



SKOÐUN Teitur Guðmundsson skrifar um mataræði, öfgar og sölu-mennsku. **13**



MENNING Söngvararnir Unnsteinn Manuel og Högni Egilsson eru í einka-þjálfun í Laugum. **26**



SPORT Guðmundur Guðmundsson var í gær ráðinn landsliðsþjálfari Dana. Ætlar sér stóra hluti. **22**



Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

15. október 2013
242. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Ekki undrandi

Formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga er ekki undrandi á því að flestir séu andvígir því að trúfélög fái ókeypis lóðir. **6**

Drekka eins og foreldrnir

Drykkjusiðir mömmu og pabba hafa meiri áhrif á unglunga en hegðun vinnahópsins. **2**

Í skárra fangelsi

Íslendingur í Argentínu er kominn í skaplegar aðstæður í fangelsi fyrir útlendinga. **6**

Íranar til viðræðna

Íranar mæta í dag til fundarhalds með fulltrúum sex ríkja, þar sem reynt verður að komast að niðurstöðu um kjarnorku-áætlun Írans. **8**



SHALDÖR
12

Bolungarvík	6°		A	3
Akureyri	5°		A	2
Egilsstaðir	6°		SA	2
Kirkjubæjarkl.	7°		A	3
Reykjavík	8°		A	4

HÆGUR VINDUR Í dag verður hægt austlægt átt og léttskýjað en skýjað og sums staðar þoka eystra. Hiti 4-10 stig. **4**

3 SÉRBLÖÐ

Fólk | Bílar | Jólahlaðborð



next

Peysa
Kr. 5.490,-

KRINGLUNNI • SÍMI 551 3200



GAMAN ÞEGAR VEL GENGUR Leikmenn íslenska landsliðsins eiga færi á að komast í umspil um sæti í lokakeppni HM. Strákarnir skemmtu sér vel á æfingu liðsins í Ósló í gær og vonandi fá þeir tækifæri til að brosa á sama stað í kvöld þegar alvaran tekur við. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Íslenska karlalandslíðið mætir Norðmönnum og á möguleika á að komast í umspil um sæti á HM: Mikilvægasti leikur landsliðsins frá upphafi

FÓTBOLTI „Fyrir mig sem Íslending er þetta örugglega mest spennandi og mikilvægasti leikur sem við höfum spilað í sögunni. Ísland hefur aldrei átt góða möguleika á að komast á HM eða EM. Þetta er frábært tækifæri til að brjóta ísinn og komast í umspil,“ segir Gylfi Þór Sigurðsson. Hafnfirðingurinn sparkvissi verður í eldlínunni í kvöld þegar íslenska landsliðið sækir Norðmenn heim í lokaleik

sínum í E-riðli undankeppni heimsmeistararnótsins. Sigur tryggir liðinu sæti í umspillsleikjum sem fram fara um miðjan nóvember en svo langt hefur íslenskt karlalandslíð aldrei náð.

Gylfi, sem leikur með Tottenham, segir liðsfélaga sína hjá enska úrvalsdeildarliðinu eiga erfitt með að trúa velgengni svo fámennrar þjóðar. Velti þeir raunar fyrir sér hvort leyfi-

legt sé að 300 þúsund manna þjóð spili í lokakeppni heimsmeistararnótsins.

Gylfi hefur ítrekað dregið vagninn í mikilvægum leikjum íslenska liðsins á útívelli og verður vafalítið í stóru hlutverki í kvöld. Hann segir reynsluboltann Eið Smára Guðjohnsen vera orðinn gjafmildari með árunum og segir það hafa verið draum sinn að spila á HM allt frá því hann var lítill krakki. - kt / sjá síður 22-23

Þrefalda framleiðslu á íslensku eldsneyti

Carbon Recycling eykur framleiðslu metanóls úr koltvísýringi úr 1,7 milljónum í 5,1 milljón lítra á ári. Wall Street Journal fjallar um tækni og viðskiptamódel CRI.

ORKUMÁL Carbon Recycling International (CRI) þrefalda strax á næsta ári framleiðslugetu sína á metanóli með stækkun verksmiðju fyrirtækisins við Svartsengi. Fyrirtækið framleiðir eldsneyti úr koltvísýringi.

Nú framleiðir CRI 1,7 milljónir lítra á ári en um mitt næsta ár verður framleiðslan 5,1 milljón lítra.

Í bandaríska stórblaðinu Wall Street Journal var á fimmtudag fjallað um kosti metanóls sem orkugjafa í samhengi við framtíðarskuldbindingar Bandaríkjanna um takmörkun á losun gróðurhúsaloft-

tegunda. Þar halda á penna George Olah, Nóbelsverðlaunahafi í efnafræði sem hefur sinnt ráðgjafastörfum fyrir CRI, og Chris Cox, fyrrverandi fulltrúadeildarþingmaður og stjórnarformaður verðbréfa- og kaupþingsnefndar BNA (SEC).

Þeir Olah og Cox komast að þeirri niðurstöðu að CRI hafi þegar sýnt fram á tæknilega og viðskiptalega hagkvæmni þess að fanga koltvísýring frá iðnaðarútbæstri og breyta honum í vistvænt eldsneyti og að fyrirtækið sé leiðandi í heiminum.

- shá / sjá síðu 4

→ Á teikniborði CRI að byggja tífalt stærri verksmiðju á Reykjanesi en nú er starfrækt við Svartsengi.

→ Markaður fyrir endurnýjanlegt fljótandi eldsneyti í Evrópu er talinn munu tvöfaldast fyrir árið 2020.

Viðvörðun frá veirufraeðingi: Bólusetjið börn

HEILBRIGÐISMÁL „Þeir sem mæta ekki með börnin í bólusetningu bera ábyrgð á því ef hér breiðast út sjúkdómar,“ segir Margrét Guðnadóttir veirufraeðingur, sem kveður fólk vilja gera það besta fyrir börnin sín. Vandamálið sé því ónóg fræðsla - ebg / sjá síðu 10

3 fyrir 2
af myndböndum yfir á DVD, flakkara eða skýið

GAGNVIRKNI
www.gagnvirkni.is
5174511
Hamraborg 1, Kópavogi

Gildir til 31. október

NÝ 6 VIKNA NÁMSKEIÐ
21. OKTÓBER

STYRKUR
LÍFSTÍLL
HARDCORE
BRENNSLA/MÓTUN

World Class ICELAND
worldclass.is

SPURNING DAGSINS



Ása, er ekki erfitt að blása í Hörpu?

„Nei, við blásum á allt svoleiðis tal.“

Ása Berglind Hjálmarsson, meðlimur í Lúðrasveit Þorlákshafnar, tekur þátt í tónleikaröðinni Lúðrabýtt sem fram fer í Hörpu á næstunni.

Formaður Vinstri grænna óánægður með afturköllun náttúruverndarlaga:

Ávísun á kollsteypustjórnsmál

UMHVERFISMÁL „Þessi vinnubrögð eru ávísun á alger kollsteypustjórnsmál,“ sagði Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna í samtali við Fréttablaðið.

Katrín spurði Sigurð Inga Jóhannesson umhverfisráðherra í gær á Alþingi út í laga-umhverfi náttúruverndar. Samkvæmt þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar verður gildistaka nýrra náttúruverndarlaga sem taka áttu gildi 1. apríl 2014 afturkölluð.

„Þarna er ráðherra að hleypra allri vinnu síðasta ráðherra í uppnám,“ sagði Katrín sem teldi mun betra að

ráðherra breytti bara einstökum greinum sem honum líkar ekki.

„Ákvæði um skógrækt og utanvega-akstur á hálendinu hafa verið nefnd sem dæmi. Það lá fyrir að menn væru ekki á eitt sáttir um þau ákvæði og þá liggur beint við að breyta þeim. Mér finnst alltof langt gengið þarna,“ sagði Katrín.

Katrín sagðist ekki hafa fengið svör við því af hverju ráðherra veldi að afnema lögin í heild í stað þess að breyta einstaka greinum.

- fbj

Umhverfisráðherra á Alþingi: Útilokar ekki að skjóta svani

ALÞINGI Mikilvægt er að draga úr tjóni kornbænda af völdum svana og gæsa en engar aðgerðir hafa verið mótaðar enn, sagði Sigurður Ingi Jóhannsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, á Alþingi í gær.

Í svari við fyrirspurn Haralds Benediktssonar, þingmanns Sjálfstæðisflokksins, sagði Sigurður að gera þyrfti úttekt á vandanum og skoða hvort nota mætti fælingaraðgerðir eða mjög takmarkaðar skotveiðar til að verja akra.

- bj

Á BAR Drykkjumynstur alkóhól-ista getur með tímanum breyst frá helgardrykkju yfir í að þeir fari að drekka alla daga eða öll kvöld.

NORDICPHOTOS/GETTY



ÚLFALDAR TIL SÖLU Á búfjármarkaði í Kabúl, höfuðborg Afganistans, gátu menn keypt sér úlfalda til að fórnna á hátíðinni.

NORDICPHOTOS/AFP

Fórnarhátíð múslíma haldin hátíðleg víða um heim:

Tvær milljónir pílagraíma í Mekka

SÁDI-ARABÍA, AP Um tvær milljónir pílagraíma víðs vegar að úr heiminum eru staddir í Sádi-Arabíu, þar sem þeir taka þátt í fórnarhátíðinni Eid-al-Adha.

Pílagramarnir lögðu í gær leið sína upp á fjallið Ararat, rétt fyrir utan hina helgu borg Mekka. Þar á fjallinu er talið að Múhameð spámaður hafi flutt sína síðustu ræðu fyrir fjórtán öldum eða svo.

Þeir sem ekki komast til Mekka þetta árið halda sína fórnarhátíð heima fyrir og í gær báðu margir bænir sínar af meiri ákafa en aðra daga ársins, enda talið að þann dag séu menn bænheyrðir frekar en aðra daga.

- gb

Árasin sérstaklega gróf:

Þriggja og hálfars fangelsi fyrir nauðgun

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi í gær Gintaras Bloviescius í þriggja og hálfars óskil-orðsbundið fangelsi fyrir nauðgun. Í því skyni að ná fram vilja sínum tók hann ítrekað um háls þolanda og herti að, hélt höndum konunnar, þrýsti henni niður í rúm sitt og hótaði að henda henni nakinni á dyr og að ónafngreindir einstaklingar sem hann þekkti myndu gera henni mein. Dómurinn taldi framburð konunnar trúverðugan og gerði Bloviescius að greiða konunni 1,2 milljónir í miskabætur.

- fbj

Gengur vel að flokka pappír:

Tugir tunna skildir eftir

UMHVERFISMÁL Reykjavíkingar þurfa nú að aðskilja pappír frá almennu sorpi ef þeir vilja ekki að tunnan verði skilin eftir.

Á föstudag var hætt að taka svartar tunnur sem voru með of miklu af pappír. Eygerður Margrétardóttir hjá Reykjavíkurborg segir flokkunina hafa farið vel af stað. „Borgarbúar eru að taka stökk í pappírsflokun. Við byrjuðum í miðbænum fyrir helgi og það gekk vel. Við þurftum að skilja eftir nokkra tugi tunna en þetta fer vel af stað,“ segir Eygerður.

- eh

Ungt fólk drekkur eins og foreldrarnir

Drykkjumynstur foreldra hefur meiri áhrif en venjur vina barnanna. Börn erfa drykkjumynstur foreldranna. Erfðir stærsti staki áhættuþátturinn þegar um áfengissýki er að ræða, segir Valgerður Rúnarsdóttir, læknir á sjúkrahúsinu Vogu.

HEILBRIGÐISMÁL Niðurstöður nýrrar, norskrar rannsóknar sýna að ungt fullorðið fólk hefur sömu drykkjuvenjur og foreldrarnir. Drekkir foreldrarnir sig oft fulla gerir unga fólk það einnig. Drekkir foreldrarnir oft en lítið í hvert sinn erfa börnin einnig þetta drykkjumynstur, að því er segir í frétt á vef Aftenposten um rannsóknina.

Þar segir að fylgst hafi verið með rúmlega 2.500 ungmennum frá því að þau voru fimmtán ára þar til þau voru 28 ára.

Haft er eftir Willy Pedersen, prófessor við Institutt for sosiologi og samfunnsgeografi við Óslóarháskóla, að margt ungt fólk neyti mikils áfengis um ákveðið skeið. Sláandi við niðurstöður rannsóknarinnar sé hins vegar hversu langvarandi áhrifin séu af

drykkjumynstri foreldranna.

Samhengið milli drykkjumynsturs foreldranna og unga fólksins reyndist sterkara til langs tíma lítið en áhrif frá vinum og menningu að öðru leyti. Þess er jafnframt getið að erfðir skipti máli.

„Erfðir eru stærsti staki áhættuþátturinn þegar um áfengissýki er að ræða en að sjálfsögðu hefur umhverfið einnig áhrif. Unglingi sem elst upp hjá foreldrum sínum finnst ekki óeðlilegt að vera fullur um helgar ef mamma og pabbi eru það. Ef sami unglingur væri alinn upp á heimili þar sem drykkjumynstrið væri öðruvísi gæti hann fyrr lítið á eigin drykkju sem vandamál,“ segir Valgerður



VALGERÐUR RÚNARSDÓTTIR

Rúnarsdóttir, læknir á sjúkrahúsinu Vogu.

Drykkjumynstur alkóhól-ista breytist oft með tímanum, að því er Valgerður greinir frá. „Það getur breyst frá helgardrykkju yfir í að einstaklingarnir fara að drekka alla daga eða öll kvöld.

Það rennur aldrei af þeim en þeir eru samt ekki fullir. Það er hins vegar ekki vandamál ef menn drekka eitt glas með steik öðru hverju.“

Haft er eftir Pedersen á fréttavef Aftenposten að foreldrar þurfi að hafa í huga að börnin geti tekið upp drykkjumynstur þeirra. Það sé að vísu ekki vinsælt að lýsa slíku yfir þar sem foreldrarnir hafi sjálfir svo mikla ánægju af áfenginu.

ibs@frettabladid.is

Útivistarfélag alfarið á móti Sprengisandslínu og ferðamannavegi:

Klýfur hálendið og eyðileggur

IDNADUR „Þessi lína kemur til með að kljúfa hálendið í tvennt og eyðileggja stórmerkilega staði,“ segir Sveinbjörn Halldórsson, formaður bæði Ferðaklúbbsins 4X4 og Samúts, Samtaka útivistarfélaga, um fyrirætlanir um nýja háspennulínu yfir Sprengisand.

Fram hefur komið að Landsnet og Vegagerðin hafa tekið höndum saman um að hanna fyrirhugaða Sprengisandslínu þannig að hún sjáist mjög lítið frá ferðamannavegi sem kann að verða lagður yfir Sprengisand.

„Við setjum okkur áfram upp á móti þessum fyrirætlunum,“ bætir



SVEINBJÖRN HALLDÓRSSON



Í HÁLENDISFERÐ Náttúran er jafn mikið skemmd þótt háspennulína sjáist ekki frá vegi, segir formaður 4X4.

FRÉTTABLAÐIÐ/JAB

Sveinbjörn við. Þá furðar hann sig á því að kostnaður við að leggja jarðstreng yfir Sprengisand byki of mikill á sama tíma og menn víli ekki fyrir sér að leggja streng í hafið til Írlands.

Um leið efast Sveinbjörn um ágæti þess að byggja upp ferðamannaveg á hálendinu. „Ég held að við höfum engan áhuga á að mæta ferðamönnum á Yarisum á miðju

hálendinu þar sem allra veðra er von.“

Sveinbjörn segist eiga von á mikilli andstöðu við fyrirætlanirnar hjá ferðafélögum og náttúruverndarfélögum. „Hálendið á að fá að vera eins ósnortið og hægt er. Talað er um að taka hér inn tvær milljónir ferðamanna. Ætlum við að sýna þeim háspennulínu á hálendinu?“

- óká



HAFBERG
fiskbúð sælkerans

**20% afsláttur af
ÝSUFLÖKUM
LAXAFLÖKUM
PLOKKFISK**

TILBOÐIÐ GILDIR Í DAG

HEITUR MATUR Í HÁDEGINU

OPÍÐ MÁNUÐ-FÖSTUD KL 9-18.15

LAUGARDAGA 11-16

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

MARGRÉT EIR * HANSA * HERA BJÖRK * REGÍNA ÓSK * VALA GUÐNA * KOLBEINN KETILSSON
GARÐAR THÓR CORTES * JÓHANN FRÍÐGEIR * FRÍÐRIK ÓMAR * PÁLL RÓSINKRANZ

STÓRHLJÓMSVEIT FROSTRÓSA * 200 MANNA HÁTÍÐARKÓR * STÚLKNAKÓR REYKJAVÍKUR * ENGLAKÓR DOMUS VOX * ÍSLENSKI GOSPELKÓRINN
STJÓRNANDI: ÁRNI HARDARSON * TÓNLISTARSTJÓRI: KARL OLGEIRSSON

Sérstakir gestir verða hinn norskí Marcus Dawson og dívurnar Erna Hrönn, Gréta Salóme, Guðrún Árný & Heiða Ólaf



Grafísk hönnun: Bjarni - nothing.is

LAUGARDALSHÖLL 21. DESEMBER KL. 16.30 & 21.00

Víð kvæðjum með einstökum lokatónleikum!
MIDASALA HEFST Í DAG KL. 12:00 Á *midi.is*



SVONA ERUM VIÐ



5.000 Íslendingar eru með sykursýki og þurfa um 500 þeirra að sprauta sig með insúlíni daglega. Árlega eru um 4.000 komur á sykursýkisgöngudeild fullorðinna á Landspítalanum.

Heimild: Landspítalin

Páll Heimisson þarf að endurgreiða Sjálfstæðisflokknum nítján milljónir: Dæmdur fyrir að misnota kort

DÓMSMÁL Páll Heimisson var í gær dæmdur í tólf mánaða fangelsi fyrir stórfelld umboðssvik með því að misnota kreditkort sem hann hafði til umráða sem starfsmaður íhaldshóps Norðurlandaráðs og kaupa sér með því munaðarvörur og utanlandsferðir fyrir alls rúmar nítján milljónir króna. Níu mánuðir refsingarinnar eru skilorðsbundnir.

Páll notaði kortið meðal annars til að ferðast til sextán landa á tveggja ára tímabili og halda sér

þar uppi. Sem starfsmaður íhaldshópsins hafði Páll aðsetur í Valhöll. Kreditkortid var á nafni Sjálfstæðisflokksins og er Páli gert að endurgreiða flokknum milljónirnar nítján.

Páll var ekki viðstaddur dómsuppsöguna í dag, enda er hann búsettur í Rúmeníu þar sem hann stundar nám.

Guðrún Sesselja Arnardóttir, verjandi Páls, segir að ekki hafi verið tekin ákvörðun um hvort dómnum verði áfrýjað. -sh



AFHJÚPANDI PÓSTUR Í málinu liggur fyrir tölvupóstur Páls til framkvæmdastjóra Sjálfstæðisflokksins þar sem hann játar sök og biðst afsökunar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Reyna að rjúfa kyrrstöðu: Lækka verð á atvinnulóðum

HAFNARFJÖRÐUR Lækka á gatnagerðargjöld á atvinnulóðum í Hafnarfirði.

„Tílefni þessarar sérstöku lækkunar er sú kyrrstaða sem einkennt hefur eftirspurn eftir lóðum á höfuðborgarsvæðinu og nauðsyn þess að stuðla að aukinni atvinnuuppbyggingu,“ segir bæjarráð, sem sömuleiðis hyggst veita sérstakan afslátt ef framkvæmdir hefjast á úthlutaðri lóð innan eins árs og er lokið innan þriggja ára. -ga



GLÍMT VIÐ ELDINN Slökkviliðið réði niðurlögum eldsins og reykraesti togarann. Þrátt fyrir að áhöfnin hafi verið um borð slasaðist enginn. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Alltaf erfitt að eiga við eld í skipum vegna þengsla og hita: **Kviknaði í rússneskum togara**

Eldur kom upp í rússneskum togara sem lá við Óseyrarbryggju í Hafnarfirði í gær. Eldurinn kom upp á millidekki og var áhöfn skipsins um borð þegar hann kviknaði. Enginn skipverjanna slasaðist.

Á annan tug slökkviliðsmanna, á tveimur slökkvibílum, kom á staðinn, auk sjúkrahúsa. Náðist að slökkva eldinn og reykkaferar fóru um borð til að reykraesta.

Varðstjóri hjá slökkviliðinu segir það alltaf erfitt að eiga við eld í skipum, þar séu mikil þengsla og mikill hiti myndast.

Uptök eldsins eru ókunn og nokkrar skemmdir urðu á skipinu. -fbj

DÓMSMÁL Dæmdur fyrir bruggun

Héraðsdómur Reykjaness dæmdi í gær mann í þriggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa í október 2012 framleitt 866 lítra af gambra með 15 prósentu áfengisstyrkleika og 55,6 lítra af landa með 39-72 prósentu áfengisstyrkleika. Maðurinn játaði brot sín hiklaust fyrir dómi.

LEIÐRÉTT

Vegna dóms Jónasar Sen um tónleika í Háteigskirkju vill Listafélag Háteigskirkju koma eftirfarandi á framfæri: Tónleikaröðin heitir fullu nafni „Á ljúfum nótum í Háteigskirkju“ og er eingöngu á föstudögum frá klukkan 12 til 12.30. ALN er hluti af mun stærri dagskrá sem kallast „Tónleikadagskrá Listafélags Háteigskirkju“.

Nóbelsverðlaun í hagfræði: Þrír prófessorar verðlaunaðir

STOKKHÓLMUR Þrír bandarískir prófessorar, Eugene Fama, Lars Peter Hansen og Robert J. Shiller, hlutu í gær Nóbelsverðlaunin í hagfræði.

Prófessorarnir þrír hlutu verðlaunin fyrir rannsóknir sem hafa aukið skilning á því hvernig eignamarkaðir taka breytingum. Fama og Hansen starfa báðir við Chicagoháskóla og Shiller við Yale-háskóla. Þeir skiptu á milli sín verðlaunafé Konunglegu sænsku vísindaakademíunnar, sem nemur um 150 milljónum íslenskra króna. -hg

Þrefalda framleiðslu metanóls á næsta ári

Carbon Recycling International mun framleiða 5,1 milljón lítra af metanóli þegar stækkun verksmiðju við Svartsengi lýkur á næsta ári. Fjallað er um CRI í stórblaðinu Wall Street Journal í samhengi við skuldbindingar BNA í loftslagsmálum.

ORKUMÁL Carbon Recycling International (CRI) vinnur nú að stækkun verksmiðju sinnar við jarðvarmavirkjun HS Orku við Svartsengi og ætlar að þrefalda framleiðslugetu sína á metanóli fyrir mitt næsta ár.

Í bandaríska stórblaðinu Wall Street Journal er fjallað um kosti metanóls sem orkugjafa í samhengi við framtíðarskuldbindingar Bandaríkjanna um takmörkun á losun gróðurhúsalofttegunda. Þar er CRI sérstaklega nefnt sem dæmi um hvað sé mögulegt og æskilegt, enda leiðandi fyrirtæki í heiminum á þessu sviði.

Ólafur E. Jóhannsson, upplýsingafulltrúi CRI, segir að framkvæmdir stöndi nú yfir við verksmiðjuna í Svartsengi. Nú séu framleiddir 1,7 milljón lítra á ári en um mitt næsta ár verður framleiðslan 5,1 milljón lítra.

Fjallað er um tæknina sem CRI notar til að framleiða eldsneyti úr koltvísýringi í stórblaðinu Wall Street Journal á fimmtudag. Þar halda á penna George Olah, Nóbelsverðlaunahafi í efnafræði, og Chris Cox, fyrrverandi þingmaður í fulltrúadeild Bandaríkjapings og stjórnarformaður verðbréfa- og kaupþingsnefndar Bandaríkjanna (SEC). Olah hefur sinnt ráðgjafastörfum fyrir CRI.

Tílefni skrifanna er stefnumörkun bandarískra stjórnvalda um hvernig má draga úr útblæstri gróðurhúsalofttegunda. Í greininni er útskýrt hvernig framleiðendur í Bandaríkjunum votta bíla til notkunar með blöndu bensins og etanóls,



SVARTSENGI Verksmiðjan breytir koltvísýringssútblæstri frá virkjun HS Orku í metanól, sem er fljótandi eldsneyti fyrir bíla og önnur farartæki. MYND/CRI

Tvær verksmiðjur á hugmyndastigi

- Carbon Recycling International er ásamt níu öðrum tilnefnt til Náttúru- og umhverfisverðlauna Norðurlandaráðs. Tilkynt verður hver hlýtur verðlaunin við hátíðlega athöfn í Ósló 30. október næstkomandi.
- CRI og Orkuveita Reykjavíkur hafa rætt hugmyndir um að koma upp metanólverksmiðju við Hellisheiðarvirkjun, auk verksmiðju sem framleiðir brennisteinssýru úr brennisteinsetnismengun frá orkuverinu. Mengun brennisteinsetnis er vandamál sem OR vinnur í að leysa.
- Eins er á teikniborði CRI að byggja tífalt stærri verksmiðju á Reykjanesi en nú er starfrækt við Svartsengi.
- Markaður fyrir endurnýjanlegt fljótandi eldsneyti í Evrópu er talinn munu tvöfalda fyrir árið 2020.
- Evrópusambandið stefnir að því að setja hámark á notkun lífildsneytis sem unnið er úr landbúnaðarafurðum frá og með næsta ári.

sem unnið er úr korni. Etanól hafi rutt öllum öðrum íblöndunarefnum í bensín úr vegi á grundvelli þrýstings frá kornbændum. Þingmenn geti brugðist við með því að samþykkja fyrirbyggjandi frumvarp sem yrði þess valdandi að t.d. metanól, jarðgas og lífdísill myndu keppa á sama grunni og etanól án landbúnaðarstyrkja. Þeir Olah og Cox komast að þeirri

niðurstöðu að CRI hafi þegar sýnt fram á tæknilega og viðskiptalega hagkvæmni þess að fanga útblásturinn og breyta honum í eldsneyti og fyrirtækið sé í forystu á þessu sviði í heiminum.

Þeir benda á að metanólblandað bensín sé notað í milljónir bíla í Evrópu og Bandaríkin séu langt á eftir í þeirri þróun vegna fyrrnefnds lagaumhverfis. svavar@frettabladid.is

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsulausnir
Henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

- Heilsulausnir hefjast mánudaginn 28. okt.
- Mán, mið og fös kl. 07:20, 12:00 eða 17:30
- Verð kr. 17.500 pr. mán í 12 mán.
- Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

Kynningarfundur miðvikudaginn 16. október kl. 17:30 – Allir velkomnir!

HEILSUBORG
Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Veðurspá Gildistími korta er um hádegi

HAUSTBLÍÐA Hæg austanátt ríkjandi á landinu næstu daga og úrkomulaust að mestu. Fremur milt í veðri áfram en fer heldur kólnandi á fimmtudag.

Alicante 28°	Billund 14°	Gautaborg 13°	London 13°	Orlando 29°	San Francisco 22°
Basel 16°	Frankfurt 13°	Kaupmannahöfn 13°	Mallorca 28°	Ósló 11°	Stokkhólmur 11°
Berlín 12°	Friedrichshafen 17°	Las Palmas 26°	New York 21°	París 15°	

Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður



MM Pajero 3.2 Instyle

Árgerð 2012, dísil

Ekinn 26.500 km, sjálfskiptur

Ásett verð:

8.990.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



Audi A4 Avant 2.0TDI

Árgerð 2012, dísil

Ekinn 29.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **5.650.000,-**



VW Passat Alltrack 4motion

Árgerð 2012, dísil

Ekinn 20.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **6.290.000,-**



Toyota Auris Hybrid

Árgerð 2012, bensín/hybrid

Ekinn 17.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **3.890.000,-**



VW Passat Comfort Ecofuel

Árgerð 2011, bensín/metan

Ekinn 62.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **3.790.000,-**



VW Polo Comfort 1,4 AT

Árgerð 2012, bensín

Ekinn 11.500 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **2.800.000,-**



Nissan Qashqai+2

Árgerð 2011, bensín

Ekinn 20.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **4.790.000,-**



Skoda Fabia Combi

Árgerð 2009, bensín

Ekinn 64.000 km, beinskiptur

Ásett verð: **1.590.000,-**



Toyota Auris Terra

Árgerð 2010, bensín

Ekinn 74.000 km, beinskiptur

Ásett verð: **2.240.000,-**



VW Tiguan Track&Style 2,0TDI

Árgerð 2012, dísil

Ekinn 32.500 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **5.890.000,-**



Subaru Legacy Sport sedan

Árgerð 2009, bensín

Ekinn 81.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **2.850.000,-**



Toyota Yaris 1000 Terra

Árgerð 2012, bensín

Ekinn 34.000 km, beinskiptur

Ásett verð: **2.390.000,-**

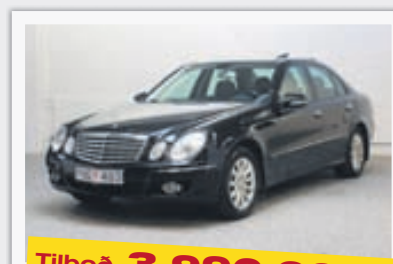


Audi Q7 3,0TDI

Árgerð 2007, dísil

Ekinn 111.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **6.290.000,-**



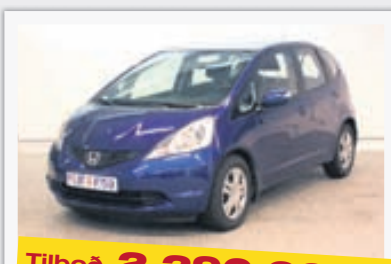
Tilboð **3.990.000,-**

Mercedes-Benz E280 CDI

Árgerð 2008, dísil

Ekinn 211.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **4.990.000,-**



Tilboð **2.290.000,-**

Honda Jazz 1400 Comfort

Árgerð 2011, bensín

Ekinn 23.000 km, beinskiptur

Ásett verð: **2.650.000,-**



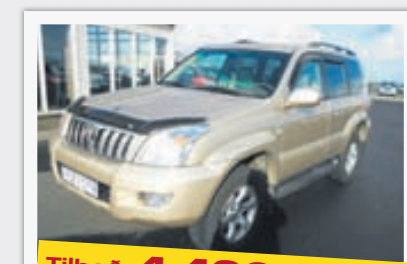
Tilboð **1.990.000,-**

Subaru Forester 2000 cs

Árgerð 2007, bensín

Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **2.290.000,-**



Tilboð **4.490.000,-**

Toyota Land Cruiser 120 VX

Árgerð 2006, dísil

Ekinn 132.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: **4.950.000,-**

VEISTU SVARID?



1. Hversu margir einstaklingar hafa farið á atvinnuleysisráð frá árinu 2008?
2. Með hvaða liði leika knattspyrnu-konurnar Sara Björk Gunnarsdóttir og Þóra Björk Helgadóttir?
3. Hvað heitir ný skáldsaga Kára Valtýssonar?

SVÖR:

1. Þúsund. 2. LDB Malmó í Svíþjóð. 3. Ardeafne.

Formaður Sambands sveitarfélaga segist ekki undrast andstöðu fólks við ókeypiss lóðir til trúfélaga: Lengi viljað útrýma öllum undanþágum

SKIPULAGSMÁL Mikill meirihluti landsmanna er andvígur því að sveitarfélögin úthluti trúfélögum ókeypiss lóðum til að byggja trúarbyggingar samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar MMR.

Alls sögðust 71,3 prósent þeirra sem afstöðu tóku í könnuninni mjög eða frekar andvíg úthlutun ókeypiss lóða. Um 18,8 prósent sögðust hlutlaus en tíu prósent sögðust frekar eða mjög fylgjandi því að trúfélög fái ókeypiss lóðir.

Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, segir það lengi hafa verið stefnu sveitarfélaganna að afnema hvers kyns undanþágur.

„Ég heyrði fréttirnar af þessari könnun og niðurstöðurnar komu mér ekkert á óvart. Bæði hefur viðhorf til svona undanþága breyst og svo er hitt að trúfélög eru umdeildari í dag en þau voru hér áður,“ segir Halldór.

Samkvæmt lögum um tekjustofna sveitarfélaga eru kirkjur og bænahús skráðra trúfélaga undanþegin fasteignaskatti. Halldór segir að slíkt hafi einnig átt við um íslenska ríkið en þar hafi orðið breyting á.

„Fyrir nokkrum árum borgaði ríkið ekki fasteignaskatt af sínum eignum nema að litlu leyti. Framtíðarmúsíkin er að útrýma þessum undanþágum,“ segir Halldór.



TRÚFÉLÖGIN GREIÐI SJÁLF Halldór Halldórsson segir að skattgreiðendur eigi ekki að bera kostnað af lóðaúthlutunum til trúfélaga. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA



ERICH PRIEBKE Dæmdur í ævilangt fangelsi árið 1996. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

100 ára deyr í stofufangelsi: Jarðsyngja ekki nasista í Róm

ITALÍA, AP Kapólska kirkjan í Róm harðneitar að taka þátt í að jarðsyngja og grafa þýska nasistann Erich Priebke, sem lést í stofufangelsi þar í borg á föstudag.

Priebke varð hundrað ára fyrr á árinu. Hann var dæmdur í ævilangt fangelsi árið 1996 fyrir aðild að fjöldamorðum þýskra nasista í Ardeafne-hellunum í Róm. Priebke var á flótta í nær hálföld áður en hann var framseldur frá Argentínu. Dóminn afplánaði hann í stofufangelsi heima hjá lögmanni sínum, Paolo Giachini. Kirkjan segir að Giachini verði sjálfur að sjá um útförina. -gb

Mannrán ógna hjálparstarfi: Fjórir gíslanna lausir í Sýrlandi

SÝRLAND, AP Fjórir af sjö hjálparstarfsmönnum voru í gær látnir lausir í Sýrlandi, eftir að hafa verið í haldi gíslatökumanna frá því á sunnudag. Þrír þeirra eru frá Rauða krossinum en einn frá Rauða hálfmánanum. Enn eru þrír starfsmenn Rauða krossins í haldi gíslatökumannanna.

Óljóst er hverjir stöðu að verki en fólkinu var rænt skammt frá Saraqeb í Idlib-héraði norðvestan til í landinu. Fjórum hinna rændu var svo sleppt við tyrknesku landamærin í gær. Rauði krossinn segir mannrán geta grafið undan hjálparstarfi í Sýrlandi. -gb

Íslendingnum í Argentínu komið í skaplegra fangelsi

Íslendingurinn sem situr inni í Buenos Aires fór frá Íslandi í ágúst og sagði fjölskyldunni að hann væri kominn með vinnu í Danmörku. Við handtökuna var hann á leið til Spánar. Getur nú fengið peninga senda frá Íslandi.

LÖGREGLUMÁL Íslenska utanríkisþjónustan kom því til leiðar um helgina að ungi, íslenski maðurinn sem gripinn var við kókaínsmygl til Buenos Aires í Argentínu á fimmtudag var fluttur í skaplegra fangelsi, fyrst og fremst ætlað útlingum.

Maðurinn, sem er fæddur árið 1991, var handtekinn á alþjóðaflugvöllinum í Buenos Aires á fimmtudaginn með fjögur og hálf kíló af kókaíni í fórum sínum. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var hann þá á leiðinni úr landi, til Alicante á Spáni.

Maðurinn var færður í varðhald í almennt fangelsi, þar sem hann deildi litlum klefa með fjölda manns. Í samráði við sendiráð Íslands í Washington gekk Daniel Koltonski, ræðismaður Íslands í Argentínu, í það að útvega mann-

inum lögfræðing og fá hann fluttan í annað fangelsi, sem gekk eftir. Þar munu aðstæður vera allt aðrar og betri.

Samkvæmt heimildum blaðsins hefur maðurinn verið í sambandi við fjölskyldu sína og auk þess hefur verið tryggt að aðstandendur muni geta komið til hans fjármunum þegar og ef það reynist nauðsynlegt fyrir lögmannskostnaði og öðru. Almennt eru fjármagnsflutningar til og frá Argentínu vandkvæðum bundnir vegna

gjalddeyrishafta. Maðurinn mun hafa farið frá Íslandi í ágúst síðastliðnum og síðan tilkynnt fjölskyldu sinni að hann væri kominn með vinnu í Danmörku. Eftir það spurðist lítið til hans, þangað til hann var handtekinn fyrir helgi.



FLUGVÖLLURINN Þetta er ekki í fyrsta sinn sem Íslendingur er handtekinn fyrir fíkniefnasmygl á Ezeiza-flugvöllinum í Buenos Aires. NORDICPHOTOS/AFP

Alls er óvíst hversu langan tíma meðferð málsins ytra mun taka en það gætu þó orðið margir mánuðir. Að sögn Karls Steinars Valssonar, yfirmanns fíkniefnadeildar lögregl-

unnar á höfuðborgarsvæðinu, hafa íslensk lögregluvirkir enn ekki fengið málið inn á borð til sín, þótt búist sé við að svo verði.

stigur@frettabladid.is

Mörg dæmi um smygl til og frá Suður-Ameríku

Undanfarin ár hafa Íslendingar margsinnis verið handteknir í Suður-Ameríku eða við komuna þaðan með fíkniefni í fórum sínum, og oft er íberískaginn upphaf eða endir ferðarinnar.

→ **Júní 2006** Hlynur Smári Sigurðsson handtekinn á brasilískri rútustöð á leið úr landi með það sem hann hélt vera þrjú kíló af kókaíni, en reyndist mestmegnis barnapúður. Hlynur hlaut þriggja ára dóm.

→ **Ágúst 2006** Ingólfur Rúnar Sigurðsson handtekinn á Guarulhos-flugvöllinum í Sao Paulo með 12,2 kíló af hassi við komuna frá Amsterdam. Hlaut sex ára og átta mánaða dóm.

→ **Júní 2007** Karl Magnús Grönvold handtekinn á Guarulhos-flugvelli í Sao Paulo á leið til Lissabon með tvö og hálf kíló af kókaíni í fórum sínum. Karl fékk fjögurra ára dóm.

→ **Maí 2009** Ragnar Erling Hermannsson handtekinn á flugvelli í Recife í Brasilíu með sex kíló af kókaíni á leið til Malaga á Spáni. Ragnar bíður enn dóms.

→ **Október 2009** Hörður Sigurjónsson, fyrrverandi lögregluámaður, handtekinn á Ezeiza-alþjóðaflugvöllinum í Buenos Aires á leið til Spánar með fimm kíló af kókaíni. Ekkert hefur frétt af dómi yfir honum.

→ **Desember 2009** Ungt par handtekið á Barajas-flugvöllinum í Madrid með fjögur kíló af kókaíni við komuna frá Perú. Bæði hlutu sex ára dóm.

→ **Mars 2010** Jóna Denny Sveinsdóttir handtekin á alþjóðaflugvöllinum í Líma í Perú á leið úr landi með tvö kíló af kókaíni. Sat af sér dóm.

→ **Júlí 2005** Sverrir Þór Gunnarsson handtekinn í Rio de Janeiro, grunaður um að standa að smygli á 50 þúsund e-töflum til landsins frá Lissabon. Fékk 22 ára dóm. Sverrir hefur frá því um miðjan síðasta áratug búið í Brasilíu, á Spáni og í Amsterdam.

Sensodyne fyrir viðkvæmar tennur



NÝ OG BETRI HÖNNUN!

Prófaðu Sensodyne vörurnar og finndu muninn.

SENSODYNE

HONDA

The Power of Dreams

HALLÓ. BESTI 4X4 BÍLL ÁRSINS.

HALLÓ. BESTI JEPPI / JEPPLINGUR ÍSLANDS.

HALLÓ. ÁREIÐANLEGASTI BÍLAFRAMLEIÐANDI HEIMS.



* Myndin sýnir Honda CR-V Executive útfærslu.

HONDA CR-V 4X4, KOSTAR FRÁ KR. 5.490.000

HALLÓ. VERÐLAUNABÍLL.

HALLÓ verðlaun, viðurkenningar og aðdáun. Sjaldan hefur einn bíll verið jafn samhljóma valinn besti bíllinn í sínum flokki og hinn nýi Honda CR-V. Þvert yfir heimsálfurnar rakar fjórða kynslóð Honda CR-V að sér verðlaunum og er valinn bestur af virtustu bílagagnrýnendum heims sem og notendum. Hann þykir setja ný viðmið í ferðabægindum, gæðum innréttinga og gagnsemi í akstri og umferð.

Komdu til okkar í Vatnagarða og segðu HALLÓ við Honda CR-V, besta 4x4 bíl ársins samkvæmt Total 4x4 Magazine, besta jeppann - jepplinginn á Íslandi í Bíll ársins keppninni, áreiðanlegasta bílaframleiðandann samkvæmt What Car og Warranty Direct, 8 árið í röð og konung stóra 4x4 fjölskyldubílaþrófs Car Magazine.

WWW.HONDA.IS/CR-V



Umboðsaðilar:

Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800
Bilver, Akranesi, sími 431 1985
Höldur, Akureyri, sími 461 6020
Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535



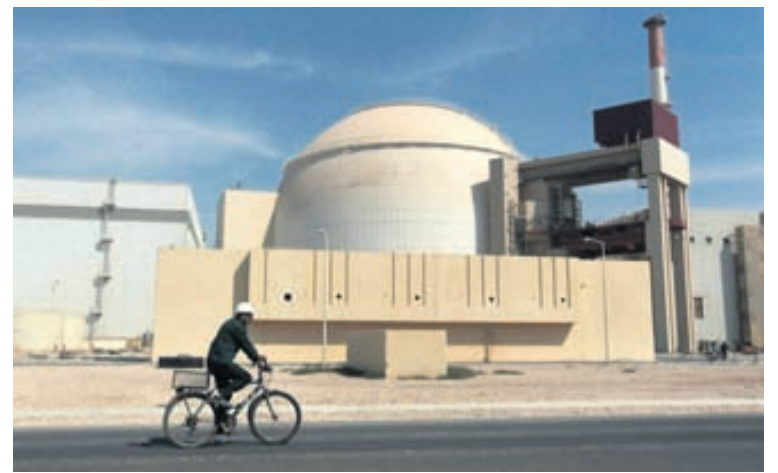
Vatnagörðum 24-26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Takk fyrir
þinn stuðning

**Haustinnsöfnun
Hjálpræðishersins**

**16.-19
október**

Bankareikningur: 0513.26.11314 kt.620169-1539

KJARNORKUVER Í ÍRAN Umdeildasta atriðið er auðgun úrans, sem Íranar hafa stundað í nokkur ár Bandaríkjamönnum og Ísraelum til skelfingar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Íranar mæta til viðræðna

Íranar mæta í dag til tveggja daga fundarhalds með fulltrúum sex ríkja, þar sem reynt verður að komast að einhverri niðurstöðu um kjarnorkuáætlun Írans.

AUSTURRÍKI, AP Hóflæg bjartsýni ríkir á að viðræður Írana við fulltrúa sex ríkja, sem hefjast í Vínarborg í dag, muni skila árangri.

Viðræðurnar munu snúast um kjarnorkuáætlun Írans. Sex ríkja hópurinn vill helst að Íranar hætti allri kjarnorkuvinnslu, eða að minnsta kosti þeim hlutum kjarnorkuáætlunarinnar sem hugsanlega gætu nýst Írónum til þess að búa til kjarnorkuvopn.

Íranar halda hins vegar fast í þann rétt sinn að fá að stunda kjarnorkuvinnslu áfram í friðsamlegum tilgangi – nefnilega til þess að útvega landsmönnum orku.

Írönsk stjórnvöld hafa undanfarið ár, undir forystu Mahmúds Ahmadínedjads forseta, verið ófáanleg til þess að ræða eftirgjöf en nýr forseti tók við í sumar og síðan hefur kveðið við annan tón.

Nýi forsetinn, Hassan Rúhaní, ræddi fyrir fáum vikum símleidis við Barack Obama Bandaríkjaforseta. Það var í fyrsta sinn sem leiðtogar þjóðanna tveggja hafa skipst á orðum í meira en þrjátíu ár.

Fáir búast reyndar við því að viðræðurnar í dag og á morgun skili samkomulagi sem báðir aðilar geti sætt sig við. Það eitt að viðræðurnar séu hafnar með formlegum hætti verður þó að teljast mikill árangur. Þokist eitthvað í áttina fer væntanlega allt þúður úr þrálátu tali um stríð Ísraels og jafnvel Bandaríkjanna við Íran.

Ísraelsk stjórnvöld hafa síðustu vikurnar ítrekað reynt að vara við því að ekkert sé að marka sátta-tal nýja Íransforsetans. Íranar séu eftir sem áður mikil ógn við öryggi Ísraels og heimsbyggðarinnar allrar. gudsteinn@frettabladid.is

Ríkin sex

Bandaríkin, Rússland, Kína, Bretland, Frakkland og Þýskaland eiga auk Írans fulltrúa á fundinum, sem hefjast í Vínarborg í dag. Sex ríkja hópurinn er gjarnan nefndur P5+1 vegna þess að þetta eru fastaríkin fimm í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna auk Þýskalands. Evrópusambandsríkin tala hins vegar stundum um E3-3, vegna þess að í ríkjahópnum eru þrjú Evrópusambandsríki og þrjú önnur ríki. Það er Catherine Ashton, utanríkismálfulltrúi Evrópusambandsins, sem stjórnar viðræðunum.



FYRSTU VIÐRÆÐUR Utanríkisráðherrar Írans og Bandaríkjanna á fundi með fulltrúum fastaríkjanna í öryggisráði SP í síðasta mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

KENNDU BARNINU ÞÍNU AÐ SKOÐA EFNI Á NETINU MEÐ GAGNRÝNUM HÆTTI

SAFT

www.saft.is



Spennandi morgunverðarfundur um TOK 2014

Ný útgáfa af TOK bókhaldskerfinu, TOK 2014 er væntanleg um næstu mánaðarmót þar sem helsta nýjungin er móttaka og sending rafrænna reikninga. Af þessu tilefni höldum við **morgunverðarfund** um nýja virkni í TOK bókhaldskerfinu og hvernig nýta má hana sem best. Í lokin fjallar Ingrid Kuhlman frá Þekkingarmiðlun um jákvæð og neikvæð samskipti.

Staður og stund:
Föstudagur 18. október, kl. 8.30-10.00 í höfuðstöðvum Advania, Guðrúnartúni 10. Húsið opnar kl. 8 með ljúffengum morgunverði að hætti hússins.

Skráning á advania.is/fundir




GÆÐAMÁLNING

MÚRBÚÐARVERÐ

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!



GÓÐ ÞVOTTAHELDNI! Deka Pro 4. Veggja- og loftmálning. 10 lítrar
5.795



Deka Projekt grunnur. 10 lítrar
5.990
Bakki, 25 cm rúlla, grind og pensill. - Sett
1.595



Deka Pro 10 Innimálning. 10 lítrar
6.690



Aqua 25 innimálning á böð 4 lítrar
4.295



Deka Meistaralakk 70 Akryllakk. hvítt. 1 líter
1.895



Deka Meistaragrúnnur Hvítur. 1 líter
1.545



Scala málarakýtti
395

Deka Spartil LH. 3 lítrar
1.990



LF Veggspartil 0,5 lítrar
795



20m² málningar-yfirbreiðsla
195



Scala Panellakk Glært. 1 líter
1.595



DekaCryl 7 Innimálning. 10 lítrar
5.995



Litaspray, Truper&Maston, verð frá **795**



Málningarpappi 20mx80cm
695



V-tech epoxy lím
385

V-tech alhlíða lím, 7ml.
198



25cm Málningar-rúlla og grind
720



Deka Oliulakk 30
1.795



Deka Oliugrunnur 1 líter
1.695

Maston Hammer málning 750 ml.
2.295



Maston Hammer málning 250 ml.
895



Mako pensill 50mm
225



Mako málaramotta 1x3 metrar
995

Áltrappa 4 þrep
4.990



Deka menja 1 líter
995



Málningarlímband 25mmx50m
195



Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
11.295



Mako ofnarúlla
325



Mako bakki og 10 cm rúlla
345



Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
4.295

Frallengingarskaft fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar
325

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglávík 18.	Opið virka daga kl. 8-18
Akureyri	Furuvöllum 15.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-14
Vestmannaeyjar	Flötum 29.	Opið virka daga kl. 8-18

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM



MÚRBÚÐIN
- Afslátt eða gott verð?

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

Fundað í Bandaríkjunum: Var á ársfundi AGS um helgina

EFNAHAGSMÁL Már Guðmundsson seðlabankastjóri sat um helgina ársfund og fund fjárhagsnefndar



MÁR
GUÐMUNDSSON

Alþjóðagjald-eyrissjóðsins. „Auk þess átti seðlabankastjóri fundi með öðrum seðlabönkum, alþjóðlegum fjármálastofnunum, mats-fyrirtækjum og stjórnendum og starfsfólki AGS,“ segir í tilkynningu Seðlabankans. „Þá sótti seðlabankastjóri fund stýrinfundar sem hann á sæti í um alþjóðlegar reglur um fjármagnshreyfingar og skipulagt skuldauppgjör.“ - óka

Byggðaráð skorar á Símann: Vilja ljósnet í Bláskógabyggð

FJARSKIPTI Byggðaráð Bláskógabyggðar segir að enginn af þéttbýlisstöðunum þremur í sveitarfélaginu séu tilgreindir í fréttum frá Símanum um þá þéttbýlisstaði landsins sem fyrirtækið ætlar að ljósnetvæða á þessu ári. Byggðaráð beinir þeim tilmælum til Símans að Laugarvatn, Reykholt og Laugarás verði ljósnetvædd eins fljótt og auðið sé.

„Fullur skilningur er á því að slík vinna tekur alltaf einhvern tíma en ekki er samt hægt að una lengi við slíka mismunun á þjónustu við almenning í landinu að sumir fái ljósnetþjónustu en aðrir ekki þegar um svipaðar aðstæður er að ræða,“ segir byggðaráðið. - gar

LÍFSHÆTTULEGIR SJÚKDÓMAR

Ný skýrsla sóttvarnalæknis greinir frá því að tólf prósent tólf mánaða gamla íslenskra barna séu ekki bólusettt fyrir eftirfarandi sjúkdómum:

STÍFKRAMPI:

Alvarleg sýking sem orsakast af bakteríu. Samkvæmt nýjustu tölum Unicef dóu 58 þúsund unga börn úr stífkrampa árið 2010.

Dánartíðni:

6,7 af hverjum 200

KÍGHÓSTI:

Alvarleg öndunarfaræðing hjá börnum og hefur útbreiðsla farið vaxandi síðustu tuttugu árin. 20-40 milljónir tilfella koma upp árlega í heiminum.

Dánartíðni:

1 af hverjum 200

BARNAVEIKI:

Mjög alvarlegur sjúkdómur en bólusetningar hafa náð að halda honum niðri á Íslandi síðustu sextíu ár.

Dánartíðni:

10 af hverjum 200

MÆNUSÓTT:

Mænusótt eða lömunarveiki er smitsjúkdómur af völdum veiru sem lagst getur á taugakerfi líkamans. 233 lömuðust af völdum mænusóttar í fyrra.

Dánartíðni:

10 af hverjum 200

HAEMOPHILUS INFLUENZAE:

Algengasta orsök heilahimnubólgu. Áður en byrjað var að bólusetja gegn Hib greindust um tíu íslensk börn á ári með heilahimnubólgu.

Dánartíðni:

2 af hverjum 200

HEIMILD: Vefur Landlækniseimbættisins og Unicef.

Þeir sem ekki bólusetja bera ábyrgð á útbreiðslu sjúkdóma

Veirufræðingur segir foreldra skorta fræðslu um skaðsemi sjúkdóma sem bólusettt er gegn og því hafni þeir bólusetningum. Á meðan sjúkdómarnir eru enn til í heiminum geta þeir borist til Íslands. Flestir sjúkdómanna eru lífshættulegir og bráðsmitandi. Ný skýrsla frá sóttvarnalækni sýnir hátt hlutfall vanbólusettra barna.

HEILBRIGÐISMÁL „Sjúkdómarnir og hræðilega afleiðingar þeirra gleymast náttúrulega þegar búið er að bólusetja almennilega á landinu,“ segir Margrét Guðnadóttir, veirufræðingur og fyrrverandi prófessor í sýklafræði, sem hefur unnið alla sína starfstíð við bólusetningar og val á bóluefnum í samstarfi við Landlækniseimbættið.

„Hér áður fyrr þekkti fólk til þessara alvarlegu sjúkdóma og var þakklátt fyrir bólusetningu enda man ég ekki eftir því að einhverjir hafi hafnað henni.“

Margrét hefur miklar áhyggjur af þeirri þróun að fleiri foreldrar virðast hafna bólusetningu samkvæmt nýrri skýrslu sóttvarnalæknis og segir það stórmál.

„Við Íslendingar eigum gott með að verja okkur. Þeir sem mæta ekki með börnin í bólusetningu bera ábyrgð á því ef hér breiðast út sjúkdómur.“

Margrét segir mögulega ástæðu þess að foreldrar hafni bólusetningum að þeir skilji ekki um hve alvarlega sjúkdóma er að ræða enda hefur þeim verið haldið niðri árum saman með bólusetningum. En á meðan sjúkdómarnir eru enn til í heiminum geti þeir borist til landsins.

Margrét segir vandamálið vera skort á fræðslu. „Fólk vill gera það besta fyrir börnin sín og því tel ég að ónæg fræðsla sé vandamálið.“

Samkvæmt nýrri skýrslu sóttvarnalæknis er minnst þátttaka í tólf mánaða og fjögurra ára bólusetningum árið 2012. Að mestu leyti er verið að bólusetja gegn sömu sjúkdómum í þessum tveimur bólusetningum.

Í meðfylgjandi töflu er tilgreint hvaða sjúkdómur þetta eru og hvaða afleiðingar þeir geta haft í för með sér.



MARGRÉT GUÐNADÓTTIR Veirufræðingur segir foreldra þurfa aukna fræðslu um skaðsemi sjúkdóma sem bólusettt er gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM GUNNARSSON

OKTÓBER- SPRENGJA

30-50% af öllum vörum



JÁKVÆÐUR KRAFTUR C4 = :-)



CRÉATIVE TECHNOLOGIE

CITROËN C4 DÍSil

FRÁ 3.290.000 KR.

Njóttu lífsins á bíl sem er sparneytinn, lipur, hljóðlátur og frægur fyrir frumlega og nútímalega nálgun. Citroën C4 býr yfir nýstárlegri tækni sem dregur úr loftmengun og eldsneytisnotkun. Sérstaða Citroën C4 felst einnig í fjölmörgum smáatriðum sem hámarka þægindi ökumanns og farþega. Hagkvæmni, still, þægindi, fágun og þjónusta eru orðin sem marka jákvætt afl hins nýja Citroën C4. Raðaðu saman þessum kostum og niðurstaðan er Citroën C4.



Öruggur staður til að vera á



Nýir og notaðir bílar: Söluveildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16

Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Fólk má ekki festast á fjárhagsaðstoð sveitarfélaga:

Of örlátt kerfi

Á fundi velferðarráðs Reykjavíkurborgar í síðustu viku var deilt um fjárhagsaðstoð borgarinnar við þá sem ekki geta framfleytt sér og sínum hjálparlaust. Fulltrúar Sjálfstæðisflokksins lögðu þar fram tölur sem birtust í Fréttablaðinu um helgina; um að kostnaður útsvarsgreiðenda í Reykjavík við að hjálpa þeim sem ekki geta framfleytt sér sjálfir hefur vaxið gríðarlega. Árið 2008 fóru um 52 þúsund krónur af útsvarsgreiðslum hverrar fjölskyldu í Reykjavík til fjárhagsaðstoðar en nú er sú tala komin í um 130 þúsund, á föstu verðlagi.

Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is



Meirihluti Samfylkingarinnar og Bezta flokksins réttlætir þennan gífurlega kostnað með atvinnuástandinu og verðbólgu-skotinu sem kom í kjölfar hruns krónunnar. Fleiri eru án atvinnu og nauðsynjar hafa hækkað í verði. Sjálfstæðismenn benda hins vegar á að í upphafi kjörtímabils-

ins hafi verið ákveðið að hækka grunnfjárhæðir fjárhagsaðstoðarinnar mjög ríflega, eða um nærri 20 prósent. Það hafi verið mistök, vegna þess að ráðstöfunartekjur þeirra sem þiggja fjárhagsaðstoð séu nú svo nálægt því sem gerist hjá þeim sem vinna láglaukastörf að fólk sjái sér hreinlega ekki hag í að vinna.

„Maður sér hvert stefnir. Sjötiú prósent þeirra sem fá fjárhagsaðstoð eru undir fertugu,“ sagði Áslaug María Friðriksdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, í Fréttablaðinu á laugardaginn. „Það er ákveðin linkind gagnvart þessu kerfi því fólk þarf ekki að inna af hendi neinar skyldur eða láta eitthvað á móti til samfélagsins til að fá fjárhagsaðstoð.“

Þótt allir eigi að geta verið sammála um að skattgreiðendur eigi að hlaupta undir bagga með þeim sem ekki geta framfleytt sér sjálfir, má kerfið ekki verða of örlátt. Ef það er hagstæðara að þiggja fjárhagsaðstoð, atvinnuleysisbætur eða örorkubætur en að vinna erum við augljóslega á rangri leið. Hættan er sú að jafnvel ungt fólk festist í fátæktargildru; sjái ekki tilganginn með því að leita sér að vinnu og sé dæmt til að lifa á kostnað samborgaranna.

Í Ríkisútvarpinu var um helgina rætt við Vilborgu Oddsdóttur, umsjónarmann innanlandsaðstoðar hjá Hjálparstofnun kirkjunnar. Hún benti á að þangað leituðu bótáþegar sem gjarnan væru afkomendur öryrkja og annarra bótáþega. „Við erum að horfa á hópa sem eru af þessari þriðju kynslóð á örorkubótum eða framfærslu félagsþjónustunnar og eru fastir í því horfi. Fólk fer kannski á örorkubætur 24 ára með tvö börn og er bara þar alla sína ævi, það er enginn sem er að virkja þig, það er enginn sem sýnir áhuga á að þú breytir þínu lífi, það finnst mér ógnvænlegt,“ segir Vilborg.

Þetta er rétt athugað. Það á ekki að láta það óáreitt að margar kynslóðir festist í þessu sama fari. Lykilorðið hér er að virkja fólk. Ýmislegt hefur verið gert til þess en má enn gera betur. Ungt fólk þarf að sjálfsgötu að skilja að það er ekki sjálfsagt að þiggja fjárhagsaðstoð; samfélagið á að ætlast til að eitthvað komi á móti og markmiðið á að vera að allir séu í vinnu sem geta unnið.

Þorleifur Gunnlaugsson, borgarfulltrúi Vinstri grænna, er með sérkennilegustu afstöðuna í þessu máli. Hann sagði í Fréttablaðinu í gær að væri fjárhagsaðstoðin lægri en raun ber vitni myndu „óþrúttin kapitalistar“ ná að „borga þeim verst settu enn lægri laun“. Samkvæmt þessu væri leiðin til að hækka laun á vinnumarkaði væntanlega að hafa fjárhagsaðstoðina enn ríflegri. Vonandi taka fáir mark á þeirri hagfræði.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. Stephensen olafur@frettabladid.is, Mikael Torfason mikael@frettabladid.is Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í viðkomu verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

ISLANDSKEK
ilmandi **KEX smiðjan** ljúffengt

ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ – NJÓTTU

FRÁ DEGI TIL DAGS

Froða

Í óundirbúnum fyrirspurnartíma á Alþingi í gær fór fram sérstök umræða um „Bætt lífskjör“. Þar var Ragnheiður Elín Árnadóttir iðnaðarráðherra til svara en Páll Valur Björnsson, Bjartri framtíð, spurði. Páll Valur vildi vita hvort Ragnheiður Elín Árnadóttir væri sammála forsvarsmönnum atvinnu- og viðskiptalífsins um mikilvægi þess að samstaða ríkti um það markmið að lífskjör á Íslandi væru sem best. Jú, Ragnheiður Elín hélt það nú. „Við þurfum að leggja saman á árarar,“ sagði hún, „við að greina það sem betur mætti fara og fara í að lagfæra það“. Yfir þessu gladdist Páll Valur. „Það er bara gott ef við stöndum öll saman um þetta,“ sagði hann. Þetta var

sem sagt mjög prúduktíft samtal hjá þeim kollegum.

Opinber þjónusta

Ragnheiður Elín sagði líka þetta: „Opinber þjónusta heitir opinber þjónusta vegna þess að það er þjónusta sem hið opinbera veitir borgurinum.“ Skyldi einhver hafa velkst í vafa.

Hreinlegra að hætta

Björn Valur Gíslason, fyrrverandi þingmaður, hnýtir á bloggsíðu sinni í framsóknarmenn úr Norðvesturkjördæmi, sem hafi í stjórn-málaályktun sinni lagst



gegn ýmsu því sem sitjandi ríkisstjórn stefnir að, svo sem lækun skatta, niðurskurði til menntakerfisins, einkavæðingu vegaframkvæmda og virkjanafarmkvæmda sem ganga á náttúruna. „Það hefði líklega verið hreinlegra og sársaukaminna fyrir framsóknarmenn í NV-kjördæmi að segja skilið við Framsóknarflokkinn en tæta stefnu hans svona niður,“ segir Björn Valur, sem veit vel hvað hann er að tala um, enda var hann sjálfur í stjórnarflokknum Vinstri grænum á síðasta kjörtímabili. Í þeim flokki voru meðal annars tveir þingmenn úr Norðvesturkjördæmi sem rákust þar illa – Jón Bjarnason og Ásmundur Einar Daðason. Þeir sögðu báðir skilið við Björn Val og félag. stigur@frettabladid.is

HALLDÓR



Vinnufriður í skólum

KJARAMÁL



Ketill B. Magnússon
formaður Heimilis og skóla-landssamtaka foreldra

Á komandi vetri er hætta á ófriði í skólum landsins. Kjarasamningar grunn- og framhaldsskólakennara verða lausir. Báðir hópar kennara hafa að undanfögnu lýst yfir óánægju með kjör sín. Fram hefur komið að verkföll kennara komi til greina. Á sama tíma er ekki að sjá að viðræður grunnskólakennara við sveitarfélögin eða framhaldsskólakennara við ríkið séu markvissar. Það heyrir í raun afar lítið af þeim. Full ástæða er fyrir nemendum og skólaforeldra að hafa áhyggjur af verkfallsógninni. Ætla má að við verkfall á báðum skólastigum fari nám rúmlega fjórutíu þúsund grunnskólanema og sextán þúsund framhaldsskólanema úr skordum. Slíkt rask á vinnuumhverfi nemenda getur haft varanleg áhrif á framtíð þeirra auk neikvæðra áhrifa sem verkföll hafa á fjölskyldur og heimili. Margir foreldrar upplifðu siendurtekin kennaraverkföll í sínu námi og vilja helst að þau heyrir fortíðinni til.

Heimili og skóli – landssamtök foreldra fara þess á leit við samningsaðila að þeir hafi velferð nemenda að leiðarljósi í viðræðum sínum og geri allt sem þeir geta til að tryggja vinnufrið í skólum. Það er einfaldlega ekki ásættanlegt að samningaviðræður séu dregnar

→ Heimili og skóli – landssamtök foreldra fara þess á leit við samningsaðila að þeir hafi velferð nemenda að leiðarljósi í viðræðum sínum og geri allt sem þeir geti til að tryggja vinnufrið í skólum. Það er einfaldlega ekki ásættanlegt ef samningaviðræður eru dregnar á langinn í einhvers konar stórukeppni sem endar með verkfalli.

á langinn í einhvers konar stórukeppni sem endar með verkfalli. Báðir deilu-aðilar bera mikla ábyrgð gagnvart þeim sem ekki fá sæti við borðið en geta orðið fyrir miklum skaða, börnum og ungmennum. Foreldrar fara fram á að samningsviðræðurnar verði markvissar: að kraftur verði settur í þær nú þegar, að deilumálin verði sett fram með skýrum hætti, að uppbyggilegum aðferðum byggðum á gagnkvæmum skilningi og sveigjanleika verði beitt og að samningsviðræðurnar fái þann forgang hjá deilumálum sem þarf. Er til of mikils mælst? Að því spyrja foreldrar.

MatarÆÐI og öfgar

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



Líklega er fátt sem jafn margir hafa jafn miklar og margvíslegar skoðanir á og mataræði. Umræðan litast mjög af tilfinningum og reynslusögum hvers konar, þar rekur hver kúrin annan og við liggur að landinn umturnist yfir nýjustu skilaboðunum hverju nafni sem þau kunna að nefnast. Þetta hefur verið einkar skemmtilegur tími undanfarið ár eða svo þar sem spekingar hafa bitist um það hvaða leið sé nú best til þess að léttast, auka styrk eða jafnvel hafa áhrif á öldrun líkamans. Umræðan hefur meira að segja farið svo langt að það hefur legið við mannorðsmorði á stundum, svo mikill var hitinn.

Það er óumdeilt, hvaða menntun sem maður hefur, að það sem við setjum ofan í okkur hefur veruleg áhrif á líf og líðan einstaklingsins. Spurningin er bara hvaða áhrif nákvæmlega og hversu mikil fyrir hvern og einn og yfir hversu langan tíma. Vísindin hjálpa okkur þarna vissulega eitthvað og mikið starf hefur verið unnið í mjög langan tíma til að greina vandann og koma með lausnir.

Það merkilega er að þetta er flókið samspil og ekki má gleyma öllum hinum þáttunum sem skipta máli. Þar dugir að nefna erfðir, umhverfisþætti, mengun, eiturefni, andlega líðan

og margt fleira. Í hvaða magni þeir skipta máli er svo kapituli út af fyrir sig. Líklega má segja að enginn hafi þá yfirsýn sem þarf raunverulega til að geta gefið hinar einu „réttu“ leiðbeiningar. Þar liggur sennilega hundurinn grafinn – almenningur og jafnvel fagfólkið veit ekki alveg hverjum það á að treysta í þessu efni og þess vegna fáum við svona gífurlega mörg skilaboð sem einstaklingar eiga hreinlega erfitt með að meðtaka.

Misnotkun og solumennska

Slíkt ástand ýtir undir misnotkun og solumennsku, enda kann líklega hver einasti maður sögu af einhverju sem við nánari skoðun reyndist þvæla og í besta falli skaðlaust. Þó má ekki gleyma því að mjög margt áhugavert hefur komið fram og sú gróska sem við höfum orðið vitni að mun vafalaust leiða til einhverra breytinga í framtíðinni. Opinberar leiðbeiningar í tengslum við mataræði hafa verið lítið breyttar um langt skeið þrátt fyrir gagnrýni úr ýmsum áttum, þar á meðal frá leikmönnum og vel menntuðu fagfólki. Margir hafa stigið fram og rökstutt með ágætum hætti að þeim ætti að breyta. Niðurstaðan í dag er samt í grundvallaratriðum að vera sammála um að vera ósammála. Með þessu er ég ekki að gagnrýna neitt ákveðið heldur einfaldlega að benda á það umhverfi sem við lifum í.

Það sem mér þykir einna áhugaverðast og vonast til er að næringarvitund og þekking almennings aukist, á sama tíma og ég hef af því verulegar áhyggjur þegar við jafn misvísandi upplýsingar er að etja og

„Það er óumdeilt, hvaða menntun sem maður hefur, að það sem við setjum ofan í líf og líðan einstaklingsins.“

raun ber vitni. Satt best að segja hef ég ekki tölu á því hversu oft ég hef verið spurður út í þennan eða hinn kúrin, átt að gefa læknisfræðilegt álit og leiðbeiningar. Í slíku felst mikil ábyrgð og þarf, eins og ég kom inn á hér að framan, að horfa á heildarmyndina, fyrir utan það að hafa áhuga á viðfangsefninu.

Á þessum árum sem ég hef starfað hef ég kannski einna helst lært það hversu lítið við virðumst enn vita um samspil þessara þátta til að geta gefið fullnægjandi leiðbeiningar og einnig að mjög margar og stórkaralegar yfirlýsingar fylgja iðulega nýjum kúrum og áherslum.

Ég er fylgjandi því að reyna eitthvað nýtt en ekki bara vegna þess að það er nýtt, heldur sérstaklega ef það hjálpar til við að breyta óæskilegri vanahegðun, hefur jákvæð áhrif á lífsstíl og lífsgæði fólks og án þess að af því stafi hætta. Mér er sama hvort það er matarkúr eða vítamín, ákveðin hreyfing eða eitthvað annað, það verður að vera rök-rétt og stuðla að jafnvægi einstaklingsins, engar öfgar – heldur styðja við hann og þá undirliggjandi þætti sem hann kann að glíma við hverju sinni. Ég held því fram að slíkt sé lykiltríði í því að verjast sjúkdómum, bæta líðan og auka lífsgæði.

AF NETINU

Sumir geta ekki greitt

Okkur er sagt, að unnt sé að hækka laun lækna með útvistun heilsupjónustu til einkastöðva. Þýðir, að kostnaður þjónustunnar eykst, en ríkið vill ekki greiða viðbótina. Sjúklingurinn borgar mismuninn, samanber tannlækningar. Snýst ekki bara um að geta keypt sig fram fyrir í röðinni. Snýst fremur um, að sumir hafa ráð á þessum mismun, en aðrir ekki.

Aukinn einkarekstur færir heilsukerfi okkar nær Bandaríkjunum. Þar er kerfið tvöfalt dýrara en hér og nær þó bara til helmings þjóðarinnar. Þetta er hluti mikillar og vaxandi stéttaskiptingar þar vestra og mun fljótt stuðla að svipaðri hörmung hér.

<http://www.jonas.is/>

Jónas Kristjánsson



Öflug fjáröflun fyrir hópinn

Samsettir fjáröflunarpakkar eða sérsniðnir eftir óskum hópsins



REKSTRARLAND

Hafið samband við solumenn Rekstrarlands og leitið tilboða. Rekstrarland er byggt á fyrrum rekstrarvörudeild Ólis og er dótturfyrirtæki Oliuverzlunar Íslands hf.



Skeifunni 11 | Sími 515 1100

www.rekstrarland.is

Loksins á Íslandi!

Nicotinell með Spearmint bragði - auðveldar þér að hætta reykingum

NÝTT



Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins

Nicotinell

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmi. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tobaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhrartseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmis. Ef þú reyrkir fleiri en 30 sigarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sigarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykst er minna en 20 sigarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtisins (4 mg lyfjatyggigúmmi), skaltu huga minni skammti í staðinn. Tyggja skal eitt stik við reykingabörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stik, þó ekki fleiri en 15 stik af 4 mg og 25 stik af 2 mg lyfjatyggigúmmi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmisins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmi á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfjatyggigúmmis lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, getu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgang lyfjatyggigúmmi þar sem reykingabörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur auknið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reyklus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sigarettanna á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reidubúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnum, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafraeðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða aðasjúkdóm, of háan blóðþrygging, sykursýki, ofvirkjan skjaldkirtli/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/ eða lífrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmi er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt fruktósaþöfl skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og butýlhýdroxytóluen (E321). Lesið allan fylgiseðlinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiddbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfshafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ



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

SKÚLI SKÚLASON
bífreidastjóri,
Hlíðarhúsum 3, Reykjavík,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans
fimmtudaginn 10. október. Jarðarförin fer fram
frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 16. október kl. 13.00.
Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki deildar 11E.

Elsa Aðalsteinsdóttir

Gylfi Skúlason
Anna Sigríður Skúladóttir
Svanlaug Inga Skúladóttir
Örn Viðar Skúlason
afa- og langafabörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

ANNA JAKOBÍNA EIRÍKSDÓTTIR
frá Dröngum,

lést þann 5. október á Hjúkrunarheimilinu
Eir. Útförin fer fram frá Digraneskirkju
miðvikudaginn 16. október kl. 15.00.

Þórunn Káradóttir Hvasshóvd
Aðalsteinn F. Kárason
Bergþór N. Kárason
Berglind A. Káradóttir
Ragnheiður S. Káradóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Steinn Hvasshóvd

Guðríður Jónsdóttir
Sigurður H. Árnason
Pálmi Þ. Ívarsson



Eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÍÐUR ÓLAFSDÓTTIR

lést sunnudaginn 13. október.

Hreiðar Holm
Ólafur E. Hreiðarsson
Pétur Holm
Sigfús Hreiðarsson
Sigrún S. Hreiðarsdóttir
Elín Hreiðarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Helga I. Kristjánsdóttir
Elena Holm
Anna Hafliðadóttir
Bryngjeir Torfason



Ástkær eiginkona mín,
móðir okkar, tengdamóðir og amma,

FANNEY LEÓSDÓTTIR
Ammatanga 78, Mosfellsbæ,

verður jarðsöngin frá Bústaðakirkju
fimmtudaginn 17. október, kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst
hennar er sérstaklega bent á að láta líknardeild Landspítalans
njóta þess.

Már Karlsson
Anna Lára Másdóttir
Birna Björg Másdóttir
Karl Kári Másson
Fanney, Bjarki Már, Hildur Hrönn,
Agnar Már og Fannar Davíð

Sigmar Jónsson
Íris Rut Agnarsdóttir



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, bróðir og afi,

HARALD SIGURVIN ÞORSTEINSSON
pípulagningarmeistari,
Melgerði 18,

varð bráðkvaddur föstudaginn 11. október.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Þorsteinn Haraldson
Sigurður Haraldson
Vigdís Haraldsdóttir
Alfa Kolbrún Þorsteinsdóttir
og barnabörnin.

Katrín Benphad
Deise Dos Santos
Fabio Patrizi
Ingimundur Einarsson



Ástkær sambýliskona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

KARÍTAS ANNA ÞÓRÐARDÓTTIR
Grundargötu 70, Grundarfirði,

lést á St. Franciskusspítalanum í
Stykkishólmi, sunnudaginn 13. október.
Útför hennar fer fram frá Ólafsvíkirkirkju
laugardaginn 19. október kl. 14.00.

Guðjón Elísson
Atli Már Hafsteinsson
Arni Þórarinnsson
Anna Dís Þórarinsdóttir
Kristján Guðjónsson
og barnabörn.

Unnur Edda Garðarsdóttir
Narfi Jónsson



Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
stjúpmóðir, tengdamóðir,
amma, langamma og langlangamma,

REGÍNA FJÓLA SVAVARSDÓTTIR
Aflagrandu 40, Reykjavík,

lést á Landspítalanum Fossvogi
föstudaginn 11. október. Útförin fer fram
frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 22. október kl. 13.00.

Hans R. Berndsen
Kristjana Albertsdóttir
Ragnhildur Albertsdóttir
Hrönn Albertsdóttir
Lilja Albertsdóttir
Ásgeir Albertsson
Regína Berndsen
og ömmubörnin.

Rúnar Benjamínsson

Jarþrúður Jónsdóttir



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

FANNEY JÓNSDÓTTIR
dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri,
áður Lindasiðu 4,

sem lést fimmtudaginn 10. október verður
jarðsöngin frá Akureyrarkirkju föstudaginn 18. október kl. 10.30.

Emma S. Rafnsdóttir
Halldór M. Rafnsson
Elinóra Rafnsdóttir
Björg Rafnsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Páll H. Sturlaugsson
Ólína Jónsdóttir
Einar Hjartarson
Gunnar Karlsson



Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

ÞORSTEINN BJARNASON
bátsmaður,
Fornhaga 17, Reykjavík,

lést á heimili sínu laugardaginn 12. október.
Útförin fer fram frá Nes Kirkju föstudaginn
18. október kl. 15.00. Þeim sem vilja
minnst hans er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðrún G. Sæmundsdóttir
Sæmundur E. Þorsteinsson
Jón Viðar Þorsteinsson
Rakel Guðrún Óladóttir
Björn Orri, Sigurður Finnbogi og Þorsteinn Sæmundssynir
Þorsteinn Jakob og Guðmunda Jónsbörn

Svana Helen Björnsdóttir
Þórunn Harðardóttir
Sólveig Nielsdóttir



Okkar ástkæra eiginkona,
dóttir, móðir, tengdamóðir og amma,

KRISTRÚN O. STEPHENSEN
kennari,
Skipalóni 24, Hafnarfirði,

lést laugardaginn 12. október. Útför verður
gerð frá Hafnarjarðarkirkju mánudaginn 21. október kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnst hennar láti líknarstofnanir njóta þess.

Guðlaugur Sigurðsson
Soffía Kristbjörnsdóttir
Soffía Dögg Halldórsdóttir
Halla Dóra Halldórsdóttir
barnabörn, systkini og aðrir aðstandendur.

Daði Friðriksson
Bjarni Adólfsson



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

SIGPRÚÐUR
VALGERÐUR JÓNSDÓTTIR
Hörðukór 3, Kópavogi,

andaðist á heimili sínu sunnudaginn
13. október. Jarðsöngið verður frá Breiðholtskirkju þriðjudaginn
22. október klukkan 15.00. Þeim sem vilja minnst hennar er
bent á Breiðholtskirkju.

Jón Guðmundsson
Pétur Lúdvík Jónsson
Helgi Viðar Jónsson
Bjarni Þór Jónsson
Dorle Cernicky
barnabörn og barnabarnabörn.

Rannveig Jóna Hallsdóttir
Lilly Marquez Wdowiak
Auður Ester Guðlaugsdóttir
Carl-Heinz Cernicky



Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

JÓNA GÍSLUNN ÁRNADÓTTIR

lést föstudaginn 4. október á Hrafnistu
í Reykjavík. Útför hefur farið fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu. Innilegt þakklæti til
starfsfólks 3G á Hrafnistu.

Hólmfríður Steinunn Sveinsdóttir og fjölskylda
Inga Guðrún Sveinsdóttir og fjölskylda
Ólafur Sveinsson og fjölskylda



Innilegar þakkir sendum við öllum þeim sem
sýndu okkur samúð og hjúg við andlát og
útför ástkærs eiginmanns míns, sonar, föður
okkar, tengdaföður og afa,

GUÐMUNDAR H. JÓNATANSSONAR
Grænlandsleið 34, Reykjavík.

Sigríður Guðmundsdóttir
Lea Kristjánsdóttir
Helgi Guðmundsson
Ómar Guðmundsson
Sandra Margrét
Guðmundsdóttir
og barnabörn.

Þórunn Kolbrún Jónatansdóttir
Guðrún Kristín Sveinbjörnsdóttir
Júlíus V. Finnbogason



Hjartkær systir mín,

SIGRÍÐUR STEFÁNSDÓTTIR
áður Heiðarvegi 18, Reyðarfirði,

sem lést sunnudaginn 6. október á
Hjúkrunar- og dvalarheimilinu Hulduhlíð,
Eskifirði, verður jarðsöngin frá Valbjófsstaðarkirkju
fimmtudaginn 17. október kl. 13.30.

Fyrir hönd aðstandenda,
Magnús Stefánsson



Ástkær systir okkar,

MARGRÉT ELÍASDÓTTIR
áður til heimilis að Njálsgötu 94,

andaðist á Hjúkrunarheimilinu Sóltúni þann
27. september síðastliðinn. Jarðarförin hefur
farið fram í kyrrþey. Starfsfólki Sóltúns er
þakkað fyrir umönnun hennar undanfarin ár.

Katrín Elíasdóttir
Baldur Elíasson



Ástkær eiginkona, móðir,
tengdamóðir, dóttir og systir,

ANNA SKÚLADÓTTIR
Bláskógum, Fáskrúðsfirði,

lést á heimili sínu fimmtudaginn 10. október.
Útför hennar fer fram frá Snartarstaðarkirkju
þann 19. október kl. 14.00. Þeim sem vilja
minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Austfjarða.

Jón Finnbogason
Edda Heiðrún Jónsdóttir
Finnbogi Jónsson
Heiðrún Hallgrímsdóttir
Jón Skúli Skúlason

Friðrik Karl Friðriksson
Skúli Þór Jónsson
Sunan Toplod



Haustútsalan

er hafin hjá **Graníthöllinni**

Mikið úrval fallegra legsteina
sjá nánar á granithollin.is

Graníthöllin legsteinar
Bæjarhrauni 26 - Hafnarfirði
Sími 555 38 88

WWW.KVEDJA.IS

Útvarastofa
SVAFARS & HERMANNSS



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

BAKAÐUR HVÍTLAUKUR

Hvítlaukur er afar hollur. Sérstaklega er gott að baka hann og smyrja ofan á brauð eða setja rifinn út í sósur. Toppurinn er skorinn af og hvítlaukurinn vættur með ólífufolíu, síðan settur í álpappír og bakaður í 35 mínútur við 200 gráður.



NORÐURKRILL ER RÍKT AF ÓMEGA 3

GENGUR VEL KYNNIR Óteljandi heilsufarsávinningar verða með inntöku á krillolíu, einni hreinustu uppsprettunni af ómega 3-fitusýrum úr sjávarríkinu. Nú er einstakt tækifæri til að tryggja sér þetta frábæra efni á 2 fyrir 1 tilboði.

Með NORÐURKRILL fæst einstakur árangur til að auka einbeitingu og byggja upp hjarta-, æða- og ónæmiskerfið fyrir veturinn. NORÐURKRILL er hrein, óunnin náttúruleg afurð sem unnin er úr smáfisknum krill eða ljósátu. Krill er veitt í Suðurskautshafinu. Það inniheldur náttúrulega andoxunarefnið astaxantin og er með viðbættu D-vítamíni. Það sem gerir krillolíuna frá NORÐURKRILLi einstaka og í leiðinni öflugra er að fitukeðjurnar í krillinu eru fosfólípíð sem eru einstaklega auðþptakanleg fyrir líkamann og því mjög áhrifaríkar.

Samkvæmt rannsóknum hefur inntaka á ómega 3-fitusýrum sýnt fram á ótal heilsufarslega ávinninga. Fitusýrurnar eru taldar góðar fyrir hjarta- og æðakerfið, þær efla einbeitingu og hafa styrkjandi áhrif á heila og taugakerfið. Einnig hafa þær góð áhrif á blóðsykursjafnvægi og of hátt kólesteról. Ómega 3-fitusýrur styrkja lifrarstarfsemina, hafa góð áhrif á teygjanleika húðarinnar, vinna gegn öldrun og virka sem jafnvægisstillir fyrir lundina svo eitthvað sé nefnt.

HVAÐ GETUR HÚN GERT FYRIR MIG?

Bólgur og liðverkir: Gott mataræði er einn mikilvægasti þátturinn í að viðhalda góðri heilsu í liðum, brjóski og beinum. Til að fá nægilegt magn af ómega 3 þarf að borða feitan fisk þrisvar til fimm sinnum í viku. Ómega 3 er talið fyrirbyggja bein- og liðsjúkdóma. Ómega 3 minnkar liðverki, stíðleika og bólgur í kringum liðina og víðar um líkamann.

Húð: Ómega 3-fitusýrur eru mikilvægar fyrir frumur líkamans og húðin er þar ekki undanskilin. Vandamál eins og þurr húð, exem eða sórasis geta stafað af skorti á ómega 3-fitusýrum. Húðin er að hluta til úr fjölmömettuðum fitusýrum en margar rannsóknir sýna fram á að inntaka ómega 3 sé mikilvæg-



ur þáttur í að viðhalda heilbrigðri húð. Einnig er nauðsynlegt að fá andoxunarefni til þess að viðhalda heilbrigði húðar. NORÐURKRILL inniheldur astaxanthin sem er eitt öflugasta andoxunarefni sem völ er á.

HEILI/SKAP/EINBEITING

Rannsóknir benda til þess að inntaka á ómega 3 geti haft jákvæð áhrif andlega og bætt einbeitingu til muna. Einnig hefur hún gefið góða raun við kvillum eins og fyrirtíðaspennu og leiða.

Árið 2007 var gerð rannsókn á inntöku krillolíu hjá fullorðnu fólki sem þjáðist af ADHD. Prófaðir voru 25 einstaklingar með ADHD og fengu þeir 500 ml af krillolíu daglega í sex mánuði. Niðurstöðurnar sýndu fram á um 50 prósentu aukningu á skipulags-hæfileikum og 48,8 prósentu aukningu á félagslegri færni.

FYRIR FJALLGÖNGU Norðurkrill er ríkt af ómega 3 sem er gott fyrir bein og liði. Það hentar því þeim sem stunda útivist.

Þú færð NORÐURKRILL í flestum apótekum, heilsuhillum stórmarkaða og heilsubúðum. **2 fyrir 1 tilboð stendur fram til sunnudagsins 20. október.**



NÝKOMINN AFTUR !

teg 12962 - glæsilegur í 80-100CDE skálum á kr. 5.800,-
buxur við kr. 1.995,-

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opíð frá 10-18 virka daga.
Laugardag Nú opíð frá kl 10-14

Vertu vinur



Flottastar !

Háar í mittið og stretch.

Verð 11.900 kr.
Str. 36 - 48

Opíð virka daga kl. 11-18.
Opíð laugardaga kl. 11-16.

black pepper

FASHION
Laugavegi 178 (Bolhólmstugin) | Sími 555 1516

Klökk á myndir og verð á Facebook



VÖRULISTINN HAUST/VETUR 2013 ER KOMINN ÚT

FLETTU HONUM Á WWW.SPEEDO.IS

speedo



GÓÐ GJÖF
Lukka Gissurar-
dóttir, ljós-
móðir í Soropt-
imistaklúbbi
Austurlands,
ásamt Oddnýju
Bjarnadóttur og
Jónínu Salnýju
Guðmundsdóttur
ljósmæðrum og
Mariu Ósk Krist-
mundsdóttur á
fæðingarveild
HSA við afhend-
ingu tækisins.

GÁFU HJARTASÍRITA

Félagasambönd víða um land eru öfl-
ug hvað tækjakaup fyrir heilbrigðis-
stofnanir bstöst. Á dögnum gaf
Soroptimistaklúbbur Austurlands
fæðingarveildinni á Heilbrigðisstof-
nun Austurlands hjartasírita (moni-
tor) að gjöf. Verðmæti gjafarinnar
er 2,1 milljón króna. Tílfni þessarar
rausnarlegu gjafar er tíu ára afmæli
Soroptimistaklúbbsins. Tækið eykur
öryggi í þjónustu fæðingarveild-
arinnar, enda var sá búnaður sem
fæðingarveildin átti fyrir úreltur.

Síritinn er notaður fyrir og í fæð-
ingu til að fylgjast með hjartslætti
barns og tíðni samdráttu hjá móð-
ur. Þessi síriti mælir einnig hjart-
slátt tvíbura og móður. Hann hefur

einnig möguleika á þráðlausri stöð
sem gerir konum kleift að hreyfa sig
á meðan á fæðingu stendur og er því
til stóruaunnar þæginda fyrir konur.

Fæðingarveild HSA í Neskaupstað
er eina fæðingarveildin á Austur-
landi en með gjöfinni vilja soroptim-
istar bæta aðstöðu kvenna til fæð-
inga á svæðinu.

Soroptimistaklúbbur Austurlands
var stofnaður í september árið 2003
af konum á Fljótshálsi, Seyðis-
firði og Borgarfirði eystra. Klúbb-
urinn er hluti af alþjóðasamtökum
soroptimista fyrir konur í stjórnun
og öðrum sérhæfðum störfum. Átján
klúbbar eru starfræktir víða um
land.

LEIÐRÉTTING

Í greininni „Mikilvægt að tengja rétt“ í sérblaðinu „Rafgeymar og vatns-
kassar“ sem fylgdi Fréttablaðinu 12. október var leiðinleg villa.
Í síðasta liðnum á að standa: Þegar kaplarnir eru aftengdir er það gert
í öfugri röð miðað við hvernig þeir voru tengdir. Fyrst skal aftengja
klemmuna á mínusskauti tóma rafgeymisins, síðan mínus á fulla raf-
geyminum, þá plús á fulla rafgeyminum og að lokum plús á tóma raf-
geyminum.

INFLÚENSAN ER ÓÚTREIKNANLEG

BÓLUSETNING Árleg influensa er ekki enn komin til landsins en gæti senn
látið á sér kræla. Því er nú rétti tíminn til að fá bólusetningu við flensunni.

Yfirleitt er von á influensunni upp úr
áramótum en þó getur hún komið
hvenær sem er og allt eins í nóvem-
ber eða desember,“ segir Þórólfur Guðna-
son, yfirlæknir sóttvarna hjá Embætti land-
læknis.

Þórólfur segir bóluefni gegn árlegri inflú-
ensu vera komið til landsins og almenna
bólusetningu vera í höndum heilsugæsl-
unnar, auk þess sem bólusettingu er á sjúkra-
stofnunum og í ýmsum fyrirtækjum.

„Bóluefnið inniheldur vörn gegn svína-
inflúensunni sem gekk hér 2009/2010 og
að auki vörn gegn influensu af stofni H3N2
og influensu B. Bólusetning veitir allt að
60 til 70 prósentu vörn gegn sjúkdómnum
og jafnvel þótt bólusetting einstaklingur fái
inflúensu eru allar líkur á að sjúkdómurinn
verði vægari en ef hann væri óbólusettur,“
segir Þórólfur um influensuna, sem getur
reynst áhættuhópum og eldri einstakling-
um alvarleg og jafnvel lífshættuleg.

„Inflúensan er oftast nær verri en veiru-
sýkingar sem valda umfangspestum. Hún
er líka óútreiknanlegri og fólk fær hana
mun hastarlegar, ekki síst eldra fólk og ein-
staklingar sem tilheyra áhættuhópum,“
útskýrir Þórólfur.

Áhættuhópar njóta forgangs við bólu-
setningu og þeir sem orðnir eru sextíu ára
og eldri eru hvattir til að láta bólusetja sig.
Vakin er athygli á að eftirtaldir áhættuhóp-
ar eiga rétt á bóluefninu sér að kostnaðar-
lausu.

„Við mælumst til að eftirtaldir áhættu-
hópar njóti forgangs við influensubóluset-
ningar: allir einstaklingar 60 ára og eldri, öll
börn og fullorðnir sem þjást af langvinnum
hjarta-, lungna-, nýrna- og lifrarsjúkdóm-
um, sykursýki, illkynja sjúkdómum og
öðrum ónæmisbælandi sjúkdómum. Einnig



þungaðar konur og heilbrigðisstarfsmenn
sem annast einstaklinga í áhættuhópum
sem taldir eru upp hér að framan,“ útskýrir
Þórólfur.

Hann segir influensuna mismunandi á
milli ára. „Eins og undanfarin ár er ekki
nákvæmlega vitað hvaða tegund influensu
mun herja á landsmenn veturinn 2013 til
2014. Þá er ekki heldur vitað fyrir fram
hversu öflugt bóluefnið er en á hverju ári
er búið til nýtt bóluefni þar sem spáð er
fyrir um hvernig það muni takast á við
flensuna. Stundum passar það ágætlega og
stundum ekki eins vel.“

Að sögn Þórólfs geta allar bólusetningar
valdið óþægindum.

„Inflúensubólusetning getur valdið roða,
þrota, eymslum og jafnvel smá slappleika
en þau einkenni eru ekkert í samanburði
við það sem influensan veldur sjálf. Því
má heldur ekki gleyma að nú er mikið um
hvers kyns umfangspestir og því auðvelt
að kenna bólusetningunni um. Hið rétta er
að influensubólusetningin veldur hvorki
alvarlegum veikindum né háum hita.“

FLENSUSPRAUTA

Bólusetning gegn
inflúensu veitir allt að
70 prósentu vörn gegn
sjúkdómnum. Algengur
misskilningur er að
aukaverkanir hennar séu
meðal annars alvarleg
veikindi og hár hiti.



**ÞÓRÓLFUR
GUÐNASON**
yfirlæknir sóttvarna hjá
Embætti landlæknis.

Heilsu Qigong

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

- 1. Aukin vellíðan og lífsþróttur**
Minnkar blóðþrýsting, bætir hjarta- og æðastarfsemi,
jafnar hjartsláttartíðni og minnkar kólesteról.
- 2. Dregur úr þrálátum sársauka**
Með hjálp sjónar og stjórn hugar og líkama getur
þú dregið úr þrálátum sársauka frá lídagigt.
- 3. Betra blóðstreymi**
Með sérstökum öndunaræfingum getur þú aukið
súrefnisflæði í líkamanum.
- 4. Dregur úr spennu**
Með því að minnka viðbrögð við spennuvekjandi álagi.
Hjálpar gegn þráhyggju- og áráttuþegðun, þunglyndi
og kvíða og persónuleikaeinkennum af A-gerð.
- 5. Byggir upp sjálfsvirðingu**
Með því að leyfa þér að líða vel og þægilega.

Skráning í síma 553 8282

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

Lyfjaskömmun kemur reglu á lyfjatökuna

HEIMSENDINGAR UM ALLT LAND

SUÐURLANDSBRAUT 22
SÍMI 533 6100
LYFJAUVER.IS

LYFJAUVER

APÓTEK + LYFJASKÖMMTUN

Opið mán-fös 8.30-18 og lau 10-14

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður aug-
lýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi
viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýs-
ingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn
Kolbeinsson**, kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

INNHALD ER 50%: BROKKOLI OG RAUÐRÓFUR

**+ GULRÆTUR, SPÍNAT,
KÁL, STEINSELJA**

Hlaðið næringefnum og orku fyrir frumurnar
Eykur blóðflæði og súrefnismettun í blóðinu um allan líkama
og gefur vernd gegn ótímabærri öldrun í frumum. Brokkoli
inniheldur **Sulfur** og rauðrófur innihalda **Nitric Oxide**.
Styrkir ónæmiskerfið, heilsuþætandi og hreinsar frumurnar.
Gefur mikla orku, eykur enduheimt, getu og úthald. Gefur
langa blóðsykurjöfnun og vellíðan.

Orkuskot náttúrunnar
Inntaka 30 mín fyrir æfingar eða vinnu
- mikill upptaka á næringaefnum.
40 daga skammtur.

100% LÍFRÆNT

Fæst í helstu heilsubúðum, Lyfju, Hagkaup og Krónunni.

lifestream

BÍLAR

ÞRIÐJUDAGUR 15. OKTÓBER 2013



LAND ROVER HÆTTIR FRAMLEIÐSLU DEFENDER-JEPPANS EFTIR TVÖ ÁR

Margir aðilar í íslenskri ferðþjónustu treysta á Defender en enginn eins og Ísak, sem er með 19 Defender-bíla.

Land Rover-verksmiðjurnar gáfu það upp í síðastliðinni viku að þær ætla að hætta smíði Land Rover Defender-bílsins eftir 67 ára framleiðslu. Nafnið Defender fékk þessi goðsagnakenndi bíll reyndar ekki fyrr en árið 1990 en engu að síður á hann rætur sínar í bíl sem kom fyrst á markað árið 1948 undir nafninu Series I Land Rover. Defender verður að sjálfsgöðu leystur af hólmum með nýjum bíl frá Land Rover og verður hann kynntur árið 2015. Framleiðsla Defender hættir 20. desember árið 2015. Helsta ástæða þess að framleiðslunni á Defender verður hætt er sú að hann stenst ekki þær mengunarkröfur sem gerðar eru til bílaframleiðenda. Þessar fréttir munu örugglega ekki minnka áhuga þeirra sem gætu hugsað

sér að eiga þennan sterkbyggða bíl. Þessi bíll hentar aðstæðum hér á landi mjög vel, enda algjör vinnuþjarkur sem ræður vel við erfiðar aðstæður eins og við Íslendingar búum við og slíkur bíll veitir eiganda sínum mikið frelsi til að skoða okkar fallega land, ekki síst hálandið.

Ísak er með 19 Defendera í sinni þjónustu
Mörg þeirra fyrirtækja hérlendis sem bjóða ferðamönnum afnot af jeppum til lengri og styttri ferða á torfærari slóðir eru einmitt með marga Defender-bíla í sinni þjónustu, ekkert þeirra þó í eins miklu magni og fyrirtækið Ísak, sem er með eina 19 slíka bíla. Margir þekkja vel til þessara bíla því 17 þeirra eru með skráningarnúmerin Ísak 1 til Ísak 17 og eru oft áberandi á götum og slóðum landsins, þá oft margir saman í för. Ísak býður þeim sem taka slíka bíla á leigu að aka þeim

sjálfir, þó svo að í flestum tilvikum séu starfsmenn Ísaks með í för. Bílunum hefur fjölgað mjög hjá fyrirtækinu en það keypti fyrstu tíu Defender-bíla sína nýja árið 2008. Flotinn hefur stækkað um nær helming síðan. Móður-fyrirtæki Ísaks, Ísafold, er einnig með þrjú Econoline-bíla, einn Toyota Hiace og einn Mercedes Benz Vario-kálf sem að sjálfsgöðu er fjórhjóladrifinn.

Nóg að gera yfir veturinn líka

Flestir myndu ætla að útleigan einskorðaðist að mestu við sumartímamann en Jón Baldur Þorbjörnsson, aðaleigandi fyrirtækisins, segir að svo mikið sé að gera nú að þeir gætu vart verið meira á ferðinni og bókanir fyrir veturinn líti afskaplega vel út. Það er í takt við markmið ferðaþjónustunnar, að nýta þá fjárfestingu sem í ferðageiranum er sem best allt árið. Það hefur

greinilega lukkast vel í tilfelli Ísaks. Viðskiptavinir Ísaks eru 85-90 prósent útlendingar, en sífellt vinsælla virðist að íslensk fyrirtæki verðlauni starfsmenn sína með spennandi ferðum og leigi vænan flota af Ísak-bílum í ferðir sem Ísak skipuleggur. Jón Baldur hvetur íslensk fyrirtæki til að kynna sér þessar ferðir því gríðarleg ánægja hefur verið með þessar ferðir og margir fara á slóðir sem þeir hafa aldrei farið á áður og kynnast landinu sínu betur fyrir vikið. Ísak er ávallt með labbrabbstöðvar í öllum bílunum og myndast afar góð stemning í kringum það spjall sem á milli bílanna fer.

Defender er ekki spurning um líf eða dauða

En hvað segir Jón Baldur um þau áform Land Rover að hætta framleiðslu Defender-bílsins? „Betri fréttir var að sjálf-

sögðu hægt að fá en þó eru margir kostir í stöðunni. Það er að festa kaup á fleirum áður en framleiðslan hættir eða gera eins og við höfum talsvert gert af, kaupa notaða Defender-bíla og halda þeim vel við, eins og við gerum af kostgæfni. Land Rover hefur gefið það upp að annar bíll muni leysa Defender af hólmum og líklegt er að hann verði ekki jafn heppilegur og núverandi Defender. Líklega þurfum við að leita á önnur mið og þá kemur fyrst upp í hugann G-Länderwagen frá Mercedes Benz, en hann er gríðarsterkur bíll. Umfram allt þurfa þetta að vera alvöru bílar sem þola vel jask og ekki sakar að þeir þoli stærri dekk og aðrar breytingar. Ég sé fram á að floti okkar stækki á næstu árum og það eru margir möguleikar í stöðunni. Eitt er víst, eftirspurnin er bara að aukast.“

LYFTARARAFGEYMAR

BETRI ENDING MEÐ EXIDE

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir lyftara. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda. Exide rafgeymarnir fást hjá Olís.

EXIDE TECHNOLOGIES TRANSPORTATION

olis

Hafið samband við sérfræðinga Olís í síma 515 1257 eða kjartans@olis.is og fáið nánari upplýsingar.

HONDA
ACCORD 2,0-VTEC



2,0 L BENSÍNVÉL, 156 HESTÖFL
Framhjóladrif

Eyðsla 7,0 l/100 km í bl. akstri
Mengun 162 g/km CO₂

Hröðun 11,3 sek.
Hámarkshraði 215 km/klst.
Verð frá 4.690.000 kr.
Umboð Bernhard



- Hljóð í innra rými
- Lágt verð
- Hörd fjöðrun



- Stærð
- Lágt verð
- Gæða smíði

ACCORD SNÝR AFTUR OG ER GÓÐUR SEM FYRR

Þessi níunda kynslóð bílsins er bæði styttri og mjórri en síðasta kynslóð og er það óvenjulegt við kynslóðaskipti.

HONDA ACCORD 2,0I-VTEC Reynsluakstur

Næstmest seldi fólksbíl í Bandaríkjunum í ár er Honda Accord með tæp þrjú hundruð þúsund eintök seld til loka september. Þessi bíll hefur átt gríðarmiklum vinsældum að fagna í langan tíma, eða 37 ár, en hann var fyrst kynntur til sögunnar árið 1976. Hann var fyrsti japanski bíllinn sem framleiddur var í Bandaríkjunum og hófst framleiðsla hans þar árið 1982. Hann hefur verið á topp tíu lista Car&Driver í 26 ár og finnst vart dæmi um annað eins. Honda Accord hefur einnig notið mikilla vinsælda hérlendis. Hann hvarf þó af markaði hér eftir hrun en er nú aftur til sölu hjá Bernhard. Af svo rótgrónum bíl að vera kemur ekki á óvart að hann er nú af níundu kynslóð. Hann var tekinn til kostanna um daginn og reynsluakstursbíllinn var með 2,0 lítra bensínvél, en Accord má einnig fá með 2,2 lítra dísilvél. Bíllinn býst líka í langbaksútfærslu með báðum vélargerðum.

Hófsamt útlit en gæðasmíði

Ytra útlit Honda Accord er ekki djarft og það læðist að sá grunur að hönnun hans hafi aðallega tekið mið af markaði í Bandaríkjunum, enda mikið undir þar. Að mati reynsluökumans er bíllinn ekki sláandi fallegur en stæðilegur er hann. Eitt er öruggt, hann er örugglega vel smíðaður eins og allir bílar sem frá Honda koma. Ending bíla frá Honda er þekkt, sem og lág bilanatíðni, og tilfinningin fyrir þessum bíl rímar ágætlega við það. Þarna fer gæðabíll sem hvorki hafa verið teknir miklir sýnsar með hvað útlitið varðar né í innri hönnun, en allt er einkar lógískt og vel útfært. Tveggja lítra bensínvél in er skráð fyrir 156 hestöflum,



Níunda kynslóð Honda Accord er sannarlega fullvaxinn fjölskyldubíll. Línur hans eru hófsamar og líklegar er að kaupendur í Bandaríkjunum hafi helst verið hafðir í huga við hönnun útlits hans.

sem dugar þessum frekar stóra fólksbíl ágætlega, en hann er heldur engin spyrnukerra. Vélin er tengd við sex gíra CVT-sjálfskiptingu en bíllinn má einnig fá með fimm gíra beinskíptingu. Hann er talsvert sneggr með beinskíptingunni og fer sprettinn í hundrað á 9,3 sekúndum. Hann er nokkru hægari með sjálfskiptingunni, þ.e. 10,8 sekúndur í 100. Þessi sjálfskipting er alls ekki slæm af CVT-skiptingum að vera en þó myndi reynsluökumaður alltaf taka bíllinn frekar með beinskíptingunni.

Styttri, mjórri og léttari

Þessi níunda kynslóð Honda Accord er níu sentimetrum styttri en sú áttunda og tveimur sentimetrum mjórri. Það er ekki oft sem bílar minnka milli kynslóða en Honda-mönnum hefur fundist nóg um stærð

hans og innanrými bílsins er ekki þjakað af þessari minnkun. Í sínum flokki er Accord enn einn af þeim stærri hvað innra rými varðar og það fer vel um farþega í þessum bíl. Skott-rými hefur aukist þrátt fyrir að ytri málin hafi minnkað og rými fyrir aftursætisfarþega er yfrið. Höfuðrými í framsætum leyfir þó ekki að sætin séu hækkuð í hæstu stöðu en þá er höfuð ökumans að meðalhæð komið upp í þak bílsins. Stjórn-tæki hins nýja Accord hafa verið einfölduð en sumum þótti nóg um takkaflóð fyrri kynslóðar og það tekur vafalaust minni tíma að venjast þessari nýju kynslóð. Efnisvalið hefur einnig batnað til muna, þótt seint sé hægt að segja að það leiftri af íburði. Þó sést vel hvað allt er óaðfinnanlega smíðað. Sérstök ástæða er til að minnast á frábær fram-sætinn sem halda vel utan um

ökumann, mikil framför þar. Mælaborðið er smíðað í heilu lagi, ekki úr mörgum þörtum, og á það að koma í veg fyrir núningshljóð sem myndast gjarna í mælaborðum sem gerð eru úr mörgum þörtum. Ekki heyrðist nokkur hlutur frá þessum hluta bílsins. Honda Accord er þó ekki með hljóðlátustu bílum því hvorki vélar- né dekkjahljóð er eins dempað og í flestum lúxusbílum. Mest heyrst þó í vélinni.

Á flottu verði

Akstur Honda Accord er ánægjulegur en þar fer samt ekki fimasti kötturinn. Fjöðrun bílsins er frekar hörð, sem kemur aðeins á óvart fyrir svo stóran bíl, en fyrir vikið má talsvert leggja á hann. Hann étur því ójöfnur ekki eins vel og margir myndu óska sér. Honda hefur tekist að létta Accord-bíllinn um 4,5 prósent og hefur það

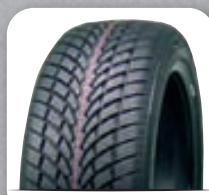
aukið ökuhæfni hans. Hann er nú 1.484 kíló. Létt og sparsóm fjögurra strokka vélin gerir hann léttan að framan og fyrir vikið er stýring hans ánægjuleg og létt. Bíllinn er lipur í bæjarakstrinum og tiltölulega breið dekk hans, 225/50R 17 tommur, gefa honum mikið veggrip. Uppgefin eyðsla bensínbílsins er 7,0 lítrar og það er hægt að staðfesta úr reynsluakstrinum. Dísilútgáfa hans er öllu eyðslugrenni, með 5,4 lítra í blönduðum akstri, en hann er líka 800.000 kr. dýrari í beinskíptri útfærslu og 1.400.000 kr. dýrari sjálfskiptur. Um það munar hressilega. Verð Honda Accord með 2,0 lítra bensínvél er afar samkeppnishæft, eða 4.690.000 kr. beinskíptur og 4.990.000 kr. sjálfskiptur. Honda Accord er með heilmikinn staðalbúnað og margt leynist þar sem aðeins mætti búast við í lúxusbílum.

BÍLAR
www.visir.is/bilar

Umsjón blaðsins Finnur Thorlacius finnurth@365.is Útgáfufélag 365 miðlar ehf. Skaftahlöð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000 Auglýsingar Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbirgir@365.is Sími 5125432 Hönnun Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

GERÐU VERÐSAMANBURÐ! - FÁÐU UPPLÝSINGAR OG TILBOÐ Á WWW.DEKKJAHOLLIN.IS

Einstakir
naglalausir
kostir



Sonar PF-2
Óneglanlegt vetrardekk
á frábæru verði.



Marangoni Meteo HP
Óneglanlegt örkornadekk.
Hannað til heilsársaksturs.



Yokohama IG30
Loftbóludekkið sem
tryggir gott grip án nagla.



Yokohama W.drive V902
Einstök hönnun -
geggjað grip allt árið.

DEKKJAHÖLLIN
REYKJAVÍK - EGILSSTAÐIR - AKUREYRI

AKUREYRI
Draupnigötu 5
462 3002

EGILSSTAÐIR
Pverklettum 1
471 2002

REYKJAVÍK
Skeifunni 5
581 3002

REYKJAVÍK
Skútuvogi 12
581 3022

www.dekkjahollin.is

JÓLAHLAÐBORÐ

ÞRIÐJUDAGUR 15. OKTÓBER 2013

Kynningarblað Matur, skemmtiatriði, borðsiðir og uppskriftir.



Haldið í hefðirnar á Satt Restaurant.

MYND/ICELANDAIR HOTELS

Satt Restaurant á Icelandair hótel Reykjavík Natura.

„Við höldum fast í hefðirnar á Satt Restaurant enda áralöng hefð fyrir jólahlaðborði hér á hótelinu. Þetta eru þriðju jólin okkar síðan við tókum við rekstrinum og við byggjum á því gamla og góða en þó með nýjum áherslum. Við skiptum hlaðborðunum okkar niður og bjóðum meðal annars upp á síldarborð, hangikjötsborð, heilsuþorð, eftirréttaborð og svo framvegis. Salurinn er skreyttur með íslenskum jurtum og viði úr norðlenskri náttúru en Laufey Skúladóttir frá Stóru-Tjörnum sér um skreytingarnar fyrir okkur,“ segir Hrafnhildur Steindórsdóttir, veitingastjóri á Satt Restaurant á Icelandair hótel Reykjavík Natura.

Jólahlaðborðin hefjast fimmtudaginn 14. nóvember og verða öll fimmtudags-, föstudags- og laugar-dagskvöld og svo alla daga fram að jólum frá 5. desember. Hádegisjólahlaðborð er einnig á sínum stað.

„Gestirnir okkar koma ár eftir ár og bóka yfirleitt strax aftur fyrir næsta ár. Guðrún Árný Karlsdóttir söngkona syngur fyrir gesti eins og hún hefur gert undanfarin ár og á sunnudögum fáum við jólasvein í heimsókn í hádeginu. Það er eitthvað fyrir alla fjölskylduna hér á Satt,“ segir Hrafnhildur.

Borðapantanir: 444 4050 – allar nánari upplýsingar: www.sattrestaurant.is



Jólin á Icelandair Hotels

Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi á jólahlaðborðum veitingastaða Icelandair Hotels. Á Slippbarnum eru farnar óhefðbundnar leiðir á meðan gamalgrónar hefðir fá að njóta sín á veitingastaðnum Satt. Í hátíðarsal Hilton er boðið upp á glæsilegar jólakræsingar með nýjum og skemmtilegum útfærslum og dansleik.

Jóladýrðin á Hilton Reykjavík Nordica og VOX Restaurant

„Í hátíðarsal Hilton munum við bjóða upp á jólamat með breyttum áherslum frá því sem áður hefur verið. Það verður ekki eitt stórt og langt hlaðborð eins og fólk á að venjast, heldur fleiri smærri borð og skemmtilegrí útfærslur á matnum sjálfum. Við munum til dæmis bjóða upp á sushi á jólahlaðborðinu sem við höfum ekki gert áður,“ útskýrir Páll Hjálmarsson, veitingastjóri á VOX Restaurant á Hilton Reykjavík Nordica.

„Þá verðum við einnig með jóladansleik í fyrsta skipti nú í ár frá 22. nóvember til 14. desember.

Pálmi Sigurhjártarson píanóleikari og Erna Hrönn Ólafsdóttir söngkona verða með okkur eins og undanfarin ár og skemmta gestum meðan á borðhaldi stendur. Þegar líður á kvöldið bætist Eyþór Ingi Gunnlaugsson í hópinn með hljómsveit og skemmtunin breytist í dansleik. Dansinn dunar svo fram eftir.“ Á VOX Restaurant verður sérstakur jólamatseðill í boði frá 18. nóvember fyrir þá sem kjósa framúrskarandi þjónustu og umgjörð á adventunni. Sem fyrr verður jólahádegishlaðborð á virkum dögum og jólabrunch um helgar.

Borðapantanir: 444 5050 – nánari upplýsingar: www.vox.is



Boðið verður upp á sushi meðal annars á jólahlaðborði VOX.

MYND/ICELANDAIR HOTELS



Öðruvísi jól á Slippbarnum.

MYND/ICELANDAIR HOTELS

Slippbarinn á Icelandair hótel Reykjavík Marina

„Jólin eru öðruvísi hjá okkur. Matseðillinn okkar er ekki beinlínis hefðbundinn jólamatseðill. Við erum ekkert í reyktum og söltum mat heldur leggjum áherslu á létt og ferskt og óhefðbundið. Hér fær enginn bjúg,“ segir Jóhannes Steinn Jóhannesson matreiðslumeistari á Slippbarnum á Icelandair hótel Reykjavík Marina.

Jóhannes segir Slippbarinn kærkomið skjól í yfirþyrmandi jólaönsinni og þar finni allir eitthvað við sitt hæfi. Maturinn er útbúinn af framúrskarandi kokkum en Bjarni Siguróli Jakobsson, matreiðslumaður á Slippbarnum og Jóhannes Steinn, hafa báðir hampað titlinum matreiðslumaður ársins.

„Við bjóðum upp á mikið stuð og gífurlega góðan jólamat. Við vorum í fyrsta skipti með jólahlaðborð í fyrra og því var mjög vel tekið. Það verður því með sama sniði í ár en þó með nokkrum viðbótum. Hlaðborðið verður bæði í hádeginu og á kvöldin og við byrjum 29. nóvember. Eftir það verður það öll hádegi og kvöld fram á Þorláksmessu. Það finna allir eitthvað við sitt hæfi hjá okkur og mjög sniðugt fyrir hópa að kíkja til okkar í hádeginu. Við erum til dæmis með frábært jólapúns sem kokteilmeistararnir okkar sérblanda af einstakri snilld. Púnsið setur algjörlega punktinn yfir i-íð á jölunum“ fullyrðir Jóhannes.

Borðapantanir í síma: 560 8080 – nánari upplýsingar: www.slippbarinn.is

Þræðir jólahlaðborðin á aðventunni

Sigfús Ólafsson er mikill matgæðingur en hann var á meðal keppenda í Masterchef Ísland á Stöð 2 þar sem hann sýndi góða takta. Hann nýtur sín vel á aðventunni og fer mörgum sinnum á jólahlaðborð.

Sigfús er jólabarn og kann að njóta þess sem skammdegid býður upp á. Strax í lok nóvember fer hann á fyrsta jólahlaðborðið. „Ég er í vinnuhópi sem hittist árlega á aðventunni í jólahlaðborði í heimahúsi. Ýmist föfum við keypt mat frá veisluþjónustu eða útbúið hann sjálf. Einnig er hefð hjá mér að fara á Baggalúts-tónleika með nokkrum félögum en á undan þeim erum við með lítið jólahlaðborð heima hjá einhverjum okkar,“ segir Sigfús en þar með er ekki allt upp talið.

„Ég fer að minnsta kosti tvisvar á Jómfrúna fyrir hver jól og fæ mér jólaplatta. Þá fer ég tvisvar á jólahlaðborð hjá Icelandair-hótelunum, annaðhvort á Satt, sem áður var Hótel Loftleidir, eða Vox,“ segir Sigfús, sem starfar sem markaðsstjóri hjá Loftleiðum Icelandic sem er í eigu Icelandair. Hann segist stundum freistast til að kíkja í hádegini á jólahlaðborðið á Satt

sem er í sama húsi. „Í desember nýt ég þess að fara út að borða og smakka góðan mat,“ greinir hann frá. „Purusteikin er í miklu uppáhaldi og sömuleiðis gott hangikjöt. Ég vil hins vegar helst hafa léttu forrétti á jólahlaðborðinu, laxatartar eða álfka.“

Skata, síld og rúgbrauð

„Skata er árlega, annaðhvort hjá Premur frökkum eða á Hótel Borg. Þegar stýttist í jólin hef ég ánægju af að útbúa jólalega rétti heima. Rúgbrauð og síld og taðreykt hangikjöt er oft á borðum,“ segir Sigfús sem reynir að klára jólaundirbúning snemma.

Sigfús gerir fjóra til fimm forrétti með rúgbrauði. „Ég baka rúgbrauð í ofni og þurrka það, tæti síðan í brauðmola og steiki upp úr smjöri. Með brauðinu ber ég fram síld, reyktan lax og hrátt eða soðið hangikjöt. Ef ég syð hangikjötið bý ég til einstaklega gott uppstúf sem



Sigfús Ólafsson vinnur í sama húsi og Satt veitingahús og freistast oft í jólahlaðborð í hádegini. Honum finnst dásamlegt að borða góðan mat á aðventunni.

MYND/PIETUR

ég lærði af móður minni. Hún setti alltaf grænar baunir með soðinu út í uppstúfið sem gefur gott bragð og síðan er sett vel af pipar. Ég nota nær aldrei uppskriftir en fer stundum inn á Youtube og skoða hvernig matreiðslumenn gera hlutina. Þar eru til dæmis stuttir þættir með Gordon Ramsey.“

Matargerð er bæði ástríða og áhugamál hjá Sigfúsi. „Ég er þegar búinn að bóka eina helgi í nóvember en svo fer allt í gang í desember. Sama dag og jólaball Icelandair

er haldið er lítið jólahlaðborð á skrifstofunni í vinnunni. Við erum um tuttugu manns sem störfum í minni deild. Allir koma með einn rétt og það er gríðarlegur metnaður í matargerðinni. Þetta er svakaleg veisla,“ segir Sigfús.

Hefðbundin jól

Þegar Sigfús er spurður hvað sé þá í matinn á jólinum, svarar hann: „Skata á Þorláksmessu, hamburgarhryggur á aðfangadagskvöld og reyktur lax með laufabrauðinu

sem er bakað úr rúgmjöli. Það er síður úr Þistilfirði en móðir mín er þaðan. Á jóladag er kalt hangikjöt og uppstúf en á annan dag jóla eru afgangar nýttir í tartalettur. Kalkúnn er síðan alltaf á borðum á gamlárskvöld. Ég hefði vilja hafa rjúpur um hátíðirnar en hef ekki komist á skytteri,“ segir Sigfús sem hlakkar til aðventunnar. „Það er aldrei neitt stress hjá mér fyrir jólin. Ég vil njóta aðventunnar með fjölskyldunni. Þetta er dásamlegur tími.“



Vel er tekið á móti öllum matargestum í Hörpu og allt gert til að gera málsverðinn sem eftirminnilegastan.

MYND/ARNÞÓR

Eitthvað fyrir alla í Hörpu

Í **Hörpu** verður jólastemningin allsráðandi en þar geta allir fundið eitthvað við sitt hæfi, allt frá hjónum sem vilja gera sér glaðan dag til 500 manna fyrirtækja sem vilja bjóða á glæsilegt jólahlaðborð.

Nokkrar mismunandi leiðir eru í boði fyrir þá sem vilja njóta jólamáltíðar í Hörpu. Halldór Kristjánsson, rekstrarstjóri KH Veitinga ehf., segir úrvalið afar fjölbreytt.

Glæsilegt hlaðborð og frábær skemmtun í Silfurbergi

Í Silfurbergi verður boðið upp á metnaðarfullt jólahlaðborð og flotta skemmtidagskrá. „Kokkarnir okkar hafa slegið öll met enda verður jólahlaðborðið mjög viðamikili í ár. Þar má nefna glæsilega forrétti, síld, kalda og heita aðalrétti, grænmetisrétti, endalausar sósur og meðlæti og að lokum eftirréttahlaðborð,“ upplýsir Halldór. Hann segir undirtektirnar hafa verið afar góðar í fyrra þegar jólahlaðborðið var haldið í fyrsta sinn.

Skemmtidagskráin í Silfurbergi er ekki af verri endanum. „Undir borðhaldinu verður létt píanótónlist eins og hefð er fyrir. En þegar fer að líða á desertinn stígur Stórsveit Reykjavíkur á svið, sem er átján manna big band,“ segir Halldór. Með sveitinni syngja síðan stjórnurnar Valdimar og Sigríður Thorlacius. „Það verður varla hátíðlegra en það,“ segir Halldór og lofar að vel muni fara um alla í salnum enda sé hátt til lofts og vítt til veggja.

Fleiri salir fyrir lokaða hópa

Þeir fyrirtækjahópar sem vilja vera út af fyrir sig koma ekki að lokuðum dyrum í Hörpu. „Við erum með sali fyrir stóra og smáa hópa,“ segir Halldór og er sérlega spenntur fyrir nýja salnum, Björtuloftum,

sem er á sjöttu og sjöundu hæð hússins. „Það er hentugur salur fyrir 60 til 110 manna hópa. Þaðan er verulega glæsilegt útsýni yfir Reykjavík og frá alveg nýju sjónarhorni enda horft yfir höfnina og inn yfir bæinn,“ lýsir hann.

Halldór segist hafa miklar væntingar til salarins enda hefur fólk lýst mikilli ánægju með hann.

Fleiri salir eru í boði, til að mynda Norðurljós sem rúmar 150-200 manna hópa.

Jólin á Kolabrautinni

Á veitingastaðnum Kolabrautinni verður boðið upp á glæsilegan jólamatseðil. Þar er ekki um hefðbundið jólahlaðborð að ræða heldur kemur hálfgerð hlaðborð á borðin til fólks. „Þá fær fólk alla forrétti á borðið til sín, velur sér þann aðalrétt sem það vill borða og fær síðan smakk af öllum eftirréttum,“ útskýrir Halldór. Hann segir þetta fyrirkomulag hafa hugnast fólki mjög vel í fyrra.

Réttina segir hann nýstárlega með klassísku ívaði. „Það verður ítalskt yfirbragð á matreiðslunni,“ lofar hann og nefnir sem dæmi um aðalrétti andabringu, pönnusteiktað þorsk, nautalund og svínasiðu.

Fljótlegt á Munnhörpunni

Á Munnhörpunni á jarðhæð Hörpu verður boðið upp á veglegan jólaplatta fyrir 4.500 krónur öll kvöld og í hádegini um helgar. „Alla virka daga býður Munnharpan upp á PALEO-heilsuhlaðborð í anda jólanna og að sjálfsögðu jólaglög og gömlu góðu piparkökurnar,“ segir Halldór.

Pantanir þegar hafnar

Fyrirtæki eru nú í óða önn að skipuleggja jólahlaðborð og því um að gera að panta sem fyrst. Pöntunarsími í Hörpu er 519-9771 en einnig má panta í gegnum netfangið jona@horpudiskur.is. **Nánari upplýsingar** er að finna á harpa.is, kolabrautin.is og munnharpan.is.

Haust

A la Carte

4ra rétta seðill og A la Carte í Perlunni

4ra rétta seðill

verð 8.350 kr.

PORSKUR Á TVO VEGU
með tómát-maís salsa, laukspírum, svörtum olívum og graslaukssósu.

HUMARSÚPA
Rjómalöguð með Madeira og grilluðum humarhölum.

LAMBAHRYGGUR
með smælki, rauðrófum, gulrófum og rósmarinsósu.

*** eða ***

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

HVÍTSÚKKULAÐI MÚS
með skyrfroðu, ferskjum, garðblóðbergi, og bláberjasorbet.

Gjafabréf
Perlunnar
Góð gjöf við
öll tækifæri!



Stefán Elí Stefánsson
Yfirmatreiðslumaður



Jóhannes Gunnarsson
Yfirbjónn



Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

Villibráð

Villibráðarhlaðborðið er frá
24. október til 20. nóvember.

Jólahlaðbord

Jólahlaðborðið er frá
21. nóvember til 30. desember

Jól á ensku hefðarsetri

Jólin eru annasamur tími fyrir fröken Patmore og aðstoðarfólk hennar í eldhúsinu á hefðarsetrinu **Downton Abbey**. Þó ekki síður fyrir alvöru kokkana sem útbúa matinn sem leikararnir gæða sér á í tókum á þessum vinsælu þáttum.

Þættirnir Downton Abbey gefa góða innsýn inn í líf hefðarfólks og þjóna þess á fyrri hluta tuttugustu aldar. Framleiðendur þáttanna reyna að líkja sem mest eftir raunveruleikanum bæði í umhverfi, klæðnaði og ekki síst þeim mat sem borinn er fram, hvort sem er hvernundags eða á hátíðisdögum.

Hefðarsetrið Downton Abbey er glæsilegt um jólatímam þökk sé bandarískum áhrifum lafði Coru. Rísastórt jólatré prýðir aðalsalinn, skreytt frá toppi til tár. Mistilteinninn hangir á áberandi stað og kristþyrni er víða að sjá. Sokkar hanga á arinhillunni og eldurinn snarkar í arninum.

Kokkurinn, fröken Patmore, eldar veislumáltíð úr hráefnum sem fást í nærumhverfinu, mjólkurvörum, grænmeti og kjöti frá bændum og villibráð úr skógum. Allt er heimagert af Patmore og Daisy, allt frá súru gúrkunum að koníakssmjörinu. Allir fá sama matinn á jóladag, bæði þjónar og fyrirfólk. Raunar borðar starfsfólkið í hádeginu svo það geti þjónað til borðs um kvöldið.

Líklegt er að lafði Mary hlakki mest til reykt laxins á brauði í forrétt en bæði Carson og Lord Grantham eru meira fyrir nautasteikina sem borin er fram með söltuðu og smjörsteiktu grænmeti. Kalkúnn verður einnig á boðstólum, auk kaldrar svínaskinku og kjúklings. Jólábúðingurinn er ómissandi en hér að finna uppskrift að slíkum.

Raunverulegar glæsímáltíðir

Allur matur sem leikarar leggja sér til munns í Downton Abbey er raunverulegur. Sú sem stendur að baki matnum sem sést á skjánum er matarstílistinn Lisa Heathcote. Í nýlegri bók eftir Emmu Rowley, sem kallast „Behind the Scenes at Downton Abbey“, lýsir Heathcote hve langt er gengið til að töfra fram glæsilegar máltíðir.

Heathcote styðst við uppskriftir úr klassískri matreiðslubók sem heitir „Mrs Beeton's Book Of Household Management“ við matreiðslu fyrir þættina. Hún leggur mikið upp úr að framsetning réttanna sé lík þeirri sem tíðkaðist á fyrri tímum. Þannig eru fætur alltaf á fiðurfé sem borið er á borð og ávaxtabúðingar eru líkastir ætu listaverki.

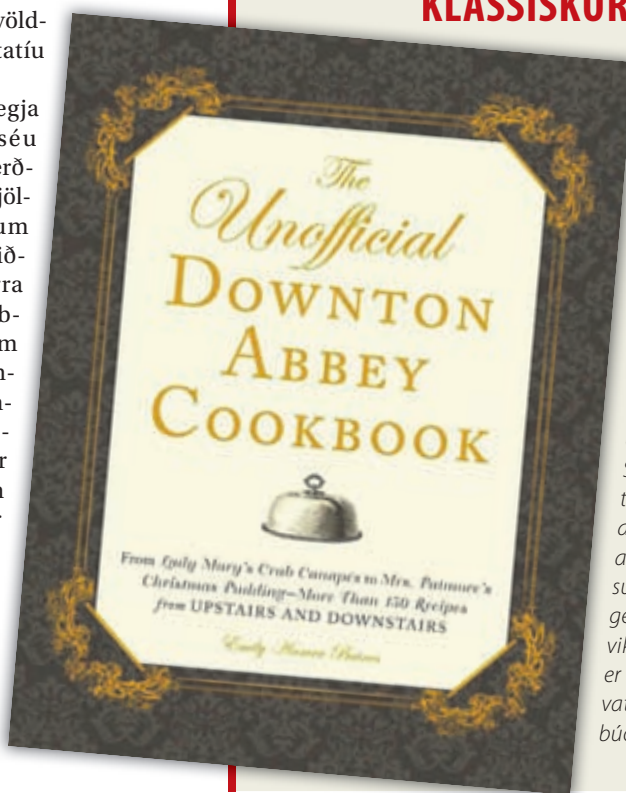
Þar sem langan tíma tekur að taka upp hverja senu þarf að elda mun meira af mat en hver leikari getur torgað. Hitinn frá ljósunum gerir það að verkum að maturinn verður heldur ókræsilegur og því þarf að skipta honum út reglulega. Eitt sinn útbjó Heathcote til níutíu



Fröken Patmore og starfsfólkið í eldhúsi Downton Abbey hefur í nógu að snúast um jólin.

litla hlauprétti fyrir einn kvöldverð og ef Crawley-fjölskyldan fær lambakótleittur í kvöldmat eru eldaðar áttatíu slíkar.

Með sanni má segja að áhorfendur séu heillaðir af matargerðinni í Downton og fjölmörgum blogg síðum er haldið úti um viðfangsefnið. Ein þeirra er www.downtonabbeycooks.com sem Pamela Foster, kanadískur matarsagnfræðingur, heldur úti en þar birtir hún uppskriftir sem eru klassískar fyrir þetta tímabil. Þá hefur Emily Ansara Baines gefið út matreiðslubókina „The Unofficial Downton Abbey Cookbook“ þar sem er að finna fjölmargar uppskriftir.



KLASSÍSKUR JÓLABÚÐINGUR

- 680 g rúsínur
- 220 g kúrennur
- 220 g blandað þurrkað ávaxtahýði
- 340 g brauðrasp
- 340 g mör
- 8 þeytt egg
- 1 vínglas koníak

Blandið öllu saman og þrýstið blöndunni í smurt mót. Vefjið hveitidrifnu viskustykki um mótið og bindið vel fyrir. Sjóðið í fimm til sex tíma. Geymið fram að þeim tíma sem á að borða búðinginn, sumum þykir betra að geyma hann í margar vikur til að auka bragðið. Þá er hann settur ofan í sjóðandi vatn og soðinn í tvo tíma. Áður en búðingurinn er borinn fram er koníaki hellt yfir hann og kveikt í.



Á ÖÐRU HVERJU HLAÐBORÐI

Kryddsíld er algengur jólaforréttur á norðurslóðum, sem er kannski ekki að undra enda norsk-íslenski síldarstofninn stærsti síldarstofn sem um getur og því aðgengilegur kostur. Síldin er sett í lög og getur hann verið margvíslegur. Jólalegar útgáfur innihalda gjarnan appelsínur, negulnagla, sítrónu og kanil. Lögurinn er ýmist úr majonesgrunni eða tær. Hér fylgir klassísk uppskrift.

- Tómatsíld**
- 6 flök saltsíld
- 2 dl edik
- 1 dl sykur
- 1 dl tómátþykki
- 6 negulnaglar

- 6 piparkorn
- 3 lárviðarlauf
- 1½ sýrð gúrka
- 1 lítill laukur

Leggið saltsíldarflökin í mjólk og látið standa í kæli í sólarhring. Skolið flökin, þerrið og skerði í bita. Setjið edik, sykur, tómátþykki, sýrða gúrku og lauk í matvinnsluvél og maukið. Bætið negulnögglum, piparkornum, síld og lárviðarlaufi út í maukið. Geymið í lokuðu íláti í tvo til þrjá daga áður en borið er fram.



Jólahaðborð

Jólahaðborð Veislunnar hefur notið mikilla vinsælda í tvo áratugi. Við leggjum alúð og metnað til að skapa jólalegt andrúmsloft yfir glæsilegum veitingum!

Sendum Jólahaðborðið heim, í vinnuna, veislusali eða þar sem þú óskar eftir.

Hringdu og leitaðu tilboða.

Sími 561 2031

Veislan - veitingaeldhús
www.veislan.is



JÓLAHLAÐBORD

GRAND HÓTEL REYKJAVÍK

I. JÓLAHLAÐBORD Í GULLTEIGI
föstudags- og laugardagskvöld
Guðrún Gunnarsdóttir og Jón Ólafsson
flytja vinsæl íslensk og erlend dægur- og jólalög.

II. JÓLAHLAÐBORD Í HVAMMI OG SETRI
föstudags- og laugardagskvöld
Jólasveifla með Bjarna Ara.

Fullorðnir **9.800 kr.** og fordrykkur innifalinn. Börn 6-12 ára **5.600 kr.**, 0-5 ára **frítt.**
Eftir skemmtanirnar leikur Hljómsveitin Hafrót fyrir dansi inni í Gullteigi.

VILTU BÆTA VIÐ GISTINGU?

Gisting í tveggja manna
herbergi með morgunverði.

Verð **14.400 kr.**

DAGSETNINGAR Á JÓLAHLAÐBORDINU

15. - 17. nóv.
22. - 24. nóv.
29. nóv. - 1. des.
6. - 8. des.
13. - 15. des.
20. - 22. des.

III. JÓLAHLAÐBORD Í HÁDEGINU á föstudögum.

Fullorðnir **5.900 kr.**, börn 6-12 ára **2.800 kr.**, 0-5 ára **frítt.**

IV. JÓLAHLAÐBORD á fimmtudags- og sunnudagskvöldum.

Fullorðnir **8.900 kr.**, fordrykkur innifalinn og frítt fyrir 12 ára og yngri.

V. JÓLAHLAÐBORD FYRIR HÓPA (50 EÐA FLEIRI) á virkum dögum.

Fullorðnir **8.900 kr.**, frítt fyrir 12 ára og yngri.

PANTAÐU NÚNA

í síma **514 8000**

eða á jolahladbord@grand.is

GRAND HOTEL REYKJAVÍK

Sigtún 38 / 105 Reykjavík / Sími: 514 8000 / Fax: 514 8030 / E-mail: jolahladbord@grand.is / www.grand.is





Gallery Restaurant býður upp á jólamatseðil í glæsilegu umhverfi.

MYND/ÚR EINKASAFNI

Glæsilegur jólamatseðill í fallegu umhverfi

Það verður sannkölluð veisla í hádeginu og á kvöldin á Gallery Restaurant um jólin. Staðurinn býður upp á glæsilegan jólamatseðil og frábæra þjónustu.

Gallery Restaurant – Hótel Holt hefur ávallt skipað sérstaka stöðu í hugum Íslendinga enda óvenju glæsilegur veitingastaður með langa og ríka sögu. Í nóvember mun Gallery Restaurant bjóða upp á glæsilegan jólamatseðil eins og undanfarin ár. Friðgeir Ingi Eiríksson, matreiðslumaður á veitingastaðnum, segir að boðið verði upp á glæsilega rétti í fallegum jólabúningi og að allir gestir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Það er ekkert sérstakt þema hjá okkur heldur einblínum við á þá rétti sem við höfum hingað til boðið upp á en klæðum í sérstakan jólabúning. Nefna má andalæri „orange“ sem við bjóðum alltaf upp á kringum jólin. Við bjóðum einnig upp á kalkún og nautasteik í sérstökum jólabúningi. Svo má benda gestum á sérlega ljúffenga sjávarrétti eins og steiktan humar og sítrusmarineraðan lax með sérstakri jólabearnaisesósu. Að sjálf-sögðu bjóðum við svo upp á okkar fræga heimalagaða hreindýrapaté sem margir bíða eftir.“ Allir réttirnir eru bornir á borð gesta enda kjósa flestir að láta þjóna til borðs í stað þess að standa í biðröð eftir mat.

Veislan byrjar helgina 22.-23. nóvember og verður jólamatseðill í boði bæði í hádeginu og á kvöldin til jóla. Friðgeir segir marga nýta sér jólamatseðil á Gallery Restaurant ár eftir ár. „Við erum náttúrulega



Friðgeir Ingi Eiríksson, matreiðslumaður á Gallery Restaurant.

MYND/PJETUR

þekktir fyrir að bjóða upp á góðan mat og frábæra þjónustu. Við leggjum mikið upp úr því að standa undir nafni og viðhalda háu gæðastigi hér í mat og þjónustu. Síðan er salurinn sjálfur og umhverfi hans mjög fallegt eins og landsmenn þekkja. Hér er því gott að koma og gera vel við sig í mat og drykk í notalegu umhverfi. Einnig má nefna að í vinkjallara hússins er að finna yfir fjögur þúsund flöskur sem margar eru ófánlegar á almennum markaði.“

Nánari upplýsingar má finna á www.holt.is.



Í stað servíettuhringja getur verið fallegt að nota litrik bönd og litla skrautmuni sem kallast á við aðrar borðskreytingar.

Punkturinn yfir i-ið

Tauservíttur tilheyrja gjarnan finna borðhaldi og eru algeng sjón á jólahlaðborðum. Þær eru sjaldséðari í heimahúsum, þar sem flestir leggja pappírsservíttur á borð. Samt sem áður eru vissulega einhverjir sem eiga tauservíttur til finni nota heima við.

Hægt er að leika sér með tauservítturarnar á ýmsan hátt en algengt er að þær séu brotnar saman og lagðar við hlið ysta hnífsins, hægra megin við diskinn. Þá er stundum búinn til vasi utan um hnífapörin og hann lagður á miðjan matardiskinn.

Á finni stöðum má sjá servítturarnar brotnar í þrívíð munstur og er japanska origami-tækni gjarnan notuð. Margir kannast til að mynda við blævængi, blóm og strýtur sem prýða efsta diskinn á borðinu. Enn einn möguleiki er að láta servíttuna standa upp úr háu glasi.

Ekki er þó síður fallegt að rúlla servíttunum upp og loka með fallegum servíttuhring. Eins er hægt að nota bönd, kúlur og glingur til að binda um hana miðja, eins og sjá má á meðfylgjandi myndum, og láta litina kallast á við annað borðskraut.



JÓLAGJAFAHANDBÓK FRÉTTABLAÐSINS

Kemur út
26. nóvember

Meðal efnis í blaðinu: Jólaljósín, kökur, sætindi, skraut, föndur, matur, borðhald, jólasíðir, jólagjafir og venjur.

Bókið auglýsingar tímanlega:

Kolbeinn Kolbeinsson
kollib@365.is
S. 512 5447
663 4055

Bryndís Hauksdóttir
bryndis@365.is
S. 512 5434
695 4999

Ívar Örn Hansen
ivarorn@365.is
S. 512 5429
615 4349

Atli Bergmann
atlib@365.is
S. 512 5457
897 9144

Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbirgir@365.is
S. 512 5432
694 9150

Jólasagan þín

Á Hótel Sögu finna allir eitthvað við sitt hæfi og upplifa einstaka jólastemningu

Á Hótel Sögu finna allir eitthvað við sitt hæfi og upplifa einstaka jólastemningu. Fjölskyldur, vinahópar, saumaklúbbar og fyrirtæki – allir fá sinn kafla í jólasögunni. Hvort sem þú vilt prófa jólahlaðborð sem á engan sinn líka, njóta hátíðarstemningar í einstökum veislusölum, eiga eftirminnilegar gleðistundir með vinnufélögum og ástvinum, eða einfaldlega slaka á í fallegu umhverfi, þá er Hótel Saga staðurinn.

Jólaveisla Grillsins hefst 21. nóvember. Þjóðum upp á þriggja, fjögurra og sjö rétta matseðla með íslensku lostæti í hátíðarbúningi.

Í Skrúði má finna girnileg jólahlaðborð í hádeginu og á kvöldin og jólabröns laugardaga og sunnudaga – frá 15. nóvember og fram til 27. desember.

Í yfir 50 ár hefur fólk eignast ógleymanlegar minningar á Hótel Sögu. Sagan heldur áfram og núna er komið að þínum kafla. Kynntu þér alla jólasöguna á www.hotelsaga.is.

Ljúf kvöldstund í Viðey fyrir jólin

Viðeyjarstofa býður upp á glæsilegan fjögurra rétta matseðil fyrir jólin. Eyjan er yndisleg heim að sækja yfir jólin og útsýnið er einstakt.

Viðey er í hugum margra ómissandi viðkomustaður yfir jólin enda yndislegt að heimsækja eyjuna á þessum árstíma. Viðeyjarstofa mun bjóða upp á íslenskan jólamatseðil í elsta steinhúsi á Íslandi og þar hafa mörg fyrirtæki, hópar og fjölskyldur átt notalegar stundir saman fyrir jólin. Gallery Restaurant á Hótel Holti sér um allar veitingar þar og því munu gestir hennar njóta sömu úrvalsréttanna og í boði eru á Gallery Restaurant.

Friðgeir Ingi Eiríksson, yfirkokkur Viðeyjarstofu, segir staðinn bjóða upp á glæsilegan fjögurra rétta matseðil fyrir jólin, þar sem heitur jóladrykkur er innifalinn í verðinu auk lifandi tónlistar. „Tveir ljúffengir forréttir eru í boði; andalæri „orange“ í bretónskri pönnuköku með ristudum mündluflögum og einnig steiktur humar og sítrusmarineraður lax ásamt jólabéarnaisesósu.“ Í aðalrétt verður boðið upp á glæsilega jólatvennu; nautafilet og kalkúnabringu ásamt kartöflum í smjördeigi. Í eftirrétt verður boðið upp á gómsæta volga eplaköku og súkkuláði-„ganach“.

„Undir þessum frábæru veiting-



Það er mikil jólastemning í Viðey kringum jólahátíðina.

MYND/ÚR EINKASAFNI



Friðgeir Ingi Eiríksson, yfirkokkur Viðeyjarstofu.

MYND/PIJETUR

um njóta gestir ljúfra tóna frá söngkonunni Bertu Dröfn og Sigurði Helga píanóleikara sem taka vel á móti gestum með líflegri framkomu og sannri jólagleði. Hér verður sannarlega ljúf og létt stemning.“

Jólahlaðborðið í Viðey verður í boði tvær síðustu helgarnar í nóvember og þær tvær fyrstu í desember að sögn Friðgeirs. „Við tökum reynd-

ar á móti hópum og fyrirtækjum á öðrum tímum og ég hvet þá sem eru að íhuga að panta hjá okkur að vera tímanlega á ferðinni. Enda hefur veitingastaðurinn verið í fremstu röð héraendis allt frá því hann var opnaður árið 1965 og er þekktur fyrir góðan mat og gæðapjónustu. Hér er gott að sitja á kvöldin og njóta ljúffengra veitinga og horfa yfir flóann. Útsýnið er mjög fallegt og það ríkir mikil jólastemning í Viðey kringum jólahátíðina.“



Ekki skófla hugsunarlaust á diskinn. Þá er hætt við að þú springir fljótt

Árangursríkt át á hlaðborði

Hlaðborð er eins og nafnið gefur til kynna hlaðið af kræsingum. En hvernig á að fara að því að borða sem mest svo vel sé? Eftirfarandi ráð um það hvernig sigra megi hlaðborð eru fengin af síðunni 1000awesomethings.com.

1. Skoðunarferð

Ekki rjúka af stað og skófla hugsunarlaust á diskinn upp úr öllum skálum og fötum. Farðu eina yfirvegaða rannsóknarferð og skoðuðu það sem er í boði, hvað er nýlega búið að fylla á, við hvaða staði fólk safnast saman og svo framvegis. Vega þarf og meta hvað er þess virði að fá úthlutað plássi í maganum. Ætlarðu að gefa eftir magapláss fyrir brauð eða súpu?

Vega þarf og meta hvað er þess virði að fá úthlutað plássi í maganum. Ætlarðu að gefa eftir magapláss fyrir brauð eða súpu?

2. Drekkstu síðar

Sykraðir drykkir fylla magann fljótt og kosta líka yfirleitt aukalega. Frestaðu drykknum eins lengi og unnt er.

3. Sýnishornadiskurinn

Það hafa ekki allir viljastyrk í sýnishornadiskinn. Sá diskur inniheldur einn lítinn munnbita af hverju til að smakka. Þeir sem ná valdi á sýnishornadisknum njóta þess hins vegar að næstu ferðir innihalda einungis hrúgu af tveimur til þremur uppáhaldstegundunum.

4. Víxlferðir

Ef þið eruð mörg saman farið þá hvert í sínu lagi á hlaðborðið og deilið því sem þið sjáið og smakkið með hópnum. Setjið jafnvel einn „á vakt“ sem fylgist með því þegar bornir eru fram nýir bakkar af mat.

5. Stórir diskar

Varið ykkur á litlum salat- og eftirréttardiskum sem standa í stöflum hér og þar. Finnið staflann með stóru matardiskunum.

6. Einn enn

Undir lokin þegar allir eru „orðnir saddir“ skal slaka vel á. Nú gefst tækifærið til að spjalla aðeins saman eftir að hafa verið upptekin við að hlaupa til skiptis að borðinu. Eftir tíu til fimmtán mínútur mun einhver að öllum líkindum segja „ókei, einn enn“. Þá má líta svo á að ykkur hafi tekist að sigra hlaðborðið. www.1000awesomethings.com

Jólahlaðborð 2013

Nú fer í hönd sá árstími er við gleðjumst saman og njótum þess að gera vel við okkur í mat og drykk. Jólahlaðborðið á Hótel Örk hefur um árabil verið ómissandi hluti af jólaundirbúningnum og því tilvalið að bjóða starfsmannahópnum upp á gleði og góðgæti.

Bryndís Ásmundsdóttir, söng- og leikkona, flytur stórglæsilega jóladagskrá á jólahlaðborði Hótel Örk 2013. Bryndís mun flytja á sinn einstaka hátt margar af helstu perlum jólatónlistarinnar. Að sýningu lokinni mun Bryndís ásamt stórhljómsveit leika fyrir dansi þar sem uppistaðan eru lög Tinu Turner og Janice Joplin en hún hefur getið sér gott orð fyrir túlkun sína á þeirra tónlist um árabil.



Jólahlaðborðin eru eftirfarandi laugardaga

23. nóvember

30. nóvember

7. desember

14. desember

Verð fyrir jólahlaðborð er **8.200 kr.** á mann.

Jólahlaðborð og gisting fyrir tvo, morgunverður innifalinn aðeins **15.950 kr.**

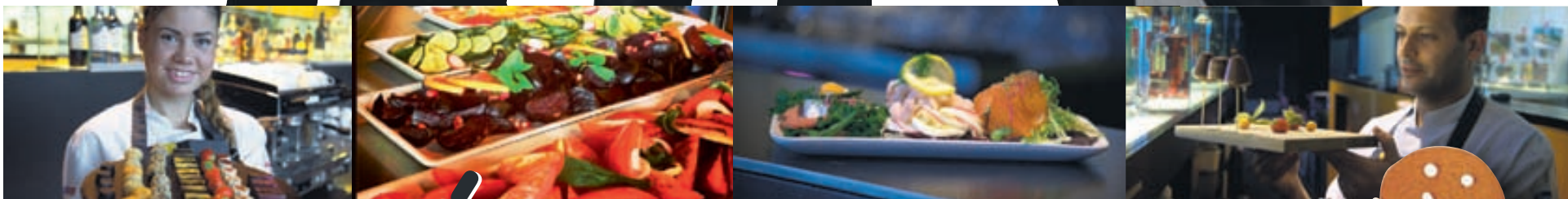


HÓTEL ÖRK

Breiðumörk 1c, 810 Hveragerði / sími 483 4700 / www.hotelork.is / info@hotel-ork.is



munnharpan
brasserie



JÓLAPLATTI

og heilsujól í hádeginu



JÓLAPLATTANN BERUM VIÐ Á BORD ÖLL KVÖLD OG Í HÁDEGINU UM HELGAR.
ALLA VIRKA DAGA BÝÐUR MUNNHARPAN UPP Á PALEO HEILSUHLAÐBORD Í ANDA JÓLANNA
OG AÐ SJÁLFSÖGÐU JÓLAGLÖGG OG GÖMLU GÓÐU PIPARKÖKURNAR

JÓLAPLATTI
4500 kr.

*Kofareyktur lax
Heimalöguð síld
Léttreykt önd
Purusteik og eplasalat
Ris alamand*

JÓLADJASS

Pann 7, 14. og 21. desember
milli kl. 15 og kl. 17 mun
jóladjassinn duna hjá okkur...



munnharpan
brasserie

Góðir borðsiðir kóróna borðhaldið

Kanntu góða borðsiði? Uppdekkad veisluborð og margir réttir rugla marga í ríminu og stundum er erfitt að átta sig á hvað skal gera við öll hnífapörin og stífpresuðu munnþurrkuna. Þá er tilvalið að renna yfir stutta upprifjun á góðum borðsiðum og slá í gegn sem vel uppallinn heimsborgari við veisluborðið.

Fínu borðhaldi fylgja fleiri en ein hnífapör; oftast tveir gafflar vinstra megin við diskinn, tvær skeiðar ofan við diskinn og tveir hnífar hægra megin. Hvernig á svo að bera sig að? Almenna reglan er sú að vinna sig inn að disknum með því að nota fyrst hnífapörin sem liggja yst. Setjið hóflega bita á gaffalinn og leggið frá ykkur hnífapörin á milli munnbita. Setjið þá hnífapörin inn á diskinn en aldrei aftur á borðið né til háls á diskinn og borðið. Gerið rétt og krossið saman hnífi og gaffli eða krækið þeim saman sem einu. Það gefur þjóninum skilaboð um að þið séuð ekki hætt að borða. Að máltíð lokinni skal leggja hníf og gaffal lóðrétt saman á miðju disksins. Gaffalteinar eiga að snúa upp og hnífblaðið að snúa í átt að gafflinum.

Ávallt skal borða með bæði hnífi og gaffli og aldrei skera matinn fyrst í bita til að borða eingöngu með gafflinum. Á meðan á máltíð stendur eiga gaffalteinarnir að snúa niður og nota skal hníf fyrir erfiðan mat eins og baunir til að kremja þær undir fremsta hluta gaffalsins. Gaffall er ekki ausa og óviðeigandi er að nota hann sem slíkan. Takið aldrei upp hnífapör sem detta í gólf. Þjónn kemur með ný og hrein hnífapör í staðinn.

Þegar súpa er snædd verður súpuskálín

Ávallt skal borða með bæði hnífi og gaffli og aldrei skera matinn fyrst í bita til að borða eingöngu með gafflinum.

að vera á borðinu. Aldrei er viðeigandi að lyfta henni né drekka af barmi hennar. Lyftið súpuskeiðinni að munn og drekkið pent frá skeiðarbrún. Ekki má setja alla skeiðina í munninn og alls ekki sötra.

Munnþurrkur eru til þess eins að klappa lauslega yfir munn. Þurrkið ykkur því aldrei af ákafa um munninn með munnþurrku. Setjið munnþurrkuna á hnén og gætið þess að setja hana aldrei ofan í hálsmálið. Slíkt þykir fádæma dónaskapur.

Þurfi óvænt að standa upp frá máltíðinni áður en borðhaldi er lokið skal setja munnþurrkuna í stólinn. Það segir þjóninum að gesturinn komi aftur. Leggið hvorki mat né annað á munnþurrkuna á meðan á borðhaldi stendur. Að máltíð lokinni skal setja munnþurrkuna snyrtilega vinstra megin við diskinn.



Góðir borðsiðir felast í hófsemi og réttri umgengni við veisluborðið.

...og senn koma
jólin

Velkomin á

STÓRGLÆSILEGT JÓLAHLAÐBORÐ

í hjarta Reykjavíkur

kr. 8.900

Einstaklega glæsilegt og býður upp á „allt sem hugurinn girnist“!

EYJÓLFUR KRISTJÁNSSON
kemur þér í jólaskeiðið

Borðapantanir í 551 7759

Missið ekki af einstakri upplifun og pantið borð í tíma.

RESTAURANT REYKJAVÍK

Tel +354 552 3030
restaurant@restaurantreykjavik.is
www.restaurantreykjavik.is
Vesturgata 2 - 101 Reykjavík

Hressandi jólabolla

Áður en haldið er á jólahlaðborð er gaman fyrir vinahópa að hittast og deila jólalegum drykk. Þessi jólalega trönuberja- og viskíbolla er fersk og falleg. Uppskriftin er fyrir átta.

- 1 bolli vatn
- ¾ bolli sykur
- 2 8 cm ræmur af ferskum appelsínuberki
- 1 bolli fersk trönuber, auk nokkurra til skreytinga
- 1 bolli viskí
- 8 greinar af ferskri mintu

Hitið vatn, sykur og appelsínubörk að suðu. Bætið trönuberjum við og sjóðið í tvær til þrjár mínútur þar til trönuberin springa en halda enn lögun sinni. Takið af hitanum og kælið að stofuhita. Setjið í ísskáp og kælið enn frekar. Hægt er að geyma blönduna í allt að viku.

Sigtið trönuberin frá og hendið hratinu. Blandið viskíinu í sírópið. Takið átta tannstöngla og stingið þremur ferskum trönuberjum á hvern þeirra. Fyllið átta glös með muldum ís. Skiptið blöndunni jafnt milli glasanna og skreytið með trönuberja-spjótunum og mintulaufum.



JÓLAHLAÐBORD

8.200 kr.

Miði í Bláa Lónið fylgir með

JÓLAHLJÓMAR

Gunni Óla og Hebbi
spila ljúfa jólatónlist

FAGMENNSKA

Matarupplifun í höndum
matreiðslumanns ársins 2013

Bókanir í síma 420-8800 eða með
tölvupósti á sales@bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND



GÓÐUR JÓLASNAFS

Jólasnafs er hægt að búa til og bjóða gestum á aðventunni. Snafsinn er settur í fallega jólaflösku. Hann hentar vel með smurbrauði eða síld. Hér er uppskrift að einum jólalegum snafs. Það sem þarf:

Börkur af tveimur lífrænt ræktuðum appelsínur

Kanilstöng

6 heilir negulnaglar

6 kardimommufrae

1 tsk. hunang

1 flaska vodka

Skrælið appelsínur og passið að ekki komi mikið hvítt með.

Leggið börkinn á bökunarpappír og stillið ofninn á 65°C. Bakið börkinn í klukkutíma eða þangað til hann verður þurr.

Setjið börkinn ásamt kryddi í grisju og bindið fyrir. Setjið í stóra krukku ásamt víninu og hunanginu. Það má bæta við dálitlu hunangi ef snafsinn á að vera sætari. Lokið krukunnni og geymið í nokkra daga. Gott að hreyfa krukuna stöku sinnum svo bragðið jafnist. Takið kryddpokann úr þegar rétta bragðinu er náð og þá er snafsinn tilbúinn.



FERSKT RAUÐKÁL

Margir útbúa sitt eigið jólahlaðborð og þá er gaman að koma með nýjungar. Þetta heimagerða rauðkál er afar gott á veisluborðið auk þess að vera óvenjulegt.

Það sem þarf:

½ rauðkálshaus

2 appelsínur

1 msk. hunang

1 msk. ólífuoía

1 granatepli

1 msk. balsamedik

40 g heslihnetur og möndlur

Salt og pipar

Skolið kálið og skerið niður. Setjið það í hreint viskastykki og hnoðið það smástund til að mýkja það.

Skrælið appelsínurnar og skerið í báta. Blandið saman olíu, balsamediki, hunangi, salti og pipar. Hellið yfir rauðkálið og bætið appelsínubátunum saman við. Ristið hnetur og möndlur á þurri pönnu og dreifið þeim síðan yfir rauðkálið. Að lokum er granateplið skorið í tvennt og fræin sett yfir með því að banka á börkinn.

ALDAGÖMUL HEFÐ SEM FLESTIR HALDA

Hangikjöt er nær undantekningalaust á boðstólum á hefðbundnu íslensku jólahlaðborði. Kjötið er matreitt samkvæmt aldagamalli hefð sem felst í því að það er saltað og síðar reykt. Kjötið er ýmist þurrsaltað eða þækilsaltað. Einnig þekkt að sprautusalta kjötið en þá er saltvatni sprautað inn í vöðvann.

Hefðbundnari aðferðir eru þó vinsælli meðal neytenda. Eftir söltun er kjötið sett í reykofn, ýmist í skemmri eða lengri tíma. Sé skemmri aðferðin notuð er kjötið í stöðugum reyk en sé það látið hanga lengur er reykurinn ekki látinn umlykja það allan tímann. Ýmist er um að ræða birkireyk eða taðreyk.

Kjötið er síðan soðið og ýmist borið fram heitt eða kalt. Nýlegar kannanir benda til þess að 90 prósent Íslendinga bragði hangikjöt að minnsta kosti einu sinni yfir hátíðarnar.



Jólahlaðborð Fjörúkráarinnar

Hefst 23. nóvember og stendur fram að jólum



Sem endranær verðum við með það sem við erum þekktust fyrir, að hafa þetta þjóðlegt með stórkostlegum söngvurum sem eru eitt af því sem hafa gert okkur svo sérstök. Öll hafa þau skemmt hér í áraraðir og því heimavön og nú labba þau á milli borða og syngja lög sem tengjast jólumum.

Verð á jólahlaðborði er 7.900 krónur á mann

Gerum einnig tilboð fyrir hópa í gistingu og mat.

Bjóðum einnig uppá Jólapakka fyrir einstaklinga sem og hópa, Sælkerapakka, Þorrapakka og Árshátíðarpakka.

farðu inn á www.fjorukrain.is og og skoðu hvað við getum gert fyrir þig.



Við kynnum nýjan möguleika í mat og gistingu sem mun opna fljótlega.

Hlið á Álftanesi



fjörúkráin

www.fjorukrain.is Pöntunars. 565 1213



Söngsveitina okkar skipa þau Kjartan Ólafsson, Elín Ósk, Svava Kristín Ingólfssdóttir, Ólafur Árni Bjarnason. Þau munu ásamt öðrum sem skipa Víkingasveitina okkar sjá um að halda uppi jólaskapinu meðan á borðhaldi stendur.



Mælaborðið í Honda Accord er smíðað í einu lagi til þess að koma í veg fyrir að í því hrikki. Innrétting bílsins hefur tekið stórstígum framförum frá síðustu kynslóð. Öll stjórnæki eru einföld og skiljanleg.



Ford Mondeo Vignale.

Ford ætlar á lúxusbíla-markaðinn

Á bílasýningunni í Frankfurt í síðasta mánuði sýndi Ford Vignale-bíl sinn, sem er lúxusútgáfa af Mondeo-bílnum. Hann verður sá fyrsti sem Ford mun kynna í nýrri lúxusbílaeild sinni. Ford ætlar greinilega ekki að eftirláta þýsku lúxusbílaframleiðendunum Audi, BMW og Mercedes Benz, sem og Lexus, Infinity og Acura frá Japan, alveg þennan markað. Ekki er ljóst hve margar bílgerðir Ford ætlar að bjóða undir þessum merkjum en þessir bílar verði á sama verðbili og ST-kraftabílar Ford. Þessir bílar eiga samt að draga að annars konar markhóp, sem sækist eftir miklum gæðum og lúxus í bílum sínum. Ford segir að þessi hópur bílkaupenda tilheyrir efsta 15 prósentu laginu í verðbili bíla. Vignale-bílar Ford verða víst 10 prósentum dýrari en Titanium-útfærslur, þ.e. dýrustu útfærslur núverandi bíla Ford. Um 500 söluaðilar Ford í Evrópu munu selja Vignale-útfærslurnar og áætla Ford-menn að sala þeirra verði um tíu prósent af sölu allra Ford-bíla í Evrópu, en um fimm prósent heildarsölnnar í heiminum.

Regn - snjór - krap

Er bíllinn þinn klár fyrir veturinn?

Löður kynnir **rain-x**

Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn Rain-X verndar bíllinn, eykur útsýni og öryggi Rain-X ekki bara fyrir framrúðuna.

Rain-X fylgir öllum bílaþvotti í svampburstastöð Löðurs á Fiskislóð 29 og er fáanlegur á snertilausu þvottastöðvum Löðurs á Grjótahálsi 8 og Fiskislóð 29.

Nýr og fullkominn tölvuhugbúnaður og hágæða ný efni í þvottastöðvum Löðurs.

rain-x





GEÐVEIKIN Á WILSONS

gildir frá 10. til og með 20. október



2 l. Coke

399



Hot Wings

399



Ostabraudstangir

499

Stór Pizza

2 áleggstegundir

1000

ef þú sækir

PANTADU
Á NETINU



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum

Gnodavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum

Afmælis-
tilboð

10
ára
2003-2013
Gengur vel ehf.

Takk fyrir viðskiptin sl. 10 ár!

* Við bjóðum góðan afslátt af okkar vinsælustu vörum í 10 daga frá 10/10 – 20/10

Chello Forte

svarið við hita – og svitakófum.

Eitt vinsælasta fæðubótarefnið á Norðurlöndunum fyrir konur á breytingaraldri.



Í kaupbæti fylgir benecos lífrænt vottaður varagloss að verðmæti **kr. 2.000-**

NutriLenk Gold

90 og 180 töflu glös.

Púsundir Íslendinga hafa öðlast betri liðheilsu með NutriLenk



Gott tækifæri til að prófa eða birgja sig upp. **Náttúruleg leið til betri liðheilsu**

Sore No More

Þetta kröftuga verkjagel er náttúrulegt, án parabena og kemískra íblöndunarefna. Eitt öflugasta verkjagelið á markaðinum.



Notið „Warm“ á þráláta verki og „Cool“ á högg og nýja verki. **Snilldar uppfinning frá Indjánunum**

Gleðipillur hvað?

106 daga skammur af orku og ánægju.



30% skammdegisafsláttur af tvennuni. Mixtúra í 16 daga, töflur í 90 daga. **(takmarkað magn)**

Magnesium

original, goodnight og sport

- **Magnesium flögu poki í kaupbæti**



Magnesium spreidd frá BetterYou er borið beint á líkamann. Allir með fótapirring, krampa, vöðvabólgu, gigt og svefnkort ættu að nota tækifærið og prófa. **1 poki af magnesiumflögum, sem passar í himneskt fótabað, í kaupbæti.**

Prógastró DDS plús3

Prógastró DDS plús 3 inniheldur hinn öfluga asídófilus DDS plús1.



2 hylki á morgnana með 1 glasi af vatni kemur meltingunni í lag. Nýuppgeftvaður ístrubani! **Snilldar gerlar sem eru bæði gall- og syrupólnir!**

Pro•Staminus

Ef þú ert karl eða maki einhvers sem þarf oft að pissa á nóttunni eða á erfitt með að tæma þvagblöðruna þá hefurðu tækifæri núna til að kaupa Pro•Staminus á betra verði.



2 töflur á dag geta bætt lífsgæðin!

Norðurkrill 2 fyrir 1

Norðurkrill fyrir heila, huga, hjarta og liði. Unnið úr Suðurskautskrilli sem er eitt öflugasta og hreinasta Omega 3 sem völ er á.

Frábær upptaka. Tilvalið að taka 2 hylki á dag í 30 daga og 1 hylki á dag eftir það.



Styrkið ónæmiskerfið og verið hress í vetur. **Einstakt tilboð!**

Allar þessar vörur eru fáanlegar í flestum apótekum landsins, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Sjáið nánar ítarlegan lista yfir sölustaði inn á www.gengurvel.is

*á meðan birgðir endast

Gengur vel ehf hefur frá upphafi haft að leiðarljósi að bjóða fyrsta flokks heilsuvörur ásamt hreinum snyrtivörum.

10
ára
2003-2013
Gengur vel ehf.

smaar@frettabladid.is / visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI



TOYOTA Rav4. Árgæð 2008, ekinn 64 P.KM, bensín, sjálfskiptur. EINN EIGANDI TOPPEINTAK Verð 2.690.000. Rnr.222982. BILAMARKAÐURINN 5671800



LEXUS Rx400h. Árgæð 2006, ekinn 75 P.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ 3.500.000. STG nr.230396. BILAMARKAÐURINN 5671800

Bilamarkaðurinn
Smíðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800



VW Passat komfortline dísel. Árgæð 2007, ekinn 83 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.140548.

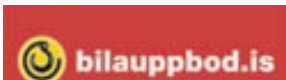


KIA Sorento ex classic 197 hö. Árgæð 2012, ekinn 44 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.090.000. Rnr.210139.



HONDA Jazz komfort. Árgæð 2010, ekinn 45 P.KM, bensín, 5 girar. Verð 2.050.000. Rnr.210198.

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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



TILBOÐSBÍLL
HYUNDAI Tucson. Árgæð 2005, ekinn 166 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Asett verð 1.090.000 Tilboðsverð 900.000. Rnr.110858.

Hekla Söluumbod
Njarðarbraut 13, 260
Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is



MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!

Allt að 100% lán. VW Polo trendline og comfortline . Árgæð 2012, ekinn frá 54 P.KM, bensín, 5 girar.og Sjálfskiptir Verð Frá 2.090.000. Rnr.107402. Sjá myndir bilabankinn.is 588-0700



MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!

Allt að 100% lán CHEVROLET Cruze beinsk.og Sjálfskiptir . Árgæð 2012, ekinn frá 69 P.KM, bensín, 5 girar. Verð frá 1.990.000. .Sjá myndir bilabankinn 588-0700



MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!

CHEVROLET Captiva dísel 7 manna. Árgæð 2013, ekinn frá 21 þús km dísel, sjálfskiptur. Verð frá 5.290.000.-5.490.000.- Sjá myndir bilabankinn. is 588-0700



MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!

ALLT AÐ 100% LÁN CHEVROLET Spark . Árgæð 2012, ekinn frá 55 þús km Verð Frá 1.450.000.-, bensín, 5 girar. Verð - Sjá myndir Bilabankinn. is 588-0700

Bilabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opíð á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is



FORD Escape XLS 4x4. Árg. 6/2008, ek. 122 P.KM, bensín, sjálfsk, Loftkæling, Hraðastillir, heilsársdekk omfl Finn bíll, Asett verð 1.950.000. Rnr.150833. Er á staðnum.

100 bílar ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opíð virka daga 10-18.00 og laugardögum 11-15.
www.100bilar.is

Bílar til sölu



Rafmagn og Bensín. Nissan Leaf Rafbíll frá 2.995þ, Ford Focus Rafbíll frá 3.995þ, Chevrolet Volt Raf+Bensín frá 3.995þ Toyota Prius Plug-in Raf+Bensín frá 3.995þ, Toyota RAV4 Tesla rafbíll frá 4.995þ. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirárbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000.



Til sölu Kia Sportage langur árg.'02 ekinn 211 km. Mjög gott eintak! Sumar-og vetrardekk. Skoðaður ,14. Asett á 750 þús, tilboð 500 þús! Skipti hugsanlega á ódyrari. Sími:8963044



VW Passat bensín/metan árg. 2012 keyrður 18 þ.km sjálfskiptur vel útbúin upplýsingar Atli 8470829.

Frábær Kaup!

Velkomin í heimsókn á Bílfang Malarhöfða 2



Suzuki Grand Vitara Premium
árg 06/2011 ek. 45 þ.km 2.4 bensín, sjálfskiptur , cruise , AC ofl.
Verð 3.690 þ.



Toyota Landcruiser 150 GX
06/2012 ek. 15 þ.km dísel, sjálfskiptur, glæsilegur bíll.
Verð aðeins 8.990 þ.



Suzuki Grand Vitara Luxery
06/2009 ek. 72 þ.km dísel, beinskíptur, leður , lúga ofl.
Verð 3.150 þ.



Suzuki Grand Vitara
06/2009 ek. 61 þ.km beinskíptur.
Verð 2.490 þ.



Suzuki Jimny JLX
06/2012 beinskíptur, ek. 19 þ.km.
Verð 2.690 þ.



Nissan Qashqai dísel
06/2012 ek. 39 þ.km beinskíptur.
Verð 3.880 þ.



Nissan Qashqai + 2 SE
07/2012 ek. 18 þ.km sjálfskíptur , 7 manna, glerþak ofl.
Verð 4.690 þ.



Suzuki Grand Vitara
06/2010 ek. 53 þ.km beinskíptur.
Verð 2.890 þ.



VW Golf Trendline TDI
1600 dísel 06/2012 ek. 48 þ.km beinskíptur.
Verð 2.680 þ.



Suzuki Swift (nýrra lag)
06/2012 ek. 29 þ.km, sjálfskíptur. Vel með farinn.
Verð 2.180 þ.



Suzuki Swift (nýrra lag)
05/2012 ek. 30þ.km, beinskíptur. Gott eintak.
Verð 2.050þ.



Skoda Octavia Ambiente
12/2006 beinskíptur 6 gira ek. 135 þ.km. Topp viðhald og þjónusta.
Verð 1.450 þ.



Ford Explorer Sport trac
4X4 METAN /bensín árg 10/2006 mód 2007 sjálfskíptur ek 94 þ.km bíll frá Brimborg.
Verð 2.200 þ.

bilfang.is
S. 567 2000



Til sölu Skoda Octavia ,11 ek. 57 þ.km 4x4 sjálfsk.uppl. í 898 9110



Til sölu Glæsilegt eintak af Toyota Landcr. 60th anniv. 2011 árg. Ek. 44.000 Petta eintak lítur mjög vel út. Bakksk. dráttarkr., langb., þverb. Verð 8.690.000,- uppl. Veitir Sveinbjörn í síma 895-7888.



HONDA JAZZ 1,4 LS 3/2005 EK. 99 P. KM. BEINSKIPTUR. NÝSKOÐAÐUR. SUMARDEKK. VETRARDEKK. EINN EIGANDI. 4. DYRA. ÁSETT VERÐ 940 P. S.8958956.



!! FRÁBÆR 7MANNA BÍLL !!
Möguleiki á 100% kortaláni Hyundai Trajet 2.0 árg. ,02" Ek. 149þ. bsk sk. 14" Dráttarbeyli ný heilsársdekk Frábært eintak Tilboð 490þ. Skoðaða skipti á ódýrari Uppl. s. 777-3077.



100PÚS/KM TILBOÐ 210PÚS!
Hyundai accent árg. ,01 ek. 100þús 1300 beinsk. sk. ,14 Heilsársdekk. Nýleg kúpling og tímareim. TILBOÐ 210þús. S. 891 9847.

Til sölu VW Golf ,96, 1400cc, vínráðuð. Í góðu standi, nýbúið að skipta um tímareim, vatnskassa og vatnsdælu. Vetrardekk fylgja. Upplýsingar í síma 866 7236

Opel Astra árg.'98. Ek. 200þús. 80þús. Ný sprautaður. Sími 8570110

250-499 þús.



TILBOÐ 390.000KR STGR
Vw Passat sedan 2.0 01" 5g ek. 183þ ný skoðaður michelin heilsársdekk TILBOÐ 390þ stgr eða 16þ á mánuði með kortaláni visa / mastercard skoðaða skipti á ódýrari s. 777-3077

500-999 þús.



SPARIBAUÐUR - 100% LÁN MÖGULEGT!
VW POLO 1,2 árg. ,05 ek126 þús,beinsk, ný sk.14, ný heilsársdekk, tímakedja, lýtur mjög vel út, Toppeintak! eyðir um 5ltr/100 verð 690 þús 100% VISA/EURO LÁN mögulegt s.841 8955



SJÁLFSKIPTUR FLOTTUR - 100% LÁN MÖGULEGT!

DODGE NEON 2.0 SXT árg. ,05 ek.62 þús m. Ssk, sk 14, spoiler ofl. mjög vel hirtur bíll, ásett verð 1150 þús TILBOÐ 690 þús 100%VISA/EURO LÁN mögulegt s.841 8955

Bílar óskast

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-300þ +. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

BÁTAGÍR ÓSKAST
Hurt (hbw 250 eða prn) 15-16" skráfa. Sími 866 3457/568 6861

Hjólbarðar



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

Varahlutir

VW - SKODA - VARAHLUTIR
Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurriffs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyota Yaris til viðgerðar eða niðurriffs. S. 892 7852.

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escpe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Garðyrkja



Bókhald

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

MÁLNINGARÞJÓNUSTA

Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHÁLD
Fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- murviðgerðir • pipulagnir
- þakviðgerðir • rafilagnir
- málingarvinnu • flisalagnir
- trésmíðavinnu • jarðvinnu
- gluggaskipti • heilulagnir
- glenskipti

Sími 567 6699 kristjan@vidhald.is

Parketslípun
sólfallslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is

GOLF list

99% KYKKIÐ

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert mínutu gjald. Tímabantanir. S. 891 8727 Stella.

Iðnaður

Hilmar Þór tekur að sér verkefni í Steinstepusögun, kjarnaborun og múrbrot. Marga ára reynsla. S. 867-1339.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasimar

Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.

Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733

Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki

www.raflagnir.is

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskripti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/ tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínu hugmyndum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhyllki.is

Ódýr blekhyllki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.



BEAUTY IN BLACK
HOLTSBÚÐ 61 GARÐABÆ
Eik design. Krúttlegir kjólar í Svörtu/ vínráðuð og dásamlega bláu. Sími 695-6679 Facebook: Beauty in Black.

KEYPT & SELT

Til sölu

KARA ASSA

Höfuðlyklakerfi fyrir fyrirtæki og húsfélög

Neyðarþjónustan
Skútuvegur 11 • s: 510-8888

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupí gull, gull peninga og gull skartgrip. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leiðið til fagmanns og fáíð góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Verslun

Kynlíf er GOTT!

PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS

849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Árangur næst með Herbalife. Fritt líffstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifstill.is

Nudd

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

Þjónusta



DÁLEIÐSLA - EFT
Einkatímar, reykstopp með árangri, sjálfsefning, losun streitu og kvíða Víðar Aðalsteinsson dáleislufræðingur og sérfræðingur í EFT. Áratuga reynsla í mannækt S: 694 5494 www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og aksturmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW. LEIGUHERBERGI.IS

1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalhrauni 13. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshrauni 13.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 12-18. www.leiguherbergi.is

Til leigu 3ja herb. íbúð í Neðra-Breiðh. Verð 139þús. upplýsingar á takkar@visir.is

3ja herb. íbúð í Fellsmúla til leigu nú þegar. Leigan er 150.000kr á mánuði. Áhugasamir sendið póst á adkristinsdottir@hotmail.com

Til leigu nýleg og björt stúdíóíbúð, er laus, engin gældýr, leiga 120þús. p/ mán, bankatrygging, S:841-0252

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR

Til leigu 65 m2 rými með séringngangi og 22m skrifstofuferbergi á annarri hæð í snyrtilegu húsnæði í Hafnarfirði. Nánar á www.leiga.webs.com og í síma 898 7820.

Geymsluhúsnæði

Geymi fellihýsi og tjaldvagna.
16 ára reynsla, vönduð umgengni.
Uppl. í s. 897 1731

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktad. S: 564-6500.

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.

Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótörhöj ofl. Uppl. í s. 864 3176.

GEYMSLUHÚS.IS

Hjólhýsi, fellihýsi, tjaldvagnar, bílar, upph. húsnæði. Uppl. í síma 770-5144

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

KORNIÐ
HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT

ÁRBÆR

Gott fólk óskast í bakarið okkar í Hraunbæ á virkum dögum. Umsóknir sendist á netfangið umsokn@kornid.is eða kornid.is

Atvinna óskast

Maður leitast að vinnu, morgunvaktir/ kvöldvaktir í veitingageiranum, veitingahús, hótél eða þrif. s. 8419163.

SMÍÐUR OG TRÉSMÍÐUR.

Gerir allskonar byggingar og vinnu. Góð gæði á góðu verði. s. 771-8013

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt fritt í s. 555-4321
Karlar auglýsa fritt, 535-9922

Heitar kynslóður
905-2002 • 535-9930
Símadómur • live spjall
908-6000 • 535-9999

48 ára KK vill kynast KK, kemur í bæinn á morgun. Rauða Torgið, s. 905-2000, 535-9920, augl.nr. 8156.

Gott slökunarnudd í boði. Rauða Torgið, s. 905-2000, 535-9920, augl. nr. 8997.

Barnaheill
Save the Children & Iceland

Vissir þú að...
börn ega rætt að leita sér



KL. 20:05 MODERN FAMILY
Fern Emmy-verðlaun í röð fyrir besta gamanþáttinn.

Skemmtilegt Þriðjudagskvöld

KL. 20:50 HOW I MET YOUR MOTHER
Ted heldur áfram að segja söguna af því hvernig hann kynntist barnsmóður sinni.



KL. 21:15 ORANGE IS THE NEW BLACK
Dramatísk þáttaröð á léttum nótum um unga konu sem lendir í fangelsi.



KL. 22:00 THE LINCOLN LAWYER
Stórgóð sakamálamynd með Matthew McConaughey í aðalhlutverki.



KL. 07:00-20:30 BARNAEFNI ALLA DAGA
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



KL. 20:25 PRETTY LITTLE LIARS
Fjórar vinkonur þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



KL. 21:10 NIKITA
Ung kona, sem hlaut þjálfun hjá leynilegri stofnun á vegum stjórnvalda, segir henni stríð á hendur.



Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



HANDAN VIÐ HORNID



BARNALÁN



SPAKMÆLI DAGSINS

Betri er bið en bráðræði.

Íslenkur málsháttur

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. hviða, 6. í röð, 8. tunna, 9. munda, 11. í röð, 12. gælunafn, 14. gleði, 16. tveir eins, 17. útsæði, 18. for, 20. strit, 21. könnun.

LÓÐRÉTT
1. ílát, 3. í röð, 4. skjalla, 5. hald, 7. málmtuttur, 10. tálbeita, 13. gifti, 15. sykra, 16. skaði, 19. kyrrð.

LAUSN

LÓÐRÉTT: 1. trog, 3. að, 4. smjætra, 5. tak, 7. stautur, 10. agn, 13. gáf, 15. fræ, 18. aur, 20. at, 21. próf. LÁRÉTT: 2. kast, 6. ís, 8. áma, 9. ota, 11. jk, 12. gæga, 14. unnaðs, 16. ítt, 17. sæta, 19. ítt, 20. ítt, 21. próf.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (TR-unglingasveit) náði góðum árangri í 4. deild Íslandsmóts skákfélaga. Hann vann Tómas Marteinsson (SR b-sveit) laglega.

Svartur á leik



18...Hxb6! 19. Rxb6 Bc5+ 20. Kf1 Re3+ 21. Ke1 Rxe2! 22. Kf1 Re3+ 23. Ke1 Rxd1 24. Ra4 Rxb2 25. Rxc5 Bxc4 26. Bxc4 Rxc4 og svartur vann örugglega. Taflifélag Garðabæjar er efst í 2. deild, Skákfélag Reykjanesbæjar í öðru sæti og b-sveit Víkinga-klúbbsins í því þriðja. www.skak.is. NM í skák hófst í gær.

ACADEMY AWARD® NOMINEE
**HUGH
JACKMAN**

ACADEMY AWARD® NOMINEE
**JAKE
GYLLENHAAL**

ACADEMY AWARD® NOMINEE
**VIOLA
DAVIS**

GOLDEN GLOBE® NOMINEE
**MARIA
BELLO**

ACADEMY AWARD® NOMINEE
**TERRENCE
HOWARD**

WITH
ACADEMY AWARD® WINNER
**MELISSA
LEO**

AND
**PAUL
DANO**

„BESTA SPENNUMYND ÁRSINS“



PRISONERS

**MAGNAÐUR
ÞRILLER**



„Besta spennumynd ársins.“

S.G.S. - Mbl.



The Hollywood Reporter



Entertainment Weekly



Jobio.com

100/100

MÖGNUM TÓNLIST EFTIR
JÓHANN JÓHANNSSON

Variety

SAMBÍÓIN
EGILSHÖLL

KOMIN Í BÍÓ

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA
Á SAMBIO.IS

SAMBÍÓIN

Drungi á astralplaninu

LEIKLIST ★★★★★

Sek eftir Hrafnhildi Hagalín hjá Leikfélagi Akureyrar

LEIKSTJÓRI: INGIBJÖRG HULD HARALDSDÓTTIR. LEIKARAR: AÐALBJÖRG ÁRNADÓTTIR, HANNES ÓLI ÁGÚSTSSON, HILMIR JENSSON, PRÁINN KARLSSON, EMBLA BJÖRK JÓNSDÓTTIR OG SÆRÚN ELMA JAKOBSDÓTTIR. LEIKMYND OG BÚNINGAR: STELLA ÖNNUDÓTTIR SIGURGEIRSDÓTTIR. LÝSING: JÓHANN BJARNI PÁLMASSON. TÓNLIST: ÞORVALDUR ÖRN DAVÍÐSSON.

Loftið í sal Samkomuhússins á Akureyri er mettað leikhúsreyk þegar áhorfendur ganga til sætis, en á sviði grillir í fáeinar kyrrstæðar mannverur í rökkrinu. Brátt taka þær til máls og fara að rifja upp sögu sína. Líkast til er þó fullmikið sagt að þær rifji hana upp; það sem þær bera á borð fyrir okkur eru slitur eða brot sem smám saman radast upp í stærri mynd, aldrei þó verulega skýra. Það birtir heldur aldrei til neinna muna á sviðinu, þokunni léttir aldrei, en í baksýn sér í formlaust hrófatildur, veggmynd sem er stundum lýst fagurlega, og mun eiga að tákna þau hrörlegu hífíli sem fólk þetta hafðist við í á meðan það lifði hér í tarádalnum, nóturlegt hlutskipti þess við fátæktarbasl og lánleysi.

Sagan er tekin úr heimildum; hún gerðist norður á Sléttu, á fyrri hluta nítjándu aldar, og snýst um fjölskylduharmleik: hórðómsbrot, nauðgun, réttarhöld, upplausn fjöl-

skyldu, Brimarhólmsdóm. Sjarmerandi en æði varasamur vinnumaður kemur á bæinn, lítið heiðarbyli svona eins og þau sem Jón Trausti gerði ódauðleg í bókmenntunum. Maðurinn er hreinasti graðnagli, gæddur dýrslegu aðdráttaraflí, og vart að sökum að spyrja hvernig fer: hann dregur húsmóðurina á talar, nauðgar síðan barnungri dóttur hjónanna, þegar færi gefst. Yfirvöld eru kölluð til, réttur settur og að lokum er fólkinu tvístrað, lífi þess rústað. Þó kemst það aldrei hvert frá öðru, burt úr sögunni, heldur sveimar áfram í þokunni sem nú er eins víst að sé af öðrum heimi, þoka hugans eða jafnvel astralplanið sjálft. Kannski hefur því hægt eitthvað við að rekja raunir sínar í listrænum búningi Hrafnhildar Hagalín á sviði Leikfélags Akureyrar.

Aðalgallinn við þetta verk Hrafnhildar er sá að það skortir markvissa byggingu, eitthvert innra burðarvirki sem heldur því saman – og heldur okkur áhorfendum við efnið. Þó að tilvist persónanna sé stefnulaus og myndin af harmleik þeirra máð og slitin, merkir það ekki að höfundur geti leyft sér að endurskapa það stefnuleysi einfaldlega á sviðinu. Öðru nær: kjósi hann ekki að styðjast við „líunlega“ frásögn – sem mér skilst að sumt leikhúsfólk hér á landi álíti mjög gamaldags – verður hann að finna aðra listræna leið, rétt eins og leikskáld á borð við Samuel Beckett eða Jon Fosse hafa gert á sínum leikvöllum, sem manni varð hér stundum hugsað til. Það dugir ekki að leggja persónum til skáld-



SEK „Aðalgallinn við þetta verk Hrafnhildar er sá að það skortir markvissa byggingu, eitthvert innra burðarvirki sem heldur því saman,“ segir Jón Viðar.

legt orðfæri, ljóðrænt og á köflum kjarnyrnt gamalt sveitamál, og láta þær síðan tala eða öllu heldur kallast á, án nokkurrar tilbreytingar, út í tómið; meira þarf til að fá okkur til að una heila klukkustund í félagsskap þeirra í leikhúsi. Nokkrir dagar geta verið langur tími í pólitík, er stundum sagt; á sama hátt getur einn klukkutími orðið óhemju langur í leikhúsinu. Og þessi klukkutími var óneitanlega orðinn býsna langur, um það er lauk.

Leikendur og leikstjóri eru ekki öfundsverðir af því að eiga að blása einhvers konar lífi í þennan einennilega texta, enda varð þeim lítt ágengt við það. Textameðferðin varð hástemmd og eintóna, einkum hjá þeim Aðalbjörgu Árnadóttur og Hannesi Óla Sigurðssyni sem hvað mest mæðir á í hlutverkum

hjóanna; það var helst að Þrání Karlssyni tækist af margreyndri kunnáttu að ljá orðum sínum lifandi blæ. Hjá Aðalbjörgu gætti greinilegrar raddþreytu strax í upphafi, sem er út af fyrir sig skiljanlegt eftir að hafa þurft að nánast hrópa þetta út í loftið vikum saman; Hannes Óli átti hins vegar til að höggva setningarnar mjög undarlega í sundur, svo að um kæk virtist orðið að ræða hjá honum, heldur óskemmtilegan. Við hvoru tveggja þyrfti þó trúlega að leita til raddþálfa með sitt vandamál.

Með ásjálegri ljósahönnun í samspili við myndræna litun og teikningu, baksvið og stöður leikfólksins, tókst hér vissulega að seiða fram fallegan dularblæ á sviðinu. Mér kæmi þó mjög á óvart hafi ég

verið einn áhorfenda um að freistast til að leggja saman loðin tvö, þegar á leið, og reyna að einbeita mér að því að hlusta á textann. Á sviðinu var hvort eð er ekkert að gerast sem maður þyrfti að fylgjast með; þetta hefði eins getað verið útvarpsleikrit. Eða miðilsfundur – með slitróttu sambandi.

Að lokum ein spurning: er ekki svolítið skrítið að vera með bárujárn í baksviðsmyndinni? Bárujárn kom hér ekki til sögunnar fyrr en á ofanverðri nítjándu öld, löngu eftir að þessi saga gerðist. En sjálfsagt er smásmygli að vera að fara fram á slíka nákvæmni við leikmynda-teiknarann.

Jón Viðar Jónsson

NIÐURSTAÐA: Doðalegur leikur um ástir og örlög í íslenskum sveitabæ á nítjándu öld sem nær aldrei að hrífa eða vekja áhuga.

Láttu hjartað ráða


10 KRÓNUR
AF HVERRI SELDRI HIMNESKT VÖRU Í OKTÓBER RENNA TIL LJÓSSINS
LJÓSIÐ

„Himneskir lífrænir gosdrykkir úr fyrsta flokks hráefni og allir í fjölskyldunni finna eitthvað við sitt hæfi.“

HAGKAUP

HIMNESKT



Tilboð: 2.990.000 kr.

Ford Mondeo Trend STW ARJ67
Árgerð 2011, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 62.000 km. Litur: hvítur
Ásett verð: 3.350.000 kr.



í ábyrgð!

Tilboð: 1.250.000 kr.

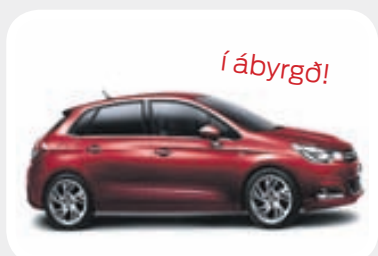
Citroën C1 sx YHX55
Árgerð 2012, bensín, beinskiptur
Ekinn 55.000 km. Litur: hvítur
Ásett verð: 1.490.000 kr.



í ábyrgð!

Tilboð: 2.790.000 kr.

Ford Mondeo Trend HFL40
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 54.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 2.990.000 kr.



í ábyrgð!

Tilboð: 2.650.000 kr.

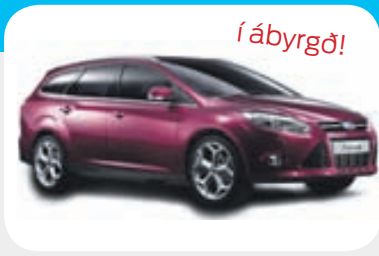
Citroën C4 Comfort JGS79
Árgerð 2013, dísil, beinskiptur
Ekinn 28.000 km. Litur: brúnn
Ásett verð: 2.850.000 kr.

Kauptu
í dag

NYLEGIR

BÍLAR Í MIKLU ÚRVALI Á FRÁBÆRU VERÐI

Tökum allar
gerðir bíla
upp!



í ábyrgð!

Tilboð: 3.450.000 kr.

Ford Focus Titanium STW YHK53
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 51.000 km. Litur: dökkgrár
Ásett verð: 3.650.000 kr.



Tilboð: 3.280.000 kr.

Ford Escape XLT AWD PMM87
Árgerð 2011, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 77.000 km. Litur: ljósbrúnn
Ásett verð: 3.640.000 kr.



í ábyrgð!

Tilboð: 3.290.000 kr.

Mazda6 Premium LHP94
Árgerð 2012, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 43.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.530.000 kr.

ÁRGERÐIR 2011,
2012 og 2013



í ábyrgð!

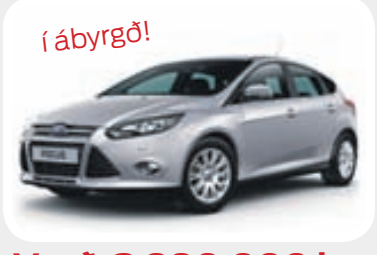
Verð: 1.470.000 kr.

Citroën C1 sx MAY04
Árgerð 2012, bensín, beinskiptur
Ekinn 50.000 km. Litur: rauður



Tilboð: 1.790.000 kr.

Mazda3 Advance YZN00
Árgerð 2010, bensín, beinskiptur
Ekinn 77.000 km. Litur: grár
Ásett verð: 1.990.000 kr.



í ábyrgð!

Verð: 2.990.000 kr.

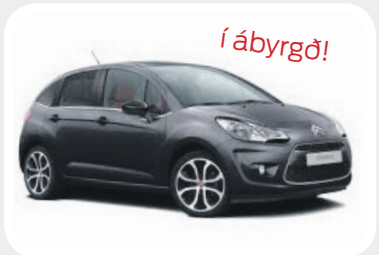
Ford Focus Trend FNL92
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 48.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 3.220.000 kr.



í ábyrgð!

Verð: 1.670.000 kr.

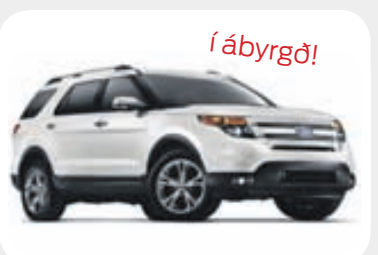
Ford Ka Trend NSB21
Árgerð 2013, bensín, beinskiptur
Ekinn 25.000 km. Litur: grár



í ábyrgð!

Tilboð: 1.890.000 kr.

Citroën C3 Seduction Airdream YEA15
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 61.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 2.090.000 kr.



í ábyrgð!

Verð: 8.350.000 kr.

Ford Explorer Limited KXV56
Árgerð 2012, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 59.000 km. Litur: ljósgrár



í ábyrgð!

Tilboð: 3.790.000 kr.

Ford Kuga Titanium AWD HYL84
Árgerð 2012, dísil, beinskiptur
Ekinn 71.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 4.140.000 kr.



Verð: 1.990.000 kr.

Ford Focus Trend Collection NAH04
Árgerð 2011, bensín, beinskiptur
Ekinn 85.000 km. Litur: grár



í ábyrgð!

Tilboð: 9.980.000 kr.

Volvo XC90 Momentum D5 UUV86
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 39.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 10.490.000 kr.



í ábyrgð!

Verð: 4.950.000 kr.

Ford Kuga Titanium AWD SJV85
Árgerð 2012, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 57.000 km. Litur: brúnn



í ábyrgð!

Tilboð: 3.990.000 kr.

Ford Mondeo Titanium STW KZE18
Árgerð 2013, dísil, sjálfskiptur
Ekinn 28.000 km. Litur: grár
Ásett verð: 4.290.000 kr.



Tilboð: 2.550.000 kr.

Ford Explorer Limited RB054
Árgerð 2007, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 108.000 km. Litur: ljósgrár
Ásett verð: 2.850.000 kr.

Skoðuðu meira úrval og finndu bílinn þinn á

NOTADIR.BRIMBORG.IS



Notaðir bílar
- Brimborg

Myndir í auglýsingunni eru af sambærilegum nýjum bílum sömu gerðar. Útbúnaður og litur bílanna getur því verið frábrugðinn myndunum í auglýsingunni.

Söluveildir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Öruggur staður til að vera á

SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLABÍÓ








SMÁRABÍÓ	5%	HÁSKÓLABÍÓ	5%
MÁLMAUS KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15		MÁLMAUS KL. 5.45 - 8 - 10.15	
MÁLMAUS LÚXUS KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15		LA VIE D'ADELE KL. 5.30 - 9	
TÚRBÓ 2D ÍSL.TAL KL. 3.30 - 5.40		SVONA ER SANLITUN KL. 8 - 10.15	
TÚRBÓ 3D ÍSL.TAL KL. 3.30		BLUE JASMIN KL. 5.30	
ABOUT TIME KL. 8 - 10.40		HROSS Í OSS KL. 6 - 8 - 10	
RUNNER RUNNER KL. 8 - 10			
HROSS Í OSS KL. 6 - 8			
AULINN EG 2 2D KL. 3.30 - 5.45			
2 GUNS KL. 10.15			

Miðasala á: midi.is og eMiði

Skoðanasamfélagið

BAKPANKAR
Dóra
DNA

Einhvern tíma, einhvers staðar þótti fólk með miklar skoðanir leiðinlegt. Svo kom internetið, bloggið og loks samfélagsmiðlar. Þar sem allir hafa skoðun á öllu, alltaf. Við lifum á tímum þar sem allar skoðanir eiga ekki bara rétt á sér, heldur hefur fólk allan rétt til þess að garga þær eins hátt og það getur. Hins vegar hefur maður engan rétt til að hundsla slappar skoðanir, eða gera lítið úr þeim – það er ólýðræðislegt – beinlínis fasistalegt.



SVO er okkur rosalega annst um skoðanir annarra. Hvað finnst Gylfa Ægissyni um samkynhneigða? Hvað ætli Bjartmari Guðlaugssyni finnst um fjárlagafrumvarpið? Hvað finnst Jóni Kr. Gíslasyni um flugvallarmálið? Sjálfur mun ég ekki ná að festa svefn fyrr en ég veit hvað Sigga Beinteins segir um fánalögin. Gylfi Ægisson er karlfauskur úr Vestmannaeyjum. Hverjum er ekki drullusama hvað honum finnst? Hversu margar ómerkilegar og óviðkomandi skoðanir geta verið efni í fyrirsagnir og fréttir? Hvenær kemur ritstjóri sem segir að ekkert sem gerist í Facebook-statusum eigi erindi við nokkurn mann?

PAD er algjört brjálæði að lifa á tímum þar sem allar skoðanir eru jafngildar – í alvöru. Háskólamenntun, reynsla, rannsóknir, tölfræði og staðreyndir víkja fyrir þeim sem er með vinsælustu skoðunina.

VIÐ getum öll sammælst um eina lausn til þess að láta þjóðfélagið fúnkera og það er lýðræði en maður þarf ekki að grúska lengi í mannkynssögunni til að sjá að fjöldanum skjátlást svona yfirleitt. Það er vandlifað.

STUNDUM er ágætt að hafa enga skoðun á hlutunum, eða segja setningu sem hefur ekki heyrst í 100 ár: „Veistu ég veit bara ekki nógu mikið um þetta mál til að tjá mig – hugsanlega er ráð að tala við sérfræðing.“

„PESSI gröf er ekki nógu stór til þess að rúma tilfinningar okkar allra,“ segir í Englum alheimisins og hvað þá skoðanirnar og hagsmunir líka.

KÆRI lesandi, þú ert að lesa skoðun manns á skoðunum. Velkominn í firringuna. Mögulega átti þetta allt heima í löngum Facebook-status en ég yfirgef þá skoðanahelvíti fyrir löngu.

KV. Hræsnaþingur úr Mosfellsdalnum.

midis.is
LAUGARÁS BÍÓ

Miðasala og nánari upplýsingar





PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBIÓ	Sýningartímar
MÁLMAUS	5:50, 8, 10:10
ABOUT TIME	9
TÚRBÓ - ÍSL	5:50 3D
DIANA	8
DESPICABLE ME 2 - ENS	5:50 2D
MALAVITA	10:30

Vekja athygli á barnsmíssi

Englamömmur standa fyrir góðgerðartónleikum til styrktar bættri aðstöðu.

„Þetta er í annað sinn sem við vekjum athygli á þessu málefni en í fyrra var eingöngu haldin bæna-stund. Nú verður hins vegar meira um að vera og við reynum að hafa andrúmsloftið örlítið léttara,“ segir Steinunn Björg Gunnarsdóttir, meðlimur í hóp sem stendur fyrir góðgerðartónleikum til styrktar bættri aðstöðu á sjúkrahúsinu og í kapellunni á Akranesi fyrir þá sem hafa misst börnin sín.

Hópurinn nefnir sig Englamömmur og er stuðningshópur. „Við erum nokkrar mömmur saman í hóp sem

eigum þá hræðilegu reynslu sam-eiginlega að hafa misst börn,“ segir Steinunn Björg um hópinn sem kallar sig Englamömmur.

Tónleikarnir fara fram í Tónlistarskóla Akraness í kvöld klukkan 20. Hljómsveitin Ylja er á meðal þeirra listamanna sem fram koma á tónleikunum.

„Salurinn er ekkert svo stór þannig að þeir sem ekki komast fyrir



eða hreinlega komast ekki á tónleikana en vilja samt styrkja málefnið geta lagt frjáls fjárframlög inn á reikninginn 552-14-401811 og kennitala er 110371-3309. Einnig ætlum við að selja kertaklemmur sem ein Englamamma hannaði,“ segir Steinunn Björg að lokum. - glp

GÓÐGERÐARTÓNLEIKAR Steinunn Björg Gunnarsdóttir skipuleggur styrktartónleika ásamt Englamömmum, stuðningshóp handa þeim er misst hafa barn.

SAMBÍÓIN
PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR




PRÍÐJUDAGSTILBOÐ




FRÁ HÖFUNDUM SHREK OG MADAGASCAR	FRÁ HÖFUNDUM SHREK OG MADAGASCAR
TÚRBÓ KL. 5:20 - 8 - 10:40	RUSH KL. 5:20 - 8 - 10:40
AULINN EG 2 KL. 5:50	PRISONERS KL. 5:20 - 8 - 10:40
WRETHE MILLERS KL. 8	TÚRBÓ 3D KL. 5:50
KEFLAVÍK KL. 8 - 10:30	TÚRBÓ 2D KL. 5:50
PRISONERS KL. 10:10	DON JON KL. 8 - 10:20
MÁLMAUS KL. 8	AULINN EG 2 KL. 5:50
TÚRBÓ 3D KL. 5:50	WERE THE MILLERS KL. 8
AULINN EG 2D KL. 5:50	KEFLAVÍK KL. 8 - 10:30

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á **SAMBIO.IS**



BETRI HÚÐ

MED NÁTTÚRULEGUM AÐFERÐUM

GUÐRÚN BERGMANN FJALLAR UM ÓTAL NÁTTÚRULEGAR LEIÐIR TIL AÐ ÖÐLAST STINNA OG FERSKA HÚÐ OG UNGLEGRA ÚTLIT.

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

- Hvað húðin á andlitinu segir þér um heilsufar líkamans.
- Hvað hægt er að gera til að örva húðina og draga úr hrukkumyndun – án skaðlegra aukaeftna.
- Hvaða bætiefni styrkja og gera húðina stinnari.

Nánari upplýsingar og skráning á ung@gudrunbergmann.is og www.ungaollumaldri.is

Þriðjudagur 22. okt. 4.900 kr.



HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 - 21:00

Námstöð með víðtækum upplýsingum eru innifaldir.

SVARIÐ BYR Í NÁTTÚRUNNI



Kvikmyndasafn Íslands

sýnir í **Bæjarbíói**



Sýnt er á þri kl. 20:00 og lau kl. 16:00
Sjá sýningarskrá á: www.kvikmyndasafn.is

VENJULEGUR FASISMI

Stj. Mikhaíl Romm

AUKAMYND: Kaffi úr heimildarmynd um Romm Lýst á mjög persónulegan og áhrifamikinn hátt uppgangi og þróun fasisma í Evrópu, valdatöku fasisata á Ítalíu, Spáni og í Þýskalandi og þeim jarðvegi sem stefnan var sprottin upp úr. Notast er við myndskreið úr gömlum fréttamyndum, m.a. úr persónulegu safni Hitlers. Háði og kímini er beitt í lýsingu á Hitlerstjórninni.



BÍÓ PARADÍS

EUROPA CINEMAS

BINOCHÉ CLAUDEL

1915



SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADIS.IS • Miðasala: 412 7711 • Hverfisgata 54 • bioparadis.is • Hluti af Europa Cinemas

VÍSINDADAGAR

VATN – FLJÓTANDI UNÐUR

SKEMMTILEG SÝNING
FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

15.-29. OKT.



SMÁRALIND

Góða skemmtun

OPÍÐ: VIRKA DAGA 11-19 FIMMTUDAGA 11-21 LAUGARDAGA 11-18 SUNNUDAGA 13-18

WWW.SMARALIND.IS FINNDU OKKUR Á [facebook](#)

Atli Eðvaldsson tryggði síðasta sigur

Íslenska karlalandsliðið í knattspyrnu hefur ekki lagt Norðmenn að velli á útivelli í 26 ár. Atli Eðvaldsson skoraði þá með fallegu hægri fótarskoti fram hjá Erik Thorsvedt í marki Norðmanna. Leikurinn fór fram á Ullevaal og fróðlegt verður að sjá hvort eyðimerkurgöngu okkar manna í Noregi ljúki á morgun.

Frá leiknum í september 1987 hefur liðið gert tvö jafntefli gegn þeim norsku en tapaði í síðustu heimsókninni fyrir tveimur árum á marki úr vítaspyrnu undir lok leiksins.

Íslenska liðið hafði ekki lagt það norska að velli í sjö tilraunum, frá markinu hans Atla 1987, þegar 2-0 sigurinn vannst á Laugardalsvelli fyrir ári. Vonandi tekst okkar mönnum að sigla þremur stigum í hús í annað skiptið í sömu undankeppni.



- ktd

Mikil áskorun að taka við þessu starfi

HANDBOLTI Danska handknattleiks-sambandið kynnti í gær Guðmund Þórð Guðmundsson sem arftaka Ulriks Wilbek í starfi þjálfara danska landsliðsins.

Wilbek lætur af störfum eftir EM í janúar og Guðmundur tekur svo við þann 1. júlí þegar hann er laus undan samningi sínum við þýska félagið Rhein-Neckar Löwen.

„Ég er glaður og stoltur í dag. Það verður mjög ánægjulegt að vinna með þessu sterka liði. Ég mun gefa allt í þetta starf,“ sagði Guðmundur á blaðamannafundinum í gær en þar mælti hann á finni dönsku.

„Það er mikil áskorun að taka við þessu starfi af Ulrik enda hefur hann náð frábærum árangri. Þetta var ekki auðveld ákvörðun og ég hugsaði mikið um þetta. Ég vona að ég geti staðið mig vel.“

Wilbek sagðist vera mjög ánægður með arftakann og benti á mikilvægi þess að Guðmundur hefði reynslu sem landsliðsþjálfari og sagði að það væri einnig mikilvægt að fá þjálfara sem væri ekki eins og hann.

„Við vildum þjálfara sem væri öðruvísi típa og gæti farið í örlítið nýja átt með liðið – með nýtt sjónarhorn,“ sagði Wilbek.



DANMÖRK Guðmundur tekur við einu öflugasta liði heims. NORDICPHOTOS/GETTY



FAGMAÐUR Alfredur er keppnismaður og vill byrja inn á. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Brjálaður en virðir Lars

FÓTBOLTI „Ég er náttúrulega mjög ósáttur og brjálaður yfir því. En að sjálfsgöðu virði ég ákvörðun þjálfarans. Ég verð að taka því eins og fagmaður,“ segir Alfredur Finnogason um að hafa ekki verið í byrjunarliði íslenska liðsins gegn Kýpur á dögnum. Lars Lagerbäck skipti Alfredur inn á um miðjan síðari hálfleik.

„Honum fannst kannski betra að nota þá taktík í síðasta leik og ég mun halda áfram að gera allt sem í mínu valdi stendur til að sýna að hann er að gera mistök með því að hafa mig á bekknum.“

Alfredur er sem stendur markahæsti leikmaður í efstu deild hollensku knattspyrnunnar. Þó er ekki langt síðan að það hefði líklega verið draumur að koma inn á fyrir Eidd Smára Guðjohsen.

„Já, þetta er fljótt að breytast,“ segir Alfredur og hlær. „Maður getur ekki farið að skapa einhverja óreiðu út af því. Hann er náttúrulega besti leikmaður sem við höfum átt í sögunni.“ - ktd

Gummi lýsir frá Noregi

FÓTBOLTI Guðmundur Benediktsson verður staddur á Ullevaal-vellinum í Ósló í dag og mun lýsa landsleik Noregs og Íslands beint á Bylgjunni.

Hægt verður að hlusta á lýsinguna á Vísi og þar verður einnig bein textalýsing frá leiknum.

Væri ruglað að komast á HM

Gylfi er ánægður með að Eiddur Smári er orðinn gjafmildari og segir leikmenn Tottenham velja því fyrir sér hvort það sé yfirhöfuð leyfilegt að jafn fámenn þjóð og Íslendingar eigi fulltrúa á HM.

Kolbeinn Tumi Daðason

kolbenntumi@frettabladid.is

Vilhelm Gunnarsson

villi@365.is

Frá Ósló



FÓTBOLTI Einn af mikilvægum þáttum í velgengni íslenska karlalandsliðsins í undankeppni heimsmeistararamótsins er Gylfi Þór Sigurðsson. Hafnfirðingurinn hefur farið á kostum með landsliðinu og átti stærstan þátt í sigri Íslands í Albaníu og Slóveníu. Hann segir það draum allra leikmanna liðsins að koma landsliðinu í lokakeppni stórmóts.

„Það væri ruglað. Alveg frá því ég var lítill og nýbyrjaður að spila fótþolta horfði ég alltaf á HM. Það var eitthvað sérstakt við keppnina,“ segir Gylfi, sem leikur með Tottenham í ensku úrvalsdeildinni. Hann segir leikmenn enska liðsins ítrekað spyrja sig hvort Ísland eigi virkilega enn möguleika á að komast þangað.

„Þeir reka eiginlega upp stór augu yfir því að við eigum enn séns á sæti í umspili. Spyrja jafnvel hvort það sé leyfilegt að Ísland fari á HM,“ segir sá sparkvissi og hlær. Hann viðurkennir að það væri gaman að mæta aftur til Lundúna og að draumurinn um HM sé enn á lífi.

Gylfi skoraði síðara mark Íslands í 2-0 sigrinum á Kýpur á föstudag. Markið var nokkuð úr karakter enda Gylfi þekktur fyrir glæsímörk. Markið var hins vegar hans fyrsta á Laugardalsvelli.

„Ég spáði í því í fyrsta skipti á leikdegi að ég hafði ekki skorað á Laugardalsvelli. Það var mjög skrítið,“ segir Gylfi sem var búinn að skora nokkrum klukkustundum síðar. Mörkin á útivelli hafa verið tíðari en miðjumaðurinn skilur



KLÁRIR Í SLAGINN Gylfi Þór og félagar æfðu á Ullevaal-leikvanginum í gær þar sem leikurinn fer fram í kvöld. Strákarnir voru hinir hressustu og horfa afar einbeittir á verkefnið fram undan. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ekki hvers vegna. Ekki er ástæða sú að hann kunnir betur við að spila á útivelli.

„Nei, alls ekki. Stemningin á Laugardalsvelli hefur verið frábær, gaman að spila þegar það er fullt og hlusta á fólk syngja þjóðsönginn.“

Ætli það sé boltinn sem KSÍ sér leikmönnum fyrir í Laugardalnum? „Já, við þurfum kannski að fara að breyta um bolta,“ segir Gylfi og hlær.

Spyrnusérfræðingurinn virðist vera í áskrift að aukaspurnum í námunda við vítateig andstæðinganna. Gylfi virðist því sleppa við

samkeppni um hver fái að spyrna líkt og er fyrir hendi hjá Tottenham.

„Sem betur fer fyrir mig hef ég náð að skora úr tveimur aukaspurnum í riðlakeppninni. Ég reyni að þrýsta á að fá að taka spurnurnar í hvert skipti sem ég get,“ segir Gylfi léttur. Hann bætir við að gott sé að hafa örvfætta leikmenn við hlið sér og nefnir Ara Frey Skúlason og Jóhann Berg Guðmundsson til sögunnar.

„Ef Eiddur væri nokkrum árum yngri myndi hann örugglega reyna að taka allar aukaspurnurnar. Hann er orðinn gjafmildari og leyfir

manni að sjá um þetta, sem er mjög fínt.“

Staðan fyrir leik kvöldsins er einföld. Sigur á Norðmönnum tryggir Íslandi sæti í umspilsleikjum um miðjan nóvember. Liðið gæti þó náð markmiði sínu þrátt fyrir jafntefli eða tap verði úrslitin í viðureign Sviss og Slóveníu hagstæð.

„Það væri grátlegt ef þetta færi á versta veg. Við erum einbeittir að klára dæmið, ljúka riðlinum á þremur sigrum í röð og fara í umspil.“

Leikur Íslands og Noregs hefst klukkan 18. Honum verður lýst beint á Bylgjunni og á Vísi.

kolbenntumi@frettabladid.is

Slitsterk, afrafmögnuð, ofnæmisprófuð og samþykkt af Brunamálstofnun. Með góðri óhreinindavörn sem lengir líftíma teppanna.

Gerum tilboð og mælum stigahús án skuldbindinga og kostnaðar.

PARKET & GÓLF



Ármúli 32 - 108 Reykjavík - Sími 533 5060 / 568 1880

Stigahúsateppi

Hágæða
Stigahúsateppi
- mikið úrval

parketoggolf@parketoggolf.is www.parketoggolf.is

Engjasetel 69

Frakkar reyndust of stór biti

Íslendingar töpuðu fyrir Frökkum í mögnuðum sjö marka leik á Laugardalsvelli.

FÓTBOLTI Íslenska U-21 landslið karla í knattspyrnu tapaði sínum fyrsta leik í undankeppni EM, 4-3, á móti Frökkum á Laugardalsvelli í gær.

Ísland komst tvisvar yfir í leiknum en Frakkland er með gríðarlega sterkt lið og vann leikinn sanngjarnt þar sem þeir voru sterkari aðilinn heilt yfir.

Mörk Íslands skoruðu Sverrir Ingi Ingason og Hólmbert Aron Friðbjólfsson en eitt markanna þriggja var sjálfsmark leikmanns

Frakka, Lindsey Rose.

„Við áttum skilið meira úr þessum leik. Að skora þrjú mörk á móti svona frábæru liði er stórkostlegt. Við erum mjög sterkir í föstum leikatriðum“, sagði Eyjólfur Sverrisson, þjálfari Íslands.

Mörk Íslands komu einmitt úr aukaspyrnu, innkasti og víta-spyrnu. Mörk Frakka skoruðu Yassine Benzia, Lindsey Rose og Geoffrey Kondogbie en hann var seldur frá Sevilla til Móna-kó fyrir tuttugu milljónir evra

í sumar. „Liðið hefur verið að vaxa og er alltaf að verða betra og betra. Við ætlum okkur stóra hluti og erum farnir að einbeita okkur að næsta leik,“ sagði Eyjólfur.

Ísland og Frakkland eru bæði með tólf stig í efstu tveimur sætum síns riðils en Frakkar eiga leik til góða.

„Svona leikur fer í reynslubankann hjá leikmönnum og menn koma sterkari til baka,“ sagði Eyjólfur að lokum.



GRÁTLEGT Íslenska U-21 árs landslið Íslands tapaði sínum fyrsta leik í undankeppni EM í gær gegn heimsmeisturinum, Frökkum.



ÞJÁLFAFINN Lars Lagerbäck er mikið á ferðinni.

Ferðalög mesti munurinn

FÓTBOLTI „Úrslitin eru það eina sem skiptir máli í fótbolta og þau segja okkur að við séum betri en Norðmenn,“ sagði Lars Lagerbäck á blaðamannafundi landsliðsins í gær. Sá sænski viðurkenni að fyrri leikurinn í Reykjavík, þar sem Ísland vann 2-0 sigur, hafi verið jafn og hlutirnir fallið með strákunum okkar.

Lagerbäck var þedinn um að lýsa því hver væri helsti munurinn á að þjálfari Íslands liðið og það sænska sem hann gerði í rúman áratug.

„Aðallega ferðalögin,“ sagði landsliðsþjálfarinn léttur en bætti svo við að fjölmiðlaumhverfið væri vænna enda færri blaðamenn að störfum. „Svo eru það peningarnir,“ skaut Heimir Hallgrímsson inn í og uppskar hlátur. Hvort Heimir átti við laun þess sænska eða takmarkaðra starfsumhverfi var erfitt að átta sig á. Lars tók hins vegar boltann á lofti.

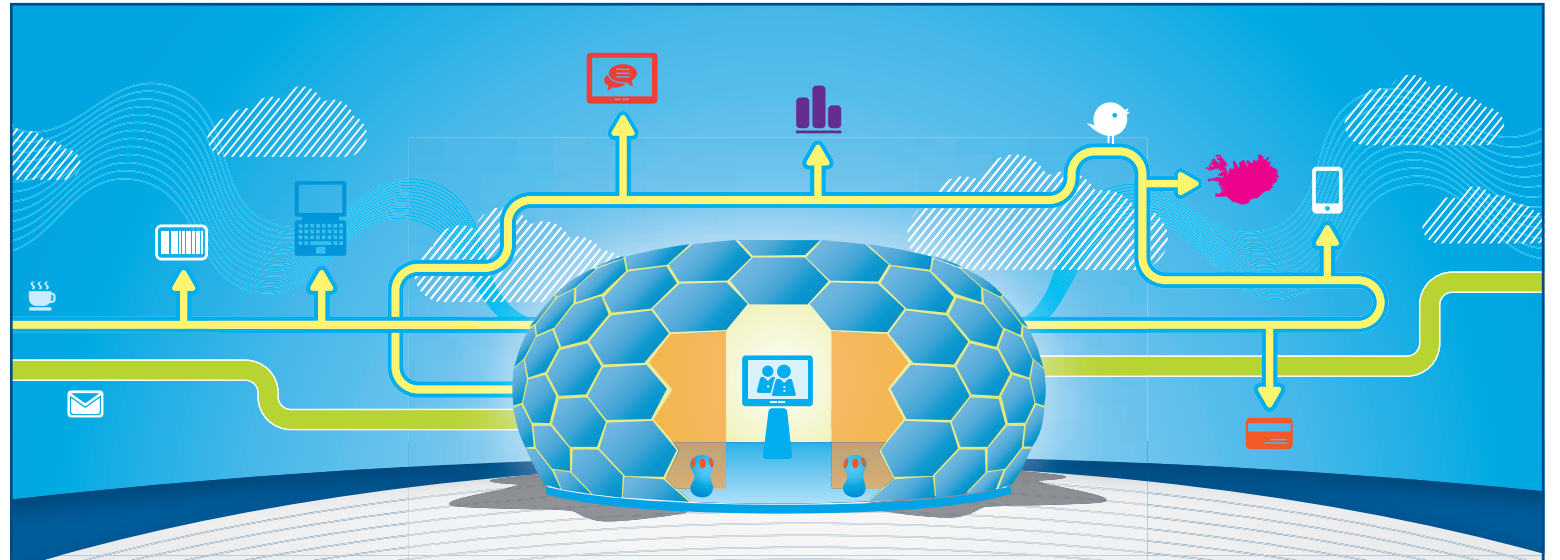
„Þegar við fórum til Kýpur dvöldum við sex tíma á flugvellingum í London sem er ekki frábært fyrir landslið,“ sagði sá sænski og bætti við: „Það eru ekki margir í starfslíði okkar. Við höfum ekki aðstoðarmann við leikgreiningu. Heimir sér um alla slíka þætti og ég reyni að styðja við bakið á honum.“

Stilla saman strengina

FÓTBOLTI Reikna má með því að vel á annað þúsund íslenskir stuðningsmenn mæti á Ullevaal-leikvanginn í dag og láti vel í sér heyra.

Afram Ísland stuðningsmannaklúbburinn stendur fyrir hitt- ingi klukkan 15 á Horgans Bar og Restaurant á Hegdehaugsveien 24 um fjóra kílómetra suður af leikvanginum. Þar verða fánar, treyjur og treflar til sölu og tilvalið fyrir Íslendinga að fara yfir lögin og skapa góða stemningu.

Leikmenn íslenska liðsins eru mjög spennir vitandi af áhuga landsmanna á leiknum. Þeir hafa hvatt fólk til að skella sér og láta í sér heyra. Full ástæða er til þess að taka undir þau skilaboð.



FRAMTÍÐIN Í UPPLÝSINGATÆKNI FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA

FAGRÁÐSTEFNA Í HÖRPU

Þriðjudaginn 22. október kl. 13:00 til 16:30

RB hefur sett saman gífurlega áhugaverða og spennandi ráðstefnu um það hvernig upplýsingatækni mun umbreyta tækniuppbyggingu fjármálageirans og þau hagræðingar-tækifæri sem í henni felast. Þá verður fjallað um nýsköpun og hvernig hugmyndir komast í framkvæmd og verða að veruleika.

Fyrirlesarar ráðstefnunnar eru:



Frans Johansson
forstjóri
The Medici Group,
þekktur rithöfundur,
frumkvöðull
og fyrirlesari



Lene Weldum
CTO
hjá BankData



Steinþór Pálsson
bankastjóri
Landsbankans



Þorsteinn Björnsson
framkvæmdastjóri
Viðskiptaþróunar
og ráðgjafar hjá RB



Friðrik Þór Snorrason
forstjóri RB



Ráðstefnustjóri
Sigríður Olgeirsdóttir
framkvæmdastjóri
Rekstrar- og
upplýsingatæknisviðs
Íslandsbanka

The Click Moment: Seizing Opportunity in an Unpredictable World

Aðalfyrirlesari ráðstefnunnar, **Frans Johansson**, er heimsþekktur rithöfundur, frumkvöðull og fyrirlesari.

Hann er höfundur metsölubókanna **The Medici Effect (2006)** og **The Click Moment (2012)**.

Bækurnar fjalla um hvernig góðar hugmyndir verða að veruleika og hvernig hægt er að virkja mikilvæg augnablik til árangurs.

Skráning og nánari upplýsingar á www.rb.is



REIKNISTOFA
BANKANNA

Sjónvarpið kl. 17.30 Noregur-Ísland

Bein útsending frá leik karla-landsliða Noregs og Íslands í forkeppni HM. Óhætt er að segja leikurinn sé einn sá mikilvægasti sem Íslenska A-landslið karla hefur leikið.



Í KVÖLD



How I Met Your Mother

STÖÐ 2 KL 20.50 Áttunda þáttaröðin um þau Lily, Robin, Ted, Marshall og Barney og söguna góðu af því hvenig Ted kynntist barnsmóður sinni. Vinirnir ýmist styðja hver annan eða stríða hver öðrum, allt eftir því hvernig á þeim liggur.

TV.COM 9,0 **IMDb** 8,6



Hannibal

SKJÁR EINN KL 22.00 Allir þekkja Hannibal Lecter úr ódauðlegum bókum og kvikmyndum á borð við Red Dragon og Silence of the Lambs. Stórleikarinn Mads Mikkelsen fer með hlutverk fjöldamorðingjans, mannættunnar og geðlæknisins Hannibals.

TV.COM 8,3 **IMDb** 8,9



Djöflaeyjan

SJÓNVARPIÐ KL 21.30 Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.

Bylgjan kl. 10.00 Ívar Guðmunds

Ívar Guðmundsson sér um morgnana frá 9-13 og er þátturinn hans fyrst og fremst skemmtilegur tónlistarþáttur. Hann er persónulegur og byggður upp þannig að fólk hafi gaman af því að hlusta á útlarp. Ívar er dagskrárstjóri Bylgjunnar.



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is

Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Sjafnargata 6 - Reykjavík. 5 herb. efri sérhæð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00



Glæsileg 109,8 fm. 5 herbergja efri hæð með suðursvólum á frábærum stað í Þingholtunum. Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð hið innra og er í góðu ásíðkomulagi. Samliggjandi bjartar stofur með stórum gluggum og útgengi á svalir til suðurs. Þrjú herbergi. Eldhús með uppgerðum upprunalegum innréttingum. Lóðin vísar til suðurs, skjólgóð, tyrfð og með gróðri. Verð 46,5 millj. Verið velkomin.

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.15 Malcolm in the Middle
- 08.35 Ellen
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.15 The Glades
- 11.00 The Middle
- 11.25 Wonder Years
- 11.50 White Collar
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 So you think You Can Dance
- 13.50 In Treatment
- 14.15 Sjáðu
- 14.45 Lois and Clark
- 15.35 Victorious
- 16.00 Scooby Doo og félagar
- 16.25 Ellen
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Stelpurnar (15:20)
- 19.40 The Big Bang Theory (11:24)
- 20.05 Modern Family (4:22) 20.25 Anger Management (5:22) Önnur þáttaröð þessara skemmtilegu gamanþátta með Charlie Sheen í aðalhlutverki og fjallar um Charlie Goodson, sem er skikkaður til að leita sér aðstoðar eftir að hafa gengið í skrokk á kærasta fyrri-verandi eiginkonu sinnar.
- 20.50 How I Met Your Mother (15:24)
- 21.15 Orange is the New Black (13:13)
- 22.15 Episodes (3:9)
- 22.45 The Daily Show. Global Editon (33:41)
- 23.10 The Shape of Things
- 00.45 2 Broke Girls
- 01.05 Grey's Anatomy
- 01.50 Mistresses
- 02.35 Hung
- 03.05 The Closer
- 03.50 Repo! The Genetic Opera
- 05.25 How I Met Your Mother
- 05.50 Fréttir

SPORT besta sætið

- 10.00 Kórea – Brasilía
- 11.40 Brasilía – Zambia Bein útsending.
- 16.10 Liðið mitt Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos-deild karla í körfuknattleik.
- 16.40 Spænsku mörkin
- 17.10 England – Svartfjallaland
- 18.50 England – Pólland Bein útsending.
- 20.55 Brasilía – Zambia
- 22.35 Þýski handboltinn
- 00.00 England – Pólland

SPORT 2 enski boltinn

- 17.55 Ensku mörkin – úrvalsdeildin
- 18.50 England – Pólland Bein útsending
- 20.55 Season Highlights 2007/2008
- 21.50 Liverpool – Man. Utd.
- 23.30 Tottenham – Arsenal
- 01.15 Premier League World
- 01.45 Football League Show

INN

- 20.00 Hrafnaþing
- 21.00 Stjórnarráðið
- 21.30 Skuggaráðuneytið

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 90,1 Rás 2
- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1
- FM 95,7 FM957

3 STÖÐ 3

- 16.50 Junior Masterchef Australia
- 17.40 Cherry Healy. How to Get a Life
- 18.40 American Dad
- 19.00 School Pride (6:7)
- 19.40 Hart of Dixie (6:22)
- 20.25 Pretty Little Liars (6:24)
- 21.10 Nikita (6:23)
- 21.50 Outlaw (5:8)
- 22.30 Damages (5:10) 23.20 2+6 (5:8) Ögrandi, fræðandi og áhugaverður þáttur þar sem ungt fólk kynnis sér ýmsa þætti kynlífs á Íslandi.
- 23.45 School Pride
- 00.30 Hart of Dixie
- 01.10 Pretty Little Liars
- 01.55 Nikita
- 02.40 Tónlistarmyndbönd

Krakastöðin

- 07.00 Áfram Diego, áfram! 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 07.46 Dóddi litli og Eyrnastór 08.00 Könnuðurinn Dóra 08.23 Svampur Sveinsson 08.45 Latibær 09.55 UKI 10.00 Lukku Láki 10.24 Strumparnir 10.49 Hvellur keppnisbíll 11.00 Áfram Diego, áfram! 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 11.46 Dóddi litli og Eyrnastór 12.00 Könnuðurinn Dóra 12.23 Svampur Sveinsson 12.45 Latibær 12.55 Rasmus Klumpur og félagar 13.00 Ævintýri Tinna 13.22 Ofurhundurinn Krypto 13.43 Skoppa og Skríttla 13.55 UKI 14.00 Lukku Láki 14.24 Strumparnir 14.49 Hvellur keppnisbíll 15.00 Áfram Diego, áfram! 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 15.46 Dóddi litli og Eyrnastór 16.00 Könnuðurinn Dóra 16.23 Svampur Sveinsson 16.45 Latibær 16.55 Rasmus Klumpur og félagar 17.00 Ævintýri Tinna 17.22 Ofurhundurinn Krypto 17.43 Skoppa og Skríttla 17.55 UKI 18.00 Lukku Láki 18.24 Strumparnir 18.49 Hvellur keppnisbíll 19.00 Ljóti andarunginn og ég 20.30 Sögur fyrir svefninn

GULL

- 18.00 Strákarnir
- 18.25 Friends
- 18.45 Seinfeld
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men (2:16)
- 20.00 Hamingjan sanna (1:8)
- 20.45 Hannað fyrir Ísland (6:7)
- 21.30 Nikolaj og Julie (5:22)
- 22.15 Anna Phil (5:10)
- 23.00 Cold Feet (2:8)
- 23.50 Prime Suspect 2 (2:2)
- 01.35 Hamingjan sanna
- 02.20 Hannað fyrir Ísland
- 03.05 Nikolaj og Julie
- 03.50 Anna Phil
- 04.35 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

- 12.05 Life
- 13.55 Sumarlandið
- 15.15 October Sky
- 17.00 Life
- 18.50 Sumarlandið
- 20.10 October Sky
- 22.00 The Lincoln Lawyer
- 23.55 Rise Of The Planet Of The Apes
- 01.40 Ninja
- 03.05 The Lincoln Lawyer

RÚV

- 16.25 Ástareldur (Sturm der Liebe)
- 17.15 Táknálsfréttir
- 17.30 Landsleikur í fótbolta (Noregur – Ísland) Bein útsending frá leik karla-landsliða Noregs og Íslands í forkeppni HM.
- 20.00 Fréttir og veður
- 20.20 360 gráður Íþróttar- og mannlífsþáttur þar sem skyggst er inn í íþróttalíf landsmanna og rifjuð upp gömul atvik úr íþróttasögunni. Umsjónarmenn. Einar Örn Jónsson og Porkell Gunnar Sigurbjörnsson.
- 20.45 Hefnd (1:22) (Revenge III) Bandarísk þáttaröð um unga konu, Amöndu Clarke, sem sneri aftur til The Hamptons undir dulnefninu Emily Thorne með það eina markmið að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
- 21.30 Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.20 Veðurféttir
- 22.25 Fallið (5:5) (The Fall) Spennuþáttaröð um raðmorðingja sem er á kreiki í Belfast og nágrenni og vaska konu úr lögreglu í London sem er fengin til að klófesta hann.
- 23.25 Vörður laganna (10:10) (Copper) Bandarískur sakamálamyndaflokkur. Þættirnir gerast í New York upp úr 1860 og segja frá ungrri frskri löggæfing sem hefur í nógu að snúast í hverfinu sínu þar sem innflytjendur búa.
- 00.10 Sönnunargögn (12:13) (Body of Proof)
- 00.50 Fréttir
- 01.10 Dagskrárlok

SKJÁR EINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Cheers
- 08.25 Dr. Phil
- 09.05 Pepsi MAX tónlist
- 16.45 Once Upon A Time
- 17.35 Dr. Phil
- 18.15 Save Me
- 18.40 Rules of Engagement
- 19.05 30 Rock
- 19.30 Cheers
- 19.55 America's Next Top Model (6:13)
- 20.40 Design Star (6:13) Skemmtilegir þættir þar sem hönnuðir fá erfið verk efni og sá sem færastur er stendur uppi sem sigurvegari.
- 21.30 Málið (6:12) Hárbeyttir fréttaskýringarþættir frá Sölvu Tryggvasyni þar sem hann brýtur viðfangsefni til mergjar. Burðardýr eru alls ekki efst í fæðukeðju eiturfyljabaróna.
- 22.00 Hannibal (5:13) Allir þekkja Hannibal Lecter úr ódauðlegum bókum og kvikmyndum á borð við Red Dragon og Silence of the Lambs.
- 22.45 Hawaii Five-0 (10:23)
- 23.35 CSI: New York
- 00.25 Hannibal
- 01.10 Design Star
- 02.00 Law & Order UK
- 02.50 Excused
- 03.15 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

- 06.00 Eurosport 08.00 Golfing World 09.00 Frys.com Open 2013 12.00 Golfing World 12.50 Frys.com Open 2013 15.05 Frys.com Open 2013 18.00 Golfing World 18.50 Frys.com Open 2013 22.00 Golfing World 02.00 Eurosport

Veldu notaðan Kia með lengri ábyrgð



Hlaðinn aukabúnaði

5 ár eftir af ábyrgð

Kia Sorento EX Luxury 4wd

Árg. 2011, ekinn 30 þús. km, 198 hö., dísil, sjálfskiptur, eyðsla 7,4 l/100 km*.

Verð: 6.690.000 kr.

► Tilboðsverð: 6.390.000 kr.

60.370 kr. á mánuði

M.v. 50% innborgun og 72 mán. óverðtryggt lán á 9,7% vöxtum. Arleg hlutfallstala kostnaðar: 11,28%.

* Skv. uppgæfnum meðaleyðslutölum frá framleiðanda.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16



The Power to Surprise



Snæland video



Þriðjudagar eru ísdagar hjá Snæland video

2 fyrir 1

af öllum ís úr vél



Fimmtudagar eru DVD dagar hjá Snæland video
allar myndir, já allar myndir á

300 krónur

Laugardagar eru að sjálfsögðu
nammidagar hjá Snæland video

50% afsláttur

af blandi í poka



Viltu eignast iPhone 5s

eða

veislu fyrir fjölskylduna?

Komdu í eina af sex verslunum okkar og taktu mynd af þér með ís og þú sendir okkur myndina á **facebook** eða **#snælandvideo** og þú getur unnið hamborgaraveislu fyrir alla fjölskylduna eða jafnvel nælt þér í einn iPhone 5s

Snæland Video... Veisla fyrir fjölskylduna
Reykjavík - Kópavogi - Hafnarfirði - Mosfellsbæ.

BACK
FM91,9

MORGUNMATURINN



„Yfirleitt borða ég ekki morgunmat heldur fæ mér bara vítamín og amínódrykk. Nema í morgun [gærmorgun] fékk ég mér beikon með hlýnsrópi og eggjum sem var ógeðslega gott.“

Anna Guðbjörg Cowden, annar af stjórnendum síðunnar Cats of Reykjavík.

Fox News og CNN koma á Iceland Airwaves

Von er á um 300 erlendum blaðamönnum til landsins í tengslum við tónlistarhátíðina Iceland Airwaves.

Mikill fjöldi erlendra blaðamanna mun sækja Ísland heim í tengslum við tónlistarhátíðina Iceland Airwaves sem fram fer dagana 30. október til 3. nóvember. Þeirra á meðal er fjögurra manna tökuteymi frá sjónvarpsstöðinni Fox News.

„Þetta er í allt um 300 blaðamenn og um 150 einstaklingar sem starfa innan tónlistargeirans. Einnig er von á bókurum frá tónlistarhátíðum á borð við Big Sound í Ástralíu, Eurosonic í Hollandi og Reading Festival og útsendum á vegum plötufyrirtækja,“ segir

Kamilla Ingibergsdóttir, kynningastjóri Iceland Airwaves. Meðal annars er von á fjölmiðlafólki frá CNN, BBC, MTV, CBS, Fox News, Rolling Stone, Vice, DR1 og Der Spiegel til landsins í tengslum við hátíðina.

Þetta er í fyrsta sinn sem starfsfólk bandarísku sjónvarpsstöðvanna CNN og Fox News sækir hátíðina. „Fox sendir fjögurra manna tökuteymi hingað og mér skilst að CNN ætli að gera heilan þátt um Reykjavík þar sem Airwaves verður í brennidepli.“

Sérstök dagskrá hefur verið

300

erlendir blaðamenn sækja Iceland Airwaves í ár.

skipulögð fyrir hið erlenda fjölmiðlafólk á meðan á dvöl þess stendur. „Aðalatriðið er þó auðvitað dagskráin á Airwaves,“ segir Kamilla. Uppselt varð á tónlistarhátíðina í september en utandagskrárlíðir hennar hafa aldrei verið fleiri en í ár.



FJÖLMENNT Á AIRWAVES Kamilla Ingibergsdóttir, kynningastjóri Iceland Airwaves. MYND/EINKASAFN



NORSKUR BIEBER Marcus Dawson kemur fram á tónleikum Frostrósa um jólin. MYND/JOHN ANDRESEN

Prúðari útgáfa af Bieber

Hinn norski Marcus Dawson kemur fram á Frostrósum.

„Hann sló í gegn í norsku útgáfunni af Got Talent-þáttunum,“ segir Samúel Kristjánsson, skipuleggjandi Frostrósa-tónleikanna, um norska söngvarann Marcus Dawson, sem kemur fram á Frostrósa-tónleikumum í ár.

„Dawson er í raun Justin Bieber Norðmanna, nema bara prúðari og klassískari söngleiga séð,“ segir Samúel og hlær.

Þessi ungi Norðmaður verður rétt orðinn fimmtán ára gamall þegar hann stígur á svið með Frostrósum um jólin. Norðmaðurinn ungi er einsöngvari í drengjakórnum Sölvguttenne, sem er einn þekktasti og virtasti kór Noregs.

„Dawson syngur meðal annars dúett með stórsöngvaranum Gardari Thór Cortes á tónleikum,“ segir Samúel að lokum. - glp



ANTOINE FONTS



EKKI SÉNS Í VÖÐVATRÖLLIN Unnsteinn gefur lítið út á meinta kvenhylli þeirra Högna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bjargar poppurum frá fitnessdrottningum

Unnsteinn Manuel og Högni Egilsson eru í einkaþjálfun hjá Antoine Fons.

„Við Högni erum miklir vinir og okkur langaði bara að komast í kjólinn fyrir jólin,“ segir Unnsteinn Manuel Stefánsson, söngvari í Retro Stefson, en hann og Högni eru í stífri þjálfun hjá einkaþjálfaranum Antoine Fons í Laugum. „Maður verður að vera í formi á sviðinu ef maður spilar danstónlist!“ segir hann jafnframt.

Antoine segir þá Högna og Unn-

stein standa sig vel í ræktinni og taka sig einstaklega vel út. Hann segir þá félagi fá mikla athygli. „Ég er búinn að bæta áhættuþóknun við launin hjá mér, þar sem ég legg líf mitt að veði við það að koma strákunum á milli tækjanna,“ segir Antoine, léttur í bragði.

„Þeir eru hættir að æfa í hefðbundnum íþróttafötum og neyðast til að klæðast dulargervum í

von um að fá smá frið frá fitnessdrottningunum,“ bætir Antoine við.

Unnsteinn Manuel vildi lítið gefa út um meinta kvenhylli þeirra félagi. „Nei, ég held að við eigum ekki séns í vöðvatröllin og Antoine. Held að athyglin beinist aðallega að þeim frekar en tveimur tónlistarmönnum sem eru í besta falli í miðlungsformi,“ segir Unnsteinn og hlær. - ósk

Íslensk gospelsveit í útrás til BNA

Gospelsveitin GIG gerði samning við bandaríska útgáfufyrirtækið Tate Music Group.

„Við erum rosaleg ánægð með samninginn og hann gefur okkur mikla möguleika. Gospelmörkudurinn er mjög stór í Bandaríkjunum,“ segir Daney Björk Haraldsdóttir, söngkona gophelhljómsveitarinnar GIG. Sveitin gerði nýverið plötusamning við bandaríska útgáfufyrirtækið Tate Music Group. Nýjasta plata sveitarinnar kom út hér á landi um liðna helgi og var henni fagnað með ókeypis útgáfutónleikum í Lindarkirkju.

Á plötunni má meðal annars heyra nýja útgáfu af laginu Vetrarsól eftir Gunnar Þórðarson. „Gunnur var mjög sáttur við okkar útgáfu af laginu og bauðst til þess að tala við textahöfund lagsins, Ólaf Hauk Simonarson, um að semja enskan texta við lagið vegna þess að lagið er einnig á bandarískri útgáfu plötunnar,“ segir Daney Björk.

Platan kemur út í Bandaríkjunum í lok árs. Nafn sveitarinnar, GIG, stendur fyrir Gospel Invasion Group og var hún stofnuð fyrir tíu árum. „Það hafa orðið mannbreytingar í sveitinni á þessum árum en



MIKID AÐ GERAST Daney Björk Haraldsdóttir er söngkona GIG. Hljómsveitin gerði nýverið samning við bandarískt útgáfufyrirtæki. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

við erum mjög sátt við mannskapinn í dag.“

Þess má geta að þrátt fyrir að sveitin sé gophelhljómsveit er hún ekki tengd neinum sérstökum trúarsöfnuði.

- glp

HUMAR 2.600 kr. Stærð 30/40

Súr Hvalur

Heildsala Kóngsins
Sendum ferskan og frosinn fisk alla daga til fyrirtækja og stofnana.
Sími 777 2002, Ármann Sal.

Fiskikóngurinn Sogavegi 3 fiskikongurinn.is s. 587 7755

LÍFSINS GANGA MEÐ ADHD 25 ÁR

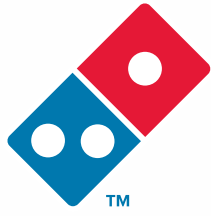
ADHD SAMTAKA

Ráðstefna á Grand hótél
25. og 26. október 2013

ADHD OG HVAÐ SVO?

LAUSNAMÍÐUÐ RÁÐSTEFNA
FYRIR FAGAÐILA, FORELDRA OG EINSTAKLINGA

SKRÁDU ÞIG NÚNA á heimasíðu ADHD samtakanna www.adhd.is



ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S
1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauffléttan botn.



TAKTU ÞÁTT Á DOMINOSDEILDIN.IS

Stílltu upp þínu sterkasta liði í Draumadeild Domino's, þú gætir staðið uppi sem sigurvegari leiktíðarinnar í vor. Stórglæsilegir vinningar í boði.
Skráðu þig núna, það er mikilvægt að vera með frá byrjun!

KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk

📞 SÍMI 58 12345 📱 DOMINO'S APP 🌐 WWW.DOMINOS.IS



Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
 EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

VÍSIR

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Erna Bergmann á von á barni

Erna Bergmann, fátahönnuður og stílisti, á von á sínu fyrsta barni næsta vor. Erna er kannski hvað best þekkt úr sjónvarpi en hún annaðist þáttinn Monitor, ásamt Atla Fannari Bjarkasyni. Erna gat sér einnig gott orð sem annar tveggja stjórnenda sjónvarpsþáttarins Bak við böndin, sem hún hafði umsjón með ásamt Ellen Loftsdóttur.

Barnsfaðir Ernu og unnusti er tónlistarmaðurinn Birgir Ísleifur Gunnarsson í hljómsveitinni Motion Boys. Birgir Ísleifur á fyrir tvo drengi með framkvæmdastýru Besta flokksins og fyrrverandi aðstoðarkonu Jóns Gnarr, Heiðu Kristínu Helgadóttur.

- ósk



Gefur út nýja plötu

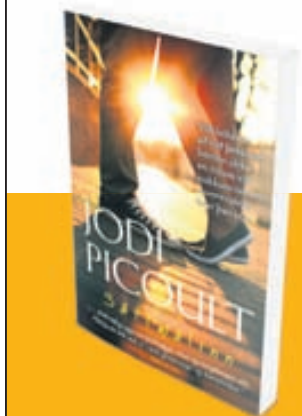
Emmsjé Gauti kláraði nýlega upp-tökur á nýrri plötu sem hann mun gefa út í nóvember ásamt útgáfufyrirtækinu Red Lights. Platan ber heitið Þeyr en með Gauta spila Skyttarnar auk þess sem bræðurnir Logi Pedro og Unnsteinn úr Retro Stefson spila nokkur lög. Platan var að mestu unnin á Íslandi en einnig í Svíþjóð og Danmörku. Það er í nógu að snúast hjá Gauta þessa dagana en á föstudaginn munu hann og Úlfur Úlfur spila í Hörpu við undirspil hljómsveitarinnar Agent Fresco. - eh



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Bílpróf boðin út eftir áratug hjá Frumherja
- 2 Hoppandi vitlaus ferðamaður
- 3 Guðmundur: Ég er mjög stoltur í dag
- 4 Barist um athygli Eids Smára
- 5 Breskur karlmaður handtekinn í máli Madeleine McCann
- 6 Frelsið er yndislegt

ÞEKKIR ÞÚ BÖRNIN ÞÍN?



Átakanleg saga um margslugna sekt

www.forlagid.is

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM - FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Gerðu gæða- og verðsamanburð

MIKIÐ ÚRVAL NÝJUM STILLANLEGUM HEILSURÚMUM OG SVEFNSÓFUM MEÐ VÖNDUÐUM DÝNUM Á VERÐI SEM KEMUR Á ÓVART!



Vinsælu **SVEFNSÓFARNIR** komnir aftur



Reverie

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu Fyrsta sending seldist strax upp! Kíktu á www.reverie.com



Frábært tilboð

REVERIE 75 með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 379.900.-**

Proflex stillanlegur botn með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 249.900.-**

REVERIE 75 með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 499.900.-**

Proflex stillanlegur botn með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 369.900.-**

- Inndraganlegur sterkur stálbotn. Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.
- Val um dökkan eða ljósan lit í bólstrun



Frábær hönnun

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

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



Loksins komin ný Valhöll...

VALHÖLL

Heilsudýna á frábæru verði

Hágæða svæðisskipt heilsudýna

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



Stærð	Dýna stgr.	Með botni og krómfótum stgr.
80x200	32.900 kr.	67.900 kr.
90x200	34.900 kr.	69.900 kr.
100x200	39.900 kr.	74.900 kr.
120x200	39.900 kr.	79.900 kr.
153x203	54.900 kr.	99.900 kr.
160x200	59.900 kr.	104.900 kr.
180x200	64.900 kr.	114.900 kr.

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

12 mán.
vaxtalaugar greiðslur*

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald