



SKOÐUN Bjarni Benediktsson skrifar að ríkisstjórnin hafi styrkt velferð. **18**



MENNING Hjörtur Marteinnsson hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar. **24**



LÍFID Auglýsing Hugleiks fyrir Macland fer fyrir brjóst-ið á erlendum bloggum. **38**



SPORT Gunnar Nelson undirbýr sig fyrir Rick Story eins og aðra bardaga. **34**

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
3. október 2014
232. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt þrenniMaksimum Lausent Gallup apríl-júní 2014



Langaði alltaf að verða leikkona

Elma Stefanía Ágústsdóttir leikur um þessar mundir í Konunni við 1000 gráður. Hún lét draum sinn rætast þegar hún sótti um leiklistarnám og lærði þar að skipuleggja sig vel og beina orkunni í réttar áttir, enda á þeim tíma einstæð móðir.

FRÉTTIR

Milljónaskemmdir í Hafnarfirði
Skemmdarverk sem unnin hafa verið á atvinnuhúsnæði við Tjarnarvelli í Hafnarfirði nema um tíu milljónum króna **2**

300 óska eftir meðferð Mun færri en vilja komast í endurhæfingu vegna offitu á Reykjalundi **4**

Á ákæru yfir höfði sér Ebólusmitaður maður verður að líkindum ákærður fyrir að segja ósatt **8**



Bolungarvík	2°	NV	18
Akureyri	4°	N	8
Egilsstaðir	5°	SV	7
Kirkjubæjarkl.	4°	NV	9
Reykjavík	4°	NV	11

Hvassviðri eða stormur V-til fyrirhluta dags en færast svo austur yfir landið. Rigning eða slydda N-til en þurrt að kalla SA-lands. Hiti 1-8 stig. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



OF LÍTID FJÁRMAGN Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari segir erfitt fyrir embættið að sinna lögbundnum hlutverkum sínum vegna niðurskurðar. Starfsmenn séu of fáir og mála fjöldinn of mikill. Meira fjármagn sé nauðsynlegt.

„Þetta var algjört klúður“

Ríkissaksóknari hefur lýst sig vanhæfa í Guðmundar- og Geirfinnsmálunum. Hún hefur einnig sætt gagnrýni vegna skorts á eftirliti með símhlustunum í sakamálum. Sigríður svarar fyrir sig í samtali við Fréttablaðið.

VIÐTAL Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari hefur verið talsvert í sviðsljósinu undanfarið. Hún tilkynnti í vikunni að hún væri vanhæf til að veita umsögn um Guðmundar- og Geirfinnsmálin, en dráttur á þeirri ákvörðun hefur verið gagnrýndur harðlega af málsaðilum.

Þá hafa hleranir á símtölum sakborninga og verjenda verið til umfjöllunar en embætti Ríkissaksóknara á að hafa eftirlit með öllum símhlerunum og sérstök um rannsóknaraðferðum lögreglu. Sigríður segir verklag Sérstaks saksóknara við eyðingu

gagna hafa verið algjört klúður. Fréttablaðið ræðir við Sigríði um töfina á vanhæfisákvörðuninni, verklag við símhlustanir og önnur verkefni embættisins sem kljást við metfjölda mála þessi misserin, á niðurskurðartíma.

- fbj / sjá síður 10 og 12

„Að víkja sæti vegna vanhæfis er náttúrulega stórmál og maður gerir það alls ekki nema maður telji miklar og lögmætar ástæður til þess að víkja.“

Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra vill hætta aðildarviðræðum:

ESB-umsókn verði afturkölluð

STJÓRNMÁL Hanna Birna Kristjánsdóttir telur rétt að draga til baka aðildarumsókn að Evrópusambandinu. Þetta kom fram í máli hennar á fundi með Sambandi eldri sjálfstæðismanna. Hanna Birna, sem er varaformaður Sjálfstæðisflokksins, var gestur á fundinum.

Á þingmálaskrá Gunnars Braga Sveinssonar utanríkisráðherra, sem finna má á vef stjórnarráðsins, er tillaga til þingsályktunar um að draga til baka umsókn um aðild að Evrópusambandinu. Þar kemur fram að tímasetning framlagningarinnar, ef til kemur, liggir ekki fyrir.

Gunnar Bragi lagði fram slíka tillögu á Alþingi síðasta vetur.



HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR

Tillagan olli miklu deilum á þinginu og varð til þess að þingfundir drögust langt fram á nótt um nokkurra daga skeið.

Eftir að tillaga Gunnars Braga leit dagsins ljós lögðu Píratar fram ályktun um að þjóðaratkvæðagreiðsla færi fram um það hvort halda ætti áfram aðildarviðræðum við Evrópusambandið. Þingmenn Vinstri grænna lögðu einnig fram tillögu um að efnt skuli til þjóðaratkvæðagreiðslu fyrir lok kjörtímabilsins.

→ Á þingmálaskrá utanríkisráðherra er tillaga til þingsályktunar um að slíta viðræðum við Evrópusambandið

Hanna Birna hefur áður lýst því yfir að hún teldi rétt að slíta viðræðum við Evrópusambandið. Það sagði hún meðal annars í samtali við Reykjavík síðdegis á Bylggunni í nóvember 2012, fyrir síðustu alþingiskosningar.

Aðildarviðræður við Evrópusambandið hófust formlega 16. júlí 2009 í tíð ríkisstjórnar Samfylkingarinnar og VG. lauk. Þessir sömu flokkar gerðu hlé á viðræðunum

- jhh

Heilbrigðar tennur

Flux
Flúormunnskol

Hrekkjavaka 31. október

Búningar
Fylgihlutir
Borðbúnaður
Skraut
Gasblöðrur
Þurrís

Komdu ef þú þorir!

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

SPURNING DAGSINS



Birna, má segja að þú hafir hlaupið á þig?

„Já, ég hljóp allavega ekki í spik.“ Birna Varðardóttir var alvarlega veik af átröskun vegna íþróttar. Hún hefur gefið út bók þar sem hún lýsir baráttu sinni við íþróttarátröskun.

Fjármálaráðherra segir að skoðað sé hvort hægt sé að kaupa leynigögn: Lagaheimild til kaupa könnuð

SKATTUR Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segir erindið frá skattrannsóknarstjóra um kaup á gögnum um Íslendinga sem á einn eða annan hátt tengjast skattaskjólum vera til vandlegrar skoðunar í fjármálaráðuneytinu. Erindið sendi skattrannsóknarstjóri eftir að hafa farið yfir sýnishorn af gögnum sem send voru embættinu.

„Verið er að kanna hvort fyrir hendi séu lagaheimildir til að afla gagna með þessum hætti og að hvaða marki það kann að þurfa

lagabreytingar til, því um þessi mál þurfa að gilda skýrar reglur,“ segir í skriflegu svari Bjarna til Fréttablaðsins.

Hann segir aðalatriðið vera að koma í veg fyrir skattsvik. „Til að uppræta slík brot eiga stjórnvöld að beita öllum þeim lögætum úrræðum sem virka. Í þeim efnum skiptir líka máli að hafa almennar og skýrar skattareglur. Það fækkar hvötum til undanskots, gerir skattaeftirlit árangursríkara og saksókn í brotum sem upp komast markvissari.“ - ibs



FJÁRMÁLARÁÐHERRA Bjarni Benediktsson segir skýrar reglur þurfa að gilda um kaup á leynigögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Með dóp í Leifsstöð: Faldi dópið í gúmmíhanska

Erlendur ferðamaður á þrítugsaldri var stöðvaður í Flugstöð Leifs Eiríkssonar á dögunum, en hann hafði ætlað sér að koma með fíkniefni í gegnum landið. Efnin hafði hann falið í gúmmíhanska í farangri sínum.

Tollverðir stöðvuðu hann í grænu hliði og fundu efnin við hefðbundna leit.

Maðurinn, sem fæddur er 1985, var að koma frá Berlín, þegar för hans var stöðvuð. - h6



HRÚTAVINAFÉLAGIÐ Á meðal þeirra sem eru í ferðalagi með Guðna eru sendiherra Rússlands og hrúturinn Gorbatsjoff. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Forystukindin Gorbatsjoff leiðir Hrútavini á ferð um landið: Hrútur eykur virðingu milli þjóða

SAMFÉLAG Hrútavinafélagið Örvar er nú á ferð um landið sem lýkur með Hrútaeginum mikla á Raufarhöfn á laugardag. Forystukindin Gorbatsjoff, sem var í eigu Guðna Ágústssonar, leiðir hópinn, en nafni fyrirverandi leiðtoga Sovétríkjanna kemur til með að setjast að á Raufarhöfn. „Það eru blendnar tilfinningar að láta hann, Gorbi hefur verið frábær forystukind,“ segir Guðni um hrútin sinn.

Anton Vasiliev, nýskipaður sendiherra Rússlands, heilsaði upp á hrútavini í Reykjavík í morgun og var mjög hrifinn af Gorba. „Gorbi hefur aukið virðingu og vinskapa á milli þjóðanna,“ segir Guðni og útilokar ekki að meðlimir hrútavinafélagsins fái sér hrútahöfúllur að ferðinni lokinni. - glp

Vill fækka stöðubrotum: Sektirnar verði tvöfalt hærri

UMFERÐ Borgarráð samþykkti í gær að hækka sektir vegna stöðubrota ökumanna sem leggja bifreiðum ólöglega úr fimm þúsund krónum í tíu þúsund. Sektir fyrir að leggja í bílastæði fyrir hreyfihamlaða hækka einnig úr tíu þúsund krónum í tuttugu þúsund.

Tillaga um hækkinguna kom frá bílastæðanefnd borgarinnar sem telur að með henni verði hægt að fækka stöðubrotum. Í tillögu nefndarinnar segir að gjaldið hafi síðast verið hækkað árið 2010 og að þá hafi dregið úr brotum fyrsta árið. Innanríkisráðherra þarf að staðfesta ákvörðun borgarráðs. - hg

Lögreglan varar við SMS: Skilaboð bærust frá Gíneu Bissá

LÖGREGLUMÁL Töluvert bar á því í gærkvöldi að fólk fengi SMS smáskilaboð þar sem stóð: „Hringdu i mig vinsamlegast“ og voru slík skilaboð tilkynnt til lögreglunnar í sumum tilfellum. Lögreglan á Akureyri greindi frá því á vef sínum að þau skilaboð sem vitað væri um kæmu frá útlöndum og væru með landsnúmerinu 245, sem er Gínea Bissá.

Lögreglan segist telja að brogð séu í tafla og hvetur fólk til að huns þessi skilaboð. Hugsanlega sé verið að blekkja fólk til að hringja í númer í uppsprengdum gjaldflokki. - jhh



VIÐ TJARNARVELLI Húsið er 4.000 fermetrar að stærð og var í sumar auglýst til sölu fyrir um 300 milljónir króna. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Brutu flísar og rúður fyrir um tíu milljónir

Skemmdarverk sem unnin hafa verið á atvinnuhúsnæði við Tjarnarvelli í Hafnarfirði nema um tíu milljónum króna. Bæjaryfirvöld krefjast þess að eigandinn bæti umgengni á lóðinni og hóta dagsektum. Byggt árið 2008 en hefur staðið autt síðan.

HAFNARFJÖRÐUR Kostnaður vegna skemmdarverka sem unnin hafa verið á atvinnuhúsnæði við Tjarnarvelli í Hafnarfirði nemur um tíu milljónum króna. Bæjaryfirvöld hóta dagsektum vegna slæmrar umgengni við húsið sem staðið hefur autt síðan 2008.

„Bærinn sendi forráðamönnum hússins bréf um síðustu áramót þar sem vakinn var athygli á slæmri umgengni við húsið og farið var fram á úrbætur. Það hefur ekki verið brugðist við bréfinu og því verða næstu skref fölgin í dagsektum á eiganda hússins,“ segir Ólafur Ingi Tómasson, formaður skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðarbæjar.

Húsið var byggt árið 2008 og stendur við götuna Tjarnarvelli. Það er í eigu Skjaldborgar kröfuhafafélags 3 ehf. sem samanstendur af kröfuhöfum sem eiga veð í fasteigninni. Á meðal þeirra eru Hömlur, dótturfélag Landsbank-

ans, og Hlutdeild, vinnudeilusjóður Samtaka atvinnulífsins.

„Það hafa borist nokkur kauptilboð á tímabilinu sem hafa ekki gengið eftir og það hefur ekki verið ráðist í umbætur á lóðinni á meðan þau hafa verið í skoðun,“ segir Brynja Hjálmtýsdóttir, stjórnarformaður Skjaldborgar.

Hún segir rúður og klæðningu hússins ítrekað hafa verið brotin og segir kostnað vegna skemmdanna nema um tíu milljónum króna.

„Við hörmum þessi skemmdarverk og okkur finnst með ólíkindum hvernig gengið hefur verið um húsið og annað autt atvinnuhúsnæði í bænum. En það hafa borist ný kauptilboð og það verður tekin afstaða til þeirra á hluthafafundi síðar í vikunni,“ segir Brynja.

Ólafur Ingi segist vona að niðurstaða fái í málið sem fyrst. Hann segir önnur úrræði einnig í skoðun sem geti komið í veg



„Bærinn sendi forráðamönnum hússins bréf um síðustu áramót þar sem vakinn var athygli á slæmri umgengni við húsið og farið var fram á úrbætur.“

Ólafur Ingi Tómasson, formaður skipulags- og byggingarráðs Hafnarfjarðarbæjar

fyrir slæma umgengni fyrirtækja í bænum.

„Við erum í hreinsunarátaki og ætlum að fara lengra með það en áður með því að nýta okkur þær heimildir sem við höfum til að sækja rusl á kostnað eigenda ef þeir sjá ekki sóma sinn í því að hafa snyrtilegt í kringum sig,“ segir Ólafur. haraldur@frettabladid.is

Hobbý hjólhýsi - Stór sparnaður

Kauptu beint frá Evrópu – við aðstöðum þig

Allar fyrirspurnir sendist á kriben@simnet.is

NU ER RETTI TÍMINN

Parf að endurskoða lögbundna þjónustu RÚV ef til niðurskurðar kemur: Útvarpsgjaldið er óvissuþáttur

FJÖLMIDLAR „Það liggja ekki fyrir ákvarðanir um uppsagnir að svo stöddu. Það er hins vegar óvissuþáttur í þessu sem er niðurstaðan á fjárlögum. Það er einn lykilþáttur í rekstri félagsins hvernig útvarpsgjaldinu er stillt upp. Það er núna til skoðunar,“ segir Ingvi Hrafn Óskarsson, formaður stjórnar RÚV, aðspurður hvort fyrirhugaðar séu uppsagnir á starfsfólki til að bregðast við fjárhagsvanda félagsins.

Ríkisútvarpið átti ekki fyrir greiðslu af skuldabréfi sem var á gjaldþaga í dag og hefur því verið samíð um að fresta gjaldþaga um þrjú mánuði. Félagið er yfirskiðsett og nema skuldir RÚV 5,5 milljörðum króna, stærstur hluti þeirra vegna lífeyrissjóðsskiðbindinga félagsins.

Ingvi Hrafn segir ekki hægt að ætla annað en að hægt verði að borga skuldina að fresti liðnum. „Félagið er auðvitað gjaldfært, það er engin spurning um það. Við erum með samkomulag við kröfuhafa.“

Fram undan er þó áframhaldandi aðhald í rekstri, auk þess sem unnið er að sölu eigna RÚV, meðal annars lóða og fasteigna.

Ingvi Hrafn segir að ef fyrirætlanir um að lækka útvarpsgjaldið verulega miðað við það sem verið hefur verið að veruleika, þurfi að endurskoða lögbundin verkefni RÚV. „Hlutverk RÚV er skilgreint mjög rækilega í lögum og ef menn ætla að skera niður þjónustutekjurnar er eðlilegt að þeir ákveði í leiðinni hvaða þjónustu á að fella niður.“ - h6



„Það liggja ekki fyrir ákvarðanir um uppsagnir að svo stöddu. Það er hins vegar óvissuþáttur í þessu sem er niðurstaðan á fjárlögum. Það er einn lykilþáttur í rekstri félagsins hvernig útvarpsgjaldinu er stillt upp. Það er núna til skoðunar“

Ingvi Hrafn Óskarsson, formaður stjórnar RÚV



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

Útborgun
frá 319.000 kr.*



AURIS - ENN RÍKARI ÁSTÆÐA
Verð frá 3.190.000 kr.

Útborgun
frá 196.000 kr.*



AYGO - FARÐ'OG SLEPPTU ÞÉR
Verð frá 1.960.000 kr.

Útborgun
frá 265.000 kr.*



YARIS - VELDU ÞÉR SKEMMTILEGT
AKSTURSLAG
Verð frá 2.650.000 kr.

BÍLA-RÉTTIR KAUPTÚNI

stórsýning á fjórum fararskjótum
frá Toyota kl. 12-16
á morgun laugardag.

Útborgun
frá 426.000 kr.*



AVENSIS - EINN AF FJÖLSKYLDUNNI
Verð frá 4.260.000 kr.

Komdu í bílaréttir í Kaupúni í dag enda hefur þú ríka ástæðu til að velja þér skemmtilegt aksturslag og syngja með öðrum í fjölskyldunni eða njóta þess bara að sleppa þér dálitla stund innan um heilt stóð af glæsilegum fararskjótum frá Toyota sem bjóðast nú með 90% fjármögnun.



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ Sími: 570-5070

Allt að 90% lánshlutfall og lægri vextir



Bílarinnir á myndinni kunna að vera búnir aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.
*Miðað er við 10% útborgun þegar tekið er 90% lán.

SVONA ERUM VIÐ



2,2 tonn af úrgangi komu frá hverjum Íslendingi að meðaltali árið 2008.

Árið 2011 voru tonninn 1,6.

Eyjamen segja vanta markvissar áætlanir vegna siglinga í vetur: Vilja fá Víking í Landeyjahöfn

SAMGÖNGUR Vegamálastjóri segir að fjármagn, sem ætlað sé til reksturs Herjólfss og Landeyjahafnar, eigi að duga til að veita þá þjónustu sem verið hafi við Vestmannaeyjar seinustu ár. Þetta kemur fram í minnisblaði bæjarstjóra til bæjarráðs.

„Áhyggjur vekur hins vegar að ekki virðast vera uppi neinar markvissar áætlanir um að nýta Víking til siglinga í Landeyjahöfn, eins og gert var í fyrra, þegar til þess kemur að Herjólfur kemst

ekki í Landeyjahöfn vegna djúpristu,“ segir bæjarráðið. Vitnað er til vegamálastjóra um að erfitt sé eða útilokað að halda dýpi nægu fyrir Herjólf yfir háveturinn auk þess sem skipið eigi erfitt með að sigla þá vegna ölduhæðar.

Bæjarráð ítrekar því áskorun um að allra leiða verði leitað til að halda uppi samgöngum um Landeyjahöfn í vetur. Minnt er á að ferjurnar Víkingur og Baldur séu heppilegri til vetrarsiglinga þangað en Herjólfur.



HERJÓLFUR Vestmannaeyjaferja Vega-gerðarinnar er ekki heppileg til vetrarsiglinga í Landeyjahöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Kemur með fimm þotur: Tékknesk flugsveit til landsins

VARNARMÁL Loftrýmisgæsla Atlantshafsbandalagsins (NATO) við Ísland hefst fimmtudaginn næstkomandi með komu flugsveitar tékkneska flughersins.

Flugsveitin kemur hingað til lands með fimm JAS-39C Gripen-orrustubotur og 60 liðsmenn hennar taka þátt í verkefninu. Gera má ráð fyrir aðflugsæfingum og varaflugsvöllum á Akureyri og Egilsstöðum á tímabilinu 10.-17. október. Ráðgert er að verkefninu ljúki í desember.



STEMMING Fólk kemur víða að úr heiminum til að vera viðstatt Airwaves-hátíðina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hjálpar gestum hátíðarinnar: Nýja Airwaves-appið tilbúið

TÆKNI Nú má nálgast nýtt Iceland Airwaves-app sem gerir notendum kleift að skoða dagskrá hátíðarinnar, setja saman eigin dagskrá, hlusta á tónlist og skipuleggja sig vel fyrir einn stærsta tónlistarviðburð ársins á Íslandi. Appið, sem unnið er í samstarfi við Icelandair og fyrirtækið Green Copper sem sérhæfir sig í snjallsímalausnum fyrir tónlistarhátíðir, er fánlegt fyrir stýrikerfi Apple og Android. Undirbúningur Iceland Airwaves er í fullum gangi en von er á um fimm þúsund erlendum gestum til landsins yfir hátíðina, sem fram fer 5.-9. nóvember.

Meðal þeirra sem koma fram á hátíðinni eru Flaming Lips, The Knife, The War on Drugs, Caribou, Ásgeir og fjöldi annarra listamanna.

300 óska eftir offitu-meðferð á hverju ári

Mun færri en vilja komast í endurhæfingu vegna offitu á Reykjalundi. Aðeins þeir sem glíma við mesta vandann komast að. Konur eru mun fjölmennari í hópi sjúklunga og meðalaldurinn lækkar ár frá ári. Innlagnarbeiðnir allt að 350 á ári.

HEILBRIGÐISMÁL Á síðustu árum hafa 300 einstaklingar að meðaltali óskað eftir því að komast í endurhæfingu vegna offituvanda á Reykjalundi. Í fulla meðferð eru innritaðir um 100 manns árlega, en miklum mun fleiri fá aðstoð með göngudeildarstarfsemi sjúkrahússins.

Magnús Ólason, framkvæmdastjóri lækninga á Reykjalundi, útskýrir að lengi vel hafi fjölmargir verið á biðlista eftir meðferð á hverjum tíma, enda vitað mál að offituvandinn í íslensku samfélagi sé orðinn gríðarlegur. Þeirri þróun hefur nú verið snúið við, en í dag hafa þeir forgang sem glíma við mesta vandann.

„Við erum búin að vinna biðlistana talsvert vel niður, og biðtíminn er ekki eins langur og hann var. Við verðum því miður að vísa mörgum annað, því við hreinlega getum ekki annað allri þessari eftirspurn,“ segir Magnús en bætir við að eftir sem áður sé biðin sex mánuðir til ár.

Þjónustusamningur endurhæfingarstofnunarinnar við ríkið gerir ráð fyrir að 100 manns fái inni árlega. Innlagnarbeiðnirnar hafa hins vegar orðið allt að 350 á ári. Svo rammt kvað að þessu að forsvarsmenn Reykjalundar þurftu að loka fyrir allar innlagnarbeiðnir tímabundið í fyrra, meðan vinna teymisins var endurskoðuð. Hluti vandans er fimmtungs niðurskurður fjárheimilda frá hruni.



LANGUR LISTI Meðalaldur þeirra sem vilja í offitumeðferð hækkar frá ári til árs. NORDICPHOTOS/GETTY

Geta aðeins hjálpað þeim veikustu

- Á offitu- og endurhæfingarsviði Reykjalundar, sem hefur verið starfrækt frá árinu 2001, er veitt þverfagleg meðferð vegna alvarlegrar offitu – eða í tilfelli þeirra sem eiga við mestan vanda að stríða.
- Margir sem leita sér aðstoðar á Reykjalundi hafa glímt við ofþyngd alla ævi.
- Margir eru í tvöfaldri – jafnvel þrefaldri kjörþyngd sinni.
- Helstu fylgikvillar offitu sem eru þekktir:
- Kransæðasjúkdómur, sykursýki, háþrýstingur, röskun á blóðfitu, mæði, heilablóðfall, gallsteinar/gallblöðrusjúkdómur, svefntruflanir, kæfisvefn, krabbamein í ristli, brjóstakrabbamein eftir tíðahvörf, slitigt í hnám.

Reykjalundur er í samstarfi við Landspítalann við að undirbúa sjúklunga undir frekari meðferð, en á milli 60 og 80 einstaklingar gangast þar undir magahjáveitu-aðgerð árlega; meirihlutinn eftir endurhæfingu á Reykjalundi.

„En hér á Reykjalundi eru margir í öðrum teymum stofnunarinnar sem eru of þyngir; með gigtar- eða hjartasjúkdóma, enda eru ýmsir afleiddir sjúkdómur þar sem offita getur verið grunnvandinn,“ segir Magnús.

Athygli vekur að mun fleiri

konur leita sér aðstoðar en karlar. Magnús segir að þetta eigi við um fleiri endurhæfingarsvið. Skýringin virðist, gróflega einfölduð, vera að konur séu almennt tilbúnari til að leita sér aðstoðar, segir Magnús. Eins sýnir tölfræði spítalans að mjög ungt fólk sækist eftir endurhæfingu á Reykjalundi og meðalaldur sjúklunga hefur farið lækkandi; var 42 ár hjá þeim sem fengu aðstoð vegna offitu í fyrra en var 45 ár árið 2011 til samanburðar.

svavar@frettabladid.is



LÚPÍNA Umdeild jurt hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Íbúar sjái sjálfir um lúpínuna

UMHVERFISMÁL Eyðingu lúpínu á kostnað Borgarbyggðar verður hætt ef farið verður að áliti umhverfis-, skipulags- og landbúnaðarnefndar sveitarfélagsins. Umhverfisnefndin hvetur þó jafnframt íbúa Borgarbyggðar til að halda sjálfir lúpínu í skefjum í næsta nágranni sínu. Einnig leggur nefndin til að sveitarfélagið haldi uppteknum hætti varðandi eyðingu skógarkerfils. Eins og kunnugt er getur hinn ágengi skógarkerfill orðið illviðráðanlegur þar sem hann nær útbreiðslu.

Fasteignasala borgarinnar: Einn meti verð og annar selji

REYKJAVÍKURBORG Fulltrúi Framsóknarflokks í borgarráði segir verulega skorta á fagleg og gagnsæ vinnubrögð við sölu borgarinnar á Laugavegi 4 og 6.

„Sömu fasteignasalar gera verðmót á eignunum og fá þær í sölu-meðferð, ásamt því sem að þeim er í sjálfsvald sett hvernig þeir haga kynningu á eignunum við sölu,“ segir í bókun Sveinbjargar Birnu Sveinbjörnsdóttur sem leggur til að við sölu fasteigna í eigu borgarinnar verði það verklag að sá eða þeir sem verðmeta fasteignir annist ekki líka sölu þeirra.

RISA AFMÆLISBOÐ

VERIÐ VELKOMIN Á 6 ÁRA AFMÆLISHÁTÍÐ 2.-5. OKTÓBER

KORPUTORG

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 26°	Friedrichshafen 19°	New York 21°
Ápene 22°	Gautaborg 17°	Orlando 31°
Basel 22°	Kaupmannahöfn 17°	Ósló 15°
Berlín 19°	Las Palmas 27°	París 24°
Billund 17°	London 20°	San Francisco 27°
Frankfurt 20°	Mallorca 31°	Stokkhólmur 15°

Á MORGUN 3-13 m/s

SUNNUDAGUR Viða 5-10 m/s

SMÁ PÁSA UM HELGINA hvað hvasviðrið varðar en það er væntanlegt aftur á mánudag. Kólnandi veður með slýddu og eljum einkum á landinu norðanverðu en sunnan til á morgun. Hiti 1-7 stig.

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

Auglýsingaheimildir Fréttablaðsins – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal joni@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sveinsson sverrir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolbeins@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrafnar Helgason hrafnar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrun@365.is

SÍÐASTI SÉNS! ÚTSALA Á ÖLLUM HJÓLUM! 19. SEPTEMBER - 5. OKTÓBER



30-50%
AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI
CRONUS LADY 28"

41.999

Verð áður
59.999

VERÐDÆMI
CRONUS TOR 24"

27.999

Verð áður
39.999

VERÐDÆMI
CROSS - GRIP 29

69.999

Verð áður
99.999

FRÍ
YFIRFERÐ &
ÁSTANDSSKOÐUN**
ÞJÓNUSTA
& **GÆÐI**

FRÍ
HEIMSENDING*

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?



1. Hver er stjórnandi fjölþjóðlegrar listahátíðar í Reykjavík?
2. Við hvern berst Gunnar Nelson í Stokkhólmi á sunnudag?
3. Hvaða stjórnarandstöðuflokkur hefur komið fram með fæst mál það sem af er?

SVÖR:
1. Hallfríður Þóra Tryggsadóttir. 2. Banda-
flakjamaðinn Rick Story. 3. Björt Framtíð.

Varaformaður Sjálfbjargar gagnrýnir framgöngu Tryggingastofnunar: Eru að gefa öryrkjum langt nef

FÉLAGSMÁL „Mér finnst að Tryggingastofnun sé að gefa öryrkjum langt nef og jafnvel eitthvað þaðan af verra,“ segir Bergur Þorri Benjamínsson, varaformaður Sjálfbjargar, um viðbrögð Tryggingastofnunar ríkisins við álitni umboðsmanns Alþingis.

Eins og fram hefur komið telur umboðsmaður Alþingis að TR hafi ekki fylgt lögum við mat á því hvort öryrkjar fái bætur allt að tvö ár aftur í tímann frá því þeir sækja um bætur. Tryggingastofnun segir þá sem telji á sér brotið geta óskað eftir endurupptöku málsins.

Bergur Þorri tekur undir með lögmanni Öryrkjabandalags Íslands sem sagði í Fréttablaðinu í gær að TR ætti að hafa frumkvæði að því að endurskoða öll slík mál. Stofnunin hafi gert mistök og eigi að leiðrétta þau undanbragðalaust gagnvart fólk sem sé í veikri stöðu. „Menn eru hér farnir að snúa hlutunum á hvolf,“ segir varaformaður Sjálfbjargar.



Bergur Þorri Benjamínsson, varaformaður Sjálfbjargar

„Mér finnst að Tryggingastofnun sé að gefa öryrkjum langt nef og jafnvel eitthvað þaðan af verra.“

17 milljarða velta á markaði: Minni viðskipti með hlutabréf

VIÐSKIPTI Hlutabréfavelta í Kauphöll Íslands dróst saman um 15 prósent í septembermánuði frá sama tíma í fyrra, segir í Morgunpósti IFS greininga.

Heildarveltan í september nam 786 milljónum á dag samanborið við 929 milljónir á sama tíma í fyrra. Skuldabréfamarkaðurinn tók við sér í sama mánuði en heildarveltan nam 7,7 milljörðum á dag sem er um 15 prósent aukning frá sama tíma í fyrra og um 46% aukning frá fyrri mánuði.



FARINN Hrannar Pétursson hefur starfað hjá Vodafone í sjö og hálf t. ár.

ADSEND MYND

Hættir eftir sjö ára starf:

Hrannar farinn frá Vodafone

VIÐSKIPTI Hrannar Pétursson, sem starfað hefur sem framkvæmdastjóri samskiptasviðs Vodafone, hefur tekið þá ákvörðun að hætta störfum hjá fyrirtækinu. Þetta kemur fram í tilkynningu sem fyrirtækið sendi frá sér í gær.

Hrannar hefur starfað hjá Vodafone í sjö og hálf t. ár. Undir samskiptasviði heyrna markaðsmál, starfsmannamál og lögfræðimál auk almanna- og fjárfestatengsla.

Samkomulag hefur náðst um að Hrannar láti strax af störfum. -jhh

Framfaraflokkurinn í Noregi: Föstudagsbænin verði á norsku

NOREGUR Framfaraflokkurinn í Noregi vill að föstudagsbænin í moskum í Noregi verði haldnar á norsku en ekki arabísku. Norska ríkisútvarpið greinir frá þessari kröfu stjórnsmálamannsins Ulfs Leirstein. Hann segir jafnframt að leiðtogar múslíma í Noregi séu ekki nægilega á varðbergi gagnvart öfgastefnu.

Framkvæmdastjóri Íslamska ráðsins í Noregi, Mehtab Asfar, segir þegar unnið með þessi atriði. Nú séu föstudagsbænin til dæmis víða á norsku. Leirstein þurfi að kynna sér málin betur.

-ibs

Illugi vill engu svara um athugasemdirnar

Ríkisendurskoðun ætlar að taka samning menntamálaráðuneytisins við Rannsóknir og greiningu ehf. til rannsóknar. Menntamálaráðherra hefur ekki gefið kost á viðtali vegna athugasemda Ríkisendurskoðunar um umdeildan samning.

SAMKEPPNISMÁL Menntamálaráðuneytið telur þann samning sem gerður var við fyrirtækið Rannsóknir og greiningu ehf. í upphafi árs 2009 ekki vera útboðsskyldan. Ríkisendurskoðun ætlar að taka samning menntamálaráðuneytisins við Rannsóknir og greiningu ehf. til athugunar. Grunur leikur á að samningurinn brjóti í bága við lög um opinber innkaup. Fram kom í Fréttablaðinu á þriðjudaginn að ráðuneytið gerði samning við fyrirtækið um æskulýðsrannsóknir.

Menntamálaráðuneytið telur samninginn ekki falla undir lög um opinber innkaup, heldur sé um styrk að ræða til fyrirtækisins. Bendir ráðuneytið á sérstöðu rannsóknna fyrirtækisins þar sem þær eigi sér langa sögu og mikilvægt sé að samfella rannsóknna sem þessara haldist.

Athugasemdir Ríkisendurskoðunar snúast aðallega um þrennt: Uppsagnarakvæði hafi vantað, einnig vantaði ákvæði um eftirlit ráðuneytisins með framkvæmd rannsókna og að fjárhæðir í samningnum kalli á útboðsskyldu samkvæmt lögum um opinber innkaup.

Menntamálaráðherra og aðstoðarmaður ráðherra hafa ekki gefið kost á viðtölum vegna athugasemda Ríkisendurskoðunar þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir.

Yfirlýst markmið Vísinda- og tækniráðs er að efla og styrkja samkeppnissjóði þegar kemur að kostun rannsóknarverkefna á Íslandi. Hallgrímur Jónasson, forstöðumaður Rannís, segir það ekki vera neitt leyndarmál að þau hjá Rannís vilji að sem mest



HÁSKÓLI ÍSLANDS Markmið vísinda- og tækniráðs er að efla samkeppnissjóðina.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

af rannsóknarfé á Íslandi fari í gegnum samkeppnissjóði. Þannig megi hafa sem mesta yfirsýn yfir rannsóknir, meta gæði þeirra og tryggja að allir sem stundi líkar rannsóknir sitji við sama borð þegar kemur að úthlutunum úr rannsóknarsjóðunum. „Það er okkar skoðun að sem mest fjármagn fari í gegnum þá samkeppnissjóði sem við búum yfir. Hins vegar get ég ekki tekið efnislega afstöðu til þess samnings sem ráðuneytið gerði við Rannsóknir og greiningu á sínum tíma. Líklegt þykir þó að þessi samningur sé útboðsskyldur en það er allt annað mál og okkur óviðkomandi,“ segir Hallgrímur.

Samningur Rannsóknna og greiningar ehf. við menntamálaráðuneytið er ekki eini samningur



HALLGRÍMUR JÓNASSON



ILLUGI GUNNARSSON

ur fyrirtækisins við ráðuneytið á kjörtímabilinu frá 2007-2009. Á árinu 2008 vann fyrirtækið fyrir heilbrigðisráðuneyti Guðlaugs Þórs Þórðarsonar við mótun, gerð og kynningu á heilsustefnu auk vinnu við gerð frumvarps um lýðheilsustöð. Fékk fyrirtækið greidda rétt tæpa eina og hálf milljón fyrir það verk.

sveinn@frettabladid.is

Berjast gegn öfgamönnum: Danir taka þátt í hernaði á ný

DANMÖRK Forsætisráðherra Danmerkur, Helle Thorning-Schmidt, fagnar því að danska þingið hafi samþykkt þátttöku Dana í lofthernaði gegn samtökunum sem nefnast Íslamska ríkið. Danskir þingmenn samþykktu í gær með 94 atkvæðum gegn níu að senda sjö F-16-flugvélar á vettvang.



THORNING-SCHMIDT Forsætisráðherrann fagnar þátttöku Dana í hernaði gegn Íslamska ríkinu.

Þátttaka Dana í lofthernaðinum mun til að byrja með vara í eitt ár, að því er danskir fjölmiðlar greina frá. Forsætisráðherrann gerir ekki ráð fyrir þátttöku Dana í landhernaði.

-ibs

Samningur upp á 4 myndir: Sandler til liðs við Netflix

BANDARÍKIN, AP Bandaríski leikarinn Adam Sandler hefur skrifað undir stóran framleiðslusamning við afþreyingarfyrirtækið Netflix.

Samkvæmt samningnum mun Sandler leika í og framleiða fjórar kvikmyndir fyrir fyrirtækið.

Myndirnar verða frumsýndar eingöngu á Netflix en fyrirtækið greindi frá samningnum síðastliðinn fimmtudag.

Sandler er samkvæmt miðlum vestanhafs kampakatur með samninginn en hann er meðal annars þekktur fyrir leik sinn í myndum á borð við Waterboy, The Wedding Singer, Big Daddy og Anger Management.

-glp

Voltaren® Gel

Verkir?
Verkjavastillingu og bólgueyðandi!

Inniheldur 11,6 mg af diklófenakvítíylamíni. Ábendingar: Staðbundnir bólgukvillar. Skammtar og lyfjagjöf Fullorðnir og börn 14 ára og eldri: 2-4 g af hlaupi borið á amnt svæði 3-4 sinnum á sólarhring. Mælt er með handþvotti eftir notkun, nema verið sé að meðhöndla hendur. Ef meðhöndla á bráð, minniháttar meislí í stóðkerfi skal ekki nota Voltaren lengur en 7 daga án samráðs við lækni. Hafið samband við lækinn ef einenni eru viðvarandi eða versna eftir meðferð í 7 sólarhringa. Frábendingar: Ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, asetylísalísýru og öðrum bólgueyðandi gigtarlyfjum (NSAID). Sjúklingar sem hafa fengið astma, ofsakláða eða bráða nefsilimubólgu af völdum asetylísalísýru eða annarra bólgueyðandi gigtarlyfja (NSAID) eiga ekki að nota lyfið. Má ekki nota á síðustu 3 mánuðum meðgöngu. Má ekki nota handa börnum og unglingum 14 ára og yngri. Sérstök varnaráror: Má eingöngu bera á heila og heilbrigða húð og alls ekki á slímhúðir, augu, sár, exem, vessandi húðbólgu. Getur valdið húðertingu. Varast skal mikið sólarljós, notkun samhliða bólgueyðandi lyfjum eða að hylja notkunarsvæði með lofþéttum umbúðum. Gæta skal sérstakrar varúðar hjá öldruðum eða astma-/ofnæmis-sjúklingum (hefur valdið berkjukrampa). Hætta á meðferð ef útbrot koma fram eftir notkun. Við notkun á stór húðsvæði eykst hættan á alltækum aukaverkunum, t.d. á niýru. Við brjóstgjöf eða meðgöngu má eingöngu nota lyfið í samráði við lækni. Getur dregið úr frjósemi en þau áhrif ganga til baka. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfis hálf: Novartis Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.



TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

SUDDALEGA FLOTTUR RAV4

ÆVINTÝRIÐ BÍÐUR



Suddalega góður haustpakki

að verðmæti 430.000 kr. fylgir nýjum RAV4* í haust í takmarkaðan tíma.



Gúmmimotta í skott



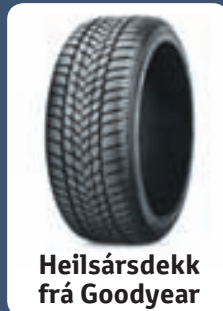
Aurhlífasett að framan og aftan



Glugga-vindhlífar



Dráttarbeisli



Heilsársdekk frá Goodyear

Uppgötvaðu ævintýrin í lífi þínu á ný. Það er innblásturinn að baki endurhönnun á RAV4, ökutæki sem er fullkominn félagi fyrir skemmtun með vinum og fjölskyldu. RAV4 hefur burði til að koma þér hvert sem þú vilt fara og það er nóg rými fyrir farþega og farangur. Hann er hljóðlátur, öruggur og með framúrskarandi aksturseiginleika. Fáðu þér suddalega flottan RAV4 í haust hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota meðan tilboðið varir.

Ævintýrið bíður.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

Verð frá: 5.370.000 kr.
Útborgun: 537.000 kr.**

Allt að 90% lánshlutfall og lægri vextir



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgæfið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. RAV4 2.2i dísil var prófaður og fékk fimm stjörnur á öryggisprófi Euro NCAP. *Haustpakinn fylgir ekki með RAV4 GX Plus 2.0 dísil, 6 gíra. **Miðað við 90% lánshlutfall hjá Lykli – nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Vilhjálmur og Katrín ósátt: Hóta málsókn vegna áreitni

BRETLAND Lögmenn Vilhjálms Bretaprins og Katrínar eiginkonu hans hafa beðið ljósmyndara nokkurn um að hætta að áreita Georg prins, son þeirra. Í yfirlýsingu frá talsmönnum hjónanna segir að þau hafi þurft að grípa til aðgerða eftir að maðurinn sást nærri barninu, sem er fjórtán mánaða, í skemmtigarði í miðborg Lundúna.

Í yfirlýsingunni segir að hjónin ætli ekki að höfða mál gegn ljósmyndaranum, en muni hugsanlega gera það í framtíðinni. Lögmenn ljósmyndarans, Niraj Tanna, segja hann ekki hafa gert neitt rangt og hann muni halda áfram að vinna sína vinnu. -jhh

Söngvakeppni ekki breytt: Hætta við kynjakvótann

FÓLK Framkvæmdastjórn Söngvakeppinnar 2015 sem haldin verður á RÚV hefur ákveðið að hætta við að setja kynjakvóta á þátttakendur.

„Fyrirkomulag lagavals helst því í meginatriðum óbreytt,“ segir í yfirlýsingu frá framkvæmdastjórn Söngvakeppinnar. „Öll lög verða áfram dæmd í „blindu laga-vali“, þ.e. valnefnd fær aðeins dulnefni höfunda í hendur og veit því ekki deili á höfundum innsendra laga.“

Framkvæmdastjórn Söngvakeppinnar muni eftir sem áður einsetja sér að leita leiða til að tryggja sem jöfnust kynjahlutföll. -af

Ákærður vegna ebólunnar

Thomas Eric Duncan er fyrsti maðurinn sem greinist með ebólusýkingu í Bandaríkjunum. Talið er að hann hafi smitast í Líberíu. Hann er sagður hafa logið þegar hann fyllti út spurningalista áður en hann fór úr landi.

BANDARÍKIN, AP Líberísk yfirvöld hafa í hyggju að sækja Thomas Eric Duncan til saka fyrir að hafa logið þegar hann fyllti út spurningalista sem honum var gert að fylla út áður en hann yfirgaf Líberíu. Duncan varð fyrstur til að greinast með ebólusýkingu í Bandaríkjunum og talið er að hann hafi smitast í Líberíu.

Áður en hann steig um borð í flugvélina sem flytja átti hann til Dallas í Texas þar sem hann ætlaði að heimsækja fjölskyldu sína, þurfti hann að fylla út skjal sem fullt var af spurningum tengdum venjum hans og heilbrigði yfir þann tíma sem hann dvaldi í landinu. Í því var meðal annars spurt um hvort hann hefði verið í nálægð við ebólusmitaðan einstakling eða snert líkama einstaklings sem hefði látist úr þessum mannskæða sjúkdómi.

Duncan svaraði þessari spurningunni neitandi og setja yfirvöld spurningarmerki við trúverðugleika svarsins.

Greint var frá mögulegri ákæru á hendur Duncan á vikulegum fundi sem haldinn er í höfuðborg Líberíu, Monróvíu, til að upplýsa stöðu mála í baráttunni við ebólusýkinguna.

Isaac Jackson, aðstoðarupplýsingamálaráðgjafi Líberíu, fullyrkti á fundinum að Duncan yrði ákærður fyrir að ljúga eidsvarinn.

Talið er að Duncan, sem starfar sem bílstjóri í Líberíu, hafi smitast þegar hann hjálpaði veikri



MÖGULEG ÁKÆRA Thomas Eric Duncan á yfir höfði sér ákæru fyrir að hafa logið eidsvarinn. NORDICPHOTOS/AFP

barnshafandi konu inn í leigubíl fyrir skömmu.

Duncan lenti í Dallas þann 20. september síðastliðinn og heimsoitti þá fjölskyldu sína en veiktist svo nokkrum dögum síðar. Hann sótti sér læknaaðstoð í kjölfarið en var sendur aftur heim, þrátt fyrir að hafa sagst vera að koma frá Vestur-Afríku, þar sem sjúkdómurinn er einmitt hvað verstur.

Það var þó ekki nema nokkrum dögum síðar sem Duncan leitaði lækni á ný og hafði heilsu hans hrakað mikið.

Sú ákvörðun heilbrigðisyfirvalda í Texas að leyfa Duncan að

fara heim í millitíðinni gæti hafa stofnað heilsu fjölda fólks í hættu.

Í dag liggur Duncan hins vegar í einangrun á spítala og er heilsa hans mjög slæm. Heilbrigðisyfirvöld í Texas hafa haft eftirlit með hátt í hundrað manns sem hafa átt í samskiptum við Duncan að undanförunu. Fjórum ættingjum Duncan hefur verið skipað að halda sig heima og þá er talið að á milli tölfrátt og átján manns hafi verið í snertingu við Duncan. Afar vel er fylgst með þessu fólki til að ganga úr skugga um mögulegt smit.

gunnarleo@frettabladid.is

→ Ebólufaraldurinn í Vestur-Afríku

Snemma árs 2014 fór að bera á ebólu í Vestur-Afríku. Fyrstu tilfellin greindust í Gíneu en veikin barst fljótlega til Sierra Leóne og Líberíu og tilfellum hvarft fjölgandi. Í dag eru smit tilfellin komin yfir 7.000.

Í Vestur-Afríku hafa yfir 3.300 manns látist úr þessum mannskæða sjúkdómi.

Flest dauðsföllin hafa þó orðið í Líberíu en þar hafa um 2.000 manns látið lífið.

BMW EfficientDynamics

X3 xDrive20d | 5,0 l/100 km | 141 kW (190 hð)



BMW X3

www.bmw.is



Hrein akstursgleði

BMW X3 ER TILBÚINN Í NÆSTU ÁSKORUN.

PRUFUKEYRÐU NÝJAN BMW X3 Í DAG.

Miðað við uppgöfnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

BMW X3 xDrive20d, verð frá: **6.990.000 kr.**

Meðan þú leitar að skemmtilegri upplifun, leitar BMW að tæknilegri fullkomnun. Allar aðstæður eru kjöraðstæður fyrir BMW XDrive fjórhjóladrifskerfið í BMW X3. Þótt veðrið sé óútreiknanlegt er akstursánægjan í X línunni eitthvað sem þú getur treyst á.



BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

Tilboðsdagar!

Sturtuklefar



Verð frá 29.600



Verð frá 31.500



Verð frá 29.360



Verð frá 33.600



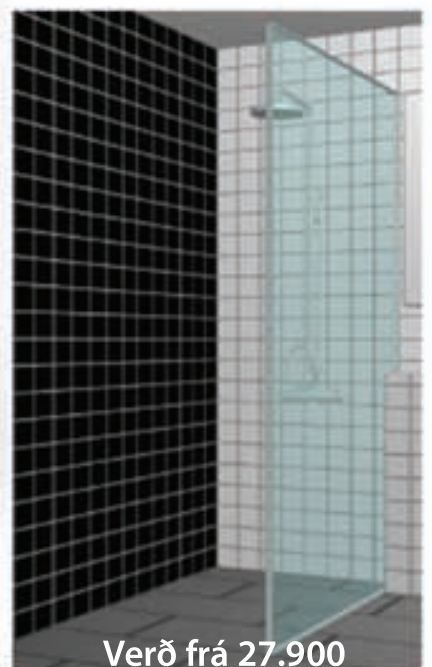
Verð frá 30.720



15-40%
Afsláttur

Sturtuklefar úr hertu öryggis-
gleri, rennihurðir með 16 hjólum.
Heill hornlisti og laus svunta,
sturtustangarsett, sturtubotn og
vatnslás fylgja.

Verð frá 47.630



Verð frá 27.900

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 - 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332

i-t.is 

**INNRETTINGAR
& TÆKI**
- fyrir þitt heimili

Ríkissaksóknari segist ekki geta sinnt lögbundnum skyldum sínum

Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari hefur verið talsvert í sviðsljósinu undanfarið. Hún tilkynnti í vikunni að hún væri vanhæf til að veita umsögn um Guðmundar- og Geirfinnsmálin. Hún hefur að auki verið gagnrýnd fyrir að bregðast ekki við ábendingum um ólöglegar hleranir.

Fanney Birna
Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is



Mikið hefur mætt á Sigríði Friðjónsdóttur ríkissaksóknara undanfarið. Hún tilkynnti í vikunni að hún teldi sig vanhæfa til að veita endurupptökunefnd umsögn um Guðmundar- og Geirfinnsmálin. Þá hefur hún verið gagnrýnd fyrir að hafa ekki haft nægjanlegt eftirlit með símhlerunum á vegum lögregluembættanna.

Ekkert formlegt erindi

Bládamadur hitti Sigríði í húsa-kynnum Ríkissaksóknara við Hverfisgötu, þar sem embættið hefur verið til húsa frá stofnun þess 1961. Við byrjum á máli málanna, Guðmundar- og Geirfinnsmálinum en Sigríður tilkynnti á miðvikudag að einn rannsakenda í málunum á sínum tíma, Örn Höskuldsson, væri kvæntur móðursystur hennar og því væri hún vanhæf til að fara með málið.

En af hverju var hún svona lengi að komast að þeirri niðurstöðu að hún væri vanhæf í málinu?

„Það liggur í augum uppi að ég vissi af því að hann væri giftur móðursystur minni. En þegar skýrslan var gefin út í mars í fyrra þá fékk ég ekkert formlegt erindi hingað. Mér var bara afhent eitt eintak af þessari skýrslu. Auðvitað gera lögin ráð fyrir að Ríkissaksóknari geti haft frumkvæði að endurupptöku mála. Ég byrjaði á því að senda þeim bréf sem eftir lifa til að kanna afstöðu þeirra til endurupptöku. Mér fannst fullkomlega óeðlilegt að Ríkissaksóknari væri eitthvað að stökkva til og hefja endurupptökumál, mögulega í óþökk þeirra sem voru dómfelldir. Ég fékk síðan engin svör frá neinum nema Erlu,“ segir Sigríður.

Það hafi síðan ekki verið fyrr en um hásumar á þessu ári sem formleg beiðni um endurupptöku barst frá lögmanni Erlu Bolladóttur og Guðjóni Skarphéðinssyni sem voru sakfelld í málunum.

„Beiðnirnar komu til mín 4. september. Ég er búin að vera síðan þá að velta þessu fyrir mér fram og til baka. Að víkja sæti vegna vanhæfis er náttúrulega stórmál og maður gerir það alls ekki nema maður telji miklar og lögmætar ástæður til þess að víkja. Í þessu litla landi væri maður alltaf að víkja hægri

vinstri ef það væri bara vegna þess að það væru smá tengingar. En það er mitt að meta þetta hæfi samkvæmt lögum.“

Alveg galið

Sigríður segir að eftir að í ljós kom á hvaða grundvelli beiðnirnar voru byggðar, sem er aðallega það að rannsakendur hafi framið brot gegn þeim sem voru til rannsóknar, hafi hún ákveðið að víkja.

„Ég einfaldlega þurfti að gefa mér góðan tíma í þetta. Ég þurfti að fara yfir fræðin, reyna að finna dóma þar sem dómarmar hafa vikið vegna vanhæfis og mér fannst þetta ekkert blasa við. Þetta var ekki sjálfgefið. En ég tel þetta rétta niðurstöðu með hliðsjón af efni beiðnanna.“

Sigríður segist aldrei hafa rætt við eiginmann móðursystur sinnar um málið, en það skipti engu máli fyrir niðurstöðuna. Hún segist hafa sína skoðun á málinu, eins og flestir Íslendingar.

„Miðað við réttarfarið í dag þá finnst manni þetta náttúrulega alveg galið. Þessi gríðarlega langa einangrunarvist, fyrir utan allt annað. Það er ekki fyrir nokkurn mann að standast það. Málið er síðan bara hvaða áhrif það hafði á framburðinn. Sá sem tekur við málinu þarf bara að kafa ofan í þetta allt saman. En ég hefði aldrei náð að veita mína umsögn á þessum fresti sem var veittur.“

Skerpir á verklagi við hlustanir

Ríkissaksóknari er æðsti handhafi ákærvalds og hefur eftirlit með framkvæmd ákærvalds hjá öðrum ákærendum.

Sigríður fundar árlega með einhverjum hætti með öllum ákærendum landsins.

„Í fyrra fórum við og heimsóttum alla lögreglustjórana, þá fórum við yfir málástöðuna og ýmis mál-efni sem við vildum fara yfir með þeim sérstaklega,“ segir Sigríður og hyggst endurtaka leikinn í byrjun næsta árs þar sem búið sé að breyta öllum lögreglustjór- dæmum landsins og skipa nýja lög- reglustjóra.

„Þá ætla ég til dæmis að skerpa á þessu með hlustanirnar og því verklagi öllu.“

Embættið hefur legið undir gagnrýni fyrir að hafa ekki sinnt eftirlitsstarfi sínu með símhlustunum lögregluembættanna nægilega. Þannig hefur það ítrekað komið upp á þessu ári að sérstakur saksókn-

„Að víkja sæti vegna vanhæfis er náttúrulega stórmál og maður gerir það alls ekki nema maður telji miklar og lögmætar ástæður til þess að víkja. Í þessu litla landi væri maður alltaf að víkja hægri vinstri ef það væri bara vegna þess að það væru smá tengingar.“



ÆÐSTI HANDHAFI ÁKÆRVALDS Ríkissaksóknari segir óljóst verklag við símhlustanir vera áhyggjuefni.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Verkefni embættis Ríkissaksóknara

Ríkissaksóknari fer með ákærvald vegna alvarlegustu brota á ákvæðum almennra hegningarlaga, til dæmis kynferðisbrot, manndráp, stórfelldar líkamsárásir, rán, stórfelld tryggingalagabrot og brot gegn valdstjórninni.

Embættið gefur út almenn fyrirmæli um meðferð ákærvalds og getur gefið öðrum ákærendum fyrirmæli um einstök mál sem þeim er skylt að hlíta. Þá hefur embættið eftirlit með framkvæmd ákærvalds hjá ákærendum á lægra stigi, það er lögreglustjór- um og Sérstökum saksóknara. Eftirlitið felst meðal annars í yfirllestri allra héraðsdóma, viðurlagaáakvarðanir og lögreglustjórasetkir, ásamt heimsóknum til embættanna þar sem farið er yfir málsmeðferð, málskraða, fyrirmæli ríkissaksóknara og fleira.

Ákvarðanir lögreglustjóra og sérstaks saksóknara um að vísa kæru frá, hætta rannsókn máls eða fella mál niður að rannsókn lokinni, eru kæránlegar til ríkissaksóknara sem ber að afgreiða kærumálin innan 30 daga.

Ríkissaksóknari er yfirmaður rannsókna sakamála á landsvísu og ber að sinna þar samræmingar- og eftirlitshlutverki.

Ríkissaksóknari tekur einnig ákvörðun um hvort áfrýja skuli máli af hálfu ákærvaldsins, fer með öll sakamál fyrir Hæstarétti og veitir umsögn um mál vegna endurupptöku.

Þá hefur Ríkissaksóknari eftirlit með framkvæmd símhlustana og sérstakra rannsóknaaðferða lögreglu ásamt því að rannsaka kærur á hendur starfsmanni



HVERFISGATA 6 Ríkissaksóknari hefur verið í sama hús- næði frá stofnun embættisins árið 1961. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

lögreglu fyrir ætlað refsivert brot við framkvæmd starfa hans og sækir þau mál fyrir dómi ef ákært er.

Embættið sinnir réttarbeiðnum frá erlendum yfirvöldum og málum vegna kröfu um framsal eða afhendingu erlendra ríkisborgara.

Ríkissaksóknari heldur sakaskrá fyrir landið allt og veitir upplýsingar úr henni bæði opinberum aðilum og einkaaðilum.

Auk þessa sinnir embætti Ríkissaksóknara ýmsum öðrum smærri verkefnum.

nettó24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ
GRANDA OG MJÓDD

DAG SEM NÓTT

ICEWEAR OUTLET STORE

FÁKAFEN 9

VETRAR- OG ÚTIVISTARFATNAÐUR
ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR



STORMUR Dúnparka

50% andardúnn / 50% fjaðrir

Pvottabjarnarfeldur á hettu

Verð áður: 39.950

Verð nú: 19.975

ICEWEAR OUTLET STORE • FÁKAFEN 9 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 555 7412 • WWW.ICEWEAR.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. 10:00-18:00 • LAUGARDAG 10:00-16:00 • SUNNUDAG 12:00-16:00

► ari hafi verið bendlaður við ólöglegar hlustanir á símtöl sakborninga og verjenda, bæði hefur það verið staðfest af dómstólum sem og að lögmenn sakborninga hafi hlustað á slíkar upptökur.

„Það liggur fyrir að það var pottur brotinn í verklaginu við símhlustanir hjá sérstökum. En þeir eru hættir að hlusta núna, það voru að mig minnir bara tvær hlustanir hjá þeim í fyrra og svo ekkert í ár. Þetta er bara búið þar. En þetta er auðvitað áhyggjuefni og ég skil vel að verjendur séu súrir.“

Hægt að leysa þetta

Sigríður segist vera öll af vilja gerð til að bregðast við þessu og finna verklag sem tryggir rétta framkvæmd.

Slíkt geti verið tæknilegar lausnir þannig að ákveðin símanúmer sem skráð eru á verjendur sakborninga séu sérstaklega merkt. Það standi hins vegar á símafélögunum að veita slíkar upplýsingar strax og símtöl eru tekin upp.

„Það er örugglega hægt að leysa þetta. Þeir hjá Ríkislögreglustjóra eru búnir að hanna mjög gott kerfi í kringum þetta, þeir sjálfir vilja náttúrulega hafa gott eftirlit þannig að ekki sé verið að væna þá um að standa sig ekki. Og það er verið að vinna í þessu. Meðal annars hefur innra eftirlitið bent á atriði sem hægt er að laga, til dæmis varðandi eyðingu gagna þannig að þetta verði meira innbyggt í kerfið.“

Sigríður segir að þrátt fyrir að símtöl verjenda við sakborninga hafi verið vistuð hjá Sérstökum saksoðnara þýði það ekki að slík samtöl hafi verið hleruð eða notuð við rannsókn mála.

„Það að lögmennirnir fengu aðgang að þessum hljóðskráum hjá embættinu og það eru þeir sem finna þetta sýnir að ef embættið hefði ætlað sér að gera eitthvað

Maður hefur náttúrulega verið með í maganum yfir því að málsmeðferðartíminn er að lengjast. Er andvaka yfir því. En hvernig eigum við að geta sinnt þessu öllu?

með þetta eða reyna að fela þetta þá hefðu þeir verið búnir að kippa þessu út. Þetta var bara algjört klúður,“ segir Sigríður og bætir við að mikilvægt sé að laga tæknilega galla og finna réttar útfærslur á kerfinu.

„Þetta er gríðarlega mikið inn-grip að vera að hlusta á samtöl fólks. Þetta verður að vera allt á hreinu.“

Málsmeðferðartími að lengjast

Sigríður hefur verið ríkissaksóknari í rúm þrjú ár eða frá því í apríl árið 2011. Áður var hún vararíkissaksóknari og tók við af Valtý Sigrúðssyni. Hjá embættinu starfa með Sigríði tólf ákærendur, auk skrifstofustjóra og fjögurra ritara.

Sigríður segir álagið mikið, raunar alltof mikið.

„Maður hefur náttúrulega verið með í maganum yfir því að málsmeðferðartíminn er að lengjast. Er andvaka yfir því. En hvernig eigum við að geta sinnt þessu öllu?“ spyr Sigríður og bendir á tölfraði yfir málafjöldann sem embættið þarf að fást við.

Þannig hafa 438 sakamál borist til meðferðar við embættið í ár, í fyrra voru þau alls 555 sem er met og stefnir í nýtt met í ár. Í ár hafa verið afgreidd 400 mál, 230 eru óafgreidd og þar af 21 sem barst árið 2013. Kærðum ákvörðunum lögreglustjóra fjölgar stöðugt, eru á þessu ári orðnar 174 en voru 166 í fyrra. Þá sinnir embættið ýmsum öðrum málaflokkum þó að dómsmálin séu ávallt í forgangi.

„Það er náttúrulega niðurskurður hér hjá okkur og við getum ekki sparað í neinu nema manna-haldi – það er ekki eins við séum að

spreða neitt hérna og þetta er mikið áhyggjuefni.“

Embættið fékk viðbótarfjárveitingu í fyrra vegna átaks gegn kynferðisbrotum gegn börnum. Samkvæmt fyrirbyggjandi fjárlagafrumvarpi verður ekki framhald á því.

„Dómsmálin verða alltaf í forgangi hjá okkur sem þýðir að við getum minna verið að sinna eftirliti. En það má nú samt ekki gleyma að hluti af okkar eftirliti felst í því að við fáum málin frá lögreglustjórunum, við gerum oft athugasemdir og sendum mál til baka. Síðan lesa ákærendur hérna yfir alla dóma, viðurlagaákvæðanir og sektargerðir, sem eru um 1.500 mál á ári. En þegar mikið er að gera getur auðvitað eitthvað sloppið í gegnum nálaraugað. En við bara reynum alltaf að gera okkar besta.“

Geta ekki hlaupið hraðar

En getur embætti Ríkissaksóknara sinnt öllum sínum lögbundnu skyldum eins og best verður á kosíð með því fjármagni sem því er úthlutað?

„Nei. Það finnst mér ekki. Ég hugsa að ég þyrfti tvo starfsmenn til viðbótar, þá værum við betur sett. Mátölurnar eru aðeins að batna, en mál hafa alveg orðið skræmli gömul hérna. Sumir ákærendur eru til dæmis með mikið af kynferðisbrotamálum, ef þau eru með þannig umdæmi eins og til dæmis höfuðborgarsvæðið. Það er langmest vinna í þeim. Málin fara svo í röðina og geta dregist og það er hreint út sagt agalegt að fara í dóm með mál sem eru orðin mörg hundruð daga gömul. Það er bara ekki boðlegt. Við erum öll með-



METFJÖLDI Í fyrra bárust Ríkissaksóknara 555 mál sem er met. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

vituh um þetta en við bara getum ekki hlaupið hraðar. En ég held við séum bara að standa okkur nokkuð vel miðað við málafjöldann og allt klárast þetta náttúrulega að lokum en tekur heldur langan

tíma. Þetta er bara spurning um réttaröryggið; að málin skemmist ekki og það má ekki gleyma öllu þessu fólki sem þarf að bíða eftir of hægri afgreiðslu,“ segir Sigríður að lokum.

FJALLAHJÓL - DÖMUHJÓL - GÖTUHJÓL - BARNAHJÓL - FATNAÐUR - HJÁLMAR O.FL.

SÍÐUSTU DAGARNIR

20-30%

AF ÖLLUM HJÓLUM

20% AF ÖLLUM ÖÐRUM VÖRUM

SCOTT

NORCO
BICYCLES

ibis

FRÍ HEIMSENDING Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Mikið úrval



Allir sem kaupa hjól í Markinu
fá aðild að þjónustusamningi í 6-12 mán.

Innifalið í þjónustusamningi:

- Almenn yfirferð á hjólinu, stilling á girum og bremsum í 6-12 mánuði
- 10% afsláttur af vinnu á verkstæði og hjólavörum
- Hámark 2 virkir dagar biðtími á verkstæði
- 20% afsláttur af hjálmi



Völuteigur 17-19 - Mosfellsbæ - Sími 660 0021

Lager

fimmtudag 2. okt,
föstudag 3. okt.
laugardag 4. okt.

Opið 12-18 og laugard. 12-16



Sprengja

20-60%

afsláttur af skiptidýnum, sýnishornum,
útlitsgölluðum dýnum, hvíldarsófum
og stólum



**Hvíldarsófar
og hvíldarstólar**



30%
afsláttur af eldri
gerðum af Jersey
lökum í verslun meðan
á útsölu stendur



**Stök
stillanleg rúm**
Stakar stærðir t.d.
80 - 90 - 100 - 120 cm
Fyrstir koma fyrstir fá

25%
afsláttur af lökum
og hlífðardýnum

20% afsl.
af svefnherbergis-
húsgögnum í verslun
meðan á útsölu stendur

TILBOÐ

Ýmis tilboð
T.d. höfðagaflar,
náttborð o.fl.

12 mán.
vaxtalausar
greiðslur*

**TAKMARKAÐ MAGN
FYRSTIR KOMA - FYRSTIR FÁ**

Svefn & heilsa



Lager: Völuteigi 17-19 - Mosfellsbæ
Sími 660 0021 - Opið kl. 12:00 - 18:00
laugardag 12:00 - 16:00

www.svefn.is

FERSKASTI NAMMIBARINN



599 kr/pk
verð áður 779

Íslensk jarðaber
200 gr.



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Barilla glútenfrítt pasta
Glútenfrítt.



NYBAKAÐ

159 kr/stk
verð áður 269

Baguette
Nýbakað úr bakaríi Hagkaups.



Tilboð
399 kr/pk
verð áður 579

Goodfella's Pizzur
Fljótlegt og þægilegt.



Margnota diskar fyrir börnin
Ýmsar tegundir



Nýtt í Hagkaup

Kökuskraut fyrir barnaafmæli
Fæst í Skeifunni, Kringlunni, Smáralind, Garðabæ og á Akureyri.

Nýjung

LJÓSSKERMAR



NÝJUNG fyrir kerti

Kertaskermarnir eru sérstök örskemur sem er sérhönnuð til að setja saman og búa til kertalukt. Hægt er að setja hólkin yfir teljósastjaka eða kubbakerti. Örkinn er úr mjög þunnum pappa þannig að falleg birta kemur frá luktinni þegar kveikt er á kerti inn í henni. Í hverjum pakka eru 5 arkir.

Mjög handhægt og skemmtileg lausn fyrir kerti. Hagkaup býður uppá margar tegundir í þessum fallegu kertaskermum.



Að hætti Eypórs
matgæðingur Hagkaups
og yfirkokkur á Gló

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

**RIB EYE
FERSKT**
3.199 kr/kg
verð áður 3.999

HÆGELDAÐ NAUTA RIB EYE OG BAKAÐ GRÆNMETI Í KRYDDOLÍU OG TÓMAT

Fyrir 4

800 gr nauta rib eye
2 stk hvítlauksgeirar
olía til steikingar
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu og brúnið ribeyeið að utan allan hringinn þar til það er orðið gullin brúnt. Skerið hvítlaukinn gróft niður og stráið yfir kjötið. Kryddið kjötið vel allan hringinn og setjið inn í 65 gráðu heitan ofninn í 5 klst.

Bakað grænmeti í kryddolíu

100 ml olífuolía
1 tsk origano þurrkað
1 tsk chiliduft
1 tsk cumin
1 tsk paprikuduft
1 tsk hvítlauksduft
1 msk sjávarsalt

Setjið allt hráefnið saman í skál og písíkið það saman

1 stk skræld og skorin sellerírót
16 stk smá mais
1 stk rauð paprika
1 stk rauðlaukur
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Skrælið og skerið grænmetið í grófa bita. Hellið síðan olíunni yfir grænmetið. Setjið inn í 180 gráðu heitan ofninn í 30 mín. Takið út úr ofninum og smakið til með saltinu og piparnum.



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



MÍNÚTUSTEIK
2.999 kr/kg
verð áður 3.999



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



KALKÚNALUNDIR
2.474 kr/kg
verð áður 3.299



ítölsk
marinering

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



LAMBARIBEY
3.524 kr/kg
verð áður 4.699



TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



GRÍSAGÚLLAS
1.294 kr/kg
verð áður 1.849



TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa



**HEILL FERSKUR
KJÚKLINGUR**
799 kr/kg
verð áður 999



EKTA ÍTALSKUR GELATÓ OG SORBETT



frá Ítalíu!



HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Bygðasjónarmið eiga ekki alltaf við:

Endurskoðun er nauðsynleg

Bæjarstjórn Hafnarfjarðar hefur sent sjávarútvegsráðherra og ríkisstjórninni áskorun um að hætta við flutning Fiskistofu úr sveitarfélaginu til Akureyrar. Fréttablaðið greindi frá því í gær að á bæjarstjórnarfundum í vikunni hefðu verið lagðar fram tölur um þróun atvinnuleysis og íbúafjölda þessara tveggja bæjarfélaga frá árinu 2007. Þannig var atvinnuleysi í Hafnarfirði í fyrra 4,7 prósent en 3,5 prósent á Akureyri. Þá fjölgaði íbúum á Akureyri um sjö

prósent á sama tíma og íbúum á landsvísi fjölgaði um sex prósent að meðaltali. „Þannig að það er ekki hægt að færa fyrir því rök að flutningur Fiskistofu sé til þess að sporna við fækkun íbúa á Akureyri,“ segir Haraldur L. Haraldsson bæjarstjóri og bendir á að frá árinu 2007 hafi stöðugildum hjá ríkinu fækkað í Hafnarfirði úr 622 í 495 eða um tuttugu prósent. Á sama tíma hefur ríkisstörfum á Akureyri aðeins fækkað um fimm prósent, úr 1.062 í 1.005. Samt sem áður búa um tíu þúsund fleiri íbúar í Hafnarfirði heldur en á Akureyri.

Áður hefur verið greint frá andstöðu allra starfsmanna Fiskistofu við flutninginn, utan fiskistofustjóra. Útlit er fyrir að aðeins einn starfsmaður, sem er einmitt fiskistofustjórinn, ætli sér að flytja með stofnuninni. Og það þrátt fyrir gylliboð um þriggja milljóna eingreiðslu rífi menn sig upp með rötum og flytji sig norður yfir heiðar. Fyrst var tilkynnt um flutninginn á ríkisstjórnarfundum í júní. Síðan þá hafa engir nákvæmir útreikningar á kostnaði, hagræði eða faglegum ávinningi flutningsins komið fram af hálfu sjávarútvegsráðherra. Ekki er einu sinni gert ráð fyrir honum á fjárlögum, svo skammt er horft fram á veginn í sjávarútvegsráðuneytinu.

Í málsvörn sinni fyrir flutningnum benda framsóknarmenn bæði á stjórnarsáttmálann sem og byggðaaætlun þar sem vissulega stendur svart á hvítu að stefnan sé að fjölga störfum á landsbyggðinni. Það orkar hins vegar tvímælis að á meðan verið er að ráðast í nauðsynlegan en blóðugan niðurskurð í samræmi við fyrirætlanir um aukinn aga í ríkisfjármálum og niðurgreiðslu skuldahala ríkissjóðs að ætla sér að flytja stofnun fyrir 200 milljónir hið minnsta, án nokkurs rökstuðnings annars en að það samrýmist óljóstri byggðastefnu. Byggðastefnu sem gengur ekki upp eins og bæjarstjórn Hafnarfjarðar hefur bent á. Bæjarstjórnir nefnir á að svo virðist sem þessar tölur hafi ekki verið skoðaðar áður en ákveðið var að flytja stofnunina um stað. „Ef menn eru að tala um að byggðasjónarmið eigi að ráða þá finnst mér ekki hafa verið sýnt fram á það með málefnalegum rökum,“ segir Haraldur.

Bygðasjónarmið geta vel átt við og viðleitni til að fjölga spinberum störfum frekar á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu er örugglega góðra gjalda verð. En slík sjónarmið hljóta, ef byggðastefnan er lesin til samræmis við ríkisstjórnarsáttmálann, að þurfa að stuðla að hagræði og skilvirkni. Það er óásættanlegt á sama tíma og fjárskorti er borið við í löggæslu- og dómskerfinu, heilbrigðiskerfinu og velferðarkerfinu að hægt sé að eyða minnst 200 milljónum í fullkomlega órökstuddan flutning á stofnun, þar sem í ofanálag er ljóst að sú þekking og reynsla sem fyrirfinnst innan stofnunarinnar mun öll glatast þar sem starfsfólkið mun ekki fylgja með.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

FISKIVEISLA HAFBERGS

XL STÓR HUMAR

HUMAR SÚPA

KLAUSTUR- BLEIKJA

PORSK- HNAKKAR

HAFBERG

fiskibúð sælkerans

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

HUGSAÐU UM HEILSUNA OG BORDAÐU FISK

OPIÐ MÁNUDAGA - FÖSTUDAGA KL. 9 - 18.15 • LAUGARDAGA 11-16

FRÁ DEGI TIL DAGS

Leika tveimur skjöldum

Sjálfstæðismenn í borgarstjórn hafa uppi stór orð um flutning Fiskistofu til Akureyrar. Sumum kom þetta á óvart þar sem borgin og Samband íslenskra sveitarfélaga, með oddvita sjálfstæðismanna í formannssæti, eru þátttakendur í verkefni sem gengur út á samstarf ríkis og sveitarfélaga um bættu stjórn-sýslulega umgjörð félagsþjónustu til að tryggja gæði þjónustu um allt land. Ef ferlið nýtur ekki trausts formanns Sambands íslenskra sveitarfélaga er málið í algjöru uppnámi. Þá hlýtur að vera óvíst hvernig fulltrúi sambandsins getur setið í nefndinni við þessar aðstæður.

Ferðabjónustan í íþróttasal
Ferðabjónustan



Glögg er gestsaugað

Hjálmar Sveinsson borgarfulltrúi brá sér til Akureyrar í tvo daga og segir frá upplifun sinni af höfuðstað Norðurlands á Akureyri.net.



„Bíllinn hefur algeran forgang á Akureyri, alls staða. Líka á göngugötunni. Sama með Oddeyrina. Bílarnir keyra mjög hratt eftir Norðurgötu, eins og þeir séu að keyra inni í röri og líta hvorki til hægri né vinstri, þótt þeir séu að keyra inni í fingerðu gömlu íbúðarhverfi. Ég sá ekki eina einustu manneskju á hjóli, í þessa tvo daga sem sem ég var á Akureyri, og enga hjólastíga. Fótgangandi vegfarendur fáir. Þessi ofuráhersla á bílastæði og sem allra mesta og hraðasta bílaumferð, skapar einstaklega núturlegt umhverfi í bæ sem er að upplagi einstaklega fálægur. Ég hef komið á hverju ári til Akureyrar síðustu 10 árin og finnst að miðbæjarsvæðinu fari hnignandi ár frá ári. Hvað eru Akureyringar að þæla?“
sme@frettabladid.is

HALLDÓR



Illt er að eiga Framsókn að einkavin

MENNING



Björn B. Björnsson
kvikmyndagerðar- maður

„Efla þarf Kvikmyndasjóð Íslands“ segir í ályktun flokksþings framsóknarmanna frá því fyrir Alþingiskosningarnar 2013. Í kosningabaráttunni ítrekuðu núverandi ráðherrar flokksins í sjónvarpsauglýsingu um þá stefnu flokksins að efla ætti Kvikmyndasjóð.

Framlög til Kvikmyndasjóðs voru 1.020 milljónir árið 2013 þegar þessi ríkisstjórn tók við en á fjárlögum næsta árs er gert ráð fyrir að þau verði 724,7 milljónir. Það sér hvert mannsbarn að ráðherrar Framsóknarflokksins hafa ekki staðið við stefnu flokksins og þau fyrirheit sem þeir gáfu fyrir síðustu kosningar. Þvert á móti er Kvikmyndasjóður miklu verr settur eftir að þeir komust til valda.

Að kippa teppinu með þessum hætti undan atvinnugrein í örur vexti er vond stjórnun samkvæmt þingsályktun sem Gunnar Bragi Sveinsson, Eygló Harðardóttir og fleiri fluttu árið 2010 en þar segir: „Augljóst má vera að fyrir þessa atvinnugrein eins og aðrar skiptir miklu að ekki ríki óvissa um fjármögnun.“

Í þessari þingsályktunartillögu þeirra er bent á hvernig þeir fjármunir sem varið er til kvikmynda laða að sér annað fjármagn bæði innlent og erlent svo

ríkissjóður fær meira til baka í formi skatta en hann leggur greininni til.

„Flutningsmenn telja mikilvægt að óvissu um fjármögnun Kvikmyndasjóðs verði eytt og horft til þess hversu mikilvægur kvikmyndaíðnaðurinn er þjóðinni sem tekjuöflun, í atvinnusköpun, fyrir menningu og þjóðtöngu og sem auglýsing fyrir íslenska náttúru og ferðabjónustu.“

Allt virðist þetta nú gleymt og grafið! Kvikmyndasjóður heyrir undir mennta- og menningarmálaráðuneyti og þar á bæ virðist ríkja algert skilningsleysi á því hlutverki sem sjóðurinn gegnir í framgangi greinarinnar. Í stefnu Sjálfstæðisflokksins segir: „Stefna skal að því að íslensk dagskrárgerð standi jafnfætis dagskrárgerð á Norðurlöndum.“

Þessu háleita markmiði virðist núverandi menntamálaráðherra ætla sér að ná með stórfelldum niðurskurði til Kvikmyndasjóðs! Rannsóknarsjóður og Tækniþróunarsjóður sem einnig urðu fyrir mikilli skerðingu þegar þessi ríkisstjórn tók við, hafa nú fengið aukin fram- lög (sem er gott) – en Kvikmyndasjóður situr eftir.

Kvikmyndaframleiðsla á Íslandi á sem betur fer ekki marga óvini – enda engin þörf á því ef þetta eru vinirnir.

Neró á fiðlunni, Ritz-kex í skálinni

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Árið er 1922. Það eru erfiðir tímar. Það er atvinnuþref. Gjald-eyriskreppa er allsráðandi hér á landi með tilheyrandi óstöðugleika. Sala léttvins er leyfð eftir sjö ára áfengisbann því Spánverjar hóta að hætta að kaupa af Íslendingum saltaðan þorsk kaupum við ekki af þeim vín.

Árið er 1964. Það eru erfiðir tímar. Það er atvinnuþref. Hrína verkfalla gengur yfir landið. Innflutningur á kexi er leyfður.

Árið er 1980. Það eru erfiðir tímar. Það er atvinnuþref. Það ríkir óðaverðbólga. Kaupmáttur almennings á undir högg að sækja. Innflutningur á sælgæti er gefinn frjáls.

Árið er 2009. 20. janúar. Þing kemur saman í fyrsta sinn eftir jólaþingi. Fyrir utan ætlar allt um koll að keyra þegar svo mikill hiti færir í Búsáhalda- byltinguna að Óslóar-jólatréð brennur. Fyrir innan er óbreytt dagskrá. Landsmönnum til hneykslunar ræðir Alþingi sölu áfengis í matvöruverslunum.

Ég fór í partí um kvöldið. Vandlætningin draup af tungum eins og ídýfan af Ritz-kexinu. „Stuttbuxnastrákurinn sem fer fyrir þessu áfengisfrumvarpi er bara eins og Neró sem spilar á fiðluna sína meðan Róm brennur.“ Viðstaddir kinkuðu kolli.

Hverjum var ekki sama um að fiðlan var ekki fundin upp fyrir en fimmtán hundruð árum eftir að Róm brann og að stuttbuxnastrákurinn réð ekki neinu um dagskrá Alþingis. „Æ, guttarnir úr smákrakkadeild Sjálfstæðisflokksins myndu selja mömmu sína fyrir þetta frelsi sitt.“ Ég hristi hausinn. „Ekki fyrir en þeir hefðu breytt henni í aflandsfélag til að losna við að greiða af henni skatt.“ Ég gaf sjálfri mér „high-five“ í huganum, skenkti mér meira hvítvín og stalst aftur í Lindor-konfekt-kassann.

Landspítali eða Snickers

Síðan eru liðin tæp sex ár. Enn á ný hyggst félagi í stuttbuxna-deild Sjálfstæðisflokksins koma á dagskrá Alþingis frumvarpi sem miðar að því að leyfa sölu á áfengi í matvöruverslunum. Rétt eins og þegar Sigurður Kári Kristjánsson talaði fyrir málinu fyrir sex árum undir skellum í pottum og pönnum má benda á ótal hluti í íslensku samfélagi sem brýnna væri að hið háa Alþingi beindi sjónum að. Skuld-ir heimilanna. Landspítalinn. Matvælaverð.

„Það eru erfiðir tímar, atvinnuþref,“ þuldi ég þegar ég heyrði af frumvarpi Vilhjálms Árnasonar, þingmanns Sjálfstæðisflokksins. Hvar ég keypti áfengi komst ekki einu sinni á lista yfir topp 100 hluti sem héldu fyrir mér vöku á nóttunni.

Ég naut þess að klára Snickers-lager heimilisins í einni atrennu til að tæma nammiskáp-

inn fyrir Meistaramánuð þegar á mig runnu skyndilega tvær grímur. Hvenær eru ekki erfiðir tímar? Hvenær er ekki atvinnuþref?

Ýsa, tólg og Ora-bollur

Einu sinni var ekki drukkið léttvín á Íslandi. Einu sinni var hér ekkert Ritz-kex í boði með Gunnars majonesinu. Einu sinni var ekki hægt að eyðileggja háfleyg hjarðhegðunarmarkmið Meistaramánaðar með Lindor-konfekt og Snickersi.

Við Íslendingar eigum stundum til að spyrna við fótum þegar kemur að breytingum: Æ, er ekki óþarfi að fíkta svona í hlutum sem hafa virkað ágætlega alveg síðan frá landnámi? Kom Nóasúkkulaði annars ekki með okkur frá Noregi ásamt landnámskúnni og lopapeysunni? Já, og kexverksmiðjan Frón, var hún ekki örugglega stofnuð af Ingólfi Arnarsyni?

Eitt stakt skref í átt að auknu verslunarfrelsi virðist oft léttvægt. Ég er komin í Kringluna. Hvaða máli skiptir það hvort ég fái hvítvínið í Hagkaup eða hvort ég skjótist nokkra metra í ÁTVR? Svarið er: Litlu. Það skiptir litlu sem engu máli. Hefði viðkvæðið hins vegar verið slíkt þegar kom að öllum þeim litlu skrefum sem stigin voru í átt að verslunarfrelsi á síðustu öld borðuðum við enn soðna ýsu og tólg í flest mál, splæstum í Ora-bollur í dós þegar við hygðumst gera vel við okkur og slöfrum ofurfeitt lambalæri undantekningarlaust á sunnudögum.

“Hverjum var ekki sama um að fiðlan var ekki fundin upp fyrir en fimmtán hundruð árum eftir að Róm brann og að stuttbuxnastrákurinn réð ekki neinu um dagskrá Alþingis. „Æ, guttarnir úr smákrakkadeild Sjálfstæðisflokksins myndu selja mömmu sína fyrir þetta frelsi sitt.“

Með hálsinn á höggstokknum

Frelsi er ekki í tísku. Skemmst er að minnst ungu konunnar sem í tíð sinni sem formaður Heimdallar velti fyrir sér í blaðaviðtali hvers vegna maður mætti ekki kaupa sér hvítvín með humrinum á sunnudegi ef manni sýndist svo. Hún uppskar húðstrýkingu með orðum.

Ég sé höfuð mitt fyrir mér á stjaka. En ég ætla samt að láta vaða. Ég legg hálsinn á höggstokk umræðunnar og leyfi mér að spyrja: Er það svo hræðilegt að geta keypt sér Lu-kex þegar maður er kominn með nóg af Pólókexinu frá Fróni? Er það svo hræðilegt að geta fengið sér M&M's án þess að hafa verið að koma frá útlöndum? Er það svo hræðilegt að geta keypt sér hvítvín í Hagkaup á sunnudegi hvort sem á borðum er baunabuff, niðurgreiðslulamb, einokunarostur eða humar?

AF NETINU

Lokað og læst



Rannsóknir sýna að gott aðgengi að námi skiptir miklu máli ef hækka á menntunarsstig þjóðar. Menntamálaráðherra ferðast

nú um landið og heldur erindi um mikilvægi læsis og menntunar fyrir hagvöxt og hagsæld í landinu. Á sama tíma skerðir hann aðgengi að menntun sem mun koma harðast niður á ungu fólki á landsbyggðinni. Þeim er boðið í staðinn að flytja búferlum og fara í einkaskóla á Suðurnesjum eða í Borgarfirði með ærnum tilkostnaði. Enginn vafi er á að með þessari ráðstöfun mun opinberum störfum á landsbyggðinni fækka enn frekar.

<http://blog.pressan.is>

Oddný G. Harðardóttir

Hroki Tryggingastofnunar



Fréttablaðið segir okkur í dag, að Tryggingastofnun viðurkenni mistök sín, en leiðrétti þau ekki að eigin frumkvæði. „Hægt er að

óska endurupptöku á málinu hjá stofnuninni,“ segir hún í upphöfnunum hroka sínum. Þetta er eins og kansellíði á tímum einvaldskónga. Þannig er framkoma þessarar krumpuðu stofnunar ár eftir ár í hverju málinu á fætur öðru. Alltaf reynir Tryggingastofnun að kvelja fólk og hafa af því fé. Þegar hún er svo kúguð til að fara að lögum, geta fórnardýr hennar vælt út leiðréttingar, hvert fyrir sig.

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

Jónas Kristjánsson



NÚ BÝÐUR Íbúðalánasjóður hærra hámarkslán

Aukin þjónusta við lántakendur

Hámarkslán Íbúðalánasjóðs til einstaklinga hækkar nú úr **20 milljónum kr. í 24 milljónir kr.**

Einstaklingar geta nú fengið lán hjá Íbúðalánasjóði til kaupa á fasteignum sem metnar eru að hámarki á 40 milljónir kr. samkvæmt fasteignamati.

Þú færð nánari upplýsingar hjá þjónustufulltrúum Íbúðalánasjóðs í síma **569 6900**.

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

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





Innovation
that excites

WWW.NISSAN.IS

BÍLL ÁRSINS

Í SÍNUM FLOKKI AÐ MATI ÍSLENSKRA BÍLABLAÐAMANNA



NISSAN QASHQAI SIGURVEGARI

Nýr Nissan Qashqai er einn tæknilegasti Nissan allra tíma. Meðal búnaðar í ACENTA útgáfunni: Sjálfvirk aðalljós, þokuljós að framan, regnskynjari, hnappaskipting í stýri, bakkmyndavél og Nissan Connect kerfi með íslensku leiðsögukerfi, 7" snertiskjár, iPod/USB tengi, samþætting við snjallsíma og tenging við „Apps“ (Google og Facebook). Aukalega í TEKNA útgáfunni eru meðal annars BI-XENON LED aðalljós, akreinavari, sjálfvirk neyðarhæmlun, 19" álfelgur, sólþak og 360° myndavélabúnaður með veglínuviðvörðun, bakkviðvörðun og blindhornaviðvörðun.

EKKI AÐ UNDRÁ AÐ HANN SÉ KALLAÐUR TÆKNILEGASTI NISSAN ALLRA TÍMA!

Verð: 4.890.000 kr.

NISSAN QASHQAI ACENTA

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

Verð: 5.290.000 kr.

NISSAN QASHQAI ACENTA

Fjór hjóladrifinn, 1,6 dísil, beinskíptur
Eyðsla 4,9 l /100 km*



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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílís
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GYÐA GUÐJÓNSDÓTTIR
Goðheimum 1,
Reykjavík,



sem lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Eir þriðjudaginn 23. september, verður jarðsungen frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 8. október kl. 15. Þeim sem vilja minnst hennar er bent á Minningarsjóð Þórsteins Bjarnasonar, sem styrkir sjónskerta til framhaldsnáms, reikningsnr. 0111-26-5712, kt. 571292-3199, skýring: Þórsteinsjóður.

Valgerður Franklinsdóttir
Svanfríður Franklinsdóttir
og fjölskyldur.

Hrafnkell Eiríksson
Guðni Axelsson

+

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

GUÐRÚN BERGSDÓTTIR
Kjarnagötu 12, Akureyri,



lést á heimili sínu þriðjudaginn 23. september. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 6. október kl. 10.30. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Krabbameinsfélag Akureyrar og nágrennis.

Páll Sigurðarson
Bergur Pálsson
Jónína Pálsdóttir
Bjarki Páll, Baldur Leó, Marta Pýri og Elvar Leví.

Linda Hrönn Helgadóttir
Sigurður Pétur Hjaltason

Nýtt á heimsvísu

VARANLEGT LETUR

Eingöngu hjá Graníthöllinni

Eitt mesta úrval landsins af fallegum legsteinum og fylgihlutum hjá Graníthöllinni



Graníthöllin
Legsteinar

www.granithollin.is
Bæjarhrauni 26 Hafnarfirði ☎ 555-3888

LEGSTEINAR

MIKIÐ ÚRVAL AF FYLGIHUTUM

VÖNDUÐ VINNA



Steinsmiðjan Mosaik

Stofnað 1952 Hamarshöfði 4 - sími 587-1960 - www.mosaik.is



Elin Sigrún Jónsdóttir
frankvæmdastjóri



Ísleifur Jónsson
útfararstjóri



Reynsla - Umhyggja - Traust



Guðmundur Baldvinsson
útfararþjónusta

Þegar andlát ber að höndum
önnunni við alla þessi þjónustunnar

Með virðingu og umhyggju að leiðarjösi



Hugrún Jónsdóttir
útfararþjónusta



Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta



Frímarr Andrésón
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta



Jón G. Bjarnason
útfararþjónusta


Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is



UNGUR Í ANDA
Jón Gunnar segir aldur vera hugarástand.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hendir upp sveitaballi

Jón Gunnar Geirdal er fertugur í dag. Hann segir fæðingu barna sinna standa upp úr þegar hann lítur yfir síðustu fjögur ár en hann á von á þriðja barninu á næsta ári.

„Fyrir tuttugu árum fannst mér fertugt fólk vera það elsta í heiminum. Ég er ekki alveg sammála því í dag. Allt er þetta bara hugarástand, þessi blessaði aldur. Ég varð sköllóttur á árinu, varð fertugur á árinu og verð pabbi á því nýja. Það þýðir ekkert annað en að brosa í gegnum tárin yfir því að eldast,“ segir Jón Gunnar Geirdal, oft kallaður frasakóngur Íslands. Hann fagnar fertugsafmæli sínu í dag og verða veisluhöldin ekki af lakara taginu.

„Ég byrja á því að vakna og knúsa börnin mín. Svo er mér boðið í afmælisbröns sem systur mínar þrjár eru búnar að skipuleggja heima hjá móður minni. Síðan ætla ég að kíkja í kokteilboð hjá vinum mínum í RVK Studios og í kjölfarið borða eitthvað gott. Því næst verður blásið til veislu í Reidhöllinni Spretti í Kópavogi þar sem ég ætla að henda upp litlu sveitaballi,“ segir Jón Gunnar, sem rekur fyrirtækið Ysland. Skemmtikraftar í afmælisveislunni eru ekkert slor.

„Það eru forréttindi fyrir gamla manninn að hafa verið í bransan-

um svona lengi og eiga svona marga vini. Þeir sem skemmta eru meðal annars Eiríkur Hafdal, Jón Jónsson, Kaleo, Skítamóral, Friðrik Dór, Páll Óskar og Blaz Roca. Síðan ætla Ingó að vera með netta útgáfu af brekkusöng. Svo henda einhverjir af myndu vinum mínum, eins og Sveppi og Logi Bergmann, í gamanmál. Númer eitt, tvö og þrjú verður að brosa, hafa gaman og skála.“

Jón Gunnar lætur sér ekki nægja að halda eina afmælisveislu því hátíðahöldin halda áfram á morgun.

„Félagarnir verða ræstir út í bröns á Laundromat um miðjan dag á laugardag. Þaðan verður haldið á English Pub að horfa á annaðhvort Stjörnu- eða FH tryggja sér titilinn og síðan er ferðinni heitið á efri hæðina á Austur að sjá Nelson kyrkja Kanann. Við ætlum að borða þar og hirðplötusnúðurinn minn til margra ára, Margeir Ingólfsson, þeytir skífum. Þetta verður „double trouble“,“ segir Jón Gunnar. Hann hræðist ekki að eldast.

„Ég er búinn að tala um mig í

„Ég er búinn að tala um mig í þriðju persónu í einhverjar og kalla mig oft gamla. Það að verða fertugur er ekkert mál í mínum haus. Sköllóttur, gamall, fertugur kall í Kópavogi. Það er bara mantran.“

þriðju persónu í nokkur ár og kalla mig oft „gamla“. Það að verða fertugur er ekkert mál í mínum haus. Sköllóttur, gamall, fertugur karl í Kópavogi. Það er bara mantran.“

En hvað stendur upp úr á þessum fjörutíu árum?


„Ég verð að vera pínulítið væm- inn og segja fæðingu barna minna. Ég á tvo litla gríslinga og einn á leiðinni þannig að það er að bætast í Geirdalaherinn. Svo hef ég verið blessaður með því að vinna með skemmtilegu fólkum að skemmtilegum verkefnum í 25 ár.“

liljakatrin@frettabladid.is

+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

INGIGERÐUR MAGNÚSDÓTTIR
frá Orustustöðum,
til heimilis að Álfrólfsvegi 23, Kópavogi,



lést fimmtudaginn 25. september á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð í Kópavogi. Jarðarförin fer fram frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 8. október kl. 15.00. Starfsfólki Sunnuhlíðar færur við bestu þakkir fyrir góða umönnun.

Ingunn Erla Ásgeirsdóttir
Óskar Kristinn Ásgeirsson
Ágústa Pála Ásgeirsdóttir
Einar Þór Ásgeirsson
tengdabörn og fjölskyldur.

+

Okkar ástkæra systir, mágkona og frænka,

DÓRA ÁSTVALDSDÓTTIR (STELLA)



lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi þann 1. október.

Sólveig Ástvaldsdóttir
Jóhannes Ástvaldsson
Ásta Ástvaldsdóttir
og fjölskyldur.

Ásta G. Thorarensen
Gunnar Guðmannsson

+

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma, langamma, systir og frænka,

GUÐRÍÐUR TRYGGVADÓTTIR
dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri,



andaðist á Fjórðungssjúkrahúsi Akureyrar þann 30. september.

Einar Pálmi Árnason
Árni Einarsson
Ásgeir Einarsson
Harpa Björk Einarisdóttir
Viktoriya Solovyova
Kristjana Tryggvadóttir
Valgerður Hjördis Bjarnadóttir
og langömmubörn.

Yevgeniya Árnason
Erla Rós Ásmundsdóttir
Harpa Tanja Unnsteinsdóttir

+

Elskulegur unnasti, sonur, faðir, tengdafaðir og afi,

GÍSLI ÖGMUNDSSON
rafvirkjameistari,



lést mánudaginn 29. september. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju miðvikudaginn 8. október kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hans er bent á björgunarsveitina Mannbjörg í Þorlákshöfn, kt. 460387-2569, reikningsnúmer 0150-26-3757.

Sigurbjörg Óskarsdóttir
Hrefna Gísladóttir
Jón K. Arnarson
Ögmundur Gíslason
Rósa Hrefna Gísladóttir
Gísli Freyr Gíslason
og barnabörn.

Elin S. Sævarsdóttir
Hlynur Tulinius
Sigrún Gílsdóttir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



TRÖLLASAGA Í HÖRPU

Sinfóníuhljómsveit Íslands flytur hið ástsæla ævintýri Ástarsögu úr fjöllum undir stjórn Guðna Franzsonar. Tónleikarnir verða í Hörpu klukkan 14 á laugardag.

SNYRTIVÖRUR ÚR BLÓMUM

VERSLUNIN ORG KYNNIR Zuii lífrænar snyrtivörur fást nú á Íslandi. Vörurnar verða með tuttugu prósentu kynningarafslætti í versluninni ORG, Laugavegi 58, í dag og á morgun. Zuii-vörurnar eru unnar úr blómum.

Zuii Organic Make Up-línan eru nýjar, lífrænar snyrtivörur frá Ástralíu en þar hefur verið mikil og blómleg vakning í gangi í lífrænum vörum, "útskýrir Hrefna Gísladóttir eða, Dissý, verslunarstjóri ORG á Laugavegi, en Zuii-vörurnar verða á tuttugu prósentu kynningarafslætti í versluninni í dag og á morgun.

„Það sem gerir Zuii-snyrtivörur einstakar er að þær eru með lífræna vottun og hlutfall lífræna hráefna í þeim er hátt. Vörurnar eru fyrst og fremst unnar úr blómum. Zuii hefur helgað sig notkun lífræns hráefnis og því að sýna náttúrunni virðingu og gerir fyrirtækið til að mynda ekki tilraunir á dýrum. Vörurnar innihalda ekki petrochemicals, eru án parabena, án talkúms og innihalda ekki erfðabreytt efni.

Það er afar mikilvægt fyrir okkur að huga vel að því hvaða efni eru notuð í snyrtivörur sem margar okkar nota daglega. En eins og við vitum er húðin stærsta líffærið og það sem við berum á húðina fer að stórum hluta inn í líkamann,“ segir Dissý.

Fyrirtækið Manna ehf. flytur inn Zuii-vörurnar. Þær eru til sölu í versluninni ORG á Laugavegi 58 en verslunin var opnuð í síðasta mánuði. Í ORG er lögð áhersla á fatnað sem unninn er af virðingu við fólk og náttúru, tísku og jóga. Verslunin er einnig með jóga-dýnur, handklæði og fleira auk þess að selja Zuii-snyrtivörurnar.

Zuii-snyrtivörurnar eru með 20 prósentu kynningarafslætti í ORG, föstudag og laugardag.

www.zuiiorganic.com



ORG Verslunin ORG var opnuð í síðasta mánuði á Laugavegi 58.

MYND/ERNIR

GREENSTONE ©
KÁPURNAR KOMNAR



Skoðið
laxdal.is
Yfirhafnir

BERNHARD
LAXDAL
Laugavegi 63 • S:551 4422



Vertu vinur á
Facebook

Jafnvægi fyrir líkama og sál

Heilsu meðferð

- opnar orkuflæði
- slökun
- losar um spennu og kvíða
- dregur úr verkjum
- styrkir líkamann
- o.fl.

Heilsu
Qi Gong
Tai chi
innifalið

Mánaðarkort
2 fyrir 1



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

ZUII

LÍFRÆN VOTTUN

Zuii-snyrtivörurnar eru að miklu leyti unnar úr blómum

ENGIN AUKAEFNI

Zuii-vörurnar innihalda ekki petrochemicals, eru án parabena og talkúms og innihalda engin erfðabreytt efni

VIRÐING

Framleiðandi Zuii-varanna gerir ekki tilraunir á dýrum

NÝTT Á ÍSLANDI

Zuii-snyrtivörurnar fást í ORG, Laugavegi 58, með 20% kynningarafslætti í dag og á morgun.



NÝTT Á ÍSLANDI Zuii Organic Make Up-línan fæst í ORG.

MYND/MANNA EHF.

Heyrðu umskiptin

Fáðu heyrnartæki til reynslu

Fyrstu heyrnartækin sem tengjast þráðlaust við snjalltæki

HEYRN

HEYRNARÞJÓNUSTA

Hlíðasmári 11, Kópavogur - heyrn.is
Tímapantanir 534 9600

LESTUR KVEIKIR Á SKILNINGARVITUM

BÓKAVEISLA Barna- og unglingsbækur frá Norðurlöndum eru í forgrunni sýningarinnar Orðaævintýris sem hefst í Norræna húsinu í dag. Búið er að breyta kjallara hússins í litríkan ævintýraheim fyrir börn á öllum aldri. Sýningin stendur fram í nóvember.

Páfuglinn sjálfur heimsækir Vatnsmýrina í Reykjavík á morgun með litskrúðugt safn barnabóka frá Norðurlöndum en þá verður sýningin Orðaævintýri sett í Norræna húsinu. Sýningin er hluti af alþjóðlegu barna- og unglingsbókmenntahátíðinni Mýrinni sem hefst í næstu viku í Reykjavík. Aðstandendur Mýrarinnar hafa löngum viljað auka þátt barna- og unglingsbókmennta í hátíðinni og niðurstaðan varð sjö vikna sýning sem verður opin alla daga vikunnar milli kl. 12 og 17 fram í nóvember. Sýningarstjórar Orðaævintýris eru rithöfundurinn Davíð Stefánsson og myndlistarkonan Kristín Ragna Gunnarsdóttir. „Markmiðið var að stækka þátt barna- og unglingsbókmennta og búa til sannkallaða upplifunarsýningu um lestur og tungumál. Henni má eiginlega lýsa sem nýstárlegu ævintýralandi þar sem ný og gömul börn bregða á leik með tungumál, myndmál og bækur,“ segir Davíð en sýningin er sú stærsta sem sett er upp í Norræna húsinu á árinu.

Innblástur sýningarinnar er sóttur til þrettán norræna barna- og unglingsbóka og hafa sýningar-



ÆVINTÝRALAND „Þetta verður sannarlega litríkt ævintýraland þar sem sýningargestir ganga inn í veröld bókanna,“ segja sýningarstjórar Orðaævintýris, Kristín Ragna Gunnarsdóttir og Davíð Stefánsson.

stjórnir tveir sökk sér ofan í söguheim bókanna undanfarnar vikur. „Þetta verður sannarlega litríkt ævintýraland þar sem sýningargestir ganga inn í veröld bókanna og verða um leið þátttakendur í sögum og sagnagerð,“ segir Kristín.

LITRÍK SÝNING

Sýningin þekur um 380 fermetra rými í tveimur söllum í kjallara hússins og inniheldur níu stöðvar. „Búið verður að mála hvern ein-

asta blett í líflægum og skærum litum í kjallaranum. Þetta verður mjög gagnvirk sýning þar sem hver bókanna fær sitt pláss, mismikið þó.“ Sýningin inniheldur meðal annars tveggja hæða timburkofa, segulljóðavegg, sundlaug fulla af kúlum með bókstöfum, sögutjald, spunasvið, veðurvegg, bókaískap og auðvitað páfuglinn sjálfan sem er tákn hátíðarinnar. „Að mörgu leyti má líkja páfuglinum við bók. Eins og margar bækur lætur hann ekki mikið fyrir sér fara út á við en þegar hann breiðir úr stélinu er eins og bókin opnast og ljúki



HVAÐ ER Í MATINN? Bækur eru gott heilafóður fyrir fólk á öllum aldri.

MYNDIR/VALLI



STAFASÚPA Sundlaug full af kúlum með bókstöfum.

ORÐAÆVINTÝRI Sýningin er opin alla daga vikunnar frá 4. október til 23. nóvember í kjallara Norræna hússins og er aðgangur ókeypis. Nánari upplýsingar á www.myrin.is og á facebook undir Mýrin barnabókmenntahátíð.

upp öllum sínum leyndardómum. Þannig er páfuglinn að mörgu leyti svolítið tákn fyrir það hvað bókin er ríkt fyrirbæri. Þeir sem lesa mikið, og ekki síður þeir sem eiga börn, þekkja það vel hvaða töfrar geta kviknað þegar maður dettur inn í bók og lesturinn kveikir á öllum skilningarvitum.“

Að sögn Kristínar og Davíðs er sýningin ætluð öllum aldurshópum

og þar eru eldri kynslóðirnar ekki undanskildar. „Við höfum fengist mikið við sköpun og það gilda alltaf sömu lögmál hvort sem um börn eða fullorðna er að ræða. Nær öllum finnst gaman að leika, skapa og uppgötva nýja hluti. Sumir þeirra fullorðna eru kannski búnir að gleyma því en þeir hafa þá bara gott af að kíkja á sýninguna og verða börn aftur.“ ■ starri@365.is



Njóttum lífsins



DRAMA HÚSIÐ Hvað skyldi leynast í tveggja hæða timburkofanum?

FÆRIR YL Í KROPPINN

Á hrollköldum haustkvöldum er nauðsynlegt að fá reglulega eitthvað heitt í kroppinn og innbyrða nóg af næringu.

Hér er uppskrift að einfaldri tómatsúpu með linsubaunum en þær eru uppfullar af próteini, magnesíumi, B-vítamínum, járn og trefjum. Í einum bolla af soðnum linsum eru aðeins 230 hitaeiningar.

TÓMATSÚPA MEÐ LINSUBAUNUM

2 msk. olía
1 laukur
2 hvítlauksrif
2 dósir niðursoðnir tómatar
1 msk. tómatur
100 g linsubaunir
1 grænmetisteningur
2 bollar vatn
1 msk. söxuð basilíka (fersk)
salt og pipar eftir smekk
Hitið olíu í potti. Afhýðið og fín-saxið laukinn. Steikið við vægan hita. Bætið tómötum, tómatur, grænmetisteningi, vatni og baunum við og látið sjóða í 25 mínútur. Bragðbætið með



basilíku, salti og pipar. Hellið í blandara og maukið. Hellið aftur í pottinn og hitið upp. Bætið við vatni ef þarf. Berið fram með góðu brauði.

Lífið

FÖSTUDAGUR
3. OKTÓBER 2014

Borghildur Sverris:
GÓÐ RÁÐ FYRIR
ÞÁTTAKENDUR Í
MEISTARAMÁNUÐI 2

Sólveig Þórarinsdóttir
ÚR VERÐBRÉFA-
VIÐSKIPTUM INN Í
JÓGAHEIMINN. 4

Bálmán í París
RAUTT Í LYKIL-
HLUTVERKI Á
TÍSKUPÖLLUNUM 10



Elma Stefanía

HUGLEIÐSLAN BJARGAR GEÐHEILSUNNI Á ÖGURSTUNDU

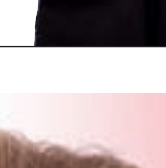

FRÉTTABLAÐIÐ

► visir.is/lifid

Heilsuvísir á Spotify

Heilsuvísir er kominn á Spotify. Þar finnurðu frábæra tónlist sem hvetur þig áfram við íþróttaiðkun eða slökunina og allt þar á milli.

Listi vikunnar er orkumikill og upp- lagður fyrir útiskokkið.

- 1 **DO IT AGAIN**
RÖYKSOPP & ROBIN VS. MOBY MIX 
- 2 **SATISFY**
NERO 
- 3 **COME GET IT BAE**
PHARRELL WILLIAMS 
- 4 **CHANDELIER**
SIA 
- 5 **STAY HIGH - HABITS REMIX**
TOVE LO 
- 6 **A SKY FULL OF STARS**
COLDPLAY 
- 7 **PRAYER IN C - ROBIN SCHULZ REMIX**
LILLY WOOD & THE PRICK 
- 8 **FIVE HOURS**
DEORRO 
- 9 **PARÍS NORDURSINS**
PRINS PÓLÓ 
- 10 **ALL OF ME BIRTHDAY TREATMENT REMIX**
JOHN LEGEND 

HEILSA MÖRG MARKMIÐ VIJA RENNA ÚT Í SANDINN

Margir setja sér markmið í Meistaramánuði en til þess að ná þeim þarf að hafa jákvæða afstöðu til þeirra og temja sér sjálfsvinsemd. Borghildur Sverrisdóttir er höfundur bókarinnar Hamingjan eflir heilsuna sem kemur út síðar í mánuðinum. Hún segir jákvætt hugarfar og sjálfsvinsemd vera lykilatriði í því að ná settu marki.

Markmið eru góð til að setja sér stefnu og gera sér grein fyrir því hvað maður vill, það er því mikilvægt að markmiðin sem við setjum okkur hafi merkingu fyrir okkur og séu virkilega það sem við viljum í hjartans einlægni," segir Borghildur Sverrisdóttir en á næstunni kemur út bók eftir hana sem heitir Hamingjan eflir heilsuna og fjallar m.a. um mikilvægi hamingjunnar og vellíðunar gagnvart heilsu. „Markmið geta hjálpað okkur að sækja það sem við viljum í lífinu en aðeins ef það skiptir okkur máli í raun og veru.“

Hún segir hamingjuna ekki endilega liggja í því að ná markmiðunum sjálfum heldur því hugarfarir sem við beitum og hvaða afstöðu við höfum til þeirra.

„Mörg markmið renna út í sandinn af því að afstaða okkar til þeirra og leiðarinnar að markmiðinu er ekki okkur í hag. Til að auka líkur á að við náum þeim markmiðum sem við setjum okkur skiptir miklu máli að efla með sér jákvæðni, það þýðir annars vegar að æfa sig í jákvæðri afstöðu til hlutanna, eins og að sjá tækifæri í stöðunni í staðinn fyrir erfiðleika og veita litlum árangri athygli í stað þess að vilja sjá meiri árangur," segir hún.

Það getur verið andlega krefjandi þegar illa gengur að ná settum markmiðum og tilfinningar eins og reiði, kvíði, þirringur eða hræðsla geta látið á sér kræla. Borghildur segir mikilvægt að leyfa þessum tilfinningum að koma og reyna um leið að dæma

þær ekki. „Það er ekki hægt að ætla sér að ná markmiði án þess að þurfa að takast á við neikvæðar tilfinningar, því stærri sem markmiðin eru, því fleiri og erfiðari geta tilfinningarnar orðið. Það er því gott að hafa í huga að þegar við berjumst ekki gegn þeim og látum þær ekki draga okkur niður heldur eflum með okkur jákvæðni fara hlutirnir að ganga betur," segir hún.

Borghildur vill frekar leggja áherslu á það að fólk temji sér jákvætt hugarfar og með því víkka sjóndeildarhringinn og auka sköpunargáfu. „Jákvæðni hjálpar okkur að hugsa skýrar, meðtaka meira og er talin auka líkur á því að við vinnum okkur betur og fljótar út úr erfiðum aðstæðum. Jákvæðni eykur sköpunargáfu okkar og eykur þar með virkni til framkvæmda sem aftur eykur ánægju okkar og með fleiri ánægjustundum aukum við hamingju okkar til framtíðar. Það mætti því segja að ef við virkilega viljum ná markmiðum okkar þurfum við að huga að því að efla með okkur jákvæðni um leið með markvissum og meðvitundum hætti," segir hún.

Annað sem hún telur vera mikilvægan hlekk í því að ná árangri í lífinu er að sýna sjálfum sér samkennd og vinsemd. Það hefur ekkert með sjálfsvorkunn né dekur að gera heldur byggist það á því að tala við sjálfan sig eins og maður myndi gera við góðan vin.

„Við erum ótrúlega góð í að tala okkur niður, ekki aðeins þegar illa gengur heldur bara svona dagsdaglega," segir Borghildur.

Að lokum hvetur Borghildur lesendur til þess að veita því athygli næstu daga hvernig við tölum til okkar sjálfra. Munu orðin bæta líðan okkar? Myndum við tala svona við okkar besta vin?

Borghildur Sverrisdóttir segir hamingjuna ekki endilega liggja í markmiðinu sjálfu.



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Það er ekki hægt að ætla sér að ná markmiði án þess að þurfa að takast á við neikvæðar tilfinningar.“

Kremið sem umbreytir húð þinni frá fyrstu snertingu

Nýjung
Miracle Cream



UMBREYTING Á AUGABRAGÐI

Einstök innihaldsefni í kreminu eru rík af örsmáum litarögnum, sem sjálfkrafa aðlaga sig að húð þinni

- slétta • jafna • gefa húðinni óaðfinnanlegan ljóma
- Formúlan gegn öldrun inniheldur 7 virk innihaldsefni
- stinnir húðina • dregur úr hrukkum og fínunum línunum

Prófað á yfir 1500 konum með mismunandi húðgerð og húðlit.

Take care.
GARNIER

UMBREYTTIR HÚÐINNI GEGN ÖLDRUN OG ADLAGAST HÚÐLIT ÞÍNUM FULLKOMLEGA

f /garniericeland



Deildu vandamálum þínum með öðrum.

Streituráð vikunnar

Oft þegar álagið er mikið, finnst þér þú einangrast með hugsanir þínar og vandamál.

Deildu vandamálum þínum með öðrum. Þá færð þú skilning, ráð og stuðning. Og gleymdu ekki að styðja aðra.

Það er þér mjög mikilvægt að geta gefið af þér og það veitir þér gleði að deila reynslu þinni og veita öðrum stuðning. Um leið eflir það þig og veitir þér tilgang.

Heimild: Stress.is

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ ...JÁKVÆÐRI HUGSUN INN Í HELGINA

Lífið mælir með því að þú hugsir jákvætt til sjálfs þín og umhverfisins.

Allt byrjar og endar innra með þér. Hugleiðslugúrinn **Andrew Johnson** er búinn að búa til hið fullkomna snjallsímaforrit sem hjálpar þér við að slaka á, bæta þankaganginn og krydda hann með jákvæðum hugsunum. Forritið var valið eitt af þeim allra vinsælustu af starfsfólki Apple-risans og ekki að ástæðulausu. Forritið er bæði til fyrir iP-hone og Android-síma.



New
Store
Opening

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

OPNUM NÝJA
UNDIRFATAVERSLUN
Í KRINGLUNNI
Á MORGUNN, LAUGARDAG
KL. 10:00

LINDEX

Heilsuvísir

VERÐBRÉFAMÍÐLARI VARÐ JÓGAGÚRÚ

Sólveig Þórarinsdóttir umturnaði lífi sínu, hætti starfi sínu í fjármálageiranum og hóf að iðka og kenna jóga af miklum móð. Hún segir að ekki verði aftur snúið úr því sem komið er. Lykillinn er að finna jóga sem hentar hverjum og einum.

Satt best að segja þá slysaðist ég inn í jóga. Ég var sannfærð um að jóga væri fyrir öðru vísi fólk en mig," segir Sólveig Þórarinsdóttir, fyrrverandi verðbréfamíðlari sem hefur nú snúið sér alfarið að jógakennslu. Sólveig á þrjú ung börn og sam-inar ástríðu sína fyrir jóga og heilsurækt með því að kenna öðrum. Hún gaf nýverið út bókina Jóga fyrir alla.

„Kröfur mínar til líkamsræktar voru þær að ég ætti alltaf að finna blóðbragð í munnum. Að endingu próf-aði ég heitt jóga fyrir tilstuðlan frænku minnar. Þaðan varð ekki aftur snúið. Eftir um það bil þrjú til fimm skipti fór ég að finna mun á líðan minni. Ég átti auðveld-ara með að einbeita mér, varð afslappaðari og líkamlega fullnægðri jógaíðkunin öllu því sem ég sóttist eftir," rifjar hún upp. „Ég fékk aukið úthald, styrk, jafnvægi, liðleika og átti auðveldara með að stýra þyngdinni.“ Hún segir jóga hafa reynst líflínan í því umbreytingarferli sem hún hefur farið í gegnum síðastliðin ár, úr krefjandi starfi í fjármálageiranum yfir í nýja ástríðu, jógakennslu.

„Í dag er tilvera mín mun betri og einfaldari. Hún er átakalaus og þar af leiðandi laus við streitu sem er að verða ein stærsta heilsuvá nútímans. Ég vakna á morgn-ana og er tilbúin í daginn. Ég hef orku til að vera til og njóta lífsins sem ég hef skapað mér. Ég er í jafnvægi og því betur í stakk búin til að takast á við óvæntar upp-ákomur. Núna lifi ég í heilbrigðum líkama, borða hreint fæði og er hvorki þræll tekna minna, sykurs eða annarra vímuefna. Fyrir mig er það stórsigur.“

Sólveig fékk kennsluréttindi í Taílandi, þar sem hún segist hafa lært margt. „Jóga er fyrir alla, unga sem aldna, léttáttunga og stíðra hvort sem það er stundað heima, í köldum sal eða heitum sal. Fólk kemur inn í jóga á ólíkum forsendum en nýlegar rannsóknir sýna að yfir helmingur þeirra sem stunda jóga á Vest-urhlöndum gera það vegna þyngdarstjórnunar. Lykillinn er bara að finna jóga sem hentar hverjum og einum en fjölbreytileiki jógategunda, jógatíma og jógakennara er gríðarlegur, líka hér á Íslandi. Við eigum hæfileikaríka kennara sem við eigum að nýta betur," útskýrir hún.

„Flest erum við upptekin í krefjandi störfum og með marga bolta á lofti. Svo erum við í of mikilli kyrrstöðu. Íökun jóga gefur fólk færi á því að læra hvernig hugur-inn og líkaminn vinna saman, nútíund og líkamsvitund eykst og þar með getur fólk aukið lífsgæði sín.“

Sólveig gaf á dögunum út bók um jóga, sem heitir Jóga fyrir alla. „Ég sá það þegar ég var að reyna að auka þekkingu mína að það var nánast ekkert efni til á móður-málinu um jóga. Það vantar algjörlega bók sem inniheld-ur almennan fróðleik um jóga. Mig langaði að gera jóga aðgengilegt fyrir alla Íslendinga og kynna þann gríðar-lega ávinning sem af iðkuninni hlýst.“

ragneidurg@frettabladid.is

Í dag er tilvera mín mun betri og einfaldari. Hún er átakalaus og þar af leiðandi laus við streitu sem er að verða ein stærsta heilsuvá nútímans.

Sólveig Þórarinsdóttir jógakennari

Sólveig umturnaði lífi sínu og öðlaðist kennsluréttindi í jóga í Taílandi.



FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

NOKKRIR PUNKTAR FYRIR JÓGAÍÐKENDUR

- Það góða við ástund-un jóga er að það krefst ekki sérstakra áhaldna eða fatnaðar, aðeins rýmis og löngunar til heilbrigðari lífshátta.
- Eini staðalbúnaðurinn sem þú ættir að huga að er hæfilega þunn dýna, sér í lagi ef þú ætlar að stunda jóga heima. Þú getur fengið lánsdýnur í allflestum tímum en þá viltu hafa meðferðis stórt handklæði, sérstaklega ef þú ætlar að stunda heitt jóga. Þetta gerir þú til að tryggja eigið hreinlæti.
- Ef þú ert byrjandi getur þú ýmist valið um að fara í einkatíma, opna tíma í jóga- og/eða líkamsrækt-arstöðvum en gættu að því að velja tíma sem eru ætlaðir fyrir byrjendur.
- Það er svekkjandi að vill-ast inn í tíma þar sem ekki er sérstaklega hugað að þeim sem eru að feta sín fyrstu skref.
- Vertu þó óhrædd/ur við að prófa ólíka tíma og kennara og gefa þér nokkur skipti til þess að aðlagast. Þessi sería sem kynnt er í bókinni hent-ar afar vel fyrir byrjend-ur þar sem þetta eru kyrr- stöðvæfingar og því auðveldara að stýra æf-ingunni miðað við þína getu.
- Á nýju ári mun Sólveig opna Sólar jóga- og heilsusetur með fjölbreytt-ari stundatöflu en áður hefur þekkt þar sem allir geta fundið jóga við sitt hæfi, bæði byrjendur og lengra komnir.

AÐEINS 3 VERÐ AF
ÚTSÖLUVÖRUM

Kr. 1000

Kr. 2000

Kr. 3000

Mind Xtra

Smart verslun fyrir konur

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

FJÖRÐUR

www.fjordur.is

ER ÉG ÓGÆDSLEG?

S Hæhæ. Ég vil fyrst og fremst þakka þér, skrif þín hafa hjálpað mér verulega. Ég er nefnilega búin að vera með strák í hálf ár, elska hann og allt í lagi með það. Ég var alltaf mjög spéhrædd og fannst líkami minn og kynfæri ekk-ert falleg eða hvað sem það á að vera ... Núna veit ég að það eru engir tveir eins, og ég er núna aðeins sáttari með líkama minn. Á smá erfitt út af því að ég veit að hann var með grennri stelpu en held nú að hann hugsu ekki um það þar sem hann verður bara pirraður ef ég tala um hversu feit ég er ... En eitt hefur alltaf verið erfitt hjá mér, ég og kærastinn minn stundum gott kynlíf en ég veit ekki af hverju en ég get ekki leyft honum að fara niður á mig ... eins og það sé eitthvað verra en að ég fari niður á hann sem mér finnst ekkert mál og bara gaman.. Ég hugsa bara alltaf t.d.: „Hvað ef það er vont bragð?“ „Rakaði ég mig ekki nógu vel?“ „Öruglega ógædsleg sjón“ ... er ég ein um þetta? Kv. Ein forvitin

...

SVAR Sæl mín kæra og bestu þakkir fyrir hólíð. Samkvæmt reynslu minni af ungu fólk, sérstaklega konum, þá ert þú fjarri því sú eina sem hugsar svona. Því er einmitt svo mikil-vægt að opna umræðuna um þíkuna og fjölbreytileika

hennar því svona hugsanir bitna á kynlífinu. Það er erfitt að etla njóta sín í kynlífi ef maður er með neikvæðar hugsanir og glímur við óöryggi. Kynlíf snýst einmitt um að slappa af, vera með í stað og stund og njóta. Það er samt ágætt að þú vitir að það langar ekki alla til að þiggja munnmök né gefa þau. Þau geta hins vegar verið ánægjulegt form kynlífs ef viðkomandi getur slakað á og notið þess. Það sem við hugsum í höfðinu talar niður til kyn-færanna og því er mikilvægt að vera með jákvæða sjálfsmynd og hugsa fallega til þíunnar þegar þú stundar kynlíf. Gætir þú sagt kærastanum þínum frá þessu óöryggi svo hann gæti róað þig og hrósað þér?

Ég efast um að honum þyki þetta ógædsleg sjón, heldur einmitt frekar æsandi. Bragð er misjafnt og getur verið háð því hvar þú ert á tíðahringnum. Sumum þykir betra að vera nýbúin að baða sig fyrir munnmök en þú þarft ekki að sápa né skola þíkuna sérstaklega. Þá standa hárin ekki vegi fyrir örvun því engin er loðin á sjálfri þíkunni heldur vaxa hárin í kringum hana svo ekki ætti það að trufla munnmök.

Þetta getur því verið spurn-ing um að skoða þíkuna og sætt-ast við hana. Það mun skila sér í betra sambandi við þinn eigin líkama og við ástina þína.

Það sem við hugsum í höfðinu talar niður til kynfæranna og því er mikilvægt að vera með jákvæða sjálfsmynd og hugsa fallega til þíunnar þegar þú stundar kynlíf.

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!

Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu. kynlif@frettabladid.is





Full búð af glænýjum
haustfatnaði á FRÁBÆRU verði!

ZIK ZAK
TÍSKUHÚS



KJÓLL
10.990
Stærðir 36-44



KJÓLL
15.990
Stærðir 36-44



KJÓLL
11.990
Stærðir 36-44



KJÓLL
12.990
Stærðir 36-44



TÚNIKA
6.990
Stærðir 42-56



BLÚSSA
8.990
Stærðir 42-56



KJÓLL
13.990
Stærðir 36-44



TÚNIKA
6.990
Stærðir 42-56



KJÓLL
12.990
Stærðir 36-44



KJÓLL
13.990
Stærðir 36-44



8.990kr
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



10.980kr
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



8.990kr
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



9.990kr
Stærðir 36-41

JESSIGIRL



Fylgstu með Tískuhúsi Zik Zak á Facebook

1. hæð Kringlunnar

Sími: 551-1314

ELMA STEFANÍA ÁTTI SÉR LEYNDNA LEIKLISTARDRAUMA ALLA TÍÐ

Elma Stefanía Ágústsdóttir hefur haft nóg að gera síðan hún útskrifaðist sem leikkona á síðasta ári. Hún segist alltaf hafa vitað að sig langaði til að verða leikkona en sagði engum frá því. Draumurinn rættist þegar hún skráði sig í leiklistarskólann, þá einstæð móðir og sá að hún þyrfti að beina orkunni í réttar áttir og skipuleggja sig upp á nýtt til þess að námið og móðurhlutverkið færu saman. Hún leikur í Konunni við 1000 gráður.

Viktória Hermansdóttir

viktoria@frettabladid.is

Mig langaði alltaf að verða leikkona en ég sagði engum frá því, ég veit ekki af hverju, ég hafði bara engan áhuga á að auglýsa það sérstaklega,“ segir leikkonan Elma Stefanía Ágústsdóttir sem leikur nú í leikritinu Konan við 1000 gráður. Elma útskrifaðist úr leiklistardeild Listaháskóla Íslands í fyrra og hefur síðan þá leikið í hverju verkinu á fætur öðru og fengið glimrandi góða dóma fyrir. Hún vakti athygli í leikritinu Harmsögu sem eiginmaður hennar, Mikael Torfason, skrifaði en þar fór hún með annað aðalhlutverkið en hitt var í höndum Snorra Engilbertssonar.

„Ég var nýútskrifuð og við vorum tvö á sviðinu, ég og Snorri, að halda uppi heilli sýningu. Það var mjög stressandi, sérstaklega af því þetta var fyrsta verkið sem ég tók þátt í eftir útskrift. En við unnum þetta vel saman og þegar ég horfi til baka þá sé ég að þetta var ótrúlega erfitt en líka skemmtilegt. Og við gátum þetta. Það er svo fínt að vita hvað maður getur,“ segir hún brosandi. Harmsaga var síðar sett upp í Kennedy Center í Washington og fékk lofsamlega dóma víðast hvar, meðal annars í hinu virta blaði Washington Post.

Elma segist alltaf hafa haft áhuga á leiklist þó það hafi ekki farið hátt fyrir en á fullorðinsárum. Hún ólst upp á Hvolsvelli en flutti í bæinn sem unglingur. „Það voru mikil forréttindi að alast upp í frelsinu úti á landi. Maður hljóp bara út og það voru engar áhyggjur. Ég finn það enn í dag hvað það er gott að komast í sveitina. Tíminn er öðru vísi þar. Allt er svo miklu rólegra,“ segir hún og bætir við að sér finnist mikilvægt að komast annað slagid út úr bænum. „Ég hef til dæmis verið að hugleiða mikið undanfarin ár og það er hvergi betra en í sveitinni. Með hugleiðslunni verð ég bæði betri í því sem ég geri, á sviðinu, og svo er ég líka bara betri manneskja fyrir vikið. Hugleiðsla gerir mann rólegri í eigin skinni og umburðarlyndari gagnvart öllu. Svo bjargar hún geðheilsunni á ögurstundum,“ segir Elma og hlær.

Leiðinlegt að vera unglingur

Sextán ára gömul flutti Elma í borgina til þess að fara í Kvinnaskólann í Reykjavík. Hún bjó fyrst um sinn hjá vinafólki foreldra sinna. „Mér fannst ég vera orðin fullorðin 16 ára en ég var það svo sannarlega ekki þegar ég lít til baka. Ég beið eftir því að flytja í bæinn. Mér fannst svo lítið spennandi að vera unglingur úti á landi, reyndar fannst mér bara ekkert skemmtilegt að vera unglingur yfirhöfuð, úti á landi eða ekki.“

Elma segir menntaskólaárin ekki hafa verið neitt sérlega skemmtileg. „Kvennó er ágæt skóli en ég hafði engan sérstakan áhuga á náminu og fannst þessi ár frekar leiðinleg. Ég tók stúdentsprófið bara af skyldurækni.“ Hún ákvað svo að freista þess að láta leiklistardrauminn rætast og sótti um í Leiklistarskólanum þegar hún var 23 ára gömul. Þá orðin móðir, en dóttir Elmu, Ísold, var rúmlega eins árs á þeim tíma.

Sér ekki eftir að hafa hætt

„Ég hefði alls ekki viljað vera yngri þegar ég fór í skólann. Þetta er rosalega krefjandi nám og maður þarf að hafa mikinn sjálf-saga. Ég var í skólanum frá níu á morgnana til sex á kvöldin og síðan var alltaf heimavinna eftir það,“ segir hún. Elma var eins og fyrr segir einstæð móðir á meðan á náminu stóð en var heppin að fá góða aðstoð frá skyldfólki sínu. „Ég fékk hjálp frá frændfólki mínu hér í bænum sem sótti hana fyrir mig á leikskólann og þau hjálpuðu mér mikið. Þá hefði verið gott að vera búin að uppgötva hugleiðsluna!“

Námið var krefjandi og Elma sá að hún þyrfti að skipuleggja líf sitt í kringum það. „Þegar það er mikil pressa þá fer maður að endurskoða líf sitt og endurskipuleggja sig. Ég er mjög metnaðarfull í því sem ég tek mér fyrir hendur. Ég skila af mér hlutum af heilum hug og geri það vel. Þarna ákvað ég því að hætta að drekka sem er ákvörðun sem ég sé ekki eftir. Þar fékk ég fullt af tíma og meiri orku sem ég gat beint í réttar áttir.“

Vill beina orkunni á rétta staði

„Það fór mér ekki að drekka,“ segir hún aðspurð hvort áfengið hafi verið henni fjötur um fót. „Það er líka bara þannig að maður

Elma segir leiklistarnámið hafa verið krefjandi og hún hafi þurft að einbeita sér að því að beina orkunni í réttar áttir, meðal annars með því að hætta að drekka.



IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

Ég var nýútskrifuð og við vorum tvö á sviðinu, ég og Snorri, að halda uppi heilli sýningu. Það var mjög stressandi, sérstaklega af því þetta var fyrsta verkið sem ég tók þátt í eftir útskrift.

Myndaalbúmið



Elma og Ísold, dóttir hennar. • Una Þorleifsdóttir, Snorri Engilbertsson, Elma og Mikael eftir frumsýningu á Harmsögu í Kennedy Center. • Snorri Engilbertsson og Elma Stefania í Konunni við 1000°.

er búinn að prófa eitthvað í visst mörg ár og það hættir að virka og maður finnur sjálfan sig staðnaðan. Þá er betra að fara að endurskoða hvað maður getur gert öðru vísi. Í þessari vinnu sem ég er í þá er maður svo mikið að vinna með tilfinningar sínar og það er mikil orka sem fer í að æfa og sýna. Þú þarft að gefa allt í það ef þetta á að vera almennilegt og ég vil eyða orkunni í það, beina henni á rétta staði.“

Hún segir þó að mörgum hafi fundist skritið að hún hafi valið að skilja við áfengið. „Fólki fannst það mjög óþægilegt svona til að byrja með. Ég lenti alveg í því þegar ég hætti að drekka að vera tekin á eintal og spurð hvort ég ætlaði virkilega ekki að fara í þetta parti og af hverju ég ætlaði ekki að drekka. Eins og það væri skylda manns að fá sér í glas til þess að vera partur af einhverju. Kannski var ég sjálf þannig áður en ég tók þessa ákvörðun. En ég held einmitt að ég hafi ekki áttað mig á valkostinum að drekka ekki fyrir en ég ákvað að hætta þessu,“ segir hún.

Konan við 1000 gráður

Um þessar mundir leikur Elma í leikritinu Konan við 1000 gráður eftir Hallgrím Helgason. Elma leikur Herbjörgu Maríu Björnsson unga. „Þetta er skemmtilegt hlutverk og svo gott verk. Hún Herborg er mögnuð persóna sem hefur gengið í gegnum ótrúlega hluti, heila heimstyrjöld! – búíð í mörgum löndum, orðið viðskila við foreldra sína sem lítil stúlka, elskað, misst, og endaði svo ein í bílskúr. Ég leik hana frá 12 ára aldri og alveg upp í rúmlega 20 ára. Ég fæ því tækifæri til að leika hana á mjög ólíkum tíma, það er svo mikil breyting á þessum árum og það er gott og gjöfult að finna hvernig hún þroskast og mótast í gegnum verkið,“ segir hún. Aðspurð hvort henni finnst ekki erfitt að leika barn segir hún svo ekki vera. „Ætli galdurinn sé ekki bara að leika ekki barn. Bara leyfa þessu að koma innan frá.“

Þakklát fyrir tækifærin

Á næstu vikum fer hún svo að æfa fyrir jólasýningu Þjóðleikhússins, Sjálfstætt fólk, og síðan leikritið Segulsvið eftir Sigurð Pálsson sem Kristín Jóhannesdóttir leikstýrir. „Kristín hefur verið mér innblástur síðustu ár og Sigurður líka. Það er því eitt það besta sem ég hefði getað hugsað mér, svona í upphafi ferilsins, að fá að starfa með þeim báðum. Verkið fjallar um konu sem hefur fallið í skugga eiginmanns síns. Þegar hann deyr skyndilega þá áttar hún sig á því að hún hefur ekkert aðdráttarafl lengur. Verkið er um heilunarferli hennar í gegnum þessa sorg og hvernig hún reynir að finna sjálfa sig aftur og átta sig á því hver hún er. Ég er mjög spennt fyrir þessu verkefni sem verður frumsýnt eftir áramót sem og jólasýningu Þjóðleikhússins. Það verður spennandi að fá að takast á við Sjálfstætt fólk með Þorleifi Erni sem leikstýrði Englum alheimsins svo eftirminnilega.“

Það er því nóg af verkefnum fram undan hjá Elmu og hún segist ánægð með hvað gangi vel. „Ég er mjög þakklát fyrir þau tækifæri sem ég hef fengið.“

Sannkölluð litagleði!

Alls 24 skínandi falleg litbrigði

The Body Shop kynnr

glænýtt naglalakk sem þú einfaldlega verður að prófa.

Ólíkt mörgu öðru naglalakki inniheldur það engin ætandi efni sem margir vilja forðast (t.d. hvorki formaldehýð né kamfóru); það inniheldur aftur á móti næringarríka og silkimjúka, náttúrulega marúlaolíu.

Naglalakkið gefur góðan gljáa og þornar undurfljótt. Síðast en ekki síst gefur úrval litbrigðanna sköpunargleðinni lausan tauminn.

Verð: 1190 kr.



110 Crimson Kiss, 120 Relish the Moment, 130 Red my Mind, 210 Just Peachy, 220 Peach Babe, 310 Cupid Pink, 320 Oh petal, 330 Rosy Cheeks, 340 Pink Cream, 410 Deeply in Love, 420 A Grape Affair, 510 Body Shop Green



520 Hemp Over Heels, 610 Crazy For Blue, 620 Got The Blues, 630 Minty Amour, 640 Mint Cream, 710 Big Smoke



720 Gorgeous Grey, 730 Almond Kiss, 740 Smoky Rose, 810 Frosting Fancy, 820 Meet me at Dusk, 830 Top and Base Coat



Naglskreytipenni 1360 kr.

Þessi virkar eins og töfrasproti. Með öðrum endanum, þeim fingerðari, gerirðu grannar línur og litla punkta en með hinum endanum litarðu stærri fleti og fyllir upp í svæði milli lína.

Möndluolíu-naglalakkshreinsir 1460 kr.

Í stað hins venjulega asetons inniheldur þessi hreinsir mýkjandi og nærandi möndlu- og sojaoilur og vínanda sem unninn er úr sykurrey. Af þessum sökum veldur hann ekki þurrki heldur beinlínis mýkir naglaböndin.



KRINGLUNNI • SMÁRALIND
GLERÁRTORGI

Sendum í póströfu, sé þess óskað.
Sími: 564 6552

FATASKÁPURINN

EINFALT, STÍLHREINT OG ÞÆGILEGT Í FYRIRRÚMI



Ragnheiður Skúladóttir, Heiða, fyrirsæta, námskona og starfsmaður í Pandoru. „Ég fylgist með tískustraumum þó ég fylgi þeim ekki endilega alltaf. Ég myndi lýsa stílnum mínum sem einföldum, stílhreinum og þægilegum. Í augnablikinu er ég hrifnust af hvítu og dökkum lit eins og vínrauðu og flöskugrænu. Ég er líka rosaleg kuldaskræfa svo í vetur ætla ég að fylla fataskápinn minn af grófum, þrjónuðum peysum.“



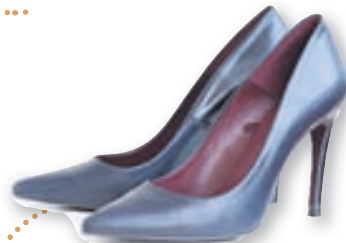
1 Svartur flauelskjóll: 25 ára gamall flauelskjóll úr Hannes sem mamma átti áður en það varð Hennes&Mauritz (H&M) sem mér þykir rosalega vænt um.



2 Grá munstraða kápan: Köllum hana forseta-kápana af því að Þóra Arnórsdóttir fékk hana lánaða þegar hún var í framboði.



3 Farmers Market-peysan: hef lítið farið úr henni síðan ég fékk hana.



4 Skórnir: Klassísku dökkbláu pinnarnir frá Zara hafa komið sér vel og passa við allt.



5 Jör-kjóll: Æðislegur kjóll frá JÖR sem er klárlega afmælskjóllinn í ár.



6 Armband: Frá Pandora og er eins konar minningaramband þar sem hver hlekkur tákna einstakling eða atburð. Fékk það frá frænku minni fyrir sjö árum og hef safnað minningum síðan.

AUGLÝSING: JÓNÍNA BEN KYNNIR

HEILSAN ER ALLTAF Á ÞÍNA ÁBYRGÐ

JÓNÍNA BEN ÍPRÓTTAFRÆÐINGUR kynnir heilsu meðferð sem hún hefur starfað við í tíu ár. Hér útskýrir Jónína á hverju þessi meðferð byggist og árangur af henni. Meðferðin er einstaklingsmiðuð og fólk finnur mjög fljótt mun á heilsu sinni, til dæmis verður svefninn betri..

Heilsu meðferðin sem Jónína fylgir og hefur mikla trú á hefur verið þróuð og notuð af pólsku læknum Dr. Dabrowska og Dr. Lemienzky. Þeir hafa áratuga reynslu af því sem kallast hreinsandi læknisfræðileg fasta.

„Heilsu meðferðin er einstaklingsmiðuð,“ útskýrir Jónína. „Hún hefur skilað einstaklega góðum árangri en hún miðar að því að virkja sjálfslækningarkerfi líkamans með föstu. Með föstunni eru skapaðar þannig aðstæður að líkaminn heilar sig sjálfur og vinnur bug á ýmsum kvillum sem eru fyrir hendi. Full meðferð, sem mælt er með, tekur að minnsta kosti tvær vikur. Ef um alvarlega sjúkdóma er að ræða er fólk undir læknishendi í allt að sex vikur.“

Jónína segir að hún hafi fundið fyrir fordómum í garð heilsu meðferðarinnar en þeir stafi af vanþekkingu. „Talað er um stólpípumeðferð sem er auðvitað rangt, eins og þeir þekkja sem hafa prófað þessa meðferð. Ég hef reyndar aldrei á ævi minni séð stólpípu,“ segir Jónína en bætir við að hún sé orðin vön endalausum fordómum í sinn garð. „Fordómar eru aldrei af hinu góða. Margir víta að fasta getur hjálpað fólki með lífsstílsjúkdóma og því líður mun betur með breyttu mataræði. Fólk á að hafa val um leiðir til bættrar heilsu. Ekki veitir af í þjóðfélagi þar sem ofþyngd er alvarlegt vandamál.“

Barnshafandi konur, fólk með ofvirkan skjaldkirtil og langt leiddir krabbameinssjúklingar ættu ekki að nota sér föstuna.

Sumt heilbrigðisstarfsfólk er uppfyllt af hroka og fordómum gagnvart óhefðbundnum lækningaaðferðum. Lyfjaneysla hér á landi er óhófleg og læknar flýja landið,“ segir hún. Jónína bendir á að þegar hún fór að kenna spinning hér á landi fyrir mörgum árum hafi hún þurft að berjast við sams konar fordóma.

Hvernig er þessi meðferð?

„Meðferðin byggist á föstu með ákveðnu mataræði, lífrænt ræktuðu grænmeti og ávöxtum. Fitubrennslan fer hratt af stað. Fyrstu dagana getur fólk fundið fyrir orkuleysi, hungri og höfuðverk. Einkenni hverfa á 2-3 dögum. Svefninn batnar og fólk verður orkumeira. Áreynsluþol eykst, liðverkir og húðblettir minnka. Bólgur hverfa yfirleitt og einkenni sykursýki og hjarta-sjúkdóma minnka.“

Meðfram hollu mataræði er ráðlagt að hreyfa sig með göngum,



Jónína Ben ípróttufræðingur hefur staðið fyrir vinsælum heilsuferðum til Póllands.

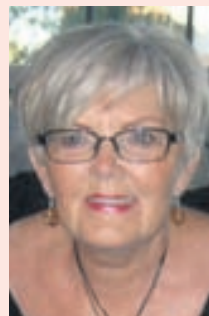
leikfimi eða þeirri hreyfingu sem hentar hverjum og einum. Þá er boðið upp á heit böð, slökun og bólgulosandi meðferðir og nudd. Sannkallað dekur.

Með föstunni losnar um uppsafnaðan úrgang líkamans og fólk finnur fljótt fyrir betri heilsu. Líkaminn getur misst hæfileikann til að hreinsa sig sjálfur. Auk þess er mikil fræðsla og fróðlegir fyrirlestrar á hverjum degi um mataræði og breyttan lífsstíl að ógleymdum skemmtikvöldum. Það er afar ljúft að vera á heilsuhótelinu þar sem stjarnað er við mann á allan hátt.

Gott og eftirminnilegt frí

„Ég er nýkomin heim úr þriðju detox-meðferðinni, þeirri fyrstu eftir erfiða lyfjameðferð við krabbameini árið 2008. Við dvöldum á Wichrowe Wzgórze-hótelinu sem er í einum fallegasta hluta Póllands. Parna er aðstaða öll til fyrirmyndar og allt gert til að vel fari um gesti. Að fasta í tvær vikur á grænmeti og ávöxtum er ekki erfitt þegar saman fer góður matur, frábært fólk, ævintýralegt umhverfi, auk fræðslu og skemmtunar. Gönguferðir, morgun- og vatnsleikfimi og önnur holl hreyfing er sniðin að getu hvers og eins. Skoðunarferð, kvöldvökur, zumba-kennsla og fleira létti okkur föstuna. Eiginmaður minn var með í för en kaus að vera ekki á „föstufæði“. Hann fékk ljúffengan og hollan mat og naut dvalarinnar. Við framlengdum ferðina, dvöldum í Gdansk, röltum um skemmtilega, gamla bæinn og skoðuðum mannlífið. Gott og eftirminnilegt frí.“

Bergþóra G. Bergsteinsdóttir



Losa mig við eiturfen

„Ég hef farið í detoxmeðferð (eða frí eins og ég lít á það) einu sinni á ári síðan 2009. Það á stóran þátt í bættri líðan minni. Þetta eru engin geimvísindi. Ég set mig í fyrsta sæti og losa mig við eiturfeninn í líkamanum með því að fara til Jónínu minnst einu sinni á ári.“

Fríðrik Ómar Hjörleifsson



- Jónína býður upp á tvö hótél í Póllandi. Einnig er hún með meðferð á Hótel Örk í Hveragerði. Næsta námskeið verður 7. nóvember í tvær vikur eða eftir hentugleika.
- Nánari upplýsingar eru á heimasíðunni joninaben.is

KANILSNÚÐAR

Pågen



Á morgun laugardag halda Svíar upp á kanilsnúðadaginn og um leið og við óskum þeim

til hamingju með daginn

viljum við minna á sænsku Pågens smásnúðana með dásamlegu kanilfyllingunni.

Dagurinn á morgun er því sannkallaður nammidagur!

Pågen

-alltaf mjúkir og góðir.

TREND RAUTT, MINÍMALÍSKT OG TÖFF HJÁ BALMAIN Á TÍSKUPÖLLUNUM Í PARÍS

Olivier Rousteing, yfirhönnuður Balmain síðan 2011, sló í gegn eins og honum einum er lagið á tískuvikunni í París. Sýningin hans einkenndist af sterkum formum og geómetrísku mynstri. Það sem vakti hvað mesta athygli á pöllumum var rauði liturinn, sem kemur sterkur inn, en hann hefur ekki verið áberandi síðustu misseri.



• Þessi kjóll myndi sóma sér vel á rauða dreglinum.

• Rosie Huntington-Whiteley í flottum samfestingi.

• Töffaralegt vesti og víðar buxur.

• Gegnsætt plísierað pils, flott fyrir næsta sumar.

KJÓLAFJÖR Í FLASH

30-50%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM KJÓLUM



SPARIKJÓLAR

50% AFSL
áður 24.990

Nú 12.490 kr.



KJÓLAR

30% AFSL
áður 17.990

Nú 12.590 kr.



KJÓLAR

30% AFSL
áður 14.990

Nú 9.990 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

TÍU SPURNINGAR

HEFUR LÆRT AÐ HLUSTA Á SJÁLFA SIG

Nína Dögg Filippusdóttir, leikkona



1. Þegar ég var ung var ég með hvítt hár.
2. En núna er ég með músarlit.
3. Ég mun eflaust aldrei fara í fallhlífarstökk.
4. Ég hef engan sérstakan áhuga á bílum.
5. Karlmenntu eru alls konar.
6. Ég hef lært að hlusta á sjálfa mig.
7. Ég fæ samviskubit þegar ég er óþekk.
8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég er að horfa á það.
9. Um þessar mundir er ég að lesa Kalla kalda fyrir börnin mín, frábær bók!
10. Ég vildi óska þess að það ríkti friður í heiminum.

BYLTINGARKENND HÁREYÐINGARMEÐFERÐ

ÉPI-LAST ER NÝJUNG Í VARANLEGRI HÁREYÐINGU SEM BYGGÐ ER Á VIÐAMIKLUM RANNSÓKNUM Í ÖRVERUFRÆÐUM. AÐFERÐIN ER BYGGÐ Á NÝJUSTU TÆKNI SEM ER SÚ ÁHRIFARÍKASTA Á SVIÐI VARANLEGRAR HÁREYÐINGAR Í DAG.

„Það er ekki einungis kvenfólk sem fær aukið sjálfstraust þegar það þarf ekki lengur að hafa áhyggjur af því að plokka eða raka óvelkomin hár. Það er alltaf að aukast að karlmenn vilji losna við hár á brjóstkaða og baki,“ segir Undína Sigmundsdóttir, snyrtifræðingur og „Permanent Make Up“-sérfræðingur en hún er einnig eigandi heildverslunarinnar Zirkonia sem er með umboð fyrir ÉPI-LAST á Íslandi.

Hægt að meðhöndla allar húðgerðir

„ÉPI-LAST er fremst í flokki á sviði varanlegrar háreyðingar. Það er gríðarstór kostur sem ÉPI-LAST hefur í samanburði við aðrar háreyðingaraðferðir og þann eiginleika að virka eingöngu á hárrót, ekki á litarefni. Þessi meðferð er því tilvalin fyrir fólk sem hefur mikið magn litarefna í húð sem og fólk með lítið magn litarefna í hári. Þessi árangursríka aðferð byggist á því að nota einstakt olíulaust perluvax til þess að fjarlægja óæskileg hár með rót og leggst vaxið einungis á hárin en rífur ekki í húðina.“

Í beinu framhaldi af vaxmeðferðinni er borið lífrænt ensímserum á húðina, á svæðið þar sem hárin hafa verið fjarlægð og eru ensímmin svo örðuð djúpt niður í tómu hársökkina. ÉPI-LAST-seruminn innihalda náttúruleg ensím sem eru mannlíkamanum eðlislæg. „Hinir sérstöku eiginleikar ensímmins gera það að verkum að það brýtur niður próteinið í hárvaxtarfrumunum sem eru ábyrgar fyrir hárvextinum. Próteinkeðjan leysist upp í aminosýrur sem flytjast svo út í sogæðakerfið á skaðlausan og náttúrulegan hátt. ÉPI-LAST-aðferðin býður upp á heildstætt meðferðarkerfi með öllum þeim áhöldum sem til þarf fyrir faglega og varanlega háreyðingarmeðferð,“ segir Undína.

Hvernig virkar ÉPI-LAST?

ÉPI-LAST-ensímserum innihalda „kýmótrypsín“ og „papain“, sem eru svipuð og meltingarörvandir ensím sem finnast í mannlíkamanum. „Hársekkir sem eru ábyrgir fyrir hárvexti eru byggðir upp af próteini. Ensímseruminn brjóta niður hárvaxtarfrumurnar og umbreyta þeim í aminosýrur svo þær geti ekki framleitt ný hár. Aminosýran flyst síðan í gegnum sogæðakerfið á skaðlausan hátt. Klínískar húðprófanir hafa sýnt að ensímserumið hefur varanleg áhrif á hárpokann, sem gerir nýju hári ómögulegt að vaxa aftur,“ bætir Undína við.

Hversu margar meðferðir þarf ég?

Undína segir varanlegar háreyðingarmeðferðir vera í eðli sínu endurkomumeðferðir en með ÉPI-



ZIRKONIA Undína Sigmundsdóttir

LAST-meðferðinni hafi hún séð fyrstu merki árangurs eftir um það bil fjögur skipti. „Vert er þó að taka það fram að árangurinn er mjög einstaklingsbundinn. ÉPI-LAST-ensímmin geta aðeins brotið niður hárrótina þegar hárið er í vaxtarfasa, en ekki eru allir hársökkirnir í vaxtarfasa á sama tíma. Það er ástæðan fyrir nauðsyn endurkomu með viðeigandi millibili þar sem meðhöndla þarf alla hársökkina í réttum fasa. Hins vegar vaxa hárin hægar við hverja meðferð og verða þynnri, þá er auðveldara að fjarlægja þau. Fjöldi meðferða er einstaklingsbundinn og er skipulagður eftir þörfum samkvæmt ráðleggingum meðferðaraðila.“



HVERSU OFT Í MEÐFERÐ

Fjöldi meðferða er einstaklingsbundinn og er skipulagður eftir þörfum samkvæmt ráðleggingum meðferðaraðila.

Fjöldi meðferða fer eftir nokkrum þáttum

- Þykkt og gerð hárs
- Húðtegund
- Meðferðarsvæði og vaxtarhringrás hársins
- Meðferðarháttum áður fyrr, það er hvernig hafa hárin verið fjarlægð áður
- Hormónabreytingum, meðganga og tíðahvörf geta til dæmis valdið breytingum á hárvexti
- Notkun lyfja, ákveðin lyf geta valdið breytingum á hárvexti
- Erfðaeiginleikum hárs
- Samvinnu viðskiptavinar milli meðferða



MEÐFERÐARAÐILAR

Eftirfarandi snyrtistofur sérhæfa sig í ÉPI-LAST-meðferðum:

Bonita snyrtistofa, sími: 578 4444

GalleriÚtlit, sími: 555 1614

Snyrtistofan Dekurstofan, sími: 568 0909

Snyrtistofan Dimmalimm, sími: 557 5432

Snyrtistofan Eva, sími: 482 3200

Snyrtistofan Garðatorgi, sími: 565 9120

Snyrtistofan Gyðjan, sími: 553 5044

Snyrtimiðstöðin Lancôme, Sími: 588 1990

Snyrti-, nudd- og fótaaðgerðastofan Líkami og sál, sími: 566 6307

Snyrtistofa Myrra, sími: 482 1774

Snyrtistofa Ólafar Bergsdóttur, sími: 482 1616

Snyrtistofan Rita, sími: 6912910
Heilsa og útlit, sími 5626969



Umboðsaðili ÉPI-LAST á Íslandi | ZIRKONIA ehf. | Sími: 5550411

AF HVERJU ÉPI-LAST?

ÉPI-LAST er alhliða háreyðingarkerfi fyrir konur jafnt sem karla og hentar bæði fyrir líkama og andlit. Þetta er hagkvæm, örugg og virk lausn.

- Árangursríkt fyrir allar húðgerðir
- Árangursríkt fyrir allar hárgerðir
- Framúrskarandi lausn til að fjarlægja dúnkennd andlitshár
- Hentar öllum svæðum líkamans
- Eykur ekki áhættu vegna sólar
- Lífræn virkni innihaldsefna
- Án parabena
- Án olíu og krema
- Enginn sársauki þegar ensím serumið er borið á húðina



tumblr.



80's and 90's models

80s-90s-supermodels.
tumblr.com/

Einstaklega áhugaverð Tumblr-síða fyrir alla tískunnendur og áhugafólk um ljósmyndir. Á henni má finna tískumyndir frá níunda og tíunda áratugnum sem birtust meðal annars í Vogue, Elle eða voru teknar fyrir auglýsingaherferðir. Þar má meðal annars sjá þessa mynd af íslensku fyrirsætunni Brynju Sverrisdóttur. Falleg síða sem veitir mikinn innblástur.

Instagram



Charlotte Tilbury

instagram.com/ctilburymakeup

Breski förðunarmeistarinn Charlotte Tilbury heldur úti skemmtilegri Instagram-síðu. Þar birtir hún áhugaverðar myndir úr lífi sínu, en hún er starfar sem förðunarmeistari meðal annars á tískuvíkunum og fyrir stórar myndatökur. Í fyrra stofnaði hún sitt eigið förðunarmerki, en hennar frægasta vara er The Magic Cream sem er ein vinsælasta varan hjá stjörnunum.

Pinterest



Muuto

www.pinterest.com/muuto

Finnska innanhússmerkið Muuto ætti að vera flestum Íslendingum kunnugt. Nafn fyrirtækisins er dregið af finnska orðinu muutos sem þýðir nýtt sjónarmið. Á Pinterest-síðu fyrirtækisins má sjá fjölda mynda þar sem merkið fær að njóta sín. Sniðug síða fyrir þá sem leita að innblæstri fyrir heimilið.

BLOGGARINN TÍSKURITSTJÓRI MED KLASSÍSKAN STÍL

Caroline Sandström

caroline.metromode.se

Sænski tískuritstjórinn Caroline Sandström heldur úti skemmtilegu lífsstíls- og tískubloggi. Þar er hún dugleg að deila myndum af sér og úr sínu daglega lífi, en hún vinnur hjá sænska miðlinum MetroMode. Caroline hefur einfaldan en klassískan stíl. Bloggið hennar ætti að höfða til þeirra sem eru hrifnir af skandinavískum stíl og hafa áhuga á tísku, innanhússhönnun og ferðalögum.



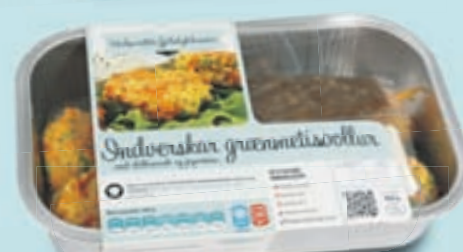
Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýir hollusturéttir við allra hæfi



Eftir að bæurnar okkar Heilsuréttir fjölskyldunnar og Nýir heilsuréttir komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukæfni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukæfna, viðbættis sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna**, **Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollar**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggí.



RÝMINGAR SALA

LOKADAGAR

35 - 50%

Afsláttur

Takmarkað magn í boði



☎ **555-3888**
Bæjarhraun 26
220 Hafnarfirði
granithollin.is

Graníthöllin
Legsteinar

KEYPT & SELT

Til sölu



EIKAR SJÓNVARPSSKÁPUR
Lengd 180cm, br. 50cm og hæð 50cm. Verð 65þús. Uppl. í s. 663 3313



EIKAR SÓFABORD
Innan við árs gamalt eikar sófabord Stærð 130X70 og hæð 40cm. Verð 65þús. Uppl. í s. 663 3313

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Pvottavélar, þurrkarar, ísskáp og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERKI!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opíð mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videovíðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun



BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLU MEIRA ÚT ÚR SAMFÖRUM MEÐ WE-VIBE

Vinsælasta unaðstæki meðal para mörg ár í röð. Allar flottustu vörurnar fáanlegar. Millifærsla - greiðslukort - netgró www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

Slökunarnudd/heilnudd, Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348.



TANTRA NUDD

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

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

Námskeið



Silfursmíði - námskeið

Kennari Ingibjörg Sigurbjörnsdóttir gullsmíðameistari

Innritun í síma 511-5457 og 846-4438

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði



Til leigu er fallet 150 fermetra sex herbergja sérhæð í góðu húsi í Hlíðunum. Íbúðin verður leigð til lengri tíma. Leiguverð 250 þúsund á mánuði. Góð meðmæli óskast. Uppl. veitir thoriefur@eignamidlun.is

TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Nýbýlavegi og Auðbrekk (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUHERBERGI

Til leigu í góðu húsnæði á sv. 105 Reykjavík. Verð frá 35-60 þús. Uppl. í s. 840 0699

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLUHÚSNÆÐI

Tökum tjaldvagna, fellihýsi og hjólhýsi til geymslu í vetur. Húsnæðið er í Fjótshlíð, 110 km frá Reykjavík. Uppl. í s. 8922048 og 8931162.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLUHÚS.IS

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

VETRARGEYMSLA Í REYKJAVÍK

Fyrir tjaldvagna, felli- og hjólhýsi. Öruggt og gott húsnæði. Uppl. í s. 846 2986.

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

ATVINNA

Atvinna í boði



VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

óskar eftir að ráða þjóna í hlutastarf á kvöldin og um helgar, einnig vantar okkur þjóna á hádegisvaktir frá ca. 11.30 - 14.00. Upplýsingar aðeins veittar á staðnum í dag og næstu daga.

mojo

Við á Mojo getum bætt við okkur fólki í stólaleigu, góð tækifæri framundan.

mojo.mojo@outlook.com

REKSTRARSTJÓRI ÓSKAST

101Barco er ört vaxandi fyrirtæki á sviði skemmti- og veitingastaða í miðbæ Reykjavíkur. Við óskum eftir rekstrarstjóra fyrir einn af stöðunum okkar. Starfið er fjölbreytt og býður uppá ýmsa möguleika í rekstri skemmti- og veitingastaða. Ef þú ert ábyrgðarfull/ur og skapandi með reynslu af stjórnum og þjónustustörfum

sendu okkur ferilskrá á barco@barco.is, lágmarksaldur er 25 ára.



MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samvisskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

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

Ábendingahappinn má finna á www.barnaheill.is



atvinna

Óskum eftir vönu fiskvinnlufólki í snyrtingu í nýtt frystihús Vísis hf, Miðgarði 3, Grindavík

Laun samkvæmt kjarasamningum SA og SGS

Frekari upplýsingar gefur Ingólfur Hjaltalín í síma 856 5754, einnig er hægt að send póst á netfangið ingi@visirhf.is



Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR Laugardagur 4. okt

13:50 Liverpool - West Brom
13:50 Sunderland - Stoke City
16:20 Aston Villa - Man.City
19:00 UFC Fight Night: Nelson vs Story

Sunnudagur 5. okt

10:50 Man.United - Everton
12:50 Tottenham - Southampton
12:50 Chelsea - Arsenal

ÍSFIÐINGARNIR Í SKÓLAHLÍÓMSVEITINI TRAP VERÐA MEÐ SIXTIES BALL Á KAFFI CATALINU NÆSTU HELGI!

Í TRAP ERU RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS SEM VAR SÖNGVARI YR SÖNG OG SAMDI FRÆGA TEXTANN UM KANÍNUNA SPILAR Á TROMMUR, DIDI HERMANNSS VAR Í BG OG INGIBJÖRG SPILAR ORGEL, SIGGI ÁRNA VAR Í TÓNUM OG NÁTTÚRU SPILAR Á BASSA. SPILUM MÍN LÖG (RÚNAR ÞÓR),KANÍNUNA MEÐ YR OG BG LÖG Í BLAND...

Allir velkomnir

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin • <http://www.facebook.com/cafecatalina>



KL. 19:45

Logi

Laufféttur og bráðskemmtilegur þáttur í stjórn Loga Bergmann. Skemmtilegir viðmælendur, frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Skemmtilegt föstudagskvöld

KL. 19:20

Simpsons-fjölskyldan

Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag.



KL. 21:00

NCIS: Los Angeles

Starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum.



KL. 21:45

Louie

Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkioð er einn þekktasti uppi-standari Bandaríkjanna, Louie C.K.



KL. 22:00

Malavita

Gamansöm spennumynd frá 2013 með Robert De Niro og Michelle Pfeiffer í aðalhlutverkum.



KL. 19:00

Krakkabíó Open Season

Grábjörninn Boog hefur verið sýningardýr allt sitt líf og því verið í vernduðu umhverfi. Nú breytist það.



KL. 20:30

X Factor UK

Simon Cowell fer fyrir dómnefndinni en með honum eru þær Cheryl Cole og Mel B ásamt umboðsmanninum Louis Walsh.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MÍDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli



GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Það skiptir ekki máli hve mikið maður aflar, heldur hve miklu maður eyðir.“

Aðalsteinn Jónsson.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Oliver Aron Jóhannesson (2.165) hafði hvítt gegn Gylfa Þórhallssyni (2.121) í þriðju umferð Haustmóts TR.

Hvítur á leik



32. Rxd5! Rg6 (32.... Dxd5 33. Dxe8) 34. He6 Dxd5? (34.... Rf8 er skást en þá á hvítur t.d. 45. Hxh6+! gxh6 46. Df7+ Kh8 47. Bg3) 35. Dxc6+ og Gylfi gafst upp. www.skak.is: Íslandsmót skáklfélaga hófst í gær.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. gjóta, 6. holskrúfa, 8. kirna, 9. upp-hrópun, 11. tveir eins, 12. máttur, 14. pabbi, 16. tveir eins, 17. dvelja, 18. for, 20. tveir eins, 21. krukka.

LÓÐRÉTT

1. ípróttafélag, 3. í röð, 4. ósamlyndi, 5. kk. nafn, 7. lausbeislauður, 10. síða, 13. svelg, 15. réttur, 16. verkur, 19. ullarflóki.

LAUSN

11. íl, 12. megin, 14. fátíð, 16. tt, 17. LÁRÉTT: 2. gjóta, 6. ró, 8. ker, 9. aha, 10. rú, 11. rú, 12. rú, 13. rú, 14. rú, 15. rú, 16. rú, 17. rú, 18. rú, 19. rú, 20. rú, 21. rú.

Skelltu þér í borgarferð

Frá kr. **69.900**

Valencia

9. okt. í 4 nætur



Holiday Inn

Frá kr. 69.900 – 2fyrir1

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

Barcelona

14. nóv. í 3 nætur



Salles Pere IV

Frá kr. 99.900

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

Sevilla

23. okt. í 3 nætur



Hotel Melia Sevilla

Frá kr. 96.900 - Sértíloð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

Budapest

23. okt. í 4 nætur



Hotel Novotel Centrum

Frá kr. 84.900 – Sértíloð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

Róm

31. okt. í 3 nætur



Hotel President

Frá kr. 119.900 – Sértíloð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

Lissabon

20. nóv. í 3 nætur



Hotel Fenix Urban

Frá kr. 98.900

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunverði.

MENNING

Syngur ástsæl dægurlög

Á fyrstu tónleikum Elektra Ensemble á Kjarvalsstöðum í haust mun Sigríður Thorlacius söngkona, flytja úrval ástsælla íslenskra söng- og dægurlaga með hópnun.

Flutt verða lög eftir Emil Thoroddsen, Ingibjörgu Þorbergs, Magnús Blöndal, Megas, Jón Múla, Jóranni Viðar, Sigfús Halldórsson og fleiri.

Lögin hafa verið útsett sérstaklega fyrir þessa tónleika af Ástríði Öldu Sigurðardóttur, Björgvini Þ. Valdmarssyni, Hildigunni Rúnarsdóttur og Þórði Magnússyni.

Flytjendur auk Sigríðar eru Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari, Emilía Rós Sigfúsdóttir flautuleikari, Helga Björg Arnardóttir klarinettuleikari,

Helga Þóra Björgvinsdóttir fiðlu-leikari og Margrét Árnadóttir sellóleikari. Tónleikarnir hefjast klukkan 20 á sunnudagskvöld.



Pegar fortíðin hættir að líða

Alzheimer-tilbrigðin eftir Hjört Marteinson hlaut í gær Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2014. Dómnefnd segir ljóðin hafa „sérkennilegt og seiðandi aðdráttarafi“ og að tónn bókarinnar sé gráglettinn, hlýr og mjúkur. Þetta er í annað sinn sem Hjörtur hlýtur verðlaunin, hann hlaut þau líka árið 2000.

Ljóðin fjalla í raun ekki um afa minn, þótt bókin sé tileinkuð honum,“ segir Hjörtur Marteinson um viðfangsefni ljóðabókarinnar Alzheimer-tilbrigðin sem í gær hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar 2014. „Þegar afi minn dó hafði hann byrjað ritun æviminninga sinna, sem reyndist honum erfitt þar sem minnið var farið að svíkja hann og það má segja að það hafi orðið kveikjan að þessum prósaljóðum að verða vitni að því hversu þungt honum féll það. En ljóðmælandi bókarinnar býr sér til þessa persónu og kallar hana afa, það er engin bein fyrirmynd að henni.“

Í umsögn dómnefndar um Alzheimer-tilbrigðin segir: „Nálgunin er afar myndræn og í henni birtist eins konar náttúralískur súrrealismi þegar sýnt er hvernig lífið getur glatast fólki og það stigið inn í hliðartilveru sína, aðeins til að villast í eigin fortíð. Sjónarhorn bókarinnar liggur í félagsskap aðstandanda sem nær til afa síns inn á milli og verður um leið sjálfur reynslunni ríkari.“ Ljóðin tengjast innbyrðis og segja samfellda sögu og Hjörtur segir þau hafa komið til sín nánast fullsköpuð.

Hjörtur er ekki óvanur því að vinna til verðlauna fyrir verk sín, hann hlaut Bókmenntaverðlaun Tómasar Guðmundssonar

árið 2000 fyrir skáldsöguna AM 00 og Ljóðstaf Jóns úr Vör hlaut hann árið 2004. Hann telur sig þó greinilega ekki fullnuma rithöfundur því nú hefur hann sest á skólabekk og nemur ritlist við HÍ. „Það nám hefur komið mér þægilega á óvart,“ segir hann. „Ég er búinn að vera að vinna að skáldsögu í mörg ár og er, þér að segja, kominn með heilt bílhlass af blaðsíðum sem ég nýti mér námið til að vinsa úr og skera niður.“

Alzheimer-tilbrigðin er komin út hjá bókaútgáfunni Tunglinu, sem hefur haft þann háttinn á að gefa bækur út í 69 eintökum og farga þeim sem seljast ekki á fullu tungli, en Hjörtur segir hlæjandi að þeir ætli nú að gera undantekningu á þeirri reglu fyrir verðlaunabókina. „Eintökin verða eitthvað fleiri og lesendur ættu ekki að vera í vandræðum með að nálgast bókina.“

Hjörtur, sem er íslenskukennari á unglingastigi við Árbæjarskóla, hefur einnig lagt stund á myndlist og haldið sex einkasýningar hér innanlands, m.a. í Nýlistasafninu gamla við Vatnsstíg og í Listasafni ASÍ. Auk þess hefur hann tekið þátt í tveimur samsýningum með sambýliskonu sinni, Guðbjörgu Lind Jónsdóttur listmálara. Önnur þeirra sýninga stendur nú yfir í Listasafni Ísafjarðar.

fridrikab@frettabladid.is



HJÖRTUR MARTEINSSON „Ljóðmælandi bókarinnar býr sér til þessa persónu og kallar hana afa.“
FRÉTTABLAÐID/ERNIR

→ Svefnengillinn

Suma daga ráfar hann eirðarlaus eftir göngum elliheimilisins; segist ekki mega vera að því að stoppa sé hann spurður og er þá staddur einhvers staðar við fuglaskoðun út af Garðskaga á leið suður með ströndinni og spyr hvort við heyrum ekki sjávarniðinn og gargið í sjófuglum; flautar til skýringar stef úr fornu fuglakvæði og heldur síðan hnarreistur áfram; stráir í kringum sig þögninni – án fortíðar, án minningar um neitt, ósýnilegur öllum nema fuglum sem hafa hreiðrað um sig í brjósti hans.

Andhetjur samtímans

BÆKUR ★★★★★

Kvíðasnillingarnir

Sverrir Norland
JPV-ÚTGÁFA

Fyrsta skáldsaga Sverris Norland, Kvíðasnillingarnir, segir sögu þriggja vina, Steinars, Óskars og Herberts, í Reykjavík samtímans frá barnæsku til fullorðinsára. Steinar er myndasögusmiður, Óskar tónlistarmaður og Herbert skáld, að minnsta kosti í eigin huga. Allir eru þeir reyndar meira og minna mislukkaðir í þessum listgreinum og þurfa að sjá fyrir sér á annan hátt, en listamannsstimpillinn er samt inngróinn í sjálfsmyndina með öllu sem því fylgir. Draumarnir eru stórir en hversdagslífið smátt og þeir árekstrar sem af því hljóta eru einn af drifkröftum sögunnar.

Sagan stekkur fram og aftur í tíma og bestu hlutar hennar segja frá barnsárum félaganna, hvernig vinátta þeirra myndast, ólgu gelguskeiðsins, skammar vegna vitleysisgangs foreldranna, einelti í skólanum og svo framvegis. Þrátt fyrir að það sem hendur þá sé oft á tíðum átakanlegt og erfitt er frásagnarmátinn hlýr og gráglettinn og smátt og smátt smeygja þessir dálftið sérsinna drengir sér undir húð lesandans, honum fer að þykja vænt um þá, hlær með þeim og grætur og langar helst að ætteleiða þá alla.

Þeir hlutar sögunnar sem segja frá fyrstu fullorðinsárum vinanna þriggja ná ekki sömu tókum á lesandanum. Hin djúpa hlýja sem höfundur sýnir söguhetjum sínum sem drengjum klúnar eilíftið og sagan verður flatari og kunnuglegri, en heldur þó sínum sérkennum og stíl. Basl í ástamálum, klúður í atvinnurekstri, svik bestu vina og óbærileg ástarsorg vegna konu sem viðkomandi elskaði ekkert sérstaklega mikið á meðan hún var til staðar eru auðvitað kunnugleg viðfangsefni, rétt eins og uppvaxtarsagan, en hver kynslóð þarf að segja sína sögu á sinn hátt og



Sverrir er sannarlega verðugur fulltrúi sinnar kynslóðar, hefur skapað sér sinn sérstæða stíl og hefur fullt vald á því formi sem hann velur sögunni.

Eiríkur Örn Norðdahl kallaði söguna tilraunir í félagslegu krútt-raunsæi á síðu sinni Starafugli og það hittir beint í mark. Þrátt fyrir raunsæislegt yfirbragð er sagan í aðra röndina fantasía og vísanir í samtímann meira eins og lágstemmt stef í bakgrunni. Vísanir í útrásarvíkinga, græðgina í ferðamannabransanum og fleiri mál sem eru í brennidepli samtímans virka sem rammi til staðsetningar sögunni í tíma og rúmi en eru í raun aukaatriði, þessi saga gæti gerst á hvaða stað eða tíma sem er. Sterkasta einkenni bókarinnar er hinn hlýi stíll og augljós samlíðan með sögupersónum, kitlandi kímni og frásagnargleði sem hrifur lesandanum með sér á eigin forsendum. Sverrir hefur sagt að þessi saga sé hluti af mun stærra verki og það er tilhlökkunarefni að fá að kynnast þessum heimi sem hann hefur skapað nánar.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Hlý og bráðskemmtileg saga með vel dregnum persónum og sterkum höfundareinkennum.

LIFANDI TÓNLIST

ALLAR HELGAR

Riddarinn
Ølstofa - Engihjalla

Hamborgari
franskar & bernaise

Hot wings
m. gráðostasösu

Pizza
m. skinku og pepperoni

VÍKING

BOLTAN
BEINNI

Gullnáman

HENSON

LAGERSALA

Aðeins í 3 daga

Laugardag 4. október kl.11-18, sunnudag 5.október kl.11-18
og mánudag 6. október kl.11-18

Staðsetning: Brautarholti 24

HENSON

MILLION DOLLAR FACE



DAEMI NÚ HVER
FYRIR SIG ?

LÚÐVÍK JÓNASSON
Framkvæmdastjóri

LOK Á HEITA POTTA

Lok til á lager:
Stærðir:
174x217 cm
200x200 cm
210x210 cm
217x217 cm
220x220 cm
217x235 cm
235x235 cm
8 hyrnd lok,
(passar á Unaðskel)



Lokin þola
1.000 kg
snjóþunga.

HITAVEITUSKELJAR
1250 - 1600 LÍTRAR



HEITIRPOTTAR.IS

SÍMI 777 2000

FISKIÞVIKA

MÁNUDAG TIL LAUGARDAGS

ALLUR FISKUR
ÚR FISKBORÐI
EITT VERÐ

1.590^{kr/kg}

TIL DÆMIS:
PORSKHNAKKAR
GELLUR
LAXAFLÖK
RAUÐSPRETTUFLÖK
REYKT ÝSUFLÖK
BLEYKJUFLÖK
ALLIR FISKRETTIR
ÝSUFLÖK OG FLEIRRA

EITT VERÐ 1.590^{kr/kg}

GRÍPTU TILBODIN



FISKIBOLLUR
2 FYRIR 1
2 kg
1.590 kr

SKÖTUSTAPPA
AD HÆTTI
FISKIKÓNGSINS
3.990^{kr/kg}



FISKIKÓNGURINN

SOGAVEGI 3
HÖFDABAKKA 1
Sími 587 7755

www.fiskikongurinn.is

Finndu Fiskikónginn á





Við náum til fjöldans

Póstdreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. **Örugglega til þín.**

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

FÖSTUDAGUR

03. OKTÓBER

**HVAÐ?
HVENÆR?
HVAR?**

FÖSTUDAGUR 2014

Tónleikar

12.00 Baritóninn Michael Jón Clarke og píanistinn Daníel Þorsteinsson spila í hádeginu í Hofi menningarsetri á Akureyri.

20.00 Gurunam Singh er möntrutónlistarmaður og rísandi stjarna innan heims jóga- og möntrutónlistar. Í tónlist hans má heyra áhrif úr þjóðlagatónlist, rokki, poppi og klassískri indverskri tónlist en grunnurinn er alltaf möntrutónlist. Hann spilar í Jógasal Ljósheima í Borgartúni 3 í kvöld. Miðaverð 6.500 krónur.

20.00 Led Zeppelin tribjút-tónleikar í Hofi menningarsetri á Akureyri í kvöld.

20.00 Rokkhljómsveitin Alchemia treður upp á Gauknum í kvöld.



21.00 Paper Beat Scissors er sviðsnaft Tim Crabtree. Tim lék síðast fyrir Reykvíkinga sumarið 2012 en þá var hann að fylgja eftir plötu sem hann vann með meðlimum Arcade Fire og hlaut afar góðar viðtökur í föðurlandinu Kanada. Hann spilar á Café Rosenberg í kvöld. Svavar Knútur og Elín Ey munu einnig koma fram. Aðgangseyrir: 2.000 kr.



20.30 Jón Ólafsson fær til sín góða gesti í tónleikaseríunni Af fingrum fram í Salnum í Kópavogi. Hinn óviðjafnanlegi Páll Óskar Hjálmtýsson hefur verið reglulegur gestur Jóns Ólafssonar í Salnum og má segja að samtali þeirra jafri við uppstand þegar best lætur. Tónlistarferill söngvarans er svo rammaður inn með einföldum undirleik og gestir fá að kynnast einlægum listamanninum í návígi. Róbert Þórhallsson leikur á bassa með þeim félögum. 3.900 krónur inn.

21.00 Prins Póló spilar í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Einnig mun Dr. Gunni troða upp.

21.00 Cell 7 og Kött Grá Þjé verða með hiphopp veislu í Hljómahöll í Reykjanesbæ í kvöld. 1.500 krónur inn.

21.00 Sveitin Tvöföld vandræði og fleiri heiðra Stevie Ray Vaughan í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. 2.000 krónur inn, miðar fáanlegir á www.midi.is.

22.00 Hvanndalsbræður spila á Græna hattinum á Akureyri í kvöld.

22.00 Hljómsveitin Boogie Trouble spilar á Húrra í kvöld ásamt MC Bjór & Bland.

Hönnun

17.00 í telfni Tilboðsaga í Kiosk verður haustfögnuður í Kiosk á Laugavegi

65 í dag frá 17.00 - 20.00. Eldri vörur verða á 20-40% afslætti og nýrri vörur á 10% afslætti. Hvítvín í boði.

Síðustu forvöð

23.00 Síðasta tækifæri til að sjá sýninguna Stattu þig stelpa eftir Steinunni Gunnlaugsdóttur á Harbinger á Freyjugötu 1. Sýningin er aðeins opin að nóttu til.

Uppákomur

18.00 Heimspekinemar, bókmenntafræðinemar, kvikmyndfræðinemar og listfræðinemar HÍ ætla að skella sér saman í haustferð í kvöld. Haldið verður í félagsheimilið Þingborg á Selfossi.

Málþing

14.30 Málþing í höfuðstöðvum RIFF í Tjarnargötu 12 um listina við kvikmyndagagnrýni. Peter Debruge frá Variet, John DeFore frá The Hollywood Reporter, Pamela Pianezza frá Dazed and Confused munu ræða málin og Bergsteinn Sigurðsson mun stjórna umræðum.

Tónlist

21.00 Intro Beats þeytir skífum á Dollý í kvöld.

22.00 Sakana snýr aftur á Stofuna á Vesturgötu 3 til þess að sjá um tónlistina í kvöld. Stuðið hefst klukkan 22 en ekki gleyma Happy hour milli 17-20.

23.00 DJ Yngvi Eysteins þeytir skífum á Park á Hverfisgötu 20 í kvöld.

Bækur

17.00 Útgáfu fyrsta þemaheftisins helgað nýjum röddum í íslenskum bókmenntum í 76 ára sögu Tímarits Máls og menningar er fagnað í dag. Útgáfunni verður fagnað í Bókabúð Máls og menningar. Léttar veitingar verða í boði.

Myndlist

12.00 Myndlistarkonan og hönnuðurinn Elsa Nilsen opnar sýninguna Our City á Mokka kaffi.

15.30 Nemendur á þriðja ári í grafískri hönnun sýna verk sín úr áfanganum Hönnun og samþætting í matsal Listaháskóla Íslands í Pverholti 11. Veitingar í boði.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

SÝNIKENNSLA Í VERSLUN PFAFF

Föstudagur, 3. okt. kl. 15-18
Laugardagur, 4. okt. kl. 11-16

- ▶ Sérfræðingur frá Pfaff og Husqvarna í Svíþjóð sýnir hvernig saumavélarnar vinna.
- ▶ Sýnikennsla í kvenfatasámi – ný snið, ný efni. Hólmfríður Ólafsdóttir klæðskeri í samvinnu við Föndru.



Husqvarna Emerald 118: 64.900 kr.
Tilboð 49.900 kr.



Pfaff Expression 3,2: 179.900 kr.
Tilboð 150.000 kr.

Saumagleði í Pfaff

Frábær tilboð á völdum saumavélum og 25% afsláttur af fylgihlutum

PFAFF 85 ÁRA

Föstudagspizzan!



wewalka



Ítölsk

Þessi er tilvalin í ítölsku fánalitunum: tómatsósa, basilíka og mozarella. Hentu yfir ólívum ef þú ert í stuði.



Heilhveiti og spelt

Með heilhveiti botninum frá Wewalka snararðu fram ljúffengri hollustu-pítsu í einum grænum.



Amerísk

Föstudagspítsa eins og hún gerist best. Pykkur og djúsi botn, álegg að eigin vali og ekkert vesen.

facebook.com/Godgaeti



BONUS

HAGKAUP
Ein fórn betra verð

Samkaup

FK
FJARDARKAUP

nettó
rt fyrir heimilið!

Melabúðin
Pin verslun

VÍDIR

VÖRVAL
L 181 1983

Fersk lambalæri af nýslátruðu

Sérskorið ferskt lambalæri

HAUST 2014 SLATRUN



1498
kr. kg.



1995
kr. kg.



Bónus Ferskar kjúklingabringur



698
kr. kg.



Bónus Fersk kjúklingalæri



698
kr. kg.



Bónus Ferskir kjúklingaleggir

KJARNAFÆÐI

HAUST 2014 SLATRUN



1398
kr. kg.



Kjarnafæði Ferskt lambalæri af nýslátruðu



HAUST 2014 SLATRUN

KJARNAFÆÐI

798
kr. kg.

KJARNAFÆÐI

K.F: Ferskt lambasúpukjöt 1. flokkur af nýslátruðu



1598
kr. kg.



Goða Sérvalið lambasaltkjöt 1. flokkur



3798
kr. kg.



Íslandslamb Ferskt lambafillet



1898
kr. kg.



HAUST 2014 SLATRUN



1898
kr. kg.



Ferskur hálfur lambahryggur af nýslátruðu (lundarparturinn)



1098
kr. kg.



Bónus Ferskar grísakótleitur



HAUST 2014 SLATRUN

KJARNAFÆÐI

295
kr. kg.



Kjarnafæði Fersk lambalifur



HAUST 2014 SLATRUN

KJARNAFÆÐI

295
kr. kg.



Kjarnafæði Fersk lambahjörtu

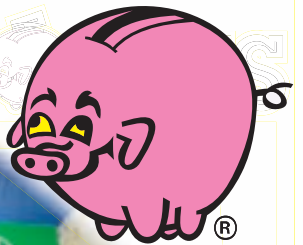


659
kr. kg.



Bónus Ferskur grísabógur

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



359
kr. 125g



Bónus Lambhagablanda



398
kr. kg.



Íslenskir Tómatar pakkadír



259
kr. 250g.



Íslenskir Sveppir 250g



359
kr. 200g.



Bónus Spínat 200g



398
kr. 550ml

Bónus Rjómi 550ml Verð áður 439 kr. 550 ml



198
kr. kg.



Íslenskar Gulrófur



298
kr. 250g

Bónus Feti í kryddolíu/olíu m.ólífum

Coca-Cola

4 Coke á verði 3

149 kr. flaskan

594
kr. 4x1.5 ltr.



Verð áður 289 kr. 1ltr.

259
kr. 1ltr.

Sólblómaolía & Repjuolía 1 ltr.



359
kr. 500g

Akursel Lífrænar íslenskar gulrætur 500g



Verð áður 289 kr. 1 kg.

259
kr. 1 kg

Brokkolíblanda



298
kr. stk.

OSRAM e-27 Classic ljósaperur 46W=60W • 57W=75W • 30W=40W



259
kr. 200g

OWL Ostasnakk 200g



veins 42 kr. þvotturinn

1598
kr. 38 þvottar



15 kr. þvotturinn

1343
kr. 90 þvottar

GOTT VERÐ Í BÓNUS 20% afsláttur Verð áður: 1679 kr.

Finish Uppþvottavélatöflur 90 stk.



398
kr. 870ml



259
kr. 200g

OWL Kartöfluflögur 200g

BONUS EKKERT BRUÐL



AFGREIÐSLUTÍMI
FOSTUDAGUR
10:00-19:30

LÍFIÐ



TETRIZ ER MÁNAÐARLEGUR OLD SCHOOL HIP HOP ÞÁTTUR Í UMSJÁ BENNA B RUFF. FYRSTA FÖSTUDAG HVERS MÁNAÐAR KLUKKAN 12:00

mid.is



SMASH



NÝ
SÓSA

SÓSAN SEM SAMLOKUR ELSKA

Nýja gómsæta samlokusósan frá E. Finnsson hentar mjög vel á bæði heitar og kaldar samlokur. Prófaðu og gerðu gott betra.

E.FINNSSON
— GERIR GOTT BETRA —



SAFT

Ábendingnappinn má finna á www.barnaheill.is



Hafsjór af fróðleik

Nilli stjórnar spurningabætti framhaldsskólanna Hvert í ósköpunum er svarið? á vísi.is og Bravó.

„Spurningarnar samdi ég upp úr þeim hafsjó af þekkingu sem ég hef sankað að mér í gegnum tíðina,“ segir Niels Thibaud Girerd, betur þekktur sem Nilli. Hann stjórnar Hvert í ósköpunum er svarið?, spurningabætti framhaldsskólanna í vetur. Þætt-

irnir verða sýndir á Bravó og vísi.is, en fyrsti þátturinn fór í loftið í gærkvöldi. Nilli dró upp úr hatti sextán framhaldsskóla sem munu etja kappi. Þátturinn verður einstaklega léttur og skemmtilegur og að sjálfsgöðu stúffullur af fróðleik og sprelli.

- asi



GESTJAFINN Carine Roitfeld mætti í fallegum og flegnum blúndukjól.



PÖNKARINN Alice Dellal í leðurpilsí og flegnum undirfatnaði við.



SÍDKJÓLL Fyrirsætan Joan Smalls í flottum blúndu- og satínkjól.

Flegið á tísku- vikunni í París

Ritstjórinn Carine Roitfeld blés til gleðskapar í París í tengslum við tískuvikuna á dögnum. Gestir klæddust sínu fínasta pússi en ef marka má myndirnar var áberandi tískustefna að vera með flegið niður á maga. Sitt sýnist hverjum.



SAMFESTINGUR Rosie Huntington Whiteley klæddist flegnum röndóttum samfestingi.



BROSMILD Fyrirsætan Miranda Kerr var ófeimin við myndavélarnar að vanda.



STÓR NÆLA Kim Kardashian í buxna-dragt.



CHARLIE SHEEN AFP/NORDICPHOTOS

Charlie Sheen fékk æðiskast

Leikarinn og ólíkindatólið Charlie Sheen fékk æðiskast er hann heimsótti tannlækninn sinn í Los Angeles fyrir stutt. Samkvæmt heimildum vefsíðunnar Perez Hilton vildi Charlie láta kíkja á ígerð í gómi sínum en brjálaðist þegar aðstoðarmanneskja tannlæknisins reyndi að setja grímu yfir andlit hans og gefa honum hláturgas.

Lögreglan var kölluð á staðinn og sagði aðstoðarmanneskjan í skýrslutöku að Charlie hefði ráðist að henni með hníf en að lífvörðurinn hans hafi skorist í leikinn og sagt að Charlie væri undir áhrifum kókaíns. Ekki er ljóst hvort tannlæknirinn kærir Charlie fyrir árásina. -lk



SMOKKAMÁLTÍÐIR Ný japönsk matreiðslubók á markað. AFP/NORDICPHOTOS

Eldað með smokkum

Ný japönsk matreiðslubók var gefin út fyrir stuttu en titill hennar er hægt að grófbýða sem Smokkamáltíðir sem mig langar að búa til fyrir þig. Í myndinni eru ellefu réttir sem hægt er að búa til með smokkum, þar á meðal smokkasushi og smokkakjöt. Smokkarnir eru eingöngu notaðir við eldamenskuna og á ekki að borða þá.

Tilgangur bókarinnar er að vekja athygli á kynsjúkdómum í Japan og mikilvægi þess að stunda öruggt kynlíf og nota getnaðarvarnir. Tíðni kynsjúkdóma hefur aukist mikið á síðustu árum í Japan og eru japanskir karlmenn þeir þriðju kærulausustu í heiminum með að nota smokka. -lk



SOLANGE KNOWLES Réðst á Jay Z í lyftu á Met-ballinu í maí. AFP/NORDICPHOTOS

Lyftuslagsmál Jay Z í handrit

Nýjasti þátturinn af Law & Order: SVU heitir American Disgrace og var sýndur vestan hafs í fyrradag.

Í þættinum er atriði sem líkist lyftuslagsmálunum frægu á milli Jay Z og Solange skuggalega mikið. TMZ birti myndband af lyftuslagsmálunum í maí á þessu ári en á myndbandinu má sjá Solange Knowles, litlu systur söngkonunnar Beyoncé, ráðast á rapparann Jay Z, eiginmann Beyoncé. Átti atvikið sér stað á Met-ballinu.

Samkvæmt NBC fjallar þátturinn um fyrrverandi NBA-stjörnu sem er sakaður um að ráðast á fjölda kvenna. -lk

Óþolandi kynjamisrétti í Hollywood

Gillian Andersson ræðir kynjamisrétti í skemmtanaíðnaði í viðtali við Red.

Leikkonan Gillian Anderson talar um óþolandi kynjamisrétti í Hollywood í viðtali við tímaritið Red. Hún sló fyrst í gegn í sjónvarpsþáttunum X-Files en það tók hana þrjú ár að fá jafn mikið borgað og meðleikari hennar, David Duchovny.

„Í fyrstu var launamunurinn gríðarlegur. En það gerist oft í Hollywood. Fólk segir: Gerðu þetta fyrir mig og ég redda þér vinnu. Allt það sem skrifað er í dag um fólk í skemmtanabransanum sem misnotar aðstöðu

sína...“ segir leikkonan. Hún bætir við að kynjamisrétti sé innbyggð í samfélag okkar og að það sé auðvelt að venjast því.

„Það er sumt sem er óþolandi í heiminum í dag varðandi ímynd konunnar. Það er búist við því að kona sé „að biðja um það“ ef hún er í stuttu pilsí.“

Gillian er nú að kynna nýjustu syrpu spennuþáttanna The Fall en þar leikur hún til að mynda á móti Jamie Dornan sem er stjarna kvikmyndarinnar Fifty Shades of Grey, sem frumsýnd

„Það er búist við því að kona sé „að biðja um það“ ef hún er í stuttu pilsí“

verður á Valentínusardaginn á næsta ári.

„Núna vill fólk aldrei tala við mig um X-Files. Það vill aðeins spyrja um Jamie Dornan,“ segir Gillian. -lk



BEST PEKKT FYRIR X-FILES Gillian Anderson er best þekkt fyrir leik sinn í X-Files. AFP/NORDICPHOTOS

Á HÁTÍÐLEGUM NÓTUM

Fólatónleikar

Siggu Beinteins

Í ELDBORG
6. DESEMBER
KL. 20.00

SÉRSTAKIR GESTIR:
DIDDÚ
GARÐAR THOR CORTES
GUÐRÚN GUNNARSDÓTTIR

MÍÐASALA Á
HARPA.IS OG *midi.is*

LEXUS

WWW.SIGGABEINTEINS.IS

SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ






SMÁRA BÍÓ	HÁSKÓLA BÍÓ
GONE GIRL FORSYNING KL.10:15	THE EQUALIZER KL.6-10:15
DRACULA KL.5:45-8-10:30	PARÍS NORÐURSINS KL.5:45-8
DRACULA LÚXUS KL.10:45	VONARSTRÆTI KL.9
THE EQUALIZER KL.5-8-10:45	
THE EQUALIZER LÚXUS KL.5-8	
THE MAZE RUNNER KL.5:30-8-10:15	
LET'S BE COPS KL.5:45-8	
PÓSTURINN PÁLL ISL.TAL.2D KL.3:30	
AÐ TEMJA DREKANN 2 ISL.TAL.2D KL.3:30	
SMÁHEIMAR 2D KL.3:30	

Midasala á: **eMiði**

FJÓLSKYLDUPAKKINN
Barnafjóttskyldur fá alla miða á barnaverði
NÁNAR Á SMARABÍÓ.IS/BYLTING

Vika er langur tími fyrir smáfólk

BAKPANKAR KRÍLIN mín tvö, sem eðli málsins samkvæmt eru einhverj efni egustu börn á Íslandi, dvelja viku hjá mér og viku hjá mömmu sinni. Svona hefur fyrirkomulagið verið frá áramótum og gengið nokkuð vel. Spilar þar stærsta rollu að hinir nýskildu foreldrar eru enn góðir vinir og reyna að ala börnin upp í eins mikilli samvinnu og hægt er.



„ÉG á tvö hús,“ segir teiknisníllingurinn dóttir mín stundum og nefnir aðra á leikskólanum sem „eiga“ bara eitt hús. Þvílík ósanngirni sem börn hamingjusamra foreldra í sambúð búa við. Það er samt ekki alltaf þannig að tvö hús séu betri en eitt. Ekki einu sinni hjá krökkum á leikskólaaldri.

VIKA getur verið lengi að líða hjá þriggja ára dreng og fjögurra ára stúlku. „Ég sakna mömmu,“ segja krakkarnir stundum á kvöldin og kjökra. Það tengist oftar en ekki smá

pirringi yfir að kominn sé tími til að fara að sofa eða beiðni um að haldið sé í hönd á meðan verið er að festa svefn. Staðreyndin er samt að sjálfsgöðu sú að börnin sakna mömmu sinnar.

MARGIR velta fyrir sér hvert besta fyrirkomulagið sé hjá fráskildum foreldrum. Helgarpabbinn er einn kostur en ég gæti ekki hugsað mér það. Vika og vika er annar kostur. Svo nefna aðrir kostinn að börnin búi á einu heimili þar sem foreldrarnir skiptast á að búa með þeim. Engin lausn er fullkomin.

NÁKOMINN ættingi veltir fyrir sér hvort það sé í tísku að skilja. Ein ástæða þeirrar vangaveltu er sú að mjög góður vinur minn og barnsmóðir hans hættu saman eftir langt samband á svipuðum tíma og við fyrirverandi. Kynslóð ættingjans var, eftir því sem ég upplifi, tilbúnari að halda hjónabandi gangandi barnanna vegna. Það gat hvorugt okkar sætt sig við. Við tækjum hins vegar fagnandi frumlegri og betri lausn en viku aðskilnað foreldris og barna.

Martraðarkennd ferð vandræðaunglinga

★★★★★
Pau hafa flúið (He ovat paenneet)
 LEIKSTJÓRI: J.-P. Valkeapää
 IMDB 6,9



LJÚFSÁR OG DULRÆN - Pau hafa flúið er ansi óútreiknanleg mynd. MYND/SKJASKOT

Þau hafa flúið er nýjasta mynd finnska leikstjórans J.-P. Valkeapää sem er rísandi stjarna í norræna kvikmyndageiminum. Í byrjun myndarinnar kynnumst við ungum manni að nafni Joni, sem flúið herskyldu og er sendur á unglingsheimili. Hann á erfitt uppráttar af því að hann glímir við stam en líf hans tekur miklum breytingum þegar hann kynnist pönkaranum og vandræðagæmsanum Raisu á heimilinu. Þau ákveða að flýja stofnunina á bílnum hans Joni. Þau brjótast inn í sumarhústaði og stela neyðarvístum (áfengi og vímuefnum), kynnast ýmsum skrautlegum karakterum og halda í leit að ömmu Raisu. Myndin tekur síðan afar óvænta

stefnu sem verður ekki lýst frekar. Þau hafa flúið er merkileg mynd sem sveiflast fram og til baka á milli þess að vera ljúfsár vegamynd, beitt samfélagsádeila og martraðarkennd hryllingsmynd. Myndin er tekin upp á næstum expressjónískan hátt þar sem formið endurspeglar efnið og

skotin draga mann beint inn í hugarheim aðalpersónanna. Myndin fær plús í kladdann fyrir að vera afar óútreiknanleg en maður veit aldrei almennilega hvert hún fer næst. Yfir myndinni er líka dulrænn bragur – það búa andar í skóginum og náttúrunni en draumaatriðin í myndinni eru mjög mystísk og gripandi. - Þj

LAUGARÁS BÍÓ
mid.is
Coca-Cola






Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
DRACULA UNTOLD	6, 8, 10:20 (P)
SMÁHEIMAR	3:50
THE EQUALIZER	8, 10:40
WALK AMONG TOMBSTONES	5:45, 8, 10
MAZE RUNNER	5
PÓSTURINN PÁLL 2D	3:50

Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMBIO.IS
AFINN






ALFABAKKA	KRINGLUNNI	KEFLAVÍK	AKUREYRI
ANNABELLE KL. 8-10:10-11:20-11:40	ANNABELLE KL. 10:40	ANNABELLE KL. 10:20	ANNABELLE KL. 8-10:20
ANNABELLE VIP KL. 3:20-5:40-8-10:20	AFINN KL. 5:40-8-10:20	DRACULA UNTOLD KL. 8	AFINN KL. 5:40-8
AFINN KL. 3:20-5:40-6:30-8-9-10:20	IF I STAY KL. 8-10:20	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
IF I STAY KL. 10:30	TÖFRAHÚSÍÐ ISL.TAL. KL. 6	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
TÖFRAHÚSÍÐ ISL.TAL. KL. 4-4:20-6	THE HUNDRED-FOOT JOURNEY KL. 5:20-8	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY KL. 6:20-9	ANNABELLE KL. 10:20	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D KL. 4:10-5:50	DRACULA UNTOLD KL. 8	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
FLUGVÉLAR-BJÖRGUNARSVEITIN ISL.TAL. 2D KL. 3:50	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D KL. 8	THE EQUALIZER KL. 10	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
ANNABELLE KL. 5:40-8-10:20	TÖFRAHÚSÍÐ ISL.TAL. KL. 6	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
DRACULA UNTOLD KL. 5:50-8-10:20	ANNABELLE KL. 8-10:20	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
AFINN KL. 5:40-8-10:10	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
IF I STAY KL. 8	IF I STAY KL. 10:20	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY KL. 5:30	TÖFRAHÚSÍÐ ISL.TAL. KL. 6	AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D KL. 10:20		AFINN KL. 5:40-8	AFINN KL. 5:40-8

SPARBÍÓ

DAGSKRÁ RIFF
RIFF SNÝR AFTUR!

FÖSTUDAGURINN 3.10. 25. SEPT - 5. OKT

Allar upplýsingar á riff.is

TÍMI	STAÐUR	MYND	SÉRVIÐBURDIR & PALLBORÐSUMRÆÐUR
13:30	Bíó Paradís 1	Áður en hinsta tjaldið fellur	14:00 Loft hostel
13:30	Bíó Paradís 2	Óljós mörk	14:30 Norræna húsið
14:00	Bíó Paradís 3	Litli Quinquin 1. og 2. hluti	TORSO REYKJAVÍK Ókeypis!
15:30	Bíó Paradís 1	Með andann á lofti sýnd með Hinum heilaga hringvegi	Umræður: Listin að skrifa gagnrýni
15:30	Bíó Paradís 2	MARMATO	20:00 Norræna húsið
16:00	Bíó Paradís 3	Litli Quinquin 2. og 3. hluti	Sérviðburður: Hors Pistes: Shalala. Ókeypis! FREE!
16:00	Norræna húsið	Erlendar stuttmyndir. Ókeypis!	
17:30	Bíó Paradís 2	Safnið mikilvirka Q&A	
18:00	Bíó Paradís 1	Sumarmætur Q&A	
18:00	Bíó Paradís 3	List og handíðir	
18:00	Háskólabíó 2	Heiðarlegur lygari Q&A	
18:00	Háskólabíó 3	Dúfa sat á grein og hugleiddi tilveruna	
18:00	Tjarnarbíó	Skrifaðu: Ég er Arabi	
19:45	Bíó Paradís 2	Lokamark Q&A	
20:00	Bíó Paradís 3	GABOR Q&A	
20:00	Háskólabíó 2	Maisey Q&A	
20:00	Háskólabíó 3	Ástarhreiriðri Q&A	
20:00	Tjarnarbíó	Íslenskar stuttmyndir 2	
20:15	Bíó Paradís 1	Bonobo Q&A	
21:45	Bíó Paradís 2	Straumröst Q&A	
22:00	Bíó Paradís 3	Kebab og stjörnuspa	
22:00	Háskólabíó 2	BOTA Q&A	
22:00	Háskólabíó 3	TIR Q&A	
22:00	Tjarnarbíó	Íslenskar stuttmyndir 1	
22:15	Bíó Paradís 1	Þau hafa flúið Q&A	
23:45	Bíó Paradís 2	Þakibúð til norðurs	
0:00	Háskólabíó 2	Óveran	



HEIÐARLEGUR LYGARI

Heiðarlegur lygari er opinberandi innsýninn í líf töframansins heimsfræga James "ótrúlega" Randi. Á löngum ferli afhjúpaði hann aðferðir miðla, trúarlegra lækna og annarra svikahrappa.

Sýningarstaðir:
HÁSKÓLABÍÓ, BÍÓ PARADÍS, TJARNARBÍÓ OG NORRÆNA HÚSIÐ

ÚTSÖLULOK!

50%
AFSLÁTTUR



~~79.990,-~~

39.950,-

mongoose

SWITCHBACK COMP 26"

~~78.900,-~~

47.340,-

mongoose

CROSSWAY SPORT 28"

40%
AFSLÁTTUR



ENN MEIRI AFSLÁTTUR AF VÖLDUM HJÓLUM

mongoose

VAXTALAUS STAÐGREIÐSLULÁN BORGUNAR Í ALLT AÐ 6 MÁNUÐI
EF VERSLAÐ FYRIR 50.000 EÐA MEIRA

GAP

HJÓLA- OG SPORTVÖRUVERSLUNIN · FAXAFENI 7 SÍMI 5 200 200 · GAP.IS

1 DAGUR Í ÚRSLITALEIK



STJÖRNUMENN búa vel þegar kemur að markvörðarstöðu liðsins fyrir úrslitaleikinn á móti FH á morgun því tveir markverðir liðsins hafa nú haldið hreinu í meira en 120 mínútur. Aðalmarkvörðurinn Ingvar Jónsson er reyndar búinn að halda hreinu mun lengur en varamarkvörðurinn Sveinn Sigurður Jóhannesson eða í 342 mínútur. Ingvar þarf nú að halda Stjörnumarkinu hreinu í 52 mínútur til viðbótar til þess að bæta félagsmet Jóns Otta Jónssonar frá 1990. Þá liðu 393 mínútur á milli marka sem Jón Otti fékk á sig. Ingvar hefur nú ekki fengið á sig mark síðan 31. ágúst og hefur hann lokað á Keflvíkings, Víkinga, Fjölnismenn og loks Framara í 58 mínútur áður en hann fór af velli vegna höfuðmeiðsla. Þá kom í markið hinn 19 ára gamli Sveinn Sigurður Jóhannesson og hélt hreinu út leikinn. Sveinn hélt einnig hreinu í fyrsta leik sínum í Pepsi-deildinni þegar hann leysti Ingvar af í sigri á ÍBV. Sveinn Sigurður hefur því spilað í 122 mínútur í efstu deild án þess að fá á sig mark.

ÚRSLIT

OLÍSDEILD KARLA

HAUKAR - STJARNAN 26-26 (13-11)

Mörk Hauka: Einar Pétur Pétursson 7, Adam Haukur Baumruk, Árni Steinn Steinþórsson 4, Þórarinn Leif Traustason 4, Próstur Þráinsson 3, Heimir Óli Heimisson 2, Jón P. Jóhannsson 1.

Mörk Stjörnunnar: Hilmar Pálsson 8, Egill Magnússon 7, Þórir Ólafsson 4, Andri Hjartar Grétarsson 4, Ari Magnússon Þorgeirsson 2, Víglundur Jarl Þórsson 1.

FRAM - AFTURELDING 22-27 (12-13)

Mörk Fram (skot): Ólafur Ægír Ólafsson 6 (11), Sigurður Örn Þorsteinsson 6 (11), Garðar B. Sigurjónsson 5/3 (6/3), Arnar Freyr Arnarsson 1 (1), Þórir Björn Gunnarsson 1 (1), Ólafur Jóhann Magnússon 1 (2), Ragnar Þór Kjartansson 1 (3), Stefán Baldvin Stefánsson 1 (4).

Varin skot: Kristófer Fannar Guðmundsson 19 (45/2, 42%), Valtýr Már Hákonarson (1/1, 0%),

Mörk Aftureldingar (skot): Gunnar Þórsson 5/1 (6/2), Elvar Ásgeirsson 5 (7), Jóhann Gunnar Einarsson 5/2 (10/2), Jóhann Jóhannsson 3 (5), Böðvar Páll Ásgeirsson 3 (6), Árni Bragi Eyjólfsson 2 (3), Ágúst Birgisson 1 (1), Kristinn Bjarkason 1 (2), Pétur Júníusson 1 (2), Gestur Ingvarsson 1 (3).

Varin skot: Pálmar Pétursson 9 (19/1, 47%), Davíð Hlíðdal Svansson 8 (20/2, 40%).

FH - ÍR 24-28 (9-15)

Mörk FH (skot): Ásbjörn Friðriksson 6/1 (11/2), Magnús Óli Magnússon 4 (9), Ragnar Jóhannsson 4 (9), Halldór Ingi Jónsson 3 (5), Ísak Rafnsson 3 (7), Theodór Ingi Pálmason 2 (2), Benedikt Reynir Kristinsson 2 (4), Andri Berg Haraldsson (1), Andri Hrafn Hallsson (2).

Varin skot: Ágúst Elfi Björgvinsson 10/1 (24/3, 42%), Brynjar Darri Baldursson 5 (19/1, 26%),

Mörk ÍR (skot): Arnar Birkir Hálfánsson 8 (17), Björgvin Hólmeirsson 8/2 (17/2), Bjarni Fritzon 5/1 (7/2), Aron Örn Ægisson 2 (2), Eggert Sveinn Jóhannsson 2 (2), Davíð Georgsson 2 (3), Jón Heiðar Gunnarsson 1 (1).

Varin skot: Svavar Már Ólafsson 22 (46/1, 48%),

Aldrei verið í betra formi

Gunnar Nelson er klár í slaginn gegn Rick Story í Globen-höllinni á laugardag. Hann er mikið í sviðsljósi fjölmiðla í Stokkhólmi enda aðalstjarna kvöldsins og væntanlega verður uppselt á kvöldið.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is
Frá Stokkhólmi



MMA „Mér líður yfirleitt eins og ég hafi aldrei verið í betra formi og það er svolítið sérstakt núna því mér finnst eins og ég hafi tekið stórt stökk sem gerist yfirleitt ekki. Mér líður þannig og svo kemur í ljós á laugardaginn hvernig það kemur út,“ segir Gunnar Nelson ákaflega yfirvegaður að vanda.

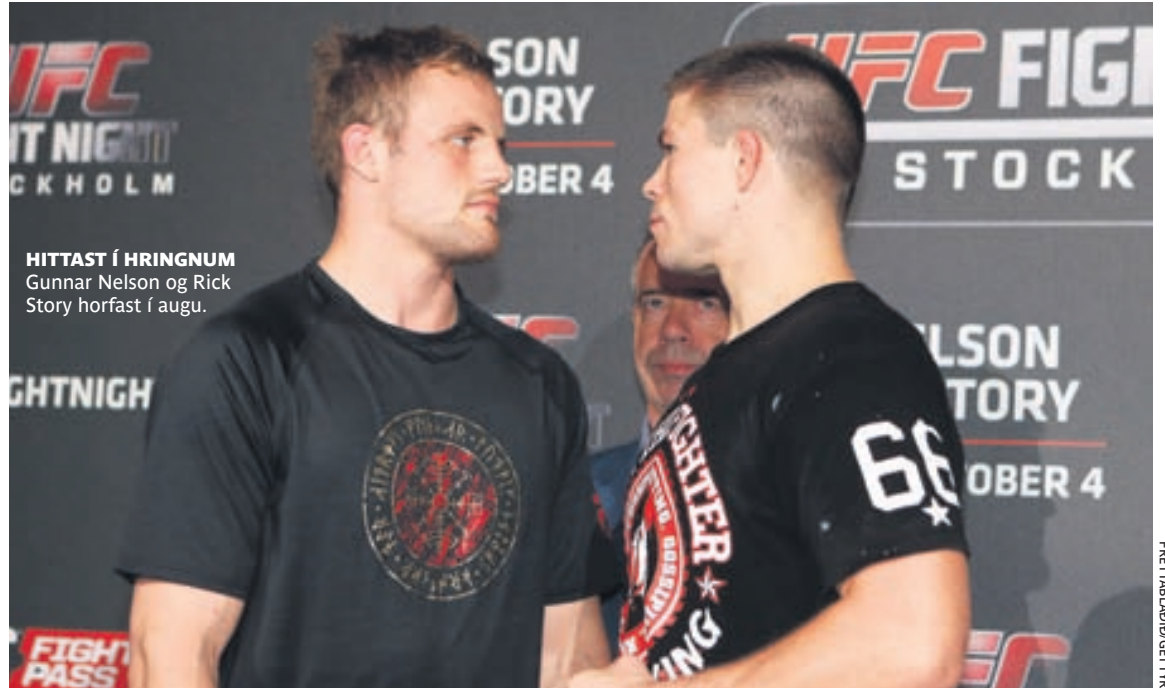
Það var hreinlega slegist um að fá hann í viðtöl á miðvikudag og hann rúllaði sér auðveldlega í gegnum það þó svo dagurinn hafi verið langur hjá honum.

Búinn í úlnliðnum

„Þessi dagur er undirlagður af viðtölum. Ég er svo alveg búinn í úlnliðnum eftir að hafa skrifað á einhver 300 plaköt. Þetta er hluti af starfinu og ég er orðinn vanur þessu,“ segir Gunnar og brosir blíðlega.

Andstæðingur hans að þessu sinni er Bandaríkjamadurinn Rick Story. Reynslumikill kappi sem hefur meðal annars lagt meistaran í veltivigtinni, Johnny Hendricks. Hann hefur þó ekki átt neitt sérstaklega góðu gengi að fagna síðustu misseri. Í heildina hefur hann unnið sautján bardaga og tapað átta.

„Það er sama plan og alltaf hjá mér. Ég fer þarna inn og þá kemur þetta allt í ljós. Ég reyni að bregð-



HITTAST Í HRINGNUM
Gunnar Nelson og Rick Story horfast í augu.

ast við andstæðingnum og vera vakandi. Ég er búinn að vinna vinnuna í líkamsræktarsalnum og þá leyfir maður skrokknum að ráða þessu og vera tilbúinn,“ segir Gunnar en flestir búast við frekar öruggum sigri okkar manns. Það yrði nokkurt áfall ef hann tapaði. Sem fyrr hefur Gunnar fulla trú á sjálfum sér.

Spennandi að mæta Story

„Mér líður alltaf eins fyrir bardaga. Það er spennandi og virki-

lega krefjandi að fara inn í búrið gegn nýjum andstæðingi sama hvort hann er verri eða betri en einhver annar. Þá er þetta nýr einstaklingur sem hreyfir sig á annan hátt. Það verður spennandi að fara á móti Story.“

Story vill helst hafa bardagann sem lengstan en Gunnar segir það alls ekki vera verra. Hann geti tekið margar lotur og verði betri með hverri lotunni.

„Ég er rétt byrjaður að hitna í þriðju lotu,“ segir Gunnar og glottir en hann er nú í fyrsta skipti í bardaga sem er fimm lotur en áður hefur hann tekið þátt í þriggja lotu bardögum. Það hefur reyndar

engu breytt þar sem hann klárar andstæðinga sína afar snemma.

Aðalnúmer kvöldsins

Gunnar er aðalnúmer kvöldsins. Maðurinn sem á að selja miða í Globen. Það hefur gengið vel og Gunnar segir Svíana taka honum vel.

„Við eigum augljóslega ýmislegt sameiginlegt með Svíum. Ég hef fengið gríðarlega góðar móttökur hérna og Svíarnir líta á mann sem bróður. Ég finn það alveg. Það er líka svipuð stemning og heima að æfa með þeim. Ég kann að meta þann stuðning sem ég fæ frá Svíunum.“

GUNNAR NELSON OG UFC-SIGRARNIR HANS

1. BARDAGI 3 mínútur og 34 sekúndur

Mótherji: **DAMARQUES JOHNSON** Staður: **Nottingham**

Dags: **29. september 2012**

VANN Á HÁLSTAKI		
1. LOTA	2. LOTA	3. LOTA

2. BARDAGI 15 mínútur

Mótherji: **JORGE SANTIAGO**

Staður: **Wembley Arena í London**

Dags: **16. febrúar 2013**

VANN Á STIGUM		
1. LOTA	2. LOTA	3. LOTA

3. BARDAGI 4 mínútur og 36 sekúndur

Mótherji: **OMARI AKHMEDOV**

Staður: **O2 Arena í London**

Dags: **8. mars 2014**

VANN Á FALLAXARTAKI		
1. LOTA	2. LOTA	3. LOTA

4. BARDAGI 9 mínútur og 48 sekúndur

Mótherji: **ZAK CUMMINGS**

Staður: **Dublin á Írlandi**

Dags: **19. júlí 2014**

VANN Á HÁLSTAKI		
1. LOTA	2. LOTA	3. LOTA



ÞÚ ÞARFT BARA AÐ SKANNA QR KÓÐANN TIL AÐ FÁ NÝJASTA BÆKLINGINN Í SÍMANNI ÞÍNN

4BLS BÆKLINGUR

STÚTFULLUR AF ÖLLUM HEITUSTU TÖLVU-GRÆJUNUM

BROT AF ÞVI BESTA

ALLT ÞAD HEITASTA UR NÝJA SÚPER 16BLS BÆKLINGNUM

0% VEXTIR

TÖLVUTEK



Juicy Chicken eða Crispy Chicken?

Töfraðu fram einfalda og gómsæta kjúklingarétti á augabragði með Maggi Juicy Chicken eða Maggi Crispy Chicken.

Girnilegt og ótrúlega gott!



Fljótlegar kjúklingakrásir

 	<p>1) </p> <p>Stillið ofninn á 200 °C. Setjið kjúklingabita í steikarpokann sem fylgir Maggi Juicy Chicken kryddblöndunni. Stráið kryddinu yfir kjúklinginn.</p>	<p>2) </p> <p>Lokið pokanum með klemmuni um fjóra sentímetra frá opi. Dreifið kryddblöndunni með því að velta pokanum.</p>	<p>3) </p> <p>Setjið í eldfast mót neðst í ofninn. Steikið í u.þ.b. 30 mínútur.</p>	<p>4) </p> <p>Takið eldfasta mótið út og látið standa í 15 mín. Opnið pokann varlega og fjarlægjið. Berið fram með til dæmis salati og kartöflum.</p>
----------	--	--	---	---

 	<p>1) </p> <p>Stillið ofninn á 220 °C (blástur 200 °C). Brjótið egg í skál og hellið krydduðu raspblöndunni í aðra skál. Ábending: Nota má olíu í staðinn fyrir egg.</p>	<p>2) </p> <p>Skerið kjúklinginn í smærri bita. Veltið þeim fyrst upp úr egginu og síðan upp úr raspblöndunni.</p>	<p>3) </p> <p>Leggið bitana á bökunarplötu með bökunarpappír og stingið inn í forhitaðan ofn. Bakið í um það bil 10-15 mínútur. Berið fram með salati og jafnvel kartöflubátum.</p>
----------	--	--	---



Stöð 2 kl. 19.45

Logi

Lauflettur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttastjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar upptækjur.



Í KVÖLD



Simpsons

STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur, ef eitthvað er, aldrei verið upptækjasamari.



Mike and Molly

STÖÐ 2 KL. 20.35 Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.



We Bought a Zoo

BÍÓ KL. 18.15 Hugljúf og myndin fjölskyldumynd sem byggð er á sönnum atburðum um litla fjölskyldu sem flytur út á land til þess að reka dýragarð. Jóns úr Sigur Rós semur og flytur tónlistina í myndinni.

FM 957

kl. 16.00

FM 95BIÖ

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina.



FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ



ÚR UPPISTANDINU Í STÓLINN

Grínarinn **Davíð Pór Jónsson** hlaut prestsvígslu nýlega og ætlar að þjóna öllu Austurlandi. Hann á fjölbreyttan starfsferil að baki og segir uppistandsreynsluna koma sér til góða þótt boðskapurinn sé annar en áður.



Heimsmeistari í hlýðni

Svandís Dóra Einarsdóttir, sem vakið hefur athygli í sjónvarpsseríunni Hrauninu, segist vera sveitastelpa í eðli sínu. Hestamennska er hennar hálfá líf enda á hún að baki glæstan feril sem knapi á stórum mótum.

Bjargar stúlkum frá limlestingum

Blaðamaður **Fréttablaðsins** hitti tvítugan aktívista í Kenýa sem bjargar stúlkum frá kynfæralimlestingum og þrettán ára stúlkum sem hún bjargaði á síðustu stundu.



FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | visir.is

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Wonder Years
- 08.30 Drop Dead Diva
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.15 Last Man Standing
- 10.40 The Smoke
- 11.25 Heimsókn
- 11.45 Junior Masterchef Australia
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Playing For Keeps
- 14.45 Max and Co
- 16.00 Young Justice
- 16.25 New Girl
- 16.50 Bold and the Beautiful
- 17.12 Nágrannar
- 17.37 Simpson-fjölskyldan
- 18.03 Töfrahettjurnar
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Simpson-fjölskyldan Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessa langlífasta gamanþáttar í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur, ef eitthvað er, aldrei verið upptækjasamari.
- 19.45 Logi
- 20.35 Mike and Molly Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.
- 21.00 NCIS. Los Angeles
- 21.45 Louie
- 00.10 Dark Shadows
- 02.00 Largo Winch
- 03.45 Spanglish
- 05.50 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- 12.30 Real Sociedad - Valencia
- 14.15 Spænsku mörkin 14/15
- 14.40 Krasnodar - Everton
- 16.20 Valur - FH
- 18.10 Pepsi-mörkin 2014
- 19.30 La Liga Report
- 20.00 Meistarad. Evrópu - fréttablaður
- 20.30 Evrópu-eildarmörkin
- 21.20 Búrið
- 21.45 Tottenham - Besiktas
- 23.25 Malaga - Barcelona
- 01.05 UFC Now 2014
- 01.55 Formula 1 2014 - Æfing 3 BEINT
- 04.50 Formula 1 2014 - Tímataka BEINT

SPORT 2

- 12.50 Messan
- 14.05 Hull - Man. City
- 15.50 Premier League World 2014
- 16.20 Liverpool - Everton
- 18.05 Match Pack
- 18.35 Blackpool - Cardiff BEINT
- 20.35 Enska úrvalsdeildin
- 21.05 Messan
- 21.50 Stoke - Newcastle
- 23.35 Blackpool - Cardiff
- 01.15 Messan

INN

- 20.00 Hrafnabing 21.00 Kling Klang 21.30 Eldhús meistaranna

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 89,5 Retro
- FM 90,1 Rás 2
- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1

STÖÐ 3

- 17.30 Raising Hope
- 17.50 Cougar Town
- 18.15 The Secret Circle
- 19.00 The Carrie Diaries
- 19.40 Britain's Got Talent
- 20.30 X-factor UK
- 21.15 Grimm
- 22.00 Sons of Anarchy
- 23.25 The Carrie Diaries
- 00.10 Britain's Got Talent
- 00.55 X-factor UK
- 01.40 Grimm
- 02.20 Sons of Anarchy
- 03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakastöðin

- 07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Rasmus Klumpur og félagar 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveinsson 08.45 Mamma Mu 08.55 UKI 09.00 Ofurhundurinn Krypto 09.22 Ljótí andarunginn og ég 09.44 Hello Kitty 09.56 Tommi og Jenni 10.00 Ævintýri Tinna 10.25 Latibær 10.47 Hvellur keppnisbíl 11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Rasmus Klumpur og félagar 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveinsson 12.45 Mamma Mu 12.55 UKI 13.00 Ofurhundurinn Krypto 13.22 Ljótí andarunginn og ég 13.44 Hello Kitty 13.56 Tommi og Jenni 14.00 Ævintýri Tinna 14.25 Latibær 14.47 Hvellur keppnisbíl 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Rasmus Klumpur og félagar 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveinsson 16.45 Mamma Mu 16.55 UKI 17.00 Ofurhundurinn Krypto 17.22 Ljótí andarunginn og ég 17.44 Hello Kitty 17.55 Tommi og Jenni 18.00 Ævintýri Tinna 18.25 Latibær 18.47 Hvellur keppnisbíl 19.00 Open Season 20.25 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 17.55 Strákarnir
- 18.20 Frasier
- 18.40 Friends
- 19.05 Seinfeld
- 19.30 Modern Family
- 19.50 Two and a Half Men
- 20.15 Réttur
- 21.00 The Mentalist
- 21.40 A Touch of Frost
- 23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
- 23.45 Shameless
- 00.40 Life's Too Short
- 01.10 Fringe
- 01.55 Réttur
- 02.35 The Mentalist
- 03.20 A Touch of Frost
- 05.00 It's Always Sunny in Philadelphia
- 05.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 11.30 Stand By Me
- 13.00 The Way Way Back
- 14.45 We Bought a Zoo
- 16.45 Stand By Me
- 18.15 We Bought a Zoo
- 20.15 The Way Way Back
- 22.00 Malavita
- 23.50 Bad Ass
- 01.20 Twelve
- 02.55 Malavita

RÚV

- 15.40 Ástareldur
- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Kúlugúbbarnir
- 17.43 Nína Pataló
- 17.51 Sanjay og Craig
- 18.15 Táknálsfréttir
- 18.25 Nautnir norðursins (Ísland - fyrri hluti)
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Veðurfréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.35 Hraðfréttir Fréttastofa Hraðfréttu hefur öðlast sjálfstæði og fá þeir Benedikt og Fannar góða gesti í lið með sér við að kryfja málefni liðinnar fréttaviku inn að beini.
- 20.00 Útsvar (Dalvíkurbyggð - Rangárbing ytra)
- 21.10 Endeavour
- 22.45 Karlar sem hata konur Bandarísk bíómynd byggð á sögu eftir Stieg Larsson um hörkutólið Lisbeth Salander og blaðamanninn Mikael Blomkvist.
- 01.20 Wallander - Áhyggjufull maðurinn
- 03.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.40 Pepsi MAX tónlist
- 14.40 Friday Night Lights
- 15.25 America's Next Top Model
- 16.10 Growing Up Fisher
- 16.35 Minute To Win It Ísland
- 17.35 Dr. Phil - LOKAPÁTTUR
- 18.20 The Talk
- 19.00 The Biggest Loser Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný. Í þessari þáttaröð einbeita þjálfarar sér hins vegar ekki einungis að keppendum, heldur heilu og hálfu bæjarfélögunum sem keppendur koma frá. Nú skulu fleiri fá að vera með!
- 19.45 The Biggest Loser
- 20.30 The Voice Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki.
- 22.00 The Voice
- 23.30 The Tonight Show
- 00.10 Law & Order. SVU
- 00.55 Fargo
- 02.05 Hannibal
- 02.50 The Tonight Show
- 03.30 The Tonight Show
- 04.10 Pepsi MAX tónlist

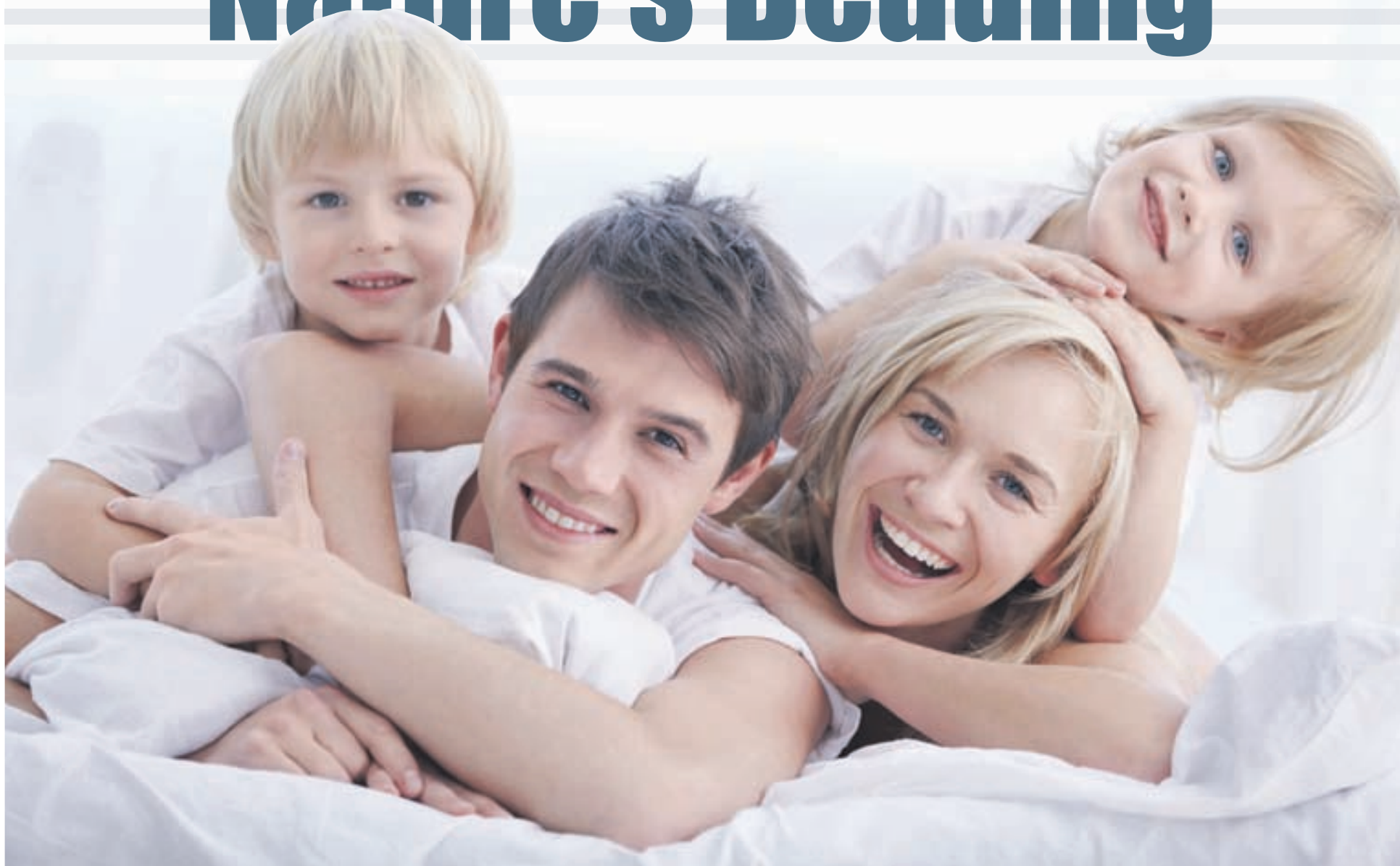
Golfstöðin

- 08.00 European Tour 2014 12.00 European Tour 2014 16.00 Golfing World 2014 16.50 Junior Ryder Cup 2014 17.40 Golfing World 2014 18.30 Champions Tour 2014 - Highlights 19.25 Golfing World 2014 20.15 European Tour 2014

- FM 95,7 FM957
- FM 96,3 FM Suðurland
- FM 96,7 Létt Bylgjan
- FM 97,7 X-ið
- FM 98,9 Bylgjan
- FM 99,4 Útvarp Saga
- FM 100,5 K100
- FM 102,9 Lindin

HEILSURÚM

Nature's Bedding



HEILSURÚM – DÝNA, BOTN OG LAPPÍR

Stærð cm.	Dormaverð
120x200	79.900,-
140x200	92.900,-
160x200	99.900,-
180x200	117.900,-

HEILSURÚM – DÝNA, BOTN OG LAPPÍR

Stærð cm.	Dormaverð
90x200	92.900,-
100x200	99.900,-
120x200	119.900,-
140x200	138.900,-
160x200	149.900,-
180x200	164.900,-

HEILSURÚM – DÝNA, BOTN OG LAPPÍR

Stærð cm.	Dormaverð
120x200	129.900,-
140x200	155.900,-
160x200	169.900,-
180x200	189.900,-



DORMA 
– býður góða nótt


Nature's Bedding

UPPÁHALDSDÝRIÐ



„Það eru hundar en líka apar af því að þegar ég var yngri horfðum við vinkona mín mikið á mynd sem heitir Dunston Checks In og okkur dreymdi um að eiga apa eins og hann sem vin.“

Andrea Röfn Jónasdóttir, fyrirsæta og viðskiptafræðinemi.

Mun bola Frosta úr Harmageddon

Anna Tara, Reykjavíkurdóttir og annar stjórnenda útvarpsþáttarins Kynlegra kvista, tekur við af Frosta í Harmageddon á meðan á heimsreiðu hans stendur.

„Ég reyni að rífast ekki of mikið við Mána en það gengur erfiðlega,“ segir Anna Tara Andrésdóttir, útvarpskona, sem tekur sæti Frosta Logasonar í hinum vinsæla útvarpsþætti Harmageddon á X-inu alla virka morgna. Frosti er um þessar mundir á Indlandi, en hann lagði upp í heimsreiðu um síðustu helgi.

„Frosti hefur ekki gert sér grein fyrir mistökunum sem fólust í því að ráða mig því það mun ekki bíða

hans neitt starf þegar hann kemur aftur frá Asíu,“ segir hún jafnframt. Aðspurð hvort hún ætli sér að vera harðari við viðmælendur en Frosti svarar hún: „Ég veit ekki hvort það er hægt og ég stefni svo sem ekki á að vera eins og hann því maður er alltaf bestur í að vera maður sjálfur.“

Viðmælendur og umræðuefni þáttarins er allt milli himins og jarðar. „Nú þegar höfum við rætt kynlíf fatlaðra, frelsi kvenna til

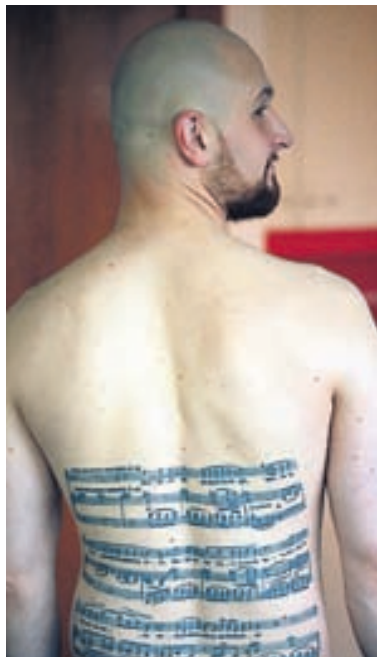
að haga sínu kynlífi eins og þær vilja, fjólástir, BDSM, vaxtarrækt kvenna, ADHD, martínusarheimspeki, intersex og fleira og munum halda áfram á svipuðum nótum. Sumir geta varla sofið á nóttunni út af áhyggjum af þættinum,“ segir Anna Tara. „Hins vegar gengur stundum erfiðlega að fá fólk í þáttinn því þeir hafa skapað sér ákveðið orðspor. Hvort kvenlegur blær muni breyta þættinum veit ég ekki enn,“ segir hún að lokum.



SEGIR FROSTA HAFNA GERT MISTÖK
Anna Tara segir enga vinnu bíða Frosta þegar hann kemur til baka úr heimsreiðunni.



FLÚRÐUR SÖNGVARI Alessandro lærði undir handleiðslu Kristjáns Jóhannssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Parf að vera með smá dónaskap í þessum bransa

Auglýsing frá Maclandi vekur athygli erlendis. Hugleikur Dagsson höfundur auglýsingarinnar segist hafa fengið verri viðbrögð.

„Viðbrögðin komu okkur ekkert á óvart, við höfum alltaf dansað svolítið á línunni varðandi auglýsingarnar okkar, en erum að okkar mati ekki ruddalegir,“ segir Hörður Ágústsson, eigandi Maclands á Íslandi. „Hins vegar er það aldrei ætlunin að móðga eða særa neinn,“ segir Hörður. Auglýsing Maclands, gerð af Hugleik Dagssyni, sýnir nakinn mann sem stendur við rúm og Apple tölvuna hans sem liggur í rúminu. Hann tilkynnir konunni sinni, sem kemur að honum með tölvunni, að hann elski Apple-tölvuna sína svo mikið, að hann ætli að hlupa á brott með henni og þau ætli að gifta sig í Vegas. Fyrir ofan myndina stendur Passionate about Apple eða hefurðu ástríðu fyrir Apple? Auglýsingin hefur fengið sinn skerf af gagnrýni á erlendum fréttaveitum og bloggum, en þar er hún sögð bæði ógeðfæld og óviteigandi.

„Við fögnum því bara að fá svona mikil viðbrögð. Það er ekki á okkar ábyrgð að stýra því hvað móðgar fólk, en sumir taka þetta til sín. Það er þeirra skoðun og að sjálfsögðu virðum við hana,“ segir Hörður. Hann segir að Apple hafi ekki komið með athugasemdir varðandi auglýsinguna, enda séu þeir bara heildsala fyrir merkið. „Hins vegar hafa þeir starfsmenn Apple, sem hafa heimsótt búðina okkar, misst andlitið á góðan hátt og þeim finnst þetta bara frábært,“ bætir Hörður við.

Hugleikur Dagsson, listamaður og teiknari auglýsingarinnar, kippti sér ekki mikið upp við neikvæðar athugasemdir, enda segist hann vera vanur slíkum ummælum. „Í fyrsta lagi þykir mér það bara mikið gleðiefni að auglýsingin sé að fá þessa athygli, langflestir virðast sjá að þetta er bara húmor,“ segir hann. „Í öðru lagi þá má hann hafa sínar skoðanir, þetta er bara góð olía á djök-umræðu eldinn,“ segir Hugleikur. „Ég hef oft verið beðinn um að gera auglýsingar fyrir önnur fyrirtæki en þeim hefur alltaf verið hafnað vegna þess að fólk finnst þær ekki víðeigandi. Macland hefur hins vegar tekið öllu, sem ég hef gert, fagnandi og þetta er bara dæmi um að það að fá mig til að gera auglýsingarnar var rétt ákvörðun.“



UMDEILD Hér má sjá auglýsinguna frá Maclandi.

Með húðflúr af aríunni

Óperan Don Carlo verður frumsýnd í október.

Íslenska óperan frumsýnir óperuna Don Carlo eftir Verdi í október en hún hefur aldrei verið færð á svið á landinu áður. Í sýningunni er óvenju fjölmennur kór eða 39 manns. Meðal karlsöngvaranna í kórnum er ungur ítalskur söngvari að nafni Alessandro Cernuzzi en svo skemmtilega vill til að hann er einmitt með stórt húðflúr á bakinu af einni aríunni í óperunni.

„Þetta er millipartur aríunnar sem Filippo Spánarkonungur syngur,“ segir Alessandro, sem fékk sér húðflúrið fyrir fimm árum þegar hann var nemandi við Söngskóla Reykjavíkur.

„Mér finnst þetta svo falleg tónlist að ég ákvað að fá mér húðflúr af þessari aríu,“ segir Alessandro en eftir að hafa lært í söngskólanum lærði hann undir handleiðslu Kristjáns Jóhannssonar óperusöngvara. Alessandro lærir nú söng til BA-náms við LHÍ en hann hefur búið á landinu í nokkur ár.

„Mér finnst það rosa fyndið að fyrsta reynslan af því að syngja á alvöru óperutónleikum sé fyrir Don Carlo þar sem ég er með þetta húðflúr,“ segir Alessandro. „Þetta er bara frábær reynsla og ég er mjög heppinn að syngja hér í Íslensku óperunni. Ég er að vinna með frábærum tónlistarmönnum þannig að ég er mjög stoltur og þakklátur.“

Alessandro Cernuzzi, ítalskur söngvari

sonar óperusöngvara. Alessandro lærir nú söng til BA-náms við LHÍ en hann hefur búið á landinu í nokkur ár.

thorduringi@frettabladid.is

adda@frettabladid.is

**RIFF HÁTÍÐINNI
LÝKUR Á SUNNUDAGINN**

Við viljum þakka öllum gestum okkar og samstarfsaðilum fyrir frábærar viðtökur.

Reykjavík International Film Festival

SJÁUMST Á NÆSTA ÁRI

ALÞJÓÐLEG KVIKMYNDAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK KYNIR:

RIFF SNÝR AFTUR!

**ÓMISSANDI!
ÓLÝSANLEG!
ÓTRÚLEG!**

Nýr Mitsubishi Outlander 669.000 kr.*



Fyrsti fullvaxni rafknúni fjórhjóladrifsbíllinn sem knúinn er rafmagnni og bensíni.

* Útborgun: 669.000 kr. | Lánshlutfall: 90% | Lánsfjárhæð: 6.021.000 kr. | Breytilegir vextir: 9,15% | Annar kostnaður á lánstímanum: 220.715 kr. (Þinglýsing, lántökugjald, greiðslugjald) | Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,78% | Mánaðargreiðslur: 100.865 kr. í 84 mánuði | Stofngjald: 3,5%.

Nýr Volkswagen Polo 259.000 kr.*



**Nýtt útlit, ný vél og ný skipting.
Stærri, kraftmeiri og með smáatriðin á hreinu.**

* Útborgun: 259.000 kr. | Lánshlutfall: 90% | Lánsfjárhæð: 2.331.000 kr. | Breytilegir vextir: 9,15% | Annar kostnaður á lánstímanum: 91.565 kr. (Þinglýsing, lántökugjald, greiðslugjald) | Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,83% | Mánaðargreiðslur: 39.128 kr. í 84 mánuði | Stofngjald: 3,5%.

Nýr Skoda Octavia 406.000 kr.*



**Tær og tímalaus hönnun, fallegar línur og nákvæmni,
öflug en sparneytin vél og óviðjafnanlegt fótarymi.**

* Útborgun: 406.000 kr. | Lánshlutfall: 90% | Lánsfjárhæð: 3.654.000 kr. | Breytilegir vextir: 9,15% | Annar kostnaður á lánstímanum: 137.870 kr. (Þinglýsing, lántökugjald, greiðslugjald) | Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,80% | Mánaðargreiðslur: 61.263 kr. í 84 mánuði. | Stofngjald: 3,5%.

Nýr Volkswagen Take Up! 199.000 kr.*



**Alvöru smábíll með frábæra aksturseginnleika,
gæði og 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNcap.**

* Útborgun: 199.000 kr. | Lánshlutfall: 90% | Lánsfjárhæð: 1.791.000 kr. | Breytilegir vextir: 9,15% | Annar kostnaður á lánstímanum: 72.665 kr. (Þinglýsing, lántökugjald, greiðslugjald) | Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,86% | Mánaðargreiðslur: 30.093 kr. í 84 mánuði. | Stofngjald: 3,5%.

Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%.
Aukabúnaður á ljósmyndum getur verið annar en í auglýstum verðdæmum.

Lykillán gerir þér kleift að eignast nýjan bíl á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og við lánum þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá viðurkenndu bílaumboði og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Skyllt er að húftryggja bifreiðina á lánstímanum.

Kynntu þér kosti Lykillána og fáðu allar nánari upplýsingar á lykill.is

**Lægstu vextir
8,75%**
ræðst af lánshlutfalli

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fræðimaðurinn Móiður

Söng- og leikkonan **Móiður Júníusdóttir** er á meðal fyrirlesara á Menntakviku sem fer fram á Menntavísindasviði Háskóla Íslands í Stakkahlíð dag. Móiður er þekktust sem listamaður en hún á langan námsferil að baki. Hún hefur lokið kandídatprófi í guðfræði og lauk meistaraþrófi í Menntavísindum snemma á þessu ári. Hún er núna grunnskólakennari í Vættaskóla í Grafarvogi. Móiður flytur fyrirlestur sinn, sem fjallar um trúarbragðafræðslu, með Gunnari J. Gunnarssyni dósent.



- jhh

Kyssti Sveppa

Tökur standa nú yfir á Hreinum Skildi, nýju grínþáttunum með Steinda Jr. í aðalhlutverki en hann skrifar þættina ásamt leikstjóranum Ágústi Bent. Enginn annar en **Jón Ársæll Þórðarson**, stjórnandi þáttarins Sjálfstæðs fólks, kemur fyrir í þáttunum. Að sögn Jóns þurfti hann að kyssa karlmann í fyrsta skiptið á ævinni en þeir Sveppi smelltu kossi hvor á annan í þættinum. Skemmt er frá því að segja að Jón vakti lukku seinast þegar hann vann með Steinda en það var í sketsinum

fræga „Bransasögur“ þaðan sem setningin fleyga „pýlsa er bara fjórir bitar max“ er upprunnin.

- asi



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Stærsti skjálftinn 4,8 af stærð: Hitinn í Holuhrauni bræddi myndavél
- 2 Story: Ætla að láta reyna á þol Gunnars
- 3 Saksóknari tók 554 daga í að ákveða sig: Sigmundur segist bregðast fljótt við
- 4 Aðeins tveir eftir á íþróttadeild RÚV
- 5 Rio: Farið með ensku landsliðsmennina eins og börn

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN
AÐGANG AÐ
TÓNLISTINNI
Í ÖLLUM
HERBERGJUM

Spotify | Apple Music | Google play

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍJANAKLA 2 • SÍMI 588 9000 • WWW.SM.IS

AFMÆLISDÝNAN – *Reynir*

AFMÆLIS
AFSLÁTTUR
20
PRÓSENT



Reynir Sigurðsson
stofnandi Betra Baks

BETRA BAK

Í TÍLEFNI 20 ÁRA AFMÆLIS BETRA BAKS HÖFUM VIÐ FENGIÐ STÆRSTA OG EINN VIRTASTA DÝNUFRAMLEIÐANDA Í HEIMI – **SERTA** – TIL AÐ FRAMLEIÐA ALGJÖRLEGA EINSTAKA, SÉRHANNAÐA AFMÆLISDÝNU FYRIR OKKUR. DÝNAN ER NEFND EFTIR STOFNANDA FYRIRTÆKISINS REYNI SIGURÐSSYNI.

Síðasta sending seldist upp á fáeinum dögum.
AFMÆLISDÝNAN *Reynir* ANNIVERSARY EDITION ER KOMIN AFTUR!



SERTA – REYNIR heilsurúm

Stærð	Dýna og Classic-botn	Tilboðs- verð
120x200	119.900	95.920
140x200	139.900	111.920
160x200	169.900	135.920
180x200	190.900	152.720

Einnig fáanleg 192x203 eingöngu með Premium botni

ANNIVERSARY EDITION *Reynir*

SPECIALLY MADE FOR BETRA BAK BY

- Vandað 5 svæðaskipt pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Hægt að endasnúa.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 30 cm.
- Val um fleiri en eina gerð af botni.
- Val um nokkrar gerðir af löppum.



Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Leggur grunn að góðum degi

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 588 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is