



SKOÐUN Katrín Jakobsdóttir segir hækun á mat og menningu illa ígrundaða. **12**



MENNING Útlenski drengurinn er bráðskemmtileg og frumleg leiksýning. **18**



LÍFIÐ Vill að Ísland verði markaðssett sem verslunarland. **26**



SPORT Eygló Ósk með nýu gull og sex Íslandsmet á ÍM í sundi um helgina. **22**

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
18. nóvember 2014
271. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



23 þrælar á Íslandi

Samkvæmt nýrri skýrslu er talið að um 36 milljónum manna sé haldið sem þrælum. Þar af er áætlað að 23 þrælar séu í Íslandi. **10**

Mætum veik í vinnuna Ungt fólk er líklegra til að mæta veikt í vinnuna en þeir sem eldri eru. Margir vinna heima í eigin veikindum eða veikindum barna sinna. **4**

Evrópubúar í hryðjuverkum Svo virðist sem vígamennirnir í Íslamska ríkinu geri sér far um að sýna Evrópumenn á myndböndum, þar sem samtökin stæra sig af voðaverkum, í von um að vekja þá ímynd að IS séu orðin breið alþjóðahreyfing. **6**



Bolungarvík	6°	SA	7
Akureyri	4°	S	5
Egilsstaðir	3°	S	4
Kirkjubæjarkl.	5°	NA	5
Reykjavík	7°	SA	8

Strekkingur S- og V-lands en hægari annars. Bjart N- og NA-til en væta S- og V-til. Hiti um frostmark inn til landsins NA-til en 4-9 stig S- og V-lands. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Fjáröflun | Fólk



Samkynhneigðir karlar geti nýtt sér staðgöngumæðrun

Tilbúið frumvarp um staðgöngumæðrun í velferðarskyni var kynnt í velferðarnefnd í gær. Ströng skilyrði fyrir bæði staðgöngumóður og verðandi foreldra. Samkynhneigðum karlmönnum er gert kleift að nýta úrræðið.

HEILBRIGÐISMÁL „Við teljum að það verði að vera tilgangur svona löggjafar að sjá til þess að ferlið gangi til enda eins og til er stofnað eins oft og mögulegt er en án þess þó að gefa afslátt af því að réttur staðgöngumóðurinn sé virtur og réttindi barnsins séu höfð að leiðarljósi,“ segir Dögg Pálsdóttir, lögfræðingur og formaður starfshóps sem hefur útbúið frumvarp um staðgöngumæðrun í velgjörðarskyni. Í frumvarpinu kemur fram að markmiðið sé að stuðla að vandaðri fram-

kvæmd staðgöngumæðrunar í velgjörðarskyni, tryggja hag og réttindi barnsins, rétt, sjálfræði og velferð staðgöngumóðurinnar og farsæla aðkomu hinna væntanlegu foreldra.

Bæði staðgöngumóðir og hinir væntanlegu foreldrar þurfa að uppfylla ströng skilyrði til að mega gangast undir ferlið. Foreldrarinn mega til að mynda ekki geta af læknisfræðilegum ástæðum eignast barn eða líf-fræðilegar ástæður útiloka meðgöngu. Þannig er opnað fyrir að

samkynhneigðir karlmenn geti nýtt sér úrræðið, en þingsályktunartillagan sem varð kveikjan að frumvarpinu gerði ráð fyrir að það yrði afmarkað við konur sem ekki gætu eignast börn. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins taldi hópurinn sig ekki geta farið að þeim vilja Alþingis í ljósi jafnræðisreglu stjórnarskrár.

Staðgöngumæðrun í hagnaðarskyni er óheimil en heimilt er að endurgreiða staðgöngumóðurinni útlagðan kostnað. Brot gegn lögnum varða sektum að lágmarki

→ Skýlt er að skýra barni sem fætt hefur verið af staðgöngumóður frá því, jafnan eigi síðar en við sex ára aldur.

500 þúsund krónur eða fangelsi allt að þremur árum.

Frumvarpið var kynnt í velferðarnefnd í gær og fer í formlegt umsagnarferli í vikunni. Það verður samkvæmt upplýsingum úr heilbrigðisráðuneytinu lagt fram á þingi í janúar 2015. -fbj / sjá síðu 6



SIGURSTUND Seljaskóli bar sigur úr býtum í hæfileikakeppni grunnskóla Reykjavíkur, Skrekk. Þetta er í annað sinn sem Seljaskóli vinnur keppnina en það gerðist einnig árið 2010. Hlíðaskóli hreppi annað sætið og sigurvegari síðasta árs, Langholtsskóli, endaði í þriðja sæti.

Meðlimur Olnbogabarna segir algjört úrræðaleysi ríkja vegna ungra fíkla:

Átta látnir á einu og hálfu ári

HEILBRIGÐISMÁL „Á þessu eina og hálfu ári hafa átta ungmenni sem höfðu glímt við vímuefnafíkn dáið. Hvort sem þau hafa látist á beinan eða óbeinan hátt út af neyslu þá eru þetta allt ungmenni sem hafa verið í neyslu,“ segir Sigurbjörg Sigurðardóttir, einn stofnenda samtakanna Olnbogabarna.

Markmið Olnbogabarna er að styðja við aðstandendur barna í fíkniefnaneyslu og þrýsta á um lausnir við yfirvöld.

„Það verður eitthvað að breytast,“ segir Sigurbjörg sem kveður forsvarsmenn Olnbogabarna hafa rætt við marga ráðamenn og mætt velvild víða en lítið vera

um lausnir. Hugsanlega séu þó einhver ný úrræði í farvatninu. „Það þarf sértæk úrræði, fyrst og fremst þarf að einstaklingsmiða úrræðin. Við eigum ekki að sníða einstaklinginn inn í kassann heldur þurfum við að sníða kassa utan um alla einstaklinga,“ segir Sigurbjörg. Erfitt sé að horfa upp á þann fjölda ungra fíkla sem láti lífið árlega. Aðstandendur rekist á vegg víða og erfitt sé að fá aðstoð við hæfi.

Ástríður Rán Erlendsdóttir var eitt þeirra átta ungmenna sem látist hafa undanfarið eitt og hálf ári. Hún var aðeins 22 ára þegar hún stytta sér aldur á Vogu eftir harða baráttu við vímuefnafíkn. Í viðtali



Það verður eitthvað að breytast.

Sigurbjörg Sigurðardóttir, einn stofnenda samtakanna Olnbogabarna

við Fréttablaðið á dögunum lýsti móðir Ástríðar því hversu miklu máli skipti að úrræðin væru til staðar þegar fíklar væru móttækilegir fyrir að nýta þau. „Nokkrum dögum seinna þegar pláss losnar er bara búið að redda sér meira og löngunin farin,“ sagði móðirin.

-vh / sjá síðu 8

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

World Class ICELAND
worldclass.is

Gefðu ávísun á góða heilsu í jólagjöf

LAUGARSPA
www.laugarspa.is

SPURNING DAGSINS



Anna, ætlið þið að berjast brestina?

„Já, við ætlum þetta böll að bæta.“
Anna Kristinsdóttir, mannréttindastjóri Reykjavíkurborgar, segir borgina meira en tilbúna til að fara í samstarf við önnur sveitarfélög um átak gegn heimilisofbeldi.

Fyrsti samningafundurinn í læknaeðlunni síðan á miðvikudaginn í síðustu viku verður í dag: Læknaformaður er ekki bjartsýnn á lausn

KJARAMÁL „Að okkar mati erum við ekki að sjá nógu mikinn skilning hjá ríkisvaldinu,“ segir Sigurveig Pétursdóttir, formaður samninganefndar Læknafélags Íslands. Ekkert bendir til þess að samningar náist á næstunni milli lækna og ríkisins.

Verkfallslofta lækna hófst aðfaranótt mánudags og stendur í fjóra daga. Aðeins verður farið í bráðaáðgerðir á spítalanum. Því safnast upp biðlisti líkt og í hinum verkfallsloftunum. Nú standa yfir verkfallsáðgerðir lækna á kvenna- og barnasviði og lækna á rannsóknarsviði. Á sama tíma verða lækna á heilsugæslustöðvum og

heilbrigðisstofnunum um landið í verkfalli. Samkvæmt upplýsingum frá Landspítalanum þurfti að fresta á þriðja tug aðgerða í gær og var þungt hljóð í starfsmönnum. Skurðlækna mættu til vinnu en vegna þess að rannsóknarsvið lagði niður störf í gær var ekki hægt að sinna fjölda aðgerða á spítalanum.

Fyrsti samningafundurinn síðan á miðvikudaginn í síðustu viku á að vera klukkan fjögur í dag. „Eins og staðan er núna er ekkert í kortunum að við fáum að sjá ný spil hjá ríkinu,“ segir Sigurveig.



LÖNG BIÐ
Fresta þurfti á þriðja tug aðgerða í gær þrátt fyrir að skurðlækna væru við störf.
FRÉTTABLAÐIÐ/
STEFÁN

- sa



MÓTMÆLENDUR Um átta hundruð manns mættu á Austurvöll og sýndu óánægju sína í verki.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þriðji mánudagsmótmælafundurinn á jafnmörgum vikum: Kröfðust afsagnar Hönnu Birnu

STJÓRNMÁL Mótmælendur komu saman á Austurvelli í gær og kröfðust afsagnar Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra.

Mótmælendur ítrekuðu jafnframt þá ósk sína að stjórnálagmenn hugsuðu um hagsmuni allra en ekki eingöngu fámennra sérhagsmunahópa. Enn aðrir létu í ljós óánægju með stöðuna í kjaramálum en ekki sér fyrir endann á verkföllum lækna og tónlistarkennara.

Þetta var þriðji mótmælafundurinn sem Jæja-samtökin halda. - joe

Grunaður um fíkniefnasölu: Fundu mikið magn fíkniefna

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Suðurnesjum fann mikið magn fíkniefna við húsnæði í íbúðarhúsnæði aðfaranótt sunnudags. Húsráðandi er grunaður um sölu fíkniefna. Á honum fundust þrjár pokar af amfetamíni og í eldhússkáp fannst hvítt efni sem talið er amfetamín. Einnig fundust vog, pokar og munir til fíkniefna-neyslu auk töluverðs magns af sveppum og sveppadufti, sterar og lyfseðilsskyld lyf. - vh

Þriðja tilraunin í göngunum: Reyna enn að loka fyrir vatnið

FRAMKVÆMDIR Enn er unnið að því að loka sprungunni sem dælt um 90 lítrum af heitu vatni á sekúndu inn í Vaðlaheiðargöng. Sprungan opnaðist í febrúar og nú er í þriðja sinn reynt að loka henni með efnabéttingu.

„Það er dælt mjög hægt, og fylgst með öllu berginu, en árangurinn mun ekki sjást fyrr en um miðja þessa viku,“ segir Valgeir Bergmann, framkvæmdastjóri Vaðlaheiðarganga hf. - hg



REYKJANESBÆR Á Suðurnesjum búa um 22.000 manns í fimm sveitarfélögum, þar af 14.500 í Reykjanesbæ. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Skuldir draga mátt úr veikum Suðurnesjum

Tíu þingmenn stjórnarandstöðunnar vilja að ríkið grípi til aðgerða til að hjálpa Suðurnesjamönnum við að efla samfélagið. Fjárhagsstaða Reykjanesbæjar bætir gráu ofan á svart á því landsvæði þar sem vandi almennings er áberandi mestur.

SVEITARSTJÓRNARMÁL „Þegar stærsta sveitarfélagið þarf að skerða þjónustu og auka álögur um tæpan milljarð á ári þá er ljóst að svæðið allt, sem stendur verst allra, mun veikjast enn frekar. Þess vegna verður að grípa til ráðstafana,“ segir Oddný G. Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar og fyrsti flutningsmaður þingsályktunartillögu um eflingu atvinnu og samfélags á Suðurnesjum.

Að tillögunni standa 10 þingmenn stjórnarandstöðunnar og leggja til að stofna starfshóp í krafti fimm ráðuneyta sem vinni tímasetta aðgerðaáætlun um hvernig efla megj atvinnulíf og samfélag á Suðurnesjum.

Oddný telur blasa við að vandi sveitarfélaganna á Suðurnesjum, sérstaklega Reykjanesbæjar, kalli á viðbrögð frá ríkisvaldinu. „Það eru samverkandi þættir sem valda þessum vanda. Herinn fórn og hrúnið. Íbúafjöldunin var mikil fyrir hrún, og svo óskynsamlegar ákvarðanir í fjármálum, svo fátt eitt sé talið. Þegar þetta leggst saman verður þetta allt frekar dapurlegt,“ segir Oddný. Hún vill sjá aðgerðir í félagsmálum – sérstaklega málefnum barna. Styrkja þurfi mennta- og heilbrigðisstofnanir. Sértek verkefni í atvinnumálum koma til greina, og ekki síst aðgerðir fyrir atvinnuleitendur og öryrkja. „Aðstoð vegna nauðsynlegra framkvæmda við Helgúvíkurhöfn vegna kísilvers og færsla Landhelgisgæslunnar og innanlandsflugsins myndi t.d. styrkja svæðið mikið,“ segir Oddný en í greinargerð þingmannanna tíu er tilefni tillögunnar rakið í löngu máli, sem setur fjárhags-

stöðu Reykjanesbæjar og skuldaaðgerðirnar í samhengi við fjölþættan vanda sem sveitarfélögin hafa glímt við um árabil.

Eins og komið hefur fram skuldar Reykjanesbær 40 milljarða króna og er skuldsettasta sveitarfélag landsins. Vegna þessa neyðast bæjaryfirvöld til að hrinda aðgerðaáætlun af stökkunum – sem nefnd hefur verið Sóknin.

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, hefur sagt í fjölmiðlum að bæjaryfirvöld horfi fram á að þurfa ganga í „alls konar erfiðar aðgerðir“. svavar@frettabladid.is



Þegar þetta leggst saman verður þetta allt frekar dapurlegt.

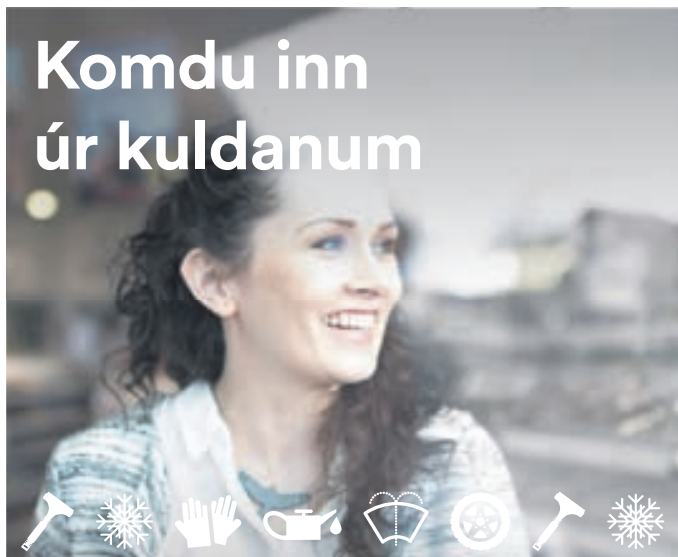
Oddný G. Harðardóttir, þingmaður Samfylkingarinnar

Vandi Suðurnesjamanna í hnotskurn

Í greinargerð tillögunnar er eftirfarandi rakið:

- Íbúum fjölgaði um 34% árin 200-2009 – mest í Reykjanesbæ.
- Á Ásbrú, fyrrverandi varnarsvæði, fluttu margir námsmenn með litlar tekjur sem kalla á „þjónustu af hálfu sveitarfélagsins í öfugu hlutfalli við útsvarstekjur“.
- Nauðungarsöllum fer enn fjölgandi.
- Atvinnuleysi hefur minnkað mikið en er enn mest á landsvísu. Prósentu-lækkun tengist að hluta því að bótatímabil var stytta.
- Menntunarskipti á Suðurnesjum er hlutfallslega lægra en á öðrum svæðum landsins.
- Fjárhagsaðstoð sveitarfélaganna hefur aukist verulega undanfarin ár og margir íbúar glíma við slæmar afleiðingar langtímatvinnuleysis.
- Mörg börn búa við fátækt og hlutfallslega fleiri en á landinu í heild.
- Bág fjárhagsstaða sveitarfélaga er líkleg til að bitna á þjónustu við börn – sérstaklega í Reykjanesbæ.
- Suðurnesin skera sig úr varðandi fjölda öryrkja, eða 10% á aldrinum 16-66 ára.
- Hlutfall heimila í vanskilum er hæst á Suðurnesjum eða 17% íbúa yfir 18 ára aldri.
- 40% af eignum íbúðalánasjóds eru á Suðurnesjum – flestar standa auðar.
- Á tímabilinu 2009 til 2013 hafa 329 fyrirtæki á Suðurnesjum orðið gjaldþrota.

www.n1.is facebook.com/enneinn



Komdu inn
úr kuldanum



Hluti af öruggri vetrarumferð





2.000 kr.
notkun eða
2 GB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

iPhone 6 16 GB

119.990 kr. stgr.

7.290 kr. /18 mán.

iPhone 6 64 GB, gull: **129.990 kr.** stgr.



2.000 kr.
notkun eða
2 GB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

iPhone 6 Plus 16 GB

129.990 kr. stgr.

7.990 kr. /18 mán.

iPhone 6 Plus 64 GB: **149.990 kr.** stgr.

Inneign á veturinn!

**Vefverslun
nova.is**
Ókeypis
heimsending
um allt land!



1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy S5

99.990 kr. stgr.

5.990 kr. /18 mán.



1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

Samsung Galaxy Note 4

134.990 kr. stgr.

8.190 kr. /18 mán.

**Stærsti
skemmtistaður
í heimi!**

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkort + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánar á nova.is.

SVONA ERUM VIÐ



97.000 tonn var heildarafli íslenskra fiskiskipa í október.

Það er 10,4 prósent aukning frá sama mánuði í fyrra.

Pó er aflinn á síðustu 12 mánuðum um fimmtungi minni en tólf mánuðina þar á undan.

Bæjarfulltrúi spyr um ráðningu fyrrverandi stjórnarformanns Strætó bs. í starf innan fyrirtækisins:

Telur Strætó hafa átt að auglýsa stöðuna

SVEITARSTJÓRNIR „Mér finnst alltaf skrytið þegar stöður eru ekki auglýstar hvort sem þær eru tíma- bundnar eða ekki,“ segir Karen Elísabet Halldórsdóttir, bæjarfulltrúi í Kópavogi.

Líkt og Fréttablaðið greindi frá á föstudag lagði Karen fram fyrirspurn á bæjarráðsfundi í Kópavogi vegna ráðningar Guðrúnar Ágústu Guðmundsdóttur sem hefur verið ráðin tímabundið til eins árs í starf verkefnastjóra stefnumótunar hjá Strætó

bs. Karen finnst það orka tvímælis að staðan hafi ekki verið auglýst sem og að Guðrún Ágústa hafi haft greiðari aðgang að stöðunni þar sem hún er fyrrverandi formaður stjórnar Strætó bs.

Karen segir að siðareglur bæjarstjórnar Kópavogs hefðu komið í veg fyrir að hún hefði getað tekið að sér þessa stöðu, vegna þess að hún er í bæjarstjórn og fyrrverandi formaður stjórnar félagsins. Bæjarstjórn Hafnarfjarðar sé hins vegar með aðrar

siðareglur. Hún efast hins vegar ekki endilega um hæfni Guðrúnar.

Strætó bs. er byggðasamlag sem er rekið af sveitarfélögum Reykjavíkur, Kópavogi, Hafnarfirði, Garðabæ, Mosfellsbæ og Sel-tjarnarnesi. Þeir stjórnarmeðlimir Strætó bs. sem Fréttablaðið náði sambandi við höfðu ekki kynnt sér málið en fyrirspurn Karenar er beint til stjórnarinnar.

Ekki náðist í Reyni Jónsson, framkvæmdastjóra Strætó bs., við vinnslu fréttarinnar. -vh



STRÆTÓ BS. Stjórnarmenn fyrirtækisins höfðu ekki kynnt sér málið þegar Fréttablaðið leitaði viðbragða.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



VIÐBRÖGÐIN Konur á kirkjuþinginu bregðast við eftir að niðurstaða atkvæðagreiðslunnar var orðin ljós.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Biskupakirkjan kúvendir:

Konum leyft að verða biskupar

BRETLAND Enska biskupakirkjan ákvað í gær að leyfa konum að verða biskupar. Tuttugu ár eru síðan konur innan kirkjunnar fengu leyfi til að verða prestar.

Ákvörðunin var tekin á kirkjuþingi í London, þar sem þingfulltrúar greiddu atkvæði með handaupprettingu.

Í sumar hafði kirkjuþingið samþykkt áform um að konur yrðu biskupar, en atkvæðagreiðslan í gær snerist um formlega afgreiðslu reglna um þetta.

Árum saman var hart deilt innan kirkjunnar um málið. -gb

Biskup mótmælir gjalddöku:

Greiða á fyrir slátt á leiðum

SVÍPÍÓÐ Sænska kirkjan á að halda áfram að slá gras á leiðum án þess að taka greiðslu fyrir. Þetta er mat biskupsins Thomas Söderberg í Västerås-stífti í Svíþjóð. Söfnuðir sem farnir eru að taka greiðslu fyrir umhirðu leiða vísa í lög og kröfu sérstaks umboðsmanns.

Biskupnum finnst ósanngjarnt að gamlar ekkjur taki með sér sláttuvélar í kirkjugarðinn. Kröfurarnar leiði til þess að eingöngu þeir ríku hafi efni á að láta hirða um leiði ættingja sinna. -ibs

Upp undir 80 prósent hafa stundað vinnu í veikindum

Ungt fólk er líklegra til þess að mæta veikt í vinnuna en þeir sem eldri eru, að því er sjá má í kjarakönnun BHM. Margir vinna heima í eigin veikindum og/eða veikindum barna sinna. Fáir mæta þó til vinnu með veikt barn.

Hef mætt veik(ur)

Aldur	Hlutfall
Undir 35 ára	59%
35-39 ára	49%
40-44 ára	48%
45-49 ára	42%
50-59 ára	38%
60 ára og eldri	30%

Heimild: Kjarakönnun BHM

ATVINNUMÁL Nærri sex af hverjum tíu undir þrjátíu og fimm ára aldri hafa mætt veikir í vinnu síðastliðna 12 mánuði. Þetta er meðal þess sem lesa má úr nýrri kjarakönnun Bandalags háskólamanna (BHM). Þar kemur jafnframt fram að hátt hlutfall aðspurðra, upp undir 80 prósent, hafi annaðhvort mætt í vinnu eða unnið heima, hvort heldur er í eigin veikindum eða veikindum barns. „Einhverra hluta vegna er mjög sterk fylgni við aldur,“ segir Guðlaug Kristjánsdóttir, en hún kynnir niðurstöðurnar á morgunverðarfundum BHM um veikindavinnu í dag.

Hún segir hins vegar óvíst af hverju líklegra sé að þeir sem yngri eru vinni fremur í veikindum. Mögulega gæti verið um að ræða hærri tíðni veikinda, mismunandi skilgreiningar á því að vera veikur og svo gæti hærri tíðni líka tengst veikindum barna í meira mæli en hjá eldri hópum.

Í greiningu á niðurstöðunum kemur hins vegar fram að í sjö aldursflokkum af níu eru konur líklegri til að mæta veikar til vinnu en karlar. Í raun er það bara undir þrítugu þar sem karlar mæta fremur veikir (59 prósent á móti 53 prósentum kvenna) og á aldursbilinu 50 til 54 ára (41 prósent á móti 37 prósentum). Í öðrum aldursflokkum upp að sextugu eru konur að jafnaði umtalsvert líklegri til að mæta veikar. Guðlaug segir samanburð á milli landa dálítið erfiðan því uppbygging vinnumarkaðar kunnir að vera

ólík eftir löndum. Tölur um mætingu á vinnustað í veikindum virðist þó ekki langt frá því sem gerist að jafnaði í Evrópusambandslöndunum. Þar sé jafnaðartalan um 40 prósent, en er 44,3 prósent í könnun BHM. „Svo er þetta allt upp í 80 prósent á Norðurlöndunum og það er í rauninni þessi tala sem við fáum þegar horft er á sveigjanlegu vinnuna, að vinna heiman frá sér.“ Að auki segir Guðlaug svo fleiri þætti geta spilað inn í. Til dæmis benti Jónína Waagfjörð, deildarstjóri hjá VIRK starfsendurhæfingarsjóði, á það á fundi BHM, að dæmi væru um að fyrirtæki greiddu háa bónusa til þeirra sem væru til dæmis undir sex veikindadögum á ári. „Þarna er kominn ákveðinn hvati, því þeir sem fara yfir þessa tölu fá ekkert.“

Í kjarakönnun BHM koma svo fram fleiri áhugaverðir hlutir, að mati Guðlaugar. Þannig megi sjá að þeir sem mæti veikir til vinnu séu að jafnaði óánægðari í starfi en þeir sem ekki geri það. Þá kemur fram að þessi hópur sé að jafnaði óánægðari með laun sín. Um leið kemur fram að þeir sem hafa mannaforráð og þeir sem bera fjárhagslega ábyrgð í vinnu sinni mæti fremur veikir til vinnu.

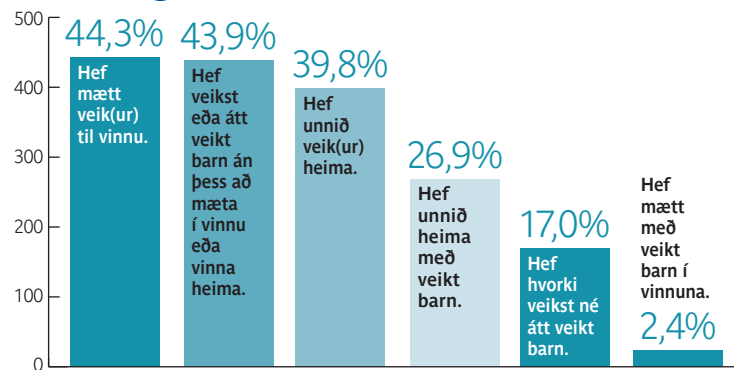
olikr@frettabladid.is



HJÁ LÆKNINUM Þetta fólk beið nýverið eftir því að fá að hitta lækni á Læknavaktinni á Smáratorgi í Kópavogi. Könnun BHM leiðir í ljós að yngra fólk er líklegra til að harka af sér veikindi í vinnu en þeir sem eldri eru.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vinnan og veikindi síðustu 12 mánuði



Heimild: Kjarakönnun BHM

Við kynnum Philips Ambilight 9000 sjónvörpin

Engin venjuleg upplifun

Ultra HD með Android

PHILIPS

með Android

Heimilistæki ht.is

AKRANES • AKUREYRI • HÚSAVÍK • EGILSSTAÐIR • SELFOSS • REYKJANESBÆR • REYKJAVÍK

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 20°	Friedrichshafen 8°	New York 8°
Ápøna 21°	Gautaborg 9°	Orlando 20°
Basel 13°	Kaupmannahöfn 9°	Ósló 4°
Berlín 8°	Las Palmas 26°	París 11°
Billund 9°	London 12°	San Francisco 17°
Frankfurt 9°	Mallorca 20°	Stokkhólmur 6°

Á MORGUN 5-13 m/s, hvassast V-til.

FIMMTUDAGUR 5-15 m/s, hvassast V-til.

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

BJART N- OG NA-TIL næstu daga en væta S- og V-lands. Milt S- og V-lands miðað við árstíma, hiti 4-9 stig yfir daginn en svalara fyrir norðan. Strekkur S- og V-til, bætir í vind á fimmtudag og enn fremur á föstudag.

AUGLÝSINGAÐEILDIR FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI** 512-5401: Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrir@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is

FÓLK/LÍFID/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kkolbeinn@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI** 512-5403: Hranar Helgason hhrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **PIJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI** 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



verð frá
350.-

AF ÖLLUM LEGO KUBBUMUM
TAX FREE

**LAAAANG MESTA
ÚRVALIÐ AF LEGO**



Gildir til 23. nóv. á meðan birgdir endast. Tax-Free jafngildir 20.32% afsætti

Meirihluti Íslendinga verslar á netinu! Komdu í hóp tugþúsunda ánægðra viðskiptavina Heimkaup.is

**Öryggi - ekkert mál
að skila eða skipta**

Augljós kostur við að versla við innlenda risavefverslun og vöruhús eins og Heimkaup.is er að ekkert mál er að skila eða skipta ef upp koma vandamál.

**Hægt að greiða
við afhendingu**

Ólíkt mörgum netverslunum býðst þér einnig að greiða með peningum eða korti við afhendingu vörunnar. Öruggara verður það ekki.

**Vefverslunin
sem selur allt**

Við bjóðum nú þegar yfir 10.000 vörutegundir og yfir 100 bætast við daglega. Við stefnum að því að selja allt!

**Frí heimsending
samdægurs**

Pantaðu fyrir kl. 17⁰⁰ og við sendum frítt heim samdægurs á höfuðborgarsvæðinu – næsta dag víðast hvar á landsbyggðinni. Frítt ef pantað er fyrir 4.000.- eða meira.

Heimkaup.is

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

HEIMKAUP

VEISTU SVARID?



1. Hvar er stærsta veggmynd Reykjavíkur?
2. Hvaða hafa mörg börn alkóhólista nýtt sér sálfræðisþjónustu SÁÁ sem sett var á laggirnar 2008?
3. Hver er íslenska leikkonan sem leikur með syni sínum í Wiesbaden í Þýskalandi?

SVÖR:
1. Á húsgerðinni Borgarhöfðinn, 2. 800.
3. Sólveig Arnarsdóttir.

Ungir Evrópumenn sjást í ofbeldismyndbandi hryðjuverkamanna í Sýrlandi: Ofbeldi beitt í áróðursskyni

FRAKKLAND, AP Maxime Hauchard, 22 ára gamall Frakki, er meðal vígamanna Íslamska ríkisins sem sjást á myndbandi þar sem sýnt er frá morðum á bandarískum hjálparstarfsmanni og sýrlenskum hermönnum.

Þetta staðfesti Francois Molins, saksóknari í Frakklandi. Að minnsta kosti þrjú ungrir Evrópubúar sjást á myndbandinu, sem hryðjuverkasamtökin nota í áróðursskyni. Ahmed Muthana, sem býr í Wales, segist telja sig

hafa séð tvítugan son sinn í þessu sama myndbandi.

Auk Hauchards er talið að annar ungrur Frakki sé í hópnum, þótt ekki hafi það fengist staðfest.

Svo virðist sem vígamennirnir geri sér far um að sýna Evrópumenn á myndböndum, þar sem þau stæra sig af voðaverkum sínum, í von um að vekja þá ímynd að samtökin séu orðin breið alþjóðahreyfing.

Ráðamenn í Evrópuríkjum eru farnir að bregðast við þessum

„Þetta eru glæpamenn sem eru að byggja upp kerfi villimennsku.“

Bernard Cazeneuve, innanríkisráðherra Frakklands

áróðri: „Þetta eru glæpamenn sem eru að byggja upp kerfi villimennsku,“ segir Bernard Cazeneuve, innanríkisráðherra Frakklands.



MAXIME HAUCHARD Saksóknari í Frakklandi hefur nafngreint Frakkann unga.

Staðgöngumæðrun leyfð með skilyrðum

Frumvarp um staðgöngumæðrun í velferðarskyni er tilbúið. Skaðaminnkandi frumvarp sem svarar ekki öllum spurningum en snertir helstu álitæfni sem geta komið upp. Samkynhneigðum karlmonnum er gert kleift að nýta sér úrræðið.

HEILBRIGÐISMÁL Starfshópur sem gert var að útbúa frumvarp um staðgöngumæðrun í velferðarskyni hefur skilað af sér drögum. Frumvarpið fer í formlegt umsagnarferli í vikunni. „Við teljum að það verði að vera tilgangur svona löggjafar að sjá til þess að ferlið gangi til enda eins og til er stofnað eins oft og mögulegt er en án þess þó að gefa afslátt af því að réttur staðgöngumóðurinnar sé virtur og réttindi barnsins séu höfð að leiðarljósi,“ segir Dögg Pálsdóttir lögfræðingur og formaður starfshópsins.

Í frumvarpinu kemur fram að markmiðið sé að stuðla að vandæri framkvæmd staðgöngumæðrunar í velgjörðarskyni, tryggja hag og réttindi barnsins, rétt, sjálfræði og velferð staðgöngumóðurinnar og farsæla aðkomu hinna væntanlegu foreldra.

Staðgöngumóðir þarf að uppfylla ákveðin skilyrði. Hún þarf að vera á aldrinum 25 til 39 ára, eiga að baki minnst eina fæðingu barns og hafa andlega og líkamlega burði til að takast á við staðgöngumæðrun. Hinir væntanlegu foreldrar verða að vera á aldrinum 25 til 45 ára og mega ekki eiga barn undir tveggja ára aldri. Það skilyrði er sett að þau geti ekki af læknisfræðilegum ástæðum eignast barn eða líffræðilegar ástæður útlöki meðgöngu. Þannig er opnað fyrir að samkynhneigðir karlmenn geti nýtt sér úrræðið, en þingsályktunartillagan sem varð kveikjan að frumvarpinu afmarkaði það við konur sem ekki gætu eignast börn. Hópurinn taldi sig ekki geta farið að þeim vilja Alþingis í ljósi jafnræðisreglu stjórnarskrár.



TÍMAMÓTAFRUMVARP Búist er við að frumvarpið verði lagt fram í janúar 2015.

Fleiri skilyrði eru sett í frumvarpinu. Þar á meðal að skylt sé að nota kynfrumu frá að minnsta kosti öðru foreldrinu eftir því sem við á. Ef einhleypur einstaklingur vill nýta sér úrræðið verður hann því að geta notað eigin kynfrumu. Staðgöngumóðirinn mun fara með forsjá barnsins þar til yfirfærsla á foreldrastöðu fer fram samkvæmt barnalögum.

Staðgöngumæðrun í hagnaðarskyni er óheimil. Þannig er óheimilt að bjóða, inna af hendi eða taka við peningagreiðslum eða annarri umbun í tengslum við staðgöngumæðrun. Auglýsingar eru óheimilar sem og milliganga um staðgöngumæðrun. Þá er einnig bannað að leita eftir eða nýta sér staðgöngumæðrun í útlöndum sem uppfyllir ekki skilyrði laganna. Heimilt er samkvæmt frumvarpinu að endurgreiða staðgöngumóðurinni útlagðan kostnað sem er í beinum tengslum við glasafrjóvgun, meðgöngu og fæðingu barnsins. Brot gegn lögnum verða sektum að lágmarki 500 þúsund krónur



DÖGG PÁLSDÓTTIR



BJÖRT ÓLAFSDÓTTIR

eða fangelsi allt að þremur árum. Frumvarpið var kynnt í velferðarnefnd í gær en búist er við að það verði lagt fram á þingi í janúar 2015.

Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar og varaformaður velferðarnefndar, hyggst ekki greiða atkvæði með frumvarpinu. „Þetta lítur út fyrir að vera vel unnið en ég er bara ekki sammála grundvallarforsendum þarna. Við höfum aldrei rætt eða svarað spurningunni: Eru það sjálfsögð mannréttindi að fá að eignast börn? Hér er hoppað yfir þá umræðu og þetta er bara leitt í lög,“ segir Björt. fanney@frettabladid.is

HELSTU ATRÍÐI FRUMVARPS TIL LAGA UM STAÐGÖNGUMÆÐRUN Í VELGJÖRÐARSKYNI

STAÐGÖNGUMÓÐIR

- þarf að vera á aldrinum 25-39 ára
- þarf að eiga að baki fæðingu minnst eins barns
- þarf að hafa andlega og líkamlega burði og fullnægjandi heilsu til að takast á við staðgöngumæðrun
- liðin séu að lágmarki tvö ár frá síðustu fæðingu

KOSTNAÐUR

Heimilt er að endurgreiða staðgöngumóður útlagðan kostnað hennar vegna glasafrjóvgunar, meðgöngu og fæðingar barnsins; nauðsynleg lyf, heilbrigðisþjónusta, ferðakostnaður, fatnaður, líkamsrækt eða stuðningsbúnaður sem dæmi.

BANNAÐ

- GREIÐSLUR** Óheimilt er að bjóða, inna af hendi eða taka við peningagreiðslum eða annarri umbun í tengslum við staðgöngumæðrun.
- AUGLÝSINGAR** Auglýsingar vegna staðgöngumæðrunar eru óheimilar.
- MILLIGANGA** Óheimilt er að hafa milligöngu um staðgöngumæðrun.
- UTAN ÍSLANDS** Óheimilt er að leita eftir eða nýta sér staðgöngumæðrun í útlöndum.

REFSINGAR

Brot gegn lögnum verða sektum að lágmarki 500.000 krónur eða fangelsi allt að þremur árum.

www.pitan.is

mini **pítan**

jóla bakki

Nýr og skemmtilegur jólakostur

Nú bjóðum við okkar frábæru pítur sem jólarétti fyrir öll stór og smá tilefni. Mini píturarnar eru afgreiddar á mjög hentugum bökkum sem innihalda pítur með **hamborgarahrygg, kalkúni/beikon, reyktum laxi og villipate.**

Pantanir þurfa að berast fyrir kl. 15:00 daginn áður

pítan

Skipholti 50 C
Pöntunarsími: 562 9090

12 mini pítur
3.995.-

Vissir þú að...
bannað er að mismuna börnum eftir því hvort foreldrar þeirra gera.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



7 ára ábyrgð á öllum
nýjum Kia bílum.

www.kia.com

Kia Sorento - í ábyrgð til 2021

Alveg sveltkaldur



SORENTO

Kaupauki
Vetrardekk
og dráttar-
beisli

Eigum
bíla til
afgreiðslu
strax!



The Power to Surprise

Kia Sorento er einhver áhugaverðasti og hagkvæmasti kosturinn í jeppakaupum. Vel búinn, öflugur og til í allt, snjór og hálsa engin fyrirstaða. Að sjálfsgöðu er **7 ára ábyrgð á nýjum Kia Sorento**, svo hún gildir til ársins 2021.

Nokkrir kostir Kia Sorento:

- 197 hestafla dísilvél, eyðir frá 6,7 l/100 km
- Sex þrepa sjálfskipting
- LED-ljós að framan
- Frábærir aksturseiginleikar
- Fáanlegur með bakkmyndavél
- Mjög rúmgóður
- Fáanlegur sjö sæta

Komdu og reynsluaktu, tökum vel á móti þér.

Sorento Classic 2,2 dísil

Verð frá 7.290.777 kr.

Hjón gengu fram á lambakjöt við Varmárósa: Fann afganga í fjöru

MOSFELLSBÆR Hjón á heilsubótargöngu gengu fram á kjötafganga í friðlandinu við Varmárósa í Mosfellsbæ. Ekki er vitað hver kom úrganginum fyrir í fjörunni.

„Við maðurinn minn vorum á göngu og tókum eftir óvenjumörgum fuglum á svæðinu. Er við könnuðum málið nánar þá kom það í ljós að einhver hafði skilið bein og lambakjötsafganga eftir á víðavangi,“ segir Ursula Júnemann sem gerði heilbrigðis- og umhverfisfulltrúa Mosfellsbæjar viðvart og voru



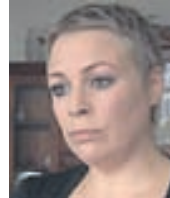
HRÆIN Þessi frágangur þykir ekki til fyrirmyndar. MYND/URSULA JÚNEMANN

hræin fjarlægð hið snarasta. „Þessu hefur verið komið fyrir þarna yfir nótt því við gengum þarna daginn áður og þá var ekkert að sjá.“ - joe

Átta ungir fíklar hafa látið lífið á rúmu ári

Úrræðaleysi er sagt ríkja í málefnum ungra fíkla. Einn stofnenda samtakanna Olnbogabarna segir vanta sértæk úrræði sem séu miðuð að hverjum og einum fíkli.

HEILBRIGÐISMÁL „Á þessu eina og hálfu ári hafa átta ungmenni sem höfðu glímt við vímuefnafíkn dáið. Hvort sem þau hafa látist á beinan eða óbeinan hátt út af neyslu þá eru þetta allt ungmenni sem hafa verið í neyslu,“ segir Sigurbjörg Sigurðardóttir, einn stofnenda félagsamtakanna Olnbogabarna. Samtökin hafa verið starfrækt í um eitt og hálfu ári en þeim er ætlað að styðja við aðstandendur barna í fíkniefnaneyslu sem og að þrýsta á yfirvöld um betri og fjölbreyttari úrræði fyrir unga fíkla.



SIGURBJÖRG SIGURÐARDÓTTIR

Sigurbjörg segir að á þeim tíma sem samtökin hafi verið starfrækt hafi þau barist hart fyrir auknum úrræðum. Forsvarsmenn þeirra hafi rætt við marga ráðamenn og mætt velvild víða. Hins vegar sé lítið um lausnir þó að hugsanlega séu einhver ný úrræði í farvatninu.

„Það verður eitthvað að breytast. Þegar úrræðum fækkar þá versnar ástandið. Það þarf sértæk úrræði, fyrst og fremst þarf að einstaklingsmiða úrræðin. Við eigum ekki að sníða einstaklinginn inn í kassann heldur þurfum við að sníða kassa utan um alla einstaklinga,“ segir Sigurbjörg.

Hún segir erfitt að horfa upp á þann fjölda ungra fíkla sem láti lífið árlega. Aðstandendur rekist á vegg víða og erfitt sé að fá aðstoð við hæfi. „Þessi átta sem við vitum af eru flest undir 25 ára aldri.“

Nýlega héldu samtökin ásamt Geðhjálp málþing þar sem þessi mál voru rædd. Samtökin halda áfram að vekja athygli á úrræðaleysisinu og standa fyrir opnum fundi 26. nóvember næstkomandi í Setrinu, Hamraborg 9.

„Þar ætlum við að ræða hvaða breytingar við viljum sjá og hverjar séu árangursríkustu leiðirnar til þess. Við ætlum áfram að halda málefnum á lofti til að sýna hvað þörfin er brýn,“ segir Sigurbjörg Sigurðardóttir.

viktoria@frettabladid.is



ÁTTA Á EINU ÁRI Algjört úrræðaleysi er sagt ríkja í málefnum ungra fíkla.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

HÖNNUN FYRIR LÍFIÐ



Miele

EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

22 ára þegar hún lést



Ástríður Rán Erlendsdóttir var eitt þeirra átta ungmenna sem látist hafa undanfarið eitt og hálfu ári. Hún var aðeins 22 ára þegar hún stytta sér aldur á Vogu eftir harða baráttu við vímuefnafíkn sem staðið hafði með hléum frá unglingsárum. Móðir og amma Ástríðar, Helena Rós Sigmarsdóttir og Ástríður Grímsdóttir, sögðu sögu hennar í Fréttablaðinu í september og töluðu þar meðal annars um það úrræðaleysi sem mætti Ástríði og aðstandendum hennar. Þær lýstu því hvernig það strandaði oft á úrræðum þegar hún var tilbúin til þess að fara á beinu brautina, því þá var biðin oft löng eftir að komast í úrræði.

„Það skiptir svo miklu að ná inn á þessum tíma þegar fíkillinn er á þessum stað, nokkrum dögum seinna þegar pláss losnar þá er bara búið að redda sér meira og löngunin farin,“ sagði móðir hennar meðal annars um baráttu Ástríðar í viðtalinu.

SIMPLY CLEVER

SKODA



HVAÐ GERÐIR ÞÚ UM HELGINA?



Eldsneytisnotkun og útblástur Yeti í blönduðum akstri: 4,6–8,0 l/100 km, 119–189 g/km

Á vit ævintýrana í nýjum ŠKODA Yeti Outdoor.

Betri eru þúsundir stjarna á næturhimni en fimm stjörnur á hóteli. Þú getur að hvar sem þér dettur í hug, þökk sé torfærustillingunni í Yeti. Þú getur slappað af og látið fara vel um þig þótt undirlagið sé ójafnt. Þú kemst heilu og höldnu á leiðarenda og VarioFlex aftursættakerfið tryggir að þú getir tekið allan nauðsynlegan aukabúnað með þér. Geymslurými er aldrei vandamál því þú býrð einfaldlega til pláss með því að færa til aftursættin. Þá kemur sér ekki síður vel að vera með dráttarkúlu sem staðalbúnað. Leggðu drög að óbyggðaðferðinni strax í dag með því að fá reynsluakstur hjá ŠKODA. Nú fæst sjálfskiptur Yeti á enn betra verði en áður.

ŠKODA Yeti Outdoor
kostar frá 5.220.000,-

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is

Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílaskrá Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

skoda.is

SIEMENS



Siemens bakstursofninn með sjálfhreinsun (pyrolysis) er sannkallaður sigurvegari.

www.sminor.is

Bakstursofninn HB 63AB512S fékk hæstu einkunn í prófun TÆNK á ofnum með sjálfhreinsun (pyrolysis).



**SMITH &
NORLAND**

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

Siemens. Framtíðin flyst inn.



GJAFAKORT BORGARLEIKHÚSSINS

Gefðu töfrandi stundir í jólapakkann. Kortið er í fallegum umbúðum, gildir á sýningu að eigin vali og rennur aldrei út.

MÍÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS




Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Tugmilljónir í ánauð

Þrælalald í ýmsum myndum er stundað í öllum löndum heims. Samkvæmt nýrri skýrslu er talið að um 36 milljónir manna búi enn þann dag í dag við ánauð.

ÁNAUÐ Nærri 36 milljónir manna eru enn hnepttir í þrældóm, eða um hálf þúsund af íbúum jarðar. Þetta fullyrða samtökin Walk Free, sem berjast gegn þrælalaldi og hafa sent frá sér skýrslu þar sem reynt er að leggja mat á umfang vandans.

Með þrælalaldi er þarna átt við hvers kyns ánauð svo sem mansal, nauðungarvinnu, skuldafangelsi, nauðungarhjónabönd og aðra kynferðisnauðung.

Verst er ástandið í Míritaníu, ef miðað er við höfðatölu, en þar teljast fjögur prósent íbúa lifa við þrældóm, eða ríflega 155 þúsund manns. Pakistan kemur þar á eftir og svo Haítí.

Flestir eru hins vegar ánauðugir í Indlandi, eða rúmlega fjórtán milljónir manna, sem þó er lægra hlutfall en í Míritaníu. Næstflestir eru í Kína, en ríflega sextíu prósent ánauðugra búa í sex löndum heims: Indlandi, Kína, Pakistan, Úsbekistan og Rússlandi.

Ríflega hálf milljón manna telst búa við þrældóm í Evrópuríkjum.

Alls náði rannsóknin til 167 landa, og kom þá í ljós að ekkert þessara landa reyndist vera alveg laust við þrælalald í nútímaskilningi þess orðs.

Ástandið er einna skást á Íslandi og Írlandi, þar sem 0,007 prósent íbúanna teljast búa við þrælalald.

- gb



VERST ER ÁSTANDIÐ Í MÁRITANÍU Stuðningsfólk forsetaframbjóðandans Biram Dah Abeid í Míritaníu í sumar. Hann hefur lengi barist gegn þrælalaldi, en tapaði í kosningunum fyrir Mohamed Ould Abdel Aziz, sem hefur verið forseti síðan 2009.

NORDICPHOTOS/AFF

23 þrælar á Íslandi

Í skýrslu samtakanna kemur fram að ekkert landanna 167 er alveg laust við þrælalald. Skást er ástandið þó á Íslandi og Írlandi, en skýrsluhöfundar segja líklegt að 0,007 prósent íbúafjölda þessara landa séu þrælar. Samkvæmt því eru um það bil 23 þrælar á Íslandi en 300 á Írlandi.

Þetta mat er byggt á upplýsingum úr ýmsum áttum, en varðandi Evrópulönd almennt er vísað sérstaklega í grein úr tímaritinu Human Rights Quarterly frá árinu 2013. Þegar sú grein er skoðuð kemur í ljós að teknar eru tölur úr rannsókn á fjölda fórnarlamba mansals úr nokkrum Evrópulöndum, og þær tölur eru svo notaðar til grundvallar sambærilegum tölum fyrir önnur Evrópulönd. Þessar áætluðu tölur eru svo bornar saman við vitneskju úr opinberum skýrslum og fréttir af fórnarlömbum mansals í einstökum löndum Evrópu.

Varðandi Ísland sérstaklega er þar vísað í grein á fréttavef Iceland Review árið 2012, en í þeirri grein er aftur á móti vísað í forsíðugrein Fréttablaðsins frá 26. október 2012. Þar er rætt við Margréti Steinarsdóttur, framkvæmdastýru Mannréttindaskrifstofu Íslands, sem sagði átta fórnarlömb mansals hafa leitað til skrifstofunnar það sem af var því ári, en alls hefði hún á átta ára tímabili þar á undan rætt við meira en hundrað einstaklinga sem falla undir skilgreininguna.


BMW EfficientDynamics

X5 sDrive25d | 5,8 l/100 km | 160 kW (218 hö)



BMW X5

www.bmw.is



Hrein akstursgleði

AKTU FRAMFÖRUM.

#BMWstories

5,8 l/100 km er viðmiðunartala framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

BMW X5, verð frá: 10.490.000 kr.

Við kynnum þriðju kynslóðina af BMW X5 með eina sparneytnustu dísilvélina í sínum flokki. Nýi BMW X5 er léttari og með minni loftmótstöðu en keppinautarnir. Hann kostar frá 10.490 þús. kr. með 218 hestafla dísilvél og 8 gíra sjálfskiptingu og notar einungis 5,8 l/100 km í blönduðum akstri. Aktu framförum – kynntu þér nýjan BMW X5!



BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

SEMJUM STRAX VIÐ TÓNLISTARKENNARA!

Sú mikla gróska sem er í íslensku tónlistarlífi hefur ekki orðið til af sjálfu sér og er fyrst og fremst að þakka margra ára þrotlausu uppbyggingarstarfi í tónlistarskólum landsins.

Ljóst er að tónlistarkennarar hafa setið eftir í launum miðað við aðra hópa kennara. Slík mismunun í launum er algerlega óásættanleg.

Vegna þessa hafa tónlistarkennarar neyðst til að leggja niður störf. Verkfall þeirra mun á morgun hafa staðið í fjórar vikur. Við krefjumst þess að sveitarfélögin semji nú þegar við tónlistarkennara og tryggi að þeir geti gengið aftur til sinna mikilvægu starfa.

Til að þrýsta þar á mun Kennarasambandið standa fyrir

SAMSTÖÐUFUNDI MEÐ TÓNLISTARKENNURUM

í Hörpu klukkan 17 í dag.

Við hvetjum félagsmenn KÍ, og aðra sem láta sig málið varða, til að fjölmenna og sýna samstöðu í verki.



KENNARASAMBAND
ÍSLANDS

Fyrir hönd Kennarasambands Íslands:

Þórður Árni Hjaltsted, formaður KÍ

Aðalheiður Steingrímsdóttir, varaformaður KÍ

Guðríður Arnardóttir, formaður Félags framhaldsskólakennara

Haraldur Freyr Gíslason, formaður Félags leikskólakennara

Ingibjörg Kristleifsdóttir, formaður Félags stjórnenda leikskóla

Ólafur H. Sigurjónsson, formaður Félags stjórnenda í framhaldsskólum

Ólafur Loftsson, formaður Félags grunnskólakennara

Sigrún Grendal Jóhannesdóttir, formaður Félags tónlistarskólakennara

Svanhildur María Ólafsdóttir, formaður Skólastjórafélags Íslands

Er einn dagur íslenskrar tungu á ári nóg?

Hættum að vera svona hipp og kúl

Afmælisdagur Jónasar Hallgrímssonar var haldinn hátíðlegur á sunnudaginn sem dagur íslenskrar tungu eins og undanfarin ár. Tungumálið var að sjálfsgöðu í brennidepli og veitt voru ýmis verðlaun og viðurkenningar fyrir framúrskarandi notkun þess í ræðu og riti. Aðalverðlaunin, Verðlaun Jónasar Hallgrímssonar, hlaut skáldkonan Steinunn Sigurðardóttir, enda einn okkar frjósti rithöfundur í beitingu og nýsköpun tungumálsins. Ýmis önnur verðlaun voru veitt, meðal annars til hóps af börnum og unglungum sem þóttu hafa sýnt að þau

hefðu góð tök á móturmálinu. Allt saman gott og gleðilegt og öllum aðstandendum til sóma. En hvað svo? Er það nóg til viðhalds og auðgunar tungumálsins að tileinka því einn dag á ári og verðlauna þá bestu í „bekknum“? Er það ekki dálítið eins og þegar yfirlýstir trúleysingjar fagna fæðingu frelsarans á jólinum?

Mikið hefur verið rætt og ritað um hrakandi lestrarkunnáttu (læsi er hræðilegt orð) unglunga og gripið hefur verið til alls kyns aðgerða til að reyna að sporna gegn þeirri þróun. Allt hefur það þó verið frekar eins og að klóra í bakkann en að freista þess að byggja mannhelda göngubrú yfir lækinn. Það hlýtur að liggja í augum uppi að besta vörnin gegn því að börn missi tökin á móturmálinu er að efla móturmálskennslu, ekki að efna til lestrarsamkeppna (hvers vegna þarf alltaf allt að vera samkeppi?), rappkeppna, upplestrarkeppna og svo framvegis. Þótt það sé allt saman ágætt fyrir sinn hatt þá ræðst það ekki að rót vandans. Hún liggur mun dýpra.

Sú bábilja að hefðbundin íslenskukennsla sé of leiðinleg til að vekja áhuga barnanna og allt þurfi að vera svo óskaplega hress og skemmtilegt til að þau hrífist með hefur fyrir löngu gengið sér til húdar. Börn eru ekki heilalaus og framboðið af skemmtiefni er miklu meira en nóg þótt móturmálsfor-kólfar fari ekki að elta það villuljós í blindni í tilraun til að vera hipp og kúl, eins og sagt er á góðri íslensku. Allt tuð um páfagaukalærdóm og leiðindin sem honum séu samfara er líka úr sér gengið þar sem ýmsar nýlegar rannsóknir hafa sýnt fram á að utanbókarlærdómur er einhver besta heilaleikfimi sem völ er á og beinlínis nauðsynlegur til að efla minnið. Málfræði er kannski leiðinleg út frá einhverjum gleðipinnasjónarhóli, en hvernig í ósköpunum á sá sem ekki lærir undirstöðuatriði í málfræði að ná almennilegum tökum á tungumáli eða geta „lesið sér til gagns“ eins og það heitir? Það er ótrúleg bjartsýni, eða kannski bara skammsýni, að ætla að hoppa yfir þann hluta móturmálsnámsins á þeim forsendum að hann sé ekki nógu skemmtilegur. Verður ekki alltaf að byrja á því að steypa grunninn ef byggingin á að standa? Hættum að reyna að vera svona óskaplega skemmtileg í uppfræðslunni og beinum sjónum að þeim grunnþáttum sem nauðsynlegir eru. Lifi leiðindin og lestrarkunnáttan.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

jura kaffivélar fyrir heimili og vinnustaði



EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Tveggja flokka ríkisstjórn

Af skoðanakönnun Fréttablaðsins sem birt var í gær sést, væru niðurstöður hennar úrslit kosninga, að aðeins einn möguleiki er á tveggja flokka ríkisstjórn. Sjálfstæðisflokkur með 23 þingmenn og Samfylkingin með tólf þingmenn gætu myndað tveggja flokka stjórn. Aðrir möguleikar eru ekki. Annað er að fjórflokkarnir eru samtals með minna en áttatíu prósentu fylgi. Píratar og Björt framtíð fengju saman nokkuð yfir tuttugu prósentu fylgi. Mestar breytingar frá kosningum eru sem fyrr á fylgi Framsóknarflokksins þrátt fyrir kipp upp á við frá síðustu könnun. Framsókn er nú með rétt um helming þess fylgis sem flokkurinn fékk í síðustu kosningum.

Ögmundur og skuldaleiðréttingin

Ögmundur Jónasson fer mörgum orðum um hvers vegna hann styður skuldaleiðréttingar ríkisstjórnarinnar á heimasíðunni sinni, ogmundur.is. „Frá því við tókum upp verðtryggingu hefur almenna reglan verið sú að fjármagnseigendur hafa búið við varnir en lántakendur ekki. Tekjur þeirra hafa sveiflast til en verðtryggingin og breytilegir vextir hafa búið til beltið og axlaböndin fyrir lánveitendur. Þá hef ég og alla tíð bent á hættuna af því að færa verðmæti frá heimilum og framleiðslu yfir til fjármagnsins með háum vöxtum og óeðlilegri arðtöku.“ Svona skrifar Ögmundur og lýsir yfir stuðningi við hina umdeildu aðgerð ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar.

Sannarlega ógeðslegt þjóðfélag

Pétur Gunnarsson, sem lengi var blaðamaður á Mogganum, undir ritstjórn Styrms Gunnarssonar, skrifar þetta meðal annars um njósnir fyrrum ritstjóra síns: „Um leið var þetta starfsnám hans sem ritstjóra og viðtakanda hlutverksins sem Eykon var upphaflega í. Þetta var svona McCarthy-ismi nema McCarthy dó aldrei á Íslandi, hér var haldið áfram að búa til skrímli og pönkast á fólki vegna dylgja um tengsl sem engin voru. Með því að trúna svo eigin lygum um fólk sóttu McCarthyistarnir sér svo réttlættingar fyrir þessari starfsemi. Sannarlega ógeðslegt, þetta þjóðfélag, eins og Styrmir benti á, af öðru tilefni fyrir einungis fáum árum.“

sme@frettabladid.is

Fríðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

HALLDÓR



Illa ígrunduð hækkun á mat og menningu

FJÁRMÁL



Katrín Jakobsdóttir formaður Vinstri grænna

Hækkun virðisaukaskatts á matvæli, bækur og tónlist hefur verið til umræðu allt frá því í haust þegar ríkisstjórnin lagði fram fjárlagafrumvarp og tekjuöflunarfrumvörp. Ríkisstjórnin vill hækka virðisaukaskattinn úr sjö prósentum í tólf á þessar vörur undir því yfirsýni að slík breyting sé liður í að einfalda virðisaukaskattkerfið og á móti kemur lækkun á efra þrepi um eitt og hálf prósent.

Vinstri-græn munu gera sitt til að beita sér gegn hækkuninni enda ekki í þágu almennings í landinu.

Vandséð er hvernig þessar breytingar leiða til einföldunar á kerfinu; tvö þrep eru áfram tvö þrep. Þær munu hins vegar hafa áhrif á líf almennings. Sú röksemd stjórnarflokkanna að lækkun á sjónvörpum og ísskápum muni vega upp á móti hækkun á matvælavörðum dugir skammt því að allir þurfa að neyta matvæla á hverjum degi meðan þær vörur sem lækka í verði eru þess eðlis að þær þarf einungis að kaupa örsjaldan á lífsleiðinni. Þá er ljóst að þær mótvægisáðgerðir sem hafa verið kynntar koma alls

ekki til móts við alla þá sem verða fyrir áhrifum af þessum hækkunum.

Við umfjöllun Alþingis um málið hefur komið fram að lækkanir sem til dæmis hafa orsakast af gengissveiflum hafa sjaldnast skilað sér til fulls inn í verðlag en hækkanir skila sér hins vegar mun betur. Engin ástæða er til að ætla að annað gildi um skattabreytingar á borð við þessar. Ef ríkisstjórnin stendur við fyrirætlun sína stefnir því í að skatta-hækkunin skili sér að fullu í hærra verði á bókum, tónlist og matarkörfu almennings í landinu.

Annars vegar er um að ræða nauðsynjavörur sem allir þurfa á að halda daglega og hins vegar afurðir sem skipta miklu fyrir menningarstefnu þjóðarinnar, samfélagið og tunguna. Í þessum tillögum birtist forgangsröðun sem ég trúir ekki að nein sátt sé um. Hún skerðir kjör almennings og getur reynst stórskadleg menningarstarfi í landinu sem hefur einmitt borið hróður okkar svo víða og var það sem við höllum okkur að þegar efnahagskerfið hrundi og Íslendingar þurftu að rifja upp hvað það er sem skapar samfélagið okkar.

Draumalandið

HEILSA

Teitur
Guðmundsson
læknir



Eflaust er hægt að leggja ýmsa merkingu í fyrirsögn greinarnanna. Félagi minn Andri Snær skrifaði skemmtilega bók um það, pólitískar ræða það stöðugt og á undanförunum árum almenn-ingur í verulega auknum mæli. Flest höfum við skoðun á draumalandinu sem slíku, sér í lagi ef það er Ísland sem fjallað er um. Ég ætla hins vegar ekki að minnst einu orði frekar á hið ástkæra ylhýra land okkar, heldur einblína á Draumalandið sjálft og ástæður þess að við þurfum að eiga slíkt og nýta það vel.

Þekkingu okkar á svefni hefur fleygt fram á síðustu áratugum og eru flestir sammála um að hann er afar mikilvægur til að hvílast og hlaða batteríin. Uppbygging svefns er margslungið fyrirbæri og skiptist í 4 dýptarstig sem sveiflast frá léttum og yfir í djúpan svefn auk þess að skilgreinast sem svefn með og án svokallaðs REM (Rapid Eye Movement), en á þeim tíma er okkur að dreyma. Sá hluti tímans þar sem okkur dreymir er um fjórðungur af svefni fullorðinna en allt að helmingur hjá börnum okkar og eykst jafnan eftir því sem nær dregur morgni eða vökuástandi. Það er í hinu NONREM ástandi sem við hvílumst og endurnærumst og hafa svefntruflanir alla jafna mest áhrif á hinn djúpa svefn sem fer fram á þriðja og fjórða dýptarstigi. Þá er mikilvægt að hafa í huga að eðlilegur svefn breytist með aldri og er einnig að vissu leyti einstaklingsbundinn, en fullorðnir þurfa á bilinu 7-8 klukkustunda svefn á sólarhring að því er talið er, börn mun meira.

Flestir kannast við það að þá dreymir, suma bara dagdrauma, en þeir eru af öðrum toga. Einhverjir muna vel það sem þá dreymdi, enn aðrir hafa einungis óljósa tilfinningu fyrir því og í raun er talið að 95% einstaklinga muni ekki drauma sína, en ástæður þessa eru ekki fullkunnar. Draumar geta orðið mjög raunverulegir og jafnvel svo að viðkomandi vaknar upp með andfælum. Í þeim rannsóknunum sem til eru varðandi draumfarir kemur fram að oftsinnis dreymir okkur einhvern sem við þekkjum eða könnumst við eða

kringumstæður sem eru kunnuglegar. Sumir telja að þarna sé á ferðinni einhvers konar endur-röðun á upplifunum okkar að degi til og vinnsla með minni okkar. Þekkt er að heilinn nýtir mismunandi hluta sína í svefni sem sést þegar gert er heilalínurit og virðist svo sem tilfinningar, upplifanir og jafnvel verkir séu hluti af upplifun þess sem dreymir.

Undirliggjandi ástand

Í samantekt um drauma almennt kemur fram að undirliggjandi ástand viðkomandi, spenna, samskiptavandi, streita og fleiri atriði hafi áhrif á það hvernig draum viðkomandi upplifir. Jákvaðar og neikvaðar hugsanir hafa þar að því er virðist mikil áhrif. Búið er að taka saman lista yfir þær tegundir drauma og tengingar sem

virðast algengastar og eru atriðin alls 55 og má nefna í efsta sæti skóla, kennara og lærdóm. Töluvert er um að verið sé að elta við viðkomandi, meiða, detta, fljúga, fara aftur í tíma, lenda í hamförum hvers konar, vera allsber og ýmsir draumar tengdir kynlífi og kynlífsathöfnum eru vel þekktir. Blauti draumurinn þar sem ungir karlar fá sáðlát tengist þessu og aukningu í testósterón-magni táningsins á uppvaxtarárum, en konur upplifa slíkt hið sama að því er talið er. Margvíslegar tegundir martraða og truflana er þekkt að komi fram tengt álagi, sjúkdómum, lyfjum, áfengis- og vímuefnaneyslu og þannig mætti lengi telja.

Vangaveltur um það hvers vegna okkur dreymir eru margar og ástæðurnar ekki þekktar að fullu, vinnsla með minnið eins og

sagði að ofan, túlkun á taugaviðbrögðum, undirmeðvitundin að sýsla með þrár og óskir, einhvers konar slökun og svo framvegis. Svo virðist sem í draumsvefni sé líkaminn líka lamaður að vissu leyti og er vitað að taugar sem næra vöðva líkamans bregðast við þessu áreiti með því að leyfa ekki eðlilegan framgang taugaboða. Þannig sé komið í veg fyrir það að við „lifum“ drauminn ef svo má að orði komast og getum gert okkur skaða, t.d. ef í draumi við erum að flýja eða forðast eitthvað. Það að ganga í svefni er hins vegar oftast í NONREM ástandi þó svo það sé til að rjúfa REM ástand með hreyfingu er það mun sjaldgæfara. Þannig má segja að þeir sem ganga í svefni séu almennt ekki í draumheimi á sama tíma. Við verðum að sofa, það vitum við í dag mætavel

“ Sá hluti tímans þar sem okkur dreymir er um fjórðungur af svefni fullorðinna en allt að helmingur hjá börnum okkar og eykst jafnan eftir því sem nær dregur morgni eða vökuástandi.

og einungis þannig getum við tekið áskorunum næsta dags. Vísindamenn eiga þó enn töluvert langt í land með að leysa ráðgátuna um drauminn, ljóst er að draumalandið er sveipað dulúð sem gerir það spennandi og seiðandi í senn. Stundum er gott að geta ekki útskýrt allt, dreymi ykkur vel!



Haustrfundur Landsvirkjunar

25. nóvember 2014

kl. 14–16 í Silfurbergi Hörpu

Fjölbreytt tækifæri fyrir íslenska orku

Framtíðarsýn Landsvirkjunar er að vera framsækið raforkufyrirtæki á sviði endurnýjanlegra orkugjafa. Við störfum í alþjóðlegu umhverfi og viljum vera meðal þeirra bestu sem vinna og selja orku. Á haustrfundinum munum við fjalla um þær spennandi áskoranir og tækifæri sem Íslendingar standa frammi fyrir í orkuvinnslu og raforkusölu.



Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra
Ávarp

Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar
Nýtt markaðsumhverfi – fjölbreytt eftirspurn

Ragna Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Landsvirkjunar
Mikilvægi rammaáætlunar – áskoranir og tækifæri

Endurnýjanlegir orkugjafar og nýir virkjanakostir

Óli Grétar Blöndal Sveinsson, framkvæmdastjóri þróunarsviðs
Vatnsaflskostir

Margrét Arnadóttir, verkefnastjóri vindorku
Vindorkukostir

Gunnar Guðni Tómasson, framkvæmdastjóri framkvæmdasviðs
Jarðvarmakostir

Umraeður

Fundarstjóri: **Brynja Þorgeirsdóttir**, dagskrárgerðarmaður

Allir velkomnir

Skráning á www.landsvirkjun.is

AF NETINU

Vandamál fíkilsins

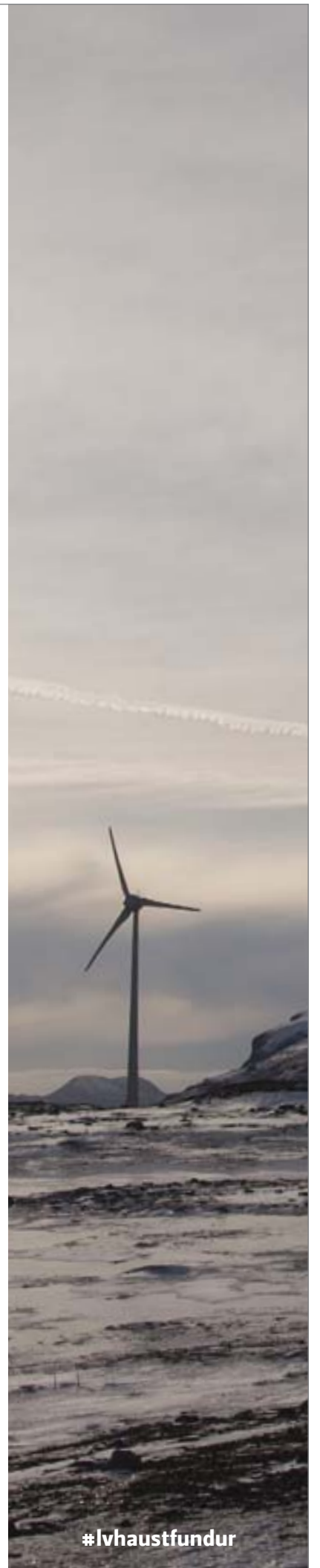


Efnahagslíf heimsins hefur mörg einkenni fíkilsins sem getur ekki verið án fíkniefna. Fíkniefni mannkynsins, sem ekki er hægt að neita sér um, nefnist „hagvöxtur“ sem aðallega er knúinn áfram af tvennu: 1. Neyslu á kostnað komandi kynslóða með rányrkju á takmörkuðum auðlindum jarðarinnar. 2. Lánum á borð við þau sem settu efnahagskerfið á hliðina 2008 eða lánunum á borð við þau sem viðhalda fjárlagahalla í Bandaríkjunum. Hvort tveggja, rányrkjuneyslan og lánin, eru hliðstæð vaxandi fíkniefnaskammtum til að viðhalda vímunni, sem fíkillinn getur ekki verið án.

Pegar ekki er hægt að halda vímunni uppi koma slæmir timburmenn, fráhrarfseinkennin í formi stöðunar til sögunnar og þá stefnir í áfall skjálfaði fíkils, sem hrynur saman ef hann fær ekki skammtana sína áfram. Áfallið felst efnahagslega í auknu atvinnuleysi, samdrætti og jafnvel verðhjöðnun.

<http://omarragnarsson.blog.is>

Ómar Ragnarsson



#lvhaustrfundur

MERKISATBURÐIR

- 1709** Biskupsstofan á Hólum í Hjaltadal brennur. Mikið glatast af verðmætum.
1897 Bláðamannafélag Íslands er stofnað.
1918 Lettland lýsir yfir sjálfstæði frá Rússlandi.
1963 Takkasíminn er tekinn í notkun.
1981 Áttunda hrina Kröfluelda hefst og stendur hún í fimm daga.
1982 Vilmundur Gylfason gengur úr Alþýðuflokknum og stofnar Bandalag jafnaðarmanna.
1993 Írska drengjahljómsveitin Boyzone er stofnuð.
2004 Rússland staðfestir Kyoto-bókunina.

PETTA GERÐIST 18. NÓVEMBER 1962

Hetjur sjávar

Skipverjar af togurum Elliða og Júpiter hittust á dögnum í tilefni af útgáfu bókarinnar Útkall–Órlogaskotið sem fjallar um það þegar áhöfn Júpíters kom skipsmönnum Elliða til bjargar árið 1962.

Skipverjar af Elliða eru standandi ásamt höfundi bókarinnar, Óttari Sveinssyni. Sitjandi eru Samúel Jónsson og Erlendur Kristjánsson. Efri röð: Arngrímur Jónsson, Örn Pálsson, Óttar Sveinsson höfundur Útkalls, Páll Jónsson og Birgir Óskarsson.



FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

+

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

MARGRÉT S. DAVÍÐSDÓTTIR (SÍSÍ)
hárgreiðslumeistari,

sem lést 15. nóvember síðastliðinn,
verður jarðsungin frá Seltjarnarneskirkju,
föstudaginn 21. nóvember, klukkan 13.00.

Svava K. Þorkeldsdóttir
Rannveig B. Þorkeldsdóttir
Gísli Þór Þorkelsson
og barnabörn.

Tryggvi Guðmundsson
Gísli Jónsson
Sigríður J. Haraldsdóttir



+

Ástkær eiginmaður minn,
faðir, tengdafaðir og afi,

REYNIR GÍSLI KARLSSON
fyrrv. íþróttafulltrúi ríkisins,

lést miðvikudaginn 12. nóvember á
Landakotsspítala. Jarðarförin fer fram frá
Digraneskirkju, föstudaginn 21. nóvember
klukkan 15.00.

Svanfríður María Guðjónsdóttir
Ásta María Reynisdóttir
Guðjón Karl Reynisson
Svanfríður Birna Pétursdóttir
Helena Guðjónsdóttir
Arnór Örn Guðjónsson
Kristján Karl Guðjónsson

Lilja Birna Arnórsdóttir



+

Ástkær eiginmaður minn og vinur,
fósturfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

VORSVEINN DALMANN
FRÍÐRIKSSON
Höfðahlíð 11, Akureyri,

lést að heimili sínu þriðjudaginn 11. nóvember.
Útför hans fer fram frá Glerárkirkju
föstudaginn 21. nóvember klukkan 13.30.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heimahlynningu
á Akureyri.

Anna Fornadóttir
Margrét Sigtryggisdóttir
Kristín Sigtryggisdóttir
Anna Halldóra Sigtryggisdóttir
barnabörn og barnabarnabarn.

Helgi Sigurðsson
Karl Friedrich Jónsson
Árni Konráð Bjarnason



+

Bróðir okkar og mágur

STEFÁN ANTON JÓNSSON
Sjónarhóli, Stokkseyri,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands
sunnudaginn 16. nóvember.
Jarðarför verður auglýst síðar.

Sigurjón Jónsson
Steingrímur Jónsson

Ólafía Kristín Jónsdóttir
Jóhanna Erla Sigurþórsdóttir



+

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

ÁGÚSTA SIGURÐARDÓTTIR
Hólbergi 84, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi
10. nóvember sl. Útför hennar fer fram frá
Fossvogskirkju, miðvikudaginn 19. nóvember kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ljósið við Langholtsveg.

Kristján R. Knútsson
Sigurður M. Knútsson
Valgerður Knútsdóttir
Jón S. Knútsson
Agnar Einar Knútsson
og fjölskyldur

Hrönn Laufdal
Þórunn Sigurðardóttir
Guðmundur Sigurðsson



LÁKI OG W FÉLAGAR Sigurvegarar Allir lesa, frá vinstri: Ásdís Margrét Magnúsdóttir, Ólína Kristín Jónsdóttir, Aðalheiður Hallgrímsdóttir og Unnur Helga Jónsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Gekk eins og í sögu

Hægt er að skrá og fylgjast með lestri sínum á lestrarvefnum allirlesa.is.

„Þetta hefur gengið vonum fram-
ar, viðtökur hafa verið ótrúlega
góðar,“ segir Eyvindur Karlsson,
kynningarfulltrúi Allir lesa, lands-
leiksins í lestri sem lauk á sunnudag
á degi íslenskrar tungu. Leikurinn
fór fram á lestrarvefnum allirlesa.is
en hann er sá fyrsti sinnar tegundar
í heiminum. Hópar af öllum stærð-
um og gerðum lásu til sigurs en á
þeim fjórum vikum sem keppnin stóð
skráuð 4.236 einstaklingar í 326 liðum
lestur upp á um 70.000 klukkustund-
ir alls.

„Það hafa verið mjög fjölbreytt lið

sem voru stofnuð, bæði eru það áhuga-
mál og sömuleiðis vinnustaðir og skól-
ar sem sameinuðu lið. Þessu hefur
verið rosalega vel tekið af öllum ald-
urshópum og úti um allt land,“ segir
Eyvindur.

Ýmsar athyglisverðar tölur komu
fram í keppninni. Konur skráuðu nær
¾ af öllum lestrinum, lestur barna á
aldrinum 0-15 ára var alls um 40%
af heildarlestrinum í keppninni og
íbúar Vestmannaeyja lásu mest af
öllum sveitarfélögum. „Skólarnir
voru mjög öflugir sem skýrir að ein-
hverju leyti hvað börnin eru stór hluti,

svo er spurning hvað veldur þessari
kynjaslagsíðu. Maður gerir frekar ráð
fyrir að það sé aðeins jafnara hlutfall
á milli kynjanna almennt.“

Að sögn Eyvindar er síðan enn not-
hæf þó að keppni sé lokið. „Marg-
ir monta sig af íþróttaiðkun sinni á
netinu þar sem þeir skrá alla hreyf-
ingu og svoleiðis, þetta er bara þannig
fyrir lestur. Þú getur séð hvað þú lest
mikið og hverjar þínar lestrarvenjur
eru. Keppnin heldur áfram og það er
aldrei að vita nema að það bætist við
notagildið á vefnum.“

thorduringi@frettabladid.is

+

Þökkum auðsýnda samúð
og hlýhug við andlát móður okkar,
tengdamóður, ömmu og langömmu,

BJARGAR SIGURÐARDÓTTUR

sem lést 28. október á Víflsstöðum.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hinnar látnu. Sérstakar þakkir eru færðar
starfsfólki heimahjúkrunar Garðabæjar svo
og starfsfólki líknardeildar Landspítalans á Víflsstöðum.

Sveinbjörn St. Jónsson
Sigrún Ragnarsdóttir
og fjölskyldur



+

Elskuleg dóttir okkar, systir,
mágkona og frænka,

HELGA JÓHANNSDÓTTIR
Fannafold 178,

lést á Víflsstöðum, fimmtudaginn 13. nóvember.
Útför hennar fer fram frá Grensás-
kirkju föstudaginn 21. nóvember kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Ás
styrktarfélag.

Margrét Sigfúsdóttir
Arnbjörg Jóhannsdóttir
Jóhanna Jóhannsdóttir
Jóhann Þórir, Hulda Björg, Margrét Hanna

Jóhann Hannesson
Birgir Þórisson



+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐRÚN ÁSTA ÞÓRARINSDÓTTIR
Funalind 15, Kópavogi,

lést miðvikudaginn 12. nóvember
á Landspítalanum í Fossvogi.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju
föstudaginn 5. desember kl. 13.00.

Guðbjörn Þór Pálsson
Inger Bennerfelt-Palsson
Carl Pálsson
Patricia Pálsson
Ewa Pálsson

Guðjón Birgisson
Sigríður Helga Karlsdóttir
Sigrún Guðjónsdóttir
Ólafur Egilsson
Guðrún Guðjónsdóttir
Birgir Guðjónsson
Rúnar Guðjónsson
og langömmubörn



+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐNÝ SIGURBJÖRNSDÓTTIR
frá Raufarhöfn,

lést að heimili sínu í Hraunbæ þann
13. nóvember. Útför hennar fer fram frá
Raufarhafnarkirkju laugardaginn
22. nóvember klukkan 14.00.

Þór Einarsson
Guðmundur Einarsson
Árni Heiðar Gylfason
Sigurbjörn Smári Gylfason
Ófeigur Ingi Gylfason
Sandra Ösp Gylfadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Janet Borques
Katrín R. Rúnarsdóttir
Erla Guðmundsdóttir
Ólína S. Ólafsdóttir
Anna Herborg Traustadóttir
Halldór Baldvinsson



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



HÚSRÁÐ VIÐ EYRNABÓLGU

Eyrnabólga er æði algeng bæði meðal ungbarna og fullorðinna. Gamalt húsráð sem hefur reynst mörgum vel er að skera niður venjulegan lauk, vefja honum í grisju og leggja við höfuðið á bak við eyrun.

OptiBac
probiotics

Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríu-
flórunni með OptiBac



Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac
probiotics

„For Women“
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu
og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

VIRKAR STRAX Á VERKI OG EYMSLI

GENGUR VEL KYNNIR Sore No More, náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem hentar einstaklega vel til þess að lina þráláta verki og eymsli.

Í þúsundir ára hafa frumbyggjar frá Mexíkó notað plöntukjarna til þess að lina og lækna verki og þjáningar. Sore No More er náttúrulegt og fljótvirkt verkjastillandi gel sem er án alkóhóls, kemískra íblöndunarefna, rotvarnarefna og parabena. Sore No More hita- eða kæligel henta einstaklega vel til þess að lina líkamlega verki og eymsli.

VERKURINN SNARMINNKAÐI MEÐ SORE NO MORE

Ína Jóhannsdóttir lenti í bílslysi árið 2010 og slasaðist á baki. „Í kjölfarið hef ég fundið fyrir verkjum í baki sem eru til staðar oft en ekki og inn-taka verkjalyfja hefur ekki gagnast mér neitt. Ég prufaði Sore No More-kulda-kremið núna í sumar og þetta krem hefur algjörlega bjargað mér. Á morgnana og eftir langan vinnudag er þetta krem hrein snilld. Verkurinn snarminnkar þegar ég ber það á mig. Ég mæli hiklaust með þessari vöru.

KÆLIMEÐFERÐ

- Hjálpar til við að lina bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært eftir æfingar.
- Gott sem kælimeðferð eftir meðferð hjá kírópraktor/sjúkraþjálfara/nuddara.
- Öflug kælivirkni án þess að valda óþægindum og ofkælingu á húð.

HITAMEÐFERÐ

- Virkar best á þráláta verki t.d. liðagigt, sinabólgu, tennisbólga, frosna öxl, sinadrátt, vefjagigt, bólgu og þess háttar eymsli.
- Hjálpar til við að auka hreyfingu, eykur blóðrás og náttúrulegan lækningamátt líkamans.
- Mjög hentugt til að hita upp og mýkja stífa vöðva fyrir æfingar.

HEFUR REYNST MJÖG VEL

Ína Jóhannsdóttir lenti í bílslysi árið 2010 og hefur síðan glímt við verki í baki. Eftir að hún fór að nota Sore No More-kælikremið hefur verkurinn snarminnkað.

MYND/GVA



SÖLUSTAÐIR

Sore No More fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum valdra verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.



VINNUVÉLANÁMSKEIÐ

Nýtt námskeið
hefst 21. nóvember



UPPLÝSINGAR OG INNRIÐUN Í SÍMA 588-1414

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT



REYKJAVÍK SÍÐDEGIS ER Í LOFTINU

ÞORGEIR, KRISTÓFER OG BRAGI
OG MÁLEFNI LÍÐANDI STUNDAR

VIRKA DAGA MILLI KL. 16:00 - 18:30



BYLGJAN989

#BYLGJAN



SJÓNVARP



BYLGJAN.IS



ÚTVAÐIÐ



FM 98.9

HLUSTAÐU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

BYLGJAN
989

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Söluver: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447

GEISLANDI HÚÐ, HÁR OG NEGLUR

GOJI BER



Goji ber innihalda 500 sinnum meira magn C-vitamins en appelsínur, margfalt meira járn en spinat og tífalt meiri andoxunarefni en bláber

Eykur orku og vellíðan, minnkar sykurlöng, gefur fallegri húð og skýrari hugsun.

Tilvalið fyrir þá sem vilja neyta Goji berja á þægilegan máta.

HAMINGJUBERIN

Fáanlegt í fjölda apóteka, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu, Heilsuhorninu Blómaval, Sportlíf og Heimkaup

TIGER BALSAM
VIRKAR Á VERKI



- HÁLS OG AXLAVERKIR
- BAKVERKIR
- LIÐVERKIR
- VÖÐVAVERKIR
- HAUSVERKIR

ASÍSKA UNDRASMYRSLIÐ
100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM

Fæst í öllum apótekum – Hagkaup – Fjarðarkaup – Heimkaup – Heilsuver – Heilsulausn.is

FRÉTTABLAÐIÐ

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu. Það er áhrifaríkt 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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlökönnum Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára



MEÐFERÐ Útskriftarnemar í sálfræði við Háskóla Íslands bjóða nemendum skólans og börnum þeirra upp á sálfræðimeðferð.

NORDICPHOTOS/GETTY

SÁLFRÆÐINEMAR VEITA RÁÐGJÖF

ÁHUGAVERÐ ÞJÓNUSTA Hjá Sálfræðiráðgjöf háskólanema geta nemendur Háskóla Íslands leitað eftir sálfræðiþjónustu fyrir sig og börn sín. Ráðgjöfin veitir útskriftarnemum í sálfræði einnig verðmæta starfsþjálfun.

Þessi þjónusta er að bandarískri fyrirynd en margir stærri háskólar í Bandaríkjunum eru með svona háskólaklíník þar sem útskriftarnemendur í sálfræði fá starfsþjálfun,“ segir Gunnar Hrafn Birgisson, doktor í sálfræði og forstöðumaður Sálfræðiráðgjafar háskólanema. Ráðgjöfin tók til starfa haustið 2013 en það hafði lengi verið draumur innan sálfræðideildar Háskóla Íslands að koma henni á koppinn. „Sérstaklega hjá þeim sálfræðingum sem lærðu í Bandaríkjunum og hafa kynnst þessu,“ segir Gunnar sem hlaut sjálfur viðlíka þjálfun meðan hann var í námi.

FYRIR NEMENDUR OG BÖRN ÞEIRRA Hjá Sálfræðiráðgjöfinni geta nemendur Háskóla Íslands leitað eftir sálfræðiþjónustu fyrir sig og börn sín. Þjónustan felst í greiningu á sálrænum vandamálum sem veitt er með skammtímasálfræðimeðferð.

Það eru cand.psych.-nemar við sálfræðideild sem veita þjónustuna undir handleiðslu löggiltra sálfræðinga. Ráðgjöfin hefur tvíþætt markmið. Annars vegar að þjálfa framhaldsnema í sálfræði í að sinna klínískum störfum og hins vegar að veita háskólanemum og börnum þeirra sálfræðiþjónustu.

Gunnar segir góða reynslu af starfinu sem um tuttugu útskriftarnemar sinna. „Aðsóknin hefur verið góð. Um 76 mál hafa verið tekin fyrir á þessu rúma ári en hver og einn kemur að meðaltali tíu sinnum í samtalsmeðferð.“ Að sögn Gunnars eru algengustu vandamálin sem háskólanemar glíma við almennt þunglyndi, kvíði, aðlögunarerfiðleikar, fullkomunarárátta, frestunarárátta, prófkvíði og samskiptavandi.

Þjónustan er einnig í boði fyrir börn háskólanema en helmingur útskriftarnemanna sérhæfir sig í greiningu og meðferð barna. „Algengustu vandamálin hjá börnum eru kvíði, hegðunarerfiðleikar og ýmis tilfinningavandamál,“ útskýrir Gunnar og telur árangurinn góðan.

„Við leggjum spurningalista fyrir í upphafi meðferðar og einnig síðar í ferlinu og sjáum því hver árangurinn af meðferðinni er. Svo lætur fólk það sjálft í ljós að það sé sátt,“ segir hann. Ánægjan



með starfið er augljós enda er biðlisti eftir þjónustunni.

Ánægjan er ekki síður mikil meðal sálfræðinemanna. „Þeir eru mjög spenntir fyrir þessu og finnst áhugavert að fá að vinna líkt og gert er á stofum úti í bæ.“

VÆGT GJALD

Sálfræðiráðgjöfin fær skjólstæðinga í gegnum tilvísanir, meðal annars frá Náms- og starfsráðgjöf háskólans, Heilsutorgi skólans, og frá Proska- og hegðunarstöð fyrir börn. Einnig geta nemendur háskólans hringt beint í síma ráðgjafarinnar, 856-2526, hlustað á símsvara og skilið eftir viðeigandi skilaboð í talhólfu.

Sálfræðiþjónustan er veitt gegn vægu gjaldi eða 1.500 kr. fyrir hvert viðtal sem miðast við 50 mínútur. Frekari upplýsingar um Sálfræðiráðgjöf háskólanema er að finna á heimasíðu sálfræðideildar HÍ.

■ solveig@365.is

DOKTOR

Gunnar Hrafn Birgisson, doktor í sálfræði, er forstöðumaður Sálfræðiráðgjafar háskólanema. Hann segir góðan árangur af starfinu.

MYND/GVA

GÓÐUR ÁRANGUR

„Aðsóknin hefur verið góð. Um 76 mál hafa verið tekin fyrir á þessu rúma ári en hver og einn kemur að meðaltali tíu sinnum í samtalsmeðferð.“

VINVEITTIR GERLAR

OptiBac Probiotics er lína vinveitra meltingargerla með vísindalega sannaða virkni.



VIRKUSTU GERLAR SEM ÉG HEF REYNT

RARITET KYNNIR OptiBac-vörulínan hefur slegið í gegn á Íslandi og fjölmargir nota hana nú reglulega til að viðhalda heilbrigðri meltingarflóru.

OptiBac Probiotics er frábær vara og meðal bestu meltingargerla sem ég hef prófað,“ segir Eygló Linda Hallgrímsdóttir, næringarþerapisti C.E.T., en hún hefur notað OptiBac Probiotic um nokkurt skeið með góðum árangri.

„Ég mæli eindregið með OptiBac Probiotics sem heildarlausn fyrir flest meltingarvandamál og til að tryggja jafnvægi í meltingarflórunni. Góð flóra er mikilvæg til að viðhalda almennu heilbrigði, auka frásög næringarefna, styrkja ónæmiskerfið og efla náttúrulegt varnarkerfi líkamans. Ég finn mikinn mun eftir að ég fór að nota gerlana. Meltingin er í betra jafnvægi, ég er orkumeiri, meltingarvirgni er meiri og ég þoli betur allar fæðutegundir.“

OptiBac Probiotics vakti athygli Eyglóar þegar viðskiptavinir hennar dásömuðu vöruna. „Margir af þeim sem koma til mín í næringarráðgjöf voru að nota þessar vörur og sögðu hana algjört töfraefni. Ég fór því að kanna þetta betur, lesa mér til um vöruna og prófa.

Ég hef meðal annars fundið út að OptiBac er öðru vísi en aðrar sambærilegar vörur á markaði. Í OptiBac eru eingöngu notaðir gerlar sem búið er að rannsaka í þaula og hafa sýnt virkni í klínískum rannsóknum.



FINNUR MIKINN MUN Eygló Linda Hallgrímsdóttir, næringarþerapisti C.E.T., notar OptiBac Probiotics með góðum árangri.

Gerlarnir eru sérvaldir í vörunar frá OptiBac til að taka á algengustu meltingarvandamálum hjá fólki svo sem þembu og lofti í maga, hægðatregðu og hægri meltingu, niðurgangi og sýkingum í meltingunni.

Fyrir þá sem vilja taka meltingargerla daglega þá mæli ég með að taka fjölbakteríublönduna „For every day“ en hún inniheldur 5 milljarða af 6 tegundum virkra gerla.

Fyrir þá sem vilja meira gæti verið dugandi að prófa „For every day Extra Strength“ sem inniheldur 20 milljarða af 5 tegundum gerla sem búið er að rannsaka vel. Þessi vara hentar til dæmis þeim sem eru með IBS, ristilbólgu eða kandida,“ útskýrir Eygló.

HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT

FTT kjúklinga-salat 1.890 kr

Culiacan MEXICAN GRILL

Suðurlandsbraut 4 533 1033 culiacan.is

ZIKNAK TÍSKUHÚS

Nýjar vörur vikulega! Staerðir 36-56

Fylgstu með á Facebook 1. hæð Kringlunnar Sími: 551-1314

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

TEKYNNA ÖMBEINGANDI Eða GLOGLEGT EFNÍ Á NETINU

For every day Extra Strength inniheldur 20 milljarða af vel rannsökuðum gerlum. Hentar öllum sem vilja vel rannsakaða og sterka gerlablöndu með breiða virkni fyrir meltinguna.

For Women Intimate flora er forvörn og meðferð gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og blöðrubólgu hjá konum.

One week flat er 7 daga kúr til að draga úr lofti og þembu og hefur gagnast mörgum vel.

Schaccaromyces boullardii stöðvar niðurgang og eyðir skaðlegum bakteríum úr meltingarveginum, hann er þess vegna einstaklega góður fyrir þá sem eru viðkvæmir fyrir eða eru með sýkingu í meltingarvegi.

Bifidobacteria & Fibre eykur meltingarvirgni og gagnast þeim sem eru með hægga meltingu eða hægðatregðu.

SÖLUSTADIR OptiBac-línan fæst í öllum apótekum og heilsubúðum.

Bragðgóðir engiferbitar

– frábært fyrir háls – gegn bílveiki – gegn flökurleika – melting

...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!

100% glúteínfrítt

NÆRING HEFUR ÁHRIF Á BATANN

FYRIRLESTUR „Næring er mjög mikilvægur þáttur í því að ná bata af meiðslum,“ segir Kevin Tipton prófessor en hann heldur fyrirlestur um næringu í kjölfar íþróttameiðsla í Háskólanum í Reykjavík á morgun.

Kevin Tipton, prófessor og forstöðumaður íþróttahélsu- og þjálfunarnáms við háskólann í Stirling í Skotlandi, heldur fyrirlestur í Háskólanum í Reykjavík á morgun um næringu í kjölfar íþróttameiðsla. Meiðsli eru óæskilegur hluti íþróttaiðkunar en því miður verða margir þeirra sem stunda íþróttir eða líkamsrækt reglulega fyrir meiðslum af einhverju tagi. Að minnka þau áhrif sem meiðsli hafa og flýta bata skiptir íþróttafólki miklu máli. „Næring er mjög mikilvægur þáttur í því að ná bata af meiðslum. Viðeigandi næring gerir íþróttafólki kleift að snúa aftur til æfinga eins fljótt og auðið er,“ segir Kevin. „Næring er vanmetinn þáttur í bataferlinu en hún gæti einmitt leikið stórt hlutverk í því að ná bata sem fyrst, svo ekki sé minnst á endurhæfingu og að ná fullum bata áður en byrjað er að æfa af krafti á ný,“ segir Kevin og telur að það fyrsta sem íþróttafólk sem meiðist ætti að hugsa um varðandi mataræði sé að sleppa ekki neinu úr venjubundnu fæði.

Skerðing á hreyfigetu útlíma getur haft djúpstæð áhrif og meðal annars leitt til minni styrks og virkni líkamans. Þá skiptir næring höfuðmáli til að byggja líkamann

upp aftur. „Þegar meiðsli hafa í för með sér skerðingu á hreyfigetu ætti íþróttamaðurinn að vera eins virkur og hann getur. Í sumum tilfellum gæti þurft að minnka kalóruinntöku en hve mikil minnkunin á að vera veltur á virkni einstaklingsins og er breytilegt í gegnum bataferlið. Það er ólíklegt að mjög mikil skerðing á kalóruinntöku sé nauðsynleg og of lítil inntaka getur beinlínis skaðað bataferlið. Ef mögulegt er ætti viðkomandi að láta mæla brennsluna hjá sér og finna út hve mörgum kalóríum hann eyðir. Hann ætti svo að neyta matar sem inniheldur álfika margar kalóríur og hann eyðir,“ útskýrir Kevin. Hann bætir við að gott sé að leggja áherslu á að borða próteinríkt fæði, að magurt kjöt, fiskur, mjólkurvörur og baunir séu mikilvægur hluti mataræðisins.

Kevin bendir á að mælt sé með ýmsum bætiefnum og næringarefnum fyrir íþróttafólk sem á við meiðsli að stríða. „Þrátt fyrir það eru þessar ráðleggingar ekkert endilega studdar af rannsóknum. Íþróttamenn sem eiga í meiðslum eiga að einbeita sér að því að borða fjölbreytt fæði úr öllum fæðuflokkum. Fæðan ætti að vera eins lítið unnin og mögulegt er.



KEVIN TIPTON er forstöðumaður íþróttasviðs Stirling-háskóla í Skotlandi. Hann er einnig aðstoðarráttgjafi vísindaritsins Applied Physiology, Nutrition and Metabolism. Hann heldur fyrirlestur hér á landi á morgun.

Íþróttafólki ætti jafnframt að forðast að drekka áfengi og að taka fæðubótarefni og önnur lyf sem ekki er ávísað af lækni.“

Kevin Tipton hefur kennt í HR frá árinu 2011 í námskeiðinu Endurheimt og næring í íþróttum sem er kennt á mastersstigi.

Fyrirlesturinn á morgun er öllum opinn og aðgangur ókeypis. Hann verður í stofu V102 klukkan tólf á hádegis.

ÓDÝRT EN VIRKAR VEL

GÓÐ HEILSA KYNNIR Swanson: *Ultimate 16 Strain Probiotic er frábær blanda af gerlum sem hjálpa til við að jafna meltinguna. Swanson býður upp á margar tegundir af meltingargerlum. Probiotic 16 var söluhæsta vara Swanson árið 2013 á heimsvísu og er auk þess á afar hagstæðu verði.*

Við erum afar spennt að kynna þessa flottu vöru frá Swanson sem heitir Ultimate 16 Strain Probiotic,“ segir Ólafur Stefánsson hjá versluninni Góðri heilsu á Njálsgötu. „Þetta er frábær blanda af gerlum sem hjálpa til við að jafna meltinguna,“ segir hann og bendir á að í hverju hylki séu sextán mismunandi tegundir af gerlum. „Þar á meðal eru klassísku AB-gerlarnir en að auki fjöldinn allur af gerlum sem meðal annars draga úr ristilkrömpum og vindverkjum, hjálpa meltingunni að vinna úr mjólkurvörum og aðstoða við að koma í veg fyrir niðurgang.“

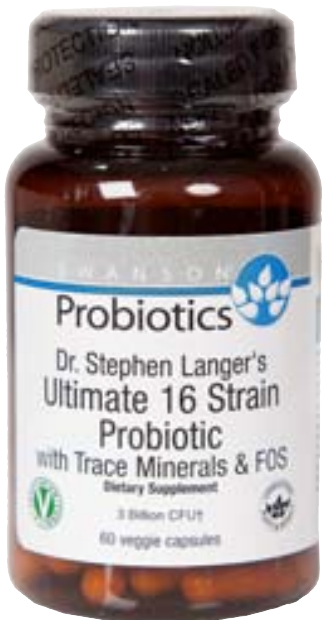
HÁMARKSVIRKNI

Í Ultimate 16 Strain Probiotic er sérválin steinefnablanda. „Hún hjálpar ensímum í meltingarveginum að brjóta niður fæðuna á skilvirkari máta þannig að næringin nýtist mun betur,“ segir Ólafur og áréttar að mjög erfitt hafi verið að nálgast slíka blöndu á Íslandi hingað til. „Viðbrögðin hjá viðskiptavinum okkar eru mjög jákvæð. Ég hef sjálfur notað Probiotic 16 og það er eina Probiotic-blandan sem ég hef fundið mun á mér eftir að hafa notað.“

Hylkin í Probiotic 16 eru sýruvarin og sérhönnuð úr plöntutrefjum. „Þetta verður til þess að þau opnast á réttum stað í meltingunni sem hámarkar virkni innihaldsins,“ lýsir Ólafur. Hann bendir á að Ultimate 16 Strain Probiotic sé sérstaklega góð vara fyrir fólk sem er á, eða hefur nýlukið við, sýklalyfjameðferð. „Blandan hjálpar líkamnum að koma upp forða af góðum gerlum sem sýklalyfin skaða.“

SÖLUHÆSTA VARAN

Viðtökurnar hafa verið afar góðar og var Ultimate 16 Strain Probiotic



MÆLIR MEÐ „Viðbrögðin hjá viðskiptavinum okkar eru mjög jákvæð. Ég hef sjálfur notað Probiotic 16 og það er eina Probiotic-blandan sem ég hef fundið mun á mér eftir að hafa notað,“ segir Ólafur Stefánsson.

MYND/GVA

söluhæsta vara Swanson á heimsvísu árið 2013.

„Nú í byrjun árs 2014 var einum gerli bætt við og sölumetnin halda áfram að falla,“ segir Ólafur. Ekki skaðar að tveggja mánaða skammtur kostar innan við helming af því sem aðrar sambærilegar vörur kosta. „Þetta frábæra verð fæst með afar skilvirkri framleiðslu hjá Swanson og einföldu dreifingar-neti,“ útskýrir hann.

Swanson býður upp á margar tegundir af meltingargerlum. Sem dæmi má nefna ódýrt Probiotic 4 með fjórum tegundum, tuggutöflur fyrir börn og geril til að berjast við candida. „Allt kemur þetta í sýruvörðum hylkjum,“ segir Ólafur. Undir merkjum Swanson er einnig seldur fjöldi annarra vara á borð við vítamín og bætiefni.

FÆST VÍÐA

Swanson: Ultimate 16 Strain Probiotic fæst í:

Góðri heilsu Njálsgötu 1, Heilsuhúsinu, Heilsuveri, Lífandi markaði, Blómavali og í völdum apótekum.

Tæmandi listi er á swanson.is.



BORGIN GEGN HEIMILISOFBELDI

● BETRI BORG

Borgarráð hefur einróma samþykkt aðgerðir gegn heimilisofbeldi. Samþykktin felur í sér átak gegn heimilisofbeldi þar sem leitað verður eftir samstarfi við önnur sveitarfélög, lögreglustjóran á höfuðborgarsvæðinu, Lögregluskólann og grasrótar- og stuðningsamtök til að bæta þekkingarmiðlun og verklag í heimilisofbeldismálum.

Mannréttindaskrifstofa, velferðarsvið og Barnavernd Reykjavíkur lögðu grunn að verkefninu, m.a. með því að funda með flestum sem að málaflöknum koma og má þar nefna lögreglu, Kvænnaathvarf, Stígamót og Freyju Haraldsdóttur og Emblu Ágústsdóttur en þær vinna að Evrópurannsókn um ofbeldi gegn fötludu fólki.

Þverfaglegur stýrihópur mun leiða þetta verkefni auk þess sem verkefnastjóri verður ráðinn til að halda utan um verkefnið.

FJÁRÖFLUN

ÞRIÐJUDAGUR 18. NÓVEMBER 2014

Kynningarblað

Ekki bara bestir á bossann

Papco hefur áratuga reynslu af fjáröflunum og býður upp á fjölbreytt vöruúrval. Allt frá salernis- og eldhúsrúllum til sniðugra heimilispakka, harðfisks, sælgætis og jólapappírs.

Papco hefur í þrjátíu ár framleitt íslenskan hreinlætispappír fyrir íslensk heimili og fyrirtæki. Á þessum þremur áratugum hefur fyrirtækið lagt mikið upp úr vöruþróun og hefur að leiðarljósi að ná fram bestu gæðum á hagkvæman og umhverfisvænan hátt,“ segir Halldór Steingrímsson, sölufulltrúi á styrktarsviði Papco, en hjá fyrirtækinu öllu starfa fjöru tíu starfsmenn.

Fjölbreytt fjáröflun

Það er rammíslensk hefð að íþrótafélög, kórar og aðrir hópar selji klósettpappír til fjáröflunar og þar kemur Papco sterkt inn. „Við höfum reynt að hjálpa hópum að ná markmiðum sínum,“ segir Halldór en Papco býður upp á margt annað en pappír fyrir slíkar fjáraflanir. „Við látum til dæmis framleiða fyrir okkur lakkrísblöndur og erum með harðfisk, hreinlætisvörur, poka, jólapappír, útikerti, kaffi og sælgæti. Þannig bjóðum við upp á heildarlausn til fjáröflunar enda finnst fólk oft þægilegt að fá þetta allt á einum stað,“ segir hann og bendir á að jólapappírinn og útikertin fjúki út núna fyrir jólin.

Jákvæð vöruþróun

Fjöldinn allur af nýjum vörum hefur bæst við vöruúrval Papco á liðnum árum. „Margar hverjar hafa verið þróaðar í samvinnu við viðskiptavini fyrirtækisins og höfum við lagt á það mikla áherslu að vinna með þeim til að þróa bestu vörur á markaðinn,“ segir Halldór. Ein af nýjungunum í framleiðslu Papco er að búa til lúxuspappír. „Við erum að færa okkur meira inn á þetta svið og gerum það með vörumerkjunum



Fjóla og Fífa. Það er þriggja laga lúxuspappír. Svo fer að detta á markað frá okkur þriggja laga eldhúspappír líka,“ segir Halldór og bendir á að með þessu sé Papco að koma til móts við óskir neytenda. „Annars bjóðum við upp á fimm mismunandi gerðir af salernispappír og því ættu allir að finna pappír við sitt hæfi. Lúxuspappírinn er vinsælastur en einnig er 500 blaða pappírinn að verða mjög vinsæll. Hann er tveggja laga sléttur en extra mikið er á hverri rúllu.

Einnig bjóðum við upp á þrjár tegundir af eldhúsrúllum og er hálfskipti 200 blaða pappírinn orðinn mjög vinsæll.“

Papco er með áratuga reynslu í fjáröflun. „Við getum því aðstoðað fólk við að gera fjáröflunina sem besta til að hámarka tekjumöguleikana.“

Hægt er að nálgast styrktarbækling Papco á www.papco.is. Einnig er hægt að koma við á Stórhöfða 42 eða hafa samband við sölufulltrúa í síma 587-7788.



Fjöldinn allur af nýjum vörum hefur bæst við vöruúrval Papco á liðnum árum, að sögn Halldórs Steingrímssonar hjá Papco.

MYND/GVA



Jólapappír og útikerti eru afar vinsæl fyrir jólin.

papco
FJÁRÖFLUN

Styrktarsala

er góð leið til fjáröflunar!

Skoðaðu vörulistann á www.papco.is



Papco Reykjavík sími 587 7788 - Papco Akureyri sími 462 6706 - Papco Egilsstaðir sími 660 6718

Hagnaður án áhættu með Ullmax

Ullmax er hágæða vara úr ull og örtrefjum sem eingöngu er seld í fjáröflunarskyni. Að selja fót frá Ullmax er frábær leið fyrir félagasamtök, björgunarsveitir, klúbba, kóra og aðra hópa sem vilja auka tekjur sínar.

Þessi fjáröflunarleið er aðeins fyrir félög og hópa sem reka starf sitt að mestu í sjálfboda-vinnu,“ segir Guðbjörg Bjarnadóttir, eigandi Ullmax á Íslandi. Ullmax er að finna á öllum Norðurlöndunum og mjög mörg íþróttafélög þar reka sig að mestu á Ullmax-fjáröflun. „Í Noregi og Svíþjóð hafa þau mörg hver gríðarlegar tekjur af sölu Ullmax,“ segir Guðbjörg. Hún segir norskan mann hafa átt hugmyndina. Hann átti nokkur börn í íþróttum og var orðinn afar leiður á að selja klósettpappír og eldhúsrúllur til að fjármagna keppnisferðir. „Hann ákvað því að finna upp á einhverju nýju í fjáröflunarflórana og niðurstaðan varð Ullmax,“ segir Guðbjörg en vörurnar frá Ullmax eru mjög vandadar, úr ull og örtrefjum, og á ótrúlega góðu verði.

„Þess má geta að við erum komin aftur með gamla góða micro-efnið sem við höfum unnið til verðlauna fyrir í mörg ár. Það er endurbætt og nú í litum. Eins erum við komin með frábærar vetrarhlaupabuxur. Þær hafa algerlega slegið í gegn. Þær eru svakalega vinsælar hjá hlaupahópum landsins og tilvaldar í jóla-pakkann.“

Guðbjörg segir björgunarsveitir, íþróttafélög, foreldrafélög, kóra og jafnvel bekkir sem eru á leið í bekkjarferðalög geta nýtt sér Ullmax-fjáröflun. Hún segir Ullmax hentuga leið fyrir félög sem skipuleggja fjáröflun til jafnt skemmri og lengri tíma. Skólarnir hafa margir notað skyndifjáröflun en svo er líka hægt að gera samninga til lengri tíma. Áhættan er engin enda pantar fólk aðeins það sem býið er að selja,“ lýsir Guðbjörg og bendir á að Ullmax geti skilað félögum afar



“Ullmax er klárlega besta fjáröflun sem ég hef farið í og hef ég farið í þær margar. Það besta var að þeir sem keyptu vöruna voru alltaf svo ánægðir að þeir komu alltaf aftur og keyptu meira þannig að þetta var mjög fljótt að vinda upp á sig og var farið að selja sig nánast sjálf. Það mikilvægasta af öllu er svo að fá góðar tekjur af hverri seldri vöru og það er algjörlega tilfellið með sölu á Ullmax. Mæli hiklaust með þessari fjáröflun.”

Hrafnhildur Ósk Skúladóttir handboltakona hefur selt Ullmax í fjáröflunarskyni í mörg ár.

góðum tekjum, sérstaklega til lengri tíma.

Hægt er að selja allar þær vörur sem Ullmax sýnir á heimasíðunni, www.ullmax.is. Verðið á síðunni er útsöluverðið en söluáun eru 25 prósent sem renna til félaganna. Söluáunilar borga sjálfir sendingarkostnað eða geta komið og sótt pantanir til Ullmax í Grindavík. „Hér er ég með góðan lager og afgreiði yfirleitt pantanir sólarhring eftir að þær koma,“ útskýrir Guðbjörg.

Ullmax-vörurnar eru ekki seldar í verslunum heldur fást aðeins í netverslun Ullmax og síðan hjá mismunandi félagasamtökum.

Fötin henta til allra nota, hvort heldur sem er í vinnu eða tómstundir, í hita eða kulda. Í Ullmax-línunni er hægt að fá allt frá sokkum og húfum upp í hlý undirföt og hlífðarföt.

Flíkurnar eru úr mismunandi efnum. Má þar nefna merínóull, ullarfrotte og örtrefjar eða microfíber. „Microfíber-efnið sem er notað hjá okkur hefur komið mjög vel út úr prófun-

um með tilliti til gæða og verðs. Því klæðist maður næst líkamanum og það passar að húðin haldist þurr,“ lýsir Guðbjörg og bendir á að allar flíkurnar séu saumaðar með flötum saumi og öll merki séu utan á fótunum. Fötin frá Ullmax má fá í fjölbreyttum stærðum og þar á meðal í barnastærðum. „Þá getum við látið prenta og sauma lógó í flíkurnar,“ segir Guðbjörg.

Nánari upplýsingar er að finna á www.ullmax.is og á Facebook. Áhugasamir geta haft samband á info@ullmax.is.



Gamla góða micro-efnið er komið aftur en það hefur hlotið fjölda viðurkenninga. Það er endurbætt og nú einnig í litum.



Nýju vetrarhlaupabuxurnar njóta sérstakra vinsælda hjá hinum ýmsu hlaupahópum um þessar mundir.



Peningar eru eldfimt umræðuefni. Því er eins gott að bera sig vel að við fjáröflun.

Aurar frá ættingjum

Peningar geta verið eldfimt umræðuefni. Þegar safna á fyrir einhvern málstað er gjarnan leitað til vina og fjölskyldu og því eins gott að bera sig vel að.

Það getur verið óþægilegt að biðja vini og vandamenn um peninga. Enda er fjáröflun ekkert auðvelt verk. Ekki má falla í þá gildru að finnast fólk skulda þér og þínum málstað eitthvað, þú verður að vinna fyrir hverri krónu. Á vefsíðu The Guardian er að finna ráðleggingar Marks Pitman, höfundar bókarinnar „Ask Without Fear“, um hvernig best sé að bera sig að við að biðja um peninga án þess að slíta vináttubönd.

Hafðu trú á eigin málstað:

Til að fólk vilji gefa þér peninga verðurðu að fá það til að trú á málstaðinn líka, að með því að styðja verkefnið sé það að leggja eitthvað af mörkum. Fólk finnst gott að styðja gott málefni, þá líður því vel. Því ættirðu að gera þann sem gefur peningana að hetju. „Það er þínu framlagi að þakka að...“

Spyrja rétta fólkið:

Yfirleitt er byrjað á að biðja fjölskyldu og vini um framlög. Gott ráð er að spyrja þau um leið hvort þau þekki einhvern sem væri til í að styðja verkefnið. Þegar kemur að því að biðja vinnufélagana um peninga

vandast málið. Fyrst ætti að spyrja yfirmanninn hvort það sé yfirleitt í lagi að safna peningum á vinnustað. Þá gæti það skilað betri árangri að spyrja fólk beint út yfir kaffinu en að senda fjöldapóst.

Farðu á netið

Einstaklingum gengur yfirleitt betur að safna gegnum samfélagsmiðla eins og Facebook og Twitter. Þá þarf að hafa í huga að fólk heldur ekki athyglinni lengi á netinu. Hafðu hlutina einfalda, settu fram ákveðnar upphæðir sem hægt er að velja á milli og að hægt sé að gefa féð með einu „klikki“.

Segðu takk

Þakkaðu fyrir þig með skeyti eða orðsendingu á Facebook, minna má það nú ekki vera. Og mundu eftir því að gera þann sem gaf peningana að hetju: „Það er þér að þakka að 30 glaðir krakkar eru nú á leiðinni í sumarbyðir...“

Ef þú manst eftir að þakka fyrir, er líklegra að sá sem fær þakkar vilji aftur gefa þér peninga í næstu söfnun.

www.theguardian.com

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000

Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512-5446

Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.



Fjáröflunarvörur fyrir hópinn þinn!

Við erum með **KATRIN** pappírinn í fjáröflunina þína

Fjölbreytt úrval af hreinlætis- og matvöru í fjáröflunarpakka á góðu verði!

Hafðu samband við söludeild Garra í síma 5700 300 fyrir nánari upplýsingar.





Lyngháls 2 · 110 Reykjavík · S: 5700 300 · www.garri.is · garri@garri.is

Allir geta safnað á Netsöfnun.is sér að kostnaðarlausu

Netsöfnun.is er öflug lausn fyrir til dæmis íþróttafélög, félagasamtök, útskriftarhópa og einstaklinga til að afla fjármuna á einfaldan og skilvirkan hátt. Þar er boðið upp á fjölbreytt úrval fjáröflunarvara sem söfnunaraðilar geta selt í gegnum netið.

Netsöfnun.is hentar meðal annars þeim sem þurfa að fjármagna keppnisferðir, útskriftarferðir, tækjakaup, góðgerðarverkefni eða hvað annað sem peninga þarf til.

Fjáröfnun á netinu hefur notið vaxandi vinsælda enda er hún fljótleg, einföld í framkvæmd og árangursrík. Netsöfnun.is hefur verið í stöðugri þróun frá því að lausnin kom fyrst fram árið 2011. Mikil þekking og reynsla hefur safnast upp varðandi söluaferðir og vöruframbod sem Netsöfnun miðlar til notenda sinna.

Netsöfnun.is býður söfnunaraðilum fjölbreytt úrval fjáröflunarvara sem þeir geta síðan boðið á einfaldan hátt í gegnum netið. Söfnunaraðilar opna eigin vefverslun á nokkrum mínútum og geta strax hafið sölu á þeim vörum sem þeir velja að selja. En einnig er hægt að prenta út vörulista og selja beint ef það hentar.

Greiðsla fer fram um leið og viðskiptavinir panta vöruna og aðstandendur fjáröflunar geta séð í rauntíma hvernig fjáröflunin gengur í einföldu skýrsluformi í kerfinu. Netsöfnun afhendir að lokum söfnunaraðila vörunar á einum stað og hann kemur þeim áfram til kaupenda. Þeir sem eru á landsbyggðinni njóta sömu kjara og söfnunaraðilar á höfuðborgarsvæðinu.

Afnót af Netsöfnun.is er fjáröflunaraðilum algerlega að kostnaðarlausu.



Safnarinn Baldvin Þór í Fjölni sækir vörur úr söfnuninni sinni í vöruhús Netsöfnunar ehf.

Frábær árangur

Stefán Guðleifsson hjá Dansfélagi Reykjavíkur hefur góða reynslu af fjáröflun í gegnum Netsöfnun.is og segir hana öflugustu fjáröflunarleið sem hann þekki.

Stefán Guðleifsson hefur góða reynslu af fjáröflun með Netsöfnun.is en félagsmenn Dansfélags Reykjavíkur hafa fjármagnað keppnisferðir með hjálp síðunnar og hefur árangurinn að sögn Stefáns verið frábær.

„Ég fékk ábendingu um Netsöfnun.is fyrir þremur árum og við hjá Dansfélaginu ákváðum að prófa þessa leið. Það er skemmst frá því að segja að hún þrælvirkar. Keppnisfólk okkar hefur skráð sig inn í kerfið og nýtt ágóðann til að fjármagna keppnisferðir meðal annars til útlanda.“

Vöruúrvalið er að sögn Stefáns það mikið að keppnisfólkið okkar getur verið að bjóða mismunandi vörur því í einhverjum tilvikum er það að selja sama fólkinu vörur. „Auðvitað er árangurinn misjafn hjá fólkinu því það er misduglegt að sinna söluinni. En þeir sem duglegastir eru hafa fengið út úr þessu upphæðir sem staðið hafa undir megninu af ferðakostnaðinum. Ég get hiklaust mælt með Netsöfnun.is enda er þetta einfaldasta og öflugasta fjáröflunarleið sem ég þekki.“



Stefán hefur mjög góða reynslu af fjáröflun með Netsöfnun.is.



KIWANIS NÝTTI NETSÖFNUN.IS Í LANDSSÖFNUN SINNI

„Við Kiwanismenn seldum minnislykla til styrktar sjúkraklefa í varðskipinu Þór og náðum frábærum árangri með Netsöfnun.is á stuttum tíma.“

Pétur Bauer, Kiwanis.

SJÚKRAPÚÐAR SLYSAVARNARFÉLAGSINS LANDSBJARGAR ERU ÁVALLT VIÐBÚNIR!

Slysavarnarfélagið Landsbjörg hefur verið í fararbroddi í innflutningi og sölu á sjúkrabúnaði í mörg ár. Kappkostað hefur verið að bjóða aðeins viðurkenndar vörur enda er val á sjúkrabúnaði meðal annars byggt á margra ára reynslu þeirra félaga úr björgunarsveitum félagsins sem sinnt hafa fyrstuhjálparkennslu. Sjúkrapúðarnir hafa nú bæst við í fjölbreyttan hóp fjáröflunarvara hjá Netsöfnun.is.



Einstakt fjáröflunartækifæri



JÓLASMÁKÖKUR MEÐ BLÁBERJUM OG HVÍTU SÚKKULAÐI

Margir vinna mikið fyrir jólin og hafa lítinn tíma fyrir bakstur. Hvernig væri að útbúa góðar smákökur og selja í fjáröflun? Hér er frábær uppskrift að smákökum með bláberjum og hvítu súkkulaði. Það má breyta þessari uppskrift og nota þurrkuð trönu-ber, apríkósur eða hnetur. Einnig má nota venjulegt súkkulaði í staðinn fyrir hvítt.

Það sem þarf:

225 g smjör
100 g sykurl
100 g púðursykurl
70 g síróp
2 egg
300 g hveiti
½ ts. lyftiduft
¼ ts. matarsódi
130 g bláber, þurrkuð
100 g hvítt súkkulaði

Hrærið saman sykurl, síróp og mjúkt smjör. Bætið eggjunum saman við einu í einu.

Setjið öll þurrefni í skál og hrærið saman saman við eggjablönduna. Þá er smátt skornu súkkulaði og bláberjum bætt saman við.

Kælið deigið í klukkustund. Búið til 1 cm þykkar kökur og leggið á bökunarpappír á bökunarplötu. Bakið við 180°C í 15 mínútur.

Marmelaði úr klementínunum

Marmelaði er eitthvað sem allir vilja eiga í ís-skápnunum. Hvernig væri að útbúa marmelaði úr klementínunum? Það er svolítið jólalegt og upplagt til að selja á basar eða til fjáröflunar.

1 kg klementínur

6 dl vatn

1 sítróna

1,5 kg sykurl

12 vanillustangir

1 kanillstöng

Þvoðu klementínurnar og sítrónu mjög vel, skerðu fyrst til helminga en síðan í þunnar

sneiðar. Takið steina úr og setjið þá í poka úr bleiugasi. Þeir þykkja sultuna.

Setjið klementínur og vatn í þykkbotna pott og sjóðið undir loki í eina klukkustund. Hafið pokann með steinunum í pottinum.

Bætið þá sykri saman við, vanillustöngum, sem hafa verið klofnar í tvennt og kanelstönginni. Sjóðið áfram í klukkustund, hrærið oft og fjarlægjið froðu.

Látið malla þar til marmelaðið er orðið nægilega þykkt. Takið stangirnar og steinana frá.

Setjið í sultukrúkkur og skreytið með fallegum borða.



Undirbúningur jólanna er hafinn!

LÉTT BYLGJAN

967

- JÓLASTÖÐIN ÞÍN!



GEFUR VEL Í AÐRA HÖND

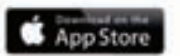
Í kringum stórhátíðar eins og jóla og áramót er tilvalið að fara á stúfana og safna flöskum og dósum enda sjaldan jafn mikið af þeim í geymslum landsmanna og eftir hátíðarnar.

Nokkuð er um að bekkir sem safna fyrir skólaferðalögum nýti sér þetta en þá er ráð að láta börnin skipta með sér hverfum og götum. Best er að þau beri út miða í sínar götur nokkru fyrir hátíðarnar. Þar skal tekið fram að dósasöfnun standi til og í hvaða tilgangi verið er að safna. Á miðanum ætti einnig að tiltaka hvaða dag söfnunin fari fram og á hvaða tímabili megi eiga von á að barið verði að dyrum. Þannig ætti fólk að vera viðbúið og þeir sem vilja gefa geta þá haldið dósunum til haga og jafnvel verið búnir að taka þær til á tilsettum tíma.



Létt Bylgjan er í Útvappinu

Útvappið má nálgast á Google Play eða App Store undir leitarorðinu "Bylgjan"



FLJÓT AÐ SOFNA Sigríður slakar vel á og sefur betur þegar hún tekur Melissa Dream enda laus við fótáóeirð þegar hún tekur töflurnar.
MYND/STEFAN



LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

ICECARE KYNNIR Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir.

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið fól og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

LAUS VIÐ FÓTAÓEIRÐ

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótáóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótáóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Ég fór að leita mér ráða, þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream. Ég fór að lesa mér til um vöruna og ákvað að prófa, því það sakaði ekki að reyna.“

Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og svo finnst mér ekki fyrir þessum fótáóeirðum. Það sem mér finnst líka æðislegt við þessar töflur er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég þarf ekki að taka þær á hverju kvöldi en mér finnst ég ná að slaka svo vel á þegar ég tek þær.“

Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og ég mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“



SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð. Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumelistöflurnar viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

SOFDU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), Melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna.

Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessar vísindalega samsettu náttúruvörur eru hannaðar til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og innihalda ekki efni sem hafa sljövngandi áhrif. Sítrónumelistaflan inniheldur náttúrulegu aminosýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk ahlíða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi. Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuþer hindra að E.coli-bakterían nái fótfestu í slímhúð þvagrásar og skola bakteríunni út með þvagin.

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mikil áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurtekna þvagrásýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagrásýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurtekna þvagrásýkingar,“ segir hún.

„Vinkona mín sem er lækni benti mér á að nota Bio-Kult

Pro-Cyan gegn þvagrásýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loksins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finnst mér að þvagrásýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflórana betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“



BETRI HEILSA Birgitta þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagrásýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan.
MYND/GVA

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐAN MINNI

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

Ég hef notað Femarelle í nokkra mánuði og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldarvöru,“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

„Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflum, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá læknum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfir-



leitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.

LÍÐUR MIKLU BETUR Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið.
MYND/GVA



SÖLUSTADIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Einnig á vefverslun www.icecare.is. Nánari upplýsingar á www.icecare.is og Facebook.

IceCare
Þín heilsa

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf



DÍSEL - SJÁLFSKIPTUR
SKODA Octavia ambiente dísel. Ágerð 2007, ekinn 126þ.km. dísel, sjálfskiptur. Fruntalega fínt eintak! Tilboðsverð 1.790þ. Rnr.104418. Er á staðnum - Bílalíf

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18
www.bilalif.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



ASKJA NOTADIR BÍLAR



SUZUKI Grand vitara. Ágerð 2013, ekinn 30 þKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.240158.



MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Ágerð 2013, ekinn 28 þKM, dísel, 6 gírar. Verð 4.490.000. Rnr.240456.



Kia Ceed LX 1.4. Ágerð 2012, ekinn 42 þKM, dísel, 6 gírar. Verð 2.750.000. Rnr.141161. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

PLANID BÍLASALA



MMC Outlander comfort. Ágerð 2003, ekinn 171 þKM, bensín, 5 gírar. Verð 790.000.100% vísa rað í boði. Rnr.261949. Á staðnum.

Bílasalan Planid
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið virka daga mán - fös 10-18.
Lokað á laugardögum.
www.planid.is

ISBAND.IS



NÝ A-LINER EXPEDITION
ÚTSALA, A-liner Expedition, Léttur toppur, Ísskápur, Truma, áfölgur ofn, ATH aðeins 1 stk eftir á þessu frábæra verði, Verð aðeins 2.490.000kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

100 BÍLAR.IS



VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN!! Komdu til okkar, sendu okkur mail á 100bilar@100bilar.is eða hringdu í síma 5179999, Skráðu bílinn frítt hjá okkur. Kíktu á www.100bilar.is

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

HEKLA REYKJANESBÆ



VW Polo trendline. Ágerð 2013, ekinn 54 þKM, dísel, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.101062.



SKODA Octavia combi ambition 1.6 tdi. Ágerð 2014, ekinn 29 þKM, dísel, 5 gírar. Verð 3.650.000. MJÖG GOTT VERÐ. Rnr.101052.

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

STÓRA BÍLASALAN



Toyota Yaris Hybrid - Nýir bílar Ágerðir 2014. Sjálfsk. Með nýja útlitinu. Eigum til á lager nokkra bíla. Verð frá 2.990.000kr. Raðnúmer 156729. Sjá nánar á www.stora.is

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

Bílar til sölu



Skoda Superb. 2012, ek. 100þ.km. 170 hð. Upphækkaður. Uppl. í s. 775 5390



Mercedes C Dísel 1300km á tanknum! 0-100 8,5s! TILBOÐ 2,9 m.kr. s.8446562

Rétt loftun?

Hljóðlátu baðvifturnar



Hljóðlátir

Úrvál af hljóðlátum rörablásurum. Ótrúlega hljóðlátir.



TILBOÐ

Loftræsting

Úrvál af viftum til að loftræsta. Mikið úrvál blásara á lager.



TILBOÐ

viftur.is



íshúsið

Íshúsið ehf • ishusid@ishusid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata



Renault Trafic, 4dyra, 9 manna, árg, 13, ek. 60 þús. Uppl. í s. 775 5390



Til sölu Mitsubishi Space Star árg. 02, 1,6 vél. Ek. 149b. Sk., 5 girá. S. 616 2597. Verð. 330þús.

500-999 þús.



TILBOÐ 890 ÞÚS

PEUGEOT 407 STW 2005 e.103 þús, Panorama glerþak, beinsk, búið að skipta um tímareim, vetrardekk, sk.15 Glasilegur bíll, ásett verð 1290 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á 100% vísalán í 36 man s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-600 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 600 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bílaþjónusta



Demparar í flestar gerðir bíla.

Stál og Stansar ehf.

Varahlutir



FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

JAPANSKAR VÉLAR

BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Koranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opíð 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is 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



Rafvirkjun

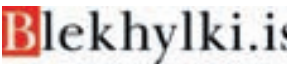


Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta



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

KEYPT & SELT

Til sölu



Samskipti hefur reyntu í aðstoða við val á lausnum fyrir sýningar og ráðstefnur. S: 5807820 eða sendu okkur fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is



20 ferm. hús til sölu, 2 herbergi, klósett, rafmagnstafla. Ekkt mál að flytja. Verð aðeins 390þ. Uppl. í s. 820 5181.



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðljúsakrossar á leiði. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI

Álafoslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

Verslun



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

Vinsælasta unaðstæki meðal para mörg ár í röð. Allar flottustu vörur frá Millifærsla - greiðslukort - netgír. www.hush.is

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

TANTRA NUDD

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

Nudd Nudd Nudd tilbóð í dag, tímarpantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

Nuddstofan Jera Síðumúla. Verð með opið til klukkan 22:00 út nóvember. Klassískt vöðvanudd. S. 6959277

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TILLEIGU.IS

75 fm 3ja herbergja íbúð til leigu við Fálkagötu í Reykjavík og 52 fm 2ja herb. íbúð á Snorrabraut. Laus strax. Leigjast með eða án húsgagna. Allar nánari uppl. gefur Sigurður í s. 540 8401 gsm 8203799

Atvinnuhúsnæði

Vantar 60-80 fm húsnæði á jarðhæð fyrir heildisölu. S. 892 8655

Geymsluhúsnæði

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.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULOUSNIR.IS

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

fundir / mannfagnaður



Félagsfundur

Boðað er til félagsfundar fimmtudaginn 20. nóvember n.k. kl. 17 á Stórhöfða 31, 1. hæð (gengið inn Grafarvogsmegin).

Dagskrá:

1. Kynning á kjarakönnun FBM og Samtaka iðnaðarins 2014 (gerð í október s.l.)
2. Önnur mál

Félagsmenn eru hvattir til að mæta

Stjórn Félags bókagerðarmanna

tilkynningar

Myndlistarmenn Rithöfundar Tónlistarmenn



Menningar- íþrótt- og frístundanefnd Hveragerðisbæjar auglýsir eftir umsóknum um dvöl í listamannahúsinu Varmahlíð í Hveragerði.

Íbúðarhúsið er búið öllum húsgögnum og eldunartækjum. Gestalistamenn fá endurgjaldslaus afnot af húsinu.

Óskað er eftir skriflegum umsóknum, sem senda á til menningar- og frístundafulltrúa Hveragerðisbæjar, Sunnumörk 2, 810 Hveragerði eða rafrænt til jmh@hveragerdi.is Í umsókn þarf að koma fram æskilegt dvalartímabil og að hverju listamaðurinn hyggst vinna meðan á dvölinni stendur.

Úthlutun dvalartímabila mun fara fram frá janúar n.k. til og með desember 2015.

Nánari upplýsingar hjá menningar- og frístundafulltrúa s. 483 4000

Umsóknareyðublöð eru á heimasíðu Hveragerðisbæjar www.hveragerdi.is

Umsóknarfrestur er til 30. nóvember n.k.

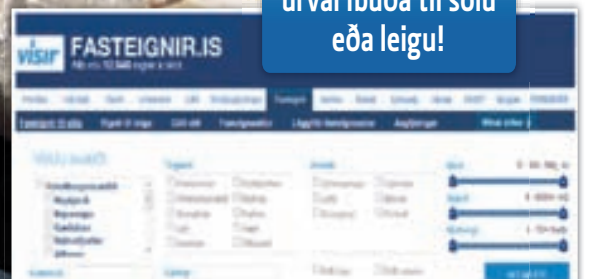
STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS



FÉLAG FASTEIGNASALA



Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!



fasteignir

**JÖFUR**
ATVINNUHÚSNÆÐI**534 1020**

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

**TIL LEIGU**Askalind 4, 201 Kópavogur
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð
Stærð 223 fm.**Laust strax**

Allar nánari upplýsingar veitir:

**Ólafur Jóhannsson**Rekstrarfræðingur
Löggiltur leigumíðlari
Löggiltur fasteignasali534 1023 / 824 6703
olafur@jofur.is

Fallegt skrifstofuhúsnæði á efstu hæði, hólfað með glerveggjum. Steinteppi á gólfum og lagnastokkar með veggjum. Í miðju rýminu er kaffistofa/eldhús með uppþvottavél. Vestari hluti rýmisins gæti einnig nýst sem íbúð, með útgengi út á svalir. Mikil útsýni er frá húsnæðinu, aðallega til norðurs.

**Blaðberinn
bíður þín**Þú færð Blaðberinn þinn í
Skaftahlíð 24 alla virka daga
frá kl. 9-17.

Blaðberinn...



...góðar fréttir fyrir umhverfið

**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**ÓBINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Kaldalind 1 - Kópavogi. Glæsilegt einbýlishús

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ kl. 17.15 - 17.45

Stórglæsilegt, virkilega vandað og vel skipulagt 232,0 fm. einlyft einbýlishús á glæsilegri gróinni lóð með stórum veröndum á frábærum útsýnisstað. Húsið er arkitektateiknað að utan af Sigurði Hallgrímssyni og að innan af Guðbjörgu Magnúsdóttur. Eignin er innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta úr vönduðum byggingarefnum og mikið er af föstum innréttingum. Innihurðir eru sérsmíðaðar, og extra háar. Mjög mikil lofthæð er í öllu húsinu. **Eign sem vert er að skoða. Verð 82,0 millj. Verið velkomin.**

Flyðrugrandi 8. 5 herbergja íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. kl. 17.15 - 17.45

Fallegt 155,5 fm. íbúð á 2. hæð í vesturbæ Reykjavíkur. Íbúðin er skráð 131,5m² og bílskúrinn sem er í bílskúralengju við húsið er skráður 24 fm. Rúmgóð stofa og borðstofa með útgengi á stórar suðursvalir. Eldhús er með sérsmíðaðri innréttingu úr rauðeik. Þrjú svefnherbergi. Öll íbúðin er lögð með rauðeikarparketi, utan baðherbergis og þvottahúss. Úr hjónaherbergi er gengið út á verönd og lítinn afgirtan privat garð. **Verð 45,5 millj. Íbúð merkt 0201. Verið velkomin.**

Snorrabraut 33a. 2ja herbergja íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ kl. 17.15 - 17.45

Góð 65,9 fm. 2ja herbergja íbúð á 3. hæð (að meðtöldri 6,1 fm. geymslu) við Snorrabrautina. Íbúðin er á efstu hæð og skiptist í forstofu/hol, eldhús með eldri innréttingu, herbergi með útgengi á svalir til austurs, rúmgóða stofu og baðherbergi. **Íbúðin er laus til afhendingar fljótlega. Verð 23,9 millj. Verið velkomin.**

Mururimi 11. Parhús á tveimur hæðum

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ kl. 17.15 - 17.45

Fallegt og vel skipulagt 178,3 fm. parhús á tveimur hæðum með innbyggðum 18,3 fm. bílskúr við Mururima. Fjögur svefnherbergi. Stofa með útgengi á svalir til norðurs og vesturs. Rúmgott eldhús með hvítum innréttingum, eldunareyju og góðri borðaðstöðu. Tvö vel innréttuð baðherbergi. Lóð með hellulagðri innkeyrslu og stéttum og hellulagðri verönd og tyrfðri flöt til vesturs og suðurs aftan við hús. **Verð 49,5 millj. Verið velkomin.**

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR**ERUM MEÐ VANA SMIÐI,
VERKAMENN, MÚRARAR OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.****HANDAFL EHF S. 777 2 333**

tilkynningar

Greiðsluáskorun**Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:**

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 17. nóvember 2014, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 5. nóvember 2014 og önnur gjaldfallin álgöð gjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 17. nóvember 2014, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, launaskatti, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, olúgjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, viðbótar- og aukaálagningu söluskatts vegna fyrri tímabila, skráningargjaldi vegna lögskráningar sjómanna, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, fiskisjúkdómagjaldi, jarðarafgjaldi, sektum skattranssóknarstjóra, ofgreiddri uppþót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis og álgöðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt verðbótum á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, sérstakur tekjuskattur manna, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, eignarskattur, sérstakur eignarskattur, fjármagnstekjuskattur, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, tryggingagjald, búnaðargjald, iðnlánasjóðs- og iðnaðarmálagjald, markaðsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra og skattur af verslunar- og skrifstofuhúsnæði, ofgreiddar barnabætur, ofgreiddar vaxtabætur og útvarpsgjald.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athygli skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum.

Eru gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og þungaskatt mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem lögveð fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuáskorun þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 18. nóvember 2014

Tollstjóri
Sýslumaðurinn í Kópavogi
Sýslumaðurinn í Hafnarfirði
Sýslumaðurinn í Keflavík
Sýslumaðurinn á Akranesi
Sýslumaðurinn í Borgarnesi
Sýslumaðurinn í Stykkishólmi
Sýslumaðurinn í BúðardalSýslumaðurinn á Ísafirði
Sýslumaðurinn í Bolungarvík
Sýslumaðurinn á Patreksfirði
Sýslumaðurinn á Hólmavík
Sýslumaðurinn á Siglufirði
Sýslumaðurinn á Sauðárkróki
Sýslumaðurinn á Blönduósi
Sýslumaðurinn á AkureyriSýslumaðurinn á Húsavík
Sýslumaðurinn á Seyðisfirði
Sýslumaðurinn á Eskifirði
Sýslumaðurinn á Höfn
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Selfossi
Sýslumaðurinn í Vík
Sýslumaðurinn á Hvolsvelli

kronotex
FLOORS FOR LIVING

**HÖRKU
TILBOÐ**

**Á HÖRKU
PLANKA
HARÐPARKETI**

**VERÐ FRÁ
1.790 KR.m²**

Hjortalog

Birgisson



KL. 19:20

Um land allt

Kristján Már Unnarsson heimsækir Kvígindisfjörð á sunnanverðum Vestfjörðum. Þar reisa Kvígirðingar ný hús, í firði sem skráður var eyðibyggd fyrir hálfri öld.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:15

Á fullu gazi

Þriðja þáttaröðin af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsibíla og önnur flott farartæki.



KL. 21:25

Gotham

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



KL. 22:10

Stalker

Magnaðir spennuþættir um sérstaka deild innan lögreglunnar í LA sem rannsakar mál tengd eltihrellum.



KL. 22:00

The Double

Hörkuspennandi mynd með Richard Gere í hlutverki sérsveitarmanns á eftirlaunum sem er fenginn í flókið verkefni.



KL. 20:50

Pretty Little Liars

Fimmta þáttaröðin um fjórar vinkonur sem snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.



Snýr aftur

KL. 18:00

Kalli á þakinu

Bráðfjörug teiknimynd með óþekkasta Kalla í heimi, Kalla á þakinu.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

Pondus. Í dag geturðu alveg sýnt smá vetraríþróttir í sjónvarpinu. Það eru engir leikir á Englandi.

Engir leikir á Englandi? Halló, ég er að biðja eftir því að merkið detti inn.

Sjáðu hérna. Í beinni frá Nýrnasteinsvelli. Wymouth Caravanpark á möti Fred's Fish & Chips í utandeildinni.

Pondus. Þú gerir hvað sem er til að sleppa við að sýna vetraríþróttirnar.

Ég verð bara að forgangsraða og sýna það sem á best við í dag. Á eftir verðum við í beinni frá æfingu old boys fyrir Alþjóðlega síðþungamátíð.

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Palli, segðu mér allt um hvernig gekk í skólanum.

Ekki skilja eftir eitt smáatriði.

Hvað?

Mamma, ég er STRÁKUR. Ég er ekki með NEIN smáatriði.

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Hvað er að?

Hannes vildi ekki kyssa mig góða nátt.

Ó, jæja. Ætli hann sé ekki að vaxa úr grasi.

Ætlaðu að halda með honum í þessu máli?

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Ekki gefast upp á því sem þú vilt virkilega gera. Ef ást og innblástur eru til staðar held ég að hlutirnir geti ekki klikkað.“

Ella Fitzgerald.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT
 2. sælgæti, 6. samtök, 8. sægur, 9. hár, 11. ullarflóki, 12. óhreint vatn, 14. undireins, 16. eftir hádegi, 17. gláp, 18. gaul, 20. skóli, 21. ljómi.

LÓÐRÉTT
 1. höfuð, 3. umhverfis, 4. undirbúningspróf, 5. húsfreyja, 7. vínandi, 10. fiskilína, 13. tækifæri, 15. ilmur, 16. skörp brún, 19. kusk.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Vishy Anand (2.792) hafði svart gegn Magnusi Carlsen (2.863) í sjöundu skák heimsmeistarainvígis þeirra í gær.

Svartur á leik



31...Bxg4! Þessi leikur dagaði til jafnteflis eins og Anand sýndi fram á í gær þrátt fyrir að Magnus reyndi lengi vel að vinna. Skákin teftist 32. fxb4 Hxg4 33. Hxe5 b6 og jafntefli samið mörgum tugum leikjum síðar! Staðan er 4-3 fyrir Magnusi. www.skak.is: Áttunda skákin kl. 12 í dag.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. búff, 6. aa, 8. mor, 9. ull, 11. rú, 12. skóli, 14. óðara, 16. eh, 17. gón, 18. gól, 20. fgr, 21. glóí. LÓÐRÉTT: 1. haus, 3. um, 5. f, 7. forpóf, 8. ftrú, 9. alkhóól, 10. lóð, 13. lag, 15. aug, 16. eegg, 19. lóí.

NÚ ÞURFIÐ ÞIÐ AÐ BREGÐAST VIÐ!

Framtíðarstarfsfólk heilbrigðiskerfisins skorar á stjórnvöld að bregðast við. Það er ykkar ábyrgð að bjarga íslensku heilbrigðiskerfi!



„Verða engar röntgenmyndir á Landspítalanum í framtíðinni?“

Linda Björk Bjarnadóttir
Geislafræðinemi

Einungis 9% geislafræðinema geta hugsað sér Landspítalann sem sinn framtíðarvinnustað.*



„Hvenær á að leiðrétta langvarandi niðurskurð til heilbrigðiskerfisins?“

Snorri Traustason
Lyfjafræðinemi

Einungis 19% verknámsnema á Landspítalanum hafa jákvætt viðhorf til framtíðar íslensks heilbrigðiskerfis.*



„Valið stendur á milli tafarlausra endurbóta eða tómra ganga á Landspítalanum í framtíðinni“

Sigbór Jens Jónsson
Hjúkrunarfræðinemi

82% verknámsnema á Landspítalanum hafa jákvætt viðhorf til byggingar nýs Landspítala.*



„Eins og staðan er í dag, get ég ekki ímyndað mér Landspítalann sem minn framtíðarvinnustað.“

Elín Edda Sigurðardóttir
Læknisfræðinemi

Einungis 10% læknisfræðinema geta hugsað sér Landspítalann sem sinn framtíðarvinnustað.*



„Ég hef þungar áhyggjur af stöðu íslensks heilbrigðiskerfis.“

Anna Hlín Sverrisdóttir
Sjúkrþjálfunarnemi

Einungis 7% verknámsnema á Landspítalanum hafa jákvætt viðhorf til heilbrigðismála á Íslandi.*



„Verða engar rannsóknarstofur á Landspítalanum í framtíðinni?“

Hjörtur Eyþórsson
Lífeindafræðinemi

Einungis 26% lífeindafræðinema geta hugsað sér Landspítalann sem sinn framtíðarvinnustað.*

*skv. niðurstöðum könnunar Sviðsráðs heilbrigðisvísindasviðs í Stúdentaráði Háskóla Íslands í október 2014



MENNING



TRÍÓTÓNLEIKAR
Ari Þór Vilhjálmsson fiðluleikari, Þórunn Ósk Marinósdóttir víóluleikari og Sigurgeir Agnarsson sellóleikari.

Tríótónleikar í Vatnsmýrinni

Ari Þór Vilhjálmsson fiðluleikari, Þórunn Ósk Marinósdóttir víóluleikari og Sigurgeir Agnarsson sellóleikari koma fram á tríótónleikum í Norræna húsinu annað kvöld kl. 20. Tríóið mun leika Goldberg-tilbrigðin eftir Johann Sebastian Bach, eitt af krúnudjásnum barokktímans. Tilbrigðin þrjátíu eru byggð á hljómagangi áriú sem heyrir bæði í upphafi og í lok verksins. Þau voru samin fyrir sembal en verða flutt hér í umritun fiðlu-

leikarans Dmitry Sitkovetsky fyrir fiðlu, víólu og selló. Til að magna stemningu ætla tríóið að leika við kertaljós og raða áheyrendum í kringum sig.

Þetta eru síðustu tónleikar tónleikaraðarinnar Klassík í Vatnsmýrinni á þessu ári en Klassík í Vatnsmýrinni er tónleikaröð Félags íslenskra tónlistarmanna – klassískrar deildar FÍH í samvinnu við Norræna húsið. Tónleikaröðin leggur áherslu á norrænt og alþjóðlegt samstarf.

Taglhnýtingur viðtekinnna viðhorfa

LEIKLIST ★★★★★

Útlenski drengurinn

Leikhópurinn Glenna í Tjarnarbíó

HÖFUNDUR: ÞÓRARINN LEIFSSON

LEIKSTJÓRN: VIGDÍS JAKOBSDÓTTIR

HLJÓÐMYND: JÓNAS SIGURÐSSON

LEIKARAR: HALLDÓR HALLDÓRSSON (DÓRI DNA), ÞORSTEINN BACHMANN, MARÍA HEBA PORKELSDÓTTIR, MAGNÁ BJÖRK VALDIMARSDÓTTIR, ARNDÍS HRÖNN EGILSDÓTTIR OG BENEDIKT KARL GRÖNDAL

Nú er til sýninga í Tjarnarbíó bráðskemmtileg, fyndin og athyglisverð sýning, Útlenski drengurinn. Hún er eftir Þórarin Leifsson, hans fyrsta leikrit í fullri lengd og fjallar um unglingsbækk þar sem atburðir þróaast með miklum ólíkindum og ósköpum. Dóri litli er vinsælasti strákurinn í skólanum. Afleysingakennari tekur við bekknum, leggur umsvifalaust fyrir hann skyndipróf, pítsa-prófið, og þegar við bætast dularfullar tannlæknaskýrslur kemur á daginn að Dóri litli er í raun 34 ára gamall útlendingur. Í kjölfarið, og að undirlagi kennarans, er Dóri litli tekinn fyrir. Þessi atburðarás býður vitaskuld upp á kostulegar uppláskomur. Framan af.

Þorsteinn fer á kostum

Leikhópurinn er flottur. Halldór Laxness leikur Dóra litla og gerir það virkilega vel, hópnum öllum og leikstjóranum tekst frábærlega vel að skapa trúverðugan bækk í unglingsadeild. Sem er mögnuð kúnt í þessum ólíkindum öllum. Og Þorsteinn Bachmann, sem hefur verið einn af mínum uppáhaldsleikurum allt frá ég sá hann fyrst um 1990 í Hlaðvarpanum, fer algerlega á kostum sem hinn vafasami kennari. Hann er æðislegur. Búningar og ljós eru með ágætum, tónlistin sem Jónas Sigurðsson leggur til bætir nýrri vídd við. Þá er vert að nefna hugvitsamlega notkun á myndvarpa. Oft er slíkt notað til að styrkja leikmyndina, hér er stigið skrefi lengra og myndvörpun verður hluti sýningarinnar og tekst virkilega vel til með það. Sem er alls ekki sjálfgefið.

Nýtt íslenskt leikrit, já

Þórarinn hefur haslað sér völlu sem höfundur bóka sem eru á þessu



ÚTLENSKI DRENGURINN „Þorsteinn Bachmann fer algerlega á kostum sem hinn vafasami kennari.“
MYND/EDDI

óræða sviði að ramba á milli þess að mega heita ætlaðar börnum og/eða fullorðnum. Um þetta hefur verið óáhugavert raus sem snýst um flokkanir; það sem gerir Þórarin meðal annars eftirtektarverðan höfund er að hann blandar inn í sögur og söguvið sitt óhugnaði sem alfarið hefur verið bundinn við eitthvað það sem bannað er börnum. Þetta er ekkert nýtt ef að er gáð, vöggvísur frá fornu fari innihalda til að mynda óhugnað og hrellingar. En undanfarna áratugi hefur hins vegar verið rekin gallhörd uppeldisstefna og sú menningarpólitik að börn beri að vernda svo mjög að þau eru í sápuvíðum fram eftir aldri. Forræðishyggjan er svo reist á þessari stefnu, sem er viðtekin og fátt eitt hefur orðið til að hefta. Og um mætti fjalla í löngu máli. Þórarinn hefur rekið hornin í þessa bábilju blessunarlega. Öll þessi höfundareinkenni eru til staðar í Útlenska drengnum. Skólinn breytist í undarlegan og óhugnanlegan stað. Og spennandi...

Fyrirsjáanlegur boðskapur

En þá erum við komum að hinum stóra galla verksins – sem á eins illa heima í þessum frumlega sagnaheimi Þórarins og Sigmundur Davíð í balletsýningu. Þetta eru boðskapsbókmenntir, áróðursverk og fyrirsjáanlegt sem slíkt. Öll erum við útlendingar, fjölmennungur er góð, þeir sem gjalda varhug við

útlendingum eru fáfróðir, heimskir og illa innrættir. Ólæsir?! Einelti er vont... segðu mér eitthvað sem ég ekki veit. Og það sem meira er, þessu er troðið ofan í kokið á áhorfendum með eins ódýrum hætti og hugsast getur. Áhorfendum er ekki gefið hið minnsta svigrúm til að komast að þessari niðurstöðu sjálfir. Og óhjákvæmilega vaknar sú spurning hvort höfundur noti það sem afsökun fyrir því að flétta súrrealískan óhugnað í verk sín, að boðskapurinn megi heita „góður“?

Nú í vetur hef ég séð tvær sýningar í hinu ágæta Tjarnarbíó sem gjalda fyrir þrjúgandi innbyggða pólitíska réttisýni og ég er hreinlega farinn að velja því fyrir mér hvort það geti hugsast að innbyggð í hið opinbera styrkjakerfi við listir og menningu sé krafa um að menningartengd starfsemi þjóni tilteknu kennivaldi? Þá er rétt að hafa það í huga að list sem er taglhnýtingur viðtekinnna viðhorfa, einhverrar opinberrar stefnu sama hver hún er, telst einskis virði – frumforsenda listar er að hún opni augu og skoði tilveruna frá óvæntum sjónarhornum.

Jakob Bjarnar Grétarsson

NIÐURSTAÐA: Bráðskemmtileg, frumleg og athyglisverð sýning lengi vel framan af eða allt þar til ófgafull réttisýnin sparkar undan henni fótunum.

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

ÁSAMT GÓÐUM GESTUM

Jóla Swing

RAGGI BJARNA · ANDREA GYLFA

UNA STEF · ERLA STEFÁNSDÓTTIR

STJÓRNANDI: **STEFÁN S. STEFÁNSSON**

Stórsveitin heldur sitt árlega jólaswing með góðum gestum. Skemmtilegir og öðruvísi jólatónleikar fyrir allar kynslóðir.

30. NÓVEMBER KL. 17:00

SILFURBERG HÖRPU

MIÐAVERÐ: KR. 3500 FULLORÐNIR · KR. 1500 BÖRN

FORSALA MÍÐA: HARPA.IS · MÍÐASALA HÖRPU · MIDI.IS

Tónlistarsjóður



Túrverkir og terrorismi

BÆKUR ★★★★★

Drón

Halldór Armand

MÁL OG MENNING

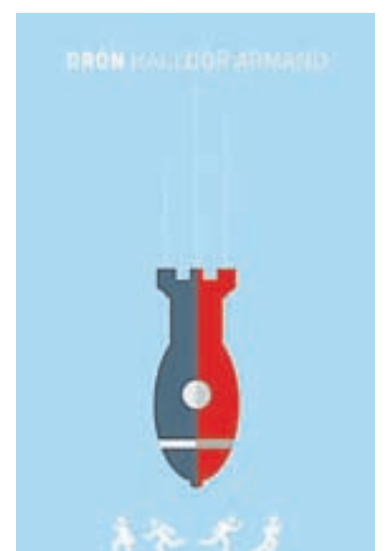
Halldór Armand vakti nokkra athygli með fyrstu bók sinni, Vince Vaughn í skýjunum, sem kom út í fyrra. Í þeirri bók voru tvær langar smásögur, og nú, aðeins ári seinna, hefur hann sent frá sér sína fyrstu skáldsögu, Drón. Það var ljóst í fyrra að Halldór getur skrifað, hann er lipur stílisti og lætur vel að búa til persónur og aðstæður sem oft virka undarlega en jafnframt spennandi. Tónninn er léttur, jafnvel þótt sagt sé frá stóratburðum og jafnvel hörmungum.

Drón minnir um sumt á titilsögunna úr fyrstu bók Halldórs. Rétt eins og í sögunni um Vince Vaughn í skýjunum reynir Halldór hér að ná utanum líf ungs fólks í samtímanum, fanga internetið í frásögn ef svo mætti segja. Hér er sögd saga Heiðrúnar, sautján ára reykvískrar menntaskólalastelpu sem er efnileg í fótbolta, skotin í eldri strák og almennt fremur venjulegur íslenskur unglingur – að því undanskildu að líkami hennar virðist með dularfullum hætti tengdur óútskýrðum hryðjuverkaárásum sem gerðar eru af drónum víðs vegar um heiminn. Heiftarlegir túrverkir Heiðrúnar reynast vera eins og fyrirboðar um

þessar árásir, jafnvel staðsetningu þeirra. Drónaárásirnar eiga sér óljósan uppruna en leitinn að orsökum þeirra hlýtur að berast að netinu og hinum stafræna hluta heimsins. Þessi grundvallarhugmynd sögunnar er spennandi og gefur færi á margs konar þælingum um okkar stafræna samtíma, hvernig allt tengist og minnstu smáatriði geta haft óútreiknanlegar afleiðingar. Hryðjuverkaárásirnar sjálfar verða þó heldur fjarlægjar í sögunni, þær snerta að því er virðist ekki líf persónanna að ráði, jafnvel ekki árás sem gerð er á Íslandi og Heiðrún verður vitni að.

Líf Heiðrúnar snýst ekki bara um þessa undarlegu verki og árásirnar, í sögunni er líka dregin upp mynd af nútímaunglingi í Reykjavík, partíum, tilveru sem skiptist jafnt milli netheima og kjötheima, sumarvinnu með hópi unglunga í bæjarvinnunni og þar fram eftir götum. Heiðrún og Diljá, besta vinkona hennar, eru sannfærandi og vel mótaðar persónur og þessi hluti sögunnar er vel heppnaður og kannski besti hluti hennar. Annað er köflóttara.

Það eru mjög góðir sprettrir í Drónum, flottir kaflar, en þótt sagan hafi marga kosti þá hefur hún líka ýmsa galla. Þegar á líður verður hún langdregin og spennan dalar, og þótt sumar aukapersónurnar, ekki síst bróðir Heiðrúnar, unglingurinn Bjarki, séu skemmti-



lega saman settar verða aðrar aldrei lifandi, foreldrarinn eru svo dæmi sé tekið einvíðar persónur og þabinn eiginlega hálfgerð skrípamynd. Heildarupplifun lesandans getur því orðið nokkuð blendin, kostir bókarinnar sýna að Halldór er efnilegur höfundur en þessi saga nær ekki alveg í mark.

Jón Yngvi Jóhannsson

NIÐURSTAÐA: Fyrsta skáldsaga efnilegs höfundar sem hefur marga kosti en verður á köflum langdregin. Aðalpersónan er vel mótuð en aukapersónur stundum ótrúverðugar.

BAKKAÐU UPP VEISLUNA EÐA NÆSTA FUND.

Jólabakki

12
BITAR

Hamborgarhryggur og kartöflusalat. Jólásildarsalat. Dönsk lífrakæfa, sveppir og beikon.



3.950 kr.

JÓLA!

Peking önd

30
BITAR

Steikt Peking önd með Peking sósu, gúrkum, blaðlauk og salatblöndu í mjúkri tortilla köku.



3.950 kr.

JÓLA!

Tortilla partýbakki

30
BITAR

BBQ kjúklingur, bakaðar sætar kartöflur og spínat. Fetaostur, rauðlaukur og spínat. Heitreyktur lax, ferskt dill, spínat og lauksósa.



3.950 kr.

NÝTT

Gamli góði

20
BITAR

Hangikjöt, eggjasalat og fint brauð. Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur og fint brauð. Rækjusalat og fint brauð.



3.550 kr.

Eðalbakki

20
BITAR

Hangikjöt, piparrótarsósa, salatmix og kornbrauð. Beikon, egg, steiktir, ferskir sveppir og fint brauð. Kjúklingur, rautt pesto, sýrður rjómi paprika, salatmix og kornbrauð.



3.550 kr.

Lúxusbakki

20
BITAR

Reyktur lax, jöklasalat, chantillysósa, fint brauð. Kjúklingur, egg, lauksósa og kornbrauð. Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepssósa og kornbrauð.



3.550 kr.

Tortilla veislubakki

30
BITAR

Reykt skinka, egg og jöklasalat. Tikka masala kjúklingur og jöklasalat. Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar og salatmix.



3.950 kr.

Tortilla heilsubakki

30
BITAR

Heilhveitortilla, hummus, paprika og salatmix. Heilhveitortilla, reyktur lax, salatmix og rjómaostur. Tómatortilla, spínat, fetaostur, rauðlaukur, og lauksósa.



3.950 kr.

Pítubakki

24
BITAR

Tikka masala kjúklingur og íssalat. Reykt skinka, eggja- og íssalat.



3.550 kr.

Ávaxtabakki

10
MANN

Vínber, melónur, ananas, appelsínur, perur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.



2.690 kr.

Kökubakki

24
BITAR

Eplakaka, súkkulaðikaka, gulrótarkaka.



3.190 kr.

Ókeypis heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru 4 bakkar eða fleiri. Munið að panta þarf bakkana eigi síðar en kl. 15:30 daginn fyrir afhendingu.

Pantaðu í
síma 565 6000
eða á somi.is.



Ferskt á hverjum degi

LAUGARÁS BÍÓ **Coca-Cola**

HEIÐ ERU MATTIR AFTUR

7 **16**

DUMB & DUMBER TO

NIGHTCRAWLER

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
DUMB & DUMBER TO	5:40, 8, 10:20	7
NIGHTCRAWLER	8, 10:30	16
JOHN WICK	10:10	16
BORGRIKI 2	5:50, 8	16
KASSATRÖLLINN 2D	5:50	L

SAMBO.IS

DUMB & DUMBER TO

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

★★★★★

EMPIRE

★★★★★

NEW YORK POST

INTERSTELLAR

★★★★★

TV. SÉIÐ & HEIT

FRANCHISE

MANNINN SEM FÉR

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

#VINCENT

MISSIÐ EKKI AF "FEELGOOD" MYND ÁRSINS!

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

★★★★★

NY. FRÉTTAMINN

SMÁRÁ BÍÓ	ÁLFABAKKA	
DUMB AND DUMBER TO	kl. 5:40 - 8 - 10:20	7
INTERSTELLAR	kl. 6 - 8 - 10	16
INTERSTELLAR VIP	kl. 5 - 8:30	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40 - 8	16
JOHN WICK	kl. 10:20	16
THE REWRITE	kl. 5:40 - 8	7
ANNABELLE	kl. 10:20	16
TÖFRAHÚSIÐ IS.TAL	kl. 5:50	L
SMÁRÁ BÍÓ	EGILSHÖLL	
INTERSTELLAR 4K	kl. 8	16
INTERSTELLAR	kl. 6:30 - 10	16
ST. VINCENT	kl. 5:40 - 8 - 10:20	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40	16
JOHN WICK	kl. 5:40 - 8 - 10:20	16
SMÁRÁ BÍÓ	KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
INTERSTELLAR	kl. 5:30 - 8 - 9	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40	16
THE JUDGE	kl. 10:20	16
AFINN	kl. 5:40 - 8	L
SMÁRÁ BÍÓ	KEFLAVÍK	
DUMB AND DUMBER TO	kl. 8 - 10:20	7
INTERSTELLAR	kl. 8	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 5:40	16
KASSATRÖLLINN IS.TAL	kl. 5:50	L
SMÁRÁ BÍÓ	AKUREYRI	
INTERSTELLAR	kl. 6 - 8:30 - 9:30	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 6	16

SMÁRÁ BÍÓ **HÁSHÖLA BÍÓ**

JIM CARREY **JEFF DANIELS**

DUMB & DUMBER TO

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

#VINCENT

MISSIÐ EKKI AF "FEELGOOD" MYND ÁRSINS!

SMÁRÁ BÍÓ	5%	
DUMB AND DUMBER	KL.5:30 - 8 - 10:20	7
DUMB AND DUMBER LÚXUS	KL. 5:30 - 8	7
INTERSTELLAR	KL. 5:30 - 8	16
INTERSTELLAR LÚXUS	KL. 10:25	16
GRAFIR OG BEIN	KL. 5:45 - 8	16
FURY	KL. 8 - 10:50	16
BORGRIKI	KL. 5:45	16
GONE GIRL	KL. 10:10	16
KASSATRÖLLINN ISL.TAL 2D	KL. 3:30	L
SMÁRÁ BÍÓ ISL.TAL 2D	KL. 3:30	L

HÁSHÖLA BÍÓ	5%	
DUMB AND DUMBER	KL. 5:30 - 8 - 10:30	7
ST. VINCENT	KL. 5:30 - 8 - 10:20	L
NIGHTCRAWLER	KL. 8 - 10:25	16
GRAFIR OG BEIN	KL. 5:50 - 8	16
BORGRIKI	KL. 5:45 - 10:10	16

Clinton búinn að róa sig

Fönkgoðsögnin George Clinton úr hljómsveitunum Parliament og Funkadelic segir í nýlegu viðtali við tímaritið Rolling Stone að hann hafi hætt að reykja krakk fyrir fimm árum en að hann hafi samt verið virkur í tónlistinni á meðan.

GEORGE CLINTON

„Það er það sem kom mér í vandræði! Ég var svo afkastamikill að mér fannst ekkert að. En það var víðs fjarri sannleikanum, af því að hugmyndin með því að komast í vímu er að komast í annarleg ástand. Og þegar maður er í annarlegu ástandi gerir maður annarlega hluti!“

Clinton segir jafnframt að LSD hafi hjálpað Funkadelic með tónlistarsköpun á sínum tíma. „Það gerði mig jákvæðari og hjálpaði okkur við að prófa nýja hluti sem við hefðum aldrei prófað annars,“ segir Clinton.

Kvöldmatarkvíði

BAKPANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur



Helgarblað Fréttablaðsins fjallaði um kvíðnar konur þar sem fram kom að kröfur frá samfélaginu, sem og þeim sjálfum, fullkomunarárátta, samanburður og niðurrif í kjölfarið eru meðal orsaka kvíðans. Ég kannast alveg við þetta og minn veiki punktur er eldamennska. Fyrir svona tíu árum þegar eðlilegt fólk keypti 1944, Betty Crocker og djúpfrystan mat vafðist þetta ekkert fyrir mér. En fljótlega eftir hrún, þegar allir fóru að búa til barnamat frá grunni (en þetta er til í krukum úti í búð!), rækta kryddjurtir og hægelda alls konar, þá bugaðist ég svolítið.

PRÁTT fyrir að eiga ekki hálfan séns og vera fullkomlega áhuga- og getulaus hefur mér samt fundist ég þurfa að standa í þessu. Það var síðan við matarborðið í síðustu viku eftir að ég hafði eytt dýrmætum tíma bölvandi yfir pottunum sem ég áttaði mig á vitleysunni. Tvö elstu börnin borðuðu óeðlilega hægt og færðu matinn til og frá á diskunum. Það var undarleg þögn

við borðið. Nærri því rafmögnað. Það var þó ekki fyrir en litla dýrið, sem er greinilega ekki orðið nógu meðvirkt, sagði: „Ojji, mamma. Þetta er ógeðslegur matur. Ég vil ab-mjólk og músli,“ sem hin horfðu á mig stórum augum og óskuðu þess heitast í veröldinni að fá eitthvað beint úr fernu, kassa eða dollu í kvöldmatinn.

ÉG safnaði diskunum saman, dauðfegin að þurfa ekki að borða þetta sjálf og útbjó dýrindis kvöldmatarbröns. Alveg úr öllum fæðuflokkum, sko. Það létti aldeilis yfir börnunum og þau bentu mér fallega á að þau fá heitan mat í skólanum á hverjum degi. Óþarfi að eyða tíma í eldamennsku, mamma. Þú gerir líka svo góð skyr-búst og brauð í ofni. Og ávaxtasalat. Spagetti kannski. Mér fannst þau reyndar ganga fulllangt þegar þau stungu upp á að hafa pítu á aðfangadagskvöld. En það er komið á hreint: ENGINN á heimilinu gerir kröfu um heitan kvöldmat. Og skítt með samfélagið. Ég er hætt keppni.

NÆST á dagskrá er að henda hálfprjónuðu peysunni sem ég mun aldrei klára. (Djók. Hef ekki einu sinni fitjað upp.)

Tími verðlaunahátíðanna hafinn

Hollywood Film Awards-hátíðin var haldin síðastliðinn föstudag, og má segja að með henni hafi verðlaunahátíðatíminn byrjað. Hátíðin hefur verið haldin síðan 1997, en var í fyrsta sinn sjónvarpað á föstudag. Meðal helstu verðlaunahafa voru kvikmyndin Gone Girl, leikarinn Benedict Cumberbatch hlaut verðlaun fyrir framúrskarandi leik og leikkonan Julianne Moore fékk sams konar verðlaun.

ALLTAF FLOTT
Leikkonan Julianne Moore hlaut Hollywood Actress Award fyrir Still Alice.



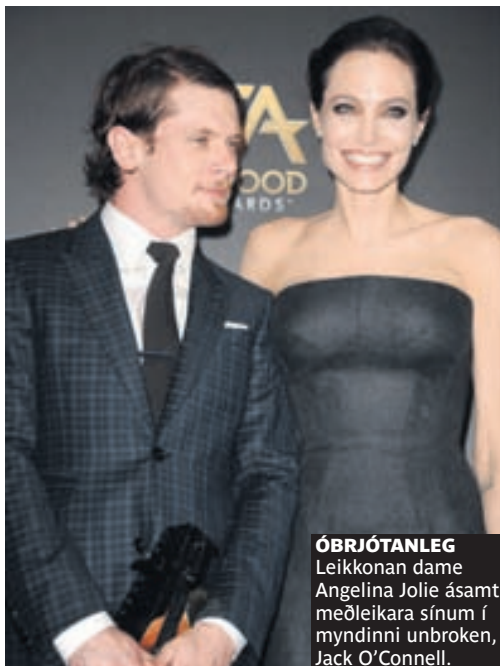
GLÆSILEGUR
Benedict Cumberbatch með verðlaun sín fyrir leik í myndinni The Imitation Game.



MYNDARLEGIR
Leikarinn og fyrirsætan Eddie Redmayne og Óskarsverðlaunahafinn Jared Leto, sem mætti í áberandi hvítum skóm.



FLOTTIR NAFNAR
Leikararnir Robert Downey Jr. og Robert Duvall, en sá síðarnefndi fékk verðlaun fyrir aukahlutverk í The Judge.



ÓBRJÓTANLEG
Leikkonan dame Angelina Jolie ásamt meðleikara sínum í myndinni unbroken, Jack O'Connell.



BESTA AUKALEIKKONA
Keira Knightley fékk verðlaun fyrir myndina The imitation Game.

BÍÓ ★ PARADÍS **HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20**

Clouds of Sils Maria	17:30, 22:00
Paris nordursins (Eng Sub)	18:00
Turist (Eng Sub)	20:00, 22:15
Salóme	20:00
Leviathan	17:00
20.000 Days on Earth	22:00

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Það er barnaþrátt misgjörð barnurum eftir hvar hötti

Fékk 100.000 fyrir Frozen

Þó að framleiðendur Frozen hafi grætt um 150 milljarða dala fékk leikkonan sem talaði fyrir Elsu drottningu í myndinni aðeins 100.000 krónur fyrir framlag sitt. Hin 15 ára Spencer Lacey Ganus fékk aðeins borgað fyrir eins dags vinnu samkvæmt TMZ en að vísu sagði Elsa aðeins sextán orð í myndinni. „Ekki liggur fyrir hvort hún ætlaði að kæra eða kvarta en þetta er góð áminning um að ekki fá allir krakkar í Hollywood tékka eins og Hannah Montana,“ ritaði blaðamaðurinn síðunnar Jezebel.

„Útskrifaðir“ uppistandarar stíga á svið

Ný uppistandskvöld verða haldin í Comedy klúbbnum á Bar 11 á næsta ári. Klúbburinn er orðinn eins árs.

„Mig hefði aldrei grunað að það kæmi jafn mikið af góðum uppistöndurum úr tilraunauppistöndunum,“ segir Rökkvi Vésteinsson, sem hefur rekið Comedy klúbbinn á Bar 11 í eitt ár. Þar hefur hann haldið tilraunauppistönd einu sinni í mánuði.

Eftir áramót ætla hann að bæta við öðru kvöldi í mánuði þar sem borga þarf aðgangseyri til að sjá þá sem eru „útskrifaðir“ úr tilraunauppistöndunum.

„Sumir eru orðnir of góðir til að vera í engu öðru en tilraunauppistöndum. Þeir þurfa að fara á næsta stig til að sanna sig,“ segir hann. Á meðal þeirra eru Sigurður Anton, Marlon Pollock og Bylgja Babýlons. „Þau hafa verið að sýna virkilega góða hluti.“

Rökkvi segir að Comedy klúbburinn hafi fengið mjög góðar undirtekir og nánast alltaf hafi verið fullt hús.

„Þegar maður opnaði klúbbinn

Sumir eru orðnir of góðir til að vera í engu öðru en tilraunauppistöndum.

vantaði þetta inn í bransann, stað þar sem þú þarft ekkert endilega að þekkja rétta manninn til að komast inn. Þetta er opið öllum og fólk kemur sem hefur alltaf langað að prófa en ekki haft nein tækifæri fyrr.“



UPPISTANDARAR Rökkvi (í miðjunni) ásamt Bylgju Babýlons og Sigurði Antoni. MYND/LIFANDI MYND



SAMVINNA Íshúsið mun hýsa ýmiss konar hönnuði, iðnaðar- og listamenn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Íshúsið opnað í Hafnarfirði

Hnífasmiður, uppfinningamaður og fjöllistakona eru meðal þeirra sem taka þátt í nýju samvinnuverkefni.

„Þetta er klasi af smáverkstæðum í listiðnaðargeiranum og iðnaði. Fimmján verkstæði úr mismunandi greinum,“ segir Ólafur Gunnar Sverrisson, skipasmiður og einn þeirra sem standa að stofnun Íshúss Hafnarfjarðar.

„Það er smíðaverkstæði, þrívíddarverkstæði, hnífasmíður frá Grikklandi, átta keramikhönnuðir, fjöllistakona, grafíklistakona, danskur verkfræðingur og fræðimenn. Þetta er stór flóra og við stefnum á að bæta við hana,“ heldur hann áfram. „Okkur fannst þetta vanta og ákváðum að taka þetta skrefinu lengra.“

Í framtíðinni ætla Íshús Hafnarfjarðar að standa fyrir ýmiss konar starfsemi. „Við stefnum á að taka á móti hópum, halda örnámskeið og lengri námskeið,“ segir hann. „Þetta er gamla íshúsið við höfnina í Hafnarfirði, þannig það nafn lá beinast við. Það var ógurlega erfitt að finna nafn sem átti við alla, þetta er stór hópur og ólíkar greinar. Svo er ennþá ísverksmiðja í hús-

Pað er smíðaverkstæði, þrívíddarverkstæði, hnífasmíður frá Grikklandi, átta keramikhönnuðir, fjöllistakona, grafíklistakona, danskur verkfræðingur og fræðimenn.

inu,“ segir Ólafur um tilurð nafnsins. „Samstarfið er lyklatríði. Þeir sem eru í sköpuninni geta einbeitt sér að henni. Það geta ekki allir gert allt og við munum nýta styrk hvert annars á ólíkum sviðum.“

Íshús Hafnarfjarðar mun sjá um markaðssetningu, leita að samstarfsaðilum og þjóna sem allsherjar utanumhaldsaðili fyrir þá hönnuði, iðnaðar- og listamenn sem verða þar innanhúss.

Formleg opnun Íshússins verður á laugardaginn og er öllum frjálst að koma og skoða sig um í húsa-kynnum að Strandgötu 90. - gló

NOTAÐIR BÍLAR Í MIKLU ÚRVALI



Tilboð: 3.160.000 kr.

Ford Kuga Titanium S RVZ65
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 81.000 km.
Ásett verð: 3.590.000 kr.

FERÐAFJÖR

Kauptu notaðan bíl af Brimborg og þú átt möguleika á að vinna **400.000 KR.** GJAFABRÉF FRÁ WOW^{air}*

Hvert myndir þú fara?



FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS



Tilboð: 2.950.000 kr.

Ford Focus Trend Edition ORK29
Skráður nóv. 2013, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 16.000 km.
Ásett verð: 3.090.000 kr.



Tilboð: 940.000 kr.

Toyota Avensis Sol DP114
Skráður júní 2006, 1,8i bensín, beinskiptur
Ekinn 134.000 km.
Ásett verð: 1.090.000 kr.

Skoðuðu úrvalið á NOTADIR.BRIMBORG.IS

Notaðir bílar - Brimborg

Sölueldir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Gruggar stöðir til að vera í

Pioneer Hönnuð til að hreyfa þig

30% afsláttur

ORMSSON

ormsson.is
Lágmúla 8 - sími 530 2800

Hef aldrei verið jafn hissa í lauginni

Sunddrottningin Eygló Ósk Gústafsdóttir var óumdeild stjarna Íslandsmeistaramótsins í 25 metra laug sem fram fór í Ásvallalaug um helgina. Eygló vann níu gull og setti sex Íslandsmet. Eitt þeirra hefði komið henni á pall á HM í Ístanbul fyrir tveimur árum.

SUND „Ég er alveg yfir mig ánægð með árangurinn en á sama tíma rosalega hissa á hvernig gekk,“ segir Eygló Ósk Gústafsdóttir, sunddrottningin úr Ægi, nú ÍBR, við Fréttablaðið um árangurinn á Íslandsmeistaramóti í 25 metra laug sem fram fór í Ásvallalaug um síðustu helgi.

Eygló drottnaði yfir mótinu og vann í heildina níu gullverðlaun; tvenn á fyrsta degi, þrenn á öðrum degi og fern á þriðja degi. Til viðbótar við það setti hún sex Íslandsmet og jafnaði það sjöunda.

„Ég var smá veik í síðustu viku og leið því ekkert rosalega vel í vatninu, en það virtist ekki skipta miklu máli. Ég kom sjálfri mér alveg rosalega á óvart. Þetta var gjörsamlega geðveikt,“ segir hún glöð í bragði.

Hvöldin var góð

Eygló keppti ekki á EM í 50 metra laug í sumar heldur tók hún sér gott frí. Þessi 19 ára Ólympíufari og afreksmaður hefur lagt mikið á sig undanfarin ár og fannst tími til kominn að halda sig á þurru landi í nokkrar vikur.

„EM var svo rosalega seint í ár. Ég hefði þurft að æfa alveg fram í lok ágúst og fá þá aðeins tveggja vikna frí sem mér fannst of lítið. Ég ákvað að fórna einu EM til að fá gott frí,“ segir Eygló og heldur áfram.

„Ég hef ekki fengið almennilegt frí til að slaka á síðan ég var þrett-

án eða fjórtán ára gömul. Ég tók því bara rólega í sumar og synti ekki í fimm og hálfu viku. Það kom sér vel því eftir þrjár vikur var ég orðin svo spennu fyrir því að byrja aftur. Þetta vakti bara meiri áhuga hjá mér.“

Sundmenn eru þekktir fyrir það að æfa ótrúlega mikið og á ókristilegum tímum. Eygló viðurkennir fúslega að það séu ekki alltaf jóln þegar kemur að því að búa sig undir sundmót.

„Það getur verið alveg ótrúlega erfitt að æfa og sérstaklega klukkan fimm á morgnana. Það er ekkert sem maður hlakkar til. En ef maður er með markmið og er ákveðinn í því sem maður ætlar að gera þá er þetta allt þess virði þegar maður uppsker eins og um helgina.“

Leyfir sér að dreyma

Næst á dagskránni hjá Eygló Ósk og fleiri íslenskum sundköppum sem náðu lágmarkum um helgina er heimsmeistaramótið í 25 metra laug sem haldið verður í Doha í Katar 3.-7. desember.

„Aðalgreinarnar mínar þar verða baksundin auðvitað og svo sé ég til með fjórsundið. Það skýrist allt þegar nær dregur,“ segir Eygló, en 200 metra baksund er hennar sterkasta grein.

Í þeirri grein stórbætti hún eigið Íslandsmet um helgina þegar hún synti á 2:04,78 mínútu. Ársgamalt met hennar var 2:06,56 mín-

NÍU GULL Eygló Ósk stal senunni á ÍM 25 um helgina þar sem hún bætt sex Íslandsmet og jafnaði sjöunda.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR



ÍSLANDSMET EYGLÓAR UM Á ÍM Í SUNDI UM HELGINA:

1. 200 METRA BAKSUND	2:04.78 MÍNÚTUR
2. 200 METRA FJÓRSUND	2:13.10 MÍNÚTUR
3. 50 METRA BAKSUND	27,45 SEKÚNDUR
4. 100 METRA FJÓRSUND	1:01.59 MÍNÚTUR
5. 100 METRA BAKSUND	58,83 SEKÚNDUR
6. 100 METRA BAKSUND	58,58 SEKÚNDUR

EYGLÓ VANN EINNIG GULL Í ...

50 METRA FLUGSUNDI

4 X 50 METRA BLÖNDUÐU FJÓRSUNDI

4 X 50 METRA BLÖNDUÐU BÖÐSUNDI (SETTU NÝTT ÍSLANDSMET)

4 X 100 METRA FJÓRSUNDI

útur og bætingin því upp á tæpar tvær sekúndur sem er ótrúlegur árangur.

„Ég hef sjaldan verið jafnhissa og þegar ég sneri mér við á bakknum og sá tímann. Þjálfarinn minn var búinn að segja mér að ég gæti synt á 2:05,00 mínútum þannig ég sagðist ætla að reyna það. En síðan hélt ég bara rosalega vel út sundið, betur en nokkru sinni áður.“

Þetta eru æfingarnar að skila sér,“ segir Eygló.

Sunddrottningin kynnti sér sjálf hvar þessi tími setur hana á meðal þeirra bestu í ár. „Ég er númer ellefu á heimslistanum og í fimmta sæti í Evrópu,“ segir hún. Blaðamaður bendir henni svo á að þessi tími hefði dugað henni til bronsverðlauna á HM í 25 metra laug fyrir tveimur árum. Er það

lúmskur draumur hjá henni fyrir mótið í Doha?

„Það væri draumurinn. Mann dreymir auðvitað stórt. Ég ætla mér fyrst og fremst að komast í úrslit og þegar þangað er komið þá getur allt gerst. Ég ætla mér að synda hratt í Doha en síðan kemur í ljós hverju það skilar mér,“ segir Eygló Ósk Gústafsdóttir.

tomas@365.is

ÝSUFLÖK
MED RÓÐI

1.490 kr/kg



ÝSUFLÖK
RÓDLAUS OG BEINLAUS

1.790 kr/kg



FISKIBOLLUR

FROSNA 2 FYRIR 1

2 KG = **1.500**



Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755



HAFBERG
fiskbúð sælkerans

Gnoðarvogi 44
Sími 588 8686





FÓR Á KOSTUM Eygló Ósk í Ásvallalaug um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fá loksins alvöru landsleik inni á tímabilinu

„Mér finnst frábært að við séum að taka þátt aftur,“ segir Helena Sverrisdóttir, fyrirlíði kvennalandsliðsins.

KÖRFUBOLTI Íslenska kvennalandsliðið í körfubolta mun standa í stórræðum næsta vetur þegar liðið tekur þátt í undankeppni EM á ný eftir sex ára hlé. Stjórn FIBA Europe ákvað á fundi sínum í lok vikunnar að frá og með næsta hausti verði undankeppni EM kvenna spiluð innan keppnistímabilsins og í svokölluðum „landsliðsgluggum“ og fram undan eru því sögulegir leikir hjá kvennaliðinu.

Íslenska kvennalandsliðið hefur aldrei spilað keppnisleik inni á miðju tímabili því leikir liðsins á NM, EM eða Smáþjóðaleikjum

hafa verið fyrir eða eftir tímabilið. „Við stelpurnar erum búnar að bíða eftir að fá þetta tækifæri síðan síðast og því eru þetta frábærar fréttir,“ segir Helena Sverrisdóttir, fyrirlíði íslenska landsliðsins, sem spilar sem atvinnumaður í Póllandi í dag. En hvað finnst henni um þessa breytingu?

„Persónulega finnst mér þetta frábær breyting. Þetta þýðir að við, sem erum að spila sem atvinnumenn, fáum smá hlé frá okkar liðum og fáum að koma heim og spila með landsliðinu. Þetta þýðir

einnig að við getum tekið meiri hvíld fyrir líkamann á sumrin. En þetta hefur líka kannski þau áhrif að við munum líklegast ekki getað teflt fram okkar sterkasta liði, þar sem ég sé ekki fyrir mér að NCAA eða skólarnir úti geti leyft leikmönnum að taka frá bæði skóla og leikjum,“ segir Helena.

Undankeppni EM kvenna 2017 hefst í nóvember á næsta ári en tvö landsleikjahlé með tveimur leikjum hvort verða á næstu leiktíð, það fyrra 16. til 26. nóvember 2015 og það síðara 15. til 25. febrúar 2016.



EKKI BARA Á SUMRIN Helena Sverrisdóttir í leik í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Meiri keppni og betri mórall

SUND Eygló Ósk Gústafsdóttir, nífaldir Íslandsmeistari í sundi frá helginni, keppti fyrir „nýtt“ félag um helgina. Hún kemur úr Sundfélaginu Ægi, en nú hefur Reykjavíkurfélögunum öllum verið skellt saman undir nafni ÍBR.

„Það er mjög gaman að æfa núna eftir að liðin voru sameinuð,“ segir hún. „Félagsskapurinn er meiri sem og liðsheildin. Það er líka meiri keppni á æfingum og betri mórall í heildina. Maður eignast fleiri vini og allt er miklu skemmtilegra.“

Eygló varð tíðrætt um helgina sem og þegar Fréttablaðið tók hana tali um að nú fengi hún meiri keppni, jafnt á æfingum sem í mótum. Það er eitthvað sem hún þurfti á að halda.

„Við vorum alveg rosalega fá í Ægi í elsta hópnum þannig að sameining Reykjavíkurfélaganna bjargaði æfingaástandinu hér á Íslandi. Ég var farin að keppa við stráka sem eru miklu yngri en ég. Nú er ég að æfa með eldri krökkum og strákum sem veita mér meiri keppni. Það ýtir við mér,“ segir hún.

- tom

OLÍSDEILD KARLA

AKUREYRI - HAUKAR 28-21 (16-9)

Mörk Akureyrar (skot): Kristján Orri Jóhannsson 10/3 (14/4), Heiðar Þór Aðalsteinsson 8 (10), Sigþór Heimisson 4 (8), Elías Már Halldórsson 4 (11), Bergvin Þór Gíslason 2 (3).

Varin skot: Tomas Olason 18/1 (38/2, 47%).

Mörk Haukar (skot): Pröstur Þráinsson 4/1 (4/1), Adam Baumruk 4 (8), Tjörvi Þorgeirsson 4 (10), Árni Steinn Steinþórsson 4 (14), Einar Pétursson 2 (3), Heimir Heimisson 2 (3), Egill Eiríksson 1 (1).

Varin skot: Einar Ólafur Vilmarsson 7/1 (18/2, 39%), Giedrius Morkunas 7 (24/2, 29%).

AFTURELDING - VALUR 28-28 (15-12)

Mörk Aftureldingar (skot): Jóhann Gunnar Einarsson 6/2 (7/2), Böðvar Páll Ásgeirsson 6 (11), Örn Ingi Bjarkason 5 (10), Ágúst Birgisson 4 (5), Gestur Ingvarsson 3 (4), Jóhann Jóhannsson 2/1 (6/1), Pétur Júníusson 1 (1), Gunnar Þórrson 1 (3).

Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 11 (29/2, 38%), Pálmar Pétursson 5 (15/1, 33%).

Mörk Vals (skot): Kári Kristjánsson 8/3 (8/3), Guðmundur Hólmur Helgason 6 (11), Elvar Friðriksson 4 (6), Geir Guðmundsson 4 (8), Finnur Ingi Stefánsson 2 (2), Bjartur Guðmundsson 2 (2), Alexander Júlíusson 1 (3), Sveinn Sveinsson 1 (3).

Varin skot: Stephen Nielsen 11 (26/2, 42%), Kristján Ingi Kristjánsson 8 (21/1, 38%).

FH - FRAM 29-22 (15-9)

Markahæstir: Ragnar Jóhannsson 8, Ásbjörn Friðriksson 5, Andri Berg Haraldsson 5 - Garðar B. Sigurjónsson 5, Ólafur Jóhann Magnússon 4, Ólafur Ægir Ólafsson 4.

HK - STJARNAN 27-28 (12-14)

Markahæstir: Leó Snær Pétursson 7, Tryggvi Þór Tryggvason 5, Þorgrímur Smári Ólafsson 5 - Egill Magnússon 8, Andri Hjartar Grétarsson 6, Ari Magnús Þorgeirsson 5, Hilmar Pálsson 4. Hrannar Eyjólfsson skoraði sigurmarkið úr viti.

STAÐAN

Afturelding	11	7	2	2	270-249	16
Valur	11	7	2	2	291-268	16
FH	11	7	1	3	299-271	15
ÍR	11	6	2	3	295-283	14
Akureyri	11	6	0	5	287-273	12
Haukar	11	4	3	4	270-256	11
ÍBV	10	4	1	5	267-270	9
Stjarnan	11	3	1	7	281-302	7
HK	11	2	0	9	268-305	4
Fram	10	2	0	8	207-258	4

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

ÞVOTTAEFNI | HREINLÆTISVÖRUR | HÚÐVÖRUR | ANDLITSLÍNA | BARNAVÖRUR

VIÐKVÆM HÚÐ? PRÓFAÐU ALLA LÍNUNA...

...fyrir heimilið, fjölskylduna og þig.
Neutral er sérstaklega þróað fyrir viðkvæma húð og inniheldur engin ilmefni, litarefni eða paraben – þannig hjálpar Neutral þér að vernda húð allra í fjölskyldunni.

Skoðaðu allar Neutral vörurnar í næstu verslun eða kíktu á Neutral.is

ÞRÓAÐ Í SAMVINNU VIÐ DÖNSKU
ASTMA- OG OFNÆMISSAMTÖKIN

Neutral®

Stöð 2 kl. 19.20 Um land allt

Kristján Már Unnarsson heim-sækir Kvígindisfjörð á sunnan-verðum Vestfjörðum. Þar reisa Kvígirðingar ný hús, í firði sem skráður var eyði-byggð fyrir hálfri öld.



Í KVÖLD



Modern Family

STÖÐ 2 KL. 20.40 Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútíma-fjölskyldna, hefðbundinnar 5 manna fjölskyldu, samkynhneigðra manna sem eiga ættleidda dóttur og svo pars af ólíkum uppruna þar sem eldri maður hefur yngt upp í suðurameríska fekurðardis.



The Mentalist

GULL KL. 21.00 Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er sjálfstætt starfandi ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu. Hann á að baki glæsilegan feril við að leysa flókin glæpamál með því að nota hárbetta athyglisgáfu sína.



Pretty Little Liars

STÖÐ 3 KL. 20.50 Fimmta röðin af þessum dramatísku þáttum um fjórar vinkonur sem þurfa að snúa bókum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

Bylgjan kl. 16.00 Reykjavík síðdegis

Porgeir, Kristófer og Bragi með þjóð-félagsmæðu sem skiptir máli.



MONO TOWN
IN THE EYE OF THE STORM

Fyrsta breiðskífa hljómsveitarinnar Mono Town hefur vakið mikla athygli um heim allan.

Fáanleg á geisladisk og vínýl í öllum betri plötubúðum og einnig á tónlistarveitum

Inniheldur m.a. lögin „Peacemaker“ og „Two Bullets“.

Record Records

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Wonder Years
- 08.30 Gossip Girl
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 Go On
- 10.35 The Middle
- 11.00 Flipping Out
- 11.45 Breathless
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 So You Think You Can Dance
- 14.20 The Mentalist
- 15.05 Hawthorne
- 15.50 Sjáðu
- 16.20 Scooby-Doo!
- 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 Um land allt
- 19.50 2 Broke Girls
- 20.15 Á fullu gazi
- 20.40 Modern Family
- 21.05 The Big Bang Theory
- 21.25 Gotham
- 22.10 Stalker
- 22.55 The Strain
- 23.40 Daily Show: Global Edition
- 00.05 A to Z
- 00.25 Grey's Anatomy
- 01.10 Forever
- 01.50 Bones
- 02.35 Getting on
- 03.05 Chronicle
- 04.25 Eden
- 05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- besta sætið
- 12.10 Makedónía - Slóvakía
 - 13.50 Euro 2016 - Markapáttur
 - 14.40 Georgía - Pólland
 - 16.20 Spánn - Hvíta Rússland
 - 18.00 Flensburg - Gummersbach
 - 19.20 Þýsku mörkin
 - 19.50 Leiðin til Frakklands
 - 20.50 Tékkland - Ísland
 - 22.30 Serbía - Danmörk
 - 00.10 Sounds of the Finals 2014

SPORT 2

- enski boltinn
- 13.00 Sunderland - Everton
 - 14.45 Tottenham - Stoke
 - 16.30 Robbie Fowler
 - 17.00 Belgía - Wales
 - 18.40 England - Slóvenía
 - 20.20 Man. Utd. - Crystal Palace
 - 22.00 Messan
 - 23.20 WBA - Newcastle

INN

20.00 Hrafnafing 21.00 433 21.30 Gönguferðir

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

- 18.15 Jamie's 30 Minute Meals
- 18.40 Baby Daddy
- 19.00 Wipeout
- 19.40 Welcome to the Family
- 20.05 One Born Every Minute US
- 20.50 Pretty Little Liars
- 21.30 Treme
- 22.30 Southland
- 23.15 Arrow
- 00.00 Sleepy Hollow
- 00.45 Wipeout
- 01.30 Welcome to the Family
- 01.50 One Born Every Minute US
- 02.30 Pretty Little Liars
- 03.15 Treme
- 04.15 Southland
- 05.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.45 Elías 08.55 UKI 09.00 Brunabílarinn 09.22 Lína Langsokkur 09.43 Ævintýraferðin 09.56 Tommi og Jenni 10.00 Kalli á þakinu 10.25 Latibær 10.47 Hvellur keppnisbíl 11.00 Könnuðurinn Dóra 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Rasmus Klumpur og félagar 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.45 Elías 12.55 UKI 13.00 Brunabílarinn 13.22 Lína Langsokkur 13.43 Ævintýraferðin 13.56 Tommi og Jenni 14.00 Kalli á þakinu 14.25 Latibær 14.49 Hvellur keppnisbíl 15.00 Könnuðurinn Dóra 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Rasmus Klumpur og félagar 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.45 Elías 16.55 UKI 17.00 Brunabílarinn 17.22 Lína Langsokkur 17.43 Ævintýraferðin 17.56 Tommi og Jenni 18.00 Kalli á þakinu 18.25 Latibær 18.49 Hvellur keppnisbíl 20.30 Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

- 17.35 Strákarnir
- 18.05 Friends
- 18.30 Arrested Development
- 19.05 Modern Family
- 19.30 Two and a Half Men
- 19.55 Geggjaðar græjur
- 20.15 Veggfóður
- 21.00 The Mentalist
- 21.45 Zero Hour
- 22.30 Grimm
- 23.15 Chuck
- 00.00 Cold Case
- 00.45 Geggjaðar græjur
- 01.00 Veggfóður
- 01.50 The Mentalist
- 02.35 Zero Hour
- 03.20 Grimm
- 04.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 11.30 Limitless
- 13.15 Drinking Buddies
- 14.45 You've Got Mail
- 16.45 Limitless
- 18.30 Drinking Buddies
- 20.00 You've Got Mail
- 22.00 The Double
- 23.35 Nine Miles Down
- 01.00 The Pool Boys
- 02.30 The Double

RÚV

- 16.30 Ástareldur
- 17.20 Músahús Mikka
- 17.43 Robbi og skrímsli
- 18.06 Millý spyr
- 18.13 Vísindahorn Ævars
- 18.17 Vísindahorn Ævars
- 18.25 Tánmálsfréttir
- 18.35 Melissa og Joey
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 19.55 Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir. Dagskrárgerð: Sigurður Jakobsson. Textað á síðu 888 í Textavarp.
- 20.25 Castle
- 21.10 Bergbrot - Nýja orkuæðið
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Óskalöggin 1984-1993
- 22.25 Hamingjudalur
- 23.20 1864
- 00.20 Kastljós
- 00.40 Fréttir
- 00.55 Dagskrárlok

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 14.15 Skrekkur 2014
- 16.15 Survivor
- 17.00 Franklin & Bash
- 17.45 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.50 Trophy Wife
- 20.10 The Royal Family
- 20.35 Welcome to Sweden Glæný sænsk grínþáttaröð, en þættirnir slógu rækilega í gegn í Svíþjóð fyrr á þessu ári. Welcome to Sweden fjalla um hinn bandaríska Bruce (Greg Poehler) sem segir upp vellaunuðu starfi í New York til að flytja með sænskri kærustu sinni, Emmu (Josephine Bornebusch), til Svíþjóðar. Þarið ætlar sér að hefja nýtt líf í Stokkhólmi og fáum við að fylgjast með Bruce takast á við nýjar aðstæður í nýjum heimkynnum á sprenglægligan hátt.
- 21.00 The Good Wife
- 21.45 Ray Donovan
- 22.35 The Tonight Show
- 23.25 Madam Secretary
- 00.10 Unforgettable
- 00.55 The Good Wife
- 01.40 Ray Donovan
- 02.30 The Tonight Show
- 03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.00 PGA Tour 2014
- 11.00 European Tour 2014
- 16.00 PGA Tour 2014
- 19.00 Golfing World 2014
- 19.50 PGA Tour 2014 - Highlights
- 20.45 European Tour 2014

FM 95,7

FM 95,7 FM957

FM 97,7

X-ið
FM 98,9 Bylgjan

FM 99,4

Útvarp Saga

FM 100,5

K100

FM 102,9

Lindin



KOMIÐ OG REYNSLUAKIÐ

DACIA DUSTER

ÁREIÐANLEGUR - HAGSTÆTT VERÐ - ÖFLUGUR Í TORFÆRUM
SPARNEYTINN - HLAÐINN BÚNAÐI - GÓÐUR Í ENDURSÖLU



Fjór hjóladrifinn **DÍSIL**

Verð frá kr.

3.990 þús.

Eyðsla í blönduðum akstri **5,3 L/100 km***



Hlaðinn staðalbúnaði m.a. - Málaðir stuðarar, samlitir hurðahúnar, litaðar rúður, svart „Compass“ tauáklæði, 1/3 - 2/3 niðurfellanleg aftursæti, hæðarstilling á ökumannssæti, geymsluhólf í framhurðum, kortavasar á framsætum, ABS-hemlakerfi, 6 loftpúðar, hæðarstilling á sætisbeltum, forstrekkjarar á sætisbeltum, ISOFIX barnastólafestingar, stöðugleikastýring ESC, Fjarstýrðar hurðalæsingar, barnalæsingar á afturhurðum, ræsivörn, varadekk, sex aðgerða aksturstólva, þokuljós að framan, rafknúnir speglar, dagljósabúnaður, aðgerðahnappar í stýri, rafknúnar rúður, lesljós við framsæti, leðurstýri, hæðarstilling á stýri, loftkæling AC, útvarp-CD með 4 hátölurum og MP3 tengingu, Bluetooth símabúnaður, USB tengi fyrir MP3 spilara/ípod

*Miðað við uppgefna eldsneytisnotkun framleiðanda í blönduðum akstri.

www.dacia.is



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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

SJÓNVARPSPÁTTURINN



„Gullgrafarabátturinn Yukon Gold á National Geographic. Konan mín gerir endalaust grín að mér fyrir það, en þetta er snilld. Get horft tímunum saman.“

Jóhannes Arnlióts Ottósson, gullsmiður

Handboltabræður frá Akureyri opna fatabúð

Bræðurnir Sigurpáll Árni og Heiðar Þór Aðalsteinssynir hafa opnað saman fatabúð í Smáralind.

„Okkur dettur alltaf alls konar vitleysa í hug,“ segir Sigurpáll Árni Aðalsteinsson, fyrrverandi handboltamaður, sem ásamt bróður sínum, handboltamanninum Heiðari Þór Aðalsteinssyni, opnaði tískuvörverslunina Kasjua í Smáralind á dögunum, en þeir eru báðir frá Akureyri.

„Það leiddi nú bara eitt af öðru og við duttum eiginlega óvart inn í þennan rekstur með Ella félagi okkar, sem er líka Akureyringur, en hann er einmitt að selja Sjallann núna,“ segir Sigurpáll.

Þeir bræður eru báðir búsettir á Akureyri þar sem þeir reka ísbúðina Joger í Kaupvangi ásamt því að Heiðar spilar handbolta með liði Akureyr-

„Það leiddi nú bara eitt af öðru og við duttum eiginlega óvart inn í þennan rekstur með Ella félagi.“

ar. „Konan mín er mikið fyrir sunnan og heldur utan um þetta, en við erum auðvitað alltaf með annan fótinn þarna,“ bætir Sigurpáll við.

Í Kasjua er að finna fatnað fyrir bæði kynin og segir Sigurpáll verslunina vera enn í mótun. „Við erum að vinna í því að fá nokkur flott merki þarna inn, ásamt því að bjóða upp á ódýrari vöru líka. Svo eru alltaf eitthvað í gangi hjá okkur og alltaf einhverjar breytingar í vændum.“ - asi



BOLTABRÆÐUR Þeir bræður Sigurpáll og Heiðar búa báðir á Akureyri en reka verslun í Reykjavík.

Kynnir Miðjarðarhafstvíæringinn í Mílanó

Sigurður Atli Sigurðsson tekur þátt í sýningu á næstunni sem fjallar um ljóðrænan skáldskap í myndlist.

„Sýningin fjallar um ljóðrænan skáldskap í myndlist og það eru svolítið pólitískir listamenn sem sýna þarna. Listamenn sem komast að einhverjum pólitískum sjónarmiðum í gegnum ljóðrænu,“ segir myndlistarmaðurinn Sigurður Atli Sigurðsson, sem heldur til Mílanó í desember fyrir samsýninguna Subversion of the Sensible. „Nafnið segir sig eiginlega sjálft, þú sleppir því rökræna og þá kemstu kannski að einhverjum öðrum sannleika.“

Sigurður sýndi á Miðjarðarhafstvíæringnum í fyrra en á sýningunni í Mílanó er úrval ný listamanna úr þeirri sýningu til þess að kynna næsta tvíæringinn. Sigurður undirbýr nú verk sitt fyrir sýninguna, Types of People. „Ég gaf út barnabók í Japan um daginn sem fjallar um típu sem

„Ég gaf út barnabók í Japan um daginn sem fjallar um típu sem ég hef verið að vinna með síðastliðið ár.“

ég hef verið að vinna með síðastliðið ár í verkum mínum og kallast The Sleeper. Sú típa passar vel inn í þessa sýningu því í henni felst eins konar passíf mótspyrna. Types of People fjallar um fimm manngerðir – The Philosopher, The Loser, The Champion, The Sleeper og The Dancer.“

Types of People er hluti af verkefni sem styrkt er af Myndlistarsjóði en afrakstur verkefnisins verður sýndur í Marseille í Frakklandi í desember.

- þj



GAF ÚT BARNABÓK Í JAPAN Types of people er styrkt af myndlistarsjóði.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN



GETUM GERT BETUR Björg segir okkur Íslendinga geta gert mun betur í að fá erlenda gesti í verslanir okkar. MYND/GEIR ÓLAFSSON

Parf að gera Ísland að verslunarlandi

Björg Ingadóttir hjá Spaksmannsspjörum rekur verslunina nú ein. Hún vill að Ísland verði markaðssett sem verslunarland til að fá meira út úr ferðamenskun.

Í vor urðu kaflaskil í sögu Spaksmannsspjara, þegar Vala Torfadóttir hætti hjá fyrirtækinu og Björg Ingadóttir, hinn eigandinn, keypti hennar hlut. Aðspurð um breytingarnar segir hún þær helst vera á rekstri.

„Hönnun er alltaf í þróun og ég sem hönnuður hugsa fyrst og fremst hvað má betur fara og að sjálfsögðu hvað er fallett á viðskiptavininum, hvað vill hann eiga og hvað hann vill borga fyrir. Þetta þarf að ganga upp. Ég er áfram sá hönnuður og er alltaf að betrum-bæta. Ef það tekst þá er ég ánægð,“ segir Björg.

Bæði vegna umhverfissjónarmiða og fyrirsjónar ætlar hún að bjóða viðskiptavininum, sem vilja skipta út eldri flíkum, að koma með vissar típur aftur í sölu. „Í fyrsta lagi er þetta umhverfissjónarmið, en fyrirsjónin er líka mikil eftir því sem er uppselt. Þetta gæti mögulega verið lausn, ég er bara í

smá vandræðum vegna plássleysis, annars er ég komin með konseptið,“ segir hún.

„Það eru miklar breytingar í verslun og markaðssetningu, ekkert eins og var. Þú býður ekkert við búðarborðið eftir að fá viðskiptavininn inn,“ segir hún. Verslunareigendur eru að hennar mati aftarlega í netverslun og þá aðallega litlu fyrirtækin. „Ef þú ert að fara að kaupa einhvern hlut, þá skoðar þú fyrst á netinu, þótt þú kjósir að ganga frá kaupum í versluninni. Netverslanir eru nýju búðargluggarnir,“ segir Björg.

Miðað við strauminn af ferðamönnum sem til landsins koma segir hún verslunina ekki aukast í samræmi við það. „Ef við erum ekki að standa okkur í markaðssetningunni þá seljum við ferðamönnum ekki nógu mikið. Þeir koma hingað til að skoða náttúruna og oftast en ekki fljúga þeir með lágjaldaflugfélögum, sem leyfa bara

„Peir koma hingað til að skoða náttúruna og oftast en ekki fljúga þeir með lágjaldaflugfélögum, sem leyfa bara eina fimmtán kílóa tösku.“

eina fimmtán kílóa tösku. Við þurfum að hugsa þetta nánar og lengra og útbúa eitthvað sem myndi ýta undir verslun, til dæmis ef aukaskan hjá flugfélögunum væri markaðssett betur. „Tax-free-taskan“ gæti þá haft áhrif,“ segir Björg.

Hún segir alla þróun í verslun og markaðssetningu svo hraða, við getum gert miklu betur. „Íslendingar versla mikið í fríum erlendis, við verðum að ná ferðamönnum þegar þeir eru hér í fríum. Við erum bara svo ánægð yfir að einhver vilji koma og heimsækja landið, en við verðum að velja hver útkoman á að vera.“

adda@frettabladid.is



Ástríða í matargerð

HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA

ÞRÍJAR MATARMIKLAR SÚPUR



HEIMILISMATUR
ÍSLENSK
KJÖTSÚPA



HEIMILISMATUR
HUMAR
SÚPA



HEIMILISMATUR
MEXÍKÓSK
SÚPA

AUÐVELT ER AÐ HITA SÚPURNAR UPP Í POTTI EÐA ÖRBYLGJUOFNI

KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉR LJÚFFENGA SÚPU FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN



WWW.ORA.IS

HÁSKERPU 4K OFURUPPLAUSN

Philips Ambilight sjónvarp með Android stýrikerfinu

20% AFSLÁTTUR



4K - ULTRA HD LED

PHILIPS



- Glæsileg rammalaus hönnun
- Ultra HD – 4K ofur háskerpuupplausn 3840x2160
- Pixel Precise Ultra HD myndvinnsla með quad core örgjörva
- Alvöru myndgæði með 600Hz PMR Ultra, Perfect Natural Motion og Micro Dimming Pro
- Ambilight baklýsing, eykur upplifun til muna
- Android stýrikerfi, nýr heimur leikja, kvikmynda og afþreyingar, til dæmis sjónvarp Símans, OZ appið og Google Play Movies beint í tækið
- Twin tuner – hægt að horfa á eina stöð og taka upp aðra á sama tíma
- Snjöll fjarstýring – Vönduð fjarstýring með músabendli, lykklaborði og hægt að tala við tækið!
- Endalausir möguleikar með Cloud TV, Simplyshare, Multiroom server, Dropbox og Miracast
- Hægt er að horfa á 3D myndir – 4 gleraugu fylgja!



með Android

ULTRA
RESOLUTION

PixelPrecise
ULTRA HD

Twin Tuner

2xDVB-T2
2xDVB-C
2xDVB-S2



QuadCore

600Hz
PMR ULTRA

49" Philips 49PUS7909

TILBOÐ

299.996

VERÐ ÁÐUR 374.995

55" Philips 55PUS7909

TILBOÐ

399.996

VERÐ ÁÐUR 499.995

PHILIPS



Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Vínveitingaleyfi í Sirkus

Sirkus Íslands hefur sótt um vínveitingaleyfi fyrir Jólakabarettinn, fullorðinssýningu sem hefur göngu sína í byrjun desember og mun fara fram í upphituðu sirkustjaldi í Hljómskálagarðinum. „Við vorum með fullorðinssýningu í allt sumar þar sem við seldum áfengi og höfum sótt um það aftur fyrir desember, en áfengisleyfi eru gefin út í vikunni sem ákveðinn viðburður á sér stað,“ segir Margrét Erla Maack, upplýsingafulltrúi Sirkussins.

Jólakabarettinn er bannaður innan 18 ára en á honum er hægt að sjá ýmis mögnuð og óvenjuleg atriði. Einnig verður boðið upp á svokallað sirkushæfileikahlaðborð.

- þij



Tvenn verðlaun um helgina

Tvær stuttmyndir eftir Guðmund Arnar Guðmundsson hlutu verðlaun um helgina. Ártún hlaut aðalverðlaun Brest, evrópsku stuttmyndahátíðarinnar í Frakklandi, og Hvalfjörður, sem er einnig eftir Guðmund, hlaut sérstök dómaraverðlaun á ALCIE-kvikmyndahátíðinni í Madrid á Spáni. Guðmundur var viðstaddur verðlaunaafhendinguna í Frakklandi í boði aðstandenda hátíðarinnar. „Ég er mjög þakklátur og ánægður,“ segir Guðmundur sem hefur hlotið fjölda verðlauna fyrir myndir sínar.

Nýlega vann Ártún Gullna skjöldinn á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Chicago og Hvalfjörður er tilnefnd til evrópsku kvikmyndaverðlaunanna sem verða veitt í desember.

- vh



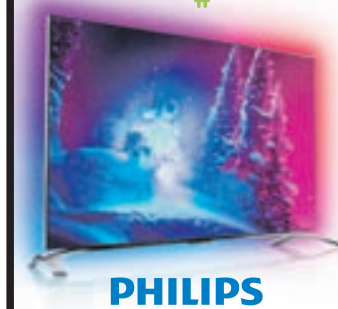
Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Sjálfstæðisflokkurinn myndi bæta við sig þremur alþingismönnum
- 2 Herbert Guðmundsson á leið í gjaldþrot
- 3 Rottueitur á víðavangi: „Hvað ef barn hefði komist í þetta?“
- 4 Myndband: Sigldu á báta Grænfríðunga
- 5 Staðfest að Kassig hafi verið myrtur

Við kynnum Philips Ambilight 9000 sjónvörpin

Engin venjuleg upplifun

með Android



PHILIPS

Heimilistæki ht.is

FULL BÚÐ AF NÝJUM JÓLAVÖRUM

Hafðu það hlýlegt um jólin...

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Eitt mesta úrval landsins af heilsudýnum

Ný sending af Reverie®



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



IQ-CARE

Ein besta heilsudýna í heimi
 Svæðiskennt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu. Fyrsta sending seldist strax upp!

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

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

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



Frábær hönnun

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

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



Innovation svefnsófar

20% afsl.



Jólagjafirnar í ár...



40.000 kr. afsláttur
 Hvíldarsófi Litir: Grátt, dökkbrúnt Leður á slitflötum Verð áður kr. 189.900.-
Verð nú aðeins kr. 149.900.-



40% afsl.
 Hvíldarstóll með ruggu Leður á slitflötum Verð áður kr. 89.900.-
Verð nú aðeins kr. 53.940.-



20-50% afsláttur
 Dömu- og herrasloppar Mikild úrval Frábær jólagjöf



20% afsl.
 Vinsæli viðhaldskoddinn Verð áður kr. 19.900.-
Verð nú aðeins kr. 15.920.-



20-50% afsláttur af rúmteppum Frábær jólagjöf



Listhúsið - Reykjavík

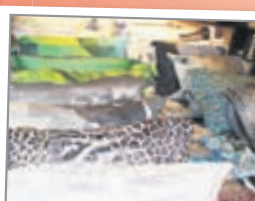


Baldursnesi 6 - Akureyri



20% afsl.

Frábær jólagjöf IC-CARE heilsukoddinn Verð áður kr. 14.900.-
Verð nú aðeins kr. 11.920.-



Sængurverasett 20-50% afsláttur Frábær jólagjöf

12 mán. vaxtalaugar greiðslur*

Svefn & heilsa ★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
 Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
 www.svefn.is Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

*3.5% lántökugjald