröder veit

Einn þeirra fáu sem hafa skilið þetta er Gerhard Schröder. Hann veit hvers vegna kjósendur eru stokknir á flótta frá honum, af hverju SPD nýtur svona lítils fylgis, þess minnsta frá því Sambandslýðveldið var stofnað fyrir 56 árum. Schröder stjórnar með röngum stjórnarflokkum; stærstum hluta orku sinnar og tíma hefur hann þurft að eyða í að halda innanflokksgagnrýnendum sínum rólegum en ekki í að verjast árásum úr ranni stjórnarandstöðunnar.

GERHARD SCHRÖDER. Stjórnmálamenn leggja ýmislegt á sig í kosningabaráttu. Hér sýnir kanslaraefni CDU að hann kann að sparka bolta.

Hann væri maðurinn sem CDU myndi gjarnan vilja stilla upp sem kanslaraefni sínu. „SPD er með rétta kanslaraefnið, við erum með rétta ráðherraliðið,“ segja CDU-menn eins og ekkert væri sjálfsagðara. Og ef kanslarinn væri kjörinn beinni kosningu fengi Schröder 50 prósent en Angela Merkel aðeins um 35 prósent. Þrátt fyrir að meirihluti allra kjósenda telji að CDU sé betur treystandi en SPD í öllum málaflokkum.

Að láta Schröder framkvæma stefnu CDU/CSU, það væri besta lausnin, þannig yrði kollgátan ráðin. Því miður mun ekki til þess koma. Þess í stað ráðast stóru flokkarnir gegn hver öðrum, með því svo að segja að auglýsa hvern annan í kross. CDU hefur komið upp heimasíðu (www.leere-versprechen.de) þar sem innihaldslaus kosningaloforð SPD eru skoðuð ofan í kjölinn. SPD hefnir sín með vef (www.merkel-tv.de) þar sem allt sem CDU-kanslaraefnið segir í fjölmiðlum er tekið fyrir.

Svona er að minnsta kosti eitthvað gaman að kosningabaráttunni. Þegar allt verður um garð gengið og vígvöllurinn rýmdur munu flokkarnir tveir leggjast í eina sæng í ríkisstjórn. Með Angelu Merkel en án Gerhards Schröder. Þrátt fyrir að allir viti að betur færi á því að hafa það á hinn veginn.

Henryk M. Broder býr í Berlín og er fastur penni þýska vikuritsins Der Spiegel. Hann skrifar um kosningarnar í Þýskalandi fyrir Fréttablaðið á næstu vikum.

Skráning á haustönn

[KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN]

Nemendur sem ætla að halda áfram balletnámi hjá Klassíska listdansskólanum, munið að skrá ykkur sem fyrst.

- Haustönn hefst 5. september og stendur til 17. desember
- Vorönn hefst 4. janúar og stendur til 27. apríl

Nýir nemendur geta skráð sig með því að senda tölvupóst á netfangið gudbjorg@ballet.is eða í síma 587 9030 frá og með 30. ágúst.

Kenndur verður klassískur ballet, látbragð, modern og spuni.

KLASSÍSKI LISTDANSSKÓLINN

Álfabakka 14a - Mjódd - Sími 587 9030 - www.ballet.is

BRÉF TIL BLAÐSINS

Er fátækt á Íslandi?

Erla Magna Alexandersdóttir, snyrtifræðingur og spámiðill, skrifar:

Þessa spurningu setja þeir fram sem ekki nenna að kynna sér málið og er alveg sama um sveltandi fólk við sínar bæjardyr á meðan stórfé er safnað fyrir fátæklinga í útlöndum. Ég sendi hér smá upplýsingar fyrir þá sem vilja óbreytt ástand og loka bara augunum eða líta í hina áttina.

Tekjur lífeyrisþega, sjúklinga eða þeirra sem komnir eru á ellilífeyri frá Tryggingastofnun: Fullur lífeyrir um það bil 90 þúsund auk 25 þúsund úr lífeyrissjóði. Aukatekjur skerða lífeyri. Föst útgjöld á mánuði (þau eru svipuð hvort sem fólk á eigið húsnæði eða leigir): Húsfélag: Rúmlega 5.500 krónur. Rafmagn: Tæpar 4 þúsund. Hiti: 4.000. Sími: 12 þúsund. Sjónvarp: 3 þúsund. Húsnæðislán eða -leiga: 23 þúsund. Skattur annar en af lífeyri: 3.500 krónur. Eignaskattur /eigin húsnæði/einstaklingur: 4.500. Tryggingar vegna húsnæðis og bíls: 8.500. Kostnaður af bíl eða öðrum samgöngum: 4.500. Lyfja og lækniskostnaður: 4.500. Samanlagður kostnaður fyrir utan mat er því um 77.500. Samanlagðar tekjur eru um 115 þúsund krónur ef lífeyrissjóður er fyrir hendi. Mismunurinn er því tæpar 38 þúsund krónur á mánuði, sem gamalt fólk þarf að lifa af. Þetta er og ég veit um mörg tilfelli þar sem fólk þarf að kaupa lyf fyrir 30 þúsund krónur á mánuði. Margir greiða hærri leigu.

Þetta er fólkið sem vann myrkranna á milli til að skapa verðmæti fyrir þá sem lifa við allsnægtir í dag og hafa fengið menntun og allt það sem þetta fólk gat ekki veitt sér. Auk þess má benda á að margir, sérstaklega konur sem hafa unnið heima, fá ekki greitt úr lífeyrissjóði. Þeir sem fá þessar smáupphæðir spyrja sig kannski hvers vegna þeir sem eiga að gæta þessara aura fá sömu laun á mánuði og eldra fólk fær á einu ári. Hver bauð þeim það?

AUGLÝSINGASÍMI
550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ

100% veðsetningarhlutfall
Frjáls íbúðalán
4,15%
4,15% verðtryggðir vextir
Engin skilyrði um önnur bankaviðskipti
Ráðgjafar okkar veita allar nánari upplýsingar.
Þú getur litið inn í Lágmúla 6, hringt í síma 540 5000 eða sent tölvupóst á frjalsi@frjalsi.is
FRJÁLSI
FJÁRFESTINGARBANKINN
www.frjalsi.is
Himinn og haf/SÍA

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 4.593 **+0,93%** **Fjöldi viðskipta:** 269 **Velta:** 8.021 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
Atlantic Petroleum	+8,89%	Atorka	-1,21%
KB banki	+1,90%	Jarðboranir	-0,96%
Mosaic Fashions	+1,15%	FL Group	-0,65%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: Actavis 41,60 -0,48% ... Bakkavör 42,30 +0,71%... Burðarás 17,60 +0,57% ... FL Group 15,40 -0,65% ... Flaga 4,05 +0,00% ...HB Grandi 8,55 +0,00% ... Íslandsbanki 15,20 +0,66% ... Jarðboranir 20,60 -0,96% ... KB banki 591,00 +1,90% ... Kögun 57,5 +0,00% ... Landsbankinn 21,80 +0,46% ... Marel 62,80 +0,00% ... SÍF 4,71 +0,21% ...Straumur 13,30 +0,38% ... Össur 88,00 -0,56%

viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Kerfi kaupir Commitment Data

Fjórða stærsta fyrirtækið í sölu á tölvubúnaði í Danmörku.

Kerfi A/S, dótturfélag Opin Kerfi Group hefur keypt Commitment Data A/S. Velta félagsins er yfir 200 milljónum danskra króna eða meira en rúmir tveir milljarðar íslenskra króna. Commitment Data A/S hefur verið það fjórða stærsta í Danmörku undanfarin ár í sölu á tölvubúnaði, aðallega frá HP og IBM en félagið var stofnað árið 1998.

Kaupin eru í samræmi við þá stefnu Kerfi A/S að útvíkka starfsemi og stækka frekar á heimamarkaði sínum. Með kaupunum nú, og kaupunum á WorkIT fyrr á árinu má búast við því að árleg velta Kerfi A/S verði um þrír milljarðar íslenskra króna og þar starfi um 70 manns.

Opin Kerfi Group er dótturfélag Kögunar.

- dh

VELTA KERFI A/S VERÐUR UM ÞRÍR MILLJARÐAR Gunnlaugur Sigmundsson, forstjóri Kögunar.

Burðarás selur í olíuleitarfélagi

Söluhagnaður yfir einum milljarði.

Burðarás hefur selt um 8,2 prósenta hlut í norska olíuleitarfyrirtækinu Exploration Resources fyrir meira en 1,9 milljarða króna. Söluhagnaður af bréfunum er yfir einn milljarður.

CGG hefur eignast um 60 prósent bréfa í olíuleitarfélaginu en hollenska orkufyrirtækið Fugro hefur fallið frá yfirtökutilboði sínu, sem hljóðaði upp á 290 norskar krónur í hvern hlut.

Markaðsvirði Exploration Resources hefur meira en tvöfaldast frá því Burðarás tilkynnti um kaup í því í júní.

- eþa

Stjórnendur auka hlut sinn í KB banka

Hlutabréfaeign forstjóra og stjórnarformanns um 2,7 milljarðar króna að markaðsvirði.

Átta stjórnendur í Kaupþingi banka hafa gert framvirka samninga við bankann um kaup á hlutum í bankanum fyrir rúma 1,7 milljarða króna. Sjö samninganna eru að upphæð 232 milljónir króna hver.

Lokauppgjör samninganna fer fram þann 29. nóvember næstkomandi og er kaupverðið 580 krónur á hlut sem var markaðsverð bankans þegar þeir voru gerðir.

Meðal kaupenda eru forstjórinn Hreiðar Már Sigurðsson og Sigurður Einarsson, starfandi stjórnarformaður bankans. Hreiðar Már á hlutabréf í bankanum að nafnvirði 2.005.091, sem er um 1.185 milljónir að markaðsvirði, en eignarhlutur Sigurðar, sem er 2.511.979 að nafnvirði, er um 1.485 milljónir að markaðsvirði. Þar að auki nema samanlagðir kaupréttir þessara æðstu stjórnenda bankans um 7,7 milljónum hluta.

Hlutabréf í Kaupþingi banka hækkuðu um tvö prósent á markaði í gær og var lokaverð þeirra 591 króna á hlut.

Jónas G. Friðþjófsson, sérfræðingur hjá greiningu Íslandsbanka, telur að stjórnendurnir séu að senda skilaboð til markaðarins um að bankinn sé á góðu verði. „Það er mjög traustvekjandi að stjórnendur sýni í verki að þeir séu tilbúnir að fjárfesta fyrir háar upphæðir á þessu gengi," segir Jónas.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KAUPA Í KB BANKA Stjórnendur í KB banka hafa gert framvirka samninga um kaup á bréfum fyrir 1,7 milljarða króna.

Hann bendir á að hér sé um framvirka samninga að ræða, en ekki kaupréttarsamninga, sem þýði að viðkomandi stjórnendur ætli sér að kaupa bréfin á umsömdum degi með það í huga að gengi bankans verði orðið hærra en 580 krónur á hlut. Lækki bankinn í verði eigi þeir á hættu að tapa á viðskiptunum.

- eþa

www.toyota.is

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN/SIA.IS TOY 29321 08/2005

COROLLA SEDAN. Aukapakki að verðmæti 115.000 kr. fylgir með.

Gríptu tækifærið! Nú bjóðum við Corolla Sedan með spennandi aukapakka fyrir veturinn, vetrardekkjum og álfelgum. Aðeins örfáir bílar eru til afhendingar á þessu kostaboði.

Það borgar sig að taka fljótt af stað!

Verð: 1.799.000 kr.

TODAY TOMORROW TOYOTA

Toyota, Nýbýlavegi 4-8, sími 570 5070

HENRI BARBUSSE (1873-1935) lést þennan dag.

„Tveir herir sem berjast hvor við annan eru eins og einn stór her sem fremur sjálfsmorð.“

Henri Barbusse var franskur rithöfundur og blaðamaður.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST > 30. ÁGÚST 1983

Fyrsti svertinginn sendur út í geim

Guion Bluford, undirofursti í flugher Bandaríkjanna, varð þennan dag árið 1983 fyrstur svertingja til þess að ferðast út í geim þegar geimferjunni Challenger var skotið á loft í þriðja sinn. Þetta var einnig í fyrsta sinn sem geimflaug var skotið á loft að nóttu til og fylgdist mikill mannfjöldi með þegar Challenger þaut út í geim frá Canaveral-höfða í Flórída.

Fimm geimfarar voru um borð í skutlunni og dvöldu þeir sex daga úti í geimi. Ferðin var einstaklega vel heppnuð og lenti geimflaugin heilu á höldnu 5. september á herflugvelli í Kaliforníu.

Guion Bluford fæddist í Fíladelfíu í Bandaríkjunum árið 1942. Hann heillaðist snemma af öllu sem sneri að flugi. Hann stundaði nám í flugvélaverkfræði en ákvað að hann þyrfti að kunna að fljúga til þess að geta hannað flugvélar. Hann gekk því í flugher Bandaríkjanna og flaug meðal annars í Víetnamstríðinu.

Bluford fór í fjórar ferðir út í geim á lífsleiðinni og lagði að baki alls 700 mílur.

GUION BLUFORD

MERKISATBURÐIR

30 f.Kr. Kleópatra, drottning Egyptalands, fremur sjálfsmorð.

1146 Leiðtogar nokkurra Evrópuríkja ákveða að lásbogi sé ólöglegt vopn í hernaði.

1779 Hið íslenska lærdómsfélag er stofnað í Kaupmannahöfn með það að markmiði að fræða Íslendinga í búsjórnarefnum og bæta vísindakunnáttu þeirra og bókmenntasmekk.

1918 Vladimír Lenín er skotinn tvisvar. Hann særist lífshættulega en lifir af.

1935 Íslenska ríkið eignast Geysi í Haukadal og hverasvæði umhverfis hann. Svæðið hafði verið í eigu útlendinga í tíu ár.

1967 Tvær stórar vöruskemmur Eimskipafélagsins við Borgartún brenna til kaldra kola.

1992 Einar Vilhjálmsson setur Íslandsmet í spjótkasti.

✝

Systir okkar

Þyri Þorláksdóttir Myers

lést á líknardeild Landakots 27. ágúst.

Ingi Sörensen
Nanna Þorláksdóttir
Helgi Þorláksson
Ragnheiður Kristjana Þorláksdóttir

✝

Eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

Bryndís Ingvarsdóttir

Sólvangi Hafnarfirði, áður Móabarði 22b, Hafnarfirði,

er lést að morgni 25. ágúst, verður jarðsungin frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 1. september kl. 13.

Guðmundur Rúnar Guðmundsson
Valgerður Guðmundsdóttir **Hjálmar Árnason**
Guðmundur Rúnar Guðmundsson **Vilborg Sverrisdóttir**
Ingvar Guðmundsson **Rut Brynjarsdóttir**
og barnabörn.

✝

Okkar ástkæra

Birna Eyjólfsdóttir

Áshamri 28, Vestmannaeyjum,

lést 22. ágúst sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.

Sveinbjörn Sigurðsson
Þórður Daníel Ólafsson **Þorvarður Davíð Ólafsson**
Rannveig Björnsdóttir **Guðmundur Karl Jónsson**
Erna Eyjólfsdóttir
Jón Örn Guðmundsson **Edda Vikar Guðmundsdóttir**
Björn Þór Guðmundsson.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, dóttir og systir,

Sesselja Margrét Magnúsdóttir

Faxaskjóli 18, 107 Reykjavík,

andaðist á heimili sínu sunnudaginn 28. ágúst sl. Útför verður auglýst síðar.

Ólafur Jón Briem
Eiríkur Atli Briem **Ásdís Halla Arnardóttir**
Anna Margrét Briem **Gunnar Páll Pálsson**
Benta Magnea Briem **Tryggvi Níelsson**
Þóra Kristín Briem
Kristín Þórðardóttir
Þórður Magnússon **Rósa Sigurðardóttir**
Auður Magnúsdóttir
og barnabörn.

FÉLAG UM MANNSPEKILÆKNINGAR: HELDUR SINN FYRSTA AÐALFUND

Grös og listir lækna manninn

Nýtt félag um mannspekilækningar var stofnað í sumar og verður fyrsti aðalfundur félagsins haldinn næstkomandi laugardag. Jóhanna B. Magúsdóttir er ein þeirra sem standa að hinu nýja félagi. „Undanfarin þrjú ár hafa verið haldin námskeið um mannspekilækningar hér á landi,“ segir Jóhanna, sem er að læra að verða leikskólakennari undir Waldorf-stefnu.

Námið byggist á heimspeki Rudolfs Steiner sem kom fram með hugmyndafræðina mannspeki eða antrópósófíu en hann stofnaði fyrsta Waldorf-skólann í Stuttgart árið 1919. Það er skóli þar sem listir, tónlist og handmennt eru jafn mikilvægar námsgreinar og lestur, ritun og reikningur. Í mannspeki fléttar Steiner saman hugmyndum náttúru- og mannvísinda en þrátt fyrir heimspekilegan kjarna eru hugmyndir hans hagnýtar sem unnt er að hrinda í framkvæmd í jafn ólíkum greinum og landbúnaði, byggingalist, uppeldisfræði og ekki síst læknisfræði.

„Í mannspekilækningum eru notaðar grasalækningar svo og listir og menning,“ segir Jóhanna en áréttir að félagar í hinu nýja félagi séu ekki að gerast læknar heldur vilji nota umhverfi sitt til þess að viðhalda heilsunni.

Jóhanna segir markmið félagsins vera að mannspekilækningar verði valkostur og viðbót við aðrar lækningaaðferðir á Íslandi. Til þess að ná markmiðum sínum ætli aðstandendur félagsins að sjá um fræðslu og gefa út fréttarit. Þá verði stuðlað að því að mannspekilækningar og lyf verði aðgengileg á Íslandi auk þess sem fólk verði hvatt til þess að læra mannspekilækningar en hægt er að stunda nám í fræðinni í háskólum erlendis.

Jóhanna segir töluverðan áhuga vera á mannspekilækningum. Félagið var stofnað í sumar og eru félagar þegar orðnir á þriðja tug.

Hún telur því ekki ólíklegt að félagið geti talið allt að fimmtíu eftir aðalfundinn sem haldinn verður á laugardag í Waldorf-skólanum Lækjarbotnum klukkan tíu að morgni. ■

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

JÓHANNA B. MAGNÚSDÓTTIR Stendur að stofnun nýs félags um mannspekilækningar.

ANDLÁT

Jónína Vilhelmína Davíðsdóttir, frá Möðruvöllum í Hörgárdal, lést föstudaginn 26. ágúst.

Þyri Þorláksdóttir Myers lést á líknardeild Landakots 27. ágúst.

JARÐARFARIR

14.00 Guðný Jóhannesdóttir, Einhamri, áður Jörundarholti 26, Akranesi, verður jarðsungin frá Akraneskirkju.

14.00 Héðinn Jónsson skipstjóri, Mýrum 14, Patreksfirði, verður jarðsunginn frá Patreksfjarðarkirkju.

14.00 Nína Kristbjörg Guðmundsdóttir, Kjalarsíðu 14b, Akureyri, verður jarðsungin frá Glerárkirkju.

14.00 Rut Lárusdóttir, Heiðarenda 8, áður Faxabraut 67, Keflavík, verður jarðsungin frá Keflavíkurkirkju.

15.00 Bragi Halldórsson, Vesturgötu 50a, Reykjavík, verður jarðsunginn frá Grafarvogskirkju.

✝

Elskulegur sonur minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Sævar Tryggvason

Ásgarði 24a, Reykjavík

er lést föstudaginn 26. ágúst, verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju föstudaginn 2. september kl. 13.
Fjölskyldan þakkar fyrir auðsýnda samúð og hlýhug.

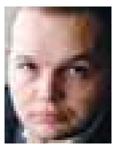
Þórhildur Stefánsdóttir
Hildur Lind Sævarsdóttir
Anna Lilja Sævarsdóttir **Unnsteinn Einar Jónsson**
Tryggvi Unnsteinsson
Rúnar Unnsteinsson
Sindri Unnsteinsson.

AFMÆLI

Hallveig Thorlacius brúðuleikari er 66 ára.

Bjarni Ingvarsson leikari er 53 ára.

Sigrún Edda Björnsdóttir leikkona er 47 ára.



Karl Pétur Jónsson, tengdasonur forseta, er 36 ára.

Dalla og Tinna Ólafsdætur eru 30 ára.

Vandaðir lúxus-hægindasófar með stillanlegu baki og skemli. Frábærir sjónvarps-sófar
Leður á slitflötum

Sófi með leðri aðeins
139.000.-
sértilboð

Vandaður lúxus-hægindahornsófi með skemlum og borði, leður á slitflötum

~~2H2 259.000.-~~
2H2 199.000.-

~~2H3 279.000.-~~
2H3 229.000.-

Vandaður lúxus-hægindstóll með stillanlegu baki og skemli. Frábær sjónvarpsstóll.
Leður á slitflötum

Stóll með leðri
54.000.-
sértilboð

Glæsileg borðstofuhúsgögn úr gegnheilli eik

Skenkur	99.000.-
Glerskápur	135.000.-
Borðstofuborð 90x180 (2x45 cm stækkun)	69.000.-
Stólar m/leðri	17.900.-

ÚTSALA
10-40%
afsláttur

glæsileg vara - gerið góð kaup!

Veronica
Vandað ítalskt leðursófasett 3+1+1

Litir: Ljós beige, koníaksbrúnt og dökkbrúnt

179.000.-
Verð áður kr. 228.000.-

~~229.000.-~~
188.000.-

Afar vandað sófasett með nautaleðri.
Litir: Dökkbrúnt, koníaksbrúnt, ljósbrúnt

Nautaleður
Litir: Ljóst og svart

3 sæti + tunga
~~159.000.-~~
139.000.-

~~205.000.-~~
159.000.-

leðursófasett 3+1+1
litir:ljóst , svart og brúnt

~~59.000.-~~
49.000.-

Nautaleður

~~99.000.-~~
49.000.-

Nautaleður

Mikið úrval af hornsófum, sófasettum og hvíldarstólum

Opið

Virka daga kl.10-18
Laugard. kl.11-16
Sunnud. kl.13-16

Val húsgögn
Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375

Heyrst hefur ...

... að kvennalið Njarðvíkur í körfuboltanum sé hætt við þátttöku í 1. deild kvenna næsta vetur og að lið KR sem féll úr deildinni síðasta vor hafi verið boðið sæti þeirra. Landsliðskonur Njarðvíkur, Ingibjörg Elva Vilbergsdóttir (A-lið og 18 ára lið) og Margrét Kara Sturludóttir (16 ára lið) ætla að spila með Íslandsmeisturum Keflavíkur næsta vetur.

sport

sport@frettabladid.is

DANINN ALLAN BORGVARDT: SPILAR MEÐ VIKING Í STAVANGRI ÞAÐ SEM EFTIR ER TÍMABILSINS

Hann verður alltaf velkominn aftur til FH

Framherjinn Allan Borgvardt, sem verið hefur einn besti leikmaður Landsbankadeildarinnar í sumar, fór til Noregs í gær og hefur undirritað samning við norska liðið Viking um að leika með því fram á vetur. Mikill sjónarsviptir verður af þessum frábæra leikmanni í úrvalsdeildinni hér heima, en hann hefur verið framúrskarandi þann tíma sem hann hefur spilað með Hafnfirðingum og á stóran þátt í að liðið hefur orðið Íslandsmeistari tvö ár í röð.

„Þetta gekk nokkuð fljótt fyrir sig og nú er ljóst að Allan er orðinn leikmaður Viking," sagði Pétur Stephensen, framkvæmdastjóri knattspyrnudeildar FH, í gær, þegar hann var spurður hvernig viðskiptin hefðu komið til. „Það hafa nokkur lið verið að skoða hann í sumar, en Viking var nú reyndar ekki eitt af þeim. Þeir hins vegar hafa heyrt nóg um hann til að ákveða að gera við hann samning fram á haustið og eftir það verður framhaldið bara að koma í ljós. Allan er bara 25 ára gamall og draumur hans er auðvitað að komast að hjá liði í fullri atvinnumennsku einhvers staðar. Við óskum honum alls hins besta í framtíðinni og vonum að rætist úr þessu hjá honum," sagði Pétur, en bætti við að ekki væri víst að við hefðum séð okkar síðasta af Dananum knáa.

„Ef hlutirnir ganga ekki upp hjá honum þarna úti, getur meira en verið að hann komi bara og spili með FH aftur. Hann verður alltaf velkominn hingað og mun aldrei leika með öðru liði en FH hér á Íslandi," sagði Pétur og sagði að Hafnfirðingar myndu sakna Borgvardt mikið, þar sem hann sé ekki aðeins frábær knattspyrnumaður, heldur einnig drengur góður.

> Við skiljum ekki ...

... af hverju leikmenn eins og Bjarni Þór Viðarsson (Everton), Kjartan Henry Finnbogason (Celtic), Theódór Elmar Bjarnason (Celtic) og Hjálmar Þórarinsson (Hearts) voru ekki valdir í 21 árs landsliðshópinn sem Eyjólfur Sverrisson tilkynnti í gær. Allt eru þetta strákar sem eru að spila með varaliðum þessara sterku félaga í breska boltanum.

> Við þökkum ...

.... Allani Borgvardt fyrir þrjú frábær ár í íslenska boltanum. Það hafa fáir erlendir leikmenn haft eins góð áhrif á íslenska knattspyrnu og Allan sem hefur auk þess verið til fyrirmyndar í einu og öllu innan sem utan vallar. Frábær leikmaður og einstakur karakter.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

ÁGÚST

27 28 29 **30** 31 1 2

Þriðjudagur

LEIKIR

- 18.30 **Fylkir** og **Keflavík** mætast á Fylkisvelli í Landsbankadeild karla.

SJÓNVARP

- 07.00 **Olíssport** á Sýn. Þátturinn er endursýndur þrisvar sinnum til 9.00 og svo aftur klukkan 17.10.
- 14.00 **Leikir** á Enska boltanum. Sýndir leikir WBA–Birmingham, Fulham–Everton, West Ham–Bolton.
- 17.40 **Enska bikarkeppnin** á Sýn. Sýnt frá færgustu leikjum Leeds í sögu ensku bikarkeppninnar.
- 18.35 **Enski boltinn** á Sýn. Beint frá leik Wolves og QPR.
- 20.00 **Þrumuskot** á Enska boltanum. Farið yfir leiki síðustu helgi.
- 21.00 **Að leikslokum** á Enska boltanum.
- 20.40 **Strandblak** á Sýn.
- 21.30 **Mótorsport 2005** á Sýn.
- 22.00 **Olíssport** á Sýn.

LANDSLIÐSHÓÐUR ÍSLANDS GEGN KRÓATÍU OG BÚLGARÍU

Markverðir:	
Árni Gautur Arason	Vålerenga
Kristján Finnbogason	**KR**
Varnarmenn:	
Auðun Helgason	FH
Grétar Rafn Steinsson	**Young Boys**
Hermann Hreiðarsson	Charlton
Indriði Sigurðsson	**Genk**
Kristján Örn Sigurðsson	Brann
Miðjumenn:	
Arnar Þór Viðarsson	Lokeren
Brynjar Björn Gunnarsson	**Reading**
Gylfi Einarsson	Leeds
Jóhannes Þór Harðarson	**Start**
Kári Árnason	Djurgården
Stefán Gíslason	**Lyn**
Sóknarmenn:	
Eiður Smári Guðjohnsen	Chelsea
Heiðar Helguson	**Fulham**
Tryggvi Guðmundsson	FH
Veigar Páll Gunnarsson	**Stabæk**

Eyjamenn felldu Þróttara

ÍBV gerði 1-1 jafntefli við Val að Hlíðarenda í gær en Valsmenn eru nokkuð öruggir með 2. sætið enda með 6 stiga og 15 marka forskot á Skagamenn.

Valur **1-1** ÍBV

Valsvöllur, áhorf: 462 — Magnús Þórisson (6)

1–0 Baldur Aðalsteinsson (12.)
1–1 Bjarni Geir Viðarsson (39.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	11–10 (5–5)
Varin skot	Kjartan 3 – Hrafn 4
Horn	5–5
Aukaspyrnur fengnar	10–12
Rangstöður	1–0

BARÁTTA Á MIÐJUNNI Valsmaðurinn Sigurbjörn Hreiðarsson sést hér í kröppum dansi við Eyjamanninn Atla Jóhannsson í leik liðanna að Hlíðarenda í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÓTBOLTI „Þetta var mikilvægt stig fyrir okkur. Það hefur ekki gengið vel á útivelli í sumar og þess vegna var mikilvægt að halda að minnsta kosti jöfnu. Við ætlum okkur að halda okkur uppi og það er ljóst að þetta stig hjálpar til við að ná því markmiði," sagði Guðlaugur Baldursson, þjálfari ÍBV, eftir 1-1 jafntefli að Hlíðarenda.

Það var greinilegt í upphafi leiks að leikmenn ÍBV ætluðu að selja sig dýrt til þess að fá í það minnsta stig gegn Val að Hlíðarenda, þar sem staða liðsins í deildinni var ekki vænleg. En eins og oft áður að Hlíðarenda, voru það Valsmenn sem byrjuðu leikinn betur. Bjarni Ólafur Eiríksson tók nokkrar góðar rispur og eftir eina slíka kom fyrsta mark leiksins. Á 12. mínútu komst Bjarni upp að endamörkum við mark ÍBV og sendi boltann rakleitt fyrir markið með jörðinni, og eftir vandræðagang í vörn ÍBV, barst boltinn til Baldurs Aðalsteinssonar sem skaut í varnarmann og þaðan í netið. Leikmenn ÍBV vöknuðu við þetta og sóttu í sig veðrið næstu mínútur á eftir og náðu að ógna marki Valsmanna í tvígang skömmu eftir markið. Á 39. mínútu jafnaði svo Bjarni Geir Viðarsson metin fyrir ÍBV með skoti af stuttu færi og staðan því orðin 1-1 og þannig var hún í hálfleik.

Á upphafsmínútum síðari hálfleiks voru leikmenn ÍBV aðgangsharðari og náðu að ógna með hröðum skyndisóknum sínum, en það vantaði þó herslumuninn svo gott færi myndi skapast. En öskur Willums Þórs Þórssonar, þjálfara Vals, vöktu heimamenn af værum blundi og tókst þeim að komast inn í leikinn með baráttu og skynsemi. Atli Sveinn Þórarinsson skallaði meðal annars rétt framhjá marki ÍBV á 60. mínútu. Erfiðlega gekk hjá ÍBV að skapa marktækifæri, þrátt fyrir að varnarmenn Vals væru ekki nógu samstíga í þessum leik, aldrei þessu vant. Síðasta hálftímann héldu leikmenn ÍBV áfram að berjast hvor fyrir annan og var greinilegt að þeir ætluðu ekki að tapa stigum baráttulaust.

Bæði lið skiptust svo á að sækja en gekk erfiðlega að skapa færi þar sem fæstar sóknarlotur liðanna enduðu með góðum markskotum, en það eru gömul sannindi að það verður aldrei skorað mark ef ekki er skotið á markið.

magnush@frettabladid.is

VALUR 4–4–2		**ÍBV** 4–4–2	
Kjartan	6	Hrafn	6
Steinþór	5	Adolf	4
Atli Sveinn	6	(46. Bjarni Rúnar	6)
Grétar	5	Varenkamp	6
Bjarni Ólafur	7	Bjarni Hólm	6
Baldur	6	Bjarni Geir	7
Kristinn	5	Platt	5
(62. Sigurbjörn	6)	Jeffs	6
Stefán Helgi	6	Heimir Snær	5
Sigurður Sæberg	6	***Atli**	**7**
Matthías	6	Steingrímur	6
(68. Sigþór	5)	(79. Sam	–)
Guðmundur	5	Lind	5
(62. Garðar	6)	(90. Anton	–)

*MAÐUR LEIKSINS

LEIKIR GÆRDAGSINS

Landsbankadeild karla:

VALUR–ÍBV	1–1

STAÐAN:

FH	16	15	0	1	47–8	45
VALUR	**16**	**10**	**2**	**4**	**28–12**	**32**
ÍA	16	8	2	6	20–19	26
KEFLAVÍK	**15**	**5**	**6**	**4**	**24–28**	**21**
KR	16	7	1	8	19–22	22
FYLKIR	**15**	**6**	**2**	**7**	**25–26**	**20**
FRAM	16	5	2	9	17–25	17
ÍBV	**16**	**5**	**2**	**9**	**18–27**	**17**
GRINDAVÍK	16	4	3	9	19–37	15
ÞRÓTTUR	**16**	**2**	**4**	**10**	**16–29**	**10**

MARKAHÆSTIR:

Tryggvi Guðmundsson, FH	13
Allan Borgvardt, FH	**13**
Garðar Gunnlaugsson, Val	8
Hörður Sveinsson, Keflavík	**8**
Matthías Guðmundsson, Val	7

Enska 1. deildin:

LUTON–MILLWALL	2–1
IPSWICH–PRESTON	0–4
BRIGHTON–PLYMOUTH	2–0

Bjarni Guðjónsson kom inn á sem varamaður hjá Plymouth á 78. mínútu.

CREWE–SHEFF. UTD	1–3
DERBY–WATFORD	1–2
HULL–LEICESTER	1–1

Jóhannes Karl Guðjónsson lék allan leikinn með Leicester.

READING–BURNLEY	2–1

Ívar Ingimarsson lék allan leikinn með Reading. Brynjar Björn var ekki í hóp.

STOKE–NORWICH	3–1

Þórður Guðjónsson var ekki í leikmannahópi Stoke.

COVENTRY–SOUTHAMPTON	1–1

Lærisveinar **Guðjóns Þórðarsonar** í Notts County unnu 3–2 sigur á Mansfield í ensku 3. deildinni og eru með þriggja stiga forustu á toppnum.

Sænska úrvalsdeildin:

HAMMARBY–ELFSBORG	0–0
LANDSKRONA–HALMSTADS	0–0

Gunnar Heiðar Þorvaldsson lék allan leikinn með Halmstads.

KALMAR–HELSINGBORGS	2–0
VASTERAS–ATVIDABERG	1–0
NORRKÖPING–VASBY	2–1
ÖRGRYTE–IFK GAUTABORG	1–2

Jóhann B. Guðmundsson lék fyrstu 76 mínúturnar með Örgryte en **Hjálmar Jónsson** sat á varamannabekk IFK allan tímann.

Íslenski landsliðshópurinn sem mætir Króatíu og Búlgaríu valinn í gær::

Hermann og Brynjar Björn eru klárir í slaginn

VALDI ÉG ÞENNAN Í HÓPINN! Logi Ólafsson, Ásgeir Sigurvinsson, Eggert Magnússon og Geir Þorsteinsson á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið í knattspyrnu leikur á næstunni tvo leiki í undankeppni heimsmeistaramótsins sem lýkur nú í október þegar Svíar taka meðal annars á móti Íslendingum. Ísland fær lið Króatíu í heimsókn á laugardaginn og sækir svo Búlgara heim í miðvikdaginn í næstu viku.

Landsliðsþjálfararnir Ásgeir Sigurvinsson og Logi Ólafsson kynntu hóp þeirra leikmanna sem skipa lið Íslands í þessum tveimur leikjum og kom ekkert í vali þjálfaranna á óvart.

Helst ber það að nefna að Hermann Hreiðarsson og Brynjar Björn Gunnarsson mæta aftur til leiks eftir meiðsli og detta þeir Bjarni Ólafur Eiríksson og Haraldur Freyr Guðmundsson út úr hópnum í þeirra stað. Sem fyrr eru Ívar Ingimarsson og Jóhannes Karl Guðjónsson fjarri góðu gamni eftir að þeir ákváðu báðir að gefa ekki kost á sér á sínum tíma. Báðir ættu þó fullt erindi í hópinn í dag.

Landsliðsþjálfararnir voru þó bjartsýnir og fór formaður KSÍ reyndar fram á sigur í þessum leikjum. „Við fögnum því sérstaklega að fá Hermann og Brynjar Björn aftur því þeir koma til með að styrkja okkur. Við vitum að verkefnið er erfitt en það er hugur í okkur og við erum mjög bjartsýnir," sagði Ásgeir Sigurvinsson í gær. **eirikurst@frettabladid.is**

CR-V

HONDA
The Power of Dreams

4x4xskólabíll

Verðlaun
Eftirsóttasti borgarjeppinn í sínum flokki (Edmunds.com)
Bestu kaupin í sínum flokki (IntelliChoice)
Hæsta endursöluverðið í sínum flokki (Automotive Lease Guide)
Fyrsti borgarjeppinn til að fá 5 stjörnur í fram- og hliðarárekstrarprófi (NHTSA)

Fullbúinn CR-V LS, verð aðeins
2.749.000 kr.
28.715 kr. á mánuði*

Komdu í Bernhard, Vatnagörðum og kynntu þér bestu kaupin á borgarjeppa í dag

honda.is

Nýr Honda CR-V er kominn á götuna. Áreiðanlegur, aflmikill og tæknibúinn, endurhannaður að innan sem utan. Fram- og hliðarloftpúðar, ABS hemlar, ásamt vali um spólvörn, skrikvörn og loftpúðagardínur er meðal þeirra þátta sem tryggja öryggi og aksturseiginleika eins og best verður á kosið. CR-V kemur á 16 tommu felgum með nýtt drifkerfi og endurbætta fjöðrun sem gerir hvern leiðangur leikandi léttan. Hvort sem þú ætlar að skjótast út í búð eða stinga af úr bænum, fjölhæfur CR-V rennir þér léttilega á staðinn. Sestu inn og uppgötvaðu allt rýmið fyrir fjölskylduna, vinina og farangurinn sem fylgir.
Honda CR-V enn betur búinn, ný tækni og ný hönnun á ótrúlega góðu verði.

BERNHARD
Vatnagarðar 24-26 • Sími 520 1100
www.bernhard.is

* Bílasamningur Lýsingar - 30% innborgun og eftirstöðvar á 84 mánuðum. * * Bíll á mynd er CR-V Executive

HÉR & NÚ / SÍA

Umboðsaðilar: Reykjanesbær, Bílavík, sími 421 7800 - Akranes, Bílver, sími 431 1985 - Akureyri, Höldur, sími 461 6020 - Vestmannaeyjar, Bragginn, sími 481 1535

STUÐ MILLI STRÍÐA „Við verðum að fara að hittast“

MARTA MARÍA JÓNASDÓTTIR LÆTUR ERILSAMA DAGA EKKI SLÁ SIG ÚT AF LAGINU.

MYND: HELGI SIGURÐSSON

Í önnum hversdagsins hefur sú hugsun oft læðst að mér hvernig fjölskyldufólk í landinu fer að. Báðir foreldrar vinna fullan vinnudag, vel er hugsað um afkvæmin í flestum tilfellum og allt virðist vera á þokkalegu róli nema hvað foreldrarnir eru svo þreyttir að þeir koma engu í verk nema því allra nauðsynlegasta. Þótt það sé alger klisja að tíminn eða öllu heldur tímaleysið sé að fara með þjóðina í gröfina er þetta samt hinn hreini sannleikur sem magnast upp með hverju árinu. Nánast allir sem ég þekki eru svo uppteknir að maður fær næstum því köfnunartilfinningu þegar þeir lýsa tilveru sinni (þessi fáu skipti sem þeir hafa tíma til þess að gera eitthvað áhugavert eins og að hitta mig). Vinir mínir fá líka örugglega sömu tilfinningu þegar ég kemst á flug með mín áform! Ég er heldur engin undantekning enda snillingur í því að bæta á mig verkefnum. Ég get þó rakið þetta allt saman til hreinnar hvatvísi sem getur heltekið mig þegar mikið liggur við.

Þetta á bæði við um vinnu og félagslíf. Ég fattaði um daginn að lífið myndi líklega ekki breytast og þá ákvað ég að vera róleg í öllum önnunum og gefa mér tíma. Það er nefnilega ekkert eins óþolandi og fólk sem tönglast á því í sífellu hvað það sé upptekið. Þegar ég hitti skemmtilegt fólk á förnum vegi gef ég mér tíma til þess að spjalla, fimm mínútur til eða frá skipta ekki höfuðmáli en gefa manni heilmikið andlega, í það minnsta ef vel liggur á fólkinu. Enda ekkert eins leiðinlegt og setningin „við verðum að fara að hittast“ og hittast svo aldrei. Um daginn las ég lítið viðtal við klára viðskiptakonu. Hún sagðist gera eitthvað skemmtilegt á hverjum degi þótt það væri brjálað að gera. Ég ákvað að tileinka mér þetta og hef kryddstaukinn á lofti daglega og strái eins mörgum kornum og hægt er. ■

myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Överli

GELGJAN

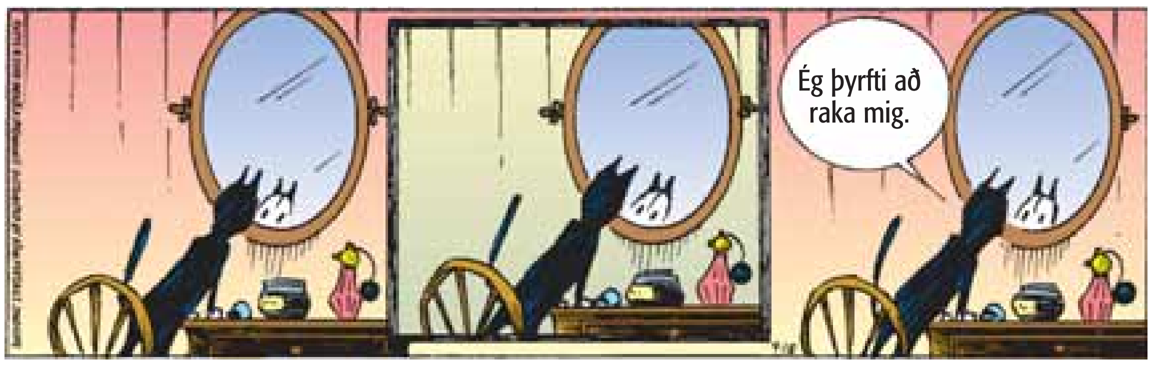
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

PÚ OG PA

Eftir SÖB

KJÖLTURAKKAR

Eftir Patrick McDonnell



BARNALÁN

Eftir Kirkman/Scott

SUDOKU DAGSINS

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölum. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi. Lausnir, ráðleggingar og upplýsingar eru á www.sudoku.com.
Lausn þrautarinnar birtist á sama stað í blaðinu á morgun.

Lausn á gátu gærdagsins

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

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

su|do|ku
© Puzzles by Pappocom

Ertu tilbúinn?
Lendir 01.09.05
SONY
Mögnuð græja!
??.???
Með vélinni fylgir:
• Hágæða stereó heyrnatól með stillingu fyrir hljóðstyrk
• Hlífðartaska fyrir vélina
• 32MB minniskort
• UMD geisladiskur með tónlistar-, kvikmynda- og leikjasýnishornum
Nýtt og væntanlegt á PSP!
BT
Viltu PSP?
Aðalvinningur er PSP + 4 leikir!
× Sendu SMS skeytið **BTC PSD** á númerið **1900!**
× Svaraðu einni spurningu um PlayStation og þú gætir unnið!
× 12. hver vinnur!
SMS LEIKUR
www.bt.is

Mál og menning var að gefa út bókina Skotgrafarvegur eftir finnska rithöfundinn Kari Hotakainen en fyrir hana hlaut hann Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs árið 2004. Höfundurinn er væntanlegur til Íslands á bókmenntahátíð sem haldin verður í Reykjavík nú í september.

menning

menning@frettabladid.is

Sumarið og ástin

Á sumartónleikum Listasafns Sigurjóns Ólafssonar í kvöld syngur Alda Ingibergsdóttir, við undirleik Ólafs Vignis Albertssonar, lög eftir Sveinbjörn Sveinbjörnsson, Jóhann Ó. Haraldsson, Jón Ásgeirsson og Sigfús Halldórsson auk aría eftir ítölsku tónskáldin Giacomo Puccini og Giuseppe Verdi. Tónleikarnir bera yfirskriftina Sumarið og ástin: íslensk og ítölsk sönglist í Listasafni Sigurjóns.

Alda Ingibergsdóttir lauk einsöngvaraprófi frá Söngskólanum í Reykjavík vorið 1994 og framhaldsnámi við Trinity College of Music í London árið 1996. Hún hefur sungið í fjölda ópera hérlendis og árið 2002 kom út diskur með söng hennar sem heitir Ég elska þig. Ólafur Vignir Albertsson píanóleikari lauk burtfararprófi frá Tónlistarskólanum í Reykjavík árið 1961 og starfar nú sem píanóleikari við Söngskólann í Reykjavík.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30. Kaffistofa safnsins er opin eftir tónleika.

Aðgangseyrir er 1500 kr.

ALDA INGIBERGSDÓTTIR OG ÓLAFUR VIGNIR ALBERTSSON Leika á tónleikum í Listasafni Sigurjóns Ólafssonar klukkan 20.30 í kvöld.

> Ekki missa af ...

...tónleikum í **Klink og Bank** klukkan 20.00 í kvöld í tilefni af 30 ára afmæli **Áka Ásgeirssonar**. Leikin verða verk eftir Áka fyrir slagverk og málmblásara. Aðgangur er ókeypis og öllum boðið.

...sumartónleikum í **Listasafni Sigurjóns Ólafssonar** með **Öldu Ingibergsdóttur** og **Ólafi Vigni Albertssyni** klukkan 20.30 í kvöld. Þau leika verk eftir Svenbjörn Svenbjörnsson, Jóhann Ó. Haraldsson, Jón Ásgeirsson og Sigfús Halldórsson sem og aríur eftir ítölsku tónskáldin Giacomo Puccini og Giuseppe Verdi.

...opnun á sýningu **Ólafar Nordal** á ljósmyndaverkum í **Gallerí i8** klukkan 17.00 á fimmtudaginn.

Tangóhátíð í Reykjavík

Tangóhátíð í Reykjavík verður haldin fyrsta til fjórða september. Hátíðin er sem fyrr samstarf Tangófélagsins, Kramhússins og Iðnó og er nú haldin í fjórða sinn.

Hátíðin hefst með glæsibrag í Iðnó á fimmtudagskvöldið 1. september klukkan 21.00. Þá leikur argentínsk-evrópski tangókvartettinn Silencio fyrir dansi og gestakennararnir, þau Cecilia Gonzalez, Pablo Inza, Mariano "Chico" Frumboli og Eugenia Parilla, sem eru frá Argentínu, munu sýna tangó eins og hann gerist bestur.

Á föstudagskvöld verður tangódiskótekarinn og dansarinn Riku Kotrianta frá Svíþjóð við diskótekið í Iðnó. Síðar um kvöldið munu þau Cecilia og Pablo sýna tangódans. Á laugardagskvöld spilar svo hin íslenska tangósveit lýðveldisins fyrir dansinum og eftir miðnætti sýnir eitt vinsælasta tangópar heims, Mariano „Chico“ Frumboli og Eugenia Parilla nokkra dansa. Allir fjórir dansararnir kenna á námskeiðum hátíðarinnar og eru öll framúrskarandi kennarar og dansarar.

Meira um hátíðina er að finna á www.tango.is.

MARIANO „CHICO“ FRUMBOLI OG EUGENIA PARILLA Tangóparið frá Argentínu sýnir og kennir tangódans á tangóhátíð í Reykjavík dagana 1. til 4. september.

BORGARLEIKHÚSIÐ

Leikfélag Reykjavíkur • Listabraut 3, 103 Reykjavík

STÓRA SVIÐ

KALLI Á ÞAKINU

e. Astrid Lindgren
Lau 3/9 kl 14, Su 4/9 kl 14, Su 11/9 kl 14

EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON

Stórtónleikar
Fö 2/9 kl 20 - ***UPPSELT***
Fö 2/9 kl 22:30 - ***UPPSELT***

KYNNING LEIKÁRSINS

Leikur, söngur, dans og léttar veigar
Su 11/9 kl 20
Opið hús og allir velkomnir

NÝJA SVIÐ/LITLA SVIÐ/ÞRIÐJA HÆÐIN

REYKJAVIK DANCE FESTIVAL

Nútímadanshátíð 1.-4. September
Fi 1/9 kl 20
Játningar minnisleysingjans, IM PANZER, Postcards from home
Fö 2/9 kl 20-Crystall, Wake up hate
Lau 3/9 kl 15 og 17-Videoverk í Regnboganum
Su 4/9 kl 14-Heima er best-barnasýning kr. 800
Kl 20-Who is the horse, Love story
Almennt miðaverð kr 2000
Passi á allar sýningarnar kr 4000

ALVEG BRILLJANT SKILNAÐUR

Lau 3/9 kl 20, Fi 8/9 kl. 20, Fö 9/9 kl 20, Lau 10/9 kl 20, Su 11/9 kl 20-uppselt, Fi 15/9 kl. 20

Miðasölusími 568 8000
midasala@borgarleikhus.is
Miðasala á netinu www.borgarleikhus.is
Miðasalan í Borgarleikhúsinu er opin:
10-18 mánudaga og þriðjudaga, 10-20 miðviku-, fimmtu- og föstudaga
12-20 laugardaga og sunnudag

Endurnýjun áskriftarkorta er hafin!

Sala nýrra áskriftarkorta hefst laugardaginn 3. september - Það borgar sig að vera áskrifandi

STÓRA SVIÐIÐ KL. 20:00 **Klaufar og kóngsdætur** mið. 31/8 kl. 20:00 uppselt, sun. 4/9 kl. 14:00, sun. 18/9 kl. 14:00, sun. 25/9 kl. 14:00. **Edith Piaf** fös. 2/9, lau.3/9, sun. 18/9, fim. 22/9, fös. 23/9, lau. 24/9. **Kirsuberjagarðurinn – gestasýning** fim. 8/9, fös. 9/9. **Að eilífu – gestasýning** lau. 10/9, sun. 11/9. **SMÍÐAVERKSTÆÐIÐ KL. 20:00** **Rambó 7** fös. 2/9, lau. 3/9, fös. 11/9, lau. 12/9. **LITLA SVIÐIÐ KL. 20:00** **Koddamaðurinn** fim. 8/9, fös. 9/9, lau. 10/9, sun. 11/9.

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

Miðasalan er opin kl. 13:00-18:00 mánudaga og þriðjudaga. Aðra daga kl.13:00- 20:00. **Símapantanir** frá kl. 10:00 virka daga. midasala@leikhusid.is. **Sími 551-1200**

www.leikhusid.is

SPENNT FYRIR VETRINUM Tinna segir að hugur sé í leikurum og starfsliði Þjóðleikhússins.

Iðandi líf í Þjóðleikhúsinu

Nýr þjóðleikhússtjóri, Tinna Gunnlaugsdóttir, kynnti leikdagskrá vetrarins við hátíðlega athöfn í Þjóðleikhúsinu í gær. Hún segir leikhús allra landsmanna vera klettinn í borgarlandslaginu og kveðst í viðtali við Þóru Karítas vera stolt yfir að vera fyrsta konan í embætti þjóðleikhússtjóra.

„Þetta er viðamikið starf og sem kallar bæði á listræna stjórnun og rekstrarlega,“ segir Tinna Gunnlaugsdóttir þjóðleikhússtjóri en hún kynnti breyttar áherslur og fjölbreytta vetrardagskrá leikhússins á starfsmannafundi í gær. Þó að Tinnu finnist Þjóðleikhúsið hafa staðið undir merkjum sem helsta flaggskip leiklistar í landinu í 55 ár segir hún mikilvægt að óttast ekki breytingar á starfseminni. Nú sé tími til kominn að dusta rykið af húsgögnunum og lofta út í Þjóðleikhúsinu. „Í október þegar mér varð ljóst að ég tæki við starfi leikhússtjóra einbeitti ég mér strax að listrænu hliðinni og fór að huga að leikdagskránni sem við kynntum í gær. Þetta gerði ég til að geta sinnt rekstrarhliðinni meira á fyrstu mánuðunum í nýju starfi,“ segir Tinna en grunninn að breyttum áherslum lagði hún á fundasyrpu með starfsfólki Þjóðleikhússins í sumar. „Í kjölfarið var samþykkt nýtt skipurit í þjóðleikhúsráði sem fól það í sér að nokkur störf voru lögð niður og önnur sköpuð. Millistjórnendur fá aukna ábyrgð svo valddreifing verður meiri. Markmiðið er að hlutirnir geti gengið vel fyrir sig án þess að ég sé með nefið ofan í öllu enda miða þessar breytingar að því að auka skilvirkni og bæta þá þjónustu sem við veitum leikhúsunnendum.“

Kona ljósamaður í fyrsta sinn

Tinna segist vera stolt af því að vera fyrsta konan í embætti þjóðleikhússtjóra en telur erfitt að segja fyrir um hvort það hefur einhverjar augljósar breytingar í för með sér. „Það er þó gaman að segja frá því að nú eru tiltölulega jöfn kynjahlutföll í hópi leikhöfunda og leikstjóra. Ég get líka ekki neitað því að mér finnst sérstaklega ánægjulegt að ég var að ráða konu í ljósadeildina í fyrsta sinn,“ en í tveimur verkum á leikskrá vetrarins verður fókusinn sérstaklega settur á líf og leik kvenna. „Vorsýningin á stóra sviðinu eru 8 konur eftir Robert Thomas. Verkið hefur verið sýnt víða áður og meðal annars var gerð mjög fræg kvikmynd þar sem helstu dívur franskrar kvikmyndagerðar fóru með aðalhlutverkin. Við ætlum að gera okkar útfærslu á verkinu, aðlaga verkið íslenskum veruleika,“ en um staðfæringuna sér Sævar Sigurgeirsson. „Þetta er glæpsamlegur gamanleikur þar sem kvenleikkonur hússins koma til með að njóta sín til hins ýtrasta í félagi við látbragðsleikarann Kristján Ingimarsson, sem gert hefur garðinn frægan í Kaupmannahöfn undanfarin ár. Edda Heiðrún leikstýrir og Sammi í Jagúar mun sjá um að tónlistin verði í djass og fönk stíl.“

Hitt „kvennaverkið“ sem Tinna nefnir er Eldhús eftir máli eftir Völu Þórsdóttur en verkið er tileinkað minningu skáldkonunnar Svövu Jakobsdóttur sem lést á síðasta ári. „Þetta er óður til höfundavers Svövu unnið upp úr nokkrum af þekktustu smásögum hennar. Svava var, eins og margir vita, á margan hátt á undan sinni samtíð og í sínum hugmyndaheimi er hún mikið að velta fyrir sér stöðu konunnar.“

Óvissuferðir um leikhúsið

Tinna segist ætla að leggja mikla áherslu á þjónustu og uppeldishlutverk Þjóðleikhússins. „Ég vil opna leikhúsið og hafa allt iðandi af lífi frá leikhúslofti og niður í kjallara,“ en meðal annars verður menningarstarfsemi Leikhúskjallarans endurvakin. Áætlað er að fjölbreytta dagskrá verði að finna þar flestöll kvöld vikunnar en leikarinn Örn Árnason er þar nýskipaður menningarstjóri. „Meðal skemmtilegra nýjunga verður ævintýraleikrit fyrir börn sem við stefnum á að verði árlegt ævintýri,“ segir Tinna en höfundurinn Þorvaldur Þorsteinsson hefur unnið að jólaverki sem er spunnið út frá jólasveinavísum Jóhannesar úr Kötlum. Þórhallur Sigurðsson leikstýrir ævintýrinu en stefnt er á að sýningin verði nokkurs konar óvissuferð um Þjóðleikhúsið. „Þessi sýning verður með óhefðbundnu sniði því fyrri hluti leikritsins hefst upp á leikhúsloftinu. Þar fylgjast krakkarnir með verkinu en svo verður farið út á þak og niður bakstigann alveg niður í kjallara þar sem síðari hluti leikritsins verður sýndur.“

Íslenskur samtími, virkjanir og mótmæli

Í október verður nýtt íslenskt verk, Frelsi eftir Hrund Ólafsdóttur, frumsýnt á Smíðaverkstæðinu. „Verkið fjallar um hóp reykvískra ungmenna sem telja sig hafa málstað sem þeir vilja koma á framfæri. Við fylgjumst með aðferðunum sem þeir nota og áhorfandinn verður að meta hvort verkið er um venjulega unglinga í reykvískum samtíma, mótmælendur eða terrorista.“

Mótmælendur og virkjanir haldast í hendur en í febrúar verður verkið Virkjunin eftir Elfriede Jelinek frumsýnt á stóra sviðinu. „Höfundurinn Elfriede Jelinek fékk nóbelinn í bókmenntum á síðasta ári en verkið er austurrískt og segir frá reynslu Austurríkismanna á virkjunum á 3. áratug síðustu aldar. Verkið dregur upp sýn af mannvirkjaárattu mannsins og þörf hans til að hefja sig yfir og sigra náttúruna. Við teljum að Virkjunin kalli fram spurningar áþekkar þeim sem við höfum spurt okkur að í tengslum við Kárahnjúka.“

Tinna lofar líka kraftmikilli sýningu í maí þegar Ragnarök 2010 eftir leikstjórann Cristoph Schlingensief verður sýnt á stóra sviðinu í samvinnu við Listahátíð í Reykjavík.

Fyrsta frumsýning vetrarins er verkið Halldór í Hollywood eftir Ólaf Hauk Símonarson. Verkið byggir á Ameríkuárum Laxness og leikarinn Atli Rafn Sigurðarson kemur til með að spreyta sig á hlutverki skáldsins. Ágústa Skúladóttir leikstýrir verkinu en Árni Heiðar sér um tónlistarstjórn.

Jólasýning Þjóðleikhússins er Túskildingsóperan eftir Bertolt Brecht og Kurt Weill í þýðingu Davíðs Þórs Jónssonar en Stefán Jónsson kemur til með að leikstýra sýningunni.

Auk frumsýninga á nýjum verkum í vetur verður boðið upp á erlendar og innlendar gestasýningar í Þjóðleikhúsinu og fræðsludeildin verður á faraldsfæti. „Frá Moskvu kemur Alexej Borodin með klassíska uppfærslu á Kirsuberjagarðinum eftir Anton Tsjekov aðra helgina í september, en að auki mun leikhópurinn sýna leikritið „Að eilífu“ eftir Árna Ibsen, en sú sýning hefur gengið fyrir fullu húsi í Moskvu í tvö ár. Við fáum barnaballet frá Konunglega leikhúsinu í Kaupmannahöfn og sjálf verðum við talsvert á ferðinni líka. Við verðum til dæmis aftur með verk Hávars Sigurjónssonar, Grjótaharðir, á fjölunum. Í maí var verkið sýnt á Litla-Hrauni og tekin var upp heimildarmynd í kjölfarið. Stefnt er á að fara með sýninguna í grunnskóla og skapa umræður tengdar heimildarmyndinni,“ segir Tinna og tekur það fram að í anda þessa verkefnis vilji hún halda áfram að láta leita allra leiða til að færa leikhúsið nær fólkinu í landinu. „Það er hugur í fólkinu í húsinu. Ég er mjög spennt yfir að takast á við starfið og vona að áhorfendur hlakki til að mæta í leikhúsið.“ ■

Skrifar fyrir umheiminn

Fimmta vinjettubók Ármanns Reynissonar er að koma út um þessar mundir. Ármann var að ljúka við að skrifa sögu í sjöttu Vinjettubókina sína þegar blaðamaður hafði samband við hann; sagan fjallar um Sælgætiskónginn. „Ég sest að skriftum eldsnemma, eins og í morgun, og svo skrifa ég sögu á nokkrum klukkutímum, en þá er hugarorkan líka búin og mér nýtist ekki það sem eftir lifir dags til stórra verka. Ég skrifa alltaf á morgnana. Ef ég les blöðin áður en ég fer að skrifa get ég ekki skrifað því þá er ég búinn að raska hugarró minni. Að sama skapi get ég ekki borðað mikið áður en ég fer að skrifa, fæ mér alltaf einfaldan morgunmat og svo mangóte meðan ég skrifa,“ segir Ármann og bætir við að hann skrifi oftast ekki meira en tvær sögur á viku. „Eftir að ég hef skrifað eina sögu tekur það mig um fjóra til fimm daga að hlaða batteríin upp á nýtt.“

Á kápu nýju bókarinnar er mynd af listaverki eftir Huldu Hákon. Á listaverkinu stendur „There is only one Titus Bramble“ en Titus þessi er kraftalegur miðvörður í Newcastle United í ensku úrvalsdeildinni í knattspyrnu. Ármann segir þó að Bramble þessi komi ekki við sögu í nýju bókinni hans en að myndefnið á kápunni hafi skírskotun til innihalds bókarinnar því hún sé nútímalegri en fyrri bækur hans. „Þessi bók er á vissan hátt öðruvísi en hinar bækurnar mínar. Í þessari bók er ég með nútímalegar dæmisögur úr samtímanum í anda Biblíunnar. Ég legg mikið upp úr fjölbreytileika í hverri bók minni því ég er að glíma við lífið í öllum sínum fjölbreytileika. Þar eru sögur um Mývatn, Herðubreið og Dimmuborgir sem og Zürich, London og Salzburg,“ segir Ármann og skýtur því að að einnig sé þar saga af pítsusendli. Eitt af meginstefjum Ármanns í bókinni er hugleiðingar um það hvernig sé að missa maka sinn, verða ekkja eða ekkill, en annað stef er sögur úr kirkjum landsins sem snúa að öðru en helgihaldi.

Bókin er tvítyngd eins og fyrri bækur Ármanns og er það Martin Regal sem þýðir yfir á ensku. „Ástæðan fyrir því að ég hef bækurnar mínar á tveimur tungumálum er sú að ég bað Martin að gefa mér álit sitt á fyrstu bókinni og honum fannst sögurnar svo áhugaverðar að hann hefur þýtt bækurnar æ síðan. En það er líka önnur ástæða fyrir þessu og hún er sú að ég er ekki eingöngu að skrifa fyrir fámenna bókmenntaelítu í Reykjavík heldur einnig fyrir umheiminn,“ segir Ármann.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

ÁRMANN REYNISSON Fimmta vinjettubók hans er að koma út en sökum mikillar eftirspurnar hefur Ármann ákveðið að reyna að gefa út fjórar vinjettubækur til viðbótar. Um þrjú þúsund manns eru áskrifendur að bókunum hans.

Um þrjú þúsund manns eru áskrifendur að bókum Ármanns, sem hann selur mikið af á netinu og símleiðis. Fyrir skömmu komu fjórar fyrstu bækur hans út í gjafaöskju og segist Ármann hafa ætlað að láta þar við sitja en sökum mikillar eftirspurnar stefni hann nú að því að skrifa fjórar bækur til viðbótar. „Það væri ánægjulegt ef mér tækist að gefa út fjórar bækur í viðbót og þá í séröskju. Síðan er aldrei að vita upp á hverju ég tek,“ segir Ármann, enda þykir hann uppátækjasamur með afbrigðum.

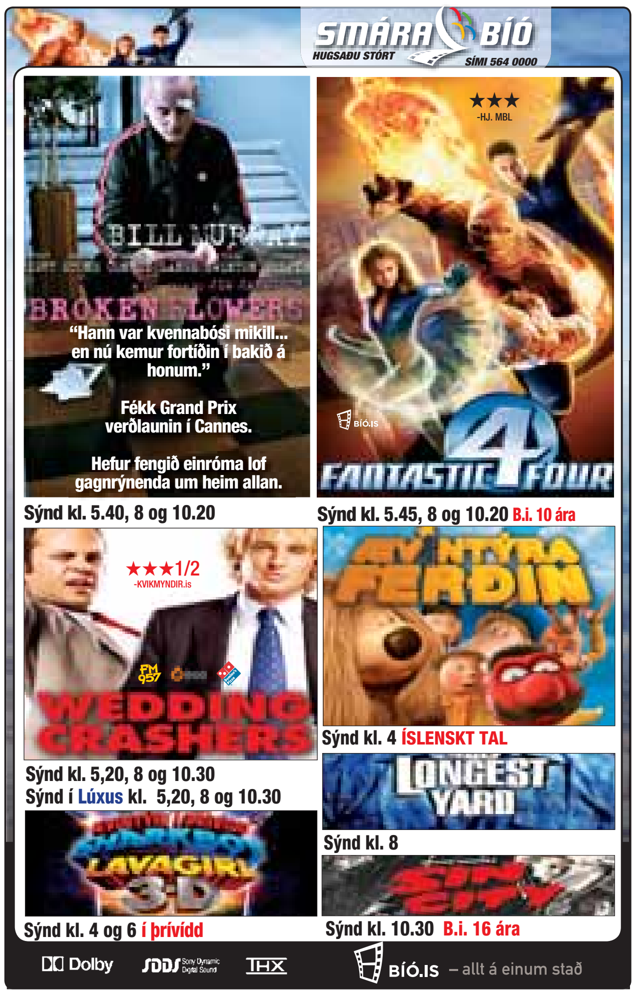
Áhugasamir geta pantað bækur Ármanns á netsíðunni www.armannr.com ■

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

Síminn

HAHAHAHAHAHAHAHAHA

Ótrúleg uppátæki Strákanna, mánudaga - fimmtudaga kl. 20.



Lætur símanúmerið sitt fylgja með

Það líður vonandi ekki á löngu þar til við fáum að heyra frá rapparanum Mike Jones. Hljómplötufyrirtækið Swisahouse records gefur plötuna út en hans fyrsta plata kom út 19. apríl á þessu ári og nefnist Who is Mike Jones. Platan komst meðal annars í þriðja sæti á Billboard-listanum og náði fyrsta sæti á r&b- og Hipphopp-listanum vestanhafs. Mike Jones hefur gert það gott um öll Bandaríkin undanfarna mánuði með lagi sínu Still tippin og þykir mjög efnilegur á sínu sviði. Hann kemur frá Houston og er þekktur fyrir það að segja nafn sitt í sífellu til þess að kynna sig og tónlist sína. „Það gerir þetta engin fyrir mann," segir kappinn sem á það einnig til að láta símanúmer sitt fylgja með í textum sínum. Mike Jones segist fá um 15.000 símtöl á dag og kippir sér lítið upp við það. Þetta er víst allt hluti af leiknum. ■

MIKE JONES Rappari frá Houston sér um að kynna sig sjálfur.

Skór Bjarkar til sölu

Það er margt skrítið í kýrhausnum þegar kemur að vefnum. Þar er hægt að kaupa nánast allt milli himins og jarðar. Nú geta aðdáendur Bjarkar Guðmundsdóttur til að mynda fest kaup á skó hennar á ebay. Á heimasíðu uppboðsvefsins kemur fram að einhver hafi „náð" í skóinn í teiti á Íslandi. Þá er tekið fram að skórinn sé í fullkomlega góðu ásigkomulagi og fyrsta boð sé um þúsund dollarar eða rúmlega 63 þúsund krónur. ■

SKÓRINN Þessi forláta skór er nú til sölu á ebay.

Schneider skammaður

Þrátt fyrir að Rob Schneider hafi verið meðhöndlaður eins og stórstjarna þegar hann kom hingað til lands virðast landar hans ekki á eitt sáttir. Kvikmyndarýnirinn Roger Ebert fer engum silkihöndum um nýjustu myndina, Deuce Bigalow 2: European Gigolo. Á heimasíðu sinni segir Roger að „Deuce Bigalow sé svo áþreifanlega vond að það sé eins og hún ætli sér að kvelja áhorfandann."

Í lokin segir Ebert frá deilum Schneiders sem hann átti við annan gagnrýnanda. Þar átti Schneider að hafa hellt sér yfir gagnrýnandann og birt álit sitt á heilsíðu í LA Times yfir manninn með þeim orðum að sá rýnir hefði aldrei unnið neitt. Ebert bendir á í lokin í sínum dómi að hann hafi fengið Pulitzer-verðlaun og segir: „Schneider, myndirnar þínar eru arfaslakar." ■

ROB SCHNEIDER Rob var borinn á kóngastóli hér heima en hefur fengið heldur óblíðar viðtökur vestra.

COLDPLAY Hljómsveitin Coldplay vill fara í hljóðver sem fyrst til þess að taka upp nýtt efni.

Ný plata á næsta ári?

Svo gæti farið að breska hljómsveitin Coldplay gefi út nýja plötu strax á næsta ári. Síðasta plata sveitarinnar, X&Y, kom út í byrjun sumars og hefur notið mikillar hylli víða um heim.

Að sögn Dave Holmes, tónleikaskipuleggjara Coldplay, er sveitin á leið í tónleikaferð um Norður-Ameríku í febrúar á næsta ári og hugsanlega gæti önnur plata verið á leiðinni í framhaldinu. „Þeir eru æstir í að fara aftur í hljóðver og gera nýja plötu. Þeir eiga fullt af lögum. Á næsta ári skipuleggjum við tónleikaferð eftir því hvenær þeir verða í hljóðveri," sagði Holmes. ■

Þriðja rothöggið?

[TÓNLIST]
UMSÖGN

Ef það hefur einhvern tímann verið gerð tónlist sem er eins og hönnuð fyrir Fashion TV eða skrokkabrautir tískusýninga þá er það núna. Að hlusta á þessa plötu hefur nánast sömu áhrif á ímyndaraflið og að fletta í gegnum tískublaðabunka vinkonu sinnar. Allt virkilega stílfært, sexí og smart. Á ljósmyndum er söngkona dúettsins Allison Goldfrapp meira að segja byrjuð að spila meira og meira út á fegurð sína. Þau eru greinilega ekki hrædd við poppið. Þau eru komin helvíti langt frá þeirri angurværu fegurð sem einkenndi fyrstu plötu þeirra Felt Mountain. Goldfrapp minnir ekki baun lengur á Portishead en svipar mun frekar í dag til Kylie Minogue. Ég veit ekki með ykkur, en ég hef lengi verið aðdáandi Kylie og kann því vel að meta víraðar grúskaratilraunir Goldfrapp við tölvupoppið.

Tónlistin hér er ekki svo ýkja langt frá tónlistinni á síðustu plötu, Black Cherry, en hér sýnir dúettinn styrk sinn í poppsmíðum. Auk þess er búið að bæta inn slettu af glamrokki, án gítarsins þó... ótrúlegt en satt. Lög á borð við fyrstu smáskífuna Ohh La La og Fly Me Away spanna svo vítt svið að þau ættu bæði fullt erindi á gólfinu á Kaffibarnum og FM957. Það ætti að gefa stúlkunni medalíu fyrir að ná að afreka það. Önnur lög eru fáránlega sexí, eins og Slide In.

Ég er þó ekki viss um að Allison Goldfrapp beri það með sér að verða stjarna. Til þess þykir hún eflaust hafa of sérstætt útlit og stíll hennar þykir líklegast aðeins „út á kanti“, sama hvað það nú þýðir?

En fyrir mér verður hún alltaf stjarna, hún skín að minnsta kosti varla mikið bjartar en hún gerir akkúrat þessa daganna. Supernature gerir allt það sem góð poppplata á að gera, að fanga nú-ið, kreista það og hafa gaman að því.

Birgir Örn Steinarsson

GOLDFRAPP:
SUPERNATURE

NIÐURSTAÐA: Dúettinn Goldfrapp virðist ekki geta gert mistök og þriðja breiðskífa þeirra er enn ein snilldarplatan. Ótrúlega laus og liðug og hvetjandi. Gæðadúett sem á alla þá velgengni sem hans bíður, skilið.

Rokksöngvari handtekinn

Les McKeown, aðalsöngvari hljómsveitarinnar Bay City Rollers, var handtekinn í Essex á Englandi nýlega fyrir eiturlyfjasölu en hefur nú verið látinn laus gegn tryggingu. Bay City Rollers gerði garðinn frægan á áttunda áratugnum með lögum á borð við Bye Bye Baby og sérstökum klæðaburði sínum, en liðsmenn sveitarinnar gengu ætíð í köflóttum fötum upp á skoskan máta, enda allir frá Skotlandi.

McKeown hefur undanfarin ár reynt að endurvekja tónlistarferil sinn, með heldur slökum árangri. Síðasta tónleikaferð hans var nú í vor, Blast From the Past tónleikaferð númer þrjú. Heldur dræm mæting var á tónleikana.

LES MCKEOWN var handtekinn fyrir eiturlyfjasölu.

Syngur á nýju sviði

Tónleikar breska söngvarans Joe Cocker á fimmtudaginn verða þeir fyrstu sem verða haldnir í Laugardalshöll eftir endurbæturnar sem hafa staðið þar yfir í sumar.

Meðal annars er búið að hækka sviðið auk þess sem tónleikahaldarar hafa bætt tveimur risaskjáum hvor sínum megin við sviðið svo að tónleikagestir geti fylgst betur með því sem fer fram. Á meðal slagara sem talið er að Cocker syngi á tónleikunum eru Summer in the City, One eftir U2, Unchain My Hearth, With a Little Help from my Friends og You Are so Beautiful.

Cocker hefur verið einn vinsælasti söngvari heims allt frá því að hann sló í gegn á Woodstock árið 1969. Hann er í tónleikaferð til þess að fylgja eftir nýjustu plötu sinni, Heart & Soul, þar sem hann flytur ýmis lög á sinni einstæða hátt. Á meðal laga á plötunni eru One, Everybody Hurts eftir R.E.M. og Jealous Guy eftir John Lennon.

Uppselt er í stúku á tónleikana en enn eru til miðar í stæði. Miðasala fer fram í Skífunni, á concert.is eða í síma 511 2255.

JOE COCKER Söngvarinn Joe Cocker er að fylgja eftir sinni nýjustu plötu, Heart & Soul.

ÚR BÍÓHEIMUM

Í hvaða kvikmynd hljómaði þessi setning:

„Seems there are Irish people everywhere, or people who want to be."

Svar:
Eddie Scrap-Iron Dupris í kvikmyndinni
The Million Dollar Baby árið 2004

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ ÞÓRDÍS LILJA GUNNARSDÓTTIR FÆR MARTRAÐIR AF ÓTRYGGÐ SJÓNVARPSFÍGÚRANNA.

Karlasvelt Teri stelur hetjunni minni

Ég hrökk upp af hroðalegri martröð í morgun, sem ég skrifa alfarið á sjónvarpsgláp mitt undanfarin kvöld. Soralegt sjónvarpsefni er farið að bora sig langt inn í undirmeðvitundina og valda mér ónotalegum skráveifum. Gera mig tortryggnari en ég á almennt ættir til.

Dreymdi sem sagt að hávaxna hetjan léti ágenga kerlingu með andlit og tuttugu kílóum þyngri líkama Teri Hatcher dobbla sig í dónalegan bíltúr með þeim afleiðingum að hann gleymdi mér um aldur og ævi. Þarna tel ég víst að Teri hafi laumað sér í drauma mína og stolið kærastanum vegna þess að ég sagði að mér fyndist hún of mjó í endursýningum þáttanna, en hann sagði að hún væri flott svona. Þar með var komið fyrsta elementið í martröðina.

Kvöldið áður hafði ég horft á spjallþátt Opruh þar sem hún ræddi við átta karlpunga sem allir höfðu marghaldið framhjá eiginkonum sínum og réttlættu gjörðir sínar með háværum amen-kór til að styrkja hvern annan. Sögðu að 99,99% karla héldu framhjá þegar það byðist og þeir sem ekki viðurkenndu ótryggðina væru að ljúga.

Uss! Ekki góðar fréttir fyrir mig sem er annálað tortryggniströll og þar með kominn sprækur eldiviður í ljótar draumfarir.

Til að fullkomna martröðina var subbuskapurinn í breska húsmæðraþættinum „Í hár saman", þar sem allir höfðu einhvern tímann verið með öllum og enn að plotta bullandi óheilindi og framhjáhald. Úr þessu voðalega sjónvarpsefni var kominn andstyggilegur vellingur af taugaveiklandi hugsunum í saklausan kollinn minn, sem nú þorir varla að leggjast til hvílu.

En það þýðir víst lítið að vera skræfa gagnvart dagskrá sjónvarpsstöðvanna, sem þó ætti að endurspegla lífsins gang. Maður verður að trúa að manni hafi hlotnast það besta. Að 0,01 prósentið hafi falist í lyklinum sem passaði í skráargat hjartans.

▶ 22.20 *Drama*

ROSE OG MALONEY

▶ 22.00 *Spenna*

LAX

▶ 19.00 *Lífsstíll*

VEGGFÓÐUR

▶ 22.50 *Spjall*

JAY LENO

▶ 18.35 *Íþróttir*

LEEDS - CRYSTAL PALACE

SJÓNVARPIÐ

17.05 Leiðarljós **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Músasjónvarpið (7:13)

18.30 Allt um dýrin (1:25) (All About Animals) Breskur dýralífsþáttur.
19.00 Fréttir og íþróttir
19.35 Kastljósið
20.00 Everwood (20:22) (Everwood II)
20.45 Stríðsárin á Íslandi (5:6) 10. maí síðastliðinn voru liðin 65 ár frá því að breski herinn gekk á land á Íslandi. Sjónvarpið endursýnir nú flokk heimildamynda sem gerður var árið 1990.
22.00 Tíufréttir
▶ **22.20 Rose og Maloney (6:8)** (Rose and Maloney) Bresk þáttaröð um rannsóknarlögreglukonuna Rose og félaga hennar Maloney sem glíma við dularfull sakamál. Hver saga er sögð í tveimur þáttum.

23.10 Málsvörn (26:29) **23.55** Kastljósið **0.20** Dagskrárlok

STÖÐ 2

6.58 Ísland í bítið **9.00** Bold and the Beautiful **9.20** Í fínu formi **9.35** Oprah Winfrey **10.20** Ísland í bítið

12.20 Neighbours **12.45** Í fínu formi **13.00** Perfect Strangers **13.25** Married to the Kellys (e) **13.50** Kóngur um stund **14.15** Extreme Makeover (e) **15.00** Monk **16.00** Barnatími Stöðvar 2 **17.53** Neighbours **18.18** Ísland í dag

18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Ísland í dag
19.35 The Simpsons (11:25)
20.00 Strákarnir
20.30 Fear Factor (20:31)
21.15 Eyes (8:12) Judd Risk Mangement er ekkert venjulegt fyrirtæki. Harlan Judd og félagar leysa málin fyrir fólk sem af einhverjum ástæðum vill ekki leita á náðir lögreglunnar.
▶ **22.00 LAX (5:13)** Myndaflokkur sem gerist á alþjóðlega flugvellinum í Los Angeles, LAX. Um flugvöllinn fara árlega milljónir farþega og stjórnendur hans hafa í mörg horn að líta. Öryggismálin eru í öndvegi enda vofir ógn hryðjuverka stöðugt yfir.
22.45 Crossing Jordan (1:22)

23.30 About Adam (Bönnuð börnum) **1.05** Gossip **3.15** Fréttir og Ísland í dag **4.35** Ísland í bítið **6.15** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

SIRKUS

18.30 Fréttir Stöðvar 2
▶ **19.00 Veggfóður** Hönnunar og lífstíls þáttur.
20.00 Joan Of Arcadia (9:23) (St. Joan) Sagan af Jóhönnu af Örk færð í nútímann.
21.00 The Cut (1:13) Það er enginn annar en Tommy Hilfiger sem er hönnuðurinn að þessum raunveruleikaþætti en hann er eitt þekktasta vörumerkið í tískuheiminum í dag. Sextán manns berjast um að ná hylli Hilfiger í hinum ýmsu verkefnum sem eru lögð fyrir hópinn, allt frá fatahönnun til markaðsmála.
22.00 Kvöldþátturinn Beinskeyttur spjall- og skemmtiþáttur.
22.40 David Letterman

23.30 Rescue Me (9:13) **0.20** Kvöldþátturinn

SKJÁREINN

17.45 Cheers **18.15** The O.C. (e)

19.15 Þak yfir höfuðið (e)
19.30 According to Jim (e)
20.00 The Restaurant 2 - Ný þáttaröð Veruleikaþáttur og framhald á þáttaröðinni sem sýnd var síðasta sumar.
20.50 Þak yfir höfuðið Umsjón hefur Hlynur Sigurðsson.
21.00 Brúðkaupsþátturinn Já Sjötta sumarið í röð fylgist Elín María Björnsdóttir með fólki sem hyggst ganga í hjónaband.
22.00 CSI: Miami - lokaþáttur Lögreglumaður er drepinn þegar hann stoppar ökumann. Eina vitnið er maður sem sat í bílnum með löggunni, en eftir morðið er vitnið hvergi sjáanlegt.
▶ **22.50 Jay Leno**

23.40 The Contender (e) **0.35** Cheers (e) **1.00** NÁTTHRAFNAR **1.00** The O.C. **1.45** The L Word **2.30** Óstöðvandi tónlist

SÝN

besta sætið

7.00 Olíssport

17.40 Bestu bikarmörkin

▶ **18.35 Enski boltinn** (Leeds - Crystal Palace) Bein útsending frá leik Leeds United og Crystal Palace á Elland Road. Eftir slæmt gengi í fyrra ætlar Jórvíkurliðið sér stóra hluti á þessu keppnistímabili.
20.40 2005 AVP Pro Beach Volleyball (Strandblak)
21.30 Mótorsport 2005 Ítarleg umfjöllun um íslenskar akstursíþróttir.
22.00 Olíssport Fjallað er um helstu íþróttaviðburði heima og erlendis.
22.30 Enski boltinn (Leeds - Crystal Palace) Útsending frá leik Leeds United og Crystal Palace á Elland Road. Eftir slæmt gengi í fyrra ætlar Jórvíkurliðið sér stóra hluti á þessu keppnistímabili.

0.10 Ensku mörkin

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 Solaris (B. börnum) **8.00** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **10.00** A Rumor of Angels **12.00** A View From the Top **14.00** Down With Love **16.00** Spy Kids 2: The Island of Lost Dreams **18.00** A Rumor of Angels **20.00** Down With Love **22.00** In America (B. börnum) **0.00** A View From the Top **2.00** Solaris (B. börnum) **4.00** In America (B. börnum)

OMEGA

7.00 Joyce Meyer **7.30** Benny Hinn **8.00** Dr. David Cho **8.30** Acts Full Gospel **9.00** Ron Phillips **9.30** Blandað efni **10.00** Joyce Meyer **10.30** Freddie Filmore **11.00** Samverustund (e) **12.00** Kvöldljós **13.00** Joyce Meyer **13.30** Blandað efni **14.30** Gunnar Þorsteinsson **15.00** Believers Christian Fellowship **16.00** Joyce Meyer **16.30** Blandað efni **17.00** Fíladelfía (e) **18.00** Dr. David Cho **18.30** Joyce Meyer **19.00** Fréttir á ensku **20.00** Samverustund (e) **21.00** Dr. David Cho **21.30** Freddie Filmore **22.00** Joyce Meyer **22.30** Blandað efni **23.00** CBN fréttastofan – fréttir á ensku **0.00** Nætursjónvarp

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** Love is in the Heir **13.00** The E! True Hollywood Story **14.00** Style Star **14.30** Hotspot Hollywood Roosevelt Hotel **15.00** The Daily Blend **16.00** The E! True Hollywood Story **17.00** Jackie Collins Presents **18.00** E! News **18.30** The Soup **19.00** Uncut **20.00** Hotspot Hollywood Roosevelt Hotel **20.30** My Crazy Life **21.00** The Soup **21.30** Party @ the Palms **22.00** Wild On **23.00** E! News **23.30** Hotspot Hollywood Roosevelt Hotel **0.00** Wild On **1.00** The E! True Hollywood Story

AKSJÓN

7.15 Korter

ENSKI BOLTINN

14.00 WBA - Birmingham frá 27.08. **16.00** Fulham - Everton frá 27.08. **18.00** West Ham - Bolton frá 27.08. **20.00** Þrumuskot (e) **21.00** Að leikslokum (e)
22.00 Middlesbrough - Charlton frá 28.08. **0.00** Man. City – Portsmouth frá 27.08. **2.00** Dagskrárlok

Laugardaginn 3. september kl. 12:30

getur fjölskyldan látið gular plastendur keppa í sundi niður Elliðaárnar. Þú getur keypt miða og önd á 1.000 kr. hjá **Body Shop**, **Pizza Hut**, á bensínstöðvum **OLÍS** á höfuðborgarsvæðinu eða á skrifstofu **UMFÍ**, Fellsmúla 26, fram að leiknum. Með hverri önd fylgir númeraður lukkumiði. Fyrstu verðlaun eru ferðavinningur frá Heimsferðum, en auk þess eru margir góðir vinningar. Ýmislegt fleira verður um að vera á Andfjöri í Elliðaárdal.

Sölustaðir fyrir plastendur og lukkumiða:

THE BODY SHOP

Andafjör

í Elliðaárdal

Skemmtilegur fjölskylduleikur

Þú færð önd hjá Body shop, Olís, Pizza Hut og UMFÍ

Blátt áfram er forvarnarverkefni **Ungmennafélags Íslands** gegn kynferðislegu ofbeldi á börnum á Íslandi. Markmið ANDAFJÖRS er að fjölskyldan ræði þessi mál blátt áfram og í dagsljósinu. Heimasíða verkefnisins er **www.blattafram.is**

BLÁTT ÁFRAM!
Blátt áfram er verkefni UMFÍ

VIÐ MÆLUM MEÐ...

The Cut — **Sirkus kl. 21.00**

16 keppendur keppa um hylli Tommy Hilfiger.

Úr fátækt í ríkidæmi

Tískukóngurinn Tommy Hilfiger er hugmyndasmiðurinn á bak við þáttinn, þar sem leit er gerð að framúrskarandi hönnuði. Þrautaganga Hilfigers sjálfs í lífinu, þar sem hann vann sig upp úr mikilli fátækt, er grunnurinn að keppninni og keppendur eru 16 manns sem þurfa að ganga hratt í gegnum æviskeið Hilfigers. Á leiðinni leysa þau ýmis vandamál, allt frá fatahönnun til markaðsmála. Vinningshafinn mun fá tækifæri til að hanna sína eigin línu í nafni Tommy Hilfiger.

TALSTÖÐIN FM 90,9

7.03 Morgunútvarpið **9.03** Margrætt með Ragnheiði Gyðu Jónsdóttur. **10.03** Morgunstund með Sigurði G. Tómassyni.

12.15 Hádegisútvarpið – Fréttatengt efni. **13.01** Hrafnaþing **14.03** Fótboltavikan með Hansa **15.03** Allt og sumt **17.59** Á kassanum. Illugi Jökulsson.

18.30 Fréttir Stöðvar 2 **19.00** Ísland í dag **19.30** Úrval úr Morgunútvarpi e. **20.00** Margrætt meðe. **21.00** Morgunstund e. **22.00** Á kassanum e. **22.30** Hádegisútvarpið e. **23.00** Úrval úr Allt & sumt e. **0.00** Hrafnaþing Ingva Hrafns e.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

7.05 Árla dags **7.30** Morgunvaktin **9.05** Laufskálinn **9.40** Sögumenn samtímans **9.50** Morgunleikfimi **10.13** Sáðmenn söngvanna **11.03** Samfélagið í nærmynd

13.00 Sakamál., Vægðarleysi **13.15** Sumarstef **14.03** Útvarpssagan: Hús úr húsi **14.30** Ekki hlusta á þetta **15.03** Hljómsveit Reykjavíkur **16.13** Hlaupanótan

17.03 Víðsjá **18.25** Spegillinn **19.00** Vitinn **19.30** Laufskálinn **20.05** Trúbadorar og tignar **21.00** Á sumar-göngu **21.55** Orð kvöldsins **22.15** Kvöldsagan, Heimaeyjarfólkið **23.00** Fnykur

RÁS 2 FM 90,1/99,9

7.30 Morgunvaktin **8.30** Einn og hálfur með Gesti Einari Jónassyni **10.03** Brot úr degi

12.20 Hádegisfréttir **12.45** Poppland **16.10** Dægurmálaútvarp Rásar 2

18.00 Kvöldfréttir **18.25** Spegillinn **19.00** Sjónvarpsfréttir og Kastljósið **20.00** Músík og sport **22.10** Rokkland

0.10 Ljúfir næturtónar

BYLGJAN FM 98,9

5.00 Reykjavík Síðdegis. **7.00** Ísland Í Bítið **9.00** Ívar Guðmundsson

12.00 Hádegisfréttir **12.20** Óskalagahádegi Bylgjunnar **13.00** Bjarni Arason **16.00** Reykjavík Síðdegis

18.30 Kvöldfréttir og Ísland Í Dag. **19.30** Bragi Guðmundsson - Með Ástarkveðju

ÚTVARP SAGA FM 99,4

8.00 Arnþrúður Karlsdóttir **10.00** Rósa Ingólfsdóttir **11.00** Bláhornið **12.25** Meinhornið **14.00** Kjartan G. **15.00** Hildur H **17.00** Gústaf Nielsson **18.00** Meinhornið **19.00** Bláhornið **20.00** Arnþrúður Karlsdóttir **22.00** Rósa Ingólfsdóttir **23.00** Kjartan G. **0.00** Hildur H **1.00** Kynjastríðið **2.00** Gústaf Nielsson **3.00** Rósa Ingólfsdóttir **4.00** Kjartan G. **5.00** Arnþrúður Karlsdóttir

AÐRAR STÖÐVAR

FM 95,7 Effemm / Zúúber tónlistarstöðin
FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp
FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni
FM 96,7 Létt / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bítið í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 104,5 Radíó Reykjavík / Tónlist og afþreying

ERLENDAR STÖÐVAR

SKY NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

CNN INTERNATIONAL
Fréttir allan sólarhringinn.

FOX NEWS
Fréttir allan sólarhringinn.

EUROSPORT
13.00 Cycling: Tour of Spain **15.15** Tennis: Grand Slam Tournament US Open

BBC PRIME
12.05 Hetty Wainthropp Investigates **13.00** Teletubbies **13.25** Tweenies **13.45** Fimbles **14.05** Balamory **14.25** Step Inside **14.35** Ace Lightning **15.00** Antiques Roadshow **15.30** Vets in Practice **16.00** Animal Park **17.00** Bargain Hunt **17.30** EastEnders **18.00** The Abyss **19.00** Sahara **20.00** 50 Things to Do Before You Die **21.00** Casualty **21.50** Holby City **23.00** Arthur Miller **0.00** Charlotte Bronté Unmasked **1.00** Coriolanus

NATIONAL GEOGRAPHIC
12.00 Big Cat Crisis **13.00** The Sea Hunters: the Search for Tonquin and Isabella **14.00** Air Crash Investigation: Blow Out [ad] **15.00** Seconds from Disaster: Fire On the Star **16.00** Battlefront: Battle On Kwajalein **16.30** Battlefront: Burma - the Forgotten Front **17.00** Animal Nightmares: Frogs **17.30** Monkey Business **18.00** Big Cat Crisis *living Wild* **19.00** When Expeditions Go Wrong: Lost in Space **20.00** Air Crash Investigation: Wounded Bird **21.00** Seconds from Disaster: Derailment At Eschede **22.00** The Sea Hunters: the Search for the Bonhomme Richard **23.00** Air Crash Investigation: Wounded Bird **0.00** Seconds from Disaster: Derailment At Eschede

ANIMAL PLANET
12.00 The Lost Elephants of Timbuktu **13.00** Pet Star **14.00** Animal Precinct **15.00** Pet Rescue **15.30** Wildlife SOS **16.00** Amazing Animal Videos **16.30** Big Cat Diary **17.00** Monkey Business **17.30** Animals A-Z **18.00** Weird Nature **18.30** Nightmares of Nature **19.00** The Real Spiderman **20.00** Crocodile Hunter **21.00** Animal Cops Houston **22.00** Monkey Business **22.30** Animals A-Z **23.00** Pet Rescue **23.30** Wildlife SOS **0.00** The Real Spiderman **1.00** Weird Nature

DISCOVERY
12.00 Rex Hunt Fishing Adventures **12.30** Hooked on Fishing **13.00** Super Structures **14.00** Extreme Machines **15.00** Scrapheap Challenge **16.00** Ultimate Cars **17.00** American Chopper **18.00** Mythbusters **19.00** Extreme Engineering **20.00** Massive Machines **20.30** One Step Beyond **21.00** Krakatoa **22.00** Forensic Detectives **23.00** Mythbusters **0.00** Weapons of War

MTV
12.00 Boiling Points **12.30** Just See Mtv **14.00** Spongebob Squarepants **14.30** Wishlist **15.00** Trl **16.00** Dismissed **16.30** Just See Mtv **17.30** Mtv:new **18.00** The Rock Chart **19.00** Newlyweds **19.30** My Super Sweet 16 **20.00** Power Girls **20.30** The Osbournes **21.00** Top 10 at Ten **22.00** Punk'd **22.30** Wonder Showzen **23.00** Alternative Nation **0.00** Just See Mtv

VH1
15.30 So 80s **16.00** VH1's video jukebox **17.00** Smells Like the 90's **18.00** VH1 Classic **18.30** Then & Now **19.00** All Access **20.00** The Greatest **21.00** VH1 Rocks **21.30** Flipside **22.00** White Room Top 5 **22.30** The Fabulous Life of...

CLUB
12.10 Fashion House **12.35** Paradise Seekers **13.00** Staying in Style **13.30** Hollywood One on One **14.00** The Review **14.25** City Hospital **15.10** The Roseanne Show **16.00** Yoga Zone **16.25** The Method **16.50** Single Girls **17.40** Hollywood Star Treatment **18.05** It's a Girl Thing **18.30** Hollywood One on One **19.00** Girls Behaving Badly **19.25** Cheaters **20.15** Sextacy **21.10** My Messy Bedroom **21.35** More Sex Tips for Girls **22.00** What Men Want **22.30** Men on Women **23.00** Weekend Warriors **23.30** Anything I Can Do **23.55** Arresting Design **0.25** Fashion House **0.50** Ross's BBQ Party **1.15** Staying in Style

CARTOON NETWORK
12.20 Samurai Jack **12.45** Foster's Home for Imaginary Friends **13.10** Ed, Edd n Eddy **13.35** Codename: Kids Next Door **14.00** Hi Hi Puffy Amiyumi **14.25** The Cramp Twins **14.50** The Powerpuff Girls **15.15** Johnny Bravo **15.40** Megas XLR **16.05** Samurai Jack **16.30** Foster's Home for Imaginary Friends **16.55** Ed, Edd n Eddy **17.20** Dexter's Laboratory **17.45** Codename: Kids Next Door **18.10** The Powerpuff Girls **18.35** The Grim Adventures of Billy & Mandy

JETIX
12.10 Lizzie Mcguire **12.35** Braceface **13.00** Spider-Man **13.25** Moville Mysteries **13.50** Pokémon VI **14.15** Digimon I **14.40** Spider-Man **15.05** Sonic X **15.30** Totally Spies

MGM
12.20 She Knows Too Much **13.55** Terror at London Bridge **15.30** Love 600 **17.00** Valet Girls **18.25** Good Wife, the **20.05** Medgar Evers Story, the **21.30** Louis Armstrong : Chicago Style **22.45** Cohen & Tate **0.10** Some Girls **1.45** Stella **3.35** Million Dollar Rip Off

TCM
19.00 The Big Sleep **20.50** To Have and Have Not **22.30** Night Must Fall **0.10** Captain Nemo and the Underwater City **1.55** The Journey

HALLMARK
12.45 Trail To Hope Rose **14.15** Tidal Wave: No Escape **16.00** Touched by an Angel IV **16.45** Ford: The Man and the Machine **18.30** Early Edition **19.15** Bait **21.00** The Murders in the Rue Morgue **22.30** Early Edition **23.15** Amnesia **0.45** Bait **2.30** The Murders in the Rue Morgue

BBC FOOD
12.00 Douglas Chew Cooks Asia **12.30** Ready Steady Cook **13.00** Madhur Jaffrey's Far Eastern Cookery **13.30** James Martin Sweet **14.00** The Naked Chef **14.30** Cupid's Dinner **15.00** Ever Wondered About Food **15.30** Ready Steady Cook **16.00** Rocco's Dolce Vita **16.30** Tamasin's Weekends **17.00** Rachel's Favourite Food **17.30** Beyond River Cottage **18.00** Kitchen Takeover **18.30** Ready Steady Cook **19.00** James Martin: Yorkshire's Finest **19.30** Sophie's Weekends **20.00** Nigella Bites **20.30** Neil Perry Fresh and Fast **21.00** Friends for Dinner **21.30** Ready Steady Cook

DR1
12.05 Student pa verdens tag **12.35** Maja og miraklerne **13.00** TV Avisen med vejret **13.20** DR-Derude med Sören Ryge Petersen **13.50** Nyheder pa tegnsprog **14.00** Dawson's Creek **14.45** Boogie Listen - Boblerne **15.00** 21 dagn - i junglen! **15.25** Insektoskop **15.305** Nord **16.00** Lille Nord! **16.30** TV Avisen med Sport og Vejret **17.00** Dagens Danmark **17.30** Hvad er det værd? **18.00** Sporlos **18.30** Koste hvad det vil **19.00** TV Avisen **19.25** Kontant **19.50** SportNyt **20.00** Dommer under anklage **21.25** OBS **21.30** Danske vidundere **22.00** Arbejdsliv

SV1
7.30 Forskare i fält **10.00** Rapport**10.05** Annes trädgard **12.15** En fästman i taget **14.00** Rapport **14.10** Gomorron Sverige **15.00** Wir in Berlin **15.15** Hiphop franais **15.30** Krokodill **16.00** BoliBompa **16.01** Sagor från Zoo **7.30** Forskare i fält **16.15** Brum **16.25** Yoko! Jakamoko! Toto! **16.30** De tre vännerna och Jerry **16.55** Lilla Aktuellt **17.00** Toms mystiska resa i tiden **17.25** Musikvideo **17.30** Rapport **18.00** Uppdrag Granskning **19.00** Kommissionen **19.45** 24 Nöje **20.00** Svartsjuka, ilska och otrohet **20.50** Rapport **21.00** Kulturnyheterna **21.10** Sommartorpet **21.40** Sverige! **22.10** élskade dumburk

HRÓSIÐ

... Hrósið fær Sigríður Heiðberg, formaður Kattavinafélags Íslands, fyrir að hugsa svona vel um þá ketti landsins sem hafa í engin hús að venda.

DÓTAKASSINN TP329-Talstöðvar

Afturhvarf til fortíðar

SEM ER?

Hver man ekki eftir því að hafa verið úti að leika og vantað tæki til þess að geta talast við? Verið í feluleik og ekki geta tjáð sig? Það er ekkert stuð með farsíma sem hefur fáranlega hringingu. Það er enda alveg glatað að vera í njósna- eða hermannaleik með farsíma. Þar er ekki hægt að segja „roger“ og „yfir og út“. Talstöðvar eru að koma aftur í tísku. TP329 eru nýjar og öflugar talstöðvar sem henta „krökkum“ á öllum aldri og við öll tækifæri.

HVERNIG VIRKAR ÞAÐ?

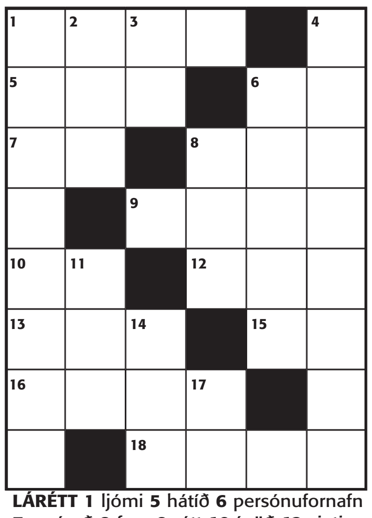
TP329 eru fyrir það fyrsta vatns- og höggheldar. Þær eru ekki nema fjórtán sentimetrar á hæð en drífa allt upp í þrjá kílómetra. Þær hafa allan VOX-staðalbúnað auk 22 klukkustunda rafhlöðuendingu. Þeir sem hafa prófað þessar talstöðvar halda ekki vatni yfir þeim og segja þær tilvaldar til margvíslegra tilefna.

HVAR FÆST ÞAÐ?

Hægt er að panta þessar talstöðvar á heimasíðunni www.iwantoneofthose.com.

HVAÐ KOSTAR ÞAÐ?

Með sendingarkostnaði kosta tvær TP329-talstöðvar með hleðslutæki í kringum fjögur þúsund krónur.



LÁRÉTT 1 ljómi **5** hátíð **6** persónufornafn **7** smáorð **8** fum **9** rétt **10** í röð **12** sigti **13** hamfletta **15** tveir eins 16 hafa í hyggju **18** bor.

LÓÐRÉTT 1 borgunarmaður **2** landspilda **3** belti **4** þybbinn **6** beygingarmynd sagna **8** framkoma **11** veitt eftirför **14** árkvíslir **17** austurland.

LAUSN

LÁRÉTT: 1 Glói, **5** Jól, **6** Þú, **7** Að, **8** Fát, **9** Satt, **10** De, **12** Sía, **13** Flá, **15** Ðð, **16** Ætla, **18** Alur.

LÓÐRÉTT: 1 Gjaldfær, **2** Lóð, **3** Ól, **4** Búttaður, **6** Þátíð, **8** Fas, **11** Elt, **14** Ála, **17** Al.

[VEISTU SVARIÐ]

Svör við spurningum á bls. 8

1. Níu.
2. Valur.
3. Norræna sleppti ferð sinni þangað í síðustu viku.

LJÓSANÓTT: HEIÐRAR GESTINN SINN FRÁ HOLLYWOOD

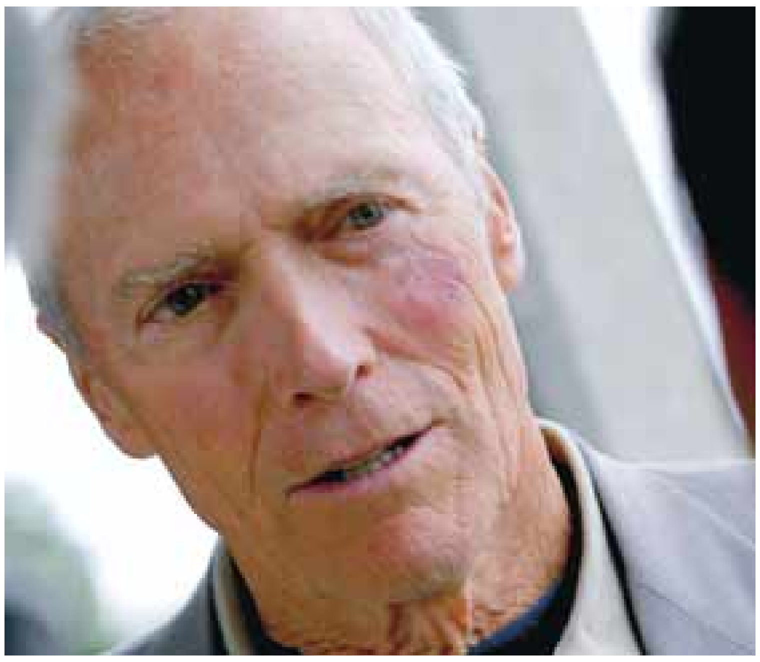
Clint Eastwood fær loksins stjörnuna sína

Það eru fleiri staðir en skemmtistaðir í 101 sem njóta góðs af veru Clints Eastwood og félaga í Flags of Our Fathers. Í þessari viku hefst fjölskyldu- og menningarhátíðin Ljósanótt Í Reykjanesbæ en hún stendur yfir frá fimmtudegi til sunnudags. Ljósanæturnefndin hefur tilkynnt að Clint Eastwood fái á laugardeginum sérstakt gestastjörnuspor.

Reykjanesbær hefur afhjúpað stjörnuspor undanfarin þrjú ár en þau eru tileinkuð þeim sem hafa sett spor sitt á bæinn. Fyrstir til þess að fá slíkt voru Hljómar, í fyrra var það gullaldarlið knattspyrnuliðs Keflavíkur frá árinu 1963 til 1973 og í ár verður minning systkinanna Ellýar og Vilhjálms Vilhjálmsbarna heiðruð klukkan fjögur á laugardeginum. Klukkustund síðar verður brotið blað í sögu stjörnuspora þegar gestaspor Eastwoods verður afhjúpað.

Að sögn Steinþórs Jónssonar, formanns Ljósanæturnefndar, hefur þetta staðið lengi til. Hann vissi þó ekki hvort Eastwood myndi koma sjálfur og heiðra hátíðina með nærveru sinni. „Það er búið að senda honum formlegt boð um að koma og taka þátt í þessu. Við erum að bíða eftir því hvernig viðbrögðin verða.“ Þess má reyndar til gamans geta að þetta verður í fyrsta skipti sem Eastwood fær nafn sitt á götu því honum hefur ekki enn hlotnast sá heiður að fá stjörnu á Hollywood Boulevard.

Þá ganga þær sögur fjöllum hærra að brellusérfræðingar Flags of Our Fathers komi að hinni víðfrægu flugeldasýningu björgunarsveitar Suðurnesja. Björgunarsveitin hefur starfað náið með tökuliðinu en Steinþór vildi ekkert tjá sig um þetta. „Ég get bara lofað því að það verður enginn svikinn af þeirri flugeldasýningu.“



CLINT EASTWOOD Það gengur allt eins og í sögu hjá Clint Eastwood og félögum í Flags of Our Fathers. Nú hefur verið tilkynnt að Eastwood fái sérstakt gestaspor í Reykjanesbæ.

Það gengur allt í haginn hjá Eastwood og félögum. Þeir eru samkvæmt heimildum blaðsins einum degi á undan áætlun og hafa nú skipt liði. Fyrsta tökulið er í Krýsuvík að taka upp hina mikilvægu fánasenu á meðan tökulið tvö er enn í Sandvík.

Nú þegar líða fer á seinni hluta á tökunum eru kærustur aðalleikaranna að flykkjast til landsins. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun sú þekktasta þó ekki vera á farþegalistanum en Reese Witherspoon, eiginkona Ryans Phillippe, mun hafa afboðað komu sína hingað til lands.

LJÓSANÓTT Dagskrá Ljósanætur verður full af spennandi atburðum meðal annars flugeldasýningu þar sem brellumeistarar frá Hollywood koma jafnvel við sögu.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Jóhanna Sigríður Sigurðardóttir, móðir Péturs Jóhanns Sigfússonar, prýðir forsíðu Vikunnar. Hún tók sig aldeilis taki og létti sig um tuttugu kíló á einu ári. Samstarfsmenn Péturs Jóhanns, þeir Auddi og Sveppi, hafa gert mikið grín af mæðrum sínum í gegnum tíðina og hefur móðir Péturs ekki verið á neinni undanþágu. Grín Strákanna hefur iðullega fjallað um aukakíló og yfirvigt. Jóhanna Sigríður tók gríninu þó alls ekki nærri sér heldur leit á það sem áskorun með svona líka góðum árangri. Nú er ljóst að Strákarnir verða að finna sér ný fórnarlömb.

Nýjasta kvikmyndalistaverk **Matthew Barney, Drawing Restraint 9**, verður sýnt á kvikmyndahátíðinni í Venice sem hefst á morgun. Myndin var frumsýnd í Japan en sérstök hátíðarsýning var haldin í Reykjavík í byrjun mánaðarins. Ítalía verður þriðja landið sem tekur á móti verki Matthew Barney en áætlað er að myndin verði sýnd á kvikmyndahátíðum og listasöfnun víða um heim. Eins og landsmönnum ætti nú að vera orðið kunnugt um sér **Björk Guðmundsdóttir**, barnsmóðir og kona Matthews Barney, um tónlistina í myndinni.

Takk Íslendingar!

Þjóðverjinn Jens Willhardt var að ljúka ferð sinni um Ísland. Hann lagði upp í ferðina til þess að safna efni í fjórðu útgáfu ferðabókar um Ísland sem kemur út á þýsku. Hann skrifaði bókina ásamt Christine Sadler.

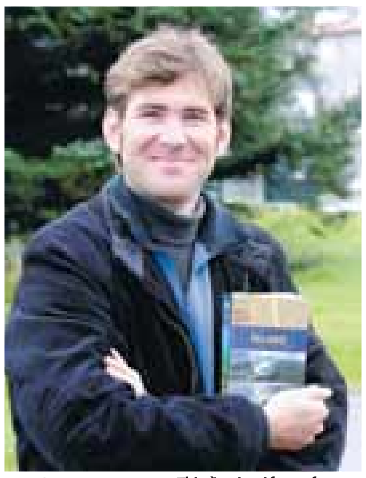
„Ég kom til Íslands í fyrsta skipti árið 1995. Ég varð hugfanginn af landinu og ákvað að snúa hingað aftur með það fyrir augum að skrifa bók um Ísland. Síðan þá hef ég komið hingað á þriggja ára fresti og safnað efni fyrir nýjar útgáfur bókarinnar,“ segir Jens og bætir því við að ferðabókin hafi selst vel í hinum þýskumælandi heimi.

Í ferðabókinni, sem er tæpar 700 blaðsíður, eru hefðbundnar upplýsingar um einstaka landshluta Íslands, það sem er markverðast að sjá og gera, upplýsingar um veitingastaði, hótel og fleira.

Þar er einnig að finna skemmtilegar pælingar um íslenskt samfélag og Íslendinga. Meðal annars er talað um rúntþörf íslenskra ungmenna þegar dregur að helgum en þá keyra þeir látlaust í hringi í bæjum sínum, hlusta á háværa tónlist, drekka gos og skoða umhverfi sitt út um bílrúður.

„Það er ofboðslega mikið af skemmtilegu og sérstæðu fólki á Íslandi og meðal annars þess vegna sem mér finnst gaman að koma hingað. Úti á landsbyggðinni býr fólk sem lifir lífi sínu í friði og er alveg sama hvað fer fram í höfuðborginni,“ segir Jens en hann segist hafa talað við nokkra þeirra sem myndir eru af í ljósmyndabókinni Íslendingar eftir Sigurgeir Sigurjónsson.

„Íslendingar eru mjög vingjarnlegir og hjálpsamir og ég vil þakka öllum sem hafa aðstoðað mig með bókina kærlega fyrir hjálpina,“ segir Jens og býst hann við að koma hingað aftur eftir þrjú ár til þess að safna efni í fimmtu útgáfu bókarinnar. ■



JENS WILLHARDT Fjórða útgáfan af ferðabók hans og Christine Sadler um Ísland kemur út í Þýskalandi í byrjun næsta árs.

SVEFN & HEILSA GEGNIR MIKILVÆGU HLUTVERKI

Veldu það besta!

SOFÐU VEL - HEILSUNNAR VEGNA

ÚTSÖLUHORN

Dýnur • Rúm
Húsgögn
og fleira

ÓTRÚLEG VERÐ

Leðurhægindastólar

Svefnsófar

Verð frá **79.900.-** stgr.

IQ-CARE
HEILSUDÝNUR

iq-care.com

Chiropractic® 2005

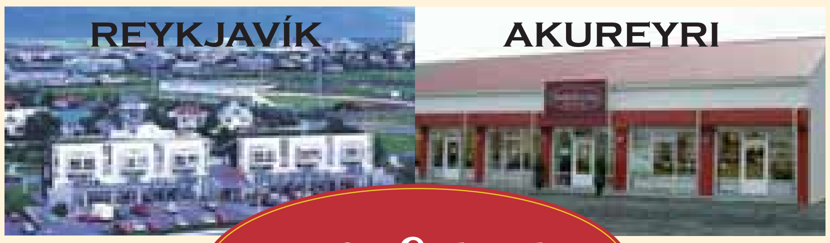
IQ-CARE
HEILSUKODDAR

Biflex

WALLHUGGER

EITT LANDSINS MESTA ÚRVAL AF STILLANLEGUM RÚMUM

- ★ GÆÐI
- ★ GÓÐ VERÐ
- ★ ÞJÓNUSTA
- ★ ÚRVAL
- ★ ÞEKKING



Svefn & heilsa ★★★★★

Verið velkomin

www.svefn.is

Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Dalsbraut 1, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga 10:00 - 18:00 - laugardaga 11:00 - 16:00

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000**

Trúlofunar- og giftingarhringir

20% afsláttur
www.gunnimagg.is
Strandgötu 37 • Hafnarfirði • 565 4040

FM 98,9 BYLGJAN
Lífsaugað
Þriðjudagskvöld 22-24

BAKÞANKAR

KRISTÍNAR HELGU GUNNARSDÓTTUR

Að tala saman

Fjölmiðlun er nokkurs konar samtal margra eða hópfundur. Vetrardagskrá sjónvarpsstöðvanna er kynnt um þessar mundir og í innlendri dagskrárgerð er meðal annars boðið upp á vandræðilegar eftirlíkingar af erlendum raunveruleikaþáttum. Hvað gerist þegar fjórtán ungir Frónverjar eru settir saman á skemmtiskútu suður í höfum? Blossar ástin upp eða fara allir í hár saman? Leitin að söngstjörnum heldur áfram. Spúsa verður fundin fyrir piparsvein og skammt er kannski í að hérlendir lýtalæknar taki þátt í að breyta íslenskum úthverfakerlingum úr ljótum andarungum í svani – þeim og umhverfinu til hagsbóta. Sem betur fer eru þó enn innan um og saman við eðalsteinar í annars grárri og fábrotinni grjóthrúgu innlendrar dagskrárgerðar.

SKEMMTISÖGUR fjölmiðlanna eru svipaðar um Vesturlöndin nær og fjær. Hver hefur misst tökin á lífi sínu? Hver er farinn að þyngjast? Hver hefur lagt of mikið af? Hver hélt partí og bauð hverjum? Hver hélt fram hjá hverjum? Hver er á lausu? Hver eru heitustu pörin og hvernig klæða þau sig? Hver á mest af peningum? Hver býr í flottasta húsinu? Hver á dýrasta dótið? Hver fékk frissbí í hausinn um helgina? Hver giftir sig og hvernig og hverjum var boðið? Hver keypti dýrasta listaverkið, bílinn eða býjörðina? Hver segir söguna alla? Þetta telst til hinna mjúku tíðinda í fréttabransanum.

VILJI MAÐUR teygja sig eftir veigameiri fréttum og stíga upp úr sjóðheitum slúðurpottinum má lesa um það hver keypti hvaða hlutabréf og seldi. Hvaða peningar skiptu hvar um hendur? Hver fær útrás hvar? Hver er kjölfestufjárfestir? Hvar nýju peningarnir eru og hvað varð um þá gömlu? Hverjir borga mestu skattana og hverjir þá minnstu? Hver er ríkastur og hvers vegna? Hver græddi mest á hvaða kaupum? Hver er valdamestur? Það telst til hinna hörðu tíðinda í fréttaheimi.

ÉG ER komin með höfuðverk og svima af peningafréttum, sagði miðaldra húsfreyja við mig um helgina. Hvenær förum við að fjalla ýtarlega um mannleg samskipti, hvunndagshetjur, gæðastundir okkar stuttu lífdaga, vísindi og fagmennsku, listir og fagurfræði? Hvenær förum við að tala saman um það sem máli skiptir?

Umboðsmenn um land allt: Höldur hf., Akureyri, sími 461 6020 · HEKLA, Borgarnesi, sími 437 2100 · HEKLA, Ísafirði, sími 456 4666
HEKLA, Reyðarfirði, sími 470 5100 · HEKLA, Reykjanesbæ, sími 420 5000 · HEKLA, Selfossi, sími 482 1416
HEKLA, Laugavegi 174, sími 590 5000
www.hekla.is, hekla@hekla.is

4,15% Íbúðalán SPRON

Ekki binda þig í allt að 40 ár!

Lánin eru öllum opin – engin skilyrði um önnur bankaviðskipti

NÝJUNG
Nú getur þú sótt um Íbúðalán SPRON á www.spron.is. Einfalt og pappírslaust

Íbúðalán SPRON eru háð útlánareglum SPRON. Upplýsingar í síma 550 1200, 550 1400 eða á **www.spron.is**

spron – fyrir allt sem þú ert