



SKOÐUN Utánríkisráðherra segja smáþjóðir geta haft áhrif á jafnrétti kynjanna. **13**



MENNING Frumflutningur á nýju tónverki eftir Atla Ingólfsson í Salnum. **18**



LÍFÍÐ Fimmtán ára vinkonur stofnuðu mannréttindaráð í Laugalækjarskóla. **26**



SPORT Kolbeinn Sigbórsson verður í eldflunni með Ajax í Meistaradeildinni. **22**

HITUM JPP FYRIR JÓLIN

NÝR 4BLS BÆKLINGUR

STÚFULLUR AF JÓLALEGUM VÖRUM Í FRÉTTABLAÐINU Í DAG

TÖLVUTEK

Reykjavík · Hallarmúla 2 · 563 6900 | Akureyri · Undirhlöð 2 · 430 6900

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur
25. nóvember 2014
277. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

DAGBLAÐ A ÍSLANDI*
MEST LESNA

*Samkvæmt prentunsmáttinum Laugaveg 10, 101 Reykjavík, 2014

FRÉTTIR



Púsundir lána í óvissu
Ef tilskipun Evrópusambandsins er rangt innleidd gæti íslenska ríkið verið skaðabótaskyld gagnvart lántakendum. **4**

Sjómenn verða af tekjum
Úrskurðarnefnd sjómanna og útvegmanna hefur úrskurðað að Vinnslustöðin greiði of lágt verð fyrir síld frá eigin skipum. **6**

Viðbrögð lögreglu til rannsóknar
Tólf ára piltur lést í Bandaríkjunum um helgina eftir að lögregluþjónn skaut hann tveimur skotum. **8**

Stofnfiskur seldur HB Grandi og fleiri íslenskir hluthafar Stofnfisks hafa selt fyrirtækið bresku líftækni-fyrirtæki fyrir fjóra milljarða króna. **10**



Bolungarvík	4°	SA	11
Akureyri	7°	S	6
Egilsstaðir	8°	SA	14
Kirkjubæjarkl.	5°	SV	5
Reykjavík	4°	SV	9

Strekkinger eða allhvasst víða á landinu í dag, hvasst á A- og V-landi. Styttr upp N-til en víða úrkoma annars, einkum SA-til. Hiti 1-8 stig, kólnandi. **4**

SÉRBLAÐ

Fólk

FÓLK

20 KÍLÓ FARIN



PUNG SPOR Sörgmæddir tónlistarkennarar gengu um miðborgina í gær. Þeir höfðu meðferðis líkkistu og krans sem myndlíkingu um að verið sé að jarða íslenska tónlist. Verfall tónlistarkennara hefur staðið í um fimm vikur. Samningafundur deiluaðila hófst klukkan eitt í gær og stóð enn yfir þegar Fréttablaðið fór í prentun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ríkið niðurgreiðir launin

Ríkissjóður hefur frá 2011 greitt 1,2 milljarða í laun fiskvinnslufólks. Á sama tíma hefur útgerðin sett met í afkomu. Fimm stærstu greiddu út sjö milljarða í arð á síðasta ári og samanlagður hagnaður er 15 milljarðar.

FJÁRMÁL Ríkissjóður hleypur undir bagga með fiskvinnslustöðvum úti um allt land og greiðir laun til fiskvinnslufólks þegar hráefnisskortur er annars vegar. Á síðustu fjórum árum hefur ríkissjóður sett 1.152 milljónir króna í laun fiskvinnslufólks.

Þessi ráðstöfun ríkisfjár er byggð á lögum frá árinu 1995. Löggjöfin var sett til þess að tryggja launafólki kaup, svokölluð kauptrygging, og auka atvinnuöryggi í fiskvinnslu. Sjávarútvegurinn er eina atvinnugreinin sem býr við þessar aðstæður. Samkvæmt Vinnuálastofnun er þetta notað þegar lítið framboð er

á fiskmörkuðum eða þegar kvótaár-íð er langt komið og framboð á hráefni er lítið.

Hagnaður fimm kvótahæstu útgerðanna á Íslandi var um fimmtán milljarðar króna á síðasta ári og greiddu eigendur þeirra sér samtals um 6,8 milljarða í arð. Útgerðarfyrirtæki hafa verið að sýna afar góða afkomu síðustu ár og flest þeirra eiga og reka fiskvinnslustöðvar samhliða skipaútgerð.

Brynjar Níelsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, telur mega endurskoða margt í ríkisreikningnum og vill skoða heildarmyndina. „Ég vil að þetta sé skoðað í stóra

samhenginu. Ríkissjóður blæs út nær stjórnlaust og við þurfum að spara í rekstri. Ég er viss um að við getum sparað á mörgum sviðum án þess að það komi niður á þjónustunni sem hið opinbera veitir. Ég er sannfærður um að það sé farið illa með opinbert fé,“ segir Brynjar sem telur mega endurskoða þennan útgjaldalið. „Hins vegar eru margir mun stærri útgjaldaliðir sem hækka nánast stjórnlaust án þess að menn geri sér grein fyrir þörfinni.“

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, gagnrýnir þessa ráðstöfun og telur útgerðina vera aflögufæra. „Þetta er stór

1.152 milljónir króna hafa verið greiddar af ríkissjóði í laun fiskvinnslufólks síðustu fjögur árin.

útgjaldaliður þar sem þjóðin kemur til móts við greinina með ákveðnum hætti,“ segir Árni Páll. „Á meðan útgerðin greiðir lágmarksveiðigjöld ættum við að skoða svona útgjaldaliði þar sem þjóðin hleypur undir bagga með greininni og hjálpar til við greiðslur launa.“

Margrét Vera Mánadóttir leikur í verki sem meintur faðir hennar samdi:

Pabbinn samdi Rocky Horror

FÓLK „Mamma og vinkona hennar fóru til London í byrjun árs 1997 og þar hitti mamma Richard O'Brien, höfund Rocky Horror, en hann lék einmitt Riff Raff í myndinni,“ segir Margrét Vera Mánadóttir.

Hún vill meina, samkvæmt því sem móðir hennar segir, að O'Brien sé faðir hennar. „Ég er búin að reyna að ná sambandi við hann en fæ engin svör.“

Þessa dagana er Margrét einmitt að æfa fyrir sýninguna Rocky Horror, sem leikfélag Menntaskóla Borgarfjarðar setur upp. Þar fer hún með hlutverk Riff Raff.

Margrét segir föður sinn hafa passað að skilja ekki eftir neina slóð eftir skyndikynnin, hann sé samkynhneigður og mikill talsmaður réttinda samkynhneigðra.

- as/ sjá síðu 26



Í HLUTVERKI RIFF RAFF Margrét (í miðjunni) leikur í verki föður síns.

Heilbrigðar tennur

FLUX

Flux flúormunnskol

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPÍÐ 24 TÍMA

Iceland

EINFALT AÐ SKILA EÐA SKIPTA

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

SPURNING DAGSINS



Jón, er ekkert að óttast?

„Menn þurfa ekki að brynna músum yfir þessu.“

Ferfalt fleiri útköll eru nú hjá Jóni Má Halldórssyni meindýraeyði vegna músagangs í húsum en var í fyrra. Jón segir milt veður líklega ástæðu fyrir fjölgun í músastofnuninum.

Formaður þingnefndar vill innanríkisráðherra á fund til að skýra málin:

Geri hreint fyrir sínum dyrum

STJÓRN MÁL „Ráðherrann getur eftir sem áður komið á fund nefndarinnar og þá gert hreint fyrir sínum dyrum,“ segir Ögmundur Jónasson, formaður stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar, sem telur eðlilegt að Hanna Birna Kristjánsdóttir mæti fyrir nefndina þótt hún verði ekki lengur innanríkisráðherra þegar skýrsla umboðsmanns Alþingis um samskipti hennar við Stefán Eiríksson lögreglustjóra liggur fyrir.

Hanna Birna verður ráðherra þar til arftaki hennar verður kynntur

eftir helgi. Líklegt er að skýrsla umboðsmanns tefjist einnig fram yfir helgi.

„Eftir að hún lætur af embætti höfum við ekki lengur rétt til að krefjast aðkomu hennar en mér finnst eðlilegt og æskilegt að ráðherrann komi fyrir þingnefndina og svari þar spurningum þingmanna, bæði varðandi niðurstöður umboðsmanns og varðandi samskipti hennar við þingmenn og yfirlýsingar sem gefnar hafa verið í þinginu,“ segir Ögmundur.



LYKLAR AFHENTIR Ögmundur Jónasson er forveri Hönnu Birnu Kristjánsdóttur á stóli innanríkisráðherra.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

31.322 eru með vopnaleyfi: Flestir eiga bara eitt skotvopn

LÖGREGLUMÁL Gera má ráð fyrir að um einn af hverjum þremur Íslendingum yfir títugu eigi skotvopn. Í Afbrotatíðindum Ríkislögreglustjóra sem birt voru í gær kemur fram að í síðasta mánuði hafi verið skráð hér á landi 72.640 skotvopn. 469 skotvopnæigendur eiga tíu vopn eða fleiri. „En flestir eiga þó aðeins eitt vopn,“ segir í Afbrotatíðindum. 31.322 eru með skotvopnaleyfi, flestir á aldrinum 45 til 55 ára. Vopn á hvert leyfi eru því að jafnaði 2,3.

- óká



AFHENDING Ólafur Ólafsson, stjórnarformaður Aurora velgerðarsjóðs, Steve Schöni og Felix Jutzenka, ásamt Sia Nyama Koroma forsetafrú. MYND/ADSENÐ

Aurora velgerðarsjóður aðstoðar Síerra Leóne vegna ebólu: Um 20 milljónir í neyðaraðstoð

GÓÐGERÐARMÁL Stjórn Aurora velgerðarsjóðs ákvað á dögnum að leggja allt að tuttugu milljónir króna til neyðaraðstoðar í Síerra Leóne vegna ebólufaraldursins í landinu. Peningurinn fór meðal annars í að kaupa sjúkragögn og lyf. Breska flugfélagið Hangar8 gaf flutninginn og Jónar Transport sá um skipulag og flókna pappírsvinnu sem fylgir flutningum á lyfjunum.

Í ferðinni gekk sjóðurinn til samninga við tvö míkrolánafyrirtæki sem starfa í Síerra Leóne. Fyrirtækin fá samtals 50 milljónir króna að láni frá Aurora til að endurlána litlum og meðalstórum fyrirtækjum í uppbyggingu þeirra til framtíðar.

- gfp



HELLA Sveitarstjórnir fær 2,8 milljónir á ári í aksturspeninga „óháð því hvort um sé að ræða raunverulegan akstur“, eins og fulltrúar minnihlutans í hreppsnefnd segja.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bílapeningarnir ekki teknir af sveitarstjóra

Tillaga í hreppsnefnd Rangárþings ytra um að hætta að borga sveitarstjóranum fyrir akstur á eigin bíl og láta hann nota bíl sveitarfélagsins var felld af meirihlutunum sem segir ekki rétt að breyta starfskjörum hans svo stuttu eftir ráðningu.

SVEITARSTJÓRNIR Meirihluti sjálfstæðismanna í hreppsnefnd Rangárþings ytra felldi á dögnum tillögu minnihluta Á-listans um að spara 2,2 milljónir á aksturspeningum sveitarstjórans.

Tillaga frá Á-lista snerist um að breyta aksturskjörum sveitarstjóra frá því sem samþykkt var af meirihlutunum í upphafi nýs kjörtímabils síðastliðið vor.

„Sveitarstjóri nýti bifreið skrifstofu og/þá fái greitt eftir akstursdagbók í rökstuddum undantekningartilvikum eins og tókast yfirleitt í svona starfi. Sú fjárhæð sem sparast verði nýtt til uppbyggingar leikvalla í sveitarfélaginu,“ sagði í tillögunni.

Í greinargerð með tillögunni kom fram að sveitarstjóri fær 232 þúsund krónur í aksturspeninga á mánuði, samtals um 2,8 milljónir á ári, „óháð því hvort um sé að ræða raunverulegan akstur

eða ekki.“ Lagt væri til að sveitarstjóri nýti bíl skrifstofu sveitarfélagsins við dagleg störf líkt og áður hafi verið gert og ákveðið hafi verið í nágrennasveitarfélaginu Rangárþingi eystra. Ef sveitarstjóri teldi ástæðu til að nýta eigin bíl við störf væri greitt eftir akstursdagbók. Kostnaður vegna bíls sveitarfélagsins væri áætlaður 550 þúsund krónur á ári á móti fyrrenefndum 2,8 milljónum. Hagræðingin yrði því um 2,2 milljónir á ári.

„Kjör sveitarstjóra eiga ávallt að vera til skoðunar eins og aðrir kostnaðarliðir sveitarfélagsins. En þar sem sveitarstjóri er nýlega ráðinn til starfa telur D-listinn

→ Þar sem sveitarstjóri er nýlega ráðinn til starfa telur D-listinn ekki rétt að breyta ráðningarkjörunum.

Bókun meirihluta sjálfstæðismanna í hreppsnefnd Rangárþings ytra.

ekki rétt að breyta ráðningarkjörunum á þessari stundu,“ bókðu fulltrúar meirihlutans og felldu tillöguna.

Fulltrúar Á-lista sögðust „harma að meirihluti sveitarstjórnar sé því mótfallinn að hagræða í rekstri sveitarfélagsins á þennan hátt, sérstaklega þegar svo augljós sparnaður blasir við“.

gar@frettabladid.is



Jólablað Fréttablaðsins 2014:

Allt um jólin



JÓLABLAÐIÐ 2014 fylgir Fréttablaðinu í dag. Í blaðinu, sem er 112 síður, er að finna fjölda uppskrifta að aðalréttum, meðlæti, eftirréttum og smákökum. Einnig viðtöl tengd jólasíðum og venjum og hugmyndir að ýmsu föndri og skrauti. Meðal efnis er viðtal við innanhússarkitekt sem er með ævintýraskóg í stofunni og jafnframt skemmtilegir förðunar-, há- og tískubættir.

Jólablaðinu er dreift í lúgur í 90 þúsund eintökum í flestum hverfum höfuðborgarsvæðisins og á Akureyri. Á öðrum stærri stöðum má finna jólablaðið í Fréttablaðs-kóssum.

- að

Ráðherra segir af sér:

Hagel hættir vegna þrýstings



CHUCK HAGEL

BANDARÍKIN, AP Chuck Hagel tilkynnti í gær að hann muni hætta sem varnarmálaráðherra Bandaríkjanna. Hann hefur verið undir töluverðum þrýstingi lengi og þykir ekki hafa verið í sérlega góðum tengslum við Obama forseta og aðra ráðherra í stjórninni.

Þeir Barack Obama komu fram sameiginlega í gær til að skýra frá ákvörðuninni. Obama bar lof á Hagel en sagði hann sjálfan hafa komist að þeirri niðurstöðu að „nú væri rétti tíminn fyrir hann að ljúka þjónustu sinni“.

- gb

www.n1.is facebook.com/enneinn

Gríptu með þér eitthvað gott



Hluti af hádegini



Víðtæk leit var gerð að pólskum ferðamanni á Suðurnesjum:

Ferðamaðurinn fannst látinn

ANDLÁT Pólskur ferðamaður fannst látinn á Miðnesheiði í gær eftir víðtæka leit. Maðurinn hét Arkadiusz Pawel Maciag og var 42 ára. Hann var í heimsókn hjá vinafólki sínu hér á landi og samkvæmt tilkynningu frá lögreglu átti hann við andleg veikindi að stríða. Hann fór af dvalarstað sínum hér á landi um klukkan hálf sex á sunnudag og þegar hann skilaði sér ekki heim leituðu ættingjar hans til lögreglu.

Björgunarsveitarmenn byrjuðu að leita Maciags um klukkan 23 á sunnudagskvöld og skipuleg leit hófst um miðnætti. Á annað hundrað björgunarsveitarmenn tóku þátt í leitinni þegar mest var og þýrta Landhelgisgæslunnar var meðal annars notuð við leitina. Af og til meðan á leitinni stóð náðist símasamband við manninn en hann gat þó ekki gefið greinargóða

→ Ekki er talið að andlát Maciags hafi borið að með saknæmum hætti heldur að hann hafi orðið úti.

lýsingu á staðháttum. Um klukkan eitt um nóttina ræddi maðurinn við ættingja í síma og gat þá ekki gert grein fyrir því hvar hann var en sagðist vera orðinn blautur og kaldur. Hann fannst svo á Miðnesheiði norður af öryggisgirðingu sem afmarkar hafnar svæði Keflavíkurflugvallar um hádegisbil í gær. Að sögn Jóhannesar Jenssonar, aðstoðaryfirlögregluþjóns á Suðurnesjum, er ekki talið að andlát hans hafi borið að með saknæmum hætti. Krufning á eftir að fara fram en talið er að hann hafi orðið úti.

- vh



VAR Í HEIMSÓKN Arkadiusz var í heimsókn hjá ættingjum hérlendis.



Besti smábíllinn - aftur...

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

Evrópubúar eru sammála þessari niðurstöðu því síðustu tvö ár hefur Ford Fiesta selst betur en nokkur annar smábíll í Evrópu.

Brimborg fagnar 50 árum í bílgreininni og af því tilefni fylgja ný Nokian vetrardekk að verðmæti 120.000 kr. öllum Ford Fiesta í nóvember. Nýttu tækifærið.

FORD FIESTA

BEINSKIPTUR

FRÁ **2.450.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **2.790.000** KR.



ford.is

50 ári bílgreininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

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

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

Kynntu þér nánar mest selda smábíl Evrópu:

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

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

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

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

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

RÁÐGEFANDI ÁLIT EFTA-DÓMSTÓLSINS

Már Guðmundsson seðlabankastjóri segir að íslenskir dómstólar úrskurði að lokum um hver áhrif álits EFTA-dómstólsins verða: Heildarverðmæti verðtryggðra lána er 1401 milljarður

„Það þýðir ekkert að tala um þessi efnahagslegu áhrif. Þau gætu verið mjög lítil en þau gætu orðið eitthvað meiri. Það er ekki fyrir en þetta skýrist meira hjá íslenskum dómstólum og í túlkunum og umræðum milli lögfræðinga að það er meira hægt að sjá fram á það,“ segir Már Guðmundsson seðlabankastjóri um áhrif ráðgefandi álits EFTA frá því í gær.



MÁR GUÐMUNDSSON

kvæmd lána kunnir í einhverjum tilvikum að hafa verið röng, þá feli álitíð í sér mörg vafaatriði sem krefjast úrlausnar. Til dæmis að það þurfi einnig að sanna það fyrir íslenskum dómstólum að viðkomandi lán-

takandi hafi ekki þekkt eðli verðtryggingar. „Sá sem er búinn að vera með verðtryggð lán í mörg ár, hann hlaut að vita hvernig þau virkuðu,“ segir Már. Íslenskir dómstólar þurfi einnig að meta hvort niðurstaða EFTA-dómstólsins eigi við um fasteignaveðlán. Samkvæmt upplýsingum frá Seðlabanka Íslands er heildarverðmæti verðtryggðra útlána 1.401 milljarður íslenskra króna.

SKIPTING LÁNA

Heildarútlán heimila eftir útlánategund	1.769.819.000.000 kr.
þar af gengisbundin	4.616.000.000 kr.
þar af verðtryggð	1.401.076.000.000 kr.
þar af íbúðalánasjóður, LÍN og lífeyrissjóðir	1.019.793.000.000 kr.
þar af verðtryggð lán banka með veði í íbúð	315.219.000.000 kr.
þar af verðtryggð lán banka án veðs í íbúð	66.064.000.000 kr.
þar af óverðtryggð	347.657.000.000 kr.
Eignaleigusamningar	16.470.000.000 kr.

Þegar öll íbúðaveðlán og lán frá LÍN eru dregin frá má sjá alls 66 milljarðar króna. LÍN-lán nema 200 milljörðum króna. - jhh

Þúsundir lánasamninga í óvissu vegna álits EFTA-dómstólsins

Íslenskir dómstólar munu ákveða hvaða áhrif ráðgefandi álit EFTA hefur á þúsundir lánasamninga, þar á meðal fasteignalán. Ef tilskipun Evrópusambandsins er rangt innleidd kann sú spurning að vakna hvort íslenska ríkið sé skaðabótaskyld gagnvart lántakendum.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@frettabladid.is

Á þessari stundu er algjörlega óvíst hvaða áhrif ráðgefandi álit EFTA mun hafa á þúsundir lánasamninga sem gerðir hafa verið eftir að lög um neytendalán voru sett árið 1994.



Ég held að það sé alveg fráleitt annað en að telja að hann sé bara réttur og klár neytandi eins og 99 prósent alls almennings.

Björn Þorri Viktorsson, hæstaréttarlögmaður.

Íslenskir dómstólar þurfi ekki að taka sama tillit til hans og ungs lántakanda sem er að taka sitt fyrsta lán, eða innflytjanda sem tekur lán í fyrsta skipti og sannarlega þekkir ekki eðli verðtryggingar.

Björn Þorri Viktorsson, lögmaður Sævars Jóns Gunnarssonar, er ekki sammála þessari túlkun. Hann telur að álitíð eigi við um alla neytendur. „Já, engin spurning. Ekki ætla menn að fara að hártoga það eitthvað sérstaklega,“ segir Björn Þorri. Hann segir þó ljóst að málið snúist um það hvað viðkomandi neytandi vissi og hvað hann vissi ekki þegar hann tók lánið.

Björn Þorri bendir á að umbjóðandi sinn sé sjómaður með enga sérstaka menntun eða reynslu á sviði fjármála. „Ég held að það sé alveg fráleitt annað en að telja að hann sé bara réttur og klár neytandi eins og 99 prósent alls almennings,“ segir Björn Þorri.

Eftir að EFTA-dómstóllinn opinberaði álit sitt í gær sendi Landsbankinn frá sér yfirlýsingu þar sem segir að eitt af þeim álitaefnum sem muni reyna á fyrir íslenskum dómstólum sé hvort tilskipun Evrópu-



EFTA-DÓMSTÓLLINN Dómur var kveðinn upp í EFTA-dómstólum í Lúxemborg í gærmorgun, klukkan átta að íslenskum tíma.

→ Mun hafa áhrif á bankana

Allir stóru bankarnir þrír, Landsbankinn, Íslandsbanki og Arion banki, segja að verði það niðurstaða íslenskra dómstóla að lánveitandi hafi ekki upplýst neytandann nægjanlega vel um áhrif verðtryggingarákvæðis í lánasamningi kunnir það að hafa fjárhagslegar afleiðingar fyrir bankana. Allir bankarnir segja þó líka að eiginfjárlutfall þeirra verði eftir sem áður yfir eiginfjárvíðmiðum Fjármálaeftirlitsins. Samkvæmt viðmiðunum skal eiginfjárlutfall banka vera að minnsta kosti 16 prósent.

sambandsins um samræmingu á lögum og stjórnsýslufyrirmælum varðandi neytendalán hafi verið innleidd rétt í íslensk lög.

Bankinn telur að lög frá 1994 um neytendalán séu mjög afdráttarlaus um að ekki beri að taka tillit til breytinga á verðlagi við útreikning á áætluðum kostnaði lántaka af lántökunni. Hafi tilskipunin verið rangt innleidd kann sú spurning að

vakna hvort íslenska ríkið sé skaðabótaskyld gagnvart aðilum að lánasamningum, lánveitendum eða neytendum.

Samkvæmt nýjum lögum er ekki heimilt að miða við núll prósent verðbólgu þegar heildarkostnaður láns og árleg hlutfallstala kostnaðar er reiknuð. Nú skal miða við ársverðbólgu.

jonhakon@frettabladid.is

ÁHRIFIN ÓLJÓS

Enn ágreiningur um stærstu vafamálin



Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, segir óvíst hver áhrifin af áliti EFTA-dómstólsins verða. „Það er

ekki gott að segja fyrir en íslenskir dómstólar hafa kveðið upp sinn dóm. Þetta er ráðgefandi álit og það skilur mörg af veigamestu álitaefnum eftir fyrir íslenska dómstóla að útkljá,“ segir hann.

Það sé ótímabært að segja hvernig dómstólar muni meta áhrifin af því að miðað hafi verið við núll prósent verðbólgu í greiðsluáætlun.

Bankinn getur staðið af sér högg



Steinþór Pálsson, forstjóri Landsbankans, segir mjög erfitt að segja til um hvaða áhrif álitíð kann að hafa. „Þetta er

ráðgefandi álit. Því er vísað til dómstóla hér á landi að fjalla um það,“ sagði Steinþór í samtali við Stöð 2 í gærkvöldi. „Í þessu áliti er opnað á ýmsa hluti sem dómstólar þurfa að líta til. Þetta mun hafa áhrif á eignir bankans og um leið rekstraráhrif. Þau áhrif geta orðið töluverð en ekki eitthvað sem bankinn getur ekki staðið af sér,“ sagði Steinþór. Hann sagði að eigið fé bankans væri um 240 milljarðar. „Langt yfir kröfum eftirlitsaðila þannig að bankinn á að geta staðið af sér töluverð neikvæð áhrif,“ sagði Steinþór.

15% afsláttur af Nicorette QuickMist af öllum pakkningastærðum

Gildir til 7. desember 2014

Lyf & heilsa

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

Alicante 21°	Friedrichshafen 11°	New York 17°
Ápna 12°	Gautaborg 8°	Orlando 28°
Basel 13°	Kaupmannahöfn 8°	Ósló 3°
Berlín 7°	Las Palmas 23°	París 9°
Billund 8°	London 10°	San Francisco 17°
Frankfurt 6°	Mallorca 20°	Stokkhólmur 6°

Á MORGUN 5-12 m/s. hvassast NV-til

FIMMTUDAGUR 10-15 m/s S-til, annars hægar

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

ALUGLÝSINGAÐEILDIR FRÉTTABLAÐSINS - AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hjórdís 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- OG SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinnsson kolbeinn@365.is, FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrunnar Helgason hrunnar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PIJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Margverðlaunuð

SONY

tæki á lægra verði en áður hefur sést

Gildir til 30. nov. á meðan birgðir endast.

5 ára alþjóðleg SONY ábyrgð
fylgir tækjunum hjá Heimkaup.is

40" Tilboð 119.990,-
48" Tilboð 159.990,-
60" Tilboð 299.990,-

- 200Hz X-Reality myndvinnsla
- Dynamic Edge LED baklýsing
- Notað snjallsíma sem fjarstýringu
- Möguleiki á Skype, Twitter og Facebook



42" Tilboð 159.990,-
50" Tilboð 209.990,-
55" Tilboð 269.990,-

- 400Hz – 800Hz X-Reality Pro Myndvinnsla
- 3D (2 gleraugu fylgja með)
- Sony Bass Reflex hátalara kerfi
- Möguleiki á Skype, Twitter og Facebook

**42" Tilboð 149.990,-**

- 200Hz X-Reality Pro Myndvinnsla
- Dynamic Edge LED baklýsing
- Sony Bass Reflex hátalara kerfi
- Möguleiki á Skype, Twitter og Facebook

**32" Tilboð 79.990,-****40" Tilboð 99.990,-**

- 100Hz X-Reality Myndvinnsla
- Edge LED Baklýsing
- Clear Resolution Enhancer sem eykur skerpu
- Stafrænn Móttakari DVB-T2/C

**2.1 Soundbar með þráðlausum bassa****Tilboð 63.990,-**

- Kröftugur soundbar með þráðlausum bassa
- 300W, 32 bita magnari
- S-Force Front surround tryggir frábæra upplifun
- NFC og Bluetooth fyrir símann eða tölvuna

**SRS X2 Bluetooth hátalari****Tilboð 19.990,-**

- Flott hljómtæki fyrir snjallsímann eða spjaldtölvuna.
- Einnar snertingar tenging með NFC og Bluetooth
- Innbyggður hljóðnemi fyrir símtöl

**EX-15 Silicon
heyrnatappar****Tilboð 3.190,-**

- 100Hz X-Reality Myndvinnsla
- Edge LED Baklýsing
- Clear Resolution Enhancer sem eykur skerpu
- Stafrænn Móttakari DVB-T2/C



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 bæstast 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 SVARIÐ?



1. Hvaða tvær skýringar hafa verið gefnar á auknum músagangi?
2. Hvaða umdeildu lög samþykkti ríkisstjórn Ísraels um helgina?
3. Hver leikstýrir ljóðagjörningnum Sál mín var dvergur á dansstað í gær?

SVÖR:
1. Gæmningu vegna eldrossins og hlý-
veitur. 2. Lög um að skilgreina Ísraelsríki
sem ríki gyðinga. 3. Hilin Agnarssóttir.

Alþýðusambandið (ASÍ) segir mikla þörf fyrir félagslegt leiguhúsnæði: Stórir hópar sagðir utanveltu

EFNAHAGSMÁL Þrátt fyrir eftirspurn fjölgaði félagslegum leiguhúsum sveitarfélaga bara um 60, eða 1,2 prósent, milli 2012 og 2013, að því er fram kemur í nýrri umfjöllun Alþýðusambandsins.

Þá áformi fá sveitarfélög aukningu slíks húsnæðis á næstunni. Reykjavíkurborg standi undir nær allri áformadri fjölgun, en þar standi til að fjölga íbúðum um 270. Í Kópavogi séu áform um að fjölga íbúðum um tíu. Hafnarfjörður og Mosfellsbær ætli einnig að bæta

við ótilgreindum fjölda íbúða. „Úmsóknunum fer fjölgandi, biðlistar eru langir og biðtími í mörgum tilvikum langur, einkum í sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu,“ segir í umfjölluninni.

ASÍ segist ítrekað hafa bent á að stórir hópar í samfélaginu séu utanveltu á húsnæðismarkaði og búi við mikild óryggi í húsnæðismálum. „Það er skylda stjórnvalda að tryggja þessu fólki húsnæðis-
öryggi á viðráðanlegum kjörum.“

- óka



FASTEIGNIR ASÍ segir Reykjavík hlutfallslega bjóða flestar félagslegar íbúðir, 1,8 á hverja 100 íbúða. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rekið á eftir ákvörðun: Aðkallandi að fá nýtt mastur

FJARSKIPTI „Þau vandamál sem útvarpsrekstur á höfuðborgarsvæðinu á við að etja eru nú enn meir aðkallandi en áður,“ segir Gautur Þorsteinnsson, verkfræðingur hjá Fjarskiptum, í bréfi til skipulagsfulltrúa þar sem ítrekuð er ósk um leyfi fyrir mastur fyrir RÚV á Úlfarsfelli.

„Nýlega hefur öryggisshlutverk útvarpsþjónustu við náttúruhamfarir verið nefnt á opinberum vettvangi,“ segir í bréfi Gauts.

- gar

Rakavarnarplast og þéttiefni á frábæru verði

Raka- og vatnsþéttiefnin frá Múrbúðinni eru vottuð hágæða vara á sérlega hagstæðu verði.

Rakapolplast 0,2 mm
Stærð 4x25metrar= 100m²

kr. **10.590**

HEYDI
ABDICHTUNGSTECHNIK



Bostik Folien
rakavarnarlim
315g
kr. **1.065**



Bostik/Heydi
K11 þéttimúr kr. **4.190**

MÚRBÚÐIN

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

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ



Vinnslustöðin borgar einnig of lágt verð

Úrskurðarnefnd sjómanna og útvegsmanna hefur úrskurðað að Vinnslustöðin greiddi of lágt verð fyrir síld frá eigin skipum. Sjómenn verða af tekjum vegna framkvæmdarinnar. Úrskurðurinn nauðalíkur úrskurði gegn Skinney-Þinganesi.

ATVINNUMÁL Vinnslustöðinni hefur verið gert skylt að greiða ákveðið verð fyrir síld upp úr sjó og til bræðslu samkvæmt úrskurði Úrskurðarnefndar sjómanna og útvegsmanna. Útgerðin greiddi of lágt verð fyrir afla og hlunnfór þannig sjómenn sína að mati formanns Sjómannasambandsins. Úrskurðurinn er í meginatriðum sá sami og úrskurður gegn Skinney-Þinganesi sem Fréttablaðið greindi frá í gær.

Vinnslustöðin í Vestmannaeyjum er meðal öflugustu sjávarútvegsfyrirtækja landsins og rekur bæði útgerð og fiskvinnslu. Vinnslustöðin gerir út nú skip og er með um 250 fastráðna starfsmenn í vinnu.

Fyrirtækið kaupir afla fiskiskipa til fiskvinnslunnar á ákveðnu verði. Þannig kaupir fyrirtækið af sjálfu sér aflann sem kemur að landi. Þetta verð ákvarðar síðan laun sjómanna þar sem laun þeirra eru einvörðungu ákvörðuð af verðmæti þess afla sem kemur að landi. Í gögnum verðlagsstofu skiptaverðs kemur fram að útgerðin greiddi 35 krónur vegna síldar til bræðslu og 41,8 krónur vegna síldar til vinnslu.

Það verð fannst Verðlagsstofu skiptaverðs of lágt og skaut málinu til úrskurðarnefndar sjómanna og útvegsmanna. Úrskurðarnefndin komst að þeirri niðurstöðu að verði væri sannarlega lægra en gengur og gerist. Úrskurðaði nefndin að verð á síld upp úr sjó ætti að vera 48,5 krónur og 39 krónur til bræðslu.

Þessi munur á verði veldur því að sjómenn fengu lægra kaup. Hólmgeir Jónsson, framkvæmdastjóri Sjómannasambands Íslands,



VINNSLUSTÖÐIN Verðlagsstofa skiptaverðs skaut máli sínu til úrskurðarnefndar. Vinnslustöðin þarf að greiða hærra verð fyrir síld til sjómanna sinna.

segir þennan dóm í öllum meginatriðum eins og þann sem Fréttablaðið fjallaði um í gær, gegn Skinney-Þinganesi. „Þetta eru mjög líkir úrskurðir þar sem borgað er lægra verð fyrir aflann og þannig fá sjómennirnir minna í sinn hlut og lægri laun. Verðlagsstofa skiptaverðs er að þessu leyti að sinna vinnu sinni vel og sýnir að það er þörf á henni í því skipulagi veida sem er við lýði í dag.“

Sigurgeir Brynjar Kristgeirsson, framkvæmdastjóri Vinnslustöðvarinnar, er ekki sammála úrskurði nefndarinnar og telur rökstuðningi ábótavant. „Við erum að við að okkur gögnum í þessu



„Að okkar mati teljum við úrskurðinn ekki á rökum reistur. Okkur finnst vanta rökstuðning við hann.“

Sigurgeir B. Kristgeirsson,
framkvæmdastjóri Vinnslustöðvarinnar.

máli, lesa úrskurðinn og erum að kanna málið. Að okkar mati teljum við úrskurðinn ekki á rökum reistur. Okkur finnst vanta rökstuðning við hann.“
sveinn@frettabladid.is

Lóðir til sölu



Lóðir fyrir flutningshús

Til sölu er byggingarréttur fyrir flutningshús á tveimur lóðum í grónum hverfum. Lóðirnar eru **Prastargata 1** og **Einarsnes 62**. Gerð er sú krafa að hús sem sótt er um að flytja á þessar lóðir falli vel að umhverfinu og séu í svipaðri stærð og nærliggjandi hús.

Umsóknunum skal skilað fyrir kl. 16.00 föstudaginn 5. desember 2014 á netfangið lodir@reykjavik.is eða í þjónustuver okkar að Borgartúni 12 – 14.

Með umsókn skal gera grein fyrir því húsi sem sótt er um að flytja á lóðina og verða umsóknir metnar með tilliti til skipulagssjónarmiða svo sem stærðar lóðar og nýtingarhlutfalls.

Nánari upplýsingar og skilmálar á www.reykjavik.is/lodir.



Skrifstofa eigna og atvinnubrúnaar | s. 411 11 11
Ráðhús Reykjavíkur | reykjavik.is/sea

Boðað til mótmæla vegna handtöku manns á Ísafirði í síðustu viku:

Mótmæla aðgerðum lögreglu

LÖGREGLUMÁL Boðað hefur verið til mótmæla við lögreglustöðina á Ísafirði á laugardag vegna aðgerða lögreglu við handtöku manns 17. nóvember síðastliðinn. Lögreglan á Vestfjörðum sendi í gær frá sér tilkynningu vegna málsins þar sem kemur fram að hún telji aðgerðir hafa verið réttmætar miðað við aðstæður. Maðurinn handleggs- og fingurbrotnaði við handtökuna. Lögreglan var kölluð að húsi á Ísafirði aðfaranótt mánudagsins 17. nóvember vegna manns í sjálfvígshugleiðingum.

Maðurinn var vopnaður hnífi og samkvæmt tilkynningu lögreglu bæði hótadi maðurinn og reyndi ítrekað að veita lögreglumönnum áverka með hnífnum. Þeir hafi reynt að fá manninn til þess að leggja frá sér hnífinn en þegar það hafi ekki borið árangur þá hafi kylfu og varnarúða verið beitt. Þegar það hafi ekki borið tilætlaðan árangur vopnuðust lögreglumenn, settu á sig varnarbúnað og skambbyssur í slíður.

Maðurinn var í framhaldi handtekinn, færður á lögreglustöð og vakthafandi lækni kallaður til. Í



RÉTTMÆTAR AÐGERÐIR í tilkynningu lögreglu segir að þeir telji aðgerðina réttmæta.

tilkynningu lögreglu kemur fram að í aðgerð lögreglu hafi vopnum ekki verið beitt.

Boðað hefur verið til mótmæla á Facebook og hafa um fimmtíu manns boðað komu sína á þau. Þar kemur fram að aðgerðum lögreglu sé harðlega mótmælt.

- vh

Glæsilegir búningar fyrir krakka sem vilja verða töfrahettjur.



4999,-

Stærðir
3-4 ára
5-6 ára
7-8 ára

VERTU TÖFRAHETJA!

GALDRABÓKIN ER KOMIN!

Galdrabók Einars Mikael og töfrahettjanna er komin í Hagkaup.

Markmið bókarinnar er að hvetja ungt fólk til að gera ótrúlega hluti og setja upp sína eigin sýningu. Galdrabókin er troðfull af skemmtilegum og spennandi töfrahettum eins og spilagöldrum, sjónhverfingum, þrautum og litlum kraftaverkum. Allt sem þarf til að framkvæma töfrahettu er nú þegar til á öllum heimilum. Mjög einfalt er að læra þetta í bókinni, hentar vel fyrir allt ungt töfrahettufólk bæði stráka og stelpur.



3999,-



EINFALT AÐ
SKILA EÐA SKIPTA

Skilamiði
Skilamiði
HAGKAUP
HAGKAUP

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

LANDFESTAR

BIRTING LÝSINGAR

Útgefandi: Landfestar ehf., kt. 440805-0270, Álfrheimur 74, 104 Reykjavík

Landfestar ehf. hefur birt lýsingu í tengslum við umsókn um að skuldabréfaflokkurinn LF 14 1 verði tekin til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Lýsingin er dagsett 24. nóvember 2014 og staðfest af Fjármálaeftirlitinu, gefin út á íslensku og birt á vefsíðu Landfesta ehf., www.landfestar.is/fjarfestatengsl. Lýsinguna má nálgast á vefsíðunni næstu 12 mánuði og hjá útgefanda í höfuðstöðvum félagsins að Álfrheimur 74, Reykjavík. NASDAQ OMX Iceland hf. tilkynnir opinberlega, með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara, ef skuldabréfin eru tekin til viðskipta og þá hvenær fyrsti mögulegi viðskiptadagur með bréfin verður á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf.

Skuldabréfin eru gefin út af Landfestum ehf. Upphafleg höfuðstólsfjárhæð útgefna skuldabréfa, sem öll hafa verið seld, nemur 12.500.000.000 kr. að nafnverði. Bréfin eru gefin út rafrænt í kerfi Verðbréfaskráningar Íslands hf. Auðkenni flokksins er LF 14 1. ISIN-númer skuldabréfanna er IS0000024883. Bréfin eru gefin út í íslenskum krónum og er hver eining skuldabréfanna 20.000.000 kr. að nafnverði. Tilgangur með því að fá skuldabréfin tekin til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. er að tryggja fjárfestum að starfshættir og upplýsingagjöf um m.a. fjárhagsstöðu útgefanda séu í samræmi við reglur fyrir útgefendur fjármálagerna, útgefna af NASDAQ OMX Iceland hf., eins og þær eru á hverjum tíma, svo og að auka markaðshæfi skuldabréfanna.

Nánari upplýsingar um Landfestar ehf. og skuldabréfaflokkinn LF 14 1 má finna í lýsingu Landfesta ehf. sem gefin var út 24. nóvember 2014. Fyrirtækjaraðgjöf Fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hafði umsjón með því ferli að fá skuldabréfin tekin til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf.

Reykjavík, 24. nóvember 2014
Stjórn Landfesta ehf.




SAFT

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Viðbrögð lögreglu tekin til rannsóknar

Tólf ára piltur lést í Bandaríkjunum um helgina, daginn eftir að lögregluþjónn skaut hann tveimur skotum. Pilturinn hafði sveiflað loftbyssu á leikvelli í Cleveland. Strákurinn varð ekki við ósk lögreglunnar um að rétta upp hendur.

BANDARÍKIN Bandaríska þingkonan Alicia Reece, sem á sæti á ríkisþinginu í Cincinnati, vill að sett verði lög um að loftbyssur og svipuð vopn verði auðkenndar með því að þær verði skærhljóðar á litinn. Með þessu megi koma í veg fyrir að lögreglan skjóti á fólk með slík vopn.

Tólf ára piltur lét lífið nú um helgina eftir að lögregluþjónn í Cleveland skaut hann tveimur skotum. Pilturinn hét Tamir Rice.

Hann hafði verið að sveifla loftbyssu á leikvelli þegar lögregla kom þar að, eftir að einhver í nágrenninu hafði hringt í neyðarlínuna. Sá sem hringdi sagðist ekki vera viss hvort um raunverulega byssu væri að ræða eða leikfangabyssu.

Þegar lögregla skipaði honum að rétta upp hendur varð hann ekki við því, heldur greip til byssunnar og var þá skotinn. Hann hafði ekki haft í frammi neinar hótanir, hvorki við lögreglu né aðra.

Viðbrögð lögreglunnar hafa vakið furðu og verða nú tekin til rannsóknar. Pilturinn var dökkur á hörund og fellur þar með í flokk fjölmargra þeldökkra ungra manna sem bandarískir lögreglu-



MÓTMÆLI Íbúar í Bandaríkjunum hafa víða efnt til mótmæla síðustu daga gegn byssugleði lögreglunnar þegar blökkumenn eru annars vegar.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP



þjónar hafa orðið að bana undanfarin ár og áratugi.

Tveir lögregluþjónar komu á vettvang og hafa þeir báðir verið sendir í leyfi.

Svipað atvik varð í ágúst síðastliðnum í borginni Dayton, þar sem 22 ára gamall maður var með loftrifil á ferð í Wal-Mart-verslun. Lögregluþjónar, sem komu á vettvang eftir samtali

BYSSAN Skotvopnið sem Tamir Rice veifaði á leikvöllinum reyndist vera loftbyssu.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

neyðarlínu, sögðust hafa haldið að þetta væri fullgilt skotvopn og skutu á manninn, sem lét lífið. gudsteinn@frettabladid.is

NÝR NISSAN JUKE

TÖFFARINN Í FJÖLSKYLDUNNI



Innovation that excites



ÞAÐ ER KOMINN NÝR NISSAN JUKE

Þú situr hátt eins og í jepplingi, billinn bregst hratt við eins og sportbilar gera og þú getur jafnvel breytt aksturseginnleikum hans á ferð. Nýr Juke er einstakur bill með einstaka aksturseginnleika. Hönnuðir Nissan Juke skilja vel að sumir vilja velja eftir eigin smekk og hafa kjark til að vera öðruvísi. Með nýjum Nissan Juke er hægt að velja úr fjölbreyttu úrvali aukahluta í litum sem henta breytilegum smekk.

JUKE ACENTA dísil

Eyðsla: 4 l/100 km*

Verð frá: 3.690.000 kr.

www.nissan.is



BL ehf
Sævarhöfða 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

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TILBOÐ

TOPTUL®



7 SKÜFFUR

SÁ VINSÆLI

283 verkfæri 179.900 m/vsk



TOPPLYKLASETT 20 STK

1/2" toppar
Skrall 36 tanna
Stærðir 8 - 32mm
Flott sem áfylling í sett



6.900 m/vsk

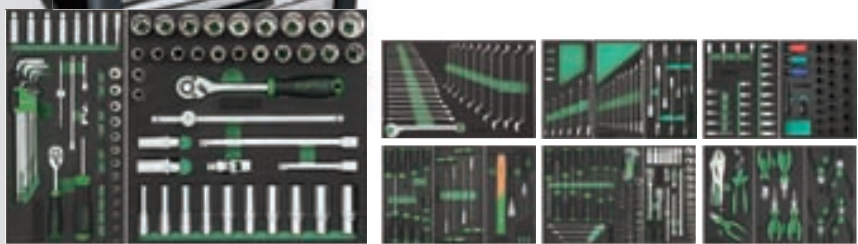
Okkar besta verð



8 SKÜFFUR

PRO PLUS SERIA

322 verkfæri 239.900 m/vsk



TOPPLYKLASETT 94 STK

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska



vnr IBTGCAI094R

14.900 m/vsk

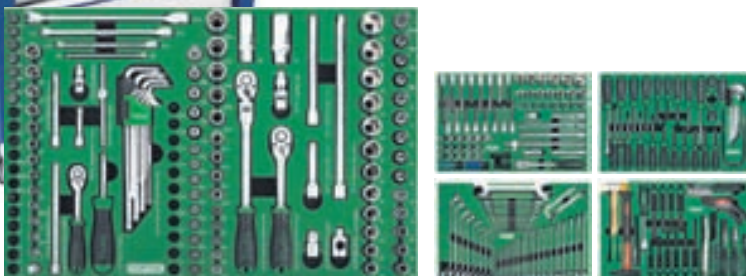
Fullt verð 25.231



7 SKÜFFUR

PRO PLUS SERIA

282 verkfæri 199.900 m/vsk



VERKFÆRASETT 130 STK

1/4" - 3/8" - 1/2"
Toppar 4 - 32 mm | 5/32" - 1 1/4"
Lyklar 8 - 22 mm
E toppar, sexkantbitar og fl.
Sterk plasttaska



vnr IBTGCAI130B

24.900 m/vsk

Fullt verð 37.900



8 SKÜFFUR

SÁ RISASTÓRI

360 verkfæri 289.900 m/vsk



VERKFÆRASETT 96 STK

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lyklar, skrufjárn, töng
Nippilyklar og fl.
Sterk plasttaska



21.900 m/vsk

Fullt verð 37.200

VERKFÆRASETT 106 STK

Toppar 1/4 - 1/2" 4 - 32 mm
Fastir lyklar 6 - 22mm
Kertatoppar, bitasett og fl.
Sterk plasttaska



vnr IBTGCAI106B

18.900 m/vsk

Fullt verð 28.396



1.490 m/vsk

BARA Á NETINU

5.900 m/vsk

BARA Á NETINU

www.sindri.is / sími 575 0000

Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SINDRI

Vantraust yfirstjórnenda: Reynir hættur

STJÓRNSÝSLA Reynir Jónsson er hættur sem framkvæmdastjóri Strætó bs. Reynir hefur verið í sviðsljósinu vegna bílakaupa, en hann keypti 10 milljóna króna jeppa í nafni Strætó án vitundar stjórnarinnar eftir að hafa eyðilaggt annan bíl, sem hann hafði til umráða, í laxveiði.

„Það er sameiginlegt mat beggja aðila að ekki sé til staðar það traust sem nauðsynlegt er á milli stjórnar og framkvæmdastjóra,“ segir í tilkynningu Strætó til fjölmiðla. Staða framkvæmdastjóra verður auglýst. -vh

Enn gýs kröftuglega í Holuhrauni en merkjanlegar eru breytingar á bæði gosmekki og hraunrennsli: Merkjanlegar breytingar á hegðun gossins

NÁTTÚRA „Hópur sem var á svæðinu í síðustu viku, sem Ármann Höskuldsson leiddi, sá þetta gerast,“ segir Magnús Tumi Guðmundsson, jarðeðlisfræðingur hjá Jarðvísindastofnun Háskóla Íslands, um breytingar á hraunrennsli og útstreymi gass í gosmekkinum frá eldstöðinni í Holuhrauni, sem hvort tveggja er sveiflukenndara en áður.

Frá þessum breytingum er greint stuttlega í skýrslu vísindamannaráðs í gær. Þar segir einnig að annars vegar séu sveiflur sem

taka margar klukkustundir og hins vegar smærri sveiflur á tíu til tuttugu sekúndna fresti.

Magnús Tumi segir lítið hægt að lesa í þessa „breyttu hegðun“ eldgossins. Erfitt sé að segja til um hvað þarna er á ferðinni. Hins vegar hafi eitt af einkennum gossins hingað til verið hversu stöðugt gasútstreymi og hraunrennslið frá eldstöðinni hefur verið. Miklu algengara sé í hraungosum að framleiðsla gosefnanna sé breytileg eftir tímabilum.

Fyrstu niðurstöður frá nýjum jarðskjálftamæli sem settur var upp á Bárðarbungu 11. nóvember sýna að sigskjálftarnir í Bárðarbungu verða í efstu þremur kílómetrum jarðskorpunnar, en ekki á fimm til átta kílómetra dýpi eins og lengi hefur verið talið.

Þetta bendir til þess að grynna sé niður á kviku en áður var talið, segir Magnús Tumi en breytir ekki miklu hvað varðar þær sviðsmyndir sem vísindamenn hafa unnið með til þessa. -shá



HOLUHRAUN Hraunbreiðan er orðin rúmlega 72 ferkílómetrar að stærð – og enn gýs kröftuglega. MYND/MORTENRIISHUIS

Stofnfiskur seldur til bresks líftæknifélags

HB Grandi og fleiri íslenskir hluthafar Stofnfisks hafa selt fyrirtækið bresku líftæknifyrirtæki. Kaupverðið er um fjórir milljarðar króna – og gæti hækkað nái fyrirtækið ætluðum árangri. Tvöfalda á hrognaframleiðslu á næstu þremur árum.

VIÐSKIPTI Fyrirtækið Stofnfiskur, sem er stærsti framleiðandi laxahrognna hér á landi, hefur verið selt breska líftæknifyrirtækinu Benchmark Holdings plc. Með kaupunum verða erfða- og stofnfiskranssóknir á laxi hérlendis eflar, og hrognaframleiðsla aukin mikið.

Jónas Jónasson, framkvæmdastjóri Stofnfisks, segir að sala félagsins á þessum tímabili skýrist af þörfinni til að styrkja reksturinn til framtíðar og auka umsvif. „Áherslurnar breytast ekki, en þetta félag hefur víðtæka þekkingu á fiskeldi og vill bæta erfðarannsóknunum við sín umsvif. Þeir eru mjög áhugasamir um rannsóknir og þróun og sá hluti fyrirtækisins verður eflaður mikið,“ segir Jónas.

Jónas segir að framleiðslugeta Stofnfisks sé mun meiri en framleiðsla dagsins í dag. Nú eru framleidd 60 til 70 milljón hrogn á ári og velta Stofnfisks er um 1,5 milljarðar á þessu ári, en Jónas segir markmiðið að tvöfalda umsvif fyrirtækisins á næstu þremur árum. Jónas vonar að þetta þýði fleiri störf en þegar starfa 43 hjá félaginu.

Langstærsti hluthafi Stofnfisks var HB Grandi, með tæp 65% hlutfjár og nemur söluverð hlutarins tæpum tveimur milljörðum íslenskra króna. Söluverð hlutanna getur þó hækkað nái Stofnfiskur hf. sölu-markmiðum sínum innan þriggja ára en hæst getur söluverð hlutanna numið rúmum þremur milljörðum. Að auki verður rekstrarlán HB Granda til Stofnfisks, sem nam um 1,4 milljörðum króna í árslok 2013, greitt upp af hálfu Stofnfisks hf. í kjölfar sölunnar. Stofnfiskur hefur vaxið hratt og engin launung á því



LAXAHROGN Heimsmarkaður fyrir laxahrogn er metinn á 30 milljarða króna á ári. MYND/STOFNFISKUR

VERÐUR STERKT ALPJÓÐLEGT FYRIRTÆKI

Benchmark Holdings hafði fyrir umsvif í Bretlandi, Noregi, Taílandi og í Bandaríkjunum, fyrirtækið var stofnað árið 2000 og hefur m.a. náð árangri í kynbótum á svínunum og kjúklingum.

SalmoBreed er norskt kynbótafyrirtæki sem hefur verið í eigu nokkurra norskra eldisfyrirtækja. Um skeið hefur verið unnið að sölu fyrirtækisins til að renna styrkari stoðum undir reksturinn; í samstarfi við fyrrverandi eigendur. SalmoBreed hefur náð árangri í að einangra erfðapætti í erfðamengi laxa sem gerir ónæmiskerfi þeirra sterkara, en einnig til þess að auka vöxt og holdgæði.

Stofnfiskur hefur náð árangri og mikilli athygli fyrir að geta afhent hrogn allt árið, úr landstöð þar sem fiskur er ekki í snertingu við villtan fisk sem getur fært sjúkdóma á milli. Þar á meðal hefur Stofnfiskur leyfi til að flytja hrogn til Síle, eitt fyrirtækja.

að áhugi á félaginu var orðinn mikill erlendis, það endurspeglast í því að kaupverðið er mun hærra en HB Grandi hafði gert ráð fyrir í sínum bókum árið 2013.

Benchmark Holdings kaupir tæp 82% hlutabréfa í Stofnfiski, en gekk á sama tíma frá kaupum á öllu hlutafé norska fyrirtækisins Salmo-

Breed AS. Ætlunin er að slá starfsemi fyrirtækjanna saman.

„Þeir keyptu þetta fyrirtæki á sama tíma í viðleitni sinni til að gera þetta að mjög öflugum alþjóðlegu fyrirtæki,“ segir Jónas sem veit ekki hvort nafnið, Stofnfiskur, fær að halda sér.

svavar@frettabladid.is

ÞAKKARGJÖRÐAR KALKÚNA VEISLA



Hin sívinsæla kalkúnaveisla vegna þakkargjörðardags verður haldin 27. og 28. nóvember. Yfir borðhaldi að kvöldi föstudagsins 28., verða spilaðir léttir jass tónar.

Hádegisverður: 3.255 kr.
Kvöldverður: 4.360 kr.

Borðapantanir eru í síma 511 6030
eða á booking@hotelcabin.is

Hotel Cabin

Jólasníðjunnur frá Kexsmiðjunni fást í helstu verslunum



Njóttu aðventunnar með góðgæti frá Kexsmiðjunni. Smakkaðu jólasníðjunnur frá Kexsmiðjunni.

Gleðileg íslensk jól

Öflug þjónusta við leigjendur

Almenna leigufélagið býður leigjendum sínum sólarhringsþjónustu

Leigjendur okkar vita nákvæmlega hvert þeir eiga að leita ef íbúðin þeirra þarfnast viðhalds og þökk sé góðu samstarfi við Securitas getum við sinnt neyðartilfellum allan sólarhringinn. Almenna leigufélagið ætlar að gera leigu að raunhæfum valkosti á húsnæðismarkaði með því að tryggja leigjendum örugga búsetu.



Langtíma leigusamningur



Sveigjanleiki



24/7 þjónusta

**ALMENNA
LEIGUFÉLAGIÐ**

almennaleigufelagid.is



Samstarf Almenna leigufélagsins og Securitas tekur til allra íbúða félagsins.

Lekamálinu er hvergi nærri lokið.

Hver er að draga hvern niður?

Þeir sem önduðu léttrar við afsögn Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra á föstudaginn og töldu að þar með væri hægt að leggja lekamálið til hvílu þurfa að hugsa málið upp á nýtt. Það virðist nefnilega langt í það að öll kurl í því máli komi til grafar og hætt við því að fleiri þurfi að fjúka áður en um hægist. Efst á þeim lista er að sjálfsgöðu lögreglustjórinn í Reykjavík, Sigríður Björk Guðjónsdóttir, sem virðist hafa gert sig seka um óafsanlegt fljótræði, svo ekki sé dýpra í árinna tekið, með því að afhenda pólitískum aðstoðarmanni ráðherra trúnaðargögn úr sakamálarannsókn.

Fríðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Þekki þeir ekki úr störfum sínum og margir þeirra furða sig á þessu framferði hennar. Fram kemur í sömu frétt að Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri í innanríkisráðuneytinu, telur aðstoðarmenn ekki hafa heimild til að óska eftir gögnum um einstök mál sem heyra undir ráðherra þeirra. Aðstoðarmenn geti einungis óskað eftir gögnum sem varða pólitísk störf ráðherra sem þeir vinna fyrir eða stefnumótun. Ragnhildur bendir jafnframt á að rannsókn lögreglu á sakamálinu og meðferð ákærvalds lýtur ekki eftirliti dómismálaráðherra heldur ríkissaksóknara, sem er æðsti handhafi ákærvalds. Það virðist því liggja ljóst fyrir að hvorki hafi aðstoðarmaður ráðherra leyfi til að óska eftir gögnum né lögreglustjóri til að afhenda þau og væri affarásælast fyrir þau bæði að viðurkenna mistök sín án undanbragða.

Sigríður Björk virðist hins vegar ekkert hafa lært af örlögum innanríkisráðherrans fyrrverandi og þverskallast við að játa nokkra sök hjá sjálfri sér. Segir að embættinu beri að veita ráðuneyti, sem æðra stjórnvaldi, þær upplýsingar sem það óskar og ásakar fréttamenn um að „draga sig niður“ eftir átján ára flekklausan feril. Eins og það komi málinu nokkuð við. Maður sem verður uppvis að því að berja konuna sína getur ekki skýlt sér á bak við það að hann hafi aldrei barið aðrar konur, svo dæmi sé tekið, sú málsvörn heldur engan veginn vatni. Hinn almenni borgari á betra skilið en að þurfa að hlusta á svona innantómt froðusnakk og píslarvættisvæl í nánast hverjum einasta fréttatíma. Það hefur staðið yfir alltof lengi og nú er mál að linn. Lágmarkskrafan er sú að fólk í valdastöðum fari að skrúfa niður í hrokanum og gangast við mistökum sínum í stað þess að forherðast og kvarta og kveina yfir aðför og ofsóknunum þegar gengið er á það um glöp í starfi. Sú framkoma er ekki að skila þeim neinu nema gremju fólksins í landinu og síminnkandi trausti á valdastofnunum.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Pránsson 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 efnit blaðsins í stafraenu formi og í gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

2 FYRIR 1

af Varilux margskiptum glerjum

Breiðari lespunktur með nýrri tækni

augað

KRINGLUNNI, 2. HÆÐ.
SÍMI 568 9111

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hrópandinn í eyðimörkinni

Lilja Mósedóttir, hagfræðingur og fyrrverandi alþingismaður, lýsti strax haustið 2008 yfir því, að Íslendingar ættu að leggja útgönguskatt á þrotabú bankanna. Þannig væri unnt að tryggja Íslendingum væna sneið af tertunni sem þá var, og er, í höndum kröfuhafanna. Lilja mætti ostsinnis í útvarpsþætti þar sem hún talaði fyrir þessu sjónarmiði, en fékk lítinn hljómgrunn hjá flestum sem tjáðu sig um málið. Gagnrýndurnir Lilju komu jafnt úr hópnum hagfræðinga og stjórnmálamanna. Nú er nokkur umræða um leið Lilju Mósedóttir, Liljuskattinn svokallaða, og má segja að margir vildu nú Lilju kveðið hafa. Í stað þess að kveða hana í kútinna á sínum tíma.

Ríkissjóður fái hagnaðinn

Meira af Lilju Mósedóttur. Hún skrifar aftur um það sama: „Eftir banka- hrunið keyptu hræggamasjóðirnir forgangskröfur sem skráðar voru á 100 kr. fyrir 4-30 kr. Þegar greitt verður úr þrotabúnum fá þeir 100 kr. greiddar fyrir þessar forgangskröfur og hagnað á bilinu 96-70 kr. sem rennur beint í vasa þeirra ef ekki verður lagður á útgönguskattur. AGS áætlað að kostnaður skattgreiðenda af hruninu nemi um 750 milljörðum.“

Eignarhlutur hræggamasjóðanna nemur í raun aðeins 4-30 kr.“ Hún segir að þar sem einkaáðilar ollu hruni bankanna og gengisfellingu krónunnar sé réttlætunlegt að setja útgönguskatt á hræggamasjóðina.

Svigrúm til fjárfestinga

Íslensk sjávarútvegssvyrirtæki sjá fram á nokkuð góða tíð, að mati Sjávarklasans, þar sem Þór Sigfússon, fer fyrir sínu fólk. „Sjávarútvegssvyrirtækini sjá áfram fram á nokkuð góða tíð og það hefur einnig áhrif á ákvarðanir um fjárfestingar nú. Umfram allt er endurnýjun fiskiskipaflotans tímabær og fjárhagur margra sjávarútvegssvyrirtækja veitir svigrúm til fjárfestinga sem hann gerði ekki áður.“ En hvað er að baki þessari jákvæðni: „Líkt og aðrar útflutningsgreinar hefur sjávarútvegurinn notið góðs af lágu gengi krónunnar en afurðaverð hefur einnig verið hagstætt, einkum á uppsjávartíðni“, segir í úttekt Sjávarklasans á stöðu útvegsins.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR



Er flokkun heimilissorps óþörf?

UMHVERFISMÁL



Björn Guðbrandur Jónsson



Hjálmar Hjálmarsson
Höfundar eru framkvæmdastjóri og stjórnarformaður Gróðurs fyrir fólk í Landnámi Ingólfs

Eins og fram hefur komið í fréttum hefur kærnefnd útboðsmála stöðvað samningsgerð byggðasamlagsins Sorpu við danskt fyrirtæki um byggingu á gas- og jarðgerðarstöð. Það kemur ekki á óvart því með þessa ráðgerð hefur verið farið leynt, eins og það komi engum í samfélaginu við hvernig stór framkvæmd eins og þessi er hugsuð, hönnuð og framkvæmd. Ráðgerður kostnaður er þó upp á 2,7 milljarða króna.

Það sem vekur furðu okkar við þessi áform Sorpu er hinn einbeitti vilji fyrirtækisins til að sniðganga þátttöku almennings við nýja hætti við meðferð lífræns sorps. Nú ber að taka fram að upplýsingar um gas- og jarðgerðarstöðina eru fengnar úr fjölmiðlum því þær hefur ekki verið að finna á heimasíðu Sorpu. Samkvæmt fréttum þá hefur Sorpa valið einhverja ákveðna tæknilausn af því „... að hún sé eina lausnin sem uppfylli markmið byggðasamlagsins um meðhöndlun lífræns heimilissorps, en tæknin gerir sorpflokkun óþarfa.“ (tilvitnun í frétt í Fréttablaðinu 20. okt. 2014). Hér vaknar sú krafa að byggðasamlag sveitarfélaga höfuðborgarsvæðisins útskýri opinberlega, af hverju beri

að forðast flokkun á lífrænu heimilissorpi.

Flokkun heimilissorps byggir aðeins á litlu leyti á tæknilausnum, hún reidir sig meir á mannlega þáttinn, hugarfar og þátttöku. Mikilsvert er að flokkun heimilissorps gerir almenningi kleift að taka virkan þátt í lausn á vandamálu sem knýja á í samtíma okkar. Sú reynsla sem hefur orðið til hérlandis varðandi flokkun lífræns heimilissorps gefur ekki tilefni til að vantreysta almenningi. Þvert á móti virðist sem fólk sé almennt reiðubúið til að taka á sig þá litlu fyrirhöfn í eldhúsinu, sem því fylgir að aðgreina lífrænt frá ólífrænu. Með því að hún þær sterku vísbendingar er almenningur og samfélagið allt snuðað um býsna ánægjulega og gagnlega upplifun í hversdæginu, nokkuð sem þátttakendur í slíku fyrirkomulagi hafa margoft vitnað um. Það er ekki boðlegt að svo stór ákvörðun, (sbr. „... tæknin gerir sorpflokkun óþarfa.“) skuli eftirlátin þröngum hópi teknókrata, en þess að um það hafi farið fram nein marktæk umræða og án þess að kjörnir fulltrúar sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu hafi látið neitt til sín taka.

Hvar eru karlarnir?

Í dag, 25. nóvember, er alþjóðlegur dagur Sameinuðu þjóðanna gegn kynbundnu ofbeldi. Með þessum degi er ætlunin að vekja athygli á brýnu máli sem snertir a.m.k. 35% kvenna víðs vegur um heimsbyggðina með beinum hætti, raunar er hlutfallið mun hærra að mati sumra. Það felst veruleg mótsögn í því að kynbundið ofbeldi sé jafn útbreitt og raun ber vitni á sama tíma og heimsbyggðin virðist þokast nær jafnrétti kynjanna. En er það svo? Þokumst við áleiðis?

Þrátt fyrir jafnréttisbaráttu sem staðið hefur um áratugaskeið eigum við enn langt í land með að ná jafnrétti kynjanna og uppræta kynbundið ofbeldi. Nýbirt úttekt World Economic Forum á jafnrétti kynjanna sýnir að umtalsverðum árangri hefur verið náð en niðurstöðurnar benda þó til þess að við eigum enn nokkuð í land. Á þetta bæði við um Ísland og Súrínam, eða í raun sérhvert land sem litið er til. Jafnréttisbaráttan snýst nefnilega um fleira en stefnumið, lagasetningu og reglugerðir. Baráttan fyrir jafnrétti kallar á breytingar á atferli og breytt hugarfar, ekki síst er kemur að neikvæðum staðalmyndum um bæði konur og karla. Hvernig getum við stuðlað að varanlegu jafnrétti kynjanna á meðan hugmyndum um kyn og valdahlutföll er viðhaldið, kynslóð fram af kynslóð?

Það er alltof útbreitt viðhorf að jafnréttismálin séu kvennamál sem rædd séu af konum, fyrir konur. Hugmyndir okkar um ólík hlutverk kynjanna koma þannig í veg fyrir að karlar taki þátt í þessari umræðu með virkum hætti og fela í sér að það sé í raun ekki hlutverk karla að taka þátt í þessari umræðu, hvað þá heldur að vera hluti af lausninni. Fyrir fjölmarga karla eru þetta óþægileg mál sem auðveldara er að forðast.

Karlar í jafnréttisbaráttu

Fyrir réttum tíu árum ávarpaði frú Vigdís Finnbogadóttir norrænt hátiðarmálþing um jafnréttismál í Borgarleikhúsinu að viðstöddum fjölda gesta. Í ávarpi Vigdísar var spurt: „Af hverju eru konur ávallt sendar á fundi þar sem ræða á stöðu kvenna í samfélaginu?“ Spurningin „hvar eru karlarnir“ lá í loftinu þegar Vigdís varpaði fram hugmyndinni um heimsráðstefnu um stöðu kvenna, þar sem aðeins karlar tækju þátt. Orð Vigdísar náðu að fanga staðreynd sem birst hefur á óteljandi alþjóðlegum ráðstefnum og í fundarsölum um gervallan heim undanfarna áratugi. Þessu verður að breyta. Jafnrétti kynjanna er málefni sem tilheyrir okkur öllum; mér, þér, honum og henni.

Fyrr í haust steig leikkonan Emma Watson, sérstakur sendiboði Sameinuðu þjóðanna, fram og ræddi hlutverk karla í jafnréttisbaráttunni og bauð körlum formlega til þátt-

ALJPÓÐAMÁL



Gunnar Bragi Sveinsson
utanríkisráðherra



Winston Lackin
utanríkisráðherra
Súrínam

→ Með sama hætti og í #HeforShe-átakinu þá höfum við sett okkur það markmið að taka þátt í jafnréttisumræðunni á þeirri forsendu að hér sé ekki um kvennamálefni að ræða heldur réttindamál sem snertir okkur öll og kallar á þátttöku allra.

töku í jafnréttisumræðunni. Við höfum þekkt þetta boð. Í janúar á næsta ári munu Ísland og Súrínam standa að svokallaðri rakarastofuráðstefnu á vettvangi Sameinuðu þjóðanna í New York með það að markmiði að virkja karla og drengi í baráttunni fyrir jafnrétti kynjanna og gegn kynbundnu ofbeldi. Við erum ekki þeir fyrstu til að upphuga slíkt. En við erum hins vegar sannfærðir um að það er mál að linni, nú er tíminn til að færa þessa brýnu umræðu ofar á dagskrána á æðsta vettvangi alþjóðasamskipta. Rakarastofuráðstefnan er eitt skref í þá átt.

Með sama hætti og í #HeforShe-átakinu þá höfum við sett okkur það markmið að taka þátt í jafnréttisumræðunni á þeirri forsendu að hér sé ekki um kvennamálefni að ræða heldur réttindamál sem snertir okkur öll og kallar á þátttöku allra. Rakarastofuráðstefnan er framlag okkar til jafnréttisbaráttunnar og til að stöðva hvers kyns ofbeldi og mismunun sem konur og stúlkur verða fyrir dag hvern um allan heim.

Smáþjóðir geta haft áhrif

Hvergi í heiminum hefur náðst að rétta fullkomlega af þann halla sem ríkir milli karla og kvenna, þótt framþróun hafi átt sér stað. Ísland heldur áfram fyrsta sætinu í jafnréttisrannsókn World Economic Forum og á hinum endanum er Súrínam sem hefur tekið að sér forystuhlutverk í jafnréttismálum í Mið- og Suður-Ameríku. Rakarastofuráðstefnan er þannig skýrt dæmi um hvernig tvær smáar þjóðir, sitt hvorum megin á hnettinum, geta lagst á árar og reynt að stuðla að jákvæðum breytingum. Með samhæfðu átaki er unnt að ná árangri. En öll þurfum við að leggja okkar af mörkum til að þoka málinu áfram.

Sem utanríkisráðherrar þessara tveggja þjóða heitum við á þjóðarleiðtoga, þjóðkjörna fulltrúa, athafnamenn og almennig að taka virkan þátt í þessari umræðu og leggja þannig á sveif með jafnrétti kynjanna. Takið þátt! Hvernig sem þið leggið málinu lið, hvort sem það er með því vekja athygli á alþjóðlegum degi SP gegn kynbundnu ofbeldi eða taka þátt í orðræðu í anda rakarastofuráðstefunnar, þá hvetjum við alla til þátttöku.

Ertu með?

GÓÐIR, NÝLEGIR, TRAUSTIR GÆÐABÍLAR Á GÓÐU VERÐI



MM Pajero 3.2 Instyle
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 61.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 7.490.000



VW Tiguan Track&Style
140 hö. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 44.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 5.290.000



VW Golf A6 Trendl. 1.4 TSI
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 88.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 1.990.000



VW Polo 1.2 Trendl. 5 gíra
70 hö. Árgerð 2013, bensín
Ekinn 39.700 km, beinskiptur

Ásett verð: 1.990.000



Skoda Superb Combi
TDI 140 hö. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 45.500 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 4.250.000



Skoda Octavia Combi 4x4
1.6 TDI. Árgerð 2011, dísil
Ekinn 61.000 km, beinskiptur

Ásett verð: 3.490.000



Skoda Rapid Amb. 1.2
TSI 86 hö. Árgerð 2013, bensín
Ekinn 28.000 km, beinskiptur

Ásett verð: 2.590.000



Toyota Land Cruiser
150 GX. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 36.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 8.490.000



Toyota Yaris Hybrid
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 29.000 km, sjálfskiptur

Ásett verð: 2.740.000



Toyota Aygo Terra
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 18.500 km, beinskiptur

Ásett verð: 1.690.000

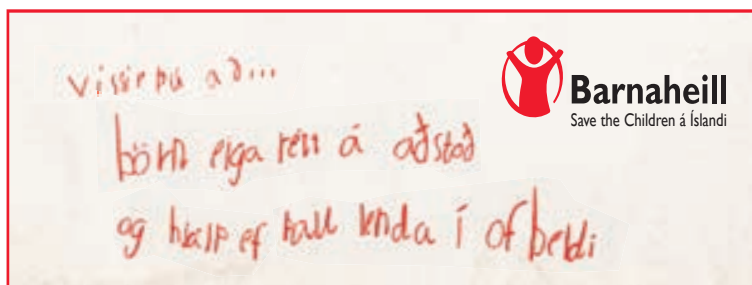
Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

Komdu og skoðaðu úrvalið!



NOTAÐIR BÍLAR

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



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



KLUKKUPREYTA

Björg Þorleifsdóttir, lektor við læknadeild Háskóla Íslands, heldur fyrirlestur um klukkupreytu meðal Íslendinga á fimfundaginn klukkan 12.20, á bóksafninu á Keldum.

OptiBac probiotics

„For Women“
gegn sveppasýkingu, bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu



Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics

Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríuflórinni með OptiBac



Fæst í apótekum og heilsubúðum



SIGRÚN EMMA BJÖRNSDÓTTIR



KAREN HAUKSÓTTIR



JÓHANNA SVERRISDÓTTIR

20 KÍLÓ FARIN

GENGUR VEL KYNNIR Raspberry Ketones frá Natures Aid sem hefur hjálpað mörgum að losna við sykurbörfina og þar með aukakílóin. Það inniheldur hindberjakjarna og grænt te og getur haft jákvæð áhrif á fitubrennslu og úthald.

Í mars sl. byrjuðum við að selja Raspberry Ketones á Íslandi. Viðtökurnar voru gríðarlega góðar enda er efnið eitt af mest seldu fitubrennslu- og þyngdarstjórnunarefnum í heiminum í dag. Talið er að Raspberry Ketones geti haft mjög jákvæð áhrif á náttúrulega hormónið adiponectin sem heilbriggt fólk í kjörþyngd hefur mikið magn af í líkamanum. Því meira sem við höfum af adiponectin því auðveldara á fitan með að losna úr frumunum. Ef við borðum óhollan mat og of mikið af honum ásamt því að hreyfa okkur lítið þá verður adiponectin-hormónið óvirkt. Í þeim tilvikum getur Raspberry komið að góðum notum.

Karen Hauksdóttir er 41 árs og starfar við garðyrkju á höfuðborgarsvæðinu. Hún hefur tekið Raspberry Ketones frá því það kom á markað hér á Íslandi og er alsæl. Eftir rúmlega tvær vikur uppgötvaði hún að sykurbörfin sem hún hafði glímt við lengi var alveg farin og í kjölfarið minnkaði mittismálið. Hún hefur misst rúmlega níu kíló frá því í vor.

Sigrún Emma Björnsdóttir er 27 ára íþróttakona og einkaþjálfari í hörkuformi. „Strax á fyrstu vikunni fann ég að sykurlöngunin minnkaði sem mér fannst alveg ótrúlegt miðað við hvernig ég er að jafnaði. Í kjölfarið minnkaði sykurátið og blóðsykurinn varð mun jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat.“

Jóhanna Sverrisdóttir er rúmlega sextug og býr í Garðabæ. Hún

segist hafa reynt allt til þess að halda sér í kjörþyngd en ekkert gagnaðist. „Ég sá umfjöllun í Fréttablaðinu um Raspberry og ákvað að prófa. Það var eins og við manninn mælt, það fór allt að gerast, kílóin runnu af mér. Þetta efni hentar mér algjörlega enda hef ég misst um tuttugu kíló á mjög stuttum tíma og er alsæl.“

LOKSINS EITTHVAÐ SEM VIRKAÐI

„Þetta efni hentar mér algjörlega enda hef ég misst um tuttugu kíló á mjög stuttum tíma og er alsæl.“

Jóhanna Sverrisdóttir



ÚTSÖLUSTADIR:

Flest apótek, heilsubúðir og verslanir. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is



DÚNÚLPUR OG KÁPUR VEGLEG JÓLAGJÖF

laxdal.is

BERNHARD LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook

Undirbúningur jólanna er hafinn!

LÉTT BYLGJAN
967

- JÓLASTÖÐIN ÞÍ!

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T



JÓLIN 2014
**KRAFTMIKIL
 JÓLAGJÖF**



Electrolux
ESB-4700 Powermix Silence
 Hljóðlátasti blandarinn sem um getur. Þríhyrningslöguð glerkanna tryggir betri blöndun þar sem hráefnið kastast betur til og sogast betur ofan í hnifinn. Minikvörn fylgir fyrir með. Stiglaus hraðastilling. Fullt verð kr. 24.990.-

TILBOÐ
17.990.-
 SPARAÐU 7.000.-

Rafha ehf.
 Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
 Sími 5880500 www.rafha.is



GÓÐAR ÆFINGAR Dagmar, sem er hársnyrtir og myndlistarkona, segir að kraftlyftingarnar geri sér mjög gott. Hún sé sterkari og úthaldsbetri. MYND/DANIEL

OptiBac
 probiotics

One week flat
 Minnkar Pembu og losar vind úr
 meltingunni á viku!



OptiBac
 probiotics

Your short-term course of live cultures, such as L. casei/IT215, to be taken for 7 consecutive days.

„Meltingin er nánast fullkomin eftir að ég fór að nota OptiBac Probiotics gerlana og ég get ekki hugsað mér að vera án þeirra.“
 Marta Eiríksdóttir jógakennari

@OptiBac www.facebook.com/optibaciceland

62 ÁRA MEISTARI Í KRAFTLYFTINGUM

OFURKONA Dagmar Agnarsdóttir, 62 ára, varð um helgina Íslandsmeistari í sínum flokki í kraftlyftingum eftir að hafa æft í rúmt eitt ár. Bikarmótið fór fram á Akureyri en hennar félag er Gróttu á Seltjarnarnesi.

Dagmar byrjaði að æfa kraftlyftingar þegar dætur hennar tvær hvöttu hana til þess. „Dætur mínar höfðu verið að æfa hjá Ingimundi Björgvínssyni og vildu fá mig með sér, rífa mig upp úr sófanum. Ég sló til og þetta reyndist vera bráðskemmtilegt. Ekki síst að við værum að gera þetta saman,“ segir Dagmar. „Þetta þróaðist í þá veru að þjálfarinn, Ingimundur, fór að leggja á það áherslu að ég myndi taka þátt í keppni. Ég var viss um að hann væri að grínast. Síðan varð það úr að ég fór í keppni í réttstöðulyftingum og bar sigur úr býtum,“ segir Dagmar.

GÓÐAR ÆFINGAR

Það er raunar frekar óvenjulegt að kona á þessum aldri stundi kraftlyftingar. Nýleg bandarísk rannsókn sem birt var í Acta Psychologica sýndi að styrktarþjálfun, eins og kraftlyftingar, styrki vöðva og bein auk þess að auka brennslu. Þar að auki sýndi rannsóknin að fólk sem stundar styrktarþjálfun fær betra minni sem gerist með auknu blóðflæði til heila. Dagmar segir það ánægjulegt ef rétt reynist en hún finni mikinn mun á stoðkerfi sínu eftir að hún byrjaði að þjálfa.

„Æfingarnar hafa styrkt mig mikið líkamlega. Það er enginn asi í þessari íþrótt sem hentar mér vel og gerir mér mjög gott. Ég er alltaf með þjálfara með mér, enda myndi ég ekki nenna að vera ein í æfingasal. Ég mæti þrisvar í viku. Í fyrstu fór ég tvisvar í viku en þjálfarinn lagði til að ég kæmi þrisvar. Ég hlýði því sem hann segir,“ segir Dagmar galvösk.

Hún segist auka þyngdina smám saman eftir því sem hún styrkist. „Maður byggir sig upp. Þjálfarinn er ekkert að ögra manni að lyfta of þungu. Ég vil bara styrkja mig og fá góða líkamsbyggingu,“ útskýrir Dagmar.

MARGAR KONUR LYFTA

Hún hafði ekki fundið fyrir neins konar stoðkerfisvandamálum áður en hún byrjaði en gerði sér grein fyrir að áhættan væri til staðar þegar aldurinn færir yfir. Sérstaklega ef fólk hreyfir sig ekkert.

„Ef maður getur komið í veg fyrir slík vandamál eða tafið þau er tilganginum náð. Ég tók alltaf tærni í líkamsrækt en stundaði hana ekki reglulega. Ég dansa þó zumba og finnst það skemmtilegt. Svo hef ég hjólað en verið minna í leikfimi,“ segir Dagmar sem mætir klukkan átta á morgnana áður en hún fer til vinnu. Hún er bæði hársnyrtir og öflug myndlistarkona. „Mér finnst frábært að fara snemma á morgnana,“ segir hún.

Dagmar segir að sífellt fleiri konur velji kraftlyftingar til að styrkja sig. Hún hefur tekið eftir fjölgun kvenna frá því hún byrjaði. „Í þessum æfingum reynir maður á alla vöðva líkamans, ég finn að ég er sterkari og úthaldið miklu betra,“ segir hún. „Þetta er ofboðslega skemmtilegt.“



ÍSLANDSMEISTARINN Dagmar að lyfta á Bikarmótinu í kraftlyftingum á Akureyri um helgina.

Dagmar segist ekkert velta mataræðinu fyrir sér. „Kannski borða ég minna sælgæti og passa mig á unnum kjötvörum,“ segir hún en Dagmar fer á næsta mót í febrúar og síðan á mót í Finnlandi næsta sumar. „Ég get mælt hundrad prósent með kraftlyftingum fyrir allar konur.“

■ elin@365.is

DAGMAR OG KEPPNIN

Dagmar Agnarsdóttir keppti í -57 kg flokki (án hjálpartekja) – 2. sæti og setti 28 Íslandsmet í öldungaflokki 2 og 3. Hún opnaði á 60 kg í hnébeygju með miklu öryggi og átti í kjölfarið góðar og gildar lyftur í 65 kg og 70 kg. Þar á eftir kom bekkpressan. Sem er sú grein sem Dagmar opnaði á 30 kg og tók í kjölfarið 35 kg en átti góðan bardaga við 40 kg. Í réttstöðulyftunni opnaði Dagmar á mjög léttu 85 kg lyftu og tók í kjölfarið 95 kg, jafn öruggt, og fór síðan í allra tíma bætinguna 105 kg sem var tekið upp af hennar einstaka keppnisanda og gleði. Hún endar á sínu fyrsta heila móti með 210 kg sem gefur góð fyrirheit hjá þessari efnilegu kraftlyftingakonu.

visir þú að...

Barnaheill
 Save the Children á Íslandi

Ófæðisfúllir tölvaletkir hafa áhrif á börn.



BJÖRN S. GUNNARSSON Vöruþróunarstjóri MS segir áherslu hafa verið lagða á að draga úr sykri í Skólajógúrtinni án þess að bæta í hana öðrum sætuefnum. MYND/STEFÁN

NÝ OG SYKURMINNI SKÓLAJÓGÚRT

MS KYNNIR Nýja Skólajógúrtin er með minni sykri, er kalkrík og inniheldur trefjar. Hún fæst í þremur bragðtegundum og einnig hrein. Þannig er hægt að blanda út í hana múslíu eða ávöxtum og búa sér til sína eigin jógúrtblöndu.

Nú er komin á markað ný og endurbætt Skólajógúrt frá MS. Að sögn Björns S. Gunnarssonar vöruþróunarstjóra fyrirtækisins var höfuðáhersla lögð á að draga úr sykri í vörnunni án þess að bæta í hana nokkrum öðrum sætuefnum. Nú er heildarkolvetnatalan 8,5 prósent í bragðbættu tegundunum en var áður í kringum 11,5 prósent. Viðbætti sykurinn fer í um 5,5 prósent úr um það bil 7,5 til átta prósentum. „Hér er mesta kúnstin að draga úr sykrunum án þess að það bitni of mikið á bragðgæðum vörunnar“, útskýrir Björn. „Við höfum auðvitað kynnt margar sykurminni vörur til sögunnar undanfarin ár, eins og Frútínu, Krakka-skyr, Jógúrtsopa og fleira en þær hafa því miður ekki náð að festa

sig í sessi. Nú teljum við okkur hafa tekist vel upp, varan er fersk og bragðið í góðu jafnvægi,“ heldur Björn áfram. „Varan uppfyllir nú kröfur Skráargatsins um magn ein- og tvísykra í jógúrtvörum en við ákváðum að taka ekki fituna niður í mörk Skráargatsins sem eru 0,7 prósent fita og af þeim sökum getum við ekki sett merkið á umbúðirnar,“ bendir Björn á.

Nýja Skólajógúrtin er ekki bara með minni sykri, heldur er hún einnig afar kalkrík og inniheldur trefjar. Hún er fánæg í þremur bragðtegundum, með jarðarberja-, ferskju- og bananabragði, ásamt því að nú er hrein Skólajógúrt einnig fánæg. „Okkur fannst mikilvægt að sinna einnig þeim sem vilja helst engan við-

bættan sykri í sinni jógúrt og bjóða upp á hreinan valkost. Í Skólajógúrtinni notum við milda jógúrtgerla þannig að bragðið verður enn mildara en í ýmsum öðrum hreinum afurðum. Það er svo tilvalið að blanda sjálfur í þessa vöru ávöxtum og múslí,“ segir Björn.

Að endingu bendir Björn á að Skólajógúrtin sé síður en svo ætluð börnum eingöngu, heldur öllum sem kjósa sykurmíni mjólkurvörur. „Varan hefur fengið góðar viðtökur og þykir bragðgóð og mild. Hreina tegundin hefur komið mörgum þægilega á óvart, og eru margir farnir að nota hana nú sem grunn til að búa til sínar eigin útgáfur af ávaxtablandaðri jógúrt og líka eina og sér“, segir Björn að lokum.



SOFÐU RÓTT Í ALLA NÓTT

Inniheldur aðeins náttúrulegar jurtir td. Sítrónu Melissu og Chamomillu ásamt blöndu B vítamína og magnesíum.



iittala

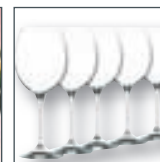
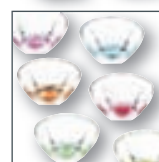
10% afsláttur



Gjöf handa þér og þínum

Tekk
www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955



GRAM Heimilistæki

FÖNIX

fonix.is • Hátúni 6a • 105 Reykjavík • S. 552 4420

GRÁTUR HEFUR MARGVÍSLEG ÁHRIF

RANNSÓKN Anna Guðríður Gunnarsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur gert rannsókn á líðan foreldra með óvær börn. Hún fjallaði um fyrstu niðurstöður rannsóknarinnar á Fræðadögum í byrjun nóvember.

Þrátt fyrir að áhersla á gagnreynda þekkingu í heilbrigðisvísindum hafi aukist undanfarin ár virðist fræðsla og þjónusta við foreldra með óvær ungbörn hafa orðið útundan. Ekki hafa verið skoðaðar þær meðferðir sem hjúkrunarfræðingar á heilsugæslu veita fjölskyldum með óvær ungbörn eða hvort þær gagnist yfirleitt. Því var farið af stað með þessa rannsókn haustið 2012,“ segir Anna Guðríður Gunnarsdóttir, hjúkrunarfræðingur M.Sc. og verkefnastjóri ung- og smábarnaverndar á Heilsugæslu Selfoss.

Í rannsókninni var foreldrum óværra barna, á aldrinum tveggja til tólf vikna, boðin þátttaka. 27 foreldrar skiluðu gögnum til Önnu en meðal þess sem þeir gerðu var að halda ítarlega dagbók yfir hegðun barnsins í eina viku. Þá svöruðu foreldrarinn nokkrum spurningalistum sem snerust um þunglyndi, kvíða, foreldrastreit og það hvort mæður upplifðu vanhæfni. Listarnir voru lagðir fyrir í upphafi, við þriggja mánaða aldur barns og tíu mánaða aldur.

Helstu niðurstöður Önnu sýndu að 53,8 prósent foreldranna höfðu áhyggjur af gráti barna sinna fyrir tveggja vikna aldur sem þykir mjög snemmt. Mæðrum leið áberandi verr en feðrum. Þær voru með meiri þunglyndiseinkennum, kvíðaeinkennum og foreldrastreitun en feðurnir en almennt gerist hjá mæðrum ungbarna. Flestar mæðurnar upplifðu sig ekki vanhæfar sem mæður líkt og komið hefur fram í erlendum rannsóknir hjá mæðrum óværra ungbarna.

MIKILVÆGT AÐ FRÆÐA FORELDRA

„Mikill grátur er þekktur áhættuþáttur fyrir þróun vanlíðunar hjá foreldrum og getur auk þess haft neikvæð áhrif á samskipti fjölskyldumeðlima, orðið til þess að trufla tengslamyndun foreldra við barnið sitt og í alvarlegri tilvikum orðið valdur að því að foreldrar hristi ungbarnið eða vanræki það. Til dæmis hafa 85 prósent foreldra, sem koma með hrist barn á sjúkrahús erlendis, áður talað við heilbrigðisstarfsfólk,“ segir Anna og telur því afar mikilvægt að foreldrar óværra barna fái stuðning og ráðgjöf.

„Foreldrar óværra barna eru fremur óánægðir með þá þjónustu sem þeir fá auk þess sem þeir segjast fá misvísandi ráðleggingar,“ segir Anna sem telur mikilvægt að heilbrigðisþjónustan mótí eina heildræna stefnu í þessum málum. „Ég lagði í fyrirlestri mínum áherslu á að foreldrar séu upplýstir um hvað er eðlilegt því það getur minnkað kvíða. Við vitum til dæmis að grátur þroskast frá tveggja til sex vikna og að gráturinn eykst markvisst á þessu tímabili. Þetta er mikilvægt að foreldrar viti. Einnig að grátur er yfirleitt meiri seinnipartinn og á kvöldin. Þetta er óútskýranlegt en kemur líklega til vegna þroska heilans,“ segir Anna og bendir á fleiri orsakir óværðar. „Börn taka vaxtarkippi á vissum tíma og þurfa þá meira að drekka,“ segir hún og bendir á að foreldrar þurfi einnig að vita að eðlilegt sé að barn vakni skömmu eftir að það er lagt niður þar sem svefnhrynjandi barna er önnur en hjá fullorðnum.

Hún vill einnig kenna foreldrum að fylgjast með táknum barnsins. „Barnið segir okkur margt, það brosir og hjalar og horfir á okkur þegar því líður vel, en



lítur undan, hóstar, svelgist á og reigir höfuðið aftur þegar því líður illa,“ segir Anna og bendir á að margir foreldrar oförvi barnið sitt.

GAGNLEG RÁÐ

„Þrátt fyrir að búið sé að rannsaka óværð ungbarna og áhrif hennar á fjölskylduna í yfir 50 ár er enn ekki búið að finna ástæðuna fyrir því að ungbörninn verða óvær,“ segir Anna. Margar meðferðir hafa byggst á hugsanlegum orsökum á borð við meltingartruflanir en síðari rannsóknir sýna að einungis 5-10 prósent ungra barna sem gráta mikið eru með orsök af líkamlegum toga. Grátur getur einnig tengst samskiptavanda, kvíða foreldra eða erfiðri skapgerð barns og svo getur mikill grátur líka verið eðlilegur.

Ýmis ráð eru til að hugga óvært barn og Anna telur upp nokkur: „Til dæmis má sveipa barnið, sem er gert með því að vefja það þétt inn í teppi. Þannig minnkar áreitið á þau enda eru þau gjörn á að vekja sjálf sig með kippum. Þá er gott að halda börnum í uppréttri stöðu upp við öxl, eða láta þau liggja lárétt og rugga þeim fram og til baka,“ segir Anna en kengúruaðferðin hefur einnig verið vinsæl. „Hún er mikið notuð á fyrirbura og snýst um að hafa börnin meira ber á bleygunni og hafa þau húð við húð.“

ÁHRIF ÓVÆRÐAR TIL FRAMTÍÐAR

Anna segir rannsóknir misvísandi um áhrif óværðar til framtíðar fyrir foreldra og börn. „Sumir segja að þetta hafi áhrif á tengslamyndun foreldra við barnið sitt, aðrir segja að foreldrar eigi í betri tengslum við óværðu börnin sín. En eitt er ljóst að allir muna mjög vel eftir þessu erfiða tímabili,“ segir Anna. Áhrifin á barnið sjálft eru einnig óljós. „Sumir tala um að óvær börn séu viðkvæm og séu líklegri til að þróa með sér svefn- og hegðunarvandamál.“

MENNINGARMUNUR

Anna á enn eftir að vinna úr gögnunum sem foreldrarinn skráðu í dagbækurnar. Hún segir fróðlegt að vita niðurstöðurnar úr þeim. Í erlendum rannsóknum hefur til að mynda komið í ljós að sumir foreldrar haldi að börnin gráti meira en þau í raun geri. „Þarna getur oft verið nokkur menningarmunur. Foreldrar í Malí skrá mun minni grát en foreldrar í London en gögn sýna að gráturinn er sá sami. Þetta er því oft spurning um hvernig fólk upplifir grátinn.“

GRÁTUR Þrátt fyrir að búið sé að rannsaka óværð ungbarna og áhrif hennar á fjölskylduna í yfir 50 ár er enn ekki búið að finna ástæðuna fyrir því að ungbörninn verða óvær.

NORDICPHOTOS/GETTY



ANNA GUÐRÍÐUR GUNNARSÐÓTTIR hjúkrunarfræðingur M.Sc. og verkefnastjóri ung- og smábarnaverndar á Heilsugæslu Selfoss.

ÁHÆTTUÞÁTTUR

„Mikill grátur er þekktur áhættuþáttur fyrir þróun vanlíðunar hjá foreldrum og getur auk þess haft neikvæð áhrif á samskipti fjölskyldumeðlima, orðið til þess að trufla tengslamyndun foreldra við barnið sitt og í alvarlegri tilvikum orðið valdur að því að foreldrar hristi ungbarnið eða vanræki það.“

■ solveig@365.is

STÖÐ TIL AÐ VERA Í STUÐI MEÐ!

FMAX KLASSÍK FM 103,9

VIÐ SPILUM ÞAÐ SEM OKKUR SÝNIST TÓNLIST FRÁ 1990 TIL DAGSINS Í DAG

SIÓNVARP FMX.IS ÚTVAPPID ÚTVARPID

ALDREI HRAUSTARI

BALSAM KYNNIR CURCUMIN frá Natural Health Labs. Allt að 50 sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik! Tilvalið fyrir þá sem vilja styrkja liðamótin, auka liðleika, bæta heilastarfsemi og andlega líðan, auka orku ásamt því að losna við langvarandi liðverki, bólgu, gigt og magavandamál.

Ingunn Lúðvíksdóttir er þriggja barna móðir, hjúkrunarfræðingur og crossfit-þjálfari í Sport-húsinu. Ingunn hefur stundað Crossfit af kappi síðan 2009 og er núverandi Íslandsmeistari í aldursflokki 35-39. Hún er jafnframt núverandi Evrópu-meistari í liðakeppni, hafnaði í 2. sæti árið 2012 og varð Evrópumeistari með liði CrossfitSport árið 2011 ásamt því að hafa keppt á heimsleikunum með liði CrossFitSport þrisvar sinnum. Ingunn þekkir því vel mikið álag á líkamann.

„Ég hef tekið inn Curcumin í nokkra mánuði og mér líður mun betur í öllum líkamanum og eftir æfingar. Mér finnst ég vera orkumeiri og eins og ég hafi aldrei verið hraustari.“

LIÐIRNIR ALDREI STERKARI OG BÓLGURNAR FARNAR

Ingunn kynntist Curcumin fyrir nokkrum mánuðum. „Ég er mjög hrifin af öllu náttúrulegu og finnst gaman að prófa eitthvað nýtt. Nú tek ég Curcumin daglega og ég finn greinilega að liðamótin eru sterkari og ég þoli meira álag en áður. Bólgu sem ég hef fengið eftir æfingar og daglegt amstur eru horfnar. Mér finnst ég betur geta hámarkað mig á æfingum ásamt því að vera fljótari að jafna mig. Ég skora eindregið á fólk að prófa Curcumin.“



CROSSFIT Ingunn Lúðvíksdóttir mælir eindregið með Curcumin.

MYND/GVA

■ CURCUMIN (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í túrmerikrótinni og hefur verið notað til lækninga og til matargerðar í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að curcumin getur unnið kraftaverk gegn hinum ýmsum kvillum líkamans og sé jafnvel áhrifameira en skráð lyf. Curcumin hefur jákvæða verkun gegn slæmum liðum, gigt, bólgu og magavandamálum, styrkir hjarta- og æðakerfið ásamt því að bæta heilastarfsemi og andlega líðan. Hreint **CURCUMIN** er margfalt áhrifameira en túrmerik. **■ CURCUMIN**-innihald túrmeriks er ekki mikið, aðeins um 2-5% miðað við þyngd, og því getur hreint curcumin orðið allt að 50 sinnum áhrifameira en túrmerik. Curcumin-bæti efni eru því kjörin lausn fyrir þá sem vilja fá hámarksávinning frá túrmerikrótinni á þægilegan máta.



100% NÁTTÚRULEGT

Bæti efnið er unnið úr túrmerikrót frá Indlandi og er 100% náttúrulegt, inniheldur engin rotvarnarefni og er framleitt eftir ströngustu gæðakröfum (GMP-vottað).



RÁÐLÖGÐ NOTKUN Taktu tvö grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

SÖLUSTADIR

Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Heilsuver, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup, Heilsutorgið Blómavali og heilsulaun.is.

OFURFÆÐA GEGN VEIKINDUM

BALSAM KYNNIR HAWAIIAN NONI-ÁVÖXTUR Nýjasta frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja stuðla að langlífi, styrkja ónæmiskerfið, auka orku, hreysti og bæta líðan. Verðu þig gegn veikindum í vetur!

SÍGRÆNN HEILSUÁVÖXTUR

Noni-ávöxturinn er sígrænn allan ársins hring og er rómaður fyrir að stuðla að langlífi, betri heilsu og betri líðan. Ávöxturinn kemur upprunalega frá Kyrrahafseyjum og flokkast sem ofurfæða vegna þess hve einstaklega ríkur hann er af næringarefnum. Hann er þekktur af innfæddum sem veikindabaninn og í pólýnesískum goðafræðum er greint frá því að guðinn Maui hafi verið endurlífgaður með þessum magnaða ávexti.



ÓMAR ÞÓR ÓMARSSON framkvæmdastjóri Balsams.

framkvæmdastjóri Balsams. Hann inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem líkaminn þarf til vaxtar, viðhalds og heilsu. Hann er auðugur af A-, B-, C- og E-vítamíni, járni, kalki, kalíum, sinki og inniheldur 17 af 20 lífsnauðsynlegum aminosýrum.

HREIN AFURÐ FRÁ HAVAÍ

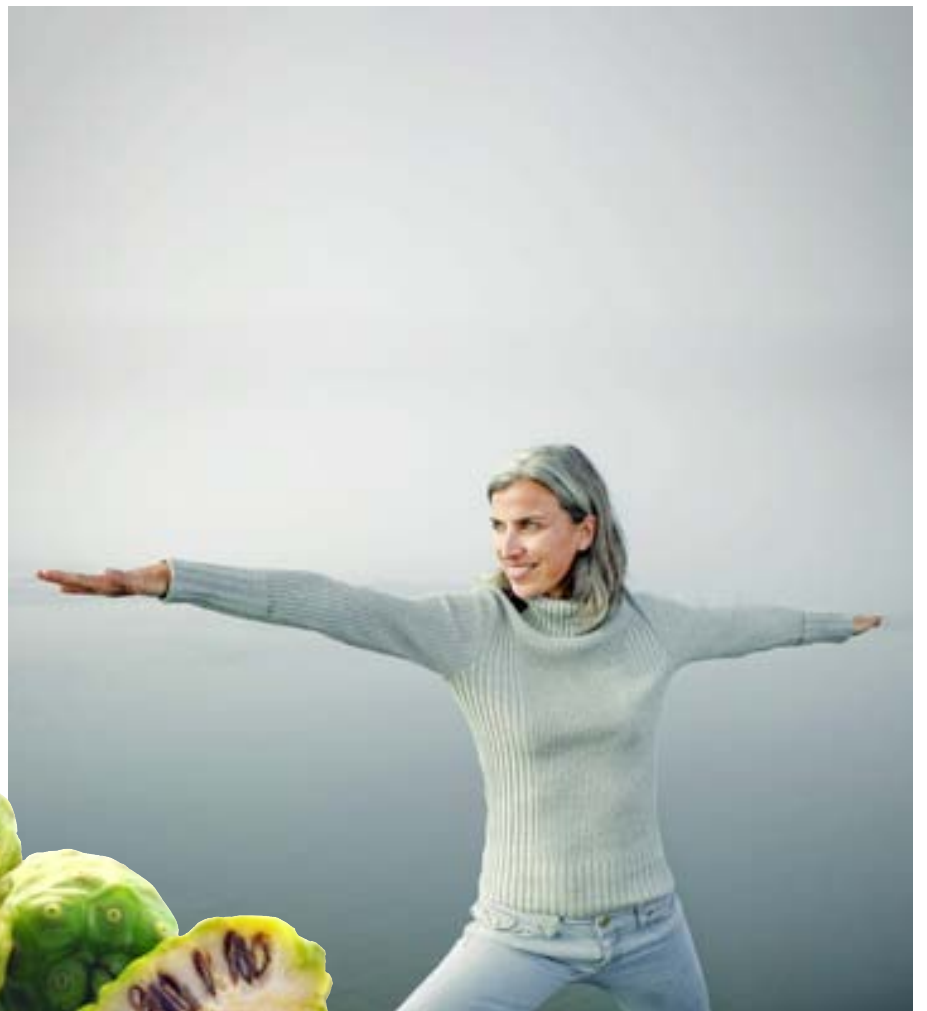
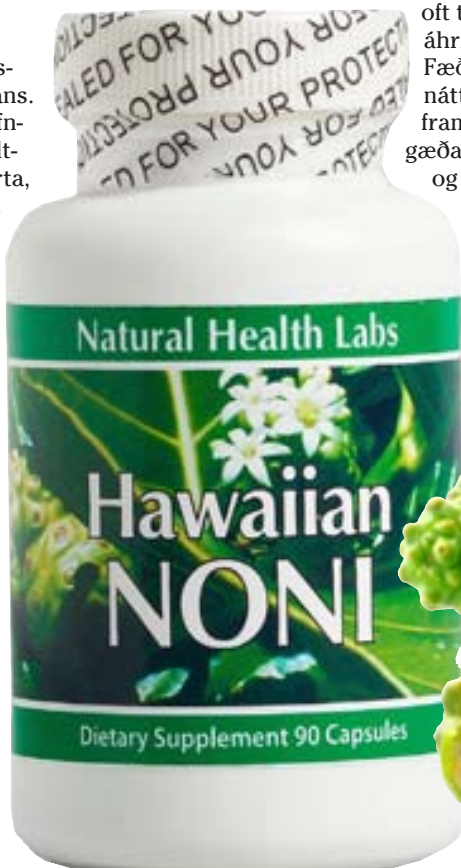
Noni sem ræktað er af heimamönnum á Havaí er oft talið það hreinasta og áhrifaríkasta í heiminum. Fæðubótarefnið er 100% náttúrulegt, lífrænt vottað, framleitt eftir ströngustu gæðakröfum (GMP-vottað) og frábær lausn fyrir þá sem vilja njóta næringar ávaxtarins á þægilegan máta.

ALLRA MEINA BÓT

Rannsóknir sýna að noni-ávöxturinn styrkir ónæmiskerfi og varnarkerfi líkamans. Hann gefur aukna orku, jafnar blóðþrýsting, bætir melt-inguna, eflir starfsemi hjarta, lifrar og nýrna, linar verki, styrkir liði, minnkar bólgu ásamt því að gefa fallegt og unglegt útlit. Þá er noni þekktur fyrir að auka vellíðan þar sem hann er ríkar af pro-xeroníni en aðrir ávextir, en efnið er nauðsynlegt frumum líkamans og styður við myndun serótóníns í heila.

BURT MEÐ VEIKINDIN

„Noni-ávöxturinn er tilvalinn fyrir þá sem vilja bæta heilsuna, hreysti og verja sig gegn veikindum í haust og vetur,“ segir Ómar Þór Ómarsson,



RÁÐLÖGÐ NOTKUN Taktu eitt til þrjú grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

VISSIR ÞÚ að noni inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem bæta heilsuna?

SÖLUSTADIR

Fáanlegt í nær öllum apótekum, Lyfju, Apótekinu, Heilsuhúsinu, Heilsutorgi Blómavals, Hagkaupi, Heimkaupum, Fjarðarkaupum, Sportlífi og Heilsulaun.is.

MARKAÐSÖFLIN RÆNA GLEÐINNI

HEILSA Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi flytur erindi um markaðssetningu jólaanna á morgunverðarfundum samtakanna Náum áttum á morgun. Þar er spurt: „Eru jólin hátíð allra barna?“ Vilborg segir fólk eiga erfitt með að standa undir tilbúnum væntingum.

Ég geri það að umtalsefni hvernig jólin eru markaðssett og hvernig það reynist þeim hópi sem leitar til okkar hjá Hjálparstofnun kirkjunnar afar erfitt að standa undir þeim væntingum sem umhverfið býr til,“ segir Vilborg Oddsdóttir, félagsráðgjafi hjá Hjálparstofnun kirkjunnar, en hún flytur erindið „Markaðssetning jólaanna“ á morgunverðarfundum samtakanna Náum áttum, sem haldinn verður á Grand Hótelu í fyrramálið.

Vilborg segir það niðurbrjótandi fyrir þann hóp sem hefur lítið milli handanna að standa ekki samanburð nú þegar mesti verslunartími ársins fer í hönd, ekki síst fyrir börn.

„Utanaðkomandi öfl ráða því mikið til hvernig upplifun fólks verður á því hvernig það stendur sig og það er erfitt fyrir bæði foreldrana og börnin. Það reynist börnunum erfitt að heyra að gsm-sími eða spjaldtölva sé „jólaljögfin í ár“ og „allir“ eiga að fá, en þau fá kannski eitthvað allt annað og minna. Mér er í fersku minni eftir að kreppan skall á þegar lopapeysan var jólaljögfin ársins. Þá var ekki erfitt að standa undir væntingunum sem for-

eldri. Árið eftir var það spjaldtölva. Sá hópur sem hefur ekki mikið milli handanna og leitar til Hjálparstofnunar kirkjunnar þarf oftast en ekki að þiggja eitthvað sem aðrir velja í jólaljögfin handa börnunum sínum. Sá hópur hefur ekki val um hvað það setur undir tréð. Þetta getur leitt til þess að börn segja ósatt um það sem þau fá í jólaljögfin til að falla í hópinn sem síðan kallar á meiri vanlíðan yfir því að segja ósatt,“ segir Vilborg og bætir við að þessi utanaðkomandi pressa sé ekki í anda jólaanna.

„Ég sé ekki ástæðu fyrir þessari markaðssetningu jólaanna, af hverju að velja „jólaljögfin ársins“, fyrir hvern er þetta gert? Ég tel það ekki í þágu neytenda nema að litlu leyti, en setur ekki bara foreldra með lítið milli handanna heldur líka venjulegt fólk í bobba. Ef það þarf að markaðssetja jólin þyrfti það að vera í takt við samfélagið,“ segir Vilborg. „Það fylgir því engin gleði að miða sig við eitthvað sem aldrei getur orðið. Það er ekki í anda jólaanna.“

Á morgunverðarfundinum taka einnig til máls Ása Margrét Sigurðardóttir, sálfræð-



EKKI Í ANDA JÓLANNA Vilborg Oddsdóttir félagsráðgjafi segir tilbúna væntingar setja margar fjölskyldur í bobba um jólin. MYND/STEFÁN

ingur SÁÁ, en hún fjallar um hvort áfengisneysla foreldra sé viðeigandi kringum börn á jólu. Þá talar Valgerður Halldórsdóttir félagsráðgjafi um jól í stjúp fjölskyldum.

Dagskrá fundarins má kynna

sér á vefsíðunni www.naumattum.is. Að Náum áttum standa meðal annarra Landlæknisembættið, Barnaverndarstofa, Reykjavíkurborg og Heimili og skóli svo einhverjir séu nefndir.

■ heida@365.is

TILBÚNAR VÆNTINGAR

„Það fylgir því engin gleði að miða sig við eitthvað sem aldrei getur orðið.“

SOHO

Vinsælu dúnúlpurnar eru komnar aftur

9 litir í boði

Verð aðeins
9.990 kr.

TILBOÐ VIKUNNAR

SOHO MARKET

Grensásvegi 8 - Sími 553 7300
Opid mánudaga – fimmtudaga 12-18
Frestudaga 12-19 og laugardaga 12-17



SOHO/MARKET
A FACEBOOK



Matarsóða, kókosolíu og vatn má nota til að hreinsa tennurnar ef burstinn gleymist.

BURSTINN GLEYMIST

Nokkrar einfaldar aðferðir til að hreinsa tennurnar án þess að tannburstinn komi við sögu.

Stundum kemur það fyrir að við getum ekki tannburstað okkur þegar á þarf að halda. Gleymdum kannski burstanum þegar við pökkuðum niður í bústaðarferðina, eða þurfum að hreinsa munninn eftir máltíð. Þá þarf að bjarga sér með einhverjum ráðum og þessi finnast á netinu. Athugið að þau eru einungis skammtímabjargráð en koma ekki í staðinn fyrir tannburstun kvílds og morgna.

■ Prófaðu að skola munninn hressilega með vatni. Það ætti að leysa matarleifar og óhreinindi af yfirborði tannanna. Mundu bara að spýta því út, og í vaskinn.

■ Ef vatnsskolunin er ekki nóg er ráð að veifa servéttu eða pappírspurrku um vísifingurinn og nota

hann eins og tannbursta. Þessi aðferð ætti að hreinsa tennurnar nógu vel þangað til þú kemst aftur í burstann þinn.

■ Matarsódi var notaður til að hreinsa tennurnar áður en tannkremið kom til sögunnar svo ef þú kemst í matarsóða er tilvalið að blanda örlytu vatni út í og nudda því með fingrinum yfir tennurnar. Mundu bara að skola munninn á eftir. Matarsódi hvíttar einnig tennurnar.

■ Farðu umferð með tannþræði og skolaðu svo á eftir með vatni.

■ Skolaðu munninn með olíu.



Kókosolíu og sesamfræolíu eru sagðar kjörnar í verkið. Olían á að hreinsa eiturefni úr munninum og þar með af tönnunum og jafnvel hvíta þær líka. www.cb12.co.uk

UMBYLTING Á HEILSU

ICECARE KYNNIR Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original enda hefur heilsa hennar batnað mikið eftir að hún hóf notkun á því.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus Subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörðunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

ENGIN UPPÞEMBA EÐA RISTILKRAMPI

Bio-Kult Candéa-hylkin geta fyrirbyggt sveppasýkingu í meltingarvegi. Berglind Káradóttir er með óþol fyrir nokkrum fæðutegundum og fékk reglulega ristilkrampa, uppþembdan maga og ógleði. „Ég hef þurft að passa vel upp á mataræðið, ekki síst þegar ég fór í veislur þar sem ég gat ekki vitað hvað var í matnum og fékk krampa í kjölfarið. Eftir að ég byrjaði að taka inn Bio-Kult Candéa breyttist þetta og maginn og ristillinn eru til friðs. Ég tek tvö hylki með morgunmat og ristilkramparnir heyrast sögunni til. Ég, systir mín og dóttir tókum allar Bio-Kult með góðum árangri,“ segir Berglind.

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu en hún getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki, svo sem munnangur, fæðuóþol, pírringur og skapsveiflur, þreyta,



MIKIL HEILSUBÓT Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu.

MYND/ERNIR

brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.



BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og Grape Seed Extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólki með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.



Birgitta Þjáðist af gigt og þurfti að taka sýklalyf reglulega vegna þvagfærasýkingar. Hún segir að það hafi lagast eftir að hún byrjaði að taka Bio-Kult Pro-Cyan.

ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

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

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 endurteknar þvagfærasýkingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til þess að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílnum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfærasýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfærasýkingar,“ segir hún.

„Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfærasýkingunni. 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 finn ég að þvagfærasýkingin 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 magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“



NÝJUNG FRÁ BIO-KULT FYRIR BÖRN

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir börn á öllum aldri.

Sigríður Alma Gunnsteinsdóttir og Ásgeir Haukur Einarsson eiga litla dóttur sem fæddist með mjög slæmt bakflæði. „Meltingarvegurinn í litlu stelpunni okkar var myndaður strax þegar hún var eins dags gömul því uppköstin voru mjög mikil. Við vissum því að það voru engar þrængingar á meltingarveginum sem orsökðu uppköstin heldur var ástæðan sú að magaopið var slakt og hleypti því fæðunni bæði upp og niður,“ segir Sigríður.

„Það var búið að prófa nokkur lyf á stelpunni en við sáum aldrei neinn mun á uppköstunum. Okkur var sagt að bíða róleg því magaopið myndi þroskast með tímanum. Þegar við prófuðum Bio-Kult Infantis þá sáum við strax mikla breytingu til hins betra. Við prófuðum nokkrum sinnum að sleppa því að gefa henni duftið en þá fóru uppköstin alltaf aftur að aukast,“ bætir Ásgeir við.

„Núna er stelpa okkar orðin eins árs og við gefum henni enn þá Bio-Kult Infantis því það er auðsjáanlega gott fyrir meltinguna hjá henni. Okkur líður vel með að gefa henni Bio-Kult Infantis því þetta eru aðeins náttúrulegir gerlar, ómega 3 og D-vítamín



svo það gerir henni bara gott. Við hvetjum foreldra í svipaðri stöðu til að prófa þessa náttúrulegu gerla því ef þeir geta hjálpað fleiri börnum þá er það þess virði að prófa, barnanna vegna.“

GOTT FYRIR MELTINGUNA

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Það inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Reynsla og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.

Í Bio-Kult Infantis er hátt hlutfall af ómega-3, eða eitt milligramm í hverjum skammti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ómega-3 leikur nauðsynlegt hlutverk í myndun heilafurmnna. Einnig hefur verið staðfest að ómega-3 hefur bólguhamlandi áhrif og er styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.

Bio-Kult Infantis inniheldur fimmtíu prósent af ráðlögðum dagskammti af D3-vítamíni en flestir þekkja gagnsemi D-vítamíns. Einnig er í vörðunni blanda efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang. Enginn viðbættur sykurlitar-, bragð- eða aukefni eru í vörðunni.



BREYTING TIL BATNAÐAR Litla dóttir þeirra Sigríðar og Ásgeirs var með mjög slæmt bakflæði en Bio-Kult Infantis hefur reynst vel gegn því.

MYND/VALLI

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverzlunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

KALKÚNABRINGA MEÐ EPLUM

THANKSGIVING Þakkargjörðarhátíðin er á fimmtudag og þeim fjölgar hérlendis sem vilja gera sér glaðan dag. Sérstaklega þeir sem hafa kynnst þessum sið í Bandaríkjunum. Fyrir þá sem eru að vinna á þakkargjörðardaginn er kalkúnabringa þægileg að elda.

Það er tímafrekt að elda heilan kalkúna svo upplagt er að elda bringu í staðinn. Í þessari uppskrift sem miðast við fjóra er góð sósa með eplasafa, rjóma og koníaki. Það er aldelis hægt að efna til veislu með þessari máltíð.

ÞAÐ SEM ÞARF
1 kalkúnabringa um það bil 750 g
4 rauð epli smjör
salt og pipar
salvía

EPLASÓSA
2 msk. smjör
2 msk. púðursykur
1/2 kjúklingkrafts-teningur
2 1/2 dl epladjús
2 msk. rúsínur
1 msk. maizena
rjómi
koníak
salt og pipar

Kryddið bringuna vel með salti og pipar. Brún-

id hana í smjöri á pönnu. Gott er að setja salvíu í smjörið. Leggið bringuna því næst í eldfast mót ásamt soðinu af pönnunni. Nauðsynlegt er að eiga steikarmæli þegar kalkúni er eldaður. Hitið ofninn í 125°C. Afhýðið eplin, skerið þau til helminga og takið kjarnann úr. Leggið helmingana í eldfasta mótið með bringunni. Eldið í ofninum í um það bil eina klukkustund eða þangað til hitamælirinn sýnir 65°C. Látið bringuna hvíla á borði í 15 mínútur áður en hún er skorin niður. Bræðið smjör og sykur í potti. Bætið eplasafa, teningi og rúsínum saman við. Látið suðuna koma upp og bætið síðan koníaki og rjóma saman við. Þykkið með maizena. Bragðbætið með salti og pipar. Skerið bringuna í sneiðar og raðið á fat. Berið fram með bökuðum eplum, rauðkáli, spergilkáli, eplasósunni og kartöflum að eigin vali.



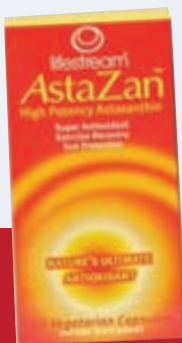
HÁTÍÐARMATUR Kalkúnabringa er sannkallaður veislumatur. Hægt er að hafa mismunandi meðlæti með kalkúnabringu, allt eftir smekk hvers og eins.

Losnaði við verki og bólgur á 3 vikum

Vefjagigt

„Núna hef ég tíma til annarra og betri hluta og nýt þess að vera til.“

Ásdís Ómarsdóttir þjáðist af verkjum vegna vefjagigtar í 14 ár og var hjá sjúkraþjálfara reglulega. Með Lifestream AstaZan losnaði hún við festumein, bólgur og verki. Hún þakkar AstaZan betri líðan, betri svefn og meira úthald sem skapar fleiri gæðastundir með fjölskyldunni.



- Lagar og fyrirbyggir bólgur, stírleika og eymsli.
- Eykur styrk, hreyfigetu og endurheimt.

Sjúkraþjálfarar og íþróttafólk mæla með AstaZan frá Lifestream

Astaxanthin 4mg, Lutein 4mg, lífrænt E-vítamín 10mg

Umboðsaðili: Celsus

lifestream
 náttúruleg uppspretta bætiefna

MATUR GRIKKJA TIL FYRIRMYNDAR

Matarmenning Grikkja er þekkt um allan heim og getur hún verið til fyrirmyndar varðandi hollustu. Hér eru nokkrar fæðutegundir úr eldhúsinu gríska sem gott er að nýta sér, sérstaklega nú þegar tími jólahlaðborða og sælgætis gengur í garð.

ÓLÍFUOLÍA

Undirstöðuatriði í grískri matarhefð og uppfull af andoxunarfnum og hollri fitu. Kostir þess að innbyrða olíuna eru margir, svo sem að minnka kólesteról og lækka blóðþrýsting, minnka bólgur og þrota og jafnvel að minnka líkur á krabbameini.

FERSKT SJÁVARFANG

Sagan segir að guðinn Póseidon hafi blessað Aþenubúa með ríkulegum sjávarföngum og í staðinn hafi þeir byggt hof honum til heiðurs. Nóg er af omega-3 fitusýrum í ferskum fiski en það minnkar kólesteról og lækkar blóðþrýsting og minnkar líkur á að fá blóðtappa.

GNÆGÐ ÁVAXTA OG GRÆNMETIS

Grikkir trúa því að dagleg ávaxtaneysla sé heilnæm og þar er grænmeti ekki aðeins hugsað sem meðlæti með kjöti heldur mikilvægur hluti fæðunnar. Meðal-Grikkinn borðar um sex skammta af grænmeti og ávöxtum á degi hverjum og fær þar með fullt af nauðsynlegum vítamínum og steinefnum.

HUNANG

Grikkir hafa lengi trú að á eiginleika hunangs til lækninga. Hunangið er talið vera hið besta hressingarlyf með bakteríudrepandi eiginleika. Það er alveg jafn líklegt að Grikkirnir noti það sem kjötgljáa og sem áburð á brunasár. Í hunangi er meðal annars mikið af kalki, járni, magnesíum og A-, D- og B-vítamínum.



ÓLÍFUOLÍAN
 Eitt af aðalsmerkjum grískrar matarhefðar.

VISTOR KYNNIR:

„LAUS VIÐ PIRRING, HITA OG SVITAKÓF“ ÞAÐ ER TIL LAUSN!

Femmenessence MacaLife macarótarhylki fyrir konur á breytingaskeiði

Það gat verið ansi óþægilegt að sitja fyrir framan fólk og finna hita stíga til höfuðsins, svita leka niður bakið og vera klæðandi mig úr og í og opnandi glugga svo aðrir voru að frjósa úr kulda,” segir Guðrún Haraldsdóttir, sem fór að finna fyrir einkennum breytingaskeiðsins fyrir tveimur árum, ekki síst hitakófum og pirringi. Guðrún er 47 ára og starfar á söluskrifstofu þar sem ávallt er mikill erill og nóg að gera. „Ég er í góðu formi, er í líkamsrækt, hreyfi mig reglulega og er mikið á ferð og

flugi. Þetta ástand olli mér því töluverðri vanlíðan,” viðurkennir Guðrún, sem einnig vaknaði ýmist rennsveitt eða ísköld um nætur en það skerti gæði nætursvefns og hafði áhrif í daglegu amstri. „Ég velti fyrir mér hvernig ég gæti snúið mér í þessum vanda, án þess að hakka í mig hormóna, enda ekki komin á aldur fyrir svoleiðis,” segir Guðrún og brosir. Hjálpin kom úr óvæntri átt þegar hún frétti af fæðubótarefninu Femmenessence MacaLife sem hún ákvað að prófa og hefur tekið í tæpt

ár. „Femmenessence MacaLife er náttúruleg vara og ég finn mikinn mun á mér. Ég er miklu hressari og öflugri í dagsins önn, svitakófin eru hætt og ég er á allan hátt í betra jafnvægi, andlega og líkamlega. Ég mæli því hiklaust með Femmenessence fyrir konur því við þurfum ekki að láta okkur líða illa. Það er til lausn,” upplýsir Guðrún. Femmenessence MacaLife er fyrir konur um og yfir fertugt sem eru enn með blæðingar, reglulegar eða óreglulegar.

Einkenni: Hitakóf nætursviti, svefntruflanir, geðsveiflur, þunglyndi, beinþynning, heilapoka, minnkuð kynhvöt og þurrkur í leggöngum.



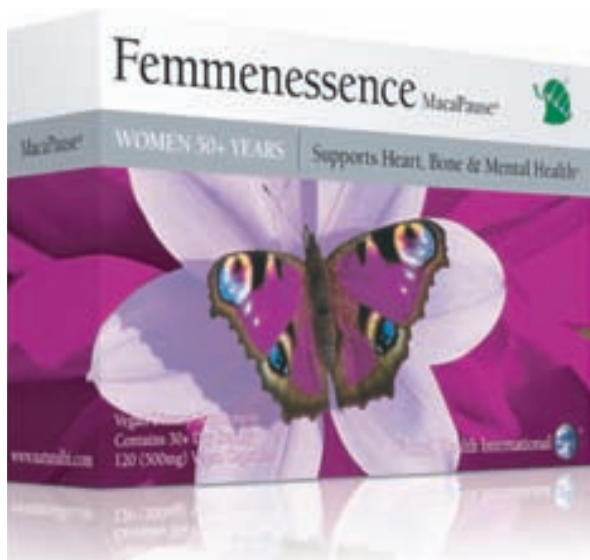
ÖFLUGRI

Guðrún Haraldsdóttir segist bæði hressari og öflugri eftir að hún fór að taka inn Femmenessence MacaLife



FEMMENESSENCE MACAPAUSE

Macarótarhylki fyrir konur eftir tíðarhvörf 50+



Femmenessence MacaPause er ætlað konum eftir fimmtugt eða sem ekki hafa haft blæðingar seinustu 12 mánuði og fyrir konur sem hafa vegna aðgerða eins og brottnáms á eggjastokkum farið á

breytingaskeið. Einkenni: Hitakóf og nætursviti, svefntruflanir, skapsveiflur og pirringur, þunglyndi og leiði, beinþynning, minni kynlönungun og þurrkur í leggöngum. Rannsóknir sýna að

MacaPause minnkar tíðahvarfa-einkenni hjá 84% kvenna*. „Hjónalífð varð svo miklu betra eftir að ég fór að taka inn Femmenessence MacaPause“ Kona á sextugsaldri

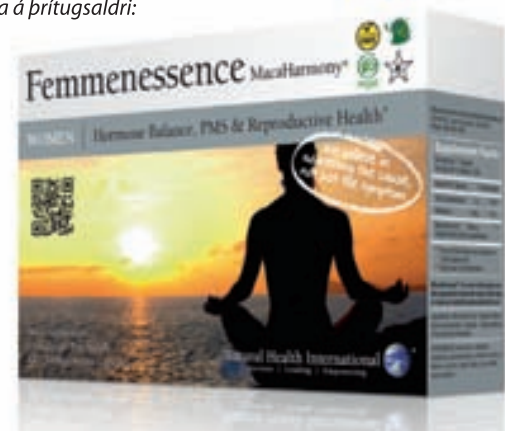
„ÁTTI Í FYRSTA SKIPTI Í NOKKUR ÁR FYRIRTÍÐARLAUSA VIKU FYRIR BLÆÐINGAR“

Femmenessence MacaHarmony Macarótarhylki fyrir konur á barnseignar og frjósemisaldri

Ertu ein af þeim sem færð mikla fyrirtíðarspennu, bólur, geðvonskuköst og liður illa á sál og líkama í kringum blæðingar? Femmenessence MacaHarmony er hágæða macarót sem hefur sannaða virkni gegn þessum kvillum auk þess sem hún yfir undir frjósemi og almennt hormónaheilbrigði*. Macarótin er frá náttúrunnar hendi kjörin náttúruleg leið fyrir konur til að jafnvægisstilla hormónana án þess að taka inn hormóna. „Ég var eins og tífandi tímasprengja – átti í fyrsta skipti í nokkur ár fyrirtíðalausar vikur fyrir blæðingar eftir að hafa

tekið inn Femmenessence í 1 mán. auk þess að vera laus við svitaköstin. Ætla aldrei að hætta að taka þetta“ Kona á þrítugsaldri:

„Er í skýjunum með vöruna – hún er hverrar krónu virði“ Kidda Svarfdal ristjóri



„ER HÆTTUR AÐ LIGGJA Í SÓFANUM ÖLL KVÖLD“

Revolution Macalibrium Macarótin sem eflir hormónajafnvægi og lífsþrótt karlmannna

Margir karlmenn eiga erfitt með að átta sig á breytingum sem eiga sér stað í líkamanum þegar þeir komast á fertugsaldur. Þá dregur úr náttúrulegri framleiðslu á hormönunum á borð við testosterone. Það getur leitt til orkuleysis og áhrifa á almennt heilsufar og kynlíf eins og minni kynlönungun og erfiðleikar við að léttast auk orkuleysis. Revolution Macalibrium stuðlar að eðlilegu testósterónmagni, styður kynferðislega virkni og eykur orku og

úthald. Revolution Macalibrium styður við eigin hormónaframleiðslu líkamans án þess að vera hormón. „Var orðinn hálfgerð sófadýr, orkulaus og þreyttur, andlega og líkamlega. En þvílíkur munur! Eftir 2 vikur á Revolution er ég staðinn upp úr sófanum og farinn að dytta að húsinu og konunni“ „52 ára karlmaður“



MACARÓT

Macarótin, Lepidium Peruvianum er ein af 175 Lepidium maca tegundum og vex eingöngu í Andesfjöllum í 12-14000 feta hæð. Macarótin inniheldur frá náttúrunnar hendi yfir 55 jurtanæringar-efni 20 tegundir fitusýra, mikið magn af steinefnum, vítamínum og ensímum og allar lífsnauðsynlegu



amínósýrurnar. Auk þess er hún afar auðug af B-vítamínum B1, B2 og B12, kalki og magnesíum. Þessi töfrasmætning kemur jafnvægi á hormónabúskapinn sem er lykिलinn að góðri heilsu. Natural Health International hefur einangrað virkni rótarinnar og miðað þau að hverju æviskeiði kvenna fyrir sig annars vegar og að karlmönnum hins vegar. Flestar vörur á markaðnum fyrir konur með breytingaskeiðseinkenni innihalda annaðhvort mulin hörfræ eða soja (ísóflavóna) sem eru plöntuestrógen sem bindast estrogenviðtökum og

hafa áhrif á estrogenframleiðslu líkamans án tillits til samspils allra hormóna. Nær allt soja á markaðnum er erfðabreytt. Femmenessence er frábrugðið öðrum vörum á markaðnum þar sem það er fyrsta varan sem sýnt hefur verið fram á með klínískum rannsóknum að jafni öll hormónagildi en ekki bara eitt eða tvö. Femmenessence inniheldur engin hormón, hvorki gervihormón né plöntuhormón*. Femmenessence og Revolution er með lífræna vottun í USA, Evrópu og Japan og framleitt undir GMP og með Fair Trade vottun. Non GMO



Fæst í í apótekum og Heilsuhúsinu

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

www.facebook.com/Femmenessence.is
www.vistor.is

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna
*http://www.naturalhi.com/media/custom/WhitePaper_083012.pdf

Natural Health International

BÍLAR & FARARTÆKI



MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgærd 2013, ekin 28 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.490.000. Rnr.240456.



Kia Sorento. Árgærd 2010, ekin 70 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.590.000. Rnr.990596. Verð nú kr. 2.990.000,-



HONDA Accord. Árgærd 2013, ekin 32 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.991037.



BMW 318i station. Árgærd 2010, ekin 59 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.590.000. Rnr.991056.

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



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

VÍSIR hefur...
Farið er um...
Farið er um...
Farið er um...

BÍLALIND



PEUGEOT Partner Diesel 11/2007, ekin 91 Þ.KM, 5 gírar. Verð 990 þús + vsk Rnr.400877.



HONDA CR-V 05/2005, ekin 139 þkm, bensín, 5 gírar. Verð 1.490 þús TILBOÐ 1.299 þús. Rnr.400898.



TOYOTA Hilux D/C SR-5 Turbo 07/2007, ekin 171 þkm, Dísel, Sjálfskiptur, plasthúsi, álfelgur ofl ofn. Verð 3.490 Þús Rnr.411463.



M.BENZ E 500 4Matic Árgærd 2006, ekin 93 þkm, bensín, leður, 4x4, sjálfskiptur. Verð 3.890 þús. Vill skipta á dýrari nýlegum jeppa/jeppling. Rnr.400695.



NISSAN Patrol GR 11/2005, ekin 199 Þ.KM, Dísel, sjálfskiptur, 7 manna, einn eigandi. Verð 2.490 þús. - TILBOÐ 1.990 þús. Rnr.400866.



AVONDALE Hjólhýsi Árgærd 1997, innfl 2007, bakarofn, 220V, sturta, wc, ísskápur, miðstöð ofl Verð 990 þús - Ath skipti á bíl. Húsið er á staðnum. Rnr.400753.

Bílalind
Funahöfði 1, 110 Reykjavík
Sími: 5808900
www.bilalind.is

ÍSABAND.IS



NÝJIR DODGE DURANGO CITADEL 4X4
Með öllum aukahlutum, V8 Hemi, 360hð, 7 manna, Sjón er sögu ríkari, Rosalega flottir bílar, Aðeins 1 eftirársbíll eftir, Verð áður 11.490þkr, Tilboðsverð 9.990þkr, eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opíð virka daga 10-18 og lau 11-15
http://www.isband.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

Bílalíf



GÓÐUR VINNUFÉLAGI!!!
RENAULT Trafic háþekja. Árgærd 2008, e.112þ.km, dísel, sjálfskiptur. Rennihurðar beggja vegna, krókur! Verð 2.480þ. Rnr.125956. Er á staðnum - Bílalíf

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

Bílar til sölu



Til sölu Skoda Octavia Dísel ,07 Ek. 155 þ. Algjör gullmóli. V. 1.850.000. þús. uppl. í s. 898 7488



Honda CRV árg. ,06, ek. 97þ. Sumar og vetrard. S. 1.350. S. 616 2597.



Isuzu Trooper Dísel, 1999, 7 manna. Topp eintak, 33" breyttur, ekin aðeins 244þ. Skoðaður, ,15. Verð 650þ. Uppl. í s. 820 5181.



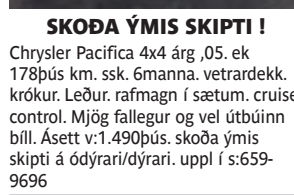
Til sölu Ford Transit árg. 2005. Ekin 168þús. Langur, háþekja. Þarfnast smá lagfæringar. Uppl. í s. 899 1055 og 840 6680



ÓDÝR ÓDÝR DIESEL
Nissan Terrano árg ,98, ek. 270 þús, ssk, sko ,15, krókur. Mikil endurnýjaður. Ný heilsársdekk. Gott stgr. verð. S. 891 9847



SKOÐA ÝMIS SKIPTI !
Chrysler Pacifica 4x4 árg ,05, ek 178þús km. ssk. 6manna. vetrardekk. krókur. Leður. rafmagn í sætum. cruise control. Mjög fallegur og vel útbúinn bíll. Ásett v:1.490þús. skoða ýmis skipti á ódýrari/dýrari. uppl í s:659-9696



Ford Focus station árg. ,03 ek. 159þús beinsk. 1,6 skoðaður vetrardekk. Góður bíll. Verð 590þús gsm 8927852

500-999 þús.



4X4 FRÁBÆR SMÁJEPPI !
Suzuki Jimny 1.3. Árg ,05. Ek 161þús km. Bsk. 4x4. Hátt og lágt drif. Skoðaður ,15. Ný vetrardekk. Bíll í mjög góðu ástandi. Ásett v: 1.090þús. Tilboðsverð eðeins 890þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696



MJÖG GOTT EINTAK !
Hyundai Santa fe 2.4 árg ,04, bsk. 4x4. ek 178þús km. ný yfirfarinn á verkstæði. ný skoðaður. ný heilsársdekk. smurbók frá upphafi. Tilboðsverð 690þús stgr. vísa lán í boði. s:659-9696

Bílar óskast

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

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

Partalistinn.is

VAKA



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

Mótorhjól



VERTU SÝNILEGUR Í UMFERÐINI !
AGV Compact hjálmur á sérstöku tilboðsverði. 49.900 Mjög vandaður opnanlegur kjálkahjálmur með innbyggðu sögleri. VDO Verslun Borgartún 36 S: 588 9747 www.vdo.is

Bílaþjónusta



Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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



STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

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

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

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

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is



TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-
VINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUDMUNDI
Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Tökum að okkur drenlagnir, hellulagnir og aðra jarðvinnu. Grjótavík ehf. Uppl. í s. 893 0173.

Laga ryð á þökum, hreinsa þakrennur, og tek að mér ýmis smærri verk. Uppl. s. 8478704. manninn@hotmail.com.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

Blekhyllki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Matseðlar og borðstandar



SAMSKIPTI
prentlausnir fyrir skapandi fólk

Samskipti annast uppsetningu, prentun og hönnun matseðla, borðstanda. Sími:5807820 eða sendu fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI

Álafosslópi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Þlötulopi 399 kr. Gefjun.is

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt vebfarar

Vandaðir krossar á leiði!



JS Ljósasmíðjan
Skeimuvegi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

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

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 þör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Tveggja herb. íbúð, 71fm. Suðurbær í hfj. Langtíma leiga, æskilegur aldur 45+. Sendist inná hahvammur@gmail.com

Herbergi til leigu í 101 rvk Upplýsingar í síma 6611912 Rooms for rent 101 rvk Information in 6611912

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

Atvinnuhúsnæði



Til leigu 145fm iðnaðarbil Flugumýri 28 Mosfellsbæ. Hæð á hurð 4.50. Uppl. í s. 8925560.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

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

Heitar kynisdögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live spjall

908-6000 • 535-9999

Blaðberinn bíður þín

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



Blaðberinn...

...þóðar fréttir fyrir umhverfið

Rétt loftun?

Hljóðlátu þaðvifturnar



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 • ishucid@ishucid.is • S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata

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 leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali

534 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. Mikið útsýni er frá húsnæðinu, aðallega til norðurs.

atvinna

**Kaldrananeshreppur auglýsir
laust starf á leikskólanum
Drangnesi.**

Leikskólakennaramenntun æskileg.
Allar upplýsingar í síma 451 3277

fasteignir



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

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

Móafliot 12 - Glæsilegt einbýlishús á Flötunum í Garðabæ

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45



210,4 fm. einbýlishús á einni hæð
að meðtöldum 48,8 fm. innréttaðum
bílskúr á Flötunum í Garðabæ.
Húsið var nánast allt endurnýjað hið
innra og ytra fyrir ca. 5 árum síðan
og er í mjög góðu ástandi. Gólfefni
eru ný og gólfhitalagnir í öllu húsinu.

Allar innréttingar, innihurðir, eldhús, baðherbergi og lýsing í loftum
eru endurnýjuð. Rúmgóð setustofa, borðstofa og stór skáli opinn
við stofu. Hjónasvita með miklum fataskápum. Að utan var húsið
einangrað uppá nýtt og klætt með flísum. 1.046 fm. gróin lóð með
verönd til suðurs og fallegri lýsingu. **Verð 74,9 millj.**



atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

**ERUM MEÐ VANA SMIÐI,
VERKAMENN, MÚRARAR OG PÍPARA
SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.**

HANDAFL EHF S. 777 2 333

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabíl.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræði- og stjórnunarstöður.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is

KONUKVÖLD

Þri. 25. nóv frá kl 20-22

Nýjar vörur - Léttar veitingar
Ómótstæðileg tilboð

Happdraetti

Allir sem verla eiga möguleika
á að vinna veglega vinninga!

Sérfræðingur frá Dranella verður
á svæðinu og aðstoðar við að finna
hið fullkomna buxnasnið fyrir þig.

DRANELLA[®]

EST. 1995

BENEDIKTEUTZON

Wardrobe.



PULZ
JEANS



MOS MOSH



Framúrskarandi
fyrirtæki 2013

TUZZI

KRINGLUNNI

SÍMI 5688777



Vertu vinur okkar á Facebook



KL. 19:25

Um land allt

Kristján Már Unnarsson fer á afskekktar slóðir við norðanverðan Breiðafjörð og heimsækir hjón á Bæ á Bæjarnesi.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:10

Á fullu gazi

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



KL. 21:20

Gotham

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



KL. 22:15

Stalker

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



KL. 22:00

White House Down

Spennumynd sem gerist í Hvíta húsinu með Channing Tatum, Jamie Foxx og Maggie Gyllenhaal í aðalhlutverkum.



KL. 20:55

Pretty Little Liars

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



KL. 19:00

Fjörfiskarnir

Skemmtileg teiknimynd sem fjallar um lítinn hákarl sem býr á falllegu kóralrífi.



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Rætur menntunar eru beiskar en ávöxturinn er sætur.“
Aristóteles.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Daði Ómarsson (2.256), Taflfélagi Reykjavíkur, hafði svart gegn Agnari Olsen (1.878), Skáklfélagi Reykjanesbæjar, á Íslandsmóti skáklfélaga.

Svartur á leik:



47.... Hxh3! 48. Hf2+ (48. Kxh3 Bxg4+) 48.... Kxg4 49. Hxf7 Rc5 og svartur vann skömmu síðar. Á laugardaginn fór fram Íslandsmót eldri skákmanna-Strandbergsmótið. Björgvin Víglundsson og Guðmundur Gíslason urðu Íslandsmeistarar. www.skak.is Minningarmót um Birgi Sigurðsson í dag.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. slitrótt tal, 6. kraðak, 8. stroff, 9. duft, 11. tveir eins, 12. leið, 14. rabb, 16. átt, 17. æxlunarkorn, 18. trjátegund, 20. þófi, 21. sjá eftir.

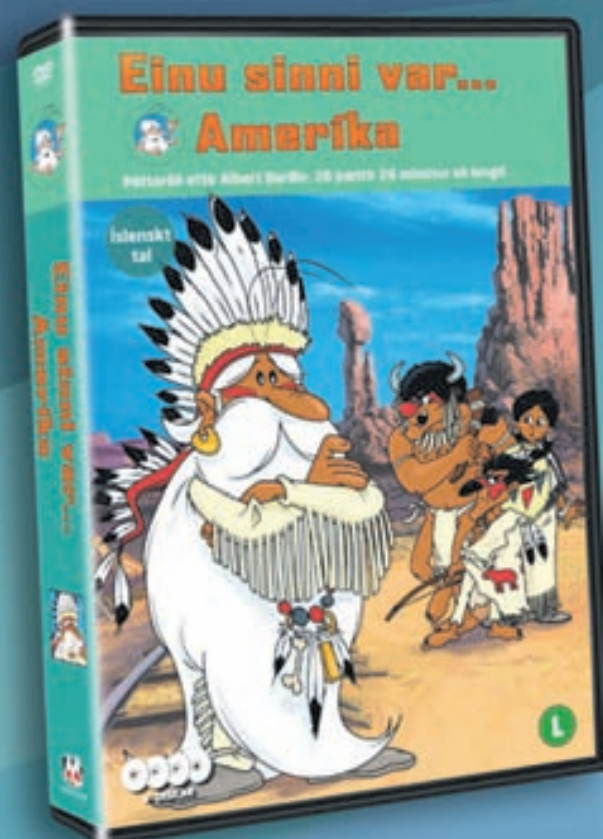
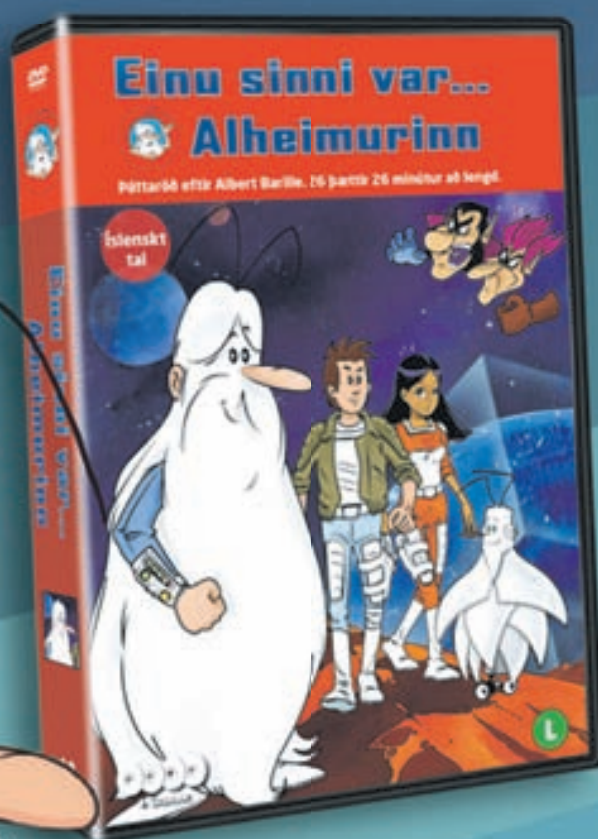
LÓÐRÉTT

1. bumba, 3. frá, 4. fitlari, 5. stykki, 7. sérgrein, 10. rúm ábreiða, 13. sarg, 15. lýð, 16. andmæli, 19. gjaldmiðill.

LAUSN

19. kr. 19. kr. 7. sérsvið, 10. lak, 13. urg, 15. fólk, 16. átt, 17. æxlunarkorn, 18. trjátegund, 20. þófi, 21. sjá eftir.

Fræðsluþættirnir *Einu sinni var* sem notið hafa mikilla vinsælda um allan heim eru nú komnir á DVD



FÁANLEGAR Í VERSLUNUM
UM LAND ALLT



MENNING

Femínískar og hinsegin bókmenntir

Hildur og Kristín Svava stjórna bókakaffi í Gerðubergi



BARBIE

Hildur Knútsdóttir og Kristín Svava Tómasdóttir ræða um femínískar og hinsegin bókmenntir, hvað einkennir bókmenntagreinarnar og fara yfir mögulega snertifleti þeirra í Bókakaffi í Gerðubergi annað kvöld klukkan 20. Fjallað verður um nokkur femínísk og hinsegin verk frá ýmsum tímum, bæði íslensk og erlend.

RISA

ÍPRÓTTA-, ÚTIVISTAR- OG LEIKFANGAMARKAÐUR

Í Laugardagshöll dagana 21.-30. nóvember.

Stærsti markaðurinn hingað til. Nú hefur LEIKBÆR bæst í hópinn með úrval leikfanga á frábæru verði.



Opnunartími

Mánud.-föstud. frá kl. 14.00 – 20.00

Laugard.-sunnud. frá kl. 12.00 – 18.00

Opnum föstudaginn 21. nóvember kl. 14.00

Ameríkuverð á skóm og fatnaði
Allt að 60% afsláttur af leikföngum

Sérfræðingar Eins og Fætur Toga í göngugreiningum ráðleggja með val á skóbúnaði.

Komdu og gerðu frábær kaup fyrir alla fjölskylduna



Hinn hljómpýði og harkalegi heimur Sturlungaaldarinnar

LEIKLIST ★★★★★

Ofsi

eftir Einar Káráson, leikgerð Jón Atli Jónasson, leikhópurinn, Marta Nordal

LEIKSTJÓRN: MARTA NORDAL

TÓNLIST: EGGERT PÁLSSON

HLJÓÐMYND: KRISTJÁN SIGMUNDUR

EINARSSON

LEIKSTJÓRN: STÍGUR STEINÞÓRSSON

BÚNINGAR: HELGA I. STEFÁNSDÓTTIR

LÝSING: LÁRUS BJÖRNSSON

LEIKARAR: EDDA BJÖRG EYJÓLFSDÓTTIR,

FRÍÐRIK FRÍÐRIKSSON, ODDUR

JÚLÍUSSON, STEFÁN HALLUR STEFÁNS-

SON

Sögusviðið er Sturlungaöld og er aðdragandi Flugumýrabrennu dreginn upp í gegnum mismunandi sjónarhorn þeirra sem að henni komu eins og í bók Einars Kárásonar þaðan sem leikhópurinn dregur innblástur sinn. Þau Eyjólfur ofsi Þorsteinsson (Stefán Hallur), Gissur Þorvaldsson (Friðrik), Þuríður Sturludóttir (Edda Björg) og Hrafn Oddsson (Oddur) rekja hér forsögu, persónulegar tilfinningar og aðstæður sögupersónanna sem leiða til árásarinnar á Flugumýri.

Leikhópurinn Aldrei óstelandi, með aðstoð Mörtu Nordal og Jóns Atla Jónassonar, fer ótroðnar slóðir í framsetningu sinni á þekktri sögu. Sögusviðið er sett með heimkomu Gissurar frá Noregi þar sem hann hefur fundað með konungi. Friðrik er frambærilegur í hlutverki ákveðna og sjálfsörugga ofbeldismannsins sem telur nú vera nóg komið af stríðsrekstri og vill leita sátta. Stefán Hallur byrjar verkið af krafti í hlutverki Eyjólf, sem vill kalla sig ofsa, sem er taugaveiklaður höfðingi í stöðugri baráttu við gríðarleg kvíðaköst og þunglyndi. Inn í söguna fléttast síðan eiginkona Eyjólf, Þuríður, sem býður óþolinmód eftir því að vígs föður síns verði hefnt af hinum óframfærna eiginmanni sínum og Hrafn sem er tvístífgandi í framgangi sínum í þessum flókna og blóði drifna heimi. Hópurinn vinnur virkilega vel saman í óhefðbundinni framsetningu þar sem samskiptaleysi



OFSI „Hópurinn vinnur virkilega vel saman í óhefðbundinni framsetningu þar sem samskiptaleysi persónanna er undirstrikað, en Stefán Hallur og Oddur bera af.“

MYND/ALDREI ÓSTELANDI

persónanna er undirstrikað, en Stefán Hallur og Oddur bera af.

Sviðsmyndin er látlaus en virkilega vel úthugsuð. Sviðið er eins konar hljóðver, vinnustofa til uppsetningar þar sem kaffivagninn býður eftir því að vera notaður. Vinnuborð, ýmiss konar hljóðfæri og hljóðnemar liggja á við og dreif en naumhyggjan er allsráðandi. Þannig er sagan í forgrunni en rímar á fallegan hátt við umgjörðina. Búningahönnun Helgu I. Stefánsdóttur er einföld og stílhrein en vel gerð. Aðalpersónurnar klæðast formlegum sparifatnaði í takt við stöðu sína í samfélaginu og er það áhugavert stílbrot við látlausa sviðsmyndina.

Hljóðmyndin og tónlistin skipa mikilvægan sess í sýningunni og eiga Eggert Pálsson og Kristján Einarsson hrós skilið fyrir frumlega framsetningu og hljómpýða tónlist. Mikil er lagt upp úr hljóðheiminum og er hann í góðum takti við framvinduna. Hljóðin berast úr útvörpum, með hljóðbrellum, hljóðfæraleik á sviðinu og söng leikaranna sjálfra sem er byggður á þekktum ljóðum og textum. Hápunktinum er síðan náð með Harmljóði; Enn man ég ból þat

er brunnu sem Friðrik fer með af mikilli list við lok sýningar.

Þetta er þriðja leikgerðin sem sýnd er á fjöllum Þjóðleikhússins á þessu hausti, fjórða ef talinn er Latibær sem byggt var á þekktum heimi, og Sjálfstætt fólk eftir Halldór Laxness, sem er næsta stóra frumsýning hússins, verður sú fimmta á þessu leikári. Leikgerðir krefjast mikillar fagmennsku og listfengis eins og sést á Ofsa en er ekki kominn tími til að frumsýna eitthvað alveg nýtt? Hvar er stuðningurinn við ný íslensk leikrit sem ekki eru byggð á nýútkomnum eða klassískum bókmenntum? Reyndar verða ný íslensk verk sýnd á næstkomandi ári en fyrr hefðu þau mátt vera.

Ofsi er frumleg og framúrsteftnuleg sýning með klassískum undirtónum sem vert er að sjá. Leikhópurinn kemst vel frá verki með hnitmiðaðri framsetningu og sterkri sviðsframkomu þar sem góðs jafnvægis gætir á milli hómors og hádráma.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Áhugaverð og frumleg útfærsla þar sem persónulegur tónn er sleginn í klassískri sögu.

Varlegra að vera fjarri Beethoven

Idioclick er fiðlutónverk eftir Atla Ingólfsson sem Sif Tulinius frumflytur í kvöld í Salnum. Sif og Anna Guðný Guðmundsdóttir taka líka tvær sönötur Beethovens.

Þegar Atli Ingólfsson tónskáld er beðinn að útskýra verkið sem Sif Tulinius fiðluleikari frumflytur eftir hann í Salnum í kvöld byrjar hann á titli þess, Idioclick. „Click er oft notað um taktmæli sem fólk spilar flókna tónlist eftir. Idio merkir sjálf og ég hugsa mér Idioclick sem nokkurs konar taktmæli innan frá, eins og þegar hljóðfærið verður eitt með hljóðfæraleikaranum og fellur inn í sjálf sig. Þetta verk gengur svo langt að maður getur hreinlega efast um að allt sé í lagi með fiðluna og fiðluleikarann. Þannig tengist nafnið líka íslenska orðinu klikk.“

Auk Idioclick verða tvær fiðlusönötur Beethovens fluttar í Salnum í kvöld af Sif og Önnu Guðnýju Guðmundsdóttur píanóleikara. Atli kveðst ekki hafa viljað vera „músíklega í sama herbergi“ og þær sönötur. „Það er alveg ljóst að hjá mér er eitthvað allt, allt annað á seyði en hjá Beethoven, þannig að samanburður er ekki mögulegur,“ segir hann.

Atli segist hafa vitað frá upphafi inn í hvaða dagskrá hann væri að semja. „Einhver hefði valið að reyna að vera í stíl við hin verkin í dagskránni en mér fannst varlegra að vera nógu fjarri þeim.“

Atli á nokkur einleiksverk sem eru dálítið stór um sig og hann segir þetta fara í flokk þeirra. „Þetta eru verk sem reyna sálrænt og tæknilega á flytjendurna,“ segir hann, en hvað um áheyrendur. Reynir líka á þá? „Ekki ef þeir bara upplifa það sem berst þeim. En vissulega getur verið erfitt að horfa á leikrit og hafa áhyggjur af andlegri heilsu persónu á sviðinu.“

Tónleikarnir hefjast klukkan 19.30 og Árni Heimir Ingólfsson verður með spjall í upphafi þeirra.



TÓNSKÁLDIÐ „Ég á nokkur einleiksverk sem eru dálítið stór um sig og þetta fer í flokk þeirra,“ segir Atli um Idioclick.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

gun@frettabladid.is

Flest lögin að koma út í fyrsta sinn eða í nýjum stíl

Kammerkór Mosfellsbæjar heldur útgáfutónleika í Háteigskirkju annað kvöld, ásamt undirleikurum og einsöngvurum.

„Nærri helmingur efnisskrárinna er eftir Gunnar Reyni Sveinsson en við syngjum líka lög eftir John Speight, Sigur Rós, Paco Peña og endurreisnar-tónlist frá Spáni. Allt lög af hinum nýút-komna hljómdiski Mitt er þitt,“ segir Símon H. Ívarsson, stjórnandi Kammerkórs Mosfellsbæjar, um útgáfutónleikana í Háteigskirkju á morgun.

Símon segir um tónlist að ræða sem kórinn hafi flutt á tónleikum undanfarin ár og flest séu að koma út í fyrsta sinn eða í nýjum útsetningum sem ekki hafi heyrst áður.

Með kórnum spila þau Guðni Franzson á klarinettu, Ívar Símonarson á gítar, Reynir Sigurðsson á víbrafón og Lilian Dietz á blokkflautu, auk þess sem nokkrir kórfélagar syngja einsöng.

Þar sem aðventan er skammt undan segir Símon kórinn einnig syngja fáein jólaög. „Það stafar af því að hinir árlegu jólatónleikar kórsins þetta árið eru felldir saman við útgáfutónleikana,“ útskýrir hann.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

- gun



KAMMERKÓR MOSFELLSBÆJAR
Jólatónleikar kórsins eru felldir saman við útgáfutónleikana þetta árið.
MYND/VIGDÍS SIGURDAR-DÓTTIR



STJÓRNANDINN Láraus Grímsson heldur um tónsprotann.

Djass og dægurtónlist

Lúðrasveit Reykjavíkur heldur tónleika í Kaldalónssal Hörpu í kvöld. Þeir eru helgaðir minningu básúnuleikaranna Friðriks Theódórssonar og Björns R. Einarssonar sem létust fyrr á þessu ári. Báðir voru þeir kanónur í íslensku tónlistarlífi, einkum á sviði djasstónlistar, og áttu meðal annars langan og farsælan feril með Lúðrasveit Reykjavíkur.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20. Á efnisskránni er blanda djass- og dægurtónlistar sem þeir Björn R. og Friðrik kunnu að meta.

Lúðrasveitin nýtur liðsinnis Valgeirs Geirssonar, Sigurðar Flosasonar og Kristjónu Stefánsdóttur, kynnrir er Vernharður Linnet og stjórnandi er Láraus Halldór Grímsson.

Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

- gun



KYNNIR Súsanna Svavarsdóttir heldur utan um dagskrána. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Upplestur og smákökur

Súsanna Svavarsdóttir rithöfundur heldur um taumana á höfundakvöldi Bókasafns Seltjarnarness í kvöld.

Þar lesa þau Einar Káason, Gerður Kristný Guðjónsdóttir, Guðrún Eva Mínervudóttir og Stefán Máni Sigbórsson úr nýút-komnum bókum sínum, Skálmöld, Drápu, Englaryki og Litlu dauðunum.

Dagskráin stendur frá klukkan 20 til 22 og boðið er upp á kaffi og gómsætar smákökur úr Björnsbakarí.

Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

- gun



Microsoft

Windows

Upplifðu. Deildu.

Deildu þínum myndum á samfélagsmiðlunum með Lumia 830



Lumia 830

10MP Pure View myndavél

Nýjasti Windows 8.1 hugbúnaðurinn

Yfir 350.000 öpp, m.a. fyrir Instagram, Twitter, Vine og Snapchat

Práðlaus hleðsla

Gorilla glass III skjávörn



LUMIA 530

LUMIA 635

LUMIA 735

LUMIA 830

Kynntu þér úrval Lumia síma hjá söluaðilum um allt land. Opin kerfi er umboðs- og þjónustuaðili Lumia á Íslandi.

LAUGARÁS BÍÓ **Coca-Cola**

HEIÐ ERU MÆTTIR AFTUR

MÖCKINGJAY KL. 12:00

DUMB & DUMBER 10 KL. 7:00

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
HUNGER GAMES: MÖCKINGJAY	5:30, 8, 10:30
DUMB & DUMBER 10	5:40, 8, 10:30
NIGHTCRAWLER	10:20
KASSATRÖLLINN 2D	5:50

SAMbio.is

★★★★★ **EMPIRE** ★★★★★

★★★★★ **NEW YORK POST**

★★★★★ **TV 50 & HEYRIT**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

RAILWAY MAN 16

LAUGARÁS BÍÓ	ALFABAKKA
DUMB AND DUMBER TO	kl. 5:40 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR	kl. 6 - 8 - 10
INTERSTELLAR VIP	kl. 5 - 8:30
ALGIÖR SVEPPI	kl. 5:40 - 8
JOHN WICK	kl. 10:20
THE REWRITE	kl. 5:40 - 8
ANNABELLE	kl. 10:20
TÖFRAHÚSIÐ IS.TAL	kl. 5:50
LAUGARÁS BÍÓ	EGILSHÖLL
INTERSTELLAR 4K	kl. 8
INTERSTELLAR	kl. 6:30 - 10
THE RAILWAY MAN	kl. 5:30 - 8 - 10:30
ST. VINCENT	kl. 8
ALGIÖR SVEPPI	kl. 5:40
JOHN WICK	kl. 5:40 - 10:30
LAUGARÁS BÍÓ	KRINGLUNNI NÚMÉRÚÐ SÆTI
THE RAILWAY MAN	kl. 9
INTERSTELLAR	kl. 5:30 - 8 - 9
ALGIÖR SVEPPI	kl. 5:40
AFINN	kl. 6:20
LAUGARÁS BÍÓ	KEFLAVÍK
THE HUNGER GAMES	kl. 5:30 - 8 - 10:30
DUMB AND DUMBER TO	kl. 8 - 10:20
ALGIÖR SVEPPI	kl. 5:40
LAUGARÁS BÍÓ	AKUREYRI
THE RAILWAY MAN	kl. 8
INTERSTELLAR	kl. 8:30 - 10:20
ALGIÖR SVEPPI	kl. 5:40

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SMÁRA BÍÓ **HÁSHÖLA BÍÓ**

MÖCKINGJAY KL. 12:00

DUMB & DUMBER 10 KL. 7:00

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

SMÁRA BÍÓ	5%
MÖCKINGJAY	KL. 5:15 - 5:45 - 7 - 8 - 8:30 - 10:40 - 23:10
MÖCKINGJAY LÚXUS	KL. 5:15 - 8 - 10:40
DUMB AND DUMBER	KL. 4:30 - 5:30 - 8 - 10:20
GONE GIRL	KL. 10
KASSATRÖLLINN IS.TAL 2D	KL. 3:30
HÁSHÖLA BÍÓ	5%
MÖCKINGJAY PART 1	KL. 6 - 8 - 9
DUMB AND DUMBER	KL. 5:15 - 8 - 10:45
ST. VINCENT	KL. 5:30 - 10:30
NIGHTCRAWLER	KL. 5:15 - 8
GRAFIR OG BEIN	KL. 10:30

Russell Crowe er viðkvæmur

Russell Crowe er „mjög viðkvæmur“ og heldur að það sé þess vegna sem hann kemur sér oft í vandræði.

Margir vilja meina að Noah-leikarinn sé hrokafullur og skapstygur en hann segist eingöngu taka hluti meira nærri sér en hann ætti kannski að gera. „Sjáðu til, ég er mjög viðkvæmur og þaðan kemur líklega sumt af þessu neikvæða sem hefur verið sagt um mig. Ég hef frekar gott innsæi og ég finn það á handtaki fólks hvort það vill mér gott eða illt,“ sagði hinn fimmtugi Crowe, sem á tvo syni, átta og tíu ára, með fyrrverandi eiginkonu sinni.



Toppurinn að vera tímanlegur

BAKPANKAR Þegar ég var rúmlega áratug yngri en ég er í dag bjó ég í Danmörku í nokkur ár. Mjög stuttu eftir að ég fluttist til kóngsins Köbenhavn var mér boðið í afmælisveislu – svona ekta danska afmælisveislu með smurbrauði, hönsesalati, bjór, snaps, kökum, kaffi og stanslausum söng. Gestir áttu að mæta klukkan tólf á hádegi og ég man enn þann dag í dag hversu undrandi ég varð þegar allir gestirnir voru mættir nokkrum mínútum fyrir tólf.



ÉG var hissa en hamingjusöm og um mig hríslaðist ókunnug sælutilfinning. „Hér mæta allir á réttum tíma! Hér mun ég una mér vel,“ hugsaði ég með mér á meðan undir ómaði „I dag er det Kirstens födselsdag. Hurra, hurra, hurra!“

með mér á meðan undir ómaði „I dag er det Kirstens födselsdag. Hurra, hurra, hurra!“

OG næstu árin gekk lífið sinn stundvíslega vanagang: Almenningssamgöngutækin gengu á hárréttum tíma, tónleikar hófust stundvíslega og sömu leiðis hverskyns boð og veislur.

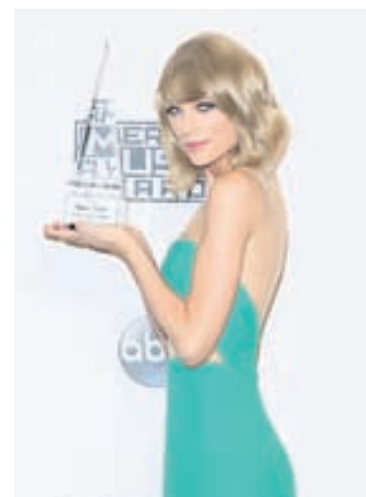
ÓLÍKT Íslendingum á hið vinsæla, enska orðatiltæki að vera „fashionably late“ ekki upp á pallborðið hjá Dönnum (í það minnsta ekki þeim sem ég umgekkst í þau ár sem ég bjó á meðal þeirra). Það að vera „stállega seinn“ virðist helst brúkað af óstundvísu fólki sem reynir um leið að réttlæta sinn eigin seinagang og, ef ég má gerast svo kræf, dónaskap. Og stundum, þegar ég sit og bíð eftir fólki, læt ég hugann reika aftur til þess tíma er ég bjó í landi þar sem stundvísi var í tísku og fólk mætti „fashionably on time“.



KOMU, SÁU OG SIGRÖÐU Bresku strákarnir í One Direction voru valdir besta hljómsveitin í popp/rokk-flokki, áttu bestu plötuna í popp/rokk-flokki ásamt því að vera valdir flytjendur ársins.



BESTU NÝLIÐARNIR Áströlsku strákarnir í 5 Seconds of Summer eiga framtíðina fyrir sér.



TAYLOR SWIFT Söngkonan fékk heiðursverðlaun.

Strákabönd sigursæl

Verðlaunahátíðin American Music Awards var haldin í Nokia Theatre í Los Angeles á sunnudagskvöld. Sigurvegarar kvöldsins voru bresku strákarnir í One Direction, en þeir hlutu öll þrenn verðlaunin sem þeir voru tilnefndir til. Söngkonan Katy Perry hlaut einnig þrenn verðlaun fyrir besta lagið, sem besti kvenflytjandi í popp/rokk-flokki og besti flytjandi í nútímatónlist. Iggy Azalea var einnig sigursæl en hún vann í flokknum besta rapp/hiphopp-listamaðurinn og besta rapp/hiphopp-platan. Söngkonan Taylor Swift tók við heiðursverðlaunum kvöldsins úr hendi Díönu Ross og áströlsku strákarnir í 5 Seconds of Summer voru valdir bestu nýliðarnir.



MIKILL HEIÐUR Hinn breski Sam Smith skildi þá Pharrell Williams og John Legend eftir í reyknun þegar hann tók við verðlaunum sem besti karlflytjandinn.



GLÆSILEG Jennifer Lopez lét sig ekki vanta, en þær Iggy Azalea fluttu lagið Booty við mikinn fögnuð áhorfenda.



LÁTA FÁTT FRAM HJÁ SÉR FARA Þær systur Kendall, Khloé og Kylie voru að sjálfsgöðu mættar.



ALLTAF FLOTT Ofurfyrirsætan Heidi Klum var kynnr á hátíðinni.

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

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ: 1000 KALL MIÐINN!

White God	17:45, 22:15	20.000 Days on Earth	22:00
Clouds of Sils Maria	17:30	Salóme	23:00
Borgnriki (Eng sub)	18:00		
Turist (Eng sub)	20:00	Næstsíðasta sýning:	
Jökklarinn	20:00	Leviathan (næstsíðasta)	20:00



PORBJÖRN Segir fatnaðinn líka geta gengið fyrir stelpur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Draumur að hanna fatalínu

Grafíski hönnuðurinn Porbjörn Einar Guðmundsson hannar götutískufatnað og hjólabrettaplötur.

Porbjörn Einar Guðmundsson hefur komið mörgu í verk þrátt fyrir að vera aðeins 25 ára gamall.

Hann er grafískur hönnuður að mennt, er myndlistarmaður og er þessa dagana á fullu við það að koma sinni eigin fatalínu á laggirnar. Fatamerkið mun heita Ulfr og bjóða upp á götutískufatnað fyrir herra.

„Ég er að hanna götutískufatnað undir nafninu Ulfr. Þetta verða húfur, peysur, buxur, bolir og plötur fyrir hjólabretti. Núna er ég að vinna í að koma mér upp saumastofu ásamt því að sinna myndunum og öðru dóti sem ég er að gera,“ segir Porbjörn sem stefnir á að selja fötin á netinu.

„Vonandi kem ég einhverju upp fyrir jólin annars verður það bara á næsta ári sem öll línan mun líta dagsins ljós.“

Fyrst um sinn mun Porbjörn einbeita sér að því að hanna fyrir herra. „En stelpur munu alveg geta notað margt af þessu. Þetta er bara stílað inn á stráka til að byrja með.“

„Það hefur verið draumur lengi að hanna mína eigin línu. Ég hef alltaf verið að gera einhver föt líka meðfram hinu. En það hefur þá verið fyrir önnur fyrirtæki. Svo hef ég verið að taka þátt í keppnum og sauma á sjálfan mig. Ég lærði

„Núna er ég að vinna í að koma mér upp saumastofu.“

aðeins í fatahönnun en kláraði það ekki, er menntaður grafískur hönnuður og starfa við það.“

Porbjörn hefur haldið myndlistarsýningar í New York, Barcelona, París, Danmörku og Reykjavík. Þar hefur hann sýnt eigin myndlist og skúlptúra sem unnir voru í samstarfi við bróður hans, glerlistamanninn Lárus Guðmundsson.

Auk þess hefur hann einnig látið til sín taka í tónlistinni. „Ég var í hljómsveitinni Úlfur Úlfur og gerði með þeim fyrstu plötuna. Núna er ég að semja tónlist fyrir Hreinan Skjöld með Steinda og Bent.“

Porbjörn selur myndirnar sínar undir vörumerkinu KVRL design. Myndirnar hafa átt talsverðri velgengni að fagna og eru meðal annars í sölu í Ástralíu og á Nýja-Sjálandi. „Ég er mjög hrifinn af geometrískum formum. Áferðin í myndunum er tekin úr málverkum og myndum sem ég hef verið að mála. Myndirnar og formin eru handteiknuð fyrst, þetta er því mitt á milli þess að vera handgert og stafrænt.“

gydaloa@frettabladid.is

Gefur út hjá rússneskum plötusnúði

Samstarf raftónlistarmannsins Bjarka Rúnars og Ninu Kraviz hófst þegar þau hittust á næturklúbbi í Köben.

„Ég tók með mér USB-lykil með minni eigin tónlist þegar hún spilaði á tónleikum í Köben, svo er ég þarna allt kvöldið og undir morgun gef ég Ninu kubbinn,“ segir raftónlistarmaðurinn Bjarki Rúnar Sigurðsson, betur þekktur sem Kid Mistik. Hann hefur nú skrifað undir hjá nýstofnuðu útgáfufyrirtæki hins virta rússneska plötusnúðar Ninu Kraviz.

„Þetta endaði í stuttu spjalli, stuttu síðar hefur hún samband og í sumar bauð hún mér að gefa út á útgáfunni sinni. Fyrst bjóst ég við að hún myndi bara spila dótið mitt en síðan varð þetta meira alvarlegt af hennar hálfu.“ Bjarki gefur út undir eigin nafni hjá fyrirtækinu en það á að hans sögn skylt við house- og acid-raftónlist. Bjarki verður með eitt lag á fyrstu safnplötu útgáfunnar sem kemur út í desember en plötusnúðurinn Addi Exos frá



BJARKI, EÐA KID MISTIK, er búsettur í Kaupmannahöfn. MYND/ATLI THOR

Thule Records verður líka með lag þar. „Nína hefur litið upp til Adda og Thule frá því að hún var yngri, ég fékk að vita betur í gegnum hana hvað Thule Records stendur sterkt inni í senunni í dag og hvað það er virt útgáfufyrirtæki.“ - þj



Aukaársfundur

3. desember 2014

Aukaársfundur Gildis-lífeyrissjóðs verður haldinn miðvikudaginn 3. desember nk. kl. 17.00 á Grand Hótel, Reykjavík

Dagskrá fundarins:

1. Samrunasamningur Gildis-lífeyrissjóðs og Lífeyrissjóðs Vestfirðinga lagður fram til afgreiðslu.
2. Tillögur til breytinga á samþykktum Gildis-lífeyrissjóðs.

Tillögurnar má nálgast á skrifstofu sjóðsins og á heimasíðunni www.gildi.is

Allir sjóðfélagar eiga rétt til setu á fundinum með málfrelsi og tillögurétti. Sérstakt fulltrúaráð, að jöfnu skipað fulltrúm stéttarféлага og samtaka atvinnurekenda sem að sjóðnum standa, fer með atkvæði á fundinum.

Reykjavík, 20. nóvember 2014,

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.



VILT ÞÚ ÖÐLAST STARFSRÉTTINDI?

FINN DU ÞÍNA FRAMTÍÐ Í SKEMMTILEGUM OG PERSÓNULEGUM SKÓLA

Opið er fyrir innritun frá 1. nóv. til 20. des. í gegnum menntagatt.is

Eftirfarandi námsleiðir í boði:

- Almennt nám
- Grunnnám bíliðna
- Grunnnám rafiðna
- Grunnnám bygg. og mannvirkja
- Hársnyrtibraut 2. 3. 4. og 5. önn
- Húsasmíði
- Húsgagnasmíði
- Listnám hönnun og handverk
- Málmiðngreinar fyrri hluti
- Pípulagnir
- Rafvirkjun
- Rennismíði
- Stálsmíði
- Tækniteiknun
- Vélvirkjun

ALLIR ALDURSHÓPAR ERU VELKOMNIR



IDNSKÓLINN Í HAFNARFIRÐI
FAGMENNNSKA · VIRÐING · PEKKING

Flatahrauni 12
220 Hafnarfirði
sími 585 3600
www.idnskolinn.is

Vissir þú að...

börn eiga rétt á nægum svetni



Barnaheill
Save the Children á Íslandi



UTAN VALLAR TÓMAS ÞÓR ÞÓRÐARSON tomas@365.is

EKKI Í AÐSTÖÐU TIL AÐ SEGJA NEI

Auðvitað ætti Ísland að afþakka sætið á HM í handbolta og segja þessum trúðum hjá Alþjóðahandknattleikssambandinu að éta það sem úti frýs. Þetta hefur verið einn skrípaleikur frá upphafi til enda þar sem reglum hefur verið breytt eftir hentisemi. Svörin frá IHF á þessum tíma hafa verið algjör brandari og feluleikur sambandsins engu betri en hjá meðal grunnskólabekk.

EKKI SVONA EINFALT

IHF hefur breytt HM í Katar í farsa sem enginn ætti í raun að taka þátt í, því á meðan allir taka upp sitt hljóðfæri, hvort sem þeir vilja það eða ekki, og spila með, heldur yfirtrúðurinn Hassan Moustafa áfram að stýra þessari spilltu sínfónuhljómsveit.

En málið er því miður ekki svo einfalt. Það er erfitt, og í raun ógerlegt, fyrir Handknattleikssamband Íslands að ætla að berjast á móti þessu. Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, sagði fyrir fund IHF á föstudaginn að hann myndi alltaf þiggja sætið og bar við að sú ákvörðun snerist aðallega um möguleika Íslands á að komast á Ólympíuleikana í Ríó 2016. Og skyldi engan undra.

Íslenska handboltahreyfingin, landsliðið og HSÍ, eru ekki í neinni aðstöðu til að hafna þessu sæti á HM á grundvelli fjármagns eða mögulegra styrkja. Skammarlega lítil fjáruátlát ríkisins til íþróttafreksmanna á landinu einfaldlega leyfa HSÍ ekki að vera litli maðurinn sem stendur uppi á móti valdinu.

Engar 50 milljónir nú

Stór hluti styrkveitinga til afreksmanna á Íslandi er beintengdur Ólympíuleikunum eða miðast við undirbúning fyrir þá með einum hætti eða öðrum. Það er ekki bara að HSÍ vilji komast á ÓL því þar vilja allir vera, heldur vill HSÍ koma liðinu á Ólympíuleikana til þess að eiga möguleika á mikilvægum styrkjum og fá peninga inn í hreyfinguna sem geta í raun og veru rekið það sem við höfum kallað þjóðarþróttina undanfarna áratugi.

Gleymum því ekki að ein stærsta styrkveiting í sögu HSÍ barst eftir Ólympíuleikana í Peking 2008 þegar Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, þáverandi mennta- og íþróttamálaráðgjafi, styrkti sambandið um 50 milljónir króna. Svoleiðis peninga lætur handboltahreyfingin sig vanalega bara dreyma um.

Það gerðist líka korteri fyrir hrún þegar bankarnir spiluðu Matador með peninga sem þeir áttu ekki og menn borðuðu heilgrilluð svín með gullflögum. Þó Ísland myndi sigra á Ólympíuleikunum í Ríó fengi HSÍ ekki 50 milljóna króna styrk í dag.

EKKI ÓBRAGÐ Í MUNNI

Það var léttir að heyra Guðjón Val Sigurðsson, fyrirlíða landsliðsins, segja í viðtali við ríkismiðilinn að honum væri allveg sama um hvernig strákarnir kæmst á HM. Alveg eins og að vera varamaður í leik, var Ísland varabjórinn á HM og tekur sitt sæti þegar það gefst.

Því verður að halda til haga að



ALLIR SAMAN NÚ Íslensku landsliðsmennirnir Ásgeir Örn Hallgrímsson, Aron Pálmarsson, Rúnar Kárason, Sverre Jakobsson, Kári Kristjánsson og Guðjón Valur Sigurðsson í varnarvegg í leik á móti Dönnum á EM.

Ísland var fyrsta varabjórinn Evrópu inn. Við þurfum ekki að fara til Katar með óbragð í munni. Það þurfa Þjóðverjar aftur á móti að gera. Þetta þýðir samt ekki að allt sé í himnalagi; allt gleymt og grafið. Enn einu sinni hefur Hassan Moustafa sýnt okkur hvernig maður hann er og stóra markmið handboltans á heimsvísu á að vera að koma honum frá völdum.

Ævintýri enn gerast?

En hver veit svo nema strákarnir okkar skrifi álíka ævintýri og Danir gerðu á EM í fótbolta 1992 þegar liðið komst bakdyramegin inn og stóð uppi sem meistari. Þá þótti það töff að varabjórinn hefði staðið uppi sem Evrópumeistari; skemmtileg saga til að segja barnabörnunum.

Sé einhver að skrifa handritið að bíómyndinni núna mætir Ísland auðvitað Þjóðverjum í úrslitaleik á mótinu eins og Danir gerðu 1992. Þjóðverjar, þjóðin sem IHF bjó til þennan farsa í kringum með ekkert nema dollaramerki í augunum – að vinna þá í Katar yrði ljóðrænt réttlæti í meira lagi.

Biðin nú 834 mínútur

Kolbeinn og félagar í Ajax spila í París í kvöld.

FÓTBOLTI Kolbeinn Sigþórsson og félagar í Ajax eru í heimsókn í París í kvöld þar sem liðið mætir Paris Saint-Germain í Meistaradeildinni (beint á S2 Sport 4 kl. 19.45). Það er lítið undir í leiknum nema kannski fyrir okkar mann að komast loksins á blað í Meistaradeildinni.

Íslenski landsliðsframherjinn kom inn á sem varamaður í holensku deildinni um síðustu helgi en hefur byrjað fyrstu fjóra leiki Ajax í Meistaradeildinni. PSG og Barcelona hafa þegar tryggt sér sæti í sextán liða úrslitunum og Ajax á því ekki lengur möguleika á því að komast áfram. Kolbeinn Sigþórsson á að baki 11 leiki og 834 mínútur í Meistaradeildinni en á enn eftir að koma boltanum í netið. Það væri ekki leiðinlegt fyrir hann að gera það á Parc des Princes.

Manchester City er að berjast fyrir lífi sínu í E-riðli og þarf helst að vinna Bayern München á heimavelli í kvöld (beint á S2 Sport kl. 19.45) til að eiga möguleika á öðru sætinu en Bæjarar hafa þegar tryggt sér sigur í riðlinum. City er með 2 stig eða tveim-



HVENÆR KEMUR MARKIÐ? Kolbeinn Sigþórsson með Ajax. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ur færri en CSKA og Roma sem mætast í Moskvu (Beint á S2 Sport kl. 17.00).

Í G-riðli geta Chelsea og Schalke bæði tryggt sér sæti í 16 liða úrslitunum þegar þau mætast í Þýskalandi (beint á S2 Sport kl. 19.45). Chelsea er með átta stig en Schalke fimm. Sporting (4 stig) tekur síðan á móti Maribor (3 stig).

Porto er komið áfram í H-riðli og Shakhtar vantar bara eitt stig. til þess að senda Bate út. - 66j



ENN EINN SIGURINN KR er enn ósigrað á toppi Domino's-deildar karla eftir sigur á ungu og spræku liði Hauka. Fátt virðist þó geta stöðvað Pavel Ermolinskij og félagar í KR. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

KR - HAUKAR 93-78 (48-38)

Stig KR: Michael Craion 20/8 fráköst, Helgi Már Magnússon 19/10 fráköst, Finnur Atli Magnússon 14/8 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 13, Pavel Ermolinskij 12/7 fráköst/9 stöðsendingar, Björn Kristjánsson 8, Vilhjálmur Kári Jónsson 4, Darri Hilmarsson 3.

Stig Hauka: Alex Francis 20/11 fráköst/5 stöðsendingar, Kári Jónsson 17, Emil Barja 11, Haukur Óskarsson 10, Kristinn Marinósson 9 Helgi Björn Einarsson 5, Kristján Leifur Sverrisson 3, Hjalmar Stefánsson 2, Brynjar Ólafsson 1.

OLÍF-DEILD KARLA

ÍBV - FRAM 25-26 (12-10)

Mörk ÍBV (skot): Einar Sverrisson 6 (10), Theodor Sigurbjörnsson 6/4 (11/5), Agnar Smári Jónsson 3 (6), Svavar Kári Grétarsson 2 (2), Grétar Þór Eypósson 2 (3), Andri Heimir Friðriksson 2 (5), Dagur Arnarsson 2 (6), Sindri Haraldsson 1 (1), Hákon Daði Styrmisson 1 (2).

Varin skot: Henrik Víkan Eidsvåg 14/1 (35/4, 40%), Haukur Jónsson 1 (6, 17%).

Után vallar: 4 mínútur.

Mörk Fram (skot): Þróstur Bjarkason 6 (10), Garðar B. Sigurjónsson 4/2 (5/3), Sigurður Örn Þorsteinsson 4 (7), Ólafur Jóhann Magnússon 3 (4), Stefán Baldvin Stefánsson 3 (6), Kristinn Björgúlfsson 3/1 (6/1), Ólafur Ægir Ólafsson 2 (4), Arnar Freyr Ársælsson 1 (1).

Varin skot: Kristófer F. Guðmundsson 13 (33/3, 39%), Valtýr Már Hákonarson 3/1 (8/2, 38%).

Után vallar: 8 mínútur.

visir.is

Meira um leiki gærvöldisins

Bókajól

Bókapúði með fiðurfyllingu

11.840 kr

Lin DESIGN

Laugavegi 176 Glerártorgi lindesign.is



FYRSTI ENGLENDINGURINN Gary Martin, leikmaður KR, og Stjórnukonan Harpa Þorsteinsdóttir fengu í gær afhenta gullskó sína sem markakóngur og -drottning efstu deilda karla og kvenna fá ár hvert. Martin, sem skoraði þrettán mörk í sumar, er þriðji erlendi leikmaðurinn sem fær gullskóinn. Harpa skoraði 27 mörk og varð markahæst annað árið í röð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

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
MANNNS

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

Stöð 2 kl. 20.10 Á fullu gazi

Þriðja röðin af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsilega bíla og önnur flott farartæki. Hér er hraðinn og spennan í fyrirrúmi og áhersla lögð á ný og glæsileg tryllitæki. Umsjónarmenn eru Sigríður Elva Vilhjálmssdóttir og Finnur Thorlacius.



Í KVÖLD



2 Broke Girls

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



Modern Family

STÖÐ 2 KL. 20.30 Sjötta þáttaröðin um líf þriggja tengdra en ólíkra nútímafjölskyldna. Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega fyndnum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.



Stalker

STÖÐ 2 KL. 22.05 Magnaður spennuþáttur um Jack Larsen og Beth Davies en þau vinna í sérstakri deild innan lögreglunnar í Los Angeles og rannsaka mál sem tengjast eltihrellum en þau mál eru jafn ólík og þau eru mörg.

Bylgjan kl. 16.00 Reykjavík síðdegis

Porgeir, Kristófer og Bragi með þjóðmálaumræðu sem skiptir máli.



EPLI

iPad

Verð frá **44.990.-**

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 Wonder Years
- 08.30 Gossip Girl
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 The Middle
- 10.40 Go On
- 11.00 Flipping Out
- 11.45 Breathless
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 So You Think You Can Dance
- 14.20 The Mentalist
- 15.05 Hawthorne
- 15.50 Scooby-Doo!
- 16.15 Sjáðu
- 16.45 New Girl
- 17.10 Bold and the Beautiful
- 17.32 Nágrannar
- 17.57 Simpson-fjölskyldan
- 18.23 Veður Ítarlegt veðurfréttayfirlit.
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir
- 18.54 Ísland í dag
- 19.16 Veður
- 19.25 Um land allt
- 19.45 2 Broke Girls
- 20.10 Á fullu gazi
- 20.30 Modern Family
- 20.55 The Big Bang Theory
- 21.20 Gotham
- 22.05 Stalker
- 22.50 The Strain
- 23.35 Daily Show. Global Edition
- 00.00 A to Z
- 00.20 Grey's Anatomy
- 01.05 Forever
- 01.50 Bones
- 02.35 Getting on
- 03.05 Contact
- 05.30 Fréttir og Ísland í dag

SPORT besta sætið

- 07.00 KR - Haukar
- 12.45 Deportivo - Real
- 14.25 Spænsku mörkin
- 14.55 KR - Haukar
- 16.25 Þýsku mörkin
- 16.55 CSKA Moscow - AS Roma BEINT
- 19.00 Meistaradeildin - upphitun
- 19.30 Man. City - Bayern Mun. BEINT
- 21.45 Meistarad. - Meistaramörk
- 22.30 Schalke - Chelsea
- 00.20 PSG - Ajax

SPORT 2 enski boltinn

- 07.00 Aston Villa - Southampton
- 08.40 Messan
- 11.35 Leicester - Sunderland
- 13.15 Football League Show
- 13.45 Messan
- 15.00 Hull - Tottenham
- 16.40 Chelsea - WBA
- 18.20 Arsenal - Man. Utd.
- 20.00 Premier League Review
- 20.55 Messan
- 22.10 Aston Villa - Southampton
- 23.50 Stoke - Burnley

INN

- 20.00 Hrafnaþing 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

- 18.10 Jamie's 30 Minute Meals
- 18.35 Baby Daddy
- 19.00 Wipeout
- 19.45 Welcome To the Family
- 20.10 One Born Every Minute US
- 20.55 Pretty little liars
- 21.40 Treme
- 22.40 Southland
- 23.25 Flash
- 00.05 Arrow
- 00.50 Sleepy Hollow
- 01.30 Wipeout
- 02.15 Welcome To the Family
- 02.35 One Born Every Minute US
- 03.20 Pretty little liars
- 04.00 Treme
- 05.00 Southland
- 05.45 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

- 07.00 Könnuðurinn Dóra 07.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Rasmus Klumpur og félagar 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.45 Elías 08.55 UKI 09.00 Ofurhundurinn Krypto 09.22 Lína Langsokkur 09.43 Ævintýraferðin 09.56 Tommi og Jenni 10.00 Kalli á þakinu 10.25 Latibær 10.47 Hvellur keppnisbill 11.00 Könnuðurinn Dóra 11.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Rasmus Klumpur og félagar 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.45 Elías 12.55 UKI 13.00 Ofurhundurinn Krypto 13.22 Lína Langsokkur 13.43 Ævintýraferðin 13.56 Tommi og Jenni 14.00 Kalli á þakinu 14.25 Latibær 14.47 Hvellur keppnisbill 15.00 Könnuðurinn Dóra 15.24 Mörgæsinar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Rasmus Klumpur og félagar 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.45 Elías 16.55 UKI 17.00 Ofurhundurinn Krypto 17.22 Lína Langsokkur 17.43 Ævintýraferðin 17.56 Tommi og Jenni 18.00 Kalli á þakinu 18.25 Latibær 18.47 Hvellur keppnisbill 19.00 Fjörfskarnir 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
- 22.25 Grimm
- 23.10 Chuck
- 23.55 Cold Case
- 00.40 Geggjaðar græjur
- 00.55 Veggfóður
- 01.40 The Mentalist
- 02.25 Zero Hour
- 03.05 Grimm
- 03.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 11.30 Office Space
- 13.00 Working Girl
- 14.55 What to Expect When You Are Expecting
- 16.45 Office Space
- 18.15 Working Girl
- 20.10 What to Expect When You Are Expecting
- 22.00 White House Down
- 00.10 Howl
- 01.35 Faces In The Crowd
- 03.15 White House Down

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 Tákn málsfréttir
- 18.35 Melissa og Joey
- 19.00 Fréttir
- 19.20 Íþróttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.05 Óskalögin 1994-2003
- 20.10 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 Textavarpí.
- 20.40 Castle Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermíri eftir atburðum í bókum hans. Meðal leikenda eru Nathan Fillion, Stana Katic, Molly C. Quinn og Seamus Dever.
- 21.25 Pútín í viðtali
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Hamingjudalur
- 23.15 1864
- 00.15 Kastljós
- 00.40 Fréttir
- 00.55 Dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 The Talk
- 09.45 Pepsi MAX tónlist
- 15.35 Survivor
- 16.20 Franklin & Bash
- 17.00 Kitchen Nightmares
- 17.45 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show
- 19.10 The Talk
- 19.55 Trophy Wife
- 20.15 Jane the Virgin - NÝTT
- 21.00 The Good Wife
- 21.45 Elementary - NÝTT
- 22.30 The Tonight Show
- 23.15 Madam Secretary
- 00.00 Unforgettable
- 00.45 The Good Wife
- 01.30 Elementary
- 02.15 The Tonight Show
- 03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

- 08.20 PGA Tour 2014
- 13.20 Golfing World 2014
- 14.10 PGA Tour 2014
- 18.10 Golfing World 2014
- 19.00 PGA Tour 2014

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



**Egill
Arnason™**



GERÐU KRÖFUR

GÓLFEFNI Reykt og hvíttuð eik með microfösun,
lökkuð með möttu lakk.

Þjónusta hefur í fjölmörg ár verið eitt af aðalsmerkjum
Egils Arnasonar. Það er okkar trú að þjónustan skilji á milli
í samkeppni, það er þess vegna sem að við leggjum allt
okkar í að veita þér framúrskarandi þjónustu.

BÍÓMYNDIN



Ég myndi segja að það væri Mortal Kombat. Hún fer með mann í ákveðinn tilfinningarússíðana. Christopher Lambert fer á kostum og átti að fá Óskarinn. #teamlambert

Steindi Jr grínisti

Fimmtán ára stofnuðu mannréttindaráð

Vinkonurnar Karólína, Þórhildur og Steinunn stofnuðu mannréttindaráð í Laugalækjarskóla í fræðsluskyni.

„Við erum allar í unglíðastarfi Amnesty og okkur fannst krakkar á okkar aldri vita lítið um mannréttindamál,“ segir Karólína Sigríður Guðmundsdóttir, kölluð Líba, nemandi í 10. bekk í Laugalækjarskóla.

Hún og vinkonur hennar, Þórhildur Elísabet Þórsdóttir og Steinunn Jónsdóttir, stofnuðu mannréttindaráð í skólanum. Hlutverk þess er að fræða nemendur um mannréttindi og hafa þær nú þegar gengið á milli bekkja og kynnt ráðið. „Það eiga allir rétt á því að hafa mannréttindi. Við erum bara heppnar, við búum ekki við fátækt eða í slæmum

aðstæðum,“ segir Líba. Hún segir tilfinninguna að hjálpa öðrum svo ómetanlega. „Það eru svo margir sem halda að þetta sé leiðinlegt en það er svo gaman að hjálpa öðrum.“

Í síðustu viku sáu þær um skipulagningu á 25 ára afmælishátíð Barnasáttmálans í skólanum og eftir áramót halda þær peningasöfnun. „Við ætlum líka að gera lista yfir fyrirtæki sem ætti ekki að versla við, þar sem þau eru að fremja mannréttindabrot,“ segir Líba. „Vonandi verður ráðið áfram starfandi eftir að við förum úr skólanum. Það er svo gott að geta skilið eitthvað gott eftir sig.“ -asi

Við erum bara heppnar, við búum ekki við fátækt eða í slæmum aðstæðum



GAMAN AÐ HJÁLPA ÖÐRUM Þær vinkonurnar segja það ómetanlegt að geta hjálpað öðrum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Jólahlaðborð Spírunnar 2014

Í BOÐI Í HÁDEGINU ALLA FIMMTUDAGA OG FÖSTUDAGA FRÁ 27 NÓV OG FRAM AÐ JÓLUM VERÐ KR. 3.500

SÚPUR

- ★ JÓLASVEPPASÚPAN MEÐ FLÚBASVEPPUM OG BLÓÐBERGI
- ★ SJÁVARRÉTTASÚPA MEÐ RISARÆKJU, HÖRPUSKEL OG KÓKOS
- ★ SÚRDEIGBRAUÐ, SMJÖR OG JÓLAPESTÓ

JÓLASALÖTIN

- ★ EPLA OG SELLERÍ SALAT MEÐ RÚSÍNUM
- ★ RAUBRÓFUR Í ENGIFER OG DIJON SINNEPI
- ★ RAUBKÁL OG KANILL A'LA HINRIK
- ★ MANDARÍNUN SALAT MEÐ SÚRALDIN OG GRANATEPLUM

AÐALRÉTTIR

- ★ JÓLASÍLDIN GÖÐA
- ★ HEITREIKTUR LAX Á BIG GREEN EGG GRILLINU MEÐ DILL OG SMJÖRSÓSU
- ★ RÆKJUR OG HÖRPUSKEL Í MANGO OG CHILI
- ★ REYKT ÖND Á SALATI ÁSAMT TRÖNBERJUM, SYKRUBUM HNETUM OG DRESSINGU
- ★ HÆGELDUB SVINASIÐA MEÐ SÝRÐU GRÆNMETI OG SOBSÓSU
- ★ KALKÜNN Í SALVÍUSMJÖRI Á STÖKKU BRAUÐI
- ★ LAMBALÆRI MEÐ BRÜNNI SÓSU OG KARTÖFLUSMÆLKI

EFTIRRÉTTIR

- ★ SÚKKULABI MOUSSE Í GLÖSUM MEÐ HINDBERJUM
- ★ RIS A'LA MANÐL MEÐ BERJASÓSU
- ★ SMÁKÖKUR

BOÐAPANTANIR Á NETFANGIÐ
SPIRAN@GARDHEIMAR.IS
EÐA Í SÍMA 510 3340



Í HLUTVERKI RIFF RAFF Margrét í hlutverki Riff Raff. MYND/EINKASAFN

Segir höfund Rocky Horror föður sinn

Margrét Vera Mánadóttir, sem leikur í uppfærslu Rocky Horror í Menntaskóla Borgarfjarðar, vill ná sambandi við meintan föður sinn, höfund söngleiksins.

„Mamma og vinkona hennar fóru til London í byrjun árs 1997 og þar hittu mamma Richard O'Brien, höfund Rocky Horror, en hann lék einmitt Riff Raff í myndinni,“ segir Margrét Vera Mánadóttir.

Hún vill meina, samkvæmt því sem móðir hennar segir, að O'Brien sé faðir hennar. „Ég er búin að reyna að ná sambandi við hann en fæ engin svör. Mamma segir að það sé gagnslaust að reyna, en mig langar að reyna að ná sambandi við hann,“ segir hún.

Fjölskylda hennar vissi strax að það þýddi lítið að reyna að hafa samband við hann. Hann hafi passað að skilja ekki eftir neina slóð eftir þessi skyndikynni, enda sé hann samkynhneigður og mikill talsmaður réttinda samkynhneigðra. Þessa dagana er Margrét einmitt að æfa fyrir sýninguna Rocky Horror, sem leikfélag Menntaskóla Borgarfjarðar setur upp. Þar fer hún með

hlutverk Riff Raff, sama hlutverk og meintur faðir hennar sló í gegn í fyrir fjórutíu árum.

„Ég var ekkert smá glöð að fá að vita að ég fengi þetta hlutverk,“ segir hún. Aðspurð hvort fólk haldi ekki bara að þetta sé uppspuni hjá henni, segir hún svo ekki vera þótt einhverjir trúu henni ekki. „Þetta er auðvitað mjög skrítið. Ég hef haldið þessu frekar leyndu, en eftir að ég var valin í hlutverk-ið þá fór þetta að spyrjast út,“ segir Margrét og bætir við að flestir taki vel í þetta.

Margrét hefur alltaf haft gaman af því að leika og hefur verið að leika frá því hún var lítil. Henni finnst líklegt að leiklistarbakterían komi frá meintum föður hennar. „Afi var eitthvað að leika en annars enginn í fjölskyldunni nema ég. Mér finnst þetta svo ótrúlega skemmtilegt og draumurinn er að fara út að læra leiklist,“ segir Margrét og

Ég er búin að reyna að ná sambandi við hann en fæ engin svör. Mamma segir að það sé gagnslaust að reyna.

Margrét Vera Mánadóttir.

telur líklegt að London verði fyrir valinu.

Hún segist ekki gera sér miklar vonir um að hitta „föður“ sinn nokkurn tímann en leyfir sér að dreyma um að hann komi að horfa á hana leika sama hlutverk og hann sló í gegn í.

„Ef einhver þekkir til hans eða gæti hjálpað mér að komast í samband við hann þá væri ég mjög þakklát,“ segir Margrét. Þeir sem vilja berja meinta laundóttur O'Brien augum, geta mætt á frumsýningu leikrítisins næstkomandi föstudag. adda@frettabladid.is

Við hendum alltof miklum mat

Landvernd stendur fyrir málþingi í dag gegn matarsóun í heiminum.

„Það eru síðustu tvær kynslóðir sem fóru að henda svona rosalega af mat. Ömmur þessa hóps spyrja hins vegar hvenær fólk hafi farið að henda mat,“ segir Sigríður Bylgja Sigurjónsdóttir, starfsmaður Landverndar.

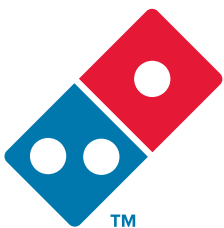
Samtökin standa fyrir Málþingi gegn matarsóun sem haldið er kl. 9 í dag í Norræna húsinu. „Nú viljum við beina spjótum okkar að birgjum og veitingastöðum. Okkur langar að vekja jákvæðar samræður og gagnrýni á þetta málefni,“ segir Sigríður, en von er á erlendum fyrirlesurum frá Danmörku og Noregi.

Sigríður segir vandamálið helst vera offramleiðslu og ofneyslu, auk þess sem sumir líti ekki á afganga sem mat. Okkur vanti hugmyndaflug og upplýsingar um réttar geymsluáferðir. „Svo eru það þessi magntilboð. Af hverju þarf ég að kaupa tíu avokadó í neti handa tveimur?“ bætir hún við.

„Við þurfum að líta á stóru myndina og horfa á hana í alþjóðlegu samhengi. Það þurfa allir að tala saman því þetta er fjárhagslegt, umhverfislegt- og samfélagslegt vandamál.“ -asi



OFT SPURNING UM HUGMYNDAFLUG Sigríður segir að oft vanti bara smá hugmyndaflug um hvernig best sé að nýta afganga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Þriðjudags

TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

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



VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

ITALÍA: Ferskur mozzarella, kirsuberjatómatar og basilpestó

WWW.DOMINOS.IS DOMINO'S APP SÍMI 58 12345



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka



Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Góðir dómar í London

Emilíana Torrini fær góða dóma fyrir frammistöðu sína á norræna tónleikakvöldinu Ja Ja Ja sem var haldið í London á dögunum. Vefsíðan Musicomh segir tónlist Emilíönu hafa verið kærkomna tilbreytingu og að tónleikar hennar hafi verið bestir þetta kvöld. Önnur vefsíða, The Line of Best Fit, hafði þetta að segja: „Emilíana Torrini batt endahnúttinn á hátíðina á spennandi nótum með hljómsveit á bak við sig spilandi lög af síðustu þremur plötum hennar.“ Á meðal annarra sem komu fram á tónleikakvöldinu var hljómsveitin Byrta með hinum fær-
 eysku Guðríð Hansdóttur og Janus Rasmussen, sem þótti einnig standa sig vel. - fb



Stebbi Hilmarsson gerir góðverk fyrir austan

Það er ekki ofsögum sagt að meðlimir hljómsveitarinnar Salarinnar hans Jóns míns hafi verið sannkallaðir herra menn á Hótel Héraði um daginn. Fanney Sigurðardóttir, íbúi á Egilsstöðum, segir frá þeirri reynsu sinni á Facebook-síðu sinni að hún hafi lent í örlytum vandræðum þar. Fanney er bundin við hjólastól og komst ekki niður stiga á hótelinu. Þá hafi stórsöngvarinn **Stefán Hilmarsson** stökkið til og ákveðið í snarhasti að hjálpa henni og móður hennar niður stigann. Góðverki Stefáns lauk ekki við það að hjálpa þeim niður stigann. Þegar því var lokið hjópa hann út í bíl, náði í nýjustu jólaplötu sína, snaraði upp penna og gaf Fanneyju áritaða plötu henni til mikillar ánægju. Sannarlega góð sál þar á ferð. - sa



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Sendir jóla kort til fólks sem hún hefur sofið hjá einu sinni
- 2 Fátækrahverfin í Reykjavík: „Látið fólk vita af þessu“
- 3 Andalífur af matseðli Fabrikunnar
- 4 Lögreglustjórar furða sig á verklagi Sigríðar
- 5 Máttu ekki miða við núll prósent verðbólgu

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
 Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnum. 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
- Lyftigetna 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.
- Val um dökkan eða ljósan lit í bólstrun



Frábær hönnun

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

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



Innovation svefnsófar

20% afsl.



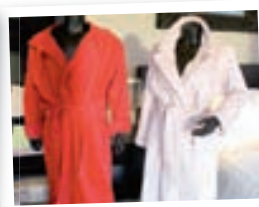
Jólagjafirnar í ár...



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



Liftustóll / Hægindastóll
 Leður á slitflötum
Verð aðeins kr. 109.900.-
 Sendum frítt á höfuðborgarsv.



20-50% afsláttur
 Dömu- og herrasloppar
 Mikil 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



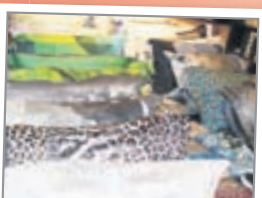
Listhúsið - Reykjavík



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