



SKOÐUN Gylfi Magnússon skrifar um hækku matarskatts og meiri öjöfnuð. **16**



MENNING Glæsileg uppfærsla á Don Carlo og ný stjarna er fædd. **22**



LÍFID Opnuðu Botnsskálann eftir 16 ár til að skjóta stuttmynd. **30**



SPORT Jóhannes Harðarson er kominn heim eftir 14 ár til að þjálf Eyjamenn. **26**

Næsta bylgja sjónvarpa er komin



innovation + you
með Android PHILIPS

Heimilistæki ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

21. október 2014
247. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Beinagrind send norður

Hlutaðeigandi ráðherra ríkisstjórnarinnar hafa ákveðið að beinagrindin af steypireiði sem rak á land á Skaga verði send til Húsavíkur. Forstöðumaður Náttúruminjasafnsins er ósáttur. **4**

ADHD-teymi áfram Heilbrigðisráðherra segir að starfsemi ADHD-teymisins á Landspítala verði tryggð á næsta ári. Hvernig hafi hann þó ekki svör við nú. **6**

Kafbáturinn ófundinn Sænski herinn leitar enn að óþekktu neðansjávarfarartæki í sænska skerjagardinum úti fyrir Stokkhólmi. Grunur hefur beinst að Rússum sem vísa á Hollendinga. **10**



Bolungarvík	-1°	SA	5
Akureyri	-1°	NV	8
Egilsstaðir	-2°	NV	15
Kirkjubæjarkl.	0°	NV	6
Reykjavík	3°	NV	3

HVASST NA-TIL Í dag verða norðvestan 10-20 m/s NA- og A-til og snjókomu eða él en mun hægari annars staðar og úrkomulítið. Hiti í kringum frostmark. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Búsáhöld | Fólk



Heyrnartækin of dýr fyrir efnaminni eldri borgararana

Formaður Félags eldri borgara segir lífsgæði efnaminni eldri borgara miklum mun minni en hjá jafnöldrum þeirra sem hafa meira milli handanna vegna lítillar þátttöku Tryggingastofnunar við kaup á heyrnartækjum.

HEILBRIGÐISMÁL „Það er gríðarleg mismunur hjá fólki sem þarf heyrnartæki út frá því hversu há eftirlaun það er með,“ segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara.

Í Fréttablaðinu í gær var sagt frá löngum biðlistum eftir augnsteinaaðgerðum. Flestir sem þurfa á þeim aðgerðum að halda eru eldri borgarar. Kom fram að þeir sem hefðu efni á að borga fyrir aðgerð kæmst fyrst. Augnlæknar harma þessa löngu bið því þetta sé sú aðgerð sem geti

aukið lífsgæði eldri borgara hvað mest.

Að sögn Þórunnar er víða pottur brotinn þegar kemur að málum sem tengjast heilsu eldri borgara og nefnir hún heyrnartæki og tannlækningar þar helst. Þeir efnameiri hafi þar kost á meiri lífsgæðum í ellinni því þeir hafi efni á þjónustu sem sé í boði.

„Styrkur frá Tryggingastofnun til kaupa á heyrnartæki er rúmlega 30 þúsund á hvort eyra en heyrnartækin kosta frá 220 og upp í 500

þúsund,“ útskýrir Þórunn. Þeir sem enn hafi réttindi hjá stéttarfélagum geti fengið viðbótarstyrk þaðan.

Þórunn segir þá upphæð sem Tryggingastofnun borgi í heyrnartækjum hafa haldist eins í mörg ár þrátt fyrir verðhækkunir. „Fólk hefur verið að kaupa ódýrari heyrnartæki sem virka ekki nærri því eins vel og hin, vegna þess að það hefur ekki efni á hinum. Auðvitað háir þetta fólki og það er að missa af gæðum samskipta út frá þessu,“ segir Þórunn.

-vh / sjá síðu 6



„Þetta er mjög mikið félagslegt vandamál sem fólk hefur átt erfitt með að tala um. Ég held að þetta sé þínu feimnismál.“

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara



VETURINN LÆÐIST AÐ Snjóhornin blönduðust haustlitunum fyrir norðan í gær þegar fyrsti vetrarstormurinn gekk yfir landið. Spáð er áframhaldandi ofankomu fyrir norðan og því vissara að setja vetrardeckkin undir hjólið ef brúka skal þann fararskjóta næstu daga.

FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Stóraukin verslun á netinu auðveldar innflutning á falsaðri vöru til Íslands:

Nær 40 stór fölsunarmál frá 2012

LÖGREGLUMÁL Tollayfirvöld hafa á tæpum þremur árum stöðvað um fjörutíu sendingar þar sem flutt er umtalsvert magn af fölsuðum varningi til landsins. Sendingarnar eru í langflestum tilfellum frá Kína.

Hörður Davíð Harðarson, yfirtollvörður hjá Embætti tollstjóra, segir að í einstökum málum sé fjöldi falsaðra muna mjög misjafn, en þau mál sem fylla málaskrár embættisins eru þau stærstu sem koma upp. Einstök dæmi geta verið allt upp í gámasendingar af húsgögnum.

„Þeir sem gerst þekkja telja að um 80 prósent af þeirri fölsuðu vöru sem er á ferðinni í heiminum komi frá Kína,“ segir Hörður.

Stór vörufölsunarmál 2012 - 2014

Tegund brota	2014	2013	2012	Samtals
Vörumerki	3	10	14	27
Höfundarréttarbrot	4	3	5	12
Alls	7	13	19	39

Spurður um mat á hversu stórum hluta þessara sendinga yfirvöld viti af og stöðvi segir hann erfitt að meta slíkt.

Sá varningur sem helst um ræðir er af ýmsu tagi; fatnaður og fylgihlutir, svo og rafmagnstæki eins og farsímar, tónlistarspilarar og fleira.

Með tilkomu stórra alþjóðlegra netverslana hafa möguleikar yfirvalda til að koma í veg fyrir

dreifingu á falsaðri vöru snarminnkað.

„Nú selja menn þetta beint á milli því auðvitað er minni áhætta að senda hundrað manns falsaða vöru, en senda hundrað einingar í einni ferð. Þannig að mynstrið er breytt með nýjum verslunarháttum og útilokað fyrir löggjafann að ná yfir það allt,“ segir Hörður.

-shá / sjá síðu 8

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland

NATURA ISLANDICA

Betri heilsa náttúrulega



Turmerikhyllki

gegn bólgum og streitu

www.naturaislandica.is

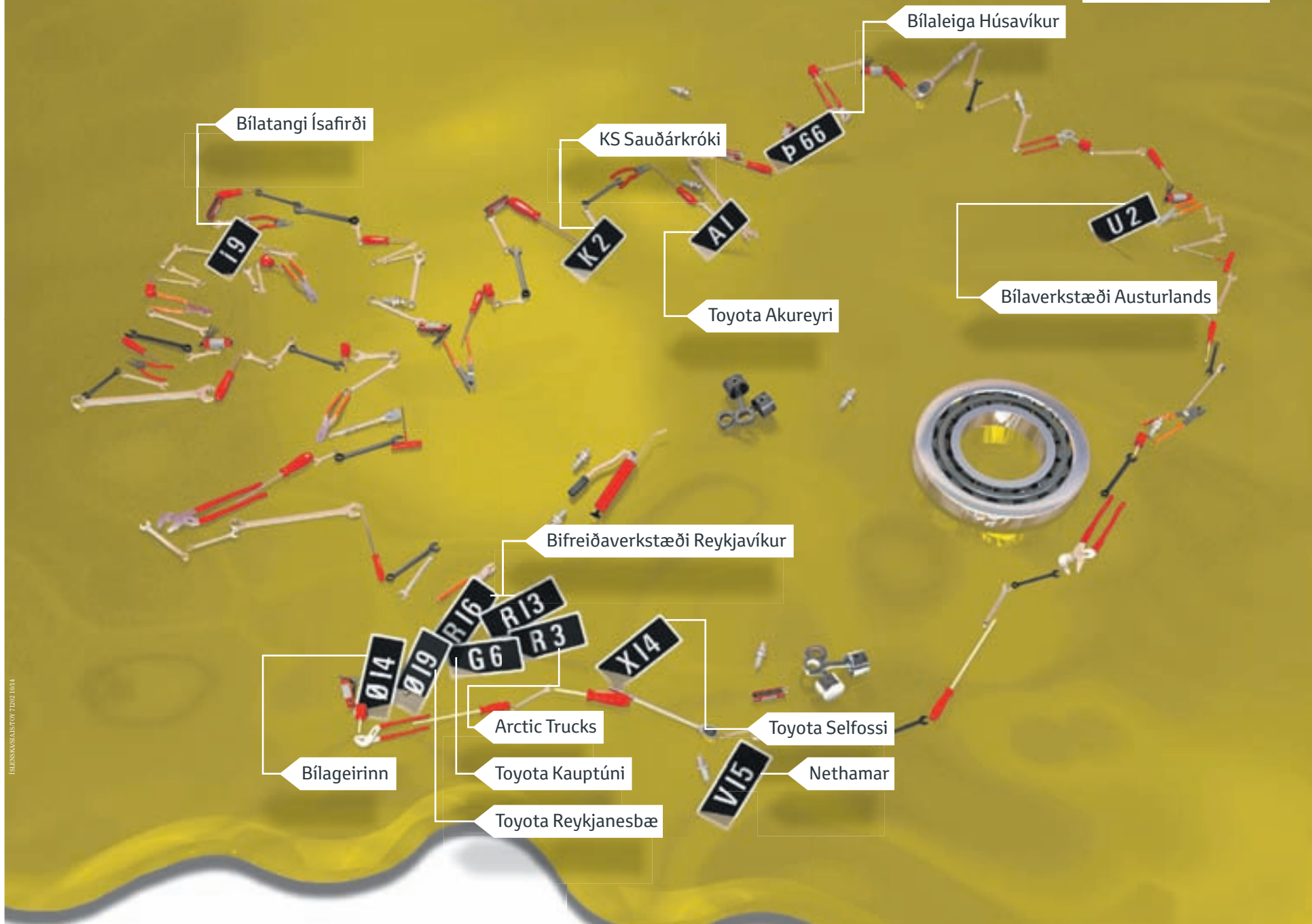


TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

SMURT ER... Í OKTÓBER

Sértilboð á smurþjónustu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota



Manstu gömlu bílnúmerin?

Komdu og taktu þátt í smurningarleiknum okkar meðan við smyrjum bílinn. Þrjú heppin bílnúmer fá ókeypis smurþjónustu* og 50.000 kr. bensínúttekt í vinning.

20% afsláttur

Sértilboð á olíum, síum, þurrkublöðum, bílaperum, rúðuvökva, frostlegi og fleiru**

15% afsláttur

af vinnu við smurningu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota.

Engin vandamál - bara lausnir.

Toyota Kaupúni	Kaupúni 6	Garðabæ	570 5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460 4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480 8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420 6610
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík	540 4900
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440 8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440 8000
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjar	481 1216
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456 4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455 4570
Bítaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464 1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470 5070
Bítaleigirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421 6901

Kynntu þér betur þjónustu okkar á www.toyota.is

*Næsta smurþjónusta ókeypis hjá viðurkenndum þjónustuaðila (smurning og síur).

**Olíur, olíusíur, loftsíur, frjókornasíur, bensín- og hraólíusíur, þurrkublöð, þurrkugúmmí, bílaperur, rúðuvökvi og frostlögur (afsláttur gildir eingöngu með vinnusölu).

Bókaðu tíma í dag.
Það er einfalt og fjótlegt.

SVONA ERUM VIÐ



14.541 sjónvarpstæki var flutt inn til landsins fyrstu átta mánuði ársins.

32% aukning frá sama tíma í fyrra þegar 10.970 tæki voru flutt inn.

Tyrkir leyfa íröskum Kúrdum að fara til Sírylands að berjast gegn vígasveitum Íslamska ríkisins: Vopnum varpað til Kúrdanna við Kobani

TYRKLAND, AP Tyrknesk stjórnvöld hafa snúið við blaðinu gagnvart Kúrdum, sem flúið hafa frá Írak undan öfgasveitum Íslamska ríkisins, og hjálpa þeim nú að fara yfir landamærin til Sírylands til að berjast þar gegn vígasveitunum.

Tyrkir hafa hingað til ekki viljað blanda sér með neinum hætti í átökin í Sírylandi og sjá enn ekki ástæðu til að taka sjálfir þátt í neinum hernaðaraðgerðum.

Bandaríkjamenn hafa hins vegar varpað vopnum, skotfærum og lyfjum til Kúrda skammt frá bænum Kobani í Sír-

landi, þar sem harðir bardagar hafa geisad undanfarið.

Þetta er í fyrsta sinn sem búnaði af þessu tagi er komið til Kúrda í Sírylandi, en það eru stjórnvöld í Kúrdahéruðum Íraks sem létu vopnabúnaðinn í té.

John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, segir að það væri ábyrgðarlaust og siðferðilega afar erfitt að styðja ekki Kúrda í baráttu þeirra gegn Íslamska ríkinu.

Flestir íbúar í Kobani og nágrenni eru flúnir undan vígasveitunum, sem hafa að venju gengið fram af mikilli grimmd. -gb



KÚRDA-FJÖL-SKYLDA Í SÝRLANDI Vígasveitir Íslamska ríkisins hafa hrakið fjölda fólks á brott. FRÉTTABLAÐIÐ/AP



HITAMÆLINGAR Ebóluvarnir í Nígeríu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Ebólan lætur undan síga:

Góður árangur náðst í Nígeríu

NÍGERÍA, AP Góður árangur hefur náðst í baráttunni við ebóluveiruna í Nígeríu. Nú er svo komið að enginn telst lengur smitaður af veirunni þar í landi.

Alls greindust um tuttugu manns þar með smit nú í sumar. Átta þeirra létu lífið, en vel tókst að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu veirunnar.

Meðferð þeirra sem veiktust var einkum fólgin í því að láta fólkið drekka mikið magn af vökva, sem stundum reyndist harla erfitt.

Alls hafa um níu þúsund manns sýkst í vestanverðri Afríku. Um helmingur þeirra hefur látist. -gb

Óhöpp í vonskuveðri í gær:

Farþegarúta fór út af við Selfoss

UMFERÐ Rúta með 22 farþega inn- og útbreiðslu fór út af veginum í gærkvöldi rétt fyrir utan Selfoss en hálf og vont veður var á svæðinu þegar atvikið gerðist.

Að sögn lögreglu sakaði engan en farþegum rúttunnar var komið til aðstoðar.

Þá fór vörubíll út af veginum á Hellisheiði en þar hafði Vegagerðin varað við hálkublettum.

Ökumenn eru hvattir til að kynna sér færð á heimasíðu Vegagerðarinnar áður en ekið er af stað. -bá

Húsvíkingar geta ekki sýnt steypireyðina í heilu lagi

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði frá því um helgina að beinagrind steypireyðar færi á Hvalasafnið á Húsavík. Þar er ekki unnt að sýna grindina í heilu lagi því húsakostur safnsins er ekki nógu stór.

MENNING Beinagrind steypireyðarinnar sem rak á land á Skaga árið 2010, verður varðveitt á Hvalasafninu á Húsavík. Þetta sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra á flokksráðsfundi Framsóknarflokksins á Hallormsstað um síðustu helgi. Hvalasafnið á Húsavík býr samt sem áður ekki yfir húsnæði til að sýna beinagrindina í heilu lagi. Hilmar Malmquist, forstöðumaður Náttúruminjasafns Íslands, segir ákvörðunina hafa komið sér í opna skjöldu.

„Ég heyrði af þessu í fjölmiðlum fyrst. Í síðustu viku var ég staddur á ráðstefnu og heyrði af þessari ráðstöfun þegar ég kom heim,“ segir Hilmar. Hann minnir á að samkvæmt ákvörðun ríkisstjórnar frá 2010 hafi varðveisla þessarar beinagrindar verið samvinnuverkefni margra aðila. „Að þessu máli komu umhverfisráðuneytið, menntamálaráðuneytið, Náttúrufræðistofnun Íslands og Náttúruminjasafn Íslands. Þetta hefur verið ákveðið samráðsferli og því kemur mér í opna skjöldu þessi ákvörðun forsætisráðherra. Framtíðarákvörðun um beinagrindina er á forræði þessara aðila og Náttúruminjasafnið er eitt höfuðsafa sem á auðvitað að vera með í ráðum.“

Aðstoðarmaður menntamálaráðherra, Sigríður Hallgrímsdóttir, staðfestir að ákvörðun um varðveislu beinagrindarinnar hafi verið tekin í góðri sátt; ákvörðunin hafi verið umhverfis- og menntamálaráðherra en forsætisráðherra verið falið að tilkynna um niðurstöðuna.

Hilmar bendir á að Hvalasafnið á Húsavík búi ekki yfir nægilegum húsakosti til þess að sýna beinagrindina í heilu lagi og mikil-



STEYPIREYÐURIN Beinagrindin er eitt af höfuðjásnum Náttúruminjasafns Íslands.

vægt sé að meðhöndla þennan grip af varfærni. „Það hefur ekki farið fram neitt faglegt mat á flutningi á svona dýrmætum grip. Þetta er mjög viðkvæmur gripur og sannkölluð gersemi sem verður að meðhöndla rétt. Hvalasafnið á Húsavík hefur ekki burði til þess að sýna gripinn í heilu lagi og því orkar þetta tvímælis,“ segir Hilmar.

Einar Gíslason, forstöðumaður Hvalasafnsins á Húsavík, heyrði, líkt og Hilmar, af þessari ákvörðun í fjölmiðlum. „Ég vissi ekki af þessari ákvörðun fyrr en í fjölmiðlum um helgina, hins vegar kemur hún ekki upp úr þurru þar



HILMAR J. MALMQUIST **EINAR GÍSLASON**

sem við höfum lengi falast eftir grindinni norður á Húsavík,“ segir Einar. Hann staðfestir einnig að Hvalasafnið búi ekki yfir nægilega stóru sýningarrými til þess að sýna steypireyðina í heilu lagi. „Við

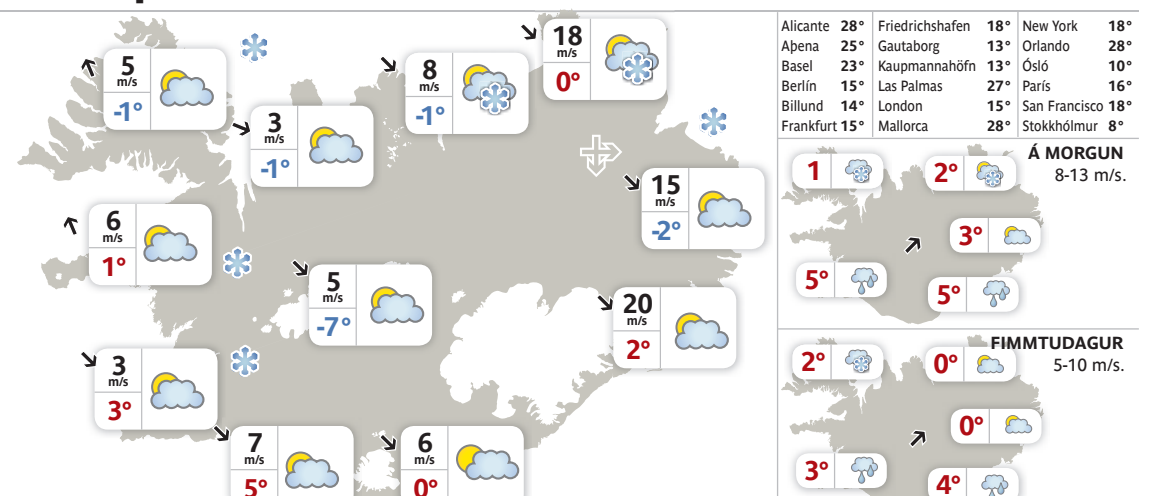
Hvalasafnið á Húsavík hefur ekki burði til þess að sýna gripinn í heilu lagi og því orkar þetta tvímælis.

Hilmar Malmquist, forstöðumaður Náttúruminjasafns Íslands

búum ekki yfir nægilega stóru húsi til að setja grindina upp í heilu lagi en við munum leita að húsnæði. Við höfum hins vegar geymsluhúsnæði til að geyma gripinn.

- sveinn@frettabladid.is

Veðurspá



VETUR FYRIR NORDAN Áfram hvasst með ofankomu og skafrenningi norðaustan til á landinu fram á miðjan dag en annars staðar verður veður yfirleitt fínt. Suðlægjar áttir á morgun og fimmtudag með úrkomu um landið sunnan- og vestanvert.

AUGLÝSINGAÐELDIR FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördis Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFID/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kkolbeins@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einaradóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Þjónusta trúnaðarlækna

Ávinningur af trúnaðarlækniþjónustu er ótvíræður og gefur stjórnendum og starfsmannahaldi möguleika á óháðu mati á veikindum starfsmanna, meðferðarmöguleikum, horfum og starfshæfni.

Vinnuvernd ehf.
 Brautarholt 28
 105 Reykjavík
 s: 5780800
 www.vinnuvernd.is
 vinnuvernd@vinnuvernd.is

Elísabet Margeisdóttir veðurfréttamaður

AFSLÁTTUR: 300.000 KR.



TILBOÐ: 2.590.000 KR.

Ford Focus Titanium STW SUP15
Skráður júní 2012, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 80.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 2.890.000 kr.

AFSLÁTTUR: 350.000 KR.



TILBOÐ: 1.940.000 KR.

Ford Fiesta Titanium NJE94
Skráður maí 2013, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 66.000 km. Litur: Brúnn
Ásett verð: 2.290.000 kr.

AFSLÁTTUR: 200.000 KR.



TILBOÐ: 1.090.000 KR.

Citroën C1 SX GPU11
Skráður apríl 2012, 1,0i bensín, beinskíptur
Ekinn 72.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 1.290.000 kr.

AFSLÁTTUR: 200.000 KR.



VERÐ: 1.890.000 KR.

Mazda2 Go ZBA04
Skráður júní 2014, 1,3i bensín, beinskíptur
Ekinn 26.500 km. Litur: Grár

BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

ÓDÝRARI REKSTUR

Nýlegir bílar lækka rekstrar-
kostnaðinn með **lægri eyðslu** og
minna viðhaldi og eru jafnframt
öruggari. Skoðuðu úrval nýlegra
bíla strax í dag.

Finndu bílinn þinn á:
notadir.brimborg.is

LÆGRA VERÐ

Kauptu nýlegan bíl á lægra verði.
Nýlegir bílaleigubílar eru af nýjustu
gerðum (árgerðir 2012, 2013, 2014)
en fást á **læggra verði**.

Hafðu samband við ráðgjafa
og við gerum þér frábært tilboð.

Nýttu tækifærið!

LÉTTARI KAUP

Landsbankinn og Brimborg létta
þér kaupin á nýlegum bíl.

Landsbankinn býður einstaklingum
sérkjör á fjármögnun við kaup á
nýlegum bílaleigubíl frá Brimborg:

- Engin lántökugjöld í október
- Hagstæðari kjör
- Allt að 7 ára lánstími
- Allt að 80% fjármögnun



Brimborg tekur allar tegundir
bíla upp í Hagstætt uppþökuberð.

KOMDU NÚNA

AFSLÁTTUR: 460.000 KR.



TILBOÐ: 3.790.000 KR.

Ford Kuga Titanium S FKY75
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 81.000 km. Litur: Grár
Ásett verð: 4.250.000 kr.

AFSLÁTTUR: 880.000 KR.



TILBOÐ: 7.990.000 KR.

Volvo XC90 Momentum D5 AWD KNS06
Skráður des. 2012, 2,4Di dísil, sjálfskiptur
Ekinn 76.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 8.870.000 kr.

AFSLÁTTUR: 260.000 KR.



TILBOÐ: 1.590.000 KR.

Citroën C3 Seduction Airdr. BAE53
Skráður maí 2012, 1,6HDi dísil, beinskíptur
Ekinn 65.000 km. Litur: Grár
Ásett verð: 1.850.000 kr.

AFSLÁTTUR: 240.000 KR.



TILBOÐ: 2.290.000 KR.

Mazda3 Advance OXN64
Skráður apríl 2013, 1,6Di dísil, beinskíptur
Ekinn 65.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 2.530.000 kr.

AFSLÁTTUR: 200.000 KR.



TILBOÐ: 1.150.000 KR.

Ford Ka Trend UUL33
Skráður maí 2013, 1,2i bensín, beinskíptur
Ekinn 64.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 1.350.000 kr.



TILBOÐ: 2.090.000 KR.

Citroën C4 comfort LN223
Skráður maí 2013, 1,6HDi dísil, beinskíptur
Ekinn 72.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 2.350.000 kr.

AFSLÁTTUR: 500.000 KR.



TILBOÐ: 3.820.000 KR.

Ford Kuga Titanium S JJF07
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 85.000 km. Litur: Brúnn
Ásett verð: 4.320.000 kr.

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

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

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Notaðir bílar
- Brimborg

FYLGSTU MED
NÝJUSTU TILBOÐUNUM

FINNDU BÍLINN
ÞINN HÉR

50 ár í bílgræininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

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

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað átti Ísland marga fulltrúa í liði mótsins sem valið var á EM í fimleikum?
2. Hvar hefur sænski sjóherinn verið með aukinn viðbúnað?
3. Hvað er mikið urðað af úrgangi í Álfsnesi á hverju ári?

SVÖR:

1. Þrá, 2. í skerfagæðinum við Stokkholm. 3. 100 þúsund tonn.

Fullorðnir sem hafa greinst með athyglisbrest og ofvirkni hafa öðlast nýtt líf með viðeigandi meðferð:

Starfsemi ADHD-teymisins verður tryggð

ALPINGI Kristján Þór Júlíusson, heilbrigðisráðherra segir að starfsemi ADHD-teymisins á Landspítala verði tryggð á næsta ári. Hvernig það verði gert eða í hvaða formi sagðist ráðherrann ekki hafa svör við nú.

Það var Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, þingmaður Samfylkingarinnar, sem spurði ráðherra um framtíð teymisins.

Á fjárlögum næsta árs er ekki gert ráð fyrir sérstakri fjárveitingu til verkefnisins. Í ár fékk

hópurinn 40 milljónir króna. Sigríður Ingibjörg sagði að um fimm prósent barna og þrjú til fimm prósent fullorðinna væru með ADHD.

Í máli Álfheiðar Ingadóttur, þingmanns VG, kom fram að 270 manns hefði verið vísað til greiningar hjá teyminu á árinu. Þörf var því brýn.

Sigríður Ingibjörg sagði að starf ADHD-teymisins væri afar mikilvægt. Þeir sem væru með ADHD og fengju ekki grein-

ingu glímdu við ýmsan vanda. Þeir ættu við námsörugleika að etja, þeir störfuðu undir getu og lifðu við kvíða. Fullorðið fólk sem greinst hefði með ADHD hefði öðlast nýtt líf eftir að það var búið að fá greiningu og hefði fengið í kjölfarið rétta meðferð og lyf.

Kristján Þór tók undir það að verkefni ADHD-teymisins væru brýn. „Það hefur ekki verið lagt mat á kostnað ef ADHD-teymið væri ekki starfandi, það er



KRISTJÁN ÞÓR JÚLÍUSSON

SIGRÍÐUR I. INGADÓTTIR

einfaldlega gert ráð fyrir að sú starfsemi haldi áfram,“ sagði ráðherra.

-jme

Andaðu með nefinu



- Loft innan fárra mínútna
- Ilmur af mentól og eukalyptus

Otrivin®

Otrivin Menthol ukonservet, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xylometazólinhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringum og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snyttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóðf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargulpi, blóðþappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan puls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nyrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfshafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artisan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.



MISMUNUN

Ekki hafa allir eldri borgarar efni á heyrnartækjum og nauðsynlegum tannlækningum.

Efnaminni hafa ekki ráð á heyrnartækjum

Dæmi eru um að efnaminni eldri borgarar hafi ekki efni á nauðsynlegum heyrnartækjum eða tannlækningum. „Mismunun,“ að mati formanns Félags eldri borgara þar sem þeir sem hafi minna milli handanna fari á mis við aukin lífsgæði.

VELFERÐARMÁL „Það er gríðarleg mismunun hjá fólki sem þarf heyrnartæki út frá því hversu há eftirlaun það er með,“ segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara.

„Styrkur frá Tryggingastofnun til kaupa á heyrnartæki er rúmlega 30 þúsund á hvort eyra en heyrnartækin kosta frá 220 og upp í 500 þúsund,“ útskýrir Þórunn.

Í Fréttablaðinu í gær var sagt frá löngum biðlistum eftir augnsteinnaaðgerðum. Flestir sem þurfa á þeim aðgerðum að halda eru eldri borgarar. Kom fram að þeir sem hefðu efni á að borga fyrir aðgerð kæmust fyrr að. Biðlisti eftir aðgerð er um eitt og hálf ár. Þeir augnlæknaðir sem Fréttablaðið ræddi við harma þessa löngu bið því þetta sé sú aðgerð sem geti aukið lífsgæði eldri borgara hvað mest.

Að sögn Þórunnar er víða pottur brotinn þegar kemur að málum tengdum heilsu eldri borgara og nefnir hún heyrnartæki og tannlækningar þar helst. Þeir efnameiri hafi þar kost á meiri lífsgæðum í ellinni því þeir hafi efni á þjónustu sem sé í boði.

Sem dæmi tekur Þórunn að það fólk sem hafi skerta heyrn þurfi að mestu leyti að borga sjálft fyrir heyrnartæki en þau kosti upp í um hálf milljón. Tryggingastofnun borgar rúmlega 30 þúsund fyrir hvert tæki en þeir sem enn hafi réttindi hjá stéttarfélagum geti fengið viðbótarstyrk þaðan.

„Það er hins vegar misjafnt

hversu fljótt eftir starfslok fólk missir réttindi sín í stéttarfélaginu, hjá sumum félögum er það sex mánuðir og öðrum ár,“ segir Þórunn. „Það fást engin boðleg heyrnartæki fyrir minna en 150-200 þúsund. Síðan er það með heyrnartækin, þá borgar Tryggingastofnun bara fyrir ný á fjögurra ára fresti. Þannig að ef fólk snögg hrakar og þarf að fá ný heyrnartæki þá gæti það þurft að bíða.“

Þórunn segir þá upphæð sem Tryggingastofnun borgi í heyrnartækjum hafa haldist eins í mörg ár þrátt fyrir verðhækkunir. Sama gildi um tannlækningar. Þeir sem þurfi á tannaðgerðum öðrum en að fá gervitennur að halda þurfi að mestu leyti að borga fyrir það úr eigin vasa. Til dæmis ef þarf að draga tennur úr gómi eða fá svokallað tannplant, þar sem sett er króna upp og gervitönn fest við. Þórunn segist vita til þess að sumir eldri borgarar hafi ekki efni á þessum aðgerðum eða að kaupa sér ný heyrnartæki.

„Fólk hefur verið að kaupa ódýrari heyrnartæki sem virka ekki nærri því eins vel og hin, vegna þess að það hefur ekki efni á hinum. Auðvitað háir þetta fólk og það er að missa af gæðum samskipta út frá þessu. Í einhverjum tilvikum er alveg ljóst að þarna er það efnahagur sem ræður,“ segir Þórunn. „Varðandi tannlækningar þá eru það kannski ekki eins skýr dæmi en maður sér það frekar og ég hef heyrt það frá tannlæknum að fólk sé síður að



Fólk hefur verið að kaupa ódýrari heyrnartæki sem virka ekki nærri því eins vel og hin, vegna þess að það hefur ekki efni á hinum.

Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara

láta laga tennurnar því það sé borgað að svo litlum hluta.“

Félag eldri borgara fór á fund velferðarráðherra og heilbrigðisráðherra í haust til þess að vekja athygli á þessum málum. „Þetta eru alveg tvímælalaust mikil baráttumál hjá okkur. Þarna er um verulega erfiðan þröskuld að ræða,“ segir

Þórunn sem kveður þau hafa mætt velvilja hjá ráðherrum þótt ekkert hafi gerst enn. Þarna sé um að ræða hóp sem oft gleymist í umræðunni eða sé ekki að vekja mikla athygli á vandaðum málum sínum. Vandamál sem þessi skerði svo sannarlega lífsgæði fólks. „Þetta er mjög mikið félagslegt vandamál sem fólk hefur átt erfið með að tala um. Ég held að þetta sé þínu feimnis-mál,“ segir hún.

„Þessi hópur þrýstir ekki á breytingar. Það verða að vera einhver samtök til þess að taka það upp og þess vegna erum við hér.“

viktorija@frettabladid.is



Skoda Yeti outd. 2.0 TDI
 Árgerð 2014, dísil
 Ekinn 36.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
4.490.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



Skoda Yeti 2.0 TDI
 Árgerð 2014, dísil
 Ekinn 34.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.940.000,-



Skoda Octavia Combi 4x4
 1.6 TDI. Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 41.600 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-



Skoda Rapid Amb. 1.2
 105 Hö. Árgerð 2013, bensín
 Ekinn 37.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.690.000,-



VW Polo 1.4 Comfl. 5 gíra
 85 Hö. Árgerð 2013, bensín
 Ekinn 38.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.290.000,-



VW Polo 1.4 Comfl. 85 hö AT
 Árgerð 2012, bensín
 Ekinn 62.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.150.000,-



VW Passat Comfortl 1.6
 TDI DSG. Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 42.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-



VW Passat Var 4Motion TDI
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 39.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 4.790.000,-



VW Passat Alltrack 4motion
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 32.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.690.000,-



MM Pajero 3.2 Instyle
 Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 52.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 7.590.000,-



Audi Q7 3.0 TDi 240 hö
 Árgerð 2010, dísil
 Ekinn 101.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.890.000,-



Kia Sportage III EX 4WD
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 34.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.290.000,-



Toyota Land Cruiser
 150 GX. Árgerð 2012, dísil
 Ekinn 35.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.680.000,-



Toyota Avensis 1800 Sol
 Árgerð 2012, bensín
 Ekinn 30.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.620.000,-



Toyota Auris Terra
 Árgerð 2011, bensín
 Ekinn 41.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.380.000,-



Fiat 500 LOUNGE
 Árgerð 2012, bensín
 Ekinn 11.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.390.000,-



Kia Cee'd EX 1.6 New
 Árgerð 2013, dísil
 Ekinn 19.600 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.690.000,-

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

Komdu og skoðaðu úrvalið!
 Laugavegi 174 | Sími 590 5040
 Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

HEKLA **NOTAÐIR**
BÍLAR



20.-23. NÓV.
DUBLIN
Verð frá **88.500 KR.**

Innifalið er 20 kg taska
og 10 kg handfarangur.



Hitablásarar



Rafmagnshita-
blásari 2Kw 1 fasa
6.990



Rafmagnshita-
blásari 3Kw 1 fasa
8.990



Rafmagnshita-
blásari 5Kw 3 fasa
12.990



Rafmagnshita-
blásari 2Kw
2.190



Rafmagnshita-
blásari
9Kw 3 fasa
17.990



15 metra rafmagnssnúra
3.190



Rafmagnshita-
blásari
15Kw 3 fasa
29.990



MÚRBÚÐIN

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

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ

Langflest innbrot í Reykjavík eru í ágúst en á landsbyggðinni í september:

Líkamsárásarmálum fjölgar

LÖGGÆSLA Líkamsárásur hefur fjölgað um 34 á einu ári, miðað við tímabiliðið frá október í fyrra til loka september á þessu ári.

Líkamsárásir voru 1.033 í fyrra en 1.127 í ár. Þetta kemur fram í samantekt ríkislögreglustjóra.

Það sem af er ári hafa 879 innbrot verið tilkynnt lögreglu á landinu öllu. Alls hafa 46 fleiri innbrot verið tilkynnt það sem af er ári en á sama tíma í fyrra. Innbrotin í ár eru þó talsvert færri en árið 2012 þegar þau voru 1.067.

Á höfuðborgarsvæðinu voru flest innbrot í ágúst, alls 139, og voru þau talsvert fleiri en í öðrum mánuðum ársins.

Fæst innbrot voru tilkynnt á höfuðborgarsvæðinu í febrúar, eða 64. Á landsbyggðinni voru flest innbrot í september. Úti á landi eru flest innbrotin í umdæmi lögreglunnar á Selfossi.

Á sama tímabili í fyrra voru tilkynnt jafn mörg innbrot í umdæmi lögreglunnar á Suðurnesjum og á Selfossi.

-jme



FLEIRI MÁL Líkamsárásarmálum og innbrotum fjölgar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Netverslun auðveldar dreifingu á fölsunum

Með aukinni netverslun hafa lögregluþyrirvöld sífellt minni möguleika á að stöðva dreifingu á fölsuðum varningi. Um 40 mál hafa komið upp frá 2012 þar sem stærri sendingar hafa verið stöðvaðar. Fölsuð vara kemur yfirleitt alltaf frá Kína.

LÖGREGLUMÁL Tollyfirvöld hafa á tæplega þremur árum stöðvað um fjörutfu sendingar af fölsuðum varningi þar sem brotið er gegn hugverkaréttindum af ýmsum toga. Falsaðir munir sem sendir eru hingað til lands koma í langflestum tilfellum frá Kína. Með tilkomu stórra alþjóðlegra netverslana hafa möguleikar yfirvalda til að koma í veg fyrir dreifingu á falsaðri vöru snarminnkað.

Hörður Davíð Harðarson, yfirtollvörður hjá Embætti tollstjóra, segir að í einstökum málum sé fjöldi falsaðra muna mjög misjafn, en þau mál sem fylla málaskrár embættisins eru þau stærstu sem koma upp. Einstök dæmi geta verið allt frá eftirlitnum tuga skópara eða sólgleraugna, til gámasendingar af húsgögnum.

„Þeir sem gerst þekktja telja að um 80 prósent af þeirri fölsuðu vöru sem er á ferðinni í heiminum komi frá Kína,“ segir Hörður en tekur fram að upprunandi geti verið annað.

Sá varningur sem helst um ræðir er af ýmsu tagi; húsgögn, fatnaður og fylgihlutir, úr svo og rafmagnstæki eins og farsímar, tónlistarspilarar og fleira.

Hörður segir að í einstökum málum sé vörnunni fargað undir eftirliti Tollstjóra. Sama hvort um fáein skópör er að ræða eða stórar húsgagnasendingar. Þá liggur að baki samkomulag við rétthafa upprunalegu vörunnar um slík málalok. Þeir sem standa að baki innflutningnum eru í



FÖRGUN Varningur er fargað undir eftirliti yfirvalda, en einstaklingar eru oftast að baki sendingunum. MYND/TOLLSTJÓRI

Oft hluti af alþjóðlegri glæpastarfsemi

Embætti tollstjóra á aðild að alþjóðlegu verkefni sem beinist gegn vörfölsun og tengslum við fjölþjóðlega skipulagða glæpastarfsemi. Verkefnið er á vegum fíkniefna- og afbrotamálskrifstofu Sameinuðu þjóðanna (UNODC). Falsaður varningur er oft og tíðum framleiddur við ófullnægjandi aðstæður af ólöglegu vinnuafli sem ekki fær greidd mannsæmandi laun. Þá getur falsaður varningur verið hættulegur enda ekki framleiddur í samræmi við viðeigandi staðla og kröfur.

flestum tilfellum einstaklingar, en ekki fyrirtæki. Þó er innflutningurinn í það miklu magni að ástæða er talin til að taka á málínu sérstaklega.

Spurður um mat á hversu stórum hluta þessara sendinga yfirvöld vita af og stöðvi segir Hörður erfitt að meta slíkt.

Hörður segir hins vegar að breyttir verslunarhættir hafi breytt stöðunni mikið. „Menn

eru hættir að taka áhættuna af því að flytja inn stórar sendingar til Evrópu. Nú selja menn þetta beint á milli því auðvitað er minni áhætta að senda hundrað manns falsaða vöru, en senda hundrað einingar í einni ferð. Þannig að myndir breytt með nýjum verslunarháttum, og útilokað fyrir löggjafann að ná yfir það allt,“ segir Hörður.

svavar@frettabladid.is



MEGUIAR'S
VER BÍLINN GEGN
VEÐRI OG VINDUM
Í VETUR

Meguiar's
SINCE 1901

Tryggðu endingu bílsins með framúrskarandi bön- og hreinsivörum frá Meguiar's

MÁLNINGARVÖRUR
Lágmúla 9,104 Reykjavík - Sími 581 4200

SARA REGINSDÓTTIR
MÆLIR MED
NEOSTRATA

Fyrir ári síðan fékk ég óútskýrð útbrot um augun og þorði varla að mála mig eða setja á mig krem. Ég las mér til um sýrukrem, fór beint í næsta apótek og kom heim með augn- og andlitskrem frá **NeoStrata**.

Ofnæmið hvarf og ég er enn að nota **NeoStrata**.

Ráðgjafi verður 21. okt. í Lyfju Smáratorgi frá 14-17. og 23. okt. í Lyfju Lágmúla frá 14-17.

25% afsláttur meðan á kynningu stendur.



LYFJA
- Lífið heil

NeoStrata bionic face creme



VANTAR STOFUR Leysa húsnæðisvanda fyrir árslok. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hraunvallaskóli í vanda:
Kennslustofur skiluðu sér ekki

SKÓLAMÁL Skólaráð Hraunvallaskóla í Hafnarfirði segir að vegna tafa á byggingu þriggja lausra skólastofa verði ekki kennt í húsunum fyrr en í janúar 2015. „Er það mjög bagalegt þar sem lagt var upp með að húsin væru klár til notkunar í skólabyrjun 2014,“ segir skólaráðið sem einnig harmar að ekki hafi verið haft samráð við stjórnendur skólans um hönnun og framkvæmdir. Fræðsluráð Hafnarfjarðar segir allt kapp verða lagt á „að leysa húsnæðisvandann til framtíðar, fyrir árslok 2014“.

-gar

SVALAÐU ÞORSTANUM MEÐ AMERÍSKU GOSI

GOSDRYKKIR
Í MIKLU ÚRVALI
Sætt og sykurlaust



1399 stk
Verð áður 1.599,-

M&M
1 kg pokar



Oreo
Samlokukexið með súkkulaði



Taco
Krydd, salsa og fleira



Hershey's
Hnetusmjör og súkkulaðistykki



Snyder's
Bragðið kemur á óvart



Laffy Taffy
Fullur poki af góðgæti



Hunt's
Ómissandi í matargerðina



Úrval af amerísku góðgæti

Gildir til 26. október á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



FRÁ AUSCHWITZ Dæmi eru um að fangaverðir frá Auschwitz hafi fengið líffeyri frá Bandaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Gamlir nasistar vestan hafis: Reknir úr landi en fengu bætur

BANDARÍKIN, AP Tugir þýskra nasista, sem höfðu reynt að fara huldu höfði í Bandaríkjunum, voru reknir úr landi þaðan en fengu samt sem áður líffeyri frá Bandaríkjunum.

Einn þeirra, hinn níræði Jakob Denzinger, býr til dæmis í Króatíu þar sem hann fær mánaðarlega ávísun frá Bandaríkjunum upp á 1.500 dali, eða rúmlega 180 þúsund krónur.

Alls hafa að minnsta kosti 66 grunaðir nasistar verið reknir frá Bandaríkjunum frá árinu 1979, en 38 þeirra gátu tryggt sér greiðslur til framfæris með því að fara sjálfir úr landi áður en þeir voru formlega reknir burt.

- gb

Leitin skilar litlum árangri

Sænski herinn hélt í gær áfram að leita að óþekktu neðansjárvarfartæki í sænska skerjagarðinum úti fyrir Stokkhólmi. Grunur hefur beinst að Rússum, en engar staðfestingar fengist á neinu frekar en fyrri daginn.

SVÍPJÓÐ Stemningin í sænska skerjagarðinum undanfarna daga þykir helst minna á kaldastríðsárin, þar sem sænski herinn hefur notað herskip, þyrlur og leitarflokka gangandi hermanna í von um að finna dularfullt neðansjárvarfartæki, sem grunur leikur á að leynist þar. Síðan á föstudag hafa fjórum sinnum borist frásagnir af því að fólk hafi séð til torkennilegs hlutar sem gæti verið kafbátur. Og hugsanlega þá rússneskur. Eða ekki.

Eitt vitni lýsir hlutnum þannig að hann hafi færst til í sömu stefnu með nokkrum hraða og sá hinn sami sagði greinilegt að þarna væri kafbátur á ferðinni.

Rússar segjast þó ekkert kannast við gripinn og benda Svíum á að spyrja Hollendinga, en í síðustu viku tóku Hollendingar þátt í heráfingum á þessum slóðum og voru þá sannarlega með kafbát með sér.

Sænsk stjórnvöld segjast þó fullviss um að Hollendingar hafi ekkert með málið að gera. Þetta sé ekki kafbáturinn þeirra, sem þarna sé kominn, enda hafi Hollendingar tekið hann með sér strax á þriðjudaginn. Hann hafi verið í Eistlandi frá því á föstudaginn.

Árið 1981 strandaði rússneskur kjarnorkukafbátur út af suðurströnd Svíþjóðar og á tímabili bær-



ust fjölmargar fregnir af því að dularfull farartæki væru á ferðinni í skerjagarðinum. Sænski herinn leit aði þá ákaft og notaði djúpsjárvarsprengrur og önnur vopn sem áttu að geta grandað kafbátum. Aldrei kom þó í ljós hvað þar var á ferðinni.

Í þetta skipti hafa engin vopn verið notuð. Meira en 200 manns hafa hins vegar tekið þátt í leitinni.

Fréttirnar af leitinni hafa farið hátt í fjölmiðlum, bæði í Svíþjóð

sjálfri og í öðrum ríkjum við Eystrasaltið, og líst meðal annars íbúum Eistlands, Lettlands og Litháens ekkert á blikuna.

Í rússneska dagblaðinu Rossiskaja Gazeta er hins vegar mikið gert úr því að ekkert hafi fundist: „Annaðhvort virkar sænski bergmálsleitaraðurinn ekki vel eða þá, eins og orðtakið segir, að augu óttans sjá hættur alls staðar,“ segir í blaðinu. gudsteinn@frettabladid.is

LEITAD Í SKERJAGARÐI Sænski herinn hefur síðan á föstudag staðið í umfangsmiklum leitaraðgerðum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Annaðhvort virkar sænski bergmálsleitaraðurinn ekki vel eða þá, eins og orðtakið segir, að augu óttans sjá hættur alls staðar.

Rússneska dagblaðið Rossiskaja Gazeta

Holtagerði 46
200 Kópavogur
Góð efri sérhæð með bílskúr

Stærð: 152,6 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 1967
Fasteignamat: 30.350.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Opíó Hús

Kristján Þórir
Sölufulltrúi
6961122
kristjan@remax.is

Þórunn Gísladóttir
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

Þriðjudaginn 21 okt kl. 17:30-18:00 Verð: 39.900.000

Góð efri sérhæð með bílskúr á frábærum stað. Íbúðin skiptist í forstofu, eldhús með búi annaf, stofu og þaðan er útgengt út á stórar suður svalir með flisum, svefngangur, baðherbergi/þvottahús með baðkari og góðum skápum, barnaherbergi með parketi, barnaherbergi með parketi og skáp, hjónaherbergi með parketi og skáp og þaðan er útgengt út á svalirnar og lítið salerni með klósetti, vask og skáp. Gott útsýni er úr íbúðinni. Stutt er í alla þjónustu eins og skóla, leikskóla og sundlaug.

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Upplýsa ekki um sjúklinga

Velferðarnefnd kallaði landlækni á sinn fund. Ræddu meðal annars eftirlit með lyfjaávisun og lyfjanotkun.

VELFERÐARMÁL Velferðarnefnd fundaði í gær með Geir Gunnlaugssyni landlækni um eftirlit með lyfjaávisun og lyfjanotkun.

„Landlæknir fór yfir það hvernig þeirra eftirliti er háttað og benti okkur líka á að embættið hefði ritað heilbrigðisráðherra bréf varðandi veikleika í kerfinu og hvað þyrfti til þess að landlæknir geti sinnt þessu hlutverki betur,“ segir Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, formaður nefndarinnar.

Miklar umræður hafa verið undanfarið um ávísanir ávanabindandi lyfja. Þess vegna óskaði Álfheiður Ingadóttir, sem á sæti í velferðarnefnd, eftir fundinum. Meðal annars vegna fréttu Fréttablaðsins af þessum málum og nýrrar rannsóknar sem sagt var frá í Lækna- blaðinu og fjallar um dauðsföll af völdum ávana- og fíkniefna.

„Ég vildi fá að heyra hvernig landlæknisembættið væri að bregðast við. Það var gert átak á sínum tíma eftir að Jóhannes Kr. Kristjánsson fjallaði um dauða dóttur sinnar. Þá var ansi mikil umræða og regluverkið hert. Ég vildi vita hvað hefði gerst síðan,“ segir Álfheiður.

Á fundinum afhenti landlæknir nefndinni bréf sem hann sendi til heilbrigðisráðherra.

„Á grundvelli þess munum við taka ákvarðanir um næstu skref,“ segir Sigríður.

Álfheiður segir landlækni hafa kynnt þeim breytingar á lyfjagagnrunninum sem búist sé við að verði tilbúna um áramót.

„Eftir stendur að það eru margir sem vilja ekki veita landlækni upplýsingar, telja sig bundna af persónuverndarlögum og gefa ekki upp notendur lyfja eða þjónustu,“ segir Álfheiður.

Geir Gunnlaugsson landlæknir segir fundinn hafa verið gagnlegan. „Við sem hættum fyrir hönd embættisins vorum mjög ánægð með það tækifæri sem við fengum



FÓR FRAM Á FUND Álfheiður Ingadóttir fór fram á fundinn með landlækni vegna mikillar umræðu undanfarið um ofskömmtun lyfja.

til að ræða þessi mál við nefndina,“ segir hann.

Varðandi þann hóp sem ekki vill veita landlækni þær upplýsingar sem óskað er eftir segir hann flókið að skýra það út. Á þriðja tug lækna vilji ekki veita þessar upplýsingar.

„Við höfum óskað eftir upplýsingum um þjónustu sem fram fer á starfsstöðvum lækna. Það er ákveðinn hópur sem neitar að afhenda landlækni gögn. Hvað varðar lyfjagagnrunnin þá snýr það að persónuvernd upplýsinga; hvernig við getum aflað okkur upplýsinga um einstaklinga því við vinnum alltaf með ópersónugreinanleg gögn. Þetta er bara einn angi af miklu stærra máli, það stendur ekki og fellur með þeim upplýsingum en saman myndar það heild,“ segir Geir.

viktoria@frettabladid.is

Hafðu samband við áður en þú kaupir dekk....

KvikkFix
Hvaleyjarbraut 4-6

Vetrar-Heilsársdekk

Stærðir	Gerð	Verð
175/70 R13	CS	8.500.-
175/65 R14	CS	8.600.-
185/65 R14	CS	9.500.-
185/65 R15	CS	10.600.-
195/65 R15	SP	10.900.-
205/65 R15	CS	12.300.-
215/70 R15	CS	13.900.-
205/55 R16	SP	11.990.-
205/60 R16	CS	12.300.-
215/55 R16	SP	12.900.-
215/65 R16	CS	13.990.-
235/70 R16	CS	17.700.-
225/45 R17	SP	13.990.-
235/45 R17	SP	14.900.-
235/65 R17	CS	17.800.-
265/70 R17	CS	21.700.-

SNOW POWER **CATCH SNOW**

Sími 575-1500 eða www.kvikkfix.is og sparaðu stórt!

iPad Air Wi-Fi 4G 32GB

99.990kr

Verð áður 134.990kr

35.000kr AFSLÁTTUR
meðan birgðir endast



Kraftmikill, þunnur og léttur

- ✓ iPad Air er 20 prósent þunnri en forveri sinni (7,5mm).
- ✓ Vegur aðeins 478 gr.
- ✓ 9,7" Retina skjár með 2048 x 1536 punkta upplausn resolution.
- ✓ Nýr 64-bita A7 örgjörvi.
- ✓ Ofurhraða þráðlaus 4G tækni.
- ✓ Allt að 10 tíma rafhlöðuendingu í notkun.

Gildir til 26. okt. á meðan birgðir endast.



Örugg vefverslun

Yfir 10.000 vöru á hagstæðu verði

Hraðsending

Sendum um allt land

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

* Frí heimsending ef verslað er fyrir 3.999 kr eða meira

HEIMKAUP

Gamalt fólk hefur ekki efni á því að sjá og heyra.

Áhyggjulausa ævikvöldið

Öll viljum við ná sem hæstum aldri. Iðnaðurinn í kringum yngingarlyf ýmiss konar og heilsusamlegan lífsstíl sem á að lengja ævina um allmörg ár veltir milljörðum og flestir hamast við að neita sér um allt það sem óhóllt er og getur stýtt lífdaganum. Fæstir virðast hins vegar velja því fyrir sér við hvaða veruleika gamalt fólk á Íslandi býr og hvernig því gengur að verða sér úti um þá þjónustu og hjálpartæki sem hækkandi aldur og hrörnandi líkami krefjast.



Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Í Fréttablaðinu í gær kom fram að biðlistar eftir augnsteinnaaðgerðum eru óralangir og að til þess að komast framur í þá röð er nauðsynlegt að vera ansi loðinn um lófana. Umfjöllunin heldur áfram í blaðinu í dag og þar kemur fram að það sama gildir um heyrnartæki og tannlækningar. Eldra fólk sem ekki er í góðum eignum hefur einfaldlega ekki ráð á þeim sjálfsgömu mannréttindum að geta séð, heyrt og tuggið. Slíkur lúxus er sérrettindi hinna efnameiri. Þeir sem þurfa að lifa á þeim lúxuslaunum sem elliþeyririnn er geta ekki einu sinni látið sig dreyma um að borga 400.000 fyrir augnsteinnaaðgerð, 500.000 fyrir heyrnartæki og guð má vita hversu margar milljónir fyrir tannviðgerðir. Og fátt er til ráða.

„Þetta er mjög mikið félagslegt vandamál sem fólk hefur átt erfitt með að tala um. Ég held að þetta sé þínu feimnismál,“ segir Þórunn Sveinbjörnsdóttir, formaður Félags eldri borgara, í samtali við Fréttablaðið í dag og bendir á að þarna sé um að ræða hóp sem oft gleymist í umræðunni eða sé ekki að vekja mikla athygli á vandamálu sínum. En er það þar sem skórinn kreppir? Á fólk að þurfa að eyða efri árum sínum í að berjast fyrir því að fá að lifa mannsæmandi lífi? Er það ekki á ábyrgð löggjafans að tryggja að þeir sem virkilega þurfa á að halda geti notið slíkrar þjónustu burtséð frá efnahag? Þórunn segir reyndar að fulltrúar Félags eldri borgara, sem fóru á fund velferðarráðherra og heilbrigðisráðherra í haust til þess að vekja athygli á þessum málum, hafi mætt velvilja hjá ráðherrum til að breyta þessum málum en ekkert hafi þó gerst enn. Velvilji dugar nefnilega ansi skammt einn og sér og á meðan vilji stjórnmálanna nær ekki lengra en svo er lítil von um breytingar.

Öll vitum við að almannatryggingakerfið er fjárfest og nánast slegist um hverja krónu sem þar er til skiptanna, en réttlætir það að dæma fólk til einangrunar vegna sjónskerðingar og heyrnardepru þegar árin færast yfir? Á það fólk sem búið er að skila sínu starfi og borga skatta og skyldur í fimmtíu ár ekki rétt á því að samfélagið sem það byggði upp tryggi því lágmarks mannréttindi á ævikvöldinu? Þurfum við að bíða þess að sjálfhverfa kynslóðin sjálf verði öldruð til þess að eiga von um einhverjar breytingar á þessari skammarlegu stöðu? Það er óskandi að hinir velviljuðu ráðherrar láti nú hendur standa fram úr ermum og komi þessum málum í lag hið fyrsta. Allt annað er okkur öllum til skammar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGAUFÉLAG: 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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Trúfrelsi

Siðmennt styður **trúfrelsi** og aðskilnað ríkis og kirkju

kynntu þér málið!

SIDMENNT
www.sidmennt.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Atlaga gerð að Bjarna

„Á Íslandi hefur allt gengið út á mat og megrunarkúra þessa vikuna eftir að Bryndís Loftsdóttir, varaþingmaður Sjálfstæðisflokksins, fann það út að forsendurnar varðandi hækkun matarskattsins í fjárlagafrumvarpinu væru þær að hver máltíð mætti ekki kosta meira en 248 krónur. Eftir það hefur verið gerð hörd atlaga að Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra,“ þannig skrifar Jón G. Hauksson, ritstjóri Frjálsrar verslunar. „Það er einmitt við matarborðið—en ekki samningaborðið—hugsar hver um sig og launhækkun hins tekjulaga kallar auðvitað á enn meiri hækkun hjá hinum tekjuháa.“



Sýslumaðurinn er ósáttur

Jónas Guðmundsson, skipaður sýslumaður Vestfjarða í nýju umdæmi, hefur gagnrýnt þá ákvörðun Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra að sýslumaður Vestfirðinga verði á Patreksfirði. Patreksfirðingar eru sigurvegarar um keppnina um sýslumanninn, þar sem færri fengu en vildu. Ísfirðingar og Bolvíkingar hafa gagnrýnt ákvörðunina, meðan heimamenn fagna. „Við höfum verið að berjast fyrir að vernda þau opinberu störf sem eru á svæðinu, það er alltaf verið að kroppa í þau. Nú síðast með sameinaðri Heilbrigðisstofnun Vestfjarða og það virðist ekki vera neitt mál að stýra henni frá norðursvæðinu,“ segir Friðbjörg Matthíasdóttir, forseti bæjarstjórnar Vesturbyggðar.



Að skíta því sem maður ...

Í ágættri bók Jóns Steinars Gunnlaugssonar, hæstaréttarlögmanns og fyrrverandi dómara við Hæstarétt, er sagt frá bréfaskriftum milli hans og Þorgeirs heitins Þorgeirssonar ríthöfundar. Eðlilega fara skrifin stundum á flug, ekki síst í þeim köflum þar sem Þorgeir hélt um pennann. Hann segir á einum stað, og segist þá vitna til móður sinnar sem á að hafa haft á orði, að ekki megi gera kröfur til manna um að þeir skíti öðru en þeir hafa borðað. Annars er það af bókinni að fréttu að hún tyllir sér í efstu sæti söluhlustanna og fær hina ágætustu dóma. Enda þykir Jón Steinar vera skemmtilegur og bókinn með ágætum.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

HVER ER STADA IÐNNÁMS Á ÍSLANDI?

- a) Eitt smábein í innra eyra [latína] malleus
- b) [sh] klettur, [sh] bjarg [sh] klettatindur [skýr] klettur sem skagar upp eða fram
- c) [sh] hámeri, [latína] Lamna nasus
- d) Bilorð [enska] hammer

2014-10-21

Teigsskógur á vogarskálarnar

SAMGÖNGUR



Elín Hirst
alþingismaður

Deilan um lagningu vegar í gegnum Teigsskóg í Austur-Barðastrandarsýslu hefur verið löng og erfið, sérstaklega fyrir heimamenn. Deilan snýst um umhverfisáhrif nýs vegarkafla í gegnum Teigsskóg, sem er fallegur birkikjarrskógur með fjölbreyttu náttúrufari og einn stærsti samfelldi skógur á Íslandi af þessari gerð. Það sama á við um áhrif á fuglalíf á svæðinu í tengslum við þverun Djúpadals og Gufudals.

Nýi vegurinn um Teigsskóg mun leysa af hólmi hættulega fjallvegi um Ódrjúgsháls og Hjallaháls. Daglega þurfa sex grunnskólabörn að fara þessa leið með rútbíl, klukkutíma hvora leið í öllum veðrum, til þess að geta sótt skóla.

Meirihluti heimamanna talar mjög skýrt. Þeir vilja fá umræddan láglendisveg um Teigsskóg sem yrði mun öruggari en núverandi hálandisvegur. Nýi vegurinn myndi enn fremur stytta leiðina milli Reykhólasveitar og Gufudalsveitar um rúma 20 kílómetra. Kostnaður við Teigsskógleiðina er þremur milljörðum lægri en ef næsti valkostur er tekinn, sem eru jarðgöng undir Hjallaháls og Gufudalsháls. Augljóslega er hægt að nýta svo mikið fjármagn til marga góðra hluta svo sem til samgöngubóta á Vestfirðum og annars staðar.

→ Meirihluti heimamanna talar mjög skýrt. Þeir vilja fá umræddan láglendisveg um Teigsskóg sem yrði mun öruggari en núverandi hálandisvegur.

Ég tel mig umhverfissinna og vil vernda einstaka náttúru Íslands. En ég geri mér líka grein fyrir því að öruggar og góðar samgöngur eru höfuðatriði fyrir hinar dreifðu byggðir landsins. Stjórnarmál snúast í mínum huga ekki síst um það að velja þá leið sem er réttust og skynsamlegust fyrir samfélagið í heild. Ef við leggjum á vogarskálarnar atriði sem mæla með og á móti umræddum vegi, þá tel ég að Teigsskógurinn verði fyrir það litlum umhverfisáhrifum að ég get samþykkt það miðað við hvað er í húfi fyrir heimamenn og aðra sem þurfa að fara um svæðið. Mín skoðun er enn fremur sú að Vegagerðin búi yfir þeirri faglegu kunnáttu í þverun fjarða að leirurnar í Gufufirði og Djúfafirði og þar með fuglalíf, verði ekki fyrir óæskilegum umhverfisáhrifum. Niðurstaða mín er því tvímælalaut sú að ráðast beri í þessa vegarlagningu.

Kynsjúkdómar og krabbamein

HEILSA
Teitur
Guðmundsson
læknir



Árlegur bleikur mánuður er rúmlega hálfnaður og við höfum gert vel í því að hvetja konur til skoðunar og árvekni um krabbamein, þann vágast sem heimsækir að meðaltali þriðja hvern einstakling á lífsleiðinni. Það er enginn sem velur sér það hlutskipti að veikjast af slíkum sjúkdómi og allra síst hvaða tegund af krabbameini. Því er afar mikilvægt að sinna vel forvörnum og fræðslu og þannig koma í veg fyrir að hún eða hann greinist. Hjá þeim sem við getum ekki komið í veg fyrir að greinist viljum við finna sjúkdóminn á frumstigi svo við getum mögulega læknað hann, en því miður tekst það ekki alltaf og enn látast of margir.

Algengustu krabbamein kvenna á Íslandi eru brjóst-, lungna og ristilmeini. Á heimsvísu telur leghálskrabbamein enn til þeirra algengustu þrátt fyrir að nýgengi þess hafi minnkað hérlandis á undanförunum áratugum, þó sé skimun á landsvísu og reglulegu eftirliti með konum sem hafa greinst með frumubreytingar. Það er engin tilviljun að okkur hefur orðið ágengt, en betur má ef duga skal. Í dag sjáum við tölur sem segja að allt að helmingur kvenna mæti ekki

til reglubundinnar leitar. Auglýsingaherferðin sem var hrundið af stað þetta árið ber þess glögglega merki og ber að hafa miklar áhyggjur af kæruleysi kvenna svo ekki sé fastar að orði kveðið.

Mikill misskilningur

Krabbamein er almennt sjúkdómur eldra fólksins og þegar maður er ungur þykir manni harla ólíklegt að fá slíkan sjúkdóm og það er líka rétt, líkurnar eru ekki mjög miklar. Þegar við berum saman meðalaldur við greiningu samkvæmt Krabbameinsskrá Íslands kemur í ljós að hann er 61 ár hjá konum með brjóstakrabbamein, 69 ár við meini í lungum og 71 ár í ristli. Það er ekki nema von að ungar konur telji sér óhætt að sleppa óþægilegri og persónulegri skoðun á leghálsi sínum þar til þær komast á efri árin. En það er mikill misskilningur, meðalaldur kvenna sem greinast með slíkt mein er 44 ára samkvæmt sömu skrá eða allt að 27 árum fyrr en þau sem á undan voru talin. Vita-skuld koma fram greiningar hjá einstaklingum sem eru yngri í öllum tegundum meina en það má með sanni segja að það sé verulegur munur á því hvenær á lífsleiðinni konur mega eiga von á greiningu.

Þá vitum við í dag að sjúkdómur sem þessir þurfa tíma til að þroskast, því er sorglegt þegar í ljós kemur að meirihluti þeirra kvenna sem greinast með leghálsmeini sem er lengra gengið og þarfnast því öflugri meðferðar, hefur ekki sinnt eftirliti sem skyldi. Mjög margar konur

þekja það að hafa greinst með frumubreytingar og eru þá kallaðar inn með skemmra millibili en ella til að sjá í hvað stefnir og geta þá brugðist við. Almenna reglan í dag er að koma á þriggja ára fresti frá 23 ára aldri, leit fyrir brjóstakrabbameini byrjar 40 ára, skimun fyrir ristilkrabbameini ætti að byrja 50 ára en hefur enn ekki komist á laggirnar því miður. Þetta eru einu krabbameinin sem hægt er að skima fyrir hjá konum í dag.

Áhættuþættir

Áhættuþættir fyrir krabbameinum eru ídulega þeir sömu bæði hjá konum og körlum með nokkrum blæbrigðum þó. Erfðaþættir, reykingar, áfengisnotkun, mataræði, hreyfingarleysi, streita, umhverfisþættir og síðast en ekki síst sjúkdómar og þá sérstaklega smitsjúkdómar virðast spila þó nokkurt hlutverk í myndun krabbameina. Það er til dæmis þekkt að bæði veirur og bakteríur geta ýtt undir það og má nefna *Helicobacter Pylori*, bakteríu sem lifir í magaslímhúð og ýtir undir einkenni bakflæðis og magabólgu. HIV-sjúkdómur getur leitt til eitlakrabbameina, sarkmeina og leghálskrabbameins. Lifrabólga B og C hefur verið tengd við lifrarmeini.

Það er þó sennilega þekktast að svokölluð HPV-veira sem er kynsjúkdómur og veldur til dæmis kynfæravörtum er meginorsökin fyrir leghálskrabbameini. Þess vegna hefur verið tekið sú stefna að bólusetja allar stúlkur frá 12 ára aldri í varnarskyni. Bólusetningin veitir þó ekki fullkomna

„Í dag sjáum við tölur sem segja að allt að helmingur kvenna mæti ekki til reglubundinnar leitar. Auglýsingaherferðin sem hrundið var af stað þetta árið ber þess glögglega merki og ber að hafa miklar áhyggjur af kæruleysi kvenna ...“

vörn heldur er aðeins beint að algengustu tegundum veirunnar sem telur að minnsta kosti 170 afbrigði. Flest eru saklaus og líkaminn læknað af þeim án meðferðar, en sum þróast í vörtur eða jafnvel krabbamein. Hlutfall þeirra sem stunda kynlíf og hafa smitast af þessari tegund veiru er gríðarlegt eða allt að 80% einstaklinga, enda er um að ræða einn algengasta kynsjúkdóm sem við þekkjum. Þá vitum við í dag að veiran getur valdið krabbameini víðar en í leghálsi, til dæmis í sköpum kvenna, getnaðarlim, kringum endaparm, á húð, í munni, hálsi og sumir segja jafnvel í öndunarfærum og lungum. Ljóst er að eina vörnin er smokkurinn, bólusetning að hluta.

Vörn gegn krabbameini er skoðun á leghálsi. Ef þú ert kona á aldrinum 23-69 ára og hefur trassað að láta skoða þig, ekki gera það. Það er engin afsökun fyrir því að mæta ekki, pantaðu tíma því þetta getur verið dauðans alvara!

AF NETINU Gáttin er opin



Því miður hefur fjölgað mjög í hópnun Mótmeilum mosku á Íslandi. Síðast þegar ég tékk-áði voru meðlimir um 2000, nú eru þeir 5026.

Samhliða því er vefurinn orðinn miklu harðari, orðbragðið er orðið ljótara en áður, stafsetningin verri, hatríð meira – og allt saman ógeðfældara.

<http://eyjan.pressan.is>

Eiggil Helgason

Neyðarbrautin



Í ár eru liðin 75 ár síðan ákveðið var að hafa flugvöll í Vatnsmyri og þá þegar var byrjað á framkvæmdum við flugvöll.

Í ljósi þessa ógnarlanga tíma er fráleitir sá hraði, sem nú á að viðhafa við að skerða notagildi vallarins með skyndiákvörðunum.

Lágmarkskrafa er að svonefnd Röggunefnd fái fyrst að ljúka sínum störfum.

Ekki er nóg að einblína á fjölda þeirra daga sem neyðarbrautin er í notkun því að þeir eru á þeim tíma vetrarins sem veður eru einna verst og landsamgöngur ganga erfiðlegast.

Aðalatriði málsins er að ganga þannig frá hnútum að hægt sé að hafa neyðarbraut áfram í einhverri mynd þrátt fyrir uppbyggingu á svæðinu við Hlíðarenda.

<http://omarragnarsson.blog.is>

Ómar Ragnarsson

TÆKIFAERI TIL AÐ EIGNAST JEPPA ERUM MEÐ NOKKRA DACIA DUSTER DÍSIL

ÁRGERÐ 2013 Á TILBOÐI

Eldsneytisnotkun frá 5,3 l/100 km*

Fjórhjóladrifnir, ríkulega búnir og beinskiptir með extra lágum gír.

Yfirfarnir af umboði og í verksmiðjuábyrgð.

Verð frá
2.780 þús. kr.

Tökum notaða bíla upp í.



Dacia bílar eru framleiddir af Renault og Nissan í Evrópu.

bílaland

Upplýsingar um bílana veita sölumenn Bílalands í síma 525 8000 / bilaland@bilaland.is

Lækkuð verð



iPad mini

Verð frá **44.990.-**

Verð áður frá: 54.990.-



Mac mini

Verð frá **89.990.-**

Verð áður frá: 134.990.-



iPad Air

Verð frá **69.990.-**

Verð áður frá: 89.990.-

Mikið úrval af töskum og hlífum fyrir iPad



Hvað má fá fyrir rúmar 200 krónur?

Undanfarnar vikur hefur það orðið vinsæll samkvæmisleikur að reyna að reikna út hve margar krónur meðalmáltíð kostar að mati höfundar fjárlagafrumvarpsins og hvað kaupa má fyrir þá upphæð. Þótt slíkir talnaleikir geti haft visst skemmtigildi mega þeir ekki verða til þess að draga athyglina frá aðalatriði málsins. Hér er verið að takast á um grundvallaratriði í uppbyggingu skattkerfisins, hvernig byrðunum er skipt milli þjóðfélags- hópa.

Hvernig svo sem menn vilja svara þeirri spurningu ættu allir að geta verið sammála um að svarið verður að byggja á réttum forsendum. Það er því miður ekki staðan nú. Það sást m.a. þegar fjárlögin voru kynnt með dæmi um fjögurra manna fjölskyldu sem notar að því er virðist 2.475 krónur á dag í matvæli og drykkjarföng. Það gerir rúmar 200 krónur á máltíð á mann. Það er fráleit forsenda. Þótt kannski megi einhvers staðar finna slíka fjölskyldu er hún ekki dæmigerð. Dæmið gefur mjög ranga mynd af áhrifum þessarar skattahækkunar.

Jafnframt hefur því ítrekað verið haldið fram í umræðunni um hækkun virðisaukaskatts á matvæli að hún kom nokkuð jafnt niður á hinum ýmsu tekjuhópum. Þeir verji sem sagt allir svipuðu hlutfalli af tekjum sínum í matvæli og drykkjarföng. Það er rangt. Heilbrigð skynsemi ein og sér ætti að duga til að hafna svo fjarstæðukenndri fullyrðingu. Dugi það ekki til eru hagtölur mjög skýrar. Fólk með lágar tekjur kaupir ódýrari mat en þeir sem eru með hæstar tekjur en þeir tekjulægri verja mun hærri

FJÁRMÁL



Gylfi Magnússon
dósent í Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands

hluta ráðstöfunartekna sinna í slíkar nauðsynjar.

Meiri ójöfnuður

Hagstofan birtir aðgengilegar tölur um þetta sem byggja á neyslukönnunum. M.a. má sjá tölur um neyslu þar sem þjóðinni er skipt í fjóra hluta eftir tekjum. Árið 2012 voru útgjöld vegna kaupa á matvælu- og drykkjarföngum

hjá þeim Íslendingum sem hafa lægstar tekjur nær fjórðungi herra hlutfall af öllum útgjöldum en hjá þeim sem er með hæstar tekjur. Sem hlutfall af tekjum var munurinn enn meiri. Þeir tekjulægstu notuðu nær helmingi herra hlutfall tekna sinna til kaupa á matvælu og drykkjarföngum en þeir tekjuhæstu. Þess vegna þýðir aukin skattlagning matvæla meiri ójöfnuð í samfélaginu að öðru jöfnu.

Lækkunar á gjöldum á aðrar vörur sem eiga að koma á móti duga þeim tekjulægstu skammt, af svipuðum ástæðum. Þær nýtast best þeim sem eru með háar tekjur en síður þeim sem eru með lágar tekjur. Þannig eru t.d. útgjöld vegna kaupa raftækja, sem eiga að lækka, meira en helmingi herra hlutfall heildarútgjalda hjá tekjuhæsta hópnum en þeim tekjulægsta.

Vilji menn nota ríkisfjármálin til að draga úr misskiptingu í samfélaginu er það auðvitað hægt. Það er hægt að gera með lækkun gjalda á nauðsynjavörur. Aðrar aðgerðir til tekjujöfnunar gætu jafnvel verið enn skilvirkari. T.d. hækkun persónufrádráttar í tekjuskattkerfinu, barnabóta, ellilífeyris eða örorkubóta. Hækkun skatta á mat hefur þverfug áhrif.

Gálgahraun — samstöðufundur um náttúruvernd

21. október 2014 kl. 17–19 við jaðar Gálgahrauns, Garðabæ norðan við Álfanesveg, (sjá skilti við veginn).



Nánar um dagskrá á netinu:
[Verndum-Gálgahraun/facebook](#)



Hraunavinir, Landvernd, Náttúruverndarsamtök Íslands, Náttúruverndarsamtök SV-lands.

Glös við öll tækifæri

fyrir veitingastaði með stórar og smáar veislur



Rauðvínsglas 35cl



Hítvínsglas 24cl



Kampavínsglas 17cl

Þess má geta að Axiom línan frá Arcoroc er 50% sterkari en aðrar línur frá Arcoroc, þegar kemur að miklu álagi á borðbúnað vegna almennrar notkunar og slits í uppþotti.



Veit á vandaða lausn



Að lifa í jafnvægi

Holl fæða hjálpar okkur að skapa stöðugleika í líkamanum og lífinu.

Ab vörurnar stuðla að lifandi jafnvægi.



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

RANNSÓKNIR Á KRABBAMEINI

Vísindi á mannamáli er ný fyrirlestraröð Háskóla Íslands. Í dag fjallar Jórunn Erla Eyfjörð, prófessor við læknadeild HÍ, um rannsóknir á krabbameini í Hátíðasal skólans klukkan 12.10. Fyrirlesturinn er öllum opin.



SÓFAR

ÍSLENSKIR SÓFAR SNIÐNIR AÐ ÞÍNUM ÞÖRFUM MÁL OG ÁKLÆÐI AÐ EIGIN VALI



20% afsláttur af öllum sófum/sófasettum í PHOENIX áklæði

Patti HÜSGÖGN

Opíð virka daga kl. 10-18 - laugard. 11-16
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

UNDRAGÓÐ BLANDA VIÐ FLENSU OG BÓLGUM

GENGUR VEL KYNNIR Einstök blanda á góðu verði sem byggir á árbúsunda gömlum austurlenskum lækningahefðum. Blandan hefur reynst sérstaklega vel við flensu, bólgum í liðamótum og til að græða meiðsl.

Engifer- og túrmerikrót hefur verið notuð í lækningaskyni í árbúsund í kínverskum og indverskum náttúrulegum við margs konar kvillum, svo sem til að efla ónæmiskerfið, við gigt, bólgum og álagsmeiðslum. Bromelain er samheiti yfir ensím úr ananasplöntunni og hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur.

EINSTÖK ANDOXUN

Túrmerik eða kúrkúmín, sem er virka efnið í túrmerik, hefur einstök andoxunaráhrif, verndar liðina, minnkar magn histamíns og eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur

bólgueyðandi áhrif. Kúrkúmín hefur reynst vel við bæði slitgigt og liðagigt.

GRÆÐIR OG EYKUR BLÓÐFLÆÐI

Engifer hefur blóðþynnandi áhrif og er mjög gott fyrir blóðflæði og þrængsli í æðum. Einnig getur það dregið úr bólgum, jafnað blóðsykur og minnkað morgunógleði og velgju. Að auki hefur engifer einstök áhrif á ónæmiskerfið. Bromelain er græðandi, hefur einstaklega góð áhrif á meltinguna, getur dregið úr sársauka eftir aðgerðir, hefur góð áhrif á húðina og hefur reynst vel við bólgum eftir íþróttameiðsl.



MÆLIR MEÐ Ásta segir að Ginger, Turmeric & Bromelain sé gott við ýmsum kvillum.

Engifer, túrmerik og bromelain eru mjög græðandi, búa yfir einstakri andoxun og eru góð við:

- flensu
- bólgum í líkamanum
- bólgum í liðamótum s.s. slitgigt og liðagigt
- íþróttameiðslum, tognunum og verkjum
- slæmu blóðflæði
- meltingarvanda



SÖLUSTAÐIR

Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

Fyrirbyggjandi lúsasjampó lúsasprey

Öflug tvenna fyrir börn sem fyrirbyggir lúsasmit

Gotitas de Oro
Anti-Lice Shampoo
Anti-Lice hair Lotion

Kemur í veg fyrir lúsasmit
Virki samsetning innihaldsefna ver hárið og hársvörðinn og kemur í veg fyrir lúsasmit í 90% tilfella án þess að valda óþægindum né ertingu.
Notið eins og hvert annað sjampó fyrir venjulegan hárvott og/eða spreyið daglega í þurrt hárið
Inniheldur ekki eitur- né skordýraefni
Útsölastaðir flest apótek og heilsubúðir.



Umboð: www.vitex.is

Hágæða lágkólvetna matvörur frá NOW

NOW framleiðir náttúrulegar og lífrænar matvörur án allra óæskilegra fyllingar- og aukefna í umbúðum sem varðveita gæðin fullkomlega út líftímann.



Slender sticks.
Bragðbættu drykkinn á náttúrulegan hátt án sykurs!
Fullkomið í sóðavatn, þeytinga og klakavatn.

Gæðakröfur NOW eru einstakar og bragðið eftir því.

www.nowfoods.is

Fást í öllum helstu matvöruverslunum um land allt.



SAFTI

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is





NÓBELSVERÐLAUNAHAFAR Bandaríkjamadurinn John O'Keefe og norsku hjónin Edvard og May-Britt Moser deila með sér Nóbelsverðlaunum í lífeðlis- og læknisfræði 2014.

FYRIRLESTUR UM NÓBELSVERÐLAUNIN Í LÆKNISFRÆÐI

Karl Ægir Karlsson, doktor í taugavísindum, mun kynna rannsóknir handhafa Nóbelsverðlauna í lífeðlis- og læknisfræði 2014 í sal Þjóðminjasafns Íslands á fimmtudaginn klukkan 12.

Erindið er haldið á vegum Vísindafélags Íslendinga, Háskólans í Reykjavík og Lífvísindaseturs Háskóla Íslands.

Í ár deila Bandaríkjamadurinn John O'Keefe og norsku hjónin Edvard og May-Britt Moser með sér Nóbelsverðlaunum.

Rannsóknir þeirra hafa gert mönnum kleift að svara aldarlangri spurningu um hvernig dýr skynji og rati um umhverfið. O'Keefe hlaut verðlaunin fyrir uppgötvun á staðsetningarfrumum og Moser og Moser fyrir uppgötvun á hnitfrumum. Samvirkni þessara frumna skýrir hvernig umhverfið er táknað í heilanum.

Karl Ægir mun leitast við að gera grein fyrir bakgrunni þessara uppgötvana, skýra rannsóknaraðferðir og niðurstöður.

MJÖG SPENNANDI HEILSUNÁMSKEIÐ

HEILSUDREKINN KYNNIR Heilsu Qigong er æfingakerfi sem bætir heilsuna. Alþjóða heilsu Qigong-sambandið heldur kynningarnámskeið síðar í vikunni.

Alþjóða heilsu Qigong-sambandið stendur fyrir kynningarnámskeiði dagana 25.-26. október í Kennaraháskóla Íslands í Reykjavík. Á kynningarnámskeiðinu mun Shi Aiqiao halda erindi en hann er forstöðumaður School of Chinese Martial Arts auk þess að gegna prófessorsstöðu í Wuhan-íþróttaháskólanum í Kína. Dong Qing Guan, eigandi Heilsudrekans í Reykjavík sem skipuleggur námskeiðið ásamt Wushu-félagi Reykjavíkur, segir Qigong-æfingakerfið auka vellíðan og lífsþrótt meðal þeirra sem það stunda. „Qigong er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt þar sem saman fer qi, sem merkir „lífskraftur“, og gong, sem merkir „nákvæmar æfingar“. Iðkendur Qigong lækka blóðþrýsting, bæta hjarta- og æðastarfsemi, jafna hjartsláttartíðni og minnka kólesteról svo einhver dæmis séu nefnd.“

Hún nefnir einnig að heilsu-Qigong geti dregið úr þrálátum sársauka. „Með hjálp sjónar og stjórnaðar huga og líkama er einnig hægt að draga úr þrálátum sársauka frá liðagigt. Auk þess er hægt að auka súrefnisflæði í líkamanum með sérstökum öndunaræfingum. Svo má ekki gleyma því að heilsu-Qigong byggir upp sjálfsvirðingu þeirra sem iðka æfingakerfið með því að leyfa þátttakendum að líða vel og þægilega.“

Qing segir mikinn feng í því að fá Shi Aiqiao til landsins. „Hann hefur meðal annars birt meira en fjórutíu lærðar greinar í ýmsum tímaritum og gefið út meira en tíu bækur. Einnig hefur hann



hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga og verið boðið að halda ræður í yfir þrjátíu löndum og landsvæðum.“

Shi Aiqiao mun auk þess halda fyrirlestur í stofu 104 á Háskólatorgi Háskóla Íslands mánudaginn 27. október sem ber nafnið „Research on the Effects of health Qigong Techniques“ og byggir hann á niðurstöðum rannsókna kínverska heilsu Qigong-sambandsins. Fyrirlesturinn hefst kl. 20.

Heilsu-Qigong hentar fólki á öllum aldri, bæði ungum sem öldnum, að sögn Qing og hvetur hún alla til að kynna sér námskeiðið.

GÓÐ HEILSA Qigong er yfir 5.000 ára gamalt æfingakerfi í heilsurækt sem hæfir öllum aldursþópum. MYND/HEILSUDREKINN

SKRÁNING

Skráning er í síma 553 8282 og allar nánari upplýsingar má finna á Facebook-síðu Heilsudrekans.

Hvítt hveiti

Skaðvaldur og næringarlaus orkugjafi?

Geir Gunnar Markússon, næringarfræðingur HNLFI setur málþingið.

Ávarp: Gunnlaugur K. Jónsson, forseti NLFÍ.

Fundarstjóri: Haraldur Erlendsson, forstjóri og yfirlæknir á Heilsustofnun NLFÍ.



Sigurjón Vilbergsson



Björn Rúnar Lúðvíksson

Er hveiti bara hveiti? Hvað segir meltingin?
Sigurjón Vilbergsson, lyflæknir og meltingasérfræðingur.

Að vera eða vera ekki óþolandi hveiti, það er spurningin
Dr. Björn Rúnar Lúðvíksson, prófessor og yfirlæknir, ónæmisfræðideild LSH.



Birnna Óskarsdóttir



Ósp Viðarsdóttir

Glútenóþol, hveitiofnæmi, Seliak og glútenóþolssamtök Íslands
Ósp Viðarsdóttir, næringarþerapisti og Birna Óskarsdóttir, hjúkrunarfræðingur.

Lífrænn bakstur
Sigfús Guðfinnsson, bakaramestari, Brauðhúsinu Grímsbæ.



Sigfús Guðfinnsson



Porleifur E. Pétursson

Reynslusaga
Porleifur Einar Pétursson, flugmaður.

Hveitilaus matargerð
Sólveig Eiríksdóttir, GLÓ.



Haraldur Erlendsson



Sólveig Eiríksdóttir

Pallborðsumræður

Allir velkomnir.
Aðgangseyrir 2.000 kr.
Frítt fyrir félagsmenn.

MÁLÞING Í KVÖLD

Náttúrulækningafélag Íslands efir til málþings á Icelandair hótel Reykjavík
Natura, Þingsal 1, þriðjudaginn
21. október 2014 kl. 19:30.

- Er hvítt hveiti ofnæmisvaldur?
- Er glúten slæmt fyrir meltinguna?
- Hvernig er hvítt hveiti unnið?
- Hver er munur á spelti og hveiti?
- Lífrænt korn eða hefðbundið?



EKKERT NART

Börn ættu ekki að ganga í ísskápinn á milli mála.

GÓÐ RÁÐ
Á Heilsuvefnum 6h.is má finna ýmis góð ráð hvað heilsuna varðar. Meðal annars um hvernig skapa megi heilbriggt og afslappað matarumhverfi á heimilinu, en ef slíkt umhverfi ríkir auðveldar það börnum að tileinka sér eðlilegar matarvenjur til frambúðar og viðhalda náttúrulegum tengslum við eigin matarlyst, sem hjálpar þeim að halda heilsu og jafnvægi í þyngd.

Eitt slíkt ráð er að ekkert nart skuli vera á milli mála. Ekki ætti að leyfa börnum að ganga frjálst í ísskápinn því það truflar þau við að læra að borða á reglulegum tímum og skemmir matarlyst fyrir næstu máltíð. Þau þurfa að mæta svöng í máltíðir til þess að hafa áhuga á matnum og til þess þurfa að líða allavega tvær til þrjár klukkustundir á milli mála. Heimild: 6h.is



Berum ábyrgð á eigin heilsu

LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.



BIRNA GÍSLADÓTTIR Birna er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi. MYND/VALLI

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

ICECARE KYNNIR Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í liffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á vellíðan.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

NÝTUR ÞÚ LÍFSINS OF MIKIÐ?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“

Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt.

Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess



LÍTUR HEILBRIGÐAR ÚT Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

Birna.

LEYNDARMÁLIÐ UM ACTIVE LIVER

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykki, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

LÉTTIST UM TVÆR FATASTÆRÐIR

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

ALLT ANNAÐ LÍF

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

Soffía Káradóttir ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur þegar hún sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægju sinni með vöruna. „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vagn- aði á nóttunni, fann fyrir fótáðeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamnum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldan svefn, finn ekki fyrir hitakófum lengur eða fótáðeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og

er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því þegar það hefur gerst.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu

minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með því að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“



FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRLEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jensen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar eru byltigarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare, sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíumi. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

FRAMLEITT OG PRÓFAÐ Í SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkinu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechins-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmyntuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.



UMBYLTING Á HEILSU

Bio Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum (Probiotics). Öflug vörn fyrir þarmaflóruna sem hentar öllum aldri, börnum sem fullorðnum.

Þóru nn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu

og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus Subtilis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér

á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörinni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“



Glæsilegar og háar í mittið

Buxur á 11.900 kr.
4 litir: blátt, vínrautt, brúnt, svart.
Stærð 34 - 46/48.

Opið virka daga kl. 11-18.
Opið laugardaga kl. 10-16.

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 (Bolhólmstugin) | Sími 555 1516

Klíkka á myndir og verð á Facebook



FÆR ALDREI LEIÐ Á HAFRAGRAUTNUM

MORGUNMATURINN Guðjón Sigurðsson segist ekki dæmigerður hlaupagikkur en hefur þó hlaupið nokkur maraþon yfir ævina. Hann byrjar hvern dag á hlaupum, fær sér hafragraut á eftir og þambar djús með íslensku kollageni.

Ég hleyp alltaf á morgnana. Það finnst mér ómissandi og frábær leið til að byrja daginn. Veðrið skiptir mig engu máli. Ég bara vakna og fer út og hleyp," segir Guðjón Sigurðsson, en vill þó ekki kannast við að vera dæmigerður hlaupagikkur.

„Ég er ekki þessi tYPÍski hlaupari á skrokkinn. Ég er rétt um hundrað kíló og 178 sentimetrar á hæð. Minn bakgrunnur er í hnefaleikum. Ég bæði stundaði og kenndi hnefaleika í mörg ár og var að skokka aðeins með. En ég heillaðist hins vegar af hlaupum og núna hleyp ég 30 til 40 kílómetra á viku og boxa kannski einu sinni til tvisvar í viku með.“

Hvað færðu þér í morgunmat?

„Ég borða morgunmatinn alltaf eftir hlaupin og finnst gott að þamba vökva, til dæmis djús, með. Líkaminn er svo þyrstur eftir æfingu. Ég elda hafragraut alla daga og verð aldrei leiður á honum. Það eru sex krakkar á heimilinu og þeir halda mér við efnið í að breyta til, hella út í hafragrautinn berjum, ávaxta-jógúrt eða strá út á hann kanil. Nú fæ ég mér líka alltaf eina mat-skeið af íslensku kollageni frá Ankra út í djúsglasið, eða beint út á hafragrautinn," segir Guðjón.

„Ég datt fyrir tilviljun inn á kynningu á því í hádeginu í vinnunni, var bara að fá mér kaffi og ákvað að prófa en þetta er náttúrulegt efni sem unnið er úr fiskroði.“

Stefnir á Laugavegin

„Ég hljóp Parísarmaraþonið í fyrra og hált Reykjavíkumaraþonið í ár. Ég hafði hins vegar ekki sett mér nýtt langtímamarkmið út af verkjum í hné. Það leit jafnvel út fyrir að ég yrði að hvíla hlaupin í ár eða meira. En verkurinn hvarf síðan alveg og fyrst skildi ég ekkert út af hverju. Mundi þá eftir kollageninu í morgunmatnum og komst að því að þetta er nákvæmlega það sem það á að skila. Nú er ég farinn að hugsa um að láta hreinlega vaða á Laugavegin í sumar.“



MORGUNMATURINN Guðjón Sigurðsson byrjar hvern dag á hafragraut og djúsglasi með íslensku kollageni frá Ankra. Hann stefnir á að hlaupa Laugavegin í sumar.

FRETTABLAÐIÐ/GVA

HLEYPUR OG BOXAR

„Minn bakgrunnur er í hnefaleikum. Ég bæði stundaði og kenndi hnefaleika í mörg ár og var að skokka aðeins með. En ég heillaðist hins vegar af hlaupum og núna hleyp ég 30 til 40 kílómetra á viku og boxa kannski einu sinni til tvisvar í viku með.“

AUKAKÍLÓIN BURT með thylakoids spínat extrakt
Merkasta nýjungin í heiminum í dag

Hvers vegna Aptiless?
Aptiless er með fjölda ítarlegar vísindalegra rannsókna og sannana um virkni googlaðu thylakoids spinach

Mest selda spínat þyngdarstjórnunar-efnið í heiminum í dag.

Lína er búin að missa 10 cm í mittismál á 3 mánuðum

Hungurtilfinning minnkar strax
vísindarannsóknir gerðar á mönnum af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð
Thylakoids: Dregur úr hungri - Eykur mettnu
Minnkar sykurlöngun - Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum
Eykur orku - Bætir þarmaflóru.

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsöluastaðir flest apótek og heilsuþúðir.



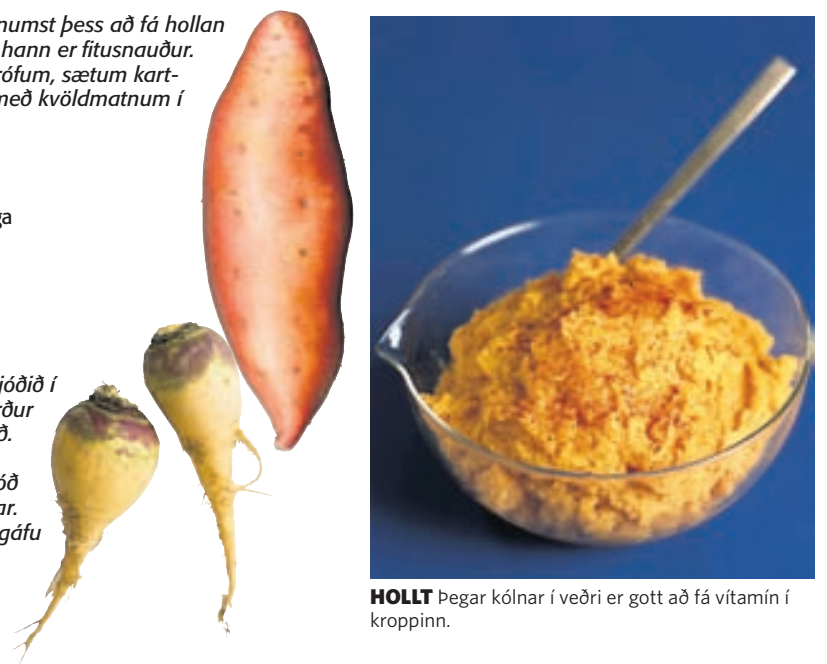
HAUSTLEG HOLLUSTA

Nú er sá tími ársins þegar við þörfumst þess að fá hollan og vítamínríkan mat. Ekki sakar ef hann er fitusnauður. Hvernig væri að búa til stöppu úr rófum, sætum kartöflum, nípum og gulrötum og hafa með kvöldmatnum í stað venjulegra kartaflna?

Það sem þarf fyrir sex manns

- 450 g sætar kartöflur, skornar í teninga
- 350 g rófur, skornar í teninga
- 170 g nípur, smátt skornar
- 200 g gulrætur, smátt skornar
- salt og pipar

Skrælið grænmetið og skolið vel. Sjóðið í söltuðu vatni þar til grænmetið verður mjúkt. Hellið vatninu frá og stappið. Bragðbætið með salti og pipar. Stappan er full af vítamínum og góð fyrir þá sem vilja hugsa um línurnar. Hins vegar má einnig gera spariútgáfu og bæta þá smjöri saman við eða smávegis rjóma. Passar vel með bæði kjöti og fiski.



HOLLT Þegar kólnar í veðri er gott að fá vítamín í kroppinn.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INNÖF

S A F T

TIKYNNINGA ÖMREIGINGAR EÐA ÖLÖGLEGHT EFNÍ Á NETINU



BÚSÁHÖLD

ÞRIÐJUDAGUR 21. OKTÓBER 2014



Uppáhaldsmunir Eva Laufeyjar

Hrærivél og blandari eru í sérstöku uppáhaldi hjá Evu Laufeyju Kjaran. **SÍÐA 2**

Blogg um ljúfmeti

Svava Gunnarsdóttir matgæðingur bloggar um mat á síðunni ljufmeti.com. Hrærivélin er tryggur vinur sem notaður er nokkrum sinnum í viku. **SÍÐA 4**

Íslensk hönnun

Íslensk vöruhönnun hefur á síðustu árum skipað sér á bekk með skandinavískri hönnun, sem þekkt er fyrir hreinar línur, einfaldleika og náttúruleg efni. **SÍÐA 6**



Pískarinn stendur alltaf fyrir sínu.

Rjóminn þeyttur með handaflí

Þeyttur rjómi er ómissandi með heitu kakói og með súkkulaðikökum. Hér eru þrjár leiðir til að þeyta rjóma með handaflí.

Skeið og hrist

Finnið til krukku, gosflösku eða annað ílát með þétu loki. Fyllið ílátið til hálf með rjóma, lokið, og hristið, hristið og hristið aðeins meira. Miðað er við að rjóminni geti orðið hæfilega þeyttur eftir um þrjár mínútur af kröftugum hristingi. Þessi aðferð tekur á hendurnar og því ágætt að skiptast á um að skekja krúsina. Nauðsynlegt er að fylgjast vel með svo ekki verði krukku-smjör úr rjómanum.



Gamli góði pískarinn

Pískarinn stendur alltaf fyrir sínu. Gott er að fylgja nokkrum reglum til að gera þeytinginn sem auðveldastan.

- Notið helst skál úr málm og geymið hana í kæli, jafnvel frysti, áður en rjóminn er þeyttur í henni. Einnig er gott að geyma pískarann í frysti fyrir notkun.
- Passið að skálin sé hrein. Fitulag getur komið í veg fyrir að rjóminn þeytist almennilega.
- Geymið rjómann á kaldasta stað í kælinum áður en hann er þeyttur.
- Veljið stærsta pískarann á heimilinu.
- Notið skál sem er fremur djúp.
- Hallið skálinni aðeins meðan rjóminn er þeyttur. Miðað er við að píska rjómann einu til fjórum sinnum á sekúndu.
- Það tekur um þrjár til fimm mínútur að þeyta rjómann með pískara.

Poki og króna

Ein leið til viðbótar er að nota plastpoka og vel þrífinn krónupening. Rjómanum er hella í plastpokann en passa þarf að nægt loft sé í pokanum líka. Þá er krónupeningi eða annarri mynt hent í rjómann, hnútur bundinn fyrir og pokinn hristur í nokkrar mínútur þar til rjóminn er þykkur og stífur.

Gamla hrærivélin frá tengdó dugar vel

Upphaldshlutir Evu Laufeyjar Kjaran í eldhúsinu eru hrærivél, blandari og pottarnir. Henni finnst skemmtilegt að elda en þó enn skemmtilegra að baka.

Af eldhúsvirkunum finnst Evu Laufeyju Kjaran baksturinn skemmtilegastur. „Mér finnst skemmtilegast að baka og geri mikið af því. Ég get hins vegar ekki gert upp á milli kökutegunda, mér finnst gaman að baka allt,“ segir hún. Þetta er ástæðan fyrir því að Kitchen Aid-hrærivélin er eitt af upphaldsbúsáhöldum Evu Laufeyjar en vélin fékk hún frá tengdamömmu sinni. „Þetta er gömul en voðalega góð hrærivél. Hún er bara hvít á lit enda það gömul að þær voru ekki komnar í litum þegar hún var keypt.“

Að vísu fékk Eva Laufey nýlega nýja hrærivél sem heitir Ankarstrum Assistant sem hún er byrjuð að nota og líkar vel. Það er því spurning hver örlög Kitchen Aid-vélarinnar verða.

Annar upphaldshlutur Evu Laufeyjar er blandarinn sem er líka frá Kitchen Aid en Eva Laufey segist hlæjandi vera Kitchen Aid-óð. „Þessi blandari er svo öflugur og flottur að ég nota hann nánast í allt. Ég myl í honum í kexblöndur þegar ég baka, blanda í súpur og svo að sjálfsögðu nota ég hann til að búa til „boost“ á morgnana.“

Eva Laufey hefur mikinn áhuga á eldamennsku og öllu sem henni tengist. „Ég elda mjög mikið og þess vegna eru pottarnir mínir líka í upphaldi. Það er yfirleitt ég sem elda á heimilinu og ég geri það nánast á hverju kvöldi þrátt fyrir að ég sé bara að elda fyrir okkur tvö en litla skottan okkar er bara þriggja mánaða og því ekki farin að borða neinn mat. Ég hlakka hins vegar mjög mikið til að geta farið að elda fyrir hana líka. Mér finnst sérstaklega skemmtilegt og í raun nauðsynlegt að prófa eitthvað nýtt í eldamenskunni. Mér finnst gaman að nostra við matinn og geri alveg flóknar uppskriftir þótt það sé ekkert endilega eitthvert tilefni til þess,“ segir hún.

Aðspurð segir Eva Laufey að hana vanti ekki beint eitthvað í eldhúsið en að hana hafi lengi langað í Le Creuset-pott. „Það eru alhliða pottar og eiginlega algjör skyldueign fyrir þá sem finnst gaman að vera í eldhúsinu.“



Pottarnir eru í mikilli notkun enda eldar húsfréjjan heitan mat nánast á hverju kvöldi.



Eva Laufeyju líður vel í eldhúsinu enda finnst henni mjög gaman að elda og baka.

MYNDRIVALLI



Blandarinn er mikið notaður á heimilinu, sérstaklega fyrir morgunmatinn.



Eitt mikilvægasta heimilistækið í eldhúsinu hennar Evu Laufeyjar er kaffivélin.



Gömul og góð og hefur dugað tímana tvenna.



Þessi hrærivél sem heitir Ankarstrum Assistant kom nýlega inn á heimilið og er að sögn húsráðenda hreinasta töfravél.

SJÁLFLÍMANDI HNÍFAPARASKORÐUR

Hjálpa þér að halda öllu í skorðum í skúffum. Einnig sjálflímandi filt til að klæða skúffur og filt með verjandi efni svo ekki falli á silfur og silfurplett. Við eigum líka fægilög, fægiklúta og ídýfulög til að hreinsa.

Sendum í póströfu

Gullkistan



Frakkastíg 10 - Sími 551 3160 - gullkistan@vortex.is - www.thjodbuningasilfur.is

Pottpétt alla daga ársins

3.850,-

IKEA 365+ steikarpanna
Ø28cm. Ryðfrítt stál

2.950,-

IKEA 365+ pottur m/loki
3l. Ryðfrítt stál

IKEA 365+ pottur m/loki 3.650,-
5l. Ryðfrítt stál

IKEA 365+ IHÄRDIG
kryddkvarnir 1.150,-/stk.
H12,5cm. Svart

1.750,-

IKEA 365+ pottur m/loki
0,6l. Ryðfrítt stál



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opin 9:30-20:30 - www.IKEA.is



Eldhúsið er hjarta heimilisins

Svava Gunnarsdóttir matgæðingur bloggar um mat á síðunni ljufmeti.com. Hún kann vel við sig í eldhúsinu og segir að þar eigi hver hlutur sitt sérstaka pláss. Uppskriftir hennar eru vinsælar og Svava fær margar heimsóknir á síðuna sína.

Svava var spurð hvaða eldhúsi-áhalds hún gæti síst verið án. „Hrærivélin er það eldhúsi-áhald sem ég get síst verið án og er uppáhaldið mitt í eldhúsinu. Hún hefur verið mér tryggur félagi undanfarin 12 ár. Ég nota hana oft í viku. Ég eignaðist hana við fallett tilefni og hún hefur staðið eins og klettur með mér í gegnum árin,“ segir hún.

Þegar Svava er spurð hvaða áhald hana langi mest í þessa dagana svarar hún: „Mig langar í Nespresso-kaffivél og Le Creuset-pott. Síðan er ég alltaf á leiðinni að bæta í Global-hnífasettið mitt. Það virðist ætla að verða eilífðarverkefni hjá mér.“

Svava segist ekki eiga neitt sérstaklega óvenjulegt áhald en hún pantaði sér sérstakan pitsuofn frá Ítalíu. „Það kemst kannski næst því að vera óvenjulegt að standa í svona veseni fyrir pitsuofn, en hvað gerir maður ekki fyrir góða pitsu.“

Hún segist vera dugleg að breyta og bæta á heimilinu. „Já, ég er mikið fyrir að breyta og bæta á heimilinu en ætli eldhúsið sé ekki sá staður sem ég breyti sjaldnast. Þar er vel



Svava Gunnarsdóttir heldur úti vinsælu matarbloggi á vefsíðunni ljufmeti.com

valinn hlutur á hverjum stað sem mér þykir vænt um og gleðst yfir að hafa eignast. Mig langar ekki að skipta neinum þeirra út.“

En hver er uppáhaldsstaðurinn þinn á heimilinu?

„Eldhúsið er hjarta heimilisins og klárlega uppáhaldsstaðurinn minn. Ég get dundað mér þar út í eitt. Í eldhúsinu kemur fjölskyldan saman, heimanámið er gert við eldhúsbordið, málin

við eldhúsbordið, málin rædd og tilraunir framkvæmdar. Þar er líf og fjör alla daga, alveg eins og það á að vera,“ segir Svava, sem gefur hér uppskrift að girnilegum laxi.



Lax með mango chutney

2 laxaflök (1,6 til 2 kg)
safi úr 2–3 sítrónum
paprikuduft
salt
pipar
1 stór krukka sweet mango chutney

1 lítil krukka mango chutney
300 g grófsaxaðir pistasíuhnetukjarnar

Leggið flökin á álpappír og kreistið sítrónurnar yfir þau. Kryddið með paprikudufti, salti og pipar. Hrærið saman sweet mango

chutney og mango chutney og smyrjið því á flökin. Að síðustu er hnetukjörnum dreift yfir. Bakið í 200°C heitum ofni í 15–20 mínútur (eftir stærð laxaflakanna). Stillið ofninn á grill síðustu 2–3 mínúturnar og fylgist vel með því að hneturnar brenni ekki.



Ýmis tæki og tól sem auðvelda lífið

Það getur reynst þrautin þyngri fyrir leikmann að skera ávexti og grænmeti þannig að sómi sé að. Margir halla sér því að ýmiss konar hjálpartækjum enda flestir sammála um að það sé lystaukandi að borða mat sem er fallega skorinn.

Hjá bandaríska smásölurisanum Williams-Sonoma, sem selur húsbúnað af ýmsu tagi, fást alls kyns sniðug tól til ávaxta- og grænmetisskurðar. Má þar nefna mangóskeyra sem skilur kjarnann frá kjötinu og ananasskeyra sem skilur kjarnann frá og sker kjötið í bita. Þar fæst einnig jarðarberjaskeri sem sker hvert jarðarber í sex þunnar sneiðar og lárperuskeri sem sker lárperu í jafna, ferkantaða bita. Þar er líka að finna tæki sem fjarlægir steina úr kirsuberjum, appelsínuflysjara og ýmislegt fleira.

Sjá nánar á williams-sonoma.com undir Speciality Tools.



Úrval fallegra lampa sem gefa milda birtu.

Vandaðar vörur á góðu verði

Í rúmlega 30 ár hafa Fjarðarkaup boðið upp á úrval búsáhalda frá mörgum heimsþekktum vörumerkjum á sanngjörnu verði. Búsáhaldateildin hefur stækkað jafnt og þétt undanfarin ár. Verslunin býður einnig upp á fjölbreytta gjafavöru fyrir öll tilefni.

Frá því Fjarðarkaup fluttu starfsemi sína í Hólshraun 1 í Hafnarfirði árið 1982 hefur verslunin rekið sérstaka búsáhaldateild. Í fyrstu var boðið upp á hóflegt vöruúrval en fljótlega jókst það, enda varð deildin fljótt vinsæl að sögn Bjargar Guðmundsdóttur, deildarstjóra búsáhaldateildarinnar. „Viðskiptavinir okkar tóku strax vel í vöruúrval okkar og ekki síður það góða verð sem við höfum alltaf boðið upp á. Í dag bjóðum við upp á mikið úrval búsáhalda fyrir allar stærðir heimila auk fjölbreyttra gjafavara fyrir öll tilefni.“

Fjarðarkaup býður meðal annars upp á gott úrval af hinum þekktu marglitu skálum frá Rosti Mepal en fyrirtækið á 60 ára afmæli í ár. „Við seljum einmitt margar stærðir af MARGRETHE-skálum frá Rosti Mepal á afmælistilboði þessa dagana með 20% afslætti. Þær hafa lengi notið mikilla vinsæla hér á landi en þær fást í ýmsum stærðum og litum og nýtast undir alls kyns mat. Þessar vörur hafa alltaf selst vel hjá okkur enda bjóðum við þær á mjög góðu verði.“

Viðskiptavinir geta einnig valið úr miklu úrvali potta og panna frá þýska gæðframleiðandanum AMT. „Kokkalandslíðið notar meðal annars þessar vörur sem segir allt um gæði þeirra. Við höfum selt þessar vörur í eitt ár við mikla ánægju viðskiptavina okkar. Þessar vörur fást fyrir allar gerðir af hellum og eru sérmerktar fyrir spanhellur.“

Tala-kökuskreytingavörurnar hafa löngum verið vinsælar og nú bjóða Fjarðarkaup þær með 20% afslætti. „Þetta eru vörur fyrir köku- og sykurmassagerð sem nýtur sífellt meiri vinsælda hjá landsmönnum. Um er að ræða til dæmis sprautupoka, stúta, kefli og fleiri tæki og tól sem meðal annars er hægt að nota til að búa til blóm og fiðrildi sem sett eru á kökur og tertur.“

Pólski leirinn svokallaði hefur lengi verið vinsæll hérlandis að sögn Bjargar en Fjarðarkaup bjóða upp á gott úrval matar- og



Margar stærðir af MARGRETHE-skálum frá Rosti Mepal á afmælistilboði með 20% afslætti.

„Í dag bjóðum við upp á mikið úrval búsáhalda fyrir allar stærðir heimila auk fjölbreyttra gjafavara,“ segir Björg Guðmundsdóttir, deildarstjóri búsáhaldateildar Fjarðarkaupa. MYNDR/VILHELM

„Kokkalandslíðið notar meðal annars þessar vörur sem segir allt um gæði þeirra.“

kökudiska, eldhúsmót, könnur og margt fleira. Auk þess er einnig til mikið úrval af postulíni frá Seltmann sem er þýskt gæðamerki og inniheldur meðal annars matar- og kaffistell.

„Að lokum má nefna að við seljum gríðarlega mikið úrval af gjafavöru fyrir öll tilefni, til dæmis fyrir stórafmæli, fermingar og brúðkaup. Þar má meðal annars nefna vasa, kertastjaka og ýmsa skrautmuni.“



Fjölbreytt úrval af Tala-kökuskreytingavörum með 20% afslætti.

Hönnun í hillurnar

Íslensk vöruhönnun hefur á síðustu árum skipað sér á bekk með skandinavískri hönnun, sem þekkt er fyrir hreinar línur, einfaldleika og náttúruleg efni.

Íslensk vöruhönnun hefur sótt í sig veðrið jafnt og þétt síðasta áratuginn og skipar sér nú á bekk með skandinavískri hönnun sem þekkt er um allan heim fyrir

einfaldleika og náttúruleg efni. Þegar kemur að því að fylla á eldhúshillurnar er því um auðugan garð að gresja hjá íslenskum hönnuðum. Á hverju ári er haldin upp-

skeruhátíð, HönnunarMars, þar sem hægt er að skoða það helsta úr þeirra smiðjum og á vef Hönnunarmiðstöðvar er að finna nöfn og vefsíður íslenskra hönnuða.



Kaffibollar eftir Diðrik Steinsson keramikhönnuð.

MYND/ANTON



Wood wood wood glöfs eftir Ingibjörgu Hönnu Bjarnadóttur og Höllu Björk Kristjánsdóttur, ihanna.net.

MYND/HANNA



Matarstell eftir hönnunarteymið Postulínu. Postulína er á Facebook.

MYND/POSTULINA

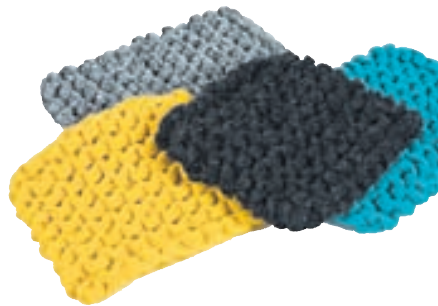


Ég gæti borðað heilan hest, spagettimælir eftir Stefán Pétur Sólveigarson vöruhönnuð, solson.is.

MYND/VALLI

Pottaleppar úr ull frá hönnunarteyminu Björg í bú, bjorgibu.wordpress.com.

MYND/BJÖRG Í BÚ



Hnífasegull frá hönnunarteyminu Björg í bú.

MYND/ANTON



Skurðarbrettið Cutfish eftir vöruhönnuðina Fanneyju Long og Hrafnkel Birgisson, berlinord.com, fanneylong.com.

MYND/FANNEY LONG



Matarstellið Skarfurinn eftir Guðnýu Hafsteinsdóttur leirlistakonu, gudnyhaf.is.

MYND/VALLI

Nauðsynlegt í eldhúsið

Í venjulegu eldhúsi í heimahúsi eru flestir skápar og skúffur fullar af áhöldum og tækjum sem öll hafa sitt hlutverk og tilgang í eldamennskunni. Þó er hægt að komast af með mun færri tæki og tól til dæmis með því að kaupa áhöld sem gegna fleiru en einu hlutverki. Eftirfarandi áhöld eru þau sem síst er hægt að vera án ef ætlunin er að elda sómasamlega heima hjá sér.

Eldavél og ofn. Til þess að elda matinn þarf að minnsta kosti að vera með helluborð svo hægt sé að hita matinn og bakaraofn til að elda og baka í.

Skurðarbretti. Hægt er að komast af með einfalt og ódýrt bretti úr plasti enda tilgangurinn aðeins sá að koma í veg fyrir að hnífarnir eyðileggi borðplötuna.

Pottar. Það er nauðsynlegt að eiga tvo potta, einn lítinn og einn stóran.

Pönnur. Ein panna dugar. Á henni má steikja og sjóða fisk, kjöt, grænmeti og nánast allt það sem fólk dettur í hug.

Eldfast mót. Eitt dugar en gott er að eiga tvö þegar elda þarf fleiri en einn rétt í einu í ofninum.

Rifjárn. Til margra hluta nýtsamlegt, til dæmis hægt að rífa ost og flýsja grænmeti.

Hnífar. Tveir hnífar, hvor af sinni stærð verða að vera til. Auk þess stál til að brýna þá.



RÚNAR RÓBERTS ER Í LOFTINU

ALLA VIRKA DAGA MILLI KL. 13:00 - 16:00

BYLGJAN
989



S A F T

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is





Í búsáhaldeild BYKO er að finna úrval af pottum og pönnum. Þar má bæði finna staka potta og pottasett en flestar gerðir henta bæði fyrir spanhellur og venjuleg helluborð.

MYND/GVA

Sjón er sögu ríkari í BYKO

Í búsáhaldeild BYKO er að finna afar mikið úrval af búsáhöldum, allt frá pottum og pönnum til diska, glasa og bökunarvara. Úrvalið er einnig mjög breitt svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi og sem passar smekk hvers og eins.

Við erum góð í öllu. Bökunarvörum, pottum og pönnum, glösum, matarstellem, hnífapörum og öllu hinu," segir Eyrún Friðjónsdóttir hjá BYKO glaðlega og leiðir okkur í gegnum búsáhaldeildina sem er fagurlega raðað upp. Hún bendir á rekka með pottum og pönnum. Þar rekur blaðamaður augun í pönnur sem eru hvítar að innan. „Þetta er keramikhúð sem er sterkari en teflonið og þykir einnig mun heilsusamlegri," lýsir Eyrún og bætir við að pönnur og pottar með þessari nýju húðun séu afar vinsæl um þessar mundir.

Hjá BYKO má annars finna mikið úrval af pottum og pönnum, úr stáli, með teflon- eða keramikhúð. „Við bjóðum bæði upp á sett í pakka og einnig staka potta og pönnur," segir Eyrún og verðbilið er mjög breitt. „Þú getur fengið pönnu frá 2.995 krónum og upp úr. Við erum til dæmis með gæðapönnur sem íslenska kokkalandslíðið notar," segir hún.

Innt eftir merkjum nefnir Eyrún Kruger, Silampos og KHG. Þá nefnir hún einnig að hægt sé að fá pönnukökupönnur af ýmsum gerðum. „Svo má nefna að flestir pottar og pönnur henta bæði fyrir span og venjulegar eldavélar."

Allt í einum kassa

Í BYKO fást matarstell af ýmsum toga, bæði fínleg og hvunn dags. „Algengast er að fólk kaupi matarstell í pakkningum fyrir fjóra eða sex. Í slíkum pökkum eru þá bæði matar- og kaffistell," segir Eyrún. Einnig má kaupa sér kassa bara með kaffistelli eða matarstelli. Þá er einnig hægt að fá stóran kassa með öllum fylgihlutum á borð við sósukönnur. Eyrún nefnir að slíkur kassi kosti 14.595 krónur.

„Hægt er að velja á milli nokkurra mynstra en þess má geta að gæðin eru mjög fín og allt stellið má setja í uppþvottavél."

Lítið er selt í stykkjatali en þó er nokkuð vinsælt að kaupa hvíta diska og bolla í stöku núna fyrir jólin. „Fólk hefur verið að mála sín eigin mynstur á þessi stell," upplýsir Eyrún.



Búsáhaldeildin er bæði fallega upp sett og aðgengileg fyrir viðskiptavini. Auðvelt er að fá yfirsýn yfir það sem til er. Pönnurnar með hvítu keramikhúðinni, sem sjá má hér fyrir neðan, eru mjög vinsælar.



Form sem þarf ekki að smyrja

Í rekkanum með bökunarvörum er margt spennandi að finna. „Við erum með mikið úrval af bökunarformum, kökudiskum og kökuskrauti. Silíkonformin eru enn vinsæl og núna er fólk mikið

að kaupa silíkonform til konfektgerðar," segir Eyrún. Það vinsælasta í bökunardeildinni um þessar mundir eru þó springformin sem ekki þarf að smyrja.

Endalaust væri hægt að telja upp það sem finna má í bús-



áhaldeild BYKO en með sanni má segja að sjón sé sögu ríkari.

Netverslun BYKO

Þeir sem eiga ekki heimangengt eða búa úti á landi geta einnig verslað í gegnum netið á byko.is. „Megnið

af vörum er að finna í netversluninni en ef fólk er að leita að einhverju sérstöku er ekkert mál að hringja í síma 515-4000 eða leita aðstoðar á netspjallinu okkar. Við aðstoðum eftir bestu getu til að finna hluti, panta og senda."




GERA MEIRA ÚR KRÆSINGUNUM

Kökudiskar á fæti setja mikinn svip á hvers kyns borðhald. Það er eitthvað grand við að setja kræsingarnar á stall. Sumir eru með kögri eða kanti sem gerir enn meira úr bakkelsinu. Þeir hafa sífellt orðið vinsælli að undanfögnu. Sömuleiðis diskar úr gleri og þá jafnvel í lit.

Marglaga kökudiskar hafa líka notið vinsælda og eru oft með þremur og jafnvel fimm hæðum. Sumir hafa spreytt sig á að búa slíka diska til og þá oft úr gömlum postulínsdiskum. Þeir eru gjarnan hver úr sínu stellini sem er ekkert síðra.



EKKI Í UPPÞVOTTAVÉLINA

Potta og pönnur úr pottjárnri ætti að þvo í höndunum, þurrka og nudda með olíu á eftir.

Góðu hnifarnir: Beittu hnifarnir missa bitið fljótt ef þeir fara í uppþvottavélina.

Kristall: Kvarnast getur upp úr brúnum og sprungur myndast í kristalsglösin af völdum þvottadufts og hitans í vélinni.

Tréahöld: Sum tréahöld má þvo í uppþvottavél en reglan segir að viður verpest í hita og vatni.

Viðnámsfrjár pönnur: Húðin á pönnunum gæti skemmst í uppþvottavél.

Koparpönnur: Geta fengið á sig annan lit ef þær fara í uppþvottavélina.

Mjúkt og hart plast: Sumar harðplastvörur má setja í vélina, leitið eftir uppþvottavélartákninu á botninum.

Diskar með gyllingu: Þvottaefni og hiti geta etið burt gyllingar og því er skynsamlega að þvo þá í höndunum.

Athugið að hlutirnir í efri grindinni fá örlítið mildari meðferð en hlutirnir í neðri grindinni.

Mikill vöxtur á heimsvísu

Með aukinni velmegun víða í Asíu, Afríku og Mið- og Suður-Ameríku undanfarna tvo áratugi hefur framleiðsla ýmissa búsáhaldevara aukist jafnt og þétt. Gott dæmi um þetta eru löndin Kína og Indland þar sem millistéttin hefur vaxið hratt á undanfögnu árum.

Í þessu sambandi má nefna að framleiðsla kínverskra fyrirtækja á búsáhaldevörum fyrir heimamarkað hefur aukist um um það bil 13 prósent á ári síðan árið 2007. Þannig velti þessi grein rúmlega 2.000 milljörðum króna árið 2012 sem eru að sönnu tölur sem erfitt er að setja í samhengi við litla hagkerfið okkar.

Ýmsir þættir hafa áhrif á þennan vöxt í þessum löndum og heimstálfum. Vaxandi millistétt, hærrí ráðstöfunartekjur almennings, en ekki síður aukin neysla á vestrænum mat með tilheyrandi kaupum á ýmsum eldhúsvörum og borðbúnaði.

Þótt íslenskir framleiðendur búsáhalda séu ekki stórtækir á alþjóðamarkaði hafa þeir ekki farið varhluta af þessari þróun. Verslun með íslenskar hönnunartekjur sem falla undir þennan flokk hefur vaxið ár frá ári og eru það helst erlendir ferðamenn sem kaupa þær.



Þjafir gleðja



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



hani krummi, hundur, svín
Snagi, kr. 11.900



Næturljós margar gerðir

Kanína
kr. 1.890

Íkorni
kr. 1.690



Skafkort
Þú skefur af þeim löndum sem þú hefur heim...
(Stærð: 82 X 58 cm) Kr. 3.290



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



Linsukrús
Kaffikrús sem litur út eins og linsa
Kr. 2.190



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



Egg Chair
Langar þig í EGGID?
Eggjabíkar í þessu klassiska formi. Nokkrir litir.
kr. 1.490



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



Söngelska eggid
Spilar tónlist og tryggir að þú fái eggid þitt soðið eins og þú vilt hafa það - Kr. 5.500,-



Sumo eggjabíkar
2 í pakkan Kr. 1.950



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



Skartgripatré
Skartgripatré Kr. 3.690



Mjólkurkanna
með spenum Kr. 3.400



Púða kettlingur
Eftir hinn þekktu hönnuð Ross Menu fjöldi dýrapúða (sjá minja.is), kr. 3.500



Kanína
Kr. 7.400 (Margir litir)



Heico hundur
Kr. 10.700



High Heel kókuspáði
Kr. 3.390



Lasso flöskustandur
(Vín)andi flöskunnar svifur í reipinu.
Kr. 3.900



Íslandskortid gamla góða
Stærð: 50x70 cm. Aðeins kr. 750



Pönduklukka með pendúl
Einnig til kafbátur, þýla, róbót og fleiri dýr (sjá minja.is) kr. 7.490



Cool shooters
Klakaform til að steypa klakastaup. Kr. 1.790



Hin einu sönnu

HARÐKORNA DEKK

...öruggust
í prófunum*

RANNSÓKNIR FAGAÐILA TALA SÍNU MÁLI...

Samkvæmt rannsókn Sweden Vej og Traficc Institut (VTI*) á vetrardekkjum komu Harðkornadekkinn mun betur út en önnur þekkt merki á markaðnum, m.a. þegar skoðuð var virkni dekkjanna við frostmark. Við þær aðstæður verða flest óhöpp í umferðinni.

Harðkornadekk ættu því að vera fyrsti kosturinn fyrir þá sem vilja auka öryggi sitt og stuðla að betra umhverfi, þar sem þau valda hverfandi svifryki, eru endurnýtt hráefni og þróuð fyrir íslenskar aðstæður

*www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk

**VARIST
EFTIR
LÍKINGAR!**

PANTIÐ Á:
panta@hardkornadekk.is
611 7799
www.hardkornadekk.is

FRÁBÆR MEÐMÆLI...

frá traustum og kröfuhörðum viðskiptavinum.



„Ég er búinn að nota Harðkornadekkinn í heilt ár á pickup bíl. Þetta eru ein þau bestu dekk sem ég hef notað. Bíllinn er rásfastari og um leið mýkri í akstri á Harðkornadekkjunum en á öðrum dekkjum sem ég hef notað. Ég mæli eindregið með Green Diamond Harðkornadekkjunum.“

Sigurður Hafliðason
forstöðumaður Þjónustu-
miðstöðvar Garðabæjar.



„Í stefnumiði Isavia er m.a. lögð áhersla á að lágmarka áhættu, stuðla að auknu öryggi og hafa umhverfismál í öndvegi. Það er því í góðu samræmi við stefnumið Isavia að hafa bifreiðar okkar á Green Diamond Harðkornadekkjum. Góð reynsla og hagstætt verð styður enn frekar þessa ákvörðun.“

Vilhjálmur Karl Karlsson
Verkefnastjóri fjármálasviði /
Innkaupadeild.



„Hjá Öryggismiðstöðinni erum við með allan okkar bílaflota á heilsársdekkjum. Undanfarin ár höfum við notað Harðkornadekkinn með iðnaðardemantinum og hafa þau reynst vel í hálfu og snjó. Dekkin uppfylla okkar markmið um að vera umhverfisvæn og örugg. Getum því með góðri samvisku mælt með Green Diamond Harðkornadekkjum.“

Reynir Valbergsson, frkvstj.
fjármálasviðs.



„Fyrir tæpu ári settum við Green Diamond Harðkornadekk undir forgangsbifreiðina okkar. Það er samdóma álit þeirra sem keyrt hafa bifreiðina að þau standist allar okkar kröfur um öryggi og mýkt við þau störf sem við sinnum. Dekkin eru hljóðlát og ekki sjálfgefið að dekk með þessa eiginleika séu á viðráðanlegu verði.“

Borgþór Vignisson, formaður
Björgunarfélagsins Eyvindur,
Flúðum.



„Hafnarfjarðarbær hefur markað sér skýra stefnu í umhverfismálum og viljum við forðast nagladekkjanotkun og stuðla þannig að minnkun svifryksmengunar. Eftir góða reynslu af notkun Harðkornadekkja frá haustinu 2012 munum við áfram velja Green Diamond Harðkornadekk umfram önnur dekk.“

Gunnar Guðnason
umsjónarmaður tækja
hjá Hafnarfjarðarbæ.

Í Harðkornadekkjum eru iðnaðardemantar sem...

[Ath. iðnaðardemanta er ekki að finna í neinum öðrum „korna“ dekkjum á Íslandi.]

- stórauka veggrip í hálfu
- má keyra á allt árið
- auka rásfestu
- valda hverfandi svifryki
- endast allan líftíma dekkisins



GREEN DIAMOND

HARÐKORNADEKK
Íslenskt hugvit með umhverfi og öryggi að leiðarljósi
hardkornadekk.is • panta@hardkornadekk.is

STADGREIÐUM 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.kaupungull.is
 Opíð mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
 Upplýsingar í síma 661 7000



Hefðbundið thailenskt heilsunudd Bolholti 4, 4 hæð. Nuddari Joomjan Kongkham, S. 892 3899

STUÐIÓ-LJÓÐ ásamt softboxi, umbrella og stöndum, einnig þrífót og slá fyrir bakgrunn óskast til kaups, upplýsingar í síma 697-5202 (Borghildur)

Verslun



Falleg og nútíðis verslun

BÆTIR KYNLÍFIÐ OG KONUR FÁ MIKLUM MEIRA ÚT ÚR SAMFÖRUM MED WE-VIBE

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

HEILSA

Nudd

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

TANTRA NUDD

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

Heilsuvörur

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökuþróun og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrússon.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Atvinnuhúsnæði (skúr) til leigu. 60fm m. klósett aðstöðu ofl. Verð m. hita & rafmagn 80 þús. S. 899 9066 & 843 9065 e. kl. 17.

TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
 Nýbýlavegi og Auðbrekk (gömlu Toyota húsunum) hentar undir létta iðnað, heildsölur o.fl. greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
 Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

GLÆSILEG, BJÖRT OG RÚMGÓÐ 4JA HERBERGJA ÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM.

Skráð stærð er 136,2 m², með bílastæði í bílakjallara. Íbúðin er á frábærum stað í grónu hverfi. Stutt er í skóla, leikskóla, verslanir, heilsugæslu og íþróttasvæði. Draumastaðsetning fyrir börn á grunnskólaaldri. Ein helsta útivistarperla Reykjavíkur, Elliðaárdalurinn er innan seilingar.

Leiguverð: Kr. 210.000 á mánuði, auk rafmagns. Leigufjárhæðin verður vísitölutryggð. Innifalið er gjald í hússjóð. Trygging: Farið er fram á bankaábyrgð eða sambærilega tryggingu fyrir kr. 500.000. Laus strax.

Áhugasamir hafi samband við Ósk Ólafsdóttur í síma 698-3500.

3JA HERB. ÍBÚÐ Í KÓPAV

Góð 3ja herb. íbúð til leigu í Lautasmára í Kópavogi, í 3 mánuði, hugsanlega lengur. Laus 1. nóv. Upplýsingar um fjölskylduhagi, greiðslugetu og tryggingar/ fyrirframgreiðslu óskast sendar á raggidans@hotmail.com

Atvinnuhúsnæði

140 fm atvinnuhúsnæði á Ártúnshöfða til leigu, 70 fm milliloft með eldhúsi. Stór innkeyrsluhurð og úti stæði. Laust strax. Uppl. í s. 568 1075 eða 899 1075.

Geymsluhúsnæði

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

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

GEYMSLUHÚS.IS
 Hjólhýsi, húsbílar, fellihýsi, Camper, bílar.ath, upph, húsnæði. Uppl, í síma 770-5144

GEYMSLUHÚS.IS
 Tjaldvagnar aðeins 25.000 til 1. Maí 2015 Ath upph, húsnæði. Uppl, í síma 770-5144

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Við leitum af Avon sölufulltrúum um land allt! Góðir tekjumöguleikar, þekkt vörumerki og sveigjanlegur vinnutími. Áhugasamir hafið samband í s. 577-2150 eða sendið póst á: elin@actehf.is

KAFFIHÚSIÐ 10 DROPAR Á LAUGAVEGI 27

Óskar eftir starfsmanni með reynslu af kaffihúsi/bar. Möguleiki á mikilli vinnu. Umsóknarfrestur er til 22 október. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsóknir berist til fanney.10dropar@gmail.com

VANUR STARFSKRAFTUR ÓSKAST Á HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI
 Þarf að tala íslensku, ekki yngri enn 25 ára. Hjólbardaðaverkstæði Grafarvogs. S. 567 4468.

GEFÐU VATN
 gjofsemgefur.is
 907 2003
 Hjálparstarf kirkjunnar

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðalbestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolfpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI**

Hljóðlátar baðviftur

TILBOÐ

Ókeypis límkíttri fylgir á meðan birgðir endast

Hljóðlátar og góðar **8.900**

Fittings
 Rör, beygjur og annar fittings úr plasti eða blíkki. **TILBOÐ**

Blásarar
 Öflugir blásarar til að auka þurrkun. Hægt að kaupa barka á blásara. Verð frá kr. **34.990**

Kæliklefar
 Úrval kæli- og frystiklefa á lager. Úrval vélakerfa og hillur. **TILBOÐ**

viftur.is 1983-2013 **30** ára reynsla **íshúsið**

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

tilkynningar

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

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

KYNNINGARFUNDUR

Lóð Öldutúnsskóla og suðursvæði Kinna
Breyting á deiliskipulagi lóðar fyrir leikskóla.

Tillagan gerir ráð fyrir að lóðinni verði skipt þannig
að búsetukjarni fyrir fatlað fólk rúmist á hluta hennar.

Kynningarfundur vegna breytinganna verður haldinn
fimmtudaginn 23. október kl. 17:00 í Öldutúnsskóla.

Skipulags- og byggingarsvið Hafnarfjarðar

fasteignir

TRAUSTI
fasteignasala

Kristján Baldursson
Hdl. Löggiltur fasteignasali og leigumíðlari

Hálsasel 20

OPÍÐ HÚS

Opið hús í dag, þriðjudag 21. október kl. 17:30 - 18:00

219,5 fm glæsilegt raðhús við Hálsasel í Seljahverfinu með fjórum svefnherbergjum, tveim stofum á efri hæð og sjónvarpshol á neðri hæð. Húsið er mikið endurnýjað - rafmagn, gólfefni, hurðar og innréttingar. Stór og fallegur pallur með heitum potti og gosbrunni. Bílskúr með epoxy lakki á gólfi. **Verðtilboð óskast í eignina.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

MIKLABORG leitar að ...

3ja herbergja íbúð í lyftuhúsi

með kvöð um íbúa sem
eru 50 ára og eldri



Nánari upplýsingar veitir
Jónn Skúladóttir
sölufulltrúi

sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

MIKLABORG 569 7000 Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Öldugata 11 - 101 Reykjavík

Eignin verður sýnd í dag þriðjudag 21. október milli kl. 17:30 og 18:15



- Sérlega falleg 124,1 fm efri hæð í virðulegu og reisulegu steinhúsi frá 1929.
- Íbúðin hefur verið mikið endurnýjuð á síðustu árum á fallegan og vandaðan hátt.
- Fallegur garður er við húsið með verönd og leiktækjum.

Fasteignin að Öldugötu 11 var teiknuð af Þorleifi Eyjólfssyni arkitekti fyrir Guðna A. Jónsson úrsmið árið 1929. **Eignin verður sýnd í dag þriðjudag 21. október milli kl. 17:30 og 18:15.** Íbúð merkt 02-01. V. 59,8 m. 8291

EIGNAMIÐLUN
Frá 1957
Sala fasteigna í
Eitt stærsta fasteignasala landins **57** ár

FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.

ÖÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPÍÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Safamýri 48 - 4ra herbergja ásamt bílskúr

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45

OPÍÐ HÚS



Falleg 100,4 fm. 4ra herbergja íbúð á 3. hæð ásamt 21,1 fm. bílskúr eða samtals 121,5 fm. við Safamýri. Eldhúsinréttingar eru nýlegar og úr eik auk nýlegra eldhústækja. Innihurðir eru nýlegar og gólfefni eru nýleg að mestu leyti. Hús að utan í mjög góðu standi. Yfirbyggðar flisalagðar svalir til vesturs. Rúmgóð stofa. Þrjú herbergi. **Íbúðin getur verið laus til afhendingar strax. Verð 29,9 millj. Íbúð merkt 0301. Verið velkomin.**

Ábendingahnappinn má
finna á www.barnaheill.is



S A F T

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR
LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusiður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.



FASTAIGNIR.IS
Húsnæðisvefurinn á Íslandi

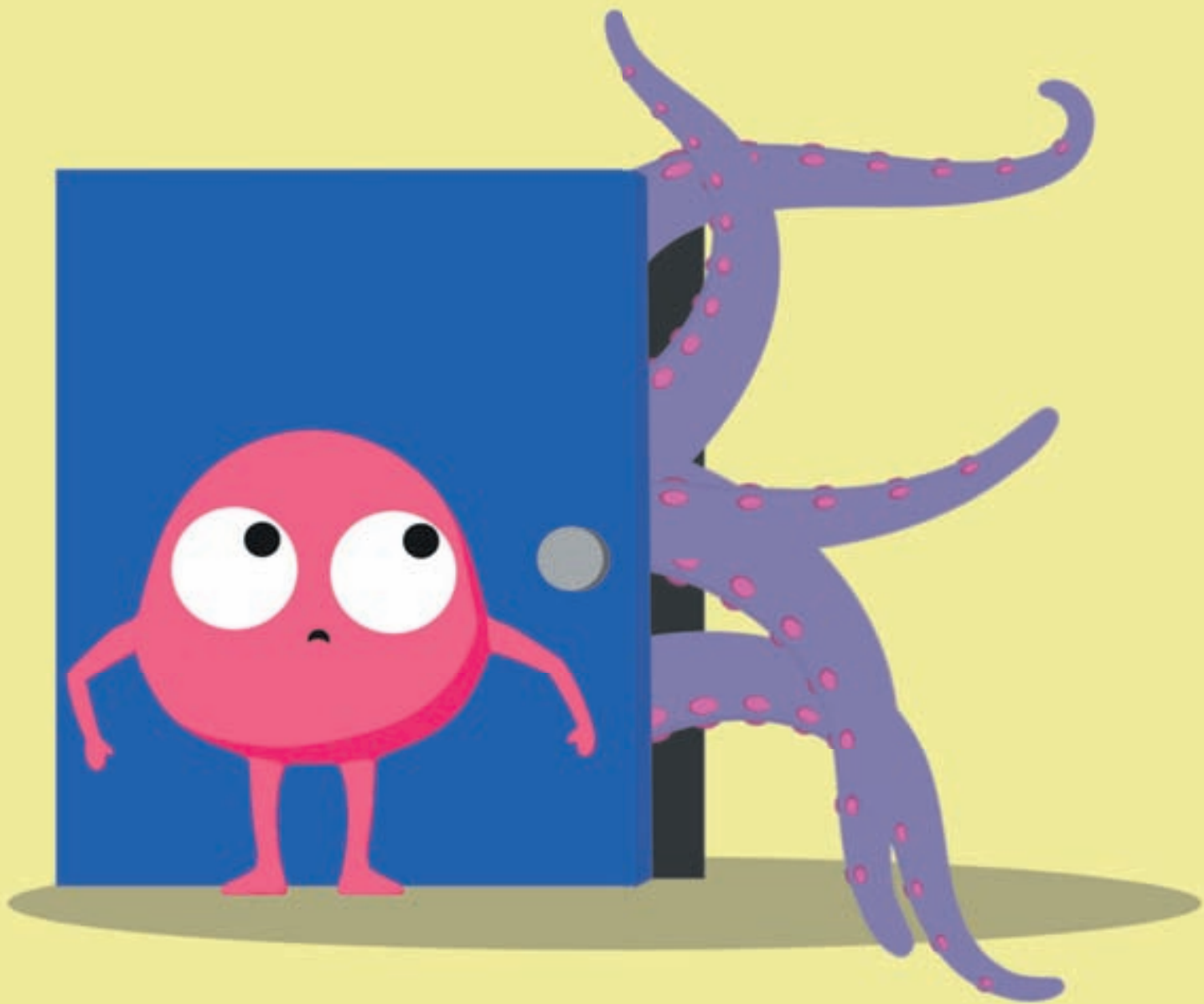
Fasteignir.is
fylgir Fréttablaðinu
á mánudögum.

FÉLAG FASTEIGNASALA

vísir

FURÐULEGT

HVAR FINN ÉG MEINDÝRAEYÐI?



NÚ KOSTAR MINNA AÐ VITA MEIRA

1819 er ný upplýsingaveita sem veitir svör á hagkvæmari hátt en áður hefur þekkst. Hringdu núna – 1819 veitir alltaf svar.



S: 1819 | 1819.IS

+

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
AGNAR ÓLAFSSON
 Arahólum 2, Reykjavík,
 lést 9. október sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Erla Ásmundsdóttir
 Ingvil Th. Agnarsson
 Dagmar Agnarisdóttir
 Kristín A. Agnarisdóttir
 Agnar Agnarsson
 barnabörn og barnabarnabörn.

Margrét Bára Sigmundsdóttir
 Ómar Valdimarsson
 Þorvarður Höskuldsson
 Guðný Stefánsdóttir

+

Eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
STEINGRÍMUR LÁRUSSON
 frá Hörgslandskoti á Síðu,
 lést föstudaginn 17. október á hjúkrunarheimilinu Eir. Útförin fer fram frá Árbæjar-kirkju föstudaginn 24. október kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hans er bent á björgunarsveitina Kyndil á Kirkjubæjarklaustri, reikn. 317-26-3355, kt. 5003830979, merkt: „Minning-Steingrímur Lárusson“.



Anna Hildur Árnadóttir
 Lilja Sigríður Steingrímisdóttir
 Jóhanna Kr. Steingrímisdóttir
 Halla Hrund, Kristján Freyr, Haukur Steinn, Alexander Jón, Aaron Thomas og Hildur Kristín.

Óskar P. Friðriksson
 Logi Ragnarsson

+

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug, samúð og vináttu við andlát og útför okkar heittelskuðu
GUNNHILDAR SVÖNU SIGURÐARDÓTTIR
 Brekkutanga 20, Mosfellsbæ,
 f. 21. október 1956,
 d. 14. júlí 2014.



Sérstakar þakkir fær starfsfólk á deild 12-E og kvennadeild LSH.

Sigurður Egilsson
 Pétur Korneliússon
 Sigurður Pétursson
 Haraldur Pétursson
 Bragi Sigurðsson
 Þórður Sigurðsson
 Oddný Gunnarsdóttir
 og barnabörn.

Jennifer Pétursson
 Hrund Scheving
 Sigríður E. Bjarnadóttir
 Edda Björnsdóttir

+

Ástkær móðir mín, tengdamóðir og amma,
OLGA STEINUNN BJARNADÓTTIR
 Iðufelli 8, Reykjavík,
 lést á líknardeild LSH í Kópavogi þann 16. október. Jarðarförin verður auglýst síðar.



Gunnhildur Stefánsdóttir
 Stefán Pétur Viðarsson
 Viktor Böövarsson

Björgvin Guðmundsson
 Ólína Adda Sigurðardóttir
 Dána Lind Sigurðardóttir

+

Ástkær kona mín, móðir okkar, systir, tengdamóðir, amma og langamma,
INGIBJÖRG ÓSK ÓSKARSDÓTTIR
 Skipasundi 46, Reykjavík,
 sem lést laugardaginn 11. október á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut, verður jarðsungen frá Áskirkju, fimmtudaginn 23. október kl. 15.00.



Hörður Smári Hákonarson
 Anna María Gestsdóttir
 Óskar G. Gunnarsson
 Haraldur R. Gunnarsson
 systkini, barnabörn og barnabarnabörn.

Ellert Hlíðberg
 Sjöfn Magnúsdóttir
 Ragna Ársælsdóttir

+

Ástkær eiginkona mín, móðir, amma og langamma,
NÍNA SOFFÍA HANNESDÓTTIR
 Laugarnesvegi 87,
 lést á Landspítalanum við Hringbraut, föstudaginn 17. október sl. Útförin verður auglýst síðar.



Jón Gunnarsson og fjölskylda.

Áhrifamikið að sjá gröf Konfúsíusar

Kristján Jónsson hefur starfað hjá Kínversk-Íslenska menningarfélaginu í 40 ár.

„Ég varð mjög glaður þegar þetta bar að en ég átti reyndar ekki von á því að fá þessa hyllingu á fundinum,“ segir Kristján H. Jónsson, varaformaður og fyrrverandi framkvæmdastjóri Kínversk-Íslenska menningarfélagsins, en hann var hyltur á dögum fyrir 40 ára óeigingjarnt starf í þágu félagsins. „Við höfum verið í þessu saman Arnþór Helgason, núverandi formaður, og ég – ekki má gleyma hans hlut. Ég er bara glaður að hafa getað látið gott af mér leiða.“

Að sögn Kristjáns var það röð tilviljana sem varð til þess að áhugi hans kviknaði á Kína og menningarstarfsemi tengdri landinu. „Ég var á fertugsaldri þegar ég starfaði á Hótel Loftleiðum í gamla daga. Þá bjó þar kínverski sendiherrann í marga mánuði ásamt hans aðstoðarmönnum sem ég kynntist svoltið. Cargolux-flugfélagið flaug nokkrum sinnum til Kína, það er að segja til Hong Kong, og flugmennirnir voru kunningjar mínir. Ég fór í eina ferð en á þessum tíma var þetta gríðarlega lokað land þó að menningarbyltingin hafi aðeins verið að hjaðna. Ég náði mér í vegabréfsáritun hjá sendiherranum og fór í vikuférlinn til Canton, sem heitir nú Guangzhou, og þá smitaðist ég af áhuganum fyrir alvöru,“ segir Kristján. Síðan þá hefur hann farið margar ferðir til Kína og ferðast vítt og breitt um landið, meðal annars sem fararstjóri.

Síðasta ferðin var í maí en þá voru Kristján og Arnþór í fimm manna nefnd



ÁTTI EKKI VON Á ÞESSU Kristján hefur verið mikil driffjöður í félaginu.

FRÉTTABLAÐID/GVA

sem boðið var að taka þátt í afmælishátíðarhöldum fyrir Vináttustofnun Kína við erlend ríki. „Þetta var mjög eftirminnleg ferð. Við fórum út á land og komumst alla leið að gröf Konfúsíusar, sem var mjög áhrifamikið.“

Að sögn Arnþórs, núverandi formanns félagsins, hefur Kristján verið ómissandi stoð og stytta fyrir félagið. „Kristján hefur verið mikil driffjöður

í félaginu, hann hefur haft mjög góð sambönd og gat oft liðkað til um ýmislegt þegar hingað komu listamannahópar.“ Til dæmis kom hingað til lands 80 manna listfílmleikahópur frá Tianjin árið 1975 og voru á milli þrettán og sextán þúsund manns viðstaddir sýningu hópsins, en að sögn Arnþórs sá Kristján alfarið um það mál.

thorduringi@frettabladid.is

+

Faðir minn, tengdafaðir, afi og langafi,
GUÐMUNDUR R. KARLSSON
 Sólheimum 25, Reykjavík,
 sem lést á Landspítalanum 13. október, verður jarðsungen frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 22. október kl. 13.00.



Erna P. Guðmundsdóttir
 Steinunn Gunnlaugsdóttir
 Hjalti Gunnlaugsson
 Gunnar Karl Gunnlaugsson
 og barnabarnabörn.

Gunnlaugur Guðjónsson
 Ragnar Lövdahl

+

Ástkær eiginkona mín, dóttir, móðir, stjúpmóðir, tengdamóðir, systir og amma,
INGIBJÖRG GISSURARDÓTTIR
 Leiðhömrum 32, Reykjavík,
 lést á líknardeildinni í Kópavogi föstudaginn 17. október sl. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 23. október kl. 13.00.



Örn Sigurjónsson
 Bryndís Guðmundsdóttir
 Þorvaldur Arnarson
 Bryndís Björk Arnardóttir
 Þórður Örn Arnarson
 Ísleifur Orri Arnarson
 systkini og barnabörn.

Árni Grétarsson
 Ásta Dögg Jónasdóttir
 Ólöf Jónsdóttir

+

Yndislegi eiginmaðurinn minn, faðir, sonur, bróðir, tengdasonur og mágur,
JÓN GUÐMUNDSSON
 lést fimmtudaginn 9. október sl. í Noregi. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 24. október kl. 13.00. Stofnaður hefur verið styrktarveikningur fyrir eftirlifandi eiginkonu og dætur, 0135-05-071636, kt. 050575-4709.



Fríða Ragna Ingvarsdóttir
 Elfa Rut Klein
 Katla Rut Jónsdóttir
 Guðmundur Jónsson
 Þorvarður Guðmundsson
 Unnur Guðmundsdóttir
 Gunnar Guðmundsson
 Hanna Björk Baldvinsdóttir
 Sigrún Elfa Ingvarsdóttir

Tinna Rut Jónsdóttir
 Ólína G. Melsted
 Ingunn Pedersen
 Ásgeir Þórðarson
 Tinna Magnúsdóttir
 Ingvar Ragnarsson
 Árni H. Jóhannsson

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, stjúpaðir, bróðir, afi og langafi,
JÓNAS ALFREÐ PÁLSSON
 varð bráðkvaddur að heimili sínu þann 19. október. Útförin verður auglýst síðar.



Ásta Baldvinsdóttir
 Tómas Reynir Jónasson
 Þóra Jóhanna Jónasdóttir
 Hulda Soffía Jónasdóttir
 Sigurlaug Lilja Jónasdóttir
 stjúpbörn, systkini, barnabörn og barnabarnabörn.

Hallbjörg Þórarinsdóttir
 Haraldur Pétursson

+

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýhug, samúð og vináttu við andlát og útför okkar yndislegu og ástkæru móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,
JÓHÖNNU B. SNAEFELD
 frá Flateyri.
 Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki á hjúkrunarheimilinu Boðþingi 5, Kópavogi.



Jóhann Snæfeld Guðjónsson
 Jón Heiðar Guðjónsson
 María Kristín Guðjónsdóttir
 Þóra Björg Guðjónsdóttir
 barnabörn og barnabarnabörn.

María Guðmundsdóttir
 Helgi Magnússon

+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
GUÐLAUG ÞÓRARINSDÓTTIR
 framkvæmdastjóri,
 lést á Landspítalanum sunnudaginn 19. október. Útför auglýst síðar.



Sigríður Ingvarsdóttir
 Þór Ingvarsson
 Elín Ingvarsdóttir
 Sigurður Ingvarsson
 ömmubörn og langömmubörn.

Stefán Ingi Þórhallsson
 Ólafía Jóna Ólafsdóttir
 Karl Reykdal Sverrisson
 Þórunn Marsilía Lárusdóttir

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

FRAMTÍÐIN Í UPPLÝSINGATÆKNI FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA 2.0

Fagráðstefna RB á Icelandair Hótel Natura Reykjavík 30. október 2014 kl. 13:00

Gífurlega áhugaverð og spennandi ráðstefna um það hvernig upplýsingatækni í fjármálageiranum mun þróast á næstu árum. Hausráðstefna RB er orðin einn stærsti viðburðurinn ár hvert í upplýsingatækni fjármálafyrirtækja.

Ráðstefnustjóri



Sigurjón Pálsson

framkvæmdastjóri
rekstrarsviðs
Arion banka

Meðal umfjöllunarefnis:

- Öll helstu framtíðar "trendin"
- Þróun á nýju tækniumhverfi fjármálafyrirtækja
- Hvernig Íslandsbanki sér fyrir sér að bankþjónusta muni þróast með nýtingu tækninnar
- Reynslusaga af útskiptingu grunnkerfa
- Konur og tækni
- Framtíðin í upplýsingaöryggi fjármálafyrirtækja

Taktu daginn frá!

David Rowan ritstjóri Wired Magazine

David er heimspekkur fyrirlesari sem sérhæfir sig í framtíðar "trendum" auk þess að fjalla um nýsköpun og tækifæri í rafrænum viðskiptum.

Ef margir koma frá sama fyrirtæki þá fær fyrirtækið frítt fyrir fjórða hvern starfsmann

Fyrirlesarar eru ekki af verri endanum



David Rowan

ritstjóri
Wired Magazine



Jean Yves BRUNA

framkvæmdastjóri
stefnumála og
þróunar hjá Sopra
Banking Software



Birna Einarsdóttir

bankastjóri
Íslandsbanka



Friðrik Þór Snorrason

forstjóri RB



Þorsteinn Björnsson

framkvæmdastjóri
Viðskiptaþróunar
og ráðgjafar RB



Ragnheiður
Magnúsdóttir

framkvæmdastjóri
Hugsmiðjunnar



Theódór Gíslason

sérfræðingur í
tölvuöryggismálum
hjá Syndis



Skráning og nánari upplýsingar á www.rb.is



Í opinni dagskrá

KL. 19:20
Meistaramánuður

Síðasti þátturinn þar sem þátttakendur í Meistaramánuði hafa sett sér flott markmið í hreyfingu og mataræði.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:10
Modern Family

Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega myndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.



KL. 20:55
Gotham

Hörkuspennandi þættir þar sem sögusviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.



KL. 21:40
Stalker

Annar þáttur af þessum möggnuðu spennuþáttum um sérstaka deild innan lögreglunnar í LA sem rannsakar mál tengd eltihrellum.



KL. 21:25
The Strain

Dulmagnaðir spennuþættir um farþegaflugfél sem lendir í New York og fljótlega kemur í ljós að ekki er allt með felldu.



KL. 20:10
One Born Every Minute US

Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingadeild þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.



KL. 19:00

Krakka Stöðin | Alvin og íkornarnir 3

Stórskemmtileg fjölskyldumynd um syngjandi íkorna sem koma sér í hverja klípu á færur annarri.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Þrútin 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.

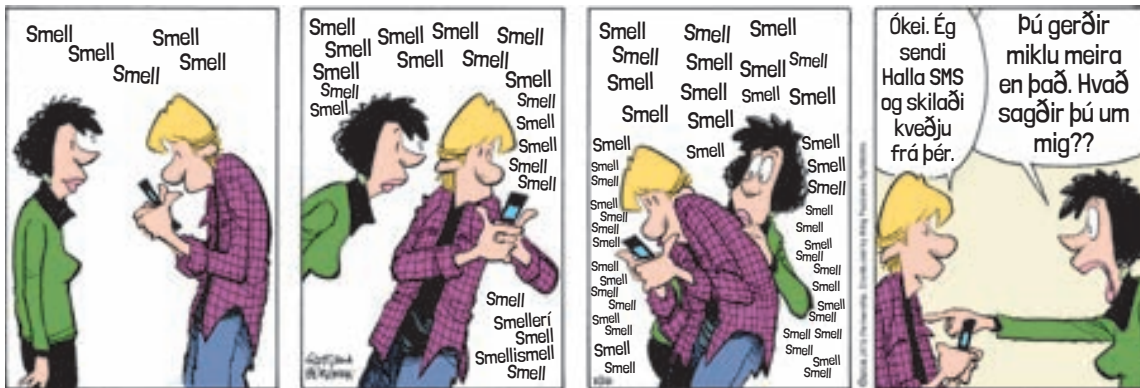
Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Án tónlistar væri lífið mistök.“

Friedrich Nietzsche

SKÁK

Gunnar Björnsson

G. Sverrir Pór (2.029) hafði hvítt gegn Björn Johnson (2.191) í sænsku deildakeppninni fyrir skemmstu.

Hvítur á leik



30. He! Bc3? (ef 30...Hxe1 verður svartur mæt eftir 31. Dd8+ Kg7 32. Bf8+ Kg8 33. Bh6+. Best hefði hins vegar verið 30...h6 eða 30...h5). 31. Da8+ Kg7 32. Df8+ Kf6 33. Dh8+ Kf5 34. Bh3+ Kg5 35. Be3+ og svartur gafst upp enda óverjandi mæt. www.skak.is EM ungmenna.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. svif, 6. tveir eins, 8. hljóma, 9. þrjúnavarðingur, 11. hlutfélag, 12. afspurn, 14. glingur, 16. verslun, 17. röst, 18. ról, 20. frá, 21. maður.

LÓÐRÉTT

1. heilu, 3. kusk, 4. umstafla, 5. gifti, 7. lúberja, 10. stykki, 13. örn, 15. heiti, 16. hryggur, 19. íþróttafélag.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. flug, 6. líl, 8. óma, 9. tes, 11. hf, 12. umtal, 14. skran, 15. nár, 16. ark, 17. íða, 18. ark, 19. ark, 20. af, 21. karl. LÓÐRÉTT: 1. öllu, 3. íó, 4. umhláða, 5. gáf, 7. lemstra, 10. stík, 13. ár, 15. náfn, 16. bak, 19. kr.

AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ

❁ 20 ára ❁

INDVERSKT AFMÆLI

5.990 kr. mán.-mið. og 6.990 kr. fim.-sun.

❁ FORRÉTTUR ❁

(veljið einn)

- Jeera grillað lamb †
- Chicken "65" †††
- Cafreal kjúklingur ††
- Malwani risarækjur ††

❁ AÐALRÉTTIR ❁

(gestir sameinast um þrjú rétti)

Úr Tandoori ofninum

- Kalimirchi lamb †††
- Chutneywala lamb †
- Lagan kjúklingur ††
- Lasooni kjúklingur †
- Hariyali lax †

Aðrir aðalréttir

- Vindaloo lamb ††
- Achari lamb ††
- Tikka Masala kjúklingur †
- Kori Gassi kjúklingur ††
- Aloo Baigan Rajawadi grænmetisréttur ††
- Meloni Sabzi grænmetisréttur †

❁ MEÐLÆTI ❁

(fylgir allt með)

- Blanda af Naan brauði,
Raitha, Pulao hrísgrjón
og heimalagað Chutney

❁ EFTIRRÉTTUR ❁

(veljið einn)

- Engifer crème brûlée
- Pistasíu Kulfi



BROT AF ÞVÍ BESTA

Í október galdra kokkarnir fram eftirlætisrétti úr 20 ára reynslubrunni Austur-Indía. Ekta indverskt afmæli í gjörbreyttum og glæsilegum veitingasal - þetta verður meiri veislan!

Fimm rétta hátíðarmatseðill:

5.990 kr. mán.-mið. og 6.990 kr. fim.-sun.

Sérvalin vín með mat á aðeins 4.990 kr. og seiðandi afmæliskokteill á vafalítið huggulegasta bar landsins á aðeins 1.500 kr.

Tryggðu þér sæti núna í s. 552 1630.

„Einfaldlega
besti indverski
matur í heimi“

Jakob Frímagn Magnússon

AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ

INDIAN RESTAURANT

www.austurindia.is



Borðapantanir: 552 1630 Hverfisgata 56 Opið: sun.-fim. 17:30-22:00 og fös.-lau. 17:30-23:00



MENNING

Shishkin á Sólon

Mikhail Shishkin, höfundur Bréfabókar, les upp og ártar.

Bókaforlagið Bjartur, rússnesku-deild Háskóla Íslands og Reykjavík Bókmenntaborg Unesco bjóða í dag klukkan 17 til fundar við Mikhail Shishkin, höfund Bréfabókar, sem nýverið kom út hjá Bjarti. Samkom-an verður á efri hæð Sólon í Bankastræti.

Shishkin les upp úr bók sinni og þýðandi hans, Áslaug Agnaradóttir, sömuleiðis. Höfundur svarar spurningum viðstaddra og ártar bækur.



MIKHAIL SHISHKIN Shishkin les upp úr bók sinni Bréfabók á Sólon í dag klukkan 17.



DON CARLO „Söngvararnir voru sannfærandi í hlutverkum sínum. Kóreógraffían var smekkleig og fögur, leikurinn áreynslulaus og kraftmikill.“

MYND: ÍSLENSKA ÓPERAN

Eldborgin logaði á Don Carlo

ÓPERA ★★★★★

Don Carlo

Guiseppi Verdi

FRUMSÝNING Á UPPFÆRSLU ÍSLENSKU ÓPERUNNAR LAUGARDAGINN 18. OKTÓBER.

Það kviknaði í Hörpunni á laugardagskvöldið. Ekki þó í eiginlegri merkingu. Um var að ræða gerveld sem var varpað með ljóskastara á sviðið í Eldborginni á sýningunni á óperunni Don Carlo eftir Verdi. Páll Ragnarsson var ljósameistarinn. Eins og allir vita er Eldborgin rauð og sviðmyndin var oftast rauð líka. Eldurinn gerði hana enn rauðari. Þarna hafði Rannsóknarrétturinn dæmt nokkra vesalinga til dauða. Rétt fyrir hlé voru þeir brenndir á báli. Eldurinn smám saman breiddist yfir alla sviðsmýndina. Hann hlýtur að vera einhver flottasti effekti í leikhúsi sem sést hefur.

Eldborgin er ekki sniðin fyrir óperuflutning, t.d. vantar turn til að draga leikmyndir upp og niður. Í þeim óperum sem ég hef séð í húsinu hefur leikmyndin því ávallt verið heldur fábrotin. En þarna var engu að síður virkilega vel að verki staðið. Kross hékk yfir sviðinu allan tímann. Hann undirstrikaði vald kaþólsku kirkjunnar og Rannsóknarréttarins á Spáni á þeim tíma sem óperan á að gerast. Sagan var að miklu leyti um pólitíska baráttu ríkis og kirkju.

Þórunn Sigríður Þorgrímsdóttir á heiðurinn af leikmyndinni og líka búningunum. Þeir voru nútímalegir og ekki í stíl sextándu aldarinnar. En það skipti engu máli. Heildarmynd búninga og sviðsmýndar var

falleg og stílhrein og búningarnir voru í takt við karakter hvorrar persónu.

Óperan fjallar um Filippus II. og son hans, Don Carlo. Dóttir Frakklandskonungs var lofuð þeim síðarnefnda, en til að halda frið við Frakkland valtar konungurinn yfir son sinn og kvænist unustu hans. Í því kristallast allt samband föður og sonar; Carlo er illa farinn af ástlausu uppeldi og andlegu ofbeldi föður síns. Verdi undirstrikar þetta með órólegri tónlist þegar Carlo syngur.

Í uppfærslu Íslenku óperunnar virkaði sálarástand Carlos undarlega ýkt. Jóhann Friðgeir Valdimarsson var í hlutverki hans. Engin reisin var yfir honum, ekkert konunglegt, hann var fyrst og fremst aumkunarverður. Spurning er hvort þarna hafi ekki verið skotið aðeins yfir markið. Það er ekki alltaf nauðsynlegt að útskýra hlutina og matreiða þá ofan í áhorfendur. Stundum segir tónlistin sjálf það sem segja þarf.

Ég verð þó að viðurkenna að leikstjórn Þórhildar Þorleifsdóttur var að öðru leyti býsna áhrifamikil. Hinir söngvararnir voru sannfærandi í hlutverkum sínum. Kóreógraffían var smekkleig og fögur, leikurinn áreynslulaus og kraftmikill. Atriðin með kórnum voru t.d. augnayndi og rímuðu fullkomlega við anda tónlistarinnar hverju sinni.

Tónlistarflutningurinn sjálfur var prýðilegur. Kór Íslenku óperunnar var pottþéttur, bæði konurnar og karlarnir. Leikur hljómsveitarinnar undir stjórn Guðmundar Óla Gunnarssonar í byrjun var reyndar ónákvæmur. En svo hrökk sveitin í gang. Hljómurinn í henni var þá

unaðslega breiður, enda hljómburðurinn í Eldborginni frábær. Svona vel hljómaði hljómsveitin ekki í Gamla bíói, ó nei.

Einsöngurinn var magnaður. Jóhann Friðgeir hefur aldrei verið öflugri, þótt leikurinn hafi verið skýrtinn. Söngur hans var ofsafenginn en að sama skapi hnitmiðaður. Kristinn Sigmundsson, sem var hér á sviði Íslenku óperunnar í fyrsta sinn í 12 ár, var sterkur sem konungurinn. Og Hanna Dóra Sturludóttir var stórfenging sem prinsessa í hirð drottningarinnar. Hún var svo miklu betri núna en í Carmen í fyrra að það er ekki hægt að líkja því saman.

Helga Rós Indriadóttir stóð sig líka afar vel sem drottningin, þó ekki hafi sópað eins mikið að henni og Hönnu Dóru. Helga Rós hefur hingað til ekki fengið að skína á sviði Íslenku óperunnar; vonandi mun það breytast. Aðrir einsöngvarar voru sömuleiðis flottir, þau Guðjón G. Óskarsson, Viðar Gunnarsson, Erla Björg Káradóttir, Hallveig Rúnarsdóttir og Örvar Már Kristinsson.

En sá magnaðasti af þeim öllum var náungi sem ég minnst ekki eftir að hafa heyrt í áður. Þetta var Oddur Arnþór Jónsson, hreint út sagt frábær söngvari. Hann tók alla aðra söngvara í nefið og verður að teljast stjarna sýningarinnar. Hvíllik rödd, hvíllik útgeislun! Það verður spennandi að fylgjast með honum, ég spái því að hann eigi eftir að ná langt – og ekki bara hér á landi.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Glæsileg uppfærsla á Don Carlo eftir Verdi, flottur söngur, sviðsmýnd og lýsing.

timi fyrir sögu

DAGSKRÁ LESTRARHÁTÍÐAR 21. – 27. OKTÓBER

MIÐVIKUDAGUR 22. OKTÓBER KL. 17 - 18
ORÐAGULL – LISTIN AÐ SEGJA SÖGU
 Sögustund alla miðvikudaga í október.
 BORGARBÓKASAFN, AÐALSAFN TRYGGVAGÖTU 15

MIÐVIKUDAGUR 22. OKTÓBER KL. 17
SHÍSHKÍN SPJALLAR UM BRÉFABÓKINA
 Rússneski höfundurinn Mikhail Shishkin spjallar um Bréfabókina, sem komin er út hjá Bjarti.
 SÓLON, BANKASTRÆTI

MIÐVIKUDAGUR 22. OKTÓBER KL. 20 - 22
BÓKAKAFFI GERÐUBERGS
 Í bókakaffi verður fjallað um sjálfsævisögulegar frásagnir sem tjáningarform og bókmenntagrein. Allir velkomnir.
 MENNINGARMIDSTÖÐIN GERÐUBERG

FIMMTUDAGUR 23. OKTÓBER KL. 20 - 22
AÐRIR HEIMAR – EINNAR NÆTUR LESHRINGUR
 Olga Holownia kynnir þrjá pólska höfunda fyrir lesendum, þá Bruno Schulz, Stanisław Lem og Stawomir Mroże. Umræðurnar verða á íslensku og ensku. Skráning og nánari upplýsingar á vef Bókmenntaborgarinnar.
 BORGARBÓKASAFN, AÐALSAFN TRYGGVAGÖTU 15

FIMMTUDAGUR 23. OKTÓBER KL. 20
HÖFUNDAKVÖLD Í GUNNARSHÚSI
 Rithöfundarnir Kristín Steinsdóttir og Sverrir Norland mæta í Gunnarshúsi og svara spurningum um nýjar eða væntanlegar bækur sínar og lesa upp úr verkunum. Allir eru velkomnir, aðgangseyrir 500 krónur.
 GUNNARSHÚS, DYNGJUVEGUR 8

FIMMTUDAGUR 23. OKTÓBER KL. 17.15 - 18
METTE KARLSVIK MEÐ KVINNER PÁ KANTEN Í REYKJAVÍK
 Norski rithöfundurinn Mette Karlsvik heimsækir Reykjavík og tekur þátt í dagskrá á vegum félagsskapar skáldkvenna sem kalla sig Kvinner på kanten. Hún spjallar um bækur sínar og sérstök áhersla verður lögð á verkið Bli Björk, sem er umdeilt hér á landi en færði höfundinum verðlaun í heimalandiinu. Spjallið fer fram á ensku.
 BORGARBÓKASAFN, AÐALSAFN TRYGGVAGÖTU 15

LAUGARDAGUR 25. OKTÓBER KL. 14 - 15
BÓKMENNTAGANGA UM KRINGLUNA
 Nýstárleg ganga um Kringluna þar sem sagðar verða ólíkar sögur, sem allar tengjast á einhvern hátt þeim fjölmörgu heimum sem þar er að finna ef vel er að gáð. Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.
 SAFNAST SAMAN Í ANDDYRI
 BORGARBÓKASAFNSINS Í KRINGLUNNI

SUNNUDAGUR 26. OKTÓBER KL. 14 - 16
SKÖPUNARMIÐJA FJÖLSKYLDUNNAR
 Spennandi sköpunarmiðjur í tengslum við ævintýralandið Páfugl úti í mýri – orðaævintýri. Umsjón Davíð Stefánsson skáld. Sýningin Páfugl úti í mýri opin daglega 12 - 17.
 NORRÆNA HÚSIÐ

SJÁ DAGSKRÁ Á BOKMENNTABORGIN.IS

LESTRARHÁTÍÐ

EKKI GLEÝMA NESTISBOXINU
 – ljúffeng saga á hverjum degi á bokmenntaborgin.is

Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO
www.bokmenntaborgin.is

GILDI
 lífeyrissjóður

Sjóðfélagafundur
 28. október 2014

Kynningarfundur verður haldinn fyrir sjóðfélaga Gildis-lífeyrissjóðs þriðjudaginn 28. október nk. kl. 17.00 á Grand Hótel, Reykjavík.

Dagskrá fundarins:

1. Starfsemi og staða Gildis
2. Samrunasamningur Gildis og Lífeyrissjóðs Vestfirðinga kynntur

Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta.

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.

MK kvartettinn saman á ný eftir 25 ára hlé

Gamlir skólafélagar úr Menntaskólanum í Kópavogi á níunda áratugnum taka lagið í sínum gamla heimabæ.

Ólíkar dægurlagaperlur, oft í djassaðri útsetningu og með flókinni raddsetningu, verða á söngskrá MK kvartettsins, sem eftir 25 ára hlé stígur á svið í Salnum í Kópavogi nk. miðvikudagskvöld. „Við tökum örugglega I love coffee, I love tea, sem fylgt hefur okkur lengst og sönghópurinn Manhattan Transfer gerði frægt á sínum tíma,“ segir Hrafnhildur Halldórsdóttir. Nemendur og kór-félagar í Menntaskólanum í Kópavogi stofnuðu MK kvartettinn 1981 og komu fyrst fram á skólaskemmtun í félagsheimili bæjarins. Auk Hrafnhildar skipuðu kvartettinn Guðrún Gunnarsdóttir,

Skarphéðinn Þór Hjartarson og Þór H. Ásgeirsson, en Þuríður Jónsdóttir kom inn seinna. „Í rauninni skiptust alltaf fimm á að vera fjórir, því liðsmenn fóru sitt á hvað tímabundið til annarra verka eða útlanda eftir menntaskóla. Núna verður MK kvartettinn skipaður okkur fimm,“ upplýsir Hrafnhildur.

Undanfarið hafa þau æft stift fyrir tónleikana og rifjað upp gamla takta. „Eftir skólaskemmtunina förðum söng kvartettinn fyrst í stað á skemmtunum í Kópavogi en var síðan víða á ferðinni fram eftir níunda áratugnum,“ segir Hrafnhildur.



MK KVARTETTINN 2014 Fv. Hrafnhildur Halldórsdóttir, Þór H. Ásgeirsson, Guðrún Gunnarsdóttir, Skarphéðinn Þór Hjartarson og Þuríður Jónsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



MK KVARTETTINN 1981 Fv. Guðrún Gunnarsdóttir, Skarphéðinn Þór Hjartarson, Hrafnhildur Halldórsdóttir og Þór H. Ásgeirsson.



BÍÐA SPENNT Vilhjálmur og Kate bíða spennu eftir barninu, sem gæti komið í heiminn á brúðkaupsafmæli þeirra.

Barn á brúðkaupsafmæli

Talsmaður Kensingtonhallar sendi út tilkynningu í gær þar sem staðfest var að barn Vilhjálms prins og Kate Middleton sé væntanlegt í heiminn í apríl á næsta ári. Góðar líkur eru því á að hjónin fái barnið í brúðkaupsafmælisgjöf, en þau gengu í hjónaband 29. apríl árið 2011. Í dag mun Kate koma í fyrsta sinn opinberlega fram síðan tilkynnt var um komu barnsins, er hún verður viðstödd opinbera heimsókn forsætisráðherra Singapore. Kate hefur haldið sig fjarri sviðsljósinu undanfarinn mánuð, þar sem hún þjáðist af sjúklegri morgungleði, líkt og á fyrri meðgöngu og því var ekki hægt að fara leynt með gleðifréttirnar. -asi



ENDURVEKUR GORILLAZ Damon heldur sér uppteknum. NORDICPHOTOS/GETTY

Nýtt efni frá Gorillaz

Rokkarinn og Íslandsvinurinn Damon Albarn sagði í viðtali við The Sydney Morning Herald að hann væri að endurvekja hljómsveitina dularfullu Gorillaz fyrir plötuútgáfu árið 2016. Verði verkefnið leitt til lykta verður það fimmta plata sveitarinnar og sú fyrsta í fimm ár, síðan The Fall kom út árið 2011. Síðast þegar sem Albarn talaði um sveitina sagði hann að það væri ólíklegt að ný tónlist frá henni kæmi út. Svo virðist sem það gæti verið að breytast. Annar stofnandi sveitarinnar, myndasöguhöfundurinn Jamie Hewlett, sagði í fyrra að hann teldi að hljómsveitin gæti enn átt framtíðina fyrir sér.

Albarn segir að hann sé nú búinn að semja nýju plötuna fyrir hljómsveit sína The Good, The Bad & The Queen. Hann þurfi bara að finna tíma til að taka hana upp. Sú sveit er súpergrúpa með tromm-aranum Tony Allen, Paul Simonon úr The Clash og Simon Tong úr The Verve.

-þj

Hvað á að hafa í
KVÖLDMAT?

— — — — —

EKTA ÍTALSKT LASAGNE

EINFALDLEGA LJÚFFENGT

**ÞÚ BÆTIR
 AÐEINS VIÐ:
 500 g kjöthakki
 3 dl mjólk**

KNORR KEMUR MEÐ GÓÐA BRAGÐIÐ!

SMÁRÁ BIÓ HÁSHÖLA BIÓ

BORGRIKI 2 KL. 5:45 - 8 - 10:10

GONE GIRL KL. 5:45 - 8

THE EQUALIZER KL. 8

THE MAZE RUNNER KL. 5:30 - 8

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 3:30 - 5:45

KASSATRÖLLIN 3D ISL. TAL. KL. 3:30

SMÁHEIMAR 2D KL. 3:30

HÁSHÖLA BIÓ

BORGRIKI KL. 5:45 - 8 - 10:10

GONE GIRL KL. 5:45 - 8

THE EQUALIZER KL. 10:15

PARÍS NORÐURSINS KL. 5:45 - 8

BOYHOOD KL. 9

VONARSTRÆTI KL. 6

Leo framleiðir mynd um górrillur

Hollywood-stjarnan Leonardo DiCaprio er framleiðandi nýrrar heimildarmyndar fyrir Netflix. Myndin heitir Virunga eftir þjóðgarði í Austur-Kongó þar sem myndin er tekin, en hún fjallar um afrískar fjallagórrillur í útrýmingarhættu. Myndin kemur út á Netflix 7. nóvember, á sama tíma og hún verður sýnd í bandarískum kvikmyndahúsum. Myndin fylgir þjóðgarðsvörðum og sýnir baráttu þeirra við veiðibjófa. „Við munum vinna með Leo til að kynna áhorfendum um allan heim ótrúlega og grípandi sögu,“ sagði einn yfirmanna hjá Netflix í samtali við The Hollywood Reporter.



Heil eilífð í helvíti

BAKPANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Ég hef örugglega ekki verið deginum eldri en ellefu ára þegar bekkjarpartíin hættu að snúast um skotbolta, stólaleik og lakkrisrör. Leikir eins og Kyss kyss og út af, Sannleikurinn eða kontor og Ein mínúta í helvíti fylltu dagskrána. Forvitnin var óseðjandi í leitinni að sjálfinu og viðurkenningarþörfin streymdi um hormónatremmaðan líkamann. Hver finnst þér sætasta stelpa í bekknum? Hver svo? Hver svo? Þannig hélt leikurinn áfram þar til nafnið manns var loksins nefnt. Það gat sannarlega verið erfitt að vera númer tíu, af tíu. Svo fengu kossar á kinnina að fjúka. Þeir villtustu kysstu á munninn. Sumir fengu aldrei koss eða voru sérstaklega valdir til að stríða þeim sem þeir áttu að kyssa. Ojijijij.



MED hverju árinu urðu spurningarnar grófari og kontorinn djarfari. Ein mínúta í helvíti gat skilið eftir skrítna tilfinningu. Þrettán ára, enn að missa barnatennurnar, lokuð ein með þremur strákum í herbergi og þeir máttu gera allt. Þeir sem stoppuðu leikinn voru aumgingjar. Svo voru alltaf einhverjir sem

gengu lengra en aðrir og það var aldeilis smjattað á því. Hver leyfði hitt og hver gerði annað. Orðin dræsa, hóra og lauslát fengu að fjúka. Alltaf í kvenkyni.

Í dag er hvorpavitíð tæknivætt. Leitað er að viðurkenningu með „sexí“ prófmynd, svo eru lækin talin og sjálfíð speglast í tölunni. Sumir fá aldrei læk. Í stað kontors eru nektarmyndir sendar og sagt er frá leyndarmálum í netspjalli. Sumir senda fleiri myndir en aðrir og smjattað er á því á spjallbráðum. Orðin dræsa, hóra og lauslát fá að fjúka. Alltaf í kvenkyni.

ALVEG eins og þrettán ára stelpa með barnatennurnar uppgötvaði einn daginn að Ein mínúta í helvíti væri óþægilegur leikur sem hún vildi ekki lengur taka þátt í, mun sexí2001 á Snapchat uppgötva einn daginn að nektarmyndir séu ekki rétta leiðin að hjarta stráksins sem hún er skotin í.

HVER er munurinn? Þessi þrettán ára lærði að setja mörk í litlum hópi bekkjarfélaga. Myndir af sexí2001 verða aðgengilegar á netinu það sem eftir er.

Skutu hrollvekju á Mýrdalssandi

Morgunroði hefur verið kölluð metnaðarfyllsta norska „sci-fi“-mynd allra tíma. Sýnd fjórum sinnum á RIFF.

„Listrænt er þetta metnaðarfyllsta norska vísindaskáldskaparmynd allra tíma,“ er ritað í bækling alþjóðlegu kvikmyndahátíðarinnar í Bergen um Morgenröde eða Morgunroða, fyrstu mynd norska leikstjórans Anders Elsrud Hultgreen.

Morgunroði var sýnd fjórum sinnum á RIFF nú á dögum en myndin var tekin upp á Mýrdalssandi í fyrra. Um er að ræða drungalega vísindaskáldskaparmynd sem gerist eftir fall siðmenningar, en Anders lýsir myndinni sem „post-ragnarök“-mynd en það er skírskotun í svokallaðar „post-apocalypse“-myndir, vísindaskáldskap sem gerist eftir endalok siðmenningar.

„Mér fannst áhugaverðara að nota hugtakið „ragnarök“ þó að myndin lýsi ekki einhverjum ákveðnum stað í framtíðinni. Í myndinni er notast við mikið af táknum gamla og gleymdra trúarbragða. Það

eru vísanir í ásatru, abrahamísk-trúarbrögð og indverska trúarritið Bhagavad Gita,“ segir Anders.

Myndin fjallar um pílagrím sem hittir dularfullan flækjara á ferðalagi um eyðilönd. Þeir ferðast saman í leit að tæru drykkjarvatni. „Ef þú ferðast um eyðisanda í leit að mat og vatni og sérð einhvern sem hefur lifað af ragnarök, þá hefurðu gríðarlegar grunsemdir gagnvart honum og auðvitað gagnvart þessu ógestrisna landslagi.“ Hlutverkin leika Torstein Bjørklund og Ingar Helge Gimle, en hann lék í myndinni Død snø 2 sem var einnig tekin upp hér á landi.

„Myndin gerist í heimi þar sem öll pólitísk og menningarleg landamæri hafa horfið en á sama tíma gæti hún gerst í einhvers konar godsögulegu rými, sem hvorki er bundið við tíma né stað. Svipað og í mörgum trúarlegum textum þar sem atburðarásin gerist ekki í heiminum eins og við



MORGUNROÐI Myndin er drungaleg framtíðarsýn sem gerist eftir fall siðmenningar.

þekkjum hann, heldur á einhvers konar staðleysu.“ Að sögn Anders var myndin tekin upp á fimm dögum með fimm manna tökulíði. Sér til halds og trausts notaði hópurinn Land Rover-jeppa, sem gerði þeim kleift að keyra yfir ár og sanda.

Anders, sem sá sjálfur um að

skrifa handritið, leikstýra, skjóta og klippa myndina, segir að hann sé nú að vinna að því að fá myndina í almennar sýningar í Noregi og á Íslandi. Eftir það stendur til að gefa hana út. „Það tekur bara meiri tíma þegar þú gerir allt sjálfur.“

thorduringi@frettabladid.is

LAUGARÁS BIÓ

BORGRIKI 2 KL. 5:50, 8, 10:10

KASSATRÖLLIN 2D KL. 5:50

GONE GIRL KL. 10

DRACULA UNTOLD KL. 8, 10:20

WALK AMONG TOMBSTONES KL. 8

SAMBIO.IS

THE JUDGE KL. 5:40 - 8:40 - 10:20

THE JUDGE VIP KL. 7:30 - 10:30

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 5:50

THE BOXTROLLS ENSKTAL. 2D KL. 8 - 10:10

ALEXANDER KL. 6

ANNABELLE KL. 8 - 10:10

AFINN KL. 5:40 - 8

TÖFRAHÚSIÐ ISL. TAL. KL. 6

IF I STAY KL. 8 - 10:20

ALFABAKKA

THE JUDGE KL. 5:40 - 8:40 - 10:20

THE JUDGE VIP KL. 7:30 - 10:30

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 5:50

THE BOXTROLLS ENSKTAL. 2D KL. 8 - 10:10

ALEXANDER KL. 6

ANNABELLE KL. 8 - 10:10

AFINN KL. 5:40 - 8

TÖFRAHÚSIÐ ISL. TAL. KL. 6

IF I STAY KL. 8 - 10:20

EGILSHÖLL

THE JUDGE KL. 5:40 - 8:40 - 10:20

THE JUDGE VIP KL. 7:30 - 10:30

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 5:50

THE BOXTROLLS ENSKTAL. 2D KL. 8 - 10:10

ALEXANDER KL. 6

ANNABELLE KL. 8 - 10:10

AFINN KL. 5:40 - 8

TÖFRAHÚSIÐ ISL. TAL. KL. 6

IF I STAY KL. 8 - 10:20

KEFLAVÍK

THE JUDGE KL. 5:40 - 8:40 - 10:20

THE JUDGE VIP KL. 7:30 - 10:30

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 5:50

THE BOXTROLLS ENSKTAL. 2D KL. 8 - 10:10

ALEXANDER KL. 6

ANNABELLE KL. 8 - 10:10

AFINN KL. 5:40 - 8

TÖFRAHÚSIÐ ISL. TAL. KL. 6

IF I STAY KL. 8 - 10:20

AKUREYRI

THE JUDGE KL. 5:40 - 8:40 - 10:20

THE JUDGE VIP KL. 7:30 - 10:30

KASSATRÖLLIN ISL. TAL. 2D KL. 5:50

THE BOXTROLLS ENSKTAL. 2D KL. 8 - 10:10

ALEXANDER KL. 6

ANNABELLE KL. 8 - 10:10

AFINN KL. 5:40 - 8

TÖFRAHÚSIÐ ISL. TAL. KL. 6

IF I STAY KL. 8 - 10:20

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDR

Opnunartilboð

20.-25. október að Bíldshöfða 10

Við mælum rafgeyminn í bílnum þínum þér að kostnaðarlausu

Stilling

Verstun

CARPOINT Carpoint bílavörur **30% afsláttur**

- Hjólkoppar
- Sætaáklæði
- Rafmagnstengi
- o.fl.

Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is



SKILIN Bruce og Kris eru að skilja eftir margra ára hjónaband.

Náði í vinkonu fyrrverandi

Það er sjaldan lognmolla í kringum Kardashian-fjölskylduna. Í lok september tilkynntu Kris Jenner og Bruce Jenner að þau væru að skilja eftir tuttugu og þriggja ára hjónaband og nú ganga sögur um að ólympíufarinn fyrrverandi, Bruce, sé tekinn saman við bestu vinkonu Kris, Ronda Kamihira.

Til þeirra sást á Elton John-tónleikum í byrjun október. Rhonda hefur verið nán vinkona og aðstoðarkona Kris til fjölda ára, svo nán að hún fór með fjölskyldunni í ferðalög hér áður fyrr. Segja sögur að Kris sé gjörsamlega miður sín og gráti á hverju kvöldi. Hvorki Bruce né vinkonan hafa tjáð sig opinberlega um þetta meinta samband.



Besti smábíllinn - aftur...

➤ Ford Fiesta var valinn besti smábíllinn árið 2013 og nú aftur árið 2014 af sérfræðingum virta bílblaðsins Bilmagasinet.

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu. Hann höfðar jafnt til þeirra sem meta akstursánægju og þeirra sem velja sparneytni og öryggi. Komdu og prófaðu þennan snilldar bíl.

FORD FIESTA

BEINSKIPTUR

FRÁ **2.450.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **2.790.000** KR.



ford.is

50 ári bílgraininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík Brimborg Akureyri
Bíldshöfða 6 Tryggvabraut 5
Sími 515 7000 Sími 515 7050

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

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:

Hiti er í framsætum og 3,5 tommu upplýsingaskjári í mælaborði. Farangursrýmið er einstaklega rúmt (290 lítra). CO₂ gildin eru óvenju lág fyrir bensínvél og hann fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur (bæði sjálfskiptur og beinskiptur). Ford MyKey, brekkuaðstoð og EasyFuel er staðalbúnaður. Öryggisþúðarnir eru óvenju margir eða 7 talsins, þar af einn fyrir hné ökumanns. Sérstakt hitaelement er í miðstöð og er hann því mjög fljótur að hitna sem er afar hentugt á köldum vetrarmorgnum!

Ford Fiesta, bensín 65 hð, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO₂ 99 g/km.

Ford Fiesta, EcoBoost bensín 100 hð, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,9 l/100 km. CO₂ 114 g/km.

Ford Fiesta ST, EcoBoost bensín 182 hð, 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9 l/100 km. CO₂ 138 g/km. Kraftaútgáfan Fiesta ST hefur nú þegar hlotið 22 alþjóðlegar viðurkenningar.

Tökum allar tegundir bíla uppí nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Strepsils®

- nú sykurlaust og með jarðaberjabragði

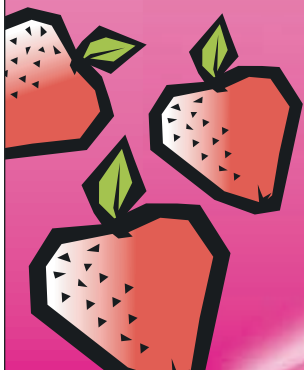


2013 RB 002 Strepsils

**SYKURLAUST
STREPSILS**
með jarðaberjabragði

Við eymslum og ertingu í hálsi!

Strepsils Jordbær Sukkerfri munnsgöfllur. **Inniheldur:** 2,4-tvilkóröbensylalkóhól 1,2 mg, amýlmetakresól 0,6 mg. **Ábendingar:** Eymsli og erting í hálsi. **Skammtar og lyfjagjöf:** Fullorðnir og börn 6 ára og eldri: 1 munnsgöflla er látin leysast hægt upp í munn á 2-3 klst. fresti. **Frábendingar:** Ofnæmi fyrir virku efnunum eða einhverju hjálparefnum. **Varnaðarorð og varúðarreglur:** Ekki nota stærri skammt en ráðlagður er. Sjúklingurinn skal leita læknis ef hann er í vafa eða ef einkenni lagast ekki eða versna innan nokkurra daga. Lyfið inniheldur ísómalt og maltítól sem geta haft væg hæðgálosandi áhrif. Sjúklingar með arfgengt frúktósaþöpol, sem er mjög sjaldgæft, skulu ekki taka lyfið. **Lesið leiðbeiningar á umbúðum og í fylgiseðli fyrir notkun. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Markaðsleyfishafi: Reckitt Benckiser Healthcare A/S. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurlánda 12a, 210 Garðabæ.



Porbjörg varð Norðurlandameistari í tíunda sinn

SKYLMINGAR Porbjörg Ágústsdóttir úr Skyldingafélagi Reykjavíkur náði tímamótaárangri um helgina þegar hún varð Norðurlandameistari í tíunda sinn í skyldingum með höggverði en mótið fór fram hér á landi um helgina.

Porbjörg vann úrslitabardagann 15-10 á móti hinni finnsku Maju David en í þriðja sæti varð Daninn Karen Bell. Porbjörg vann sinn fyrsta Norðurlandameistararitil árið 2004 en hún hefur verið fremst allra á Norðurlöndum í heilan áratug. Hún komst í fréttirnar á dögnum þegar hún stundaði rannsóknir í

Holuhrauni vegna doktorsnáms síns í jarðeðlisfræði í University of Cambridge. Porbjörg lét gosið þó ekki trufla sig á leið sinni að einn einu gullinu á NM. Kolfinna Jónsdóttir náði næstbestum árangri Íslendinga í kvennaflokki þegar hún náði fimmta sætinu.

Ísland átti tvo menn á topp þrjú í karlaflokki en Gunnar Egill Ágústsson vann þá sinn fyrsta Norðurlandameistararitil í karlaflokki þegar hann sigraði Olli Mahlamäki frá Finnlandi 15-12 í úrslitunum. Guðjón Ragnar Brynjarsson tryggði sér bronsið. - ósj



TÍU GULL Í HÚSI Porbjörg Ágústsdóttir lét gosið í Holuhrauni ekki trufla sig á leiðinni að gullinu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Byrjum á að ganga frá lausum endum

Skagamaðurinn Jóhannes Harðarson var ráðinn þjálfari ÍBV í Pepsi-deildinni í gær. Kemur heim eftir fjórtán ár í atvinnumennsku sem leikmaður og þjálfari.

FÓTBOLTI Skagamaðurinn Jóhannes Harðarson var ráðinn þjálfari ÍBV í Pepsi-deild karla í fótbolta í gær, en hann skrifaði undir þriggja ára samning við Eyjamenn. Hann verður fimmti þjálfari ÍBV á jafnmörgum árum.

„Með ráðningu Jóhannesar er lagt af stað í þriggja ára verkefni sem miðar að því að festa ÍBV í sessi sem Pepsi-deildarlið og byggja upp lið sem hefur það markmið að ná betri árangri en undanfarin ár,“ segir í fréttatilkynningu Eyjamanna, sem voru aðeins tveimur stigum frá því að falla úr efstu deild í sumar.

Jóhannes kemur til Eyjamanna frá Fløy í Noregi þar sem hann hefur þjálfað í C-deildinni í Noregi undanfarin fimm ár. Hann á að baki farsælan feril sem leikmaður, en hann vann tvo Íslandsmeistararitla með ÍA árin 1995 og 1996. Hann hélt utan í atvinnumennsku árið 2000 og hefur verið úti síðan.

Leikmannamálin fyrst

„Það er kannski rúm vika síðan við töluðum fyrst saman, en síðan þá hefur þetta gengið hratt og örugglega fyrir sig,“ sagði Jóhannes við íþróttadeild 365 eftir undirskriftina í gær, og leikmannamálin eru þá fyrsta sem hann mun fara yfir.

„Fyrst þarf að fara vel yfir leikmannamálin og ganga frá lausum endum í sambandi við þá leikmenn sem eru hér, eru á förum og hugsanlega að koma,“ sagði hann og bætti við:

„Ég þarf að fá eins góða mynd af því og hægt er. Eins þarf ég að skoða leikmenn og leiki frá því í sumar sem gefur mér mynd af því hvernig liðið hefur verið og hvernig það hefur verið skipað. Það er mikilvægast núna að fá það á hreint.“

Aðeins fylgst með

Jóhannes hefur ekki komið að íslenskum fótbolta síðan hann fór út til Hollands sem atvinnumaður

árið 2000, en hann segist hafa fylgst eins vel og mögulegt var með boltanum hér heima. „Eins vel og ég hef haft tök á. Ég hef reynt að fylgjast vel með, en það er takmarkað hvað maður sér af leikjum og getur fylgst með leikmönnum. En ég er með ágætis mynd í huganum af því hvernig styrkleikinn er.“

Dean Martin, sem var aðstoðarmaður Sigurðar Ragnars Eyjólfssonar, verður að öllum líkindum ekki Jóhannesi til aðstoðar. Hann segist ekki vera byrjaður að skoða aðstoðarþjálfara.

„Nei, ekki beint. Við erum að skoða það og sjá hvað er í boði og hvernig við leysum það. Við byrjum á leikmannamálunum áður en við skoðum eitthvað annað.“

Spennandi að koma heim

Jóhannes hefur dvalið lengi úti sem fyrr segir og það var ekkert sjálf-sagt að koma heim eftir allan þennan tíma. Verkefnið hjá ÍBV var þó of spennandi til að hafna.

„Það hefur blundað í manni í nokkur ár að flytja heim. Við erum náttúrulega búin að vera úti í 13-14 ár og búin að vera þá lengi að það var ekkert sjálfgefið að flytja heim með þrjár stelpur. Þær eru náttúrulega örönar rótrónar þar sem við bjuggum,“ sagði hann.

„En þetta var það spennandi að okkur langaði að láta reyna á þetta þannig að vonandi endist þetta jafnlengi og samningurinn segir til um,“ sagði Jóhannes Harðarson.

tomas@365.is



KOMINN HEIM Jóhannes Harðarson þjálfar ÍBV næstu þrjú ár.

MYND/EYJAFRÉTTIR

Skorar Kolbeinn á Nývangi í kvöld?

Barcelona og Ajax mætast í stórleik kvöldsins í Meistaradeildinni í fótbolta.

FÓTBOLTI Kolbeinn Sigbórsson og félagar hans í Ajax fá í kvöld eins erfitt verkefni og þau gerast í boltanum þegar hollenska liðið heim-sækir stórlið Barcelona á Nývangi í þriðju umferð riðlakeppni Meistaradeildarinnar.

Meistaradeildin fer aftur á stað eftir landsleikjahlé og eftir leiki kvöldsins verður riðlakeppnin hálfnuð hjá liðum í riðlum E, F, G og H.

Ajax hefur gert jafntefli í tveimur fyrstu leikjum sínum (1-1 á móti PSG og 1-1 á móti APOEL) en Bör-sungar töpuðu á móti Paris Saint-Germain í síðasta leik og eiga því á hættu að missa Ajax upp fyrir sig, vinni hollenska liðið í kvöld.

Kolbeinn hefur verið í byrjunarliðinu í báðum Meistaradeildarleikjum Ajax á leiktíðinni og er búinn að skora fjögur mörk í síðustu þremur deildarleikjum liðs-

ins. Hann er því líklegur kostur í byrjunarliði hjá Frank de Boer í kvöld.

Kolbeinn hefur enn ekki náð að skora í Meistaradeildinni (9 leikir og 697 mínútur) en besta tækifærið til þess fékk hann á Nývangi í fyrra þegar hann lét Victor Valdes verja frá sér víti í 4-0 sigri Barcelona á Ajax. Kolbeinn nær vonandi að brjóta ísinn í kvöld.

Leikur Barcelona og Ajax verður sýndur beint á Stöð 2 Sport klukkan 18.45 alveg eins og leikur CSKA Moskva og Man. City klukkan 16.00. Leikur Roma og Bayern München verður sýndur á Stöð 2 Sport 4 klukkan 18.45 en á sama tíma á Stöð 2 Sport 3 verður sýndur leikur Chelsea og Maribor.

Upphitun Meistaradeildarinnar hefst klukkan 18.00 og eftir leiki kvöldsins verða Meistaramörkin klukkan 20.45.

- ósj



FJÖGUR MÖRK Í SÍÐUSTU PREMUR Kolbeinn Sigbórsson hefur verið duglegur að skora í hollensku deildinni í síðustu leikjum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY



PAU BESTU Í ÁR Ingvar Jónsson og Harpa Þorsteinsdóttir með verðlaun sín sem besta knattspyrnufólk ársins 2014. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ingvar og Harpa kosin bestu leikmenn ársins í gærkvöldi

FÓTBOLTI Ingvar Jónsson, markvörður Íslandsmeistara Stjörnunnar, og Harpa Þorsteinsdóttir, framherji Íslands- og bikarmeistara Stjörnunnar, voru í gær kosin leikmenn ársins í Pepsi-deildunum en þau fengu verðlaunin afhent á verðlaunahátíð KSÍ. Stjörnufólk var sigurvegarar kvöldsins þar sem Stjarnan átti líka bestu þjálfarana.

Efnilegustu leikmenn ársins eru vængmaðurinn Elías Már Ómarsson úr Keflavík og framherjinn Guðrún Karítas Sigurðardóttir úr ÍA en hún er dóttir Sigurðar Jónssonar, fyrrverandi landsliðsmanns og atvinnumanns í knattspyrnu. Þetta er annað árið í röð sem Keflvíkingar eiga efnilegasta leikmann deildarinnar

því Arnór Traustason fékk þessi verðlaun í fyrra.

Ingvar er annar markvörðurinn á fjórum árum sem er kosinn bestur en Hannes Þór Halldórsson fékk þessi verðlaun sem markvörður KR sumarið 2011. Þegar Hannes fékk verðlaunin hafði markvörður ekki fengið þessi verðlaun í 27 ár.

„Ég hef bætt mig á hverju ári finnst mér síðan ég kom í Stjörnuna fyrir fjórum árum,“ sagði Ingvar.

Harpa Þorsteinsdóttir var kosin best annað árið í röð og er sú fjórða frá upphafi sem nær því. Laufey Ólafsdóttir (2004-2005), Ásthildur Helgadóttir (2002-2003) og Jónína Víglundsdóttir (1992-1993) voru einnig kosnar bestar tvö ár í röð.

„Ég er ótrúlega gæfurík að vera framherji í svona einstaklega vel mönnum Stjörnuliði. Þær eiga þetta alveg hundrað prósent með mér,“ sagði Harpa.

Ólafur Þór Guðbjörnsson, þjálfari Íslands og bikarmeistara Stjörnunnar, var valinn besti þjálfari ársins í Pepsi-deild kvenna en liðið vann tvöfalt í fyrsta sinn í sögu félagsins.

Rúnar Páll Sigmundsson, þjálfari Íslandsmeistara Stjörnunnar, var valinn besti þjálfari ársins í Pepsi-deild karla en undir hans stjórn varð Stjarnan Íslandsmeistari í fyrsta sinn í karlaflokki.

Hér fyrir neðan má síðan sjá lista yfir alla verðlaunahafa í gær.

- 66j

VERÐLAUNIN Í GÆR

Knattspyrnusamband Ísland afhenti í gærkvöldi verðlaun fyrir Pepsi-deildirnar á keppnistímabilinu 2014 en athöfnin fór fram í höfuðstöðvum KSÍ.

BESTI LEIKMAÐUR

Konur: Harpa Þorsteinsdóttir, Stjörnuni
Karlar: Ingvar Jónsson, Stjörnuni

EFNILEGASTI LEIKMAÐUR

Konur: Guðrún Karítas Sigurðardóttir, ÍA
Karlar: Elías Már Ómarsson, Keflavík

BESTI ÞJÁLFARI

Konur: Ólafur Þór Guðbjörnsson, Stjörnuni
Karlar: Rúnar Páll Sigmundsson, Stjörnuni

STUÐNINGSFÓLK ÁRSINS

Konur: Selfoss
Karlar: Stjarnan

BESTI DÓMARI

Konur: Bríet Bragadóttir
Karlar: Kristinn Jakobsson

PRÍÐMENNSKUVERÐLAUN

Konur: Guðmunda Brynja Óladóttir, Selfoss
Karlar: Óskar Örn Hauksson, KR
Lið: Stjarnan hjá konum, KR hjá körlum.

MARKAHÆSTU MENN

Gullskór: Gary Martin, KR 13 mörk
Silfurskór: Jonathan Glenn, ÍBV 12 mörk
Bronsskór: Ólafur Karl Finsen, Stjörnuni 11 mörk

MARKAHÆSTU KONUR

Gullskór: Harpa Þorsteinsdóttir, Stjörn, 27 mörk
Silfurskór: Shaneka Gordon, ÍBV 12 mörk
Bronsskór: Fanndís Friðriksd., Breiðab. 12 mörk



SÁ FYRSTI Í RÚM ELLEFU ÁR Damon Johnson lék sinn fyrsta heimalík með Keflavík frá 2003 og skilaði 20 stigum í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURÐUR JÓKULL

DOMINOS KARLA

KEFLAVÍK – STJARNAN 83-74 (41-39)

Keflavík: William Graves VI 23 (7 frák./6 stoðs.), Damon Johnson 20 Valur Orrí Valsson 16 (8 frák.), Pröstur Leó Jóhannsson 14, Guðmundur Jónsson 5, Reggie Dupree 3, Davíð Páll Hermannsson 2.
Stjarnan: Dagur Kár Jónsson 29 Jarrid Frye 14 (8 frák.), Marvín Valdimarsson 14 (9 frák.), Jón Orrí Kristjánsson 6, Ágúst Angantýsson 5 (10 frák.), Sæmundur Valdimarsson 5, Dagur Sturluson 1.

STAÐAN

Haukar	2	2	0	186-161	4
Tindastóll	2	2	0	195-170	4
KR	2	2	0	185-164	4
Keflavík	2	2	0	153-139	2
Snæfell	2	1	1	168-154	2
Grindavík	2	1	1	183-172	2
Njarðvík	2	1	1	188-178	0
Þór Þ.	2	1	1	183-193	2
Stjarnan	2	0	2	154-168	0
ÍR	2	0	2	169-186	0
Skallagrímur	2	0	2	140-176	0
Fjölnir	2	0	2	151-194	0



„Það skiptir ekki máli hvar fólk er búsett ef það vill vera í viðskiptum við Sparisjóðinn.“

Sveindís Ósk Ólafsdóttir
Sparisjóðurinn, Akureyri



Veldu þér persónuleg viðskipti hvar sem þú ert.

– Veldu þér Sparisjóð.

www.sparisjodurinn.is

SPARISJÓÐURINN
-fyrir þig og þína

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.20 Meistaramánuður

Október er Meistaramánuður og allir geta tekið þátt. Birta Björnsdóttir fylgist með þátttakendum sem setja sér markmið og sér hvernig þeim gengur að fylgja þeim eftir.



Í KVÖLD



2 Broke Girls

STÖÐ 2 KL. 19.45 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllum Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.



Modern Family

STÖÐ 2 KL. 20.10 Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútíma fjölskyldna, hefðbundinnar fimm manna fjölskyldu, samkynhneigðra manna sem eiga ættleidda dóttur og svo pars af ólíkum uppruna þar sem eldri maður hefur yngt upp og krækt í suðurameríska fegurðardís.



Big Bang theory

STÖÐ 2 KL. 20.35 Áttunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar.

Bylgjan kl. 16.00 Reykjavík síðdegis

Porgeir, Kristófer og Bragi með þjóðmálaumræðu sem skipti máli.



ÓPERU
DRAUG
ARNIR

Nýjar stöngleikar

NORÐURLJÓSSASAL HÖRPU
1. OG 2. JANÚAR 2015, KL. 17:00

HOFI AKUREYRI
3. JANÚAR 2015, KL. 17:00 & 20:00

MÍÐASALA ER HAFIN Á HARPA.IS,
MENNINGARHUS.IS & MIDI.IS

ATHUGIÐ TAKMARKAÐ MAGN MÍÐA – AÐEINS ÞESSIR SÝNINGADAGAR

#OPERUDRAUGARNIR
finndu Óperudrauganna á
facebook.com/operudraugarnir

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Wonder Years
- 08.30 Gossip Girl
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 The Middle
- 10.40 Go On
- 11.00 Flipping Out
- 11.45 The Newsroom
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 So You Think You Can Dance .
- 14.20 The Mentalist
- 15.05 Hawthorne
- 15.50 Scooby-Doo! .
- 16.15 Sjáðu
- 16.45 New Girl
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 The Simpsons
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Meistaramánuður
- 19.45 2 Broke Girls
- 20.10 Modern Family
- 20.35 The Big Bang Theory
- 20.55 Gotham Hörkuspennandi þættir þar sem sögusviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.
- 21.40 Stalker Magnaður spennuþáttur um Jack Larsen og Beth Davies en þau vinna í sérstakri deild innan lögreglunnar í Los Angeles.
- 22.25 The Strain.
- 23.10 Daily Show. Global Edition.
- 23.35 A to Z
- 23.55 Grey's Anatomy
- 00.40 Forever
- 01.25 Covert Affairs
- 02.05 American Reunion
- 03.55 Stand By Me
- 05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

besta sætið

- 07.00 Keflavík - Stjarnan
- 11.45 Þýsku mörkin
- 12.15 Real Sociedad - Getafe
- 13.55 Spænsku mörkin
- 14.25 Keflavík - Stjarnan
- 15.55 CSKA Moscow - Man. City BEINT
- 18.00 Meistaradeildin - upphitun
- 18.30 Barcelona - Ajax BEINT
- 20.45 Meistarad. - Meistaramörk
- 21.30 Chelsea - Maribor
- 23.20 Roma - Bayern Munchen
- 01.10 Meistarad. - Meistaramörk

SPORT 2

enski boltinn

- 07.00 WBA - Man. Utd.
- 08.40 Messan
- 12.50 Football League Show
- 13.20 Rotherham - Leeds
- 15.00 Crystal Palace - Chelsea
- 16.40 Man. City - Tottenham
- 18.20 WBA - Man. Utd.
- 20.00 Premier League Review
- 20.55 Messan
- 22.10 Everton - Aston Villa
- 23.50 Burnley - West Ham

INN

20.00 Hrafnaþing 21.00 43321.30 Gönguferðir

STÖÐ 3

- 18.15 Jamie's 30 Minute Meals
- 18.40 Baby Daddy
- 19.00 Wipeout
- 19.45 Welcome To the Family
- 20.10 One Born Every Minute US (
- 20.55 Drop Dead Diva .
- 21.40 Witches of east End
- 22.20 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
- 23.05 Gang Related
- 23.45 Damages
- 00.40 Wipeout
- 01.25 Welcome To the Family
- 01.50 One Born Every Minute US
- 02.35 Drop Dead Diva
- 03.15 Witches of east End
- 04.00 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
- 04.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður 07.24 Mörgæsirnar 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 Elías 08.55 UKI 09.00 Ofurhundurinn Krypto 09.22 Skógardýrið Húgó 09.44 Skoppa og Skríttla 09.56 Tommi og Jenni 10.00 Ævintýri Tinna 10.25 Latibær 10.47 Hvellur keppnisbíll 11.00 Dóra könnuður 11.24 Mörgæsirnar 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 Elías 12.55 UKI 13.00 Ofurhundurinn Krypto 13.22 Skógardýrið Húgó 13.44 Skoppa og Skríttla 13.56 Tommi og Jenni 14.00 Ævintýri Tinna 14.25 Latibær 14.47 Hvellur keppnisbíll 15.00 Dóra könnuður 15.24 Mörgæsirnar 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 Elías 16.55 UKI 17.00 Ofurhundurinn Krypto 17.22 Skógardýrið Húgó 17.44 Skoppa og Skríttla 17.56 Tommi og Jenni 18.00 Ævintýri Tinna 18.25 Latibær 18.47 Hvellur keppnisbíll 19.00 Alvin og íkornarnir 3 20.25 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 17.50 Strákarnir
- 18.15 Friends
- 18.40 Little Britain
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men
- 20.00 Geggjaðar græjur
- 20.15 Veggfóður
- 21.00 The Mentalist
- 21.40 Zero Hour
- 22.25 Red Widow
- 23.10 Chuck
- 23.50 Cold Case
- 00.35 Geggjaðar græjur
- 00.50 Veggfóður
- 01.35 The Mentalist
- 02.15 Zero Hour
- 02.55 Red Widow
- 03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 10.10 Mrs. Doubtfire
- 12.15 The Bourne Legacy
- 14.25 Say Anything
- 16.05 Mrs. Doubtfire
- 18.10 The Bourne Legacy
- 20.20 Say Anything
- 22.00 Trainspotting
- 23.35 The Pool Boys
- 01.05 Tomorrow When the War Began
- 02.50 Trainspotting

RÚV

- 16.30 Ástareldur
- 17.18 Snillingarnir
- 17.40 Violetta
- 18.25 Tákn málsfréttir
- 18.35 Melissa og Joey
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 19.55 Óskalögin 1944 - 1953
- 20.00 Djöflaeyjan
- 20.30 Alheimurinn
- 21.15 Castle Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi herm-ir eftir atburðum í bókum hans. Meðal leikenda eru Nathan Fillion, Stana Katic, Molly C. Quinn og Seamus Dever.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Morðæði
- 23.10 1864
- 00.10 Kastljós
- 00.35 Fréttir
- 00.50 Dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr.Phil
- 09.00 The Talk
- 09.40 Pepsi MAX tónlist
- 15.20 Happy Endings
- 15.40 Franklin & Bash
- 16.20 Reckless
- 17.05 Kitchen Nightmares
- 17.50 Dr.Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 Trophy Wife
- 20.10 The Royal Family
- 20.35 Welcome to Sweden
- 21.00 Parenthood
- 21.45 Ray Donovan
- 22.35 The Tonight Show
- 23.15 Flashpoint
- 00.00 Scandal
- 00.45 Ray Donovan
- 01.35 The Tonight Show
- 02.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.05 PGA Tour 2014
- 11.05 Golfing World 2014
- 11.55 Feherty
- 12.20 Web.com Tour Championship
- 14.35 LPGA Tour 2014
- 17.05 Champions Tour 2014 - High-light
- 18.00 Golfing World 2014
- 18.50 PGA Tour 2014 - Highlights
- 19.45 PGA Tour 2014
- 22.45 Golfing World 2014
- 23.35 Inside The PGA Tour 2014

ÚTVARP FM 88,5 XA-Radíó FM 89,5 Retro FM 90,1 Rás 2 FM 90,9 Gullbylgjan FM 93,5 Rás 1 FM 95,7 FM957 FM 96,3 FM Suðurland FM 96,7 Létt Bylgjan FM 97,7 X-ið FM 98,9 Bylgjan FM 99,4 Útvarp Saga FM 100,5 K100 FM 102,9 Lindin

BIG TOWER BORGARI BACON

NÝTT!

+ FRANSKAR
+ 3 HOT WINGS
+ GOS + RISA
HRAUN

*Hver elskar
ekki beikon?*



1.799
kr.



svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRDUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI WWW.KFC.IS

BESTI DRYKKURINN?



Græni safinn minn er í uppáhaldi! Grænkál, spinat, lime, sítrónusafi, engifer, sellerí og agúrka. Set hann svo í blandara með frosum banana eða lærperu til þess að hann verði meira eins og „smoothie“.

Marta Eiríksdóttir, jógakennari og verslunarstjóri nýrrar heilsverslunar Gló, sem verður opnuð von bráðar.

Fyrrverandi krútt orðin elektrónísk

Rökkurró gefur út nýja plötu í næstu viku. Sveitin efnir til forhlustunarteitis í kvöld á Kexi Hosteli.

„Við erum engin krútt lengur,“ segir Hildur Kristín Stefánsdóttir, söngkona hljómsveitarinnar Rökkurróar, en sveitin gefur út plötuna Innra í byrjun næstu viku, nýja plötu með nýja stefnu. „Það er svo langt síðan við gáfum seinustu plötuna út, fjögur ár, og við áttuðum okkur eiginlega á því að okkur langaði ekki að gera sömu tónlistina. Það er meiri elektróník í nýja dótinu og ekkert krútt eins og hefur verið áður. Við erum vaxin upp úr krúttinu,“ segir Hildur létt í bragði.

Hljómsveitin efnir til forhlustunarteitis á Kexi Hosteli í kvöld og þangað eru allir velkomnir. Þar verður hægt að hlusta á

nýju plötuna og sjá nýja tónlistarmyndbandið þeirra við lagið Blue Skies. Myndbandið er svokallað „one take“-myndband þar sem öll atburðarásin gerist í einni töku og ekkert er klippt.

„Við fengum til liðs við okkar Sigurjón Bjarna, sem er að læra sviðssetningu í LHÍ, en hann leikstýrði myndbandinu og sá um hugmyndavinnu. Við þurfum að æfa þetta rosa mikið því það má ekkert klúðrast,“ segir Hildur, sem segist hafa barist við að halda andliti í tókunum. „Þetta gekk ógeðslega vel og við enduðum á því að nota bara fyrstu tókuna. Hún var alveg málið.“



VAXIN ÚR GRASI
Rökkurró gaf út plötu seinast árið 2010.
MYND/HÉDINN EIRIKSSON

MAGNAD SHOW!

RIGG
VIÐBURÐIR

ELDBORG
24. OKTÓBER

TÓNLEIKASÝNING
ALLIR STÓRSMELLIR U2 Í GLÆSILEGRI UMGJÖRÐI

SÖNGVARAR:
MAGNI - BERGSVEINN ARILJUSSON
STEFÁN JAKOBSSON - ERNA HRÖNN
DAGUR SIGURÐSSON

Trommur: Benedikt Brynleifsson
Bassi: Robert Þórhallsson
Gítar: Kristján Grétarsson
Hljómborð: Stefán Örn
Slagverk: Gunnar Leó
Raddsvelt: Raket Pálsdóttir
Kristin Inga Jónsdóttir
Sara Blandon
Elvar Bragi Krístjónsson
Íris Guðmundsdóttir
Arnar Ingi

Hljóð: Haffi Tempo
Ljós: Helgi Steinar
Stjórnandi: Fridrik Ómar

TRYGGÐU ÞÉR SÆTI Í DAG!
WWW.MIDI.IS S: 540-9800
WWW.HARPA.IS S: 528-5050

TÓNLEIKARNIR HEFJAST KL. 20:00 OG STANDA YFIR Í 2 KLST OG 30 MIN



MEISTARI
Magnús Berg gleðst yfir einstaklega jákvæðum meistaramánuði.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Metþáttaka í Meistaramánuði

Magnús Berg Magnússon, einn stofnenda Meistaramánaðar, segist hafa fundið fyrir meiri jákvæðni en oft áður og var andlega hliðin í aðalhlutverki þetta árið.

„Ég held að það sé alveg óhætt að segja að þetta er stærsti Meistaramánuðurinn hingað til, fólk er mun jákvæðara fyrir þessu en oft áður,“ segir Magnús Berg Magnússon, einn stofnenda meistaramánaðar.

„Við höfum heyrt á umræðunni hingað til að þetta hefur ekki farið fram hjá neinum í ár, svo það er bara jákvætt að geta dreift svona góðum boðskap.“ Magnús segir að í ár hafi þátttakendur

lagt meiri áherslu á andlegu hliðina en áður.

„Það voru fleiri sem lögðu áherslu á að fá meiri svefn, minnka stress og þess háttar, sem er bara jákvætt,“ segir Magnús.

Langflestir þátttakenda einbeita sér að því að bæta mataræðið og hreyfa sig meira og segir Magnús að það sé gaman að sjá hversu margir taka þátt, alveg burtséð frá aldri og markmið-

um. Nýjung í ár var að senda út hvatningarpóst til þátttakenda tvisvar í viku. „Þetta var allt frá því að vera ráð um útihlaup í uppskriftir eða hugleiðslur,“ segir Magnús. „Svo héldum við áfram með sjónvarpsþáttinn Meistaramánuð á Stöð 2, nú í umsjón Birtu Björnsdóttur, en hann hefur fengið gríðarlega góðar og jákvæðar undirtektir,“ segir Magnús. Lokaþátturinn verður sýndur á Stöð 2 í kvöld.
adda@frettabladid.is

Opnuðu Botnsskálann eftir 16 ár til að skjóta nýja stuttmynd

Thelma Marín Jónsdóttir leikkona leikstýrði sinni fyrstu mynd á dögnum.

„Það er franskur keimur af myndinni og dass af súrrealisma, ég vil leyfa hugtakinu „raunverulegt“ að vera svolítið teygjanlegt,“ segir Thelma Marín Jónsdóttir, leikkona og söngkona, sem hefur nú leikstýrt fyrstu stuttmynd sinni, Nachtcafé.

Myndin gerist á á hinu dularfulla kaffihúsi Nachtcafé sem er opnað á miðnætti og er hvorki bundið við ákveðinn stað né tíma. Á þessum fáfarna stað vinnur stórskrítin þjónustudama sem er eiginlega föst í hlutverki hinnar dæmigerðu amerísku þjónustustúlku. Eitt kvöldið kemur inn par sem á í erjum og eftir að hafa orðið vitni að því uppgötvar þjónustustúlkan eitthvað nýtt um sjálfa sig – hún uppgötvar dansinn.

Thelma, sem leikur í Stelpunum á Stöð 2 í haust, lét gera upp Botnsskálann í Hvalfirðinum fyrir myndina en hann hefur ekki verið starfræktur í 16 ár. „Ég bjó í Berlín í fyrra og hjólaði daglega fram hjá yfirgefnu rykföllnu kaffihúsi sem á stöð „Nachtcafé“. Þetta kaffihús sótti á mig og vakti athygli

Botnsskálinn, eins og Nachtcafé í Berlín, hefur alltaf fangað athygli mína og orðið uppspretta að einhvers konar fantasíum.

mína, þannig að ég fór að fantasera um þetta kaffihús. Ég keyri mjög reglulega í Hvalfirðinum og Botnsskálinn, eins og Nachtcafé í Berlín, hefur alltaf fangað athygli mína og orðið uppspretta að einhvers konar fantasíum og sögum. Af þessum tveimur stöðum spratt hugmyndin að myndinni,“ segir Thelma.

Í myndinni leikur einvalið íslenskra bóhema en þjónustustúlkan leikur Ásta Fanney Sigurðardóttir skáld og kærustuparið leika þau Margrét Sigurðardóttir dansari og Sigurður Atli Sigurðsson myndlistarmaður, sem Thelma lét koma sérstaklega frá Frakklandi yfir til Íslands til þess að taka myndina.

thorduringi@frettabladid.is



FRANSKUR KEIMUR AF MYNDINI
Thelma fékk hugmyndina út frá yfirgefnu kaffihúsum.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Dugnaðarforkar

Atvinnubílarnir frá Mercedes-Benz

Við val á atvinnubíl skipta öryggi, aksturseginnleikar, þægindi og rekstrarkostnaður öllu máli. Atvinnubílalína Mercedes-Benz skarar fram úr á öllum þessum sviðum. Nýjasta tækni er nýtt til hins ítrasta til að tryggja að bílarnir gegni sínu hlutverki sem best og uppfylli þær kröfur sem gerðar eru til þeirra. Mercedes-Benz Sprinter, Vito og Citan henta við ólíkar aðstæður, og það er öruggt að einhver þeirra hentar þér.

Komdu í Öskju og kynnstu nýjum og hörkuduglegum vinnufélögum. Tökum vel á móti þér.



Mercedes-Benz



Póst: dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Dómari í danski feðurarsamkeppni

Fyrirverandi ungfrú Ísland, **Alexandra Helga Ívarsdóttir**, var í dómnefnd fyrir Miss Denmark á dögunum sem valdi fulltrúa Danmerkur fyrir keppnina Miss World. Stjórnandi keppinnar er vinkona Alexöndru en þær kynntust þegar þær tóku þátt í Miss



World í Afríku fyrir sex árum. Alexandra er unnusta fót-boltamanns-ins Gylfa Sigurðssonar, sem nýverið fór aftur til enska knattspyrnu-liðsins Swansea.
 - asi

Dröfn í heimspressunni

Skartgripahönnuðurinn og pistlahöfundurinn **Dröfn Ösp Snorradóttir**, eða DD-Unit eins og hún er gjarnan kölluð, komst á heldur óvenjulegan hátt í heimspressuna á dögunum. Birtist hún í bakgrunni myndar á bresku fréttasíðunni Daily Mail. Myndina prýddi söngkonan Gwen Stefani sem var á rölti í Los Angeles með barnfóstru og börnum sínum. Dröfn birti myndina á Facebook-síðu sinni og gerði góðlátlegt grín að nýfenginni frægð. Dröfn býr í Los Angeles ásamt eiginmanni sínum en hún hefur lengi verið sérfróð um stjórnurnar í Hollywood og skrifaði lengi pistla um þær sem vöktu mikla athygli. Hún hefur einnig vakið athygli fyrir skartgripa sem hún hefur hannað og selt undir nafninu 4949.
 - vh



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Þjófnaður í Nes Kirkju: Æskulýðsprestur vill endurheimta tölvuna sína
- 2 Baneitruð í bönnunum
- 3 Festust saman í samförum í sjónum
- 4 Hrekkta eiganda pallbils sem lagði í fjögur stæði
- 5 Sigurjón og Elín sýknuð af ákæru um umboðssvik



Allt okkar úrval á:
www.hokuspokus.is
 Verslun og vefverslun
 Laugavegi 69 S. 551-7955

Frábært verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



REVERIE rúmin eru einnig fáanleg með **BODY PRINT** heilsudýnum. Kynntu þér málið!

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

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



Reverie
 Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

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

Kíktu á www.reverie.com



Valhöll er komin aftur!

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun. Góð nýting á svefnflötum.

Ný sending af hvíldarsófum og hvíldarstólum með og án rafmagnsstillinga
 Hvíldarstóll verð frá **kr. 89.900.-**
 Hvíldarsófi verð frá **kr. 189.900.-**

Ótrúlegt verð á millistífrí heilsudýnu
Verðdæmi:
 Með PU leðurbotni og eikarfótum stgr.

Stærð	Verð
100x200	74.900 kr.
120x200	79.900 kr.
140x200	89.900 kr.
160x200	104.900 kr.
180x200	114.900 kr.

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Frábær hönnun

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

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



Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
 Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
 Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
 Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
 vaxtalaugar greiðslur*

*3.5% lántökugjald