





Víð elskum jólin

# Konukvöld

Blómavals í Skútuvogi í kvöld

kl. 18:00 til 21:00

25%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM Í  
BLÓMAVALI, JÓLAVÖRU, GJAFAVÖRU  
AFSKORNUM BLÓMUM OG POTTA-  
PLÖNTUM. EINNIG AF ÖLLUM JÓLA-  
LJÓSUM, ÚTIVISTARFATNAÐI OG  
BÚSÁHÖLDUM.

25%

AFSLÁTTUR AF SNYRTI- OG  
HREINLÆTISVÖRUM Í HEILSUTORGI OG  
10% AF ÖLLUM ÖÐRUM VÖRUM.



Dagskrá hefst kl. 18:00

Kynnir kvöldsins: Björk Jakobsdóttir

- Helgi Björns tekur lagið kl. 19:30
- Blómaskreytar Blómavals sýna skreytingar og gefa góð ráð.
- ...og margt fleira!



Björk Jakobsdóttir

HAPDRÆTTI  
FJÖLDI  
GLÆSILEGRA  
VINNINGA!

- Gjafavara frá Blómavali
- Hársnyrtitæki frá Remington
- Snyrtivörur frá Avon
- Snyrtivörur frá Weleda
- Frost jólaljós
- Lifandi jólatré
- Gjafakörfur með heilsuvörum, snyrtivörum og margt, margt fleira



Helgi Björns

## Vörukynningar:

Konfekt frá Nóa og Sírius, Kötlu vöfludeig og Aviken vöflujárnið, Quality street konfekt, Safar og súkkulaði frá Arka, Ame drykkur og snakk frá Heilsu, Snyrtivörur frá Weleda, Bætiefni frá Vaxa, Coconutsnakk frá Hreinni heilsu, Bætiefni og súkkulaði frá Icecare, Rapunzel þurrkaðir ávextir og snakk, Bætiefni saft og söl frá Íslenskri hollustu, Kaja organic súkkulaði og salt, Biosa og hrákökur frá Organic, Yggdrasil snakk og safar, Balsam bætiefni, D-3, magnesium og green coffee frá Góðri heilsu, Blómadropar frá Kristbjörgu, Bygg og hrökkvi hrökkbrauð frá Móðir jörð, Rauðrófuduft frá Vítex, Blómadropar Stefaniú, Saga pro og hálstöflur, Góðir gerlar frá Raritet, Jurtin og heilsa kynna Clinica góðir meltingagerlar, Hafkalk frá Jóni Garðari, Crabtree and Evelyn, Tinktúrur og húðkrem frá Önnu Rósu, Hárlitir og te frá Blóm í egg, Reykelsi frá Búlandi, Green People snyrtivörur, Lavera snyrtivörur, Nanoclusteredwater, Purity Herbs snyrtivörur, Sóley snyrtivörur, Benecos snyrtivörur, Bætiefni frá Gengur vel, Ritzenhoff glös frá Casa, Matargatið kynnir matreiðslubók.

## Mættu tímanlega

Kaffi Garður kl. 17:00-20:00

Sjávarréttasúpa og hvítlauksbrauð 1.490 kr

Nicole salat og brauð 790 kr

blómaval



HÚSASMÍÐJAN  
HLUTI AF BYGMA

\*AFSLÁTTUR gildir ekki af vörum merktum  
Lægsta lága verð Húsasmíðjunnar og tilboðsvörum.

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI  
SÍÐAN 1956



# Vertu í sterkara sambandi með iPhone 6



iPhone 6

## Nýr iPhone kemur í verslanir Símans á morgun

Við verðum með sérstaka morgunopnun í verslun okkar við Ármúla 25 föstudaginn 31. okt. milli kl. 8 og 10. Þar bjóðum við upp á léttar veitingar, ljúfa tóna, 25% afslátt af aukahlutum og glæsilegan kaupauka. Tveir heppnir viðskiptavinir sem sækja forpantaðan iPhone milli kl. 8 og 10 fá hann endurgjaldslaust!

VEISTU SVARIÐ?



- 1. Hver er meðalaldur sjúkralaíða?
2. Hvað heitir forstjóri Marels?
3. Hver er nýr þjálfari KR í fótbolta?

SVÖR:
3. Bjarni Guðjónsson.
2. Árni Óddur Þórtarsson.
1. 52 ár.

Vísir hf. í Grindavík lætur fasteignir sínar á Djúpavogi af hendi endurgjaldsلاست og selur hlutafé:

Höfum uppfyllt samfélagslegar skyldur

ATVINNULÍF „Okkur finnst að með þessum gjörningi sé Vísir búinn að uppfylla samfélagslegar skyldur sínar eins og nokkur kostur er,“ segir Pétur Hafsteinn Pálsson, framkvæmdastjóri Vísis hf.

Á vormánuðum tilkynnti Vísir að fyrirtækið ætlaði að flytja fiskvinnslu sína á Djúpavogi til Grindavíkur um áramótin og vakti sú ákvörðun gremju heimamanna á Djúpavogi. Starfsfólki var boðið að flytja með fyrirtækinu til Grindavíkur en mörgum hugnaðist það

ekki. Nú hefur hins vegar orðið vending í málinu því fiskvinnsla verður áfram á Djúpavogi en nú undir merkjum Búlandstinds. Vísir hefur selt Ósnesi á Djúpavogi hlutafé sitt í Búlandstindi á hálfra milljón króna. Vísir afhendir nýja fyrirtækinu fasteignir sínar á Djúpavogi endurgjaldsلاست en þær eru metnar á 50 milljónir króna. Það er háð því skilyrði að stöðug vinnsla verði í húsunum næstu fimm árin.

Engin starfsemi hefur verið undir nafni Búlandstinds síðustu

ár en Ósnes og Fiskeldi Austfjarða hf. hafa skuldbundið sig til þess að auka hlutafé Búlandstinds um 140 milljónir og hefja þar fiskvinnslu, auk vinnslu og þökkunar á eldisfiski. Ósnes kaupir tæki og búnað Vísis á staðnum og leggur inn sem hlutafé í Búlandstind og hlutafé Fiskeldis Austfjarða verður í formi tækjabúnaðar.

Gert er ráð fyrir um 30 störfum hjá Búlandstindi við almenna fiskvinnslu og slátrun, vinnslu og þökkun á eldisfiski.



VINNAN TRYGGÐ Búið er að tryggja áframhaldandi fiskvinnslu á Djúpavogi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM.

LÖGREGLA

Harður árekstur

Harður árekstur varð á Akureyri á öðrum tímanum í gær. Þar var sendiferðabíl ekið í veg fyrir jeppa að sögn lögreglunnar á Akureyri.

Engin slys urðu á fólki þrátt fyrir að höggið væri mikið. Annað hjól jeppans datt undan bílnum og flytja þurfti báða bíla af vettvangi.

LÖGREGLA

Fimm mánaða fangelsi

Liðlega þritugur karlmaður var í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær dæmdur í fimm mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa haft fíkniefni í vörslu sinni í sölu- og dreifingarskylni í maí síðastliðnum. Á heimili hans fundust átta kannabíplöntur, tæpt kíló af maríjúana og tæpt tvö kíló af kannabíslaufum.



STÆRST Veðurstofan gaf það út í gær að nýja hraunið [Nornahraun] sé það stærsta sem hefur runnið á Íslandi frá því í Skaftáreldum 1783. Það er 65 ferkílómetrar að stærð. MYND/MTG

Advertisement for Indiska Iceland featuring a woman in traditional clothing and prices for items like Hüfa and Peysa.

Gosmengun í byggð gæti versnað í vetur

Veðuraðstæður í vetur geta valdið enn hærri mengunartoppum en hafa sést hingað til frá gosinu í Holuhrauni. Mengun er þó miklu meiri en búist var við í upphafi. Gosmengun þar sem svifryk er landlægt gæti skapað sérstakt vandamál.

UMHVERFISMÁL Haldi eldgosið í Holuhrauni áfram næstu vikur og mánuði, eins og flest bendir til, má búast við enn hærri mengunartoppum í byggð en sést hafa í haust. Við þær aðstæður sem hættast er við svifryksmengun má búast við verulega skertum loftgæðum liggi gosmökkurinn yfir svæðinu á sama tíma.

Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir að með breyttum veðuraðstæðum í vetur geti brennisteinsdíóxiðmengun frá eldgosinu í Holuhrauni orðið enn hvílleðari en hingað til – ekki síst í froststillum. Árstíðasveifla mælinga á mengun hér á landi sýni þetta ótvírætt.

Eins og komið hefur fram mældist mengun á Höfn í Horna-

Sérstök skilyrði auka hættu á mengun

Á vetrum myndast frekar en á öðrum tímum árs svokallað hitahvarf, eða lagskipting í loftinu, sem veldur því að loft sem stígur frá jörðu kemst ekki nema í vissa hæð. Mengun frá eldgosinu norðan Vatnajökuls getur auðveldlega safnast fyrir við slíkar aðstæður, og aðrar aðstæður að vetrarlági.

firði 21.000 míkrogrömm á rúmmetra á sunnudag og sprengdi það skala Umhverfisstofnunar í upplýsingatöflu um viðbrögð við mengun. Þorsteinn játar því að enginn hafi í raun búist við að mengun í byggð gæti náð þeim hæðum sem hún gerði á Höfn. Þá hafi fáir búist við því að mengun myndi mælast allt að 250 míkrogrömm í Noregi og Austurríki, eins og þó er raunin.

Þá bendir Þorsteinn á til samánburðar að fyrir eldgosið hafi hæstu mælingar á brennisteinsdíóxiði verið um 200 míkrogrömm við Grundartanga. Hins vegar hafi gasmengun mælst 90.000 míkrogrömm í eftirlitsflugum við Vatnajökul, og slegið í

130.000 míkrogrömm á mæli vísindamanns við eldstöðina.

Spurður um þýðingu þessa fyrir höfuðborgarsvæðið, og önnur svæði þar sem svifryk hefur ítrekað verið vandamál að vetri, segir Þorsteinn að þegar gosmengunin fari saman við svifryk þá geti komið upp ný staða varðandi loftgæði.

„Áhrif af hverju og einu efni hafa verið rannsökuð. Samlegðaráhrif fleiri loftmengunarefna á heilsu geta verið mikil, enda magna þau hvert annað upp. Þessi kokteill hefði enn meiri heilsufarsáhrif en erfitt er að segja hversu mikil nákvæmlega,“ segir Þorsteinn.

svavar@frettabladid.is

Advertisement for Flexor shoes featuring an image of a foot and the text 'Ný tækni við göngu-greiningu'.

Flexor notast við nýja tækni við göngugreiningu. Göngu- og hlauba Brettíð okkar býr yfir innbyggðum þrýstinemum sem skilar nákvæmum upplýsingum um göngulag.

Fáðu góð ráð, faglega göngugreiningu og lausnir við stoðkerfisvandamálum hjá Flexor.

Pantaðu tíma í síma 517 3900

Flexor logo and address information: Orkhúsinu / Suðurlandsbraut 34 / 517 3900

Héraðsdómslögmaður ákærður fyrir ræktun og dreifingu á kannabíplöntum:

Með 20 plöntur heima hjá sér

DÓMSMÁL Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu hefur ákært mann, sem hefur verið starfandi hér aðsdómslögmaður um árabíl, fyrir að hafa í vörslu sinni í sölu- og dreifingarskylni tuttugu kannabíplöntur, rúm átta kíló af kannabíplöntuhlutum og 4,5 kíló af kannabísstönglum.

Í ákærinni kemur fram að maðurinn hafi ræktað plönturnar um nokkurt skeið.

Krafist er upptöku á ofangreindum kannabíplöntum og plöntuhlutum en einnig er krafist upptöku á tveimur tímarofum, þremur viftum, tveimur spennubreytum, loftblásara, loftsíu, fjórum lömpum og átta brúsum af næringu, en þessir munir voru notaðir við framleiðslu kannabíplantnanna samkvæmt ákæru.



KANNABIS Héraðsdómslögmaður hefur verið ákærður fyrir að hafa 20 kannabíplönturheima hjá sér í þeim tilgangi að selja og dreifa. Myndin tengist fréttinni ekki beint. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# HEIMILISTÆKJA DAGAR

**20-50% AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM STÓRUM  
HEIMILISTÆKJUM**

**OFNAR  
ÞVOTTAVÉLAR  
ÞURRKARAR  
FRYSTISKÁPAR  
FRYSTIKISTUR  
GUFUGLEYPAR  
HELLUBORÐ  
KÆLISKÁPAR  
UPPÞVOTTAVÉLAR  
ÖRBYLGJUOFNAR  
ELDAVÉLAR  
HÁFAR**



Panasonic

CANDY

DAEWOO  
ELECTRONICS



BEKO

SCAN  
domestic



VESTFRØST

**VAXTALAUSAR GREIÐSLUR  
TIL 6 MÁNAÐA Í BOÐI**



**Heimilistæki** ht.is





# GÆÐAMÁLNING

**MÚRBÚÐARVERÐ**

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



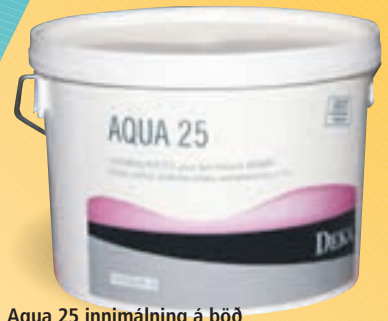
**Deka Pro 4.** Veggja- og loftmálning. 10 lítrar  
**5.895**



Deka Projekt grunnur. 10 lítrar  
**5.990**  
Bakki, 25 cm rúlla, grind og pensill. - Sett  
**1.695**



Deka Pro 10 Innimálning. 10 lítrar  
**6.995**



Aqua 25 innimálning á böð 4 lítrar  
**4.495**



Deka Meistaralakk 70 Akryllakk. hvítt. 1 líter  
**1.995**



Deka Meistaragrúnnur Hvítur. 1 líter  
**1.790**



Scala málarakýtti  
**420**



Deka Spartil LH. 3 lítrar  
**2.100**



LF Veggspartil 0,5 lítrar  
**845**



20m<sup>2</sup> málningar-yfirbreiðsla  
**195**



Scala Panellakk Glært. 1 líter  
**1.695**



DekaCryl 7 Innimálning. 10 lítrar  
**5.995**



Litaspray, verð frá  
**995**



Málningarpappi 20mx80cm  
**755**



V-tech epoxy lim  
**410**



V-tech alhliða lim, 7ml.  
**210**



25cm Málningar-rúlla og grind  
**810**



Deka Oliulakk 30  
**1.990**



Deka Oliugrúnnur 1 líter  
**1.795**

Maston Hammer málning 750 ml.  
**2.295**



Maston Hammer málning 250 ml.  
**995**



Mako málararotta 1x3 metrar  
**1.095**

Áltrappa 4 þrep  
**4.990**

Mako pensill 50mm  
**245**



Deka Gólfmálning grá 3 lítrar  
**4.695**



Deka menja 1 líter  
**1.190**



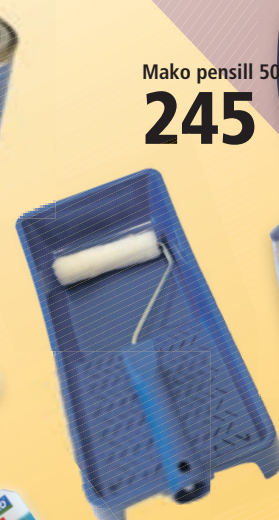
Málningarlimband 25mmx50m  
**225**



Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg  
**11.995**



Mako ofnarúlla  
**415**



Mako bakki og 10 cm rúlla  
**375**

Frallengingarskaft fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar  
**375**

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16  
Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM



**MÚRBÚÐIN**

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

## NÝLEGAR LAUNAHÆKKANIR NOKKURRA STARFSSTÉTTA Á ÁRINU



Á hálfu ári  
hækkuðu laun  
flugmanna um

**7** PRÓSENT



Á árinu hækkuðu laun  
félaga í Bandalagi  
háskólamanna um rúm

**4** PRÓ-  
SENT



**3,1** PRÓSENT

var launahækkun félaga í  
Alþýðusambandi Íslands á árinu.



# Verkalýðshreyfingin býr sig undir harða baráttu

Menn vilja ekki samflot í komandi kjarasamningum á almenna markaðnum. Þeir telja hagsmunum sínum betur borgið með því að hver semji fyrir sig. Margar greinar geti borgað mun hærri laun en þær gera í dag.

Jóhanna Margrét  
Einarsdóttir

jme@365.is

**KJARAMÁL** Dagar samræmdrar launastefnu eru taldir ef marka má ummæli ýmissa verkalýðsleiðtoga. Margir telja að tími sé kominn til að samið verði við einstök fyrirtæki, eða að einstakar starfsgreinar semji sér. Það verði afkoma viðkomandi greinar eða fyrirtækis sem ráði því hversu miklar launahækkunir sé hægt að semja um. Verkalýðsfélög landsins eru nú að móta kröfugerð fyrir komandi samninga. Miklum átökum er spáð á vinnumarkaði næstu mánuði. Menn telja að tilraunin sem gerð var með desembersamningunum á síðasta ári hafi mistekist að stórum hluta. Því þegar félögin á almenna markaðnum voru búin að samþykkja sína samninga komu aðrir hópar, svo sem kennarar, háskólamenntaðir, flugmenn og fleiri og sömdu um mun meiri hækkunir. Þó benda menn á að eitt markmið hafi náðst og það er að ná niður verðbólgu sem hefur um nokkurt skeið verið fyrir neðan markmið Seðlabankans sem er 2,5 prósent.

Kristján Þórður Snæbjarnarson, formaður Rafiðnaðarsambands Íslands, segir samstöðu innan stóra hópsins mikilvæga, en óvíst sé að hún náist eftir síðustu kjarasamninga. Samstaðan hafi brugðist þegar aðrir hafi fengið meiri hækkunir en ASÍ-félögin. Menn ætluðu að nota þetta ár til að undirbúa gerð langtímasamnings en lítið hefur orðið úr því.

Guðmundur Ragnarsson, formaður



**NÝR TÓN**

Verkalýðsleiðtogar segja að dagar samræmdrar launastefnu séu taldir hér á landi. Í komandi samningum semji hver fyrir sig.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.



**GUÐMUNDUR RAGNARSSON**



**VILHJÁLMMUR BIRGISSON**



**ÓLAFÍA B. RAFNSDÓTTIR**



**FINNBOGGI SVEINBJÖRNSSON**



**KRISTJÁN P. SNÆBJARNARSON**

semja sér við stór fyrirtæki eins og Haga, sem hafi sýnt mikinn hagnað á síðasta ári.

Finnboggi Sveinbjörnsson, formaður Verkalýðsfélags Vestfirðinga, segir að það sé skýrt í hans huga að það verði að bæta kjör þeirra verst settu, það sé forgangsatriði. Hann segir vinnumarkaðinn tvískiptan. „Annars vegar er það landsbyggðin sem býr við þann kalda veruleika að fólki eru greidd taxtalaun, hins vegar er það suðvesturhornið, en þar fær fólk oftar en ekki greidd markaðslaun,“ segir Finnboggi og bætir við að það liggja í augum uppi að það verði að hækka laun landsbyggðarfólksins og það sé hugsanlegt að gera það í gegnum sérkjara-samninga.

johanna@frettabladid.is

ur félags vélstjóra og málmæknigreina, segir að nú í aðdraganda endurnýjunar kjarasamninga á almenna vinnumarkaðnum viti enginn hvernig eigi að hefja þá vinnu sem átti raunar að byrja á fyrir ári. „Það er ekkert traust til staðar og engin ný fagnaðarerindi sem hægt er að leggja á borð fyrir launþega þessa lands. Það er fullreynt með kjarasamninga sem byggja á lágum launahækkunum og væntingum um litla verðbólgu. Þar hefur allt farið á sama veg. Launamaðurinn tekur á sig verðbólgu en fyrirtækin og ríkisvaldið og sveitarfélög velta

verðhækkunum út í verðlag og skatta,“ segir Guðmundur.

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, segir að dagar samræmdrar láglaunastefnu séu liðnir og nú sé komið að því að hver og einn semji fyrir sig. Hann segir útflutningsgreinarnar, það eru fiskvinnslan og ferðaþjónustan, hafa hagnast vel á lágu gengi krónunnar. Þessar greinar geti borgað mun hærri laun en þær gera í dag og sama gildi um stóriðjuna.

Ólafía Rafnsdóttir, formaður VR, segir að það sé ekkert óhugsandi að sú leið verði farin innan VR að

## HVERSU MIKIÐ PURFA LAUNIN AÐ HÆKKA?



**GRÍMUR TÓMASSON,**  
tölvunarfræðingur

Það er mismunandi eftir starfsstéttum hversu launin þurfa að hækka mikið. En ég tel að kröfur lækna upp á 30 til 36 prósent

hækkun launa séu sanngjarnar.



**INGIBJÖRG SIGURJÓNSDÓTTIR,**  
sálfræðingur

Ég held að það þýði ekki að bjóða almenningi upp á þriggja prósent launahækkun enn og aftur. Hins vegar verður að gæta þess að launin hækki ekki svo mikið að þau auki verðbólgu.



**ÖRN KARLSSON,**  
einyrki

Það verða þó allir að geta lifað mannsæmandi lífi af laununum sínum. Það þarf að huga sérstaklega að unga fólkinu sem er að byggja upp heimili og er með lítil börn. Mér finnst að ríkisstjórnin eigi að lækka skatta hjá ungu barnafólki.



**BIRNA LIND BJÖRNSDÓTTIR,**  
sölu og markaðsstjóri  
Norðursiglingar

Það fer eftir ýmsu, til að mynda hvað fólk hefur fyrir. Það verður þó að gæta þess að reyna að viðhalda stöðugleikanum. Annars verður fólk líka að berjast fyrir sínu inni á vinnustöðunum og semja sjálft um laun sín.

**BOSCH**  
Invented for life

## Verðlækkun

Við höfum þegar kvatt vörugjöldin og lækkað verð á öllum heimilistækjum, sem bera vörugjöld, um 20% til áramóta.

Þetta gildir um bakstursofna, helluborð, eldavélar, uppþvottavélar, kælikápa, þvottavélar og þurrkara.



**BOSCH**  
- BÚÐIN -

Hlíðasmára 3 www.bosch.is Sími 520 3090

# DEBENHAMS



Kjólar fyrir stelpur



Skyrtur fyrir stráka



Skyrtur fyrir herra

**20%**  
AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM KJÓLUM  
FYRIR DÖMUR OG BÖRN

&

AF ÖLLUM SKYRTUM  
FYRIR HERRA OG BÖRN

*Gættu lífid  
skemmtilegra*

Opið til 21:00 í kvöld  
Gildir út sunnudag

 Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS SMÁRALIND  
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

SVIPMYND ÚR BÚSÁHALDABYLTINGUNNI

# Undirmenn með bakið upp við vegg

Við setningu Alþingis í janúar 2009 tókust undirmenn í lögreglu á við hörðustu mótmæli eftir hrunið fram að því. Á meðan dvöldu yfirmenn í lögreglunni á hóteli í Hvalfirði. Næsta kvöld gekk hluti mótmælendanna fram fyrir skjöldu og varði lögregluna og Stjórnarráðið.

**Garðar Örn Úlfarsson**  
gar@frettabladid.is



Harka í mótmælaaðgerðum eftir hrunið hafði verið stigvaxandi þegar kom að mótmælum við setningu Alþingis þriðjudaginn 20. janúar 2009. Mótmælafundur var þá á Austurvelli og hópur manna fór inn í Alþingisgarðinn þar sem rúða var brotin. Barið var á glugga hússins. Þingsetningin var klukkan eitt og um hálf tvö var sérsvéit lögreglunnar beðin að vera til taks með gas. Aðgerðastjórn gaf lögreglumönnum leyfi til að beita kylfum á þá sem ekki færu að yfirmælum. Reykbombur var hent að lögreglunni. Þetta kemur fram í skýrslu sem Geir Jón Þórisson, þáverandi yfirlögregluþjónn, tók saman um aðgerðir lögreglu vegna mótmæla á árunum 2008 til 2011. Skýrslan var opinberuð eftir að úrskurðarnefnd um upplýsingamál tók undir kröfu Evu Hauksdóttur þess efnis.

## Pingmenn í gluggum

Í skýrslunni kemur fram að fólk sem var handtekið þingsetningardaginn hafi verið geymt í gleraskála Alþingis. Einnig að lögregla hafi sérstaklega beðið um að alþingismenn héldu sig frá gluggum þinghússins því það virtist æsa upp mótmælendur. Ítrekaðar athugasemdir við framgöngu þingmanna í mótmælunum eru í skýrslunni. Eru þar liðsmenn Vinstri grænna helst nefndir, þá sérstaklega Álfheiður Ingadóttir og Steingrímur J. Sigfússon, þáverandi formaður VG.

Um klukkan hálf fjögur um daginn höfðu um tuttugu verið handteknir en ekki var enn unnt að koma þeim frá þinghúsinu. „Svo virtist sem mótmælendur hefðu ætíð vitneskju um áætlanir lögreglunnar. Í hvert skipti sem kallað var í talstöð varðandi mögulegar útgöngu-leiðir færðu mótmælendur sig til og fylktu sér á þann stað þar sem lögreglumenn ætluðu að taka hina handteknu út,“ segir í skýrslunni.

Loks tókst að flytja þá handteknu á brott frá einu húsa Alþingis við Kirkjustræti.

## Óvenju herskárir mótmælendur

Nokkru fyrir klukkan sjö voru þingmenn og ráðherrar teknir að tínast frá þinghúsinu og þurftu þeir aðstoð lögreglu til að komast leiðar sinnar. Utan við húsið var byrjað að hlaða upp bálkesti. Um klukkan níu um kvöldið taldi lögregla að allt að eitt þúsund manns væri á staðnum. Kallað var eftir aðstoð frá Suðurnesjum. Eins var lögreglan á Akureyri og á Selfossi beðin um að kalla saman aðgerðaflokka. „Klukkan 23.53 sást hvar mótmælendur klipptu á víra sem héldu Óslóátrénu og brutu það niður og settu á eldinn,“ segir um framvinduna.

Það var ekki fyrr en klukkan fimm um morguninn sem lögregla var farin af vettvangi. „Mótmælendur voru óvenju herskárir, miklu herskárri en áður, og því þurfti að beita piparúða, og í einstaka tilfellum kylfum, svo lögreglan gæti haldið aftur af þeim sem verst létu,“ segir Geir Jón um atburði dagsins.

## Yfirmennirnir uppi í Hvalfirði

Geir Jón segir að vitað hafi verið að yfirlögregluþjónn almennrar lögreglu, ásamt aðstoðaryfirlögregluþjónum þeirrar deildar, yrðu á hefðbundnum ársfundi á Hótel Glym í Hvalfirði þennan dag og fram að hádegi næsta dag. „Sú spurning var borin upp við SE [Stefán Eiríksson] lögreglustjóra, hvort ekki væri rétt að hætta við þennan fund vegna þingsetningarinnar og væntanlegra mótmæla. Ákvörðun hans var að halda þennan fund, enda nægur fjöldi stjórnenda til staðar hjá LRH [Lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu] til að stjórna aðgerðum.“

Þeir lögreglumenn sem voru á staðnum og gefa í skýrslunni umsagnir um aðgerðirnar eru gagnrýnir á fjarveru yfirmanna. „Óþolinmæði var komin fram í hópum um hve aðgerðarleysi lögreglu var algjört og ekki batnaði það þegar [þær] upplýsingar komu til okkar



„VIÐ VORUM STANSLAUST GRÝTTIR“ „Endurkast var frá vegg Alþingishússins og við vorum farnir að finna til óþæginda á bakhluta líkamans vegna grjótkasts og svo má ekki gleyma þeim sprengjum sem sprungu í kringum okkur,“ lýsir lögreglumáður.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

## Úr samantekt lögreglu um mótmælin 2008 til 2011

„Mótmælendur voru óvenju herskárir, miklu herskárri en áður, og því þurfti að beita piparúða, og í einstaka tilfellum kylfum.“

„Fram eftir kvöldi heyrði maður ekkert nema öskrin og sönglið (vanhæf ríkisstjórn) auk brothljóða fyrir aftan mann.“

„Þar sem slökkvilið treysti sér ekki til að fara inn á meðal mótmælenda fóru lögreglumenn í flokkum fram og slöktu þessa elda jafnóðum.“

að þeir yfirmenn lögreglunnar sem voru á fundi á Glymi í Hvalfirði myndu ekki koma í bæinn, en ítrekað kom fram hjá mönnum hvernig þeim hefði dottið í hug að halda fund utanbæjar á þessum degi í hópi þeirra sem voru utandyra,“ segir í umsögn lögreglumanns sem var settur í hlutverk varðstjóra þar

sem varðstjórnin þurfti að taka að sér hlutverk aðalvarðstjórans sem var ásamt fleiri stjórnendum lögreglunnar uppi í Hvalfirði.

### Þá tók hið óbærilega við

Lýsingar lögreglumanna á vettvangi bera vott um hversu nærri atburðirnir gengu þeim. „Reglulega gerðist múgurinn ágengur við lögreglu, okkur fannst sem að hann yrði æstari eftir því sem þingmenn héngu á gluggum þinghússins en þeir áttu erfitt með að hlýða yfirmælum lögreglu um að halda sig frá gluggum að minnsta kosti sumir hverjir,“ lýsir þessi lögreglumáður sem var einn þeirra sem vöktuðu þá sem voru handteknir.

„Þegar fyrstu einstaklingarnir úr hópi mótmælenda komu fyrir hornið þá tók hið óbærilega við, það er að ég þurfti að nota kylfu í fyrsta skipti á starfsferlinum. Þessi einstaklingur fékk tvö til þrjú högg og þá hörfaði hann, mér fannst í fyrstu að ég hefði beitt ofbeldi gagnvart þessum manni en þá komu skipanir um að verja bílalestina og við áttum að koma henni sem fyrst af vettvangi, við þurftum að ýta fólki frá og berja með kylfum, mér sjálfum leið ömurlega en mér varð fljótlega ljóst að þetta var hlutverk sem mér hafði verið falið að gera og ef til vill valið.“ Þegar varðstöðunni lauk loks kveðst þessi lögreglumáður hafa verið orðinn mjög þreyttur. „Öskur, sprengjuregn og trommusláttur hljómuðu í höfði mínu með taktföstum hætti.“ Þessa nótt svaf hann nokkrar klukkustundir undir teppi á júddóðýnu á lögreglustöðinni.

### Heyrðu ekkert nema öskrin

Annar lögreglumáður, sem stýrði hópi á vettvangi, segir að fram eftir degi og fram á kvöld hafi rignt yfir þá alls kyns drasli, grjóti, matvöru, málningu og glerflöskum.

„Fram eftir kvöldi heyrði maður ekkert nema öskrin og sönglið (vanhæf ríkisstjórn) auk brothljóða fyrir aftan mann þar sem annaðhvort glerflöskur splundruðust á steinveggjum Alþingis eða rúður í

húsinu gáfu sig.“ Ljóst er af framburði lögreglumanna að þeir telja að einhverjir innan veggja Alþingis hafi lekið upplýsingum lögreglunnar í mótmælendur utan dyra. Mátt hefði skipta eftir þingflokkum hversu velkomnir lögreglumennirnir voru.

„Þótti mér það persónulega leiðinlegt viðmót þar sem ekki var það val okkar að vera þarna heldur skylda. Skylda okkar var að verja Alþingi og uppfylla það drengskaparheit sem við lögreglumenn höfum allir svarið.“ Lögreglumáðurinn ræðir eldana sem kveiktir voru á Austurvelli þetta kvöld. „Þar sem slökkvilið treysti sér ekki til að fara inn á meðal mótmælenda fóru lögreglumenn í flokkum fram og slöktu þessa elda jafnóðum með handslökkvítækjum. Svona gekk þetta fram og aftur fram á nótt, eldar kveiktir og við slöktum.“

### Heimsatburður við Stjórnarráðið

Klukkan átta um morguninn voru yfirmennirnir komnir til Reykjavíkur. Þá tók við nýr dagur harðra átaka sem endaði með óvæntum hætti við Stjórnarráðshúsið um klukkan tvö aðfaranótt næsta dags.

„Þegar atgangur mótmælenda var sem mestur, kastandi grjóti og öðru á lögreglumenn og stjórnarráðið, gerðist það að nokkrir úr hópi mótmælenda tóku sig út úr hópnum og mynduðu línu fyrir framan lögreglumennina. Þeir hvöttu félagasina til að hætta að grýta lögregluna, þar sem hún væri ekki í neinu stríði við mótmælendur, heldur að verja eigr ríkisins. Við þetta hætti algjörlega allt grjótkast og algjör viðsnúningur varð í öllu atferli mótmælenda eftir þetta. Þetta vakti mikla undrun og eins ánægju lögreglumanna,“ lýsir Geir Jón þessum atburði sem hann telur stórmerkan: „Þetta kom öllum á óvart og má segja að hér hafi átt sér stað heimsatburður þar sem ekki er vitað til þess að neitt erlent lögregluvið hafi upplifað neitt þessu líkt, í tengslum við mótmæli af þessum toga.“

# Ný námskeið

Hefjast í næstu viku

- Morgunþrek
- Kvennaleikfimi
- Karlapúl (hádegistímar)
- 60 ára og eldri
- Jóga
- Zumba (nýr tími 17:30)
- Í formi fyrir golfið
- HL klúbburinn
- Start 13-16
- Start 17-25

Upplýsingar í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is




**HEILSUBORG**

www.heilsuborg.is



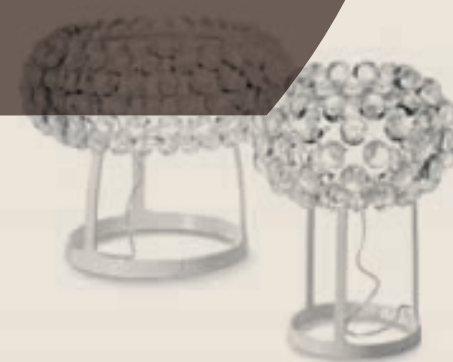
Komdu og svitnaðu með okkur!

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 108 • Reykjavík • Sími 560 1010



Til að rýma  
fyrir nýjum vörum  
þjóðum við úrval ljósa  
& fylgihluta á frábæru  
verði í nokkra daga

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR



Skipholti 37, Sími 568 8388. Opið laugardag frá 11-16

VÖRUGJÖLD  
AFNUMIN

# FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

## ORMSSON HEFUR AFNUMIÐ VÖRUGJÖLD Í ÖLLUM VERSLUNUM SÍNUM FYRSTIR ALLRA

Vegna niðurfellingar vörugjalds hafa öll helstu heimilistækin  
lækkað í verði um **17%** og sjónvörp, hljómtæki og annað um **20%**.



SAMSUNG

MÍNUS  
17%

### KÆLIR/FRYSTIR

„no frost,“ það þarf aldrei að afþýða

**HVÍTUR** 178 cm  
RB29FSRNDWW/EE

**99.517**

Verð áður 119.900

**STÁLLITUR** 178 cm  
RB29FSRNDSS/EE

**107.817**

Verð áður 129.900

**HVÍTUR** 185 cm  
RB31FERNCSS/EE

**124.417**

Verð áður 149.900

**STÁLLITUR** 185 cm  
RB31FERNCSS/EE

**132.717**

Verð áður 159.900



MÍNUS  
17%

SAMSUNG

### ÞVOTTAVÉL

WF70F5E3P4W/EE

ECO Bubble.

Tekur 7 kg af þvotti, 1400  
snúninga vinda og kolalaus  
mótor.

**99.517**

Verð áður 119.900

MÍNUS  
17%



SAMSUNG

### KÆLIR OG FRYSTIR

RS7567THCSR

92 cm á breidd. Tvöfalt kælikerfi,  
loft fer aldrei á milli kælis og frystis.  
Vatns- og klakavél.

**282.117**

Verð áður 339.900



SAMSUNG

### TVÖFALDUR KÆLISKÁPUR

REG23UERS1

92 cm á breidd. Kælir efriluta og frystir  
niðri. Með „frönskum“ hurðum.  
Vatns- og klakavél.

**464.717**

Verð áður 559.900

## EKKI EFTIR NEINU AÐ BÍÐA

Við höfum náð samningum við okkar helstu birgja, sem gerir okkur mögulegt  
að afnema þessi gjöld nú þegar. Fólk þarf því ekki að bíða eftir nýju ári til  
að gera hagstæð innkaup fyrir heimilið, heldur getur þú nú komið í verslanir  
ORMSSON um allt land og fengið umtalsvert meira fyrir peninginn en áður.

MÍNUS  
20%



## SAMSUNG

UE32/40/48H5005  
LED SJÓNVARP · 100 Hz.  
Full HD 1920x1080p · Mega skerpa · Afspilun USB:  
kvikmyndir, ljósmyndir, tónlist · Sjónvarpsmóttakari:  
Digital DVB-T2

**32"** 87.920 áður 109.900

**40"** 111.920 áður 139.900

**48"** 151.920 áður 189.900

MÍNUS  
20%



## SAMSUNG

UE48H6675  
LED SJÓNVARP · 600 Hz. · Full HD 1920x1080p  
3D · SMART TV · Gervihnatta móttakari · Micro  
Dimming · Gervihnatta móttakari

**48"** 229.920 Verð áður 287.400

MÍNUS  
20%



## SAMSUNG

UE32/40/55/65H6475  
LED sjónvarp · 400 CMR (rið)  
3D · smart TV með þráðlausu neti.

**32"** 119.920 áður 149.900

**40"** 151.920 áður 189.900

**55"** 279.920 áður 349.900

**65"** 519.920 áður 649.900



MÍNUS  
20%

## SAMSUNG

UE46/55/65H8005  
LED SJÓNVARP · 1000 Hz. · Full HD  
1920x1080p SMART TV · CURVED

**46"** 399.920 áður 499.900

**55"** 495.920 áður 619.900

**65"** 719.920 áður 899.900

## SAMSUNG

### SOUNDBAR

310W og þráðlaus tenging við síma  
eða tölvu. Til í svörtu og silfur.

HWH550

**111.920** áður 139.900

HWH751

310W og þráðlaus tenging  
við síma eða tölvu.

**151.920** áður 189.900

HWH7501

310W og þráðlaus tenging  
við síma eða tölvu.

**151.920** áður 189.900



**SAMSUNG**  
SETRIÐ

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

**ORMSSON**

# Morgunhreyfing eykur einbeitingu

Sjá má árangur af breyttu skipulagi skóladags hjá yngstu nemendum Flataskóla í Garðabæ. Hreyfing, lestur og stærðfræði fyrir hádegi. Byggja þarf á nýjustu rannsóknum, segir Hermundur Sigmundsson prófessor. Breytingarnar þurfa ekki að kosta skólana mikið.

**Ingibjörg Bára Sveinsdóttir**  
ibs@frettabladid.is

Fyrsti og annar bekkur nemenda í Flataskóla í Garðabæ hafa frá upphafi haustannar byrjað skóladaginn á skipulagðri hreyfingu. Nú þegar má sjá árangur af breyttu skipulagi skóladagsins, að því er Elín Guðmundsdóttir deildarstjóri greinir frá.

„Börnin í fyrsta og öðrum bekk og að hluta til í þriðja bekk eru ýmist í íþróttum, sundi eða skipulögðum hreyfileikjum á skólalóðinni fyrstu kennslustund dagsins alla fimm daga vikunnar. Það er greinilegt að þau eru búin að fá útrás fyrir hreyfipörf sína þegar þau koma inn í kennslustofuna. Þau einbeita sér nefnilega betur að verkefnum sínum.“

Verkefnin sem þau takast fyrst á við að lokinni hreyfingu eru lestur og stærðfræði og er það í samræmi við hugmyndir Hermundar Sigmundssonar, prófessors við norska tækni- og vísindaháskólann í Þrándheimi. „Við fylgumst með því sem hann var að gera í Noregi. Við teljum að það skipti miklu máli að einbeita sér að grunnþáttunum fyrir hádegi,“ segir Elín.

Hermundur segir hugmyndir sínar um skipulag skóladagsins hafa hlotið góðar viðtökur í Noregi og að þær byggist meðal annars á niðurstöðum rannsókna sem gerð var á nokkrum 14 ára nemendum í Norður-Þrændalögum árið 2010 í

tengslum við meistaranám. Skoðað var annars vegar hvaða áhrif skipulögð hreyfing í lok skóladags hafði á einbeitingu og hins vegar hreyfing í upphafi skóladags. Rannsóknin stóð yfir í 30 daga og leiddi í ljós að meiri ró varð í kennslustundum ef nemendur byrjuðu skóladaginn á hreyfingu.

„Aðrar rannsóknir hafa einnig leitt í ljós að börn eru betur í stakk búin til að einbeita sér að námi fái þau næga hreyfingu. Að byrja skóladaginn með hreyfingu gæti verið ein af lausnunum til að bæta árangur í skólanum en þetta þyrfti að rannsaka betur. Það þarf ekki að kosta mikið fyrir skólana að breyta skipulagi skóladagsins. Fyrstu árin er mikilvægast að ná góðum tókum á lestri og stærðfræði. Lestur er lykillinn að öllu. Við vitum af vandamálum eins og skorti á lesfærni og brottfalli. Þetta eru áskoranir sem þarf að takast á við og við ættum að byggja á nýjustu rannsóknum,“ segir Hermundur og leggur um leið áherslu á mikilvægi þess að kennslustundir séu ekki lengri en 40 mínútur í senn.

Niðurstöður nýrrar rannsóknar vísindamanna á heilbrigðisvísindasviði Gautaborgarháskóla leiddu í ljós að nemendum í 5. bekk grunnskóla sem fengu tvo viðbótartíma í íþróttum á viku gekk betur í samræmdum prófum í sænsku, ensku og stærðfræði en viðmiðunarhópum.

Niðurstöður stórrar rannsóknar á Íslandi, Lífsstíll 7 til 9 ára grunn-



**FJÖR Á SKÓLALÓÐINI** Nemendur fá útrás fyrir hreyfipörf sína í upphafi hvers skóladags. Þeir fara einnig í frímínútur eins og venjulega.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

skólabarna – íhlutunarrannsókn til bættrar heilsu, gefa til kynna að þau sem juku hreyfingu sína og borðuðu hollari mat náðu marktækt betri námsárangri í samræmdu prófi í íslensku og stærðfræði við 9 ára aldur en börn í samanburðarhópi. Rannsóknin var gerð í sex grunnskólum í Reykjavík, þremur íhlutunarskólum og þremur viðmiðunarskólum, frá 2006 til 2008.



**ELÍN GUÐMUNDSDÓTTIR**

„Að byrja skóladaginn með hreyfingu gæti verið ein af lausnunum til að bæta árangur í skólanum en þetta þyrfti að rannsaka betur.“

Hermundur Sigmundsson prófessor.



## BMW EfficientDynamics

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

BMW X3

www.bmw.is



Hrein akstursgleði

# BMW X3 ER TILBÚINN Í NÆSTU ÁSKORUN.

## PRUFUKEYRÐU NÝJAN BMW X3 Í DAG.

Miðað við uppgæfnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

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

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

**BL** BL Sævarhófa 2, sími 525 8000



# OUTLETSPRENGJA

30. OKTÓBER - 2. NÓVEMBER

**50 - 90 % AFSLÁTTUR  
AF ÖLLUM VÖRUM**



Ellert / Ellen ..... **15.990 HR.**



Eldbjörg ..... **8.000 HR.**



Jónas / Jenna ..... **7.990 HR.**



Kria / Konráð ..... **7.990 HR.**



Brósi / Brói ..... **4.790 HR.**



Antonía ..... **7.990 HR.**



Fíffó ..... **7.990 HR.**



Kibba ..... **4.790 HR.**



**CINTAMANI OUTLET**

Austurhraun 3, Garðabæ Sími: 533-3811

Mánudag - Föstudag ..... 10 - 18

Laugardagur ..... 10 - 16

Sunnudagur ..... 12 - 17

Bandaríkin beygja banka á Íslandi og víðar:

## Brothætta leiðin

**K**raftur stærðarinnar getur gert stórbjóðum kleift að ganga þannig fram að setur nágranna þeirra í heiminum í skritna stöðu. Í grein í Markaðnum, viðskiptariti Fréttablaðsins, vekur Vala Valtýsdóttir, sviðsstjóri skatta- og lögfræðisviðs Deloitte, athygli á því að með lögfestingu Bandaríkjanna á svokölluðum FATCA-lögum séu fjármálastofnanir og bankar í öðrum ríkjum skyldu til að „leita logandi ljósi“ að bandarískum skattgreiðendum til að upplýsa bandarísk skattfyrirvöld um innstæður þeirra.



Óli Kristján Ármannsson

olkr@frettabladid.is

Hún bendir á að detti einhverjum í hug að fara ekki að bandarísku lögunum þá komi skattfyrirvöld þar til með að leggja 30 prósent skatt á allar greiðslur sem viðkomandi fjármálastofnun og viðskiptavinir hennar fá frá Bandaríkjunum. „Ljóst er að umrædd lög leggja óvenjumiklar kvaðir á fjármálastofnanir um allan heim, með tilheyrandi kostnaði sem að sjálfsögðu verður mun þungri fyrir minni fjármálastofnanir, sem á frekar við á Íslandi vegna smæðar landsins,“ bendir hún á.

Hætt er við því að erlend ríki og forsvarsmenn fjármálastofnana þar myndu yppa öxlum ef Íslendingum dytti í hug að setja viðlíka lög. Smæð landsins gerir að verkum að það getur illa farið fram með ofríki og frekju. Hag Íslands hlýtur að vera best borgið með samstarfi og samningum við aðrar þjóðir. Og saman geta lönd hrint ofríkisáðgerðum ríkja sem vaða fram í frekju og eiginhagsmunagæslu.

Því er sannarlega ónugt að ríkisstjórnin sem komst til valda vorið 2013 hafi hætt samningaviðræðum við Evrópusambandið, þar sem ríki taka höndum saman um sameiginlega hagsmuni.

Þá snertir líka rekstrarumhverfi fjármálastofnana þessa lands að hér verður höftum á fjármagnsflutninga milli landa líkast til aldrei aflétt að fullu á meðan hér á að notast við krónu. Þær „þjóðhagsvarúðarreglur“ sem Seðlabankinn hefur rætt um að taki við eru líka höft og óvíst að nýtt orðalag um framkvæmd þeirra verði til þess að draga úr fælingarmætti hafta á erlenda fjárfestingu.

Í nýrri grein í Vísibendingu áréttar Gylfi Zoëga, hagfræðiprófessor og nefndarmaður í peningastefnunefnd Seðlabankans, mikilvægi „þjóðhagsvarúðarreglna“ til þess að krónuhagkerfið verði ekki „brothætt“ eftir að búíð er að gera upp þrotabú föllnu bankanna. Hlutirnir sem gæta þarf að eru þó æði margir. Takmarka þarf ákveðna starfsemi banka, Seðlabankinn þarf með ærnum tilkostnaði að koma sér upp gjaldeyrisvaraforða, reka þarf ríkissjóð með afgangi og „stemma stigu við óhöflegu útfæði og innfæði fjármagns“, svo fátt eitt sé nefnt. Þá telur Gylfi erlenda banka helst þurfa að eignast hlut í þeim íslensku til að draga úr áhrifum kunningjasamfélagsins og dreifa áhættu.

Hún virðist í það minnsta síður brothætt sú leið að binda gengi krónunnar evru með aðild að ESB og stuðningi Evrópska seðlabankans, með þeim kostum sem aukin samtenging við evrópska fjármálamarkaði og -eftirlit hefur í för með sér. Með samningum og samstarfi hafa Íslendingar þó tækifæri til að hafa áhrif á lög og reglur sem hér taka gildi, í stað þess að láta ruglið óþvegið yfir sig ganga.

### FRÁ DEGI TIL DAGS

#### Pora ekkert að segja

Fram undan er sameining Landsambands Íslenskra útvegsmanna og Samtaka fiskvinnslustöðva. Leitað hefur verið viðbragða, helst hjá þeim sem ekki eru með útgerð og kaupa hráefni af útgerðum eða á mörkuðum. Allir eiga það sameiginlegt að kjósa að tjá sig ekki um sameininguna. Viðmælendurnir benda á ýmislegt til að forðast að koma fram opinberlega. Einn þeirra benti á móttökurnar sem Bryndís Loftsdóttir fékk þegar hún andmælti hækkun matarskattsins, þegar hún fór gegn vilja flokksins. Þeir sem kunna að hafa eitthvað út á stækkun LIÚ að setja, leyndu því ekki í tveggja manna tali að þeir kjósa að þegja.

#### Umræða á villigötum

„Margar rannsóknir sýna nefnilega fram á það að öryggi eykst ekki með vopnaburði lögreglumanna heldur þvert á móti. Í stað þess að ræða um vopnaveitingu mætti ræða á alvarlegum nótum um fjölgun lögreglumanna en þeim hefur fækkað töluvert eftir hrun og eru langt undir þeim viðmiðum sem eðlilegt getur talist. Fámenn lögreglulið og jafnvel staðir þar sem aðeins einn lögreglumaður er að störfum segir sig sjálft að auki hvorki né tryggi öryggi almennings.“ Þannig skrifar lögreglunon Eyryn Eyþórsdóttir í Fréttablaðið og slær þar á umræðuna um nauðsyn vopnaveitingar lögreglunnar, þar sem þingmaðurinn Vilhjálmur Árnason hefur haft forystu.

#### Vilhjálmur ekki í takti

Vilhjálmur Birgisson, verkalyðsforkólfr á Akranesi, skilaði séráliti í sérfræðingahópi ríkisstjórnarinnar um framtíð verðtrygðra lána. Hann vill að öll verðtrygð lán verði óheimil, en meirihlutinn var ekki eins ákveðinn. Enn og aftur bregður svo við að almenningur, það er það fólk sem tekur lán, kys almenn að taka verðtrygð lán, einmitt þau sem Vilhjálmur vill banna. Hann sagði í álitinu sínu: „Verði ekki komið böndum á verðtryggingu eldri lána eða hún afnumin blasir við sú hætta að verðtryggingin éti á örfáum misserum upp skuldaleiðréttinguna, sem kynnt var í lok nóvember 2013.“ Fólkíð hefur ekki hlustað og velur verðtryggðu lánin.

sme@frettabladid.is

### HALLDÓR



## Hugrekki óskast!

### MENNING



Steinunn Birna Ragnarsdóttir tónlistarstjóri Hörpu

Það er sannarlega sorgleg staða að tónlistarkennarar séu nú í annað sinn komnir í þau spor að þurfa að grípa til verkfallsáðgerða til að berjast fyrir launum sem eru námi þeirra og störfum samboðin og á pari við það sem aðrar kennarastéttir njóta, sem verða að teljast sanngjörn markmið og eðlileg.

Tónlistargröskan á Íslandi er eitt af því sem ég er stoltust af á mínu landi og í hvert sinn sem erlendir gestir heim-sækja Hörpu taka þeir undir þau sjónarmið að þessi gróska skapi okkur mikil verðmæti.

Hún er sameiginlegur auður allra landsmanna alveg eins og tónlistarhúsið okkar.

Það er einmitt samhengið sem er mér svo hugleikið þessa dagana. Það skýtur skökku við að á sama tíma og húsið er að stíga sín fyrstu spor á langri ævi og skapa sér virðingarsess í alþjóðlegu samhengi skuli vegið að grunnstöðunum, þ.e. tónlistarnáminu sem er sá jarðvegur sem öll gróskan sprettur upp úr. Ef húsið á að geta dafnað verður þessi undirstöðugreini að njóta sannmælis og fá alla þá næringu sem henni ber.

Ég gæti haft um það mörg orð hvað tónlistin skiptir okkur miklu máli, eykur

→ Það þurfti mikið hugrekki til þegar sú ákvörðun var tekin að ljúka við byggingu hússins og þeir sem í hlut áttu sýndu mikla framsýni.

lífsgæði okkar og gleði, en þetta finna allir á eigin skinni mörgum sinnum á dag svo það þarf ekki að fjölyrða um það. Ég bið þig samt, lesandi góður, að íhuga eitt mikilvægt andartak hvað við yrðum öll fátækari ef tónlistarinnar nyti ekki við.

Nú þegar hafa næstum því milljón manns notið tónlistarflutnings í Hörpu. Það þurfti mikið hugrekki til þegar sú ákvörðun var tekin að ljúka við byggingu hússins og þeir sem í hlut áttu sýndu mikla framsýni. Það þarf hugrekki til að sjá stóra samhengið og tjalda ekki bara til einnar nætur heldur hugsa stórt og hugsa langt.

Það er nákvæmlega hugrekkið sem ég kalla nú eftir til að tryggja að ein mikilvægasta verðmætastöðin okkar og stolt sem þjóðar, þ.e. tónlistin og tónlistarnámið verði ekki gengisfellt með ófyrir-séðum afleiðingum fyrir okkur öll.

### FRÉTTABLAÐIÐ

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

## BORÐLEGGJANDI

HÁGÆÐA DÚKAR OG MUNNÞURRKUR FYRIR VEISLUBORÐIÐ



100% SATÍNBÓMULL 141 PRÁÐA



Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • sími 580 3900 • www.fastus.is • opið mán - fös 8.30 - 17.00

# Ætla þau ekki að gera neitt?

Mörgum brá við að hlusta á læknaþóp og hjúkrunarfræðing á Landspítalanum tala í Kastljósi í síðustu viku um alvarlega stöðu hans. Hingað til hafa stjórnendur verið orðvarir til þess að skapa ekki óöryggi og kvíða í samfélaginu. En það er orðið morgunljóst að starfsfólk Landspítalans getur ekki tryggt öryggi sjúklinga sinna svo vel sé og starfsfólk hvorki getur né á að bera þá ábyrgð.

**HEILBRIGÐIS- MÁL**



**Björt Ólafsdóttir** þingmaður Bjartrar framtíðar

Á þinginu hefur þessi alvarlega staða margoft verið rædd. Margir hafa lýst yfir þungum áhyggjum, og margir þingmenn hafa nálgast málið lausnamiðað og reynt að aðstoða við verkefnið. Fyrst er auðvitað að skyggast fyrir um hvað stjórnvöld sjá fyrir sér, en erfiðast er að fá svör um hvað eigi að gera. Heilbrigðisráðherra hefur rætt um að selja ríkiseignir til þess að fjármagna uppbyggingu spítalans. Fjármálaráðherra hefur slegið í og úr með þá leið eftir aðstæðum

en báðir hafa þeir talað um það í ræðum á Alþingi, að það sem standi helst uppbyggingu LSH fyrir þrifum sé að á síðasta kjörtímabili hafi það verið sett í lög að framkvæmdin eigi að vera á hendi hins opinbera. Á síðasta þingi var hins vegar samþykkt samhljóða þingsályktunartilaga um að skoða hinar ýmsu leiðir í fjármögnun LSH. Þarna stendur því enginn hnifur í kúnni.

**Rætt á yfirborðinu**

En málið er ekki rætt nema á yfirborðinu og á meðan við bíðum og hlustum á bergmálið af sjálfum okkur en engin svör, fer að teiknast

upp ákveðin mynd. Eina fjármagnid sem stjórnvöld eru að setja í uppbyggingu á LSH á yfirstandandi fjárlögum fer í uppbyggingu sjúkrahótels sem stjórnvöld hafa boðið út til einkareksturs. Þar er forgangsröðunin. Hún getur haft sínar skýringar, og einkarekstur og fjölbreytt þjónustuform geta verið skynsamleg, en slíkt getur líka verið glapræði.

Á meðan ekkert er gert í málefnum LSH fer alltaf að verða meira aðkallandi að ræða, hvort einkaframkvæmdin sé Sjálfstæðisflokknum svo heilög að opinberi reksturinn verði fyrst keyrður í kaf. Svo

**→ Staðan á LSH hefur verið okkur stjórnmálamönnum vel kunn alveg síðan...**

verði einkavætt með hraði? Ef þetta er stefnan, þá er það alvarlegt mál. Þannig æfingar geta kostað mikið fé.

Stefna stjórnvalda þarf umfram allt að vera uppi á borðum. Og í allri umræðu um aðhald í ríkisfjármálum, vil ég í öllu falli vinsamlegast biðja menn að taka eyðileggingu á einu stykki spítala og daglegan fjárustur í óhagræði með í reikninginn.

Staðan á LSH hefur verið okkur stjórnmálamönnum vel kunn alveg síðan fyrir kosningar og auðvitað mun lengur. Stjórnendur og starfsfólk spítalans hefur treyst því að við virðum sérfræðikunnáttu þeirra og tökum mark á henni. Annaðhvort búa ríkjandi stjórnvöld ekki yfir nægilegum skilningi á aðstæðum, eða þá að þeim er hreinlega sama. Ég veit eiginlega ekki hvort er verra.

## Árangursrík viðverustjórnun

Undanfarin ár hafa leikskólar í Garðabæ tekið þátt í tilraunaverkefnum Virkur vinnustaður. Verkefnið er á vegum Starfsendurhæfingarsjóðsins VIRK og tilgangur verkefnisins er að veita stjórnendum og starfsmönnum fræðslu og aðstoð við að móta og innleiða stefnu um velferð og fjárvistir. Áhersla er lögð á jákvæða og heilsusamlega nálgun, með þátttöku stjórnenda og starfsmanna við þarfagreiningu vinnustadarins, og útfærslu á stefnu og leiðum eftir því sem best hentar hverri starfsemi. Hver leikskóli hefur mótað sér viðverustefnu og liður í henni er svokallað viðverusamtal sem er öflugt verkfæri viðverustjórnunar. Útgangspunktur samtalsins er umhyggja vinnustadarins fyrir starfsmanninum og sameiginlegt markmið stjórnanda og starfsmanns að leggja áherslu á góða heilsu starfsmannsins, jákvæðan starfsanda og starfsánægju.

**STJÓRNSÝSLA**



**Vilhjálmur Kári Haraldsson** mannaútsjóri Garðabæjar

Allir leikskólar Garðabæjar hafa á undanförunum þremur árum unnið markvisst að viðverustjórnun og margir þeirra náð góðum árangri. Mál þar nefna fækkun veikindadaga á leikskólanum Holtakoti en þar fækkaði veikindadögum um 35% á milli árána 2012 og 2013 og vill Ragnhildur Skúladóttir leikskólastjóri þakka markvissri viðverustjórnun betri mætingu starfsfólks. Árangur leikskólans Kirkjubólshélfur einnig vakið verðskuldaða athygli en í viðtali við leikskólastjórann Mörtu Sigurðardóttur á heimasiðu VIRK, kemur fram: „Verkefnið hefur skilað okkur því að fólk hugsar um sig sem heilbriggt og innan leikskólans er unnið út frá heilbrigði, bæði hvað varðar starfsfólk og börnin sem hér dvelja.“

Mannaútsjóri Garðabæjar flutti á dögnum erindi á ráðstefnunni Viðverustjórnun og heilsueflandi aðgerðir á vinnustað fyrir stjórnendur hjá ríki og sveitarfélögum en það bar yfirskriftina Viðverustjórnun hjá Garðabæ – árangur og áskoranir. Þar fór hann yfir ferlið við innleiðingu viðverustefnu og þær aðgerðir sem hafa skilað árangri.

Í endurskoðaðri mannaútsstefnu Garðabæjar er viðverustjórnun sett í forgrunn og stefnan verður innleidd í allar stofnanir Garðabæjar á næstunni.



## FRAMTÍÐIN Í UPPLÝSINGATÆKNI FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA 2.0

Fagræðstefna 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 af þeim viðburðunum á hverjum ári í upplýsingatækni fjármálageiranum.



**Ráðstefnustjóri**



Sigurjón Pálsson  
framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Arion banka

**Magnús Þórhelms**

meistarastjóri "trendin"

Þróun á nýju tækniumhverfi fjármálafyrirtækja

- Hvernig Íslandsbanki sér fyrir sér að bankaðjónusta muni þróast með nýtingu tækninnar
- Reynslusaga af útskiptingu grunnkerfa
- Framtíðin í fjármálum

**Taktu daginn frá!**

**David Rowan**  
ritstjóri Wired Magazine

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

**Við þökkum frábærar viðtökur en uppselt er á ráðstefnunna okkar.**

Sjáumst hress á Icelandair Hótel Reykjavík Natura  
Ef margir koma frá sama fyrirtæki þá eru fjármálafyrirtækja framtíðir frá hvern starfsmann  
í dag klukkan 13:00.

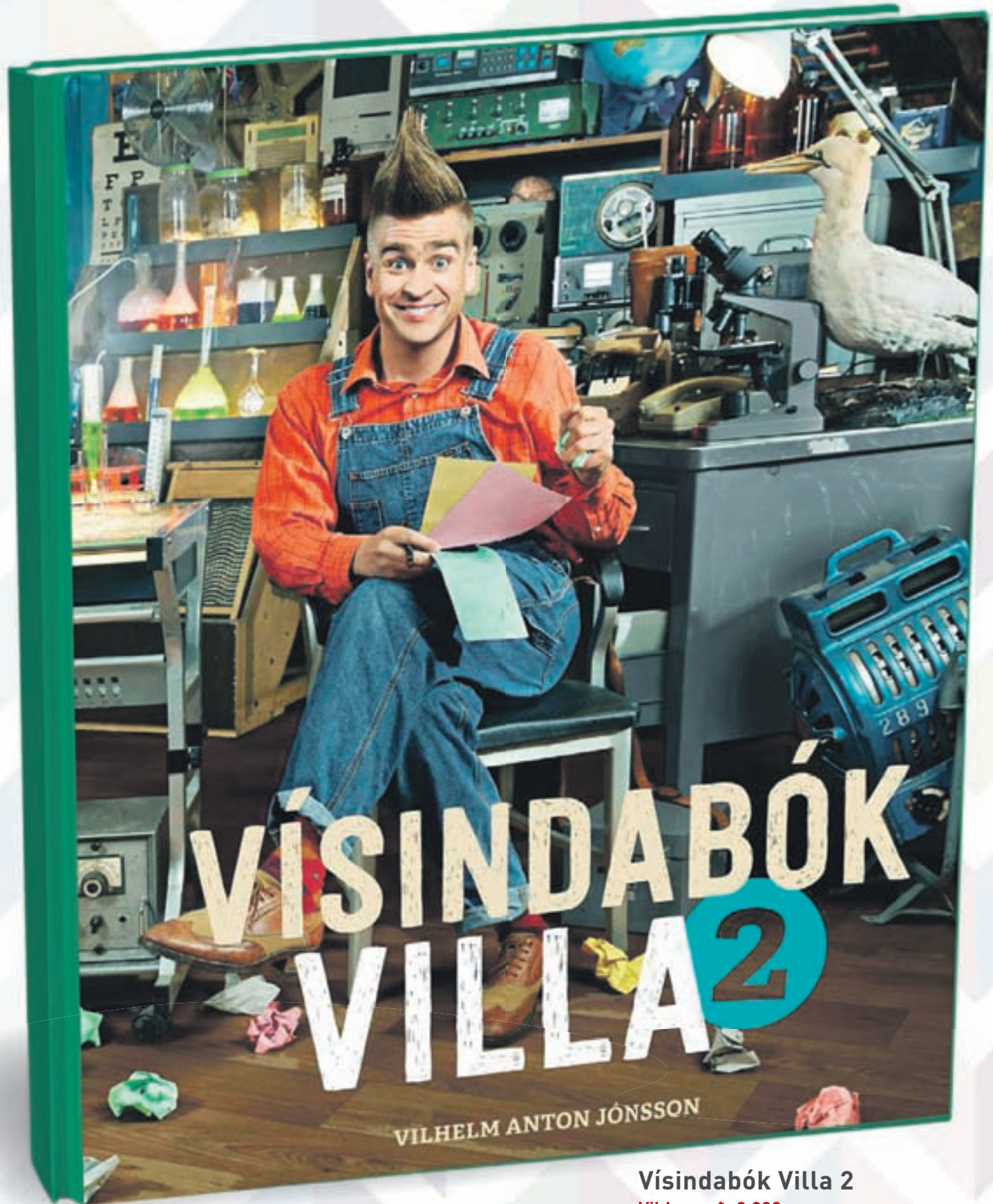
**Fyrirlesarar eru ekki framtíðandanum**

**Starfsfólk RB.**



Skráning og nánari upplýsingar á [www.rb.is](http://www.rb.is)

# VEL VILJAÐIR VÍSINDAMENN VELJA VÍSINDI VILLA!



Vísindabók Villa 2

Vildarverð: 3.999.-

Verð áður: 4.999.-



VILDARKLÚBBUR  
EYMUÐSSON

**5%** afsláttur af ÖLLUM  
VÖRUM einnig tilboðum

**NÝ VERSLUN**  
LAUGAVEGI 77



### Lína langsokkur

Vildarverð: 3.599.-

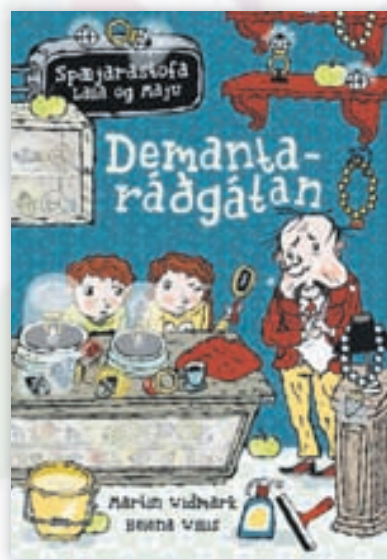
Verð áður: 3.999.-



### Mói hrekkjusvín Misskilinn snillingur

Vildarverð: 3.149.-

Verð áður: 3.499.-



### Demantaráðgátan

Vildarverð: 3.329.-

Verð áður: 3.699.-



### Óliver Máni og drekavandræðin

Vildarverð: 1.349.-

Verð áður: 1.499.-



### Fuglaþrugl og naflakraftur

Vildarverð: 3.149.-

Verð áður: 3.499.-



### Síðasti galdrameistarinn

Vildarverð: 3.439.-

Verð áður: 4.299.-



### Frozen matreiðslubókin

Vildarverð: 3.599.-

Verð áður: 3.999.-



### Vinur minn, vindurinn

Vildarverð: 3.149.-

Verð áður: 3.499.-



### Fúsi froskagleypir

Vildarverð: 3.599.-

Verð áður: 3.999.-



### Hafnfirðingabrandarinn

Vildarverð: 3.959.-

Verð áður: 4.399.-



### Knúsbókin

Vildarverð: 2.699.-

Verð áður: 2.999.-



### Óvættaför 16

Vildarverð: 2.519.-

Verð áður: 2.799.-

Austurstræti 18  
Skólavörðustíg 11  
Laugavegi 77  
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd  
Kringlunni norður  
Kringlunni suður  
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31  
Keflavík - Sólvallagötu 2  
Akureyri - Hafnarstræti 91-93  
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2  
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36  
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

**PENNINN**

**Eymundsson**

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími afsláttar er frá 30. október, til og með 2. nóvember. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.





Erum á Facebook

KOMDU OG UPPLIFÐU  
JÓLASTEMNINGUNA  
Í VERSLUNUM OKKAR



ANTON & BERGUR

# NÝJAR VÖRUR DAGLEGA

## SUNDAY SÓFI

Ótrúlegt kynningarverð  
aðeins í eina viku 30. okt-5. nóv.  
**nú 129.900,-** fullt verð 179.900,-

Færanleg tunga  
Litir: ljósgrár, dökkgrár

KYNNINGAR-  
AFSLÁTTUR  
AF SUNDAY  
SÓFANUM  
VIKUNA  
30.10-5.11

**50.000**  
króna  
afsláttur

Jóla kúlur

**20%**  
AFSLÁTTUR  
AF LUKTUM



Silfur hreindýr  
liggjandi 2.990,-



Lukt 24.990,-  
nú 19.920,-



Kertaglös



the  
**PIER**



Silfur hreindýr  
standandi 3.990,-



Ugla 19cm 3.990,-



Ugla 29cm 6.990,-

**nettó**

Kræsingar & kostakjör

**-21%**

**NAUTALUNDIR  
ERLENDAR  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 3.789,-**

**2.993,-**

**-23%**

**DÁDÝRALUNDIR  
VILLIBRÁÐ  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 6.989,-**

**5.382,-**

**-30%**

**ANDABRINGUR  
FRANSKAR  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 4.279,-**

**2.995,-**

**DÁDÝRAVÖÐVAR  
NÝJA SJÁLAND  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 4.498,-**

**3.598,-**

**-30%**

**ANDALEGGIR LÆRI  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 1.989,-**

**1.392,-**

**-30%**

**GRÍSAKÓTELETTUR  
KRYDDAÐAR  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 1.798,-**

**1.259,-**

**-35%**

**PIZZASTYKKI - NÝBAKAÐ  
MARGARITA/SALAMI  
STYKKJAVEÐ  
VERÐ ÁÐUR 359/398,-**

**180/199,-**

**-19%**

**OSTAKEK - CHILI  
FRÓN  
PAKKAVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 245,-**

**198,-**

**-19%**

**OSTAKEK - HVÍTLAUKS  
FRÓN  
PAKKAVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 245,-**

**198,-**

**-35%**

**HANGILÆRI  
ÚRBEINAD  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 3.995,-**

**2.597,-**

**Tilboðin gilda 30. okt - 2. nóv 2014**

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.





**LAMBAHRYGGUR**  
HÁLFUR - FERSKUR  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 2.198,-

**1.780,-**



**LAMBAKÓRÓNA**  
FRÉSK  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 3.998,-

**3.598,-**



**LAMBALÆRI**  
ÁN MJADMABEINS  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 1.698,-

**1.392,-**



**LAMBAÖXL**  
FRÉSK  
KÍLÓVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 1.298,-

**999,-**



**KALKÚNAHAKK**  
ÍSFUGL 600 G  
PAKKAVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 798,-

**399,-**



**KJÚKLINGABRINGUR**  
ÍSFUGL MAGNPAKNING  
PAKKAVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 2.598,-

**1.949,-**



**NICE'N EASY SÚPUR**  
2 TEGUNDIR  
PAKKAVERÐ  
VERÐ ÁÐUR 498,-

**299,-**



**PAPRIKA**  
RAUÐ  
VERÐ ÁÐUR 598,-  
KKÍLÓVERÐ

**299,-**

[www.netto.is](http://www.netto.is)

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



4BLS  
KIPPA ÚT :)

# HITUM UPP FYRIR JÓLIN

## STÚTFULLAR VERSLANIR AF NÝJUM JÓLALEGUM VÖRUM!)

**0%  
VEXTIR**  
ALLAR VÖRUR  
VAXTALAUST Í  
12 MÁNUÐI

Til jóla fást allar  
vörur með vaxtalausum  
raðgreiðslum með 3.5%  
lántökugjaldi og 340kr  
greiðslugjaldi af hverjum  
gjalddegi



ALLT AÐ  
**20%  
AFSLÁTTUR**  
AF IPAD SPJALDTÖLVUM  
MEÐAN BIRGDIR ENDAST

**iPAD MINI**  
Spjaldtölva frá Apple með ofur öflugum Dual-Core A5  
örgjörva, glæsilegum 7.9" IPS fjölsnertiskjá og iOS stýrikerfi  
**39.900**  
VERÐ ÁÐUR 44.900



TRUE BLACK  
**VALED**  
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ  
178° SJÓNARHORNI

**22"VALED SKJÁR**  
Glæsilegur skjár frá BenQ með nýjstu VA-LED  
tækninni sem tryggir ótrúlega litadypt og skerpu  
**19.900**  
ENN BETRA VERÐ!

# pebble SNJALLÚR

Mest selda snjallúr í heimi er nú loksins  
fánlegt á Íslandi. Pebble úrið er með  
baklýstum LED 1.26" e-paper skjá,  
BT 4.0 og allt að 7 daga rafhlöðu :)

**19.900**

**LG  
SNJALLÚR**  
Í ÚRVALI FRÁ  
44.900

**SONY  
SNJALLÚR**  
Í ÚRVALI FRÁ  
27.900

**SAMSUNG  
SNJALLÚR**  
Í ÚRVALI FRÁ  
39.900

**SMELTU  
Á KÖRFUNA**  
NETBÆKLINGUR Á  
WWW.TOLVUTEK.IS  
MEÐ GAGNVIRKUM  
KÖRFUHNAPP



**2TB FLAKKARI**  
Stórglæsilegur og hraðvirkur USB3.0 flakkari  
frá Seagate, víftalaus og einstaklega hljóðlátur  
**12.900**  
3TB AÐEINS 17.900



Hallarmúla 2 Reykjavík



Undirhlíð 2 Akureyri

30. OKTÓBER 2014 - BIRT MEÐ FERRIVARA UM BRETTINGAR, PRENTVILLUR OG MYNDABRENGL

# ÚRVALIÐ ER

Í VERSLUNUM OKKAR Í REYKJAVÍK OG Á AKUREYRI ER EIT

**FULL HD IPS**  
FJÓLSNERTSKJÁR MEÐ 178° SJÓNARHORNI

## ASPIRE Z3

ALL-IN-ONE BORDTÖLVA

Einstaklega glæsileg All-In-One tölva innbyggð í 23" Full HD IPS fjólsnertskjá, HD vefmyndavél og Dolby Digital Cinematic hljóðkerfi.

- AMD Beema Quad Core E2-6110 1.5GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 UltraFast harðdiskur
- 23" Full HD IPS 1920x1080 fjólsnertskjá
- 1GB AMD R5 240 leikjaskjá kort
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- 2xUSB3, 3xUSB2, HDMI inn og út tengi
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**149.900**  
NÝ KYNSLÖÐ SNERTITÖLVA

**PRÁÐLAUST LYKLABORD OG MÚS**



**AMD A8** **AMD A10**

**120GB SSD**

## GIGABYTE

DELUXE TÖLVUTILBOÐ 1

- Thermaltake Versa H21 Deluxe turn
- AMD A8-7600 Quad Core 3.8GHz Turbo
- GIGABYTE A88XM-D3H móðurborð
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 120GB SSD Chronos SATA3 diskur
- 1TB SATA3 7200RPM 64MB diskur
- 8GB Radeon R7 384GCN skjáskjarni
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**119.900**  
ÖFLUG MEÐ QUAD CORE



**XC115**

## ASPIRE XC

NETT OG ÖFLUG BORDTÖLVA

- AMD Beema Quad Core E2-6110 1.5GHz
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 7200RPM diskur
- 16xDVD SuperMulti DL skrifari
- 2GB AMD R2 128GCN DX11 skjáskjarni
- Gigabite netkort og SD kortalesari
- 2xUSB3, 6xUSB2, HDMI1.4a, VGA o.fl.
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**49.900**  
ÓTRÚLEGT VERÐ!



**NY KYNSLÖÐ**  
ÖRÞUNN AÐENS 8.9mm OG 580gr

**1280x800 IPS**  
HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

## ASPIRE B1-730

NETT OG ÖFLUG BORDTÖLVA

- 7" IPS HD fjólsnertskjá 1280x800
- Intel Dual Core Z2560 1.6GHz Turbo, 4xHT
- PowerVR SGX 544 Dual Core skjáskjarni
- 8GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 3.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7.5 tímar
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær HD vefmyndavélur 2MP&0.3MP
- Android 4.2 og tilbúin fyrir 4.4 KitKat

**19.900**  
ÓTRÚLEGT VERÐ!



## GIGABYTE M6900

ALVÖRU LEIKJAMÚS

- Professional Precision Optical 3200 DPI vél
- On-the-fly 3ja þrepa DPI stillingar
- Gaming Grade 30G hröðun
- 7 forritanlegir hnappar
- Gaming Grade gúmmi grip
- GIGABYTE FORCE hugbúnaður
- Glæsileg leikjamús frá GIGABYTE

**4.990**  
FRÁBÆRT VERÐ!



**Tt** **ESPORTS** **BLACK ELEMENT**

Ein magnaðasta leikjamús í dag

- Gaming Gear Laser 6500dpi vél
- Frábær hönnun með gúmmihúðu gripi
- 128K minni fyrir leikjaröflla og Macros
- Stillanleg þyngd eftir smekk
- Allt að 45 Macro sett í innra minni
- Fæst í 2 litum, svörtu & Combat White

**9.990**  
EIN SÚ FLOTTASTA Í DAG



**ÖLL ÞÍN GÖGN! 4TB HVAR OG HVENÆR SEM ER!**

## LACIE

## CLOUDBOX

PITT EIGIÐ 4TB TÖLVUSKÝ

LaCie CloudBox tengir þig við þinn heim. Öll þín tónlist, kvikmyndir, ljósmyndir og meira, aðgengilegt á öllum þínum tölvum og tækjum hvaðan sem er í heiminum.)

- 4TB LaCie CloudBox tölvuský
- Gögnin þín alltaf við hendina hvar sem er
- Deildu gögnum með vinum og fjölskyldu
- Sjálfvirk gagnafritun, Time Machine ofl.
- Stremmir margmiðlunarefni í öll tæki
- 10 notendur með lykilorð og einkamöppur
- Gigabit net, HTTP, FTP, SMB og Torrent
- Fyrir PC, Mac, Android, iOS, SmartTV, ofl.

**34.900**  
PITT EIGIÐ TÖLVUSKÝ :)



**NY KYNSLÖÐ**  
ÖRÞUNN AÐENS 8.9mm OG 580gr

**1280x800 IPS**  
HD SKJÁR MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

## ASPIRE B1-730

NETT OG ÖFLUG BORDTÖLVA

- 7" IPS HD fjólsnertskjá 1280x800
- Intel Dual Core Z2560 1.6GHz Turbo, 4xHT
- PowerVR SGX 544 Dual Core skjáskjarni
- 8GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 3.0, GPS
- Li-Polymer rafhlaða allt að 7.5 tímar
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær HD vefmyndavélur 2MP&0.3MP
- Android 4.2 og tilbúin fyrir 4.4 KitKat

**19.900**  
ÓTRÚLEGT VERÐ!



**ABRENNT ISLENSKT LETUR**

## GIGABYTE FORCEK7

GIGABYTE LEIKJALYKLABORD

Fullkomið og öflugt leikjalyklaborð með LED upplýstu íslensku lettri, hlaðið nýjungum og með Anti-Ghosting tækni á WASD svæðinu sem gerir það fullkomið í leikjaspilun.

- Ný kynslóð Membrane leikjalyklaborða
- LED bakhlyst lyklaborð með ljósrofa
- Ábrennt og upplýst íslenskt letur
- Dynamic stillir fyrir hljóðstyrk og bakhlyngingu
- Anti-Ghosting tækni á leikjatókkum
- Hot-link flýtiðhnappar fyrir helstu aðgerðir
- Scissor-Key tækni veitir minna viðnám
- Þéttvaflin snúra og gullhúðað USB tengi

**9.990**  
HÁGÆÐA LEIKJALYKLABORD

**MEST SELDA LEIKJALYKLABORD OG MÚS OKKAR**



**Seagate**

## 2TB Slim

HÁGÆÐA FERÐAFLAKKARI

- Örmsmár Seagate USB3.0 ferðaflakari
- Slim Metal hönnun með burstaðri áferð
- Fær straum úr USB tengi
- Hugbúnaður f/ MAC, IOS, Android, Windows
- One-Click Plan afritunarhugbúnaður
- Örpunnur og fisléttur aðeins 159gr.
- SuperSpeed USB 3.0 / USB 2.0

**19.900**  
FÆST Í 2 LITUM



**LACIE**

## PORSCHE

4TB USB 3.0 FLAKKARI

- 4TB LaCie Porsche hágæða flakari
- Hannaður af Porsche fyrir LaCie
- Nær hljóðlaus víftalaus hönnun
- Sparar orku og slekkur á sér sjálfur
- PC&Mac öryggis/afritunarhugbúnaður
- Sterkbyggt 5mm burstað álhus
- 10x meiri hraði með USB3.0

**29.900**  
2TB 19.900 | 3TB 24.900



**JÓLAGJÖFIN ÞÍN! FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNNA**

**ÓGRYNNI LEIKJA**  
NÆR ÖTANMARKAR ÚRVÁL AF LEIKJUM OG FORRITUM FYRIR ÞESSA ÖTRÚLEGU GRÆJU

**GAME BOY ADVANCE SP**



**ABRENNT ISLENSKT LETUR**

**1.990**

## USB LYKLABORD

Logitech



**1125**

**2.990**

## PRÁÐLAUS MÚS

Logitech



**AÐEINS 135gr**

**500GB D20** **8.990**

## 500GB USB3 FLAKKARI

Silicon Power



**1TB PORSCHE 2.5"** **14.900**

**1TB FERÐAFLAKKARI**

LACIE



**A1000**

**11.900**

## 7" SP JALDTÖLVA

Lenovo



**ABRENNT ISLENSKT LETUR**

**KM7580**

**4.990**

**PRÁÐLAUST LYKLABORD OG MÚS**

## ALLT PRÁÐLAUST

GIGABYTE



**GJAFATASKA**

**2.990**

## MÚS OG PENNI

DIAMANTE PENNI  
ER ÞESSER KÚLUFENN OG MEÐ SNERTILETI FYRIR SPJALDTÖLVUR OG SNERTISKJÁ



**4.990**

## BLING HEYRNARTÓL



**VERÐ FRÁ 990**

## USB JÓLADÓT



**FÆSTI SVÖRTU EDA TRAUBU**

**1.990**

## SNERTIHANSKAR



# FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



## MÓÐURHRINGUR

Leikkonan Mila Kunis hefur hannað smaragðs-hring í tilefni af fæðingu dóttur sinnar. Hluti af ágóða sölu á hringnum, sem hún hannaði með skartgripahönnuðinum Marina B, fer í að stofna fæðingarmiðstöð í Sambíu.

## ÚTSKRIFTARGJAFIR

- mikið af frábærum tilboðum



iittala  
10% afsláttur

Tékk  
KRISTALL

www.tk.is

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

# EINKENNIN HURFU MEÐ CHELLO

**GENGUR VEL KYNNIR** Þrjár af hverjum fjórum konum upplifa einhver óþægindi við tíðahvörf. Breytingaaldurinn er í raun frábært aldurs skeið þar sem andlegur þroski konunnar er í blóma en því fylgja oft kvillar eins og hita- og svitakóf, geðbreytingar, leiði og orkuleysi. Chello hefur hjálpað mörgum.

Chello er alveg náttúrulegt efni sem jafnar hormónasveiflurnar og slær þannig á hitakófin. Það eru engir hormónar í þessum töflum og Chello er eitt af fáum efnum sem skandinavísk læknaþöð og kvensjúkdómalæknar hafa mælt með fyrir konur á breytingaskeiðinu.

Svala Vignisdóttir er um fimmtugt og starfar hjá Nýsköpunarsjóði. Fyrir ári fór hún að finna fyrir miklum einkennum breytingaskeiðsins, s.s. slæmum hitakófum, skapsveiflum og vanlíðan. Hún reyndi ýmis mismunandi efni sem í boði eru á

markaðnum fyrir breytingaskeiðið, til að vinna bug á þessum óþægindum, en það var ekki fyrr en hún prófaði Chello Forte með D-vítamíni sem einkennin hurfu. „Chello breytti öllu, hreinlega bjargaði lífi mínu. Ég var búin að reyna bæði náttúrulegt efni og hormóna en ekkert virkaði. Nú er ég laus við hitakófin og skapsveiflurnar og er alsæl.“

Nánari upplýsingar á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)  
Útsölastaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og Fjarðarkaup.



**BETRI LIÐAN**  
Svala fór að finna fyrir miklum einkennum breytingaskeiðsins fyrir ári. Hún prófaði Chello Forte með D-vítamíni og einkennin hurfu.

**CHELLO CLASSIC GRÆNN** er gott við mildum einkennum af svita og hitakófi. Það inniheldur plöntu-extrakt úr dong quai ásamt rauðsmára, vallhumli, kamillu og túnfíflí. Inniheldur ekki soja.

**CHELLOFORTE RAUÐUR** er ætlað konum yfir fimmtugt og er gott við miklu svita- og hitakófi. Það inniheldur dong quai og soja-extrakt sem hefur reynst virka vel á hita- og svitakóf, ásamt rauðsmára og salvíu.

**CHELLO FORTE +D-VITAMÍN BLÁR** er gott fyrir konur undir fimmtugt. Það slær á mikil hita og svitakóf og inniheldur sömu efni og rauða Chello með viðbættu D-vítamíni sem styrkir beinin sem er mikilvægt fyrir konur sem byrja snemma á breytingaskeiðinu.



Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Valhöll er komin aftur!

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun, góð nýting á svefnflötum. Hægt að snúa.



20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

Fimm stjörnu verslun

Svefn & heilsa

★★★★★

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

[www.svefn.is](http://www.svefn.is)

## Gerðu gæða- og verðsamanburð

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

**Verðdæmi:**  
Með PU leðurbotni og eikarfótum stgr.

12 mán. vaxtalausar greiðslur\*

\*3.5% lántökugjald



Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Stærðir 38-58 Verslunin Belladonna

**belladonna**

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

Gallabuxur frá **Z.BIZ**

Steingráar Str. 36-46 kr. 14.900.-

**Rita**

Bæjarlind 6 • S. 554 7030 www.rita.is

Við erum á Facebook

Smart föt, fyrir smart konur

Stærðir 38-52

**My Style** tiskuhús

Bæjarlind 1-3 201 Kópavogur s: 571-5464



**HRAFINN FLÝGUR** Páll Óskar er ógnvænlegur krummi.

MYND/ERNIR

# KRUMMI Í KASTALA

**HREKKJAVAKA** Páll Óskar heldur Halloween-ball á Rúbín í Öskjuhlíð á laugardagskvöldið. Hann tjaldar öllu sem til er í skreytingum en ekki síður í búningum. Hann mun ljúka kvöldinu sem sótsvartur krummi.

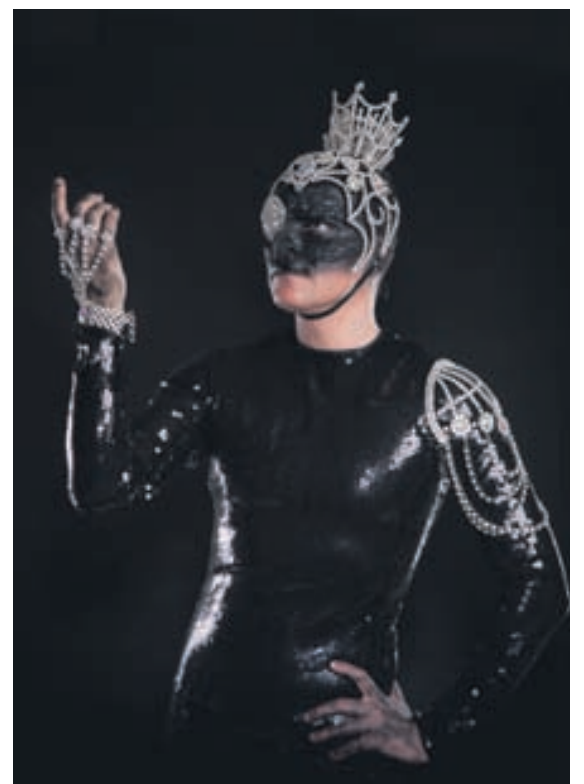
Allir eiga sér eitthvert annað sjálf. Ég er sjálfur samanskrufaður úr mörgum karakterum, er bæði kona og maður, köttur og hrafn, súperhetja og trúður. Á hrekkjavökunni nota ég tækifærið til að fá útrás fyrir þessa hlið á mér," segir Páll Óskar Hjálmtýsson sem stendur fyrir Halloween-balli um helgina.

„Dags daglega er ég ofsalega jarðbundinn í klæðavali, jafnvel þurr og leiðinlegur í jogginggalla. En, þegar sjóðið byrjar umturnast ég algerlega og legg gríðarlega vinnu í það," segir Páll Óskar sem veit engin böll skemmtilegri en hrekkjavöku- og Eurovisionböll.

Undirbúningurinn fyrir ballið er mikill og ekki síst líkamlegur og andlegur en Páll Óskar er á leiðinni í tveggja tíma nudd og nálastungur þegar blaðamaður hefur uppi á honum. „Ég þarf að liðka líkamann til enda er það strangt ferli þegar stórar helgar eru fram undan. Það gengur ekki að hoppa upp á svið í óspurðum fréttum," segir hann og hlær. „Við vorum byrjuð að skreyta á þriðjudaginn og erum að umbreyta Rúbín í vampírukastala.“

Tónlistarmaðurinn á langa helgi fram undan því hann mun standa fyrir einkahrekkjavökupartíi á föstudagskvöldið og svo tekur við pásulaus skemmtidagskrá á Rúbín frá ellefu til fjögur um nóttina á laugardaginn. Einn búningur nægir ekki fyrir slíkt maraþonkvöld.

„Ég verð í þremur búningum. Byrja sem glamúr-gaur með kórónu, lepp, handaskraut og axlarskart úr semeliusteinum sem var hannað sérstaklega fyrir mig. Í þessu þeyti ég skífum þar til ég er orðinn mjúkur eins og smjör. Þegar ég stíg á svið breytist ég í Pál Óskar og bæði ég og dansararnir verðum klæddir silfri frá toppi til tótar. Þegar sjóinu lýkur er ég orðinn gegnumblautur og skipti því um búning og lýk kvöldinu sem hrafn," lýsir Páll Óskar en vinur hans, Kóko Viktorsson, á heið-



**MYRKRAPRINS** Páll Óskar með kórónu og fleira skraut úr semeliusteinum.

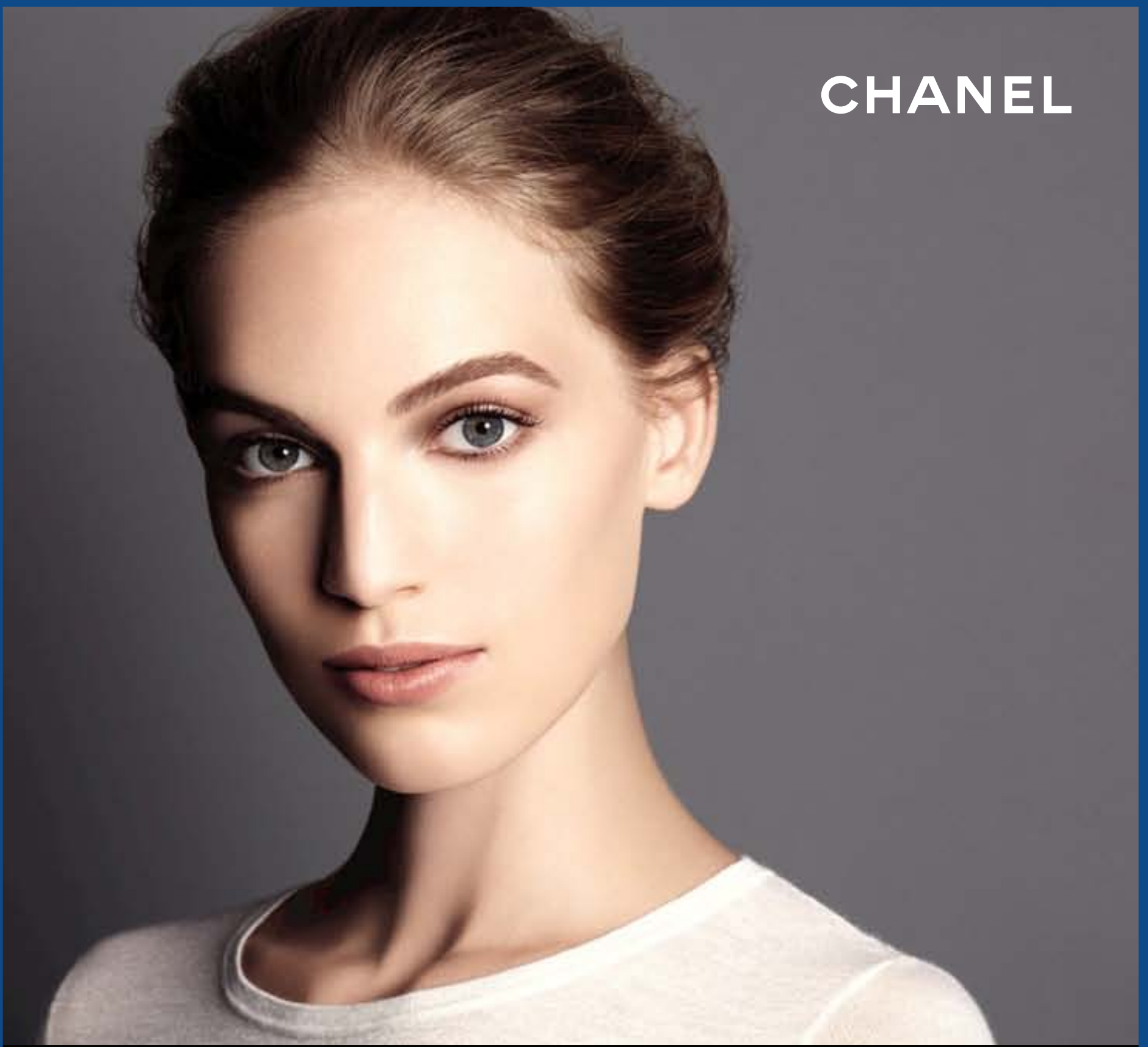
MYND/ERNIR

urinn að krummajakkafötunum sem hann klæðist á myndinni og eru alsett svörtum fjöðrum.

„Það er ekki krafa að vera í búningi á ballinu en það er miklu skemmtilegra. Svo verðum við líka með förðunardömur á staðnum sem geta hresst upp á sminkið," segir hann glettinn.

■ solveig@365.is

CHANEL



20% AFSLÁTTUR AF CHANEL DAGANA 30. OKT.–2. NÓV.  
Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI

Gréta Boða verður á staðnum og veitir faglega ráðgjöf ásamt því að kynna glæsilegar nýjungar frá Chanel



- Haustlitina 2014
- Vitalumiere púðurfarða
- Le Lift augnkrem og serum
- Dömuilminn Coco Noir parfum og líkamskrem
- Herrailminn Bleu De Chanel EDP

# ÁTTU LEYNDARMÁL?

**KYNNING** Einkastaðir líkamans er ný foreldrahandbók sem aðstoðar foreldra meðal annars við að kenna börnum á aldrinum fimm til tólf ára að setja öðrum mörk og greina muninn á slæmum og góðum leyndarmálum.

Bókin sýnir leiðir til að færa talið að einkastöðum líkamans og mikilvægi þess að segja frá óþægilegum leyndarmálum og snertingum,“ segir Sigríður Björnsdóttir, sem er höfundur bókarinnar ásamt Kristínu Bertu Guðnadóttur, félagsráðgjafa og fjölskylduþerapísta.

„Samkvæmt niðurstöðum íslenskra rannsókna verða 17 prósent barna fyrir kynferðisofbeldi fyrir átján ára aldur. Við þurfum að hafa á bak við eyrað að gerendur kynferðisofbeldis eru ekki einstaklingar með horn og hala og því ómögulegt að sigta þá úr umhverfinu. Hins vegar getum við veitt börnum okkar fræðslu og fært þeim tækifæri til að tala um þessi mál við okkur.“

Einkastaðir líkamans er tímamótaverk, fyrsta bókin sinnar tegundar hér á landi og mikilvæg í umræðu um forvarnir gegn kynferðisofbeldi í garð barna.

„Þessi umræða er jafn brýn og það að kenna börnum að nota hjálm á hjóli og kút þegar þau læra að synda. Foreldrar fara gjarnan á versta stað í huganum þegar þeir hugsa út í þennan málaflokk og það vefst fyrir sumum hvernig eigi að tala um þetta við börnin. Bókin getur gefið þeim hugmynd um það og hafa bæði unglingar og fullorðnir talað um það við okkur að ef þeir hefðu fengið meiri fræðslu um kynferðisofbeldi hefðu þeir getað sagt fyrr frá ofbeldinu sem þeir urðu fyrir.“

## BÖRN TAKA Á SIG ÁBYRGÐINA

Alls tók fjögur ár að fullgera Einkastaði líkamans sem margir sérfræðingar lásu yfir til að gefa sín bestu ráð.

„Efniviður bókarinnar gagnast börnum frá fimm til tólf ára. Fyrri hlutinn er ætlaður foreldrum beint og seinni hlutinn gefur foreldrum hugmyndir að leiðum til umræðna og fræðslu,“ útskýrir Sigríður og bætir við að umræðu um líkamann og einkastaði þurfi að taka með tilliti til þroska barnsins. Bókin sé ekki til þess fallin að lesa fyrir börn á einu kvöldi



## BLÁTT ÁFRAM

Sigríður Björnsdóttir segir öll börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi. Hún leggur stund á nám í sálfræði við Háskólann á Akureyri og hefur starfað við fræðslu hjá Blátt áfram, forvarnarkerfni gegn kynferðisofbeldi á börnum síðan 2004.

MYND/STEFÁN



## EINKASTAÐIR LÍKAMANS

Bókin er myndskreytt af Kristínu Maríu Ingmarsdóttur.

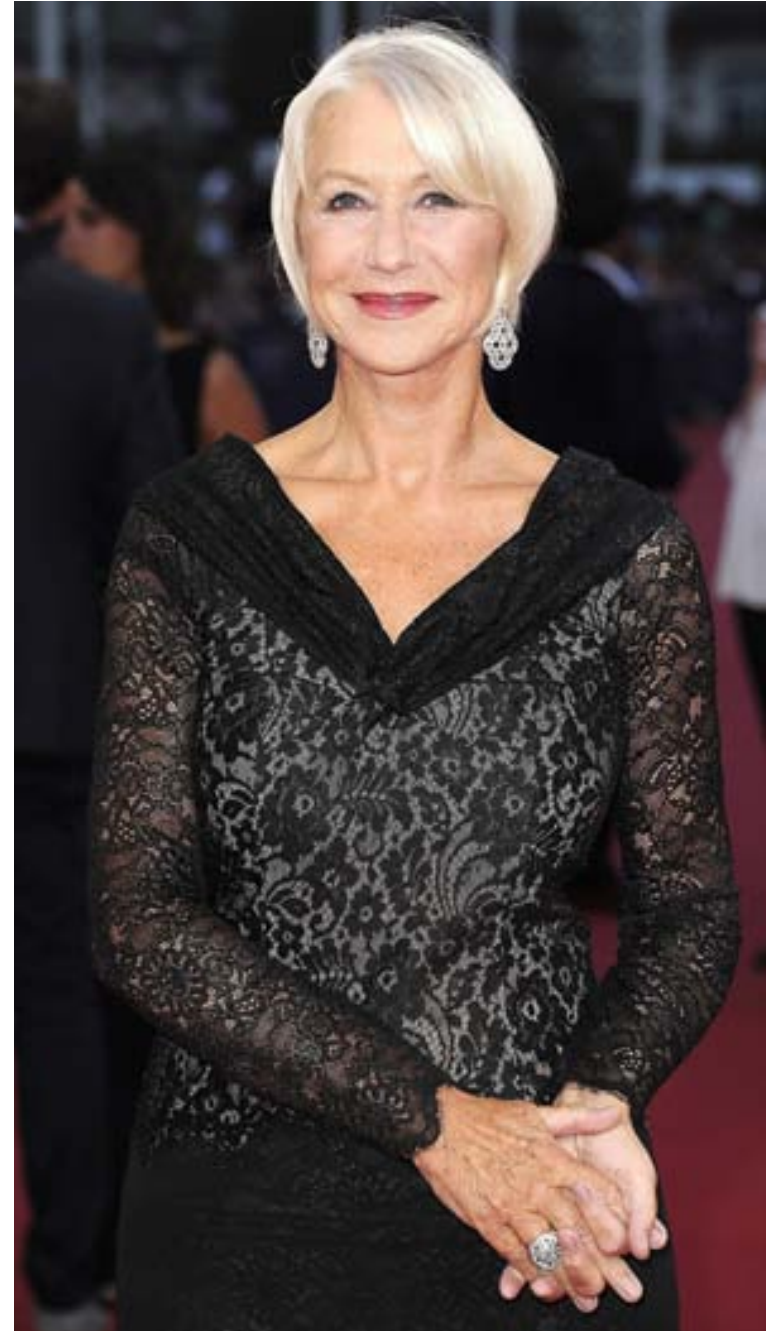
heldur sé miklu fremur verið að færa foreldrum verkfæri og hugmyndir að því hvernig nálgast má umræðuna.

„Þetta er bók sem ætti að vera til á hverju heimili, bæði hjá foreldrum ungra barna sem og heima hjá ömmu og afa. Það er mikilvægt að tala við börn um líkamann og mörk og brýna fyrir þeim að ef einhver snertir þau þannig að þeim líði óþægilega eða illa sé mikilvægt að geta sagt frá því.“

Sigríður segir börn sem lent hafa í kynferðisofbeldi oft ekki átta sig á því hvað sé að eiga sér stað og hafa þá oft tekið ábyrgðina sjálf.

„Ef börn búa ekki yfir nauðsynlegri vitneskju um hvað sé eðlilegt og hvað ekki kunna þau ekki að bregðast við og segja frá. Við gerum þau sterkari með því að gera þau meðvituð um umhverfi sitt og hvert þau eigi að leita með allar sínar vangaveltur og það sem þeim liggur á hjarta. Kenna þeim að það sé hlutverk fullorðinna að passa börn og hjálpa þeim í erfiðum aðstæðum.“

Þjóðkirkjan og Reykjavíkurborg styrktu útgáfu bókarinnar sem fæst í Hagkaup og Eymundsson.



HUNDRED FOOT JOURNEY Helen Mirren við frumsýningu nýjustu myndar sinnar.

MYND/GETTY

# HELEN MIRREN ANDLIT L'ORÉAL

**ÓSKARSVERÐLAUNALEIKKONA** Helen Mirren sem er 69 ára er nýtt andlit snyrtivörurrisans L'Oréal í Bretlandi. Fjölmíðlar fagna því að konur á þessum aldri njóti athygli fyrir fegurð.

Leikkonan Helen Mirren er sönnun þess að aldur er ekki hindrun á fegurð. Það þykir ákaflega jákvætt að snyrtivöruyrirtæki skuli nýta sér fegurð eldri kvenna til þess að koma vöru sinni á framfæri. Nú stendur þessi frábæra og flotta leikkona á sama palli og meira en helmingi yngri konur sem einnig hafa kynnt L'Oréal-merkið, þær Cheryl Fernandez-Versini, söngkona sem er 31 árs, Lara Stone, 30 ára fyrirsæta, og Blake Lively leikkona, sem er 27 ára.

Fegurð hefur ekkert með aldur að gera. Það sannar Helen Mirren sem á glæsilegan feril að baki sem leikkona og er enn að. Hún fékk Óskarsverðlaun fyrir leik sinn sem Elisabet drottning í kvikmyndinni The Queen og hefur að auki hlotið margvísleg önnur verðlaun. Helen hefur sagt að hún hafi orðið sjálfsöruggari með aldrinum.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem L'Oréal kynnir eldri konu sem andlit fyrirtækisins. Bæði Jane Fonda og Diane Keaton hafa verið í þessum sporum en þær eru 76 og 68 ára.

Á undanförunum árum hafa snyrtivöruyrirtækin sett á markað alls kyns krem sem kynnt

eru sem hrukkubanar. Ekki er óeðlilegt að andlit slíkra söluvara séu þroskaðar konur. Það er að minnsta kosti jákvætt að snyrtivöruyrirtækini líti á eldri konur sem aðlaðandi kost til að kynna vörur sínar.

Nú er spurt hvort snyrtivöruyrirtækin séu að vakna til meðvitundar um að það eru eldri konur sem hafa fjárráðin og kaupa mun meira af dýrum snyrtivörum en þær ungu. Markaðssetning þeirra ætti því að beinast að eldri og þroskaðum konum. Til marks um þessar breytingar hefur Revlon unnið með Susan Sarandon og Marc Jacobs með Jessicu Lange. Konur eru mun unglegri í dag en formæður þeirra voru. Þær eru atorkusamar, hugsa vel um heilsuna og útlit. Það er mikill auður í konum yfir fimmtugu. Þessu virðist snyrtivörumarkaðurinn vera að átta sig á.

Bretar hafa alltaf borið mikla virðingu fyrir Helen Mirren og drottningin sæmdi hana heiðursnafnbótinni Dame árið 2003 fyrir þjónustu í leiklist, en það er æðsta viðurkenning breska heimsveldisins. Helen Mirren er gift bandaríska leikstjórnum Taylor Hackford.

# BENECOS DAGAR Í HEILSUHÚSINU

Glæsilegar náttúrulegar snyrtivörur!

TILBOÐIN GILDA

30. OKT. - 3. NÓV.

## BENECOS - náttúruleg fegurð

Lífraent vottaðar snyrtivörur þurfa ekki að vera dýrari! Benecos eru frábærar lífrænar snyrtivörur á enn betra verði.



SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI



Heilsuhúsið

1979



# ÞJÓNUSTA VIÐ ALDRAÐA

Kynningarblað



Fyrsti útskriftarhópur viðbragðsteymis Securitas fór í gegnum erfitt nám í Sjúkraflutningskóla Íslands og lauk prófum með miklum glans. Þeir munu hér eftir klæðast rauðum jökkum sem greinir þá frá öðrum öryggisvörðum.

MYNDIR/ANTON BRINK

## Sérhæfðir í vettvangshjálpi

Öryggishnappur Securitas er einfalt öryggistæki sem veitir notendum og aðstandendum þeirra mikið öryggi inni á heimilum. Nokkrir öryggisverðir í viðbragðsteymi Securitas hafa sótt stíft nám í vettvangshjálpi og undirbúningi fyrir sjúkraflutning.

Securitas hefur í árarað-ir boðið viðskiptavin-um sínum upp á Öryggishnapp og þjónustu í kringum hann. Öryggishnappur Securitas er einfalt og fyrirferðarlít-ilett öryggistæki sem er boðið um háls eða úlnlið og er alltaf innan seilingar að sögn Guðmundar Arasonar, forstjóra Securitas. „Verði óhapp, veikindi eða slys innan heimilisins þá er nóg að yta á hnappinn til þess að komast í beint talsamband við stjórnstöð Securitas. Þar er sérþjálfað starfsfólk á vakt 24 tíma á sólarhring alla daga ársins. Aðstoð er strax veitt í gegnum talsamband við hnappþega og um leið er viðbragðsteymi sent heim til viðkomandi.“

Öryggishnappurinn er til þess ætlaður að veita fólki öryggi á heimili sínu í þeim tilgangi að það geti búið þar sem lengst, ásamt því að bæta lífsgæði þess. „Einn af kostum hnappsins er sá að hann dregur verulega úr áhyggjum aðstandenda sem vita af sínum nánustu í öruggum höndum öllum stundum. Þjónustan stendur öllum til boða en Sjúkratryggingar Íslands greiða niður hluta af kostnaðinum fyrir skjólstæðinga sína. Í dag eru um



2.000 viðskiptavinir okkar um allt land með öryggishnapp sem tengdur er Stjórnstöð Securitas.“

### Viðbragðsteymi Securitas

Að sögn Guðmundar Arasonar hafa allir öryggisverðir Securitas hlotið öryggisvarðþjálfun og eru vel þjálfðir í aðstæðum sem oft blasa við þeim sem eru fyrstir á vettvang óhappa. „Securitas hefur hins vegar ákveðið að stíga skrefi lengra og bjóða viðskiptavinum sínum upp á enn betri og sérhæfðari þjónustu með því að

auka þjálfun Viðbragðsteymis Securitas. Með samvinnu Securitas-skólans og Sjúkraflutningaskóla Íslands hafa átta öryggisverðir farið í gegnum stíft nám í vettvangshjálpi og undirbúningi fyrir sjúkraflutning. Sérþjálfaðir starfsmenn Securitas munu því í framtíðinni tryggja, með enn skilvirkari hætti en áður hefur þekkt, að hnappþegar fái besta mögulegan undirbúning fyrir flutning á sjúkrahús eða komu sérfræðinga svo sem sjúkraflutningsmanna og lækna.“

### Rauði jakkinn

Þeir öryggisverðir í viðbragðsteymi Securitas, sem hafa farið í gegnum námið, eru klæddir í rauðan öryggisvarðarjokka sem aðgreinir þá frá hefðbundnum öryggisvörðum í svörtu jökkum. „Markmið Securitas er að sem flestir öryggisverðir í viðbragðsteymi fyrirtækisins fari í gegnum þessa þjálfun. Stefna Securitas er að veita ætíð frábæra þjónustu og við erum stolt af þessari viðbót við þjónustuframboðið okkar.“

Einn kostur öryggishnappsins er sá að hann dregur verulega úr áhyggjum aðstandenda, að sögn Guðmundar Arasonar, forstjóra Securitas.

### FRÁBÆR VIÐBÓT

Íris Árnadóttir hefur haft eftirlit með öryggishnöppum frá árinu 2011 og verið tengill við notendur þeirra. Hún segir rauða jakkann frábæra viðbót við núverandi þjónustu við hnappþega. „Fyrstu viðbrögð á stað skipta öllu máli og því betur sem öryggis- og viðbragðsaðilar eru þjálfðir því betra.“ Sjálf hefur hún í starfi sínu orðið vitni að kritískum augnablikum. „Það er ekki nóg með að það sé ánægjulegt að þjálfun öryggisvarða sé tekin á enn hærra stig heldur einnig að sjá hversu mikinn áhuga þetta vekur meðal starfsfólks Securitas. Ég er sjálf í næsta hópi sem fer í gegnum þessa þjálfun og hlakka mikið til að klæðast rauða jakkanum.“



„Fyrstu viðbrögð á stað skipta öllu máli,“ segir Íris Árnadóttir.

# Dansað alla sunnudaga

Félag eldri borgara í Reykjavík er á meðal stærstu félagsamtaka landsins, með tæplega níu þúsund félagsmenn. Félagið berst fyrir hagsmunum eldri borgara en heldur einnig úti viðamikilli starfsemi frá félagsheimilinu að Ásgarði í Stangarhyl.

**F**élag eldri borgara í Reykjavík er hagsmunafélag eldri borgara en hagsmunir eru meira en bara að berjast fyrir bættum kjörum. Eitt af okkar aðalmarkmiðum er að styrkja félagslega virkni," segir Gísli Jafetsson, rekstrar- og skrifstofustjóri félagsins.

„Við höldum úti viðamikilli starfsemi frá félagsheimili okkar að Ásgarði í Stangarhyl og höfum bætt við starfið jafnt og þétt. Fræðslufundum og stuttum námskeiðum hefur fjölgað nú á haustönn. Margt spennandi er í boði, auk fastra þátta, sem eru danskennsla á mánuðögum, Qigong efling lífsorkunnar og skák á þriðjudögum, göngu- hópur, söngvaka og söngfélag á miðvikudögum, síðdegisdans, bókmennta- og ljóðahópar á fimmtudögum, sögunámskeið á föstudögum svo byrjum við nýja viku með dansleik á hverjum sunnudegi.“

„Þá erum við þegar farin að skipuleggja sumarferðina fyrir næsta sumar en félagið stendur fyrir lengri og skemmri ferðum, bæði innan lands og utan," segir Gísli.

Félagið er opið öllum 60 ára og eldri og segir Gísli stöðugan straum nýrra félaga. Leitast sé við að veita þjónustu við allra hæfi.

„Við spönnum í raun stóran hluta af æviskeiði hvers félaga eða allt að þrjátíu ára aldursbil og hugsum dagskrána út frá því. Hingað leita einnig margir með sína erfiðleika og það er stór þáttur í okkar starfi að hlusta á félagsmenn. Félagið gefur einnig út Félagstíðindi tvisvar á ári og er seinna blað ársins að berast félagsmönnum þessa dagana.“

Gísli segir því alltaf nóg um að vera.

„Við verðum til dæmis með sviðaveislu núna á laugardaginn.“

Nánari upplýsingar um starfsemi félagsins má finna á [www.feb.is](http://www.feb.is)



„Eitt af okkar aðalmarkmiðum er að styrkja félagslega virkni," segir Gísli.



Gísli Jafetsson, rekstrar- og skrifstofustjóri Félags eldri borgara, segir félagið halda úti viðamikilli starfsemi fyrir tæplega níu þúsund félagsmenn, sextíu ára og eldri.

MYND/GVA

**” Félag eldri borgara heldur úti viðamikilli starfsemi í félagsheimilinu Ásgarði í Stangarhyl. Fræðslufundum og stuttum námskeiðum hefur fjölgað og auk þess eru haldin dansnámskeið, söngvökur og fjölmenn bókmenntakvöld svo fátt eitt sé nefnt.**

## Algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki sem komið er yfir sextugt

Aldursbundin augnbotnahrörnun (AMD) er algengasta orsök lélegrar sjónar hjá fólki yfir sextugu. Hún veldur ekki sársauka og leiðir nánast aldrei til algjörs sjóntaps því aðeins miðjúsónin verður fyrir skemmdum. Það þýðir að nánast allir með AMD munu halda nægri hliðarsjón til að komast um og viðhalda sjálfstæði sínu.

Á fyrstu stigum AMD verður miðjúsónin óskýr eða bjöguð. Hlutir geta tekið á sig óvenjulega stærð eða lögun, beinar línur geta virkað hlykkjóttar eða bognar og stafir í orðum geta horfið. Þessar breytingar geta átt sér stað á stuttum tíma eða þróast á mörgum mánuðum. Fólk getur orðið viðkvæmt fyrir ljósi eða séð ljós, form eða liti sem ekki eru til staðar. Þar sem AMD hefur áhrif á miðju sjónhímnunnar munu þeir sem hafa hana taka eftir flekkjum eða bletti fyrir miðju sjónar á síðari stigum sjúkdómsins. Það gerir það að verkum að lestur, skrift og að þekkja litla



hluti eða andlit verður erfiðara.

Eins og sakir standa er engin góð lyfjameðferð tiltæk við AMD og ekki hefur heldur tekist að finna orsök hennar. Samt sem áður eru ýmsir áhættuþættir til staðar. Þeir eru eftirfarandi: aldur, erfðir, reykingar, sólarljós og næring. Þó að hvorki sé hægt að koma í veg fyrir að við eldumst, né hafa áhrif á þau

gen sem við erfum, er hægt að stjórna þeim umhverfisþáttum sem tengjast AMD. Að vernda augun fyrir sólarljósi, neyta hollrar fæðu með nóg af ávöxtum og grænmeti og hætta að reykja getur allt dregið úr hættunni á að fá AMD. Rannsóknir hafa sýnt að viss vítamín og fæðubótarefni geta seinkað þróun sjúkdómsins lítilsháttar.



## HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldursþópnum 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 [fjolpostur@frettabladid.is](mailto:fjolpostur@frettabladid.is)

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

\*Prentablaðinn Capacent október-december 2012 - höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, s. 512-5429, [jonatan@365.is](mailto:jonatan@365.is)  
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

# Virkir þátttakendur í eigin lífi

Velferðarráðuneytið hefur lagt heimahjúkrun í Reykjavík til fjármagn til að setja af stað tilraunaverkefnið „Sem lengst við stjórnvölinn í eigin lífi“. Verkefnið er byggt á danskri fyrirmynd sem hófst sem tilraunaverkefni í danska sveitarfélaginu Fredericia árið 2008. Verkefnið hefur hlotið fjölda viðurkenninga og verðlauna en undirbúningur þess er hafinn hjá Reykjavíkurborg.

Málefni aldraðra hafa verið mikið í umræðunni að undanförunu og ber þar mikið á umræðunni um hækkandi lífaldur og fjölgun aldraðra. Þörf er á fjölbreyttri aðstoð til þessa hóps en innan hans eru ólíkir einstaklingar með mismunandi þarfir. Í stefnu Reykjavíkurborgar í málefnum eldri borgara til ársins 2017 kemur fram sýn til framtíðar sem snýst m.a. um það hvernig Reykjavíkurborg getur stutt við samfélagsþátttöku og virkni eldri borgara, að sögn Sigurlínu Andrésdóttur, verkefnastjóra hjá Reykjavíkurborg. „Því er mikilvægt að þjónustan sé þannig uppbyggð að starfsfólk í heimaþjónustu og á stofnunum leggi sig fram um að virkja frumkvæði og ná fram vilja þeirra sem þjónustunnar njóta.

Til að tryggja samfellu í þjónustu og heildarsýn er stefnt að því að öll nærþjónusta verði á hendi Reykjavíkurborgar. Nú þegar er heimahjúkrun rekin sem hluti af heimaþjónustu borgarinnar samkvæmt þjónustusamningi milli ríkis og borgar og á næstu árum er stefnt að því að öll öldrunarþjónusta færast frá ríki til sveitarfélaga.“

Reykjavíkurborg leggur áherslu á forvarnir í málefnum eldri borgara en með öflugum forvörnum er hægt að auka lífsgæði og stuðla að virkni og heilbrigði borgara. Brýnt er að fjölbreyttur stuðningur til sjálfstæðrar búsetu sé fyrir hendi til að styðja fólk til að búa sem lengst heima, þrátt fyrir heilsuþrenginguna eða farniskerðingu.

Í samræmi við þá stefnu stjórnvalda í málefnum aldraðra um

hjálp til sjálfshjálpar hefur velferðarráðuneytið lagt heimahjúkrun í Reykjavík til fjármagn til að setja af stað tilraunaverkefnið „Sem lengst við stjórnvölinn í eigin lífi“ sem er byggt á danskri fyrirmynd sem er verkefnið „Længst muligt i eget liv“ sem hófst sem tilraunaverkefni í danska sveitarfélaginu Fredericia árið 2008.

Að sögn Ásbjargar Magnúsdóttur, iðjuþjálfara hjá Reykjavíkurborg, hefur verkefnið fengið fjölda viðurkenninga og verðlauna. „Hugmyndafræði Fredericia-módelisins snýst um að virkja eldri borgara og styrkja þá til að vera virkir þátttakendur í eigin lífi eins lengi og mögulegt er. Markmiðið með verkefninu er því að bæta lífsgæði eldri borgara og á sama tíma að seinka þeim tímamarki að viðkomandi þurfi opinbera aðstoð.“

## Minni hjálp

Í Fredericia fóru einstaklingar að meðaltali í gegnum 6-8 vikna endurhæfingu þar sem unnið var að því að ná þeim markmiðum sem höfðu verið sett í upphafi. „Eftir mat á tveggja ára tímabili kom í ljós að eftir að hafa farið í gegnum þessa nýju aðferðafræði þurftu 45% notenda enga hjálp, 40% þurftu minni hjálp en þeir hefðu annars þurft og 15% fengu sömu hjálp og þeir hefðu haft áður.“

Sigurlína og Ásbjörg segja sérstöðu Fredericia-módelisins vera að hugmyndafræðin gangi út á að þjálfar starfsmenn til að leiðbeina og þjálfar eldri borgara í því að gera hlutina sem mest sjálfir. Unnið er að því að byggja upp gott samstarf við eldri borgara



Verkefnahópurinn: Aftari röð frá vinstri: Linda Sjöfn Þórisdóttir hjúkrunarfræðingur og Sigurlína Andrésdóttir verkefnisstjóri. Neðri röð frá vinstri: Ásbjörg Magnúsdóttir iðjuþjálfari og Eyrún Jónatansdóttir félagsráðgjafi. MYND/GVA

með vel skilgreindum starfshópum sem vinna markvisst að settum markmiðum.

Undirbúningur fyrir verkefnið hjá Reykjavíkurborg er hafinn og

er unnið að því að fá fagaðila inn í sérstakt teymi sem stofnað verður fyrir þetta tímabundna verkefni. Tilraunaverkefnið verður í höndum heimaþjónustu Reykjavíkur

og er ætlunin að þróa kerfi sem taki mið af því að sveitarfélög og ríki horfi í meiri mæli til endurhæfingar og forvarna í heimaþjónustu með virkri þátttöku aldraðra.

# Vilja búa heima

Þau viðhorf sem áður voru ríkjandi um að eðlilegur endir á æviskeiðinu væri á dvalar- og elliheimil eru á undanhaldi. Auka þarf aðstoð við aldraða heima fyrir.

Lokaverkefni Eyrúnar Jónatansdóttur, félagsráðgjafa í norrænu MA-námi í öldrunarfræðum frá Háskóla Íslands, byggir á rannsókn meðal 67 ára og eldri í Reykjavík sem fá heimaþjónustu og eiga samþykkt færni- og heilsumat í dvalarrými. Verkefnið ber titilinn „Heima alla ævi? Helstu áhrifaþættir er kemur að því að eldast heima“ og þar leitast Eyrún, sem starfar sem félagsráðgjafi hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur, við að svara spurningunum um helstu áhrifaþætti þegar kemur að möguleikum á að eldast heima og hvaða áhrif magn og gæði heimaþjónustu hafa á þá möguleika.

„Í yfirliti verkefnis kemur fram að á næstu árum og áratugum er gert ráð fyrir mikilli fjölgun aldraðra og sérstaklega er gert ráð fyrir að fjölgi í elsta aldurshópnum. Á sama tíma er stefna stjórnvalda að draga úr stofnanavæðingu og gera öldruðum kleift að búa sem lengst heima með viðeigandi stuðningi og þjónustu.“ Hún segir þessar áherslur vera í samræmi við vilja aldraðra en rann-

sóknir hafa sýnt að langstærsti hluti aldraðra vill búa heima sem lengst. Fleiri aldraðir munu því búa lengur heima á komandi árum og þurfa aðstoð, meðal annars hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur. Í verkefninu er einnig fjallað um samþættingu heimaþjónustu sem unnið hefur verið að hér á landi á síðustu árum í Reykjavík.

„Niðurstöður rannsóknar leiddu í ljós að flestir sóttu um dvalarými af heilsufarsástæðum, oft í tengslum við bráðaveikindi eða innlögn á sjúkrahús. Einnig komu til aðrir áhrifaþættir svo sem óhentugt húsnæði og óskir frá aðstandendum. Þá kom í ljós að magn og gæði heimaþjónustu geta haft mikil áhrif á hvort aldraðir telji sig geta búið áfram heima.“

Meðal þátttakenda kom fram að gera þyrfti heimaþjónustuna sveigjanlegri, meðal annars gagnvart akstursþjónustu og heimsendingu á mat. Dagdvöl reyndist mörgum einnig mikilvægur félagslegur stuðningur. „Af þeim fimm-tán sem tóku þátt í rannsókninni



„Meirihluti þátttakenda vill búa áfram heima eins lengi og mögulegt er,“ segir Eyrún Jónatansdóttir, félagsráðgjafi hjá Heimaþjónustu Reykjavíkur. MYND/GVA

töldu þrettán að þeir gætu búið áfram heima með sömu eða meiri aðstoð heim. Þau viðhorf sem áður voru ríkjandi um að aldraðir ættu að draga sig í hlé og eðlilegur endir á æviskeiðinu væri á dvalar- eða elliheimili eru á undanhaldi og mikilvægt að koma til móts við aukna þörf aldraðra fyrir aðstoð heima þar sem meirihluti þátttakenda vill búa áfram heima eins lengi og mögulegt er og rannsóknir sýna að er grundvallaratriði þegar kemur að lífsgæðum.“

## Samkeppni um lausnir fyrir aldraða og fatlaða

Höfuðborgir Norðurlandanna, Helsinki, Kaupmannahöfn, Ósló, Stokkhólmur og Reykjavík, standa fyrir verðlaunasamkeppi á sviði velferðartæknilausna í samstarfi við Nordic Innovation, sem er stofnun á vegum norrænu ráðherranefndarinnar. Að sögn Þórhildar Egilsdóttur, deildarstjóra heimaþjónustu, er hugmyndin sú að Norðurlöndin, með öflugum tengslaneti, gagnkvæmri þekkingarmiðlun og tilraunastarfsemi, verði brautryðjendur nýrra lausna á sviði velferðarmála. „Markmið keppinnar er að þróa nýjar tæknilausnir sem geta nýst öldruðum og fötlugu fólki til þess að lifa sjálfstæðu lífi þannig að það sé síður háð opinberri þjónustu. Leitað verður eftir samstarfi við einkafyrirtæki, sprotafyrirtæki, rannsóknastofnanir, námsmenn, heilbrigðisstarfsmenn innan sveitarfélaga sem utan og við áhugasama einstaklinga.“

Allir geta sent inn hugmyndir en keppnin á að leiða til þess að þróaðar verði nýjar lausnir til aðstoðar við aldrað og fatlað fólk á heimilum sínum auk fagfólks sem veitir því þjónustu að sögn Þórhildar. „Markmiðið er einnig að skapa viðskiptatækifæri fyrir starfandi og ný fyrirtæki. Aðalverðlaunin verða ein milljón norskra króna en allir sem komast í úrslit fá stuðning við að þróa hugmyndir sínar. Verkefnið mun hefjast formlega í janúar 2015.“



Þórhildur Egilsdóttir, deildarstjóri heimaþjónustu Reykjavíkurborgar. MYND/ÚR EINKASAFNI

# Leikurinn léttir lundina

Leikfélagið Snúður og Snælda er skipað áhugaleikurum sextíu ára og eldri. Leikfélagið hefur starfað í 24 ár, var lengst af deild innan Félags eldri borgara en er nú sjálfstætt starfandi. Ætlunin er að setja upp leikverk í vor og óskar hópurinn eftir fleiri félögum.

**Þ**etta er afskaplega skemmtilegt, bæði að leika og vera með fólkinu. Það er mjög gaman að skapa persónurnar sem maður er að leika auk þess sem það er heilmikil heilaleikfimi að leggja textann á minnið en það skerpir heilann," segir Björg Aðalsteinsdóttir, formaður leikfélagsins Snúður og Snælda. „Fólk helst í þessu alveg þangað til það hættir að geta lært utan að," segir Björg glettin og ber leikstjóra hópsins vel söguna. „Bjarni Ingvarsson er svo þolinmóður og yndislegur. Hann er ekkert að æsa sig upp þótt fólk sé ekki alveg búíð að meðtaka hlutina einn, tveir og fimmtíu," segir hún glaðlega.

## Leikfélag með sögu

Leikfélagið Snúður og Snælda var stofnað í janúar 1990 af Sigríði Eyþórsdóttur og Brynhildi Olgeirsdóttur. Á hverju ári eru leikverk tekin til sýninga, ýmist gömul eða ný. Þá hafa nokkrir innan leikhópsins skrifað leikverk byggð á gamla tímanum sem leikhópurinn hefur síðan spunnið áfram. Má þar nefna Ástandsárin, Rauðu klemmuna og Í lífsins ólgusjó, söngleik með gömlum slögurum frá síldarævintýrinu á Siglufirði.

Á vef Félags eldri borgara er upphaf leikhússins rakið. Brynhildur Olgeirsdóttir var fyrsti formaður leikfélagsins. Í lok 9. áratugar síðustu aldar, þá komin á eftirlaunaaldur, sá hún auglýst framsagnarnámskeið hjá Sigríði Eyþórsdóttur, fór á námskeiðið og nærvera hennar þar kveikti áhuga hjá Sigríði að stofna leikfélag eldri borgara. Fyrstu tvö árin snerust um framsögn og listina að læra að tala, en frá 1992 hafa verið sýnd ný verk árlega. Nafnið Snúður og Snælda var dregið út frá þeirri staðreynd að sviðsetning leikrits sé hálfgerður spunarokkur. Leikstjórinn er við fótafjölinu og lætur allt snúast og þráðurinn fer upp á snælduna.

## Sjálfstætt starfandi leikhús

Nokkur breyting varð á starfsemi leikhússins á síðasta ári. „Það voru nokkrir umbrotatímar

hjá leikfélaginu í fyrra þar sem það var að breytast úr því að vera deild undir merkjum Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni yfir í að vera sjálfstætt leikfélag með eigin kennitölu. Starfið lá því niðri að einhverju leyti," segir Björg. Nú er hins vegar stefnt að því að setja á svið leikrit eftir áramót.

„Við erum byrjuð að hittast og ræða efnisval vetrarins en okkur langar að fá fleira fólk til liðs við okkur. Hins vegar er svo margt um að vera alls staðar og mikið framboð af afþreyingu að það reynist stundum erfitt," segir Björg, en lofar þeim sem taka þátt góðum félagsskap og mikilli skemmtun.

Leikhópurinn hefur æfinga- aðstöðu í félagsmiðstöð aldraðra í Hraunbæ 105 en síðustu ár hafa sýningarnar verið settar upp í Iðnó. Þá hefur leikhópurinn einnig tekið upp á því að fara með styttri skemmtidagskrá inn á félagsmiðstöðvar aldraðra sem Björg segir að sé vinsælt hjá fólki en gagnrýnir þó hversu takmörkuð fjárráð félagsmiðstöðvarnar hafi til að bjóða gestum sínum upp á afþreyingu.

## Mikil gleði á æfingum

Leikstjórinn Bjarni Ingvarsson hefur fylgt leikfélaginu nánast frá upphafi. „Ég setti upp næstfyrstu sýninguna og var til skiptis í nokkur ár en síðustu fjórtán ár hef ég verið aðalleikstjóri hópsins," segir Bjarni, sem finnst afar gaman að vinna með svo lífsreyndu fólki. „Þetta er allt saman fólk sem komið er á eftirlaun og hefur ágætan tíma, mikinn áhuga á viðfangsefninu og leikhúsi yfirhöfuð. Það er gaman að sjá þegar fólk sem er hætt að vinna hellir sér svona út í áhugamálið sitt," segir Bjarni og tekur fram að leikhúsvinnan taki mikinn tíma. „Við æfum mikið lengur en almennt gerist hjá áhugaleikfélögum. Við byrjum að æfa dálítið í október, eða nóvember en eftir áramót er æft nánast daglega nema um helgar fram í febrúar, þegar sýningin er sett á svið," segir Bjarni.

Hann segir mikla gleði ríkja á



Björg er hér fremst með harmóníku í fanginu. Myndin er tekin 2012 þegar sett voru upp leikritin Ráðabrugg og Bland í poka.

MYND:BJARNI INGVARSSON



Hér er leikhópurinn eftir vel heppnaða sýningu á Dularfulla skókassanum.

æfingum. „Það er margt sem er spjallað um, og ekki alltaf njörvað niður við viðfangsefnið. Oft er

farið um víðan völl eftir því hvað er að gerast í þjóðfélaginu og umræðurnar verða oft mjög líflegar.“

Þeir sem vilja taka þátt í leikfélaginu geta haft samband við Björgu í síma 557 5325.

**verðlistinn**  
við Laugalæk - sími 553 3755

*Erjum með glæsilegar og hlýjar úlpur*

*Stærðir 36-50 á verði frá 18.600 krónum  
Mjög góð þjónusta við eldri borgara*



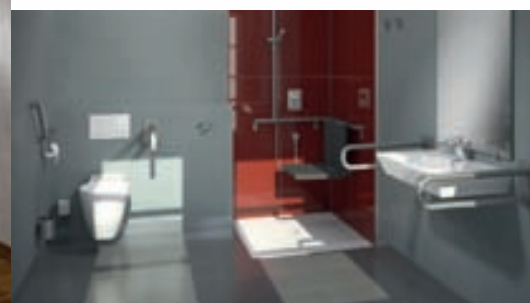
## SJÁLFVIRKIR HURÐAOPNARAR



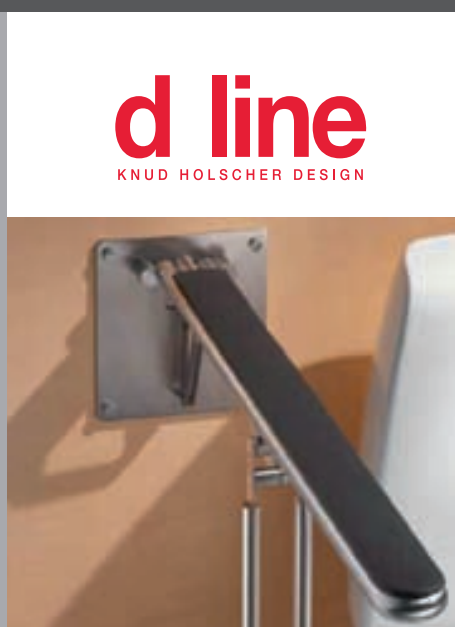
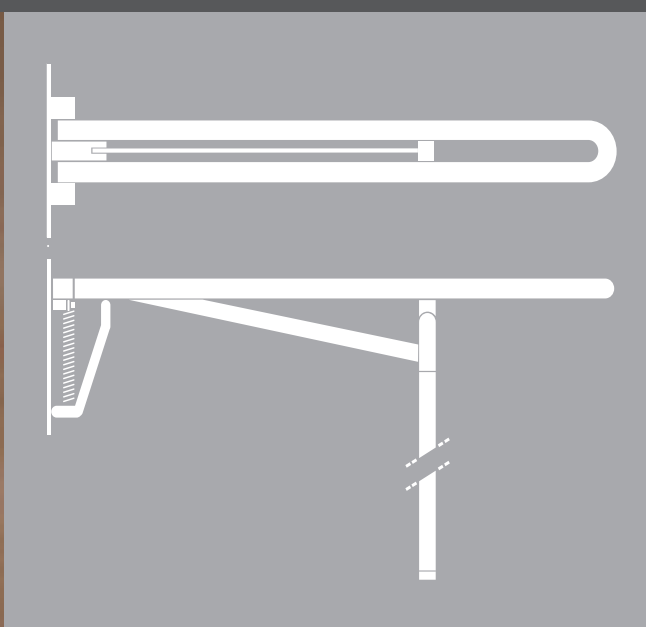
SLÁR



HANDFÖNG



SÆTI



# GLÆSILEGUR STUÐNINGUR

Einfaldur stuðningur getur skipt öllu fyrir þá sem eiga erfitt með að komast um. Handföng, sæti, slár til að styðjast við, t.d. á baðherbergi, sjálfvirk hurðaopnun eða hurð með fjarstýringu, auka öryggi og létta undir í daglegri umgengni. Glæsileg hönnun gleður augað og nærir sálina og í fjölbreyttu vöruvali Véla og verkfæra er mikið af hlutum sem auðvelda hreyfihömluðum að taka þátt í daglegu lífi með reisn.



VÉLAR & VERKFÆRI · Skútuvogur 1 C · 104 Reykjavík · Sími: 550 8500 · Fax 5508510 · www.vv.is



Það skiptir ekki máli hver hreyfingin er. Jóga gerir til dæmis mjög gott.



Sund er ekki síður heilsusamlegt en önnur hreyfing.

# Regluleg hreyfing bætir minnið

Allar rannsóknir benda til þess að regluleg hreyfing bæti lífsgæði eldra fólks til mikilla muna. Nýjar rannsóknir sýna einnig að með því að stunda einhvers konar hreyfingu verður minnið mun betra. Öll hreyfing er til góðs. Göngutúrar jafnt sem líkamsrækt.

Samkvæmt nýrri rannsókn sem unnin var við Karolínsku stofnunina í Stokkhólmi hefur regluleg hreyfing hjá fólki á aldrinum 60-70 ára mikil og góð áhrif á lífsgæði. Blóðflæði eykst til heilans og minnið verður miklu betra. Rannsóknin sýnir svo ekki verður um villst að hreyfingin hjálpar fólki sem er með lélegt minni.

Við hreyfingu eykst upptaka súrefnis í líkamanum og vöðvar fá meiri næringu. Hreyfingin eykur möguleika líkamans til að brjóta

niður fitu og kolvetni. Við það eykst orka hjá viðkomandi og blóðflæði verður betra. Það hefur verið ljóst í nokkurn tíma að hreyfing bætir lífsgæði aldraðra til mikilla muna. Nýjar rannsóknir sem gerðar eru staðfesta þetta enn frekar. Regluleg hreyfing minnkar áhættu á hjartasjúkdómum og ótímabærum dauða.

## Öll hreyfing góð

Það er í rauninni alveg sama hver hreyfingin er. Það er gott að stunda leikfimi, synda, hjóla, skokka eða

dansa. Öll hreyfing er til góða. Ekki er verra að stunda fleiri en eina tegund af hreyfingu. Nýleg rannsókn sem gerð var í Þýskalandi sýnir að það er ekki bara eldra fólk sem hefur gott af hreyfingu, yngra fólk fær líka betra minni stundi það hreyfingu. Rannsókn sem gerð var í Bandaríkjunum fyrir á þessu ári og birtist í Acta Psychologica sýnir að kraftlyftingar eru sömuleiðis góð hreyfing. Þeir sem stunduðu lyftingar fengu sterkari vöðva og bein, juku brennslu líkamans, styrktu ónæmiskerfið og bættu minni sitt

til mikilla muna. Samkvæmt rannsókninni er aukið blóðflæði til heilans lykillinn af betra minni. Allir vita að kyrrseta er hættuleg og það má hafa í huga að aldrei er of seint að byrja að hreyfa sig.

## Góður árangur

Rannsóknin sem gerð var við Karolínsku stofnunina náði einungis til fólks sem er yfir sextugu. Einn hópur hreyfði sig í hálf tíma þrisvar í viku, annar hópur gerði teygju- og slökunaræfingar. Líkamleg hæfni var skoðuð hjá báðum hópum og

**„Sífelld kemur betur í ljós hversu hreyfing er holl fyrir allan aldur.“**

minni kannað. Báðir hóparnir voru í betra andlegu jafnvægi eftir tilraunina og minnið var mun betra. Bestum árangri í bættu minni náði fólk á aldrinum 60-70 ára. Heilinn virðist hafa minni hæfileika til að breyta sér þegar fólk er komið yfir sjötugt.

**PRO-STAMINUS**  
ÖFLUGT NÁTTÚRULEGT EFNI FYRIR KARLMENN

Pissar þú oft á nóttunni?  
Er bunan orðin kraftlitil?

PRO-STAMINUS er spennandi nýjung sem er fyrst og fremst ætluð karlmonnum sem hafa einkenni: góðkyrja stækkunar á blóðruhálskirtli sem getur valdið vandræðum við þvaglát.

www.gengurvel.is

## Heyrnarskerðing tengist oftast hækkandi aldri

Þótt fólk á öllum aldri geti misst heyrn gerist það einna helst eftir 65 ára aldurinn. Með aldrinum minnka hæfileikar okkar til að heyra mjúk háttíðnihljóð. Sumir taka eftir því að eiga erfiðara með að fylgjast með samtali í fjölmenni eða klið, aðrir taka eftir því að þeir heyra ekki lengur fuglasöng í garðinum. Fuglasöngur er eitthvað sem vel er hægt að lifa án en þegar viðkomandi heyrir ekki aðalatriði á fundum og samkomum er vandamálið mun stærra.

Þegar heyrn skerðist þá gerist það oftast á löngum tíma. Því getur reynst erfitt að átta sig

á vandamálinu og mikilvægt að þekkja einkennin. Eftirfarandi eru nokkur dæmi um einkenni heyrnarskerðingar sem viðkomandi getur orðið var við:

- Að finnast fólk muldra, tala óskýrt eða lægra en það er vant að gera
- Að horfa meira á varir eða andlit viðmælenda til að fylgja eftir samtali
- Að eiga í erfiðleikum með að heyra í fjölmenni eða klið
- Þurfa að hækka hljóðstyrk í sjónvarpi eða útvarpi umfram það sem öðrum fjölskyldumeðlimum finnst eðlilegt

- Finnast erfitt að heyra í leikhúsi, kirkju eða á öðrum samkomum

Talið er að um tíu prósent mannkyns hafi heyrnarskerðingu að einhverju leyti sem hafi áhrif á samskiptahæfni þeirra. Faraldsfræðirannsóknir gefa til kynna að þessi prósentutala muni hækka þar sem öldruðum sé stöðugt að fjölga.

Tíðni heyrnarskerðingar er mest hjá þeim sem eu 65 ára og eldri en talið er að um 33 prósent þessa aldurshóps séu með skerta heyrn og um fimmtíu prósent þeirra sem eru 75 ára eða eldri.

Heimild: Heyrnartækni.is

**BELLA VISTA**  
ÁHRIFARÍK  
LEIÐ TIL AÐ VIÐHALDA  
GÓÐRI SJÓN

BELLAVISTA er eitt öflugasta fæðubótarefnið á markaðnum fyrir sjónina. Náttúrulegir plöntukjarnar ásamt vítamínum og steinefnum sem gegna mikilvægu hlutverki í að viðhalda góðri og skarprí sjón langt fram eftir aldri. Í BELLAVISTA er hátt hlutfall af bláberjapökki og lúteini.

Kynntu þér BELLAVISTA á [www.gengurvel.is](http://www.gengurvel.is)

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna



Þegar heyrn skerðist gerist það oft á löngum tíma og oft erfitt fyrir viðkomandi að átta sig á því.  
MYND/GETTY

Fríðindakerfi fyrir áskrifendur 365

# SVONA FÆRÐU AFSLÁTT ÁN ÞESS AÐ BIÐJA UM HANN!



Mætir á greiðslustað



Notar debet- eða kreditkort  
skráð í VILD



Afslátturinn reiknast  
sjálfkrafa

Engir punktar, engin aukakort og ekkert vesen!

Allir áskrifendur sjónvarps- eða fjarskiptabjónustu 365 fá nú sjálfvirkan afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana án þess að þurfa að biðja um hann. Það eina sem þarf að gera er að skrá greiðslukort fjölskyldunnar í VILD á 365.is.

*Vild*

skrðu þig á  
**365.IS**





### HUGAÐ AÐ HOLLUSTU

**Þegar aldurinn** færir yfir og fólk hættir að vinna verður það stundum minna svangt en áður þegar allt var á fullum gangi í lífinu. Ekki er þó sniðugt að svelta sig. Góður morgunverður er ákveðin vítamínsprauta fyrir daginn. Þegar ekki er verið að flýta sér úr húsi er gott að slaka á yfir góðum morgunverði.

**Fólk þarf** að vera meðvitað um hollustu, því ekki er gott að borða bara sætabrauð. Það sem ætti alltaf að vera á morgunverðarborðinu eru ósaltaðar hnetur og þurrkaðir ávextir, afar hollt og gott út í jógúrt eða hafragraut. Soðið egg ætti að vera á morgunverðarborðinu, það er prótín- og vítamínríkt. Holt álegg, eins og brauðost, tómata, agúrku og paprikubita er sömuleiðis gott að hafa á borðum.

**Fullorðið fólk** ætti alltaf að vera með niðurskorna ávexti hjá sér til að grípa í, til dæmis appelsínu- og eplabáta. Allt gefur þetta vítamín í kroppinn. Ekki veitir af því að fá kraft og orku yfir vetrarmánuðina.

### BARÁTTUMÁL LANDSSAM- BANDS ELÐRI BORGARA

**Landssamband eldri** borgara hefur það að markmiði að byggja upp öflug samtök eftirlaunafólks sem gæta réttar aldraðra og vinna að hagsmunum þeirra gagnvart stjórnvöldum. Í afmælisútgáfu sambandsins af tímaritinu Listin að lífa eru tekin saman nokkur atriði sem landssambandið leggur áherslu á. Þau eru eftirfarandi.

... **að** dvalargjöld á stofnunum/heimilum fyrir eldri borgara verði lögð niður í núverandi mynd og að íbúar haldi fjárhagslegu sjálfstæði.

... **að** eldri borgurum standi til boða notendastýrð persónuleg aðstoð.

... **að** valkostir varðandi búsetu og þjónustu við aldraða verði auknir.

... **að** heimaþjónusta verði eflað verulega í samræmi við stefnu stjórnvalda.

... **að** samræmi verði í lífeyrisgreiðslum öryrkja og eldri borgara.

... **að** stuðlað verði að lækkun lyfjaverðs til dæmis með lækkun virðisaukaskatts í sjö prósent og að kostnaður eldra fólks vegna heilbrigðisþjónustu verði lækkaður

... **að** fasteignagjöld af íbúðum sem eldri borgarar eiga og búa í verði lækkuð verulega eða felld niður.

... **að** komið verði á fót embætti umboðsmanns aldraðra.

**Kjaramál og lífeyrismál** á hverjum tíma eru auk þess sífellt baráttuefni sambandsins og fjölmargt fleira. Sjá nánar á leb.is.

### KNÚS OG HLÝJA GERA KRAFTAVERK

Snerting er hið fullkomna lyf við hinum ýmsu sálar- og líkamskvillum. Hvort sem það er handaband, faðmlag eða nudd lækkar snerting blóðþrýsting og öran hjartslátt, styrkir ónæmiskerfið, linar sársauka, dregur úr kvíða og eykur hamingju. Verum því dugleg að snerta gamla fólkið.

- Að haldast í hendur við ástvin er einkar róandi. Það veldur notalegri samlíðan, eykur öryggisfinningu og minnkar kvíða.
- Hlýtt og gott faðmlag fær ástarhormónið oxytósín til að flæða, það dregur úr streitu og fyllir fólk trausti og öryggi gagnvart hvort öðru. Niðurstöður rannsóknar sýndi að streituhormón mældist enn lægra heilli klukkustund eftir faðmlag á milli fullorðinna mæðgina og mæðgna.
- Nudd slakar á vöðvum, lækkar blóðþrýsting og dregur úr streituhormóninu hýdrókortisóni sem bælar ónæmiskerfið. Við nudd nær líkaminn að endurhlaða sig og um leið styrkist ónæmiskerfið.



### ÖRYGGISHNAPPUR SECURITAS

- Hnappur sem getur bjargað þínu lífi og þinna nánustu.

# ÖMMUSTRÁKUR

**Ömmur eru dýrmætustu manneskjur í lífi hvers manns.**

Stundum er eins og þær komi úr einhverjum öðrum tíma með alla sína vísu og hlýju. Þær lauma til manns súkkulaðimolum þegar pabbi sér ekki til. Þær skamma mann af umhyggju. Það er eins og þær bíði við símann eftir því þegar maður hringir og þarf að létta á sér. Ömmur eiga að búa við öryggi.





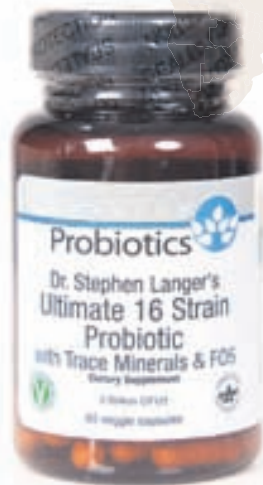


# Hamingja og góð heilsa



## Magnésíum Citrate

- Styrkir bæði liði og bein
- Hjálpar til við svefn
- Dregur úr líkum á sinadráttum



## Probiotic 16 Strain

- 16 tegundir góðra gerla
- Sérvalin steinefni
- Má taka hvenær sem er dags



## Swanson Joint Health Mix

- Öflug blanda fyrir auma liði
- Styður við brjósk og eykur liðleika
- 10 g af kollagenum í hverjum skammti



## Swanson jurtir í miklu úrvali

- Taktu Turmeric m.a. gegn bólgum og liðagigt
- Leyfðu Rhodiola Rosea að gefa þér meiri orku í daglegu lífi
- Fáðu hjálp gegn streitu með Ashwagandha

Swanson – ánægðustu viðskiptavinirnir í USA árið 2013.  
Söluaðilar á Íslandi á [www.swanson.is](http://www.swanson.is).

**SALATIÐ OKKAR ER EITTHVAÐ OFAN Á BRAUÐ.**




**SÓMI**

**ÍSLANDSKEK**  
ilmandi ljúffengt

**KEX smíðjan**



**ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ – NJÓTTU**

**Ný sending af yfirhöfnum frá Basler!**

Æðisleg kóngablá lína komin í verslun.

**Max Mara dagar**

**15% afsláttur af allri vöru**

frá Max Mara, Max Mara Weekend, Penny Black, Max Mara Code, Marina Rinaldi og Persona

Erum byrjuð með lagersölu af eldri vöru - frábær verð. Komdu og gerðu frábær kaup á vandaðri vöru. Vertu velkomin.

Sjáðu myndirnar á [facebook.com/Parisartizkan](https://facebook.com/Parisartizkan)

**BASLER Parisar TÍZKAN**

Skipholti 29b • S. 551 0770



**EKKERT GLIMMER** Fanney segist sérvitur á barnaföt og er lítið fyrir blátt og bleikt með glimmer og pallíettum.

# ENGAR PALLÍETTUR

**TÍSKA** Fanney Svansdóttir þrjónar barnaföt undir merkinu Ylur. Hún hafði einungis þrjónað trefil þegar hún þrjónaði fyrstu peysuna á dóttur sína. Nú býr hún til sínar eigin uppskriftir og leggur varla frá sér þrjónana.

Ég hafði aldrei þrjónað neitt, kannski einn trefil þegar ég átti dóttur mína í júlí í fyrra. Svo lærði ég líka að hekla á þessu ári, þetta er allt frekar nýtt fyrir mér," segir Fanney Svansdóttir. Hún var þó fljót að komast upp á lagið með þrjónana og þrjónar nú barnaföt undir merkinu Ylur.

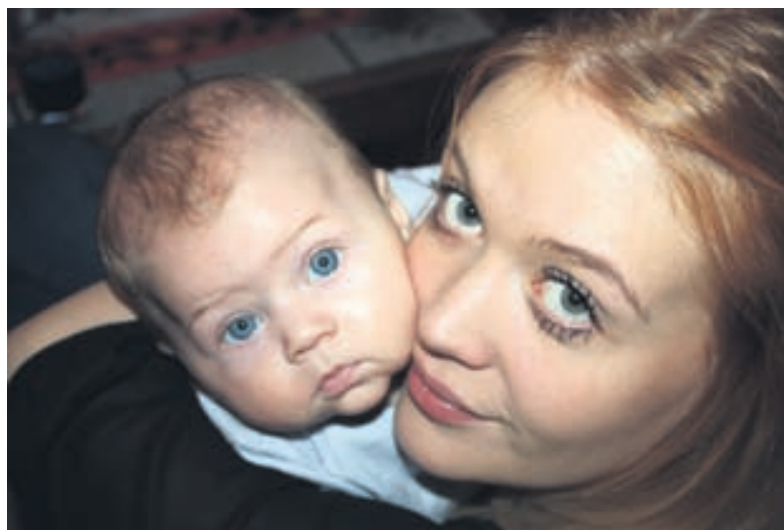
„Ég þrjónaði peysu á dóttur mína, eftir uppskrift en núna þrjóna ég ekki neitt eftir uppskriftum. Ég bý þær bara til. Það krefst auðvitað þolinmæði og útreikninga og mikið sem þarf að rekja upp. Mamma hjálpar mér svolítið, hún er mjög klár í þessu," segir Fanney. Enn sem komið er inniheldur línun Ylur peysur, kjóla og samfellur úr merinó-ull en Fanney ætlar sér að bæta við línuna. Hún notar eingöngu fjóra liti og eru bleikur og blár ekki þar á meðal.

„Ég er svo sérvitur á barnaföt og vil hafa þau frekar náttúral. Ég er lítið fyrir bleikt eða blátt með glimmer og pallíettum," segir Fanney kankvís.

Hún hefur varla lagt frá sér þrjónana síðasta árið og stefnir heils hugar að því að gera þrjónaskapinn að atvinnu sinni. Fyrst ætlar hún sér þó að ljúka námi en hún stundar nám í félagsráðgjöf.

„Ég er með margar þrjóna-hugmyndir sem mig langar að framkvæma en hef ekki haft tíma til þess enn þá. Ég útskrifast næsta vor en draumurinn er að gera þrjónaskapinn að atvinnu. Núna er ég kannski átta tíma á dag að þrjóna og er farin að hugsa þetta eins og vinnudag. Þetta er það skemmtilegasta sem ég veit.“

Nánar má forvitnast um þrjónaföt Fanneyjar undir Ylur á Facebook. [heida@365.is](mailto:heida@365.is)



**ÞRJÓNAKONA** Fanney Svansdóttir þrjónaði fyrstu peysuna þegar dóttirin fæddist í júlí í fyrra. Nú hefur hún sett saman línu eftir eigin uppskriftum undir heitinu Ylur.

MYND/ÚR EINKASAFNI



**KJÓLL** Fanney lærði að hekla í sumar og langar að bæta hekludum vörum við línuna.



**FALLEG LÍNA** Ylur samanstendur af peysum, kjólum og samfellum en Fanney ætlar sér að bæta við línuna.



**SÆTAR SAMFELLUR** Fanney sá mynd af samfellum á Pinterest en fann enga uppskrift og bjó þá til sína eigin.



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](http://www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk)

**VARIST  
EFTIR  
LÍKINGAR!**

**PANTIÐ Á:**  
panta@hardkornadekk.is  
611 7799  
[www.hardkornadekk.is](http://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](http://hardkornadekk.is) • [panta@hardkornadekk.is](mailto:panta@hardkornadekk.is)

## BÍLAR & FARARTÆKI



HYUNDAI I10 gl. Árgærd 2013, ekinn 51 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.150.000. stg Rnr.106415.

**Bilamarkaðurinn**  
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi  
Sími: 567 1800



PORSCHE 911 Carrera 4. Árgærd 2001, ekinn 65 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 5.490.000. Rnr.133586. Glæsilegur bíll. Skipti möguleg.

**Bilaborg**  
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík  
Sími: 517 1111  
<http://www.bilaborg.is>



**TILBOÐ 1290P. E:27P.KM.**  
CHEVROLET Spark. Árgærd 2011, ekinn aðeins 27p.km 5 gírar. Einn eigandi, molli! Tilboðsverð 1.290p. Rnr.125964.

**Bilalíf**  
Klettháls 2, 110 Reykjavík  
Sími: 562 1717  
Opíð virka daga 10-18  
[www.bilalif.is](http://www.bilalif.is)



**BÍLL DAGSINS !!!**  
LAND ROVER LR3 HSE árg. 2005 ek. 136 Pkm, 7 manna, krókur, nýjar 20" felgur og dekk, topp eintak !! Tilboðsverð 2.990 Pús, Rnr 148018 gsm 893-9500

**Bilaplan.is**  
Við Breiðhöfða, 110 Reykjavík  
Sími: 552 6000  
[www.bilaplan.is](http://www.bilaplan.is)



OPEL Astra enjoy turbo. Árgærd 2007, ekinn 83 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.161232.



MERCEDES-BENZ E 220 bluetec. Árgærd 2014, ekinn 3 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.990.000. Rnr.990994.



Kia Sportage EX 4wd. Árgærd 2013, ekinn 54 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.190.000. Rnr.990689. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



JEEP Grand Cherokee laredo 4x4. Árgærd 2006, ekinn 189 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.250.000. Rnr.210496.

**ASKJA notaðir bílar**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 590 2160  
[www.notadir.is](http://www.notadir.is)



TOYOTA Auris terra. Árgærd 2012, ekinn 54 P.KM, bensín, 6 gírar. tilboðsverð. 2.190.000. Rnr.322801. bíllinn verður á nýjum heilsársdekkjum, bíllinn er á staðnum.



RENAULT Clio. Árgærd 2014, ekinn 29 P.KM, bensín, 5 gírar. staðgr.verð 1.990.000. Rnr.322807. eins og nýr, eyðir ca. 5l á hundraði. bíllinn er á staðnum.



HYUNDAI I10 gl. Árgærd 2013, ekinn 50 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.322922. bíllinn er á staðnum, algjör sparibaukur.

**Heimsbílar**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5674000  
<http://heimsbilar.is>



FORD Transit 300 116hð. 04/2011, ekinn 58 P.KM, dísel, 9 manna, bakkmyndavél. Verð með niðurfellingu til leigubílstjóra 3.990.000. Rnr.411378.



MMC L200 D/C GLS 4wd. 08/2004, ekinn 190 P.KM, dísel, sjálfskiptur, nýleg Toyo harðskeljadekk. Lækkað verð 1.090.000. Skiptiverð 1.490.000. Rnr.410392.

**Bílalind**  
Funahöfði 1, 110 Reykjavík  
Sími: 5808900  
[www.bilalind.is](http://www.bilalind.is)



Nissan Pathfinder 02/2007 Ekinn 96 pkm. Dísil, sjálfskiptur, álfelgur, leður, dráttarkúla o.fl. Verð kr. 3.390.000

**MB Bílar**  
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík  
Sími: 415 1150  
Opíð virka daga 10-18, laugard. 12-16  
<http://www.mbbilar.is>



Skoda Octavia Station Dísel Árgærd 2010. Ekinn 125p.km. Beinsk. Nýleg heilsársdekk. Góður bíll á flottu tilboðsverði aðeins 2.370.000kr. Raðnr 156353. Sjá á [www.stora.is](http://www.stora.is)



Toyota Corolla Terra Dísel Árgærd 2014. Ekinn 17p.km. Beinsk. Frábær eyðslugrannur bíll. Er í fullri ábyrgð. Verð 3.290.000kr. Raðnr 156582. Sjá nánar á [www.stora.is](http://www.stora.is)

**Stóra bílasalan**  
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík  
Sími: 5861414  
<http://www.stora.is>



**NÝ A-LINER SOFA BED**  
ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Ísskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk í boði, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur,

**Íslensk-Bandaríska ehf**  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær  
Sími: 534 4433  
Opíð virka daga 10-18.00 og lau 11-15  
<http://www.isband.is>



VW Passat Comfort, árg. 6/2004, ek 122pús.km, sjálfskiptur, lúga, álfelgur, sumar og nagladekk á felgum, Flottur bíll, Ásett verð 890p.kr Er á staðnum,

**100 bílar ehf**  
Pverholt 6, 270 Mosfellsbær  
Sími: 517 9999  
Opíð virka daga 10-18.00, Lau 11-15  
[www.100bilar.is](http://www.100bilar.is)



Svartur Mercedes Bens CLS 500, árg. 06, í toppstandi, hlaðinn aukabúnaði til sölu. Ekinn aðeins 71 pús. km Verð tilboð. Guðlaugur gsm.:896-0747.



Honda CRV skr. 10/2006. Ekinn aðeins 69p.km. Bensín, sjálfskiptur. Vel með farinum. 1 eigandi. Verð 2.200.000 kr. Uppl. í síma 693 2504.

Útsala !! Opel Vectra ,01 st. ssk ek. 115 p. Opel Astra ,00 st. ssk. ek 190p. Mmc outlander ,04 ssk. ný sk. mikið yfirfarnir S. 8446609.



**EYÐIR LITLU - TILBOÐ 320 PÚSI!**

OPEL ASTRA-G 1,2 ECOTEC árg ,01 ek.151 pús, 5 dyra, bsk, heilsársdekk, sk. 15 tímakedja, eyðir mjög litlu, ásett verð 450 pús TILBOÐ 320 PÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

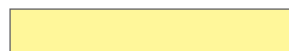


**TILBOÐ 690 PÚS - VÍSLÁN Í BOÐI**

CITRON C4 2006 ek,152 pús, bsk, sk.15, góð vetrardekk, mjög góður bíll sem lýtur vel út, ásett verð 890 pús TILBOÐ 690 pús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955



Óska eftir bíl á bilinu 30-500p. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.



Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

## Vinnuvélar



**VINNUVÉLADEKK**  
Vorur að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkollekk-hjólaskófludekk Ofi Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@sinnet.is

## Varahlutir

**JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA**  
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opíð 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. [www.japanskarvelar.is](http://www.japanskarvelar.is) / [www.carparts.is](http://www.carparts.is) [japvel@carparts.is](mailto:japvel@carparts.is)

## Viðgerðir

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

## ÞJÓNUSTA

**PÍPULAGNIR**  
Faglaerðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.  
Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

## Hreingerningar

**VY-PRIF EHF.**  
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Garðyrkja

**Garðþjónusta Íslands ehf**  
[www.garda.is](http://www.garda.is)  
Vönduð vinnubrögð  
Róbert S. 866 9767

## Bókhald

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

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðafl. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

**SENDIBILLIS**  
Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

## Húsviðhald

**TRÉSMÍÐI**  
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN. 20 ÁRA REYNSLA. TILBOÐ/TÍMABVINNA UPPL. HJÁ GUDMUNDI Í S. 895 6820 [ALPARSLF@HOTMAIL.COM](mailto:ALPARSLF@HOTMAIL.COM)

## Rafvirkjun

**Raflagnir Dyrasímar**  
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.  
Fljót og góð þjónusta  
Sími 893 1733  
Jón Jónsson  
Lögilltur rafverktaki  
[www.raflagnir.is](http://www.raflagnir.is)

## Önnur þjónusta

## Blekhyllki.is

Ódýr blekhyllki og tónerar í flesta prentara. Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

## KEYPT & SELT

**Til sölu**  
**ÓDÝR HEIMILSTÆKI**  
Pvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

**FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI**  
Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

**Óskast keypt**  
**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](http://www.kaupungull.is)  
Opíð mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)  
Upplýsingar í síma 661 7000

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

## Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til ellil/örorkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

## HEILSA

**Heilsuvörur**  
Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 [www.eco.is](http://www.eco.is) Ný netverslun: [www.betriheilsa.is/erla](http://www.betriheilsa.is/erla)

# HJÁ OKKUR

4BLS  
KIPPA ÚT :)

ÞITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI

**SW5**

## SWITCH

FRÁBÆR FYRIR SKÓLAFÓLK

Skólavélin í ár er þessi öfluga og fjölhæfa spjaldtölva sem breytist í fartölvu þegar henni er smellt í lykilorðsvögg, sem fylgir með.)

- 10" IPS HD 10-punkta fjölsnertiskjár 1280x800
- Intel Quad Core Z3735F 1.83GHz Burst
- 2GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 64GB FLASH SSD og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi Nplify og Bluetooth 4.0
- Crystal Eye Full HD 1080p vefmyndavél
- Örþunn lykilorðsvagga með Snap Hinge
- Windows 8.1 og Office 365 árs áskrift

**79.900**  
MEÐ 500GB DISK Í VÖGGU 99.900

**BLUETOOTH HEYRNARTÖL**  
VERDI FRÁ 4.990

**4 LITIR**

**SONIGEAR**

## AIRPHONE III

PRÁÐLAUS HEYRNARTÖL

- Hágæða SonicGear Bluetooth heyrnartöl
- 40mm Neodymium hágæða hátalarar
- Tengjast þráðlaust við síma o.fl. tæki
- Bluetooth V2.1 EDR, allt að 10 metrar
- Hnappar til að stýra tónlist og svara síma
- Hljóðnemi sem deyfir umhverfshljóð
- Allt að 8 tíma rafhláða / 10 dagar í bið

**6.990**  
KRISTALTÆR HLJÓMUR

**5 LITIR**

**SHOCK**

LEIKJAHEYRNARTÖL

- Öflug lokuð heyrnartöl frá TteSPORTS
- 40mm Neodymium hágæða hátalarar
- Öflugur hljómur og kraftmikill bassi
- Hágæða noise cancelling MIC
- Hljóðstíllir og Mute takki fyrir MIC á snúru
- Gullhúðuð hágæða hljóðtengi
- Samanbrjótanleg og meðfærileg

**9.990**  
FÁST Í 5 LITUM

**TRUE BLACK VALED**  
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

**27" VALED**

FULL HD VA-LED SKJÁR

Stórglæsilegur VA-LED skjár með 178° True To Life sjónarhorn og nýrri True Black tækni sem er algjör bylting í myndgæðum og skerpu á ótrúlegu jölaverði í Tölvutek!

- 27" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- HDMI HDCP, DVI og VGA D-SUB tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni
- Glæsileg Glossy Black hönnun

**39.900**  
HITUM UPP FYRIR JÓLINJ!

**250% ÖFLUGRI**  
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

**ICONIA**

**acer**

## A1-830

- 8" IPS HD fjölsnertiskjár 1024x768
- Intel Dual Core Z2560 1.6GHz Turbo, 4xHT
- PowerVR SGX 544 Dual Core skjákjarni
- 16GB FLASH og allt að 64GB Micro SD
- 300Mbps WiFi net, Bluetooth 3.0, GPS
- Li-Polymer rafhláða allt að 7.5 tímar
- 1xUSB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær HD vefmyndavélar 5MP og 2MP
- Android 4.2 og tilbúin fyrir 4.4 KitKat

**29.900**  
NÝ OG ÖFLUGRI KYNSLÓÐ

**Bluetooth**

## KÜRBISBT

HÁGÆÐA 2.0 HLJÓÐKERFI

Ótrúlega flott "Pure Sound" 2.0 hljóðkerfi frá Thonet & Vander með öflugri 5.25" Aramid Fiber bassakeilu í glæsilegu hágæða víðarboxi.

- Hágæða Thonet & Vander hljóðkerfi
- 2.0 50W RMS, 50Hz - 20kHz tönissvið
- Öflug 5.25" segulvarin bassakeila
- Hárnákvæmur 1" tweeter úr silki
- Jafn og góður hljómur yfir allt tönissviðið
- Frábært fyrir tónlist, leiki & kvikmyndir
- Falleg hönnun og ótrúleg hljómgæði
- Bluetooth móttakari og 2xRCA inngangar
- Tengist þráðlaust við síma og fleiri tæki

**29.900**  
BLUETOOTH PRÁÐLAUST

**TRUE BLACK VALED**  
TÆKNI MEÐ ALLT AÐ 178° SJÓNARHORNI

**Benq**

**24" VALED**

ULTRA THIN VA-LED

- 24" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 4ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD Cinema upplausn
- HDMI HDCP, HDMI MHL og VGA tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Örþunnur ULTRA THIN skjárammi

**34.900**  
27" EW2740L AÐEINS 59.900

**144Hz**  
24" 144Hz 3D SKJÁR  
ALGJÓRLEGA NÝ  
UPPLIFUN!

**Benq**

**24" 3DLED**

144Hz LEIKJASKJÁR

- Sérhannaður 144Hz 3D LED leikjaskjár
- 24" LED FULL HD 1080p 16:9 skjár
- 12 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 1ms viðbragðstími og FPS mode f/leiki
- HDMI, DVI-DL og VGA tengi
- UltraFlex upphækkunlegur fótur
- 100% Pixla ábyrgð í Tölvutek

**59.900**  
27" XL2720Z 89.900

**JXD**

## LEIKJATÖLVA

ANDROID SMART CONSOLE

Fyrsta Android leikjätölva í heimi með öllum klassísku tökkunum ásamt 5" kristaltærum HD snertiskjári og ótrúlegu úrvali af leikjum.

- Leikjätölva og Android spjaldtölva
- 5" HD 5-punkta fjölsnertiskjár 800x480
- Dual Core 1.3GHz ARM A9 Cortex örgjörvi
- Multi Core Mali 400MP HD 3D skjákjarni
- 8GB FLASH og allt að 32GB Micro SD
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- HDMI 1.4 mini, 1xUSB2 mini og Micro SD
- Android 4.1 stýrikerfi og fjöldi forrita
- Allir gömlu leikirnir spilast í þessu litla tækni!

**16.900**  
ALLIR GÖMLU GÓÐU LEIKIRNIR

**7mm ÖRÞUNNUR LOW PROFILE**

**240GB SSD**

SATA3 SOLID STATE DISKUR

- 240GB Mushkin Chronos SSD diskur
- Háhraða SATA3 SSD stýrikerfisdiskur
- Ein besta uppfærslan sem völ er á
- Höggvarinn að 1500G álagi
- Read 560MB/sec, Write 525MB/sec
- SandForce SF2281 háhraða stýring
- TRIM fyrir meiri stýrikerfishaða
- 90000 IOPS einn hraðasti SSD í dag

**19.900**  
120GB 12.900 | 480GB 39.900

**7GHz 4GB GDDRS**

**GTX970**

ÖFLUGASTA GTX970 KORTIÐ!

- Nýjasta kynslóð leikjaskjákorta!
- 4GB GDDRS 7.0GHz 256-bit minni
- SUPER OC 1329MHz Core Boost clock
- DirectX12 fyrir næstu kynslóð leikja
- 1644 CUDA cores og 104TU, fyrir leiki
- NVIDIA G-SYNC Ultra HD leikjaspilun
- Gullhúðuð 4K HDMI 2.0, 3xDP, 2xDVI
- Mjög hljóðlát WINDFORCE 3X tækni

**69.900**  
GTX980 AÐEINS 99.900

**Wi-Fi**

**A3 J4110DW**

WIFI A4/A3 FJÖLNOTATÆKI

Ótrúlegt þráðlaust undratæki frá Brother sem skannar, ljósritar og prentar hágæða ljósmyndir í allt að A3 stærð, rammalaust.

- Hágæða þráðlaust A4 lita fjölnotatæki
- Prentar allt að 18 bls/mín, 16 bls/mín í lit
- 4 hagkvæm hylki, fánleg allt að 1200 bls
- 6000x1200 dpi prentari og 2400 dpi skanni
- 150 bls A4 bakki og A3 bak-matari
- Duplex sjálfvirk tvíhliða prentun, 6bls/mín
- 4.5cm lita snertiskjár fyrir allar aðgerðir
- Þráðlaust WiFi / Airprint / Cloud Print
- USB 2.0 tengi, PC, MAC og LINUX

**29.900**  
HINN FULLKOMNI PRENTARI!

**1280x800 IPS**  
ÓTRÚLEGA HÁRÁÐLAUS  
178° SJÓNARHORNI

**S6000-L**

**29.900**

**lenovo**

## 10" SPJALDTÖLVA

LENOVO IBEATAB

**25% AFSLÁTTUR**

**2 STK 200Mbps**

**5.990**

**TRENDNET**

## NET YFIR RAFMAGN

**GTX750TI**

**24.900**

**GIGABYTE**

## LEIKJASKJÁKORT

1.24GHz OVERCLOCK

**GL2460**

**26.900**

**Benq**

## 24" FULL HD SKJÁR

MEST SELDI SKJÁRINN OKKAR

**PÆSSI GERIR ALLT LÆSTUM PVÍ!**

**J132W**

**14.900**

**brother**

## WIFI FJÖLNOTATÆKI

**5 LITIR**

**XE101 2**

**2.990**

**SONIGEAR**

## HEYRNARTÖL MEÐ MIC

**SPIEL 16W RMS**

**7.990**

**THONET & VANDER**

## 2.1 HLJÓÐKERFI

**TAT00 101**

**1.990**

**6X MISMUNANDI LITIR**

**LACIE**

## 2.0 HÁTALARAR

**20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PAPPÍR Í NOVEMBER**

**ALLT FYRIR JÓLAKORTIN**

**IP2850**

**5.990**

**Canon**

## FRÁBÆR PRENTARI

**NY KYNSLÖB**  
Ókeypis afsláttur 15mm OG FSLETT

85558G1

**acer**

**V5-552**

- AMD A8-5557M Quad Core 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB ATI HD8550G öflugur skjáskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p HD CrystalEye vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**119.900**

FÆST Í 2 LITUM

571G-580K

**NITRO**

**DRAUMAFARTÖLVA FRÁ ACER**

Örþunn og glæsileg fartölva úr úrválsdeild Acer með Soft-touch metal finish, Full HD IPS skjá, öflugur leikjaskjárnir og Dolby 4.0 hljóðkerfi.

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD diskur með 8GB flýtiminni
- 15.6" FULL HD 1920x1080 IPS skjár
- 4GB GeForce GTX850M leikjaskjárnir
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 300Mbps WiFi 2X MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**179.900**

ÓTRÚLEG DRAUMAFARTÖLVA

**NY KYNSLÖB**  
Ókeypis afsláttur 15mm OG FSLETT

54218T1

**acer**

**V5-573G**

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8B DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 4GB GeForce GTX850M leikjaskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- 4.0 Dolby Home Theater v4 hljóðkerfi
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**149.900**

NÝ SENDING ENN ÖFLUGRI

59412964

**lenovo**

**Y50**

- Intel Core i7-4700HQ 3.4GHz Turbo 8xHT
- 16GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SSHD diskur með 8GB flýtiminni
- 15.6" Full HD LED AntiGlare 1920x1080
- 4GB GeForce GTX860M leikjaskjárnir
- 2.1 JBL Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- AccuType lykklaborð með baklýsingu
- 900Mbps WiFi AC, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**209.900**

TRÖLLVAXIN LEIKJAVÉL

**FRAMELESS TOUCH**  
HAGGJAFI 10-15% Á FJÖLSNERTISKJÁR

P2E7

**acer**

**V3-112P**

- Intel Quad Core N3540 2.66GHz Burst
- 8GB DDR3 1333MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 11.6" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjárnir
- 512MB Intel HD Graphics skjáskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**99.900**

ÓTRÚLEG VIFTULAUS HÖNNUN

**TRUE HD TOUCH**  
HAGGJAFI 10-15% Á FJÖLSNERTISKJÁR

471P

**acer**

**E5-TOUCH**

- Intel Core i3-4030U 1.9GHz 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 14" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjárnir
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjáskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**99.900**

MEÐ I3 OG FJÖLSNERTISKJÁ

**FRAMELESS TOUCH**  
HAGGJAFI 10-15% Á FJÖLSNERTISKJÁR

472PG

**acer**

**V3-TOUCH**

LÚXUS SNERTILÍNA ACER

V3-Touch kemur úr lúxus snertilínu Acer með rammalausum fjölsnertiskjárnir, nýrri rafhlöðutækni, burstað álþak og Dolby Digital Plus hljóðkerfi.

- Intel Core i5-4210U 2.7GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 14" HD LED 1366x768 fjölsnertiskjárnir
- 2GB GeForce 840M leikjaskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 7 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**129.900**

GLÆSILEG MEÐ SNERTISKJÁ

**NY VAR AB LENDA**

678L

**acer**

**E5-521**

- AMD A6-6310 Quad Core 2.4GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 1TB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 15.6" HD LED CineCrystal 1366x768
- 2GB AMD R4 128GCN DX11 skjáskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 8 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**99.900**

FÆST Í 2 LITUM

**FULL HD LED**  
15.6" FULL HD LED 1920x1080

P8F4

**acer**

**V3-331**

- Intel Dual Core 3556U 1.7GHz 2MB
- 4GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SATA3 Ultra Fast harðdiskur
- 13.3" FULL HD LED 1920x1080
- 512MB Intel HD Graphics skjáskjárnir
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 6.5 tímar
- 720p Crystal Eye HD vefmyndavél
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**99.900**

ÓTRÚLEGT VERÐ!

**VERÐ VORN**  
Eftir 3 tíma vörðun er auglýsta aðdráttur um hlaðið af þessum. Þú leikjum við okkar verð á stafrænum.

59402189

**YOGA2**

ÓTRÚLEG LENOVO FARTÖLVA

Algert tækniundur frá Lenovo og einhver glæsilegasta fartölvan í dag með FULL HD IPS fjölsnertiskjárnir sem hægt er að snúa 360°.

- Intel Core i5-4200U 2.6GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD diskur með 8GB flýtiminni
- 13.3" FULL HD IPS LED fjölsnertiskjárnir
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjáskjárnir
- AccuType lykklaborð með baklýsingu
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 8 tímar
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**149.900**

FÆST Í 2 LITUM

**QHD IPS**  
FJÖLSNERTISKJÁR MEÐ 17.3" SÓNARHORN

59424061

**lenovo**

**YOGA2 PRO**

- Intel Core i7-4500U 3.0GHz Turbo 4xHT
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 256GB SATA3 SSD ofur hraður diskur
- 13.3" QHD+ IPS fjölsnertiskjárnir 3200x1800
- 1GB Intel HD 4400 DX11 skjáskjárnir
- AccuType lykklaborð með baklýsingu
- 300Mbps WiFi, Bluetooth 4.0, USB 3.0
- Glæný rafhlöðutækni allt að 9 tímar
- Windows 8.1 64-bit, hlaðið nýjungum

**199.900**

FÆST Í 2 LITUM

**VERÐ VORN**  
HAGGJAFI 10-15% Á FJÖLSNERTISKJÁR

RETINA

**MacBookPro**

- Intel Core i5 Haswell 3.1GHz Turbo
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 128GB SSD ofur hraður diskur
- 13.3" WXGA IPS LED Retina 2560x1600 skjárnir
- Baklýst íslenskt lykklaborð
- Li-Polymer rafhlöða allt að 9 tímar
- WiFi AC, Bluetooth 4.0, Thunderbolt
- Apple FaceTime 720p vefmyndavél
- Apple OS X Mavericks stýrikerfi

**229.900**

MEÐ 256GB SSD DISK 259.900

**ACER EXTENSA**  
15.6" fartölva með Intel Dual Core örgjöfva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1

EX2509

**49.900**

**acer**

**15.6" ACER EXTENSA**

**10 PÚSUND AFSLÁTTUR**

12506650

**59.900**

**PACKARD BELL TE69**  
15.6" fartölva með AMD Dual Core örgjöfva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1

**15.6" PACKARD BELL**

**10 PÚSUND AFSLÁTTUR**

15-D050ND

**69.900**

**HP PAVILION**  
Glæsileg fartölva með 15.6" fjölsnertiskjárnir, AMD Dual Core örgjöfva, 4GB minni, 500GB disk og Windows 8.1

**MEÐ FJÖLSNERTISKJÁ**

**10 PÚSUND AFSLÁTTUR**

8-119

**89.900**

**TOSHIBA C50D**  
15.6" fartölva með AMD Beema Quad Core örgjöfva, 4GB minni, 750GB disk og Windows 8.1

**TOSHIBA Á BETRA VERÐI**

**ACER ASPIRE**  
17.3" fartölva með AMD Beema Quad Core örgjöfva, 8GB minni, 1TB disk og Windows 8.1

85-721-2474

**99.900**

**acer**

**17.3" QUAD CORE**

**5 LITIR**

CAMPUS

**3.990**

**POWERLITE**

**FARTÖLVUTÖSKUR**

**USB3 DOKKA**  
Með HDMI og DVI tengjum ásamt 2xUSB3, 4xUSB2, 2xHljóðtengi og sígalt LAN tengi

TU3-032

**19.900**

**5 PÚSUND AFSLÁTTUR**

**TRENDNET**

**FARTÖLVU DOKKA**

**VERÐ FRÁ**

**4.990**

**WENGER**

**HÁGÆÐA TÖSKUR**

**ÁRS ÁSKRIFT**

**9.990**

**Microsoft**

**OFFICE 365 PERSONAL**  
WORD, EXCEL, OUTLOOK, POWERPOINT, ONENOTE OG ENDAUÐT PÓSTUR OG JÓNNOTE SKY

**ÁRS ÁSKRIFT**

**2.990**

**McAfee**

**ÖRYGGISVÖRN**



**OPNUNARTÍMAR**

Virka daga  
10:00 - 18:30

Laugardaga  
11:00 - 16:00

**TÖLVUTEK**

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



**Aloe Vera fyrir meltingu, ónæmiskerfið, gigt, sórasís, hreinsun líkamans, bólgur, orkuna.**  
Dóra S. 820 2208  
sjálfstæður dreifingaradili

**Nudd**

**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

**SKÓLAR & NÁMSKEIÐ**

**Ökukennsla**

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

**HÚSNÆÐI**

**Húsnæði í boði**

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

Björt 90fm kjallaraubúð með sérgarði til leigu í Garðabæ. Laus frá 01. nóv. Uppl. í s. 696 1811

**Geymsluhúsnæði**

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

**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 geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

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

**ATVINNA**

**Atvinna í boði**

**GULLNESTI GRAFARVOGI**  
Óskum eftir röskum og þjónustulíprum starfsmanni á dagvakt  
Upplýsingar á staðnum eða í síma 898-9705  
Gullnesti Grafarvogi, Gylfafiöt 1

**REYKJANESBÆR / HAFNARFJÖRDUR**  
Vantar vana menn í mótaupplátt, einnig vantar grana og gröfumann. Uppl. í s. 840 6100 Páll.



**STRÆTÓ BS. ÓSKAR EFTIR AÐ RÁÐA AÐSTOÐARMANNSKJU Í MÖTUNEYTI FÉLAGSINS AÐ HESTHÁLSI, REYKJAVÍK.**  
Starfið felst í að aðstoða matráð við matseld, framsetningu matar, uppvask og frágang. Um hlutastarf er að ræða og er vinnutími er frá kl. 9:00-14:00 alla virka daga.  
Starfið er tímabundið til 1. maí 2015

Nánari upplýsingar veitir Sigríður Harðardóttir í síma 540-2700 eða í tölvupósti sigríður@straeto.is Áhugasamir sækji um starfið á www.straeto.is

**SJÓMENN**  
Útgerðaryrirtæki óskar eftir að ráða vana sjómenn, stýrimenn, VMK menn, vélstjóra og vinnslustjóra. Útgerðin rekur frystitogara og uppsjávarskip.  
Umsóknir sendist á tjonusta@365.is merkt „sjómenn“

**jolli**  
Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í full starf sem og kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublöð fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

**LOFTORKA REYKJAVÍK EHF**  
Óskar eftir mönnum sem eru vanir að leggja steinlagir.  
Loftorka Reykjavík ehf, upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525

Vantar íslenskumælandi starfsmann í 100% vinnu í fatahreinsun í Reykjavík. Vinnutími frá kl 10-18, alla virka daga. Góð þjónustulund og framkoma er skilyrði. Umsóknir á vinnaibodi@gmail.com - Parf að geta byrjað strax

**TILKYNNINGAR**

**Einkamál**

**Rauða Torgið**  
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri  
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920  
Konur, allt frítt í s. 555-4321  
Karlar auglýsa frítt, 535-9922  
**Heitar kynisögur**  
905-2002 • 535-9930  
Símadómur • Live spjall  
908-6000 • 535-9999

**Þjónustuauglýsingar**

Sími 512 5407

**Sturlaugur Jónsson & Co**

**TÚRBÍNUR**

Útvegum túrbínur frá IHI, Garrett, KKK, Schwitzer, Holset og Mitsubishi í flestar gerðir farartækja. Hagstætt verð.

www.sturlaugur.is - Sími 412 3000 - Selhelli 13 Hafnarfirði

**XPRENT** - hönnun og merkingar

PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS

**...og margt fleira**

Sundaborg 1 - 104 Reykjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

**EYJALIND**

**Skotbómulyftarar**

- Sala  
- Varahlutir  
- Þjónusta

Vertu vinur okkar á Facebook

S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

**Rafstilling ehf**

startarar - alternatorar - perur  
vlógerðir - sala  
hróð og góð þjónusta  
Dugguvogi 23 - s: 5814991  
rafstilling@rafstilling.is

**BROTAFLL**  
STEINSÖGUN • BORUN • BROT

• Jarðvegsvinna  
• Steypusögun  
• Kjarnaborun  
• Múrbrot  
• Húsaríf  
• Öll almenn verktakavinna

Brotafll ehf  
Símar 894 8040  
894 8044  
Fax 565 0050  
brotafll@simnet.is

**Sýningarskúrar á afslætti**

• Tvær stærðir 7,5/9,5  
• Veggjagrind út 45x95 timbri.  
• Pappi og bástal á þaki.  
• Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.  
• Skúrar sem pola veður og vinda.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

**Eftirlitsmyndarvél fyrir sumarbústaði og heimili.**

• Tekur venjulegt GSM SIM kort.  
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.  
• SMS og MMS viðvörðun í síma og netf.  
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.  
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.  
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.  
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.

Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

**VARAHLUTIR**

Iveco • Benz • Man • Renault

**Varahlutabjónusta**

**VÉLANAUST ehf**

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

**Iveco**

Viðgerðar- og varahlutabjónusta

**VeiRás**

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

**GRÁFARVOGS VERKSTÆÐI**

• Hjólbarðaviðgerðir  
• Smurþjónusta  
• Bremsur  
• Demparar  
• Rafgeymar  
• o.fl.

Gylfafiöt 3 Grafarvogi  
Sími 567 4468  
dekk@gummisteypa.is

**BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS**

TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMÍÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR  
WWW.BIFREIÐAVERKSTAEDI.IS

**S. 587 1350**

**Startarar og alternatorar**

Fyrir flestar gerðir fólkubíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar. Varahluta og viðgerðabjónusta, gerum föst verðtilboð í viðgerðir

**55ár í þjónustu við bíleigendur!**

**Bíldshöfða 14 sími 553-1244**  
ljusboginnehf@simnet.is

**BÍLADJÓNUSTA BJARKA ehf**  
alhlíða bílaviðgerðir

Tímáparentanir s: 445 4540/697 4540

viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540  
bilathjonustabjarka@gmail.com  
http://www.facebook.com/bilathjonustabjarka

**Parketslípun**

sölpallaslípun | parkettlagir

551 1309 / 690 5115  
golflist@golflist.is | www.golflist.is

**99% RYKFRITT**

Eigum á lager aðalljós, afturljós og hlíðarljós fyrir flestar gerðir vörubíla, höfum einnig úrval af boddý hlutum í vörubíla. Minnum einnig á varahlutabjónustu í vörubíla og vinnuvélar.

**OK VARAHLUTIR** Sími: 696-1050 okspares@simnet.is

**Alla fimmtudaga og laugardaga**

arnarut@365.is sigrunh@365.is

## GARÐABÆR AUGLÝSIR EFTIR STUÐNINGSADILA

Stuðningsaðili óskast til að aðstoða 9 ára stúlku frá því að skóla lýkur kl. 14.00 til kl. 17.15 alla virka daga.

Góðir samskiptahæfileikar, jákvæðni og reynsla af vinnu með börnum nauðsynleg.

Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst.

Nánari upplýsingar á vef Garðabæjar [www.gardabaer.is](http://www.gardabaer.is).



# Jói Fel

BAKARÍ

## Rekstrarstjóri hjá Jóa Fel - Hringbraut

Óskum eftir að ráða rekstrarstjóra til framtíðarstarfa í bakarí Jóa Fel við Hringbraut (JL húsið)

Viðkomandi þarf að sjá um vaktaskipun, starfsmannaráðningar, innkaup og allan daglegan rekstur á bakaríinu.

Reynsla af störfum í bakarí eða á veitingastað er nauðsynleg. Æskilegt að viðkomandi sé ekki yngri en 25 ára. Viðkomandi þarf að hefja störf sem fyrst.

Vinsamlegast skilið inn umsóknunum á [joifel@joifel.is](mailto:joifel@joifel.is)

Holtagarðar - Smáralind - Krínglan - Garðabær - Hringbraut [www.joifel.is](http://www.joifel.is)

### tilkynningar

## Sprengisandsleið (26) milli Suður- og Norðurlands



### Drög að tillögu að matsáætlun

Vegagerðin auglýsir hér með drög að tillögu að matsáætlun vegna fyrirhugaðra framkvæmda á Sprengisandsleið (26) milli Suður- og Norðurlands, í Rangárþingi ytra, Ásahreppi og Þingeyjarsveit. Framkvæmdin felur í sér nýjan 187-197 km langan veg frá Sultartangalóni að Mýri í Bárðardal. Áætlanir eru um að meta umhverfisáhrif tveggja leiða.

Markmið framkvæmdarinnar er að bæta samgöngur um miðhálandi Íslands milli Suður- og Norðurlands. Einnig að bæta aðgengi almennings að miðhálandinu til útivistar og til að styrkja ferðabjónustu.

Drög að tillögu að matsáætlun eru kynnt á vef Vegagerðarinnar <http://www.vegagerdin.is/framkvæmdir/umhverfismat/matsaetlun/>, samkvæmt reglugerð 1123/2005 um mat á umhverfisáhrifum.

Almenningur getur gert athugasemdir við áætlun Vegagerðarinnar og er **athugasemdafrestur til 20. nóvember 2014**. Athugasemdir má senda með tölvupósti til [helga.adalgeirsdottir@vegagerdin.is](mailto:helga.adalgeirsdottir@vegagerdin.is) og [soley.jonasdottir@vegagerdin.is](mailto:soley.jonasdottir@vegagerdin.is), eða senda til Vegagerðarinnar, Miðhúsavægi 1, 600 Akureyri.

### Opið hús

Vegagerðin og Landsnet hafa haft samstarf um leiðarval vegna Sprengisandsleiðar og Sprengisandslínu, en mat á umhverfisáhrifum fyrir Sprengisandslínu er einnig að hefjast. Vegagerðin og Landsnet hafa ákveðið að standa sameiginlega að kynningarfundum um matsáætlanir þessara verkefna. Opin hús verða haldin á eftirtöldum stöðum:

- Þriðjudaginn 4. nóvember í Ljósveitingabúð í Þingeyjarsveit kl. 18:00-22:00

- Miðvikudaginn 5. nóvember hjá Steinsholti sf., Suðurlandsvegi 1-3, Hellu kl. 16:00-20:00

Þar verða drög að tillögu að matsáætlun kynnt með úprentuðum gögnum og með upplýsingum á skjávörpum og tölvuskjám. Fulltrúar frá Landsneti, Vegagerðinni og ráðgjöfum verða á staðnum til að ræða við gesti og svara fyrirspurnum.

Allir eru velkomnir

## Vesturgata 18-20, 220 Hafnarfjörður

Eignin verður sýnd í dag fimmtudag 30. október milli kl. 17:00 og 18:00



OPIÐ HÚS

Til sýnis og sölu 11 nýjar íbúðir í tveimur húsum á einstaklega góðum stað ofan við Norðurbakka hafnarinnar í Hafnarfirði. Íbúðirnar eru til afhendingar strax annað hvort fullfrágengnar með glæsilegum innréttingum og öllum gólfefnum eða fullbúnar án gólfefna.

- Glæsilegar þaksvalir með stærstu íbúðunum
- Ísskápur og uppþvottavél fylgir
- Engin íbúð í húsunum er eins
- Stærðir frá 92 fm og allt að 165,7 fm
- 2ja - 4ra herbergja íbúðir
- Áklætt fullfrágengið hús að utan
- Hönnuðir: Att Arkitektar / Tryggvi Tryggvason og Einrúm / Steffan Iwersen og Kristín Brynja Gunnarsdóttir

Eignin verður sýnd í dag fimmtudag 30. október milli kl. 17:00 og 18:00. Verð frá 31.5 m. 8322



### tilkynningar



## Sprengisandslína, 220 kV Háspennulína á milli Suður- og Norðurlands

### Mat á umhverfisáhrifum - kynning á drögum að matsáætlun og athugasemdafrestur

Landsnet vinnur að undirbúningi mats á umhverfisáhrifum Sprengisandslínu, 220 kV línu frá tengivirki við Langöldu á Landmannafrétti að fyrirhuguðu tengivirki við Eyjardalsá vestan Bárðardals. Heildarlengd línunnar er um 195 km. Tilgangur framkvæmdarinnar er að bæta raforkukerfi landsins, auka flutningsgetu þess, öryggi raforkuafhendingar og gæði raforku. Samhliða vinnur Vegagerðin að undirbúningi mats nýrrar Sprengisandsleiðar.

Framkvæmdin er matsskyld samkvæmt 22. tl. í 1. viðauka laga nr. 106/2000 m.s.br. um mat á umhverfisáhrifum. Vinna við matið er hafin. Drög að tillögu að matsáætlun eru nú birt til kynningar á heimasíðu Landsnets, [www.landsnet.is](http://www.landsnet.is).

Allir geta gert athugasemdir við drög að matsáætlun og er **athugasemdafrestur til 20. nóvember 2014**.

Senda skal athugasemdir til Gísla Gíslasonar hjá Steinsholti sf., Suðurlandsvegi 1-3, 850 Hellu, eða á netfangið [gisli@steinsholtsf.is](mailto:gisli@steinsholtsf.is). Merkja skal athugasemdir: Sprengisandslína, mat á umhverfisáhrifum.

### Opið hús

Vegagerðin og Landsnet hafa haft samstarf um leiðarval vegna Sprengisandsleiðar og Sprengisandslínu en mat á umhverfisáhrifum fyrir Sprengisandsleið, vegur F26, er einnig að hefjast. Vegagerðin og Landsnet hafa ákveðið að standa sameiginlega að kynningarfundum um matsáætlanir þessara verkefna. Opið hús verður

- Þriðjudaginn 4. nóvember í Ljósveitingabúð í Þingeyjarsveit kl. 18:00-22:00

- Miðvikudaginn 5. nóvember hjá Steinsholti sf., Suðurlandsvegi 1-3, Hellu kl. 16:00-20:00

Þar verða drög að tillögu að matsáætlun kynnt og fulltrúar frá Landsneti, Vegagerðinni og ráðgjöfum verða á staðnum til að svara fyrirspurnum og ræða við gesti.

Allir velkomnir!

### fasteignir



## Til leigu við Suðurlandsbraut

Lager- og skrifstofuhúsnæð á jarðhæð samtals 462 fm

Innkeyrsluhurð og mikil lofthæð, aðkoma að skrifstofum í gegnum aðalinnangang hússins

Hentugt húsnæði fyrir þá sem vilja sameina lager og skrifstofu miðsvæðis í Reykjavík

Eignin er laus strax



Nánari upplýsingar veitir **Svan G. Guðlaugsson** sölufulltrúi **sími: 697 9300** [svan@miklaborg.is](mailto:svan@miklaborg.is)



**Jason Guðmundsson** hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lág múla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is) Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -



## Til leigu við Lág múla

306,2 fm þjónustu- eða verslunarhúsnæði á besta stað með gott auglýsingagildi

Um er að ræða jarðhæð bakatil í þessu þekktu húsi á horni Krínglumýrarbrautar og Suðurlandsbrautar

Hentar vel fyrir þá sem vilja vera miðsvæðis á áberandi stað!

Eignin er laus strax



Nánari upplýsingar veitir **Svan G. Guðlaugsson** sölufulltrúi **sími: 697 9300** [svan@miklaborg.is](mailto:svan@miklaborg.is)



**Óskar R. Harðarson** hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG 569 7000** Lág múla 4 [www.miklaborg.is](http://www.miklaborg.is) Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

- með þér alla leið -

## Capacent Ráðningar

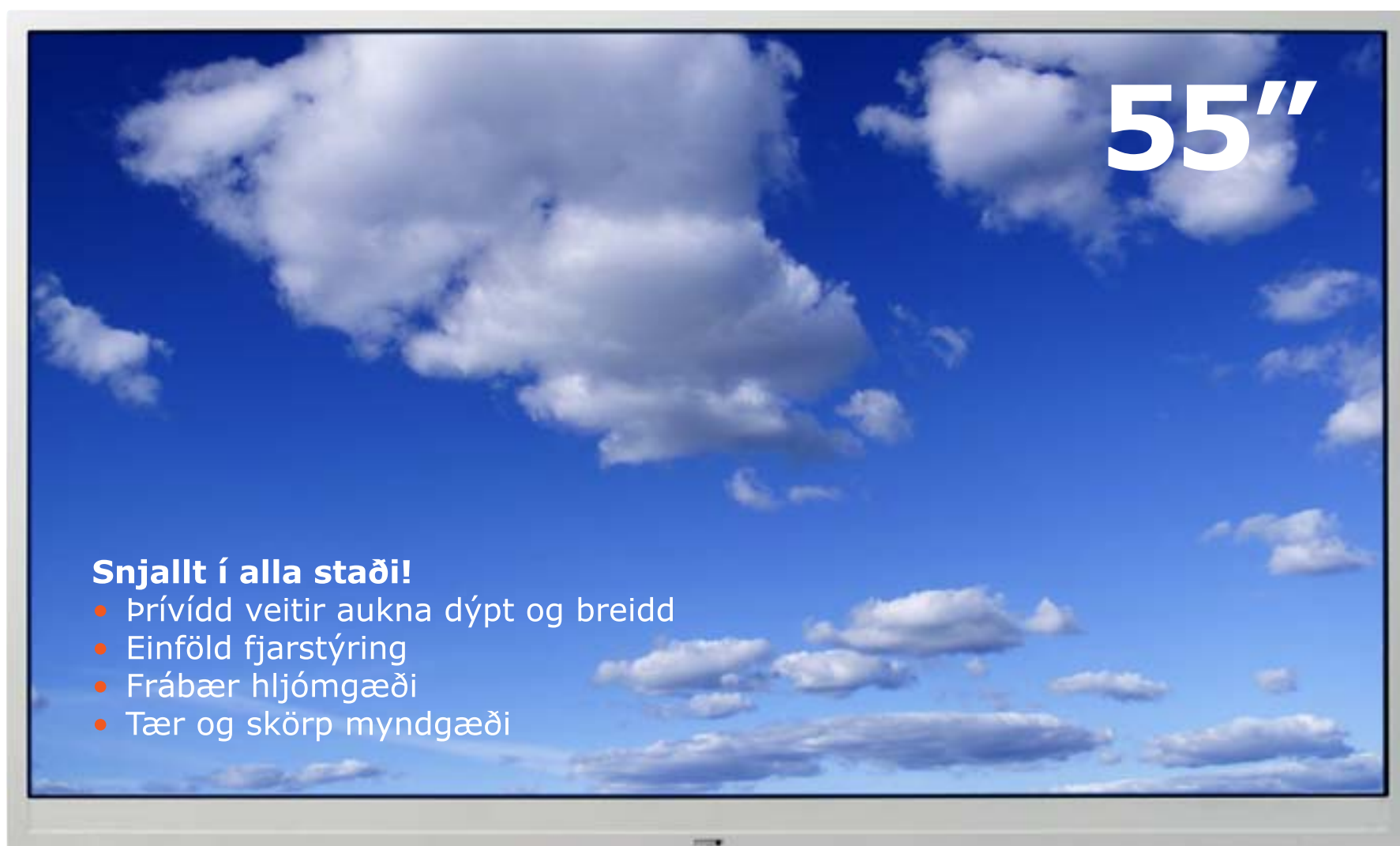
Ráðgjafar Capacent búa yfir viðtækri þekkingu á íslensku atvinnulífi og veita bæði fyrirtækjum og einstaklingum persónulega þjónustu þar sem fyllsta trúnaðar er gætt. Umsækjendur og atvinnurekendur - kynnið ykkur þjónustuna á [www.capacent.is](http://www.capacent.is)

capacent



# Enginn afsláttur – bara frábært verð

IKEA er með einfalda og gegnsæja verðstefnu. Við verðleggjum vörur og þjónustu **eins lágt og mögulegt er – alltaf.** Þar af leiðandi er ekki svigrúm til verðlækkunar fyrr en stjórnvöld hafa samþykkt afnám vörugjalda. Þá lækkar verð á heimilistækjum og sjónvörpum í IKEA að sjálfsögðu í samræmi við það.



## Snjallt í alla staði!

- Þrívídd veitir aukna dýpt og breidd
- Einföld fjarstýring
- Frábær hljómgæði
- Tær og skörp myndgæði



UPPLEVA snjallsjónvörp eru með **ókeypis** 5 ára ábyrgð.

# 229.900,-

**UPPLEVA 55" 3D snjallsjónvarp**

B125×D4,4, H75,4cm. Hvítt



**Tvö pör af UPPLEVA  
3D gleraugum fylgja**

➔ Það var heldur enginn afsláttur gefinn af gæðakröfum við hönnun og framleiðslu á UPPLEVA snjallsjónvörpunum. UPPLEVA sinnir öllum helstu afþreyingarþörfum fjölskyldunnar í einu tæki með einni fjarstýringu. Svo eru þau á frábæru verði, sem er með því besta sem býðst miðað við sambærileg tæki.



Verslun opin **11-21** alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - [www.IKEA.is](http://www.IKEA.is)





**KL. 20:10**

**Heilsugengið**

Ásdís Olsen segir okkur magnaða sögu af því hvernig hún fékk lausn á vanda sínum við kvíða og Aníta Briem gefur okkur góð ráð frá Hollywood.

# Fjölbreytt fimmtudagskvöld

**KL. 20:35**

**Masterchef USA**

Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með hinum alræmda Gordon Ramsey í forgrunni



**KL. 21:20**

**NCIS**

Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félagar hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.



**KL. 22:05**

**The Blacklist**

Vandaður spennuþáttur með James Spader í hlutverki hins magnaða Raymond Reddington.



**KL. 22:25**

**The Untold Mystery Of The United States**

Stórbrotin heimildapáttaröð frá Oliver Stone þar sem varpað er nýju ljósi á stórvíðburði í sögu Bandaríkjanna.



**KL. 19:00**

**Artúr og Mínimóarnir**

Gullfallegt og spennandi ævintýri um ungan dreng sem leitar að földum fjársjóði til að bjarga húsi afa síns.



**KL. 20:10**

**X Factor UK**

Einn vinsælasti þáttur veraldar er loksins kominn til Íslands. Simon Cowell, Mel B, Cheryl Cole og Louis Walsh skipa dómnefndina.



**SUDOKU**

**LÉTT**

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

**LÉTT**

**MIDLUNGS**

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

**MIDLUNGS**

**PUNG**

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

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

**LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU**

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

## Myndasögur

**PONDUS**



Eftir Frode Øverli

**GELGJAN**



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

**BARNALÁN**



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

**SPAKMÆLI DAGSINS**

„Ást samanstendur af einni sál innan tveggja líkama.“

Aristóteles.

**LÁRÉTT**

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

**KROSSGÁTA**

**LÁRÉTT**  
2. loga, 6. belti, 8. meðal, 9. sníkjudýr, 11. tveir eins, 12. afspurn, 14. fet, 16. karlkyn, 17. bar, 18. í viðbót, 20. klaki, 21. fyrstur.

**LÓÐRÉTT**  
1. blöðru, 3. pófi, 4. ölvun, 5. kraftur, 7. lævis, 10. stykki, 13. ról, 15. aflast, 16. kóf, 19. mun.

**LAUSN**

15. fást, 16. kaf, 19. ku. 5. afl, 7. lúmskur, 10. st, 13. ark, LÓÐRÉTT: 1. bólu, 3. íl, 4. fyller, 17. krá, 18. auk, 20. ís, 21. frum. LÁRÉTT: 2. lífa, 6. ól, 8. líf, 9. lús,

**SKÁK**

**Gunnar Björnsson**

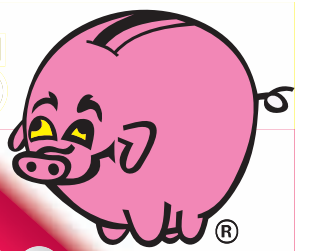
Sigurbjörn Björnsson (2.320), Taflfélagi Vestmannaeyja, hafði hvítt gegn Tómasi Björnssyni (2.161), Skákdeild Fjölnis, á Íslandsmóti skákfélaga.

**Hvítur á leik:**



34. Bh6! Kh7 (34. ... Kxh6 35. Dh8#) 35. Dxe1 h4 36. Bg5 hxg3 37. fxg3 og hvítur innbyrti vinninginn nokkru síðar. [www.skak.is](http://www.skak.is) Úrslit Vetrarmóts öðlinga

**BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS**



# EUROSHOPPER FROSNAR KJÜKLINGABRINGUR 900g



**1498 KR.**

100 króna verðlækkun  
Verð áður 739 kr.kg.



**639**  
kr. kg.



**298**  
kr. 200g.

Bónus Hvítt súkkulaði 200g



**179**  
kr. 100g.

Bónus Suðusúkkulaði 70% 100g



100 KR. VERÐLÆKKUN  
VERÐ ÁÐUR 1695 KR.KG.

**1595**  
kr. kg.

Íslandsnaut Ferskt ungnautahakk



Rose frosin úrbeinuð kjúklíngalæri

**1359**  
kr. 700g.



**1798**  
kr. kg.

Kjarnafæði Kofareykt hangilæri með beini

25% afsláttur  
við kassa  
Verð áður 79 kr.ds.



**598**  
kr. kg.

Bónus Ferskur grísabógur



**998**  
kr. kg.

Bónus Ferskt úrbeinað grísalæri



**479**  
kr. 500g

Frosin bláber 500g

**FROSIN ÝSA OG ÞORSKUR**  
Roð og beinlaust frá Norðanfiski

**998**  
kr. kg.

Norðanfiskur Frosnir þorskbítar roð og beinlausir

**1398**  
kr. kg.

Norðanfiskur Sjófryst ýsuflök roð & beinlaus



**498**  
kr. 1200g

Frosin jarðarber 1200g



**59**  
kr. 330ml.



**BONUS EKKERT BRUÐL**

Verðtilboðin í þessari augl.  
gilda til 2.nóv. 2014

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

# MENNING

## Andstæður og Gagnaugað í Hamraborg

Bjarni Sigurbjörnsson og Kristinn Már Pálmason opna sýningar í Anarkíu á laugardag.

Bjarni Sigurbjörnsson listmálari opnar sýninguna Andstæður í neðri sal Anarkíu, listasalar í Hamraborg í Kópavogi milli 15 og 18 á laugardaginn og sýning Kristins Márs Pálmasonar, Gagnaugað, verður opnuð í efri sal á sama tíma.

Bjarni sýnir tvö stór málverk og fundna hluti. Eins og titillinn ber með sér tekst listamaðurinn þar á við hugtakið andstæður og ólík birtingarform þess.

Kristinn Már er með málverk, unnin

með akríl, akrílpennum og málningar-sprautu á striga og pappír.

„Í vinnuferlinu glími ég við verkin líkt og stærðfræðipraut í tívolí,“ segir hann og kveðst jafnframt byggja á dulhyggju og tákfræði.

Bæði Bjarni og Kristinn Már eiga að baki fjölda einkasýninga auk þátttöku í samsýningum og samvinnuverkefnum hér heima og erlendis. Sýningarnar standa til 22. nóvember.

-gun

Glími við verkin líkt og stærðfræðipraut í tívolí.

Kristinn Már Pálmason.



Í ANARKÍU Bjarni Sigurbjörnsson sýnir stór verk og fundna hluti.



FORNLEIFA-FRÆÐINGURINN Hér er Steinunn með snældusnúð frá Þingeyrum í Húnavatnssýslu sem var með fyrstu klaustrum á Íslandi.

## Hlutverk íslensku klaustranna fjölbreytt

Dr. Steinunn Kristjánsdóttir, prófessor í HÍ, segir frá leitinni að klaustrum fjórtán sem rekin voru á Íslandi á miðöldum í stofu 101 í Odda síðdegis í dag.

„Ég ætla að segja frá hvernig klausturlifnaður fluttist til Íslands og hvernig hann varð hluti af íslenskri menningu og sögu. Hugmynd margra er sú að klaustrin hafi verið fámenn á Íslandi og hafi einkum sinnt bókaþráttum en þegar rýnt er í skjöl kemur í ljós að þau gegndu mun fjölbreyttara hlutverki því þau voru miðstöð samfélagsþjónustu hér eins og annars staðar í Evrópu. Bókagerðin var einkum tekið til hjá þeim,“ segir Steinunn Kristjánsdóttir fornleifafræðingur. Í fyrirlestri á vegum Miðaldastofu Háskóla Íslands í dag fjallar hún um fyrstu niðurstöður rannsókna sem hún hóf fyrir hálfu öðru ári á öllu sem viðkemur klausturlifnaði á Íslandi á miðöldum. Þar hefur hún leitað í skjölum, örnefnum, munnmælum og efnislegum leifum klaustranna á víðavangi.

Einu sinni voru átta nýjar nunnur vígðar á Reynistað í Skagafirði og bættust við þær sem voru fyrir.

Hún segir áhuga sinn á þessu efni hafa vaknað með rannsókninni á Skriðuklaustri sem hún stóð fyrir í áratug. Klaustrin voru í alfaraleið. Fátækir gátu fengið þar skjól og mat, margir fluttu í þau í ellinni og létu jarðir sínar renna til þeirra, að sögn Steinunnar. „Þótt reglufólkið, nunnur og munkar, væri ekki margt voru miklu fleiri. Þegar klaustrinu í Viðey var lokað 1538 voru 30 fátæklingar þar í fæði. Umsvifin í klaustrum voru mikil, þeim fylgdu jarðeignir og yfir 100 nautgripir voru á flestum klausturjörum.“

En voru nunnurnar og munkarnir Íslendingar? „Já, nema einn og einn einstaklingur sem kom erlendis frá. Einu sinni voru átta nýjar nunnur vígðar á Reynistað í Skagafirði og bættust við þær sem voru fyrir.“ Steinunn flytur fyrirlestur sinn klukkan 16.30 í stofu 101 í Odda í Háskóla Íslands. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

gun@frettabladid.is



HUNDUR Í ÓSKILUM „Við höfum ákveðna sagnfræðiaðferð og segjum bara frá því sem er skemmtilegt,“ segir Hjörleifur sem er vinstra megin á myndinni.

MYNDAUÐUNN NIELSSON

## Hundinum er ekkert íslenskt óviðkomandi

Peir Eiríkur Stephensen og Hjörleifur Hjartarson í Hundu í óskilum frumsýna glænýtt verk, Öldina okkar, í Samkomuhúsinu á Akureyri annað kvöld.

„Við ætlum að spóla okkur gegnum 21. öldina, þessi 14 ár sem liðin eru,“ segir Hjörleifur Hjartarson, annar grallarinn í hljómsveitinni Hundur í óskilum. Hinn er Eiríkur Stephensen. Nú teftla þeir fram Öldinni okkar annað kvöld, 31. október, í Samkomuhúsinu á Akureyri undir stjórn Ágústu Skúladóttur og í samstarfi við Leikfélag Akureyrar.

„Við vorum í fyrra með sýningu sem heitir Saga þjóðar sem ætlaði aldrei að klárast því hún var svo skemmtileg. Þar var sagan frá landnámi til síðustu aldamóta undir

og var svona atrenna að 21. öldinni. Efnistökin nú eru að mörgu leyti svipuð. Við höfum ákveðna sagnfræðiaðferð og segjum bara frá því sem er skemmtilegt,“ fullyrðir Hjörleifur og segir fjármálahrunið koma við sögu en ekki vera aðalatriði.

„Við förum reyndar aðeins aftur fyrir aldamótin því Hundur í óskilum er 20 ára og honum er ekkert íslenskt óviðkomandi. Hann gefur sig að mannlífina til sjávar og sveita, ræður í gjörðir stjórnmálanna og spyr allra spurninganna sem brenna á leikhúsgestum. Við

vorum alls staðar, hittum alla og tókum þátt í öllu, ekki ósvipað og Forrest Gump,“ segir Hjörleifur. Hann segir hafa hvarflað að þeim félögum að setja upp stórt sjó með leikurum og dönsurum í tilefni tvítugsafmælis Hundans.

„En við sníðum okkur stakk eftir vexti og trönun því engum öðrum fram en sjálfum okkur,“ segir hann og tekur fram að nýja verkið sé meira leikhúsvarkur en Saga þjóðar enda fái þeir félagar að leika lausum hala í Samkomuhúsinu.

gun@frettabladid.is

## Sleppa óperusöngnum eitt kvöld

Diddú og Kristinn Sigmunds ætla að syngja sígild djass- og dægurlög við undirleik Björns Thoroddsen og Gunnars Hrafnssonar í Salnum annað kvöld.

„Það er alltaf jafn yndislegt að flytja þessi frábæru lög með honum Kristni. Við höfum sungið þau áður og stemningin jafnan verði einstök,“ segir Diddú um tónleikana í Salnum annað kvöld.

Þar flytja þau Kristinn Sigmundsson sígild íslensk djass- og dægurlög eftir þá Jón Múla, Sigfús Halldórsson og Oddgeir Kristjánsson á líflegan máta og með þeim á sviðinu verða undirleikararnir Björn Thoroddsen og Gunnar Hrafnsson.

Lög eins og Litla flugan eftir Sigfús, Vegir liggja til allra átta og Fröken Reykjavík eftir Jón Múla munu hljóma í Salnum og Ég veit þú kemur, eftir Oddgeir. Titill síðastnefnda lagsins er einmitt yfirskrift tónleikanna sem hefjast klukkan 20 á föstudagskvöld og aðgangseyrir er 4.500 krónur. -gun



Í GÓDU STUÐI Gunnar, Björn, Kristinn og Diddú ætla að skemmta fólki annað kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

heimkaup.is

**FORSALA Á KAMP KNOX**

Arnaldur  
KAFFI  
RÚNNSTYKKI  
KÖSYHEIT á laugardagsmorgni

Pantaðu bókina hans Arnaldar á Heimkaup.is og við sendum þér hana frítt n.k. laugardagsmorgun ásamt nýbökðuðum rúnstykki!

Við getum keyrt hana til þín á miðnætti föstudaginn 31. okt. (þá verður Myllan reyndar ekki búið að baka rúnstykkin)

Keyrum út 7 daga vikunnar

HEIMKAUP

# 30.000 KRÓNA AFSLÁTTUR!

**AÐEINS 100 TÖLVUR  
Á STÓRAFSLÆTTI  
Á MEÐAN BIRGÐIR  
ENDAST!**

**SÉRSTAKT  
TILBOÐSVERÐ**

**109.990**

**AÐEINS KR. 9.827 Á MÁNUÐI**

vaxtalaust í 12 mánuði. Innifalið í mánaðargreiðslum er 3,5% lántökugjald og mánaðarlegt færslugjald. Árleg hlutfallstala kostnaðar 13,2%.

#### Ótrúlegt tilboðsverð

100 eintök verða fljót að fara þar sem þessi fartölva er mun betur búin en aðrar í sama verðflokki á 109.990. Við höfum aldrei áður náð að bjóða i7 fartölvu með þessum Haswell örgjörva nálægt þessu verði og því ótrúleg lækkun.

#### Intel i7 Haswell örgjörvi

Að vera með örgjörva í hæsta gæðaflokki gerir notandanum kleift að vinna hraðar og tryggir að hún haldist lengur hröð en fartölvur með lakari örgjörva. Þessi er útbúin nýrri og hraðvirkari kynslóð Haswell örgjörva sem gerir hana sérstaklega hraðvirka.

#### Þynnri og glæsilegri

Nýja L-línan frá Toshiba er glæsileg auk þess sem tölvurnar eru þynnri og nettari en aðrar línur í úrvalinu. Það skiptir miklu máli að fartölvun sé nett til að ferðast með hvort sem hún er notuð í skóla, vinnu eða fyrir heimilið.



**TOSHIBA** TOS-L50B1LF

Kraftmikil, glæsileg og sterkbyggð fartölva með 1.8GHz / 3.0GHz Turbo Intel Core i7 4500U Haswell örgjörva. Öflugt 2GB AMD Radeon R7 M260 skjákort skilar alvöru grafíkvinnslu sem hentar þeim sem vilja geta nýtt tölvuna í leikjaspilun. 500GB harður diskur fyrir gögnin. DTS hljómur, tvö USB3 tengi og HDMI til að tengja við sjónvarp í bestu gæðum. Betri rafhlöðuending vegna betri orkunýtingar Haswell örgjörvans.

#### Ný skjákortalína

2GB R7 M260 skjákortid tilheyrir nýrri skjákortalínu frá AMD og hámarkar gæðin í grafíkvinnslu tölvunnar sem gerir hana einnig hentuga fyrir leikjaspilun.

#### Lengri rafhlöðuending

Almennt getur verið erfitt að finna jafn öfluga fartölvu með góðri rafhlöðuendingu þar sem kraftmiklir örgjörvar eru orkufrekari. Haswell örgjörvinn er mun orkunýtnari en hefðbundnir örgjörvar sem skilar sér í töluvert lengri rafhlöðuendingu.

#### Fjölbreyttir tengimöguleikar

Tvö USB3 tengi tryggja allt að tífaldan gagnaflutningshraða í samanburði við USB2.0. HDMI tengi til að tengja við sjónvarpstæki í hámarksgæðum.

#### Windows 8.1 námskeið fylgir

Með tölvunni fylgir kynning á helstu breytingum frá Windows 7 yfir í Windows 8.1 hjá sérfræðingum Promennt. Námskeið sem hefur mælt mjög vel fyrir hjá viðskiptavinum okkar.

#### 14 daga greiðslufrestur með Netgiró

Nú er hægt að borga á einfaldan og öruggan máta án greiðslukorts í gegnum Netgiró og fá allt að 14 daga vaxtalausan greiðslufrest.

**PROMENNT ÓKEYPIS WINDOWS 8.1 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM!**

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8.1 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.1.



**OPIÐ**

**VIRKA DAGA**

**10-18**

**LAUGARDAGA**

**11-16**

tl.is

**TÖLVU  
LISTINN**

**REYKJAVÍK**  
SUÐURLANDSBRÁUT 26  
Sími 414 1700

**AKUREYRI**  
GLERÁRGÖTU 30  
Sími 414 1730

**HÚSAVÍK**  
GARÐARSBRÁUT 18A  
Sími 464 1600

**EGILSSTAÐIR**  
KAUPVANGI 6  
Sími 414 1735

**KEFLAVÍK**  
HAFNARGÖTU 90  
Sími 414 1740

**SELFOSS**  
AUSTURVEGI 34  
Sími 414 1745

**AKRANES**  
ÞJÓÐBRAUT 1  
Sími 431 3333

**HAFNARFJÖRÐUR**  
REYKJAVÍKURVEGI 66  
Sími 414 1750

Hefst 30. nóvember



# HREINN SKJÖLDUR

Væntanlegt



# ÍSLAND GOT TALENT

Laugardaga



# Stelpurnar

Væntanlegt



# DULDA ÍSLAND

Ferða-, sögu- og ævintýraþættir



180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum

## Ljōshraðanet og heimasími

Sex sjónvarpsstöðvar, internet og heimasími í þrjú ár, Tónlist.is í þrjá mánuði og aðild að Vild á aðeins 8.490 kr. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

Væntanlegt 



Vesturport kynnir í samstarfi við 365 miðla og Pegasus

# blóðberg

Kvikmynd eftir Björn Hlyn Haraldsson

Væntanlegt 

EMLEIKIN GAMANSEMI Í HÖRPU

## LADDI LENGIR LÍFID

KVÖLDSTUND MEG LADDA Í EGIN PERSÓNU



Föstudaga 



# Logi

Væntanlegt 



## BÓ & BUBBI SAMAN Í HÖRPU

Mánudaga 



## BRESTIR

Fimmtudaga 



## Heilsugengið

Föstudaga 



## TÖFRA HETJURNAR

SYNING ALDARINNAR

Miðvikudaga 



## HEIMSÓKN

Þriðjudaga 




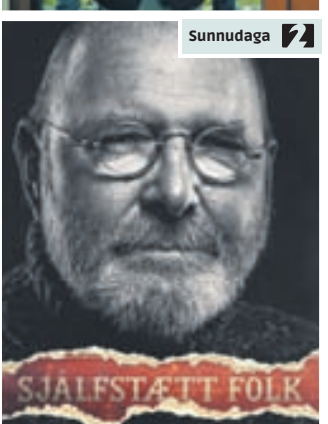
## UM LAND ALLT

Sunnudaga 



## NEYDARLINAN

Sunnudaga 



## SJÁLFTÆTT FOLK

Mánudaga 



## GULLI BYGGIR

Þriðjudaga 



## GAZI

HEFST 11. NOV.

# Nýtt íslenskt í allan vetur!

Þú átt huggulegar kvöldstundir framundan

Dagskráin í vetur ætti að ylja mörgum enda sérlega glæsileg. Íslenskir þættir verða áberandi, lífsstíll, grín, drama og margt annað sem gleður landsmenn á öllum aldri.

Njóttu vetrarins með okkur á Stöð 2!



fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!  
**8.490 kr. + 0 kr.**

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þrjú mánaða uppsagnarfrestur er á Skemmtipakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**



NUUMMIOQ Dramatísk mynd sem gerist á Grænlandi.

# Grænlenstar heimildar- og stuttmyndir

Alþjóðlega grænlenstar kvikmyndahátíðin hefst í dag.

Í dag hefst Greenland Eyes International Film Festival, grænlenstar kvikmyndahátíð, í Norræna húsinu. Leiknar myndir, heimildar myndir og stuttmyndir eru á dagskrá og allar myndirnar eiga það sameiginlegt að fjalla um Grænland. Hátíðin verður sett með sýningu myndarinnar Nuummioq

eftir Otto Rosing og Torben Beck. Nuummioq er dramamynd frá 2009 en titill myndarinnar þýðir „Maður frá Nuuk“. Myndin fjallar um Malik, 35 ára verkamann frá Nuuk, sem finnur ástina í lífi sínu á sama tíma og hann greinist með krabbamein. Hann þarf að velja á milli þess að fara til Danmerkur

og fá læknishjálp eða vera eftir á Grænlandi með ástinni sinni, Nivi.

Hátíðinni lýkur 4. nóvember með sýningu á myndinni Souls in a Room (The Making of an Album) og tónleikum með Nive Nielsen and the Deer Children og Samaris.

- þj



*Njóttum lífsins*



## FIMMTUDAGUR

### HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

30. OKTÓBER 2014

#### Tónleikar

**20.00** John Powell Singers-kórinn spilar í Hallgrímskirkju í kvöld.

**20.00** Óp-hópurinn ásamt gestasöngvurunum Jóhanni Smára Sævarsyni bassabaráttu, Agli Árna Pálssyni tenór, Rannveigu Káradóttur sópran og píanistanum Hrönn Práinsdóttur, flytja á einni kvöldstund marga af fallegustu dúettum óperubókmenntanna í Salnum í Kópavogi. Á efnisskránni eru dúettar eftir meistarana Pergolesi, Händel, Mozart, Donizetti, Verdi, Wagner, Tsjaikovskí og fleiri.

**21.00** Heiladans, mánaðarlegt rafkvöld Möller Records verður á Bravó í kvöld. Fram koma Brilliantinus, Skurken og Bistro Boy.

dýrlegir dúettar eftir meistarana Pergolesi, Händel, Mozart, Donizetti, Verdi, Wagner, Tsjaikovskí og fleiri í flutningi Óp-hópsins og gestasöngvara.

**21.00** Robot Disco elektrókvöld á Prikinu.

**21.00** DJ Herr Gott spilar á Boston í kvöld.

**21.00** Útgáfupartí raftónlistarsveitarinnar Kiasmos fer fram á Húrra í kvöld þar sem verður einnig sýnt nýtt myndband. DJ Ísar Logi þeytir skífum eftir á.

**21.00** DJ Einar Sonic þeytir skífum á Paloma í kvöld.

**21.00** DJ Cyprie spilar á Hressó í kvöld.

**21.00** Trúbadorarnir Hjálmar og Dagur troða upp á English Pub í kvöld.

**21.00** Intro Beats þeytir skífum á Dollý í kvöld.

**22.00** Heineken BÍF-kvöld á Loftinu í kvöld. Gnúsi Yones úr Amaba Dama ásamt Krystal Carma úr Ojba Rasta þeyta skífum og leika listir sínar á ýms hljóðfæri. Heineken á sérstöku verði.



**21.00** Árstíðir troða upp á Kexi Hosteli í kvöld.

**21.00** Ástralska raftónlistarsveitin Oslo spilar í Stúdentakjallaranum í kvöld.

**21.00** Hljómsveitin Kiss the Coyote mun hita upp fyrir Airwaves á Hlemmur Square í kvöld og leika lög af fyrstu breiðskífu sinni ásamt nýju efni. Kalli úr Tenderfoot byrjar kvöldið. Frítt inn.

**21.00** Dúndurfréttir munu taka löng verk á Græna hattinum á Akureyri í kvöld. Comfortably Numb, Shine on You Crazy Diamond, Dogs, Child in Time, July Morning, Kashmir og fleiri lög sem eru að lágmarki 6. mín að lengd. 3.000 krónur inn.

#### Leiklist

**20.00** Jeanne Bøe frá Skien, vinabæ Mosfellsbæjar í Noregi, flytur einleikinn Með tröll í hjarta sem byggður er á hinum þekktu Pétri Gaut eftir Henrik Ibsen. Jeanne mun flytja einleikinn á ensku í bæjarleikhúsinu í Mosfellsbæ.

#### Opnanir

**17.00** Borgarbókasafn Reykjavíkur og Norðlingaskóli hafa sameinað krafta sína og opnað nýtt sameiginlegt safn í skólanum. Markmiðið er að veita íbúum Norðlingaholts aðgang að afþreyingu og fróðleik í notalegu umhverfi. Nýja safnið er ekki stórt í sniðum en boðið verður upp á gott úrval af nýjum og áhugaverðum bókum fyrir alla aldurshópa. Safnið verður formlega opnað í dag með athöfn og veitingum.

#### Kvikmyndir

**18.00** Alþjóðlega kvikmyndahátíðin Greenland Eeyes hefst í Norræna húsinu í dag. Kvikmyndin Nuummioq (Someone From Nuuk) er opunarmynd hátíðarinnar.

#### Uppákomur

**17.00** Menningarverðlaun Akraneskaupstaðar verða afhent við hátíðlega athöfn í Bókasafninu á Akranesi í dag. Menningarverðlaunin eru táknræn um það mikla menningarstarf sem viðkomandi hópur eða einstaklingur hefur innt af hendi.

#### Ljósmyndasýningar

**12.00** Ljósmyndararnir Inuuteq Kriegel og Filip Gelda opna ljósmyndasýninguna 13 í Norræna húsinu í dag.

#### Tónlist

**20.00** Dásamleg kvöldstund með mörgum fallegustu dúettum óratóru- óperubókmenntanna verður í kvöld í Salnum Kópavogi. Fluttir verða

#### Bækur

**17.00** Útgáfuhólf bókarinnar Orðbragðs fer fram á Kexi Hostel í dag. Léttar veitingar í boði. Bókin verður á kynningarverði í hófinu.

#### Fyrirlestrar

**16.30** Fyrirlestur dr. Steinunnar J. Kristjánsdóttur, prófessors í fornleifafræði, hjá Miðaldastofu Háskóla Íslands verður í stofu 101 í Odda. Yfirskriftin er Leitinn að klaustrunum í Íslandi.

#### Bókmenntir



**20.00** Þriðja Höfundakvöld Gunnarshúss verður í kvöld. Þá mæta þeir Pétur Gunnarsson og Orri Harðarson og svara spurningum Hallgríms Helgasonar um bækur sínar. Allir velkomnir á meðan stólar leyfa, aðgangur 500 kr.

#### Myndlist

**10.00** Sýning á verkum ellefu listamanna sem hafa starfað og dvalið í gestavinnustofum SÍM á Seljavegi núna í októbermánuði. Sýningin verður í SÍM salnum, Hafnarstræti. Opnið til 15:00 í dag.

**17.00** Björk Guðnadóttir opnar sýninguna Ertu viss í Týsgallerí í dag.

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



# JÓLIN ERU KOMIN Í BYKO



Fæst í BYKO Breidd og Akureyri



Vnr. 88165979  
Snjóbolti með  
50 ljósum, 12 cm.

**1.495kr.**



Vnr. 88470962  
Gluggaskraut,  
10 ljósa.

**1.795kr.**



Vnr. 88166282  
MONA aðventuljós  
með 33 ljósum.

**3.795kr.**



Vnr. 88167924  
Sería með 10 rósum.  
LED ljós með rafhlöðu.

**1.195kr.**

VERÐVERND BYKO  
**LÆGRA  
VERÐ**



Vnr. 88900966-70  
Berjasería, 50 ljósa.  
Hvít, glær, rauð  
eða mislit.

**1.495kr.**



Vnr. 88471031  
Tré, 25 cm,  
25 LED ljós.

**1.295kr.**



Vnr. 88949550-620  
Inniseriur, 10, 20, 35, 50  
eða 100 ljósa, glærar,  
rauðar eða mislitar.  
Verð frá:

**325kr.**



Vnr. 88900789/90/94  
Gardínusería með  
stjörnum. Hvít eða blá.

1,2m  
**2.995kr.**

0,4m  
**2.195kr.**



Vnr. 51880356  
Hvítur víðarkrans,  
45 cm, 11 LED ljós.

**9.995kr.**



Vnr. 88165911  
Ljósapíramídi  
með 50 ljósum.  
90 cm, svartur.

**4.595kr.**



Vnr. 51880358  
Píramídi með  
20 LED ljósum.  
43 cm.

**9.795kr.**



Vnr. 88166280  
MONA aðventuljós  
með 9 ljósum.

**1.995kr.**



Vnr. 51880357  
Krans með 20 LED  
ljósum. 38 cm.

**9.795kr.**



Vnr. 88167108  
Ljósapíramídi með  
35 ljósum. 60 cm.

**2.995kr.**



Vnr. 88167942  
Kerti með LED ljósi.  
3 í pakka. Rafhlaða með  
tímastillingu.

**2.995kr.**

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á [www.byko.is](http://www.byko.is).

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Allar vörur fæst í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verzlunum.

**55  
DAGAR  
TIL JÓLA!**

Allt sem þarf til að gera jólin að þínum



**BYKO**

BÚÐU BETUR. BORGADU MINNA.

www.vert.is / VERT markaðsstoira

## AFMÆLISBARN DAGSINS



**32 ára Clémence Poésy, leikkona**

**Pekktust fyrir:** Harry Potter

## BÍÓFRÉTTIR

## Brand í mynd um bankahrún



Russell Brand verður hluti af nýrri heimildarmynd leikstjórans Michaels Winterbottom um fjármálakrísuna árið 2008. Bankar í borginni London og New York verða umfjöllunarefnið. Myndin verður blanda af hefðbundinni heimildarmynd og grínatriðum til að hjálpa til við að benda á hvernig krísan hafði áhrif á starfsmenn millistéttarinnar.

## Svarta ekkjan ekki strax #1

Svarta ekkjan, persóna Scarlett Johansson, verður í stóru hlutverki í The Avengers: Age of Ultron og næstu myndum frá Marvel. Þrátt fyrir að ekkjan sé ein af uppáhaldspersónum Marvel Studios fær hún samt ekki sína eigin kvikmynd á næstunni, a.m.k. ekki á næstu fimm árum. Marvel tilkynnti um næstu myndir sínar á þriðjudag og þar var Svarta ekkjan ekki á blaði.



## FRUMSÝNINGAR



**Algjör Sveppi og Góí bjargar málunum Ævintýramynd**  
**Aðalhlutverk:** Sverrir Þór Sverrisson, Guðjón Davíð Karlsson og Vilhelm Anton Jónsson.



**Grafir & bein Hrollvekja**  
**Aðalhlutverk:** Nína Dögg Filippusdóttir, Gísli Örn Garðarsson og Elva María Birgisdóttir.

## Fimm uppáhalds-hrollvekjur Antons

Anton Sigurðsson, leikstjóri Grafa & beina, nefnir fimm hrollvekjur sem hafa veitt honum innblástur.

Hrollvekjan Grafir & bein fer í almennar sýningar á morgun en viðhafnarsýning verður í Smárabíói í kvöld. Þetta er fyrsta mynd Antons Sigurðssonar og hlakkar hann mikið til að sjá afurðina í fullum sal áhorfenda.

„Ég er búinn að sjá þessa mynd svona milljón sinnum en núna er hún loksins komin í bíó og það verður gaman að horfa á hana með öðru fólki. Ég bara vona að það verði tekið vel í þetta,“ segir Anton og viðurkennir að hann sé stressaður. „Jú, mjög, en ég held að það sé líka bara gott. Annars væri þetta ekkert gaman.“



**ANTON SIGURÐSSON** Hlakkar til að horfa á Grafir & bein í fullum sal af fólki.

## TOPP 5 HROLLVEKJUR

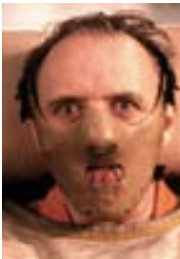
## 1. Let The Right One In Svíþjóð

Fyrir mér snúast hrollvekjur um andrúmsloftið og þessi mynd nær því frábærlega.



## 2. The Silence of the Lambs Bandaríkin

Þetta er ekki beint hrollvekja en margar senur sem ég útfærði í Grafir & bein voru undir áhrifum frá Jonathan Demme.



## 3. The Exorcist Bandaríkin

Notkun á hávaða á móti þögn í þessari mynd veitti mér mikinn innblástur.



## 4. Three Monkeys Tyrkland

Allt snýst um uppbygginguna. Við verðum að kynna karakterum áður en við hræðumst með þeim. Með betri myndum sem ég hef séð lengi eftir besta leikstjóran í bransanum í dag, Nuri Bilge Ceylan.



## 5. The Orphanage Spánn

Ég hefði getað nefnt fleiri spænskar hrollvekjur en valdi Munaðarleysingjahælið. Hún er einfaldlega svo „krípí“.

## Leigumorðingi sem nær fram hefndum

Keanu Reeves fer með aðalhlutverkið í spennumyndinni John Wick sem verður frumsýnd hérlendis á morgun. Orðrómur strax kominn upp um framhaldsmynd.

Spennumyndin John Wick verður frumsýnd hérlendis annað kvöld. Hún fjallar um samnefndan leigumorðingja sem ætlar að ná fram hefndum gegn ótíndum glæpamönnum eftir að þeir svipta hann því sem honum er dýrmætast.

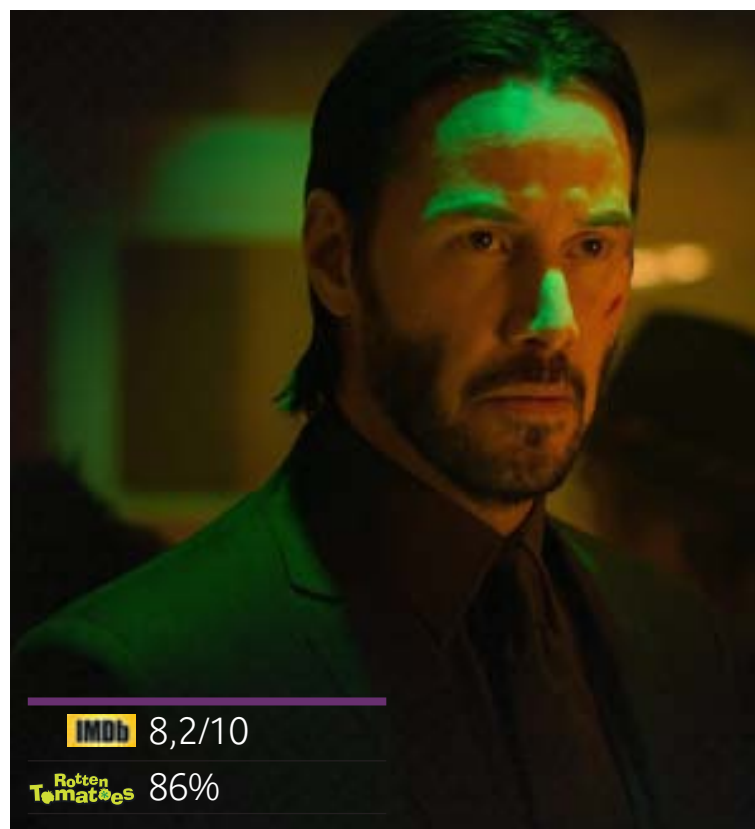
Því miður fyrir glæpamennina komast þeir að því að þeir öbbuðust upp á kolrangan mann. Keanu Reeves fer með aðalhlutverk myndarinnar og hefur ekki þótt svalari síðan hann lék í fyrstu Matrix-myndinni.

Hinn þaulreyndi áhættuleikstjóri Chad Stahelski stýrir hasarnum og Elísabet Ronaldsdóttir klippir myndina en hún hefur getið sér gott orð fyrir Djúpið og Contraband í leikstjórn Baltasars Kormáks.

Keanu Reeves þarf á smelli að halda eftir „floppið“ 47 Ronin og allt lítur út fyrir að John Wick komi honum aftur á beinu brautina. Myndin fór beint í annað sætið yfir vinsælustu myndir Norður-Ameríku og hefur sömuleiðis fengið prýðisgóða dóma.

Nú þegar eru uppi vangaveltur um að framhaldsmynd verði gerð og hljóta það að teljast góð tíðindi fyrir Reeves og samstarfsmenn hans. Í viðtali við Screenrant.com sagðist hann vera tilbúinn til að læra meira um persónuna. „Ég hef gaman af því að leika John Wick. Mér líkar vel við hann,“ sagði hann. „Ég væri til í að sjá hvað hann getur meira gert. Ég hrifst af ástríðu hans og viðkvæmni. Það væri gaman að vita af hverju hann fór yfir á þessa drungalegu braut.“

Í viðtali við Moviefone sagðist Reeves hafa farið í prufur fyrir hlutverk í Wolverine og Batman en hann fékk hvorugt hlutverk-



IMDb 8,2/10

Rotten Tomatoes 86%

**GRJÓTHARÐUR** Keanu Reeves kallar ekki allt ömmu sína í spennumyndinni John Wick.

id. „Mig langaði alltaf að leika Wolverine en það gekk ekki upp. Og þeir eru með frábæran Wolverine núna,“ bætti hann við og átti þar við Ástralann Hugh Jackman. „Mig langaði alltaf að leika The Dark Knight en fékk það ekki heldur. Þeir hafa verið með marga frábæra Batman-leikara. Þannig að núna horfi ég bara á myndirnar sem venjulegur áhorfandi.“

## John Wick – helstu staðreyndir

**Leikstjórar:** David Leitch og Chad Stahelski

**Handrit:** Derek Kolstad

**Aðalleikarar:** Keanu Reeves, Bridget Moynahan og Willem Dafoe

ELDBORG FÖSTUDAGINN 31. OKTÓBER

# RUMOURS

TIL HEIÐURS

## FLEETWOOD MAC

MEISTARAVERKIÐ RUMOURS Í HEILD SINNI OG ÖLL BESTU LÖGIN AÐ AUKI

DON'T STOP - DREAMS - GO YOUR OWN WAY - SONGBIRD - SECOND HAND NEWS - LITTLE LIES - ALBATROSS  
BLACK MAGIC WOMAN - EVERYWHERE - SEVEN WONDERS - GYPSY - BIG LOVE - TUSK - RHIANNON OG FLEIRI

SIGRÍÐUR THORLACIUS

RAGNHEIÐUR GRÖNDAL

FRÍÐRIK ÓMAR

MAGNI ÁSGEIRSSON

SIGGA BEINTEINS

EINAR SCHEVING TRÖMMUR OG SLAGVERK EIDUR ARNARSSON BASSI SIGURBUR FLOSASON SAKFÖNN OG SLAGVERK  
KJARTAN VALDEMARSSON HLJÓMBORÐ ÞORVALDUR BJARNI ÞORVALDSSON GÍTAR UNNUR BIRNA BJÖRNSDÓTTIR HLJÓMBORÐ OG SÖNGUR

MÍÐASALA Á MÍÐI.IS OG HARPA.IS  
OG Í MÍÐASÖLU HÖRPU Í SÍMA 528-5050

EKKI MISSA AF ÞESSUM EINSTAKA VIÐBURÐI

# TOPPBÍLAR

## TILBOÐSDAGAR

mikið af sambærilegum bílum á staðnum

2.690.000 kr.



**DACIA Duster plus 4x4.** Árg. 2013.  
Ekinn 79.000 km. dísel, 6 gírar.  
Verð 2.890.000 kr. **TILBOÐ 2.690.000 kr.** Rnr.337111.

2.790.000 kr.



**HYUNDAI i30 comfort.** Árg. 2012.  
Ekinn 35.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 2.990.000 kr. **TILBOÐ 2.790.000 kr.**  
Rnr.337097.

990.000 kr.



**MMC Pajero sport gls 3000.** Árg. 2006.  
Ekinn 125.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.290.000 kr. **TILBOÐ 990.000 kr.**  
Rnr.372276.

2.790.000 kr.



**DACIA Duster plus 4x4.** Árg. 2013.  
Ekinn 59.000 km. dísel, 6 gírar.  
Verð 2.890.000 kr. **TILBOÐ 2.790.000 kr.**  
Rnr.133464.

1.190.000 kr.



**CHEVROLET Lacetti station.** Árg. 2010.  
Ekinn 69.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.590.000 kr. **TILBOÐ 1.190.000 kr.**  
Rnr.133455.

990.000 kr.



**NISSAN X-trail.** Árg. 2006.  
Ekinn 144.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.190.000 kr. **TILBOÐ 990.000 kr.**  
Rnr.372331.

2.790.000 kr.



**HYUNDAI i30.** Árg. 2012.  
Ekinn 36.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 2.990.000 kr. **TILBOÐ 2.790.000 kr.**  
Rnr.372303.

3.990.000 kr.



**NISSAN Qashqai se.** Árg. 2013.  
Ekinn 66.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 4.790.000 kr. **TILBOÐ 3.990.000 kr.** Rnr.336864.

690.000 kr.



**HYUNDAI Tucson 4x4.** Árg. 2004.  
Ekinn 103.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 890.000 kr. **TILBOÐ 690.000 kr.**  
Rnr.372212.

1.490.000 kr.



**NISSAN Micra visia.** Árg. 2013.  
Ekinn 45.000 km. bensín, 5 gírar.  
Verð 1.690.000 kr. **TILBOÐ 1.490.000 kr.**  
Rnr.336936.

790.000 kr.



**MMC Outlander.** Árg. 2005.  
Ekinn 148 þ.KM, bensín, 5 gírar.  
Verð 990.000 kr. **TILBOÐ 790.000 kr.**  
Rnr.337112.

990.000 kr.



**HYUNDAI Tucson 4x4.** Árg. 2007.  
Ekinn 172.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.390.000 kr. **TILBOÐ 990.000 kr.**  
Rnr.133454.

690.000 kr.



**FORD Escape xlt choice 4wd.** Árg. 2005.  
Ekinn 125.000 mílur bensín, sjálfskiptur.  
Verð 790.000 kr. **TILBOÐ 690.000 kr.**  
Rnr.337048.

6.290.000 kr.



**JEEP Wrangler unlimited 4.** Árg. 2012.  
Ekinn 69.000 mílur, bensín, sjálfskiptur.  
Verð 6.490.000 kr. **TILBOÐ 6.290.000 kr.**  
Rnr.372275.



Tóbiás Sveinbjörnsson  
Beinn sími: 587 2050



Agnar Þórisson  
Beinn sími: 587 2054



Hafsteinn Vilbergsson  
Beinn sími: 587 2051

ergo

Afgreiðslutími: mán - fös 10 - 18 og lau 12 - 16

TOPPBÍLAR

Kletthálsi 2 / 110 Reykjavík / Sími: 587 2000 / [www.toppbilar.is](http://www.toppbilar.is)

Birt með fyrirvara um innsláttarvillur

## LÍFIÐ

## Twitter Fræg tíst vikunnar

Það er fátt skemmtilegra en fræga fólkið á Twitter og þessa vikuna voru þessi einstaklega hress og sköndin.



**Ricky Gervais**  
**@rickygervais**  
Ef þú átt vini eða ættingja í Ástralíu sem þú hefur ekki talað við lengi, af hverju ekki að hringja í þá? segja þeim að Derek sé kominn út á DVD.



**Harry Styles**  
**@Harry\_Styles**  
Er til fólk sem elskar ekki @boyz2Men?



**Ellie Goulding**  
**@elliiegoulding**  
Það er dama hérna í lestinni sem er svo hávær að ég veit öll smáatriði um framkvæmdirnar heima hjá henni.



**Mindy Kaling**  
**@mindykaling**  
Þvílíkur heiður að vera ruglað saman við @malala-fund! (já, það er smá af því að hún er bara 17 ára).



**Jessie J Verified account**  
**@JessieJ**  
Stundum hofi ég á kvikmynd. stundum les ég kommentin mín á instag-ram. hvort tveggja skemmtilegt og skáldskapur. LOL

## Rykið dustað af íslensku költi

Fréttablaðið tók saman nokkrar endurútgáfur sem erlend fyrirtæki hafa selt á undanförunum árum.



„Ég hef verið að hjálpa bresku útgáfufyrirtæki, RPM International, við að skrifa „liner notes“ á plötunarnar. Safndiskurinn Popp saga er með íslenskrá tónlist frá í kringum 1975 og svo er nú væntanleg heildarútgáfa af verkum Pelican frá þessu sama merki,“ segir Dr. Gunni og bætir við að enn sé áhugi hjá útgáfunni fyrir að gefa út meira af íslensku efni frá þessum áratug.

Þýska útgáfan Shadoks Music hefur meðal annars gefið út efni með Trúbroti, Óðmönnum og proggrokksveitinni Svanfríði. „Hefði orðið fræg og vinsæl plata ef hún hefði verið gefin út í Bretlandi,“ segir á síðu útgáfunnar um plötu Svanfríðar What's Hidden There frá 1972, sem er jafnframt sögð vera „ein besta proggrokk/neðanjarðarplatan sem kom frá Skandinavíu.“



Kanadíska pönkútgáfan Ugly Pop Records hefur endurútfengið Thor's Hammer, fyrirrennara Hljóma. Sveitinni er hampað sem „prótópönki“ eða forpönki. Hugtakið er oft notað yfir þær hráu bílskúrsveitir sem spruttu upp á sjöunda áratugnum eftir tilkomu Bítlanna. „Íslenskar bílskúrsgoðsagnir sem krydduðu norræna takta sína með einhverju hráasta og villtasta '60s fuzzpönki sem heyrst hefur!“ segir á umslaginu.

Nokkrir íslenskir rokkarar tóku upp þessa plötu í Kaupmannahöfn snemma á áttunda áratugnum en hún féll í gleymsku lengi vel. Í dag er þetta gríðarlegt „költ“ meðal málmausa og er sveitin sögð hafa verið á undan sínum tíma, „prótómetall“ eða „formetall“. Hún hefur meðal annars verið endurútfengin af bandarísku útgáfunni Rockadrome. „Ég keypti Icecross plötuna í Safnarabúðinni í kringum 1990 á 10 kall stykki. Hún lá þar í bunkum og enginn hafði áhuga á þessu. Ég var þá kominn í samband við einhvern gaur í Hollandi sem ég seldi þetta á uppsprengdu verði, síðan seldi hann þetta áfram á uppsprengdu verði. Síðan hefur þetta költ spurst út smátt og smátt,“ segir Dr. Gunni.



**GAMALT OG GOTT** Gömul íslensk tónlist fær annan séns áratugum eftir að hún kom fyrst út.

## Gamlir gimsteinar endurútfegnir ytra

Erlend plötufyrirtæki sýna gömlu, íslensku rokki áhuga. Fyrirtækið Smekkleysa mun hugsanlega endurútfega gamla pönkið og nýbylgjuna á vínul.

Gamlar og góðar íslenskar hljóm-sveitir lifa oft ágætu lífi í útlöndum þar sem erlend plötufyrirtæki endurútfega íslenskt „költ“-efni, sem erfitt eða ómögulegt er að finna. Mikið af þessu efni er íslenskt sækadelíu- og hipparokk frá áttunda áratugnum með sveitum eins og Pelican, Icecross og Trúbroti.

„Þetta er náttúrulega eitthvert svona hliðarsafnaradæmi,“ segir Dr. Gunni tónlistarspekúlant. „Eitthvert lið sem hefur gaman af svona „psych“-músík frá þessum tíma. Þetta íslenska



dót hefur allt verið „bootleggað“ hægri vinstri og gefið út. Þannig að allt þetta dót er að fá annan séns mörgum áratugum síðar því þetta kom út á Íslandi á sínum tíma og seldist ekki neitt.“

Safnarar borga oft fúlgur fjár fyrir upprunalegar plötur með gömlu íslensku rokki. Mikið af þessu efni, svo sem íslenska pönkið

og nýbylgjan, hefur verið endurútfengið héraðs á geisladiskum en í ár gaf Smekkleysa aftur út Gott bít með listapönksveitinni Fan Houtens kókó. Þá stendur mögulega til hjá Smekkleysu að gefa aftur út meira af tónlist frá þessu tímabili.

„Fyrir mörgum árum vorum við að færa þann hluta af katalógnum yfir á CD sem kom upphaflega út bara á vínul,“ segir Ásmundur Jónsson hjá Smekkleysu. „Síðan er hugmynd að reyna í náinni framtíð að endurútfega sumt af þessu dót á vínul. Svo erum við búnir að vera að vinna í samantekt á sögulegri útgáfu á þessu efni.“

torduringi@frettabladid.is”

23.10.2014 → 29.10.2014



## LAGALISTINN

1	▶ Kaleo	All The Pretty Girls
2	▶ Meghan Trainor	All About That Bass
3	▶ Sam Smith	I'm Not the Only One
4	▲ Taylor Swift	Shake It Off
5	▲ Ásgeir Trausti	Stormurinn
6	▼ Tove Lo	Habits (Stay High)
7	▼ Prins Póló	Paris nordursins
8	▼ Lilly Wood and The Prick	Prayer in C
9	▶ Calvin Harris	Blame
10	▲ Helgi Björnsson	Ég fer á Land Rover frá Mývatni



## TÓNLISTINN

1	▲ Páll Rósinkrans	25 ár
2	★ Valdimar	Batnar útsýnið
3	▼ Hjálmar	Skýjaborgin
4	▼ Raggi Bjarna	80 ára
5	▲ U2	Songs of Innocence
6	▼ Sólstafr	Ótta
7	▲ Tómas R Einarsson	Mannabörn
8	▼ Kaleo	Kaleo
9	▶ Low Roar	0
10	▼ Nýdönsk	Diskó Berlín

**Skýringar** ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ★ Nýtt á lista Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframléiðenda. **Þátttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100.5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verðslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, Samkaup, Kaupfélag Skagfirðinga, Lucky Records, Vefverslun Record Records, N1 og tonlist.is

nettó24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ  
GRANDA OG MJÓDD  
DAG SEM NÓTT

JÓLATÓNLEIKAR.

KK

& Ellen

### Tónleikar KK & Ellenar á aðventunni

Í ár halda þau uppteknum hætti og syngja jólalög, íslensk sem erlend, ásamt 5 manna hljómsveit undir stjórn jólabarnsins Jóns Ólafssonar.

Almenn miðasala hefst **30. október kl. 10:00 á [midi.is](https://www.midi.is).**

29.11. Neskirkja – kl. 21:00

15.12. Fríkirkjan, Reykjavík – kl. 21:00

30.11. Langholtskirkja – kl. 21:00

19.12. Bæjarbíó, Hafnarfirði – kl. 21:00

12.12. Hljómahöllin – kl. 21:00

20.12. Grafarvogskirkja – kl. 21:00

13.12. Salurinn, Kópavogi – kl. 21:00

DÆGURFLUGAN

# AFMÆLISTILBOÐ Í ELKO Á GRANDA!

FJÖLDI GLÆSILEGRA AFMÆLISTILBODA DAGANA 30. OKTÓBER - 2. NÓVEMBER.  
AÐEINS Í VERSLUN ELKO Á GRANDA

4. ÁR 4.

**28% afsláttur**

40 stk.

Verð áður: 89.995

**64.995**

eða 5.946 kr. á mánuði  
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán,  
afis 11.950 kr. - ÁMK 17,3%

A++ 7 1400  
Orkuflokkur Kg Snúninga

**SAMSUNG**  
ÞVOTTAVÉL  
WF70F5E0Z4W

**31% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 12.995

**8.995**

17 | 700 w

**MATSUI**  
ÖRBYLGJUOFN  
SMW17

**24% afsláttur**

100 stk. í lit

Verð áður: 28.995

**21.995**

**SAMSUNG**  
GALAXY ACE STYLE  
SAMG310GREY/SAMG310VWH

**38% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 39.995

**24.995**

práðlaust bassabox

**JVC**  
SOUNDBAR 2.1  
THWL101B

Verð áður: 3.995

16 GB

**2.495**

**38% afsláttur**

16GB

50 stk.

Verð áður: 7.995

32 GB

**4.495**

**44% afsláttur**

32GB

100 stk.

**Kingston**  
TECHNOLOGY  
MINNISKORT  
MBLY10G232GB/MBLY4G216GB

**38% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 3.995

**2.495**

**PHILIPS**  
PRÁÐLAUS SÍMI  
D120

Virkar fyrir PS3 og PS4

Verð áður: 29.995

**19.995**

**SONY**  
HEYRNARTÓL  
PSSONYWH

**33% afsláttur**

30 stk.

**35% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 11.995

**7.795**

DRIVECLUB

**30% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 9.995

**6.995**

SLEEPING DOGS

**30% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 9.995

**6.995**

ALIEN ISOLATION

**35% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 1.995

**1.295**

TÖFRALANDIÐ OZ

**52% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 2.495

**1.195**

RIO 2

**52% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 2.495

**1.195**

HROSS Í OSS

**80% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 5.195

**995**

CALL OF DUTY GHOSTS

**80% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 4.995

**995**

BATTLEFIELD 4

**30% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 6.595

**4.595**

ASSASSIN'S CREED 4

**35% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 3.995

**2.595**

NASCAR 14

**52% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 2.495

**1.195**

MR. PEABODY

**52% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 2.495

**1.195**

HARRÝ OG HEIMIR

**36% afsláttur**

48"

50 stk.

Verð áður: 159.995

**99.995**

eða 8.965 kr. á mánuði  
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán,  
áls 107.575 kr. - ÁHK 13,3%

**TOSHIBA**  
48" LED SJÓNVARP  
48L1453DN

**21% afsláttur**

50"

20 stk.

Verð áður: 239.995

**189.995**

eða 16.727 kr. á mánuði  
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán,  
áls 200.725 kr. - ÁHK 9,8%

**SAMSUNG**  
50" LED 3D SNJALLSJÓNVARP  
UE50H6275XXE

**35% afsláttur**

60 stk.

Verð áður: 22.995

**14.995**

600 | VZ41FGALL  
Witt | Ryksugupoki

**BOSCH**  
RYKSUGA  
BGL3A111

**44% afsláttur**

80 stk.

Verð áður: 5.995

**3.335**

**BOSCH**  
BAÐVOG  
PPW3300

**35% afsláttur**

50 stk.

Blu-ray  
USB tengi

Verð áður: 19.995

**12.995**

**SONY**  
BLU-RAY SPILARI  
BDPS1200B

**4 ÁR A**

**36% afsláttur**

40"

50 stk.

Verð áður: 109.995

**69.995**

eða 6.377 kr. á mánuði  
miðað við 12 mánaða vaxtalaust kortalán,  
áls 76.525 kr. - ÁHK 10,5%

**PHILIPS**  
40" LED SJÓNVARP  
40PFT4009

600W  
2l glerkanna

**43% afsláttur**

50 stk.

Verð áður: 13.995

**7.995**

**PHILIPS**  
BLANDARI  
HR2170

100 stk.

Verð áður: 11.995

**7.995**

**33% afsláttur**

**SENNHEISER**  
HEYRNARTÓL  
SEHD429

**50% afsláttur**

100 stk.

Til í tveimur litum

Verð áður: 8.995

**4.495**

**jam**  
BLUETOOTH FERÐAHÁTALARI  
HXP230BL/ HXP230WTE

Bluetooth

Bollar fylgja ekki

**33% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 14.995

**9.995**

**PHILIPS**  
KAFFIVÉL  
HD7810SVORT

**50% afsláttur**

Verð áður: 6.995

**3.495**

300W

100 stk.

**BOSCH**  
TÖFRASPROTI  
MSM6B300

**25% afsláttur**

27"

40 stk.

Verð áður: 39.995

**29.995**

**AOC**  
TÖLVUSKJÁR  
AOCE2770SH-E

**40% afsláttur**

100 stk.

Verð áður: 4.995

**2.995**

**FÍASKÓ**  
BORÐSPIL  
FÍASKO2

**80% afsláttur**

Verð áður: 4.995

**995**

200 stk.

**Disney**  
BORÐSPIL  
JOAKIMSPIL

**HELKO**

EINFALDEGA LÆGRA VERÐ  
GRANDA - FISKIÐ 15

## Ekki eins stjórnsamur

Julian Casablancas, söngvari The Strokes, segir það hafa valdið vandamálum hvernig hann stjórnaði því hvaða lög komust á plötur sveitarinnar. Við gerð þeirrar síðustu, Comedown Machine, ákvað hann því að slaka á taumunum og hleypa öðrum meira að með efni sitt. „Á Comedown Machine var ég kannski ekki eins grimmur og ég hafði verið áður. Ég gerði það



viljandi vegna þess að það hafði skapað svo mikla spennu á milli okkar,” sagði Casablancas við tímaritið Rolling Stone. „Mér finnst mikilvægt að aðrir fái, hvort sem mér finnst það betra eða ekki, að leggja sitt til málanna.“

## Er þetta frétt?

**BAKPANKAR** Atla Fannars Bjarkasonar



Nú get ég get ekki orða bundist. Á daglegum netrúnti mínum rakst ég á fyrirsögn sem var svo ómerkileg, svo stúf full af gildishlöðnu kjaftæði, svo illa skrifuð og vanhugsuð að ég smelti umsvifalaust á hana. Skiljanlega varð ég að kanna hvað bjó að baki til að staðfesta annars óyggjandi grunsemdir mínar um að ómerkilegt froðusnakk bjó að baki.

AD sjálfsgöðu reyndist grunur minn á rökum reistur: Fréttin, ef frétt skyldi kalla, var svo langt út fyrir mitt persónulega áhugasvið að ég gæti ælt. Sem ég reyndar gerði. Viðmælendurnir voru ómerkilegt þakk, umfjöllunarefnið kom hvorki mér né öðrum við og til að kóróna ómurleg vinnubrögð blaðamannsins, sem er örugglega tíu ára, þá tók ég eftir innsláttarvillu. Heimur versnandi fer. Það er af sem áður var í þá gömlu göðu daga þegar heimurinn var fullkominn.

ÉG greip til minna ráða og kom óánægju minni skilmerkilega á framfæri með frumleika og hárbeittan odd gagnrýninnar hugsunar að vopni. Í

athugasemd undir fréttinni spurði ég: „Er þetta frétt?“ Spurning sem er betur þekkt sem hælkrókur netheima.

PEGAR ég hafði birt ummælin heyrði ég nánast í blaðabarninu leggja niður vopn. Hvernig ætlaði það annars að svara þessu? Ég meina, „fréttin“ kom mér ekki við, mér fannst hún leiðinleg og ómerkileg – hvers vegna í ósköpunum var hún birt? Eflaust til að þjóna annarlegum hagsmunum, sem ég tiltók reyndar í 3.000 orða athugasemd fyrir neðan þá fyrstu. Ég sýndi þessu liði í tvo heimana og sá fyrir mér hvernig fastagestir athugasemdakerfisins hylltu mig með sýndartollingu.

BLADAMENNSKA snýst nefnilega ekki um að birta fréttir af fjölbreyttum mál-efnum líðandi stundar. Blaðamennska snýst um að birta fréttir sem rúmast innan ramma réttlætiskenndar minnar. Blaðamenn eiga bara að birta fréttir sem skipta mig máli. Og fjalla um stjórnmál. Ekkert annað á erindi í fréttir enda er allt annað ómerkilegt kjaftæði sem kemur engum við.

**SMÁRÁSBÍÓ** HÁSHÖLUBÍÓ

FURY	KL. 8-10:45	16
FURY LUXUS	KL. 5-8-10:45	16
BORGRIKI	KL. 8-10:10-11:10	16
GONE GIRL	KL. 4:45-8-10	16
THE MAZER RUNNER	KL. 5:30	16
KASSATRÖLLIN ISL TAL 2D	KL. 3:30-5:45	L
SMÁHEIMAR 2D	KL. 3:30	L

**HÁSHÖLUBÍÓ**

FURY	KL. 9	16
HEMMA	KL. 17:45	L
BORGRIKI	KL. 8-10:30	16
GONE GIRL	KL. 5:45-9	16
THE EQUALIZER	KL. 10:10	16
BOYHOOD	KL. 5:30	L
PARIS NORDURSINS	KL. 5:45	16

**LAUGARÁSBÍÓ** Sýningartímar

FURY	7, 10(P)	16
BORGRIKI 2	5:50, 8, 10:10	16
KASSATRÖLLIN 2D	5	L
GONE GIRL	10	16
DRACULA UNTOLD	8	16
WALK AMONG TOMBSTONES	5:40	16

**SAMbio.is**

ALFABAKKA	KL. 5:40-8-10:20	7
THE REWRITE	KL. 5:40-8-10:20	7
THE REWRITE VIP	KL. 5:40-8-10:20	7
THE JUDGE	KL. 8-10:20	7
KASSATRÖLLIN ISL TAL 2D	KL. 5:50	L
THE BOXTROLLS ISL TAL 2D	KL. 10:20	L
ALEXANDER	KL. 6	L
ANNABELLE	KL. 8-10:10	16
AFINN	KL. 5:40-8	L
TÖFRAHÚSIÐ ISL TAL	KL. 6	L
IF I STAY	KL. 8	16

**EGILSHÖLL**

THE REWRITE	KL. 5:40-8-10:20	7
THE JUDGE	KL. 6-9	7
ALEXANDER	KL. 6-8	L
ANNABELLE	KL. 8-10:20	16
DRACULA UNTOLD	KL. 10	16
AFINN	KL. 5:40	L

**KRINGLUNNI NÚMÉRÚD SÆTI**

THE REWRITE	KL. 8:20-10:40	7
THE JUDGE	KL. 5:20-10:20	7
ANNABELLE	KL. 10:40	16
AFINN	KL. 5:40-8	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20-8	L

**KEFLAVÍK**

THE REWRITE	KL. 8	7
FURY	KL. 8-10:40	16
BORGRIKI 2	KL. 10:20	16

**AKUREYRI**

THE REWRITE	KL. 8-10:20	7
THE JUDGE	KL. 10:20	7
ALEXANDER	KL. 6	L
AFINN	KL. 8	L
TÖFRAHÚSIÐ ISL TAL	KL. 6	L

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

# Victoria Beckham athafnakona ársins

Victoria Beckham var í vikunni valin athafnakona ársins af breska miðlinum Management Today. Á síðustu fimm árum hefur fyrirtæki hennar vaxið gríðarlega og velta síðasta árs var um 5,8 milljarðar króna. Sem hönnuður og tískufyrirmynd hefur hún vaxið mikið og því er við hæfi að skoða þróunina á stíl Beckham.



1. JANÚAR 1997 VICTORIA BECKHAM Á UPPHAFSÁRUM SPICE GIRLS.

31. MAÍ 2003 MTV AWARDS VICTORIA BECKHAM ÁSAMT EIGNMANNINUM, DAVID BECKHAM.

16. MAÍ 2005 Á WORLD SPORTS AWARDS Í PORTÚGAL.

24. JANÚAR 2006 CHANEL-TÍSKUSÝNING Í PARÍS.

20. JÚNÍ 2006 Á FÓTBOLTALEIK MEÐ BLÁA BIRKIN-TÖSKU.

VICTORIA BECKHAM Á TÍSKU-VÍKUNNI Í PARÍS 2007.

4. JÚNÍ 2013 MEÐ ELSTA SVININUM, BROOKLYN, Á GLAMOUR WOMEN OF THE YEAR-VERÐLAUNAHÁTÍÐINI.

7. MARS 2010 Í AIDS FOUNDATION-PARTÍ HJÁ ELTON JOHN.

6. NÓVEMBER 2000 ÚTGÁFU-PARTÍ FOREVER-PLÖTUNNAR MEÐ SPICE GIRLS.



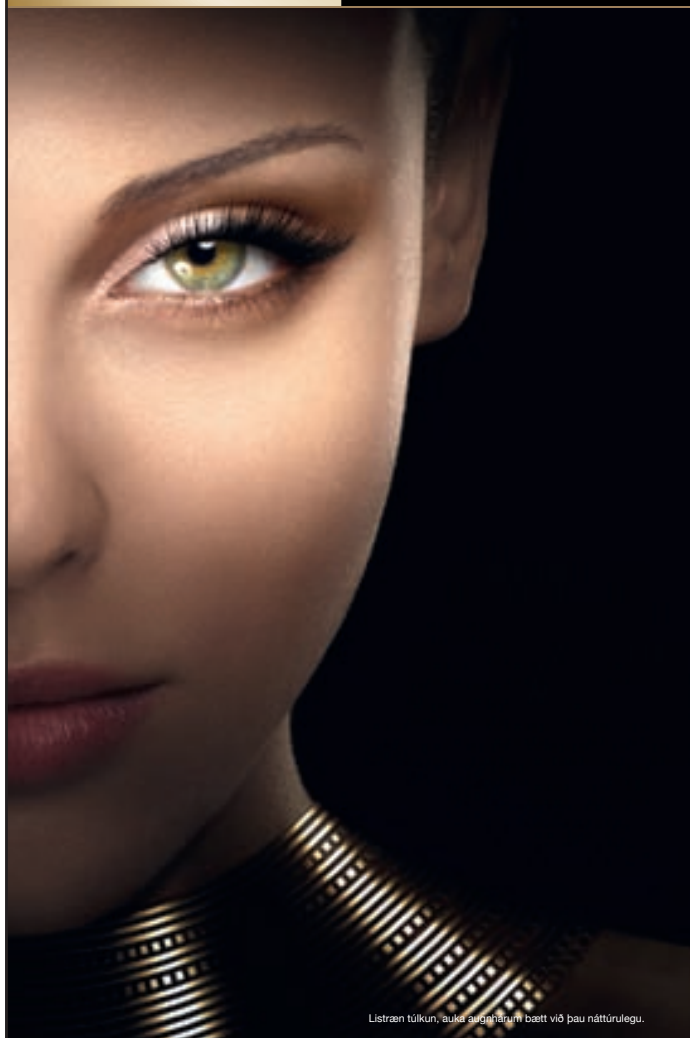
# DEBENHAMS

HR  
HELENA RUBINSTEIN

POWER BEAUTY  
SINCE 1902

## LASH QUEEN MYSTIC BLACKS

FYRSTI MASKARINN SEM LITAR RÓT AUGNHÁRANNA,  
PÉTTIR, LENGIR OG GEFUR DÖKK OG DULARFULL AUGNHÁR.



Listraen túlkun, auka augnhárum bætt við þau náttúrulegu.



**NÝTT**  
TVÍHLIÐA BURSTI FYRIR AUGN-  
HÁRIN OG RÓT AUGNHÁRANNA  
SEM EYKUR UMFANG ÞEIRRA Á  
DRAMATÍSKAN HÁTT.

www.helenarubinstein.com

## HELENA RUBINSTEIN KYNNING Í DEBENHAMS 30. OKT. – 5. NÓV.

20% KYNNINGARAFSLÁTTUR AF  
LASH QUEEN MYSTIC BLACKS MASKARANUM.

30 ML KREMKRUKKUR Á TILBOÐSVERÐI.



### MEISTARAVERK VÍSINDANNA

DJÚPVIRKT „YNGINGARSEYÐI“.  
DREGUR ÚR HLUKKUM – DJÚP ÞÉTTING  
DJÚP STYRKING – DJÚPUR LJÓMI - DJÚP RAKAGJÖF  
112 ÁRA REYNSLA AF VIRKUM YNGJANDI KREMUM.

Glæsilegir kaupaukar að hætti Helena Rubinstein  
þegar þú kaupir HR vörur fyrir 8.900 eða meira.

 Finndu okkur á facebook

*Gerdu lífid  
skemmtilegra*

DEBENHAMS – SMÁRALIND  
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

## Ólafur Páll aftur í Grafarvoginn

FH missti í gær tvo leikmenn sem báðir gengu til liðs við sín gömlu félög – Ólafur Páll Snorrason sneri aftur í Grafarvoginn og gerðist spílandi aðstoðarþjálfari Fjölnis og Ingimundur Níels Óskarsson gekk aftur til liðs við Fylki.

Ólafur Páll gerði þriggja ára samning við Fjölni en hann er uppalinn hjá félaginu og lék síðast með því árið 2008. Ingimundur Níels, sem reyndar er einnig uppalinn Fjölnismaður, snýr nú aftur í Árbæinn þar sem hann lék í fimm tímabil uns hann gekk í raðir FH fyrir tveimur árum.

Fylkir mun halda blaðamannafund í dag þar sem nýir leikmenn verða kynntir til sögunnar en líklegt er að Skagamaðurinn Jóhannes Karl Guðjónsson, sem lék með Fram í sumar, verði í þeim hópi.

-esá



## Strákarnir svöruðu vel fyrir sig

„Við sættum okkur við svona frammi-stöðu og sautján marka sigur,“ sagði Aron Kristjánsson, þjálfari Íslands, eftir 36-19 sigur á Ísrael í gærkvöldi. „Það er erfitt að vinna sautján marka sigra í handbolta og því getum við verið ánægðir með þetta. Við vorum sjálfum okkur verstir í fyrri hálfleik en það var mikill kraftur í liðinu í þeim síðari,“ sagði Aron.

Ísland komst fljótlega í forystu í leiknum en missti hana niður og jafnaði Ísrael, 7-7, eftir 15 mínútna leik. „Við lentum í því að kasta boltanum of auðveldlega frá okkur. Það gerði það að verkum að við vorum

ekki með mikið forskot eftir fyrri hálfleikinn. Við náðum fínu starti en tókum aðeins of stórar áhættur eins og til dæmis í hraðaupppláunum. Við duttum aðeins niður á þeirra plan en náðum að rífa okkur upp.“

Landsliðsþjálfarinn var mun sáttari með seinni hálfleikinn sem Ísland vann með tólf marka mun. „Það var mikill kraftur í seinni hálfleik eins og sést á lokatölunum. Það er ekkert hlaupið að því að vinna svona stóra sigra,“ sagði Aron sem hafði mestar áhyggjur af varnarleiknum fyrir leikinn í gær. „En strákarnir svöruðu vel fyrir sig,“ sagði Aron.

-tom



ARON KRISTJÁNSSON

## ÚRSLIT

## UNDANKEPPNI EM 2015

## ÍSLAND - ÍSRAEL 36-19 (14-9)

Mörk Íslands (skot): Guðjón Valur Sigurðsson 9/3 (10/3), Sigurbergur Sveinsson 6 (7), Róbert Gunnarsson 5 (7), Þórir Ólafsson 5 (8), Stefán Rafn Sigurmannsson 4 (5), Vignir Svavarsson 2 (2), Ernir Hrafn Arnarson 2 (3), Arnór Þór Gunnarsson 1 (2), Snorri Steinn Guðjónsson 1 (2/1), Arnór Atlason 1 (3), Alexander Petersson (1), Gunnar Steinn Jónsson (1).

Varin skot: Aron Rafn Eðvarðsson 14 (24/1, 58%), Björgvin Páll Gústavsson 3 (12/2, 25%).

Hraðaupppláun: 11. Utan vallar: 4 mínútur.

Mörk Ísraels (skot): Chen Pomeranz 6/3 (10/3), Yuval Gerera 3 (3), Omer Davda 3 (5), Ariel Rosental 2 (6), Daniel Andres Friedmann 1 (1), Daniel Shkalim 1 (2), Ido Turel 1 (3), Vladislav Kofman 1 (3), Dan Nathan 1 (4).

Varin skot: Eldar Shikloshi 5 (19/2, 26%), Oren Meirovich 5 (27/1, 19%).

Hraðaupppláun: 3. Utan vallar: 12 mínútur.

## SERBÍA - SVARTFJALLALAND 25-21

## DOMINO'S-DEILD KVENNA

## KEFLAVÍK - VALUR 100-91 (45-44, 89-89)

Stigahæstar hjá Keflavík: Carmen Tyson-Thomas 41/17 fráköst, Sara Rún Hinriksdóttir 16/12 fráköst, Marín Laufey Davíðsdóttir 12, Birna Valgarðsdóttir 9, Ingunn E. Kristinardóttir 9/11 frák. Stigahæstar hjá Val: Joanna Harden 36/4 fráköst, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 14/8 fráköst/7 stoðs., Ragnheiður Benónisdóttir 12, Fanney Lind Guðmundsdóttir 11, Guðbjörg Sverrisdóttir 10/6 fráköst/9 stoðs..

## GRINDAVÍK - SNÆFELL 52-68 (22-29)

Stigahæstar hjá Grindavík: Pálína Gunnlaugsdóttir 12, Ásdís Vala Freydsdóttir 11/11 fráköst, Petrunella Skúladóttir 9/5 fráköst/5 stolnir, Rachel Tecca 9/16 fráköst.

Stigahæstar hjá Snæfelli: Kristen Denise McCarthy 32/24 fráköst/6 stolnir, Berglind Gunnarsdóttir 11, María Björnsdóttir 8, Hildur Sigurdardóttir 8/8 stoðsendingar.

## HAMAR - KR 59-51 (38-27)

Stigahæstar hjá Hamri: Andrina Rendon 14, Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 14/20 fráköst, Þórunn Bjarnadóttir 9, Heiða B. Valdimarsdóttir 8.

Stigahæstar hjá KR: Helga Einarisdóttir 15, Anita Eva Viðarsdóttir 9, Björg Guðrún Einarisdóttir 8, Þorbjörg Andrea Friðriksdóttir 7.

## BREIÐABLIK - HAUKAR 73-82 (49-28)

Stigahæstar hjá Breiðabliki: Arielle Wideman 16/15 fráköst/7 stoðsendingar, Kristbjörg Pálsdóttir 14, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 14, Berglind Karen Ingvarsdóttir 8, Anita Rún Arnadóttir 7.

Stigahæstar hjá Haukum: LeLe Hardy 25/16 fráköst, Sýlvía Rún Hálfanardóttir 21, Auður Íris Ólafsdóttir 12, Sólrún Inga Gísladóttir 11..

## Strákarnir eru mættir aftur

Íslenska handboltalandsliðið vann sautján marka sigur á Ísrael í Laugardalshöllinni í gær, 36-19, í fyrsta leiknum í undankeppni EM 2016. Lykilmenn hvíldir í seinni hálfleik og hinir strákarnir tóku af skarið.

**HANDBOLTI** Strákarnir okkar í karlalandsliðinu í handbolta tóku út alla sína gremju eftir vonbrigði sumarsins á Ísraelsmönnum þegar liðin mættust í fyrsta leik liðanna í undankeppni EM 2016 í handbolta í Laugardalshöll í gærkvöldi. Eftir erfiðar fyrstu 22 mínútur keyrðu okkar menn yfir gestina og sýndu þeim enga miskunn. Lokatölur, 36-19, sautján marka sigur.

Það tók strákana lungann úr fyrri hálfleik að komast almennilega í gang. Þeir komust fljótt í 4-1 og þegar Guðjón Valur skoraði, 5-2, og óskraði af gleði eins og um síðasta markið á ferlinum væri að ræða hélt maður að nú fengju gestirnir að finna fyrir því. Þeir fengu það á endanum – en ekki alveg strax.

Ísraelsmenn buðu ekki upp á flóknasta sóknarleik í heimi; svó-lítið bara handbolta 101 með klippingum fram og til baka í leit að skotfæri. Það gekk erfiðlega fyrir þá að finna sér skotfæri, en einhvern veginn tókst þeim að tröða boltanum í netið trekk í trekk. Eftir 22 mínútna leik var aðeins tveggja marka munur á liðunum, 11-9, og stemningin í Höllinni ekki mikil.

Það var eins og fólkið í stúkunnari væri ekki alveg tilbúið að taka strákana í sátt. Fólk veit ekki enn hvernig það ætla að tækla janúararmánuð án stórmóts í handbolta. Stórmótið eru það eina sem hefur hjálpað þjóðinni í skammdegisþunglyndinu í janúar með VISA-reikningana fyrir jólatörninna hangandi yfir sér.

En þetta lagaðist allt undir lok fyrri hálfleiks og hófst þegar Aron Rafn Eðvarðsson kom í markið. Haukamaðurinn hávaxni varði öll fjögur skotin sem hann fékk á sig síðustu átta mínúturnar í fyrri hálfleik og þannig náðu okkar menn að slíta sig frá gest-



FYRIRLIÐINN MARKAHÆSTUR Leikmenn Ísraels gátu ekki stöðvað Guðjón Val Sigurðsson í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

unum. Staðan 14-9 í hálfleik og aðalmarkvörður Ísraels, Eldar Shikloshi, farinn út af með rautt spjald fyrir að stöðva Guðjón Val með heimskulegu úthlaupi. Það var ástæða fyrir því að Shikloshi byrjaði í markinu. Staðgengill hans hafði ekkert inn á völinn að gera í svona leik.

Ástarsamband þjóðarinnar og landsliðsins lifnaði svo á ný í seinni hálfleik. Okkar menn komu brjáláðir til leiks og hófu að valta yfir gestina. Þeir áttu ekki möguleika. Vörnir var hreyfanleg, Aron varði vel riflega helming skotanna sem hann fékk á sig og hraðaupppláun skiluðu samtals ellefu auðveldum mörkum.

Fólkið á pöllunum byrjaði að hrópa eftirnöfn strákanna þegar vallaþulurinn bar fram það fyrri eftir hvert mark. Stemningin var orðin aftur eins og á handboltaleik með strákunum okkar. Allt fyrirgefið – allavega fram á sunnudaginn þegar Ísland mætir Svartfellingum í öðrum leik liðsins í undankeppinni.

Í heildina var lítið að marka leikinn nema það að við fengum að sjá okkar menn svara fyrir sig og það gerðu þeir með stæl. Getumunurinn alltof mikill til að sjá raunverulegan styrk íslenska liðsins á þessari stundu. Sóknarleikurinn stífur til að byrja með en mun betri í þeim síðari. Það besta

við leikinn var að Aron Kristjánsson gat rúllað á liðinu og leyft þeim sem vanalega spila minna að sanna sig.

Þeir nýttu allir tækifærin. Sigurbergur Sveinsson var í ham og skoraði sex mörk í sjö skotum; „Svifbergur“ kominn aftur með látum í landsliðið. Þýskalandsförin gert honum gott. Ernir Hrafn Arnarson var með nokkra tæknifeila en hristi það af sér og spilaði vel, Stefán Rafn spilaði eins og hann gerði ekkert annað en að raða inn mörkum fyrir landsliðið og Bjarki Már Gunnarsson kom flottur inn í vörnina. Þetta var straujun eins og hún gerist best til að koma beygðu liði aftur í gang.

tomas@365.is

## Hetja, skúrkur og svo aftur hetja

NBA-deildin er byrjuð og í kvöld spilar LeBron fyrsta leikinn með Cleveland.

**KÖRFUBOLTI** NBA-deildin er farin af stað og tvö fyrstu leikkvöldin eru að baki. Það eru mjög margar sem hafa beðið eftir kvöldinu í kvöld. Það er nefnilega í kvöld sem liðið Cleveland Cavaliers spilar sinn fyrsta leik þegar New York Knicks kemur í heimsókn í Quicken Loans Arena.

En hvað er svona merkilegt við Cleveland Cavaliers? Lið sem hefur ekki komist í úrslitakeppnina fjögur tímabil í röð og vann bara 31 prósent leikja sinna frá 2010 til 2014. Allt breyttist í kjölfarið á einni ákvörðun sumarið 2010 og það þurfti aðra sumar-ákvörðun til að koma Cavaliers-liðinu aftur í hóp þeirra liða sem skipta máli í deildinni.

Stærsta saga sumarsins er að LeBron James, besti körfubolta- maður heims, er kominn heim og allt er breytt hjá Cavaliers. LeBron er nefnilega ekki kominn heim til að „deyja“ eins oft er

sagt um íþróttamann sem snúa margir aftur á heimaslóðirnar á síðustu árum ferilsins þegar er farið að hægja vel á þeim. Nei, LeBron er kominn heim, enn álitinn besti leikmaður deildarinnar, reynslunni ríkar eftir tvo titla með Miami Heat, og nú mættur til þess að færa Cleveland-borg fyrsta meistaratitilinn í 51 ár.

LeBron James er stærsta breytingin á liðinu en langt frá því að vera sú eina. Cleveland náði í nýjan þjálfara, David Blatt, sigursælan þjálfara úr Evrópuboltanum, sem er að stíga sín fyrstu spor í NBA. Cleveland ákvað líka að skipta út nýliðanum stórfelna Andrew Wiggins ásamt fleirum fyrir framherjann Kevin Love. Love hefur verið í hópi bestu leikmanna deildarinnar samkvæmt tölfræðinni. Hann hefur aldrei spilað leik í úrslitakeppni en fær loksins tækifæri til að spila með góðu liði.

Love og James voru báðir í hópi fjögurra stigahæstu leikmanna deildarinnar á síðustu leiktið og í 2. og 3. sæti í framlagi. Þeir bætast við Kyrie Irving sem er einn af mest spennandi yngri leikstjórnendum deildarinnar. Í viðbót hafa nokkrir fínustu rulluleikmenn stökkið upp á LeBron-vagninn og fyrir vikið eru sumir spekingar farnir að spá Cleveland Cavaliers NBA-titilinum.

LeBron er í það minnsta loksins búinn að hreinsa ímynd sína af „Ákvörðuninni“ umdeildu frá 2010. Hann er kominn heim með stóru H-i.

Hann fæddist og ólst upp í Akron, nágrennborg Cleveland, spilaði alla skólagöngu sína í Akron og spilaði síðan fyrstu sjö tímabil sín með Cleveland. Hann komst tvisvar í lokaúrslitin með Cavaliers en vann ekki titilinn langþráða fyrr en hann færði sig suður til Miami.

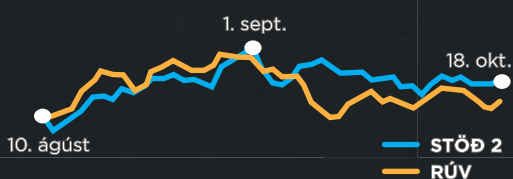


ÞRÍR GÓÐIR Kevin Love, Kyrie Irving og LeBron James spila saman hjá Cleveland-

Nú er hann kominn aftur. Hetjan sem varð skúrkur er aftur orðin hetja og allir vita að stærsti sigur hans á ferlinum væri að vinna NBA-titilinn með „sínu“ félagi. Hvort það gerist í vetur

er þó ekki víst. Blatt er kannski með efnið í meistarakökuna en óvíst að hann finni rétta uppskrift fyrr en á næsta tímabili. Á meðan fylgist NBA-áhugafólk spennit með.

# GÓÐAR FRÉTTIR



Ef tekið er meðaltal á dag frá byrjun september, hafa fleiri Íslendingar horft á fréttir stöðvar 2 en fréttir RÚV.\*

**Fleiri Íslendingar á aldrinum 18–49 ára horfa á fréttir Stöðvar 2 en fréttir RÚV, samkvæmt áhorfsmælingum Capacent Gallup.**

Þessar góðu fréttir marka tímamót í sögu fjölmiðlunar á Íslandi. Við þökkum þennan árangur og það traust sem hann endurspeglar, elju og einbeitni samhents hóps fréttafólks sem á degi hverjum vinnur saman að því að fjalla um málefni líðandi stundar af óbilandi áhuga, sanngirni og fagmennsku. Þessar góðu fréttir eru okkur svo líka hvatning til að gera enn betur.

**FRÉTTIR**



\*Capacent, PPM hreyft meðaltal 4 daga - vika 33–41, 2014

## Stöð 2 kl. 20.10 Heilsugengið

Önnur syrpan af þessum vönduðu og fróðlegu íslensku þáttum sem fjalla um mataræði og lífsstíl með fjölbreyttum hætti.



## Í KVÖLD



### Undateable

**STÖÐ 2 KL. 19.45** Glæný gamanþáttaröð um nokkra vini sem eru að leita að stóru ástinni en vantar sárlega smá hjálp. Danny Burton er myndarlegur og öruggur með sjálfan sig. Hann ákveður að aðstoða vini sína í ástamáluum en þarf sjálfur á bráðri hjálp að halda.



### Masterchef

**STÖÐ 2 KL. 20.35** Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur með Gordon Ramsay í forgrunni þar sem áhugakokkar keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band. Að lokum eru það þó alltaf dómarrarnir sem kveða upp sinn dóm og ákveða hverjir fá að halda áfram og eiga möguleika á að standa uppi sem Meistarakokkurinn.



### Scandal

**SKJÁR EINN KL. 21.40** Fjórdi þáttaröðin af Scandal er byrjuð með Olivia Pope (Kerry Washington) í fararbroddi. Scandal-þáttaraðirnar eru byggðar á starfi hinar bandarísku Judy Smith almannatengslaráðgjafa, sem starfaði meðal annars fyrir Monicu Lewinsky en hún leggur allt í sölnurnar til að vernda ímynd hástéttarinnar í Washington.

## FM 957 kl. 07.00

### Morgunþáttur FM957

Ósk Gunnars og Sverrir vakna með þér á FM957.



# TAXFREE

Á þínu heilsurúmi

# LOKAVÍKAN

EKKI MISSA AF ÞESSU

**DORMA HOLTAGÖRÐUM**

**OPID ALLA HELGINA**

Taxfree dögum lýkur á sunnudag

**DORMA** - býður góða nótt

**TAXFREE**

20,32% afsláttur\* á meðan birgðir endast!

**VERDDÆMI REST HEILSURÚM**

**TAXFREE**

160 X 200 CM TAXFREE-VERÐ KR. 79.600

\*Að sjálfsgöðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað DORMA.

## Tvennutilboð

Hlý og vönduð dúnsæng og dúnkoddi

**Aðeins kr. 18.900**

Fullt verð: 23.800

**DORMA** - býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík ☎ 512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri ☎ 558 1100

Húsgagnahöllinni, Reykjavík ☎ 558 1100

## STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 07.45 Wonder Years
- 08.10 iCarly
- 08.30 Jamie's American Road Trip
- 09.20 Bold and the Beautiful
- 09.40 Doctors
- 10.20 60 mínútur
- 11.05 Nashville
- 11.50 Harry's Law
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Mayday
- 15.30 iCarly
- 15.55 Back in the Game
- 16.20 The New Normal
- 16.45 New Girl
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.11 Veður
- 19.20 Fóstbræður
- 19.45 Undateable
- 20.10 Heilsugengið
- 20.35 Masterchef USA
- 21.20 NCIS
- 22.05 The Blacklist
- 22.50 Person of Interest
- 23.35 Rizzoli and Isles
- 00.20 Homeland
- 01.10 Shameless
- 02.05 NCIS. Los Angeles
- 02.50 Louie.
- 03.10 The Year of Getting to Know You
- 04.45 Fóstbræður
- 05.10 Simpson-fjölskyldan
- 05.35 Fréttir og Ísland í dag

## SPORT

besta sætið

- 07.00 Man. City - Newcastle
- 13.10 Skallagrímur - Snæfell
- 14.30 Roma - Bayern Munchen
- 16.10 Spænsku mörkin 14/15
- 16.40 Meistarad. Evrópu - fréttapáttur
- 17.05 Real Madrid - Barcelona
- 18.45 Man. City - Newcastle
- 20.25 League Cup Highlights
- 20.55 UFC Unleashed 2014
- 21.40 UFC 179. Aldo vs Mendes

## SPORT 2

enski boltinn

- 12.15 Premier League Review
- 13.10 Alan Shearer
- 13.40 Swansea - Leicester
- 15.25 Messan
- 16.40 Fulham - Charlton
- 18.20 Football League Show
- 18.50 QPR - Aston Villa
- 20.30 Premier League World
- 21.00 West Ham - Man. City
- 22.45 WBA - Crystal Palace

## INN

- 20.00 Hrafnáþing á Vestfjörðum
- 21.00 Auðlindakistan
- 21.30 Suðurnesjamagasýn

## ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 89,5 Retro

- FM 90,1 Rás 2
- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1

## STÖÐ 3

- 17.55 Top 20 Funniest
- 19.00 Last Man Standing
- 19.25 Guys With Kids
- 19.45 Wilfred
- 20.10 X-factor UK
- 21.50 Originals
- 22.35 Supernatural
- 23.20 Grimm
- 00.00 In the Flesh
- 00.55 Last Man Standing
- 01.20 Guys With Kids
- 01.45 Wilfred
- 02.05 X-factor UK
- 03.45 Originals
- 04.25 Supernatural
- 05.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## Krakkastöðin

- 07.00 Ævintýri Tinna
- 07.25 Latibær
- 07.47 Hvellur keppnisbíll
- 08.00 Dóra könnuður
- 08.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
- 08.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 09.00 Áfram Diego, áfram!
- 09.24 Svampur Sveinsson
- 09.45 Elías
- 09.55 UKI
- 10.00 Brunabíllarnir
- 10.22 Lína Langsokkur
- 10.43 Ævintýraferðin
- 10.56 Tommi og Jenni
- 11.00 Ævintýri Tinna
- 11.25 Latibær
- 11.47 Hvellur keppnisbíll
- 12.00 Dóra könnuður
- 12.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
- 12.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 13.00 Áfram Diego, áfram!
- 13.24 Svampur Sveinsson
- 13.45 Elías
- 13.55 UKI
- 14.00 Brunabíllarnir
- 14.22 Lína Langsokkur
- 14.43 Ævintýraferðin
- 14.56 Tommi og Jenni
- 15.00 Ævintýri Tinna
- 15.25 Latibær
- 15.47 Hvellur keppnisbíll
- 16.00 Dóra könnuður
- 16.24 Mörgæsinnar frá Madagaskar
- 16.45 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 17.00 Áfram Diego, áfram!
- 17.24 Svampur Sveinsson
- 17.45 Elías
- 17.55 UKI
- 18.00 Brunabíllarnir
- 18.22 Lína Langsokkur
- 18.43 Ævintýraferðin
- 18.56 Tommi og Jenni
- 19.00 Artúr og Mínimóarnir
- 20.40 Sögur fyrir svefninn

## GULLSTÖÐIN

- 18.30 Strákarnir
- 18.55 Friends
- 19.15 Little Britain
- 19.45 Modern Family
- 20.10 Two and a Half Men
- 20.35 Go On
- 21.00 The Mentalist
- 21.40 E.R.
- 22.25 The Untold History of The United States
- 23.25 A Touch of Frost
- 01.05 Go On
- 01.30 The Mentalist
- 02.10 E.R.
- 02.55 The Untold History of The United States
- 03.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## BÍÓSTÖÐIN

- 11.30 Dying Young
- 13.20 Chasing Mavericks
- 15.15 Of Two Minds
- 16.45 Dying Young
- 18.35 Chasing Mavericks
- 20.30 Of Two Minds
- 22.00 Chronicle
- 23.25 The Dept
- 01.15 Source Code
- 02.50 Chronicle

## RÚV

- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Friðþjófur forvitni
- 17.42 Vasaljós
- 18.06 Sveppir
- 18.15 Tákn málsfréttir
- 18.23 18. öldin með Péttri Gunnarsyni
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir.
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.00 Óskalögin 1954 - 1963
- 20.05 Nautnir norðursins (Noregur - seinni hluti)
- 20.40 Gungur
- 21.05 Sætt og gott
- 21.10 Návist
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.25 Glæpahneigð
- 23.05 Downton Abbey
- 23.55 Erfingjarnir
- 00.50 Kastljós
- 01.15 Fréttir
- 01.30 Dagskrárlok

## SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.40 Pepsi MAX tónlist
- 14.45 The Voice
- 16.15 The Voice
- 17.00 The Biggest Loser
- 17.45 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 America's Funniest Home Videos
- 20.15 Minute to Win It Ísland
- 21.15 Growing Up Fisher
- 21.40 Scandal
- 22.25 Extant
- 23.10 The Tonight Show
- 23.50 Unforgettable
- 00.35 Remedy
- 01.20 Scandal
- 02.05 The Tonight Show
- 02.45 Pepsi MAX tónlist

## Golfstöðin

- 03.30 European Tour 2014
- 08.30 Golfing World 2014
- 09.20 European Tour 2014
- 14.20 Champions Tour 2014 - Highlights
- 15.15 PGA Tour 2014 - Highlights
- 16.10 LPGA Tour 2014
- 18.45 Inside The PGA Tour 2014
- 19.15 Golfing World 2014
- 20.05 PGA Tour 2014

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

# Lífið

## STÓRSKEMMTILEGT drullumall FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA SÝNT Í TJARNARBÍÓ

Sun. 2. nóv kl. 13.00  
Lau. 8. nóv kl. 14.00  
Sun. 9. nóv kl. 13.00  
Lau. 15. nóv kl. 14.00

"Börnin skemmtu sér  
konunglega, (við líka)."  
- D.K Hugrás.



"Lífið er yndisleg sýning".  
-S.B.H. Morgunblaðið.

"Það verður seint fullþakkað að  
til eru listamenn sem bjóða  
yngri börnum leikhússupplifun  
sem er valkostur við hraðann,  
hávaðann og íburðinn í stóru  
barnasýningunum."

-D.K Hugrás.

Í UPPSETNINGU LEIKHÚSSINS 10 FINGUR SEM SLÓ Í GEGN MEÐ LEIKRITID SKRÍMSLIÐ LITLA SYSTIR MÍN  
LEIKARAR SÓLVEIG GUÐMUNDSDÓTTIR OG SVEINN ÓLAFUR GUNNARSSON LISTRÆNIR STJÓRNENDUR CHARLOTTE BØVING OG HELGA ARNALDS



MIÐASALA Á MIDI.IS OG Í TJARNARBÍÓ



## FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Dýrð í dauðarögn með Ásgeiri Trausta. Það er alltaf á grammófóninum niðri á vinnustofu.“

Elsa Nielsen, grafískur hönnuður.

## Árstíðir fara beint frá Airwaves til Síberíu

Hljómsveitin Árstíðir spilar í fyrsta sinn í Síberíu í næsta mánuði. Spilað verður í stórum tónleikahöllum.

„Ég fullyrði að það eru ekki margir Íslendingar sem hafa spilað þar sem við erum að fara,“ segir Ragnar Ólafsson úr Árstíðum.

Hljómsveitin er á leiðinni í sitt lengsta tónleikaferðalag til þessa, eða til Síberíu í Rússlandi. „Við verðum austan Úralfjallgarðsins, 4.000 kílómetra austan við Moskvu, og spilum í risatónleikahöllum í gömlum gúlag-borgum sem eru með landamæri að Kasakstan, Kína og Mongólíu,“ segir Ragnar. „Þarna fellur hitastigið niður í 50 gráðu frost á veturna. Þetta verður kalt og við verðum að taka hlý fót með okkur.“ Hljómsveitin verður í tvær vikur í Rússlandi og spilar þar með tveimur mismunandi sinfóníuhljómsveitum. Fernir tónleikar verða í Síberíu

„Þetta verður kalt og við verðum að taka hlý fót með okkur.“

Ragnar Ólafsson.

og svo nokkrir til viðbótar í Moskvu og Sankti Pétursborg, þar á meðal í íslenska sendiráðinu í höfuðborginni. Þetta verður þriðja tónleikaferð Árstíða um Rússland.

„Orðspor okkar hefur breiðst út í Rússlandi og það var óskað eftir því að fá okkur þangað,“ segir Ragnar, sem flýgur ásamt félögum sínum til Rússlands daginn eftir að þeir spila á Airwaves-hátíðinni 6. nóvember. Sveitin spilar þó fyrst á Kexi Hosteli í kvöld kl. 21.



ÁRSTÍÐIR Hljómsveitin er á leiðinni í langt ferðalag til Síberíu þar sem frostið getur farið niður í 50 gráður.

MYND/MATT EISMANN

## iPhone Aukahlutir



iSíminn  
Skiopholti 21

## Hjálpa fyrirtækjum að búa til eigin öpp

Íslenska fyrirtækið Apon app sérhæfir sig í að aðstoða fyrirtæki við að búa til sín eigin öpp. Eigandinn, Ármann Kojic, telur mikla þörf fyrir slíkt fyrirtæki.

„Á sama hátt og þegar heimurinn fór að gera kynningar í tölvum, þá varð PowerPoint til. Þegar allir vildu gera sínar eigin vefsíður varð WordPress til. Nú vilja allir gera sín eigin öpp og þá komum við til sögunnar,“ segir Ármann Kojic.

Hann er eigandi Apon app, fyrirtækis sem hefur sett á markað nýtt smáforrit sem önnur fyrirtæki og einstaklingar nota til að þróa sín eigin öpp.

„Í dag þykir eðlilegt að fá aðgang að Dropbox eða álka hjá fyrirtæki þar sem það deilir upplýsingum með þér. Af hverju ætti ekki að vera eðlilegt að veita aðgang að appi?“ spyr Ármann. „Því ætti ekki að vera eðlilegt að panta fund eða tíma í gegnum appið þannig að það fari beint inn í dagatalið hjá fyrirtækinu? Við viljum taka tæknihausverkinn frá fyrirtækjunum.“

Apon app var stofnað fyrir tveimur árum þegar hann og fleira fólk úr tækni- og auglýsingageiranum var orðið þreytt á að þurfa að fara með hugmyndirnar í gegnum of mörg ferli. Þau hafa unnið mjög leynilega að verkefninu undanfarið en hugmyndin að því að hanna forrit til að gera app var fljót að fæðast. „Meðalmaður athugar símann sinn að meðaltali hundrað sinnum á dag. Við vorum bara með rétta hugmynd, á réttum stað, á réttum tíma,“ segir Ármann.

Í gegnum félaga sinn hér heima gátu þeir sótt um í nýsköpunarhæðal Stanford-háskóla í Bandaríkjunum þar sem aðeins tíu prósent umsækjenda komast að, en þeir komust í gegn og gátu unnið að hugmyndinni þar. „Hann var í skólanum og mælti með okkur og þannig komumst við inn. Þar fengum við aðgang að algjörum kanónum í þessum bransa, ráðgjöfum



BARA RÉTT AÐ BYRJA Ármann Kojic við Stanford-skóla þar sem fyrirtæki hans komst inn í mjög lokaða nýsköpunardeild.

MYND/EINKASAFN

sem vinna hjá Google og fleirum. Það voru algjör forréttindi að fá hjálp frá þeim við að finna réttan fókus á vöruna og komast í þetta net af fólki sem tengist nýsköpunarbransanum. Það sparaði okkur mikinn tíma í þróunarvinnu,“ segir hann.

Fyrirtækið hefur fengið mjög góð viðbrögð úti og hafa KPMG og fyrirtæki í eigu viðskiptajöfursins Warrens Buffett nýtt sér þjónustu þeirra. Hér heima hefur það hlotið styrki frá Nýsköpunarsjóði og Tækniþróunarsjóði, ásamt því að hafa fengið stuðning frá tölvuleikjafyrirtækinu Plain Vanilla, Bala hjá Startup Iceland og fleirum. „Við finnum fyrir raunverulegri þörf fyrir að koma þessu áfram. Það er fullt af fólki þarna úti sem vill koma sínum frábæru

„Meðalmaður athugar símann sinn að meðaltali hundrað sinnum á dag. Við vorum bara með rétta hugmynd, á réttum stað á réttum tíma.“

Ármann Kojic.

hugmyndum á framfæri og gera sitt eigið snjallsímaforrit.“

Aðspurður hvort það hljóti ekki að verða gerð kvikmynd um hann rétt eins og Steve Jobs, stofnanda Apple, sem byrjaði einmitt í Stanford-háskóla, segist Ármann ekki vera viss um það. „Kannski ef það verða nógu góðir leikarar sem leika okkur.“ adda@frettabladid.is

## Willy Wonka vísinda og hönnunar

Stjarna í upplifunarhönnun verður með erindi á ráðstefnu í næstu viku.

„Ég hlakka gríðarlega til,“ segir Nelly Ben Hayoun, súperstjarna í upplifunarhönnun, sem er eitt stærsta nafnið á ráðstefnunni You Are in Control sem hefst á mánudaginn. „Mig gæti ekki dreymt um betri stað til að heimsækja.“

Hayoun hefur verið kölluð „Willy Wonka vísinda og hönnunar“ en á ráðstefnunni mun hún sýna heimildarmynd sína um verkefnið International Space Orchestra. Þá fékk Hayoun hóp af leiðandi geimvísindamönnum til að flytja ýmis tónverk, meðal annars eftir Damon Albarn úr Blur og meistara Bobby Womack. „Myndin fjallar um ferlið við að hanna þessar ófgakenndu upplifanir fyrir almenning,“ segir Hayoun.

„Mig gæti ekki dreymt um betri stað til að heimsækja.“

Nelly Ben Hayoun.

Hún mun líka sýna stiklu úr nýrri mynd sinni sem fjallar um verkefnið Disaster Playground. Verkefnið snýst í kringum geimvísindamennina sem fylgjast með smástirnnum og breyta stefnu þeirra svo að þau skelli ekki á jörðinni. „Ég hef aldrei sétt þetta efni áður og það verður einungis fyrir gesti ráðstefnunnar,“ segir Hayoun, sem notar frítíma sinn í að þjálfá sig sem geimfara. - þj



NELLY BEN HAYOUN Súperstjarnan íklædd búningi International Space Orchestra.

MYND/ÚR EINKASAFNI



# NÆRÐU HUGANN

NÁMSKEIÐ Í NÓVEMBER

## MENNING

- Íran  
skráningarfrestur til 10. nóvember
- Dúkkuheimili Ibsen í Borgarleikhúsinu  
skráningarfrestur til 11. nóvember
- Súkkulaði ... matur guðanna  
skráningarfrestur til 12. nóvember
- Sjálfstætt fólk í Þjóðleikhúsinu  
skráningarfrestur til 18. nóvember

## PERSÓNULEG HÆFNI

- Jóla kortið  
skráningarfrestur til 3. nóvember
- Smásagnaskrif - framhaldsnámskeið  
skráningarfrestur til 4. nóvember
- Skamm, skamm!  
skráningarfrestur til 5. nóvember
- Öflugt sjálfstraust  
skráningarfrestur til 5. nóvember
- Húmor og gleði í samskiptum ... dauðans alvara  
skráningarfrestur til 5. nóvember
- Vönduð íslenska - Málnotkun, stafsetning, greinarmerki og frágangur  
skráningarfrestur til 11. nóvember
- Listin að mynda norðurljós  
skráningarfrestur til 11. nóvember

## HEILBRIGÐIS- OG FÉLAGSSVIÐ

- Vakandi athygli (núvitund) og innsæi ihugun  
skráningarfrestur til 4. nóvember
- Samleið til hinstu stundar  
Sálgæsla við þau sem horfa fram til eigin dauða og aðstandendur þeirra  
skráningarfrestur til 11. nóvember
- Umönnun eða sjálfræði? - Skyldur hjúkrunarfólks  
skráningarfrestur til 12. nóvember
- Lausnamiðuð nálgun  
skráningarfrestur til 13. nóvember

## FJÁRMÁL OG REKSTUR

- Gerð rekstrarreiknings og framtal til skatts  
skráningarfrestur til 5. nóvember
- Excel PowerPivot  
skráningarfrestur til 11. nóvember
- Arðsemismat verkefna - reiknilíkön í Excel  
skráningarfrestur til 18. nóvember
- Excel II  
skráningarfrestur til 20. nóvember

## FERÐAÞJÓNUSTA

- Markaðssetning í ferðaþjónustu  
skráningarfrestur til 10. nóvember

## STJÓRNUN OG FORYSTA

- Stjórnun fyrir nýja stjórnendur  
skráningarfrestur til 3. nóvember
- Áfallastjórnun (Crisis Management) - í fyrirtækjum og stofnunum  
skráningarfrestur til 7. nóvember
- Agile verkefnastjórnun  
skráningarfrestur til 12. nóvember
- Sáttamiðlun fyrir stjórnendur  
skráningarfrestur til 21. nóvember

## STARFSTENGD HÆFNI

- Gerð rekstraráætlaða - Kostnaðaráætlun  
skráningarfrestur til 4. nóvember
- WordPress - Vinsælasta vefumsjónarkerfi í heimi  
skráningarfrestur til 6. nóvember
- Heilsuefning og forvarnir á vinnustöðum  
skráningarfrestur til 10. nóvember
- Markviss framsögn og tjáning  
skráningarfrestur til 10. nóvember
- Orkustjórnun: Leið til að hámarka afköst þín og árangur  
skráningarfrestur til 12. nóvember
- Verkefnastjórnun - verkefnisáætlun  
skráningarfrestur til 17. nóvember
- Hlutverk hópstjórans/vaktstjórans  
skráningarfrestur til 20. nóvember
- Inngangur að greiningu ferla og ferlastjórnun  
skráningarfrestur til 24. nóvember

## VERKFRÆÐI OG TÆKNIFRÆÐI

- BIM framhald fyrir hönnuði  
skráningarfrestur til 31. október
- BIM framhald fyrir verktaka  
skráningarfrestur til 7. nóvember
- Skilgreining ferla og gerð skilvirkra ferlarita  
skráningarfrestur til 10. nóvember
- BIM og fasteignastjórnun  
skráningarfrestur til 14. nóvember
- Brunavarnir bygginga - ný byggingareglugerð  
skráningarfrestur til 17. nóvember

## UPPELDI OG KENNSLA

- iPad í grunnskólum  
skráningarfrestur til 31. október
- Hljóðfærasmíði fyrir leikskólakennara  
skráningarfrestur til 3. nóvember

## UPPLÝSINGATÆKNI

- Skrif og skipulag efnis fyrir vefinn  
skráningarfrestur til 3. nóvember
- The Data Warehouse:  
Dimensional modeling fundamentals & advanced topics  
hefst 13. nóvember

SKRÁNINGARFRESTUR ER AÐ ÖLLU JÖFNU VIKU ÁÐUR EN NÁMSKEIÐ HEFST

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 [endurmenntun.is](http://endurmenntun.is)

## FRÉTTIR AF FÓLKI

### Sumarliði lifnar við

Tónlistarmaðurinn **Bjartmar Guðlaugsson** fagnar sjötugsafmæli íslenska lýðveldisins þann 1. desember með tónleikabrennu. Á tónleikunum sem haldnir verða í Reykjavík, Hafnarfirði og Borgarnesi næstu laugardaga ætla hann að syngja sig í gegnum lýðveldis-söguna. Einnig munu persónurnar úr textum Bjartmars lifna við og fá áhorfendur að heyra meðal annars sögurnar að baki þeim Sumarliða og Fúlum á móti sem margir þekkja úr lögum hans.



-vh

### Svæfir börnin með nýrri plötu

Söngkonan **Regína Ósk** hefur lagt lokahönd á nýja plötu sem er aðallega ætluð verðandi mæðrum og börnum á öllum aldri. Hún inniheldur þrettán barnasálma sem Regína flytur í útsetningum Friðriks Karlssonar gítarleikara. Platan, sem ber titilinn Leiddu mína litlu hendi, var tekin hann upp að mestu leyti í vor þegar Regína var ólétt að sínu þriðja barni. „Börnin mín steinsofna þegar ég set plötuna á fóninn þannig að þetta hefur góð áhrif,“ segir Regína um plötuna. „Þetta er fyrsta platan sem ég gef út, þar sem ég er mjög ánægð með að hlustandi-



inn sé sofnaður í lagi númer fjögur,“ bætur Regína við og hlær. Regína er byrjuð að flytja tónlistina í hinum ýmsu sunnudagaskólum og á foreldamorgnum á höfuðborgarsvæðinu og hefur fengið góðar undirtektir.

-gfp

### Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Berst áfram fyrir börnin
- 2 „Ég er ekki einu sinni með skotvopnaleyfi“
- 3 Á bráðamóttöku með astmaveikt barn og sagt í tvígang að hringja í 112
- 4 Gísli Marteinn: Reykjavíkurlugvöllur gamaldags sósíalísk byggðastefna
- 5 Eiginmaður Ástu dæmdur fyrir vörslu barnakláms

### Næsta bylgja sjónvarpa er komin

innovation + you



með Android **PHILIPS**

**Heimilistæki**  
ht.is

**BOSS**  
HUGO BOSS

**SAND**

**strellson**

**POLO**  
RALPH LAUREN

**ARMANI**  
COLLEZIONI

**eterna**

**VAN KOLLEM**  
MADISON PARK • NY

**gardeur**

**HUGO**  
HUGO BOSS

**PETER VAN HOLLAND**

**FINUCCI**  
collezione

**bugatti**

*Stenströms*

**BELLINI**  
collezione

**LLOYD**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18  
laugardaga frá kl. 11 til 17  
sunnudaga frá kl. 13 til 17  
Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

**Herra Lagerinn**  
outlet

**Troðfull verslun af merkjavöru!**

# Lokadagar

# 70-80%

afsláttur af öllum vörum

Barnafatnaður frá

**ENGLABÖRNIN**

Falleg föt á stelpur og stráka...

