VOLKSWAGEN BJALLA

Hefur þjónað þremur ættliðum í sömu fjölskyldu

Bílar Ferðir Tíska Mannlegi þátturinn

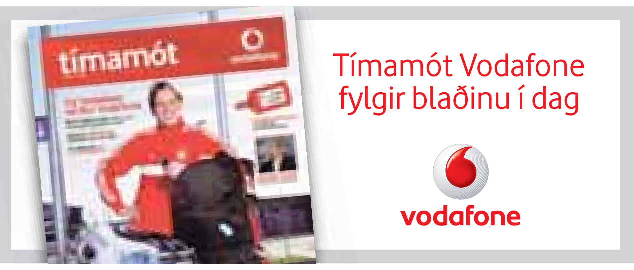
allt Í MIÐJU BLAÐSINS

JÓNÍNA BENEDIKTSDÓTTIR

Skipuleggur afeitrunarferðir til Póllands

Allt frá ristilhreinsunum til ballettsýninga í boði

FÓLK 62



FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

7. október 2006 — 268. tölublað — 6. árgangur | MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI | Sími: 550 5000

LAUGARDAGUR

Vélmennin mætt

Franska dúóið Daft Punk er í heimsókn á Íslandi til að kynna frumraun sína í kvikmyndagerð, súrrealísku vegamyndina Electroma, sem sýnd er á Alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni.

VIÐTAL 84

Líkamsrækt síðfemínistanna?

Súludans er vinsælasta líkamsræktin í dag. Er þetta góð hreyfing og sjálfsstyrking fyrir konur eða niðurlægjandi fyrirbæri?

HELGIN 86

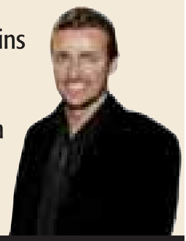
Borat til Íslands?

Guðmundur Breiðfjörð og félagar hjá Senu vinna að komu háðfuglsins til landsins.

FÓLK 62

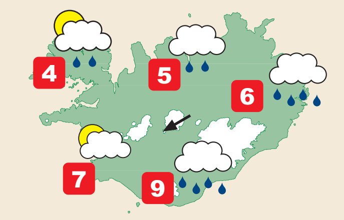
Ætlum að halda stiginu

Eyjólfur Sverrisson segir að aðalmarkmið íslenska landsliðsins í dag sé að verja jafnteflið. Ísland mætir Lettum ytra í dag.



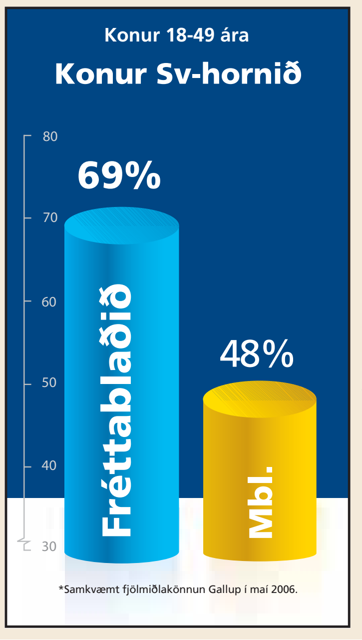
ÍÞRÓTTIR 58

VEÐRIÐ Í DAG



VINDASAMT FRAMUNDAN Í dag verður norðaustan 5-18 m/s, hvassast sunnan og vestan til. Rigning austan til, skúrir eða slydda á Vestfjörðum en þurrt á Vesturlandi. Hiti 4-10 stig, mildast syðst.

VEÐUR 4



Lifrarbólgutilfellum fjölgar

Rúmlega helmingur lifrarbólgusjúklinga hér á landi er innflytjendur. Sóttvarnarlæknir segist ekki óttast lifrarbólgufaraldur á borð við þann sem sem gekk á árunum 1989 til 1992.

SJÚKDÓMAR Rúmlega helmingur þeirra sem greinst hafa með lifrarbólgu B hér á landi er innflytjendur, en lifrarbólgutilfellum hefur fjölgað á undanförnum árum. Aukning lifrarbólgutilfella endurspeglar því fjölgun innflytjenda. Þetta segir Haraldur Briem smitsjúkdómalæknir. Hann byggir orð sín á nýrri rannsókn um lifrarbólgu meðal innflytjenda sem hingað koma frá löndum utan EES svæðisins. Unnið var upp úr athugunum á blóðsýnum 2.946 einstaklinga frá árunum 2000-2002. Af þeim voru 83 smitaðir af lifrabólgu B, þar af þrjú börn.

> Það er alltaf verið að endurmeta hvað sé skynsamlegt í þessum málum.
>
> HARALDUR BRIEM
> SMITSJÚKDÓMALÆKNIR

Í ljósi þessara niðurstaðna segir hann mikilvægt að halda skimun fyrir lifrarbólgu B áfram meðal þessa hóps. Hlutfall innflytjenda hafi þó verið mun minna þegar kom að greiningu á lifrarbólgu C en þeir voru einn tíundi þeirra sjúklinga sem greindust og var þeirri skimun því hætt árið 2003.

„Það er alltaf verið að endurmeta hvað sé skynsamlegt í þessum málum. Ég tel að ef eitthvað er hægt að gera í málunum eins og er í tilfelli þeirra sem eru með lifrarbólgu B sé nauðsynlegt halda skimun áfram. Það þjónar hag þeirra sem greinast, mökum þeirra og börnum sem og samfélagsins í heild. Við lifrarbólgu C er aftur á móti lítið hægt að gera og því lítill tilgangur í að skima eftir þeirri veiru,“ segir Haraldur.

Í nýjasta tímariti Læknablaðsins er fjallað um rannsóknina. Í greininni kemur einnig fram að lifrarbólga B og C er mikið heilsufarsvandamál í heiminum. Algengi hennar sé þó mjög mismunandi eftir landsvæðum.

Hér á landi gekk lifrarbólga B í faraldri á árunum 1989-92. Haraldur segir þá aukningu sem nú er ekki gefa tilefni til að óttast að slíkur faraldur endurtaki sig. Sú fjölgun sem þá hafi orðið hafi einkum verið meðal sprautufíkla, en sjaldgæft er að innflytjendur sem hingað koma eigi við slíkan vanda að stríða. **- kdk**

SLAPP ÓMEIDDUR Karlmaður slapp ómeiddur þegar kviknaði í mótorhjóli sem hann ók á Kalkofnsvegi um sjö leytið í gær. Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins var kallað út og gekk því greiðlega að slökkva eldinn. Ekki er vitað hvers vegna kviknaði í hjólinu en að sögn varðstjóra í lögreglunni í Reykjavík þykir líklegast eldurinn hafi kviknað út frá bensíni. Lögreglan í Reykjavík kom fljótt á vettvang en vel gekk að tryggja öryggi á slysstað þó að hjólið hafi orðið alelda á skömmum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Íbúaþróun á landsbyggðinni:

Engin fjölgun í aldarfjórðung

BYGGÐAÞRÓUN

BYGGÐAÞRÓUN Íbúum á landsbyggðinni hefur ekki fjölgað í aldarfjórðung ef Suðurnes eru undanskilin. Á sama tíma hefur íbúum höfuðborgarsvæðisins fjölgað um helming og íbúum á landinu öllu um 31 prósent.

Þetta kemur fram í lokagrein Fréttablaðsins um byggðaþróun sem birtist í blaðinu í dag.

Ágeir Jónsson hagfræðingur segir að fólksflutningar frá landsbyggðinni á höfuðborgarsvæðið sé þróun sem muni halda áfram hægt og bítandi. „Það þýðir þó ekki að staðir á landsbyggðinni leggist í eyði, heldur verði breyting á nýtingu þeirra,“ segir hann.

„Ef til vill hafa fólksflutningar ekki sömu þýðingu og áður þar sem hugtakið búseta er að breytast mjög hratt. Nú býr fólk ekki lengur á einum stað og dvelur þar ætíð heldur er algengt að eiga tvö heimili og dvelja á þeim til skiptis,“ segir Ásgeir.

Vífill Karlsson, dósent við Viðskiptaháskólann á Bifröst, segir að verðmunur milli þéttbýlis og dreifbýlis sé að aukast á Íslandi. „Stærðarhagkvæmnin er að aukast vegna þess hve þjóðin er orðin menntaðri. Þeim mun sérhæfðara sem vinnuaflið verður, þeim mun mikilvægara er að það sé staðsett á stærri markaði svo næg tækifæri bjóðist,“ segir Vífill.

- sda/sjá síður16-17

Erlendir verkamenn:

Láta vel af dvölinni á Íslandi

VERKAMENN Erlendum verkamönnum hefur fjölgað umtalsvert hér á landi undanfarin ár. Þeir gegna lykilhlutverki hér á landi við að halda uppi blómlegu og fjölbreyttu mannlífi. Nuno Silvestre, portúgalskur verkstjóri sem starfað hefur hér í nokkur ár, er ánægður á Íslandi en hann hefur talsverða reynslu af farandverkamennsku. „Síðasti vetur var ótrúlega fallegur og þá sérstaklega himininn og norðurljósin,“ segir hann.

- kóþ / sjá síðu 42-43

SPURNING DAGSINS

Er gott að bera kaupfélagsgenið?

Það er alveg dásamlegt.

Ingibjörg Pálmadóttir skrifaði grein í Fréttablaðið í gær þar sem hún sagði meðal annars Kára Stefánsson ekki skilja gildi „kaupfélagsgensins“ þegar hún biður hann um að einangra það til að bjarga megi Framsóknarflokknum.

Samsteypustjórn borgaralegu flokkanna tekin við í Svíþjóð:

Carl Bildt í utanríkismálin

SVÍÞJÓÐ Samsteypustjórn borgaralegu flokkanna í Svíþjóð tók við stjórnartaumunum í gær. Á óvart kom að nýi forsætisráðherrann Fredrik Reinfeldt, sem er leiðtogi Hægriflokksins, fékk Carl Bildt, fyrrverandi forsætisráðherra, til að fara með utanríkismálin.

Að Reinfeldt skyldi hafa fengið Bildt, sem stýrði minnihlutastjórn Hægriflokksins á árunum 1991-1994, til liðs við nýju stjórnina var slegið upp sem stórfrétt í sænsku blöðunum. Bildt sagðist myndu vinna að því að bæta tengslin milli Evrópusambandsins og Bandaríkjanna, sem hann sagði lykilatriði ef árangur ætti að nást í málum eins og baráttunni gegn gróðurhúsaáhrifunum eða leitinni að friði í Mið-Austurlöndum.

HÆGRISTJÓRN Nýi forsætisráðherrann Fredrik Reinfeldt gengur út úr þinghúsinu í Stokkhólmi eftir að hafa flutt fyrstu stefnuræðu sína í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Menntamálaráðherra er Lars Leijonborg, leiðtogi Þjóðarflokksins. Maud Olofsson, formaður Miðflokksins, tekur við iðnaðarráðuneytinu. Alls eru ráðherrarnir tuttugu og tveir. Hægriflokkurinn fær helming ráðherraembættanna.

Nyamko Sabuni úr Þjóðarflokknum verður ráðherra innflytjendamála, en hún er fyrsti þeldökki ráðherrann í ríkisstjórn Svíþjóðar. - aa

Bílvelta í Hvalfjarðargöngum:

Ökumaður slapp ómeiddur

UMFERÐARSLYS Karlmaður slapp lítið meiddur er bifreið sem hann ók valt í Hvalfjarðargöngunum um hálf sex leytið í gær. Loka þurfti allri umferð um göngin á meðan unnið var að því að koma bifreiðinni út en hún var að lokum dregin af vettvangi. Opnað var fyrir umferð skömmu eftir að búið var að koma bifreiðinni út úr göngunum en óljóst er hver tildrög slyssins voru. Bifreiðin er mikið skemmd og jafnvel ónýt.

Karlmaðurinn var einn í bifreiðinni er slysið varð en aðrar bifreiðar, sem komu fyrst á slysstað, skemmdust ekki. - mh

FRÁ FUNDINUM Einar Guðfinnsson sjávarútvegsráðherra flutti erindi um stöðu og nýsköpun í sjávarútvegi á aðalfundi Samtaka fiskvinnslustöðva. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Samtök fiskvinnslustöðva:

Gagnrýndu Seðlabankann

FISKVINNSLA Stýrivaxtahækkanir Seðlabankans sættu harðri gagnrýni á aðalfundi Samtaka fiskvinnslustöðva sem haldinn var í gær. Einar Guðfinnsson sjávarútvegsráðherra sem hélt erindi á fundinum, sagði sjávarútvegsfyrirtækin hafa orðið fyrir miklum búsifjum vegna hás gengis krónunnar og hafi hagræðing í greininni skilað miklu.

Vilhjálmur Egilsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, var öllu beinskeyttari í erindi sínu. Hann sagði kappsmál að halda Íslandi á meðal samkeppnishæfustu þjóða. En nauðsynlegt væri að ná verðbólgunni niður á næsta ári áður en uppsveifluskeið hefst á ný.

Kjarasamningar um mitt þetta ár hafi verið skref í þá átt að lækka verðbólgu en án þeirra hefði mátt búast við hærri verðbólgu nú. „En Seðlabankinn spilar ekki með,“ sagði Vilhjálmur og sagði bankann leggja grunninn að nýrri „verðbólgugusu“. - jab

LÖGREGLUFRÉTT

Féll af baki

Kona fótbrotnaði illa er hún féll af hestbaki á Víðidalsheiði um þrjú leytið í gær. Þyrla Landhelgisgæslunnar var kölluð út og sótti konuna og var hún flutt á slysadeild Landspítalans.

Krefst bóta vegna læknamistaka

Kona um fimmtugt ætlar að krefjast bóta vegna rangrar sjúkdómsgreiningar sem hún telur sig hafa orðið fyrir á Læknavaktinni í Kópavogi. Hún reyndist vera með heilahimnubólgu, lenti í miklum, langvarandi veikindum og síðan endurhæfingu.

HEILBRIGÐISMÁL Kona um fimmtugt undirbýr nú bótakröfu vegna rangrar sjúkdómsgreiningar sem hún telur sig hafa orðið fyrir á Læknavaktinni í Kópavogi. Konan veiktist í vor og fór á Læknavaktina. Hún telur sig ekki hafa fengið rétta sjúkdómsgreiningu þar, en síðar kom í ljós að hún var með heilahimnubólgu. Hún lenti í langvarandi veikindum og síðan endurhæfingu á Grensásdeild. Grímur Sigurðarson lögfræðingur konunnar staðfesti við Fréttablaðið, að í undirbúningi væri bótakrafa á hendur því vátryggingafélagi sem tryggi starfsemi Læknavaktarinnar, samkvæmt lögum um sjúklingatryggingar.

Matthías Halldórsson aðstoðarlandlæknir kveðst kannast við þetta tilvik, en tjáir sig ekki um einstök mál.

„Það er alltaf eitthvað um að mál vegna meintra læknamistaka komi inn til embættisins,“ segir hann. „En þau hafa ekki verið mjög mörg gagnvart Læknavaktinni síðastliðin ár. Hingað koma mál af ýmsum toga sem varða kvartanir á heilbrigðisþjónustunni. Hins vegar höfum við engar upplýsingar um mál sem kunna að vera rekin fyrir dómstólum. Þau eru þá komin úr okkar höndum.“

Matthías bendir á að Læknavaktin sé mjög útsett fyrir kvörtunarmálum, sem og slysa- og bráðadeildir sjúkrahúsanna.

„Okkur berast á bilinu 230 til 250 mál frá einstaklingum á ári hverju,“ segir hann. „Þau geta spannað allt frá því að einhverjum líki ekki framkoma heilbrigðisstarfsmanns til alvarlegri hluta, sem geta haft einhver áhrif á heilsufar viðkomandi.“

LÆKNAVAKTIN Er mjög útsett fyrir kvörtunarmálum, segir Matthías Halldórsson aðstoðarlandlæknir.

Hann segir að samkvæmt læknalögunum beri sjúkrastofnunum að tilkynna landlæknisembættinu ef eitthvað óvænt eigi sér stað við meðferð sjúklings. Sú tilkynningaskylda sé á hendi forstöðumanns eða yfirlæknis. Hann beri jafnframt ábyrgð á því að sérhver óvæntur skaði sé rannsakaður og afgreiddur. Málum sem tilkynnt séu með þeim hætti hafi fjölgað.

Matthías bendir á mikilvægi sjúklingatryggingar. Tilgangur hennar er að auka bótarétt sjúklinga, sem bíða heilsutjón vegna áfalla í tengslum við meðferð. Ekki þarf að sýna fram á sök eða vanrækslu heilbrigðisstarfsfólks. Bætur greiðast án tillits til þess hvort einhver beri skaðabótaábyrgð samkvæmt reglum skaðabótaréttar. jss@frettabladid.is

Hafði mök við lík:

Dæmdur á réttargeðdeild

SVÍÞJÓÐ Sænskir dómstólar dæmdu 43 ára gamlan kirkjuvörð, sem játaði að hafa haft mök við lík konu, á réttargeðdeild í gær, kom fram á fréttavef Dagens Nyheter. Maðurinn var jafnframt ákærður fyrir að hafa kveikt í kirkju í Surahammars.

Málið hefur vakið gríðarlega athygli í Svíþjóð, enda hefur slíkt mál ekki komið fyrir dómstóla þar fyrr.

Kirkjuvörðurinn, sem sagðist hafa verið afar einmana og eiga við áfengisvandamál að stríða, talaði um sjálfan sig í þriðju persónu þegar hann lýsti verknaði sínum fyrir réttinum.

Aðstandendur látnu konunnar fóru í fyrstu fram á skaðabætur, en hafa dregið þá kröfu til baka. - smk

Öryggisráðstafanir í BNA:

Látnir menn fá ekki að fljúga

BANDARÍKIN Á löngum nafnalista, sem notaður er á flugvöllum í Bandaríkjunum til þess að stöðva grunaða hryðjuverkamenn, er að finna nöfn fjórtán af flugræningjunum nítján sem létu lífið í árásunum 11. september 2001. Þar er einnig að finna nöfnin Saddam Hussein og Osama bin Laden.

Ekki er heldur gott að heita John Williams, Gary Smith eða Robert Johnson. Þessi nöfn eru á listanum ásamt fleiri algengum nöfnum, sem þúsundir manna bera.

Þeir sem bera þessi nöfn eru nánast alltaf stöðvaðir þegar þeir fara um borð í flugvél og iðulega leitað á þeim.

Bandaríska sjónvarpsstöðin CBS skýrði frá þessu. - gb

Jólaþorpið í Hafnarfirði

Jólaþorpið í Hafnarfirði

auglýsir eftir áhugasömum einstaklingum, félagasamtökum, verslunum eða öðrum sem vilja taka hús á leigu gegn vægu gjaldi.

Vinsamlega hafið samband í síma 585 5775 eða á jolathorp@hafnarfjordur.is

Jólaþorpið opnar 25. nóvember og verður opið allar helgar til jóla.

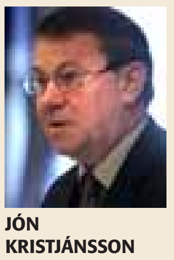
Á Thorsplani, í hjarta Hafnarfjarðar, verða 20 fagurlega skreytt jólahús. Boðið verður upp á skemmtidagskrá alla opnunardaga á nýju og glæsilegu sviði.

Aðalmeðferð í máli Öryrkjabandalagsins gegn íslenska ríkinu:

Vilja tvöföldun örorkulífeyris

DÓMSMÁL Aðalmeðferð hófst í í gær máli Öryrkjabandalags Íslands á hendur íslenska ríkinu vegna vanefnda þess síðarnefnda á samkomulagi um tvöföldun grunnörorkulífeyris þeirra sem metnir eru 75% öryrkjar eða meira. Aðalkröfu ÖBÍ var vísað frá en málið tekið til dóms á forsendum varakröfu. Í henni er farið fram á að grunnörorkulífeyrir ofangreinds hóps verði tvöfaldaður samkvæmt samkomulagi ÖBÍ og ríkisins frá 25. mars 2003 auk skaðabóta sem jafngilda 100% álagi á lífeyrinum vegna tímabilsins 1. janúar 2004 til 31. desember 2005. Íslenska ríkið heldur hins vegar fram að ríkissjóður sé einungis skuldbundinn til að veita einum milljarði króna til verkefnisins, en samkvæmt útreikningum Tryggingastofnunar ríkisins hefði full framkvæmd þess kostað um einn og hálfan milljarð.

GARÐAR SVERRISSON



JÓN KRISTJÁNSSON

Til skýrslutöku mættu meðal annarra Garðar Sverrisson, fyrrverandi formaður ÖBÍ, og Jón Kristjánsson fyrrverandi heilbrigðis- og tryggingamálaráðherra. Garðar sagði að aldrei hefði komið fram að framkvæmdirnar mættu ekki kosta meira en einn milljarð á meðan að starfshópur sem hann átti meðal annars sæti í vann að tillögum um lagabreytingar svo að samkomulaginu mætti hrinda í framkvæmd. Þegar fjárlagafrumvarp ársins 2004 var lagt fram um haustið hefði annað komið í ljós. Jón Kristjánsson hafi þá sagst ætla að beita sér fyrir því að fá 2/3 hluta samkomulagsins efndan 1. janúar 2004 og leggja síðan til að síðasti þriðjungurinn kæmi inn á fjárlög næsta árs og gengju í gildi 1. janúar 2005.

Jón Kristjánsson sagði að ríkissjóður hefði einungis samþykkt að veita einum milljarði til framkvæmdarinnar og að Garðari hefði verið kunnugt um það. Hann sagðist þó hafa kannað möguleikann á því að fá auknar fjárheimildir í fjárlögum ársins 2005. Jón sagðist hafa rætt málið óformlega innan ríkisstjórnarinnar en þó ekki á ríkisstjórnarfundum en ríkisstjórnin hafi litið svo á að einn milljarður væri öll upphæðin sem hún hefði skuldbundið sig til að veita til verkefnisins. thordur@frettabladid.is

Asmi eða ofnæmi? veldu þá Lady

3.195
~~3.995~~

Innimálning Lady
3 ltr. Gljástig 10.
7122220-224

Innimálning Lady
1 ltr. Gljástig 10.
7122200-204
1.090

20% afsláttur
af allri Jotun innimálningu

7 mm

Eik Scenic
Plastparkett.
146876
890m²

Tarkett

7 mm

Hnota Scenic
Plastparkett.
146875
890m²

63% afsláttur

1.290 m2
~~3.450 m2~~

Veggflís
Nepal Gris/Marron.
20x33 sm.
8612071/72
Beige/Azul. 20x33 sm.
8612070/73

25% afsláttur
af öllum öðrum flísum*

3.590
~~6.595~~

Innimálning Jotaproff
Gljástig 3. 10 ltr. Á loft.
7119854

JOTUN

1.990

Stingsög DWT
5245277

70% afsláttur

299
~~1.045~~

Bogasög 24"
5000523

*Gildir ekki um stjörnumerktar vörur. Gildir á meðan birgðir endast

HÚSASMIÐJAN
...ekkert mál

GENGIÐ 06.10.2006

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	67,91	68,23
Sterlingspund	127,49	128,11
Evra	86,06	86,54
Dönsk króna	11,541	11,609
Norsk króna	10,21	10,27
Sænsk króna	9,282	9,336
Japanskt jen	0,5750	0,5784
SDR	100,26	100,86

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR

118,8299

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Frumvarp um heimild einkaaðila til sölu bjórs og léttvíns lagt fram fjórða þingið í röð:

Þetta er það sem koma skal

STJÓRNMÁL Frumvarp um afnám einkasölu Áfengis- og tóbaksverslunar ríkisins á bjór og léttu víni var lagt fram á Alþingi í gær. Er þetta fjórða þingið í röð þar sem frumvarpið er lagt fram.

Í því er kveðið á um að sveitarstjórnum verði falið að veita fólki eða fyrirtækjum leyfi til sölu bjórs og léttvíns.

Guðlaugur Þór Þórðarson, Sjálfstæðisflokki, er sem fyrr fyrsti flutningsmaður en Guðrún Ögmundsdóttir, Samfylkingunni, er í hópi meðflutningsmanna. Guðrún kveðst sannfærð um ágæti þess að færa léttvínssöluna til einkaaðila. „Þetta er það sem koma skal og er raunin þegar horft er til vinnulags úti á landi. Þetta er því aðeins spurning um að taka stærra skref."

GUÐRÚN ÖGMUNDSDÓTTIR vill að einkaaðilar fái að selja bjór og léttvín.

Guðrún segist ekki óttast að neysla áfengis aukist, verði sala bjórs og léttvíns flutt til einkaaðila. „Ég held að þetta breyti engu, aðgengið er það mikið hvort eð er. Drykkjuvenjur hafa breyst eftir að bjórinn kom, fólk drekkur minna af sterku víni og þetta er áfram skref í þá átt."

Frumvarp til laga sem girða fyrir auglýsingar á áfengi í skjóli óáfengra drykkja eða drykkja í líkum umbúðum og áfengir drykkir, var einnig lagt fram í gær.

Ögmundur Jónasson hjá Vinstri grænum er fyrsti flutningsmaður þess. - bþs

Héraðsdómur Reykjavíkur:

Líkamsárás og fíkniefnabrot

DÓMSMÁL Nítján ára piltur var dæmdur í þriggja mánaða skilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær fyrir líkamsárás og fíkniefnabrot. Pilturinn sló til annars manns fyrir utan skemmtistaðinn Glaumbar fyrir rúmu ári með þeim afleiðingum að sá hlaut töluverða áverka.

Við handtöku fundust einnig rúm 15 grömm af amfetamíni í fórum árásarmannsins. Honum var gert að greiða fórnarlambi sínu 120.000 krónur auk vaxta í skaðabætur. Pilturinn hefur ítrekað komið við sögu lögreglu vegna ýmissa brota. - þsj

Þrjú innbrot í Reykjavík:

17 ára braust tvívegis inn

LÖGREGLUMÁL Þrjú innbrot voru tilkynnt lögreglunni í Reykjavík á fimmtudag. 17 ára piltur hefur gengist við tveimur þeirra en lögreglunni höfðu borist haldgóðar upplýsingar um piltinn í gær og teljast þau því að mestu upplýst. Pilturinn hefur ítrekað komið við sögu lögreglu þrátt fyrir ungan aldur. Í þriðja innbrotinu var brotist inn í raðhús í borginni og stolið þaðan tölvubúnaði og myndavél. Að sögn lögreglu mun rannsókn þess máls halda áfram. - þsj

LEIKSKÓLASTARF Enn vantar 83 starfsmenn á leikskóla í Reykjavík.

Mannekla á leikskólum:

Vantar áttatíu starfsmenn

LEIKSKÓLAMÁL Í könnun sem gerð var á öllum leikskólum í Reykjavík nú um mánaðamótin kemur í ljós að enn vantar starfsfólk í 83 stöðugildi.

Nú vantar þrjá eða fleiri til starfa á sjö leikskólum í borginni en fyrir nokkrum vikum voru þessir leikskólar sautján talsins.

Flesta vantar til starfa á leikskólum í Miðbæ, Hlíðum, Árbæ og Grafarholti.

Á bilinu 36-39 leikskólastöðvar hafa verið auglýstar í Fréttablaðinu síðustu þrjár helgar. - hs

Repúblikanar missa fylgi vegna hneykslis

Demókratar notfæra sér óspart hneykslismál Marks Foley, sem sagði af sér þingmennsku fyrir viku. Bush forseti lýsir stuðningi sínum við Hastert, forseta fulltrúadeildar þingsins, sem demókratar vilja að segi af sér.

BANDARÍKIN Fylgi Repúblikanaflokksins hefur dalað nokkuð samkvæmt skoðanakönnunum eftir að fréttist af ósæmilegri hegðun bandaríska þingmannsins Marks Foley gagnvart snúningapiltum á þinginu.

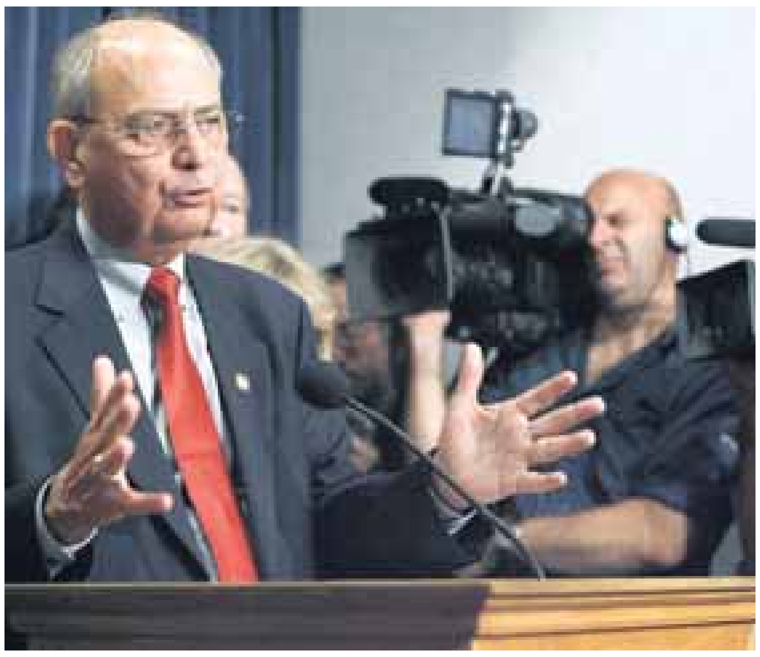
Demókrataflokkurinn hefur óspart notað sér málið til þess að hamra á andstæðingum sínum og meðal annars krafist þess að Dennis Hastert, forseti fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, segði af sér vegna þess hvernig hann tók á málinu í upphafi.

Hastert var sakaður um að hafa reynt að gera lítið úr alvöru þess, þar sem hann gagnrýndi fyrst og fremst demókrata fyrir að gera þetta að fjölmiðlamáli í aðdraganda þingkosninga. Einnig hefur hann verið sakaður um að hafa vitað af málinu áður en það komst í fjölmiðla fyrir viku, en hann neitar því.

Hastert hafnar öllum kröfum um afsögn, en á fimmtudaginn sneri hann við blaðinu og segir Repúblikanaflokkinn taka fulla ábyrgð á málinu. George W. Bush Bandaríkjaforseti og fleiri af áhrifamönnum í Repúblikanaflokknum hafa lýst yfir stuðningi sínum við Hastert, þar á meðal Bill Frist, leiðtogi flokksins í öldungadeild þingsins, og George Bush eldri.

„Hann á ekki að verða neitt fórnarlamb," sagði James A. Baker, fyrrverandi utanríkisráðherra, í gær.

Málið snýst um að Foley hefur árum saman sent snúningapiltum á þingi dónaleg skilaboð í tölvupósti. Hann sagði af sér þingmennsku í lok síðustu viku, eftir að málið komst í hámæli, skráði sig í áfengismeðferð og hefur einnig upplýst að hann sé samkynhneigður. Einnig segist hann sjálfur hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi á unglingsaldri.

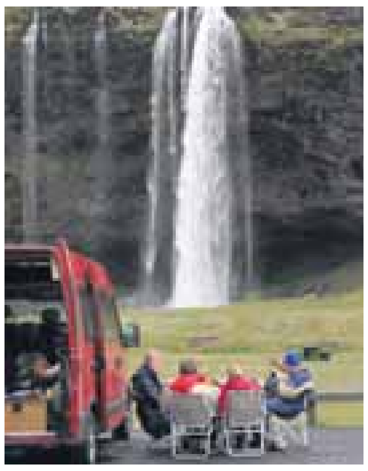


SIÐANEFND HEFUR RANNSÓKN Doc Hastings, formaður siðanefndar fulltrúadeildar Bandaríkjaþings, skýrði frá því að nefndin ætli sér að rannsaka Foley-málið. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Siðanefnd fulltrúadeildar Bandaríkjaþings samþykkti á fimmtudaginn að hefja ítarlega rannsókn á málinu. Nefndin ætlar að kalla nærri fimmtíu manns til yfirheyrslu vegna málsins. Margir þeirra eru þingmenn eða starfsfólk þingsins. Rannsóknin mun þó einkum beinast að því hvernig ráðamenn á þinginu tóku á málinu, þegar fyrst fór að fréttast af því, frekar en að hegðun Foleys sérstaklega.

Nefndin ætlar að taka sér nokkrar vikur í að rannsaka málið, og fullyrðir ekkert um það hvort rannsókninni verði lokið fyrir þingkosningarnar, sem haldnar verða 7. nóvember.

gudsteinn@frettabladid.is



FERÐAMENN Gert er ráð fyrir að meðalaldur ferðamanna hækki.

Ferðaþjónusta:

Hækkandi aldur ferðamanna

FERÐAMÁL Ferðamálaráð Evrópu og ETAG hafa unnið skýrslu undir heitinu „Tourism Trends for Europe". Í skýrslunni er fjallað um þá þætti sem líklega hafa áhrif á þróun ferðamála næstu árin.

Magnús Oddsson ferðamálastjóri segir athyglisvert að gert sé ráð fyrir hækkandi meðalaldri ferðamanna. Þá er í skýrslunni gert ráð fyrir að rafrænar dreifi- og söluleiðir breyti kauphegðun fólks og ferðatilhögun í framtíðinni. Magnús segir að líta beri á breytingarnar sem tækifæri sem hægt sé að nýta til aukinna umsvifa hér á landi. - hs

DANMÖRK

Verkfalli lokið

Danskir foreldrar í Árósum önduðu léttar í gær þegar borgaryfirvöld samþykktu fjárhagsáætlun fyrir næsta ár, því þá munu leikskólakennarar mæta aftur til starfa á mánudag eftir þriggja vikna verkfall. Leikskólakennararnir og fjölmargir foreldrar voru þó ekki sáttir, því fjárhagsáætlunin kallar eftir sparnaði upp á 410 milljónir danskra króna, sem mun bitna einna harðast á börnum og öldruðum.

VEÐURSPÁ

Sigurður Þ. Ragnarsson, veðurfræðingur

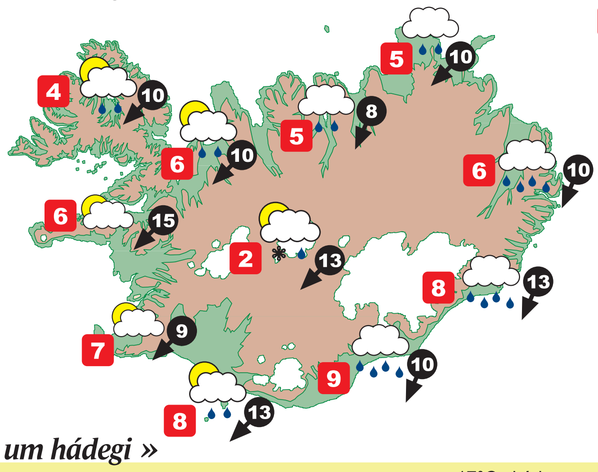
FYLGJUMST MEÐ

Nú um helgina eru heldur leiðinlegar veðurhorfur fyrir landið. Í dag þróast veður með þeim hætti að sífellt bætir í vind og nær hann hámarki síðdegis á morgun. Má búast við að vindhraðinn verði 13-23 m/s annað kvöld, hvassast á Snæfellsnesi og vestan til og með mikilli rigningu austan og suðaustan til. Annars staðar verður ekki eins blautt. Ég hvet því fólk á faraldsfæti til að fylgjast með veðurspám.

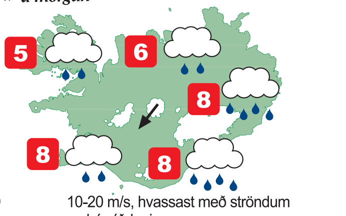
VEÐURHORFUR Í BORGINNI Í DAG

Norðaustan 5-10 m/s. Skýjað og þurrt að kalla. Hiti 5-9 stig.

um hádegi »

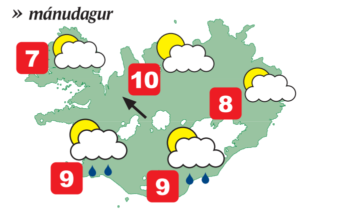


» á morgun



10-20 m/s, hvassast með ströndum og þá síðdegis.

» mánudagur



5-13 m/s, hvassast suðvestan til.

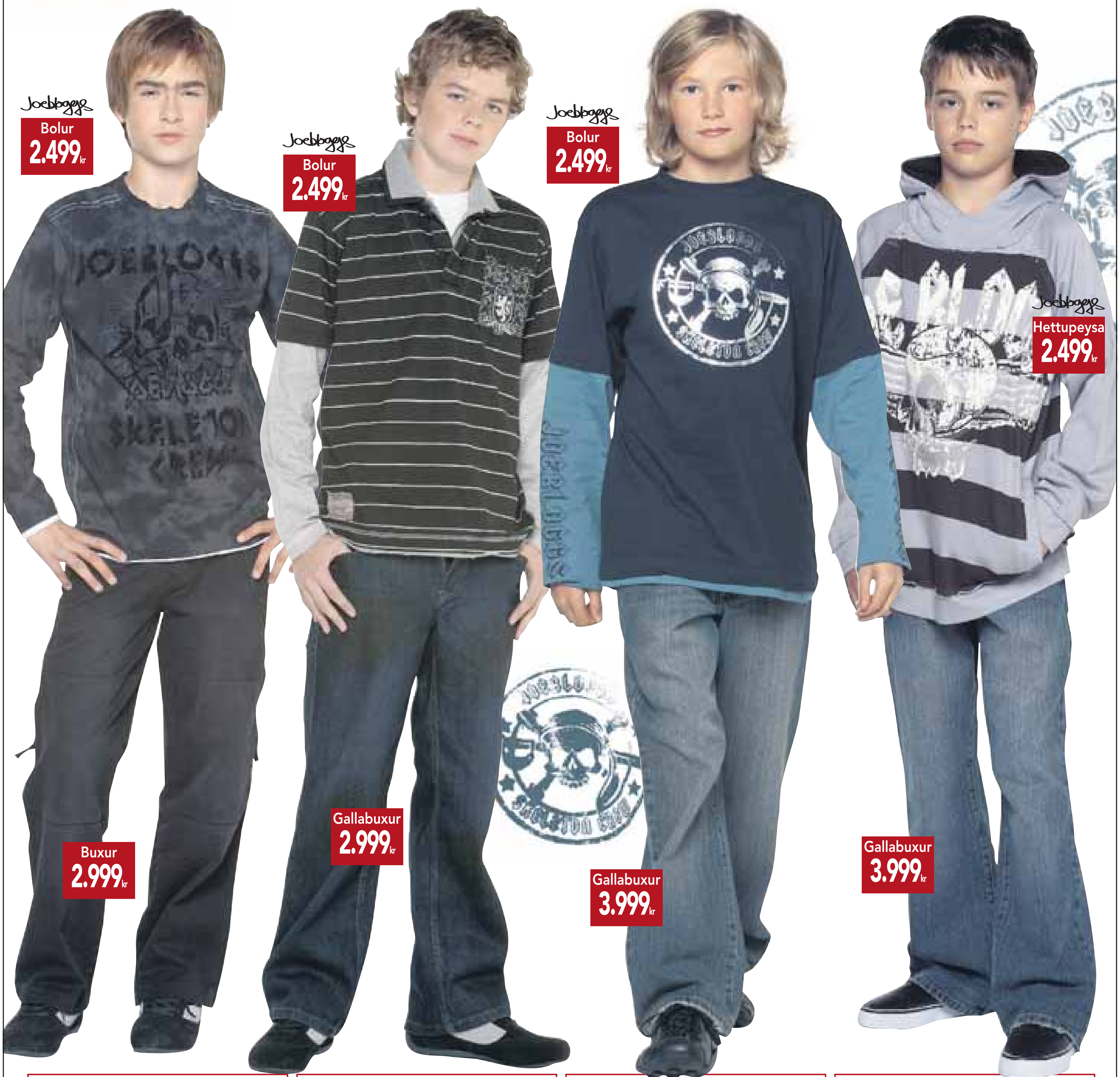
um hádegi »

Kaupmannahöfn	15°C skúrir	London	17°C skúrir	Alicante	26°C hálfskýjað
Þórshöfn	15°C skúrir	París	17°C hálfskýjað	Mallorca	24°C hálfskýjað
Osló	15°C skúrir	Frankfurt	17°C skúrir	Algarve	26°C hálfskýjað
Stokkhólmur	14°C skúrir	Friedrichshafen	11°C skúrir	Krít	26°C heiðskírt
Gautaborg	15°C rigning	Berlín	16°C skúrir	Las Palmas	27°C hálfskýjað

* Vindhraði er í metrum á sekúndu.

Joebloggs

nýjar vörur



Verð frá **2.999kr**

Kanvas skór
rauðir, grænir
st. 24-45

Verð frá **2.999kr**

Skór
svartir
st. 24-45

Gott verð **2.999kr**

Kanvas skór
hvítir, dökkbláir, rauðir
st. 36-47

Gott verð **2.999kr**

Kanvas skór
dökkbláir
st. 36-47

Gildir á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

KJÖRKASSINN

Ertu farin(n) að telja dagana til jóla?

Já	18,6%
Nei	81,4%

SPURNING DAGSINS Í DAG

Talar þú mikið í síma?

Segðu skoðun þína á visir.is

vísir

Hugmyndir um tvær vatnsaflsvirkjanir í tillögu sveitarstjórnar:

Greinir á um virkjanahugmyndir

VIRKJANIR Anna Kristín Gunnarsdóttir, þingkona Samfylkingarinnar í Norðvesturkjördæmi, leggst alfarið gegn hugmyndum um Villinganesvirkjun og Skatastaðavirkjun í Skagafirði. Sveitarstjórn Skagafjarðar samþykkti fyrr í vikunni að sýna hugmyndir um Villinganesvirkjun og Skatastaðavirkjun á aðalskipulagi Skagafjarðar.

Gréta Sjöfn Guðmundsdóttir, fulltrúi Samfylkingarinnar í Sveitarstjórn Skagafjarðar, telur eðlilegt að Skagfirðingar fái sjálfir að taka ákvarðanir um það hvort virkja eigi í sveitarfélaginu. Samfylkingin og Framsóknarflokkurinn mynda meirihluta í sveitarstjórn Skagafjarðar. „Við töldum rétt að það færi fram lýðræðisleg umræða um þessa möguleika hjá Skagfirðingum. Það eru fyrst og fremst þeir sem eiga að fá að vega það og meta hvort nýta eigi auðlindirnar eða ekki.“

Anna Kristín segist alfarið á móti hugmyndum um virkjanir á Jöklu í Skagafirði. „Það er verið að setja þetta inn á tillögu um aðalskipulag til þess að Skagfirðingar geti tekið ákvörðun um það hvort virkja eigi í Jökulsá. Ég leggst alfarið gegn þeim hugmyndum og hvet Skagfirðinga til þess að kynna sér þessi mál vel. Ég hef enga trú á því að Skagfirðingar vilji hafa þessar hugmyndir inni á aðalskipulagi.“ - mh

ÚR SKAGAFIRÐI Virkjanamál eru ofarlega á baugi í sveitarstjórnarmálum í Skagafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Eiturefnaverksmiðja:

17.000 flýja eftir sprengingu

BANDARÍKIN, AP Sautján þúsund Bandaríkjamenn þurftu að flýja heimili sín í gær eftir að sprenging varð í eiturefnaverksmiðju nærri bænum Apex í Norður-Karólínu með þeim afleiðingum að klórgasský sveif yfir nágrenninu.

Ekki er talið að neinn starfsmanna verksmiðjunnar hafi verið að störfum þegar sprengingin varð seint á fimmtudag. Tugir manna sem búa í nágrenni verksmiðjunnar fóru á slysadeild með öndunarerfiðleika.

Ekki er vitað hvað olli sprengingunni. Verksmiðjan vinnur eiturúrgang frá iðnaði. - smk

ANDLITSBLÆJA Heittrúuð múslimakona með andlitsblæju. NORDICPHOTOS/AFP

Straw um andlitsblæjur:

Auðvelda ekki samskipti

BRETLAND, AP Fyrrum utanríkisráðherra Bretlands sætir nú hörðum ásökunum fyrir orð sín um að múslimakonur sem hylja andlit sín með blæjum geti gert samskipti milli ólíkra þjóðfélagshópa erfiðari.

Andlitsblæjan er „sýnileg yfirlýsing um aðskilnað og mismun,“ skrifaði Jack Straw í grein sem birtist í Lancashire Evening Telegraph, en hann biður múslimakonur sem heimsækja hann á skrifstofu hans um að fjarlægja blæjuna.

Orð Straws reittu fjölmarga múslima til reiði, en talsmaður Ráðs breskra múslima sagðist skilja sjónarhorn Straws. - smk

SAMEINUÐU ÞJÓÐIRNAR

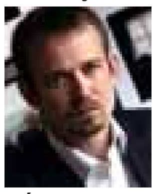
Vike-Freiberga hætt við

Vaira Vike-Freiberga, forseti Lettlands, tilkynnti á fimmtudag að hún væri hætt við framboð í embætti framkvæmdastjóra Sameinuðu þjóðanna, eftir að tveir fulltrúar í öryggisráðinu beittu neitunarvaldi gegn henni í síðustu óformlegu atkvæðagreiðslunni. Hún var eina konan í hópi frambjóðenda og sá eini sem ekki kom frá Asíu.

Prófkjör Samfylkingarinnar:

Sækist eftir efstu sætunum

STJÓRNMÁL Róbert Marshall hefur ákveðið að gefa kost á sér í 1.-2. sæti í prófkjöri Samfylkingar í Suðurkjördæmi sem fram fer 4. nóvember.



RÓBERT MARSHALL

Róbert er fyrrum blaða- og fréttamaður og framkvæmdalegur forstöðumaður sjónvarpsfréttastöðvarinnar NFS. Þá er Róbert fyrrum formaður Blaðamannafélags Íslands.

Róbert segir möguleika á endurnýjun þingmannahóps kjördæmisins með brotthvarfi Margrétar Frímannsdóttur, og býður sig fram sem nýjan forystumann flokksins í Suðurkjördæmi. - ss

Aðstandendur fá rangar upplýsingar

Aðstandendur vistmanna á áfangastað fyrir fatlaða segjast hafa fengið rangar upplýsingar um fjárdrátt sem átti sér þar stað. Framkvæmdastjóri SSR neitar því og segir mismunandi hvaða skilning fólk leggi í orðið greinargerð.

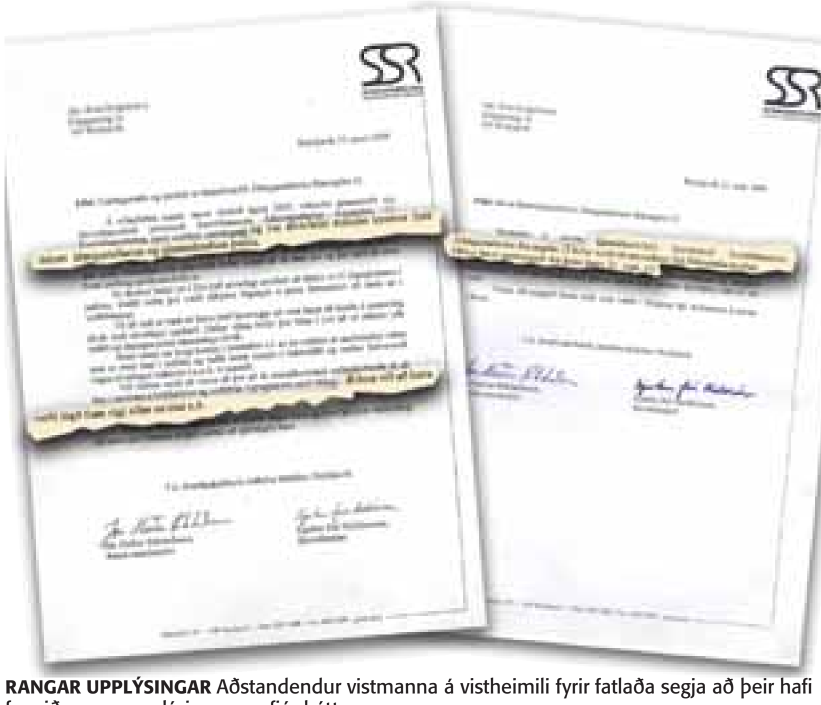
FJÁRMÁLAMISFERLI Aðstandendur vistmanna á áfangastaðnum Ránargötu 12 eru afar óánægðir með aðferðir og upplýsingagjöf Svæðisskrifstofu málefna fatlaðra í Reykjavík (SSR) vegna rannsóknar á meintu fjármálamisferli sem upp kom á staðnum í ágúst 2005. Í bréfi sem SSR sendi aðstandendum þann 23. mars 2006 stendur að aðstandendum og íbúum áfangastaðarins hefði verið kynntur alvarleiki málsins og að SSR muni leggja fram kæru eigi síðar en í maí á þessu ári.

Aðstandandi sem Fréttablaðið ræddi við segir að honum hafi hvorki borist neinar upplýsingar um hversu umfangsmikið misferlið var né hvar málið væri statt í kerfinu í dag. Ljóst væri þó að kæra hefði enn ekki verið lögð fram. Hann segist margsinnis hafa lagt fram kvörtun til félagsmálaráðuneytisins vegna málsins og síðast 18. september síðastliðinn. Fjórum dögum síðar hafi honum borist bréf frá SSR þar sem segir orðrétt að „Rannsókn á meintu fjármálamisferli fyrrverandi forstöðumanns Áfangastaðarins Ránargötu 12 hefur verið til rannsóknar hjá Ríkisendurskoðun. Okkur barst greinargerð frá þeim þann 21. sept. sl.“.

Þegar það orðalag var borið undir Sigurð Þórðarson ríkisendurskoðanda sagði hann að ekki hefði farið fram nein eiginleg rannsókn á þessu máli né hafi nokkurri greinargerð með niðurstöðu í málinu verið skilað. „Við vitum af þessu máli og það er í vinnslu á milli okkar og svæðisskrifstofunnar. En við erum ekkert búnir að ljúka því og höfum ekkert látið fara frá okkur um efnislega niðurstöðu.“

Þegar Jón Heiðar Ríkharðsson, framkvæmdastjóri SSR, var spurður um hvort málavextir hefðu verið kynntir aðstandendum vildi hann ekkert segja um það. Hann neitar því að misvísandi upplýsingar hafi verið veittar um stöðu málsins í fyrra bréfinu þrátt fyrir að í því segi að aðstandendum hafi verið tilkynnt um alvarleika málsins og að lögð yrði fram kæra í maí. Sömu sögu er að segja um fullyrðingar þess efnis að Ríkisendurskoðun hafi haft málið til rannsóknar og skilað þeim greinargerð eins og kom fram í síðara bréfinu. Hann segir það einfaldlega mismunandi hvaða skilning menn leggi í orð eins og greinargerð.

thordur@frettabladid.is



RANGAR UPPLÝSINGAR Aðstandendur vistmanna á vistheimili fyrir fatlaða segja að þeir hafi fengið rangar upplýsingar um fjárdrátt.

Íslensk stúlka varð fyrir árás í Kaupmannahöfn:

Nauðgað í kirkjugarði á Norðurbrú

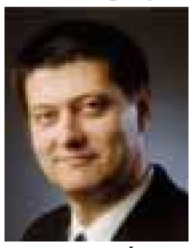
LÖGREGLUMÁL Tvítug íslensk stúlka hefur kært nauðgun til lögreglunnar í Kaupmannahöfn. Samkvæmt frétt Ekstra blaðsins átti atburðurinn sér stað í kirkjugarði á Norðurbrú síðastliðið miðvikudagskvöld. Stúlkan sagði lögreglu að hún hefði hitt ungan mann inni á skemmtistaðnum Cafe Rust, en hún hafði þá verið úti að skemmta sér ásamt nokkrum vinkonum sínum. Hún og maðurinn hafi stuttu síðar ákveðið að fara út af staðnum til að fá sér ferskt loft og hafi í kjölfarið gengið smá spöl um hverfið þar til að þau komu að kirkjugarðinum. Stúlkan hélt að um almenningsgarð væri að ræða og fylgdi því manninum yfir vegg hans. Þegar inn í kirkjugarðinn var komið hafi þó orðið ljóst að maðurinn vildi fá meira úr samvistum þeirra en stúlkan hefði ætlað sér. Hann hafi því ráðist á hana og nauðgað henni.

Eftir árásina lét maðurinn sig hverfa af vettvangi. Lögreglumenn urðu varir við stúlkuna stuttu síðar þar sem hún ráfaði ráðvillt um. Þeir keyrðu hana heim til vinafólks þar sem hún brotnaði saman og sagði lögreglumönnunum frá því sem átt hafði sér stað. Hún var í kjölfarið flutt á sjúkrahús til aðhlynningar. Rannsókn málsins stendur enn yfir og maðurinn er ófundinn. - þsj

Prófkjör Samfylkingarinnar:

Stefnir á 3. sæti í Kraganum

STJÓRNMÁL Valdimar Leó Friðriksson alþingismaður gefur kost á sér í 3. sæti á lista Samfylkingarinnar í Suðvesturkjördæmi í komandi prófkjöri.



VALDIMAR LEÓ FRIÐRIKSSON

Valdimar settist á þing í september 2005, þegar Guðmundur Árni Stefánsson hætti á þingi.

Hann er formaður Ungmennasambands Kjalarnesþings, ritari í stjórn Starfsmannafélags ríkisstofnana og varamaður í stjórn MS félagsins. - ss

Ávinningur fyrir viðskiptavini

Og Vodafone hefur gert tímamótasamning við alþjóðlega farsímafélagið Vodafone Group og breytir nafni sínu í Vodafone. Þetta færir viðskiptavinum okkar margvíslegan ávinning; betra samband, betri þjónustu og hagstæðara verð. Samstarfið við Vodafone hefur þegar fært viðskiptavinum okkar nýjungar á borð við Vodafone Simply, Vodafone live! og BlackBerry frá Vodafone. Fleiri nýjunga er að vænta og kynnum við nú Vodafone Passport, sem mun stórlækka símakostnað notenda okkar á ferðalögum erlendis.

www.vodafone.is

vodafone

Fíton/SÍA

Icelandair efnir til námskeiðs fyrir fólk sem vill takast á við flugfælni. Slík námskeið eru yfirleitt haldin á vegum flugfélaga í löndunum í kringum okkur og hafa flest svipaða uppbyggingu.

Kenndar verða aðferðir til að vinna bug á kvíða og fælni og farið yfir þætti sem tengjast flugvélinni og fluginu sjálfu. Námskeiðinu lýkur með flugferð til eins af áfangastöðum Icelandair í Evrópu.

LEIÐBEINENDUR: Álfheiður Steinþórsdóttir sálfræðingur og Páll Stefánsson flugstjóri.

VERÐ: 30.000 kr.
NÁMSKEIÐIÐ HEFST: 16. október n.k.
SKRÁNING: flug@icelandair.is eða í síma 50 50 155.

Umsóknir þurfa að berast eigi síðar en 11. október.

WWW.ICELANDAIR.IS

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN/SIA.IS ICE 34499 10/2006

FRÉTTABLAÐIÐ AUGLÝSINGASÍMI 550 5000

Viðskiptavinir stela mest úr verslunum:

Milljarða rýrnun á ári

VERSLUN Árleg rýrnun í verslunum hér á landi vegna þjófnaða og mistaka er um 2,8 milljarðar króna, að mati Rannsóknaseturs verslunarinnar, séu niðurstöður nýrrar erlendrar könnunar heimfærðar á íslenskar aðstæður. Er þá miðað við meðaltalstölur frá 24 Evrópulöndum. Mestu munar um gripdeildir viðskiptavina.

Stærstan hluta þessarar upphæðar má rekja til þjófnaða, eða um 2,4 milljarðar, annað er vegna mistaka í versluninni. Þessi tegund rýrnunar í verslunum er að meðaltali 1,24 prósent af veltu evrópskra smásöluverslana, samkvæmt niðurstöðum European Theft Barometer, sem gerir slíkar kannanir á hverju ári. Íslenskar verslanir voru ekki með í könnuninni að þessu sinni, en í fyrra, þegar þær tóku þátt, var Ísland rétt undir meðaltalinu.

Stærstur hluti rýrnunar er talinn vera vegna þjófnaða viðskiptavina eða 48,8 prósent. Næststærsti hlutinn er talinn vera vegna þjófnaða starfsmanna, eða 30,7 prósent. Ýmis mistök í fyrirtækjunum valda 14,3 prósentum rýrnunarinnar og 6,2 prósent eru vegna mistaka birgja. Ef þessar tölur eru heimfærðar upp á verslun hér á landi stela viðskiptavinir árlega fyrir 1,4 milljarða kr. og starfsmenn fyrir 553 milljónir króna. - jss

Fjárlagafrumvarpinu vísað til fjárlaganefndar:

Frumvarpið sagt vera skáldsaga

STJÓRNMÁL Framtíðarskáldsaga, var orðið sem Helgi Hjörvar í Samfylkingunni valdi fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar sem tekið var til fyrstu umræðu á Alþingi í gær. Sagði hann frumvarpið ávísun á áframhaldandi ójöfnuð í samfélaginu.

Stjórnarandstæðingar komu víða við í gagnrýni sinni og lögðu ýmist áherslu á einstaka liði frumvarpsins eða grunnforsendur þess. Katrín Júlíusdóttir þingmaður Samfylkingarinnar gagnrýndi lækkun vaxtabóta og Guðjón A. Kristjánsson, formaður Frjálslynda flokksins, harmaði skattastefnu ríkisstjórnarinnar en Jón Bjarnason þingmaður VG sagði tekjur ríkisins byggjast um of á stóriðjuframkvæmdum. Um leið ræddi hann um aðgengi þingmanna að efnahagsrannsóknum og velti fyrir sér hvort koma ætti á laggirnar sérstakri efnahagsstofu Alþingis.

ÁRNI M. MATHIESEN Fjármálaráðherra mælti fyrir fjárlagafrumvarpi ársins 2007 á Alþingi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Birkir Jón Jónsson, formaður fjárlaganefndar, undraðist að stjórnarandstæðingar skyldu segja frumvarpið hægrisinnað enda væri góðum árangri af rekstri ríkissjóðs skilað til heimilanna.

Bjarni Benediktsson, Sjálfstæðisflokki, sagði frumvarpið gríðarlega sterkt og sýna að stjórnvöld væru á réttri leið. - bþs

Hlynur Smári Sigursson:

Gæti losnað fram að ákæru

DÓMSMÁL Hlynur Smári Sigurðsson, sem situr í brasilísku fangelsi vegna innflutnings á tveimur kílóum af kókaíni til landsins, fékk loks að hitta lögfræðing sinn nýverið. Að sögn Hlyns tjáði lögfræðingurinn honum að möguleiki væri á því að fá hann lausan úr fangelsinu þangað til að ákæra væri gefin út þar sem lögbundin gæsluvarðhaldstími væri útrunninn. Töluverður kostnaður er þó við slíkt og sagðist Hlynur ekki vera með á reiðum höndum þá fjármuni sem lögfræðingurinn fór fram á. - þsj

Prófkjör sjálfstæðismanna í Reykjavík, 27. og 28. október 2006

Kosningaskrifstofa - opnum við Austurvöll

Á morgun, sunnudaginn 8. október kl. 16:00, opnum við kosningaskrifstofu Guðfinnu S. Bjarnadóttur í Landsímahúsinu við Austurvöll.

Við bjóðum alla velkomna til að kynna sér málefni frambjóðandans, þiggja kaffiveitingar og njóta dagsins með okkur.

Við hlökkum til að sjá þig!
Stuðningsfólk Guðfinnu S. Bjarnadóttur

Guðfinna S. Bjarnadóttir
Valfrelsi og skapandi umhverfi
3. sætið

www.guðfinna.is

Viðurkenning fyrir okkur

Við erum fyrsta sjálfstæða farsímafélagið í heiminum sem fær að nota vörumerkið Vodafone. Þessi mikla viðurkenning felur í sér spennandi tækifæri fyrir okkur og viðskiptavini okkar. Við höfum leitt samkeppni, tryggt betri þjónustu, stuðlað að lægra verði og aukið vöruúrval. Nú gerum við enn betur og því hefur þú ríkari ástæðu en áður til að slást í hópinn. Það er markmið okkar að gera viðskiptavinum kleift að nýta tímann til hins ýtrasta, því hvert augnablik er dýrmætt. **Gríptu augnablikið og lifðu núna.**

Fíton / SÍA

www.vodafone.is

vodafone

PRÓFKJÖR SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS Í REYKJAVÍK

Þú átt erindi í Ármúla 23

Í dag, laugardaginn 7. október, mun kosningaskrifstofa Ástu Möller opna að Ármúla 23 klukkan 16:00.

Léttar veitingar og ljúfir tónar.

Hlökkum til að sjá þig og þína.

Stuðningsmenn Ástu Möller, alþingismanns

Ásta Möller 3. sæti

– í ljósi reynslunnar!

Kosningaskrifstofa Ármúla 23

Opið 16–20 og 14–18 um helgar / Sími 568 2093
www.astamoller.is / astamoller@astamoller.is

Deilur Rússa og Georgíumanna:

Georgíumenn brottrækir

RÚSSLAND, AP Lögreglan í Moskvu hefur beðið skóla borgarinnar um nöfn allra georgískra nemenda og rússnesk yfirvöld vísuðu 132 Georgíumönnum úr landi í gær á þeim forsendum að þeir væru ólöglega í landinu.

Atvikin tvö urðu ekki til að milda deilurnar milli Georgíumanna og Rússa, sem hafa farið harðnandi undanfarið.

Samskipti milli Rússlands og Georgíu hafa verið stirð síðan Mikhail Saakashvili tók við störfum sem forseti Georgíu árið 2003, en hann vill færa land sitt nær Vesturlöndunum og minnka ítök Rússlands í Georgíu. **- smk**

ÓVISSA Georgískir ríkisborgarar leituðu til ræðismannsskrifstofu sinnar í Moskvu í gær til að fá upplýsingar um deilur Rússlands og Georgíu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ANDRI SNÆR MAGNASON, JÓN SIGURÐSSON OG ILLUGI GUNNARSSON Húsfyllir var á fundinum sem Samtök iðnaðarins stóðu fyrir. Andri, Jón og Sigurður voru frummælendur og í lokin voru stuttar pallborðsumræður. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stjórnvöld ekki í stóriðju

Auðlindanefnd kynnir í næstu viku tillögur sínar um verndun og nýtingu auðlinda. Frumvarp verður lagt fram í vetur sem byggir á vinnu nefndarinnar.

UMHVERFISMÁL Tillögur auðlindanefndar sem snúa að gerð heildaráætlunar um nýtingu og vernd náttúruauðlinda á Íslandi verða kynntar í næstu viku, að því er kom fram í máli Jóns Sigurðssonar iðnaðar- og viðskiptaráðherra á fundi Samtaka iðnaðarins um náttúruvernd og nýtingu náttúruauðlinda, sem fram fór á fimmtudag.

Frumvarp verður lagt fram í vetur sem byggir á þeirri vinnu sem fram fór í nefndinni og telur Jón líklegt að heildaráætlun um verndun og nýtingu auðlinda gæti legið fyrir árið 2009 eða 2010. Heildstæð nýtingar- og verndaráætlun sem alþingi fjallar um á nokkurra ára millibili og faglegt, gegnsætt valferli um umsóknir er það sem Jón sér fyrir sér sem meginstef framtíðarinnar.

Á fundinum var mikið rætt um framkvæmdir í kringum álver og ítrekaði Jón að síðan árið 2003 hafi stjórnvöld dregið sig til baka sem þátttakendur. „Þau verkefni sem nú eru helst á döfinni, við Húsavík, í Helguvík, og í Straumsvík, eru þannig á vegum heimamanna og undir stjórn þeirra og sjálfstæðra fyrirtækja en ekki undir forræði iðnaðarráðuneytisins. Kárahnjúkavirkjun og það sem henni tengist er eitt það síðasta sem tilheyrir gamla kerfinu.“

Illugi Gunnarsson hagfræðingur sagði velflesta nú komna á þá skoðun að stjórnvöld eigi ekki að standa í stóriðjurekstri. Hann dró fram og tók dæmi um tengsl umhverfisverndar og frjáls markaðar, þar sem fyrirtæki sjá sér hag í því að höfða til aukinnar umhverfisvitundar almennings.

Andri Snær Magnason rithöfundur sagði hvata til umhverfisverndar skorta þegar orka væri gerð of ódýr og auðvelt að nálgast hana. Andri Snær varaði einnig sérstaklega við stækkun álvera. „Það verður alltaf þrýstingur í átt til hagkvæmni stærðarinnar eins og sjá má hjá álverinu í Straumsvík sem segir, annað hvort stækkum við eða förum.“ Andri Snær telur tvímælalaust að fyrirtæki vilji reisa álver hérlendis með það gagngert fyrir augum að stækka seinna meir. „Og það mun skapast gríðarlegur pólitískur þrýstingur á auðlindir okkar þegar álver vilja stækka og heimamenn styðja við þær kröfur. Það er verið að búa til þróun sem leiðir ekki til sátta.“

sdg@frettabladid.is

www.volkswagen.is

Frábært verð!

1.998.000 kr.

Golf Trendline, 1,6 beinskiptur

Aukahlutir á mynd: Sportpakki.

Núna er rétti tíminn til að eignast nýjan Volkswagen Golf. Gæðin og glæsileikann þekkja allir en verðið kemur skemmtilega á óvart. Komdu og reynsluaktu og nýttu þér þetta einstaka tækifæri.

Gerðu bílinn enn glæsilegri með 250.000 kr. sportpakka:

- 16" álfelgur
- sóllúga
- leðurstýri
- þokuljós
- armpúði milli framsæta
- samlitur
- vindskeið

Umboðsmenn um land allt: Höldur hf., Akureyri, sími 461 6020 · HEKLA, Borgarnesi, sími 437 2100 · HEKLA, Ísafirði, sími 456 4666 HEKLA, Reyðarfirði, sími 470 5100 · HEKLA, Reykjanesbæ, sími 420 5000 · HEKLA, Selfossi, sími 482 1416 | HEKLA, Laugavegi 172-174, sími 590 5000 www.hekla.is, hekla@hekla.is

FRÉTTABLAÐIÐ AUGLÝSINGASÍMI 550 5000

Mexíkóska lögreglan:

Sögð þagga niður nauðganir

MEXÍKÓ Mannréttindasamtökin Amnesty International saka mexíkósku lögregluna um að hafa þaggað niður ásakanir um ofbeldi lögreglunnar gegn fjölda manna og kvenna eftir fjölmenn mótmæli vegna umdeilds lands í San Salvador Atenco í maí síðastliðnum. Lögreglumenn eru sakaðir um að hafa nauðgað minnst 23 konum eftir að hafa handtekið þær, sem og að hafa beitt fólkið ýmiss konar ofbeldi, að því er kemur fram á fréttavef BBC.

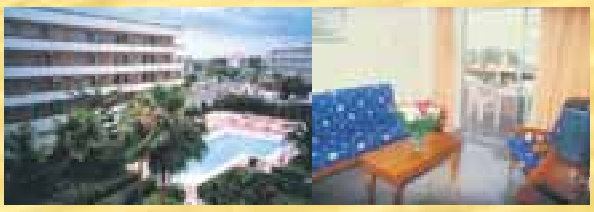
Alls voru 212 manns fangelsaðir í mótmælunum, sem um tvö þúsund lögreglumenn tóku þátt í að stöðva. **- smk**

Vinsælasti **sólarstaður** Íslendinga í áratugi! **Kanarí**

Kanarí, Kanarí, Kanarí -rí -rí

Eintóm sólarsæla í beinu leiguflugi í allan vetur.

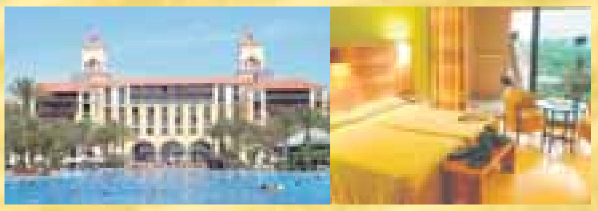
ÍSLENSKA AUGL+SINGASTOFAN EHF./SIA.IS URV 34444 10/2006



Las Camelias
Þægilegt íbúðahótel á góðum stað miðsvæðis á Ensku ströndinni.

Verðdæmi í viku: **44.742**

kr. á mann (2 fullorðnir og 1 barn) 31.10.06
50.655 kr. á mann (miðað við 2 fullorðna) 31.10.06



Costa Meloneras
Stórt og einstaklega glæsilegt hótel í fallegu umhverfi við Maspalomas-ströndina. Gróðusæll garður með fimm sundlaugum, sem sumar eru upphitaðar, sér barnalaug og jacuzzi. Nokkrir barir og veitingastaðir.

Verðdæmi í viku: **96.476**

kr. á mann (2 fullorðnir) 07.11.06

Við höfum aldrei áður boðið jafn fjölbreytt úrval góðra gististaða á suðurströnd Gran Canaria. Við leggjum sem fyrr mikla áherslu á að veita farþegum okkar góða þjónustu og áratuga reynsla okkar á Kanarí er ávísun á ánægjulegt sólarfrí.

Enska ströndin
Stórar verslunarmiðstöðvar með fjölda verslana og veitingastaða, seiðandi næturlíf og iðandi mannlíf. Aragrúi kaffihúsa og veitingastaða og skemmtistaðir við allra hæfi.

Maspalomas
Liggur að Ensku ströndinni að vestan. Andrúmsloftið er afslappað, gott úrval verslana og veitingastaða og vinsæll golfvöllur.

Puerto Rico
Bjóðum aftur gistingu á þessum fallega og friðsæla stað á suðvesturhluta Gran Canaria þar sem veðurfar er einstaklega stöðugt allt árið um kring.

ÚRVAL·ÚTSÝN
www.urvalutsyn.is

VISA

Nánari upplýsingar og bókanir á **www.uu.is**

KAUPHÖLL ÍSLANDS *[Hlutabréf]*

ICEX-15 6.378 **+1,31%** **Fjöldi viðskipta:** 570 **Velta:** 7.255 milljónir

MESTA HÆKKUN		MESTA LÆKKUN	
Marel	3,25%	**Flaga**	5,9%
Atlantic Petr.	2,15%	**Avion**	0,64%
Kaupþing	2,10%	**Iceland. Grou.**	0,63%

HLUTABRÉF Í ÚRVALSVÍSITÖLU: Actavis 69,80 +1,16% ... Alfesca 5,04 -0,20% ... Atlantic Petroleum 570,00 +2,15% ... Atorka 6,56 +1,24% ... Avion 31,00 -0,64% ... Bakkavör 58,50 +0,17% ... Dagsbrún 5,09 +0,00% ... FL Group 22,50 +1,35% ... Glitnir 20,70 +1,97% ... Kaupþing 875,00 +2,10% ... Landsbankinn 26,40 +0,00% ... Marel 79,50 +3,25% ... Mosaic Fashions 17,20 -0,58% ... Straumur-Burðarás 17,20 +0,59% ... Össur 124,00 +0,41%

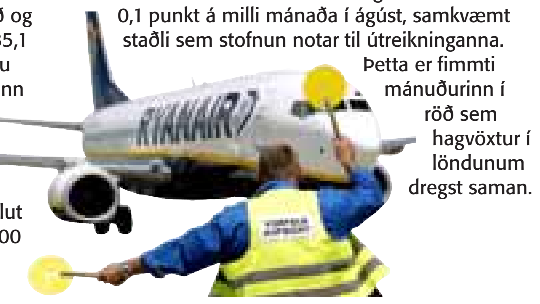
viðskipti

Umsjón: MARKAÐURINN nánar á visir.is

Peningaskápurinn ...

Vilja kaupa Aer Lingus

Írska flugfélagið Ryanair, eitt stærsta lággjaldaflugfélag í Evrópu, hefur gert tilboð í allt hlutafé írska flugfélagsins Aer Lingus. Boðið hljóðar upp á litla1,48 milljarða evra eða tæplega 130 milljarða króna. Ryanair hefur þegar keypt 16 prósent í félaginu. Haft er eftir Micheal O'Leary, forstjóra Ryanair, að kaupin hefðu litlar breytingar í för með sér fyrir Aer Lingus. Félögin verði ekki sameinuð og keppi eftir sem áður á markaði. Írska ríkið átti 85,1 prósents hlut en seldi tæp 57 prósent í almennu hlutafjárútboði á dögunum. Þá keyptu starfsmenn félagsins 9,85 prósent á genginu 2,2 evrur á hlut sem hefði þýtt að félagið væri 1,13 milljarða evra virði eða 99 milljarða íslenskra króna. Munar þar töluverðu á tilboði Ryanair núna, en ríkið hefur víst ekki í hyggju að selja hlut sinn sem eftir stendur, jafnvel þótt það þýddi 500 milljónir evra í kassann.



Hagvöxtur minnkar í helstu hagkerfum

Efnahags- og framfarastofnunin (OECD) segir flest benda til að hagvöxtur muni minnka á næstunni helstu hagkerfum í heimi. Kanada og Brasilía er þar undanskilin en líkur benda til að hagvöxtur þar muni aukast. Samanteknir hagvísar sem OECD styðst við benda til að hagvöxtur sjö stærstu hagkerfanna innan OECD hafi dregist saman um 0,1 punkt á milli mánaða í ágúst, samkvæmt staðli sem stofnun notar til útreikninganna. Þetta er fimmti mánuðurinn í röð sem hagvöxtur í löndunum dregst saman.

MARKAÐSPUNKTAR

Atorka hefur selt fasteignafélagið Summit sem var stofnað á síðasta ári. Fasteignir félagsins eru þrjár, að Hlíðarsmára, Vatnagörðum og Íshellu. Kaupverðið er trúnaðarmál en áætlaður söluhagnaður af viðskiptunum er 250 milljónir króna.

Bandaríska hlutabréfavísitalan Dow Jones sló enn eitt metið við lokun markaða vestanhafs á fimmtudag. Vísitalan hækkaði um 16,08 punkta eða 0,14 prósent í viðskiptum dagsins og endaði í 11.866,69 stigum við lokun.

Seil ehf. hefur keypt 83.727.500 hluti í Vinnslustöðinni á genginu 4,5. Eigendur Seil ehf. eru þau Haraldur Gíslason stjórnarmaður, Kristín Gísladóttir varastjórnarmaður og Sigurgeir Brynjar Kristgeirsson framkvæmdastjóri. Seljandi hlutanna var Lífeyrissjóður Vestmannaeyja.

Nýsir kaupir 69% í Operon

Dótturfélag Nýsis í Bretlandi hefur eignast 69 prósenta hlut í breska fasteignastjórnunarfélaginu Operon og styrkir þar með stöðu sína í einkaframkvæmd og fasteignastjórnun á breska markaðnum.

SIGFÚS JÓNSSON, HJÁ NÝSI Dótturfélag Nýsis kaupir 69 prósenta hlut í bresku fasteignastjórnunarfélagi.

Breska félagið hefur meðal annars gert samninga við stjórnvöld, skóla og sjúkrahús um fasteignastjórnun sem þýðir að Operon rekur byggingarnar og veitir ýmsa stoðþjónustu í þeim. Áætluð velta Operon á þessu ári er um sex milljarðar króna og eru átta hundruð manns í vinnu hjá fyrirtækinu. Kaupverð er trúnaðarmál. **- eþa**

Prófanir á hjartalyfi tefjast

Morgan Stanley mælir með langtímafjárfestingu í DeCode.

DeCode Genetics, móðurfélag Íslenskrar erfðagreiningar, hefur gert hlé á þriðja fasa prófana á tilraunalyfinu DG031 meðal bandarískra hjartasjúklinga. Hléið kemur til af því að tíminn sem tekur lyfið að losna úr töflunum hefur lengst. Í umfjöllun greiningardeildar Morgan Stanley er gert ráð fyrir að prófanir tefjist um hálft til heilt ár meðan DeCode leitar nýs samstarfsaðila til töfluframleiðslunnar. Greiningardeildin mælir með kaupum í DeCode fyrir langtímafjárfesta og er þeirrar skoðunar „að fyrirtækið gæti á endanum náð árangri og skilað verulegum arði".

Þriðjafasaprófanirnar hófust um miðjan maí á þessu ári og var fyrirfram ætlað að þær tækju tvö til þrjú ár og kostuðu upp undir 60 milljarða króna.

DG031, sem er forvarnarlyf gegn hjartaáföllum, er lengst komið allra lyfja DeCode í lyfjaþróun. „Ekkert bendir til að þetta hafi haft áhrif á upptöku lyfsins hjá þátttakendum, né á öryggi lyfsins," segir í tilkynningu DeCode, en þar er einnig haft eftir Kára Stefánssyni forstjóra að áfram verði unnið að þróun greiningarprófs og annars lyfs sem beindist að áhættuþættinum, meðan framleiðsluferlið yrði endurbætt og nýjar töflur framleiddar fyrir áframhaldandi prófanir á DG031. **- óká**

LYFJARANNSÓKNIR Útlit er fyrir að rannsóknir á því lyfi sem lengst er komið í prófanaferli hjá DeCode tefjist um 6 til 12 mánuði.

4

Prófkjör sjálfstæðismanna í Reykjavík, 27. og 28. október.

Sigurður Kári

4. sæti

Opnum í dag kosningaskrifstofu Sigurðar Kára í Aðalstræti 6, klukkan 14.00 - 17.00.

Létt skemmtiatriði. Skoppa og Skrítla skemmta börnunum. Boðið verður upp á kaffi og vöfflur með rjóma.

Allir velkomnir.

Stuðningsfólk

www.sigurdurkari.is

Nýherji styrkir sig á Austurlandi

Nýherji hefur keypt allt hlutafé í Tölvusmiðjunni ehf. á Austurlandi. Í fréttatilkynningu segir að Nýherji hafi að undanförnu starfað að ýmsum verkefnum á Austurlandi og oft í samstarfi við Tölvusmiðjuna. Kaupin séu liður í að styrkja betur við þá starfsemi og skapa forsendur til að bjóða lausnir Nýherja til viðskiptavina á Austurlandi.

Tölvusmiðjan, sem varð til árið 1998 með sameiningu þriggja fyrirtækja, er sérhæfð í sölu á tölvum og tæknibúnaði á Austurlandi auk þess að bjóða þjónustu á sviði rekstrarþjónustu, hýsingar, notendaþjónustu og Microsoft-þjónustu. Hún verður rekin sem sjálfstætt dótturfélag Nýherja og allir lykilstjórnendur fyrirtækisins munu starfa áfram hjá félaginu. Áætluð velta félagsins á árinu 2006 er 120 milljónir króna. Kaupin eru fjármögnuð með eigin fé Nýherja og er kaupverð trúnaðarmál. **- hhs**

ÞÓRÐUR SVERRISSON, FORSTJÓRI NÝHERJA Nýherji hefur keypt allt hlutafé í Tölvusmiðjunni ehf. á Austurlandi.

Hnupl kostar níu þúsund á mann

Hver landsmaður greiðir um níu þúsund krónur á ári vegna þjófnaða og mistaka. Samkvæmt frétt frá Rannsóknarsetri verslunarinnar fara árlega 2,8 milljarðar króna í vaskinn hér á landi vegna rýrnunar af þessum sökum. Er þá miðað við meðaltalstölur frá 24 Evrópulöndum. Ætla má að stærstan hluta þessarar rýrnunar megi rekja til þjófnaða, eða um 2,4 milljarða, og restina til mistaka. Í 48,8 prósentum tilvika eru það viðskiptavinir sem stela en í næst stærstum hluta tilvika eru það starfsmenn.

Þessi tegund rýrnunar er að meðaltali 1,24 prósent af veltu evrópskra smásöluverslana. Íslenskar verslanir voru ekki með í könnuninni að þessu sinni en í fyrra, þegar þær tóku þátt, var Ísland rétt undir þessu meðaltali. Hins vegar var mun hærra hlutfall hér af starfsmannaþjófnuðum en í nokkru öðru hinna 24 landanna sem könnunin náði til. **- hhs**

DÝRKEYPTUR ÞJÓFNAÐUR Samkvæmt frétt frá Rannsóknarsetri verslunarinnar fara árlega 2,8 milljarðar í vaskinn vegna þjófnaða og mistaka.

Glitnir lýkur við kaup á NPØ

Kaupum norska bankans BNbank, sem er í eigu Glitnis, á 45 prósenta hlut í Norsk Privatøkonomi eftir að norska fjármálaeftirlitið lagði blessun sína yfir kaupin. NPØ er fjármálaþjónustufyrirtæki sem starfar um allan Noreg.

Í kjölfarið hafa þrír fulltrúar BNbank tekið sæti í sex manna stjórn NPØ.

Við kaupin í ágúst sögðu forsvarsmenn Glitnis að þeir sæju fram á samvinnu milli fyrirtækja í eigu Glitnis og NPØ og það yrði á ábyrgð BNbank að þróa það samstarf. **- eþa**

Stýrivextir í Evrópu hækka

Seðlabanki Evrópu hefur hækkað stýrivexti á evrusvæðinu um 25 punkta í 3,25 prósent. Stýrivaxtahækkunin er sú fimmta síðan í lok síðasta árs en vextirnir hafa ekki verið hærri síðan árið 2002.

JEAN-CLAUDE TRICHET

Sérfræðingar búast við að vextir hækki enn og nemi allt að 3,5 prósentum fyrir loks árs. **- jab**

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA
FÉLAG GRUNNSKÓLA-KENNARA
„Ég las frönsku og franskar bókmenntir í Grenoble og Sorbonne-háskóla í París. **En alla ævi bý ég að þeim fjársjóði sem íslenskukennarinn minn, fröken Guðrún Jónsdóttir, gaf mér í Landakotsskóla.“**

4.990
~~7.299~~

10 ltr.

Innimálning Vnr. 85540083-1083
BYKO innimálning, gljástig 10, ljósir litir, 10 ltr.

3.990
~~5.838~~

10 ltr.

Vnr. 89000182
Loftamálning
SADOLIN loftamálning, gljástig 3, hvítt, 10 ltr.

Vnr. 6821049
Yfirbreiðsla
LUX yfirbreiðsla,
4x5 m.
250 kr.
~~379~~ kr.

Vnr. 84100160
**Málningar-
bakki og rúlla**
Málningarbakki og rúlla, 25 cm.
450 kr. ~~977~~ kr.

Vnr. 84011900
Hornamálari
SPEKTER
hornamálari.
590 kr.
~~948~~ kr.

www.byko.is
verslaðu á netinu

VITO eik, hvítlökkuð
Vnr. 0113702
3.790 kr.m²

VITO hlynur
Vnr. 0113709
4.990 kr.m²

VITO eik, rustik
Vnr. 0113702
3.590 kr.m²

NÝTT AUSTURRÍSKT HÁGÆÐA-PARKET Á FRÁBÆRU VERÐI!

EIK - BEYKI - ASKUR - HLYNUR - DOUSSIÉ

PARKETT VITO® clic

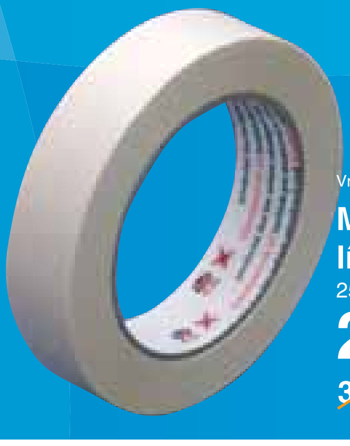
VITO SMELLUPARKET

4.990
~~8.590~~

7 ltr.
Vnr. 89011170-270
Innimálning
SADOLIN Xtra matt, ljósir litir, gljástig 5, 7 ltr.

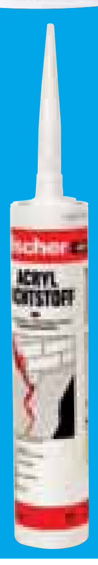
3.490
~~5.822~~

4 ltr.
Vnr. 86620040-3737
Innimálning
KÓPAL Glitra innimálning, gljástig 10, allir litir, 4 ltr.



Vnr. 82206025
Málningarlímband
25 mm.
250 kr.
~~335 kr.~~

Vnr. 89839910
Hreinsir
SADOLIN hreinsir, 1 ltr.
390 kr.
~~527 kr.~~



Vnr. 81218542
Akrýlkítti
FISCHER akrílkítti, hvítt, 310 ml.
190 kr.
~~282 kr.~~

BYKO
GÆÐI Á LÆGRA VERÐI

Flóttinn af landsbyggðinni

Þróunin mun ekki stöðvuð

Alls má setja 59 sveitarfélög á landinu á úreldingarlista ef tekið er mið af kenningum tveggja bandarískra landfræðinga um framtíðarhorfur sveitarfélaga.

Sveitarfélögin á landinu eru alls 79, en af þeim eru átta á höfuðborgarsvæðinu. Eitt sveitarfélag á höfuðborgarsvæðinu uppfyllir skilyrði landfræðinganna um dauðvona sveitarfélag, Kjósarhreppur.

Einungis þrettán sveitarfélög utan höfuðborgarsvæðisins eiga, samkvæmt kenningunum, einhverja von um bjarta framtíð. Öll nema tvö eru innan 120 kílómetra radíus frá Reykjavík.

Stefán Ólafsson, prófessor í þjóðfélagsfræði við Háskóla Íslands, segir að sú mynd sem hafi verið dregin upp af byggðaþróun á Íslandi í Fréttablaðinu undanfarna daga sé í fullkomnu samræmi við niðurstöður sem hann setti fram í bókinni Búseta á Íslandi sem unnin var fyrir Byggðastofnun 1997. „Ljóst er að þróunin hefur einfaldlega haldið áfram síðan þá,“ segir hann.

Engin fjölgun á landsbyggðinni

Á síðasta aldarfjórðungi hefur Íslendingum fjölgað um 31 prósent. Á sama tímabili hefur íbúum á höfuðborgarsvæðinu fjölgað um 54 prósent en íbúum utan höfuðborgarsvæðisins um fjögur prósent og munar þar mest um fjölgun íbúa á Suðurnesjum.

Ef íbúafjöldaþróun á landsbyggðinni á síðasta aldarfjórðungi er skoðuð og Suðurnes eru undanskilin kemur í ljós að íbúum á landsbyggðinni hefur ekkert fjölgað á tímabilinu.

Ágeir Jónsson, hagfræðingur og forstöðumaður Greiningardeildar Kaupþings, segir að fólksflutningar frá landsbyggðinni á höfuðborgarsvæðið sé þróun sem muni halda áfram hægt og bítandi. „Það þýðir þó ekki að staðir á landsbyggðinni leggist í eyði, heldur verði breyting á nýtingu þeirra,“ segir hann.

„Ef til vill hafa fólksflutningar ekki sömu þýðingu og áður þar sem hugtakið búseta er að breytast mjög hratt. Nú býr fólk ekki lengur á einum stað og dvelur þar ætíð heldur er algengt að eiga tvö heimili og dvelja á þeim til skiptis,“ segir Ásgeir.

STEFÁN ÓLAFSSON

Hann bendir á að mörg bæjarfélög séu að breytast samfara þessu þannig að í stað þess að fara í eyði nýtast þau nú sem þjónustusvæði fyrir ferðafólk og frístundabúsetu. Þá skyldi því ekki gleymt að mjög víða hafi erlendir ríkisborgarar komið í stað þeirra íslensku.

„Þá sjáum við aðra staði stækka, sem eru óhefðbundnir þéttbýlisstaðir, svo sem háskólaþorpin á Bifröst, Hvanneyri og Hólum í Hjaltadal,“ segir Ásgeir. „Þetta eru vaxandi þéttbýlisstaðir sem bjóða upp á ákveðin lífskjör sem aðrir staðir gera ekki.“

Verð hæst í miðborgum

Vífill Karlsson, atvinnuráðgjafi hjá Samtökum sveitarfélaga á Vesturlandi og dósent við Viðskiptaháskólann á Bifröst, segir að hvarvetna sé verð á fasteignum í borgum hærra en í næstu byggðum. „Meginreglan er sú að verð er hæst í miðborgum og hækkar smám saman því sem fjær henni dregur,“ segir Vífill.

Hann segir verðmuninn fyrst og fremst ráðast af tvennu sem kaupandinn raði jafnframt sjálfur í forgangsröð. „Annars vegar af aðgengi sem borgin veitir og hins vegar að náttúrugæðum sem strjálbýlið býður upp á,“ segir Vífill. „Í strjálbýli er talað um skynvirði, sem lýtur að mjög mörgu. Til að mynda útsýni, kyrrð, nálægð við náttúru og stærð lóðar,“ segir hann.

Munurinn að aukast hér

Vífill segir að verðmunurinn taki breytingum og séu ýmsar skýringar á því hvers vegna munurinn aukist eða minnki.

„Munurinn hefur verið að aukast hér á Íslandi og talað hefur verið um stærðarhagkvæmni í því tilliti, það borgi sig að búa þétt,“ segir Vífill. „Ég vinn að doktorsritgerð minni um þetta efni um þessar mundir og held því fram að stærðarhagkvæmnin sé að aukast vegna þess hve þjóðin er orðin menntaðri. Því sérhæfðara sem vinnuaflið verður, því mikilvægara er að það sé staðsett á stærri markaði svo að næg tækifæri bjóðist,“ segir Vífill. „Ég vil halda því fram að þetta sé ástæðan fyrir byggðaþróuninni og þar af leiðandi þróun fasteignaverðs,“ segir hann.

Aðdráttarafl skiptir máli

Ásgeir bendir jafnframt á að tengslin milli búsetu og vinnu séu nú farin að losna meira en áður þannig að auðvelt er orðið að búa á einum stað og starfa á öðrum. „Aðdráttarafl staðanna er farið að skipta meira máli um það hversu eftirsóknarverðir þeir eru til búsetu,“ segir Ásgeir.

Hann bendir á að höfuðborgar-

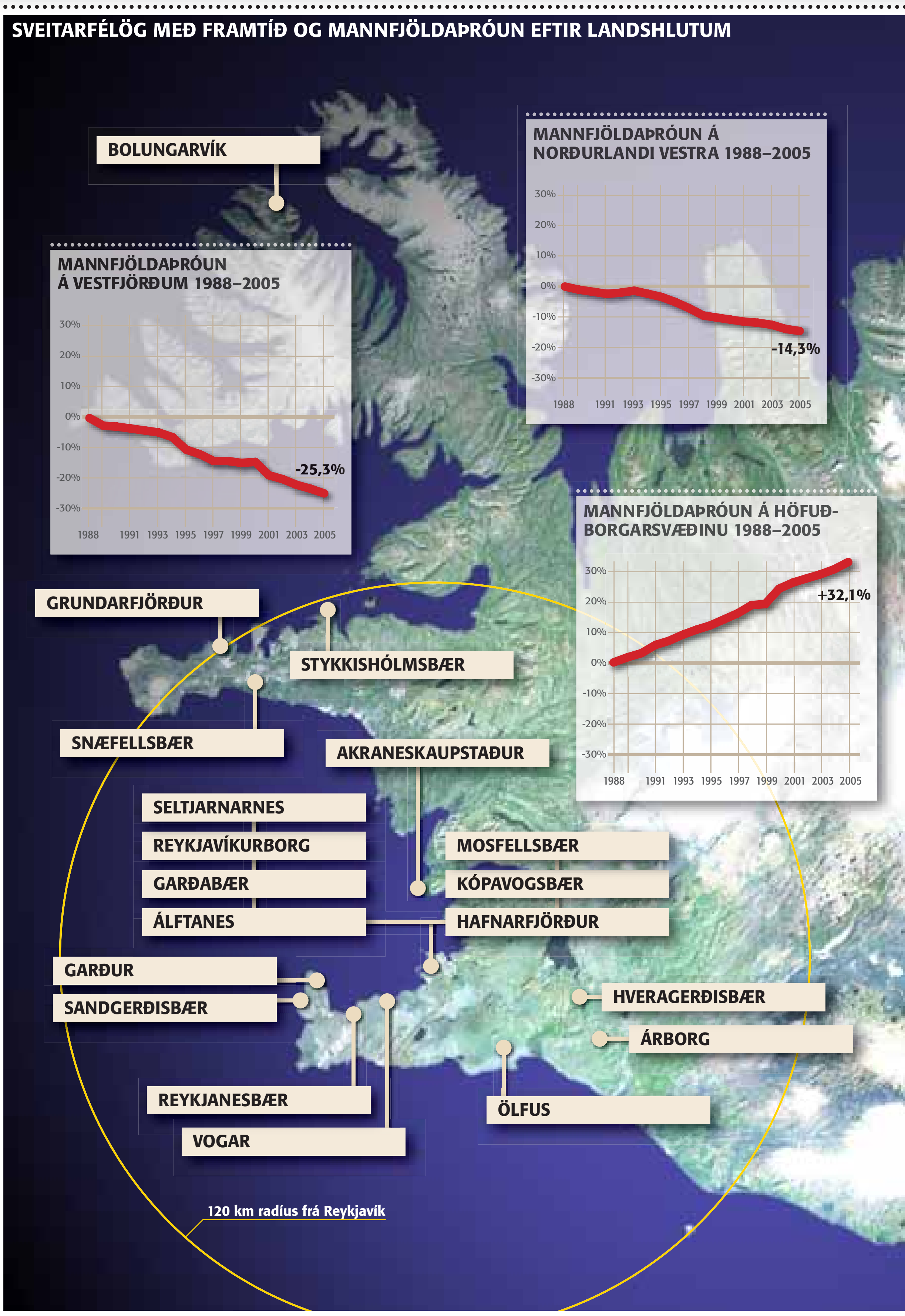
Skattaívilnun skynsamleg

VÍFILL KARLSSON

Vífill Karlsson atvinnuráðgjafi segir að yfirvöld geti ekki beinlínis leitt þá þróun sem mun eiga sér stað. „Þau geta hins vegar gert það sem er skynsamlegt og hlúð að grunngerðinni, vegagerð, fjarskiptakerfi og þess háttar og beitt sér varðandi uppbyggingu opinberra stofnana, innan ákveðinna skynsemismarka þó,“ segir hann.

Spurður hvort hann sé hlynntur þeim aðferðum sem Norðmenn hafa meðal annars beitt í byggðamálum, að bjóða upp á skattaívilnanir fyrir íbúa í jaðarbyggðum, segir hann ýmislegt benda til þess að sú leið sé skynsamleg. „Það er til að mynda ákveðin áhætta fólgin í því fyrir fyrirtæki í iðnaði að staðsetja sig utan alfaraleiðar. Samfélagslegur ávinningur af því að hvetja fyrirtæki til að staðsetja sig í jaðarbyggðum er þó nokkuð ljós, fólksins vegna,“ segir hann.

Hann nefnir dæmi um flutning á óunnu sjávarfangi á vegum landsins sem nemur, samkvæmt nýlegri skýrslu, 60 þúsund tonnum á ári. „Ef það væri unnið sem næst löndunarhöfn er hægt að lækka flutningskostnaðinn um helming, sem reiknast um 300 milljónir á ári,“ segir hann.



Sveitarfélög á úreldingarlista*

Höfuðborgarsvæðið
- Kjósarhreppur

Suðurnes
- Grindavíkurbær

Vesturland
- Skorradalshreppur
- Hvalfjarðarsveit
- Borgarbyggð
- Helgafellssveit
- Eyja- og Miklaholtshreppur
- Dalabyggð

Vestfirðir
- Ísafjarðarbær
- Reykhólahreppur
- Tálknafjarðarhreppur
- Vesturbyggð
- Súðavíkurhreppur
- Árneshreppur
- Kaldrananeshreppur
- Bæjarhreppur
- Strandabyggð

Norðurland vestra
- Sveitarfélagið Skagafjörður
- Húnaþing vestra
- Blönduósbær
- Höfðahreppur
- Skagabyggð
- Húnavatnshreppur
- Akrahreppur

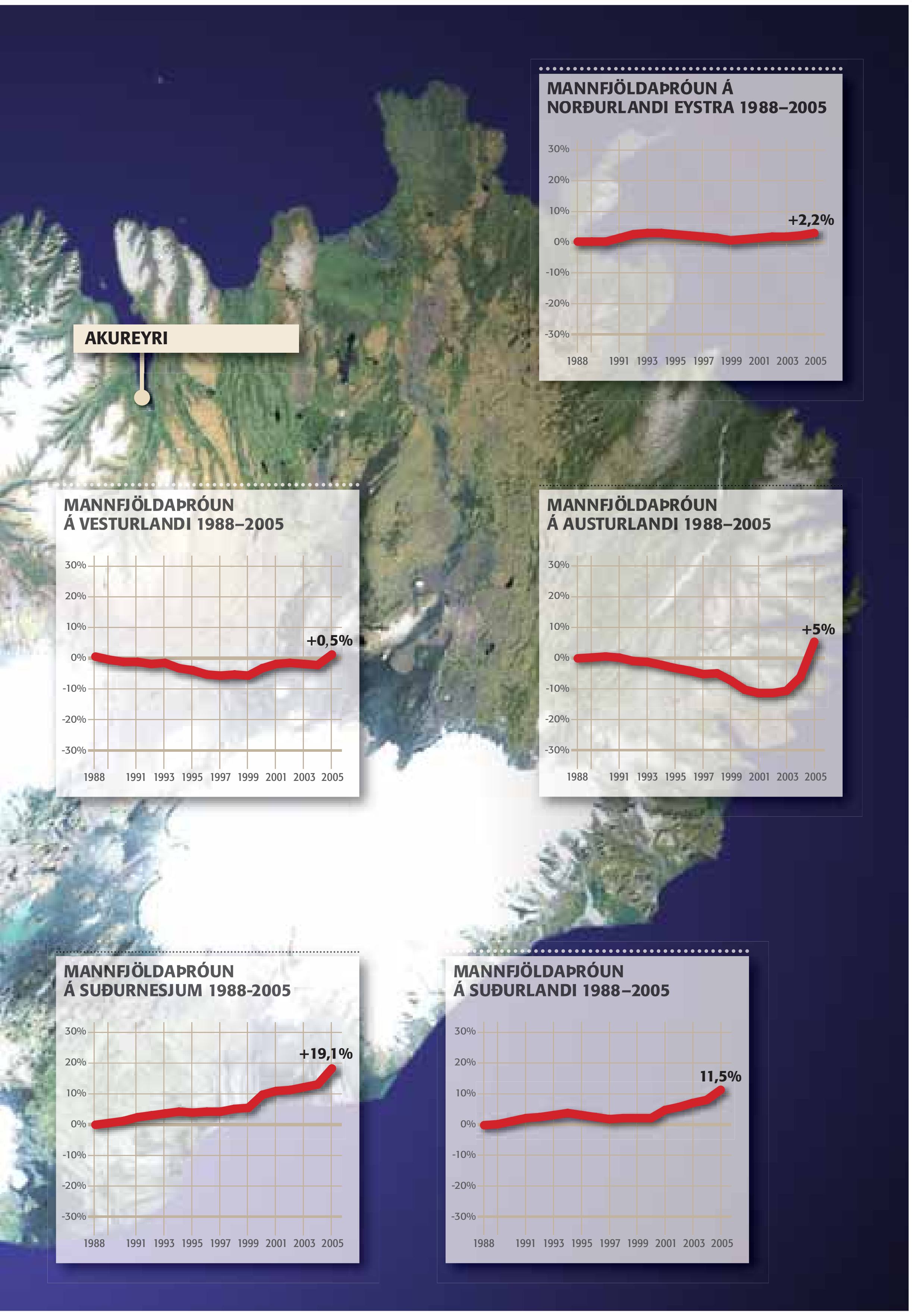
Norðurland eystra
- Norðurþing
- Fjallabyggð
- Dalvíkurbyggð
- Grímseyjarhreppur
- Arnarneshreppur
- Eyjafjarðarsveit
- Hörgárbyggð
- Svalbarðsstrandarhreppur
- Grýtubakkahreppur
- Skútustaðahreppur
- Aðaldælahreppur
- Tjörneshreppur
- Þingeyjarsveit
- Svalbarðshreppur
- Langanesbyggð

Austurland
- Seyðisfjarðarkaupstaður
- Fjarðabyggð
- Vopnafjarðarhreppur
- Fljótsdalshreppur
- Borgarfjarðarhreppur
- Breiðdalshreppur
- Djúpavogshreppur
- Fljótsdalshérað
- Sveitarfélagið Hornafjörður

Suðurland
- Vestmannaeyjabær
- Mýrdalshreppur
- Skaftárhreppur
- Ásahreppur
- Rangárþing eystra
- Rangárþing ytra
- Hrunamannahreppur
- Grímsnes- og Grafningshreppur
- Skeiða- og Gnúpverjahreppur
- Bláskógabyggð
- Flóahreppur

*Kenningar hjónanna Deborah og Frank Popper voru settar fram í lok níunda áratugarins og miðuðust að því að meta framtíðarhorfur tiltekinna sveitarfélaga á sléttunum miklu í miðjum Bandaríkjunum. Þær fólust í því að setja fram sex viðmiðunarmörk sem gæfu vísbendingu um að sveitarfélag ætti sér ekki viðreisnar von. Ef sveitarfélagið uppfyllti tvö eða fleiri skilyrði gat það talist á góðri leið með að fara í eyði.

SIGRÍÐUR DÖGG AUÐUNSDÓTTIR
sda@frettabladid.is



svæðið teygi sig nú frá Borgarnesi til Selfoss og sé svæðið allt orðið einn vinnumarkaður. Fólk einfaldlega keyri á milli og því sé það farið að skipta sveitarfélögin utan stór-Reykjavíkursvæðisins miklu máli að geta boðið upp á eitthvað annað en Reykjavík hvað varðar lífskjör.

Vífill bendir á að undanfarna þrjá áratugi hafi orðið breyting á þessari þróun í Bandaríkjunum og Evrópu. Fólk sé í auknum mæli að meta lífsgæði dreifbýlisins meira en borgarinnar en flytji ekki lengra frá borginni en svo að það geti sótt til hennar það sem það vill. „Þessi breyting er rétt að byrja að sjást hér á landi. Það má sjá á vexti bæjarfélaga á Suðurnesjum og eilítið á Vesturlandi, þótt það sé ekki eins greinilegt enn sem komið er,“ segir hann.

Nútímavæðingin hefur áhrif

Stefán komst að því í rannsókn sinni fyrir tíu árum að íbúum fækki hraðar í þeim byggðarlögum þar sem óánægja er með búsetuskilyrði. „Þetta er einfaldlega að koma fram með enn meiri þunga en áður en auk þess eru að bætast við áhrif svokallaðrar nútímavæðingar, sem eru sérstaklega áberandi hjá unga fólkinu,“ segir Stefán.

Hann segir að nútímavæðingin einkennist af vaxandi áhuga ungs fólks á öllu sem er nútímalegt, svo sem lífsháttum og umhverfi og að það sé fyrst og fremst að finna í borgunum. „Þessi áhrif magnast með upplýsingatækninni og stendur fólki nær með aukinni fjölbreytni í fjölmiðlum til dæmis,“ segir Stefán. Hann bendir á að þetta hafi sín áhrif á að toga unga fólkið til stórborganna.

Kvótakerfinu ekki um að kenna

ÁSGEIR JÓNSSON

Þéttbýlismyndun hófst á Íslandi um 1890, að sögn Ásgeirs Jónssonar hagfræðings. „Þá hófust fólksflutningar úr sveit til ýmissa þéttbýlisstaða á landinu en þó vitanlega mest til Reykjavíkur en eftir stríð voru sveitarnar að mestu leyti tæmdar og fólksflutningar hófust frá smærri þéttbýlisstöðum til þeirra stærri, mest þó til höfuðborgarsvæðisins,“ segir hann.

„Þéttbýlismynstrið hérlendis mótaðist að miklu leyti af þeirri staðreynd að nær allir flutningar fóru fram á sjó frá um 1880-1950. Á þessum tíma lá þjóðvegurinn yfir sjóinn og öll byggð þjappaðist við strandir og útnes sem lágu vel við skipaflutningum en landflutningar voru erfiðir og seinfærir,“ segir Ásgeir.

„Þannig myndaðist þéttbýlisnet í kringum sjósamgöngurnar og sjávarbyggðirnar höfðu yfirburði yfir byggðir innar í landi. Það sést til dæmis vel á þeirri staðreynd að árið 1930 var auðveldara að fara frá Reykjavík til Ísafjarðar en til Selfoss því þangað lá enginn vegur, enda hófst þéttbýlismyndun mjög snemma á Vestfjörðum en ekki fyrr en eftir seinna stríð á Suðurlandi,“ bendir hann á.

Þetta snerist hins vegar allt við eftir seinni heimsstyrjöldina þegar vegakerfið var byggt upp og landsmenn eignuðust bíla. „Við það færðist samgöngunetið inn á þjóðvegina og áður blómstrandi staðir eins og Ísfjörður stóðu höllum fæti í samanburði við önnur byggðarlög innar í landi er voru í betra vegasambandi við höfuðborgarsvæðið. Þessi afdrifaríka breyting á samgönguháttum er raunverulega ástæðan fyrir því af hverju sjávarbyggðum fór að hnigna, ekki kvótakerfið, eins og margir vilja halda fram enda hófst hnignunin mun fyrr en kvótakerfið varð að veruleika,“ segir Ásgeir.

ICELANDAIR actavis
515 6100 I SYN.IS I SKÍFAN I VODAFONE
Í DAG KL. 17:50
LETTLAND
ÍSLAND
EM 2008
sýn
besta sætið

skoðun

greinar@frettabladid.is

Borgarsjóður rekinn með viðvarandi halla:

Skattar og skuldir

BJÖRGVIN GUÐMUNDSSON SKRIFAR

Nýr meirihluti í borgarstjórn Reykjavíkur tilkynnti í vor að fengnir yrðu óháðir aðilar til að gera úttekt á fjárhagsstöðu borgarinnar í upphafi nýs kjörtímabils. Það voru eðlileg viðbrögð í ljósi þess að í meira en átta ár hafði Sjálfstæðisflokkurinn gagnrýnt R-listann fyrir að safna skuldum, hækka álögur á borgarbúa og auka útgjöldin úr hófi fram. Fór gagnrýnin sérstaklega hátt í kosningabaráttu flokksins 2002 en lítið heyrðist talað um fjármál Reykjavíkurborgar í aðdraganda síðustu sveitarstjórnarkosninga. Kjósendur voru orðnir langþreyttir á endalausum upptalningum á tölum sem þeir skildu ekki og staðföstum andmælum borgarfulltrúa R-listans.

Borgarstjóri og formaður borgarráðs kynntu skýrslu endurskoðendafyrirtækisins KPMG síðastliðinn fimmtudag. Ein megin niðurstaða úttektarinnar er að rekstrartekjur Reykjavíkurborgar hafi á árunum 2002-2006 ekki dugað fyrir almennum rekstrargjöldum. Hallarekstur borgarsjóðs var viðvarandi öll þessi ár.

Þetta hafði það í för með sér að skuldirnar hrönnuðust upp. Í úttektinni kemur fram að heildarskuldir borgarsjóðs hækkuðu um rúma tíu milljarða króna á tímabilinu. Eignirnar rýrnuðu um 1,6 milljarða króna. Niðurstaðan er að eigið fé Reykjavíkurborgar, eignir að frádregnum skuldum, hefur rýrnað um um rúma 13 milljarða einungis frá árinu 2002.

Fyrrverandi borgarstjórar R-listans líktu rekstri borgarinnar við rekstur fyrirtækis. Þeir hefðu fengið uppsagnarbréfið afhent strax fyrsta árið.

Þá segir í úttektinni að fjárfestingar borgarsjóðs og fyrirtækja í eigu borgarinnar frá árinu 2002 hafi að stórum hluta verið fjármagnaðar með skuldaaukningu. Vinstri menn segja þetta arðbærar fjárfestingar, jafnvel eftirsóknustu skuldir landsins, og vísa oftast til framkvæmda Orkuveitu Reykjavíkur. Af 77 milljörðum króna sem var varið í fjárfestingar er aðeins hægt að rekja 47 milljarða til fjárfestinga Orkuveitunnar.

Ætlar einhver að halda því fram að ríkissjóður hafi ekki líka þurft að fjárfesta fyrir háar fjárhæðir á þessu tímabili? Veltuaukning hefur auðvitað aukið tekjur ríkissjóðs úr hófi og minnkað aðhald í útgjöldum. En það er bót í máli að helsti höfuðverkur gæslumanna ríkissjóðs stafar af vangaveltum hvort æskilegt sé að greiða meira niður skuldir án þess að draga úr skilvirkni lánamarkaðarins. Á meðan skuldir ríkissjóðs lækka ár frá ári aukast skuldir borgarsjóðs. Þar hefur ekki verið hægt að fjárfesta án þess að fá peninga að láni.

Það segir sig sjálft að ef einhver ræki heimilið sitt með þessum hætti yrði fjölskyldan fljótt gjaldþrota. Það er ekki hægt að auka skuldir endalaust, eyða um efni fram og fá lánað fyrir öllum nauðsynlegum fjárfestingum. Þetta skilja flestir. Hins vegar fer Reykjavíkurborg ekki á hausinn því stjórnmálamenn geta alltaf sótt meiri peninga í vasa borgarbúa. Skuldir í dag þýða því auknir skattar á morgun. Fyrir þessu finna Reykvíkingar.

Nú sækist Samfylkingin eftir að leiða ríkisstjórn eftir næstu alþingiskosningar. Ingibjörg Sólrún Gísladóttir, sem ber mikla ábyrgð á fjárhagsstöðu Reykjavíkurborgar sem fyrrverandi borgarstjóri, óskar eftir stuðningi landsmanna. Er henni treystandi til þess? Fyrst þarf hún að sannfæra kjósendur um að ríkissjóður fari ekki sömu leið og borgarsjóður taki hún við stjórnartaumunum. Og orð hennar verða að hafa einhverja þýðingu í þetta sinn.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365

RITSTJÓRAR: Kári Jónasson og Þorsteinn Pálsson **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Jón Kaldal og Steinunn Stefánsdóttir **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir, Sigríður Björg Tómasdóttir og Trausti Hafliðason **FULLTRÚAR RITSTJÓRA:** Björgvin Guðmundsson og Páll Baldvin Baldvinsson. Fréttablaðið kemur út í 103.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu, Akureyri og þéttbýlissvæðum á suðvesturhorninu. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. issn 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Sigurstranglegur rektor

Framboð Guðfinnu Bjarnadóttur, rektors Háskólans í Reykjavík, í prófkjöri Sjálfstæðisflokks í Reykjavík þykir vera mikill fengur fyrir flokkinn. Guðfinna er skelegg og hefur staðið sig vel í starfi og því alls ekki ólíklegt að hún lendi ofarlega á framboðslista þegar atkvæði hafa verið talin. Hlutur kvenna á lista Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík var afar rýr í síðustu kosningum og er mál manna að hann þurfi að vera meiri eigi flokkurinn að auka hlut sinn meðal kvenna.

Vasast í mörgu

Bjarni Harðarson, fyrrverandi ritstjóri Sunnlenska og fastagestur spjallþátta, er á leið í framboð fyrir Framsóknarflokkinn í Suðurkjördæmi. Bjarni hefur í ýmsu að snúast, í dag opnar hann bókabúð á Selfossi þar sem hugguleg stemning mun ráða ríkjum. Gestum verður boðið upp á kaffisopa yfir bókagrúski og án efa spjall um pólitík ef Bjarni er við búðarborðið. Þrátt fyrir að hafa ekki beitt sér á opinberum vettvangi pólitíkur hefur löngum verið vitað að framsóknarhjarta slær í Bjarna enda hefur hann verið flokksbundinn um áratugaskeið.

Í vitlausum flokki

Aðrir nýliðar í prófkjörsbaráttu eru ekki jafn tryggilega spyrtir við flokkinn sem þeir eru í framboði fyrir. Helga Vala Helgadóttir sem býður sig fram í prófkjör Samfylkingarinnar í Norð-Vesturkjördæmi er til dæmis sögð vera í framboði fyrir Vinstri græn í DV í gær. Helga Vala skipulagði blakmót fyrir Vinstri græn fyrir síðustu alþingiskosningar sem vakti mikla athygli. Hún hélt því fram að það hefði kostað hana starf á fréttadeild ríkisstofnunarinnar. Eiginmaður Helgu, Grímur Atlason, bauð sig einnig fram í prófkjöri Vinstri grænna fyrir borgarstjórnarkosningarnar síðasta vor. Þau hjón og flokkurinn eru skilin að skiptum en stimpillinn hefur ekki máðst af þeim enn eins og dæmin sanna.

sigridur@frettabladid.is

Einelti

SVERRIR JAKOBSSON

Í DAG | Yfirgangur Sjálfstæðisflokksins

Það var Marteinn skógarmús sem elti mig og reyndi að éta mig." Allir ættu að kannast við þessa málsvörn Mikka refs úr Dýrunum í Hálsaskógi. Hún þótti ekki sérlega sannfærandi í leikritinu en kannski gleymdi Egner að skrifa réttu persónurnar inn í stykkið. Kannski hefði hann átt að bæta þeim Vilhjálmi Egilssyni, Birni Bjarnasyni og Styrmi Gunnarssyni inn í það, með þá Andrés Magnússon, Hannes Hólmstein og Þór Whitehead sem aukapersónur. Þá hefði Mikki refur eignast fjölmennan kór stuðningsmanna og aldrei þurft að hætta að borða önnur dýr.

Vilhjálmur Egilsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins, heldur því fram að álframleiðsla á Íslandi sé lögð í einelti. Ég nenni ekki að elta ólar við það hversu heimskulegur og móðgandi allur hans málflutningur er. Aðalatriði málsins er að hann er rangur. Það felst ekkert einelti í því að álfyrirtækjunum er boðið „lægsta raforkuverð í heimi" ef þau vilja allranáðarsamlegast hefja starfsemi á Íslandi. Ekki fólst heldur neitt einelti í því að umhverfisráðherra skyldi hunsa niðurstöðu Skipulagsstofnunar um Kárahnjúkavirkjun, en Skipulagsstofnun lagðist gegn þeirri framkvæmd vegna „verulegra, neikvæðra og óafturkræfra umhverfisáhrifa". Allir sem hafa í sér einhvern snefil af réttlæti geta ekki komist hjá þeirri niðurstöðu að í þessu spili öllu saman hafi verið rangt gefið frá upphafi og að allt sem ráðamenn á Íslandi hafi gert hafi verið álrisunum í hag. Það sem er sláandi við málflutning framkvæmdastjóra Samtaka atvinnulífsins, er að hann þolir einfaldlega ekki að hlusta á mótmæli minnihlutans yfir því að vera étin. Það er hin eina sanna ósvinna í hans augum og gengur sú sjálfsblekking svo langt að hann fer að tala um rándýrið sem fórnarlambið.

Hið sama má segja um málsvara gamla kaldastríðsharðlínuliðsins sem enn þá virðist stjórna Morgunblaðinu og umfjöllun um samtímasögu á Íslandi. Fyrir liggur alvarlegur og rökstuddur grunur að ráðamenn hafi fyrirskipað hleranir og njósnir um samborgarana í pólitískum tilgangi. Þetta var eins konar sálfræðihernaður gegn pólitískum andstæðingum, framkvæmdur af stjórnmálamönnum sem voru svo vanir því að halda um valdataumana að þeir litu á það sem glæp ef einhver var ósammála þeim – a.m.k. í tilteknum málum. Hleranir þessar skiluðu auðvitað engu, ekki frekar en hleranir hjá saklausu fólki gera almennt séð. Í stað þess að horfast í augu við þessar staðreyndir ómerkja talsmenn Sjálfstæðisflokksins í stétt blaðamanna og sagnfræðinga sjálfa sig með því að taka upp málflutning Mikka refs; í raun og veru á það að hafa verið músin sem ógnaði rándýrinu. Samhengið sem hér er rakið er ekki skiljanlegt öðrum en innvígðum og innmúruðum, en ímyndum okkur ef við lifðum eitt andartak í heimi Morgunblaðsins og Þjóðmála en ekki í raunheimum. Ef þessi vopnaði leyniher var til verður að hæla honum fyrir aðdáunarverða stillingu og kænsku sem hann sýndi árum saman. Ekki greip hann t.d. til vopna þegar lögregla og Heimdellingar börðu á friðsömum almenningi með kylfum 30. mars 1949. Ekki fundu hlerunarmeistarar ríkisins heldur leyniherinn með öllum persónunjósnunum. Samt eigum við að trúa að í rauninni hafi refurinn verið í mikilli hættu út af ágangi músarinnar.

Veruleikafirring þeirra sem hafa skipað sér í klapplið rándýranna getur auðvitað verið með ólíkindum. Þannig reynir Morgunblað Styrmis Gunnarssonar að kenna Samtökum herstöðvaandstæðinga um hungursneyð í Úkraínu á 4. áratugnum. Ég býst fastlega við því að Morgunblaðið muni bráðum árétta að Sigurbjörn Einarsson hafi víst verið „smurður Moskvuagent". Í sjálfu sér er það ekki nema jákvætt að herstöðvandstæðingar skuli vera svo flekklausir að Morgunblaðið treystir sér ekki til að gagnrýna neitt sem þeir hafa raunverulega sagt eða gert. En er brottför Bandaríkjahers virkilega svo mikið áfall fyrir Moggann að menn þar á bæ þurfi að gera sig að fíflum fyrir vikið? Á kannski þjóðin að hrista höfuðið yfir Morgunblaðinu og hugsa: „Auminginn, hann er í ástarsorg og hefur leyfi til að láta eins og vitleysingur"? Ég held að þegar frá líður muni Morgunblaðið skilja að ástarsamband blaðsins við Bandaríkjaher var frekar sjúkt og hvorugum til sóma.

Viljinn til að læra af reynslunni og jafnvel að viðurkenna mistök öðru hvoru er ekki á allra færi. Það gerist kannski ekki nema í barnaleikritum að refir læri að borða gras og láta sér lynda við mýs. Það væri þó framför í því að hinir pólitísku refir hér á landi hættu að vorkenna sér og saka mýsnar um einelti.

Myndin af Ali

Umræðan | Afdrifaríkar ákvarðanir

RÓBERT MARSHALL

Fyrir austan fyllist dalur af kyrru vatni. Gljúfur, gjár og fossar hverfa sjónum ófæddra kynslóða. Svipbrigðum landsins fækkar meðan þungi lónsins leggst á sprungur og stíflu. Við vonum að hún haldi. Kyrrlát vonbrigði hafa á sama hátt farið hægt vaxandi í hugum og hjörtum þjóðar sem, stundum í þögulli hneykslan, stundum í opinberum mótmælum, hefur fylgst með ríkisstjórn missa tengslin við fólkið í landinu.

Það gerðist í fjölmiðlalögunum. Það gerðist í Íraksstríðinu.

Við lýstum yfir ævarandi hlutleysi okkar árið 1918. Ævarandi. Að eilífu.

Tveir menn ákváðu að það þýddi í 85 ár. Þeir eru farnir en fylgjendur þeirra og samverkamenn hafa tekið við. Og sjá ekki eftir neinu. Halda áfram þar sem frá var horfið.

Við þetta fékkst ríkisstjórnin kjörtímabilið á enda. Hún reynir nú að slökkva þá elda sem hún kveikti sjálf í efnahagsmálum þjóðarinnar. Hún reynir nú, fyrst nú, að finna leiðir til þess að lækka matvælaverð fólksins í landinu. Við borgum helmingi meira fyrir mat en nágrannaþjóðirnar en það gat beðið. Slíkt er leyst á kosningavetri.

Ríkisstjórnin mun á næstu mánuðum skýra fyrir þjóðinni að framtíðin sé björt haldi hún áfram að stjórna. Að brotthvarf bandaríska hersins hafi ekki komið á óvart. Allir vita að þetta er ekki rétt. Ríkisstjórnin mun reyna að útskýra fyrir íbúum Vestmannaeyja og Suðurlands að samgöngubætur séu rétt handan við hornið. Þær eru reyndar handan við hornið. Suðvesturhornið. Í kjördæmi samgönguráðherra.

Ég get ekki gleymt þessu landi sem hverfur fyrir austan. Ég get ekki gleymt fjölmiðlalögunum sem þjóðin mótmælti með svo afgerandi hætti að forsetinn neitaði að skrifa undir lögin. Við sjáum öll ríkisstjórn sem skynjar ekki samfélagið sem hún er sprottin úr, ríkisstjórn sem hlustar ekki á raddir fólksins og skilur ekki öll þessi læti. Út af engu.

Ég get ekki gleymt myndinni af Ali. Skaðbrennda drengnum sem missti útlimi og fjölskyldu í stríðsaðgerðum sem við Íslendingar studdum. Ég vona að þið gerið það ekki. Ég get ekki og vil ekki sitja þegjandi undir þessu lengur. Ætla að gera allt sem ég get til þess að koma í veg fyrir að þessi ríkisstjórn stjórni hér áfram. Allir sjá að henni er ekki treystandi til þess að stjórna þannig að nokkur sómi sé að.

Höfundur sækist eftir 1.-2. sæti í prófkjöri Samfylkingarinnar á Suðurlandi.

EINSTÖKU föndurvörurnar loksins á Íslandi!

Panduro® HOBBY

FÖNDURKLÚBBUR Panduro Hobby
Skráðu þig í föndurklúbbinn á www.oddi.is og við sendum þér upplýsingar um nýjar vörur, námskeið, tilboð og margt annað skemmtilegt.

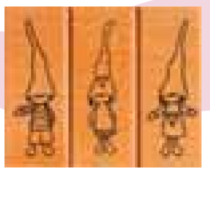
Panduro Hobby föndurvörur fást í verslun okkar Borgartúni 29

OPNUNARTILBOÐ

Tilboð **690kr.**
Áður 1.400kr.
Skartgripasett barna
Settið inniheldur efni í þrjú armbönd og þrjár hálsfestar.

Tilboð **630kr.**
Áður 1.260kr.
Tangir fyrir skartgripagerðina
Sett með fjórum töngum.

Tilboð **760kr.**
Áður 1.520kr.
Amos glimmerlím
Settið inniheldur níu glimmerlím, fjögur glimmer, tvö límstifti og skraut.

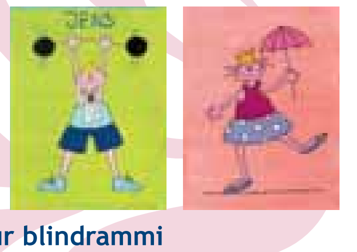


Tilboð **540kr.**
Áður 1.090kr.
Stimplar
Litlir jólastrákar og jólastelpur.

Tilboð **110kr.**
Áður 220kr.
Amos glimmerlím
Sett með þremur 10,5 ml túpum.

Tilboð **1.450kr.**
Áður 2.490kr.
Skartgripasett
Settið inniheldur efni í tvö armbönd.

Tilboð **1.290kr.**
Áður 2.490kr.
Pébéo akrýlmálning
Sett með fimm 100 ml túpum.



Tilboð **330kr.**
Áður 690kr.
Áteiknaður blindrammi
Stærð: 27 x 35 sm.

Tilboð **950kr.**
Áður 1.850kr.
Lítið „scrapbook“ sett
Albúm, átta skrautblöð og límmiðaarkir.
Stærð: 16 x 16 sm.

Oddi VOC0118 Tilboðin gilda til 14. október eða á meðan birgðir endast.

ODDI

www.oddi.is

SKRIFSTOFUVÖRUR

Borgartúni 29 • Sími 515 5170 • Opið virka daga kl. 8-18 og laugardaga kl. 11-16 • pandurohobby@oddi.is

ELDHÚSIÐ KOMIÐ HEIM OG SAMAN FYRIR JÓL!*

Glæsi eldhúsin frá HTH eru ekki eins dýr og þau líta út fyrir að vera!

*..sé gengið frá pöntun í október.

AEG HTH

... þú færð það aðeins betra

Opið virka daga frá 9-18 og laugardaga frá 11-15

ORMSSON

Lágmúla 8 · Sími 530 2800

MAÐUR VIKUNNAR

Einstakur húmoristi sem kann að þaga yfir leyndarmálum

KJARTAN GUNNARSSON
FRÁFARANDI FRAMKVÆMDASTJÓRI SJÁLFSTÆÐISFLOKKSINS

„Kjartan er auðvitað vinur minn og sérstaklega tryggur sem slíkur. Ég hef þekkt hann í áratugi eða allt frá því að hann starfaði fyrir mótframbjóðanda minn í kjöri til Inspector í Menntaskólanum í Reykjavík. Eftir það kynntumst við betur og höfum starfað náið saman síðan,“ segir Davíð Oddsson, seðlabankastjóri og fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokksins, um Kjartan Gunnarsson.

Davíð segir Kjartan ráðagóðan og hjálpfúsan. Hann hafi reynst mörgum vinum og samferðamönnum vel í gegnum árin. „Kjartan segir mér reyndar aldrei frá því og hef ég frétt það eftir krókaleiðum. En það lýsir honum líka vel. Hann er sérstaklega laginn við að þegja yfir leyndarmálum.“

Ólíkt stjórnmálamönnum hefur Kjartan Gunnarsson ekki þurft að vera í sviðsljósi fjölmiðla meira en hann kærir sig um. Það hefur því alltaf ríkt ákveðin dulúð í kringum manninn. Kennarar við stjórnmálafræðiskor Háskóla Íslands hafa haldið því fram í mörg ár að hann sé einn valdamesti einstaklingurinn í íslenskum stjórnmálum. Telja fleiri að völdin fylgi persónu Kjartans, sem flokksmenn treysti og leiti til. Það hefur auðvitað líka sín áhrif að hann hefur verið framkvæmdastjóri stærsta stjórnmálaflokks Íslands í 26 ár og starfað með þremur forsætisráðherrum.

Össur Skarphéðinsson, þingflokksformaður Samfylkingarinnar, þurfti fyrst að takast á við Kjartan í stúdentapólitíkinni þegar þeir leiddu hvor sína fylkinguna. Össur segist alltaf hafa verið hlýtt til Kjartans síðan þó hann hafi deilt á hann. Það hafi verið gaman að rífast við hann um pólitík í gamla daga. „Það vita allir, sem hafa verið í návígi við Kjartan, að hann hefur húmor fyrir sjálfum sér og aðstæðum. Hann er blíður undir niðri, kannski ekki einstrengingslegur, en oft erfiður við að eiga í rökræðum. Fáa menn rökfastari þekki ég,“ segir Össur.

Viðmælendur Fréttablaðsins eru sammála um að Kjartan sé mikill mælskumaður og hefði auðveldlega getað fótað sig í pólitíkinni. Og muni kannski gera síðar. Hann fetaði þá leið strax í skóla, fyrst í MR, síðan sem forystumaður Vöku, þá var hann formaður Heimdallar, félags ungra sjálfstæðismanna í Reykjavík 1977-1979. Sigraði Kjartan Júlíus Hafstein í kosningu um embættið.

„Kjartan er mjög skemmtilegur og þægilegur í viðkynningu. Hann segir fátt, en þegar hann opnar munninn þagna aðrir. Hann er jafngóður og þjálfuðustu atvinnustjórnmálamenn, en beitir þeim hæfileikum sínum sjaldan,“ segir Hannes Hólmsteinn Gissurarson prófessor um þennan vin sinn.

Sagan segir að Kjartan hafi í gegnum árin þegið lítil sem engin laun frá Sjálfstæðisflokknum og borgi frekar með sér ef eitthvað er. Hann er sterkefnaður, erfði eignir eftir foreldra sína og hefur hagnast í viðskiptum. Hann er umsvifamikill í fasteignaviðskiptum og 20. stærsti hluthafinn í Landsbanka Íslands í gegnum eignarhaldsfélagið Skipholt ehf. Undanfarin ár hefur hann byggt upp kirkjujörðina Saurbæ við Rauðasand á Vestfjörðum, þangað sem hann fer gjarnan til að slaka á. Samhliða hefur hann komið upp aðstöðu fyrir fólk sem vill tjalda og njóta fegurðar Vestfjarða og gott ef kaffi er ekki á boðstólum að Saurbæ fyrir góða gesti.

Þrátt fyrir þessi miklu umsvif Kjartans er hann sérstaklega passasamur á að ekkert sem hann gerir orki tvímælis í ljósi stöðu hans. Á hann að hafa aðstöðu utan skrifstofu Sjálfstæðisflokksins til að sinna öðrum verkefnum en snúa beint að flokknum. Ber það glöggt merki um hversu varfærinn Kjartan er þegar kemur að persónulegum málum.

Eitt veigamesta verkefni framkvæmdastjóra er að undirbúa kosningabaráttu og skipulagningu landsfunda. Það hefur Kjartan jafnan leyst óaðfinnanlega ásamt starfsfólki Valhallar. Engin stór vandamál hafa komið upp hjá þessum stóra flokki undir stjórn Kjartans enda þekkja þeir, sem hafa starfað í lengri eða skemmri tíma á skrifstofu Sjálfstæðisflokksins, að hann gerir þá ófrávíkjanlegu kröfu að fólk fari að settum reglum.

„Fyrir mig hafa það verið algjör forréttindi að fá tækifæri til að vinna með Kjartani, enda er hann einn vandaðasti maður sem ég hef kynnst. Kjartan er mikill hugsjónamaður, ber mikla virðingu fyrir einstaklingnum, framtaki hans og frelsi og hefur sem framkvæmdastjóri verið einn öflugasti hugmyndafræðingur Sjálfstæðisflokksins. Sem samstarfsmaður og vinur er Kjartan einstaklega traustur, jákvæður og ráðagóður, fyrir nú utan hversu skemmtilegur hann er og mikill húmoristi,“ segir borgarfulltrúinn Hanna Birna Kristjánsdóttir, sem var áður aðstoðarframkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins.

Tryggðin er samstarfsmönnum og vinum Kjartans greinilega hugleikin. „Hann er einn þeirra manna sem verða vinum sínum því kærari sem þeir kynnast honum betur. Hann er tryggðatröll. Hann er líka sérlega rólegur og jafnlyndur og lætur þess vegna vel að vinna með örlyndum, áköfum og hugmyndaríkum mönnum, sem líður vel með honum og fá hæfilega tamningu hæfileika sinna í samneyti við hann. Þeir Davíð og Kjartan voru eins og fóstbræður, þegar þeir höfðu veg og vanda af Sjálfstæðisflokknum og bættu hvor annan upp,“ segir Hannes Hólmsteinn.

Eftir að Kjartan útskrifaðist úr lagadeild Háskóla Íslands árið 1978, þar sem hann var meðal annars formaður Orators, stundaði hann nám í herfræðum við varnarmálaherskóla norska varnarmálaráðuneytisins. Árið 1980 varð hann framkvæmdastjóri Sjálfstæðisflokksins og fimm árum síðar, 29. desember 1985, kvæntist hann Sigríði Snævarr sendiherra.

„Hann er mjög flinkur og slípaður í samskiptum við fólk og útsjónarsamur að finna lausnir. Enginn tími fer til spillis hjá Kjartani í einhver leiðindamál, því ekkert haggar honum. Hann hvílir svo einstaklega vel í sjálfum sér og er til fyrirmyndar í því að þurfa ekki stöðugt að leita staðfestingar hjá öðrum til að vera viss í sinni sök,“ segir Sigríður eiginkona Kjartans.

Hún er sammála öðrum viðmælendum Fréttablaðsins um að nánustu vini sína velji hann úr hópi samherja og skoðanabræðra, en líka úr hópi bernskuvina eða þeirra sem tengjast fjölskyldu hans. Hann geri mjög mikið fyrir mjög fáa, sé mikill vinur vina sinna og bóngóður með afbrigðum, án þess að kæra sig um að frá því sé skýrt eða það þakkað.

„Hann er með afbrigðum heilsteyptur maður og skemmtilegur og bak við alvarlegt yfirbragðið leynist mikill húmoristi,“ segir Sigríður.

Húmorinn er sem sagt aldrei langt undan þótt augnablikið sé háalvarlegt. Þegar mikil barátta átti sér stað í íslensku viðskiptalífi, og áhrifamenn funduðu um framgang málsins á leynilegum fundi, dró Kjartan vasaklút upp úr brjóstvasa sínum og sagði: „Jæja. Þá er víst bara eitt eftir.“ Tók hann vatnsglasið sem hann hafði drukkið úr og pússaði vandlega með klútnum. Kom þetta fram í greinaflokki Agnesar Bragadóttur um málið í Morgunblaðinu, þó hún nefndi ekki Kjartan á nafn. Fundarmenn hefðu horfið skellihlæjandi á braut.

Eitt sinn ofbauð Hannesi Hólmsteini skrif Össurar Skarphéðinssonar og sagði við Kjartan: „Hvernig er það með hann Össur, er ekkert vit í honum?“ Kjartan hugsaði sig um smástund og sagði síðan: „Jú, hann hefur hrekkjavit“.

Lokaorðin um Kjartan Gunnarsson verða ljóðlínur sem einn viðmælandi Fréttablaðsins sagði að kæmu upp í hugann þegar Kjartan bæri á góma. „Sú fullvissa er fædd í oss öllum að frelsið sé líf hvers manns, jafneinfalt og eðlisbundið og andardráttur hans.“

HAUSTBÓKAMARKAÐUR SKJALDBORGAR

Paradís bókaormsins

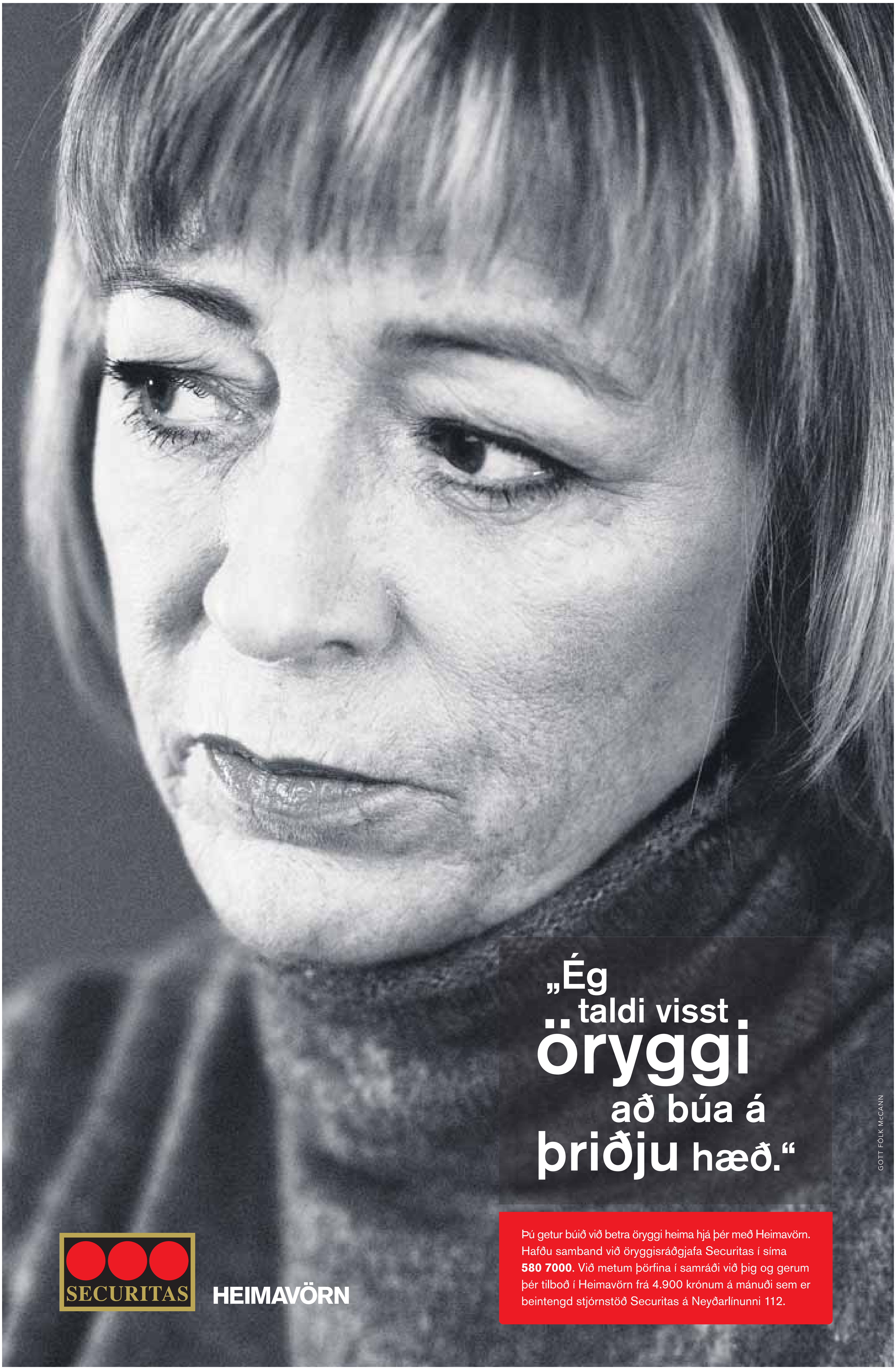
Barnabækur, fræðslubækur fyrir börn og unglinga, unglingabækur, skáldsögur, handbækur, dulræn efni, ævisögur, krossgátublöð og margt fleira.

Allir sem versla fá gjafabók

Haustbókamarkaður Skjaldborgar er upplagður grundvöllur fyrir jólagjafakaup eða einfaldlega gott tækifæri til að komast í paradís bókaormsins.

Opið virka daga 9-17, nema fimmtudag 9-20, laugardaga 10-17 og sunnudaga 12-16.

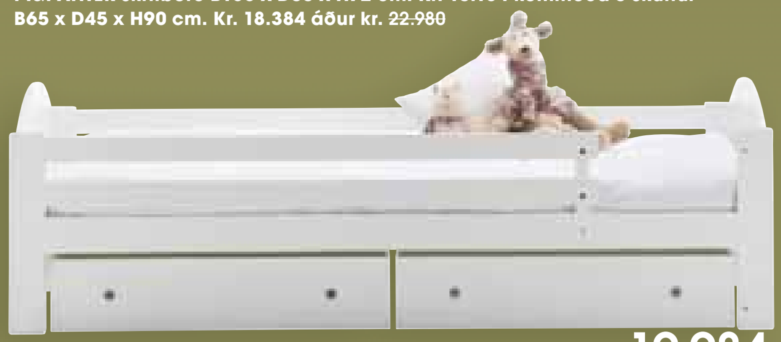
Skjaldborg
MÖRKINNI 1


„Ég taldi visst öryggi að búa á þriðju hæð.“
Þú getur búið við betra öryggi heima hjá þér með Heimavörn. Hafðu samband við öryggisráðgjafa Securitas í síma **580 7000**. Við metum þörfina í samráði við þig og gerum þér tilboð í Heimavörn frá 4.900 krónum á mánuði sem er beintengd stjórnstöð Securitas á Neyðarlínunni 112.
SECURITAS
HEIMAVÖRN
GOTT FÓLK McCANN

PI&PANTER kommóða

15.184
verð áður: ~~18.980~~

PI&PANTER skrifborð B100 x D55 x H72 cm. Kr. 15.184 kommóða 5 skúffur B65 x D45 x H90 cm. Kr. 18.384 áður kr. ~~22.980~~



PI&PANTER barnarúm

19.984
verð áður: ~~24.980~~

PI&PANTER barnarúm B70 x L200 x H65 cm kr. 19.984. Verð án dýnu.

PI&PANTER barnalínan

PI&PANTER hátt barnarúm B70 x L200 x H124 cm kr. **31.984** áður kr. ~~39.980~~, verð án dýnu og skúffu. **PI&PANTER** borð B60 x L60 x H50 cm. Kr. **4.784** áður kr. ~~5.980~~ barnastóll Kr. **3.984** áður kr. ~~4.980~~ ruggustóll Kr. **5.584** áður kr. ~~6.980~~

20% afsláttur út október

BARNAHÚSGÖGN

stærri og betri barnadeild - tilboðin halda áfram

SAKWA

SAKWA Grjónasekkur 150 lítra microfiber margir litir kr. 3.184 áður kr. ~~3.980~~

SAKWA Grjónasekkur 220 lítra microfiber margir litir kr. 9.584 áður kr. ~~11.980~~

SAKWA

SAKWA Grjónasekkur 300 lítra nylon/ bómull margir litir kr. 11.984 áður kr. ~~14.980~~

SAKWA

SAKWA 24seven basic brúnn/camuflage/ dökkblár/rauður kr. 15.984 áður kr. ~~19.980~~

SAKWA

SAKWA 24seven wallbanger svart/camuflage/ dökkblár/rauður kr. 15.984 áður kr. ~~18.980~~

LIVING rúm

LIVING rúm 90x200 cm með rimlabotni kr. **27.168** án dýnu. **LIVING** skúffa undir rúm kr. **11.992** áður kr.~~14.980~~

27.168
verð áður: ~~33.960~~

LIVING skriborð á vegg

LIVING skrifborð á vegg. B106,6 x D25 x H47 cm kr. **22.384** áður kr. ~~27.980~~

22.384
verð áður: ~~27.980~~

FLEXA barnarúm

FLEXA rúm 90 x 200 cm með rimlabotni B100 x L210 x H67 cm kr. **30.848**
Verð án dýnu og fylgihluta*

30.848
verð áður: ~~38.560~~

FLEXA samsetning

FLEXA rúm 90 x 200 cm, með stiga, handriði, göflum, og rennibraut kr. **59.440.** Verð án dýnu og fylgihluta*

59.440
verð áður: ~~74.300~~

20% afsláttur

*** FLEXA einingarnar eru seldar stakar: Dýnur - gaflar - uppistöður - stigar - rennibrautir - áklæði - púðar - tjöld - vasar og fleira .**

Breyttur opnunartími Mánudaga 11-19 • Þriðjudaga - Miðvikudaga 11-18 • • Fimmtudaga - Föstudaga 11-19 • Laugar

Bíldshöfða 20 • 110 Reykjavík • 585 7200

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

BERLINsvefnsófi

BERLIN svefnsófi, microfiber áklæði:
Litur: hvítur. B:210 D:95 H:80 cm kr. **83.986**

83.986
verð áður: ~~119.980~~

SVEFNSÓFAR 30% afsláttur aðeins þessa helgi

DENVER svefnsófi

DENVER svefnsófi, microfiber áklæði.
Litir: camel og sand. B:212 D:90 H:95 cm
kr. **62.986**

62.986
verð áður: ~~89.980~~

MAXWELL svefnsófi

MAXWELL svefnsófi. Litir: brúnn, blár
B:220 D:100 H:95 cm kr. **118.986**

118.986
verð áður: ~~169.980~~

HOUSTON svefnsófi

HOUSTON svefnsófi, microfiber áklæði.
Litir: Sand. B:215 D:90 H:95 cm
kr. **104.986**

104.986
verð áður: ~~149.980~~

DALHART svefnsófi

DALHART svefnsófi, með blómamunstruðu áklæði
B:210 D:100 H:95 cmkr. **97.986**

97.986
verð áður: ~~139.980~~

gestrisni á hverju heimili

daga 11-18 • Sunnudaga 13 -17

HÚSGAGNAHÖLLIN

Norðurkóreuher í Páfagarði

Kæra Dagbók

Þráinn Bertelsson skrifar

Í Dagbók Þráins Bertelssonar er sagt frá fyrsta varnarlausa deginum og muninum á öryggisráði og herráði. Ennfremur er rætt um „plögg“, fjallgöngu, sumarleyfi og jólafrí, bókmenntagagnrýni iðnaðarráðherra og minnst er á grunnhyggin sníkjudýr.

LAUGARDAGUR, 30. SEPT.

Varnarlaus

Mér skilst að bandaríska varnarliðið, setuliðið, hernámsliðið eða Kaninn sé farinn, ýmist heim til sín að verja föðurlandið eða til annarra landa að boða frelsi og lýðræði með hervaldi, blóðsúthellingum, fangaflutningum, pyntingum og öðru því sem nauðsynlegt er til að tryggja lýðræðið.

Herlaust, vopnlaust Ísland!

Sumir héldu að þessi dagur mundi aldrei renna upp og sjálfsagt hefur sumum ekki komið blundur á brá í nótt af ótta við að þeir kynnu að vakna upp við hergöngumarsa Rauða hersins daginn eftir að Kaninn færi.

Ég skildi aldrei skynsemina í því að friðsöm lítil þjóð sem hefur aldrei unnið öðrum þjóðum mein fengi herskáustu og óvinsælustu þjóð heimsins til sín sem landvarnamenn.

Ekki myndi okkur þykja það gáfulegt ef Benedikt páfi fengi Norður-Kóreuher til að sjá um landvarnir í Vatíkaninu, eða Svisslendingar bæðu Írani að koma upp herstöð í Genf – og eru Norðurkóreumenn og Íranar þó snöggt um friðsamari en Ameríkanar eins og dæmin sanna.

Nú er upplagt tækifæri til að hætta hinu heimskulega brölti eftir sæti í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna og reyna heldur að komast til áhrifa í hinum gagnlegri stofnunum samtakanna og láta gott af okkur leiða á alþjóðavettvangi.

Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna fjallar ekki um venjuleg öryggismál í okkar skilningi: Snjóflóðavarnir eða bílbeltanotkun. Hjá S.Þ. segja menn „öryggisráð“ og meina „herráð“.

Seta í herráði Sameinuðu þjóðanna kallar bara á að við þurfum að taka afstöðu í málum sem við höfum ekki hundsvit á og setur okkur í þá stöðu að þvarga um hermál við stórveldi heimsins. Í þann hóp höfum við lítið að sækja og nóg er til af hollari félagsskap og umræðuefnum sem henta okkur betur.

SUNNUDAGUR, 1. OKT.

Plögg

Ég er soldið leiður yfir því að hafa ekki náð að ljúka við bók í tæka tíð fyrir hina heillandi jólabókaveislu. Það skemmtilegasta við jólavertíðina er að þá hefur maður tækifæri til að hitta lesendur. Ekki veit ég hvort þessi kynningarstarfsemi verður til að auka sölu, en fyrir bragðið fæ ég tækifæri til að spjalla við fólk sem eins og ég hefur ánægju af bókum.

Markaðsfræði, markaðssetning og auglýsingamennska eru guðspjöll nútímans. Nú er kynning ekki lengur kölluð kynning heldur „plögg“. Ég held það þýði að kynna eða auglýsa. Nafnorðið er „plögg“ og sagnorðið er „að plögga“ og stýrir held ég þágufalli – að plögga einhverju.

Hér í eina tíð dugði ein auglýsing í hádegisfréttatíma útvarps til að öll þjóðin vissi að ný sending af frystikistum væri komin til landsins og hægt að bjarga sparifénu undan næstu gengisfellingu. Fyrirtæki sem vissu ekki aura sinna tal auglýstu líka í Mogganum.

Núna þarf bæði auglýsingastofur og sprenglærða markaðsfræðinga til að ná athygli fólks og innihald auglýsinga verður sífellt hástemmdara og skrumkenndara. Í dag sá ég „plögg“ sem toppar allt sem ég hef séð hingað til í sambandi við bækur, það var á hinum ágæta fréttavef Moggans:

Þar segir að Bókaforlagið X hafi gengið frá samningum um útgáfu á nýrri skáldsögu eftir N.N. „Þetta er önnur skáldsaga N.N. og fer nú á markað á 24 tungumálum í yfir eitt hundrað löndum í öllum byggðum heimsálfum veraldar. N.N. leggur um þessar mundir lokahönd á nýju bókina og kemur hún út í nóvember á Íslandi.“

Þarna er þykkt stungin tólg. Ennfremur er undirstrikað að á þessum 24 tungumálum verði bókin „aðgengileg fyrir tvo og hálfan milljarð lesenda ... í öllum byggðum heimsálfum veraldar.“

Vonandi verður þessi bók von bráðar líka aðgengileg fyrir lesendur „í öllum hinum óbyggðu heimsálfum veraldar“ svo að útgefandinn geti fríkað almennilega út í næsta plöggi.

Það er rétt að taka fram að hér er ekki átt við okkar eina heimsfræga rithöfund, Arnald Indriðason, sem svo sannarlega er lesinn í ergi og gríð um allar trissur.

Að segja að rit sem kemur út á kínversku sé „aðgengilegt“ fyrir milljarð manna er dæmi um það sem er kallað „að missa sig“. Svona er plöggið varasamt og blaðamenn þurfa að hafa vit fyrir útgefendum þegar jólaæðið grípur þá.

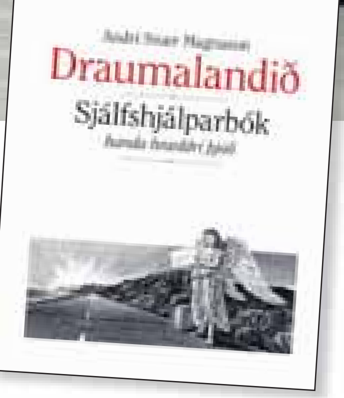
MÁNUDAGUR, 2. OKT.

Sagarmatha og Arnarfell

Það er stórmerkilegt að ég skuli ekki vera með harðsperrur því að í gær fór ég í fjallgöngu. Sigurður þjóðgarðsvörður fékk mig til að slást í för með gönguhóp sem gekk á Arnarfell í Þingvallasveit.

Þetta harðsperruleysi sannar fyrir mér að fyrir utan að vera einstakt augnayndi er Arnarfell sérlega hentugt fyrir þá sem hafa gaman af fjallgöngum án þess þó að vera að hugsa um að komast upp á himnagyðju á borð við þá sem Nepalbúar kalla Sagarmatha og Tíbetar nefna Tsjómólungma en við köllum Everest.

Arnarfell teygir sig í 250 metra hæð yfir sjávarmál, 150 metra yfir flötinn á Þingvallavatni. Alveg passlega hátt fyrir mig.



ÞRIÐJUDAGUR, 3. OKT.

Sumarleyfi lýkur

Í dag var Alþingi Íslendinga kallað saman. Ekki seinna vænna að tilkynna mannskapnum að sumarfríinu sé lokið, því að nú fer að líða að jólafríi. Mér líst vel á vinnutíma þingmanna og furða mig á því hvað margir vilja hætta þingmennsku á besta aldri.

MIÐVIKUDAGUR, 4. OKT.

Grunnhyggin sníkjudýr

Í vor var ég eitthvað rotinpúrulegur og vinkona mín ráðlagði mér að tala við næringarfræðing og hómópata ef ég vildi bæta líðan mína og lét mig hafa símanúmer.

Loksins var röðin komin að mér í dag.

Þetta var stórmerkilegt.

Ég hélt að ég væri við sæmilega heilsu svo að mér krossbrá þegar mér var sagt að ég væri maður ekki einsamall heldur með laumufarþega innanborðs, orma og sníkjudýr af ýmsu tagi.

Þetta hljóta að vera grunnhyggin sníkjudýr. Ef þau hefðu gripsvit myndu þau taka sér bólfestu í stríðöldum bankastjóra eða kjölfjárfesti fremur en mér.

Mér er uppálagt að gera breytingar á mataræðinu og forðast hveiti, hafragrjón, skelfisk og hnetur eins og pestina næstu tvo mánuði.

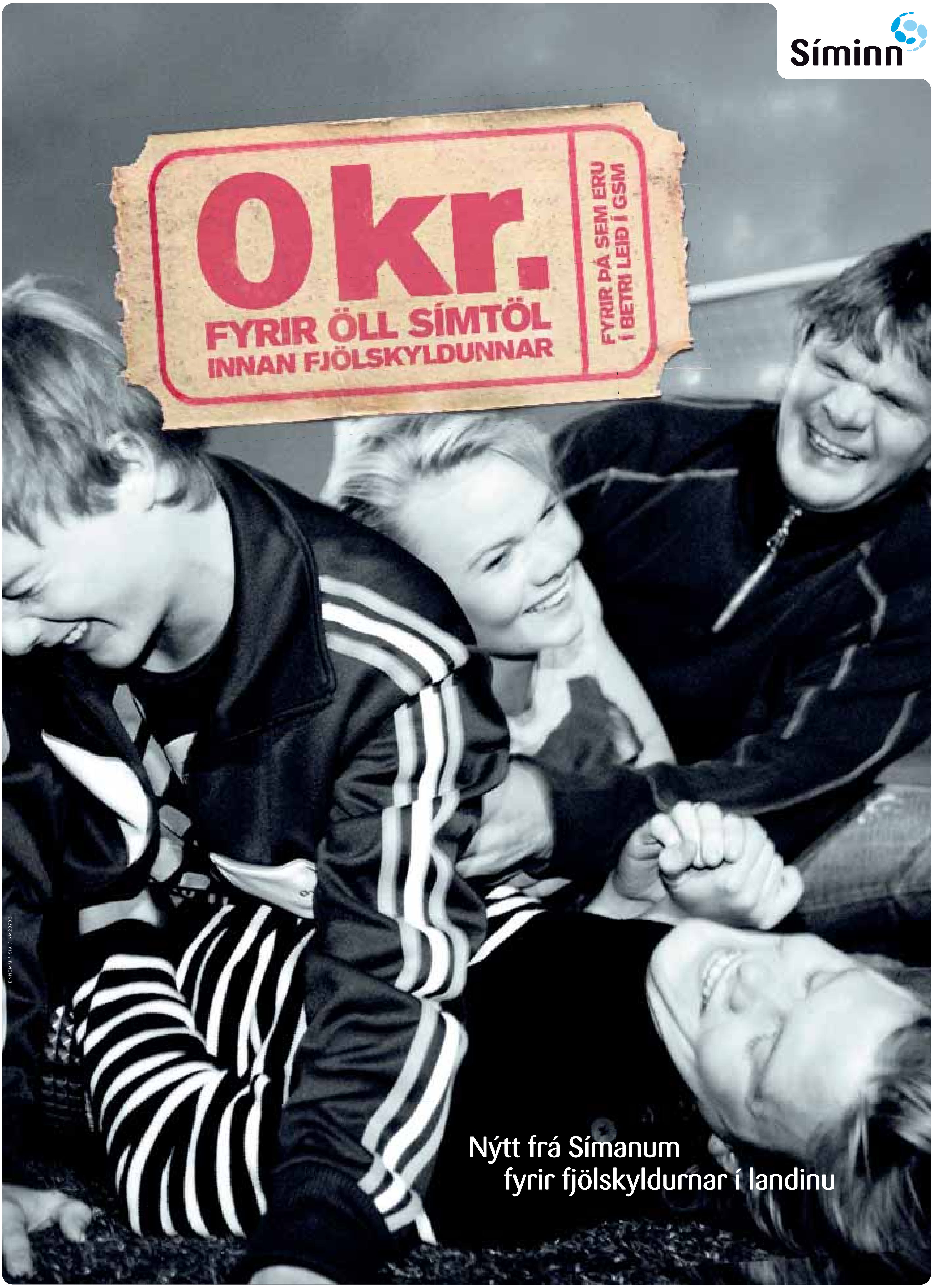
Ég stefni sem sagt lífi mínu í hættu með því að halda áfram að skrifa um mat – en hverju fórnar maður ekki fyrir Fréttablaðið?

FIMMTUDAGUR, 5. OKT.

Ráðherrann og „Draumalandið“

Nú er sagt frá því í fréttum að iðnaðarráðherra hafi verið að gagnrýna „Draumalandið“ það er að segja hina umtöluðu bók Andra Snæs.

Ég fagnaði útkomu þeirrar bókar á sínum tíma, því að mér finnst gott til þess að vita að ekki séu allir listamenn frábitnir því að tjá sig um pólitík. Samt er ég ekki fullkomlega viss um að það sé jafn eftirsóknarvert að stjórnmálamenn fáist við bókmenntagagnrýni. Ég hef ekki alveg náð að hugsa það mál til enda.



Betri leið í GSM hjá Símanum. Veldu þá leið sem hentar þér best.

Góður	Betri	Bestur	Langbestur
GSM 35	GSM 100	GSM 160	GSM 280
35 mín / 20 sms	100 mín / 60 sms	160 mín / 90 sms	280 mín / 180 sms
990 kr. á mán.	1.990 kr. á mán.	2.990 kr. á mán.	4.990 kr. á mán.

Veldu Betri leið í GSM hjá Símanum og þú borgar 0 kr. fyrir öll símtöl innan fjölskyldunnar. Öll símnotkun fer á einn reikning og fjölskyldan getur verið af ýmsum stærðum og gerðum, frá þremur einstaklingum upp í sex. Þjónustan er fyrir áskrifendur að Betri leið í GSM en í hverri fjölskyldu geta þar að auki verið tveir með Frelsi og einn í fyrirtækjaáskrift.
Treystum fjölskylduböndin! **Kynntu þér málið www.siminn.is.**

Þjónustan verður virk 1. nóvember og eftir það verða allir dagar fjölskyldudagar!

UMMÆLI VIKUNNAR

Það er ekki aðeins liturinn á kápunni sem er með því daufasta sem við höfum séð í tíð þessarar ríkisstjórnar. Það er eins og frumvarpið skammist sín og vilji ekki láta bera á sér.

Jón Bjarnason, Vinstri grænum, í umræðum um fjárlagafrumvarpið.

Sko, prófessorar í hagfræði við Háskóla Íslands, það er þeirra vandamál ef þeir koma fram í blöðum og skrifa einhverja endemis bölvaða vitleysu um Gini-stuðul.

Einar Oddur Kristjánsson, Sjálfstæðisflokki, í umræðum um fjárlagafrumvarpið.

stjórnmál

stjornmal@frettabladid.is nánar á visir.is

Spurt um nýbyggingar, útræðisrétt útvarpssendingar og fíkniefni

Á þeim fimm dögum sem liðnir eru síðan þing kom saman hefur 21 fyrirspurn verið lögð fyir ráðherra. Jóhanna Sigurðardóttir Samfylkingunni hefur verið iðnust ¿ sex eru þegar komnar úr hennar ranni. Samfylkingin er raunar sá flokkur sem helst vill spyrja því tólf af 21 eru þaðan. Framsóknarþingmenn hafa lagt fram fimm fyrirspurnir, frjálslyndir tvær og sjálfstæðismenn tvær.

Flestum fyrirspurnum – fjórum – hefur verið beint til heilbrigðisráðherra og þremur til félagsmálaráðherra. Upp á aðra ráðherra stendur að svara einni til tveimur fyrirspurnum. Raunar hafa þingmenn ekki enn séð ástæðu til að spyrja fjármála- og landbúnaðarráðherra eins né neins.

Fyrirspurnirnar eru af ýmsum toga. Sigurjón Þórðarson spyr iðnaðarráðherra hvort hann hyggist beita sér fyrir því að útræðisréttur strandajarða verði virtur að nýju og Kristján Möller spyr menntamálaráðherra hvort uppi séu áform um útsendingar alla virka daga hjá svæðisútvarpinu á Austurlandi. Valdimar L. Friðriksson spyr menntamálaráðherra hvort hún hyggist beita sér fyrir framhaldsskóla í Mosfellsbæ og Guðjón Ólafur Jónsson spyr samgönguráðherra hvað líður undirbúningi að gerð Sundabrautar og mislægra gatnamóta Miklubrautar og Kringlumýrarbrautar. Jóhanna Sigurðardóttir spyr svo félagsmálaráðherra hversu margar nýbyggingar voru byggðar árlega árin 2000-2005, dómsmálaráðherra um hve mikið magn fíkniefna lögregla og tollgæsla lögðu hald á 2004 og 2005 og það sem af er þessu ári og heilbrigðisráðherra hversu há endurgreiðsla var vegna tannlæknakostnaðar barna og unglinga á síðustu tveimur árum.

Við þessum spurningum og miklu, miklu fleiri eiga eftir að fást svör á Alþingi Íslendinga.

ÖRYGGI OFT NEFNT Í STEFNURÆÐUNNI

Öryggismál voru Geir H. Haarde forsætisráðherra hugleikin í stefnuræðunni á þriðjudag. Orðið öryggi kom fyrir sex sinnum í ræðunni. Önnur efnisorð voru líka nefnd.

Frelsi	**3**
Árangur	3
Kaupmáttur	**2**
Skattar	3
Stöðugleiki	**1**
Náttúra	5
Kosningar	**3**
Stjórnarandstaða	0

VIKA Í PÓLITÍK

BJÖRN ÞÓR SIGBJÖRNSSON

Skjöl á skjöl ofan

Vika er búin af þinginu og ég hef strax öðlast talsverða reynslu í að vera þingfréttaritari. Ég geng nú ákveðnari um gangana og er frjálslegri í fasi en í byrjun vikunnar. Mér líður ekki lengur eins og ég sé að byrja í nýjum skóla og eigi á hættu að eldri nemendur hengi mig upp á snaga. Ég er meira að segja farinn að fá mér kaffi í matsalnum sem ég tel vissan áfanga. Kannski ég sleppi fram af mér beislinu í næstu viku og fá mér kjötbollur í hádeginu.

Fimm mál hafa verið rædd það sem af er þingi og ég hef hlustað á hvert orð sem sagt hefur verið af athygli. Ekki varða þau öll þjóðarhag eins og eftirfarandi orðaskipti Árna M. Mathiesen og Einars Más Sigurðarsonar bera með sér.

ÁMM: „Frú forseti. Ég verð nú að segja að mér brá við ræðu háttvirts þingmanns. Háttvirtur þingmaður sem alla jafna er glaðsinna, hann sá bara svart.“

EMS: „Frú forseti. Það er aldeilis að hæstvirtur ráðherra hefur farið vitlausu megin fram úr í morgun. Ég kannast ekki við að ég hafi ekki séð neitt nema svart. Hann er kannski farinn að sofa í nýja kjördæminu og það er lengra á milli og hann ekki búinn að jafna sig þegar hann kemur í þingsal.“

ÁMM: „Frú forseti. Það gleður mig að Eyjólfur er að hressast hvar svo sem hann hefur farið fram úr í morgun. Ég ætla ekkert að dæma um það.“

Þeir geta verið léttir á því í þinginu.

Á þeirri viku sem liðin er hafa 78 skjöl verið lögð á skrifborðið mitt í þinghúsinu. Skjölin eru mismikil að vexti og hlaupa frá því að vera ein blaðsíða upp í 420 síður. Það viðurkennist hér með að ég hef ekki komist yfir að lesa þau öll en ég hef helgina. Þingmennirnir sjálfir standa vitaskuld klárir á hverju orði hvort sem frumvörpin, þingsályktunartillögurnar eða fyrirspurnirnar koma úr þeirra röðum eða pólitískra andstæðinga. Hér eru menn vel upplýstir.

En ég sé fram á vandamál. Fái ég 78 skjöl á viku í þær nítján vikur sem áætlað er að þing starfi hef á endanum fengið 1.428 skjöl. Sem taka sitt pláss.

Maður hendir nefnilega ekki frumvarpi þó búið sé að skrifa um það frétt. Í því felst táknræn yfirlýsing um að frumvarpið sé rusl og ekki ætla ég að vera sá sem úrskurðar um hvort frumvarp sé rusl eða ekki.

Skjölin fara í tvo stafla á skrifborðinu mínu sem heita Lesið og Ólesið.

Og svona til sönnunar þess að ég hafi lesið eitthvað í vikunni flýtur hér með tilvitnun í fjárlagafrumvarpið. „Eftirfarandi er yfirlit yfir fjárlagaliði með óskiptum fjárheimildum ráðuneytisins sem ætlaðir eru til að millifæra fjárheimildir af á aðra fjárlagaliði innan fjárlagaársins í samræmi við forsendur og tilgang fjárveitinganna.“ Og spurt er; hvað eru mörg fjár í því?

Ekkert blað?

Fyrst þú ert að lesa þetta þá hefurðu fengið Fréttablaðið. En til vonar og vara skaltu klippa þetta símanúmer út og hringja ef blaðið berst ekki.

550 5600

FRÉTTABLAÐIÐ

- mest lesið

Ráðherrar sitji ekki á þingi

Kristinn H. Gunnarsson vill að ráðherrar sitji ekki á Alþingi. Veljist þingmaður til setu í ríkisstjórn skuli hann afsala sér þingmennsku. Með því vill hann styrkja þingið. Jóhanna Sigurðardóttir sér kosti og galla við hugmyndina en þann ágalla helstan að tilhögunin styrki stjórnarliðið enn frekar en nú er.

HÚRRA FYRIR FORSETANUM Kristinn H. vill að ráðherrar séu ekki þingmenn.

Kristinn hefur lagt fram frumvarp um breytingu á stjórnarskránni og vill að í henni standi einfaldlega: Ráðherra má ekki vera alþingismaður.

„Ráðherra sem jafnframt er þingmaður verður mjög áhrifamikill í þinginu, sérstaklega í sínum þingflokki og því meira sem ráðherrarnir eru hærra hlutfall af þingmönum,“ segir Kristinn um ástæður þess að hann leggur þessa breytingu til. Hann vill ekki ganga svo langt að segja að þrískipting valdsins sé í reynd hjóm en segir fyrirkomulagið blandaðan kokteil. „Dómsvaldið er ekki alveg sjálfstætt meðan stöðuveitingavaldið er í höndum ráðherra en þó má segja að það hafi sjálft sótt sér aukið sjálfstæði að undanförnu. En framkvæmdavaldið og löggjafarvaldið er mjög samtvinnað af því að við höfum þingbundið fyrirkomulag. Það verður það auðvitað áfram og er í öðrum löndum líka en það sem gerir þetta verra hjá okkur er að við erum með svo fjölmenna ríkisstjórn í fámennu þingi.“

Jóhanna Sigurðardóttir, Samfylkingunni, var ráðherra í sjö ár og hefur auk þess reynslu af að sitja sem óbreyttur þingmaður, bæði í stjórnarliði og stjórnarandstöðu. Hún sér kosti og galla við hugmynd Kristins. „Mér sýnist þetta verða til að styrkja stjórnarliðið sem fær í raun tólf vinnumenn. Það fær líka aukinn liðsafla til að sitja í nefndum og taka þátt í umræðum ef þingmennirnir eru ekki ráðherrar. Um leið veikist stjórnarandstaðan.“

Jóhanna segir ótvíræða kosti þessu samfara ef fámennir þingflokkar sitji í ríkisstjórn. Þar sem stór hluti þingmanna er ráðherra sé þetta til bóta. Sú var raunin í síðustu ríkisstjórn sem Jóhanna sat í, af tíu þingmönnum Alþýðuflokksins voru fimm ráðherrar. Og sú hefur verið raunin í þingliði Framsóknarflokksins, af tólf þingmönnum hafa sex verið ráðherrar.

Bróðurpartur frumvarpa sem verða að lögum eru lögð fram af ráðherrum og unnin í ráðuneytunum. Sérfróðir starfsmenn ráðuneytanna koma að smíðinni en alþingismenn hafa ekki sama aðgengi að sérfræðingum. „Þingið er mjög veikburða í þeim efnum,“ segir Kristinn. „Þingið þarf að fá

KRISTINN H. GUNNARSSON

JÓHANNA SIGURÐARDÓTTIR

sérfræðinga og peninga til að kaupa þjónustu eins og ráðuneytin gera.“ Jóhanna er sama sinnis; segir mikilvægt að sérfræðiaðstoð við þingmenn verði aukin.

Kristinn er ósáttur við hvernig ráðherrar stýra lagasetningunni í landinu. „Ráðherrarnir möndla með málin sín á milli og þau koma yfirleitt ekki inn í þingflokkana fyrr en allt er búið og gert. Þingmenn eru því settir í þá stöðu að vera vinnumenn ráðherranna,“ segir Kristinn og bendir á að ráðherrar eigi það til að lýsa yfir í fjölmiðlum að frumvarp verði að lögum fyrir tiltekinn tíma þótt það hafi ekki verið lagt fyrir þingið.

En hverja sér hann fyrir sér verða ráðherra, verði tillaga hans að veruleika? Verður það yfirleitt fólk sem áður hefur verið kjörið á þing eða fólk utan úr bæ? Báðar leiðir eru færar og líklegar. „Ef þingið verður styrkt, sérfræðiaðstoðin aukin og laun þingmanna hækkuð verður sennilega jafn áhugavert að vera þingmaður. Þá yrðu ráðherrar ráðnir eins og forstjórar. Ráðherrum verða þá lagðar línurnar - þeir geta náttúrulega heimtað hitt og þetta - en þeir ráða ekki og þeir komast ekki yfir þingið.“

Jóhanna Sigurðardóttir vill fyrir alla muni styrkja þingið. En verði tillaga Kristins að lögum óttast hún að skyldur ráðherranna við þingið minnki. „Það þyrfti allavega að tryggja skyldur þeirra, til dæmis að þeir mæti á fundi þingnefnda. Stjórnarandstaðan yrði líka að hafa aðgang að framkvæmdavaldinu. En þessi tillaga myndi auka kostnað verulega og svo eru mikil þrengsli í þingsalnum þannig að það eru ýmsar praktískar ástæður sem mæla gegn þessu.“

Alþingi á hraða ljóssins

Aðeins 33 mínútur liðu á miðvikudag frá því að frumvarp kom á dagskrá þar til það var samþykkt sem lög frá Alþingi. Frumvarpið fjallaði um rétt nefndar til aðgangs að opinberum gögnum um öryggismál og kemur fram vegna upplýsinga um símhleranir og njósnir.

Allir flokkar stóðu að frumvarpinu og ríkti eining um afgreiðslu þess. Í stuttu máli var atburðarásin þessi:

18.00 Fundur settur á Alþingi. Rannveig Guðmundsdóttir forseti leitar samþykkis fyrir að málið sé tekið á dagskrá.
18.03 Samþykki fæst og gengið er til dagskrár; eina málið tekið fyrir.
18.04 Sólveig Pétursdóttir mælir fyrir málinu.
18.07 Össur Skarphéðinsson tekur til máls.
18.10 Mörður Árnason tekur til máls.
18.17 Ögmundur Jónasson tekur til máls.
18.18 Arnbjörg Sveinsdóttir tekur til máls.
18.21 Hjálmar Árnason tekur til máls.
18.22 Magnús Þór Hafsteinsson tekur til máls.
18.25 Umræðum lýkur. Gengið til atkvæðagreiðslu. Málinu vísað til annarrar umræðu. Fundi slitið.
18.29 Fundur settur á Alþingi. Rannveig Guðmundsdóttir leitar samþykkis fyrir að málið sé tekið á dagskrá.
18.30 Samþykki fæst og gengið til dagskrár; eina málið tekið fyrir. Enginn kveður sér hljóðs. Gengið til atkvæðagreiðslu. Málinu vísað til þriðju umræðu. Fundi slitið.
18.31 Fundur settur á Alþingi. Rannveig Guðmundsdóttir leitar samþykkis fyrir að málið sé tekið á dagskrá.
18.32 Samþykki fæst og gengið til dagskrár; eina málið tekið fyrir. Enginn kveður sér hljóðs. Gengið til atkvæðagreiðslu. Frumvarpið er samþykkt og málið sent ríkisstjórn sem lög frá Alþingi.
18.33 Fundi slitið.

BT.
ALVÖRU
SKJÁKORT
í leikina
5.218**
36.000 lækkun
15,4"
THE LAST STAND
FYLGIR
80 GB harður diskur
1 GB vinnsluminni
VAXTALAUST
1.GREIÐSLA 1.DES.
TOSHIBA
PSAA9E-029013ED
TOSHIBA SATELLITE A100-163
Intel® Centrino® Duo T2300
15.4" WXGA TrueBrite
ATI Mobility Radeon x1400 128MB
- up to 512MB Hypermemory
1024MB DDR Minni (Mest 4GB)
80GB SATA 5400rpm Harður diskur
DVD skrifari Dual Layer
WiFi LAN Intel 3945ABG
Kortalesari 4 - 1
IEEE 1394 - DV Ready
DVI, 3xUSB2, S-Video tengi
Microsoft Windows XP home edition SP2
Microsoft Works 8.5
Microsoft® Office OneNote 2003
2 ára alþjóðleg ábyrgð á vinnu og varahlutum
Centrino Duo -Fyrir áreiðanleika
Kortalesari -Til þæginda
Þráðlaust net -Að sjálfsögðu
Tengi við 2 skjái -heima hjá þér
DV Ready -Fyrir tökuvélina
ATI X1400 -Fyrir leikina
5.218 **Tölvu- og tækjalán 36 mán.
11.666 Vaxtalaust 12 mán.
139.992 Staðgreitt
DIVX FLAKKARI
Sjónvarp
Hljóðkerfi
Hýsingar
Bílar
DVP-370A
SAROTECH AIVX MULTIMEDIA PLAYER
Flakkari með DivX afspilun.
Harður diskur ekki innifalinn
19.999
HÝSING
Taktu afrit með einum músa-smell
Láttu diskinn taka regluleg afrit
Þróuð álhýsing
FHD-354UF2
SAROTECH 3.5" HÝSING PATA
Hýsing fyrir harða diska.
Harður diskur ekki innifalinn
HardBox
6.999
BOTN VERÐ
4.511**
15,4"
80 GB harður diskur
1 GB vinnsluminni
TOSHIBA
PSAA8E-07503JN5
TOSHIBA SATELLITE A100-754
Intel® Centrino® Duo T2300
15.4" WXGA TrueBrite
Intel 945GM skjástýring (allt að 128MB)
1024MB DDR Minni (Mest 4GB)
80GB S.M.A.R.T harður diskur
DVD skrifari Dual Layer
WiFi LAN Intel 802.11a/b/g
Kortalesari 6 - 1
IEEE 1394 - DV Ready
DVI, 3xUSB2, S-Video tengi
3.27 tíma rafhlöðuending (Mobile Mark™)
Microsoft Windows XP home edition SP2
Microsoft Works 8.5
2 ára alþjóðleg ábyrgð á vinnu og varahlutum
THE LAST STAND
FYLGIR
BT MEÐ MÆLI
VAXTALAUST
1.GREIÐSLA 1.DES.
VARAÐ LENDA
4.511 **Tölvu- og tækjalán 36 mán.
9.999 Vaxtalaust 12 mán.
119.988 Staðgreitt
Centrino Duo -Fyrir áreiðanleika
Kortalesari -Til þæginda
Þráðlaust net -Að sjálfsögðu
Tengi við 2 skjái -heima hjá þér
DV Ready -Fyrir tökuvélina
Intel skjákort -Fyrir leikina

99 kr. stk
199
Oetker pizza pepperoni, skinka, sveppir,margarita
998 kr. kg
1249
Goði lambalæri sneitt frosið
30% afsláttur
100% safi
Boxer eplasafi aðeins
75 kr/stk
Boxer appelsínusafi aðeins
75 kr/stk
McCain franskar 1kg
229 kr/pk
Knorr lasagne/lasagnette fjölskyldupakki
299 kr/pk
Eðalbrauðsalöt verð frá
89 kr/pk
Super choko kex tveir pakkar
139 kr/2pk
Léttostur m.skinku & beikon
Léttostur m.villisveppum
10% afsláttur
Léttostur m.grænmeti
Léttostur m.sjávarréttum
Hundamatur 5kg þurrfóður
359 kr/pk
Kattamatur 5kg þurrfóður
499 kr/pk
Kattasandur 8ltr
279 kr/pk
Wanted taco skeljar
99 kr/stk
KRÓNAN

HELGARSPRENGJA!
Ali grísasteik pork roast
Ali grísasteik ítölsk
50% afsláttur
839 kr. 3pk 1398
Goða Gourmet dönsk sælkerasteik
998 kr. 3pk
Goða blandað hakk
3 fyrir 2
Goða blandað hakk
10 fyrir 8
MS drykkjarjógúrt
50% afsláttur
Goða kjötbúðingur
frábært verð
Sprite Zero 2L
79 kr/2ltr
Rivo kaffi
199 kr/stk
Super steiktur laukur
79 kr/pk
Super sinnep
79 kr/pk
Super tómatsósa
79 kr/pk
Íslenskir úrvals tómatar 500g
189 kr/500g
Iceberg salat
129 kr/kg
Alltaf betra verð!

RANDVER ÞORLÁKSSON
ER 57 ÁRA Í DAG

„Ég segi samt eins og íslenska landslið-ið, það er ekki aðalatriðið að vinna heldur að vera með.“

Háðfuglinn Randver lýsir afrekum sínum í badminton og golfi.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 7. OKTÓBER 1985

Hryðjuverkamenn ræna farþegaskipi

ACHILLE LAURO

Á þessum degi árið 1985 rændu palestínskir hryðjuverkamenn ítalska farþegaskipinu Achille Lauro á Miðjarðarhafi og hótuðu að sprengja það í loft upp. Kröfðust þeir þess að fimmtíu palestínskum föngum í Ísrael yrði sleppt úr haldi.

Um fjögur hundruð farþegar voru um borð í skipinu. Hryðjuverkamennirnir skutu einn farþeganna til bana. Það var hinn 69 ára gamli Leon Klinghoffer frá Bandaríkjunum sem var fatlaður og fastur í hjólastól. Líki hans var kastað útbyrðis.

Hættuástandinu lauk 10. október þegar Egyptar leyfðu ræningjunum að komast undan í skiptum fyrir fangana. Bandarísk yfirvöld sendu herþotur til að fara í veg fyrir egypsku flugvélina sem flutti ræningjana og neyddi hana til lendingar á Ítalíu.

Fjórir þeirra voru dæmdir til langrar fangelsisvistar á Ítalíu en Abu Abbas sem talinn er vera höfuðpaurinn og hafa skipulagt ránið slapp undan fangelsisdómi. Hann var handtekinn af bandarískum hermönnum í Bagdad í apríl 2003 og dó í haldi þeirra í mars 2004. Krufning leiddi í ljós að hann hefði látist af hjartasjúkdómi.

Raunum skipsins Achille Lauro var þó ekki lokið því árið 1994 kviknaði í því og það sökk.

MERKISATBURÐIR

1954 Minjasafn Reykjavíkur er stofnað.

1960 Nígería fær inngöngu í Sameinuðu þjóðirnar.

1981 Hosni Mubarak verður forseti Egyptalands í stað Anwar Sadat sem var myrtur.

1982 Söngleikurinn Cats er frumsýndur í London.

1989 Sýning er opnuð í Þjóðminjasafninu í tilefni þess að 150 ár voru síðan ljósmyndir voru fyrst kynntar í París.

1992 Flóðljós eru tekin í notkun á Laugardalsvelli á landsleik Íslands og Grikklands í knattspyrnu.

2001 Bandaríkjamenn gera loftárás á Afganistan.

---

†

Okkar elskulegi

Haukur D. Þórðarson

fyrrum yfirlæknir Reykjalundar

verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju miðvikudaginn 11. október kl. 13.00. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Oddssjóð, Reykjalundi.

María Guðmundsdóttir
Pétur Hauksson **Anne Grethe Hansen**
Þórður Hauksson **Kristjana Fenger**
Magnús Hauksson **Hrafnhildur Guðmundsdóttir**
Gerður Sif Hauksdóttir **Karl Benediktsson**
Dóra Guðrún Wild **Árni Árnason**
barnabörn og barnabarnabörn

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar,

Rannveigar Eiðsdóttur

Borgarhóli, Svalbarðseyri

Karl Á. Gunnlaugsson **Oktavía Jóhannesdóttir**
Birna Gunnlaugsdóttir **Stefán Einarsson**
Hreinn Gunnlaugsson **Elsa Valdimarsdóttir**
Eiður Gunnlaugsson **Sigríður Sigtryggsdóttir**
Hildur Eiðsdóttir
Eiður Eiðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Hjartans þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæru,

Kristínar Sveinsdóttur

frá Hríshóli, Reykhólahreppi,Vitateigi 5, Akranesi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki lyflækningadeildar Sjúkrahúss Akraness fyrir alúðlega umönnun í löngu veikindaferli.

Garðar Halldórsson
Gígja Garðarsdóttir **Sigurður Guðjónsson**
Gunnar Þór Garðarsson **Lilja Ellertsdóttir**
Alda Garðarsdóttir **Guðmundur Viggósson**
Svavar Garðarsson
Sveinn Vilberg Garðarsson **Elsa Guðlaug Geirsdóttir**
Ingimar Garðarsson **Anna Signý Árnadóttir**
Halldór Garðarsson **Anna Edda Svansdóttir**
og ömmubörn.

LEGSTEINAR

Kynningarafsláttur á völdum tegundum
- Fjölbreitt úrval
- Stuttur afgreiðslufrestur
- Úrval ljóskera, vasa og skrautfugla

REIN
Viðarhöfða 1 : 110 Reykjavík : Sími 566 7878 : Fax 566 8787
rein@rein.is : www.rein.is

INGIBJÖRG ÓLAFSDÓTTIR Kveðst ekki vera áhugasöm um fótbolta, en vonast til þess að Leeds komist í úrvalsdeildina: „Það yrði gósentíð fyrir borgina.“ FRÉTTABLAÐIÐ/BRINK

INGIBJÖRG ÓLAFSDÓTTIR: HÆTT SEM HÓTELSTJÓRI Á PARK INN

Vill lokka fólk til Leeds

Ingibjörg Ólafsdóttir er hætt sem hótelstjóri Hótel Íslands, en hún hefur gegnt því starfi í fimmtán ár. Hún heldur til Bretlands á mánudag þar sem hún mun taka við starfi hótelstjóra Radisson SAS hótelsins í Leeds.

„Þetta leggst óskaplega vel í mig, mér finnst mjög spennandi að prófa eitthvað nýtt,“ sagði Ingibjörg í samtali við Fréttablaðið, en hún mun starfa í fyrsta skipti á erlendri grundu. „Þetta hefur verið skemmtilegur og lærdómsríkur tími hérna á Hótel Íslandi, en það er líka gaman að breyta til,“ sagði hún. Ingibjörg sagðist þó ekki búast við því að viðbrigðin yrðu of mikil. „Hótelið í Leeds tilheyrir líka Rezidor SAS eins og Hótel Ísland og Saga. Það verða væntanlega svipuð vinnubrögð á hótelinu og svo verð ég með gríðarlega sterkt öryggisnet samstarfsmanna í kringum mig,“ sagði Ingibjörg, en viðurkenndi þó að eitthvað örlaði á fiðrildum í maganum.

Ingibjörg mun stökkva út í djúpu laugina þegar hún hefur störf næstkomandi þriðjudag, en hún hefur aldrei komið til Leeds áður. „Þetta gerðist allt svo hratt að ég hef ekkert komist í að kynna mér staðhætti þarna. Það voru einhverjar hrókeringar í Leeds og mér var boðið starfið. Þetta kom upp í byrjun september, sem er líka erilsamur tími á hótelunum þar sem við þurfum að gera viðskiptaáætlanir og annað slíkt,“ sagði Ingibjörg.

Hún segist vonast til að geta lokkað Íslendinga til Leeds. „Þetta er fín, lítil verslunarborg. Þar er til að mynda Harvey Nichols búð, sem verslunarsjúkir sækja í. Leeds er líka rétt hjá Manchester og tilvalin fyrir þá sem vilja búa aðeins fyrir utan erilsama borg,“ sagði Ingibjörg og kvaðst vera full tilhlökkunar.

sunna@frettabladid.is

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi.

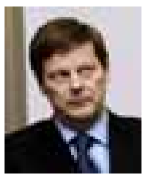
Valdimar Jónsson

Skipstjóri, Vesturgötu 15a, Keflavík

Lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja fimmtudaginn 5. október. Jarðarförin verður auglýst síðar.

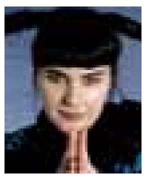
Árnína Jónsdóttir
Jón Kristinn Valdimarsson
Margrét Lilja Valdimarsdóttir **Karl Hermannson**
Þórður Gunnar Valdimarsson
Erna Valdís Valdimarsdóttir
Og afabörn.

AFMÆLI



Þorsteinn Már Baldvinsson útgerðarmaður er 54 ára.

Ragnhildur Gísladóttir söngkona er fimmtug.



Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir í smáletursdálkinn hér að ofan má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **550 5000.**

Íslensk hönnun
í Hagkaupum
Sunna Dögg hönnuður sækir innblástur frá New York og Japan.
Jakki 3.999.- Bolur 1.999.- Leggings 2.499.-
Stuttermabolur 2.499.- Langermabolur 2.499.-
Kjóll 3.999.-
Bolur 1.499.- Náttbuxur 3.999.-
Jakki með hettu 5.999.-
Bolur 1.499.- Nærbuxur 3 í pakka 1.999.-
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

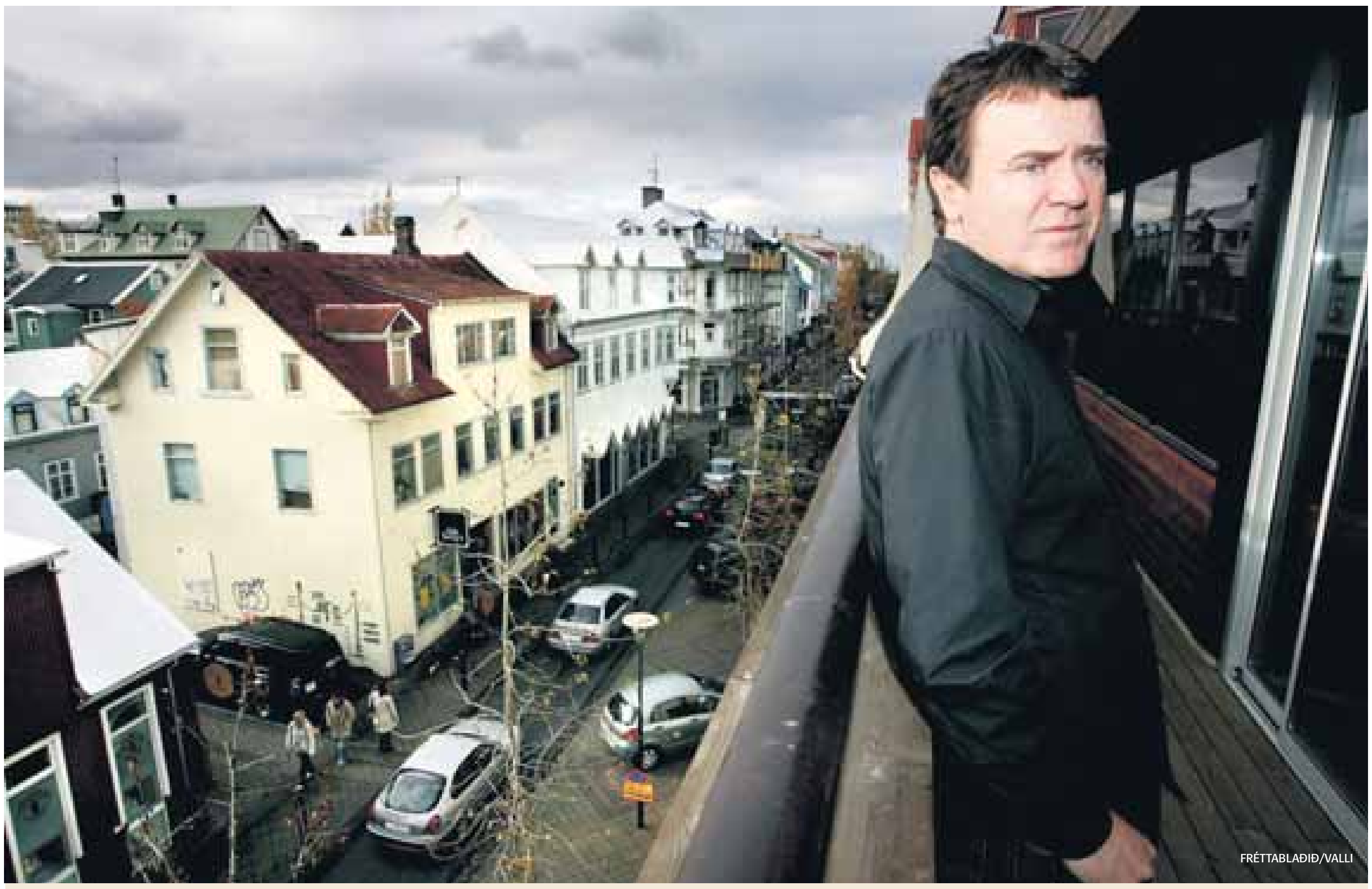
Ástarsamband Bolla Kristinssonar

Bolli Kristinsson hefur lengi barist fyrir betri Laugavegi. Hann telur að í kjölfar sigurs Torfusamtakanna í slag við borgina um friðun húsa á Bernhöftstorfunni hafi dauð hönd lagst yfir alla framþróun. En Bolli er bjartsýnn eins og fram kemur í þessu viðtali *Jakobs Bjarnars Grétarssonar.*

Þetta ástarsamband mitt og Laugavegs hefur staðið lengi. Ég bjó fyrst við Laugaveg þegar ég var fimm ára. Svo, eftir að ég fullorðnaðist, hef ég alltaf ýmist rekið verslun við Laugaveg eða verið þar með skrifstofu. Jájá, þetta ástarsamband heldur alveg,“ segir Bolli Kristinsson kaupmaður og athafnamaður.

Bolli hefur lengi staðið í fararbroddi þeirra sem barist hafa fyrir bættum og breyttum Laugavegi. Oft hefur verið við ramman reip að draga. Um langt skeið höfðu menn af því áhyggjur að þessi helsta verslunargata borgarinnar, og þar með landsins alls, væri að koðna niður. Og hendur manna bundnar. Bolli segir Laugaveginn hafa farið í gegnum margar sveiflur og dýfur. Bolli talar hér af reynslu, því hann hefur fylgst grannt með gangi mála í hartnær hálfa öld.

„Þótt nú sé uppgangur veit ég að margir verslunareigendur eiga í miklu basli. Eru einyrkjar og þurfa að vinna langan vinnudag. En gatan er að taka við sér.“



FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bolli og Laugavegurinn

Bolli er fæddur árið 1951. Hann hefur verið atkvæðamikill í þátttöku sinni í tengslum við allt sem við kemur Laugaveginum. Engar ýkjur eru að tala um ástarsamband manns og götu þegar Laugavegur og Bolli eru annars vegar.

Strax árið 1976 var hann í Laugavegssamtökum, hann hefur verið í miðborgarstjórn, Þróunarfélagi Reykjavíkur ... „Já, ég hef verið viðriðinn öll þessi mál í öll þessi ár,“ segir Bolli í skrifstofu sinni þar sem blaðamaður hitti Bolla. Skrifstofan er að sjálfsögðu við Laugaveginn. Þar starfar Bolli nú við verslun og viðskipti. Miklar svalir eru við skrifstofuhúsnæðið og þar má virða fyrir sér verslunargötuna og hvernig hún funkerar. Bolli segir til dæmis augljóst að gatan hafi ekki verið hönnuð sem verslunargata – það sýni til dæmis öll þau sund sem liggja upp milli húsa.

Bolli hefur löngum verið kenndur við verslunina 17 – verslunirnar urðu 14 sem Bolli hefur selt.

Var orðið eins og skemmt epli í skipulagi

Þegar loks var fallið frá alfriðun Laugavegs urðu straumhvörf að mati Bolla. Nú blasa við tækifæri til uppbyggingar. Ný borgarhús á teikniborðinu og í byggingu sem gætu laðað til sín öfluga kaupmenn.

„Minn draumur er að sjá við Laugaveginn stórverslanir á borð við Zöru, Next og slíkar búðir. Sem draga til sín mikinn fjölda fólks og stuðla að auknu lífi í borginni,“ segir Bolli.

Varðandi umrædda alfriðun Laugavegs segir Bolli að það hafi verið fyrir um þremur árum sem borgaryfirvöld féllu frá þeirri stefnu. Og ákveðið var að endurmeta öll hús við Laugaveg: Hvort þau hefðu byggingar- eða menningarsögulegt gildi. Og hvernig þau pössuðu við götumynd þessarar helstu verslunargötu landsins.

„Þá kemur á daginn að gamli miðbærinn okkar var orðinn eilítið líkt og skemmt epli í borgarskipulaginu. En nú er mér kunnugt um fjölda umsókna inn í borgarskipulag þar sem menn eru með fyrirhugaðar framkvæmdir á prjónum og vilja reisa byggingar við Laugaveginn.“

Ekki mátti hrófla við neinu

Merkja má upphaf hnignunar Laugavegs, að mati Bolla, þegar Torfusamtökin unnu slag við borgina fyrir um þrjátíu árum um að Bernhöftstorfan fengi að standa. Þá féllust borgaryfirvöldum hendur og öll uppbygging var bundin við úthverfin, Breiðholt og Grafarvogi. Bolli segir sigurinn sem sjálfan góðan, allir fagni því að þau hús standi, en í kjölfarið fylgdi mikill doði.

„Ekkert var hægt að komast áfram í þessum málaflokki. Andstæðingar og húsfriðunarmenn höfðu sitt fram. Ekki mátti hrófla við neinu. Á þessum tíma voru kannski þrjú hús byggð á þessu svæði. En nú, innan tíu ára, verður þessi borgarhluti orðinn gersamlega óþekkjanlegur. Gömul hús, með menningarsögulegu gildi standi meðal nýrra verslunarhúsa. Þá ættum við að geta labbað stolt niður þessa miðborg okkar og fundist hún falleg og iðandi af mannlífi. Uppbygging í tengslum við tónlistarhúsið við höfnina er að fara af stað. Þétting byggðar á Skúlagötunni og Hlemmi mun styðja við þessa þróun.“

Upp úr 1972, þegar hnignunin hefst, verður engin endurnýjun á annars lélegum húsakosti. Á meðan er Kringlan byggð og í kjölfar þess að hún er opnuð, árið 1987, standa um tíu til tuttugu auð pláss við Laugaveginn.

„Kaupmenn höfðu bara gefist upp. En nú hækka eignir í verði og húsaleiga er að ná undir það að teljast arðbær. Uppgangur. Kaupmönnum líst vel á framtíðina.“

Einkavæðing bílastæðahúsa

Bolli fer ekki í grafgötur með ánægju sína með ný borgaryfirvöld. Honum virðast þau full áhuga á að auka hag miðborgarinnar allrar.

Borgaryfirvöld leika eðli málsins samkvæmt lykilhlutverk í þróun byggðar og Bolli segir þau mega sinna betur sínum eigum svo sem húsum, ljósastaurum og stöðumælum svo eitthvað sé nefnt.

Og talandi um stöðumæla. Nokkrir öflugir frambjóðendur núverandi borgaryfirvalda hafa haft uppi þau stefnumið að henda stöðumælum úr miðborginni. Bolli segir stöðumæla stórt mál en ekki einfalt úrlausnar.

„Þetta er vandamál sem allar borgir eru að glíma við. Enda eru engar borgir hannaðar fyrir þessa miklu bílaumferð. Í New York eru stöðumælar í gangi allan sólarhringinn. Enda borgin sem aldrei sefur. Í London og Ósló hafa menn tekið upp á því að takmarka umferð inn í borgirnar. Svo hafa menn reynt þessar klukkuskífur eins og í Köben og á Akureyri. Þetta er stór málaflokkur,“ segir Bolli.

Engar patentlausnir en Bolli telur að byggingar fleiri bílastæðahúsa gætu leyst nokkurn vanda. Hann hefur til dæmis séð teikningar af mjög flottu bílastæðahúsi bak við Laugaveg 77 sem eru fyrir fimm hundruð bíla. En Bolli segir ekki nóg að byggja dýr og vönduð bílastæðahús.

„Ég tel að það beri að einkavæða þessi bílastæðahús. Þá nýttust þau betur. Væru opin lengur og fram fengist betra þjónustustig. Þar mætti til dæmis bjóða upp á þrif á bílum og slíkt.“

Húsin taki mið af umhverfi sínu

Á tímum alfriðunar var Bolli orðinn verulega svartsýnn á stöðu mála. Hélt hreinlega að Laugavegur sem verslunargata væri að líða undir lok. Sjálfur var hann kominn á fremsta hlunn með að gefast upp á að reka verslun þar.

„Þarna var komið fullt af þriðja flokks verslunum og ég taldi einsýnt að fólk færi bara í Kringluna eða Smáralind.“

Nú stendur til að rífa nokkur þeirra húsa sem við Laugaveg standa eða flytja þau þangað þar sem þau njóta sín betur. En segjast verður eins og er með Íslendinga að lengi má tala um þéttingu byggðar en um leið og láta á verkin tala upphefjast mótmæli og kvabb. Aðspurður segist Bolli ekki ætla að láta þetta þjóðareinkenni standa í sér.

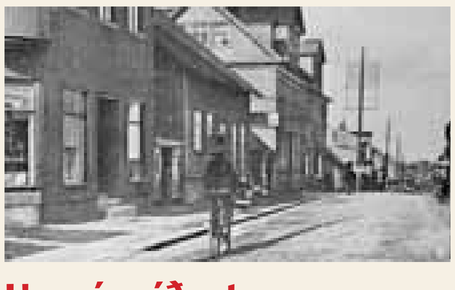
„Nefndin sem fór í gegnum þetta nú síðast valdi úr öll þau hús sem hafa menningarsögulegt gildi. Þau koma til með að standa. Önnur hús var búið að gluggastinga og skemma. Þau voru ekki byggð sem verslunarhús og allt í lagi að fjarlægja þau. Laugavegurinn missir ekkert ásjónu sína. Hún verður alltaf sama gatan. En vissulega verður þetta að gerast í sátt. Og skylda þeirra arkitekta sem í þessa vinnu fara að standa vel að verki. Að húsin verði borgarhús. Ekki sama hvort verið er að teikna hús þarna eða í Smáralindinni. Húsin verða að taka mið af umhverfi sínu.“

Laugavegur uppspretta drauma

Bolli er í rýnihópi um málefni Laugavegs þar sem skoðaðar eru ýmsar skemmtilegar hugmyndir og teikningar sem miða að eflingu þessarar helstu verslunargötu borgarinnar. Ljóst er að vilji menn að gatan haldi þeirri stöðu sinni þarf að halda vöku sinni.

Á gömlum fréttamyndum sem teknar eru fyrir 1987 má sjá að Laugavegurinn iðar af mannlífi. En það sama ár opnaði Kringlan. Þangað fóru fimm milljónir viðskiptavina á ári. Og munar um minna. Viðskiptavinir sem að stórum hluta versluðu á Laugavegi.

„Þá fluttu margar góðar verslanir burtu. Fóru annað hvort upp í Kringlu eða í Skeifuna. Lakari verslanir fylltu þau pláss. En nú sjáum við fram á breytingar. Mjög bjart er framundan. Uppbygging auk þess sem Laugavegurinn verður alltaf uppspretta þessara litlu skemmtilegu verslana þar sem ungt fólk er að spreyta sig. Koma fram með sína hönnun og sína drauma. Það verður að fá að halda sér. ■

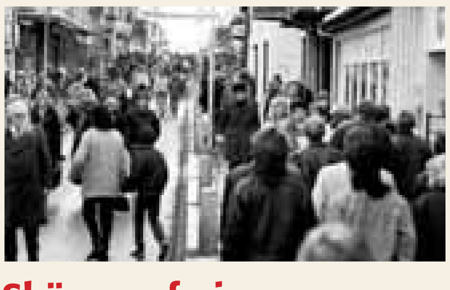


Upp úr síðustu aldamótum

Laugavegurinn hefur alla tíð verið ein helsta verslunargata landsins eins og þessi mynd ber með sér en hún er frá upphafi aldarinnar.

Um 1975

Gamlar fréttamyndir sýna að þar var áður iðandi mannlíf eins og sjá má á þessari mynd frá 1975 sem tekin er að vetrarlagi hjá Tryggingastofnun. Hlemmur í baksýn.



Skömmu fyrir opnun Kringlunnar

Bolli segir Laugaveginn hafa tekið dýfur í gegnum tíðina en gamlar fréttamyndir sýni götuna iðandi af lífi fyrir árið 1987 þegar Kringlan opnar. Þessi mynd er frá 1986.

Laugavegur í dag

Ekki er eins mikið mannlíf við Laugaveg og áður. En Bolli telur að Laugavegur sé í mikilli sókn með frekari uppbyggingu.

FRÉTTABLAÐIÐ/LJÓSMYNDASAFN REYKJAVÍKUR/GVA

FRÉTTABLAÐIÐ

ALLT HITT

[BÍLAR TÍSKA FERÐIR MANNLEGI ÞÁTTURINN]

Sparaksturskeppni Atlantsolíu fer fram í dag. Keppnisbílar bifreiðaumboða vera ræstir klukkan 11.00 og keppnisbílar almennings kl. 12.00 en lagt er af stað frá sjálfsafgreiðslustöð Atlantsolíu við Bíldshöfða 20.

Fjallahringur Þingvalla er samstarfsverkefni FÍ og Þingvallaþjóðgarðs. Gengið verður á þekkt fjöll í þjóðgarði Þingvalla. Á morgun, sunnudag, verður gengið á Hrafnabjörg. Mæting er við þjónustumiðstöðina á Þingvöllum kl. 11.00, þátttaka ókeypis og allir velkomnir.

Tvær ljósmyndasýningar standa nú yfir í Myndasal Þjóðminjasafns Íslands. Annars vegar er það sýningin Ókunn sjónarhorn. Hin sýningin nefnist Myndir úr lífi mínu. Þar eru á ferð myndir úr safni Gunnlaugs P. Kristinssonar (1929-2006) en hann var mjög virkur áhugaljósmyndari á Akureyri upp úr miðri síðustu öld.

GÓÐAN DAG!

Í dag er laugardagurinn 7. október, 280. dagur ársins 2006.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	7.53	13.16	18.36
Akureyri	7.41	13.00	18.18

Heimild: Almanak Háskólans

Smáauglýsingasími
550 5000
Auglýsingasími Allt
550 5880
Þú getur pantað smáauglýsingar á visir.is

Herborg er orðin óþreyjufull eftir fyrsta rúntinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hefur aldrei bilað

Volkswagen bjalla Birgis Sörensen mun brátt ná þeim áfanga að hafa þjónað þremur ættliðum sömu fjölskyldunnar. Á þeim tíma hefur hún aldrei bilað svo neinu nemur.

Bíllinn keypti móðir Birgis, Ragneiður Guðmundsdóttir, í nóvember árið 1973. Þá var hann nýr og því um 1974-árgerð að ræða, en bílinn átti Ragneiður þar til hún féll frá 2004. „Bíllinn er ekki keyrður nema 102 þúsund kílómetra en mamma var hætt að keyra hann síðustu árin. Það má segja að hann hafi verið mjög lítið notaður síðusta áratuginn, ekki keyrður nema 200 til 300 kílómetra á ári,“ segir Birgir.

Bíllinn var tekinn algjörlega í gegn fyrir um átta árum og botninn, brettin og bremsukerfið algjörlega endurnýjuð. Þar að auki var hann sprautaður og í dag lítur hann út eins og nýr. Ekkert var átt við vélina en hún er samt sem áður í toppstandi. „Það eina sem er ekki eins og nýtt er áklæðin á sætunum og hljóðkúturinn,“ segir Birgir.

„Það er hins vegar lítið um nútíma þægindi í bílnum. Það er enginn hiti, ekkert útvarp og svo er óttalegur hávaði í vélinni, enda var þetta ódýrasta týpan af Volkswagen, svokölluð Harlem-útgáfa,“ bætir Birgir við og hlær.

Til stendur að dóttir Birgis, Herborg, keyri bílinn í fyrsta skipti í haust. „Hún hefur ekkert keyrt hann og ég hef sjálfur ekki hreyft hann í allt sumar. Það stendur samt til að hún prófi áður en ég set hann í geymslu yfir veturinn,“ segir Birgir.

Þegar Herborg sest undir stýri hefur bjallan þjónað þremur ættliðum og aldrei yfirgefið fjölskylduna. Það sem meira er hefur hún aldrei bilað þannig að hún kæmi ekki fjölskyldumeðlimum þangað sem þeir þurftu að komast.

tryggvi@frettabladid.is

KOLAPORTIÐ

OPIÐ

um helgina frá kl. 11-17

Uppboð

Næsta listmunauppboð fer fram 15. október í Súlnasal Hótel Sögu kl. 19.
Verkin verða til sýnis í Gallerii Fold við Rauðarárstíg frá föstudeginum 13. október.

Velkomin á opnunina á laugardaginn kl.15

Rætur

Soffía Sæmundsdóttir opnar sýningu í Hliðarsölum Galleris Foldar Rauðarárstíg, laugardaginn 7. október kl. 15.
Opið virka daga 10-18, laugardaga 11-16 og sunnudaga 14-16.

LISTMUNASALA fold

Rauðarárstíg 14, sími 5510400 · Kringlunni, sími 568 0400 · www.myndlist.is

Gallerí Fold · Rauðarárstíg og Kringlunni

Góð smáauglýsing á bíl sem ætlunin er að selja á að innihalda árgerð, tegund, lit, vélarstærð og hve mikið bíllinn er ekinn. Sleppið óþarfa lýsingarorðum og lofyrðum.

Glæsilegur lífsstílsbíll

Reynsluakstur Lexus GS300 EXE

Lexus GS300 EXE er glæsilegur lúxusbíll. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lexus GS300 er enginn venjulegur bíll. Hann lætur svo sem ekki mikið yfir sér á ytra byrði en þegar inn er komið og hurðinni hefur verið lokað verður maður hálf agndofa af fáguninni og glæsileikanum. Fyrstu hugsuninni sem skýtur niður í kollinn er að maður hefði þurft að vera fínna klæddur til að samræmast leðurklæddum sætunum og fallega hönnuðum ljósunum.

Undir vélarhlíf Lexus er feykimikið afl. GS300-gerðin er með 3ja lítra V6-vél með háþróaðri beinni innspýtingu en hana má einnig fá með 4,3 lítra V8-vél. Báðar eru vélarnar með sex gíra sjálfskiptingu en einnig fylgir raðbundin skipting. V6-vélin nær hámarki sínu í 249 hestöflum við 6.200 snúninga og 310Nm hámarkstogi á 3.500 snúningum. Maður er því aðeins 7,2 sekúndur frá núll upp í hundrað km/klst. Bíllinn er sparneytinn miðað við stærð og afl; eyðir 9,8 lítrum í blönduðum akstri.

Maður finnur lítið fyrir hraðanum á þjóðvegum landsins og sökum þess hversu þægilegur bíllinn er í alla staði hentar Lexus einkar vel til langrar keyrslu. Það eina sem gæti truflað er óþarflega mikið vegahljóð miðað við verð bílsins. Fyrir rúmar sex milljónir býst maður við fullkomnun. Hins vegar skýrist veghljóðið líklega af þeim dekkjum sem eru undir bílnum en hann er hægt að fá með 17 og 18 tommu álfelgum.

Maður fær góða öryggistilfinningu um borð í GS300. Hann er útbúinn allt að tólf loftpúðum, ebd-hemlun, spólvörn, skriðvörn og aflstýri. Gallinn er helst sá að rafeindastýrður stýrisgangur bílsins lætur ekki nógu vel í höndum bílstjórans. Virðist stýrisbúnaðurinn stundum vilja taka völdin af bílstjóranum og sækir til annarrar hvorrar hliðar.

Sætin í bílnum eru rúmgóð og þægileg. Framsætin er hægt að stilla á alla hugsanlega vegu og hægt er að vista sína stillingu í minni. Þá er bæði hægt að stilla hita og kælingu sætanna. Pláss fyrir farþega í aftursæti er ekki yfirgengilegt en þó meira en búist var við í fyrstu.

Lexus GS300 mætti kalla rafknúið himnaríki. Allt er stillanlegt með rofum. En þrátt fyrir töluvert takkaflóð er hönnunin einföld og heildarsvipur mælaborðsins ekki yfirfylltur. Stór hluti rafknúinna takka er allur á sama stað, haganlega fyrirkomið til hliðar við stýrið og hægt er að fela stjórntækin þegar ekki er verið að nota þau.

Hönnun lýsingar inni í bílnum er einkar hugvitsamleg. Sérstök lýsing er á ýmsum hlutum og hugsað er fyrir öllu. Ljóskastarar í farþegarými lýsa upp ákveðin svæði, til dæmis í innri hurðarhúnum, gírstöng, stýri og í gólfi. Mælarnir eru sérlega fallegir og sportlegir. Þá er Optitron-skjárinn búinn ECD-birtustilli sem bætir aflestur mæla. Í mælaborði er EMV-snertiskjár með öllum stillingum fyrir útvarp og miðstöð auk margs annars, til dæmis fjarlægðarskynjara sem gerir það leikandi létt að bakka í þröngt stæði.

Ein snilldarlausn í GS300 er lykillausa opnunarkerfið. Með því að vera með tæki í vasanum eða veskinu skynjar bíllinn þegar þú ert nálægt og leyfir þér að opna bílinn án þess að nota lykil. Þetta er mjög þægilegt fyrir fólk með fullar hendur af pokum eftir verslunarferð.

Lexus GS300 er ekki á allra færi. Hann er dýr en maður fær mikið fyrir peningana. Hann er kannski ekki fyrir fjölskyldur þessa lands en hentar þeim sem aðhyllast sérstakan lífsstíl.

solveig@frettabladid.is

LEXUS GS300 EXE

Vél: 3ja lítra V6 með innspýtingu
4,3 lítra V8
249 hestöfl, 310Nm tog
Hröðun 0-100 km/klst: 7,2 sek
Eyðsla, bl.akstur: 9,8 l/100km
Þyngd: 2.125 kg.
Farangursrými: 0,430 m3

PLÚS:
Kraftur
Glæsileiki og falleg hönnun
Ljósaútbúnaður innan og utan

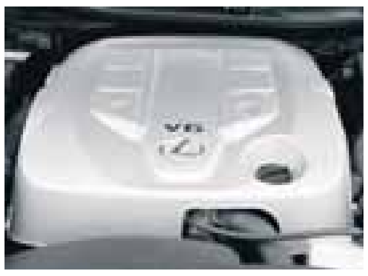
MÍNUS:
Veghljóð miðað við verð
Stýriseiginleikar

Verð prufubíls: 6.250.000

Tölvustýrt himnaríki. Falleg hönnun einkennir mælaborð Lexus GS300.

Optitron-skjárinn sem er búinn ECD-birtustilli sem bætir aflestur mæla.

Stjórnborði spegla, bensínloks og margs fleira er haganlega fyrir komið á einum stað. Einnig er hægt að fela stjórnborðið með því að ýta því upp í mælaborðið.



Undir þessari fáguðu vélarhlíf leynist mikill kraftur.

Óþarfi er að snúa lykli til að koma kagganum í gang.

Fótapláss í aftursætum er ekki allt of mikið en þó meira en maður gerir sér í hugarlund.

SMS
Bílasprautun og réttingar
• Réttum og málum allar tegundir bíla
• Við vinnum fyrir öll vátryggingarfélögin
• Fljót og góð þjónusta
• Útvegum bílaleigubíla
• Yfir 20 ára reynsla
CABAS tjónamat
Smiðshöfði 12
110 Reykjavík
bilasprautunsms@simnet.is
Sími 567 1101
Gsm 868 8317
Fax 567 1182

Gabriel höggdeyfar, **AISIN** kúplingssett, **TRISCAN** spindilkúlur, stýrisendar, gormar. Drifliðir, drifliðshlífar, ballansstangir. Tímareimar, ökuljós, stefnuljós ofl. Sætaáklæði, sætahlífar á stóla – vatnsheldar fyrir veiðimenn, hestamenn o.fl. Kerruljós, bretti og nefhjól á kerrur. Bílamottur.
GS varahlutir

Diesel rafstöðvar í mörgum stærðum og gerðum frá
1 kW - 2000 kW
STURLAUGUR & CO
Fiskislóð 14
101 Reykjavík
Sími. 551 4680
www.sturlaugur.is

Við bjóðum ...
...farangursstífur í alla bíla!
ICEMAN
• Sendibíla • Skuttlur • fjölskyldubíla
HELLUR ...í einum grænum
Súðarvogi 6 – 104 Reykjavík Sími 577-6400

Sendum frítt um land allt!
Jeppadekk
Úrval af stærðum upp í 33"
31" heilsársdekk
verð frá kr. 12.900
Við míkróskerum og neglum!
TRIANGLE
GT RADIAL
Opið á laugardögum 9-13
ALORKA
www.alorka.is
Vagnhöfða 6 • Sími 577 3080
MIXA • fít • 60497

allt
auglýsingasími
550 5880

Álagning eykst

SAMKVÆMT ÚTEIKNINGUM FÍB HAFA ÁLÖGUR OLÍAFÉLAGANNA AUKIST ÞRÁTT FYRIR LÆRRA VERÐ.

Í síðastliðnum septembermánuði var álagning olíufélaganna að meðaltali 32,06 krónur á lítrann af bensíni, en meðaltal síðustu þriggja mánaða er 28,02 krónur. Forsendur þessara talna eru markaðsverð á eldsneyti á Rotterdam-markaði samkvæmt Financial Times. Við það bætist flutningskostnaður og álögur íslenska ríkisins, uppreiknað í samræmi við vísitölu neysluverðs í samsvarandi mánuði. Þetta kann að koma mörgum á óvart, sérstaklega ef litið er til skrifa Hermanns Guðmundssonar, forstjóra Esso, á heimasíðu fyrirtækisins 14. september síðastliðinn:

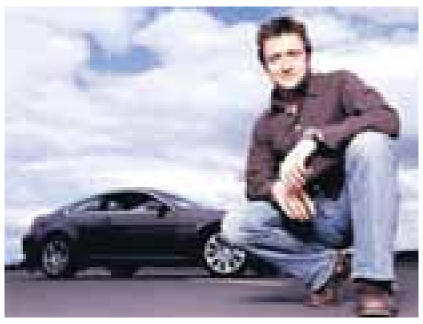
„Í ljósi góðrar afkomu félagsins og til að styðja við bakið á tugþúsundum viðskiptavina um land allt hafa stjórnendur félagsins ákveðið að stíga stórt skref í lækkun á bensínverði. Þetta skref er stigið til að þakka viðskiptavinum okkar hina miklu tryggð sem þeir hafa sýnt okkur í gegnum þetta erfiða tímabil óróa á mörkuðum.“ Ef útreikningar FÍB reynast réttir er þessi lækkun einungis til komin vegna heimsmarkaðsverðs en ekki vegna samfélagslegrar vitundar olífélaganna.

- tg

Álögur olíufélaganna hafa aukist samkvæmt útreikningum FÍB.

Top Gear áfram á skjánum

Í KJÖLFAR SLYSS RICHARD HAMMOND VAR ÓVÍST UM ÁFRAMHALD TOP GEAR ÞÁTTANNA. NÚ HEFUR VERIÐ ÁKVEÐIÐ AÐ HALDA UPPTÖKUM ÁFRAM.


Richard Hammond heldur ótrauður áfram þáttagerð.

Richard Hammond brást ókvæða við þeim sögusögnum að hætta ætti gerð þáttanna. Hann vildi að slysið yrði sýnt og bauðst til að kynna atriðið úr sjúkrarúmi sínu. Í ljósi undraverðs bata Richard og gríðarlegra vinsælda þáttanna hefur yfirstjórn BBC tilkynnt að framleiðslu þáttanna verður haldið áfram frá því sem fyrr var horfið.
Eftir tilkynninguna var fyrsta verk Jeremy Clarkson, aðalþáttastjórnanda Top Gear, að fara út með tökuliði að prufukeyra nýjan Lotus-sportbíl. Það er því ljóst að Top Gear-menn eru komnir aftur á beinu brautina þrátt fyrir bilaðan gírkassa. Svo er spurningin hvort þeir komist aftur í fimmta gírinn.

- tg

Óli er stoltur af þætti sínum í innleiðingu laga um bílbeltanotkun og bann við farsímanotkun undir stýri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hættutími í þjóðfélaginu

Óli H. Þórðarson lætur brátt af störfum sem formaður Umferðarráðs eftir 28 ára starf.

„Það má segja að þetta sé í takt við hættutímann núna því það virðast svo margir vera að segja af sér, þingmenn og fleiri,“ segir Óli og hlær. „Ætli það sé ekki hluti af því að menn átta sig á að það sé líf eftir vinnu.“

Óli tók við framkvæmdastjórastöðu Umferðarráðs 1. júní árið 1978, sama ár og tíu ára afmæli hægri umferðar var fagnað. Allar götur síðan hefur hann verið í farabroddi bættrar umferðarmenningar og afrekað margt á ferlinum. Á dögunum var hann verðlaunaður af NTR (Norræna umferðaröryggisráðinu) fyrir framlag sitt til umferðaröryggismála en hann er sá sem lengst hefur setið allra í sinni stöðu á Norðurlöndum. „Ég vil ekki gera mikið úr viðurkenningunni en þetta var mjög ánægjulegt, ég get ekki neitað því. Það er alltaf gott að fá klapp á bakið og sérstaklega þegar það er frá kollegunum.“

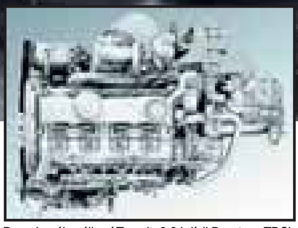
Það er ánægjulegt fyrir Óla að helstu áhuga- og baráttumálum hans. Í Reykjanesbæ er uppbygging fjölnota kappakstursbrautar í bígerð en sú braut mun án efa hafa góð áhrif á öryggismál á landinu öllu. Þar geta ökumenn sem brenna í skinninu að komast eins hratt og tæknin leyfir fengið útrás fyrir hraðaþörfina og keyrt róleg-ir heim á löglegum hraða. Það að auki stefna yfirvöld að byggingu sérstakar æfingabrautar á Akranesi og fyrir þingi liggja tillögur þess efnis að allir ökunemar þurfi að taka ökutíma á slíkum brautum. „Þetta er búið að vera sérstakt áhugamál hjá mér í 25 ár. 1989 leit út fyrir að slík braut myndi rísa í Kapelluhrauni en samstaða náðist ekki þá.

Ég verð að viðurkenna að mér finnst það mjög miður að ég hafi ekki séð slíka braut rísa í minni stjórnartíð en nú bind ég miklar vonir við að þessi gamli draumur minn sé að rætast.“

Framhaldið er óákveðið hjá Óla en hann segist ekki vera að fara á eftirlaun. „Ég er ekki að fara að setjast í þennan svokallaða helga stein, sem enginn veit hvar er. Ég er þannig gerður að ég sé mig ekki mæla sófann heima. Frekar vildi ég þá mæla göturnar í eiginlegri merkingu þess orðs.“

tryggvi@frettabladid.is

Kannaðu aðstæður. Vinnuaðstöðunni hefur verið breytt til hins betra í nýjum Transit.


Reyndu nýju vélina í Transit: 2,2 l dísil Duratorq TDCi.

Verð frá 2.032.000 kr. án vsk*.
Kynntu þér nýja og sérstaka þjónustu Atvinnubíla Ford hjá Brimborg.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.ford.is

* Verð í auglýsingunni er án virðisaukaskatts. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Aukabúnaður á mynd af Transit er samlitur á stuðara og grilli og þokuljós í framstuðara. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.

Bugatti, Maserati, Buick og Bentley

Örvar Möller á stærsta bílaflota landsins.

Örvar Möller byrjaði að safna bílum eftir að hafa lesið grein í Alþýðublaðinu. Í dag á hann 2.208 bíla.

Það er engum ofsögum sagt að Örvar Möller rafeindavirki eigi stærsta bílaflota landsins í einkaeign. Eini munurinn á bílum Örvars og öðrum bílaflota er kannski sá að bílarnir hans eru allir á milli 5-10 sentimetra langir og ganga ekki fyrir bensíni.

Örvar, sem segist alltaf hafa haft áhuga á bílum, byrjaði að safna upp úr 1980 en það var lestur greinar í Alþýðublaðinu sem kveikti áhuga hans á smábílasöfnun.

„Greinin sem ég las fjallaði um bílasafn í Frakklandi sem í dag heitir Musee national de L'automobile de Mulhouse. Á bak við safnið stóðu tveir bræður sem áður ráku vefnaðarvöruverksmiðju. Þegar harðna tók í ári í vefnaðariðnaðinum, vegna aðfluttra efna frá Austurlöndum, þá fengu þeir bræður ríkisstyrki sem áttu að fara í verksmiðjuna, en bræðurnir vörðu þessum styrkjum á annan hátt og settu þá alla í að byggja upp bílasafnið sitt.

Bílasafn bræðranna samanstóð af um 700 bílum og þar af voru um 250 Bugatti-bílar. Svo var það eiginlega tilviljun sem réði því að ég fór og skoðaði safnið, tveimur til þremur mánuðum eftir að það var opnað almenningi. Þessi skoðunarferð hefur haft einhver áhrif á mig því eftir hana ákvað ég að byrja sjálfur að safna Bugatti," segir Örvar og bætir því við að upprunalega planið hafi verið að halda sig bara við þá tegund. „Það entist samt ekki lengur en í hálft ár og þá var ég farinn að safna fleiri tegundum."

Örvar segir að úrvalið af smábílum hafi verið gott á þessum árum á Íslandi og margar búðir sem seldu þennan varning. „Smábílar fengust m.a. í Liverpool á Laugaveginum, Gummabúð við Langholtsveg, Tómstundahúsinu og á fleiri stöðum. Ég keypti flest sem ég komst yfir og leist vel á en í dag á ég nákvæmlega 2.208 bíla." Bílana geymir Örvar í sérstöku tómstundaherbergi heima hjá sér en þangað finnst honum gott að koma þegar honum leiðist. Hann segir það líka að töluverð vinna geti farið í þetta, enda ekki um neitt smásafn að ræða. „Það getur alveg verið mikil vinna að halda utan um þetta á netinu og stundum vantar mig upplýsingar um vélarstærðir og annað

Örvar hefur nýjustu bílana uppi á hillu en skiptir reglulega um, enda þyrfti stærra rými til að hafa allt safnið til sýnis í einu.

en leitin að slíkum upplýsingum getur tekið sinn tíma."

Örvar er í sambandi við smábílasafnara víða um heim en hann er líka félagi í sérstökum smábílasafnaraklúbb hérlendis sem hittist hálfsmánaðarlega yfir vetrartímann. Hvað varðar viðbætur í safnið segir hann það orðið svolítið erfitt að finna það sem hann á ekki nú þegar. „Það er kannski helst að maður finni eitthvað á eBay en svo versla ég líka yfirleitt mikið þegar ég fer til útlanda. Ég er til dæmis að fara á safnaramót í Bretlandi í lok þessa mánaðar. Þar verður opið einn laugardag frá 11-17 og um 550 sölubásar verða á staðnum. Ég gæti trúað því að sá fjöldi sem á eftir að renna í gegn þann dag sé á bilinu 20-30.000 manns -allt smábílasafnar," segir Örvar.

Þegar Örvar er spurður hvort það sé einhver einn bíll sem myndi fullkomna safnið þá nefnir hann íslenskan bíl sem var settur í dreifingu fyrir tólf árum. „Þetta er bíll sem Katla HF gaf viðskiptavinum sínum í tilefni af fertugsafmæli fyrirtækisins. Bíllinn var sérstaklega merktur Kötlu og um 500-1.000 eintök voru gefin. Svo eru til bílar sem maður kemur eflaust aldrei til með að ná í. Einn af þeim er bíll sem var framleiddur í kringum 1960 fyrir verslunina Roða sem seldi módel, bíla og tómstundavörur. Ég hef einu sinni átt kost á því að ná þeim bíl á eBay, en verðið fór svo hátt að ég gafst upp og bíllinn endaði hjá hollenskum safnara," segir þessi ástríðufulli bílasafnari að lokum.

Örvar á gott safn af íslenskum bílum en hann auglýsir sérstaklega eftir bílum sem Katla HF og Roði gáfu út á sínum tíma.

Slóðin á heimasíðu Örvars er http://orvarm.simnet.is en athugið að www á ekki að setja fyrir framan.

margret.hugrun@frettabladid.is

8 strokka Cobra, árgerð 1964. Hröðun:

Bugatti árgerð 1935. Upphaflega stóð til að safna bara Bugatti, en það breyttist fljótt.

Maserati Birdcage T60 - árgerð 1960.

Höfum til afhendingar strax

BluCamp Sky 20

Nýir 2007. Ford 2,2 Lt 130 hestöfl - Commandrail diesel, ABS- EBD Aksturstalva - Útihitamælir - Leður stýri - Armpúðar á sætum. Loftkæling-2 öryggispúðar - Útvarp - Geislaspilari með fjarstýringu. Rafm. í rúðum - Gírskipting í mælaborði - Þjófavörn með fjarstýringu. Lengd 6,37 - Svefnpláss fyrir fjóra - Tvíbreitt rúm aftur í. Þriggja punkta öryggisbelti fyrir fjóra - Stór dekk 215/75 R16".

Verð 5.200.000 kr. með vsk. skráður og skoðaður.

Mercedes Bens 2650

Nýr Mercedes Bens 2650 - Tveggja drifa - Kojuhús með háum toppi og spoilerum Sjálfskiptur - Loftpúðarfjöðrun að aftan - Sturtukerfi - Nádrif - Retarder og fleira.

Verð kr. 9.400.000 + vsk. - Skráður og skoðaður.

MAN 26.430

Man 26.430. fyrst skráður Desember 2005. Tveggjadrifa dráttarbíll á lofti að aftan með sturtudælu. Nádrif - XL Hús með einni koju - Sólskyggni - Kælibox - Símkerfi - Útvarp og geislaspilari - Rafm. í rúðum og speglum - loftkæling. Ekinn aðeins 48,000 km.

Verð 7.250.000 + vsk. skráður og skoðaður.

Bílexport á Íslandi ehf.

Bóas sími 0049-175-271-1783 • Eðvald sími 896-6456 • www.bilexport.dk boas@bilexport.dk

Gengi krónunnar hefur neikvæð áhrif á bílasölu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

20 prósentum minni sala

Nýskráningum bíla hefur fækkað sem nemur tuttugu prósentum frá því í fyrra.

Allt frá árinu 2002 hefur nýskráning bíla stöðugt aukist. Þessi þróun hefur hins vegar snúist við á síðustu tveimur ársfjórðungum og er svo komið að tuttugu prósentum færri bílar voru nýskráðir á þriðja ársfjórðungi 2006 en 2005. Gengi krónunnar er talið eiga stærstan hlut að máli en það hefur lengi verið sterklega tengt bílainnflutningi. Nú þegar krónan hefur fallið fylgja nýskráningar í kjölfarið.

- tg

Bifreiðar með tvíbrennihreyfli

HEKLA hefur nú til sölu Volkswagen-bíla með tvíbrennihreyfli, sem ganga bæði fyrir metangasi og bensíni.

Hjá Heklu fást nú bifreiðar með tvíbrennihreyfli, frá fyrirtækinu Volkswagen.

Bifreiðarnar eru aðallega knúnar metangasi. Þrettán lítra bensíngeymir er til vara. Sjálfvirkt stýrikerfi yfir á hann, ef gasið klárast.

Áfyllingin fer fram á sama hátt og þegar hefðbundið eldsneyti er sett á bílinn; eini munurinn er sá að hún tekur aðeins lengri tíma.

Búnaðurinn er öruggur og fyrirhafnarlaus fyrir bílstjórann. Ekki hefur munur fundist á vinnslu og viðbragði vélarinnar, hvort sem hún gengur fyrir bensíni eða metangasi.

Óþarfi er að gera sérstakar ráðstafanir vegna gasbúnaðarins. Þó er æskilegt að blanda lyktarefni frá Sorpu í metangasið, svo minnsta gasleka verði samstundis vart.

Niðurstöður af erlendum árekstrarprófunum sýna að minni hætta er af gasbúnaði bíla en hinum hefðbundna bensín/hráolíubúnaði í umferðaróhöppum.

HEKLA hefur tvenns konar metangasbíla til sölu, það er Volkswagen Caddy 2,0 EcoFuel eða Caddy 2,0 EcoFuel Life og Volkswagen Touran 2,0 Trendline EcoFuel. Sjá nánar á www.hekla.is

Hliðarpúðar bjarga lífum

Stór munur er eftir því hvort þeir verja höfuð eða ekki.

Samkvæmt rannsókn sem kynnt var á fimmtudaginn síðastliðinn geta hliðar-árekstrarpúðar skipt sköpum.

Ef bíll verður fyrir árekstri nálægt bílstjórahurðinni minnka púðar sem verja eingöngu líkama farþeganna líkurnar á dauðsfalli um 26 prósent. Verji púðarnir líka höfuð farþeganna minnka líkurnar um 37 prósent.

Ef um sportjeppa er að ræða hækka tölurnar enn frekar. Í þeim sjá líkamspúðarnir farþegum fyrir 30 prósentum minni líkum á dauðsfalli en heilum 52 prósentum ef púðarnir verja höfuðið líka.

Í rannsókninni kom sérstaklega í ljós mikilvægi þess að púðarnir verðu höfuð farþeganna ef hinn bíllinn í árekstrinum væri stór.

Þó svo að um áttatíu af hundraði nýrra bíla og sportjeppa séu með hliðarárekstrarpúða sem staðal- eða aukabúnað er annað uppi á teningnum í pallbílum, en minna en helmingur þeirra býður upp á slíka púða.

Hér hefði verið gott að hafa árekstrarpúða. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

MEGATILBOÐ Á HUSABERG FE 450 06

MEGATILBOÐ!!!
Verð aðeins:
790.000 kr.-

Littu við í verslun okkar og skoðaðu gripina

Eigum nokkur Husaberg FE 450 2006 árgerð á lager

Verð áður:
970.000 kr.-

Frekari upplýsingar á www.nitro.is

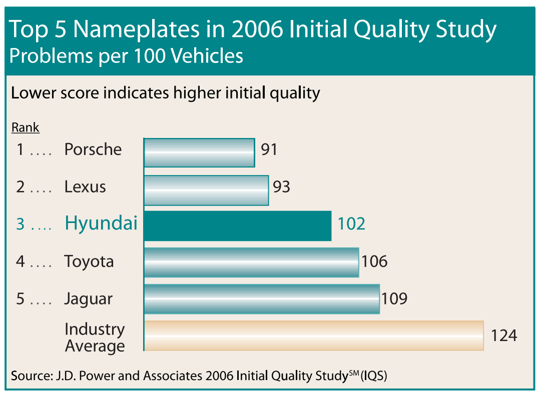
- Rafstart
- 6 gírar
- Brembo bremsur
- 9 lítra bensíntankur
- 109 kg.
- Excel gjarðir
- Hvít númer

557 - 4848 // nitro@nitro.is

Hyundai hefur gæðin

Hefur gæðin

Hyundai er í 3. sæti í nýjustu IQS gæðakönnun J.D. Power, næst á eftir Porsche og Lexus. Þetta er jafnframt þriðja árið í röð sem Hyundai er meðal fremstu bílaframleiðanda heims. IQS könnunin er ein virtasta könnun sinnar tegundar, byggð á svörum rúmlega 63.000 bifreiðareigenda. Það eru því orð að sönnu að Hyundai hafi gæðin.



Frá kr. 3.460.000
SANTA FE

Hyundai kynnir nýja kynslóð sportjeppa, sem færir þér það besta úr mörgum heimum. Stílhreinn fólksbíll í lúxusflokki, rúmgóður fjölskyldu- og frístundabíll eða ferðafrelsi dugmikils jeppa. Þitt er valið. Þá er Santa Fe glæsilegur fararkostur sem vekur hvarvetna eftirtekt fyrir fágaða hönnun og áræðna eiginleika.

Frá kr. 2.590.000
TUCSON

- ESP stöðugleikastýring
- ABS með EBD og TCS spólvörn
- 4x4 aldrif með læsingu
- 6 loftpúðar
- Hiti í framsætum
- Hiti í framrúðu við þurrkublöð
- 16" álfelgur
- Verðlaunabíll í sínum flokki

HYUNDAI hefur gæðin

B&L • Grjóthálsi 1 • 110 Reykjavík • 575 1200 • www.bl.is

Með bílinn handa þér

Fæðuofnæmi er algengara en margir halda. Með því að borða rétt er oft hægt að fá bót sinna meina.

Kraftaverkakonan með tækið

Náttúrulæknirinn Matthildur Þorláksdóttir er orðin goðsögn í lifanda lífi. Reglulega heyrast ótrúlegar sögur af fólki sem hefur fengið lausn meina sinna með hennar aðstoð.

Matthildur Þorláksdóttir náttúrulæknir hefur hjálpað mörgum. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Matthildur er heilpraktiker upp á þýsku - náttúrulæknir á íslensku. Hún nam fræði sín í Þýskalandi, þar sem náttúrulækningar eru kenndar í virtum akademíum. Námið tekur þrjú ár ásamt starfsþjálfun á heilsugæslu eða stofnun til að fá löggildingu og starfsréttindi. Matthildur stundar alhliða náttúrulækningar, en það er einkum greiningartækið fræga sem sögur fara af. Með því má mæla það sem er óáþreifanlegt og næsta óskiljanlegt, en tækið nemur orkuna í líkamanum. Þannig má greina alls kyns kvilla eins og fæðuóþol og orkustíflur.

Ég heimsótti Matthildi á Náttúrulækningastofuna að Stórhöfða 17 og passaði upp á að ná hádegismatnum á matstofunni. Og þó ég sé ekki grænmetisæta get ég ekki hugsað mér betri mat en gratíneraða grænmetið hennar Hildar Hilmarsdóttur.

Næsta mál var að hitta á Matthildi, sem er vægast sagt mjög upptekin kona, bókuð frá morgni til kvölds – og það eru engar líkur á að fólk klikki á að mæta þegar það er búið að bíða í marga mánuði eftir að fá tíma. Eftir heilmikla fyrirsát náði ég stuttu spjalli við Matthildi á milli sjúklinga. Ég vatt mér beint að kjarna málsins.

Hvað er að fæðunni okkar – af hverju eru allir að greinast með fæðuóþol?

„Fæðan er orðin svo mikið unnin hjá okkur - niðursoðin, hreinsuð, klóruð, söltuð, fitusprengd, lituð og sykruð. Svo er verið að auka framleiðsluna og þá eru notuð efni og aðferðir sem hafa áhrif á fæðuna – hormón, eitur og hver veit hvað?“

Og hvaða áhrif hefur það á okkur þótt fiktað sé í fæðunni?

„Sko. Við vinnslu og hitun matvæla, þá tapast ensímin úr fæðunni. Ensímin eru nauðsynleg fyrir meltinguna. Þau sjá um að brjóta fæðuna niður, svo hún nýtist sem næring.“

En hvers vegna fer mjólkin svona illa í marga?

„Langflestir þjást af mjólkuróþoli og það er einmitt vegna þess hvað hún er yfirleitt mikið unnin – gerilsneydd, sykruð og fitusprengd. Ensímin vantar og við ráðum ekki við að brjóta niður próteinin. Það þola miklu fleiri lífrænu mjólkina og t.d. getur ósæt ab-mjólk verið í lagi fyrir suma.“

En hvað með ger, sykur og hveiti? Hvers vegna fer það svona illa í marga?

„Þessar fæðutegundir eru bara ofnotaðar og allt of mikið unnar. Þetta er í öllu og smátt og smátt myndast óþol þegar við fáum allt of mikið af einhverju. Þessar fæðutegundir valda líka oftast starfsemistruflunum – þembu og loftgangi, hægðatregðu eða niðurgangi svo eitthvað sé nefnt.“

Einhver ráð að lokum?

„Að fólk borði hreina og sem minnst unna fæðu og sem mest hrátt. Notið gróft korn og trefjar, kristalsalt eða sjávarsalt og góðar olíur. Og auðvitað sem mest hrátt grænmeti og ávexti og sem minnst kjöt. Passið ykkur samt á að borða ferska ávexti sér, en ekki t.d. sem eftirrétt eftir kjötmáltíð.

Kjötið er svo lengi að meltast og þá er hætta á gerjun og leiðindum. Nú, ef þið viljið eldaðan og unninn mat, skulu þið fá ykkur ensím í forrétt. Fáið ykkur hrátt og grænt salat á undan og nælið ykkur þannig í ensím til að melta það sem á eftir kemur.“ *ao@khi.is*

Segir fyrir um sjúkdóma

Matthildur Þorláksdóttir vinnur með tæki sem getur greint ójafnvægi á orkuflæði líkamans.

Það var fyrir 20 árum í Þýskalandi að hafin var framleiðsla á þessu merkilega greiningartæki sem nefnt eru Bioresonanz. Aðdragandinn var sá að starfsfólk á heilsugæslunni tók eftir því að engin skýring fannst á umkvörtunum fólks sem sagðist vera með kvilla og verki. Í ljósi áralangrar reynslu var litið svo á að hér væri um að ræða truflanir á starfsemi sem kæmu síðan fram í líkamlegum kvillum. Var því farið að skoða hvernig greina mætti skilboðin áður en sjúkdómur yrði til. Þar með hófst samvinna náttúrulækna og hefðbundinna lækna við þróun þessarra tækja og fóru vísindalegar undirstöðurannsóknir fram við deildir innan háskólanna í Heidelberg og Württemberg.

Hugmyndin að tækinu byggir á hinni 5000 ára gömlu kenningu kínverskra lækninga um orkubrautir líkamans. Þannig er að hvert hinna stærstu líffæra á sína orkubraut í báðum hliðum líkamans – þar eru orkubrautir lifrar og galls, hjarta og blóðrásar, ristils og smáþarma, lungna, maga, þvagblöðru og nýrna, milta og briss. Orkubrautirnar tengjast á höfði, í höndum og fótum og tengja líkamann saman í eina heild, þar sem orkan á að flæða óhindrað ef allt er með felldu.

Tækið fræga greinir ójafnvægi á orkuflæði líkamans og þar með truflanir á starfsemi í ákveðnum líffærum eða líffærakerfum. Þar sem orkubrautirnar mynda orkutengingar milli líffæra, þá getur einnig verið um fjaráhrif að ræða, síendurteknar kinnholsbólgur eru ekki endilega staðbundin vandkvæði heldur eru upptökin ef til vill í maganum, en magaorkubrautin byrjar undir augum og liggur eftir framanverðum líkama niður í tær.

Einnig getur verið að starfsemi eins líffæris sé haldið niðri vegna áhrifa frá öðru í gegnum orkutengingar. Einstaklingur kvartar til dæmis yfir tíðum þvaglátum og pirringi í þvagblöðru. Rannsóknir sýna hvorki sýkingar né önnur frávik. Ofangreint tæki sýnir truflun á orkuflæði í ennisholum – blöðruorkubraut liggur frá augabrúnum niður bak og fætur, og myndar þar með orkutengingar milli þessara líffæra.

Nálgun þessi byggir á heildrænni meðferð þar sem tekið er mið af ytri og innri þáttum mannsins og reynt að greina þá þætti sem valdið geta röskun á líkamsstarfsemi.

Ásdís Olsen með tækið sem greinir ójafnvægi á orkuflæði líkamans.

Reynslusaga: Á gjörgæslu vegna fæðuóþols

VALGERÐUR SVERRISDÓTTIR ER EIN ÞEIRRA FJÖLMÖRGU SEM ÞAKKA MATTHILDI HEILSU SÍNA OG HAMINGJU. HÉR ER HENNAR SAGA.

Ég varð ófrísk í ágúst 2004. Strax í september var ég byrjuð að æla. Hélt að þetta yrði bara fyrstu vikurnar en þetta hélt bara áfram alla meðgönguna. Var látin prófa alls kyns lyf til að stoppa ógleðina. Ekkert gerðist. Var lögð inn í desember til að fá næringu í æð. Ég ældi stundum tuttugu sinnum á dag. Læknarnir sendu mig í einhverjar rannsóknir, en ekkert kom út úr þeim.

Þessi meðganga endaði með tíu daga innlögn á sjúkrahúsi. Próteinið var farið að hækka hjá mér og blóðþrýstingur. Fæðingin var sett af stað í 38. viku og gekk hún vel. En þremur dögum eftir fæðingu fór ég að kippast til, var komin með meðgöngueitrun. Var sett á gjörgæslu í þrjá daga. Þetta var allt frekar leiðinlegt.

Ég hélt að ógleðin og uppköstin myndu hætta eftir fæðingu, en svo var aldeilis ekki. Var alltaf í skoðun hjá læknum. Fór í magaspeglun en ekkert sást. Læknarnir gáfust upp á mér.

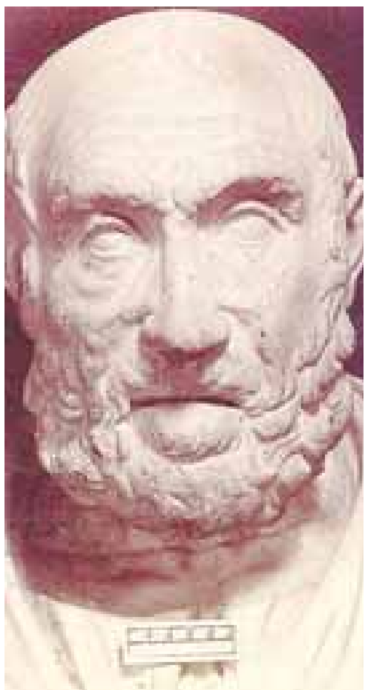
Það endaði með því að ég fór til Matthildar og hún greindi hjá mér mikið fæðuóþol. Það voru sextán fæðutegundir sem hún bað mig að taka út, og viti menn, ég hætti að æla og líf mitt varð aftur eins og það átti að vera. Ristillinn í mér var líka orðin stíflaður. Hún setti mig í colon. Það losaði um ristilinn og kom kerfinu aftur í gang.

Litli rauðhærði drengurinn hennar Valgerðar var með glúten- og sojaóþol.

Dæmi um fæðu sem ég má ekki borða: Lamba- og svínakjöt. Sykur, hveiti, ger. Appelsínur, áfengi, kaffi, bananar, vínber. Mygluostar. Djúpsteiktur matur og fleira. Ef ég passa mig á að borða ekki þessar fæðutegundir líður mér rosalega vel. Skapið er allt annað og hvernig mér líður í dag! Fyrir utan það var svo rosalegt hvað ég safnaði á mig bjúg. Þó að ég hafi ekki borðað neitt á meðgöngunni þyngdist ég um 21 kíló. Ég var afmynduð af bjúg. Augun sokkin, fæturnir eins og blöðrur. Eftir að ég breytti mataræðinu missti ég átta kíló í hvelli.

Litli strákurinn minn byrjaði að fá magakveisu níu mánaða. Þá byrjaði ég að gefa honum sojajógúrt og graut. Hafði bara fengið brjóstamjólk, ávexti og grænmeti fram að því. Honum leið skelfilega, kúkaði blóði og grenjaði marga tíma á dag. Fór með hann til læknis en þeir fundu ekkert. Leitaði ráða hjá Möttu. Hann var þá með glútenóþol og sojaóþol.

Maðurinn minn fór til Möttu núna í ágúst. Hann hefur alltaf verið að drepast í hálsinum. Hann var eins og gamall karl á hverjum morgni. Hrækjandi upp úr sér slími og óþvera. Hann hefur alltaf verið svona. Ég pantaði tíma hjá Möttu og sagði honum að fara. Hann var ekki æstur fyrst en sér ekki eftir því. Hann var með svo mikla sýrumyndun í líkamanum. Hún sagði honum að hætta í öllum mjólkurmat og drekka bara hrísgrjónamjólk í staðin. Ekkert hveiti, sykur og ger. Hann er nýr maður.



Gríski læknirinn Hippókrates

Frá Hippókratesi til Matthildar

Sögulegt yfirlit náttúrulækninga

Faðir náttúrulækningastefnunnar er gríski læknirinn Hippókrates, sem jafnframt er talinn faðir læknisfræðinnar og var uppi á 5. öld fyrir Krists burð. Hippókrates lagði megináherslu á að koma í veg fyrir sjúkdóma með réttum lifnaðarháttum.

Upphafsmaður náttúrulækningastefnunnar hér á landi, Jónas Kristjánsson læknir, vildi auka lífsgæði þjóðarinnar með heilbrigðari lífsháttum. Hann hvatti fólk til að bera ábyrgð á eigin heilsu og kappkostaði að miðla þeirri þekkingu og fróðleik sem sönnust var og réttust á hverjum tíma. Hann stóð ætíð traustum fótum í þekkingarheimi vísindanna.

Heilsustofnun Náttúrulækningafélagsins í Hveragerði hefur starfað í áratugi og byggir á heildrænum lækningum. Þar er heilsuvandi einstaklinganna skoðaður með það í huga að líta þurfi á andlegt, líkamlegt og félagslegt ástand í samhengi. Fræðsla og fagleg ráðgjöf er stór þáttur í starfinu og er þar lögð mest áhersla á heilsuvernd og bætta lífshætti. Náttúrulækningastefna Heilsustofnunar NLFÍ er í fullu samræmi við markmið Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar um bætt heilbrigði og heilsuvernd.

Í dag hafa fjölmargir bæst í hóp þeirra sem starfa í anda náttúrulækningastefnunnar og sinna heildrænni heilsufræði. Matthildur Þorláksdóttir náttúrulæknir er þeirra á meðal en hún rekur náttúrulækningastofu og matstofu í Grafarvogi. Matthildur greinir fæðuóþol og orkustíflur af öðrum völdum og ráðleggur fólki með fæðuval og lífsstíl. Hún vinnur líka með „colon“ eða ristilhreinsanir og smáskammtalyf.

Verslunin Þrjár hæðir á Laugavegi er nýjasta innleggið í tískuheiminn á Íslandi. Vert að skoða enda margar fallegar flíkur í boði.

Stonebridge

4 litir
Grænn, Rauðbrúnn, Brúnn og Beige

Stærðir
Short 25 – 28
Regular 46 – 60

Mjög gott verð 13.900 kr

HB HERRAFATAVERSLUN BIRGIS
FÁKAFENI 11 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 553 1170

Þriðja skilningarvitið

William Somerset Maugham sagði að jafn erfitt væri að færa fegurð í orð og að lýsa góðum ilmi, en Marilyn Monroe átti það til að klæðast aðeins Chanel nr 5.

Ilmvötn eru aðeins til þess ætluð að auka á fegurð í umhverfinu, hvort sem hún er skynjuð með augum eða angan, og ef vel tekst til getur gott ilmvatn bæði sent okkur á vit minninganna og vakið með okkur jákvæðar tilfinningar. Árlega senda framleiðendur frá sér nýja ilmi en hér gefur að líta nokkra þeirra.

margret.hugrun@frettabladid.is

Escada-Into the Blue: Flæðandi blanda blómkenndra tóna sem mynda ferskan og sérstæðan ilm. Bóndarós, græn laufblöð, lótusblóm og sedrusviður eru grunntónarnir í þessum nýja ilmi frá Escada.

Issey Miyake-L'eau D'issey: Sjáðu fyrir þér morgunsól sem skín inn um stóran, opinn glugga og fyllir herbergið hvítri birtu. Slík mynd kemur upp í hugann þegar ilmurinn frá L'eau D'issey fyllir vitin. Þessi ilmur er samsettur úr mörgum gerðum blóma og olía, en mest ber á lótus, fresíu, hvítum liljum, rósarvatni, amber og musk. Flaskan er einkar fíngerð og fer vel í hendi en ilmurinn hentar konum sem kjósa létta lykt.

Guerlain-Insolence: Árið 1889 var fyrsta ilmvatnið frá Guerlain, Jicky, sett á markað. Nýjasti ilmurinn frá Guerlain kom hins vegar á markaðinn í ágúst sl. og heitir Insolence. Það er ljúf og sæt blanda af rauðum berjum, appelsínurós og fjólum, en andlit ilmsins er óskarsverðlaunaleikkonan Hilary Swank.

Roberto Cavalli-Serpentine: Splunkunýr ilmur frá Roberto Cavalli sem heitir því einfalda nafni Serpentine. Grunnurinn er m.a. gerður úr amber en ilmurinn er að öðru leyti hannaður í kringum blóm mangótrésins. Kryddaður en jafnframt mildur og sætur ilmur. Seiðandi og heillandi.

Versace-Bright Crystal: Nýjasti ilmurinn frá Versace var hannaður út frá uppáhaldsblómailmum Donatellu Versace og útkoman er ferskur en munúðarfullur ilmur úr m.a. magnólíum, lótusblómi, amber, musk og yuzu. Glasið gullfallegt og mjög kvenlegt.

Puma-Create: Bleikt og blátt. Hún og hann. Nýjustu ilmirnir frá Puma koma í einstaklega flottum umbúðum, en þær eru eins konar eftirlíking af málningartúbum og vísa þannig í orðið Create, sem merkir að skapa. Báðir ilmirnir eru léttir og ferskir, seiðandi og svolítið kynþokkafullir.

Cartier-Délices De Cartier: Einstaklega kvenlegur og sígildur ilmur, samsettur úr eðalhráefnum á borð við jasmínu, fresíu, kirsuber, fjólur og musk. Flaskan að sama skapi mikið augnayndi.

Estée Lauder-Pure White Linen: Þessi ilmur var fyrst settur á markað árið 1978 en hefur reglulega verið uppfærður síðan. Estée Lauder vildi senda frá sér ilm sem væri hversdagslegur og spari í senn og segja má að vel hafi tekist til með þennan sígilda, mjúka, ferska og hlýlega ilm sem hentar konum á öllum aldri.

Trigger®
KULDASTÍGVÉL
Stærðir 21-38
FYRIR ÍSLENSKT VEÐURFAR

ÚTSÖLUAÐILAR:
Steinar Waage, Kringlan, Smáralind - Iljaskinn ehf. , Háaleitisbraut 58-60 - Xena, Mjódd, Glæsibær, Spöng
Valmiki, Kringlan - Skóbúðin Hafnarg. 35, Reykjanesbær - Verslunin Sirrý, Grindavík
Axel Ó. skóverslun, Vestmannaeyjar - Skóbúð Selfoss, - Tangó, Höfn Hornafj. - Klörubúð, Djúpivogur
Veiðiflugan, Reyðarfjörður - KHB Samkaup, Egilsstaðir - Beint í mark, Vopnafjörður - Skóbúð Húsavíkur
Skóhúsið, Akureyri - Siglósport, Siglufjörður - Kaupfélag Skagfirðinga, Sauðárkrókur - Skóhornið, Ísafjörður
Dalakjör, Búðardalur - Heimahornið, Stykkishólmur - Verslunin Hamrar, Grundarfjörður - Blómsturvellir, Hellissandur
Xena Borgarnes - Ozone, Akranes.

Dreifingaraðili: www.leikco.is

allt heilsa
Alla þriðjudaga og fimmtudaga

Anna Sigríður Garðarsdóttir er einn eigenda fyrirtækisins Sportís. Undir það heyrir MC Planet og Cintamani sem framleiðir útivistarfatnaðinn sívinsæla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Listsýning mannslíkamans

Í versluninni MC Planet í Austurhrauni 3 í Garðabæ fást föt á konur sem henta við öll tækifæri.

„Í MC Planet er seldur franskur kvenfatnaður frá samnefndu vörumerki, gerður úr ítölskum efnum frá einum virtasta framleiðanda á markaðinum," útskýrir Anna Sigríður Garðarsdóttur, einn eigenda MC Planet. „Til marks um það leitar franski tískuhönnuðurinn Jean-Paul Gaultier mikið til framleiðandans með sína hönnun."

Að sögn Önnu fást föt, bæði hversdags- og spariklæðnaður, í MC Planet fyrir konur um tvítugt og upp úr. Hún segir saumaskapinn einstakan, sem sjáist meðal annars af því hversu vel sé hugað að hverju smáatriði. „Sem dæmi get ég nefnt utanáliggjandi vasa og tvístungna sauma á buxum, pilsum og kjólum, sem setja sterkan svip á þau," útskýrir hún og bætir við að sérstök alúð sé lögð við að gera fötin falleg frá öllum hliðum.

„Einn viðskiptavinanna dró vinkonur sínar inn í búðina með þeim orðum að þær væru að fara á listsýningu mannslíkamans," segir Anna. „Það hljómar ef til vill háfleygt en setur samt tóninn fyrir það sem koma skal. Stór hluti viðskiptavina er úr listageiranum, og hönnuðir og kjólameistarar hafa hrifist af saumaskapnum."

Fötin frá MC Planet hafa vakið athygli fyrir fallega hönnun. Ekki skemmir fyrir hversu þægileg þau eru. MYND/MC PLANET

Húsfyllir var á tískusýningu sem haldin var í húsakynnum MC Planet í september síðastliðnum. Um 300 konur mættu á sýninguna og komust færri að en vildu. MYND/MC PLANET

Ekki er nóg með að fötin frá MC Planet séu falleg á að líta heldur eru þægindi höfð í fyrirrúmi við hönnun þeirra. „Þar leikur efnisval aftur stórt hlutverk," segir Anna. „Það er til að mynda mikil teygja í flestum efnunum og sniðin gerð til að ýta undir kvenleikann. Það má því með sanni segja að þetta séu föt sem konum líður vel í." roald@frettabladid.is

Gott fataúrval er í MC Planet en þar er hægt að finna þægilegan hversdags- og spariklæðnað fyrir konur. MYND/MC PLANET

Ilse eins árs

Verslunin Ilse Jacobsen * Hornbæk á Garðatorgi í Garðabæ heldur upp á eins árs afmæli sitt í dag.

Tískusýning, veitingar og 10% afsláttur verða í versluninni Ilse Jacobsen * Hornbæk í dag í tilefni árs afmælis verslunarinnar. Fagnaðurinn hefst klukkan 16 og stendur til 19. Tískusýningin hefst klukkan 17. Þar verða sýndar haust- og vetrarlínurnar í fatnaði og skóm frá Baum und Pferdgarten, Julie Fagerholt - Heartmade, Naja Lauf, Kathleen Madden, Nanni Belts og Ilse Jacobsen * Hornbæk. Anna Rakel Róbertsdóttir hefur umsjón með sýningunni og Valdís Gunnarsdóttir er kynnir.

Vörur frá Ilse Jacobsen hafa notið vinsælda meðal vandlátra kvenna á ýmsum aldri.

Tískusýning með óhefbundnu sniði

Stórsýningin Konan verður haldin í Laugardalshöll helgina 20.-22. október.

Sýningin Konan snýst fyrst og fremst um konuna, allt sem snýr að konunni, um konuna og fyrir konuna. Stór hluti sýningarinnar snýr að tískunni, svo sem skart, fatnaður, hönnun, skór förðun og hár.

Þær Nína Björk Gunnarsdóttir og Selma Ragnarsdóttir sjá um uppsetningu og stíliseringu tískusýningar sem verður bæði laugardag og sunnudag kl. 15:00. Fjölmargar verslanir hafa nú þegar skráð sig til þátttöku og von er á fleirum. Tískusýningin mun að nokkru leyti verða með óhefðbundnu sniði og lofa þær Nína og Selma að það verði sýning sem vert er að sjá. Sjá: www.icexpo.is

Nína Björk og Selma skipuleggja flotta og spennandi tískusýningu í Laugardalshöllinni.

Munið að skila DVD-leigudiskunum áður en haldið er í ferðalagið.

Í faðmi vínviðja og berja

Vínskólinn stendur fyrir skemmtilegum vínsmökkunarferðum þar sem þekktustu vínhéruð heims eru sótt heim. Og auðvitað er smakkað á framleiðslunni.

Dominique Plédel Jónsson leiðir Íslendinga um vínekrur í Evrópu í sérstökum vínsmökkunarferðum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Dominique Plédel Jónsson er konan á bak við Vínskólann á Íslandi. Hún lét langþráðan draum rætast þegar hún byrjaði að fara með hópa í vínsmökkunarferðir til Evrópu. „Ég stofnaði vínskólann í mars á þessu ári,“ segir Dominique. „Í kjölfarið hef ég verið að bjóða upp á vínsmökkunarferðir út í heim. Það er ákveðinn draumur hjá mér að bjóða upp á þessar ferðir því vínheimurinn blasir allt öðru vísi við manni þegar maður kemst í snertingu við þá sem eru að framleiða vínið.“

Dominique segir eftirspurnina í ferðirnar vera sífellt að aukast.

Smith Haut Lafite-vínekran er falleg og segja þeir sem þekkja til að þar leynist ýmislegt gómsætt til að gæða sér á.

Íslendingarnir hafa fengið gríðarlega góðar viðtökur á vínekrum erlendis og svo virðist sem vínheimurinn sé ákaflega spenntur fyrir litlu þjóðinni í norðri. „Þegar við vorum í Jerez á Spáni vorum við alls staðar leyst út með gjöfum og í Bordeaux í Frakklandi bauð eigandi vínekrunnar okkur inn í eldhúsið sitt í smakk og spjall. Þetta er einstök upplifun. Þegar við vorum í Bordeaux um daginn var ekki enn farið að tína vínberin og við gátum því fylgst með öllu ferlinu. Við smökkuðum á berjunum og nutum okkar í botn. Einn kom skælbrosandi út úr vínviðnum og sagði „þá er ég búinn að smakka Petrus 2006“, sem er eitt þekktasta vínið í heiminum, en þá hafði hann stungið upp í sig einu beri.“

Dominique sér um leiðsögn í vínsmökkunarferðunum, sem hún segir henta öllum. „Þetta er á við góða borgarferð nema að ferðin er með þema.“ Blaðamanni lék nú forvitni á að vita hvort ferðalangar kæmu ekki með timburmenn heim í farteskinu en Dominique hló nú dátt að þeirri athugasemd og sagði svo ekki vera „Við lútum reglunni um að smakka og spýta.“

johannas@frettabladid.is

Glæsilegt helgartilboð – síðustu sætin

Ljubljana

27. október

frá kr. 39.990

Hin leynda perla

Heimsferðir bjóða ótrúlegt tilboð á síðustu sætunum í aukaferðinni til Ljubljana 27. október. Gríptu þetta frábæra tækifæri á helgarferð til þessarar einstöku borgar á frábærum kjörum. Góð fjögurra stjörnu gisting í miðborginni.

kr. 39.990

Helgarferð

Netverð á mann. Flug, skattar og gisting í tvíbýli með morgunverði í 3 nætur á Hotel Best Western Slon ****.

Heimsferðir

Fuerteventura

í vetur

frá 37.895 kr.*

ENNEMM / SIA • NM22927

- Kanaríeyjan sem sló í gegn hjá Íslendingum í sumar

Ótrúlegt verð!

*37.895 kr.

Hjón með 2 börn, 2-11 ára, vikuferð 30. jan., á Oasis Royal íbúðahótelinu ***. Netverð á mann.

59.890 kr.

- allt innifalið

Gisting í tvíbýli í viku á Jandia Mar hótelinu **** með allt innifalið. 30. janúar. Netverð á mann.

Mundu MasterCard ferðaávísunina!

Ferðaskrifstofa Leyfishafi Ferðamálastofu

Heimsferðir

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Fax 595 1001
Akureyri sími: 461 1099 • Hafnarfjörður sími: 510 9500

Lúxus - Jólaferð

Vínarborg

30. nóvember - 3. desember

Vínarborg er mikil tónlistarborg og skartar sínu fegursta á aðventunni, enda eru jólamarkaðir á mörgum stöðum í borginni sem er nokkuð óvenjulegt. Í þessari ferð ætlum við að fara í skoðunarferð um borgina, þar sem sagan og tónlistin eru í fyrirrúmi. Skoðum Stefánsdómkirkjuna og förum í hina stórkostlegu höll Schönbrunn þar sem m.a. keisaraynjan Sisi bjó á sínum tíma. Hægt er að komast á Vínartónleika þar sem tónlist eftir Mozart og Strauss er spiluð. Gist á hinu glæsilega Radisson SAS Palais Hótel. Lúxusferð til fallegrar borgar sem hefur upp á margt að bjóða!

Fararstjóri: Hin eina sanna Diddú

Verð: 98.860 kr. á mann í tvíbýli.

Spör - Ragnheiður Ingunn Ágústsdóttir

ALLIR GETA BÓKAÐ SIG Í BÆNDAFERÐIR

www.baendaferdir.is | s: 570 2790 | ferðaþjónusta bænda BÆNDAFERÐIR

British Airways

VETRARÁÆTLUN

Vetraráætlun British Airways á flugleiðinni frá Keflavík til London tekur gildi sunnudaginn 29. október. Vikulegum ferðum fækkar úr fimm í fjórar. Flogið verður á mánudögum, fimmtudögum, föstudögum og sunnudögum. Brottför frá Keflavík í vetur verður klukkan 12.25 og klukkan 8.20 frá Gatwick. Vetraráætlunin gildir til 24. mars 2007. Nánari upplýsingar er að finna á vef British Airways, www.ba.com.

Ísalp

GEIRHNJÚKUR

Laugardaginn 14. október ætlar Ísalp að ganga Geirhnjúk frá Hítarvatni. Um er að ræða heilsdagsgöngu og mikilvægt að hafa með sér vetrarfatnað og heitan drykk á brúsa. Umsjónarmaður ferðarinnar er Örlygur Steinn en nánari upplýsingar, ásamt skráningu, má finna á www.isalp.is.

[ALLAR SMÁAUGLÝSINGAR VIKUNNAR Á visir.is]

allt - sem þig vantar

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER OPINN ALLA DAGA KL. 8–22

SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000
smaar@frettabladid.is / visir.is

AFGREIÐSLAN ER OPIN:
VIRKA DAGA 8–18
UM HELGAR 11–16

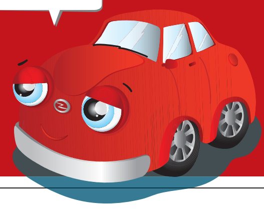
MIKIÐ ÚRVAL AF NOTUÐUM BÍLUM

Á FRÁBÆRU VERÐI!

LÍTTU VIÐ OG GERÐU GÓÐ KAUP.

50.000 kr. bensínkort frá EGÓ fylgir öllum bílum!

ALLT AÐ 100% LÁN!



Ingvar Helgason | **NOTAÐIR BÍLAR** | Sævarhöfða 2 Sími 525 8020 | Keflavík Sími 421 8808 | Akureyri Sími 464 7940 | www.ih.is

YB247 Subaru Legacy Wagon nýskr. 02/02 bsk. Ek. 120 þús. km. Verð 980.000. Tilboð 650.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NH116 Suzuki Liana 4WD nýskr. 06/03 bsk. Ek. 61 þús.km. Verð. 1.230.000. Tilboð.770.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PG909 Nissan Micra Visia nýskr. 06/04 bsk. Ek. 68 þús.km. Verð 1.170.000. Tilboð.880.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

LI717 Mitsubishi Pajero Sport nýskr. 01/00 bsk. Ek. 137 þús.km. Verð 1.660.000. Tilboð 1.180.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PS775 Opel Astra 1.6GL nýskr. 02/00 bsk. Ek. 121 þús.km. Verð 720.000. Tilboð.490.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

UL838 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr. 08/00 ssk. Ek. 83 þús.km. Verð 1.070.000. Tilboð 870.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RT037 Opel Zafira Comfort 1.6 nýskr. 11/99 bsk. Ek. 85 þús. km. Verð 860.000. Tilboð 680.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

PX627 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr. 08/00 ssk. Ek. 145 þús.km. Verð 930.000. Tilboð 670.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OU279 Toyota Avensis Executive nýskr. 12/05 ssk. Ek. 7 þús.km. Verð 3.090.000. Tilboð 2.580.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

VX632 Subaru Impreza LX nýskr. 08/99 bsk. Ek. 104 þús.km. Verð 620.000. Tilboð 450.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

SL005 Nissan Primera GX nýskr. 09/99 bsk. Ek. 70 þús.km. Verð 550.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TH684 Renault Megane nýskr. 09/04 bsk. Ek. 19 þús.km. Verð 1.660.000. Tilboð 1.460.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RH803 Nissan Double Cab E 33" nýskr. 06/04 bsk. Ek. 59 þús. km. Verð 2.480.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TS034 Nissan Pathfinder 2.5 LE nýskr. 01/06 ssk. Ek.12 þús.km. Verð 5.290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

BV367 Toyota Corolla nýskr. 11/04 ssk. Ek. 38 þús.km. Verð 1.850.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

OV417 Nissan X-Trail Sport nýskr. 07/05 ssk. Ek. 18 þús.km. Verð 2.960.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NB910 Chevrolet Trailblazer LT nýskr. 09/04 ssk. Ek. 48 þús.km. Verð 3.570.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

RU591 Subaru Forester CS nýskr. 01/01 bsk. Ek. 157 þús. km. Verð 880.000. Tilboð 490.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

TK428 Opel Astra 1.6GL nýskr. 01/99 bsk. Ek. 140 þús.km. Verð 590.000. Tilboð 390.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

KH904 Opel Combo nýskr. 11/03 bsk. Ek. 58 þús.km. Verð 980.000. Tilboð 570.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NK624 Subaru Forester AX nýskr. 08/98 ssk. Ek. 126 þús.km. Verð 730.000. Tilboð 450.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

YF535 Opel Vectra 1.6GL nýskr. 05/98 ssk. Ek. 147 þús.km. Verð 460.000. Tilboð 290.000. Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525 8020.

NI096 Toyota RAV4 nýskr.11/03 ssk. Ek.74.þús.km. Verð.2.350.000. Tilboð.1.960.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

DM246 Renault Megane nýskr.11/04 bs. Ek.38.þús.km. Verð.1.830.000. Tilboð.1.580.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

ZR216 Ford Focus C-Max nýskr.03/06 ssk. Ek.3.þús.km. Verð.2.470.000. Tilboð.2.250.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

MN510 Opel Vectra 1.6CD nýskr.10/97 ssk. Ek.112.þús.km. Verð. 420.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

LM665 Nissan Vanette nýskr.09/02 bs. Ek.46.þús.km. Verð.1.050.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

DE241 Nissan 350Z nýskr.03/05 bs. Ek.5.þús.km. Verð.3.970.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

SL379 Nissan Almera Comfort nýskr.02/03 bs. Ek.67.þús.km. Verð.1.050.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

AX832 Opel Zafira Comfort 1.8 nýskr.05/03 ssk. Ek.65.þús.km. Verð.1.520.000.Tilboð.1.280.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

UK247 Subaru Legacy Wagon nýskr.09/02 ssk .ek.91.þús.km. Verð.1.340.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

UX612 Subaru Forester CS nýskr.07/00 ssk. Ek.93.þús.km. Verð.1.050.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

EB251 Nissan Patrol Elegance 33" nýskr.05/03 ssk. Ek.84.þús.km. Verð.3.490.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

PU069 Opel Combo C Van nýskr.07/03 bs. Ek.39.þús.km. Verð.1.050.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

YF106 Subaru Legacy Wagon nýskr.06/01 ssk. Ek.90.þús.km. Verð.1.280.000.Tilboð.980.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

RA291 Daewoo Musso nýskr.10/00 bs. Ek.108.þús.km. Verð.1.290.000. Tilboð.780.000 Allt að 100% lánamöguleikar, sími 525-8020

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

Ingvar Helgason
Sævarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 525 8000
www.ih.is

BÍLAR & FARARTÆKI

bíla land B&L
notaðir bílar
www.bilaland.is
BÍLL DAGSINS

Hyundai Tuscon nýskr. 07/2005, 2000cc 5 dyra, fimmgíra, grár / svartur, ekinn 19.000 þ. Verð 2.590.000.

Bílaland, B & L
Grjótháls 1, 110 Rvk.
Sími: 575 1230
www.bilaland.is

BÍLASALAN HÖFÐAHÖLLIN
567-4840 og 660-0565
-Kletthálsi 2-
www.hofdahollin.is

LAND ROVER DISCOVERY SE LR3 Árgerð 2005. Ekinn 19 þ.km þúsund km. Verð kr. 6290.000.

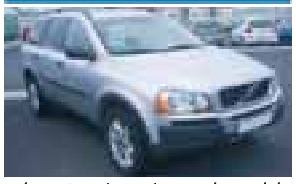
Höfðahöllin
Klettháls 2, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

SPAR bíll

Nýr M.Benz E 320 CDI Avantgarde. 204 hö., leður, Xenon, rafknúin sæti, stærri eldsneytis tankur, sjálfvirk loftkæling ofl. Val um mismunandi liti og búnað. Sýningarbíll á staðnum. Listaverð um 8.600 þús. Okkar verð: 6064 þús.

Sparibíll ehf
Skúlagötu 17, 101 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

HEIMS BÍLAR
www.heimsbilar.is



Volvo XC90 árg. 5/2003 ek. 65 þ.km Ásett 4.390 þ. Tilboð 3.990 þ. Áhvílandi 1.850 þ. Afb. 35 þús. á mánuði. Hlaðinn aukabúnaði. Getum bætt bílum á plan og skrá. S. 567 4000.

Jeep Grand Cherokee Limited 4.7 árg. 2002 ek. 73 þ.mílur. Ásett 2.690 þ. Tilboð 1.990 þ. Einn með öllu. Getum bætt bílum á plan og skrá. S. 567 4000.

Heimsbílar
Klethálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 567 4000
www.heimsbilar.is

Bílar til sölu

Bílar og tæki til sölu. Það er hægt að skoða þá á heimasíðu okkar

www.velamidstod.is eða hafa samband í síma 840 5735.

Dodge Durango 2002 ek. ca 43 þús. míl. Verð 1.650 þ. áhv. 1.3 m. Ath. skipti. Upplýsingar í síma 893 0420.

BMW 750i '99 módel fæst fyrir 2.150 þ. Áhugasamir hafi samb. við Ívar í s. 898 5399.

Toyota Rav 4 '01, ek. 74 þús., beinsk., smurbók fylgir. Yfirtaka á láni Glitnis sem stendur í 1,1 m. Toppbíll. Ás. verð 1.590 þ. Uppl. í s. 897 0050 e. kl. 16.

BMW 320

Árg. '97 ek. 160 þ. 17 „ álf. ný dekk, xenon. Ás. verð 850 þ. Uppl. í s. 866 7775.

Mercedez Benz E50 AMG. Ek. 118 þ. ATH skipti. Ásett v. 2.890 þ. fæst á stgr. 2.550þ. Til sýnis Toyota Kef. Uppl. í s. 848 3827.

Til sölu MAN 8.150 F, árg. 88, sk. '07. Verð 200 þús. Uppl. í s. 898 1723.

Toyota Previa, '05, ek. 44 þús, sumar- og vetrard., filmur, dráttarb., vebasto hitakerfi. Verð 2.990 þús. Uppl. í s. 899 8859.

MMC Pajero 2,5 TDI 7 manna, ek.126, krókur, smurbók 32"dekk, lán 1.400þ. afb 27, Lán + 50þ. Sími 696-8743

Gríptu tækifærið! Lækkun dollar, útsölur bílaframleiðenda og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarkaup! Nýr Toyota Tacoma frá Kr. 1.890.000, 4Runner (Amerískur Landcruiser) frá Kr. 3.790.000, RAV4 sjálfskiptur með stærri vél frá Kr. 3.120.000, HiLux 3.0 Turbo dísel sjálfskiptur með leðri og hlaðinn aukabúnaði. Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar, bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Rugl Verð

M.benz E 200 kompressor árg. 2004 ek. 65þ. 18"álfeglur eyðsla 10lit/100. Lán 3.300þ. afb. 50. Sími 696 8743.

Fæst gegn yfirtöku láns!

Skoda Octavia Elegance '03, Sjálfskipt. Ek. 49 þús., topplúga, álfelgur, loftkæling, topp bíll. Afb. 35 þús. Uppl. í s. 698 8884.

Til sölu Ford 150 Lariat, árg. 2005, ek. 51 þús. Hlaðinn aukabúnaði. Verð 3.680.000. Uppl. í s. 899 5443.

Hyndai H-1 Diesel 4WD. Nýskr. 2000, ek. 145þ. Gott verð. Uppl. í síma 893 5110.

Hyundai Accent árg. '98, ek. 91þ., 1500 vél, ný tímareim. Góður bíll. Uppl. í síma 865 1976 eða 892 8607.

Til sölu Jeep Cherokee Ltd árg. '94, ek. 185þ. Nýtekin í gegn, skoðaður '07 án athugas. Nýleg vetrardekk á álfelgum fylgja. Verð 320þ. Uppl. í síma 864 8885.

Limited

Nýr Grand Cherokee Limited. Einn með öllu. Skráður 2005, ekinn 0, 2,7 dísel Benz vél. Bíllinn er í fullri verksmiðjuábyrgð. Sjálfskiptur. Ásett verð 4.390.000. Bílalán 3.900.þ.kr.

Nánari uppl. gefur Guðmundur í s. 896 4214.

Limited

Hyundai Trajet, 2001 árg., ekinn 59þ. km. Fallegur bíll. Ásett verð 1.190.000kr. Áhv. 500.000. Nánari uppl. gefur Guðmundur í s. 896 4214.

Honda Accord Sport

Árg.'09/05. Ek. 5.300 km. Besta mögulega verðið á landinu, 2.150 þús. Uppl. í s. 662 8088 & 896 4214

Toyota Corolla G6 1600 vél. skr. í nóv 2000, ekinn 78 þ.km. 3ja dyra. 6 gíra. Góð vetrardekk. Verð aðeins 500.000 stgr. S. 893 5201.

Draumabíllinn

Til sölu Volkswagen Rúgbrauð '79. Nýskoðaður í góðu standi. Upplýsingar í s. 661 1396.

Sparneytinn!

Opel Corsa, 1,2 sjálfskipt, árg. 2000, ekin 115 þús. km, aðeins 2 eigendur, ný nagladekk fylgja með, vél nýtekin í gegn, lítill og sparneytinn bíll. Ásett 380.000.- Uppl. í s. 692 7856.

Til sölu Opel Astra 16v ABS árgerð 05.99 100 hö í toppstandi. Ek. 144 þ.km nýsk. '07, ný tímareim, cd , álfelgur, ný sumardekkdekk. Verð 390.000. Sími 866 3838, Kjartan.

Chrysler Voyager, '93, black, eng. 25, 7 seats. 150.000. Information in 616 2597.

Til sölu er Lexus IS 250. Árgerð 03/2006. Ekinn 11 þús. km. Ssk. Leður, lúga, 18", lyklalaus aðgengi. Verð 4.850.000. Áhvl. 2.900.000. Sá fallegasti. Uppl. í s. 860 1998.

7 Manna Zafira sem allir geta keypt !!

Opel Zafira árg. 08/01, ek. 83 þ., 1800, sk. '07, ný tímareim, 1 eigandi, 100% lán 1130 þ., S. 820 0151.

Toyota Rav 4 '01, ek. 74 þús., beinsk., smurbók fylgir. Yfirtaka á láni Glitnis sem stendur í 1,1 m. Toppbíll. Ás. verð 1.590 þ. Uppl. í s. 897 0050 e. kl. 16.

TIL SÖLU

JUPITER INC.

Einn sá glæsilegasti Audi A6 4X new Quattro

Árgerð 2005 ekinn 26 þús km

Verð kr. 8.290.000,-

Jupiter Inc. Klettháls 15 110 Reykjavík
Sími: 5676040 www.jupiter.is

BMW M5 Full version
Einn sá glæsilegasti
Árgerð 2003 ekinn 99 þús km

Búnaður: Rafdrifnar rúður, hiti í sætum,ASR spólvörn, leðuráklæði, Xenon ljós, hleðslujafnari, leiðsögukerfi, Sjónvarp, Bose hljóðkerfi, minni í sætum, bakkskynjari, glertopplúga, aksturstölva, Extra power injection, stafrænt mælaborð, og fl.fl.

Verð kr. 6.990.000,-

JUPITER INC.

Jupiter Inc.
Klettháls 15
110 Reykjavík
Sími: 5676040
www.jupiter.is

RÆSIR HF
Skúlagötu 59, sími 540 5400 www.raesir.is

BMW X3 3,0 l dísel, sjálfsk., 01/06, ekinn 3500 km.
Verð: **5.850.000 kr.**

Mazda6 SDN 2,0 TS sjálfskipt sóllúga 05/04 ekinn 41þ km
Verð: **1.790.000 kr.**

Nýr Grand Cherokee Limited 3,0 l dísel, hlaðinn búnaði.
Verð: **5.790.000 kr.**

Ný MANTRA 4x4 31" breytt 187 hestöfl, sjálfskipt

RÆSIR HF. sími 540 5445 **Opið laugardaga 10–14.**

HOLLUR OG GÓÐUR MATUR

Uppskriftir frá Valdimari Pálssyni á Strikinu á Akureyri

SJÁ BLS. 12

UPPHITUN MIKILVÆG

Guðjón Bergmann kennir golf-iðkendum að teygja sig.

SJÁ BLS. 6

[SÉRBLAÐ UM HEILSU OG LÍFSSTÍL – LAUGARDAGUR 7. OKTÓBER 2006]

heilsublaðið

NORDICPHOTOS/GETTYIMAGES

EFNISYFIRLIT

GOSPELIÐ SLÆR Í GEGN
Spennandi ný líkamsrækt BLS. 2

HVER ÞARF AÐ FINNA SINN TAKT
Davíð Smári breytti um lífsstíl. BLS. 2

ER DIET-KÓK BETRA EN KÓK?
Sætuefnið aspartam BLS. 4

AUSTUR Á HVERJU ÁRI
Ingibjörg Stefánsdóttir nýtur útivistar. BLS. 6

INNAN UM FAGRA NÁTTÚRU OG LISTAVERK
Hilmar Hrafn, 10 ára, fór í hjólatúr. BLS. 10

RÆKJUR OG SESARSALAT
Girnilegar uppskriftir BLS. 12

FEGURSTU FJÖLLIN Í GLERÁRDALNUM
Sverrir Ragnarsson skipuleggur skemmtilegar gönguferðir. BLS. 14

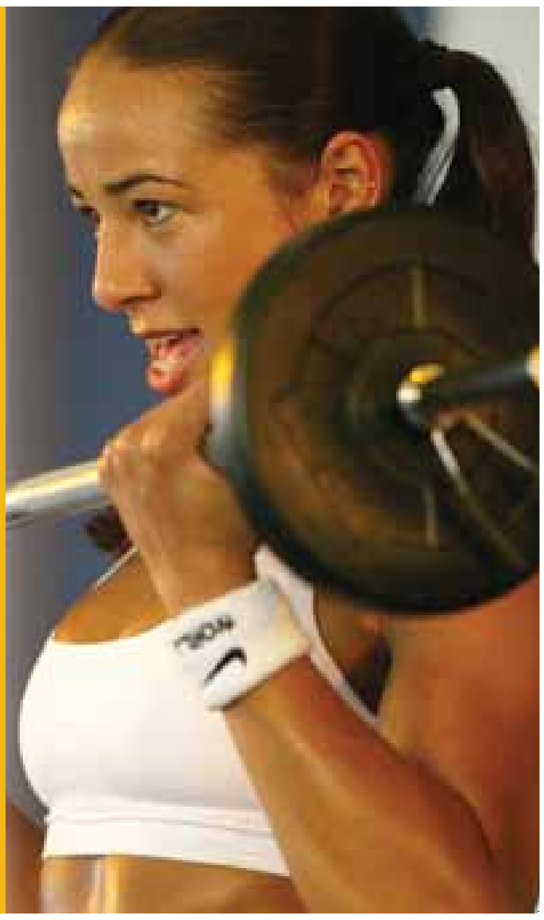
Tilboð 3 mánaða kort aðeins 11.990 kr.

ORKUVERIÐ
Alhliða líkamsrækt og sjúkraþjálfun
Egilshöllinni
Sími: 594 9630

Frábærir opnir tímar:
Body pump
Body step
Jóga
Spinning

www.orkuverid.is

Les Mills BODYSTEP Les Mills BODYPUMP



Fjöldi fyrirlestra í hverri viku

Heilsufyrirtækið Maður lifandi breiðir út boðskapinn.

Margir halda að Maður lifandi í Borgartúni sé lítið meira en verslun og veitingastaður. Því fer hins vegar fjarri því allt frá stofnun fyrirtækisins haustið 2004 hefur það staðið fyrir reglulegum fyrirlestrum í samvinnu við sérfræðinga frá ýmsum sviðum heilsugeirans á Íslandi. Nú er svo komið að margir mismunandi fyrirlestrar eru á dagskrá í hverri viku, en þeir eru haldnir í sal fyrirtækisins í kjallara höfuðstöðvanna í Borgartúni.

„Við lítum svo á að þessir fyrirlestrar séu hluti af okkar starfsemi og stór þáttur í því að breiða út boðskap okkar. Fyrirlestrarnir eiga það sameiginlegt að tengjast heilsu og hollu líferni, í eins víðum skilningi og það getur orðið," segir Hjördís Ásberg, framkvæmdastjóri Manns lifandi.

Fjölbreytnin er í fyrirrúmi hjá Manni lifandi og sem dæmi má nefna að í október er hægt að sækja fyrirlestra um blómadropa og jóga, lífvirk náttúruefni, austurlenskar lækningar og eiturefnaúrgang, svo eitthvað sé nefnt. Þá er einnig með reglulegu millibili boðið upp á matreiðslunámskeið þar sem lífrænt hráefni er í hávegum haft.

„Fyrirlestrunum fer sífellt fjölgandi og er ásóknin í þá stöðugt að aukast. Sem dæmi voru hér 130 manns á fyrirlestri sl. mánudag, þó svo að sá fjöldi hafi nánast verið einsdæmi," segir Hjördís.

Fjölmargir áhugaverðir fyrirlestrar eru á dagskrá á næstu vikum og er hægt að nálgast upplýsingar um þá á heimasíðu Maður lifandi. Verði er haldið í lágmarki og er yfirleitt á bilinu 1.000-1.500 krónur.

Fyrirlestrum í Manni lifandi hefur sífellt verið að fjölga í takt við vaxandi eftirspurn.

Einkaþjálfarinn Guðbjörn Herbert Gunnarsson og tónlistarmennirnir Óskar Einarsson og Hrönn Svansdóttir sjást hér taka á því í ræktinni. Þau eru hugmyndasmiðirnir á bak við World Class Gospel. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Gospelið slær í gegn í World Class í Laugum

Mikið heilsuátak hófst hjá meðlimum Fíladelfíusafnaðarins á Íslandi í sumar sem segja má að hafi náð hámarki í lok sumars þegar líkamsræktarstöðin Laugar byrjaði með sérstaka tíma, World Class Gospel, sem boðið er upp á einu sinni í viku.

„Upphafið að þessu má rekja til þess að við vildum fá fólkið í Fíladelfíusöfnuðinum til að hreyfa sig meira saman. Þannig kviknaði hugmyndin að þessum tímum og ég fékk það í gegn hjá stjórnendum Lauga að prófa þetta einu sinni í viku. Það er skemmst frá því að segja að þetta hefur gengið rosalega vel og fjöldinn hefur verið frá 18 upp í 30 manns í hverjum tíma," segir einkaþjálfarinn Guðbjörn Herbert Gunnarsson, stjórnandi World Class Gospel tímanna sem haldnir eru á laugardögum í Laugum og er nýjasta viðbótin í fjölbreytta dagskrá líkamsræktarstöðvarinnar.

Tímanum, sem er rúmlega klukkutíma langur, er skipt í tvennt að sögn Guðbjörns. „Fyrst tökum við þrekhring sem reynir á allan líkamann og í síðari hlutanum er farið í spinning. Þetta er mikil keyrsla sem tekur vel á þol, styrk og þrekþjálfun og þetta er líklega í kringum hálft kíló sem fólk brennir í þessum tíma," segir Guðbjörn glottandi, en hann er sjálfur meðlimur í söfnuðinum.

Margir velta því sjálfsagt fyrir sér hvernig er að æfa undir tónum gospel-tónlistar, sem er óumdeilanlega nokkuð frábrugðin danstónlistinni sem venjulega glymur undir í sambærilegum tímum. Guðbjörn segir það vissulega mikið listaverk að finna lög sem henta en bætir við að þau sem sjái um tónlistina í tímanum, þau Óskar Einarsson og Hrönn Svansdóttir, sem eru fólkið á bakvið Gospelkór Reykjavíkur, hafi unnið hálfgert kraftaverk. „Þetta er alveg æðislega gaman og mjög auðvelt að hreyfa sig í takt við tónlistina," bætir hann við.

Óskar segir sjálfur að það sé í raun ekkert betra en að hreyfa sig með undirspili gospel-tónlistarinnar. „Í svona þreki þarf náttúrlega mikla orku og gospel-tónlist er yfirfull af þessari orku. Það má eiginlega segja að með svona tónlist verði æfingarnar nánast helmingi auðveldari og skemmtilegri. Þetta er alveg yndislegt," segir Óskar.

World Class Gospel er haldið á laugardögum kl. 14 í Laugum og er tíminn opinn öllum.

Hver þarf að finna sinn takt

Tónlistarmaðurinn Davíð Smári hefur síðastliðin misseri gjörbreytt lífsstíl sínum til hins betra. Hann er tugum kílóa léttari en áður og hefur óbilandi áhuga á heilsurækt. Hann segir hugarfarsbreytingu forsendu þess að breyta um lífsstíl.

„Það er náttúrlega rosaleg hugarfarsbreyting að gera þetta eins og ég gerði það, þetta veldur miklu álagi á skrokkinn og það þýðir ekki neitt að ætla sér að fara í ræktina og borða áfram það sama og maður gerði," segir hann.

„Að mínu mati verður maður að byrja á því að hugsa sér einhvern mat sem manni finnst góður á bragðið og spyrja sig svo, hvernig getur maður breytt honum í hollmeti og haft hann áfram góðan? Mér finnst til dæmis gott að fá mér KFC, þá prófaði ég í staðinn að heilsteikja kjúkling og ekki krydda hann mikið, ég skipti út frönskunum fyrir grænmeti og ef mig langar í hrísgrjón, þá hef ég þau brún. Þetta hefur virkað mjög vel fyrir mig."

Davíð segir ekki alltaf nauðsynlegt að fá sér einkaþjálfara til að byrja með, hann mælir í stað þess með því að hver finni sér sinn hraða til þess að byrja á. „Það er gott að fara með mp3-spilara í ræktina og hlusta á einhverja uppbyggjandi tónlist um leið. Það virkaði til dæmis rosalega vel fyrir mig að hlusta á Whitesnake, það er svona hetjumúsík og góð til þess að svitna við."

Að hans mati er gott fyrir fólk sem er með veikleika fyrir mat að breyta mataræðinu þannig að það borði kolvetnaríkasta matinn fyrir hádegi, þannig geti það brennt því yfir daginn. „Ég mæli líka alfarið með heilsuklúbbum þar sem fólk á svipuðu róli æfir saman og hvetur hvert annað áfram. Þetta virkar mjög vel á fólk, þarna er verið að halda tölfræðinni til haga og ef maður fer að þyngjast allt í einu getur maður kannski logið að sjálfum sér, en ekki að heilsuklúbbnum sínum."

Davíð Smári segir mikilvægt skref í átt til betra lífernis að finna sér hollan mat sem manni finnst góður á bragðið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Á fætur!

Kynntu þér það allra nýjasta frá Asics. Fjölbreytt úrval af íþróttaskóm þar sem leitast er við að nota nýjustu tækni til að veita góðan stuðning og aukin þægindi.

//Hlaupaskór

Gel Kinsei TN609-0190 (karla) TN659-0177 (kvenna)
Tæknilegustu skór Asics á markaðnum í dag.

Nimbus VIII TN635-0190 (karla) TN685-0197 (kvenna)
Topp dempunarskór með nýjum miðsóla, Solyte™ – 30% léttari og 30% sterkari heldur en Speva miðsóli.

Kayano 12 TQ600-9090 (karla)
Alltaf á toppnum. Nú svartur á litinn.

Cardio QL630-9075 (karla)
Nýjasta tækni. Sérhannaður skór fyrir sykursjúka, einstaklega þægilegur með góða dempun.

//Handbolta- og blakskór

Block BY302-9093 (karla og kvenna)
Topp skór með góða dempun í hæl og á tábergi. Skórinn er með stýringu í hæl sem réttir af skakkt niðurstig og stýrir fætinum í eðlilegt niðurstig.

Beyond BN601-2293 (karla og kvenna)
Með nýjustu tækninýjungina frá Asics, Solyte tækni sem er notuð í topp hlaupaskóm. Þú finnur muninn á dempun og léttleika.

//Badmintonskór

Blade squash og badminton
RN604-0156 (karla) RN654-0193 (kvenna)
Tæknilega góður skór með topp dempun.

//Negldir skór

Gel-Artic WR TN6B0-6175
Það nýjasta fyrir hálkuna. Nelgdir skór með vatnsvörn. Nauðsynleg eign fyrir mjög áhugasama hlaupara sem vilja hlaupa allt árið.

Útilíf // Intersport // Sportver - Akureyri // Flexor - Suðurlandsbraut // Axel Ó. - Vestmannaeyjum // Sportbær - Selfossi // Hafnarbúðin - Ísafirði // S.Ú.N - Neskaupstað og Reyðarfirði // Tákn - Húsavík // Maraþon - Kringlunni // Fitnessport - World Class // Sportbúð Óskars - Keflavík // Hlaup.is // Stoð - Hafnarfirði

asics®

Minnistöflur
Umboðs- og söluaðili
Birkiaska ehf.
sími: 551 9239
www.birkiaska.is
FOSFOSER MEMORY
Valið fæðubótarefni ársins 2002 í Finnlandi

gaman í HREYFILANDI
Ég var svo heppin að kynnast Mæðrafimi stuttu eftir fæðingu eldri ...
... dóttur minnar og mæli hiklaust með því. Þar kemst ég aftur í form eftir fæðingu með leikfimi sem er sérsniðin að þörfum mæðra ungabarna sem vilja hafa barnið hjá sér. Yngri dóttir mín unir sér vel í örvandi umhverfi á meðan ég æfi og svo gerum við líka þroskandi æfingar fyrir ungabörn. Eldri dóttir mín 3 ára fær útrás fyrir hreyfiþörf sína í Hreyfifimi um leið og hún styrkist og eflist með þroskandi æfingum.
Og það er líka svo gaman í Hreyfilandi.
Ragnheiður Sveinbjörnsdóttir 2ja barna móðir og kennaranemi.
HREYFI LAND
WWW.HREYFILAND.IS | 577 2555 | Stangarhyl 7 | 110 Reykjavík

LYFJA
– Lifið heil
www.lyfja.is
Af því að góð heilsa skiptir máli!
MULTÍ VÍT inniheldur 22 valin bætiefni, 12 vítamín og 10 steinefni. Dagleg neysla byggir upp og stuðlar að hreysti og góðri heilsu.
Garðatorgi - Grindavík - Keflavík - Kringlunni - Lágmúla - Laugavegi - Setbergi - Smáralind - Smáratorgi - Spönginni
Egilsstöðum - Höfn - Fáskrúðsfirði - Seyðisfirði - Neskaupstað - Eskifirði - Reyðarfirði - Ísafirði - Bolungarvík
Patreksfirði - Borgarnesi - Grundarfirði - Stykkishólmi - Búðardal - Húsavík - Kópaskeri - Raufarhöfn

Atvinna óskast
Smáauglýsing óskar eftir tímabundnu starfi við auglýsingar. Mikil reynsla og góð meðmæli. Uppl í síma. 550 5000
FRÉTTABLAÐIÐ
– smáauglýsingar sem allir sjá

Haraldur Magnússon hefur haldið marga fyrirlestra um sætuefnið aspartam og fengið nokkra athygli. Fyrirlesturinn þykir sláandi í meira lagi og eru dæmi um að fólk hafi breytt matarvenjum sínum eftir að hafa hlýtt á hann.

Er diet-kók betra en venjulegt kók?

Deilur fræðimanna um sætuefnið aspartam halda áfram og er ljóst að sitt sýnist hverjum um ágæti þess. Haraldur Magnússon hjá Heilsuhvoli er einn af andstæðingum efnisins.

Spurningunni sem varpað er fram í þessari fyrirsögn er umfjöllunarefnið í vinsælum fyrirlestri osteópatans og ráðgjafans Haraldar Magnússonar hjá Heilsuhvoli, sem fjöldi manns hefur sótt á undanförnum vikum og mánuðum. Haraldur hefur rannsakað sætuefnið Aspartam, uppruna þess, áhrif og einkenni, í langan tíma og telur hann skaðsemi þess vera óumdeilanlega. Aspartam er sætuefni sem finnst í meira en 6.000 vöruflokkum og er notað af yfir 200 milljón manns, og má meðal annars má finna í öllum dietgosdrykkjum og flestum öðrum matvælum sem eru sykurskert.

„Aspartam hefur verið mjög umdeilt allt frá því að það var leyft árið 1981 og skiptar skoðanir eru um ágæti þess," segir Haraldur, sem kveðst sjálfur hafa fengið fjölda fólks til sín sem þjáist af eftirköstum vegna notkunar aspartams. Sagan á bak við efnið og ferlið sem varð til þess að það fékk gæðastimpil frá FDA, Matvæla- og lyfjaeftirliti Bandaríkjanna, er vafasöm, svo ekki sé tekið sterkar til orða, og bendir margt til þess að ýmsir pólitískir hagsmunir hafi ráðið ferðinni þegar grænt ljós var gefið á framleiðslu efnisins í matvælum. Haraldur segir að á öllum þessum árum hafi aldrei eins margar kvartanir borist til FDA frá einu efni eins og kvörtunum vegna aspartam, en þær séu ávallt hunsaðar.

„Aspartam samanstendur af aspartiksýru, fenylalaníni og tréspíra sem geta haft mjög skaðleg áhrif á líkamann, eyðileggja meðal annars taugafrumur og eru krabbameinsvaldandi," útskýrir Haraldur en rannsóknir hafa sýnt að aukaverkanir aspartam eru m.a. höfuðverkur, geðsveiflur, sjóntruflanir, þreyta og bólgur. Þá hafa rannsóknir sýnt að dietgosdrykkir stuðla jafnvel að enn meiri offitu en hinir „hefðbundnu" sykurríku gosdrykkir. Einnig er jafnvel talið að efnið hafi hvetjandi áhrif á myndun taugasjúkdóma á borð við MS, Alzheimer og Parkinsons.

Ýmsir vísindamenn halda því hins vegar fram að aspartam sé með öllu skaðlaust og í raun mun betri kostur fyrir fólk en venjulegur sykur. Haraldur vísar þeim fullyrðingum á bug og segir nánast allar rannsóknir sem staðfesti öryggi aspartams hlutdrægar og jafnvel kostaðar af matvælafyrirtækjum sem framleiði vörur sem innihalda sætuefnið.

Varðandi svarið við því sem spurt var að í fyrirsögn segist Haraldur ekki ætla að alhæfa neitt um um hvort sé í raun betra fyrir líkamann, diet-kók eða venjulegt kók. „En ég skora á fólk að kynna sér um hvað málið snýst áður en það tekur ákvörðun um hvort verður næst fyrir valinu," segir Haraldur, en þess má geta að sjálfur drekkur hann ekki gos.

Hvað er aspartam?

Útbreiddasta sætuefni heims og er gjarnan notað í matvæli í stað sykurs. Efnið er gert úr aspartiksýru (40%), fenylalanín (50%), og tréspíra (10%).

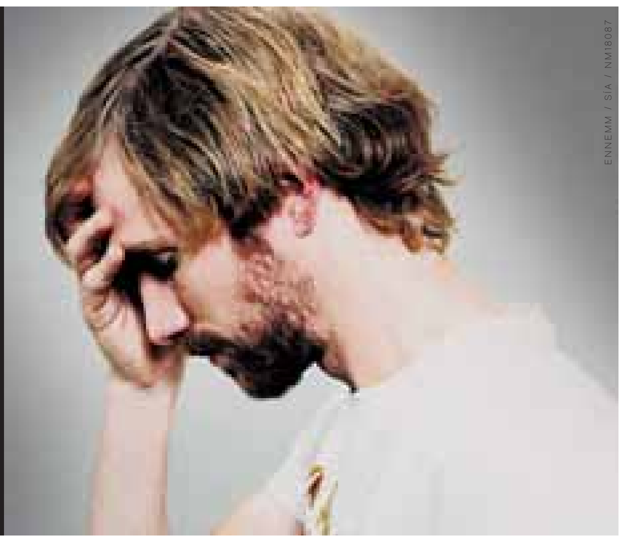
Í hverju finnst aspartam?

Í langflestum sykurskertum matvælum, s.s. dietdrykkjum og flestum öðrum vörum sem eru án viðbætts sykurs. Aspartam finnst í meira en 6.000 vöruflokkum og notað af yfir 200 milljón manns. Í einni dós af diet-gosi eru um 200 mg af aspartam.

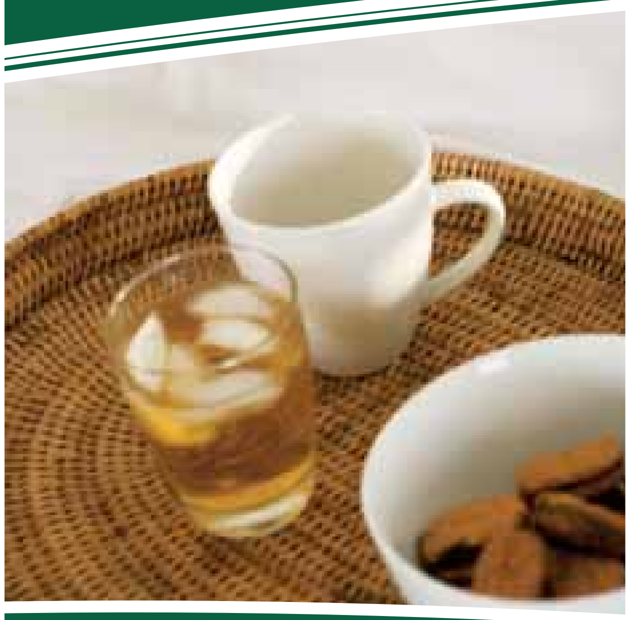
Áhugverðar vefsíður um aspartam:

http://www.dorway.com
http://www.holisticmed.com
http://www.aspartame.ca
http://www.stevia.net
http://www.321recipes.com/aspartame.html
http://www.aspartame.org

HEFUR ÞÚ SÉÐ SKAMMDEGIS-ÞUNGLYNDI?
Ef vetrardrunginn dregur þig niður þá getur hjálpað að auka hreyfingu og nýta alla birtu sem gefst. Gönguferð í hádeginu margborgar sig.
LÝÐHEILSUSTÖÐ
- lifið heil



STILLANLEGT OG ÞÆGILEGT



NÚ ER RÉTTI TÍMINN

HEILSUKODDAR

Yfir 30.000 læknar, sjúkraþjálfarar og kírópraktorar um heim allan mæla með Tempur heilsukoddanum, þar á meðal á Íslandi.

HEILSUDÝNUR

Dýpsta slökun, hvíld og svefn sem völ er á
Þar sem heilsudýnurnar frá Betra Bak aðlagast líkamanum dreifa þær þyngdinni á allan líkamann og draga þar með úr þrýstingi á viðkvæma staði.

STILLANLEG RÚM

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er.
Með öðrum takka færð þú nudd sem þú getur stillt eftir eigin þörfum og látið þreytuna eftir eril dagsins líða úr þér.

www.design.is ©2006

Betra BAK

Faxafeni 5 • Reykjavík • Sími 588 8477 • betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Opið virka daga frá kl. 10-18 • Laugardaga frá kl. 11-16

Birkiaska
Umboðs- og söluaðili
Birkiaska ehf.
sími: 551 9239
www.birkiaska.is

BETUSAN

HREYFILAND® er 3 ára
Af þessu tilefni bjóðum við upp á 3000 KR AFSLÁTT þann 11. október af öllum námskeiðum:

- Bumbufimi®
- Meðgöngujoga
- Mæðrafimi® (mömmur og börn frá 6 vikna-18 mánaða)
- Snillingafimi® (börn frá 3 mán -12 mán)
- Hreyfifimi® (börn frá 1-3 ára)
- GÞ-fimi® (börn frá 3-5 ára)

NÁMSKEIÐIN HEFJAST 23. OKTÓBER
HREYFILAND®
WWW.HREYFILAND.IS | 577 2555
Stangarhyl 7 | 110 Reykjavík

ACTIGENER
Lífrænar hársnyrtivörur við flösu og hárlosi
Actigener hársnyrtivörur — Vinna á flösu og kláða
eru unnar eftir 50 ára — Minnka hárlos
gamalli náttúrulegri — Örva hárvöxt
uppskrift sem hefur hlotið — Auka blóðflæði í hársverðinum
fjölmörg verðlaun — Virka vel gegn exemi og psoriasis
fyrir góða virkni — Gefa hárinu mjög mikla fyllingu
Actigener er framleitt úr lífrænum plöntuefnum
Fagurfífill, hörfræolía, brekkusóley, gullblómi, hvítlaukur, gulrætur, kókoshnetuolía, húspuntur, kamilla og vatnakarsi.
Fæst í flestum apótekum

allt atvinna
Alla sunnudaga

Segir kylfinga eiga það til að fá í bakið en að hægt sé að koma í veg fyrir slík meiðsli með því að stunda fáar og einfaldar daglegar æfingar. Guðjón heldur fyrirlestur um rétta líkamsbeitingu í golfi hinn 17. október næstkomandi.

Upphitun skiptir mjög miklu máli í golfi

Guðjón Bergmann gefur kylfingum góð ráð

Hinn 17. október næstkomandi verður haldinn fyrirlestur á vegum Íþróttaakademíunnar í Reykjanesbæ sem ber heitið „Líkamsþjálfun kylfinga“. Það sem vekur einna mesta athygli er að Guðjón Bergmann, sem hingað til hefur verið þekktur fyrir ýmiss konar námskeið tengd lífsstíl og heilsu, jógakennslu og hugleiðslu, er annar tveggja fyrirlesara - þrátt fyrir að hann hafi aldrei stundað golf af neinu viti.

„Það kannski skýtur svolítið skökku við en ég mun koma inn á þætti sem ég kann vel inn á og skipta miklu máli í golfi. Þetta eru þættir eins og líkamsbeiting, samhæfing, teygjur, öndun og einbeiting,“ sagði Guðjón þegar Fréttablaðið spurði hann um fyrirlesturinn.

„Upphitunar- og teygjuæfingar eru gríðarlega stór þáttur í hvaða íþrótt sem er og þar er golfið engin undantekning. Kylfingar eiga það til að fá í bakið og það má oft rekja til þess að þeir hefja strax að slá boltann án þess að hita neitt upp. Svona meiðsli geta orðið ansi óþægileg og langlíf en ég vil meina að það sé auðveldlega hægt að koma í veg fyrir þau með fáum og einföldum æfingum,“ útskýrir Guðjón og bætir því við að þessi ráð eigi ekki síður við þá sem stunda golf stöku sinnum sem áhugamál en þá sem beinlínis æfa golf og það af krafti.

Fyrr á þessu ári var gefið út plakat sem hannað var af Guðjóni og Brynjari Gestssyni, golfleiðbeinanda hjá Íþróttaakademíunni. Á því má finna útskýringar á nokkrum vel völdum æfingum sem Guðjón segir að kylfingar ættu að kynna sér. „Í golfinu eru ákveðin álagssvæði á líkamanum, svæði sem hafa gjarnan liðamót. Þetta er meðal annars mjóbakið, mjaðmirnar, hálsinn og axlirnar. Þótt áreynslan í golfinu sé kannski ekki eins mikil og í mörgum öðrum íþróttum þarf nauðsynlega að hita vöðvana upp og síðan losa um spennu í þeim þegar maður er hættur að slá.”

Spurður af hverju hann hafi sjálfur ekki fengið golfbakteríuna segir Guðjón að ástæðan fyrir því sé einföld – hann leyfi sér það ekki. „Það er vegna þess að ég veit að ég mun verða veikur fyrir því,“ útskýrir hann hlæjandi og bætir því við að það sé einfaldlega of mikið að gera hjá sér til að það sé pláss fyrir golfið. Hann kveðst þó kunna ýmislegt fyrir sér í golfinu.

„Mér var gefin golfkylfa fyrir nokkrum árum og var einnig kennt að beita mér rétt í sveiflunni.

Í kjölfarið lék ég mér talsvert að því að slá eitt sumarið og ég held að ég geti fullyrt að jóga sé fínn grunnur fyrir golfið því ég held að ég hafi hitt kúluna í nánast hvert einasta skipti.“

Austur á hverju ári

Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari reynir að komast út í náttúruna annað slagið.

Ingibjörg á sér nokkra uppáhalds útivistarstaði á Íslandi. „Mér finnst til dæmis alveg æðislegt að keyra aðeins vestur í áttina að Snæfellsnesinu og fá mér göngutúr þar,“ segir hún.

Sá staður sem er í langmestu uppáhaldi hjá Ingibjörgu er Hallormsstaðarskógur. „Mér finnst frábært að týna mér í skóginum og reyni að fara þangað eins oft og ég get, helst einu sinni á ári.“ Ingibjörg bjó í Hallormsstaðarskógi um tíma þegar hún var yngri svo hún þekkir vel til þar. „Þetta eru mínar æskuslóðir og Austfirðirnir eru einstakt svæði.“

Þó að Ingibjörgu finnist gott að komast út á land annað slagið er hún líka mjög hrifin af Reykjavík. „Mér finnst frábært að labba um borgina, meðfram sjónum og út á Gróttu og njóta útsýnisins þar.“ *- eö*

Ingibjörg hefur gaman af því að ganga út á Gróttu. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

EKKI VERA ÞINN VERSTI ÓVINUR
Allir hafa hæfileika. Finndu þína og ræktaðu. Ekki gefast upp. Leitaðu hjálpar ef þú þarft.
LÝÐHEILSUSTÖÐ
– lifið heil

SPORTÍS
Sportís Heildverslun - s: 533 3800 - Austurhrauni 3 - 210 Gbr.

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ:
Útilíf - Smáralind, Kringlan, Glæsibær | **Intersport** - Bíldshöfða, Smáralind | **Maraþon** - Kringlan | **Fittnesssport** - Laugum
Músik og Sport - Hafnarfirði

LANDSBYGGÐIN:
Ozone - Akranesi | **Hafnarbúðin** - Ísafirði | **Sportver** - Akureyri | **Töff** - Húsavík | **Veiðiflugan** - Reyðarfirði
Verslunin SÚN - Neskaupsstað | **Skógar** - Egilsstaðir | **Sportbúð Óskars** - Reykjanesbæ

VAXTALAUS TILBOÐ

JVC

LT23C50 23" LCD BREIÐTJALDSSJÓNVARP með punkta upplausn 1280x768, HDTV Ready, 800:1 skerpu, 10w Nicam stereó hljóðkerfi, 2 Scart (með RGB), Component, SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, VGA tengi (styður VGA, SVGA, XGA, WXGA), textavarpi og fjarstýringu. Passar fyrir VESA100 festingar (fylgir ekki).

AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 11 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 109.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 40.000

ÖRÞUNNT LCD

JVC **LT20C70**

20" 4:3 LCD SJÓNVARP með punkta upplausn, 640x480, 600:1 skerpu, 2x6w stereó hljóðkerfi, 2 Scart (með RGB), SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, textavarpi og fjarstýringu. Passar fyrir VESA100 veggfestingar.

AÐEINS KR. 7.499
Á MÁNUÐI Í 10 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 74.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 25.000

JVC **LT26R70**

26" LCD BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1366x768 punkta upplausn, DynaPix D.I.S.T. myndtækni, HD Ready, 700:1 skerpu, fullkomnum litstýringum, 20w RMS Nicam stereó hljóðkerfi, 2 Scart (með RGB), HDMI, Component, SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, VGA tengi (styður VGA og XGA), textavarpi og fjarstýringu. Passar fyrir VESA200 festingar.

AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 14 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 139.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 20.000

GRUNDIG **LXW827512**

32" LCD BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1366x768 punkta upplausn, Progressive Scan, HD Ready, 700:1 skerpu, 20w Nicam stereó hljóðkerfi, 3 Scart, SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, DVI tengi, textavarpi og fjarstýringu.

AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 15 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 149.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 15.000

ÖRÞUNNT LCD

DiBOSS **LT15S5LS**

15" 4:3 LCD SJÓNVARP með 1024x768 punkta upplausn, Progressive Scan og Digital Comb Filter, 500:1 skerpu, innbyggðu FM útvarpi, Nicam stereó hljóðkerfi, Scart (með RGB) og SVHS, VGA tengi, textavarpi og fjarstýringu.

FYRIR BÆÐI 12V OG 220V

AÐEINS KR. 6.666
Á MÁNUÐI Í 6 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 39.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 5.000

ÖRÞUNNT LCD

DiBOSS **LT20Q5LF**

20" 4:3 LCD SJÓNVARP með 640x480 punkta upplausn, Antireflex og Digital Comb Filter, 500:1 skerpu, innbyggðu FM útvarpi, 6w Nicam stereó hljóðkerfi, Scart (með RGB), SVHS og CVBS, textavarpi, svefnrofa og fjarstýringu. Passar fyrir VESA100 veggfestingar (fylgir ekki).

AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 6 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 59.990
STAÐGREITT

AFSLÁTTUR KR. 15.000

DiBOSS **LT32S5LFH**

32" HD LCD BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1366x768 (WXGA) upplausn, Progressive Scan, Antireflex og Digital Comb Filter, HD Ready, 1000:1 skerpu og 8ms svartíma, (H/V): 170/170° sjónsviði og 500 cd/m2 birtustigi, 20w Nicam stereó hljóðkerfi, 2 Scart (með RGB), SVHS og RCA tengi, PC-inngangi (VGA), HDMI og Component tengi, Digital Coax,heyrnartólstengi, textavarpi, fjarstýringu og borðstandi.

AÐEINS KR. 9.999
Á MÁNUÐI Í 12 MÁNUÐI

VAXTALAUST!

EÐA KR. 119.990
STAÐGREITT

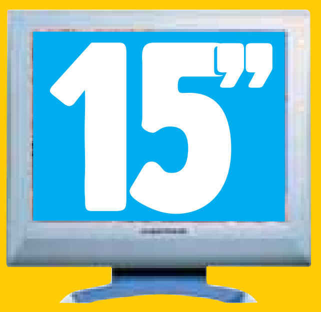
AFSLÁTTUR KR. 40.000

FLATSKJÁ TILBOÐ

UNITED

PTV42 42" PLASMA SJÓNVARP með 852x480 upplausn (VGA, SVGA, XGA), Progressive Scan, HDTV Ready, 2x10w Nicam stereó hljóðkerfi með 2 hátölurum, 2 Scart tengjum, DVI og PC tölvutengi, mynd í mynd (2 Tunerar) textavarpi og fjarstýringu.

TILBOÐ 149.990
FULLT VERÐ kr. 159.990



12v/220v

UNITED ÖRÞUNNT LCD

LTV15L52

15" LCD Sjónvarp með Digital Comb filter, 8w stereó hljóðkerfi, Scart (með RGB), SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, VGA tengi, textavarpi, svefnrofa og fjarstýringu. Er bæði fyrir 12 og 220V.

TILBOÐ 34.990
FULLT VERÐ kr. 39.990

ÖRÞUNNT LCD

UNITED **LTV20L60**

20" LCD SJÓNVARP með fjölkerfa móttakara, 640x480 punkta upplausn, skerpa: 500:1, sjónsvið: (H/V) 160x140, birtustig: 450cd/m2, stereó hljóðkerfi, 2 Scart með RGB, AV og SVHS inn og Scart og heyrnartól út, PC-inn, textavarpi, borðstandi og fjarstýringu.

TILBOÐ 49.990
FULLT VERÐ kr. 69.990

UNITED **LTV27W60**

27" LCD BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1280x720 punkta upplausn,Progressive Scan, HD Ready, 900:1 skerpu, 2x6w Nicam stereo hljóðkerfi, 2 Scart, HDMI, Component, CVBS og heyrnartólstengi, VGA tengi, textavarpi og fjarstýringu.

TILBOÐ 89.990
FULLT VERÐ kr. 139.990

UNITED **LTV32W63**

32" LCD HD Ready BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1366x768 punkta upplausn, Progressive Scan, Nicam stereo hljóðkerfi, 2 Scart, HDMI, Component, SVHS, CVBS og heyrnartólstengi, textavarpi og fjarstýringu. Passar fyrir VESA200 veggfestingar (fylgir ekki).

TILBOÐ 99.990
FULLT VERÐ kr. 149.990

UNITED **LTV37W60**

37" LCD HD Ready BREIÐTJALDSSJÓNVARP með 1366x768 punkta upplausn, Progressive Scan, 800:1 skerpu og og 550 cd/m2 birtu, 12ms svartíma og (H/V): 170°/170° sjónsviði, mynd í mynd (2 móttakarar), 2x8w Nicam Stereo hljóðkerfi, 2 Scart, HDMI, Component, SVHS, heyrnartólstengi, VGA tengi, textavarpi og fjarstýringu.

TILBOÐ 149.990
FULLT VERÐ kr. 199.990

Alltaf gæði og góð kaup! 1971 - 2005

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ▶ REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangsnesi. Þristur, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húnvetninga, Hvammstanga. Krákur, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkróki. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Egilsstöðum. Verslunin Vík, Neskaupsstað. Kauptún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Turnbræður, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðsfirði. Verslunin Vík, Reyðarfirði. Martölvan, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fossraf, Selfossi. Rás, Þorlákshöfn. Brimnes, Vestmannaeyjum. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Tölvuspítalinn, Grindavík. Rafeindatækni, Keflavík. Raflagnavinnustofa Sigurðar Ingvarssonar, Garði.

Hjólað innan um fagra náttúru og listaverk

Hilmir Hrafn Hilmarsson, tíu ára, fór á dögunum í langan hjólatúr með afa sínum Gunnari V. Andréssyni ljósmyndara, sem myndaði ferðalagið. Leiðin lá frá Reykjalundi til Reykjavíkur.

Hjólastígarnir frá Reykjalundi til Reykjavíkur mælast rúmir þréttán kílómetrar, sem þykir talsvert mikið fyrir tíu ára gamlan dreng. Hilmir Hrafn, sem hjólaði af stað einn fallegan morgun með afa sínum, kveið örlítið fyrir að leiðin yrði erfið, en blés ekki úr nös þegar á leiðarenda kom. Ferðlagið reyndist heilmikið ævintýri, eins og sjá má á þessum myndum.

Hilmar Hrafn hjólaði fyrst meðfram Varmá í allri þeirri gróðurdýrð sem umlykur hana. Þar eru göngustígar sem gengnir eru alla daga ársins, nema tvo, af vistmönnum Reykjalundar.

Margt er að skoða á leiðinni og Hilmar Hrafn heilsaði upp á hrossin sem voru á beit í Álafosskvosinni.

Hjólastígurinn liggur niður að sjó, en sérstaklega fallegt er að hjóla stíginn um þessar mundir þegar haustlitirnir eru upp á sitt besta. Hilmir í fylgd ömmu.

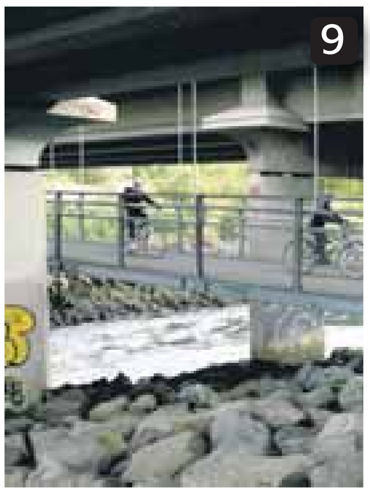
Tveir golfvellir eru á leiðinni. Annar golfvöllurinn er í Mosfellsbæ og hinn við Korpúlfsstaði. Vellirnir fara ágætlega saman við hjólastígana.

Listaverk eru víða á leiðinni en þetta verk eftir Hallstein Sigurðsson stendur hátt við sjóinn í Grafarvoginum.

Í undirgöngum í Mosfellsbæ hafa ungir listamenn fengið að spreyta sig með úðabrúsann.

Veitingar voru vel þegnar í Olís-sjoppuni í Grafarvoginum. Pylsa og kók rann ljúflega niður.

Leiðin liggur um Bryggjuhverfið í Grafarvoginum.



Leiðin liggur yfir tvö vatnsföll, annars vegar yfir Korpu og hinsvegar yfir Grafarvog, en þar er hjólastígurinn undir aðalgötunni.

Við Elliðaárnar kvíslast leiðin, um Sund eða Suðurlandsbraut eða alla leið yfir að Fossvogsdalnum.

VERKSMIÐJUÚTSALA
Á POTTUM OG PÖNNUM

Vegna flutnings verður rýmingarsala á
pottum og pönnum í verksmiðju okkar að
Búðarstíg 22 á Eyrarbakka.

Opið alla daga vikunnar
frá kl. 13.00 – 19.00 til 15. oktober.

Ótrúleg verð – allt að 50% afsláttur
á öllum pottum og pönnum.

Alpan hf.

Best er að borða fjölbreytta fæðu til að fá sem mest af vítamínum.

Vítamín til bættrar heilsu

Öll þurfum við á vítamínum að halda en í sumum tilfellum henta einstaka vítamín betur en önnur.

Kvef
Upp á síðkastið hefur verið deilt um gagnsemi C-vítamína við kvefi. Menn eru hins vegar sammála um að inntaka á C-vítamínum getur dregið úr slæmum áhrifum kvefpesta og stytt tímann sem kvefið situr í okkur. C-vítamín hjálpar einnig líkamanum að vinna sig betur út úr langtíma nikótínneyslu.

Fyrirtíðarspenna
Fyrirtíðaspenna er ekki vinsælasta ástandið á meðal kvenna. Magnesium er það vítamín sem hjálpar hvað best við að koma jafnvægi á skapið og draga úr höfuðverkjum. Kalsíum og sink hjálpa einnig til við að koma jafnvægi á hormónakerfið.

Húðin
A-vítamín gerir kraftaverk fyrir húðina en hafa ber í huga að A-vítamín getur haft skaðleg áhrif sé það tekið í stórum skömmtum. Reyndu að fá A-vítamínin úr náttúrulegri fæðu eins og gulrótum, fiski, gulum ávöxtum og grænmeti. B-vítamín og kalsíumríkt grænmeti geta hjálpað til við að draga úr bólum og fílapenslum.

Streita
Til að hjálpa líkamanum að ná tökum á streitu er gott að taka B-vítamín. B1- og B5-vítamínin hjálpa til við að draga úr stressi og B6 er gott við mildum kvíða og depurð. Ef þú veist að fljótlega komi upp aðstæður sem reyna á þig andlega er gott að byrja strax að fá B-vítamín úr fæðunni.

Fólk hugar frekar að heilsunni á sumrin

Valdimar Pálsson, kokkur á Strikinu á Akureyri, segir að fólk hugi að heilsunni þegar það fari út að borða. Hann ætlar að deila með okkur uppskriftum að tveimur réttum sem auðvelt er að gera.

„Ég hugsa oft um heilsuna þegar ég er að elda og það er gaman að elda léttan mat við og við," segir Valdimar. Hann segist verða var við að fólk hugsi meira um heilsuna nú en áður þegar það fari út að borða. „Fólk er að borða léttari mat, sérstaklega á sumrin, en maður verður ekki eins var við það á veturna," segir Valdimar Pálsson, kokkur á Strikinu á Akureyri.

Valdimar segir fólk frekar hugsa um heilsuna á sumrin.

Wok-steiktar rækjunúðlur og sesarsalat.

SESARSALAT DRESSING

Eggjarauður 1 stk.
Ólífuolía 250 g
Kjúklingasoð (vatn+ kraftur) 50 ml
Balsamedik 50 ml
Parmesan ostur 50 g
Ansjósur 2 flök
Salt og pipar

Eggjarauðurnar eru þeyttar og olíunni er hellt mjög rólega út í, ansjósur og rifinn parmesan ostur er bætt út í og hrært vel saman við, að lokum er balsamediki og kjúklingasoði bætt út í.

Má nota majónes í stað eggjarauðu og olíu, einnig má nota tofu.

Romain-salat er sett á disk ásamt eldaðri kjúklingabringunni, brauðteningum og rifnum parmesanosti er stráð yfir diskinn. Að lokum er dressingunni hellt yfir salatið.

WOK-STEIKTAR RÆKJUNÚÐLUR

Traditional núðlur 200 g
Tígrisrækjur 150 g
Egg 2
Grænmeti eftir smekk
Sweet chili sósa

Mjög einfaldur réttur. Settu núðlurnar í heitt vatn og láttu standa í 5 mínútur, á meðan skerðu niður þitt uppáhaldsgrænmeti, hitaðu stóra pönnu og steiktu grænmetið og rækjurnar, kryddað salti og pipar. Helltu vatninu af núðlunum og bættu þeim á pönnuna ásamt eggjunum, steikt í 2 mínútur og að lokum er sósunni bætt út á.

Súperform á fjórum vikum

Námskeiðið Súperform á fjórum vikum hjá Goran Kristófer, íþróttafræðingi, er hannað til að koma þér af stað á mjög árangursríkan og einfaldan hátt. Tilgangur námskeiðsins er að koma þér á æðra stig hvað varðar líkamlega og andlega heilsu.

Þú kynnist nýjum möguleikum í matarvali, mat sem örvar fitubrennslu, hvernig þú átt að glíma við matar -og sykurþörfina, hvernig þú ferð a því að brenna meira og léttast.

Ef þú vilt:
- Léttast
- Styrkjast
- Efla ónæmiskerfið
- Bæta meltinguna
- Hormóna jafnvægið
- Andlega vellíðan
- Auka minni og einbeitinguna
- Auka orkuna
- Komast í form
- Bæta heilbrigði

Fimm tímar í viku – Brennsla, styrking og liðleiki
- Takmarkaður fjöldi
- Vikulegar mælingar
- Eigið prógramm í tækjasal
- Persónuleg næringarráðgjöf
- Ráðgjöf við matarinnkaup
- Fræðsla og eftirfylgni – 2 fyrirlestrar
- Slökun og herð anudd í pottum að æfingu lokinni
- Hollustudrykkur eftir hverja æfingu
- Karlar kl. 7:30
- Konur kl. 6:30, 7:30, 10:00, 16:30 og 18:30
- Nýtt námskeið kl.11.00 í 6 vikur – 2 hóptímar í viku hjá Goran og 2 tímar í Rope Yoga með Katrínu Sigurðardóttur

Nýtt námskeið hefst 16. október nk.
Skráning er hafin í síma 444 5090 eða nordicaspa@nordicaspa.is. Námskeið greiðist við skráningu – athugið síðast komust færri að en vildu.
Næstu námskeið 13. nóvember (6 vikur).

NORDICASPA

Ragnar Sverrisson í leik með sínu gamla liði Fjölni. Í dag spilar hann í góðra vina hópi í utandeildinni í fótbolta.
MYND/RAGNAR

Spriklar í utandeild

Ragnar Sverrisson er einn fjölmargra knattspyrnuáhugamann sem lagt hafa keppnisskóna formlega á hilluna en leika þess í stað í utandeildinni í knattspyrnu. Ragnar segir utandeildina ágætan vettvang til þess að halda sér í formi í góðum félagsskap.

Ragnar, sem lenti reyndar í því óhappi að fótbrotna illa í leik með liði sínu Vængjum Júpiters í undanúrslitaleik utandeildarinnar um síðastliðna helgi, ber deildinni að öðru leyti góða sögu. „Þetta snýst náttúrlega rosalega mikið um félagsskapinn, þarna eru komnir saman vinir og kunningjar sem hafa áhuga á fótbolta. Álagið er ekki eins mikið og í deildakeppnum og menn þurfa ekki að vera í eins góðu formi. Þetta snýst meira um skemmtun," segir Ragnar, sem lék áður með 1. deildar liði Fjölnis.

„Auk þess að spila leiki æfum við reglulega og maður reynir að vera duglegur að fara út að hlaupa og mæta í ræktina þess á milli. Þetta er ágæt leið til þess að halda sér í formi, en staðreyndin er hins vegar sú að mikill getumunur er á liðunum. Það eru bæði menn þarna sem hafa spilað í deildakeppnunum og svo hálfgerðar fitubollur sem geta lítið spilað fótbolta."

Ragnar segir þó að margir góðir leikmenn séu að spila í deildinni. „Ef maður er með metnað til þess að vinna þetta mót er nauðsynlegt að vera í þokkalega góðu líkamlegu ástandi en fyrst og fremst snýst þetta þó um góðan félagsskap."

-vör

ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN EHF./SIA.IS -NAT 31196 03/2006

Strokaðu út hættumerkin með Flora pro.activ

Rannsóknir sýna að kólesterólmagn lækkar umtalsvert þegar Flora pro.activ er notað í staðinn fyrir annað viðbit. Flora pro.activ inniheldur plöntusteróla sem lækka kólesterólmagn í blóðinu. Dagleg neysla á Flora pro.active er ljúffeng aðferð til að hugsa vel um hjartað og bæta heilsuna.

www.floraproactiv.co.uk

Fegurstu fjöllin í Glerárdalnum

Ragnar segir að þó að stundum geti verið erfitt að vakna eldsnemma á morgnana veiti það honum bæði líkamlega og andlega vellíðan. FRÉTTABLAÐIÐ/ÖRLYGUR HNEFILL

Ragnar Sverrisson kaupmaður á Akureyri hefur ásamt fleirum skipulagt vinsælar gönguferðir um Glerárdal við Akureyri auk þess að stunda ýmisskonar æfingar.

„Ég er í bootcamp-heræfingum þrisvar í viku hjá Átaki hér á Akureyri, hleyp tvisvar í viku, fer í sund og stunda fótbolta," segir Ragnar Sverrisson kaupmaður á Akureyri. „Mér finnst andleg og líkamleg heilsa og vellíðan skipta miklu máli. Þó að maður bölvi því stundum að vakna klukkan sex á morgnana til að fara á æfingar líður manni svo vel þegar maður er búinn. Þá hef ég líka mjög gaman af því að hitta fólk og það gerir maður mikið í gegnum heilsurækt."

Ragnar er einn af upphafsmönnum Glerárdalsgöngunnar og segir hana hafa byrjað vegna áhuga síns og félaga sinna á að markaðssetja Eyjafjarðarsvæðið fyrir göngufólk.

„Við gerðum okkur grein fyrir því að Glerárdalurinn er með einhver mestu og flottustu fjöll á Íslandi og okkur langaði til að koma fólki á sporið með að labba á þau. Glerárdalsgangan tekur um einn sólarhring og er labbað á 24 fjöll, þar af tíu fjöll sem eru yfir 1.400 metra há. Hópnum er skipt niður eftir styrkleika og þeir sem eru fljótastir eru nokkrum tímum fljótari að klára gönguna," segir Ragnar.

„Fólk sem kemur í þessa göngu verður að vera í góðu formi og vant að ganga á fjöll. Síðan erum við einnig með gönguklúbb sem hefur skipulagt reglulegar styttri gönguferðir í Glerárdal og þær henta þeim sem eru ekki komnir eins langt. Það er töluverður hópur sem hefur mætt í þær en við höfum farið aðra hverja helgi."

Útrás íslenskra afurða

Á Svalbarðsströnd við Eyjafjörð er fyrirtækið Urtasmiðjan, sem framleiðir húðvörur úr íslenskum heilsujurtum.

„Hér á Eyjafjarðarsvæðinu og í Þingeyjarsýslunum eru jurtirnar kröftugar og orkumiklar þar sem þær vaxa villtar í sínu náttúrulega og hreina norðlenska umhverfi," segir Gígja Kjartansdóttir, eigandi Urtasmiðjunnar.

„Við framleiðum hreinar og náttúrulegar húðvörur án allra kemískra aukaefna. Þess vegna framleiðum við sjálf öll okkar krem og áburði frá grunni þar sem við notum náttúrulegt og lífrænt hráefni, ásamt okkar íslensku villtu heilsujurtum eða lífrænt ræktuðu jurtum."

Rotvarnarefnið og þráavörnin í framleiðslunni er unnin úr jurtum og engin ilm-eða litarefni eru notuð önnur en þau sem eru í jurtunum sjálfum.

Allar vörurnar Urtasmiðjunar eru seldar undir vörumerkinu SÓLA en skipta má framleiðslunni í tvær vörulínur, heilsuvörur og snyrtivörur. „Heilsuvörulínan er smyrsl, áburðir og olíur. Má þar nefna græðismyrslið góða sem var fyrsta vörutegundin sem ég þróaði og hefur það fyrir löngu sannað sig sem frábær græðiáburður, meðal annars hefur það grætt slæm sár og bruna og hjálpað fólki með exem og psoriasis."

Urtasmiðjan er að hefja útflutning á framleiðslunni til Bandaríkjana, Bretlands og Danmerkur. „Fólk sækist eftir hreinum afurðum okkar og vonandi berum við Íslendingar gæfu til þess í framtíðinni að halda þessari góðu ímynd."

Vefsíða: www.urtasmidjan.is

SÉRÐU MUNINN?

Snúum við blaðinu í geðheilbrigðismálum barna og unglinga á Íslandi

auglýsingastofan grænn

Blása þarf til átaks í geðheilbrigðismálum barna og unglinga á Íslandi

- Það þarf að útrýma biðlistum með markvissum aðgerðum því innantóm orð eru einskis nýt
- Auka ætti svigrúm skólasálfræðinga til að meðhöndla börn og unglinga í umhverfi þeirra
- Stofna ætti prófessorsstöðu við Háskóla Íslands í barnageðlækningum til að tryggja nýliðun í stéttinni og efla rannsóknir
- Bæta þarf þjónustu við fjölskyldur og börn sem búa utan Reykjavíkursvæðisins
- Starfsfólk í grunnskólum þarf að hafa greiðan aðgang að upplýsingum og sérfræðiaðstoð svo það geti betur sinnt þörfum nemenda með geðraskanir

barnageð

Félag foreldra og áhugafólks um geðraskanir barna og unglinga

Auglýsingastofa Guðrúnar Önnu
habitat
Askalind 1, 201 Kópavogur
Sími 568 9700
www.habitat.net

Til sölu Nissan Almera árg. '99. 4 dyra, ek. 112þ. Skoðaður '07. Verð 100þ og yfirtaka á láni sem er 212þ. Uppl. í s. 663 6370.

Bílalán

Til sölu MB Sprinter árg. '97, ek. 203þ km. Toppbíll. Engin skipti. Ásett verð 1150þ. Uppl. í síma 554 0987 eða 897 6537.

Til sölu Honda Civic 1,6l, árg. '00. Sjálfsk., ekinn aðeins 59þ. Mjög góður bíll. Ásett verð 700þ. Uppl. í síma 554 0987 eða 897 6537.

Renault Megane árg. '99 ek. aðeins 81 þ. vetrardekk. Listaverð 500þ. staðgr. 420 þ. Góður bíll. Uppl. í s. 660 9669.

VW Toureg '04 V8, ek 60þ, áhv. 4,5m, verð 5,7m. Uppl. í síma 692 0445.

Til sölu Toyota Land Cruiser 90 VX, skr. des '00, ek. 100 þús., breyttur 38" bíll í góðu ástandi. Uppl. í s. 892 1122.

elisabet.is

Til sölu er Nissan Terrano 2,7 tdi árg. '12/03. Ekinn 111 þús. Skoðaður '07. Verð 2.250.000 kr. Áhl 1.750.000. 28 þús á mán. Uppl. í s. 822 4167.

Til sölu er MMC Lancer árg. sjalfsk. '6/04. Ekinn 66 þús. Spioler, cd, rafmg. Verð 1.350.000 kr. Áhvl 970.000 kr. 15 þ á mán. Uppl. í s. 822 4167.

Til sölu er Vw passat comfortline. árg. '7/00. Ekinn 83 þús. Þarfnast lítilsháttar lagfæringa. Fæst því gegn yfirtöku á 560 þús. + 50 þús. í pen. Uppl. í s. 822 4167.

Bílatryggingar

Tilboð!
Flottur Benz c320 árg.' 02. Ek. 75þ. Með öllu. Ásett verð 3.590þ. Tilboð 300þ. út og yfirtaka á láni sem er 2.950þ. Uppl. í síma 822 4979.

Curoe árg. '00 e. 40þ. ssk. v.350 þ. Grand V. '03 e. 51þ. v1.350 þ. s. 617 7791.

Aðeins 190.000kr
Skoda Felicia '99, ek. 108 þús. Skoðaður '07. Verð 190 þús. S. 848 5509.

Til sölu Honda Civic árg. '99 ek. 190 þ., góður bíll og vel útlítandi. S. 690 0521.

Ódýr bíll til sölu!!!
Ford Escort árg '99, ekinn 100þ. Vetrar og sumardekk á felgum. Áhv 200þ, og 100þ út. Uppl í s 867 7793.

Opel Astra, station, '97. 220 þús. Uppl. í s. 845 6406.

Til sölu Ford Focus Trend, station, árg. '03, sk. '08. beinsk., ek. 75 þús. Ásett. verð 1.190 þús. Tilboð 990 þús stgr. Uppl. í s. 615 1964.

Til sölu Peugeot 306 árg. '98, ek. 121þ., í mjög góðu standi. Verð 310þ. eða yfirtaka á láni. Uppl. í s. 848 9575.

Opel Astra 1600 STW '99 vel með farinn ek. 110 þ. Yfirtaka á láni c.a 13. þús. á mánuði. Áhv. 396 þús. eða skipti á jeppl. á c.a. 1,5 - 2 m. uppl. á sivalur@visir.is

Fallegur Suzuki Vitara Diesel 2,0 D I/C turbo, árg. 1997 ekinn 149 þús. krókur, samlæsingar. Verð 590 þús. S. 866 1184.

0-250 þús.

Nissan Almera '96 sjálfskiptur, 2 dekkjag. Ekinn 168 þ. Verð 190 þ. S. 892 6751.

Til sölu Honda Civic árg. '95 ek. 146 þ., v. 120 þ. S. 849 7089.

M.Bens 230E til sölu. Árg. '96. Ek. 119 þús. Sjálfsk., mjög vel með farinn. Verð 1190 þús. Sími 866 3316.

Gott eintak!
Til Sölu Suzuki Swift árg '98. Ek. 73 þ., sk. '07 + 4 vetrardekk. Verð 170 þ. Listaverð 290 þ. Uppl. í síma 899 6471.

Til sölu Nissan Sunny SR 1600 árg. '94, þarfnast lagfæringar, verðhugmynd 70 þús. Uppl. í s. 693 4798.

Opel Astra '95. Verð aðeins 95 þ. kr. ekinn 188 þ. Skoðaður '07. S. 840 3240.

Til sölu Suzuki LT50. Nýtt hjól. Upplýsingar í síma 899 0304.

Kraftmikill Subaru Legacy station, árg. '95. Mjög gott eintak. S. 895 8727.

Volvo 740 árg. '89, toppbíll. Verð ca 60 þús. Vetrardekk á felgum fylgja. S. 896 1556.

Tilboð 199 þúsund stgr.!
Daewoo Nubira STW árg. '98 ek. 93 þ., ný skoðaður, ný tímareim, nýjar bremsur. Toppbíll. Ásett verð 340 þ. Uppl. í s. 659 9696.

Izusu crew cab '96, góð vél, lélegt body, ósk., plasthús, selst ódýrt. Á sama stað góð negld dekk 185/65R15. S. 567 3540/892 0299.

Til sölu VW Golf Joker 1400 árg. '98, grár að lit, sumar og vetrardekk verð 220 þús. Uppl. í s. 565 6023 & 866 9441.

Toyota Corolla XLI, '94, sk. '07, reyklaus og óryðgaður til sölu. V. 150 þús. Uppl. í s. 869 6977.

VW Golf '96, lítur mjög vel út, vel við haldið. Uppl. í s. 860 2325.

Toyota Touring '91. ek. 292 þús. Skoðaður '07. Tilvalinn vinnubíll. Verð kr. 50.000. Uppl. í síma 845 4166.

TIL SÖLU

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

TOYOTA LAND CRUISER 100 VX DISEL TURBO 4,2 Ssk.. Árgerð 12/2001. Ekinn 93 þús km. 5.manna. **Verð 4.590.000 kr.**

Upplýsingar hjá Bílasölu Reykjavíkur í síma 587 8888.

Bílabúð Benna

FRÁBÆRIR JEPPAR Á FÁRÁNLEGU VERÐI !!!!

SSANGYONG MUSSO 2900 DIESEL, 7/1998, ek. 180 þús. 5 dyra, 5 gíra, álf. 31", dráttarkrókur, cd, rafm. í rúðum og speglum, samlæsingar, spoiler og. fl. Verð 890 þús. Tilboð 450 þús.

SSANGYONG MUSSO 2900 TURBO DIESEL 1/1998, ek. 188 þús.5 dyra, 5 gíra, álf. 31" drárarkrókur, rafm. í rúðum og speglum, fjarstýrðar samlæsingar, loftdæla, loftdriflæsingar framan og aftan og fl. Verð 880 þús.

SSANGYONG MUSSO 2900 DIESEL, 3/1998, ek. 187 þús. 5 dyra, ssk. álf. 31", dráttarkrókur, cd, rafm. í rúðum og speglum, stigbretti spoiler og fl. Verð 720 þús. Tilboð 490 þús.

DAEWOO MUSSO E-32 GRAND LUXE 5/2000, ek. 84 þús. 5 dyra, 5 gíra,ssk. álf. 31" abs, dráttarkrókur, kastarar, rafm. í rúðum og speglum, samlæsingar og fl. Verð 1.290 þús. Tilboð 1.070 þús.

SSANGYONG MUSSO E-32. 6/1997, ek. 111 þús. 5 dyra, ssk. álf. 31". abs, dráttarkrókur, cd, fjarstýrðar samlæsingar, rafm. í rúðum og speglum, stigbretti, spólvörn, spoiler og fl. Lítið ekinn og snyrtilegur bíll. Verð 790 þús. Tilboð 550 þús.

TOYOTA RAV-4 2000, 7/1997, ek. aðeins 148 þús. 5 dyra, ssk. álf. dráttarkrókur, cd, rafm. í rúðum og speglum, samlæsingar, þjónustubók. Verð 720 þús. Tilboð 550 þús.

ÚRVAL-ÚTSÝN

Allir sem kaupa bíla hjá okkur á tilboði fá 4 daga ferð til Dublin í haust.

Komdu og gerðu frábær kaup

- eyddu afganginum í Dublin!

DAEWOO MUSSO E-23 GRAND LUXE 6/2001, ek. 67 þús. 5 dyra, ssk. álf. 31", abs, spólvörn, dráttarkrókur, fjarst. samlæsingar, cd, litað gler, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum, spoiler , sjónvarp, video og fl. Verð 1.490 þús. Tilboð 1.250 þús.

DAEWOO MUSSO E-23 GRAND LUXE, 4/2001, ek. 97 þús. 5 dyra, ssk. álf. 31", abs, fjarstýrðar samlæsingar, cd, kastarar, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum og fl. Verð 1.380 þús. Tilboð 1.150 þús.

KIA GRAND SPORTAGE, 2,0 6/2002, ek. 70 þús. 5 dyra, 5 gíra, abs, álf. líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum, samlæsingar og fl. Verð 980 þús. Tilboð 690 þús.

NISSAN TERRANO II 2400 SPORT, 7/2002, ek. 100 þús.5 dyra, 5 gíra, 7 manna, álf. 31", abs, fjarstýrðar samlæsingar, cd, rafm. í rúðum og speglum, líknarbelgir, stigbretti, þakbogar. Verð 1.760 þús. Tilboð 1.090 þús.

DAEWOO MUSSO E-23 GRAND LUXE 10/2002, ek. 79 þús. abs, álf. dráttarkrókur, fjarstýrðar samlæsingar, cd, líknarbelgir, rafm. í rúðum og speglum, veltistýri, spoiler. Fallegur bíll. verð 1.890 þús. Tilboð 1.650 þús.

SUZUKI JIMNY 1300, 1/1999, ek. 115 þús.3 dyra, ssk. rafm. í rúðum, fjórhjóladrifinn sparibaukur. Verð 690 þús. Tilboð 480 þús.

BÍLABÚÐ BENNA - NOTAÐIR

NOTAÐIR – BÍLDSHÖFÐA 10 • SÍMI 577 2800/587 1000

HEKLA VÉLASVIÐ

SCANIA 124 420
Árgerð 2001, ekinn 185.000 km Dráttarbíll með loftfjöðrum opticruse og retarder. Vagn frá Sindra á loftfjöðrum með búkka. VERÐ 5.3 millj. settið +vsk.

SCANIA 113H 340
Árgerð 1990, skrásettur 1994. Dráttardíll með palli og vagn frá Ísvögnum með loft-púðafjöðrun og búkka VERÐ 3.5 millj. settið +vsk.

CATERPILLAR 322 BL
Árgerð 1998, ekinn 11.000 tíma. Nýr undirvagn, hraðtengi. VERÐ 4.900.000 +vsk.

LIEBHERR 904
Árgerð 2000, ekinn 3.900 tíma. Beltavél í góðu ástandi með hraðtengi og skóflu. VERÐ 4.900.000 +vsk.

SCANIA 114C 380
Árgerð 2003, ekinn 210.000 km. 8X4 vörubíll í góðu ástandi. VERÐ 6.200.000 + vsk.

SCANIA 124 470
Árgerð 2002, ekinn 417.000 km. 6X4 kassabíll með kjæli. VERÐ 5.500.000 +vsk.

KOMATSU 155AX-5
Árgerð 2004, ekinn 2900 tíma. Jarðýta með U blaði og SS ripper. VERÐ 18 millj +vsk.

HEKLA VÉLASVIÐ

Klettagörðum 8-10
www.hekla.is/velasvid
Sölumaður 825-5736

Opel Astra árg. 1996, til sölu skemmdur eftir umferðaróhapp á bílstjórahurð, tilvalið fyrir laghentann, verð 40.000. Uppl. 820 2492.

Nissan Primera 2.0 L, '93, litur vel út. Verð 110 þús. eða tilboð. Uppl. í s. 868 6974.

Til sölu nýsk., Peugeot 205, árg. '91, ek. 121 þús, sumar-og vetrardekk. Verð 50 þús. Uppl. í s. 847 3348.

250-499 þús.

Renault Coupe árg. '99. Smurbók frá upphafi, skoðaður '07. Selst gegn yfirtöku á láni sem er ca 290 þ. Vegna mótorbilunar. Uppl. í síma 898 1535.

VW Golf '95 ek. 147 þ. '07skoðaður. Ný kúpling og bremsukl. Vel með farin, kr. 290þ. S. 869 6169.

Carina E Classic árg. '97, ekinn 172 þ. km, sjálfsk. Verð 350 þ. Uppl. í síma 697 5284.

Dodge Caravan '96 ek. 158 þús., nýskoðaður, dráttarkúla. Tilboð 390 þús. -mögulegt vísalán. Sími 898 6623.

Til sölu VW Polo 1.4, árg. '99, ek. 121 þús., ásett verð 550 þús., selst á 370 þús.stgr. Uppl. í s. 893 4292.

Hyundai Accent 1500 árg. 11/06 álfelgur, sumar og vetrad. á felgum. Ástand og útlit mjög gott, vel með farið. Verð 290 þús. Uppl. í s. 863 9305.

Vetrartilboð 490 þús. stgr. Musso '97 2,9 dísel 5 gíra beinsk. Ek. 187 þús. breittur fyrir 33", góður bíll, sk. '07. Uppl. í s. 846 1065.

VECTRA V6 2,5 '97 ek 147þ Fjarstart, þjófavörn og fl. Fæst fyrir lítið ef staðgreitt, skoða skipti á jeppa. VERÐUR AÐ SELJAST S: 6987157

Dogdge Stratus árg. '96, ný sk., nýr geymir, auka dekk á felgum o.fl. Flottur bíll á góður verði. Uppl. í s. 892 9377.

MMC L200 árg. '96 er á 35" breyttur fyrir 38", 38"dekk fylgja með sími 694 5242.

Toyota Corolla Terra '99, keyrður 73 þús. Vel með farinn. Uppl. í s. 863 0555 Ólafur. Verð 500 þús.

Til sölu, Renault Megane Classic. Árg. '99. Dökkblár, ekinn 115 þús. km. Verð 480 þús. Áhvílandi um 300 þús. - lán hjá Sjóvá-Almennum. Nánari uppl. í síma 861 1581.

Til sölu Grand Cherokee árg. '95. Rafmagn og leður. Uppl. í síma 892 1216.

Dodge Carvan SE 1993 hann er ekinn um 135.XXX mílur, nýr mótor keyrður 65.000km einnig mikið verið yfirfarinn, sk. '07, Sími 663 6065. Volvo 240GL gamall lögreglubíll þarfnast viðgerðar sími 663 2405.

Til sölu Nissan Almera '97, ek. 177 þús., 3ja dyra, nýsk. Verð 280 þús. Uppl. í s. 660 8166.

Hyundai Accent árg. '98, 1500, 5 dyra, ssk., ek. 51 þ., gott eintak. S. 865 6061.

Opel Astra '99 caravan 1.6 vél, ek. 83 þús. km. ABS, álfelgur, sjálfsk. Tilboð 310 þús. Uppl. í s. 847 7217.

Til sölu Peugeot 406 station árg. '99, ek. 123 þ. Verð 350 þ. Uppl. í s. 846 8876.

Til sölu Opel Astra árg. '98, ek. 102 þús., sk. '07, ásett verð 600 þús., fæst gegn yfirtöku á láni 450 þús. Uppl. í s. 867 6664.

500-999 þús.

Til sölu BMW 316i 98 silvurgrár ekinn 195 þús. Fallegur og góður bíll áhvílandi 610 þús. Selst á yfirtöku láns. Uppl. í síma 696 8348, Guðmundur.

Til sölu VW Polo Comfortline árg. '00, ek. 79 þús. S. 862 9079.

Jaguar Souvereign 1990, ek. 128 þús., 203 hestöfl, ABS hemlar, aksturstölva, leðuráklæði, rafmagn í öllu, samlæsingar, útvarp, vökvastýri, stýri hægra megin. Verð 600 þús. skipti möguleg. Sími 663 6600.

Corolla Touring Sol, 4x4, ek. 114 þús, nýskoðaður, sum-og vetrardekk, 5 g., bsk., yfirt. 730 + 69 þús. S. 821 1326.

Tilboð 400,000. Ford Econoline 4x4, árg. '91, ek. 91 þ., 4,9 vél, 5 manna, sími 892 4559.

Ford Focus, '00, ek. 101 þús., beinsk., verð aðeins 680 þús., engin skipti, sími 825 8264.

Tilboð 660,000, Kia Sportage 4x4, árg. '02, ek. 70 þ., 31" dekk, áhv. 500 þ., afb. 9 þ., s. 892 4559.

Gullfalleg 4x4 Corolla á Góðum Kjörum !!!

Corolla touring 4x4, '99, ek. 127 þ., sk. '07, s/v dekk, Cd, verð 670 þ., lán 619 100% yfirtaka. S. 661 8197.

VW Golf Comf.line 1.6, 5 g, ek. 150 þ., góð vetrard. & sumard., kúla. V. 550 þ. Tilb. stgr. 440þ. S. 897 0888

og doror.blog.is

Toyota Hilux DC árg. 1995, ekinn 170 þús. Kr. 650.000.- Uppl. í síma 894 7910.

BMW 730ia, árg. '93, ek. 211þ, sjálfsk., topplúga. Verð 590þ. Uppl. í s. 863 8151.

VW Golf Comfortline1400 cc., skr. 2002, ek. 80 þ. Nýtt í bremsum/timareim. Nánast ný vetrar/sumard., CD. Bíll í góðu ástandi. 990 þús. S. 699 4548.

Til sölu er Volvo V40 '99 1.6 Bsk. Ekinn 166 þús., verð 750 þús. S. 868 8565.

Til sölu Hyundai Accent árg. '01. Þriggja dyra, með rafmagni í speglum og rúðum. Þokuljós og spoiler. Ekinn 56þ. Verð 550þ. Uppl. í síma 551 2304 og 821 0935.

Hvítur MMC Lancer til sölu keyrður 105 þ., árg. '99, vel með farinn og litur vel út. Uppl. í s. 848 2324 & 897 8914.

1-2 milljónir

Mazda 6, 2003. Ekinn 65.000. Topplúga, álfelgur, leður, cruise-control, rafmagn í öllu, hiti í sætum, sumar og vetrardekk. 2000 vél, 143 hestöfl. Áhvílandi 1.476 þús. Verð 1.800 þús. Upplýsingar í síma 661 9041.

Toyota Corolla Sedan, nýskr. 06/04. Beinsk. Ekinn 49 þús. km. Verð 1290 þús. Sími 864 4469.

TIL SÖLU

Golfbílar
Fullbúnir fyrir íslenskar aðstæður
SERVALDIR - LITIÐ KEYRÐIR
- yfirbygging með renndum hliðum
-yfirfarinn af vottuðm standsetningaraðila
- bílarnir eru til sýnis og sölu að Skútuvogi 10F
EZGO
HELLAS s.568 8988 - 892 1570 - hellas@simnet.is

Gríptu tækifærið! Lækkun dollar, útsölur bílaframleiðenda og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýr Ford F150 frá Kr. 1.990.000. Ford F350 dísel frá Kr. 2.600.000. Einnig úrval notaðra bíla fleiri hundruð þúsund krónum undir markaðsverði. Nýir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

VW Passat 2002 ek. 51 þús., sjálfskiptur. Mjög góður bíll. Uppl. í s. 866 1441.

500.000 kr. afsláttur.

Dodge Grand Caravan árg. 2002, sk. '07, ek. 119.000 km. Áhvílandi 950 þús., afb. 28 þús. (möguleiki á 100% láni). Engin skipti. Listaverð 1.990 þús. Tilb. 1.490.000 kr. Uppl. í s. 856 5904.

Auðveld Kaup á flottum 4x4 Golf Station.

VW Golf 4Motion, árg. '01, ek. 67 þ., sk. '07, verð 1070. Fæst gegn yfirtöku á láni 1029 þ., S. 661 8185.

Ótrúlega sparneytinn og lipur, 100% lán!

Suzuki Jimny JLX, árg. '04, ek. 45 þ., sk. '07, Cd, ásett 1290 þ., fæst á 100% yfirtöku á 1141 þ., s. 897 2425.

20Þ Pr Mán og Gullmolinn er þinn !!

Suzuki Liana árg. '04, 1600, sk. '07, ek. 25 þ., CD, ásett 1290 þ.,100% lán 1199 þ., 20 þ. per. S. 820 0151.

Chevrolett Lacetti stw. Skrá. 01.06 ek. 8.500. Litað gler, spoiler, dráttarb., vindskeiðar á gluggum. Sumar+vetrar á felgum. Áhv. ca 1.170,000. Ásett verð 1.950.000. Kostar nýr 2.230.000. Uppl. í s. 659 7909.

Til sölu Toyota Previa, 7 manna. Árg. 2002. Ekinn 74.000km, beinsk, með dráttarkrók. Áhvílandi 1100 þús. Verð 1700 þús. Upplýsingar í síma 697 4429.

Renault Megane '03 5g. ek. aðeins 26 þ. Fallegur bíll. Verð 1.370 þ. Áhv. 1.110 þ. S. 845 0066.

Betri kjör

Til sölu VW Bjalla árg. '02, ek. 49 þús., 80 þús. út + yfirtaka á láni 1.490 þús. Uppl. í s. 843 9456.

Toyota Corolla árg. 09/02. Ek. 49þ. Beinsk., filmur. Áhv.700þ. Verð 1.150þ. S. 868 7048.

VW Touareg V6 07/2005. Hl. aukab., m.a. toppl., leðursæti m/minni, Xenon, fjarl.skyn., o.m.fl. Ek. 15 þ. V. 4.900 þ. stgr. S 660 7067.

Til sölu BMW 320i, árg. 2000 ek. 100 þús. Ekta bankastjórabíll! Leður, regnskynjari, 17" álfelgur... og margt fleira! verð 1.700 þús. Sími 848 4421.

Útsala! Toyota Avensis New árg. '04, ek. 33 þús. beinsk. Áhv. 1.465 þús. Verð 1.850 þús. Uppl. í s. 847 3614 & 587 8614.

2 milljónir +

Tilboð Volvo S40 2005 ek. 38 þ. 1,8 beinsk. Verð 2150 þús., áhv.,1870 þús. afb., 31 þús. á mán. 280 þús. út + yfirtaka! Sími 821 4060.

Gríptu tækifærið! Lækkun dollar, útsölur bílaframleiðenda og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarakaup! Nýr Ford Explorer frá Kr. 3.530.000, Explorer Sport-Track frá Kr. 2.750.000. Einnig úrval notaðra bíla fleiri hundruð þúsund krónum undir markaðsverði. Nýir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com.

Einstakt tilboð!

Til sölu Terracan '03 ek. 78 þús. Reyklaus. Fæst við yfirtöku láns. Uppl. í s. 840 8822, Bjarki.

Subaru Legacy station 2000 árg. '05, ek. 20 þús. km, sjálfsk., hvítur. Söluverð eru eftirst. bílaláns upp á 2,2m. Uppl. í s. 860 5565.

TIL SÖLU

Til sölu er Saltfiskverkun.

- til sölu vélar og tæki til saltfiskverkunar.

BAADER 440. Ný yfirfarin. Góð vél.

Oddgeirs hausari með slítara.

Saltari og Lyftari.

Mesa fésvél.

Upplýsingar í síma 898 1723

Til sölu Dodge Ram 2500 Turbo Dísel 24valve árg 2002 ekinn125 þús mílur. Ásett verð 2290þús.Uppl í síma 8408190.

Yfirtaka á láni

Audi A6 2.8, ek. 84 þús., ssk., tiptronic, leður, lúga, hitafýring o.fl. Listaverð 2.2 þús. en fæst gegn yfirtöku á láni 1.750 þ. S. 862 1299.

Glæsilegur Lexus GX470. Einn með öllu V. 4.7m. Tilboð aðeins 4.2m. S. 893 7277.

Chrysler Crossfire árg. '05 með öllu. Ek. 15 þ. mílur. Fæst á yfirtöku, 3,1 m. +390 þ. ATH. nýr bíll kostar 5,5 m. í umboði. S. 697 3379.

Toyota Avensis árg. '04, ek. 39 þ.km, áhvílandi 1.100 þ. Verð 2.290 þ. Engin skipti. Uppl. í s. 896 9819.

Hrikalega Flottur Avensis með öllu !!!

Toyota Avensis Exe árg. '04, ek. 51 þ., ssk., sk. '07, leður, lúga, ásett 2550 þ. Gott lán, s. 869 0206.

Nýr bíll MMC L200 Dakar verð 3.290 þ. tilboð 2.800 þ. Uppl. í s. 869 5835.

Cherokee Laredo árg. '05 ek. 30 þ., verð 3.490 þ. tilboð 2.750 þ., uppl. í s. 869 5835.

Toyota RAV4 '04 ekinn 30 þ. km. Ssk. Góður bíll. Hlaðinn aukahlutum. Ásett verð 2.490.000. Gott verð. ATH. skipti. Uppl. í s. 699 2001, Brynja.

Til sölu er BMW 745IA. Árg. 05/2002. Ekinn 83 þús. með öllum aukabún. 20"felgur. Verð 6.390.000 kr. Áhvl. 4.400. Uppl. í s 897 1919. Ath skipti.

Til sölu er BMW Alpina. Ssk. árg. 05/2000. Ekinn 125 þús., 350 hö. Með öllum aukabún. Verð 4.090.000 kr. Áhvl. 3.640.000. Uppl. í s. 897 1919. Ath skipti.

Til sölu Porsche Cayenne S árg. '06, ek. 9 þ.km. Loftpfj. tipptr.sk. toppl., og m.fl. Glæsilegur bíll. Verð 9,6 m. Uppl. í s. 898 2720.

Bílar óskast

Einstæð móðir sem þarf að komast frá A-Ö með börnin sín vantar mjög ódýran eða frían bíl. Vilt þú hjálpa? S. 690 7110. Villi.

0-150 þ. Staðgreitt, ekki eldri en '95, má þarfnast lagf. eða skoðunar. S. 659 9696.

Óska eftir ódýrum bíl, allt að 60 þús. Uppl. í s. 699 2707.

Óska eftir station bíl, 1400-1800cc. Verðhugm. 100 þ. staðgr. Uppl. í s. 692 6007, Agata.

Óska eftir að kaupa Yaris árg. '00-'03. Uppl. í s. 696 7898.

Jeppar

2005 Toyota 4Runner sport V8

Til sölu vegna flutninga þessi frábæri jeppi sem kemur verulega á óvart. 270 hestafla vvti vél. Eyðsla 12-16 lítrar. Bilana fríasti jeppi í USA 3 ár í röð. Dráttarbeysli, 32" dekk, HAC, DAC o.m.fl. Ásett 4.2m. Tilboð 3.7m stgr. Áhvílandi 2.6m hjá Frjálsa. Stendur hjá bill.is, sími 577 3777.

Suzuki Jimny árg. 2003, ek. 83 þ. km , áhvílandi 838 þ., afborgun 17 þ. p/m, gullmoli til sölu á 100 - 150þ + yfirtaka á láni, skoða öll skipti. S. 865 7576.

Til sölu Rav4 árg. '02, ek. 58 þ., sjálfsk., krókur og nýl. heilsársdekk. Verð 1.650 þ. Uppl. í s. 697 9675 & 565 3291.

Toyota Tacoma 2002 sjálfsk, ek 109þ, verð 1490þ kr. Uppl í síma 8562740 og 8615995

Toyota Land Cruiser VX 90árg '02 sjsk. disel. 33" breyttur ekinn 89 þ. Uppl. síma 898-2744

Til sölu Land Cruiser árg. '00, ek. aðeins 130 þús., einn góður frá Egilsstöðum. Verð 2.2 millj. Skipti á Land Cruiser '06, staðgreiðsla. S. 898 4207.

islandus.com
www.islandus.com · Sími 552 2000
VerðHrun! Jeep
Frá Kr. 2.790.000
Nýr Grand Cherokee
Liberty Benzín - Dísel
Compass bæjarjeppi
islandus.com
www.islandus.com · Sími 552 2000

Gríptu tækifærið! Lækkun dollar, útsölur bílaframleiðenda og heildsöluverð islandus.com orsakar verðhrun og þú gerir reyfarkaup! Splúnkunýjir Jeep Grand Cherokee, Liberty og Compass frá kr. 2.790.000. Einnig úrval notaðra bíla fleiri hundruð þúsund krónum undir markaðsverði. Nýjir og nýlegir bílar frá USA og Evrópu allt að 30% undir markaðsverði. Sömu bílar bara miklu lægra verð. 30 ára traust innflutningsfyrirtæki. Íslensk Ábyrgð. Bílalán. Fáðu betra tilboð í síma 552 2000 eða á www.islandus.com

Landcruiser '90 skr. 0905. 35" br. ek. 41 þ. (R.vík-Blönduós) V. 5.2 m. Uppl. í s. 895 5796.

Til sölu Nissan Terrano II dísel. Árg.'96, keyrður 260 þús., í góðu lagi. Verð 400 þús. Uppl. í s. 694 7954.

Nissan Patrol '02. 3.0 vél ek. 68.000 km. 35" dekk. Verð 3.100 þús. S. 844 1068.

Til sölu MMC Pajero GLX 3200 Diesel 2002 5 dyra 7 sæta ekinn 111 þús. km varadekkshlíf, krókur, sumardekk með 17" álfelgum og vetradekk á 16" álfelgum . Gott eintak nánari upplýsingar í s. 897 1401.

Toyota Land Cruiser 120 GX '03. Ekin 70þ. Diesel. Bíll í toppstandi. Verð 3900þ. S. 866 0019.

Sparaðu milljón. Jeep Overland 2006, 350 hp, DVD omfl. Verð 5.390 eða 4.990 stgr. m. ábyrgð. S. 840 3425.

Land Cruiser 100, árg. '99, ek. 152þ km. Nánari uppl. í síma 896 0049 (Erling) og http://nemendur.ru.is/dahe

Nizzan Terrano II árg. '01. Ek. 107 þús. Áhv. lán, fæst gegn yfirtöku á láni. Uppl. í s. 660 1790.

Landcr. 90 VX Common Rail 06/02 ek. 160 þ., 32", leður, sóll., krókur. S. 695 7007.

Mitsubishi Pajero 3000, árg. 9/1998 sjálfsk. 33" ekinn 155þús. Bíll í toppstandi. Verð 1.480þús. Upplýsingar í síma 896 0502.

Grand Cherokee Limited '93. Ásett verð 340 þús. Uppl. í s. 865 8387.

Til sölu Toy. Landcruiser GX Díesel 06/2005, hvítur, ek. 37.000 ssk., filmur, húdd og gluggahlífar, magasín, cruise og m. fleira. Aðeins bein sala. V. 4.790 stgr. Uppl. í s. 864 5346.

Pajero Sport, 2006 árg. diesel, ekinn 15.000km, 35" breyttur. Dvd búnaður, einn með öllu. Fæst gegn yfirtöku á láni. Uppl. í s. 820 7090.

Til sölu Land Rover Discovery TD sk. árg. '99 ath. skipti. Uppl. í s. 892 3135.

Fornbílar

Mercury Monarch, '79, ek. 169 þús., góður bíll. V. 290 þús. Uppl. í s. 694 6506.

Pallbílar

Til sölu Ford F 250 árg. '88 35" breyttur, ekinn 130 þús. mílur, staðsettur á norðurlandi. Verð 300.000. Uppl. í síma 896 6466.

Sendibílar

Scania 94D 230D árg. '01, ekinn 130 þús. Með kassa 7 1/2 m. á lengd. Selst einnig á grind. Verð 3,5 milljónir + vsk, á grind 2,8 milljónir + vsk. Uppl. í síma 898 9006. Gott verð.

Til Sölu Iveco Daly árg. 01.2002 ek. 78 þ. Kassi, lyfta 1000 kg, ek. 78 þ. km. Uppl. hjá Krafti hf í s. 894 0632.

Sendibíll - Vinnubíll! Til sölu VW transporter árg ' 92, ek. 150 þ., ný tímareim, nýtt púst og ný dekk. Verð 70þ. Uppl. í síma 693 7141.

Hópferðabílar

Scania árg. '88, 32 farþega. Uppl. í s. 892 0872.

Vörubílar

Til sölu Trailervagn 13,60 m langur árg. 2001. Verð 1.350 + vsk. Léttflutningar s. 895 0900.

Nýr kranabíll Scania R500 8x4 árg. 2006 100km, Hiab XS800+ jib 6,6 m. pöllum, m. gámafestingum ásamt ýmsum öðrum búnaði. Getum útv. þennan bíl ásamt fleiri kranabílum, vörubílum og vögnum. O.K.Varahlutir. S. 696 1050.

Scania 113 véla og tækja flutningabíll með lofti á framan og aftan, virkilega góður bíll. Uppl. í s. 840 1630.

Til sölu Scania classic 144 460 árg. 2000, ekinn 278.000 og Langendorf malarvagn árg. 2001. Uppl. í s. 862 2977.

Tilboð óskast í Scania 124 árg. '98. S. 863 9909.

Kranabíll Man 41.464 8x8 með 86tm effer árg. 1999. Getum útv. þennan bíl ásamt fleiri kranabílum, vörubílum og vögnum O.K.Varahlutir s. 696 1050.

TIL SÖLU

Sívinsælu spönsku sófaáklæðin
Glæsilegar ítalskar skinnabreiður
Sófalist Garðatorgi s. 553 0444
www.sofalist.is

Falleg rúmteppi í úrvali
áklæði á baststóla
Sófalist Garðatorgi s. 553 0444
www.sofalist.is

GRANÍT HÚSIÐ
borðplötur
handlaugar
flísar
544 5100
www.granithusid.is

Benz 914 með krana 1999 árg. ekinn 380 þ.km., hálfslitin dekk, með olíumiðstöð. Fæst gegn yfirtöku á láni. Uppl í s. 820 7090.

Til sölu Volvo F12 '88 búkki, Scania 124 og 144, einnig Langendorf '05. Uppl. í s. 899 0012.

Húsbílar

Húsbíll til sölu. Ford árg. '03, afturdrifinn, ek. 62 þús. Uppl. í s. 895 3309.

Til sölu Fiat Ducato Lagan 410, '03, ek. 6.500 km. Nú er rétti tíminn til að gera góð kaup á húsbíl sem lítur út eins og nýr, en er á verði gamals. Verð 3.5 millj. eða besta tilboð. Uppl. í s. 822 8558.

Til sölu er nýuppgerður M. Benz 0309 húsbíll árgerð '74. Hár toppur, geymslukassi innbyggður, olíufiring, ný innrétting. Nýlega uppgerður en þarfnast lokafrágangs. Er á númerum. Verð 690 þús. 100% lán mögulegt. Skoða öll skipti. Uppl. í s. 822 4167.

Mótorhjól

KTM MXC 450 Endurohjól Rafstart 6 gírar árg. 2005. Frábært hjól í toppstandi. Ljós geta fylgt. Bílalán mögulegt. Ásett verð 640.000. Gott stgr.v í boði. S. 897 3141.

Yamaha Fazer 1000 árg. '05, ekið 8.000 km. 270 þús. út + yfirtaka á láni 700 þús. Uppl. í s. 869 5875.

Til sölu Yamaha WR 450 '04, heillegt hjól, v. 450.000 kr. S. 860 4512 & 555 3579.

Til sölu Honda CRF 50 barnakrossari árg. '05, lítur vel út. Verð 170 þús. stgr. S. 862 1299.

Til sölu Yamaha YZ426 árg. 2002, selst á 300.000 stgr. Upplýsingar í síma 896 6096.

Susuki DRZ400 gult, árg. '05. ek. 3500km. ýmsir aukahl. v. 500.000 S. 861 4744.

Vespur

Núna seljum við 5stk svona vespur 50cc kínverskar, Huasha og verðið aðeins 124.500,- Uppl. í s. 895 7272.

Fjórhjól

Ársgamalt kínverskt 250 cc fjórgengis fjórhjól, lítið notað. Selst á aðeins 250.000 vegna flutninga. 699 2754.

Vélsleðar

Til sölu Artic Cat 440 árg. '05, mjög góður sleði, neglt belti, lítið notaður. Selst á 650 þús. Uppl. í s. 899 9968.

Ski doo 500 Rotax, 2001 árg. ekinn 3.200 mílur. Með galla og hjálmi. Kerra og yfirbreiðsla. Nýtt belti og ný skíði. Ásett 750 þús. Uppl. í s. 820 7090.

Kerrur

Öflug ný kerra til sölu lengd 3,75m, hæð 2m, breidd 1,75m (innanmál). Verð 1.190.000. Uppl. í síma 894 0103.

Hjólhýsi

Til sölu hjólhýsi LMC frá Víkurverki, árg. '06, mikið af aukabúnaði. Uppl. í s. 892 2866.

LMC Munsterland 690 hjólhýsi til sölu, Víkurverk. árg. '05, allur aukabúnaður fylgir, stórt fortjald 3,50 á breidd. V. 3.190 þús. Uppl. í s. 897 4668.

Fellihýsi

Til sölu Viking fellihýsi árg. '96, með fortjaldi, verð 330 þús. S. 844 0354 & 487 5065.

Tjaldvagnar

Óska eftir að kaupa tjaldvagn í góðu ásigkomulagi. Uppl. í s. 565 5014 eða 661 7413.

Vinnuvélar

Úrval notaðra innfluttra lyftara til sölu. PON Pétur O. Nikulásson ehf s. 552 0110.

Til sölu Komatsu beltagröfur 2,5 - 3,0 tonn árg. 2000. Uppl. VINNULYFTUR EHF. S: 544 8444

scania 1984 ný dekk ekinn 370.000 km S. 822 3650

Til sölu O&K minigrafa. Upplýs. í síma 898 7696.

Til sölu traktorsgrafa Komatsu árg. '98, vél í mjög góðu standi. Tilboð óskast í s. 869 2900.

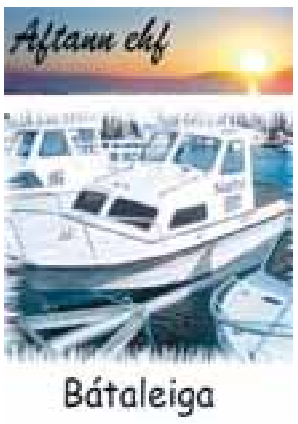
Til sölu Komatsu PC15 árg. '05, 1.5 tonna, útbreikkanleg belti, 3 skóflur, hraðtengi, CD, aðeins notuð 100 vinnustundir. Verð 2 millj. + vsk. 3 skóflur og hraðtengi. Uppl. í s. 691 9484.

JCB 4CX, 2004 árg. notuð 1.300 tíma, nýleg dekk, með olíumiðstöð. Fæst gegn yfirtöku á láni. Uppl. í s. 820 7090.

Lyftarar

Körfubílaleigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Bátar



Bílaleiga, hjólhýsaleiga, bátaleiga, bílaþrif, skemmtisiglingar, bílaviðgerðir og málmsmíði o.fl. Aftann ehf. Steinhella 5 221 Hafnarfirði www.aftann.org - s. 864 4589 & 554 4589.

TIL sölu Polaris SLH 700 árgerð98 flott eintak í topp ástandi. verð 350 þúsund (kerra fylgir) uppl í síma 6602855

Gúmmíbátar & Gallar
Viðgerðarþjónusta, 10 ára reynsla. Seago björgunarbátar & vesti. S. 660 7570 www.gummibatar.is

Bílaþjónusta

BÍLASPÍTALINN

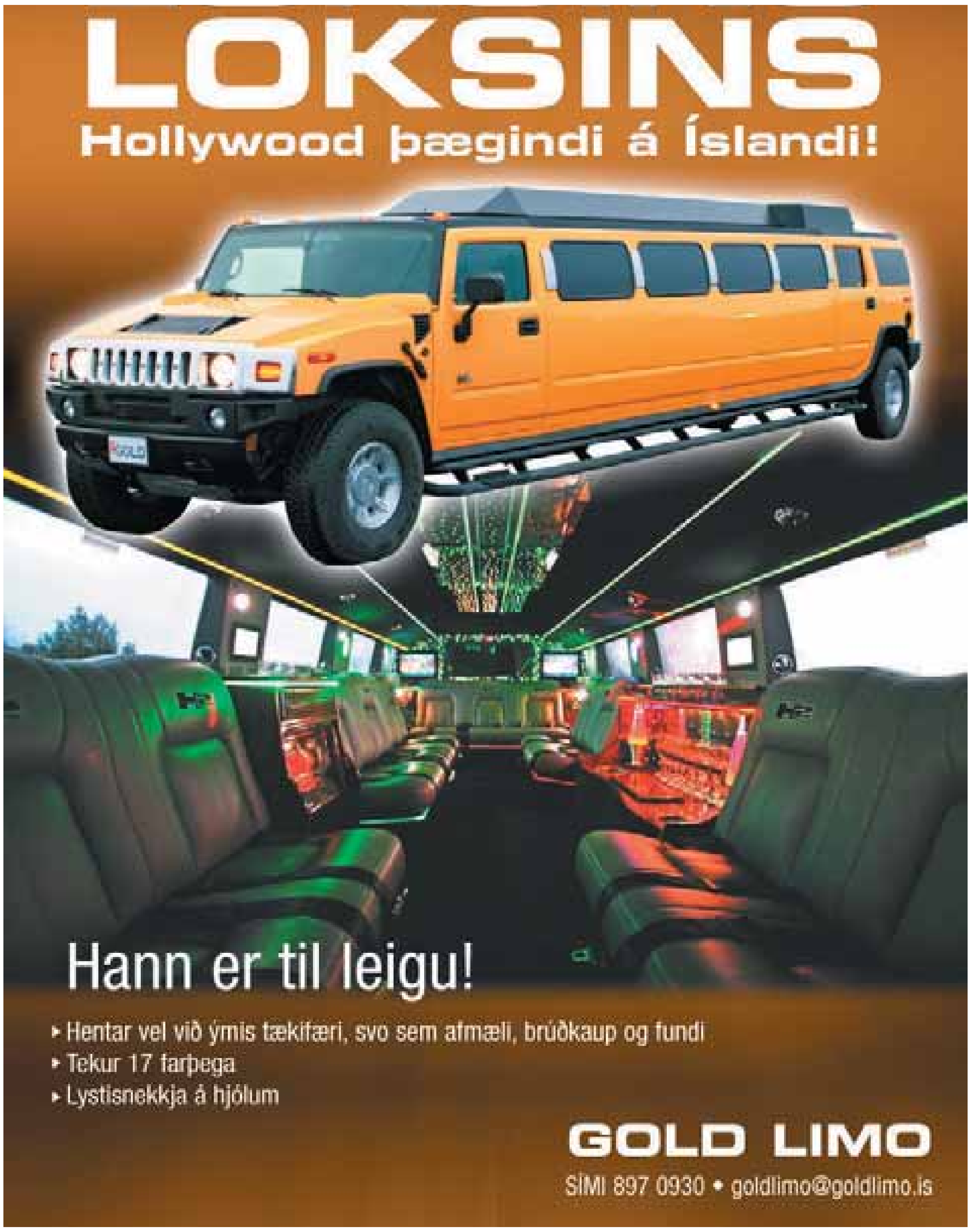
Almennar viðgerðir, hjólastillingar, bremsuviðgerðir. Kaplahrauni 1. S. 565 4332.

Ryðgar bíllinn þinn? Ef svo er þá höfum við lausnina með jónískri ryðvörn. Hafðu samband í s. 696 7807.

Aukahlutir í bíla

Benz, Bmw, Vw, Skoda, Toyota, Saab, Peugeot o.fl.

Nissan King Cap pallskúffa og afturhleri, einnig 31" dekk. Uppl. í s. 863 0388.



Hjólbarðar

Góð, óslitin 33" nagladekk, 6 gata sportfelgur. Verð 100 þúsund kr. Sími 894 5400.

VW Toureg
4 ný og ónotuð heilsársdekk á 17" original felgum. Selst ódýrt. Uppl í síma 690 1226.

Varahlutir

Allar helstu bílapartasölur landsins eru á www.partasolur.is

Partar VTS S. 421-8090. Subaru Impresa 2,0GX '03 Toyota, Nissan, Opel, Audi 100 '95, Lancer Golf. Opið 8-18. Lau. 10-15.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Bílapartar ehf S.587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9:00 -18:00. www.bilapartar.is bilapartar@bilapartar.is

Varahlutir í VW Golf, Polo og Yaris, Renault Kangoo. Viðgerðir. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Partasalan Sími 557 7740.
Partasalan Skemmuvegi 30, sími 557 7740. Eigum varahluti í Volvo, Opel, Nissan, Toyota, Renault, Honda og fleira.

Bílapartasalan japanskar vélar!
Vorum að eignast yfir 30 bíla til niðurrifs m.a. Musso, Galloper, X-Trail, Ford, VW, Opel, Nissan, Mitsubishi, Suzuki og Skoda. Japanskar Vélar, Dalshrauni 26 S. 565 3400.

Varahlutir í Mazda E2000 pallbíl til sölu uppl. í síma 893 7050.

Varahlutir í Alfa Romeo 156 + Fiat Maria Weekend heill bíll. Uppl. í s. 690 4045.

Viðgerðir

BÍLASPÍTALINN

Almennar viðgerðir, hjólastillingar, bremsuviðgerðir. Kaplahrauni 1. S. 565 4332.

Túrbínur, varahl. & viðg.þj. Vélaviðg., allar almennar viðgerðir. Sérpöntunarþj. Varahl. í flestar gerðir bíla og vinnuvéla. Túrbo ehf. s. 544 2004.

Bílaverkstæðið Skúffan.
Allar almennar bílaviðgerðir. Stuttur biðtími. Smiðjuvegur 11e, 200 Kópavogur. S. 564 1420.

Bílalyfta.
Til sölu 3 tonna bílalyfta, 2 pósta. S. 895 1850.

KEYPT & SELT

Til sölu

Stólar og borð til sölu. Góðir stólar og samanbrjótanleg borð, vel með farið. Hentugt í fundarsalinn, skólastofuna o.fl. Hagstætt verð. Uppl. í s. 661 0560.

Ódýrt
Birkikrossviður,12mm 122*244cm. Ofnþurkuð fura:63*125 og 75*125 Íslensk-Rússneska ehf. S.8956594

Til sölu 2 hægindastólar (Cosy), örbylgjuofn WHIRLPOOL. S. 567 2666 & 863 3223.

Vel með farnir skrifborðstólar til sölu. Tvö verð, eldri týpan á 5000 þús., og nýrri á 19 þús. Vinsamlegast hafið samband við Helga í s. 540 9166 eða Hólmfríði í s. 540 9199 á milli kl. 9 - 12 á daginn.

Þvottavélar
Til sölu nokkrar yfirfarnar þvottavélar og þurrkarar. Tökum bilaðar uppí. Einnig varahlutir í þvottavélar. S. 847 5545.

Fallegt nýtt furusófasett til sölu. Uppl. í s. 893 0773.

Á ýmsar stærðir af ísskápum á 8 og 10 þ. Frystiskápur á 10 þ., Aircondition á 10 þ. Þvottavélá 12 þ. Eldavél á 5 þ. Leðurstóll á 5 þ. Flott flúorloftljós á 2 þ. stk. Uppl. í s. 896 8568

Golfsett kvenna, til sölu. Nýr poki, ný kerra (3ja hjóla), notaðar kylfur (ozone). Verð kr. 20.000. Uppl. í síma 892 6060.

Verslun

TILBOÐ TILBOÐ TILBOÐ
DVD
PRIVATE efni
Nú 995.-
Kanínu titrari m/eggi
Nú 1.995.-
EGG m/hraðastillir
Nú 595.-
Rómantík.is
Hverfisgötu 62 Rvk. S: 586-8500
(Horninu á Frakkastíg)
Opið virka daga 12-20
Laugardaga 12-17

Gabor -gæði og glæsileiki. Xena Glæsibæ.

Opnum klukkan 8.00, Fluggerlitir

Gefins

Fjórir 9 vikna kettlingar fást gefins. Kassavanir og mannelskir. Uppl. í s. 867 1032.

Óskast keypt

Barnakerra óskast
Óska eftir að kaupa ódýra barnakerru. Uppl. í s. 863 2048.

Óska eftir að kaupa
Roccoco sófa, hárþurrku á fæti og litlum ísskáp. Uppl. í s. 866 7439 & 822 1622.

Hljóðfæri

Get útvegað allar gerðir af harmonikum. Notaðar og nýjar á frábæru verði. Verð frá 9950 kr. Einnig harmonikku kennsla fyrir byrjendur og lengra komna. www. harmonikan.is S. 690 2020

HARMONIKUSÝNING LIONSSALNUM
Sóltúni 20, Reykjavík. Laugard. 7.október kl.14:00 til 18:00. Harmonikur í miklu úrvali. Harmonikudiskar, harmonikunótur harmonikupokar, harmonikuólar. Ýmsir harmonikuleikarar koma og taka lagið. Meðal annara Bragi Hlíðberg, Guðmundur Samúelsson, Reynir Jónasson & Jón Aðalsteinsson EG-Tónar S: 660 1648 & 824 7610.

Hljómtæki

Vel með farið píanó óskast - aðeins Yamaha og Kawai hljóðfæri koma til greina. S. 861 2245.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn, Síðumúli 35. S. 552 7095.

Tölvur

Tölvuviðgerðir.
Kem samdægurs í heimahús. Kvöld- og helgarþjónusta. Magnús s. 695 2095.

Ýmislegt

Potturinn og Pannan, ný veiddur humar, Brautarholti 22

Hlaðborð og salatbar í hádegi. Potturinn og pannan Brautarholti 22

XXX DVD
Besta verðið!!
NÝJAR MYNDIR FRÁ USA Á AÐEINS 2.950.-
DVD FRÁ 1990.- KR
Grensásvideo.is
Grensásvegi 24
Sími 568 6635
Opið frá kl. 15-23.30

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur með Herbalife! Ráðgjöf og eftirfylgni. Edda Borg www.lifsstill.is S. 896 4662.

Skráðu þig í Heilsuklúbb, fáðu fræðslu & náðu árangri. kolbrunrakel.is 869 7090.

Herbalife - Shapeworks - NouriFusion. Upplifðu muninn WWW.ARANGUR.IS S.586 8786.

Taktu þér tak! Með Herbalife nærðu árangri og betri líðan. Erla Bjartmarz, s. 899 4183 www.eco.is

Missti 10 kg á 12 vk. Þú getur það líka með Herbalife. Rannveig 862 5920 www.321.is/rannveig.

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarnа.is S. 861 4019 & 868 4876.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Þú getur það með Herbalife! Hafðu samband. Ólöf. S. 861 5356, olsiar@hotmail.com

Nudd

Svæðanudd, heilun og Trimform, virkar vel við verkjum og andlegri líðan, s. 820 0878.

Snyrting

Dekurhús
Fullt verð: 29.900,-
Fyrir tattoo
Eftir Tattoo
Tilboð: 24.900,-

Naglafegurð. Tilboð á nöglum á fimmtudagskvöldum 4.500,- frábær handáburður fylgir með. S. 561 9810.

Námskeið

Ekki fleiri kúra Nýr lífsstíll á 8 vikum með alvöru mat og líkamsrækt s 692 8489 og www.10grunnreglur.com

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

Ertu að flytja? Og búin að því? Láttu mig um þrifin. Föst verðtilb. Flutningsþrif Bergþóru, s. 699 3301.

Ræstingar

A.t.h. get bætt við mig þrifum á sameign fyrir húsfélag, er áreiðanleg og vandvirk, vön þrifum. Uppl. í s. 846 9741.

Garðyrkja

Þarf að slá einu sinni til fyrir veturinn ? Við björgum því! Trjáklippingar og þökulagnir í fullum gangi. Garðar best, 698 9334 ánægðir viðskiptavinir frá 1988.

Gröfumaður á lítilli gröfu getur tekið að sér verk s.s jarðvegsskipti, hellulagnir, þökulagnir. Uppl. í s. 691 9484.

Garðaúðun, garðaúðun
Nú er rétti tíminn til að úða grenið. Látið fagmenn vinna verkið. Garðaúðun Valentínusar og Róberts. S. 866 1635 & 554 7675.

Bókhald

Bókhald fyrir þig. Ég er að leita að bókhaldsverkefnum/-hlutastörfum. Ég tek 1.600 kr. á tíman. Tómas, Sími 659 5031.

Málarar

Þarftu að láta mála? Alhliða málningarþjónusta. Tilboð. Uppl. í s. 866 3287.

Meindýravarnir

Búslóðaflutningar

Búslóðafl. og allar almennar flutn. 2 menn ef óskað er. MJ flutningar. S. 692 7078.

Húsaviðhald

Nýbyggingar-Steining
Getum bætt við okkur verkefnum í steiningu.
Upplýsingar í s. 840 6116.

Húsaviðhald!
Þak- og utanhússklæðningar og allt húsaviðhald. Ragnar V. Sigurðsson ehf. S. 892 8647.

Glerjun og gluggaviðgerðir!
Sjáum um öll glerskipti, viðgerðir og breytingar utanhúss sem innan. Fyrir húseigendur og húsfélög. Tilboð þér að kostnaðarlausu. Fagþjónustan ehf, s. 860 1180.

Flísar Parkett
Sérhæfum okkur í flísum og parketi. Gerum tilboð að kostnaðarlausu. Uppl. í s. 697 3600.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, ásamt sólpallasmíði. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

Tökum að okkur hellulagnir og ýmis önnur verk. Uppl. í s. 897 7589.

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, ásamt sólpallasmíði. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

Húsaviðgerðir. Flot í tröppur og svalir, steining, háþrýstiþvottur o.fl. S. 697 5850, Sigfús Birgisson.

Verktakar geta bætt við sig verkefnum í pípulögnum og trésmíði. Upplýsingar í síma 663 5315 & 699 6069.

Tölvur

Þarftu aðstoð við tölvuna? Kem á staðinn og geri við. Viðurkenndur af Microsoft. 11 ára reynsla. Ríkharður S. 615 2000, 8-23 alla daga.

Spádómar

908 6116
Er spákonan Sirrý
Ástir - fjármál heilsa
Einkatímar í S.845 4009

Örlagalínan 595 2001 & 908 1800
Miðlar, spámiðlar o.fl. Fáðu svör við spurningum þínum. www.orlagalinan. is.

Hanna 908 6040 11-24
Símaspá, draumaráðningar, fyrirbænir, andleg leiðsögn. (199,99 mín.), er við alla daga. Einkatímar í s. 847 7596.

Spásíminn 908 5666. Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Er komin til starfa. Óskaspá. María, frá 20-01 alla daga. S. 902 5555.

Spálínan 908 2525. Opið virka daga 16-01, helgar 13-01.

Trésmíði

A-Class ehf
Vantar þig smiði? Tökum að okkur flest verkefni stór og smá. Pallar, sumarhúsastækkun, sumarhús, slá upp veggjum, flísalagnir, klæðningar, bara allt. Gerum tilboð í vinnu og efni. Uppl. í s. 893 9902, Steini.

Nýsmíði, viðhald og viðgerðir
Húsasmíðameistari getur bætt við sig verkefnum. Nýsmíði, viðhald og viðgerðir. Uppl. í s. 894 0031.

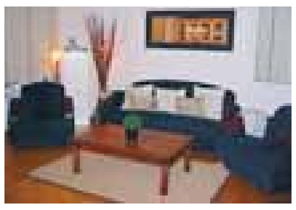
SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HEIMILIÐ

Húsgögn



Sófasett-vel með farið sérsmíðað dökkblátt sófasett úr sérhúsgögnum. 3+1+1. Lítur mjög vel út, verð 40 þús. Uppl. í s. 820 4706.

Sem nýr rauðbrúnn 2+1+2 leður hornsófi til sölu. Uppl. í síma 840 7505.

Tveir borðstofuskápar og sófaborð úr Tekk til sölu. Uppl. í s. 554 5425.

Nýlegt borðstofuborð og 6 stólar frá Tekk Company. Skenkur í stíl. Litur dökk rauðbrúnn. Upplýsingar í síma 898 4641.

Til sölu nýr sófi og hillusamstæða. Verð saman 150.000 nánari uppl. í síma 845 4166 eða á http://blog.central.is/husgogntilsolu.

IVAR-hillur (Ikea)- 4 stoðir (30x226), 22 hillur (83x30). Verð 10.000 kr. S. 897 8252.

Heimilistæki

Rainbow
RainMate
NÝTT NÝTT
Sjálfstætt lofthreinsi og rakatæki
Hrein þjónusta ehf
Dalbraut 3, 105 Rvk.
897 2800 - 567 7773

Málverk

Er með málverk eftir Einar G., Hring J., Þorvald S., og marga fleiri. Einnig styttur eftir Sigurjón Ólafsson. Er búið að meta. Uppl. í s. 699 5781.

Barnavörur

Óska eftir að kaupa barnavagn (svalavagn). Upplýsingar í síma 693 5078.

Dýrahald

Hundaræktin að Dalsmynni auglýsir.
Kíktu á heimsíðu okkar www. dalsmynni.is Sími 566 8417. Sími 566 8417 - www.dalsmynni.is

Þessi yndislegi 4 mán. Beagle hvolpur er til sölu. Heilsufarsskoðaður, örmerktur og ættbókafærður hjá Íshundum. Verð 100 þúsund. Uppl. í síma 847 2962, verð í bænum um helgina.

TIL SÖLU

Vinna með námi hjá Hive
Hive vantar gott fólk í úthringiver sitt.
Við erum að hringja milli kl.18:00 og 22:00 og starfsmenn vinna að meðaltali 2-4 daga í viku. Þetta er tilvalin vinna með námi og eru meðaltekjur sölumanna um 12.000 kr. á kvöldi eða um 3.000 kr. á tímann.
Áhugasamir sendi póst með helstu upplýsingum um sig á soluver@hive.is eða hringi í Elmar í síma 697-8166.
Hive

Pointerhvolpar. Foreldrar eru alþj. meistarar með hæstu skor í veiði. Afh. í nóv. S. 897 5005.

www.icelandichusky.com

Chihuahua hvolpar til sölu. Upplýsingar gessi@simnet.is S. 868 6058. Kveðja Anna.

Persneskir kettlingar tilbúnir til afhendingar, svartir og hvítir litlir hnoðrar. Uppl. í s. 663 6507.

Til sölu 1 Silky Terrier strákur. Tilbúinn til afhendingar. Heilsufarsskoðaður, sprautaður, örmerktur og ættbókafærður. Uppl. í síma 821 6362.

Shar-pei hvolpar til sölu. Flottu kínversku krumpuhundarnir. Uppl. í s. 451 2931 & 892 4048.

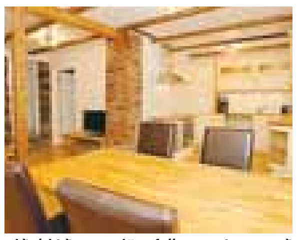
Góð kanína með búri og öllu fæst gefins. Upplýsingar í síma 660-6697

Ýmislegt

Alhliða smáverk og vélvirkjavinna fyrir heimili og fyrirtæki. Hallur S. 662 8634.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Gisting



Við bjóðum mjög fallega nýuppgerða 2 herb. íbúð í 101 Reykjavík. Verð per nótt 12.000 kr. 4 og 7 nóttin frí. Bókanir í síma 897 9874.

Hestamennska

Herrakvöld Fáks.
Verður haldið í félagsheimilinu laugardagskvöldið 14. Október, húsið opnar kl. 19.00. Borðhald hefst kl. 19:45. Villiréttahlaðborð og sjávarréttasúpa að hætti Jonna og Dodda. Veislustjóri Gísli Einarsson (Út og Suður). Skemmtikraftar Jóhannes Kristjánsson og Bríet Sunna. Stórkostlegt happdrætti. Stórdansleikur. Konur mæta kl. 23.50. Miðasala er hafin á skrifstofu Fáks og í Skalla Hraunbæ. Miðaverð 6000.- þús.kr. Aldurstakmark 20 ára. Fáksfélagar takið með ykkur gesti.
Nefndin.

Safnarinn

2 nýjar frímerkjabækur með öllu lýðveldinu stimpluðu og óstimpluðu seljast ef viðunandi tilboð fæst. Uppl. í s. 863 5856.

Ýmislegt

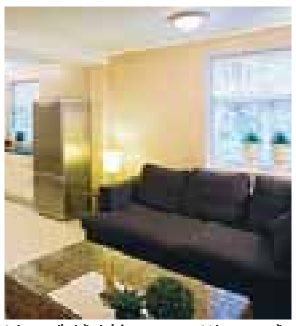
Sundasigling, Hafsúlan hvalaskoðun.

Hvataferðir, Hafsúlan hvalaskoðun.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Á www.rentus.is finnur þú allt um leiguhúsnæði.



Lúxus íbúð í hjarta 101. Nýuppgerð 2 herb íbúð með sérinngang. 135.000 á mán. með húsgögnum, rafm. og hita, heimilistækjum o.fl.. Allt splunkunýtt-42 tommu flatskjá sjónvarpi, sturtuklefi með nuddi og gufubaði 12 Mb internet, digital ísland (stóri pakkinn) ofl. Sjón er sögu ríkari. 864 5719 eða apt101@mac.com

Leigjendur, takið eftir! Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

3ja herbergja sérhæð til leigu, sérgarður, 2 sérbílastæði. Uppl. í s. 897 1776.

80 fm 2ja herb. íbúð í Hólunum til leigu. Magnað útsýni af yfirb. svölum. Leigist með eða án innbús. Trygging áskilin. leigjandi111@hotmail.com

Risherb., ca. 9 fm, nálægt HÍ m/ húsgögnum. Sameiginl. snyrtiaðst. Laus strax. Leigist reykl. einstakl. S. 692 2862.

3ja herbergja 65 fm íbúð í Hfj. Leiga 85 þús. á mán., hiti og rafmagn innifalið. S. 865 1349 & 567 5622.

Til leigu góð stúdíóíbúð á sv. 104. Sérinngangur. Laus strax. Einnig til leigu forstofuherbergi m/sér baðherbergi. Reyklaust. Uppl. í s. 898 5256.

Til leigu 4ra herb. íbúð á góðum barnvænum stað í Hafnarfirði. Stutt í alla þjónustu. Laus strax. Langtímaleiga. Verð 125 þ. pr. mán m/hita. Uppl. í s. 869 7152.

Nýtt 184 fm parhús til leigu við Sunnulækjarskólann á Selfossi. Húsið leigjist um óákveðinn tíma, eingöngu reglusamt fólk kemur til greina, trygging skilyrði. Á sama stað er til sölu kamína og óskað er eftir öllum tegundum af Hvaltönnum. Uppl. í s. 663 1189.

Húsnæði óskast

Herb. óskast á leigu fyrir ungan mann, aðgangur að wc, sturtu og þvottaaðstöðu. Uppl. í s. 898 7428.

Fyrirtæki í Reykjavík
óskar eftir 2-4 herbergja íbúð fyrir starfsmenn okkar. Allt annað kemur til greina. Uppl. í s. 868 4043, Þórarinn.

Óska eftir lítilli íbúð eða herbergi,með aðgangi að baði,eldhúsi og þvottahúsi,á svæði 101 Rvk.uppl síma 692-8627

Óska eftir að leigja íbúð miðsvæðis í 2 vikur í nóv., skipti möguleg á íbúð í Covent Garden, London.s.8986151 og alfredbruyas@hotmail.com

Reglusamt par með 1 barn bráðvantar 3 herb. íbúð á höfuðborgarsv. Greiðslugeta allt að 90þ. Uppl. í síma 699 1025.

Einstaklings íbúð í Rvk. óskast til leigu án húsgagna, helst með geymslu. S. 898 4405.

Mæðgur óska eftir íbúð í nágrenni við Grandaskóla sem fyrst. Greiðslugeta allt að 80 þ. Uppl. í s. 865 6330.

Hagkaup óskar eftir 5 herbergja íbúð eða stærri á svæði 103-108. Áhugasamir sendi upplýsingar á sh@hagkaup.is

Lítil íbúð eða studio óskast frá 1.nóv í RVK. Langtímaleiga. Öruggar greiðslur og góð umgengni. Uppl. í síma 825 1245.

Óska eftir stúdíó eða 2ja herbergja íbúð á höfuðborgarsvæðinu, skilvísar greiðslur, fyrirframgreiðsla. Uppl. í s. 896 8568.

Sumarbústaðir

A-Class ehf
Vantar þig smiði? Tökum að okkur flest verkefni stór og smá. Pallar, sumarhúsastækkun, sumarhús, slá upp veggjum, flísalagnir, klæðningar, bara allt.
Gerum tilboð í vinnu og efni.
Uppl. í s. 893 9902, Steini.

Sumarhúsalóðir á Suðurlandi í 50 mín. akstri frá Rvk., fallegt gróið land, vænt til gróðursetningar á sérstöku tilboði núna. Aðeins 4 lóðir. Fyrstur kemur fyrstur fær. Uppl. í s. 893 4609, 824 3040 og 861 1772.

Vantar þig gesthús, garðhús eða áhaldageymslu? Ef svo er hringdu í s. 696 7807. Íslensk framleiðsla, góð verð.

Sumarbústaðarland
Er að undirbúa sumarbústaðarland. Pantanir óskast. Pétur Jónsson, s. 437 1832 & 861 3354.

Atvinnuhúsnæði

Iðnaðarhúsnæði til leigu miðsvæðis í Reykjanesbæ. 100-300fm stórt plan og allt ný standsett. Laust strax. Uppl. í s. 820 7090.

250 fm iðnaðarhúsnæði til leigu á Funahöfða. Stór innkeyrsluhurð og hátt til lofts. Lítið sem ekkert útipláss. Uppl. í s. 699 5880.

Til leigu 100 fm iðnaðarhúsnæði. Stórar innkeyrsluhurðir 3x3,50. Kaffistofa og WC. Sérhiti og rafmagn. Stórt útisvæði malbikað. S. 893 9144 & 893 9145.

Til leigu 186 fm atvinnuhúsnæði á svæði 110. Uppl. í síma 892 1186.

Heilsustofa á Eiðistorgi, laust herbergi til leigu. Upplagt fyrir snyrtifræðing og eða félaga í BIG. Uppl. í s. 868 2880.

Til leigu 200 fm í Faxafeni 12. Uppl. í s. 899 7059.

Geymsluhúsnæði

Búslóðageymsla Olivers geymir búslóðir innsiglaðar í plasti á brettum. Starfað í 19 ár. Geymt í vöktuðu og upphituðu húsnæði. S. 567 4046 & 892 2074. Sækjum og sendum búslóðirnar.

Hjólhýsi - Húsbíll Höfum ennþá laust pláss í 300 fm geymslu okkar á Flúðum, Hrun. Ath. lofthæð hurðar er 2,80m. Uppl. gefur Maggnús í s. 893 6599.

Fellihýsa og tjaldvagnageymsla
Nokkur pláss laus. Erum rétt hjá Flúðum. Uppl. í s. 863 8099.

Bílskúr

Til leigu í 108 23 fm bílskúr frá 15. október. Uppl. í s. 863 3029 & 557 1802.

Gisting

Stutt og langtímaleiga í boði 10 mín. frá miðbæ Kaupmannarhafnar s. +45 25155651

ATVINNA

Atvinna í boði

Örlagalínan
Óskar eftir hæfileikaríkum miðlum og lesurum á línuna. Draumráðendur eru sérstaklega boðnir velkomnir til starfa á línunni.
Vinsamlega sendið umsókn á bjork@nt.is eða hringið í síma 863 8055.

Geysir Bistro Bar
Óskum eftir vönu aðstoðarfólki í sal og eldhús í kvöld- og helgarvinnu.
Upplýsingar á staðnum Geysir Bistro Bar, Aðalstræti 2, milli 14-18.

Nonnabiti.
Rótgróinn veitingastaður í miðborginni óskar eftir jákvæðu og stundvísu fólki í fullt starf og hlutastarf. Sveigjanlegar vaktir, líflegt starfsumhverfi og góð laun í boði fyrir rétta aðila.
Upplýsingar í síma 846 3500.

Bakaríið hjá Jóa Fel
Bakaríið og sælkeraverslun Jóa Fel Kleppsvegi. Vantar hresst og duglegt starfsfólk. Tvískiptar vaktir. Einnig laus störf um helgar, hentar vel skólafólki. Uppl. fást hjá Lindu í síma 863 7579 eða á staðnum. Bakaríið Hjá Jóa Fel, Kleppsvegi 152.

Eldhús - vaktavinna.
Ertu vanur/vön eldhússtörfum ? Leitum að vönum aðstoðarmanni sem getur hafið störf sem fyrst. Þarf helst að vera 25 ára eða eldri.
Upplýsingar gefur sigþór 863 8900 eða umsóknir á staðnum eða á netinu. www.kringlukrain.is

Starfsfólk óskast á frístundaheimilin við grunnskóla Reykjavíkurborgar eftir hádegi á virkum dögum. Nánari upplýsingar á www.itr.is og í síma 411 5000.

Oddur Bakari
Oddur bakari óskar eftir afgreiðslufólki. Vinnutími er frá 8 - 15 virka daga.
Upplýsingar gefur oddur í síma 699 3677 & þórdís í síma 698 9542

DECO

Nýr veitingastaður óskar eftir barþjónum, fólki í sal og dyravörðum. Áhugasamir hafi samband í síma 893 3990 eða sendi póst á deco@deco.is

American Style
Ert þú 18 ára eða eldri, hress, ábyrgðarfullur og traustur starfsmaður? Þá er American Style rétti vinnustaðurinn fyrir þig. Vaktavinna í fullu starfi eða kvöld- og helgarvinna í hlutastarfi.
Sæktu um núna á americanstyle.is

Hrafnista Reykjavík - Aðhlynning
Starfsfólk óskast í aðhlynningu, vaktavinna eða bara virka daga. Starfshlutfall og vinnutími samkomulag. Einnig eru í boði stuttar vaktir.
Uppl. gefur Magnea í síma 585 9529 og á hrafnista.is

Vífilsstaðir - Aðhlynning
Okkur vantar starfsfólk í aðhlynningu á morgun-kvöld og helgarvaktir, Einning vaktir frá kl. 8-13 alla daga. Unnið skv. Time Care vaktavinnukerfinu, sveigjanlegur vinnutími.
Uppl.gefur Sigríður Pálsdóttir í síma 599 7021 og 664 9565. Netfang sigpal@vifilsstadir.is

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT
KORNIÐ
BAKARÍ

Tjarnarvellir
Bakarí í Hafnarfirði óskar eftir starfsfólki í fullt starf og hlutastörf.
Uppl. á staðnum eða í s. 864 1543, Rut.

Kaffihús Laugavegi 24
Óskar eftir að ráða þjóna í sal í fullt starf og hlutastarf. Krafist er stundvísi og dugnaðar. Góð laun fyrir réttan aðila.
Upplýsingar gefur Birgir í s. 898 3085 milli kl. 10 & 18.

Gallerý fiskur
Þjónustufólk óskast í sal.

Kvöld og Helgarvinna.
Óskum eftir fólki á kvöld og helgarvaktir á nokkra staði. Lifandi og skemmtilegur vinnustaður. Leitum að jákvæðu og lífsglöðu fólki með mikla þjónustulund.
Hægt er að sækja um á netinu subway.is og á stöðunum.

Björnsbakarí-vesturbæ óskar eftir að ráða starfskraft til afgreiðslustarfa. Vinnutími er frá kl. 13-18.30 virka daga. Möguleiki er á helgarvinnu. Áhugasamir hafi samband við Sigríði í síma 699 5423 eða á netfangið bjornsbakari@bjornsbakari.is

Starfsfólk óskast
Duglegan starfskraft vantar á dagvakt í söluturn og grill í Hafnarfirði. Ekki yngri en 20 ára. Einnig hlutastarf á kvöldin og um helgar. Uppl. í s. 896 4040.

Fiskiðjan Bylgja in Ólafsvík is seeking hand-filleters mostly in flatfish. Good saleries for efficient work and reasonable accomidation is provided. Further information e-mail gudni@bylgja.is or mobile 893 3291.

Næturáfylling
Verktaki óskast í næturáfyllingu í matvörubúð á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. á www.umsjon.is/afylling http://www.umsjon.is/afylling

Úthringjarar
Óskum eftir úthringjurum í aukastarf á kvöldin. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar veitir Elí í síma 659 2107.

Háseti óskast
Háseta vantar á Sigurborg SH-12 sem er að hefja togveiðar. Góð laun í boði. Uppl. í s. 847 8026.

Ert þú sjálfstæður og öflugur sölumaður?
Tímaritaútgáfan Birtíngur auglýsir eftir duglegu og kraftmiklu fólki í kvöldsölu. Frábærir tekjumöguleikar, vinnutími frá kl 18-22, 2-4 kvöld í viku. Nánari upplýsingar fást hjá Ingu Huld, starfsmannastjóra í síma 515 5500 eða í tölvupósti ingahuld@birtingur.is

Grillkofinn Norðlingaholti
Starfskraftur vanur afgreiðslu óskast í grillsjoppu í hverfi 110 milli kl. 16-19, 2 kvöld í viku. Ekki yngri en 20 ára. Uppl. í s. 898 1534 & 892 1534.

Lystigarða ehf. vantar starfskraft í hellulagnir og garðyrkjustörf. Upplýsingar í s. 898 6210.

Atvinna óskast

24 ára maður óskar eftir vinnu, er með meirapróf og lyftararéttindi. S. 698 8238.

Smiður getur bætt við sig verkefnum fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Fagleg vinnubrögð. Sími 866 5351, Helgi.

Kona á miðjum aldri óskar eftir vinnu, er vön í mötuneytum. Uppl. í s. 561 5853 & 898 1091.

37 ára karlm. óskar eftir vinnu, er með vinnuvélaréttindi og er að klára meiraprófið. Uppl. í s. 847 8757.

Viðskiptatækifæri

Verslun á Laugaveginum
Til sölu fataverslun á Laugaveginun, 100 fm leiguhúsnæði, blandaður fatnaður fyrir ungt fólk á öllum aldri. Tilvaið fyrir fólk sem vill komast á Laugavegin.
S. 659 9945.

Vélstjórar-Vélvirkjar-Rafvirkjar
Til sölu er viðgerðarfyrirtæki í fullum rekstri ásamt húsnæði undir reksturinn með einstaklingsíbúð. Verður selt í einum pakka sem ehf. Uppl. í s. 895 3211.

TILKYNNINGAR

Tapað - Fundið

Þessari kerru var stolið frá hesthúsasvæði Gusts í Kópavogi nýlega. Þeir sem hafa séð hana vinsamlegast hringi í s. 820 7506 eða 695 2700. Góð Fundarlaun.

Nonnabiti býður 20 þús. í fundarlaun!!
Fyrir 2 mótorhjól, sýningargripi, ca. 30-40 á lengd og ca. 20 cm á hæð. Annað með rautt stell, hvít bretti og brúna setu og hitt er þungt járnhjól unnið úr notuðum hlutum úr bílum, svört breið dekk ca. 4-5 cm á breidd. Farið var inná nýjan stað sem verið er að innrétta fyrir Nonnabita að Hafnarstræti 9, síðastliðið laugardagskvöld 30/9.
Þeir sem vita eitthvað vinsamlegast hafið samband við Björk í síma 899 1670 eða komið skilaboðum til lögreglunar.

Það töpuðust græn barnageraugu á fimmtudag hjá leikskólanum, Melabraut og að álftamýrinni. Uppl. í s. 896 6919.

Tilkynningar

Töframaðurinn Pétur Pókus kynnir nýtt símanúmer 846 1219. Varist eftirlíkingar!

Ýmislegt

Engar skuldir - Hærri tekjur
Skoðaðu Magnad.com og lærðu að skapa þér þær tekjur sem þú vilt - heima hjá þér!

Einkamál

Símaspjall 908 2020
Mig langar að vera vinkona þin í kvöld og í nótt. Komdu og leiktu við mig í ljúfu símaspjalli. Opið allan sólahringinn. Elísabet.

Ert þú karlmaður? Viltu láta dekra við þig? Hafðu samband í síma 869 6914.

Hundai Pony skoðaður '07, ek. 107 þ. Uppl. í s. 899 7223.

Ný kvöldsaga fyrir karlmenn - Ung kona leikur sér „mjög innilega" í mjög hressandi upptöku. Þú hlustar í síma 905 2002 (símatorg, kr. 99,90 mín) og 535 9920 (Visa, Mastercard, ódýrara, aðeins kr. 19,90 mín.), upptökunr. 8391.

Notalegt nudd. Uppl. í s. 616 6469.

Karlmenn látið ykkur líða vel, nautn & vellíðan. Hafið samband í s. 863 5837.

Símaspjall 908 6666.
Við erum við alla helgina, allan sólahringinn. Lilja og Birta vilja vinkonur þínar.

allt
ferðir
Alla miðvikudaga og laugardaga

SÖGUFÉLAG

Aðalfundur Sögufélags verður haldinn laugardaginn 14.október í húsi félagsins, Fischersundi 3, og hefst hann kl.15.00.

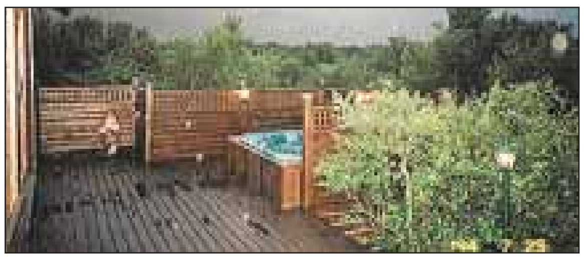
Dagskrá.
1. Venjuleg aðalfundarstörf.
2. Dr.Rósa Magnúsdóttir sagnfræðingur flytur erindi: Krústsjov í Ameríku .Skilningur Sovétborgara á "friðsamlegri sambúð" við Bandaríkin árið 1959.

Stjórnin

FASTEIGNIR

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

OPIÐ HÚS - BIRKIRJÓÐUR 4 - HÚSAFELLI
LAUGARDAGINN 7. OKT. KL.11-17
SUNNUDAGINN 8. OKT. KL. 12-15



Hraunhamar hefur fengið í sölu vandað sumarhús, vel staðsett á frábærum stað í Húsafellsskógi. Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, baðherb., tvö herb. og vandað 41 fm svefnloft. Góð útigeymsla, stór verönd með heitum potti. Heitt og kalt vatn. Innbú fylgir; ísskápur, uppþvottavél, sjónvarp ofl. **Verð 16,5 millj.**
Freyja og Oddur taka á móti gestum S: 699-1467

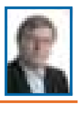
Magnús Emilsson, löggiltur fasteignasali

HÚSEIGN
Fasteignamiðlun

Guðmundur St. Ragnarsson
Löggiltur fasteignasali

ÞÓRSMÖRK 1A – HVERAGERÐI
132,3 m2 • 4-5 herb. • Einbýli
OPIÐ HÚS Á MORGUN SUNNUDAG
MILLI KL. 15.00 TIL 15.30

Fallegt 132,3 fm 4-5 herbergja einbýlishús á einni hæð auk 61,5 fm rými í kjallara, sem býður uppá mikla möguleika. Bílskúr er sérlega stór eða 73.9 fm. Baldvin Ómar tekur á móti ykkur allar nánari upplýsingar í síma 898-1177.



Baldvin Ómar
sölumaður

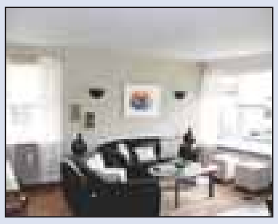
Guðmundur St. Ragnarsson • Löggiltur fasteignasali
Hlíðasmári 15 • 201 Kópavogur • Sími 585 0100 • Fax 585 0109

FASTEIGNIR

heimili
FASTEIGNASALA
Sími 530 6500

Síðumúla 13 – 108 Reykjavík – Sími 530 6500

MIÐBRAUT 23 - SELTJARNARNESI
OPIÐ HÚS Í DAG



Frum

Mjög góð ca 100 fm miðhæð í þríbýlishúsi. Þrjú svefnherbergi og stór og björt stofa og borðstofa með útgengi ut á svalir í vestur. Sérlega fallegur og vel hirtur garður. Húsið er nýlega viðgert og málað. íbúðin getur verið laus fljótlega. Áhv. góð lán. ***Verð 24,9, millj.***
Dagrún og Ingvi taka á móti fólki milli kl. 16 og 17 í dag. Verið velkomin!

TILKYNNINGAR

Sjálfstæðisflokkurinn í Suðurkjördæmi

Auglýst eftir framboðum til prófkjörs í Suðurkjördæmi

Ákveðið hefur verið að prófkjör um val frambjóðenda Sjálfstæðisflokksins í Suðurkjördæmi fyrir alþingiskosningarnar næsta vor fari fram 11. nóvember næstkomandi.

Hér með er auglýst eftir tillögum að framboðum til prófkjörs. Skal framboð vera bundið við flokksbundinn einstakling enda liggi fyrir skriflegt samþykki hans um að hann gefi kost á sér til prófkjörs. Frambjóðendur skulu vera kjörgengir í næstu alþingiskosningum.

Hver tillaga skal borin fram af 20 flokksmönnum búsettum í kjördæminu og er því aðeins gild að hún sé bundin við einn flokksmann. Hver flokksmaður má í mesta lagi standa að sex tillögum.

Tillögum að framboðum ber að skila, ásamt mynd af viðkomandi og stuttu æviágripi, helst á tölvutæku formi, til skrifstofu Sjálfstæðisflokksins í Valhöll, Háaleitisbraut 1 eða til formanna fulltrúaráða Sjálfstæðisflokksins í kjördæminu.

Tillögum ber að skila eigi síðar en kl. 17:00, 18. október 2006.

Kjörnefnd er heimilt að tilnefna prófkjörsframbjóðendur til viðbótar frambjóðendum sem tilnefndir hafa verið með ofangreindum hætti.

Prófkjörsreglur, eyðublöð fyrir framboð og æviágrip er hægt að fá á skrifstofu Sjálfstæðisflokksins eða á heimasíðu flokksins www.xd.is

ATVINNA

BLIKKSMIÐJAN VÍK

Óskar eftir að ráða blikksmið eða mann vanan blikksmíði sem allra fyrst.
Upplýsingar veitir Eyjólfur í síma 557-1580 og 699-1204.

TILKYNNINGAR

AUGLÝSING um kosningarrétt íslenskra ríkisborgara sem búsettir eru erlendis

Samkvæmt lögum um kosningar til Alþingis hafa íslenskir ríkisborgarar sem flust hafa af landi brott og sest að erlendis kosningarrétt hér á landi í átta ár frá því þeir fluttu lögheimili sitt, talið frá 1. desember næstum fyrir kjördag. Þeir eru því sjálfkrafa á kjörskrá þann tíma. Að þessum átta árum liðnum falla þeir af kjörskrá nema sérstaklega sé sótt um að fá að halda kosningarrétti.

Því þurfa þeir, sem vilja vera á kjörskrá, en fluttu af landi brott fyrir 1. desember 1998 og hafa verið búsettir erlendis síðan, að senda umsókn til Þjóðskrár fyrir 1. desember 2006, til þess að halda kosningarrétti. Kosningarrétturinn gildir til 1. desember 2010.

Kosningaréttinn þarf að endurnýja með nýrri umsókn eftir 1. desember ári áður en hann fellur niður.

Umsókn skal senda Þjóðskrá en eyðublöð fást í sendiráðum Íslands erlendis, sendiræðisskrifstofum, skrifstofum kjörræðismanna og hjá fastanefndum við alþjóðastofnanir. Einnig er hægt að fá eyðublöðin á afgreiðslu Þjóðskrár og á heimasíðu hennar: http://www. thjodskra.is/media/eydublod/kjorskra.pdf

Umsækjandi verður sjálfur að undirrita umsókn sína.

Einungis þeir sem einhvern tíma hafa átt lögheimili á Íslandi geta haft kosningarrétt hér á landi. Kosningarrétturinn fellur niður ef íslenskur ríkisborgari gerist ríkisborgari í öðru ríki. Kosningarréttur miðast við 18 ára aldur. Reglur þessar gilda með sama hætti um kjör forseta Íslands en ekki um kosningar til sveitarstjórnar.

Sé umsókn fullnægjandi verður umsækjandi tekinn á kjörskrá í því sveitarfélagi þar sem hann síðast átti lögheimili á Íslandi samkvæmt þjóðskrá.

Dóms- og kirkjumálaráðuneytið,
3. október 2006.

allt
hús
Alla mánudaga

HÖFÐABAKKI
fasteignasala
Þorbjörn Pálsson löggiltur fasteignasali
Höfðabakki - 110 Reykjavík - S. 414 4600

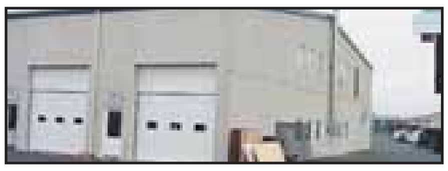
ATVINNUHÚSNÆÐI

Hvaleyrarbraut **Iðnaðarhúsnæði - tvær íbúðir.** Jarðhæð 168 fm, millirými 101 fm. og önnur hæð með tveimur 84 fm. íbúðum. Samtals er eignin um 437 fm. Húsnæðið er nýtekið í gegn að utan sem innan.

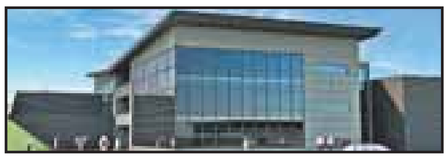
Frum

Höfðabakki Til leigu skrifstofuhúsnæði. Glæsilegt 427 fm. skrifstofuhúsnæði á 7. hæð við Höfðabakka 9. Húsnæði skiptist í nokkrar einingar og er hægt að leigja hluta af húsnæðinu. Móttaka er sameiginleg með hinum hluta hæðarinnar og leggur leigusali til húsgögn í móttöku.

Kaplahraun Snyrtilegt og rúmgott 371 fm atvinnuhúsnæði með góðri aðkomu í langtímaútleigu. Góð staðsetning. **Verð 47,9 millj.**



Miðhraun Eign á tveimur hæðum með stórum innkeyrsludyrum. **Fyrsta hæð:** Opið rými með góðri lofthæð. **Önnur hæð**: Opið rými , snyrting, Húsið er snyrtilegt.



Víkurhvarf Glæsilegt nýtt atvinnuhúsnæði fyrir verslun, skrifstofur og lager á þremur hæðum á frábærum stað með útsýni yfir Elliðaárnar. Steinsteypt hús samtals 7.273 fm. Að utan skilast húsið fullbuið. Gluggar og hurðir verða úr áli.

Vatnagarðar Atvinnuhúsnæði á 1. hæð og 219 fm. Eignin skiptis í tvo opna hluta með tveimur stórum innkeyrsludyrum. Mjög hátt til lofts.

Grensásvegur Gistiheimili / Hótel á tveimur hæðum alls 767 fm. með samþykktum 4. hæðar byggingarrétti.

Eddufell Breiðholti Atvinnuhúsnæði 400 fm. með stækkunarmöguleika í þjónustukjarna.

ATVINNUHÚSALÓÐIR

Skrifstofuhúsnæðislóð - Urðarhvarf Byggingarréttur á 4.588 fm. lóð. Gert er ráð fyrir 5 hæða skrifstofu- og þjónustuhúsn. samt. 7.210 fm. Frábært útsýni yfir Elliðaárnar. Bílakj. verður undir húsinu en samtals fylgja um 200 bílastæði eigninni. Með lóðinni fylgir samþ. teikningar / byggingarlýsing og gatnagerðargjöld greidd.

Atvinnuhúsalóð - Gjáhella Höfum til sölu 3.850 fm. atvinnuhúsalóð með leyfi fyrir 2.000 fm. húsi.

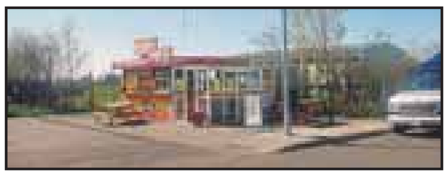
JARÐIR

Jörð til hrossaræktunar óskast Höfum verið falið að leita eftir góðri jörð til hrossaræktunar allt að 120 km. fjarlægð frá Reykjavík.

Jörð til grænmetisræktunar óskast Okkur hefur verið falið að finna góða jörð amk. 50 ha. ræktað til grænmetisræktunar. Stór tún sem ekki hafa verið áður notuð til annars en grasræktunar.

FYRIRTÆKI

Fjárfestingar og atvinnutækifæri Einn besti Grill-sölutturn með video, lottó og spilakössum, nálægt stórum skóla í fjölmennu hverfi. Mikil og vaxandi velta. Ný endurbætt og stækkuð grill og ísaðstaða.



Grill - rekstur og húsnæði Atvinnutækifæri. Til sölu er rekstur og húsnæði söluskálans Glóð-inn við Sundlaug vesturbæjar. 18 fm vel byggður og nýuppgerður með góða vinnuaðstöðu og stækkunarleyfi í 27 fm. Skiptimöguleikar.

Heildsala Heildsala með innflutning og dreyfingu á matvöru (þurrvöru og frystivöru) fyrir veitingastaði staðsett í Hafnarfirði.

ATVINNUHÚSNÆÐI

Dugguvogur Snyrtilegt og vel við haldið 631 fm. iðnaðar og verslunarhúsnæði með 2 nýl. innkeyrsludyrum. Góðar leigutekjur.

ÓSKA EFTIR

Atvinnuhúsnæði óskast Höfum verið beðnir um að útvega ýmis konar atvinnuhúsnæði á höfuðborgarsvæðinu fyrir fjársterkt fasteignafélag. Allt kemur til greina.

Síðumúli - Ármúli Óskum eftir 200 fm. skrifstofuhúsn. til leigu/kaups á svæðinu.

Erum með allar stærðir og gerðir eigna á skrá ● Verðmetum samdægurs ● Hafðu samband við okkur ef þú vilt selja og sölumenn okkar taka vel á móti þér ● Vegna mikillar sölu vantar allar stærðir og gerðir af húsnæði á skrá ● Alltaf heitt á könnunni

RE/MAX®

Engin í heimi selur fleiri fasteignir en RE/MAX

Ásdís Ósk
lögg. fasteignasali
863 0402
asdis@remax.is

Hafdís
Sölufulltrúi
895 6107
hafdis@remax.is

62 millj.

BEITISTAÐIR BÚGARÐUR JÖRÐ

Sölusýning laugardag og sunnudag kl 16.00-18.00

- **Íbúðarhús**
- **200 fm steinhús**
- **Plankaklætt**
- **Algjörlega endurnýjað**
- **"Gesthouse" ?**
- **Veitingahús?**

- **Hesthús fyrir 30-40 hesta**
- **Rúmgóð kaffistofa**
- **113 fm hlaða**
- **Vélageymsla eða reiðskemma**
- **160 fm Verkstæði?**

- **LAND**
- **11 Hektarar**
- **Góðar reiðleiðir**
- **Frábær staðsetning**

ÞITT - *líf* **ÞINN** - *ferill* **ÞÍN** - *leið*

RE/MAX Mjódd • Þönglabakki 1 • 109 Reykjavík • sími: 520 9556 • fax: 520 9551

RE/MAX® MJÓDD

Rauðamýri 1–3

24 íbúðir í lyftuhúsi
9 íbúðir í stigahúsi

- Glæsilegar 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Hús klætt að utan, lágmarks viðhaldskostnaður.
- HTH innréttingar, AEG tæki, allt fyrsta flokks.
- Hiti í gólfum, sérstök hljóðeinangrun milli hæða.
- Sérinngangar og sér merkt stæði í bílakjallara.
- Stórkostlegt útsýni yfir sundin, Esjuna o.fl.

Allar nánari upplýsingar á
www.hraunhamar.is

VERKLAND
VINNUR VERKIÐ

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 Hafnarfirði • Sími 520 7500
hraunhamar@hraunhamar.is • www.hraunhamar.is
Magnús Emilsson, löggiltur fasteignasali

Frum

Draumahús Hafnarfirði 530 1820

Sölusýning

laugardag og sunnudag

kl. 15:00 - 16:00

Kirkjuvellir 3 - 221 Hfj

Glæsilegar og vel skipulagðar 3ja og 4ra herbergja íbúðir í fjölbýlishúsi á sjö hæðum með 27 íbúðum, allar með 24,6 fm svölum á góðum stað á Völlunum. Íbúðunum verður skilað fullbúnum án gólfefna, þó flísar á baðherbergi og þvottahúsi. Nánari upplýsingar, teikningar og skilalýsing á skrifstofu Draumahúsa í Hafnarfirði.

Bóas sölumaður Draumahúsa tekur á móti gestum s. 699 6165

VERÐDÆMI:		*79,5 FM. 3JA HERB.*		*128 FM. 4RA HERB.*
KAUPVERÐ	KR.	17.300.000,-	KR.	24.900.000,-
HÁMARKSLÁN FRÁ ÍBÚÐALÁNASJÓÐI	KR.	13.840.000,-	KR.	17.000.000,-
LÁN FRÁ SPARISJÓÐUM (UPP AÐ 75%)			KR.	1.675.000,-
LÁN FRÁ SELJANDA (20 ÁRA LÁN, 6,9% VEXTIR)	KR.	1.730.000,-	KR.	3.735.000,-
EIGIÐ FÉ (10%)	KR.	1.730.000,-	KR.	2.490.000,-
SAMTALS	KR.	17.300.000,-	KR.	24.900.000,-

Frum

Sölusýning

laugardag og sunnudag

kl. 16:30 - 17:30

Drekavellir 12 - 221 Hfj

32.500.000 - 33.400.000

Stórglæsilegar 146,7 - 148,6 fm. 4ra herbergja sérhæðir í nýju fjórbýlishúsi á Völlunum í Hafnarfirði. Húsið er steinað að utan, lóð og bílastæði afhendist fullfrágengið. Lóðin verður tyrfð og stéttar hellulagðar, snjóbræðsla undir stéttum samkvæmt teikningum. Verönd fyrir utan íbúð á neðri hæð verður hellulögð en án skjólveggja. Íbúðin skiptist í forstofu, þrjú svefnherbergi, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, geymslu, eldhús og stóra stofu/borðstofu. Forstofa með stórum fataskápum, gestasnyrting inn af forstofu. Glæsilegt eldhús með eldunareyju, öll tæki í eldhúsinu af gerðinni Gorenje frá Rönning. Stór stofa/borðstofa með útgengi á stóra hellulagða verönd fyrir íbúð á neðri hæð en góðar svalir á efri hæð. Á baðherbergi verður innrétting með handlaug, upphengt salerni með innbyggðum kassa og glæsilegur sturtuklefi, sem er án sérstaks sturtubotns. Baðherbergið verður flísalagt í hólf og gólf. Sérlega vandaðar eikar innréttingar frá AXIS í eldhúsi, forstofu, þvottahúsi, baðherbergi og svefnherbergjum. Loftnets- og símalagnir eru í öllum herbergjum. Efri hæð afhendist án parkets.

Bóas sölumaður Draumahúsa tekur á móti gestum s. 699 6165

ATLAS international
www.atlasinternational.com

Húseignir á Spáni, Kýpur og Grikklandi

– Atlas fylgir þér alla leið –

- Yfir 100 starfsmenn í þjónustumiðstöð Atlas
- Vingjarnlegt viðmót, aðstoð og ráðleggingar
- Allar húseignir á eignarlóðum
- Verð frá 75.000 €
- Mörg hundruð eignir um að velja
- Nýjar og notaðar eignir
- Aðstoð við rekstur
- Tryggingar
- Húsgögn
- Leiguþjónusta
- 28 ára reynsla
- 68.000 viðskiptavinir

TILBOÐ 3000 € * ENDURGREIDDAR

* Gildir til 31/11/06
* Greiða þarf fyrstu 10% fyrir 31/11/06

BENTLEY INTERNATIONAL PROPERTY AWARD WINNER 2005

Verðum í Kringlunni í dag,
laugardaginn 7. okt. kl. 12-18
og sunnudaginn 8. okt. frá kl.13-17

Kíktu við og fáðu nýja bæklinga 2006/2007 með þér heim!

SPANISH PROPERTY AWARDS 2005

Frum

Nánari uppl. milli kl: 12 og 16 alla virka daga
Sími: 586 2880 Gsm: 696 1960
www.atlasiceland.com
sales@atlasiceland.com

VISSIR ÞÚ ...

...að 5.327 pör kysstust samtímis í tíu sekúndur 14. febrúar árið 2004 en það var liður í „Close-up Lovapalooza"-hátíðinni í Manila á Filippseyjum?

...að stærsta stjörnuþokan er miðstjörnuþoka Abell 2029 stjörnuþokuklasans í 1.070 milljón ljósára fjarlægð í meyjarmerkinu en hún er 5,6 milljónir ljósára að þvermáli?

...að dýpsta gljúfur í heiminum er Vikos-gljúfrið í Pindusfjöllum í norðvesturhluta Grikklands en það er níu hundruð metra djúpt og aðeins 11.000 metrar eru á milli gljúfurbarmanna?

...að rófulausa broddskordýraætan, Tenrec ecaudatus, sem lifir á Madagaskar, hefur gotið 31 afkvæmi og er það mesti fjöldi afkvæma sem um getur meðal villtra spendýra?

...að vænghaf karlfugls hrímtrosans í suðurhöfum er það mesta sem mælst hefur eða 3,63 metrar?

...að háhyrningurinn er hraðskreiðasta sjávarspendýrið en hann mældist á 55,5 kílómetra hraða á klukkustund í Norðaustur-Kyrrahafi 12. október árið 1958?

...að besti hástökkvari í hópi skordýra er froskhopparinn, Philaenus spumarius, en hann getur stokkið upp í sjötíu sentímetra hæð eða meira en 115 sinnum líkamsstærðina?

...að elsta kanína heims heitir Baby og er fædd í ágúst árið 1990 í Bandaríkjunum?

..að stærsti orkuframleiðandi í heimi er Bandaríkin en þau framleiddu 75.295 júl af orku, þar á meðal óblandað eldsneyti, fljótandi eldsneyti og gaseldsneyti auk raforku?

... að Wim Hof eyddi einni klukkustund og átta mínútum klæðalaus í ísfylltum tanki meðan á upptökum á þættinum Heimsmet Guinness stóð í London í septmber árið 2004?

... að veturinn 1984 til 1985 voru þeir 23 nemendur sem sátu bekk Melanie Murry í David Barkley-grunnskólanum í Texas aldrei fjarverandi frá kennslu?

... að tvíburarnir Billy Lennon og Benny Loyd McCrary vógu 337 kíló og 328 kíló í nóvember 1978?

... að líkaminn inniheldur um 5,5 lítra af blóði?

... að þegar Warren Jyrich, dreyrasjúklingur, gekkst undir hjartaskurðaðgerð árið 1970 varð að gefa honum 2.400 einingar af blóði?

... að 2.400 einingar af blóði jafngilda 1.080 lítrum?

... að 1.080 lítrar fylla fimmtán baðkör?

... að Warren fékk því fimmtán baðkör af blóði meðan hann gekkst undir aðgerðina?

Afar vönduð borðstofuhúsgögn

skovby Excellent Dining Rooms

dagar

20% afsl.

af sérpöntunum og uppstillingum
6.-17. október

Hönnuður: Per Hansbæk

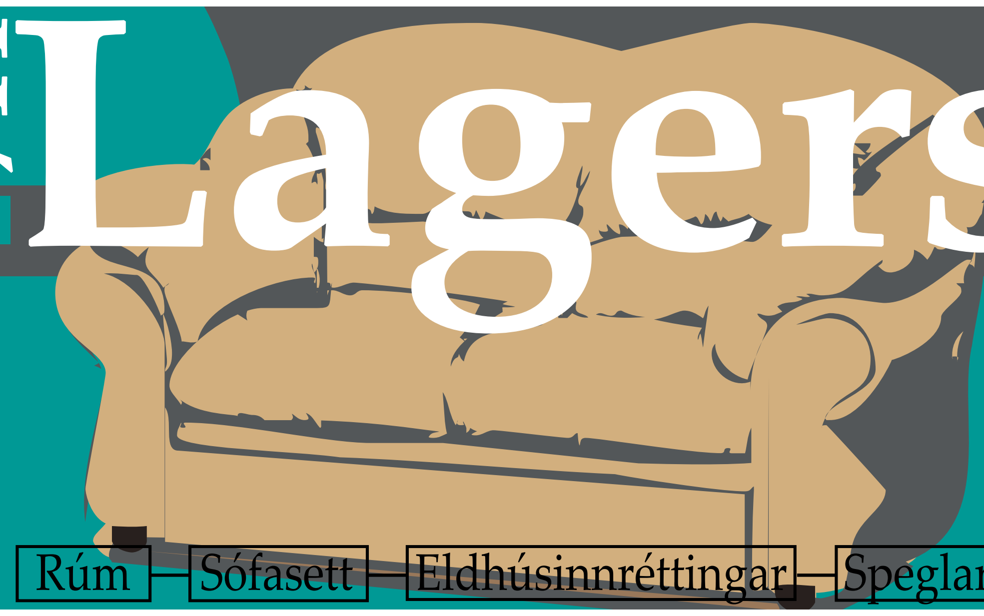
Stækkanlegt borð f.20 manns

Komdu núna og gerðu frábær kaup

Val húsgögn
Ármúla 8 - 108 Reykjavík
Sími 581-2275 ■ 568-5375
Opið Virka daga kl.10-18 / Laugard. kl.11-16

KORTER.IS

Húsgagna
Lagersala



Krókhálsi 10
sími: 557-9510
6. OKT. - 13. OKT.
09-18 virka daga
10-16 laugardag

Allt að 90% afsláttur

Rúm — Sófasett — Eldhúsinnréttingar — Speglar — Nuddstólar — og margt margt fleira...

VÍSINDAVEFUR
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Hvað er Akureyrarveikin?

Akureyrarveikin er vel þekktur og skráður sjúkdómur. Hún gengur undir heitinu Akureyri disease eða morbus Akureyriensis í alþjóðlegum læknaritum en er þó stundum jafnframt eða einvörðungu skráð undir nafninu Iceland disease, Íslandsveikin.

Akureyrarveikin var smitsjúkdómur í flokki þeirra sem nefndir eru myalgic encephalomyelitis, stytt sem ME. Nafnið gefur til kynna að sjúkdómarnir lýsi sér sem verkir í vöðvum og beinum og einkennum frá heila eða mænu. ME-sjúkdómar geta birst sem stök sjúkdómstilfelli en einnig sem staðbundnir faraldrar.

Útbreiðsla sjúkdómsins
Fyrsta tilfelli Akureyrarveikinnar var greint í nágrenni Akureyrar í september árið 1948 og breiddist veikin út á næstu mánuðum. Á þessum tíma voru íbúar Akureyrar 6.900 talsins en alls veiktust þar 465 manns eða tæp 7%. Veikin barst svo víðar, meðal annars til Sauðárkróks, Hvammstanga og Ísafjarðar, en stök tilfelli með einkennum veikinnar komu upp nánast um allt land. Veikin fjaraði svo smám saman út og engin ný tilfelli voru skráð á Akureyri eftir febrúarmánuð árið 1949. Annars staðar gætti veikinnar síðar og þá oftast sem stakra tilfella, en staðbundnir faraldrar með einkennum Akureyrarveikinnar urðu þó á Þórshöfn og Patreksfirði. Engin ný tilfelli voru greind eftir árið 1955.

Einkennin
Þótt Akureyrarveikin væri ekki bráðsmitandi varð hún algeng á heimavist Menntaskólans á Akureyri og í nokkrum fjölskyldum í bænum veiktust margir. Eins og alsiða var á þessum tíma var reynt að hefta útbreiðslu faraldursins með lokunum og takmörkun á umgangi.

Akureyrarveikin lýsti sér með sótthita sem vildi verða langvinnur hjá mörgum. Þá fylgdu henni vöðva-, bein- og liðverkir, særindi í hálsi og óþægindi í meltingarvegi. Höfuðverkur var algengur og sömuleiðis verkur og stífleiki í hálshrygg. Hinir veiku svitnuðu mikið og fundu fyrir streitu og kvíða. Flestir urðu dofnir eða máttlausir í hluta líkamans, svo sem í annarri hlið hans eða útlimum. Einnig bar á breyttri meðvitund, annaðhvort að styrk eða eðli, eða hvorutveggja.

Orsökin óljós
Þótt orsök Akureyrarveikinnar hafi aldrei verið fullkomlega ljós fór ekkert á milli mála að um raunverulegan vefrænan sjúkleika var að ræða en ekki kvíðaspennu eina saman. Hins vegar óttuðust margir hinna veiku að þeir væru komnir með lömunarveiki sem gekk reglulega hérlendis á þessum tíma, en þeim sjúkdómi fylgdi oft veruleg fötlun og jafnvel dauði.

Engin dauðsföll
Allir lifðu Akureyrarveikina af. Einkenni frá taugakerfi önnur en þreyta urðu ekki viðvarandi en þeirra vildi gæta að nýju ef til komu hitapestir síðar á ævinni. Þó náðu aðeins 15% sjúklinga fullum bata en það tók langan tíma, jafnvel allt að tveimur árum. Um 60% þeirra sem veiktust náðu allgóðum bata utan þess að búa við skert úthald eða óeðlilega mikla þreytu. Þessir einstaklingar hafa ekki látið ástandið hafa of mikil áhrif á lífshlaup sitt þótt vissulega hafi þreytan raskað lífsgæðum þeirra að einhverju marki.

Afleiðingar veikinnar
Um 25% þeirra sem fengu Akureyraveikina náðu ekki góðum bata. Þeir hafa búið við mikla þreytu og hjá flestum hefur þróast vefjagigt sem svo hefur aukið á þreytuna. Lífsgæði þessa fólks skertust verulega sökum veikindanna og hefur það orðið að sníða lífsáætlanir sínar og lífshættu eftir þreytuástandinu.

Nýlegar rannsóknir
Vísbendingar um afleiðingar veikinnar lágu fyrir strax árið 1955 og hefur sú niðurstaða síðan verið enn frekar staðfest með rannsóknum. Á árunum 1985 til 2000 var kannaður stór hópur þeirra sem sannanlega fengu Akureyrarveikina og framvinda sjúkdómsins og batatölur staðfestar. Jafnframt kom í ljós að lífshlaup þeirra sem Akureyrarveikina fengu hefur verið hið sama og annarra Íslendinga hvað varðar sjúkdóma, ævilengd, menntun og félagslega stöðu. Undanskilinn er lítill hluti hópsins sem ekki hefur náð viðunandi bata og búið við örorku og skerta getu til náms og starfa. Það er þreytan sem skert hefur hæfnina hjá þessu fólki til þess að nýta eðlilega hugræna og líkamlega getu.

Vefjagigt og parkinsonsveiki
Sérstaklega var rannsakaður stór hópur þeirra sem aldrei hafa jafnað sig að fullu. Þeir eru nánast allir með vefjagigt og oft þreyttir bæði andlega og líkamlega. Í hinum almenna skilningi er þetta fólk samt sem áður heilbrigt þótt ekki hafi það orku til hugrænna og líkamlegra athafna nema í stutta stund hverju sinni.

Athygli vakti að úr hópi Akureyrarveikisjúklinga voru fleiri en vænta mátti sem á unga aldri fengu sum einkenni lamariðu – parkinsonsveiki – eða sem þá nefnist Parkinsonismus, en einkenni lamariðu eru vel þekkt sem möguleg afleiðing heilabólgu.

Akureyrarveikin var líklega skyld lömunarveiki
Telja má víst, þótt ekki verði það sannað, að Akureyrarveikin hafi verið veirusjúkdómur og sennilegast tilkomin af veiru skyldri polio-veirunni sem veldur lömunarveiki. Það styður þetta að þeir sem fengu Akureyrarveikina svöruðu sterkar bólusetningu gegn lömunarveiki en þeir sem ekki höfðu veikst, en slík bólusetning hófst árið 1956. Sömuleiðis hefur engin hliðstæða Akureyrarfaraldursins komið upp hér eftir 1956; hafi bólusetningin gert fólk ónæmt ekki einungis fyrir lömunarveiki heldur einnig Akureyrarveikinni bendir það til þess möguleika að um skyldar veirur sé að ræða.

Með því að setja orðin „Akureyri disease" inn í leitarvél á Veraldarvefnum má finna lesefni um reynslu annarra þjóða af þessum sjúkdómi eða öðrum sem eru skyldir honum.

Sverrir Bergmann, læknir

Vísindavefur Háskóla Íslands fjallar um öll vísindi, hverju nafni sem þau nefnast. Að jafnaði birtast þar 15-20 ný svör í hverri viku. Meðal spurninga sem glímt hefur verið við að undanförnu eru: Hafa auglýsingar síður áhrif á greint fólk, hvað er eldgos heitt, hvað verður um sjóinn þegar það er fjara, hvaðan kemur nafnorðið og sagnorðið græja og af hverju svitnar maður þegar maður er kvíðinn eða stressaður? Hægt er að lesa svör við þessum spurningum og fjölmörgum öðrum á slóðinni www.visindavefur.hi.is.

Merrild 103
Meðalristað gæðakaffi

Fæst nú í heilbaunum!
Hefur þú prófað?

UNGNAUTA RIB-EYE
ÚR KJÖTBORÐI
2.998 kr. kg

GRÍSALUNDIR
MEÐ SÆLKERAFYLLINGU
2.398 kr. kg

LAMBA RIB-EYE
M. HVÍTLAUK OG RÓSMARÍN
2.698 kr. kg

Þú sparar 700 kr. kg.

LAMBA FRAMHRYGGJASNEIÐAR
ÚR KJÖTBORÐI
998 kr. kg

FAJITAS M. GRÍSAFYLLINGU
ÚR KJÖTBORÐI
398 kr. stk

Þú sparar 700 kr. kg.

LAMBAGEIRI
MEÐ SÆLKERAFYLLINGU
2.498 kr. kg

Lifðu lífinu í lit!

BABY GULRÆTUR
249 kr. pk

GRÆN EPLI
129 kr. kg

ÍSLENSKT BLÓMKÁL
299 kr. kg

KONFEKT EPLI
169 kr. pk.

FERSK MYNTA
169 kr. pk

5 á dag

NÓATÚN

Bestir í kjöti

NÓATÚN

í 40 ár

Úr Fiskborði Nóatúns

KEILUSTEIK
MEÐ KARRÝ
998 kr. kg

Sælkeraveisla í Nóatúni

Úr Kjötborði Nóatúns

Sparaðu 1.100 kr. kg

LAMBAFILLET
MEÐ FITURÖND
2.398 kr. kg

Bestir í kjöti!

Úr Kjötborði Nóatúns

Þú sparar 500 kr. kg

GRÍSAHNAKKI
Í BEIKONMARINERINGU
1.198 kr. kg

Úr Kjötborði Nóatúns

Þú sparar 599 kr. kg

LAMBALÆRI
ÚR KJÖTBORÐI
899 kr. kg

Úr Kjötborði Nóatúns

Þú sparar 700 kr. kg

LAMBAHRYGGUR
AF NÝSLÁTRUÐU
998 kr. kg

Salathúsið

40% afsláttur

Lífrænt og hollt

Eden Organic niðursuðutómatar **20%** afsláttur

Te og kaffi
baunir og nýmalað
499 kr. stk.

„Verði ykkur að góðu!"

Þrír mánuðir orðnir 33 ár

Flestir Íslendingar sem dvalið hafa á Kanaríeyjum kannast við kennileitið Klörubar á ensku ströndinni sunnan til á Gran Canaria. Barinn heitir eftir öðrum eiganda sínum **Klöru Baldursdóttur** en Klara hefur rekið hann frá stofnun eða í tæpan aldarfjórðung. ***Sigurður Þór Salvarsson*** hitti Klöru að máli í bænum Tossa de Mar á Spáni þar sem Spánarævintýri hennar hófst fyrir tæpum fimmtíu árum.

BARA AÐEINS LENGUR Klara Baldursdóttir og eiginmaður hennar Fransesco Casadesús opnuðu fyrsta barinn árið 1979. Þremur árum síðar opnuðu þau Klörubar á Kanaríeyjum. En í upphafi ætluðu þau aðeins að dvelja þar í þrjá mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/SÞS

Klara er skarpleit og glaðleg kona á besta aldri sem ber það með sér að vera röggsemdarkona til verka. Og það er ekki á henni að heyra að hún hafi dvalið lungann af ævinni erlendis; íslenskan er kórrétt og hvergi hreim að heyra. „Ég hef vissulega verið mikið innan um Íslendinga gegnum tíðina en samt skil ég ekki fólk eins og ég hef rekist á, sem er næstum búið að tapa niður málinu eftir nokkurra ára dvöl erlendis,“ segir Klara og það er ekki laust við að hún sé hálfhneyksluð á þessum löndum sínum.

Hostal Hekla

Hún var ekki nema átta ára gömul þegar hún kom fyrst til Spánar en það var árið 1959. Foreldrar hennar, Baldur Jónsson kaupmaður og Hansína Helgadóttir, ákváðu að flytja til Spánar, Baldri til heilsubótar. Og bærinn Tossa de Mar á Costa Brava-ströndinni skammt frá Barcelona varð fyrir valinu því þar bjó þá frændi Hansínu, Magnús Kristjánsson listmálari og hótelhaldari. „Magnús hafði lent í Tossa fyrir tilviljun, hann var á ferð um Spán ásamt nokkrum kunningum sínum árið 1956 og þeir komu við í þessum litla strandbæ, og þar hitti hann stúlku og það var bara ást við fyrstu sýn,“ segir Klara og hlær.

Magnús varð því eftir í Tossa og sneri ekki aftur heim til Íslands til búsetu. Hann setti upp gistihús í bænum, Hostal Hekla og rak það til dauðadags ásamt konu sinni, en það er önnur saga.

Fengu berkla af mjólk

Dvöl Baldurs og fjölskyldu í Tossa varð þó heldur styttri en til stóð því Klara og Björk systir hennar veiktust illilega skömmu eftir að þær komu. „Á þessum tíma var mjólk ekki komin á flöskur heldur keyptum við bara mjólk í brúsa hjá konu í götunni þar sem við bjuggum og það er haldið að við höfum fengið berkla af henni.“

Og þar sem spánskir læknar voru hálfráðalausir gagnvart þessum veikindum systranna sáu þau Baldur og Hansína sér ekki annað fært en að fara aftur til Íslands til að koma þeim undir læknishendur. Og það tókst giftusamlega því systurnar náðu báðar fullri heilsu á ný þótt þær ættu við þessi veikindi að stríða um nokkurt skeið. En draumur foreldranna um nýtt líf á Spáni var fyrir bí.

Fann ástina í Tossa

Tengslin þangað suður eftir héldust þó áfram og sumarið 1967 fór bróðir Klöru til frændfólks síns í Tossa til vinnu. „Og hann kom aftur og sagði mér að þetta væri alveg geggjað,“ segir Klara án þess að blikna. „og það varð úr að ég útvegaði mér vinnu hér í Tossa sumarið 1969 og það má segja að ég hafi lítið farið heim aftur eftir það,“ bætir hún brosandi við.

Hún fór aftur til Tossa árið eftir og enn árið 1971 og dvaldi þá veturlangt. Og Klara fann ástina í Tossa eins og Magnús frændi hennar hafði gert. „Já, já maðurinn minn er héðan og heitir Fransesco Casadesús og við giftum okkur 1973,“ útskýrir Klara.

Frank Sinatra og Ava Gardner

Hún segir mikið líf og fjör hafa verið í Tossa á þessum árum og túrisminn í miklum blóma. „Túrisminn byrjaði fyrir alvöru hér í Tossa upp úr 1950 eftir að Hollywood-myndin Pandora and the Flying Dutchman var tekin upp hér með þeim Frank Sinatra og Ava Gardner í aðalhlutverkum, og sagan segir að hann hafi beðið hennar hér,“ segir Klara íbyggin á svip. „Og það er stytta af Ava Gardner hér uppi í kastalanum,“ bætir hún við og bendir.

Hippamenningin var í hámarki um 1970 og setti sinn svip á Tossa að sögn Klöru. „Ungt fólk var mikið á ferðinni og hingað komu krakkar og hippar frá öllum heimshornum og maður kynntist fjöldanum öllum af skemmtilegu fólki. Og það er svo merkilegt hvað margir hafa haldið tryggð við bæinn; sumt af þessu fólki er hér enn og annað kemur hingað reglulega og maður rekst iðulega á það niðri á strönd,“ segir hún og brosir hlýlega að þessum gömlu minningum.

Þrír mánuðir orðnir 33 ár

Klara og Fransesco maður hennar hófu feril sinn sem veitingamenn í Tossa en örlögin höguðu því svo til að það varð ekki til framtíðar.

Þannig var að íslenska ferðaskrifstofu vantaði skyndilega fararstjóra suður á Costa del Sol haustið 1973 og samband var haft við Klöru og hún beðin að hlaupa í skarðið. „Við slógum til og keyrðum suður eftir og ég var að vinna þarna í fimm eða sex vikur og í framhaldi af því var mér svo boðin vinna á Kanaríeyjum. Það stóð nú aldrei til hjá okkur að vera þar lengur en þrjá mánuði en þetta eru orðin 33 ár,“ segir Klara og hlær dátt að duttlungum örlaganna.

Klörubar í nærri aldarfjórðung

Reyndar koma þau hjónin alltaf reglulega til Tossa enda eiga þau hús þar og maður hennar ættingja. En síðustu fimmtán árin hafa þau nánast verið allan ársins hring á Kanaríeyjum. „Við fórum fljótlega út í veitingarekstur þarna suður frá, opnuðum fyrsta barinn okkar 1979 og síðan opnuðum við Klörubar í nóvember 1982,“ rifjar Klara upp hugsi.

Barinn er í verslunarmiðstöð sem heitir Yumbo Center og þau hjónin keyptu aðstöðu í húsinu meðan það var í byggingu en þetta er stærsti verslunarkjarninn á ensku ströndinni með um 350 verslanir og veitingastaði. „Við vorum þau fyrstu sem opnuðum þarna,“ segir Klara stolt, en bætir við að reksturinn hafi vissulega verið erfiður fyrstu árin. „Nú er þetta hins vegar mest sótta verslunarmiðstöð svæðisins þannig að það hefur breyst verulega.“

> *„Og það er svo merkilegt hvað margir hafa haldið tryggð við bæinn; sumt af þessu fólki er hér enn og annað kemur hingað reglulega og maður rekst iðulega á það niðri á strönd.“*

Félagsmiðstöð og upplýsingaþjónusta

Klörubar varð fljótt afar vinsæll samkomustaður meðal Íslendinga á Kanaríeyjum og hefur verið það æ síðan. „Það má segja að staðurinn sé nokkurs konar félagsmiðstöð og upplýsingaþjónusta Íslendinga þarna suður frá,“ segir Klara hreinskilnislega.

Hún hefur líka lagt sig eftir því að laða Íslendinga að staðnum með því að bjóða upp á íslenska skemmtikrafta en margir af þekktustu tónlistarmönnum og skemmtikröftum þjóðarinnar hafa einhvern tímann á ferlinum troðið upp á Klörubar.

Svo eru veislurnar á Klörubar um jól og páska víðfrægar. „Þá erum við með rammíslenskan hátíðarmat, hangikjöt og hamborgarhrygg og allt sem því tilheyrir,“ segir Klara stolt og bætir því við að ekki megi gleyma Þorláksmessunni. „Hún er alveg geysilega vinsæl hjá okkur og það eru oft um tvö hundruð manns sem borða þá hjá okkur. Og við bjóðum að sjálfsögðu upp á skötu með hamsatólg, hnoðmör og öllu tilheyrandi og líka saltfisk fyrir þá sem ekki vilja skötuna.“

Hætta eftir tvö ár

En allt tekur enda um síðir og ef guð lofar ætla Klara og Fransisco að selja rekstur Klörubars eftir tvö ár og setjast í helgan stein. „Við erum farin að fullorðnast og maður á ekki að vera að slíta sér út alveg til dauðadags ef maður þarf þess ekki. Þetta er auðvitað ægilega slítandi starf. En það er ekki þar með sagt að maður hætti öllu, maður verður alltaf að vera að fást við eitthvað,“ segir Klara Baldursdóttir og brosir íbyggin á svip. ■

KANARÍEYJAR

Kanaríeyjar eru sjö

- Gran Canaria, höfuðborg Las Palmas de Gran Canaria
- Tenerife, höfuðborg Santa Cruz de Tenerife
- Lanzarote, höfuðborg Arrecife
- La Palma, höfuðborg Santa Cruz de La Palma
- La Gomera, höfuðborg San Sebastián de La Gomera
- El Hierro, höfuðborg Valverde
- Fuerteventura, höfuðborg Puerto del Rosario

...

Kanaríeyjar tilheyra Spáni, en hafa verið undir sjálfsstjórn síðan 1982.

Borgirnar Las Palmas og Santa Cruz teljast báðar sem höfuðborg eyjanna. Hver eyja fyrir sig lýtur stjórn þings sem kallast cabildo insular. Forseti Kanaríeyja er Adán Martín Menis.

...

Tæpar tvær milljónir búa á Kanaríeyjum sem eru tæplega 7.500 km².

...

Rúm 30 prósent af vergri þjóðarframleiðslu eyjanna kemur frá ferðamannaiðnaðnum.

...

Gjaldmiðillinn á Kanaríeyjum eru Evrur

Enn fleiri Bónustilboð!
Blandað lambasaltkjöt
KJARNAFÆÐI
40% afsláttur við kassann
BLANDAÐ LAMBASALTKJÖT kílóverð nú:
299 KR.
Merkt verð 499KR.
Frosið KS lambafille
með fituröndöd/haustslátrun 2006
...fyrir góðan dag!
20% afsláttur við kassann
FROSIÐ LAMBAFILLE kílóverð nú:
2398 KR.
Merkt verð 2998KR.
Dilkalifur
Dilkahjörtu
Dilkanýru
50% afsláttur við kassann
KS DILKALIFUR kílóverð nú:
149 KR.
Merkt verð 299KR.
KS DILKAHJÖRTU kílóverð nú:
149 KR.
Merkt verð 299KR.
KS DILKANÝRU kílóverð nú:
149 KR.
Merkt verð 299KR.
...fyrir góðan dag!
FROSNAR SVÍNALUNDIR Kílóverð:
1698 KR.
Svínalundir
-frosnar írskar
FROSNAR UNGNAUTALUNDIR
2499 KR.
KÍLÓVERÐ
Nautalundir
-frosnar nýsjálenskar
RUCOLA SALAT 75g
230 KR.
Merkt verð 329KR.
KLETTABLANDA 100g
230 KR.
Merkt verð 329KR.
FRISEBLANDA 150g
209 KR.
Merkt verð 298KR.
30% afsláttur við kassann
2 lítrar
98 KR.
Coca-Cola light
43.6% afsláttur við kassann
KJÚKLINGABITAR blandaðir kílóverð nú:
299 KR.
Merkt verð 530KR.
Ferskir bitar
3x99g
NEWMAN'S OWN
ÖRBYLGJUPOPP
NATURAL
3x 99g
98 KR.
www.bonus.is
bonus.is
BÓNUS
ERAN/Landlist

Fengu gæðastimpil

Á síðasta ári hrinti Evrópusambandið af stað áætlun um rafrænt samstarf milli skóla í Evrópu. Áætlunin nefnist eTwinning og stuðlar að auknum samskiptum milli skóla, kennara og bekkjardeilda um alla Evrópu. **Guðlaug Ósk Gunnarsdóttir** vann slíkt verkefni með bekknum sínum í Varmárskóla í Mosfellsbæ síðastliðinn vetur og hlaut viðurkenningu eTwinning fyrir framtakið.

KÁTIR KRAKKAR Stærðfræðihópurinn sem vann eTwinning-verkefnið er afskaplega fjörugur en krakkarnir eru í hraðferð í stærðfræði í 9. bekk Varmárskóla.

Guðlaug Ósk Gunnarsdóttir, kennari í Varmárskóla í Mosfellsbæ, hlaut gæðastimpil, eTwinning fyrir hönd Varmárskóla, fyrir stærðfræðiverkefni sem hún vann með bekknum sínum og bekkjum í Póllandi og á Spáni.

Guðlaug byrjaði á að skrá sig á eTwinning vefsíðuna á netinu þar sem hún tók fram helstu áhugasvið sín. „Ég tók fram að ég vildi vinna verkefni sem tengdist stærðfræði, menningu, náttúrumennt, lífsleikni og fleiru sem tengist almennu skólastarfi," segir Guðlaug en spænskur kennari hafði fljótlega samband við hana og bauð henni að vera með í verkefni sem hann var að setja upp ásamt pólskum kennara.

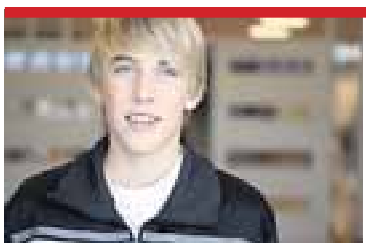
„Nemendurnir unnu fimm verkefni tengd sögu, byggingum, ferðalögum fyrr og nú, tungumálinu, tengslum Íslands við Pólland og Spán auk veðurfars. Það má því segja að þetta hafi verið nokkuð ítarlegt rannsóknarverkefni," segir Guðlaug.

„Við fengum alveg frábær verkefni frá krökkunum og þau voru alveg ofboðslega vel unnin enda lögðu nemendurnir heilmikið á sig við að leysa þau vel af hendi."

Núna rennur þetta ljúft

Guðlaug segir það algjörlega þess virði að vinna að eTwinning-verkefnunum en nú sé hún komin í samband við stærðfræðikennara úti um allan heim. „Þeir senda mér alls konar hugmyndir til dæmis um vefsíðugerð, möguleika í dæmatímum og ýmislegt fleira þannig að þessi samskipti í gegnum eTwinning gera mér kleift að vaxa heilmikið í starfi," segir Guðlaug.

Guðlaug sótti um að fá gæðastimpil frá Evrópusambandinu fyrir eTwinning-verkefnið sem nemendur hennar unnu á síðasta vetri. „Það kom mér mikið á óvart að við fengum hann. Krakkarnir unnu verkefnin sín samt svo vel að þau áttu fyllilega skilið að fá þessa viðurkenningu," segir Guðlaug, sem er núna komin af stað með fjögur ný eTwinning-verkefni með bekkjum sem hún kennir og segir það ekkert mál að byrja á nýjum verkefnum. „Núna rennur þetta bara ljúft af því ég hef gert þetta áður."



„Mér finnst þetta góð leið til að læra og myndi gjarnan vilja gera fleiri slík verkefni."

Alexander Jóhannesson

Lærði heilmikið á verkefninu

Anna Guðlaug Gunnarsdóttir í 9. HÍ segir verkefnið hafa verið mjög skemmtilegt og framandi. „Það var líka rosalega gaman að vera í samskiptum við Pólverjana og Spánverjana. Við spjölluðum við krakkana á MSN og það gekk mjög vel," segir Anna Guðlaug en henni finnst þetta sniðug aðferð við að læra stærðfræði.

„Verkefnið sem ég og vinkona mín unnum var um kirkjur á Íslandi og við þurftum að reikna út ýmsar stærðir og hæðir í því sambandi, til dæmis hvaða kirkja sé stærst og hver minnst og fleira. Það var líka gaman að skoða verkefnin frá krökkunum í Póllandi og á Spáni," segir Anna Guðlaug brosandi og bætir því við að hún hafi líka lært heilmikið um landið og alls konar stærðfræði í verkefninu.

Góð leið til að læra

Alexander Jóhannessyni í 9. EJ fannst mjög gaman að vinna eTwinning-verkefnið. „Við gerðum glærusýningu í powerpoint um ferðir víkinganna, reiknuðum út leiðirnar sem þeir fóru og fleira og það var mjög gaman. Við vorum líka með verkefni um húsin hér á landi áður fyrr og fellibylji," segir Alexander og telur sig hafa lært heilmikið á verkefninu og þá ekki síður um sögu Íslands en stærðfræði.

„Hin löndin sendu glærusýningar til okkar frá sínu landi um ýmsa merka hluti þar og það var mjög fræðandi. Það er svolítill munur á Póllandi og Spáni en hann er aðallega menningarlegur."

Vill efla samstarfið

Guðmundur Ingi Markússon er verkefnastjóri Alþjóðaskrifstofu háskólastigsins og heldur utan um eTwinning á Íslandi en vikan 1.-7. október var kynningarvika eTwinning. „Við opnuðum blogg fyrir íslenska eTwinning-kennara þar sem þeir geta sagt frá reynslu sinni af samstarfinu við erlenda kennara," segir Guðmundur og bætir því við að fyrstu tuttugu kennararnir sem skrá verkefni sín í eTwinning fá tveggja ára áskrift af Vefbókarösku Eddu útgáfu. „Allir kennarar sem taka þátt í eTwinning fá senda vefmyndavél þegar þeir hefja verkefnin sín og vonumst við til að þátttakendum hér á landi fjölgi. Í vetur verður samkeppni milli eTwinning-kennara um bestu verkefni skólaársins bæði á sviði grunn- og framhaldsskóla. Einnig er hægt að skrá verkefnið sitt í verðlaunasamkeppni eTwinning í Evrópu, sem fer í gang um miðjan október. Verðlaunin verða veitt í Belgíu eftir áramót og meðal vinninga er ferð fyrir nemendur og kennara í til útlanda," segir Guðmundur.

sigridurh@frettabladid.is

Vanafastari en þær héldu

Nú hafa þátttakendurnir þrír í átakinu Þú léttist – án þess að fara í megrun lokið fyrstu vikunni í megrunarlausu megruninni. Þetta snýst um að fara eftir ábendingum í nýútkominni bók sem átakið heitir eftir en þar er bent á nýjar leiðir til að léttast. Málið er að hugsa ekki um að vera í megrun heldur bregða út af vananum og reyna eitthvað nýtt á hverjum degi. Tveir af þremur þátttakendunum hafa lést um tæpt kíló en einn þeirra þyngdist um eitt.

Á þessari fyrstu viku voru sjö verkefni lögð fyrir þátttakendur, eitt á dag. Meðal annars áttu stúlkurnar þrjár að sleppa því að horfa á sjónvarp í heilan dag, sleppa uppáhaldsdrykknum í einn dag, skrifa eitthvað í fimmtán mínútur, gera góðverk, fara í gönguferð ásamt fleiru. Allt þetta á að brjóta upp hefðbundna rútínu hversdagsins en það mun vera leyndarmálið sem granna fólkið lumar á og þeir sem þyngri eru ættu að tileinka sér samkvæmt bókinni.

Ásta Sólveig Hjálmarsdóttir

Kom á óvart

ÁSTA SÓLVEIG HJÁLMARSDÓTTIR

Hvernig gekk vikan? Vikan gekk mjög vel en samt var sumt sem ég ákvað að gera ekki. Til dæmis að vakna klukkutíma fyrr. Ég ákvað aðsleppa því og gerði bara aukaverkefni í staðinn. Fór aðra leið í vinnunna. Síðan fór ég í bíltúr yfir í Grundarfjörð bara að gamni. Svo málaði ég mynd með akrýllitum á striga og hún var bara ótrúlega flott hjá mér.

Hvað segir vigtin? Vigtin kom mér mikið á óvart því ég bjóst alveg við því að ég hefði þyngst en hafði þá lést um tæpt kíló.

Finnurðu fyrir einhverri breytingu? Mér leið alveg einstaklega vel þegar ég gerði góðverkið. Fór upp á dvalarheimili og gaf gamalli konu púða á rúmið sitt en hún á fáa að og átti engan púða. Hún var ægilega glöð.

Eitthvað sem kom á óvart? Já, að ég skyldi hafa lést. Held að það sé það eina. Fyrir utan það að ég vissi ekki hversu vanaföst ég var eins og ég komst að þegar ég fór að lesa bókina.

Sigga Lund

Gerir mér rosalega gott

SIGGA LUND, ZÚÚBER, FM 95,7

Hvernig gekk vikan? Sko, þetta byrjaði rosalega vel alveg þangað til það fór að verða svo mikið að gera í vinnunni. Þannig að ég er ekki alveg búin að fylgja þessu nógu vel en ég er algjörlega í sjokki yfir því hvað ég er vanaföst.

Bókin gerir það að verkum að ég hef ögrað sjálfri mér á miklu fleiri sviðum en listinn í bókinni segir til um. Ég hef verið mjög meðvituð um að gera hlutina öðruvísi en ég er vön en ég viðurkenni þó að fyrsta vikan var ekki alveg eins og ég ætlaði að hafa hana. Ég er samt staðráðin í því að halda áfram. Maður gefst ekkert upp.

Hvað segir vigtin? Ég hef lést um tæplega eitt kíló.

Finnurðu fyrir einhverri breytingu? Ég finn að það gerir mér alveg rosalega gott í að breyta lífi mínu. Ég hef verið að skoða hlutina frá öðrum sjónarhornum og er miklu opnari fyrir því að breyta til.

Var eitthvað sem kom þér á óvart? Já, það kom mér á óvart að mér fannst bara rosalega erfitt að sleppa uppáhaldsdrykknum mínum, gosi, í heilan dag.

Þetta er hreinlega stórskemmtileg bók og það verður gaman að halda áfram. Mér finnst það líka alveg frábært að maður er ekkert að hugsa um einhverja megrun. Það er bara ekkert inni í prógramminu.

Elísabet Ólafsdóttir

Ógeðslega pirruð

Hvernig gekk vikan? Þetta gekk ógeðslega illa. Sko, ég gerði allt. Horfði ekki á sjónvarpið og það var bara ógeðslega leiðinlegt og ég var svakalega pirruð. Svo átti ég að skrifa í korter og þá varð ég bara eitthvað æst og skrifaði uppsagnarbréf til netkærastans míns. Sem betur fór hlustaði hann ekkert á mig því hann vissi að ég var að lesa sjálfshjálparbók. Svo átti ég að hugsa um hvað ég vildi fá út úr framtíðinni meðan ég væri í gönguferð. Ég var svo vitlaus að fara í gönguferð í fjörunni og þá komu sandur og steinar í skóna mína og ég hugsaði þá bara um hvað ég væri vitlaus að vera í svona lélegum skóm í gönguferð í fjörunni. Þannig að ég náði ekkert að hugsa um það sem ég átti að hugsa um. Þá ætlaði ég að gera góðverk og hjálpa litlum strák en hann hvæsti bara á mig og sagði: „Ég get þetta alveg sjálfur." Þá var ég orðin svolítið pirruð og fannst þessi hamingjubók ekki veita mér neina hamingju.

ELÍSABET ÓLAFSDÓTTIR, RITARI

Hvað segir vigtin? Ég hef þyngst um kíló.

Finnurðu fyrir einhverjum breytingum? Já, aðallega þeim að ég er alveg megapirruð, annars engum. Finnst bara óþægilegt að það sé verið að reyna að rífa mig upp úr þægilegri rútínu hversdagsins.

Var eitthvað sem kom þér á óvart? Já, hvað ég er ógeðslega pirruð. Hvað ég þarf mikið á kaffinu mínu að halda. Hvað fólk er lítið tilbúið fyrir breytingar almennt. Til dæmis þá settist ég við annað borð en ég er vön í mötuneytinu einn daginn til að breyta til og það varð bara óreiða í mötuneytinu. Ég var bara litin hornauga og var bara fyrir fólki og endaði með því að sitja alein á þessu tólf manna borði því allir sem voru vanir að sitja þar færðu sig yfir á annað borð. Ég gleypti í mig matinn á mettíma og forðaði mér síðan á hlaupum.

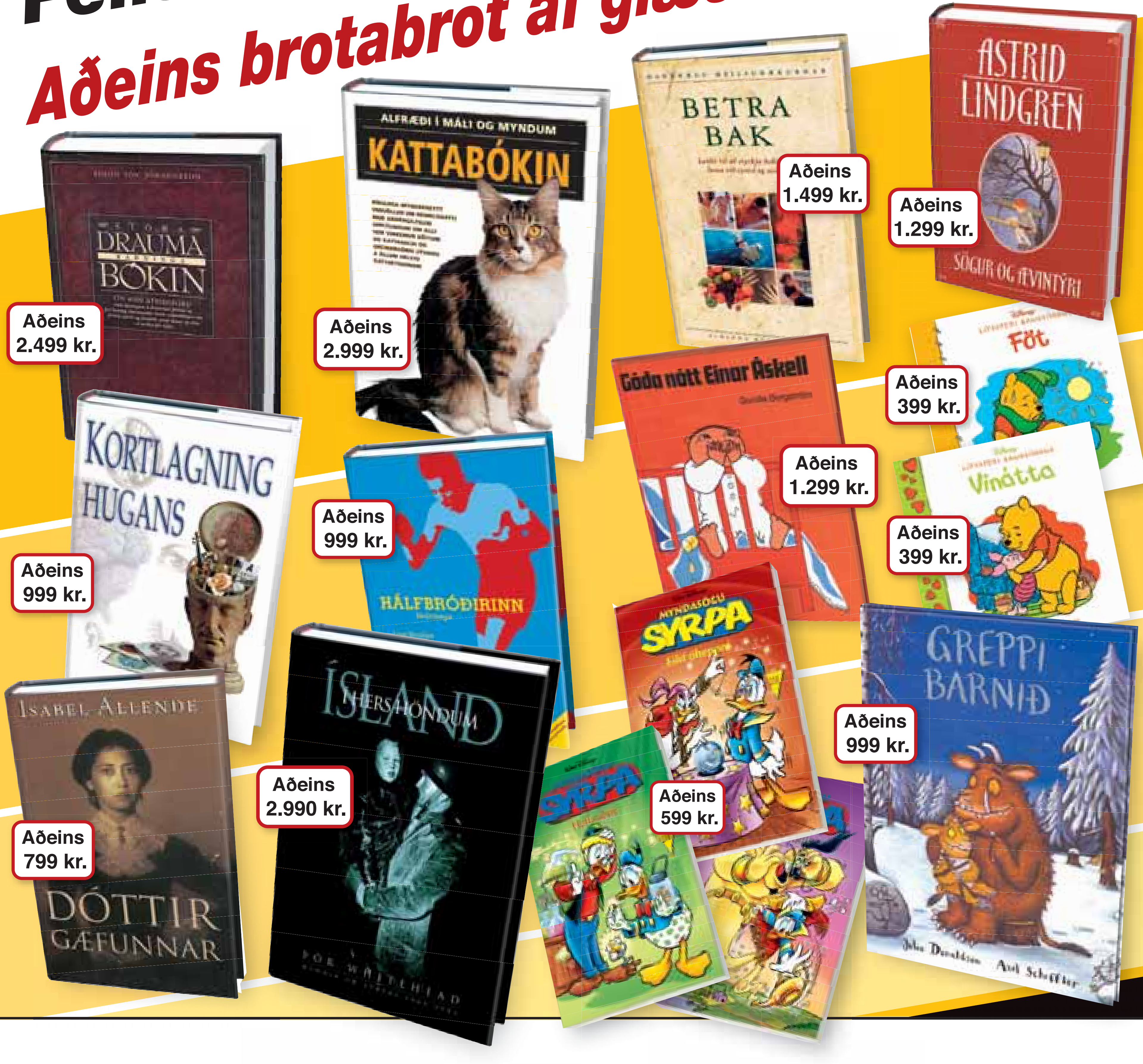
Heimilið
Börn
Snyrtivörur
Dömur
Herrar
Snyrtivöru-
hátíð
Tilboð á öllum merkjum 5.-8. okt.
Tilboðsverð og kynningar
Glæsilegt úrval af þekktum merkjum
ILMVÖTN: Flottar ilmkynningar og kaupaukar í flestum ilmum.
VIKTOR&ROLF-FLOWERBOMB: Kynning á þessum glæsilega ilmi, einungis í Debenhams.
Laugardaginn 7. okt.:
Nemar frá EMM School bjóða viðskiptavinum fría förðun frá kl. 13:00-16:00.
Body Painting sýning í MAC kl. 13:00.
ALLIR SEM VERSLA Í SNYRTIVÖRUDEILD LENDA Í LUKKUPOTTI ÞAR SEM DREGIÐ VERÐUR UM VEGLEGA SNYRTIVÖRUVINNINGA.
Dior
SHISEIDO
CLINIQUE
ESTĒE LAUDER
Kanebo
INTERNATIONAL
LANCÔME
HELENA RUBINSTEIN
MAC
ELIZABETH ARDEN
ORIGINS
BIOTHERM
GOSH
rifka
cosmetics
DEBENHAMS
-FER ÞÉR VEL!
ÍSLENSKA AUGLÝSINGASTOFAN/SIA.IS DEB 34439 10/2006

* Barnabækur
* Handbækur
* Kiljur
* Ritsöfn
* Ættfræðibækur
* Ævisögur
* Skáldverk
* Unglingabækur
* Ljóðabækur

SÍÐASTA H

Fellsmúla 28 (gamla World Class húsið)

Aðeins brotabrot af glæsilegu úrvali ...



HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

* Listaverkabækur
* Fræðibækur
* Stórvirki

HELGIN!

LAGERSALA EDDU

komdu og gerðu góð kaup!

OPIÐ í dag kl. 11-19

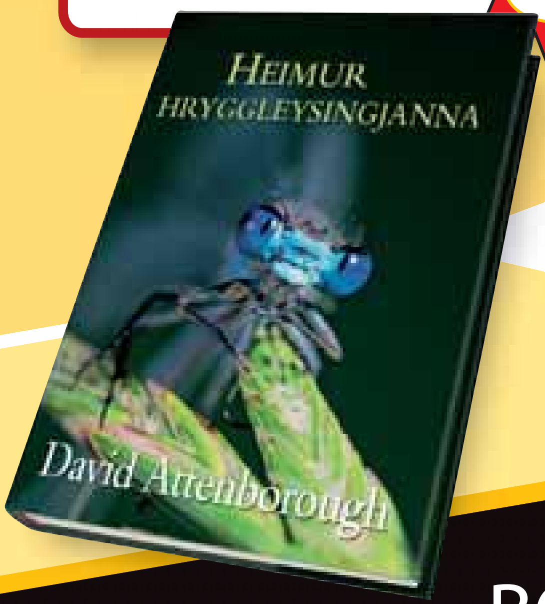
1.000 kr. aukaafsláttur
ef verslað er fyrir 7.500 kr. eða meira!

Frábær tilboð:

1. Allir sem versla á markaðnum fá vandaða bók í kaupbæti.

2. Öll börn sem koma á markaðinn fá gefins Andrésblað!

3. Þeir sem kaupa fyrir meira en 10.000 kr. fá Heim hrygg-leysingjanna í kaupbæti.



Sparaðu þúsundir króna!

BÓKAMARKAÐUR ÁRSINS!

Edda

Erlendar stoðir samfélagsins

Erlendum verkamönnum fjölgar með hverju árinu og eru nú umtalsverður hluti vinnuaflsins. Mikið hefur verið fjallað um slæman aðbúnað þeirra, svo mjög að halda mætti að allir lifðu þeir í einberri eymd og vesöld. *Klemens Ólafur Þrastarson* fór á stúfana og komst að því að svo er ekki.

VIÐ VÉLINA HEFUR HANN STAÐIÐ SÍÐAN Í KAFFITÍMANUM. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Margir Pólverjarnir sem eru við störf hér á landi, komu ekki einungis hingað vinnunnar vegna, þótt hún hafi vissulega ráðið þar mestu um. Þeir sáu þetta framandi land í ævintýraljóma og voru spenntari fyrir kynnum af því, en að skreppa til dæmis yfir landamærin til Þýskalands.

Einn viðmælandi sagði svo, um orsakir vistaskiptanna. „Þegar ég fékk tilboð um vinnu á Íslandi, hugsaði ég um þetta sem risavaxið ævintýri að koma hingað. Hér eru eldfjöll og ýmsar furður sem ekki er hægt að sjá í Evrópu. Mig langaði til að sjá þetta með eigin augum og verða mér úti um reynslu.“

Flestir farandverkamennirnir sem rætt var við vegna þessarar greinar eiga það sammerkt að hafa fundist Ísland ógnvekjandi í fyrstu. Sumir sóru í upphafi dvalarinnar að snúa heim við fyrsta tækifæri. En þeir eru einnig sammála um að Ísland venjist með tíð og tíma, á einhvern illskýranlegan máta, og flestir geta vel hugsað sér að vera hér lengur, jafnvel að setjast að fyrir fullt og allt.

Farandverkamennirnir eru margir hverjir að kynnast útlöndum í fyrsta skipti með Íslandsförinni og segja þeir að lífið hér sé gjörólíkt því sem þeir lifðu heima fyrir. Tilveran í verbúðinni Íslandi er mun einfaldari: „Vinna og ekkert stress“ er algengt viðkvæði.

Helsta umkvörtunarefnið er samt einsemdin. Eiginkonur mannanna voru lítt hrifnar af því að rífa sig upp og yfirgefa heimkynnin til að flytjast á kalda og dýra eyju, fjarri fjölskyldunni. Karlarnir fóru því einir og sendu aurinn heim. Eitt af því sem mennirnir sakna sárt er pólsk matargerð. Stanislav í pólsku versluninni MiniMarket í Breiðholti segir þá Pólverja sem búi á Íslandi gjarnan splæsa í pólska skinku og agúrkur. Einstæðir karlar kaupi oft kjöt í dósum ofan í sjálfa sig og hiti sér súpu á kvöldin. Þeir sækja í pólska bragðið.

Messur og ferðalög um landið

Pólverjarnir gera þó meira en að strita, éta og sofa. Þeirra „verbúðarlíf“ er talsvert heilnæmara en það líferni íslenskra farandverkamanna sem lýst er í textum Tolla og Bubba. Til dæmis eru þeir margir hverjir duglegir að sækja kaþólskar messur og fara í sund. Þeir reyna flestir að sjá sem mest af landinu og hafa farið í Bláa lónið; kíkt á Gullfoss og Geysi, svo eitthvað sé nefnt. Tveir félagar sögðu blaðamanni frá ferð sinni á „ísfjallið mikla“ Langjökul, en hún var farin á lítilli Toyota Corolla-bifreið. Voru þeir ekki óánægðir með það afrek. Einnig sækja mennirnir í félagsskap vinnufélagana. Hjá einu fyrirtæki var til að mynda farið í ferðalag á golfvöllinn Bakkakot um síðustu helgi og var það í fyrsta skipti sem Pólverjarnir hjá því fyrirtæki höfðu spilað golf. Vakti það mikla lukku. Vinsælt er einnig að spila fótbolta á sunnudögum og þeir sem eiga afruglara horfa á pólsku sjónvarpsstöðina Polsat. „Maður getur þá að minnsta kosti séð eitthvað af Póllandi,“ sagði einn viðmælandinn afsakandi.

Vinnan göfgar manninn

Allir þeir sem blaðamaður náði tali af við ritun þessarar greinar, sögðust ánægðir með dvöl sína hér á landi og vildu að því yrði komið á framfæri að þeim liði vel hér. Einnig, að þeir séu ekki þrælar eins og margir telji; þeir hafi ekki komið alla þessa leið til þess eins að láta fara illa með sig, þá væri betur heima setið.

Undantekningarlítið eru farandverkamennirnir ánægðir með vinnustaði sína. Launin eru „í lagi, en ekki rausnarleg“ og Pólverjunum er hugleikin dýrtíðin á Íslandi. Þeim finnst ósanngjarnt að miðað sé við þjóðerni þegar laun eru ákveðin. Laun verkamannanna eru sögð tvisvar til þrisvar sinnum hærri hér en í Póllandi, en þeir segja samanburðinn ósanngjarnan: „Atvinnurekendur byrja oft á því að spyrja okkur hversu mikið við fáum í laun í Póllandi og nota það sem viðmið. Þeir spyrja aldrei hversu mikið við borgum í húsaleigu í Póllandi eða hvað brauð og mjólk kosti.“

Það mætti ráða af máli verkamanna og atvinnurekanda að Pólverjar væru sú allra vinnusamasta þjóð í heimi. Þeir eru komnir hingað til að vinna, segja þeir sí og æ, og eru stoltir af: „Við Pólverjar erum hér í vinnu fyrir Ísland, ekki Pólland. Við erum að byggja risamannvirki fyrir landið ykkar. Sum störf virðast Íslendingar ekki geta leyst af hendi. Sjaldan sér maður Íslending í verkamannavinnu og ég hef barasta aldrei séð Íslending skúra!“ sagði einn viðmælandi og skellti upp úr. „Hvað gerðist eiginlega ef útlendingarnir færu úr landi?“

Renata, háskólamenntuð afgreiðslustúlka:

Var skelfingu lostin

Renata hefur verið á Íslandi í þrjá mánuði og er nú á leiðinni aftur til Póllands. Hún kom til landsins til að þéna peninga, en einnig til að læra íslensku og æfa sig í ensku. Hún kynnti sér Ísland á netinu áður en hún kom hingað og segir fjölmarga Pólverja spennta fyrir Íslandi, en ekki bara vegna vinnu. „Hér eru afar skrýtin fyrirbæri,“ segir Renata og telur fyrst til veðurfar og öfgar dags og nætur. „Þetta er allt nýtt fyrir mér. Ég er glöð að hafa séð þetta, þótt ég hafi ekki séð allt sem ég vildi sjá.“ Renata segir reynsluna af Íslandsdvöl sinni ómetanlega.

Aðspurð hvort henni hafi ekki tekist að safna sér einhverjum aurum, svarar Renata hlæjandi að henni hafi tekist að safna sér fyrir miðanum heim og þar með hafi markmiðinu verið náð. Hana langaði til að geta staðið á eigin fótum og segir ungt fólk ekki hafa mikla möguleika í Póllandi þótt það sé háskólamenntað eins og hún. „Ekki nema maður sé dóttir forsetans. Allir vilja sjálfstæði frá foreldrum sínum. Það er auðveldast að fá það með því að fara utan til vinnu. Fyrst þegar ég kom til Íslands var ég skelfingu lostin, alveg skíthrædd. Nú hef ég aðlagast og kann að meta mun fleiri hluti hér en áður. Ég verð samt að snúa til fjölskyldu minnar á ný.“

NUNO ER VINSTRA MEGIN EN DAMIEN TIL HÆGRI. FRÉTTABLAÐIÐ/KLEMENS

Nuno og Damian:

Erum hér til að vinna, ekki tala

Nuno Silvestre er portúgalskur verkstjóri, uppalinn í Algarve og hefur langa reynslu af farandverkamennsku. Hann hefur starfað á Spáni, Frakklandi og á Englandi, en líður best á Íslandi. Nuno telur landinu til kosta, ótrúlegt en satt, veðrið: „Síðasti vetur var ótrúlega fallegur, sérstaklega himinninn og norðurljósin. Á Spáni finnst mér hins vegar alltof heitt og England, tja, England er ágætis land, en þar er sífelld rigning.“ Fyrsta vinnureynsla Nunos hérlendis var í Kárahnjúkavirkjun og segir hann að eftir þá reynslu sé veturinn í Reykjavík leikur einn.

Nunos og Damian, pólskur félagi hans, eru sammála um að samskipti þeirra við Íslendinga séu vandræðalaus. „Okkur er sagt hvað við eigum að gera og ekkert vesen. Bara „góðan daginn, geriði þetta og þetta“ og ekkert meira.“ Inntir eftir því hvort þeir sakni ekki innihaldsríkari samskipta, svarar verkstjórinn: „Við þurfum ekkert að tala meira, að minnsta kosti ekki í vinnunni. Við erum á Íslandi til að vinna, ekki tala.“ Pólverjinn Damian tekur undir þetta heilshugar.

Þeir Nuno og Damian segjast njóta lífsins á sunnudögum: „Ég fæ mér oft kaffi á Segafredo við Lækjartorg, því þeir gera espressó sem minnir mig á Portúgal,“ segir Nuno, en Damian fer oftast á Selfoss til að skemmta sér: „Þar er stórfínt kvikmyndahús og þar á ég líka vin frá Þýskalandi.“

Nuno dauðsaknar sinna nánustu, matarins og portúgalska bjórsins. „En það er allt að breytast til batnaðar,“ segir Nuno brosandi, því konan hans er nýkomin til Íslands.

NORBERT VIÐ STÖRF FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Norbert, starfsmaður og túlkur Faglagna ehf.

Vantar sendiráð og beint flug heim

Norbert hefur unnið hér á landi í sex ár, en ætlaði fyrst að vera í eitt ár. Hann kann vel við sig á Íslandi; telur landið gott og þegnana sömuleiðis. Hann bendir hins vegar á að hingað bráðvanti pólskt sendiráð. „Öll vandræði okkar þurfum við að fara með til Óslóar, í sendiráðið þar,“ segir Norbert. „Einnig er óskiljanlegt af hverju ekki er flogið beint til Póllands, við erum mörg þúsund Pólverjar hérna og allir fljúga heim til sín einu sinni, tvisvar, á ári.“

Norbert er vinnusamur og segir sumt líkt með þjóðunum tveimur. „Við Pólverjar erum alveg eins og þið, nema við vinnum meira. Vinnudagurinn er oftast frá átta til sjö, nema á föstudögum og laugardögum, þá erum við búnir fyrr, kannski um klukkan þrjú eða fjögur. Eftir vinnu á föstudögum fer ég í vínbúð eða heim til mín og á laugardögum förum við konan mín að versla saman. Ég hitti líka aðra Pólverja mest um helgar, því á virkum dögum er lítill tími til þess.“

Tomasz, verkfræðingur hjá Ístaki:

Íslendingar eru með pólskt hjarta

Tomasz byrjaði að vinna hér á Íslandi sem almennur verkamaður, en fékk vinnu hjá Ístaki sem verkfræðingur eftir að hann lét þýða prófskírteinið sitt. Hann á konu og son í Póllandi og leitar nú að vinnu fyrir konuna til að sameina fjölskylduna, enda býr Tomasz í rúmgóðri íbúð fyrirtækisins og vill að fjölskyldan búi þar með honum.

Upphaflega ætlaði Tomasz ekki að dvelja hér í lengri tíma, en segir um að gera að „nýta tækifærið". Hann fékk tveggja mánaða frí úr vinnu sinni á Póllandi til að kanna aðstæður á Íslandi. Nú langar hann að vera lengur: „Hvers vegna ættum við ekki að nýta þau tækifæri sem okkur eru boðin? Ef einhver opnar fyrir manni möguleika ætti ekki að hunsa það og fara bara heim aftur. Mig langar að taka áhættuna og flytja konuna hingað og lifa venjulegu lífi, eins og Íslendingar lifa. Þá þarf ég auðvitað að læra meira í tungumálinu," bætir Tomasz við og skellir upp úr þegar blaðamaður tekur upp íslenska myndorðabók fyrir börn, sem liggur á stofuborðinu. „Málið er allt öðruvísi en pólska, en af hverju ætti ég ekki að geta það fyrst öðrum hefur tekist að læra íslensku?"

Tomasz lætur vel af sér á landinu og segir Íslendinga og Pólverja eiga margt sameiginlegt. Þess vegna passi Pólverjar svo vel inn í kerfið hér: „Í Póllandi erum við einnig lengi að, við þurfum líka að berjast við veður og kulda, eins og þið. Ég held að tíu til tólf tíma vinnudagur þekkist ekki á Þýskalandi eða Ítalíu, til dæmis. Ég kann vel við langan vinnudag og finnst fínt að vinna skorpuvinnu. Það er samt gott kerfi að hætta fyrr á föstudögum og laugardögum!"

Tomasz talar hlýlega um gamla verkstjórann sinn, hann Theodór Sólonsson hjá Ístaki og segir að í honum slái „pólskt hjarta". Verkstjórinn sinni mönnum sínum af alúð og fari til að mynda með þá út á land í skoðunarferðir. „Reyndar finnst mér margir Íslendingar hafa pólskt hjarta," segir Tomasz, „þeir eru góðir og kumpánlegir og vinna mikið."

Stanislav, eigandi Mini-Market í Breiðholti:

Ákvað að byggja mig upp

Stanislav er pólskur flakkari sem náð hefur að koma undir sig fótunum. Hann kom hingað til lands fyrir rúmlega sex árum og talar góða íslensku. Í fyrstu ætlaði Stanislav ekki að setjast hér að og hugsar enn til Póllands með söknuði. „Ég kom ekki til að vera í sex og hálft ár, en þetta breytist með tímanum. Nú er ég að spá í að vera bara áfram. Mig langar kannski að fara heim þegar ég verð gamall, en maður veit aldrei; þegar ég verð sextugur verður kannski ekkert í Póllandi fyrir mig."

Stanislav ákvað snemma að læra íslensku og „byggja sig upp". Í fyrstu vann hann á á elliheimili en réði sig seinna til starfa hjá Dominos-pizzum. Þar vann hann sig upp í stöðu verslunarstjóra og gegndi henni í fjögur ár. Þegar Stanislav hætti í pitsunum hafði hann náð að safna sér fyrir íbúð og vildi fara út í eigin atvinnurekstur. Fyrir nokkrum mánuðum stofnaði hann MiniMarket í Eddufelli, matvöruverslun með pólskar vörur. Nú er hann með þrjá fasta starfsmenn í vinnu og einn í aukastarfi og segir stoltur í bragði að verslunin gangi vel.

Stanislav er hörkuduglegur og hefur allar klær úti. Hann gerðist tryggingaráðgjafi fyrir samlanda sína þegar hann tók eftir því að örðugt var fyrir Pólverja að átta sig á tryggingamarkaðnum hér á landi. Þegar hann saknaði bjórsins að heiman ákvað hann að heildsala sín skyldi flytja inn tvær pólskar bjórtegundir. Að lokum má nefna að Stanislav rekur litla pólska ráðningarþjónustu.

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn 2006

VAXANDI VITUND – AUKIN VON

Saman eflum við geðheilsu og drögum úr sjálfsvígum

* Vigdís Finnbogadóttir er verndari Alþjóða geðheilbrigðisdagsins 2006

• Laugardagur 7. október

Kl. 11:00 – Geðhlaup í Nauthólsvík » Mæting kl. 10:30
10 km. tímataka og 2 km. skemmtiskokk. Skráning fer fram á www.hlaup.is og í síma 570 1700.

Kl 12:00 – Geðsjósund í Nauthólsvík » Hugrakkir kasta af sér spjörunum (þó ekki alveg öllum) og stinga sér til sunds í sjóinn undir handleiðslu Sjósundfélags Íslands.

Kl. 14:00 – Skemmtun í Ráðhúsinu » Dagskrá fyrir alla fjölskylduna í Ráðhúsinu.
Simmi og Jói halda uppi stuði og kynna til leiks ýmsa listamenn, þar á meðal Jón Gnarr, Tatu Kantoma og Hjörleif Valsson, Margréti Sigurðardóttur og Björn Thoroddsen.
Skoppa og Skrítla kíkja í heimsókn og allir krakkar fá íspinna frá

Myndlistarsýning verður í Ráðhúsinu alla helgina

• Sunnudagur 8. október

Skákhátíð í Ráðhúsi Reykjavíkur
Kl. 13:00 – Fjöltefli » Friðrik Ólafsson stórmeistari teflir fjöltefli við efnilega skákkrakka og félaga úr skákfélagi eldri borgara.
Kl. 14:00 – Hraðskákmót » ALLIR VELKOMNIR!
Skákfélag Vinjar, Hrókurinn, Skákfélag Háskólans í Reykjavík og Kátu Biskuparnir halda æsispennandi hraðskákmót. Glæsilegir vinningar í boði Eddu útgáfu!
Happadrætti – allir geta fengið vinning, einnig í boði Eddu útgáfu.
Skráning á staðnum, kostar ekkert!

Myndlistarsýning verður í Ráðhúsinu alla helgina

• Þriðjudagur 10. október

Kl. 08:00 – 16:30 – Þverfagleg Ráðstefna » „Ný hugsun í geðheilbrigðismálum"
Á undanförnum árum hefur gagnrýni á hefðbundna meðferð geðröskunar aukist. Þessi gagnrýni beinist annars vegar að of mikilli áherslu á lyfjagjöf í meðferð og hins vegar að of lítilli áherslu á þætti sem auðvelda fólki með geðraskanir að lifa eðlilegu lífi í samfélaginu.
Tímabært er að opna þessa umræðu og leiða fram gagnstæð sjónarmið, vega þau og meta.

Kl. 20:00 – Geðganga » Páll Óskar & Monika og Módettukórinn í Hallgrímskirkju
Fjölmennum í Hallgrímskirkju og hlýðum á undurfagra tónlist Páls Óskars & Moniku og Módettukórsins, auk þess sem séra Birgir Ásgeirsson verður með hugleiðingu.
Því næst göngum við saman niður að tjörn og fleytum kertum til minningar um þá sem við höfum misst vegna sjálfsvíga.
Kertin verða afhent þátttakendum á staðnum án endurgjalds.

GEÐHJÁLP
LÝÐHEILSUSTÖÐ
KLÚBBURINN GEYSIR
LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ
VALDEFLING
Rauði kross Íslands
HUGARAFL

Styrktaraðilar »
Lyfsheilsa
FL GROUP
actavis
AstraZeneca
Lilly
GUÐJÓN Ó

ÚR ELECTROMA Vélmennin í Daft Punk eru mennsk, þrátt fyrir allt, og tilfinningaverur eins og kemur fram í kvikmyndinni.

Geta ekki forritað sig eins og vélmenni

Franska vélmennadúóið **Daft Punk** er í heimsókn á Íslandi til að kynna frumraun sína í kvikmyndagerð, súrrealísku vegamyndina Electroma, sem sýnd er á Alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni. *Steindór Grétar Jónsson* settist niður með heimsfrægu raftónlistarsnillingunum, sem fæstir myndu þó þekkja úti á götu.

Thomas Bangalter er slánalegur og brosmildur, en Guy-Manuel de Homem-Christo er þögla týpan. Í þau fáu skipti sem hljómsveitarmeðlimirnir koma opinberlega fram, á tónleikum, ljósmyndum og tónleikamyndböndum, hafa þeir falið andlit sín bak við vélmennahjálma, að sögn til að skilja að þeirra dags daglega líf og Daft Punk-heiminn, sem þeir hafa mótað seinustu tíu ár. Thomas Bangalter þeytir skífum á skemmtistaðnum Nasa í kvöld og búast má við rífandi dansstemmningu.

Á Daft Punk tónleikum er aldrei spilað heilt lag, heldur einhvers konar samansuða af lögunum ykkar. Hvar fenguð þið þessa hugmynd?

Thomas Bangalter: Við höfum viljað blanda þessu svona lengi, og þökk sé tækninni og tölvunum er hægt að breyta til og spila lögin okkar í einni súpu í staðinn fyrir hvert á fætur öðru. Við höfum ekki hugsað þetta sem neina byltingu, en það er gaman að geta veitt öðruvísi upplifun, en ef tónleikagestirnir væru bara heima að hlusta á plötuna. Við erum með tónlistina og ljósin sem gera þetta að kraftmikilli örvun fyrir öll skynfærin, sem er þess virði að gera sér ferð til að sjá. Sama er með ljósasýninguna á tónleikunum. Við fengum hugmynd um að gera pýramída úr ljósum ...

Guy-Manuel de Homem-Christo: ...sem verkar á víxl við tónlistina ...

T: ...já, og ýtir undir hvað tónlistin er beinskeytt og ágeng til að gera upplifunina kraftmikla.

Thomas, þú þeytir skífum á Nasa í kvöld. Hverju mega tónleikagestir búast við?

T: Að þeyta skífum er allt annað en tónleikarnir með öllum ljósunum og tækninni. Við munum bara reyna að spila skemmtilega tónlist, sem okkur líkar, house-tónlist, og líka eitthvað af okkar eigin tónlist.

Hvernig semjið þið lögin ykkar? Á hverju byrjið þið?

G: Við byrjum á hverju sem er. Kannski „sampli“ úr öðru lagi, kannski hljómum eða píanói. Það eru engar reglur utan um tónsmíðarnar.

Tónlistin ykkar hefur breyst og þróast gegnum árin og plöturnar ykkar hafa alltaf komið á óvart. Við hverju er að búast næst?

G: Einhverju ólíku!

T: Já, við reynum alltaf að koma sjálfum okkur á óvart og deila því svo með hlustandanum. Við reynum að hafa augun og eyrun opin og finna spennandi og nýjar hugmyndir. Stundum er ekki hægt að finna upp á einhverju glænýju og þá reynum við að blanda saman straumum og stefnum og gera eitthvað ólíkt úr tveimur og þremum hlutum, sem við tökum ekki heiðurinn fyrir að finna upp, heldur fyrir að blanda því saman. Það getur margt spennandi komið út úr því.

Svo virðist sem textasmíðar ykkar og tónlistarmyndbönd séu sífellt að verða pólitískari og innihaldi meiri ádeilu en áður.

G: Ég myndi ekki nota orðið „pólitísk“.

T: Ja, við leikum okkur með klisjur, til dæmis hvað varðar nöfn á lögunum okkar. Þetta eru einfaldar hugmyndir, til dæmis varðandi tækni og áróður, en þetta er ekki pólitískt vegna þess að við erum ekki með nein undirliggjandi skilaboð, heldur reynum við að vekja upp spurningar. Jafnvel í lögum eins og „Television rules the nation“ erum við einfaldlega að benda á staðreynd, að sjónvarpið sé valdamikið í nútímanum, en fólk verður að gera upp við sig hvort þeim finnst vald sjónvarpsins yfir fólki slæmt eða gott. Það var meira að segja sjónvarpsstöð í Bandaríkjunum sem vildi nota lagið í auglýsingu! Það er hægt að hlusta á lögin sem yfirlýsingar, en fólk verður að gera upp við sig hvað þeim finnst. Nýjasta platan er kannski ekki „feel-good“ plata hvað þetta varðar, en við erum að vekja upp spurningar.

Nýjasta platan fékk blendnar viðtökur. Hvernig fannst ykkur til takast?

T: Hún seldist ekki jafn mikið og fyrri plöturnar, en mörg af þessum nýju lögum eru vinsælustu lögin þegar við spilum þau á tónleikum. Það er líka orðið svo mikið um að fólki nái sér í tónlistina ókeypis af netinu, sem þýðir að hlustendurnir gætu verið svipað margir, þó að salan sé verri. Þannig er bara tíðarandinn.

Ferill Daft Punk

1994 - Gefur út fyrstu smáskífuna sína, „**The New Wave**“.
1996 - Fyrsta breiðskífan, „**Homework**“, kemur út. Hún inniheldur meðal annars smellina „Da Funk“ og „Around the World“.
1999 - „**D.A.F.T.**“, safn tónlistarmyndbanda Daft Punk kemur út á myndbandi.
2001 - Platan „**Discovery**“ með slögurunum „One More Time“ og „Harder, Better, Faster, Stronger“ kemur út.
2003 - Teiknimyndin „**Inter5tella**“ með tónlistinni úr „Discovery“ lítur dagsins ljós.
2005 - Nýjasta plata sveitarinnar „**Human After All**“ kemur út. á henni má finna meðal annars „Technologic“ og „Robot Rock“.
2006 - Fyrsta kvikmynd þeirra „**Electroma**“ er frumsýnd á Cannes-hátíðinni, við mikið lof gagnrýnenda.

Myndin ykkar, Electroma, er mjög sérstök, kannski helst eftirtektarverð fyrir skort á atburðum og endurtekningar, að mörgu leyti svipað tónlistinni ykkar. Hver var hugmyndin bak við svona kvikmyndagerð?

T: Þetta kom nokkurn veginn af sjálfsdáðum og tengist kannski „Human after all“ plötunni á þennan hátt. Hugmyndin bak við söguna er að sýna fram á andstæður, mennsku annars vegar og tækni hins vegar. Þetta er ekki venjuleg kvikmyndagerð á þann hátt að myndin er ekki afþreying, svo að segja. Þetta er líkara því að fara á málverkasýningu. Þú sérð svipmyndir og tengir á einhvern hátt við þær. Takturinn og hraðinn í myndinni er gjörsamlega ólíkur því sem við þekkjum í heiminum í dag.

Það er ekkert tal í myndinni og persónurnar eru með vélmennahjálma, en samt tekst ykkur að ná fram persónusköpun.

G: Já, áskorunin var sú að gera vélmennin manneskjuleg, að setja tilfinningar inn í hljóðláta mynd þar sem engar manneskjur sjást og engin rödd heyrist.

T: Þetta er gert til að áhorfandinn sé þátttakandi. Við gerum mynd þar sem áhorfandinn sjálfur verður að skapa persónuleika utan um persónurnar í myndinni. Allt það er komið frá áhorfandanum sjálfum. Svipað og í myndinni „Cast away“ með Tom Hanks þar sem hann er fastur á eyðieyju og sá eini sem hann getur talað við er bolti sem rak upp á ströndina. Þannig er myndin okkar eiginlega eins og boltinn, án alls persónuleika, en áhorfandinn eins og persóna Tom Hanks, sem neyðist til þess að skapa persónuleika og tilfinningar boltans. Þetta er eins og auður strigi.

Af hverju er ekki tónlist eftir ykkur í myndinni?

G: Það var önnur áskorun, að nota tónlist eftir aðra í myndinni.

T: Við höfum alltaf reynt að gera nýja hluti og erum þekktastir fyrir tónlistina okkar.

G: Þannig var þetta ekki eins ruglandi og kannski meira ekta, en ef við hefðum gert tónlistina sjálfir.

T: Við reyndum að prófa okkur áfram, til dæmis sé ég um kvikmyndatökuna í myndinni og við leikstýrðum báðir. Við spurðum okkur hverju við vildum deila með áhorfendunum og langaði að nota aðra tónlist en okkar.

Hvers konar tónlist hlustið þið á sjálfir?

G: Meðal annars þá sem við notuðum í myndinni.

T: Núna þegar maður getur verið með fimm þúsund lög á mp3 spilaranum sínum getur maður látið lögin koma sér á óvart. Við höfum báðir mjög breiðan tónlistarsmekk, allt frá djassi og klassík yfir í house-tónlist eins og við gerum. Við erum engir sérfræðingar í tónlist.

Ætlið þið gera fleiri kvikmyndir í framtíðinni?

T: Já líklega, en kannski ekki aðra sem er þögul vegamynd með vísindaskáldskap! Kvikmyndagerð er áhugaverð vegna þess að maður vinnur með svo mörgu fólki, ekki eins og þegar við erum tveir í hljóðverinu okkar að gera tónlist. Við sameinum krafta margra til að gera eitthvað skapandi og takast á við mismunandi hugmyndir. Þetta er orku- og tímafrekt ferli, sem gerir kvikmyndagerð mjög sérstaka.

Hverjir eru samt Thomas og Guy-Manuel, bak við vélmennahjálmana?

G: Við erum bara venjulegir gaurar.

T: Við bjuggum til persónur og heim í kringum Daft Punk. En bak við það eru bara venjulegir gaurar. Við höfum áhuga á mjög mörgu og viljum kynnast nýjum hlutum. Til dæmis núna á Íslandi förum við í Bláa lónið og gerum þessa hluti sem allir eru að gera.

Kom velgengnin ykkur á óvart? Hvað er það í tónlistinni sem fólk tengir við?

T: Við höfum ekki hugmynd! Við vitum kannski minna um af hverju tónlistin okkar er vinsæl en þeir sem hlusta á hana.

G: Við höfum verið hissa á þessu frá upphafi.

Hefur það hjálpað að þið eruð svona dularfullir og komið aldrei fram opinberlega án búninga?

T: Já, og það hefur sérstaklega hjálpað okkur að skilja að Daft Punk verkefnið og okkar eigið líf. En það sem hjálpar okkur að skapa er einfaldlega ástin á því að skapa og áhrif frá öðrum sem hafa skapað.

Hver eru uppáhalds Daft Punk lögin ykkar?

T: Jah, ég veit ekki... mér líkar lagið Human After All...

G: Er það?

T: Jájá, eða Face to Face af Discovery plötunni.

G: Ég vil eiginlega ekki eiga mér uppáhaldslag. Það er best ef það breytist með tímanum hvað maður heldur upp á.

T: Okkur þykir kannski vænst um nýjustu plötuna, Human After All, sérstaklega þar sem hún fékk ekki blíðar viðtökur. Það er einhver verndartilfinning og móðurást sem veldur því að við viljum verja hana gegn óvæginni umfjöllun.

Hafiðið hlustað eitthvað á íslenska tónlist?

G: Já, auðvitað Björk og Sigur Rós...

T: ...og gus gus...

G: Já, einmitt, gus gus. Tónlist á Íslandi virðist vera frekar góð miðað við höfðatölu.

Við höfum kannski ekki mikið annað að gera en að reyna að vera skapandi.

T: Það er frábært, ef þið hafið skapandi umhverfi. Landið er friðsælt og með góða tengingu við náttúruna.

Hvenær megum við svo búast við nýrri tónlist frá ykkur?

T: Það er erfitt að segja til um það.

G: Við höldum áfram á tónleikaferðalagi í nóvember og förum meðal annars til Bandaríkjanna, Brasilíu og Argentínu.

T: Verkefnin eru endalaus. En það er ekki hægt að forrita okkur eins og vélmenni, þá gætum við kannski verið skipulagðari. Sköpunarferlið getur tekið tíma. Vonandi getum við haldið áfram að koma sjálfum okkur á óvart og deilt því með öðrum. ■

LAGERSALA UM HELGINA

Í LAGERHÚSNÆÐINU
HOLTAGÖRÐUM (SJÁ KORT)

50-80% AFSLÁTTUR

AÐEINS LAUGARDAG OG SUNNUDAG!

OPIÐ:
LAUGARDAG KL. 10-16
SUNNUDAG KL.13-16

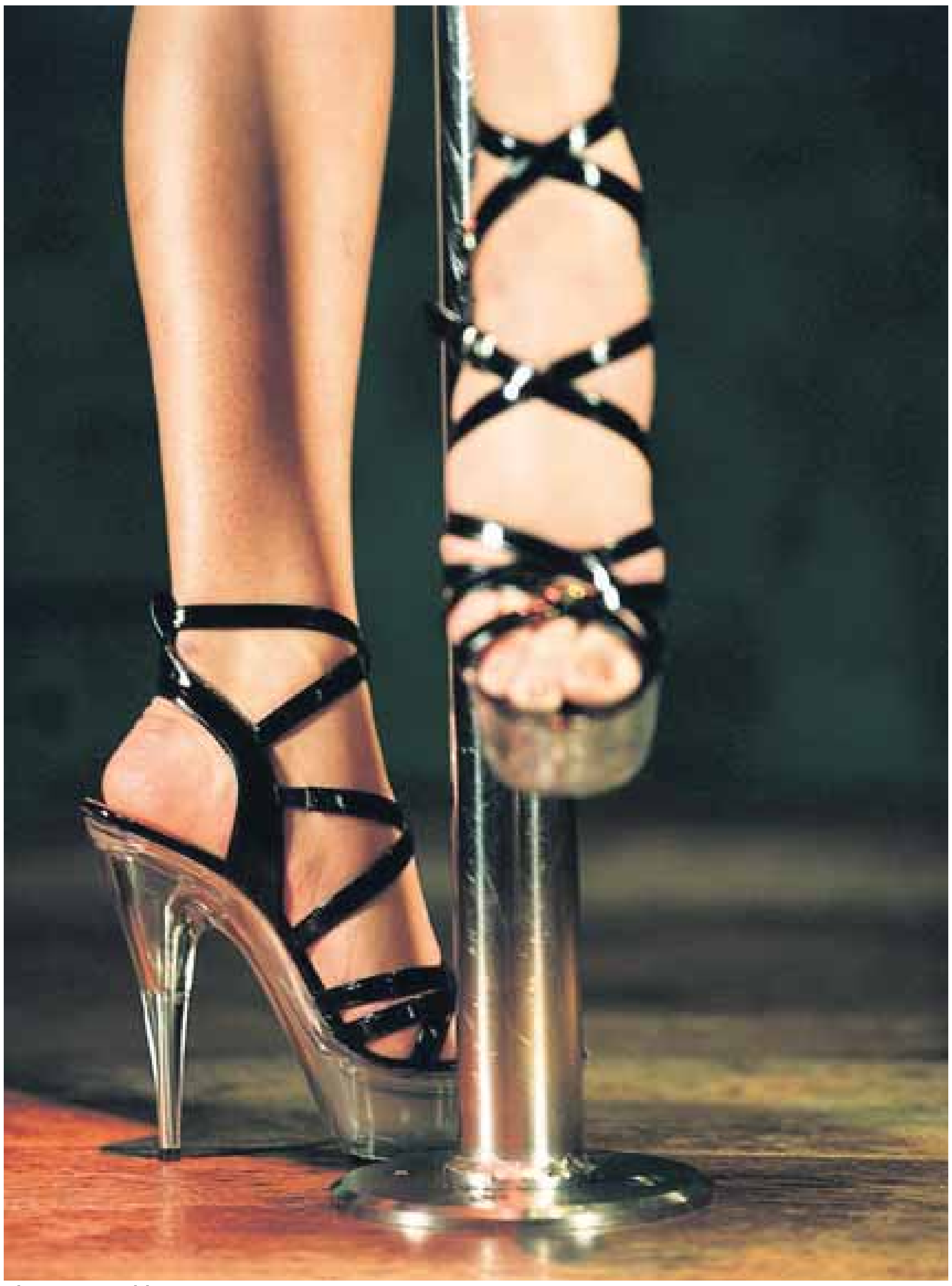
TEKK
COMPANY

SÍMI 564 4400 | FAX 564 4435 | TEKK@TEKK.IS

FABRIKAN

Líkamsrækt síðfemínistanna?

Súludans er vinsælasta líkamsræktin í dag. Kate Moss, Madonna og Kate Hudson eru meðal stjarnanna sem stunda hann og núna er hann kenndur í Magadanshúsinu í Reykjavík. Er þetta góð hreyfing og sjálfstyrking fyrir konur eða niðurlægjandi fyrirbæri sem er partur af klámvæðingunni? *Anna Margrét Björnsson* skellti sér í tíma og kynnti sér listina að dansa við súlu.



SÚLUDANSRÆKT Á ÍSLANDI Styrkir líkamann og eykur sjálfstraust og kynþokka – eða er framhald á kúgun kvenna?

Ég er stödd í björtu herbergi þar sem sex gljáandi málmsúlur teygja sig frá gólfi til lofts. Þetta er æfingaherbergið í Magadanshúsinu þar sem íslenskar konur stunda súludans – líkamsræktina sem hefur farið eins og eldur í sinu um Bandaríkin og Bretland. Á kynningarvef um íþróttina er þetta sögð „ný aðferð við að koma líkamanum í form og öðlast sjálfstraust“, og á sér bæði dygga aðdáendur og harða gagnrýnendur. „Þetta hefur verið gríðarlega vinsælt síðan við byrjuðum með tímana,“ segir Ingunn Ragna Sævarsdóttir sem kennir pole-fitness í Magadanshúsinu í Ármúlanum. Tímarnir hafa verið auglýstir grimmt á sjónvarpstöðinni Sirkus að undanförnu og aðsóknin verið nokkuð góð.

„Konurnar koma oft feimnar í fyrstu tímana og blómstra svo algerlega eftir fáeinar vikur. Þær öðlast meira sjálfsöryggi og bera sig öðruvísi. Það er líka svo rosalega gaman í tímunum hjá okkur, og það er ekki bara það að konurnar læri að sveifla sér í kringum súlu og vera sexý, heldur bara að þær tengjast líkama sínum betur, leyfa kynþokkanum að losna úr læðingi og finnst þær vera fallegri,“ útskýrir Ingunn.

Ég er ein þeirra sem horfði með aðdáun á hina ofursvölu Kate Moss hringa sig í kringum súlu í tónlistarmyndbandi rokksveitarinnar The White Stripes þar sem hún leiftraði af kynþokka, án þess að verða nokkurn tíma „slísí“. Súludans þarf því ekkert endilega að tengjast því að konur afklæðist gegn þóknun, en kynþokkinn hlýtur vissulega að vera til staðar, bæði vegna þess hve augljóst reðurtákn súlan er, og stellinga kvenanna upp við hana. Samkvæmt upplýsingum á netinu byrjuðu nektardansmeyjar að nota súlur á erótískum dansstöðum í kringum 1970.

„Mér skilst að súlurnar hafi verið settar upp á þessum stöðum svo að konurnar gætu haldið í þær til þess að forðast að karlarnir rifu þær niður af sviðinu,“ segir Ingunn. Hún útskýrir hins vegar muninn á pole-dancing og pole-fitness, en hún segir það síðarnefnda vera mun erfiðara fyrir líkamann því að oft á tíðum geri atvinnusúludansmeyjar lítið annað en að sýna ögrandi stellingar upp við súluna í stað þess að gera þetta almennilega, eins og að nota styrk líkamans til að færa sig upp og niður eftir súlunni. „Geiri í Maxím‘s bauð okkur kennurunum á Goldfinger um daginn,“ segir Ingunn og brosir. „Þar sá ég að súludans þarf ekkert endilega að vera „slísí“. Sumar dansmeyjarnar gerðu þetta mjög fallega, en aðrar voru vissulega frekar subbulegar. Við viljum þó taka þessa tengingu í burtu á milli nektardans og súlu-fitness því við teljum þetta bara leið fyrir konur til þess að koma sér í form, auka sjálfstraustið og gera eitthvað skemmtilegt.“

Erfiðara en það sýnist

Ingunn er búin að lofa mér því að sýna mér helstu sporin. Ég átti að mæta í „þröngum líkamsræktarfötum“ (ekki í perspex-hælum og gullbikiníi eins og ég var hrædd um), og nú á ég að spígspora á þokkafullan hátt hringinn í kringum súluna. Auðvelt, hugsa ég, þangað til Ingunn krækir fætinum utan um sína súlu og rennir sér niður á gólf í hálfgert splitt. Svona líkamsrækt krefst klárlega þriggja kampavínsglasa áður en maður þorir að gera nokkurn skapaðan hlut. Ég læri fleiri spor, nokkrar fótakrækjur og er farin að verða ágæt að renna mér upp og niður. En svo kemur það allraerfiðasta – að grípa um súluna báðum höndum og vega sig upp eftir henni og á meðan eiga fótleggirnir að vera í einhvers konar fallegri stöðu í lausu lofti. Þetta er allt annað en munúðarfullt hjá mér og farið að verða meira en vandræðalegt. Kannski vantar mig bara White Stripes á fóninn og háhælaða skó, en spurð út í hvort tveggja segir Ingunn að tónlistin sé oftast í átt að Britney Spears og að konur dansi að vísu á táberginu, en séu aldrei á hælum. Hún setur tónlistina í gang. (Sem betur fer er þetta ekki Britney, heldur arabískt magadanspopp).

Núna fara hreyfingarnar að meika sens og þetta er bara orðið þrælgaman. Farin að hnykkja til mjöðmunum og sveifla hárinu aftur á bak og ósjálfrátt verður svipurinn ögrandi. Það er líka eitthvað mjög skemmtilegt við að hanga utan í súlu. Þetta minnir á klifurgrindurnar á æskuárunum. Augljóslega mun skemmtilegra en að fara einhvern hring í ræktinni og lyfta lóðum, sem ég hef aldrei haft þolinmæði til. „Það er alltaf rosastuð hjá okkur í tímum. Það er að sjálfsögðu bara kvenfólk hér og konurnar ná að tengjast góðum vinaböndum.“ Ingunn útskýrir að í Magadanshúsinu sé boðið upp á bæði pole-dancing og pole-fitness, auk tíma sem heita Carmen Electra og Desperate housewives. Þegar ég hvái, segir hún mér að þetta fyrrnefnda sé eins konar MTV-dansrútína og það síðarnefnda sé fyrir þreyttar húsmæður sem vilja lífga upp á lífið, komast í form og gera eitthvað skemmtilegt. (Eða koma bóndanum rækilega á óvart þegar hann kemur heim úr vinnunni hugsa ég). „Það eru margar konur sem hafa látið setja upp súlu heima hjá sér, eða meira að segja úti í bílskúr,“ heldur hún áfram. „Við bjóðum upp á þannig þjónustu og ég veit af fullt af konum sem dansa heima.“ Ég spyr Ingunni hvort hún hafi fengið reiðisímtöl út af þessu öllu saman. „Nei, það hef ég ekki fengið,“ segir hún ákveðin. „Og mín skoðun er nú bara sú að konur í dag hafa frjálst val um hvað þær vilja gera.“

„Það eru margar konur sem hafa látið setja upp súlu heima hjá sér, og meira að segja úti í bílskúr.“

KATE MOSS Dansaði súludans í myndbandi White Stripes við lagið „I just don‘t know what to do with myself“.

Konur hafa val – eða hvað?

En eru þessir tímar virkilega fyrir konur, eða snýst þetta um að veita karlmönnum ánægju? Vestanhafs, þar sem súludansmeyjar eru í flestum tilvikum ómenntaðar konur sem hafa séð þá leið út úr peningakröggum að dansa fáklæddar fyrir karlmenn, er pole -fitness orðin líkamsrækt fyrir menntaðar og ágætlega efnaðar konur. Hvers vegna? Sjá konur ef til vill súludansmeyjar í ævintýralegum ljóma? Eru þetta konurnar sem sjá „strippur“ fyrir sér sem „slæmar stelpur“ og vilja fá að vera slæmar í smástund? Hafa menntaðar konur ekki yfirleitt fordóma gegn súludansmeyjum, eða dreymir þær allar innst inni um að verða draumastúlkan á súlunni sem karlmenn þrá?

Allt þetta er auðvitað að gerast á tímum mikilla breytinga í samfélaginu hvað varðar konuna sem kynveru og hina svokölluðu „raunch“-bylgju. Konur horfa á klám, klæða sig eins og nektardansmeyjar þegar þær fara út á lífið, fá sér gervibrjóst og fara út í verslun að kaupa kynlífsleikföng.

Þegar tólf ára stúlkur ganga um í stuttermabolum með áletruninni „Porn star in training“ og móðirin fer í súludanstíma, er þá ekki eitthvað ankannalegt í gangi með kvenfrelsið í dag? Sigríður Þorgeirsdóttir, dósent í heimspeki, skrifaði mjög áhugaverða grein sem heitir Empowerment in times of Pornography og fjallar um það hvort hvort klámvæðingin svokallaða sé eflandi eða kúgandi fyrir konur.

„Ég held að konur verði fyrst og fremst að hætta að tala um frjálst val,“ segir hún. „ Við verðum að gera okkur grein fyrir því að þessi markaðsöfl skilyrða val okkar að miklu leyti. Spurningin er hvort karlmenn stjórni þessari „raunch“-bylgju eða erum við að grafa undan okkur sjálfar?“ Eru konur að fá aukið vald, eða eru þær á valdi klámvæðingar? „Það er oft sagt að klámvæðingin sé svar karlveldisins við bættri stöðu kvenna,“ segir Sigríður. „En ég er sannfærð um að við séum að grafa undan okkur sjálfar með þessu.“ Kona sem sækir tíma segir mér: „Súludans er alveg frábær líkamsrækt og er virkilega skemmtilegur. Mér finnst bara fínt að það sé komið til móts við þessa stöðluðu ímynd sem við höfum af dansinum. Það er val kvenna hvað þær gera við líkamann sinn.“

Ekki dansað fyrir karlmenn

Það sem mér velti fyrir mér er einmitt þetta: Erum við að sýna okkur sem kynferðislega hluti eða kynferðislegar verur þegar við tökum þátt í súludanstímum?

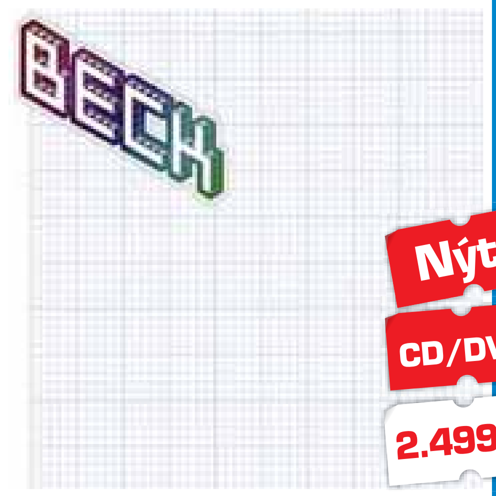
„Súludansiðnaðurinn byggir á hlutgervingu kvenna þar sem konur eru smættaðar niður í kynlífshjálpartæki sem karlar geta keypt sér aðgang að,“ segir Katrín Anna Guðmundsdóttir hjá Femínistafélaginu. „Þessu hlutverki er síðan hampað í gegnum aðra miðla þannig að svo virðist sem það eftirsóknarverðasta sem konur hafi fram að færa sé að vera fáklæddar í eggjandi stellingum án nokkurra vitsmunalegra eiginleika. Með alla þessa pressu er ekki skrítið að sumum konum finnist skemmtilegt eða spennandi að uppfylla hlutverkið og öðlast þannig samþykki sem eftirsóknarverðar verur. Við viljum jú öll vera dýrkuð og dáð. Vandamálið við súludans er hins vegar að hann byggir ekki á kynfrelsi og viðurkenningu á kynhvöt kvenna heldur þátttöku í kúgun sem heldur konum niðri á öllum sviðum. Ef konur vilja í raun og sann öðlast kynfrelsi þá er lausnin ekki fólgin í að vera þátttakendur í einum ljótasta iðnaði sem til er, iðnaði sem lítur á konuna sem söluvöru, aðgengilega fyrir alla. Það eru til ótalmargar betri leiðir til að halda sér í formi og dansa sem felast ekki í að læra að bugta sig og beygja eins og undirgefnar og þægar konur.“

Sennilega felst svarið í því hvort konur séu raunverulega að sækja tímana fyrir sjálfar sig eða fyrir elskhugann/eiginmanninn. „Vissulega eru margar konur í tímum hjá mér sem segja að ástalífið hafi tekið kipp eftir á,“ segir Ingunn. „En ég held að það sé líka vegna þess að þær verða óheftari að tjá sig með líkamanum og öðlast meira sjálfstraust. Það hlýtur bara að vera af hinu góða fyrir báða aðila. Konur eru ekkert að koma hingað bara til þess að læra að æsa karlmenn, þær eru fyrst og fremst að koma hingað til að hafa gaman af og njóta félagsskapar annarra kvenna. Það er ekkert annað en styrking sem felst i því.“

Frekari upplýsingar um pole-fitness fást hjá www.mango.is.

anna@reykjavik.com

Nýjasta tónlistin
-fyrst í Skífunni



Beck – The Information
Sjöunda stúdeóplata Beck. DVD diskur með myndbandi við hvert 17 laga plötunnar fylgir.

Evanescence – The Open Door
Önnur plata bandarísku gothrokksveitarinnar. Fyrri platan Fallen sló í gegn útum allan heim, inniheldur m.a.lagið, Call Me When You're Sober

The Killers - Sam's Town
Önnur plata The Killers. Sú fyrri, Hot Fuss, sló rækilega í gegn t.d. með smellinum Somebody Told Me. Nýja platan inniheldur t.d. When You Were Young

Toggy - Puppy
Fyrsta plata Togga er hreint mögnuð frumraun. Stútfull af frábærum lögum, m.a. Heart in Line, Turn Your Head Around og Sexy Beast

Fabúla - Dusk
Þriðja plata Fabúlu svíkur engan. Ljúf og falleg plata í anda fyrri verka þessa sérstaka listamanns

Katie Melua - Piece By Piece
Ný útgáfa af plötunni með 3 nýjum lögum ásamt DVD disk með tónleikum söngkonunnar

James Morrison - Undiscovered
Fyrsta plata James Morrison, sem er að slá í gegn. Platan inniheldur lögin You Give Me Something og nýja lagið Wonderful World

Depeche Mode – Touring The Angel
Tónleikar með Depeche Mode sem voru teknir upp í Mílanó á Ítalíu fyrr á árinu

Justin Timberlake - FutureSex/LoveSounds
Önnur sólóplata Justin Timberlake. Inniheldur stórsmellinn SexyBack, sem er að slá allstaðar í gegn

MESTA ÚRVALIÐ ER Í SKÍFUNNI

YFIR 20.000 TITLAR AF TÓNLIST, DVD OG TÖLVULEIKJUM

S·K·Í·F·A·N
skemmtir þér ;)

Skífan Laugavegi 26 opið alla daga til 22 · Skífan Smáralind · Skífan Kringlunni · Póstkröfusími 591-5310 · www.skifan.is

ÁSKRIFT: 515 6100 | WWW.STOD2.IS | SKÍFAN | OG VODAFONE

FRUMSÝNING

Einstaklega vönduð og vel leikin verðlaunamynd um líf og starf blinda tónlistarsnillingsins Ray Charles. Meðal verðlauna sem Jamie Fox fékk fyrir aðalhlutverkið eru Óskarinn, Golden Globe og BAFTA en myndin sópaði að sér verðlaunum.

VERÐLAUNA-
MYNDIN RAY
Í kvöld kl.20:45

GOTT FOLK McCANN

STUÐ MILLI STRÍÐA Andað og blásið

JÓHANNA SVEINSDÓTTIR LEITAR AÐ INNRI FRIÐI

Um daginn byrjaði ég í jóga. Ég mætti rígspennt í fyrsta tímann staðráðin í því að finna innri frið. Jógakennarinn minn, eða Yoda eins og ég kalla hana, gekk í salinn, hélt tölu um ashtanga og surinamiskúri og andalabali eða hvað þetta alt heitir og ég hlustaði af áhuga. Svo hófum við æfingarnar. Anda inn – oooog anda út.

Nokkrum kennslustundum og jógastöðum síðar lá ég öfug á grænu dýnunni minni með allan þungann á öxlunum, vísaði teinrétt (samt aðeins á ská) alveg upp til himna og kitlaði guð undir hökunni með táslunum. Svo þurfti að passa öndunina, halda magalásnum, ekki hrynja yfir næsta mann, ekki hreyfa höfuðið ... „Hvernig á ég að finna innri frið þegar það er svona mikið að gera hjá mér?“ hugsaði ég oooooog andaði út.

Eftir að hafa teygt tærnar öfugar upp í loft, hringað mig í kuðung, hund og fisk og dottið á bossann úr lótus var komið að því að slaka á. Yodan biðlaði til okkar seðjandi röddu að tæma hugann. „Tæma hugann, já, ég get það,“ hugsaði ég grobbin. „Já, djók, tæma, ég á eftir að tæma geymsluna og fara í Sorpu, ég verð að muna að fá bílinn hjá mömmu, kannski í kvöld, eða á morgun, vá hvað ég er svöng, langar svo í pulsu, af hverju er ég alveg hætt að borða pulsur? mér fannst þær alltaf svo góðar, en kannski bara eftir sund, já ég þarf að tékka opnunartímann í Sundhöllinni.“ Hugur minn hélt áfram á álíka spani allt þar til Yodan sagði okkur að koma hægt úr slökuninni ooooog anda út.

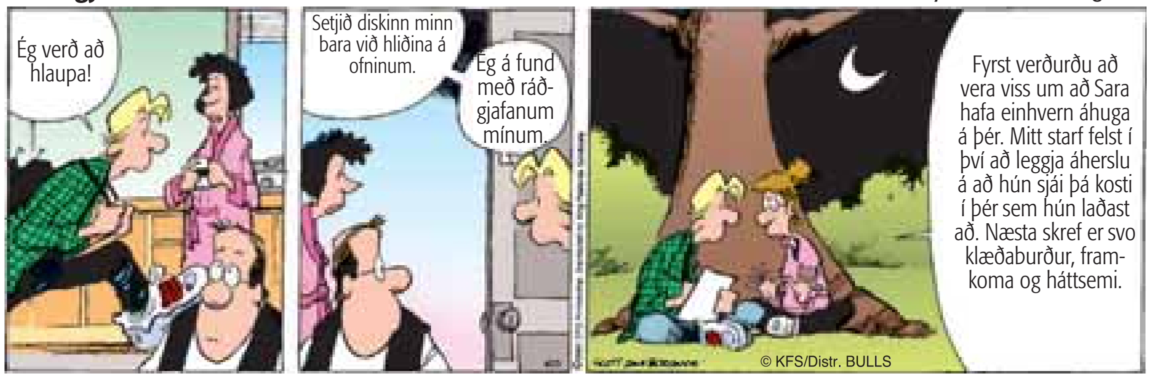
„Ég vona að líkaminn sé sáttari og hugurinn kyrr,“ hvíslaði Yodan og allir kinkuðu rangeygðir af hugarró kolli til Yodunnar. Nema ég. Ég var bara svöng og þurfti að hringja símtal. Já, þessi innri friður er víst ekkert á útsölu.

Mundið að anda inn um helgina – oooog anda út. Namiste.

myndasögur

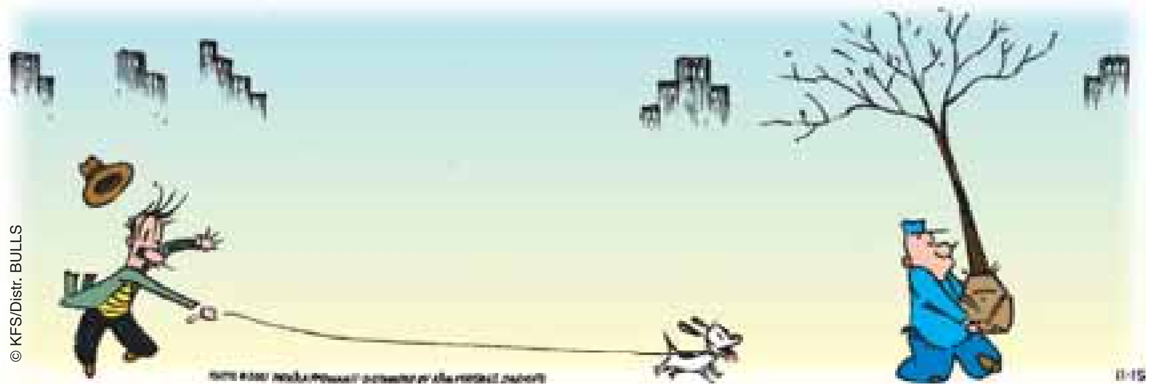
Pondus Eftir Frode Øverli

Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Handan við hornið Eftir Tony Lopes

Kjölturakkar Eftir Patrick McDonnell



Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Frelsið er fætt. Allir fá að heyra það sama úr geislaspilaranum. 3ja punkta belti fyrir alla. Sjálfskiptingin sér um sig. Engin eyðslufrekja. Komdu í Brimborg. Við staðgreiðum gamla bílinn þinn.

Jafnréttið er franskt. Veldu C3.

Barátta Frakka um nýjar hugmyndir, frelsi og betra líf varð að byltingu. Jafnrétti varð til. Líka í hönnun Citroën C3. Frelsið er fætt. Aldrei áður hefur verið smíðaður eins bíll og C3. Nóg rými fyrir alla farþega varð að veruleika. Allir urðu jafn réttháir í sætum með betra útsýni yfir lífið og tilveruna. Skoðaðu búnaðinn í C3. Reynsluaktu. Komdu í nýjan sýningarsal Citroën, Brimborg Bíldshöfða 8. Kynntu þér þjónustu Brimborgar. Spurðu um uppskerutilboð Citroën.

Við staðgreiðum gamla bílinn þinn

Þú veltir fyrir þér hvernig best er að losna við gamla bílinn. Brimborg kaupir hann af þér staðgreitt** veljir þú bíl á góðu sóltilboði Brimborgar. Þú losnar við allt umstang við að selja og lækkar þinn kostnað. Komdu í Brimborg. Kynntu þér hvernig þú getur fengið þér nýjan Citroën.

Citroën C3 SX
1,4i 5 dyra, 5 gíra
Bílasamningur 19.730 kr.
Rekstrarleiga 30.900 kr.
Verð án tilboðs 1.629.000 kr.

UPPSKERU-TILBOÐ

1.599.000 kr.

Uppskerutilboð á sjálfskiptum Citroën C3, 1,6i 5 dyra
Til viðbótar aðeins 100.000 kr. og þú færð 16" álfelgur í kaupbæti

Berðu saman verð, gæði og græjur. Dæmi um staðalbúnað í C3:

- Akstursölva
- ABS hemlakerfi
- EBD hemlajöfnun
- 4 öryggispúðar
- Loftpúði farþega aftengjanlegur með lykli
- Rafdrifnar rúður framan
- Rafdrifnir útispeglar
- Fjölstillanlegt bílstjórasæti
- Upphitanleg sæti
- Armpúðar á framstólum
- Velti- og aðdráttarstýri
- Geislaspilari með fjarstýringu við stýri
- Fjarstýrð samlæsing
- Stillanleg hraðaaðvörun

Mikið meira er betra. Skoðaðu aukabúnað C3 t.d.:

- Álfelgur 14", 15" og 16"
- Leðuráklæði
- Vindskeið
- Dráttarkrókur
- Sílsahlífar
- Þokuljós að framan
- Hraðastillir
- 5 diska geislaspilari
- Sóllúga
- Vindhlífar á glugga
- Bakkskynjari

Aflaðu þér frekari upplýsinga www.citroen.is

Komdu núna. Uppskerutilboð Brimborgar gildir meðan birgðir endast.

GCI ALMANNATENGSL - GREY COMMUNICATIONS INTERNATIONAL

Skoðaðu Citroën á uppskerutilboði í nýjum sýningarsal

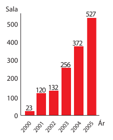
Skoðaðu Citroën í nýjum og glæsilegum sýningarsal. Bíldshöfða 8.

Citroën C1 SX 1,0i
3 dyra 5 gíra 68 hö*
Uppskerutilboð 1.355.000 kr.
Bílasamningur 16.669 kr.
Rekstrarleiga 26.800 kr.
Verð án tilboðs 1.395.000 kr.

Citroën C3 SX 1,4i
5 dyra 5 gíra 75 hö*
Uppskerutilboð 1.599.000 kr.
Bílasamningur 19.730 kr.
Rekstrarleiga 30.900 kr.
Verð án tilboðs 1.629.000 kr.

Citroën C4 SALOON
1,6i 5 dyra 5 gíra 110 hö*
Uppskerutilboð 1.869.000 kr.
Bílasamningur 22.928 kr.
Rekstrarleiga 34.900 kr.
Verð án tilboðs 1.949.000 kr.

Uppskeruhátíð í Brimborg



Sífellt fleiri Íslendingar velja Citroën. Sérstök hönnun, framúrskarandi tækni og mikil eftirspurn á endursölumarkaði tryggja gæði og hagkvæmni Citroën. Skoðaðu súlumyndina hér til vinstri og þú sérð að fleiri og fleiri Íslendingar velja Citroën.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7000 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 462 2700 | www.citroen.is

*Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara og að auki er kaupverð háð gengi. Bílasamningur er lán með 20% útborgun og mánaðarlegum greiðslum í 84 mánuði og eru háðar breytingum á vöxtum og gengi erlendra mynta 50% isk / 50% erl.myntkarfa. Rekstrarleiga er miðuð við mánaðarlegar greiðslur í 39 mánuði sem eru háðar gengi erlendra mynta og vöxtum þeirra. Smur- og þjónustueftirlit samkvæmt ferli framleiðanda og Brimborgar er innifalið í leigugreiðslu og allt að 60.000 km akstur á tímabilinu. Aukabúnaður á mynd af C3 eru álfelgur, þokuljós, glerþak og samlitun. **Staðgreitt 45 dögum eftir afhendingu nýja bílsins. Nánari upplýsingar veita söluráðgjafar Brimborgar.

! Kl. 15.00
Hljómsveitin Skakkamanage heldur tónleika í Bókabúð Máls og menningar við Laugaveg og kynnir nýútkominn disk sinn Lab of Love.

menning
menning@frettabladid.is

Töfratónar í Salnum

Tónleikaröð kennara við Tónlistarskóla Kópavogs í Salnum sem kennd er við TKTK hefst á morgun með tónleikum Guðrúnar Óskarsdóttur semballeikara, Kristínar Mjallar Jakobsdóttur fagottleikara og Eydísar Franzdóttur óbóleikara.

Yfirskrift tónleikanna vísar til hinna töfrandi tóna sembals, fagotts og óbós sem löngum hafa verið hálfgerð utangarðshljóðfæri í íslenskum tónlistarskólum. Tónlistarskóli Kópavogs eignaðist nýverið glæsilegan sembal og miðast efnisskrá þessara fyrstu tónleika raðarinnar við að kynna möguleika sembalsins í einleik og samleik.
Á efnisskránni er svíta fyrir sembal eftir Louis Couperin, frumflutningur á sónötu fyrir fagott og sembal eftir Jónas Tómasson, svíta fyrir sembal eftir Dan Locklair og sónata fyrir óbó og fylgirödd eftir Thomas Vincent.

Góður rómur hefur verið gerður að tónleikaröð þessari sem hleypt var af stokkunum árið 2000. Með þeim er kennurum búinn ákjósanlegur vettvangur til að vinna að frumsköpun þeirri, sem er mikilvægur þáttur í þjálfun hvers tónlistarmanns og um leið í starfi kennarans. Tónleikarnir eru klukkustundar langir án hlés og hefjast kl. 13 á laugardag.

ÓBÓ, FAGOTT OG SEMBALL Hljóðfæri sem stundum lenda utangarðs í tónlistarskólum fá notið sín á tónleikum TKTK.

> Ekki missa af...

Norrænum músíkdögum sem nú standa yfir í Reykjavík. Norrænar og kanadískar **nýsmíðar** í flutningi margra færustu hljóðfæraleikara álfunnar.

Airwaves-tónlistarhátíðinni síðar í mánuðinum. Ekki seinna vænna að festa sér **miða** og merkja við í dagskrána.

myndlistarsýningu **Þórdísar Aðalsteinsdóttur** á Kjarvalsstöðum. Húmor og harka mætast í **háskafullum** verkum en yfirbragðið er samt merkilega krúttlegt.

Glóandi gull

Spennusagan Ríki gullna drekans er önnur unglingaspennusaga skáldkonunnar Isabel Allende en í henni segir af prinsinum Dil Bahadur sem brátt tekur við hinu forboðna ríki sem kennt er við drekann. Ferðalangarnir Alexander, Nadía og Kate Cold eru á ferð á sömu slóðum en þau hafa áhuga á helgu tákni ríkisins, ómetanlegum dreka alsettum gulli og gimsteinum sem er þó vel gætt. Fyrr en varir fer ævintýraleg atburðarás af stað sem ferðalangarnir dragast inn í með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Þýðandi er Kolbrún Sveinsdóttir en Mál og menning gefur bókina út.

RÆTT UM PAKKHÚS POSTULANNA Í HAFNARHÚSINU Umgjörð og anddyri sýningarinnar var hannað af Brynhildi Pálsdóttir og Guðfinnu Mjöll Magnúsdóttir.

Málþing um postulana

Efnt verður til málþings í tengslum við sýningu Listasafns Reykjavíkur, Pakkhús postulanna, í Hafnarhúsinu við Tryggvagötu. Ellefu listamenn sem fæddir eru eftir 1968 taka þátt í samsýningu í húsinu og sýna innsetningar og gjörninga.

Stjórnandi umræðna er Oddný Eir Ævarsdóttir ritstjóri sýningarskrár, en þátttakendur í umræðunni eru meðal annarra Ragna Sigurðardóttir, rithöfundur og gagnrýnandi, Valur Brynjar Antonsson, skáld og heimspekingur, Guðmundur Oddur Magnússon, prófessor við LHÍ, Daníel Karl Björnsson og Huginn Þór Arason sýningarstjórar sýningarinnar, listamenn sýningarinnar auk Hafþórs Yngvasonar, safnstjóra Listasafns Reykjavíkur.

Gestir eru hvattir til að taka þátt í samræðum um sýninguna, sýningarskrána, undirbúningsferlið og gagnrýna umræðu sem hluta af ferli sýninga.

Málþingið hefst kl. 13 en kl. 16 fremur myndlistarmaðurinn Magnús Árnason gjörning.

Málverkið rifið úr rammanum

Sýningin „Málverkið eftir 1980“ verður opnuð í Listasafni Íslands í dag en þar er þróun málverksins á Íslandi rakin frá 1980 fram til dagsins í dag. Sýningarstjórarnir Laufey Helgadóttir og dr. Halldór Björn Runólfsson ræða um sprengikraft og gerjun „nýja málverksins“, skipalakk og hversdagsvæðingu.

LAUFEY HELGADÓTTIR OG HALLDÓR BJÖRN RUNÓLFSSON SÝNINGASTJÓRAR VIÐ VERK ÞÓRS VIGÚSSONAR Íslensk deigla úr alþjóðlegum straumum á sýningu Listasafns Íslands við Fríkirkjuveg. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tímaramminn spannar rúm 25 ár og Halldór Björn útskýrir að það hafi gefið auga leið að marka hann af við sprenginguna sem kennd er við „nýja málverkið“ sem ruddi sér til rúms í byrjun níunda áratugarins. Stefnan kom upp sem andsvar við hugmyndalistinni sem hafði verið móðins um langa hríð með tilheyrandi áherslu á texta, ljósmyndir en minna á handverkið sjálft. „Þessi sprenging varð ekki aðeins hér heldur einnig í Bandaríkjunum og Evrópu en það kemur fram mjög sterk kynslóð hér í kringum 1980,“ útskýrir Halldór Björn og vísar til tveggja stórra samsýninga frá þessum tíma, Gullströndin andar í JL húsinu og UM á Kjarvalsstöðum.

Fjórir salir
Á sýningunni verða á annað hundrað verk eftir 56 listamenn en henni er skipt í fjóra sali eftir tímabilum. Í einum eru til dæmis elstu verkin – sum hver fyrstu verk þeirra listamanna sem nú hafa fest sig í sessi og teljast meðal virtustu listamanna landsins. Þau eru þó langt því frá bernskubrek því verkin bera augljósan vott um kraft og möguleika listamannanna sem gaman er að bera saman við þróun sem rekja má í hinum sölunum þremur, allt til verka yngstu kynslóðarinnar sem unnin eru á þessu ári.

Hversdagsvæðingin
Halldór Björn útskýrir að þróun málverksins hafi verið samofin tíðarandabreytingum og komu pönksins. Áhrifin komu víða að því listafólkið lærði í ólíkum löndum og því varð úr ólgandi deigla þegar ólíkir straumar utan úr heimi mættust hér á klakanum.

„Það voru mikil tengsl milli tónlistar og myndlistar á þessum tíma, til dæmis tóku skáld eins og Didda, Þór Eldon og Sjón þátt í sýningunni Gullströndin andar,“ áréttar Halldór Björn. Mörkin milli listgreina voru tekin að dofna og þar með einangrun miðilsins en með „nýja málverkinu“ opnuðust ótal möguleikar fyrir áræðna listamenn.

„Þetta var í fyrsta sinn sem málverkið var rifið úr þessum lokaða vinnustofuhjúpi þar sem hver og einn málari situr einn og bollaleggur um viðfangsefni sitt. Listin varð meira hópefli og nánari tengsl milli fólks,“ segir Halldór Björn og áréttar að málverkið hafi í raun verið rifið úr rammanum og hversdagsvætt. „Nýja málverkið var unnið hrátt og málað gróft, menn notuðu ódýr hráefni, máluðu á lök til dæmis með traktora- og skipalakki,“ segir Laufey. „Mörg þessara elstu verka eru mjög tilvistarleg, sumpart mjög dökk enda voru menn að fást við sitt nánasta umhverfi og einkalíf,“ segir Halldór Björn og segir menn hafa opnað sig alveg ofan í kviku sem var algjör nýjung á þessum tíma.

VERK KJARTANS ÓLASONAR Rauðir menn frá árinu 1982.

Blendnar viðtökur
Laufey segir að hún og Halldór Björn hafi upplifað þessa nýliðnu umrótartíma á ólíkan hátt, hún bjó í París á þessum árum en hann hér í Reykjavík þar sem hann fylgdist vel með þróuninni og var einn aðal myndlistargagnrýnandi þessa tíma. „Ég fylgdist með í gegnum linsu fjölmiðlanna en upplifði líka nýja málverkið í Frakklandi,“ segir hún.

Þessi nýja stefna fékk misjafnar undirtekir meðal eldri kynslóðanna og Halldór segir að það hafi verið hald manna að nýjustu afurðir listamannanna væru afsprengi markaðsvæðingar galleríanna sem vildu láta framleiða söluvöru en síðar fjaraði undan þeirri bábilju og með tíð og tíma tóku menn nýja málverkið í sátt.

Forvinna og skandall
Verkin koma víða að, mörg frá listamönnunum sjálfum og úr einkaeigu og Laufey útskýrir að fæst þeirra hafi sést oft áður. Þau Laufey og Halldór Björn þurftu að vinna mikla forvinnu því heimildir um þennan tíma í listasögunni er einvörðugu að finna í blaðaskrifum og sýningarskrám. Ennfremur hafi mikið af verkum frá þessum tíma glatast eða verið verið eyðilögð. Sýningarstjórarnir heimsóttu fjölda listamanna og segja að sumir þeirra hafi verið tregir til að láta elstu verk sín af hendi. „Þeir héldu hreinlega sumir að þetta væri bara gamalt drasl en þegar verkin eru komin í samhengi sjá menn að svo er ekki,“ segir Halldór Björn.

Hann bætir því við í véfréttarstíl að í farvatninu sé að skrásetja og gefa út íslenska listasögu frá 1960 en rit um íslenska listasögu hefur ekki komið út síðan Björn Th. Björnsson gaf út tvær bækur um efnið fyrir áratugum síðan. „Það er náttúrulega skandall að sjálf bókaþjóðin hafi ekki sinnt þessu betur,“ segir Halldór Björn en er vongóður í vissu sinni um að bragarbót verði brátt gerð þar á.

Í tengslum við sýninguna verður skipulögð fjölbreytt fræðsludagskrá sem felur til dæmis í sér sérfræðileiðsögn um sýninguna og málþing um stöðu og áhrif „nýja málverksins“ sem haldið verður um næstu helgi. Nánari upplýsingar um dagskrána sem og opnunartíma safnins er að finna á heimasíðunni www.listasafn.is.

kristrun@frettabladid.is

MEÐAL ÞÁTTTAKENDA:
Jón Axel Björnsson, Björg Örvar, Tolli, Kjartan Ólason, Gretar Reynisson, Hallgrímur Helgason, Jón Óskar, Daði Guðbjörnsson, Brynhildur Þorgeirsdóttir, Helgi Þorgils Friðjónsson, Magnús Kjartansson, Hulda Hákon og Steingrímur Eyfjörð.

Byrjaðu á Toppnum
á Löngum Laugardegi
Toppurinn á Laugaveginum hefur fengið á sig nýja mynd
Fjöldi nýrra verslana og þjónustuaðila
200 Frí bílastæði í nýju bílahúsi
Verið velkomin
Lífstykkjabúðin
Hjá Berthu
Sia - home fashion
Couture
G-Star Store Reykjavík
Maïa - Day
Toni & Guy
4 - Dot....
Reykjavík Pizza Company
B-young
Dún og Fiður
Eva
Galleri Sautján
GS Skór
Centrum
Seating Concept
TONI&GUY

KRINGLU KRÁIN

Í kvöld kl. 22 kynnir Sixties
nýútkomna plötu "Hvað er, hvað verður"
(lög eftir Jóhann G. Jóhannsson)
hefðbundnum dansleik á eftir
Fjölbreyttur sérréttaseðill og tilboðsmatseðill á leikhúskvöldum

„SKYLDI HÆNA HAFA SÁL?" MEIN KAMPF

RONJA RÆNINGJADÓTTIR
Sun 8/10 kl. 14 Sun 15/10 kl. 14
Sun 22/10 kl. 14 Sun 29/10 kl. 14

VILTU FINNA MILLJÓN?
Fös 13/10 kl. 20 Sun 15/10 kl. 20
Fös 20/10 kl. 20 Sun 29/10 kl. 20

FOOTLOOSE
Í kvöld kl. 20 UPPS.
Sun 8/10 kl. 20 UPPS.
Fim 12/10 kl. 20 Lau 14/10 kl. 20

HVÍT KANÍNA
Nemendaleikhúsið sýnir nýtt verk eftir hópinn.
Í kvöld kl. 20 Sun 8/10 kl. 20
Fim 12/10 kl. 20 Fös 13/10 kl. 20
Bannað innan 16 ára. Síðustu sýningar

BRILLJANT SKILNAÐUR
Fim 26/10 kl. 20 Fim 2/11 kl. 20
Fim 9/11 kl. 20 Fim 16/11 kl. 20
Aðeins þessar sýningar.

MANNTAFL
Sun 29/10 kl. 20 Fös 3/11 kl. 20
Fös 10/11 kl. 20 Sun 19/11 kl. 20
Aðeins þessar sýningar.

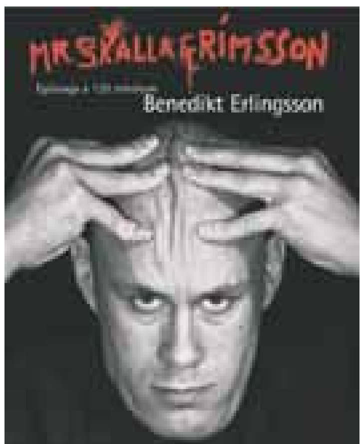
MEIN KAMPF
Í kvöld kl. 20 Sun 8/10 kl. 20
Lau 14/10 kl. 20 Lau 21/10 kl. 20
Fös 27/10 kl. 20 Lau 28/10 kl. 20

LEIKHÚSSPJALL
Leikhúsumræður á Borgarbókasafninu í Kringlunni. Rætt veður um leikverkið Mein Kampf.
Fim 12/10 kl. 20 Allir velkomnir.

AMADEUS
Lau 21/10 kl. 20 frums. UPPS. Bleik kort.
Fim 26/10 kl. 20 2.sýning Gul kort.
Lau 4/11 kl. 20 3.sýning Rauð kort.
Sun 12/11 kl. 20 4.sýning Græn kort
Lau 18/11 kl. 20 5.sýning Blá kort
Sun 19/11 kl. 20 6.sýning

VIÐ ERUM KOMIN-Íd
Októbersýning Íd, 2 ný verk:
Við erum komin e. Ólöfu Ingólfsdóttur og Hver um sig e. Vaðal.
Fim 12/10 kl. 20 frumsýning UPPS.
Fös 13/10 kl. 20 Sun 15/10 kl. 20
Fim 19/10 kl. 20 Fös 20/10 kl. 20

Miðasala 568 8000
www.borgarleikhus.is
BORGARLEIKHÚSIÐ



Sýningar í október í Landnámssetri

Laugardagur 7. október kl. 20 Uppselt
Sunnudagur 8. október kl. 20 Uppselt
Fimmtudagur 12. október kl. 20 Uppselt
Föstudagur 13. október kl. 20 Uppselt
Laugardagur 14. október kl. 20 Uppselt
Sunnudagur 15. október kl. 20 Uppselt
Fimmtudagur 19. október kl. 20 Uppselt
Föstudagur 20. október kl. 20 Uppselt
Laugardagur 21. október kl. 20 Uppselt
Sunnudagur 22. október kl. 20 Uppselt
Fimmtudagur 26. október kl. 20 ***Síðasta sýning - Uppselt***

LEIKHÚSTILBOÐ: Tvíréttaður kvöldverður og leikhúsmiði frá kr. 4300 - 4800
TEKIÐ Á MÓTI PÖNTUNUM frá kl. 10 til 16 mánudaga - fimmtudaga í síma 437 1600
Staðfesta þarf miða með greiðslu viku fyrir sýningardag

MIÐAPANTANIR:
GSM: 694 8900 / midasala@einleikhusid.is

ATH. hlaðborð fyrir hópa í veislusal hússins
Nánari upplýsingar á: einleikhusid.is.
Sýnt í Reiðhöll Gusts, Álalind 3, Kópavogi

Allt um allt sem skiptir máli í Reykjavík
REYKJAVIK.COM
REYKJAVIKMAG

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

OKTÓBER

4 5 6 **7** 8 9 10

Laugardagur

TÓNLEIKAR

☐ 15.00 **Skakkamanage** heldur tónleika í **Bókabúð Máls og menningar** við **Laugaveg** og kynnir disk sinn **Lab of Love**.

☐ 20.30 **Kristinn Níelsson** heldur útgáfutónleika og kynnir disk sinn **Gönguferð á sandi** í félagsheimilinu á **Bolungarvík**.

☐ 23.00 Djassgítarleikarinn **Bergþór Smári** leikur ásamt gestum á **Café Rosenberg** í **Lækjargötu.**

☐ 23.00 Rokksveitin **Hekkenfeld**, sem hefur einungis starfað í **Danmörku**, heldur sína fyrstu tónleika á Íslandi á **Café Amsterdam**. Einnig treður þar upp hljómsveitin **Stranger**.

FUNDIR

☐ 11.30 Félagsfundur **Parísar** félag þeirra sem eru einar/einir er haldinn á **Kringlukránni**.

SÍÐUSTU FORVÖÐ

☐ Sýningu **Lindu Bjarkar Óladóttur** í **Café Karólínu** lýkur 10. október. Linda sýnir litlar koparætingar þrykktar á pappír.

Brottnámið úr kvennabúrinu
W. A. Mozart
ATH! Aðeins sýnt í október

BROTTNÁMIÐ ÚR KVENNABÚRINU - eftir W. A. Mozart 25 ára og yngri: 50% afsl.
4. sýn. sun. 8. okt . kl. 20 - 5. sýn. fös. 13. okt. kl. 20 - 6. sýn. sun. 15. okt. kl. 20
7.sýn. fös.20. okt. kl. 20 - 8. sýn. sun. 22. okt. kl. 20 - 9. sýn. fös. 27. okt. kl. 20
10. sýn. sun. 29. okt. kl. 20 - SÍÐASTA SÝNING - Kynning fyrir sýningu í boði VÍÓ kl.19.15

HÁDEGISTÓNLEIKAR - LJÓÐ; ROBERT SCHUMANN
Þriðjudaginn 10. október kl. 12.15
Finnur Bjarnason, tenór, og Anna Guðný Guðmundsdóttir, píanó

www.opera.is | opera@opera.is | **Sími: 511 4200**
Miðasalan er opin alla daga nema mánudaga kl. 14-18 og fram að sýningu sýningardaga.
Símasala kl. 10-18 þriðjudaga - föstudaga. Miðasala á Netinu allan sólarhringinn.
ÍSLENSKA ÓPERAN

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ **Þjóðleikhúsið fyrir alla!**

STÓRA SVIÐIÐ KL. 20:00

ELDHÚS EFTIR MÁLI eftir Völu Þórsdóttur byggt á sögum Svövu Jakobsdóttur.
Í kvöld lau. 7/10 **örfá sæti laus**, fös. 13/10, lau. 14/10, fös. 20/10. Allra síðustu sýningar!

FAGNAÐUR eftir Harold Pinter.
Sun. 8/10 **kl. 21:00**, sun. 15/10 **kl. 21:00**. Allra síðustu sýningar!

SUNNUDAGSKVÖLD MEÐ PINTER
Fyrirlestur um verk Nóbelsskáldsins fyrir sýningu í Leikhúskjallaranum kl. 20:00, leikhúsgestum að kostnaðarlausu. Boðið er upp á kvöldverð í anda leiksýningarinnar kl. 19:00, upplýsingar og pantanir í miðasölu s: 551 1200

SITJI GUÐS ENGLAR eftir Guðrúnu Helgadóttur. Leikgerð Illugi Jökulsson.
Í dag lau. 7/10 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, sun. 8/10 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, lau. 14/10 kl. 14:00, sun. 15/10 kl. 14:00 **örfá sæti laus**, lau. 21/10 kl. 14:00, sun. 22/10 kl. 14:00, sun. 29/10 **örfá sæti laus**.

KASSINN KL. 20:00

PÉTUR GAUTUR eftir Henrik Ibsen. Leikgerð Baltasar Kormákur.
Í kvöld lau. 7/10 **uppselt**, sun. 8/10 **kl. 17:00 uppselt**, mið. 11/10 **uppselt**, fim. 12/10 **uppselt**, fös. 13/10 **uppselt**, lau. 14/10 **uppselt**, sun. 15/10 **kl. 17:00 örfá sæti laus**, fim. 19/10 **uppselt**, fös. 20/10 **uppselt**, lau. 21/10 **uppselt**, sun. 22/10 **kl. 17:00 uppselt**, fim. 2/11 örfá sæti laus, fös. 3/11, fim. 9/11, fös. 10/11.

SMÍÐAVERKSTÆÐIÐ KL. 20:00

SUMARDAGUR eftir Jon Fosse.
Sun. 8/10 kl. 17:00, sun. 15/10 **kl. 17:00.**

LEIKHÚSLOFTIÐ KL. 11:00

SKOPPA OG SKRÍTLA eftir Hrefnu Hallgrímsdóttur.
Frumsýning í dag lau. 7/10 uppselt, sun. 8/10 **uppselt**, lau. 14/10 örfá sæti laus, sun. 15/10 **örfá sæti laus**, lau. 21/10, sun. 22/10.

Farandleiksýning í framhaldsskólum landsins í október
PATREKUR 1,5 eftir Michael Druker
Frumsýning í Fjölbrautaskóla Suðurlands þri. 10/10 kl .13:00, forsýning kl. 10:00. Sýning í Menntaskólanum að Laugarvatni mið. 11/10 kl. 20:00.

Miðasala í síma **551 1200** og á netinu: **www.leikhusid.is**
Afgreiðsla er opin kl. 12:30 – 8:00 mán. – þri. Aðra daga kl. 12:30 - 20:00.

HAFIÐ BLÁA
Fékk áhorfendaverðlaun grímunar 2006.
Þrjár tilnefningar til grímuverðlaunanna:
- Barnasýning ársins.
- Búningaverðlaun ársins.
- Áhorfendaverðlaun ársins.

AFGANGAR
Fim. 12. okt. kl. 21.00
Fim. 19. okt. kl. 21.00

HAFIÐ BLÁA
Sun. 8. okt. kl. 13.30 uppselt
Sun. 15. okt. kl. 13.30 sæti laus
Sun. 22. okt. kl. 13.30 sæti laus

IsMedia SPARISJÓÐURINN TM

Miðasala Austurbæjar opinn 13 - 17 alla daga sími : 551 4700

Hringdu í 550 5600 ef blaðið berst ekki
FRÉTTABLAÐIÐ - mest lesið

DANSHÖFUNDURINN JÓHANN F. BJÖRGVINSSON Flytur verk sitt á Norrænum músíkdögum. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Hjörtun á sviðinu

Dagskrá Norrænna músíkdaga gleður ekki aðeins hlustir gesta sinna því í kvöld frumflytur DANSleikhúsið þrjú verk eftir íslenska danshöfunda sem eru sérstaklega samin við nýsmíðar tónskáldanna, auk þess sem eitt tónskáldanna mun leika listir sínar í meira en einum skilningi.

Danshöfundurinn Jóhann F. Björgvinsson flytur verk sitt „Piece of Me“ ásamt þremur dönsurum en hann stígur nú á sviðið eftir að hafa tekið sér frí frá dansinum sjálfum í tvö ár. „Ég fékk að velja milli tónverka og valdi verk eftir kanadíska tónskáldið Lean Francois Laporte. Hann er mjög óvenjulegur listamaður sem býr til sín eigin hljóðfæri en ég heillaðist af hljóðheiminum sem hann skapar,“ segir Jóhann og útskýrir að Leoporte spili til dæmis á rör og noti loftpressu til þess að blása upp blöðrur og þá myndar titringurinn ryþma og hljóð sem vísa í allt frá orrustuflugvélum til hvala.

Jóhann kynnti sér verk tónskáldsins og síðan sömdu þeir verk sín hvor í sínu lagi en þau smullu vel saman þegar kom að því að kynna þau. Tónskáldið mun síðan taka þátt í flutningi verksins ásamt hljóðfæraleikaranum Marin Quellet og bresku söngkonunni Caroline Quist. „Það er mjög sjaldgæft að tónlistin sé leikin og flutt á sviðinu en það er alveg ótrúlega gaman og gefandi. Samspilið er allt öðruvísi og það skapar ákveðna spennu að hafa tónlistarmennina á sviðinu – maður verður að hlusta vel og vera vakandi, möguleikarnir eru endalausir því þó að dansinn sé fyrir fram ákveðinn myndast meira rúm fyrir tjáninguna.“

Þetta er einstakt tækifæri til þess að sjá spennandi dans- og tónverk spila saman því eins og Jóhann bendir á verður viðburðurinn ekki endurtekinn. „Ég vinn verkin míin þannig að það er varla hægt að setja þau upp aftur. Ég nota mikið af vökva en í þessu verki nota ég hlaup,“ segir hann og útskýrir að hluti sviðsmyndarinnar séu sextíu mannshjörtu steypt í hlaup sem tekið hefur tvær vikur að útbúa. Verkið fjallar um ástina og því er viðeigandi að hafa hjörtu á sviðinu. „Innblásturinn að verkinu er ástin og náungakærleikurinn, að maður geti elskað allt og alla án þess að þekkja viðkomandi eða tengjast honum.“

Auk Jóhanns dansa Guðrún Óskarsdóttir, Þórdís Schram og Inga Maren Rúnarsdóttir í verkinu en það verður flutt í Verinu í Loftkastalanum kl. 20 í kvöld. Þar verða ennfremur flutt verk eftir danshöfundinn Irmu Gunnarsdóttur og tónskáldið Jukka Ruohomäki, verk Höllu Ólafsdóttur við tónsmíðar Hildar Guðnadóttur auk þess sem tónskáldið Johannes Bergmark flytur verk sitt „Stringed Stirrups“.

Norrænir músíkdagar standa yfir til 14. október en nánari upplýsingar um fjölbreytta dagskrá þeirra má finna á heimasíðunni www.listir.is. **- khh**

> Mælum með

...pelsum. Hvort sem þeir eru gervi eða ekta þá er kominn tími til að taka þá fram á ný þar sem kuldaköst vetrarins eru í nánd og pelsar eru bæði hlýir og fallegir.

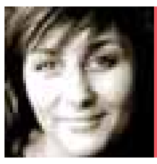
útlit

utlit@frettabladid.is

SMEKKURINN CAMERON CORBETT DANSARI MEÐ ÍSLENSKA DANSFLOKKNUM

Velur þægindi fram yfir flottheit

Spáir þú mikið í tískuna? Ég spái ekki svo mikið í hana fyrir sjálfan mig. Ég held að ég hafi meiri áhuga á því hvernig aðrir klæða sig.
Hvernig myndirðu lýsa stílnum þínum? Ég vildi að ég gæti sagt að ég væri klassískur í klæðavali en það væri lygi því að ég vel þægindi fram yfir flottheit. Þoli ekki jakkaföt.
Uppáhaldshönnuðir eða fatamerki? Mér finnst Dsquared mjög flott merki því í þeim fötum virðist ég flottari en ég er. Þó að föt séu dýr þá er auðveldara að kaupa sér fatnað en að fara í ræktina.
Flottustu litirnir? Grænn og svo auðvitað er svartur konungur litanna.
Hverju ertu veikastur fyrir? Erum við ekki öll að leita að hinum fullkomnu gallabuxum? Ég er mjög veikur fyrir gallabuxum enda frá Bandaríkjunum.
Hvaða flík keyptir þú þér síðast? Flott nærföt frá American Apparel.
Hvað finnst þér flottast í tískunni núna? Mér finnst gaman að sjá að núna höfum við karlmenn meiri möguleika á að klæða okkur flott, við þurfum ekki að vera allir eins klæddir til að vera í tísku.
Hvað ætlarðu að kaupa þér fyrir veturinn? Ég er ekki alveg búinn að ákveða mig en ég mun mjög líklega kaupa mér eitthvað mjög hlýtt.
Uppáhaldsverslun? Nýja búðin á Laugaveginum sem heitir 3 hæðir er mjög flott þótt að ég hafi nú ekki efni á að kaupa mér neitt þar í nánustu framtíð en ég get látið mig dreyma.
Hvað eyðir þú miklum peningum í föt á mánuði? Þessa stundina hef ég ekki verið að eyða neinu í föt.
Hvaða flíkur gætir þú ekki verið án? Adidas-íþróttaskónna mínum.
Uppáhaldsflík? Góður vinur minn gaf mér einu sinni peysur úr kasmírull sem ég get ekki hætt að nota. Þær eru æðislegar.
Hvert myndir þú fara í verslunarferð? Barcelona. Tískuleg borg með fullt af alls kyns búðum og flottum skemmtistöðum til að nota fatnaðinn. Það er uppáhaldsborgin mín fyrir utan Reykjavík. Spurðu mig aftur þegar ég hef ferðast til Asíu.
Ljótasta flík sem þú hefur keypt þér? Ég bjó í Þýskalandi á klúbbatímabilinu á árunum 1993-97. Keypti mér þar gervi Gaultier-bol, þröngan og gegnsæjan. Hræðilegur og til allrar hamingju verð ég of gamall til að klæðast þessu ef þessi tíska kemur aftur.



MÓÐUR VIKUNNAR
Álfrún fer yfir málin

Ekkja í grænu grasi

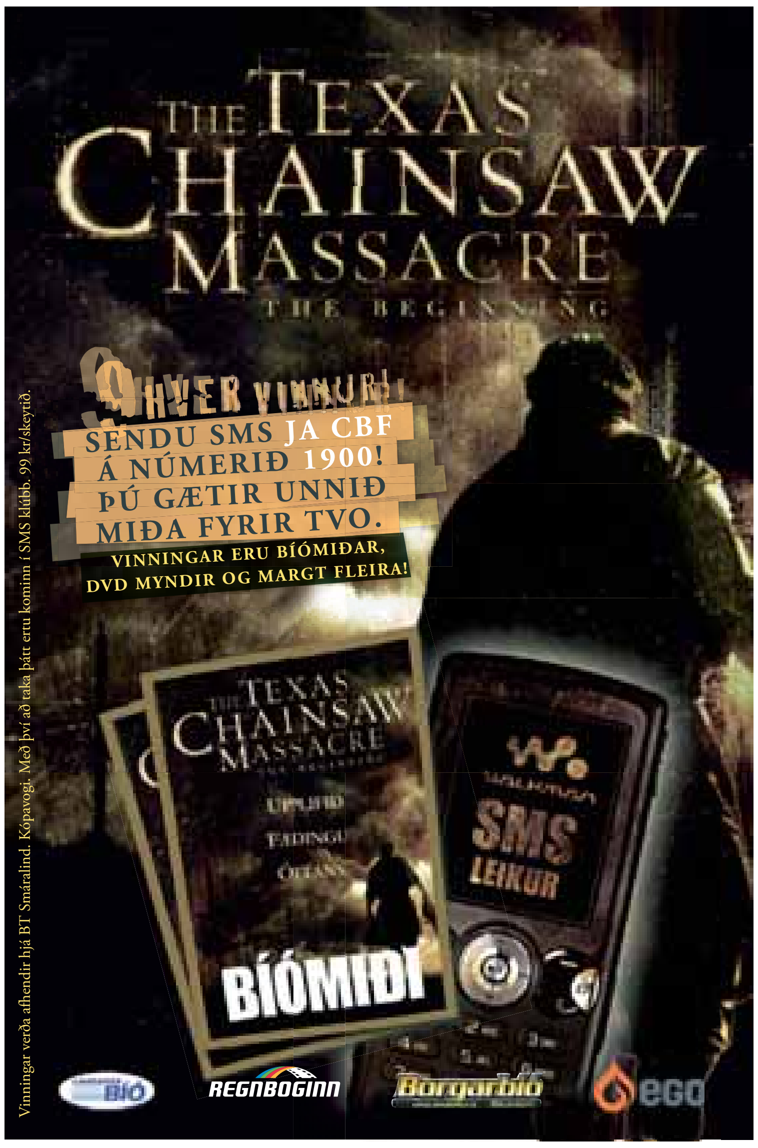
Ég hef verið grasekkja alla þessu viku þar sem karlmaðurinn á heimilinu ákvað að bregða sér út fyrir landsteinana á vit ævintýranna. Ég var búin að kvíða ögn fyrir þessu tímabili þar sem ég hef aldrei búið ein en fékk góðar ráðleggingar frá konum á öllum aldri sem sögðu mér að þetta ætti ég að nýta mér vel og sinna öllum þeim stelpumálum sem hafa setið á hakanum. Á hakanum? hugsaði ég og þóttist nú ekki hafa látið neitt sitja á hakanum vegna þess að ég væri í sambúð með karlmanni. En annað kom nú í ljós.

Frá því að ég flutti að heiman hef ég búið í hálfgerðri kommúnu með fjórum stúlkum þegar mest var. Þá var öldin önnur og flest virk kvöld fóru í slúðurmakk og naglalökkun. Ekki í sjónvarpsgláp, sófaveru, tiltekt eða heimsóknir til vinafólks eins og parathafnir virðast ganga út á. Þetta fattaði ég samt ekki fyrr en karlmaður á heimilinu yfirgaf svæðið og ég gat tekið aftur upp fyrri iðju. Stelpulegar athafnir fela einnig í sér löng böð og svo að bera á sig alls kyns krem og ilm.

Það er vera „einn“ heima hefur einnig innifalið mörg símtöl frá áhyggjufullum ættingjum sem halda að ég geti alls ekki lifað af svona ein á báti og keppast við að bjóða mér í mat og afþreyingu. Fólk heldur að ég muni leggjast í þunglyndi ef ekki verður haft ofan af fyrir mér þangað til ástmaðurinn snýr aftur til síns heima. Þægilegt og þakka ég kærlega fyrir mig. Þetta fylgir því víst að vera í sambúð. Maður verður sjálfhverfari og fólk heldur að maður geti alls ekki lifað án hins sem er auðvitað uppskriftin að hinni sönnu ást.

Þessi vika er búin að vera skemmtileg og fróðleg og jú, nauðsynlegt fyrir hverja konu í sambúð. Fá smjörþefinn af einhleypingslífinu á ný.

Nú sit ég hér með lakkaðar neglur í bak og fyrir, ilma eins og engill og húðin silkimjúk eftir langar baðsetur og bíð eftir að hinn helmingurinn komi heim til að sjá öll herlegheitin, því til þess er leikurinn gerður.



KARL LAGERFELDT Svartur kjóll með síðum ermum og blöðrupilsi að neðan frá þessum vinsæla hönnuði.

BLÚSSA Gegnsæ blússa með ýktum púffermum frá All Saints.

HLÝRABOLUR Ljósbleikur hlýrabolur með blöðrusniði að neðan og fallegum hreyfingum frá All Saints.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

GRÆNT Pils frá All Saints.

Uppblásin tíska

Konulíkaminn er fallegur í öllum sínum myndum og því ekki skrítið að hann er eitt helsta viðfangefni myndlistarmanna og hönnuða. Það er mikið í tísku núna að notast við uppblásin snið sem ýkja hinar kvenlegu línur. Þessi snið eru flókin og falleg og hafa verið í undanhaldi síðustu ár þar sem þröngar buxur og bolir hafa verið vinsælir. En með uppgangi tíunda áratugarins eru þessi snið að koma aftur með blöðrupilsum og kjólum. Herðapúðar, rykkingar og hreyfingar í efnum eru einnig fylgifiskar þessarar tegundar af tísku.

Það sem einkennir þessi snið er að þau eru oftast ofurvíð („oversized“) að ofan en þrengjast svo niður á við og ef skoðað er vel og vandlega úrval fatabúðanna hér á landi kennir ýmissa grasa sem vel má tengja við þennan hluta tískunnar.

alfrun@frettabladid.

UPPBLÁSNAR KONUR Þessar ungu dömur hafa ekki farið varhluta af því að blöðrusniðin eru að komast aftur í tísku.

HATTUR Flottur túrban sem minnir á blöðru, frá Kúltúr.

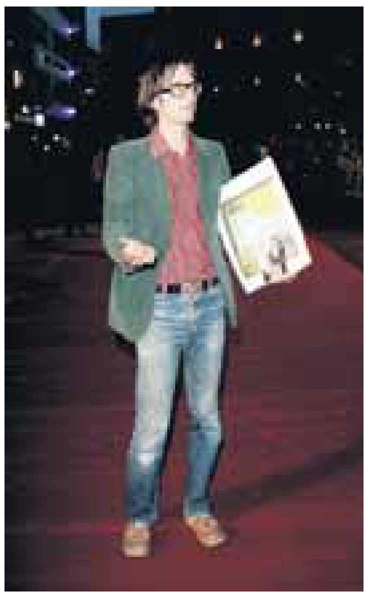
GYLLT Pils frá Zöru.

RÚLLUKRAGA Hentugur vetrarkjóll frá Zöru með blöðrupilsi.
FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

GRÁTT Pils sem þrengist að neðan í svokölluðu túlípanasniði frá Kúltúr.

KÁPA Svört kápa sem er víð að ofan og þrengist niður frá Zöru.

HLÝRAR Fínn toppur frá júniform.



Tískutákn rokksins

Þar sem við höfum verið að skoða smekk frægra og vel klæddra kvenna en nú er tími karlkynsins kominn því þar leynast nokkrir vel klæddir karlmenn. Söngvarinn Jarvis Cocker hefur lengi verið talinn hafa flottan og tískulegan fatasmekk. Hann var einn af þeim fyrstu til að klæðast niðurmjóum gallabuxum og támjóum skóm sem síðan hefur verið einn af einkennisbúningum jaðarmenningarinnar. Það má eiginlega segja að Jarvis sé einn af stofnendum treflamenningarinnar eða „treflanna“ með litríkum treflum og flauelsjakkafatajökkum.

Jarvis Cocker skaust upp á stjörnuhiminnn með hljómsveitinni Pulp og hefur síðan verið iðinn við kolann að búa til tónlist fyrir sig og aðra.

SNJÁÐAR Jarvis sést hér á rauða dreglinum í snjáðum gallabuxum, grænum jakka og rauðri skyrtu. Þetta getur ekki hver sem er leyft sér.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTYIMAGES.

FLÖSKUBOTNAGLERAUGU Jarvis sést hér í svörtu frá toppi til táar með gleraugu sem eru hans einkenni.

KÖFLÓTT Á göngu í gallabuxum, ullarjakka og með köflóttan trefil sem setur svip á heildarútlitið.

TÖFFARI Svartar niðurmjóar buxur, gyllt belti, húðlituð skyrta og flauelisjakki er töffaralegt á Cocker.

FLOWERBOMB Ilmvatnið er í dömulegum umbúðum sem minna á gamla tímann.

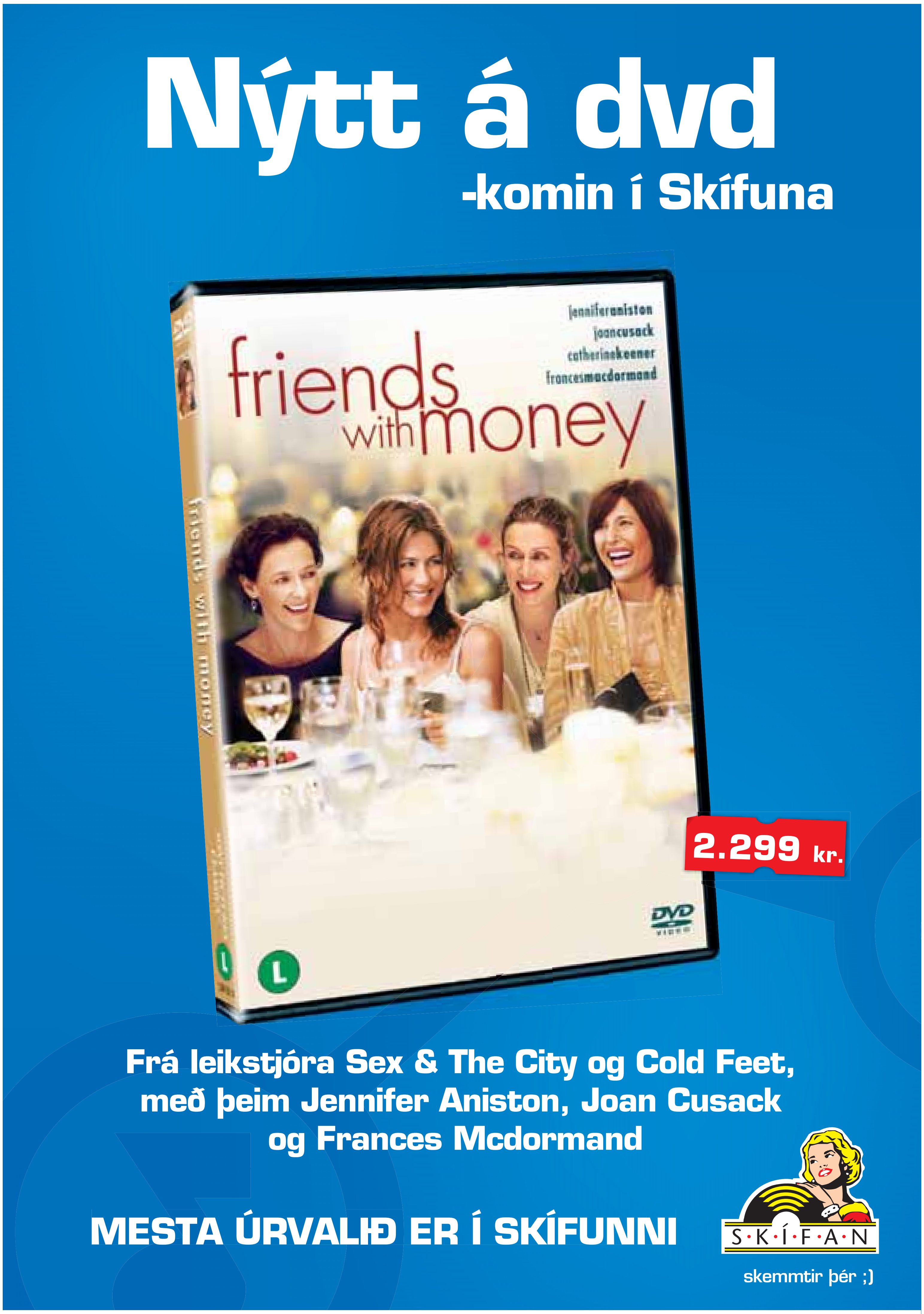
Blómasprengja frá Viktor&Rolf

Þýska hönnunartvíeykið Viktor&Rolf hefur nú gefið frá sér ilmvatn í fyrsta sinn. Ilmvatnið ber heitið Flowerbomb eða blómasprengja upp á íslensku. Eins og nafnið gefur til kynna er ilmurinn mild blanda af hinum ýmsu blómailmum sem fengnir eru úr sínu náttúrulega umhverfi. Með ilmvatninu vilja þeir félagar meina að þeir færi nýja sýn inn í tískuheim, þar sem stórfenglegt er það sama og glæsileiki.

Glasið er bleikt að lit og mjög dömulegt. Það er öfugt við framúrstefnulega fatahönnun Viktor&Rolf sem þykir mjög áhrifamikil innan tískuheimsins.

Ekki er nóg með að þeir félagar hafi hafið innreið sína inn á ilmvatnsmarkaðinn, í nóvember er væntanleg lína frá þeim sem seld verður í sænsku verslunarkeðjunni Hennes&Mauritz. Það má því segja að Viktor&Rolf séu að undirbúa heimsyfirráð á tískumarkaðnum og gaman verður að fylgjast með þróuninni. - áp

VIKTOR&ROLF Þýska hönnunartvíeykið er með margt í pípunum og var að gefa út sitt fyrsta ilmvatn.



Skífan Laugavegi 26 opið alla daga til 22 · Skífan Smáralind · Skífan Kringlunni · Póstkröfusími 591-5310 · www.skifan.is

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000	
DRAUGAHÚSIÐ ÍSL TAL	kl. 12, 2, 4 og 6 B.I. 7 ÁRA
MONSTER HOUSE ENSKT TAL	kl. 12, 2, 4, 6, 8 og 10 B.I. 7 ÁRA
TALLADEGA NIGHTS	kl. 3, 5.30, 8 og 10.25
SÝND Í LÚXUS	kl. 3, 5.30, 8 og 10.25
JOHN TUCKER MUST DIE	kl. 12, 6, 8 og 10
CLERKS 2	kl. 10.15
ÞETTA ER EKKERT MÁL	kl. 8
GRETTIR 2 ÍSL TAL	kl. 12, 2 og 4

REGNBOGINN SÍMI 551 9000	
DRAUGAHÚSIÐ ÍSL TAL	kl. 3 og 6 B.I. 7 ÁRA
TEXAS CHAINSAW MASSACRE	kl. 8 og 10 B.I. 18 ÁRA
TALLADEGA NIGHTS	kl. 3, 5.40, 8 og 10.20
JOHN TUCKER MUST DIE	kl. 3, 6, 8 og 10
ÞETTA ER EKKERT MÁL	kl. 8 og 10.15
VOLVER	kl. 3 og 5.50

Borgarbíó SÍMI 462 3500	
DRAUGAHÚSIÐ ÍSL TAL	kl. 2, 4 og 6 B.I. 7 ÁRA
TALLADEGA NIGHTS	kl. 8 og 10
CRANK	kl. 10
JOHN TUCKER MUST DIE	kl. 6 og 8
ÞETTA ER EKKERT MÁL	kl. 4
GRETTIR 2 ÍSL. TAL	kl. 2

450 kr. í bíó! Gildir á allar sýningar í Regnboganum merktar með rauðu

BÍÓ.IS – allt á einum stað

Alice Texas og Piker Ryan með tónleika

Hljómsveitirnar Alice Texas og Piker Ryan frá New York halda tónleika í Stúdentakjallaranum í kvöld. Íslenska sveitin Andrúm kemur einnig fram.

Sveitirnar eru á tónleikaferðalagi um Evrópu sem ber nafnið New York Noir og ákváðu að koma við hér á landi.

Alice Texas sendi í fyrra frá sér plötuna Sad Days. Kom hún út í Evrópu hjá franska útgáfufyrirtækinu Fargo Records og fékk mjög góðar viðtökur. Piker Ryan hefur margoft verið líkt við fræga listamenn á borð við Tom Waits og Nick Cave & the Bad Seeds. Söngvari sveitarinnar, sem er búsettur í Ósló, hefur þrisvar spilað hér á landi.

Tónleikarnir hefjast klukkan 23.00 og kostar 1000 krónur inn.

ALICE TEXAS New York-sveitin spilar í Stúdentakjallaranum ásamt Piker Ryan og Andrúmi.

Jeff Who? tekur sér pásu

„Við höfum verið að heyra sögur um það úti í bæ að hljómsveitin sé að hætta en það er alls ekki rétt. Hið rétta er að Tobbi hljómborðsleikari hefur ákveðið að hætta í bandinu og eftir tónleikana á Airwaves höfum við ákveðið að taka okkur pásu," segir Bjarni Lárus Hall, söngvari hljómsveitarinnar Jeff Who?

Jeff Who? hefur verið ein vinsælasta hljómsveit landsins á þessu ári, ekki síst vegna vinsælda lagsins Barfly sem landsmenn allir þekkja nú úr auglýsingum Fréttablaðsins og spilun í útvarpi. Kjaftasögur þess efnis að hljómsveitin væri að hætta hafa því verið á margra vörum og liðsmenn Jeff Who? telja nauðsynlegt að leiðrétta misskilninginn.

„Tónleikarnir á Airwaves verða þeir síðustu í bili og svo förum við í það að finna okkur nýjan mann," segir Bjarni. Hann segir að ástæðan fyrir brotthvarfi hljómborðsleikarans sé sú að hann vilji snúa sér að öðrum hlutum. Fyrirhugað sé að Tobbi fari í nám innan tíðar og því sé engum greiði gerður með því að hann verði með í að búa til efni á nýja plötu sem hann tekur svo ekki þátt í að gera. „Við erum ekki búnir að finna okkur nýjan hljómborðsleikara enda verður hann vandfundinn. Okkur þykir það ekki síður mikilvægt að hann sé skemmtilegur strákur, enda erum við allir góðir vinir og viljum hafa það þannig áfram."

Bjarni segir að Jeff Who? hafi verið svo dugleg við spilamennsku að lítill tími hafi gefist til að semja nýtt efni. Það sé því viss tilhlökkun að geta einbeitt sér að því. „Það er frábært enda finnst okkur skemmtilegast að hittast og semja tónlist."

- hdm

JEFF WHO? Þessi vinsæla hljómsveit hefur ákveðið að taka sér hlé frá spilamennsku. Frá vinstri eru þeir Þorri, Ásgeir, Elli, Baddi og Tobbi, sem hefur ákveðið að segja skilið við sveitina. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

filmfest.is

Vertu eðlilegur

Iðnó 16:00

Act Normal

Sagan af enska búddamunknum sem fluttist til Íslands, kastaði kuflinum, giftist, skildi, og varð munkur á ný.

Tjarnarbíó
14:00 | Ferskt loft
16:00 | Reiði guðanna
18:00 | Lím
20:00 | Lífsins harmljóð
22:00 | Leiðin til Guantanamo

Iðnó
14:00 | Þegar börn leika sér...
16:00 | Vertu eðlilegur
18:00 | Daganna á milli
20:00 | Florence afhjúpuð
22:00 | Kettirnir hans Mirikitani

Háskólabíó
15:45 | Hálft tungl
16:00 | Keane
18:00 | Lokamynd: Forstjóri heila klabbsins
18:00 | Claire Dolan
18:20 | Gasolin
20:00 | Frosin borg
20:00 | Krákur
20:00 | Skjaldbökur geta flogið
20:20 | Draumurinn
22:00 | Lífið í lykkjum
22:00 | Ekkert
22:30 | Paradís núna

Reykjavík International Film Festival Sept 28 Okt 8 2006

DAMIEN RICE Írski trúbadorinn gefur út nýja plötu í nóvember. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Gefur út 9

Írski trúbadorinn Damien Rice, sem hefur nokkrum sinnum haldið tónleika hér á landi, gefur út plötuna 9 í næsta mánuði.

Fyrsta plata Rice, O, kom út fyrir þremur árum og sló rækilega í gegn með lögum á borð við Cannonball og Blower´s Daughter. Ári síðar gaf Rice síðan út plötuna B-sides sem hafði að geyma sjö lög sem ekki höfðu verið gefin út í Bandaríkjunum áður. Fékk sú plata einnig mjög góðar viðtökur.

www.haskolabio.is

Frábær mynd frá verðlaunaleikstjóranum Stephen Frears sem var valin opnunarmyndin á kvikmyndahátíðinni í Feneyjum og Reykjavík.

THE QUEEN	kl. 4 - 6 - 8 - 10:10	Leyfð

ÓBYGGÐIRNAR „THE WILD“ Sýnd með íslensku og ensku tali !

ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal	kl. 4 - 6	Leyfð

HÁSKÓLABÍÓ 7. OKT.

HÁLFT TUNGL (Half Moon)	15:45
KEANE	16:00
CLAIRE DOLAN	18:00
FORSTJÓRI HEILA KLABBSINS (The Boss of it All)	18:00
GASOLIN'	18:20
FROSIN BORG (Frozen City)	20:00
SKJALDBÖKUR GETA FLOGIÐ (Turtles Can Fly)	20:00
DRAUMURINN (We Shall Overcome)	20:20
LÍFIÐ Í LYKKJUM (Life in Loops)	22:00
PARADÍS NÚNA (Paradise Now)	22:30

nánari upplýsingar um hátíðina má finna á www.riff.is

HAGATORGI • S. 530 1919

SAMBÍÓIN / ÁLFABAKKA

WORLD TRADE CENTER	kl. 5:50 - 8 - 10:40	B.i. 12	BÖRN	kl. 8:30	B.i.12
WORLD TRADE CENTER VIP	kl. 2 - 4:10-8-10:40		STEP UP kl. 1:30 - 3:45 - 5:50 - 8 - 10:15		B.i. 7
BEERFEST	kl. 5:50 - 8 - 10:15	B.i. 12	MAURAHRELLIRINN M/- Ísl tal	kl. 1:30 - 3:45	Leyfð
HARSH TIMES	kl. 8:30 - 10:40	B.i. 16	THE PROPOSITION	kl. 10:50	B.i. 16
NACHO LIBRE	kl. 4:20 - 6:20	B.i. 7	SUPERMAN	kl. 1:30	B.i. 10
ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal.	kl. 1:45 - 4 - 6	Leyfð	BÍLAR M/- Ísl tal	kl. 1:45	Leyfð
THE WILD M/- ensku tal	kl. 4	Leyfð			

SAMBÍÓIN / KRINGLUNNI

WORLD TRADE CENTER	kl. 5:30 - 8 - 10:10	B.i. 12
BEERFEST	kl. 5:45 - 8 - 10:40	B.i. 12
HARSH TIMES	kl. 10:15	B.i. 16
BÖRN	kl. 3:50 - 8	B.i.12
ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal	kl. 1:50 - 3:50	Leyfð
UNITED 93	kl. 5:45	B.i.14
MAURAHRELLIRINN M/- Ísl tal	kl. 3:45	Leyfð
OVER THE HEDGE M/- Ísl tal	kl. 2 DIGITAL	

SAMBÍÓIN / KEFLAVÍK

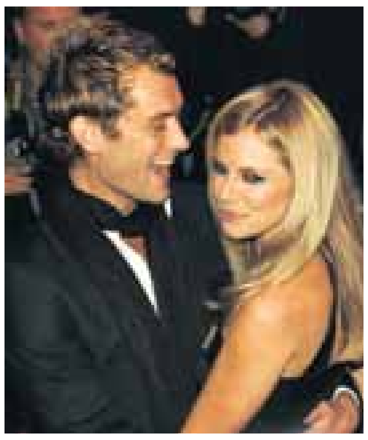
BEERFEST	kl. 5:30 - 8 - 10:15	B.i. 12
AN INCONVENIENT TRUTH	kl. 8 - 10	
NACHO LIBRE	kl. 6	B.i. 7
ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal.	kl. 2 - 4	Leyfð
MAURAHRELLIRINN M/- Ísl	kl. 2	Leyfð

SAMBÍÓIN / AKUREYRI

WORLD TRADE CENTER	kl. 5:40-8-10:20	B.i. 12
ÓBYGGÐIRNAR M/- Ísl tal.	kl. 2 - 4	Leyfð
MAURAHRELLIRINN Ísl tal.	kl. 2	Leyfð
NACHO LIBRE	kl. 4 - 6	B.i. 7
THE ALIBI	kl. 8 - 10	B.i. 12

SPARBÍÓ 450 kr á allar sýningar merktar með appelsínugulu á laugardögum og sunnudögum

www.sambioin.is (575 8900 www.sambioin.is



MEÐAN ALLT LÉK Í LYNDI Leikararnir Sienna Miller og Jude Law voru trúlofuð en leiðir skildu þegar upp komst um framhjáhald Laws. Nú segist Sienna ekki trúa á einkvæni.

Á móti einkvæni

Sienna Miller hefur gengið í gegnum súrt og sætt í sambandi við hitt kynið undanfarna mánuði. Nú hefur hún komið með þær yfirlýsingar að hún sé hreint og beint á móti einkvæni. „Mér finnst einkvæni skrýtið fyrirbæri og við mannfólkið erum einungis dýr sem ekki getum hamið okkar hvatir,“ segir Sienna en hún lenti í því á síðasta ári að Jude Law unnusti hennar hélt framhjá henni með barnfóstru þeirra. Sienna hefur síðan þá verið orðuð við menn á borð við hinn nýja James Bond, Daniel Craig, og Star Wars-leikarann Hayden Christensen.

Sienna var að undirbúa brúðkaup sitt og Laws þegar hún komst að framhjáhaldi kauða og blés allt af. Menn telja að þar sé orsökin að efasemdum Siennu um hjónabönd og einkvæni.

Deep Throat ein sú áhrifamesta

Klámmyndin Deep Throat er á lista tímaritsins Radio Times yfir hundrað áhrifamestu kvikmyndir allra tíma.

Er myndin sögð sú versta sem haft hefur mikil áhrif á umheiminn. Kemur þar fram að myndin hafi fært klámið úr skúmaskotunum og inn í kvikmyndahúsin.

Deep Throat, sem kom út 1972, er fyrsta klámmyndin sem var sýnd í kvikmyndahúsi. Var hún engu að síður bönnuð í 23 ríkjum Bandaríkjanna. Halaði hún inn 600 milljónir dollara, eða um 40 milljarða króna. „Hressilega ruslaraleg og yndislega aulaleg. Myndin var barn síns tíma og sýndi að kynlífsbyltingin var í miklum blóma,“ segir í umfjöllun tímaritsins.

Á listanum eru einnig myndir á borð við Citizen Kane, Psycho, Pulp Fiction og Bítlamyndina A Hard Day´s Night. Myndirnar Shrek og Brokeback Mountain eru einu myndirnar frá þessum áratug sem komust á listann.

DEEP THROAT Klámmyndin þekkta er ein áhrifamesta kvikmynd allra tíma.

„Þótt margar þessara mynda séu frábærar er þetta ekki listi yfir bestu myndir allra tíma,“ sagði í umfjölluninni. „Þetta eru myndir, stórar og smáar, sem hafa áhrif enn þann dag í dag. Tíminn, innihaldið og kringumstæðurnar hafa gert þær merkilegar.“

BROKEBACK MOUNTAIN Myndin um samkynheigðu kúrekana er á lista yfir áhrifamestu myndirnar.

ÁHRIFAMESTU MYNDIRNAR

The Birth of a Nation (1915)
The Jazz Singer (1927)
Snow White and the Seven Dwarfs (1937)
Citizen Kane (1941)
Vertigo (1958)
Easy Rider (1969)
Jaws (1975)
Blade Runner (1982)
Pulp Fiction (1994)
Brokeback Mountain (2005)

Ný lög á safnplötu

Tvö ný lög með U2 verður að finna á safnplötu með sextán af bestu lögum hljómsveitarinnar sem kemur út 21. nóvember.

Annað lagið er ný útgáfa af laginu The Saints Are Coming með skosku hljómsveitinni The Skids sem hljómsveitin vann með bandarísku strákunum í Green Day.

Bæði lögin voru tekin upp í Abbey Road-hljóðverinu í síðasta mánuði og var upptökustjóri Rick Rubin sem hafði lengi haft áhuga á að vinna með U2. Áður hafði hann unnið með þekktum nöfnum á borð við Red Hot Chili Peppers, Johnny Cash og System of a Down.

Lag U2 og Green Day var frumflutt opinberlega í síðustu viku í New Orleans og kemur smáskífa með því út 6. nóvember.

Í HLJÓÐVERINU The Edge úr U2 og Billy Joe Armstrong úr Green Day í Abbey Road-hljóðverinu.

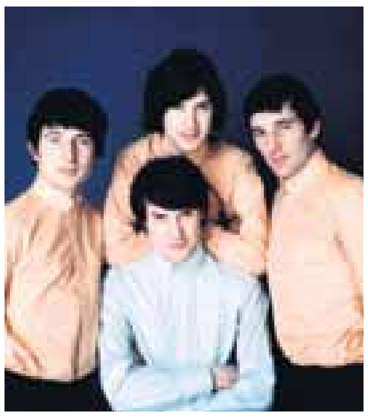
Síðasta safnplata U2 nefnist The Best of 1990-2000 og kom hún út fyrir fjórum árum. Sveitin mun halda áfram Vertigo-tónleikaferð sinni 7. nóvember með tónleikum í Brisbane í Ástralíu en þeim var frestað fyrr á árinu vegna veikinda í herbúðum U2.

Endurkoma Kinks á borðinu

Ray Davies segir það hreint ekki útilokað að hljómsveitin The Kinks komi saman aftur. Til þess að það gangi eftir þurfi hann þó að finna bróður sinn fyrst. Davies lét þessi ummæli falla í vikunni þegar hann var heiðraður af tónlistarsamtökum í Bretlandi. Bróðir Rays, Dave Davies, fékk hjartaáfall árið 2004 en Ray taldi það ekki mundu koma í veg fyrir að þeir ynnu aftur saman.

„Ég er að reyna að finna bróður minn, ætla að sjá hvernig hann hefur það,“ sagði Ray Davies í viðtali við BBC. „Ég talaði við hann áður en ég fór síðast á tónleikaferðalag um Bandaríkin og hann er allur að koma til. Hann er farinn að spila aftur og það er góðs viti. Kannski hann væri til í að spila í nokkrum lögum hjá mér. Við skulum sjá til,“ sagði Ray, sem er þessa dagana að vinna að annarri sólóplötu sinni. Bræðurnir komu síðast fram saman árið 1996.

RAY DAVIES Leitar að Dave bróður sínum.



THE KINKS Endurkoma þessarar frábæru hljómsveitar er ekki útilokuð.

> Jón bóndi er heimsmeistari öldunga

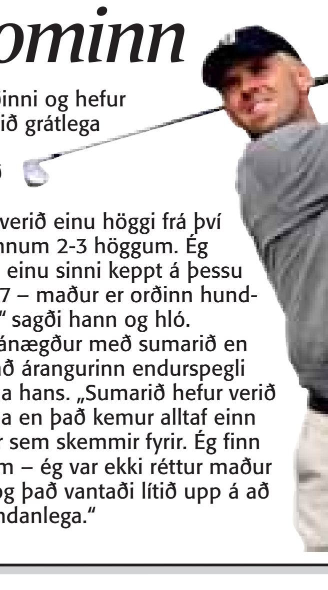
Jón Gunnarsson, oftast nefndur Jón bóndi, keppti á fimmtudaginn á heimsmeistaramótinu í kraftlyftingum en mótið fór fram í Texas í Bandaríkjunum. Jón bóndi gerði sér lítið fyrir og varði heimsmeistaratitil sinn í öldungaflokki en Jón er 47 ára gamall og keppti í -90 kg. flokki. Jón lyfti 190 kg í bekkpressu, 302,5 kg í réttstöðulyftu og 310 kg í hnébeygju. Samtals lyfti Jón því 802,5 kg, 2,5 kg meira en næsti maður. Jón er því tvöfaldur heimsmeistari sem er frábær árangur og greinilegt að hann er alls ekki af baki dottinn þrátt fyrir að nálgast sextugsaldurinn.

sport

sport@frettabladid.is

BIRGIR LEIFUR HAFÞÓRSSON: KOMST Í GEGNUM NIÐURSKURÐINN Á LOKAMÓTI SÍNU Á MÓTARÖÐINNI

Vona að minn tími sé nú kominn



Kylfingurinn Birgir Leifur Hafþórsson komst í gær í gegnum niðurskurðinn á móti í Toulouse í Frakklandi en mótið er hluti af Áskorendamótaröð Evrópu. Verður þetta síðasta mótið sem Birgir Leifur tekur þátt í í sumar en aðeins 45 efstu menn á peningalista mótaraðarinnar komast inn á síðasta mótið.

Sem stendur er Birgir Leifur í 87. sæti en efstu 90 menn tryggja sér þátttökurétt á öðru stigi úrtökumótsins fyrir Evrópumótaröðina.

„Þetta reddaðist í dag," sagði Birgir Leifur við Fréttablaðið. „Það var mjög mikilvægt að komast í niðurskurðinn og halda mér innan þeirra marka sem tryggja mig inn á annað stigið."

Hann lék á pari vallarins í gær og er á tveimur höggum undir pari samtals. Hann er í 46.-59. sæti sem ætti að duga honum.

„Ég náði í 85. sæti í fyrra og markmiðið í ár var að komast í hóp 80 efstu. Eigum við ekki að segja að það markmið sé enn í gildi."

Hann segir að sitt annað markmið hafi verið að komast í hóp 45 efstu en þeir komast beint inn á þriðja stig úrtökumótsins. Ef Birgir Leifur nær markmiði sínu keppir hann á móti í byrjun nóvember og þarf að vera meðal 30 efstu til að komast á lokamótið, þriðja og lokastig úrtökumótsins. Þar keppa 170 kylfingar um 30 laus sæti á mótaröðinni og hefur Birgir Leifur verið grátlega nálægt því að komast þangað undanfarin ár.

„Þrisvar hef ég verið einu höggi frá því og nokkrum sinnum 2-3 höggum. Ég hef alltaf nema einu sinni keppt á þessu móti síðan 1997 – maður er orðinn hundgamall í þessu," sagði hann og hló.

Birgir Leifur er ánægður með sumarið en honum finnst að árangurinn endurspegli spilamennskuna hans. „Sumarið hefur verið gott yfir heildina en það kemur alltaf einn og einn hringur sem skemmir fyrir. Ég finn fyrir vonbrigðum – ég var ekki réttur maður á réttum stað og það vantaði lítið upp á að klára dæmið endanlega."

Ætlum að halda stiginu

Eyjólfur Sverrisson landsliðsþjálfari segist vera sáttur við að fá eitt stig úr rimmunni við Letta í Ríga í kvöld. Allir leikmenn íslenska liðsins eru klárir í slaginn.

GLAÐBEITTIR Þrímenningarnir sem sátu fyrir svörum í Riga í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/BUD

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið í knattspyrnu mætir Lettum á Skonto-vellinum í kvöld en leikurinn hefst klukkan 18 að íslenskum tíma en er mjög seint að staðartíma eða klukkan 21. Það var ágæt stemning í íslenska hópnum í gær þegar íslenska liðið hélt blaðamannafund á hóteli sínu í Ríga en hann sátu Eyjólfur Sverrisson landsliðsþjálfari, varnarmaðurinn Ívar Ingimarsson og svo landsliðsfyrirliðinn sjálfur Eiður Smári Guðjohnsen.

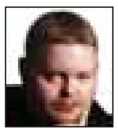
„Undirbúningurinn hefur gengið vel og það er gott ástand á liðinu," sagði Eyjólfur Sverrisson á blaðamannafundinum í gær en íslenska liðið kom til Ríga á miðvikudag. „Það er ekki hægt að kvarta yfir einu né neinu og það eru allir leikmenn liðsins heilir og klárir í slaginn. Ívar er búinn að vera veikur og æfði því ekki á fimmtudeginum en hann er orðinn heill og verður á sínum stað. Grétar Rafn er búinn að vera með smá eymsli en hefur hrist þau af sér og er líka klár í slaginn."

Það er ljóst að einhverjar breytingar verða gerðar á íslenska liðinu frá síðasta leik en framherjarnir Gunnar Heiðar Þorvaldsson og Heiðar Helguson eru báðir fjarri góðu gamni og hallast menn helst að því að Eyjólfur muni færa Hannes Sigurðsson af vængnum og upp á topp í staðinn. Eyjólfur vildi þó lítið gefa upp um hvaða breytingar hann hygðist gera á liðinu og hvernig hann ætlaði að láta liðið spila.

„Ég er ekki búinn að ákveða mig með liðið og sef aðeins á því. Þetta verður hörkuleikur og ég á allt eins von á því að Lettarnir muni pressa okkur hátt en það gekk ágætlega hjá þeim gegn Svíum," sagði Eyjólfur en Lettar voru óheppnir að tapa á heimavelli gegn Svíum á dögunum, 0-1. Þeir fengu fín færi en voru klaufar upp við markið. „Það eru engir sérstakir veikleikar í þessu liði. Liðsheildin hjá Lettunum er mjög sterk og menn vinna vel hver fyrir annan."

Ísland er með þrjú stig eftir tvo fyrstu leiki sína í riðlinum en Ísland vann góðan útisigur gegn Norður-Írum og tapaði svo heima fyrir Dönum. Ætlar Eyjólfur að leggja áherslu á að halda stiginu eða á að sækja til sigurs?

„Við erum með eitt stig í byrjun og við verðum að sjá hvernig leikurinn þróast. Við ætlum samt að halda þessu stigi. Það væri vissulega ásættanlegt hér á þessum útivelli," sagði Eyjólfur en leikurinn hefst eins og áður segir klukkan 18 í kvöld og er sýndur beint á sjónvarpsstöðinni Sýn.



LETTLAND - ÍSLAND
HENRY BIRGIR GUNNARSSON
skrifar frá Ríga í Lettlandi.
henry@frettabladid.is

ÍVAR Klappar áhorfendum lof í lófa eftir leikinn gegn Dönum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ívar Ingimarsson:

Verður nóg að gera í vörninni

FÓTBOLTI „Ég vaknaði veikur um nóttina og læknirinn mælti með því að ég slappaði af uppi í rúmi og það virðist hafa virkað því ég er fínn í dag," sagði varnarmaðurinn Ívar Ingimarsson sem verður í lykilhlutverki í vörninni en Ívar mætir til leiks með sjálfstraustið í botni eftir að hafa byrjað tímabilið með Reading í ensku úrvalsdeildinni frábærlega.

„Það hefur gengið ljómandi vel hjá okkur og vonandi heldur þetta góða gengi áfram. Ég get ekki neitað því að ég er í góðu standi. Það verður nóg að gera hjá mér í vörninni í dag enda eru Lettarnir með spræka sóknarmenn sem sýndu góð tilþrif gegn Svíunum," sagði Ívar. - hbg

GEGN SVÍUM Marians Pahars og Kim Källstrom í leik Letta og Svía. NORDIC PHOTOS/AFP

Lettneska landsliðið:

Rubins meiddur og ekki með

FÓTBOLTI Lettar komu nokkuð á óvart gegn Svíum á heimavelli á dögunum með frískum sóknarleik. Maðurinn á bak við flestar sóknarlotur Lettanna var hinn spræki Andrejs Rubins sem lék með Crystal Palace á sínum tíma. Hann verður fjarri góðu gamni í dag og veikir það Lettana talsvert.

Framherjinn öflugi Maris Verpakovskis hefur heldur ekki verið alveg heill heilsu þessa dagana en það er samt búist við því að hann spili.

Lettarnir hafa verið að spila 4-4-2 og á því verður engin breyting í kvöld. Stór og stæðilegur framherji verður í framlínunni með Verpakovskis og svo eru nokkrar líkur á að Marian Pahars fái tækifæri í byrjunarliðinu. - hbg

Landsliðsfyrirliðinn Eiður Smári Guðjohnsen verður í fremstu víglínu:

Verðum að halda markinu hreinu

EIÐUR SMÁRI Á hér í höggi við leikmenn danska landsliðsins á Laugardalsvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÓTBOLTI Landsliðsfyrirliðinn Eiður Smári Guðjohnsen vakti eins og venjulega mikla athygli fjölmiðla hér í Ríga og flestum spurningum lettneskra blaðamanna var beint til Eiðs Smára og virtust blaðamennirnir hafa meiri áhuga á því að spyrja hann um lífið í Barcelona en landsleikinn gegn Lettum.

Eiður sagði eftir tapið gegn Dönum að leikmenn liðsins hefðu kannski verið fullbrattir og átt að liggja aftar.

„Það er vissulega auðvelt að vera vitur eftir á. Það sem gerðist var það sem maður óttaðist mest. Jákvæðnin var mikil eftir Íraleikinn og við fengum strax skell í upphafi sem var erfitt að rífa sig upp úr. Það er búið spil og við lítum á þennan leik sem gott tækifæri til að rétta úr kútnum. Við verðum fyrst og fremst að halda hreinu í þessum leik. Ef við gerum það er alltaf möguleiki því við erum hættulegir í skyndisóknum og höfum verið að skapa okkur færi í hverjum leik," sagði Eiður Smári en hann segist vera í mjög góðu formi þessi dagana enda gengið vel. Ætli sjálfstraustið sé samt óvenju gott eftir frábæra byrjun með Barcelona?

„Sjálfstraustið er yfirleitt í ágætis standi og það hefur ekkert breyst. Mér fannst allra augu vera á mér í síðasta leik þar sem Eto´o var fjarri góðu gamni og sem betur fer gekk það allt vel," sagði Eiður Smári Guðjohnsen landsliðsfyrirliði. - hbg

HÆTTUR Í FÓTBOLTA Barthez lék um tíma með Manchester United. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Fabien Barthez:

Leggur hanskana á hilluna

FÓTBOLTI Franski markvörðurinn Fabien Barthez hefur ákveðið að leggja hanskana á hilluna. Ákvörðunina segist hann taka af fjölskylduástæðum en Barthez hefur verið samningslaus frá því að samningur hans við Marseille rann út í vor.

„Ég er hættur að spila með franska landsliðinu og er hættur í fótbolta. Ég mun enn hafa gaman af lífinu án fótboltans." - dsd

U-19 lið karla:

Sigur á Póllandi

FÓTBOLTI U-19 ára landslið pilta í knattspyrnu lagði í gær lið Póllands í undankeppni EM en keppt er í riðli Íslands í Svíþjóð. Leiknum lauk með 2-0 sigri og skoruðu Rúrik Gíslason og Marko Pavlov mörk Íslands.

Í hinum leik riðilsins í gær vann Svíþjóð Færeyjar, 4-1, en tvö lið komast upp úr riðlinum. Á morgun mæta íslensku piltarnir þeim sænsku. - esá

Þjálfaramál í 1. deildinni:

Heimir áfram með ÍBV

FÓTBOLTI Heimir Hallgrímsson verður áfram þjálfari ÍBV og skrifaði í gær undir nýjan þriggja ára samning. Heimir tók við liðinu um mitt sumar af Guðlaugi Baldurssyni en tókst ekki að afstýra falli úr Landsbankadeildinni í haust.

Þá er einnig talið afar líklegt að Milan Stefán Jankovic taki við þjálfun Grindavíkur en hann var aðstoðarmaður Sigurðar Jónssonar í sumar og hefur lengi þjálfað í Grindavík. - esá

Leikmannamál FH:

Tommy og Sverrir áfram

FÓTBOLTI Varnarmennirnir Sverrir Garðarsson og Tommy Nielsen hafa framlengt samninga sína við Íslandsmeistara FH. Sverrir skrifaði undir þriggja ára samning og kemur það mörgum á óvart en hann hafði lent upp á kant við Ólaf Jóhannesson, þjálfara liðsins, í sumar.

Tommy Nielsen hefur verið lykilmaður FH í vörninni undanfarin ár og skrifaði undir nýjan tveggja ára samning. - esá

515 6100 I SYN.IS I SKÍFAN I OG VODAFONE
ICELANDAIR
actavis
GOTT FÓLK McCANN
LAUGARDAG KL. 17:50
LETTLAND
ÍSLAND
EM 2008
ÍSLAND
ALLIR LEIKIRNIR
SEM SKIPTA MÁLI
ERU Á SÝN Í OKTÓBER
MEISTARADEILD EVRÓPU
Chelsea - Barcelona
Bordeaux - Liverpool
Man. Utd. - FC Kaupmannahöfn
CSKA Moskva - Arsenal
EM 2008
Lettland - Ísland
England - Makedónía
Króatía - England
SPÆNSKI BOLTINN
Real Madrid - Barcelona
KF NÖRD
Alla fimmtudaga kl. 21:15
ENSKI DEILDABIKARINN
Man. Utd.
Liverpool
Arsenal
Chelsea
sýn
besta sætið

ÚR BÍÓHEIMUM

Hver mælti og í hvaða kvikmynd?

„No, Donny, these men are nihilists. There's nothing to be afraid of."

Svar: Walter Sobcheck (John Goodman) úr myndinni The Big Lebowski frá 1998.

dagskrá

Í TÆKINU: JULIE WALTERS LEIKUR Í CALENDAR GIRLS Í RÍKISSJÓNVARPINU KL. 21.25

Hætti við hjúkrunarfræði til að verða leikkona

Julia Mary Walters er fædd 22. febrúar 1950 í Birmingham og var yngsta barn og eina dóttir írsk-kaþólskra foreldra sinna. Hún sýndi snemma áhuga á leiklist en móðir hennar, sem var mjög ákveðin, vildi heldur að hún lærði hjúkrun. Löngunin til þess að verða leikkona varð þó á endanum svo sterk að Walters gaf hjúkrunarnámið upp á bátinn og fór í leiklistarskóla í Manchester.

Eftir að hafa tekið að sér ýmis hlutverk á sviði sló Walters rækilega í gegn á leiksviði í London árið 1980 í hlutverki Ritu í Educating Rita. Þremur árum seinna var Walters aftur fengin í hlutverk Ritu, þá á hvíta tjaldinu þar sem hún lék á móti Michael Caine. Fyrir frammistöðu sína í þeirri kvikmynd fékk Walters Golden Globe verðlaun og var tilnefnd til Óskarsverðlaunanna.

Í framhaldi af því lék Walters í fjölda kvikmynda, þar á meðal Billy Elliot árið 2000 og Calendar Girls árið 2003. Í Billy Elliot var Walters í hlutverki strangs en hvetjandi danskennara og þótti standa sig svo vel að hún var tilnefnd til Óskarsverðlaunanna í annað sinn.

Síðustu ár hefur Walters verið mest áberandi í hlutverki Molly Weasley, móður Rons Weasley í Harry Potter-myndunum.

The British Academy of Film and Television Arts hefur fimm sinnum verðlaunað Walters fyrir leik í sjónvarpi og kvikmyndum, þar á meðal fjögur ár í röð frá 2001 til 2004.

Bestu myndir Walters: **Educating Rita** - 1983 **Billy Elliot** - 2000 **Harry Potter and the Chamber of Secrets** - 2002

20.20 Gaman

SPAUGSTOFAN

19.35 Gaman

FÓSTBRÆÐUR

19.00 Gaman

SEINFELD

21.50 Spenna

THE DEAD ZONE

13.30 Knattspyrna

SVÍÞJÓÐ SPÁNN

SJÓNVARPIÐ

8.00 Morgunstundin okkar **8.01** Alda og Bára **8.06** Bú! (8:26) **8.17** Lubbi læknir **8.29** Snillingarnir (4:28) **8.55** Sigga ligga lá **9.05** Sögurnar okkar **9.15** Bitte nú! **9.39** Matta fóstra og ímynduðu vinir hennar **10.02** Spæjarar **10.25** Stundin okkar (1:30) **10.50** Kastljós **11.25** Formúlukvöld **11.50** Formúla 1

13.15 Hvað veistu? **13.50** Poweradebikarinn í körfubolta **15.40** Handboltakvöld **15.55** Poweradebikarinn í körfubolta **17.50** Táknmálsfréttir **18.00** Hope og Faith (66:73) **18.25** Fjölskylda mín (4:13)

18.54 Lottó
19.00 Fréttir, íþróttir og veður
19.40 Jón Ólafs (3) Tónlistarmaðurinn Jón Ólafsson fær til sín góða gesti, unga sem aldna og spjallar við þá um heima og geima.
20.20 Spaugstofan (3) Textað á síðu 888 í Textavarpi.
20.50 Vandræðavika (6:7) (The Worst Week Of My Life II) Bresk gamanþáttaröð um Howard og Mel sem eru nýgift. Eftir brúðkaupið gengur allt á afturfótunum hjá þeim.
21.25 Dagatalsdömur (Calendar Girls) Bresk bíómynd frá 2003 um hóp kvenna í Jórvíkurskíri sem gaf út dagatal í fjáröflunarskyni árið 1999 með myndum af sér kviknöktum og vakti heimsathygli.

23.10 Knúinn til ódæða **0.55** Útvarpsfréttir í dagskrárlok **4.30** Formúla 1

STÖÐ 2

7.00 Barnatími Stöðvar 2 (Addi Panda, Kærleiksbirnirnir, Ruff's Patch, Pocoyo, Gordon the Garden Gnome, Grallararnir, Animaniacs, Justice League Unlimited, Kalli kanína og félagar, Kalli kanína og félagar, Litlu Tommi og Jenni, Tracey McBean, S Club 7, Bú) **12.00** Hádegisfréttir **12.40** Bold and the Beautiful

13.00 Bold and the Beautiful **13.20** Bold and the Beautiful **13.40** Bold and the Beautiful **14.00** Bold and the Beautiful **14.25** Idol – Stjörnuleit **16.00** Idol – Stjörnuleit **16.30** Sjálfstætt fólk **17.00** 60 mínútur – NÝTT **17.45** Martha

18.30 Fréttir, íþróttir og veður
19.00 Íþróttir og veður
19.05 Lottó
19.10 Hot Properties (10:13)
19.35 Fóstbræður
20.05 Fóstbræður
20.45 Ray Einstaklega vönduð og vel leikin verðlaunamynd um líf og starf tónlistargoðsagnarinnar Ray Charles. Þessi blindi snillingur, sem féll frá sama ár og kvikmyndin var frumsýnd, átti stormasama ævi. Hann átti gjarnan í erfiðleikum í einkalífi sínu á meðan allt lék í lyndi á sjálfum tónlistarferlinum þar sem hann vann hvern sigurinn á fætur öðrum. Jamie Fox hlaut öll þau verðlaun sem leikari getur hlotið fyrir hreint magnaða túlkun sína á Ray, þ.m.t. Óskars- og Golden Globe-verðlaun. Bönnuð börnum.

23.15 The Hunt For Red October (Bönnuð börnum) **1.25** Twelve Mile Road (Bönnuð börnum) **2.55** Drumline **4.50** Monk (1:16) **5.35** Hot Properties (10:13) **6.00** Fréttir Stöðvar 2 **6.40** Tónlistarmyndbönd frá Popp TíVí

SIRKUS TV

17.40 Wildfire (e)
18.30 Fréttir NFS

19.00 Seinfeld (The Understudy)
19.30 Seinfeld (The Face Painter)
20.00 South Park (e)
20.30 Blowin/ Up (e) Grínistinn Jamie Kennedy og félagi hans Stu Stone eru ákveðnir í að reyna fyrir sér í tónlistarbransanum sem rapparar.
21.00 So You Think You Can Dance 2 (e) Leitað er að besta dansara Bandaríkjanna. Dómararnir ferðast víða um Bandaríkin en aðeins þeir 50 bestu fá að fara til Hollywood þar sem niðurskurðurinn heldur áfram. Þar fá dansararnir að vinna með bestu danshöfundum landsins þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari.
21.50 Chappelle/s Show (e)
22.20 8th and Ocean (e)
22.45 X-Files (e) (Ráðgátur)

23.30 24 (9:24) (e) **0.15** 24 (10:24) (e) **1.00** Entertainment Tonight (e)

SKJÁREINN

11.10 2006 World Pool Masters (e) **12.00** Dr. Phil (e)

14.15 Celebrity Cooking Showdown (e) **15.00** The Biggest Loser (e) **15.50** Teachers (e) **16.15** Trailer Park Boys (e) **16.40** Parental Control (e) **17.10** Casino (e) **18.00** Dateline (e)

19.00 Game tíví (e)
19.30 The Office (e)
20.00 All About the Andersons .
20.30 Teachers Það er komið að árlegri golfkeppni á Netinu og Jeff stefnir á sigur en þarf að grípa til örþrifaráða þegar hann kemst að því að Alice er búin að eyðileggja fartölvuna hans.
21.00 Casino Fylgst er með tveimur ungum ofurhugum sem láta drauma sína rætast og endurbyggja hótel og spilavíti í syndaborginni.
21.50 The Dead Zone Johnny Smith sér ýmislegt sem öðrum er hulið. Fyrir nokkru sýndi SkjárEinn fyrstu þáttaröð þessara mögnuðu spennuþátta, og nú er loksins komið að þeirri næstu.
22.40 Parkinson – lokaþáttur

23.30 The Contender – lokaþáttur (e) **0.20** Brotherhood (e) **1.15** Law & Order: Criminal Intent (e) **2.05** Da Vinci's Inquest (e) **2.50** Tvöfaldur Jay Leno (e) **4.20** Óstöðvandi tónlist

SÝN

10.00 EM 2008 **11.50** EM 2008 (England – Macedonia e.)

13.30 EM 2008 (Svíþjóð – Spánn e.) **15.10** Meistaradeild Evrópu í handbol (Celje – Fram) **16.45** Box (Nicolay Valuev vs. Monte Barrett)

18.45 Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur Fréttir af leikmönnum, liðum auk þess sem farið er í gegnum mörkin, helstu tilþrifin í síðustu umferð og spáð í spilin fyrir næstu leiki.
19.15 Gillette Sportpakkinn
19.40 Ameríski fótboltinn Upphitun fyrir leiki helgarinnar í ameríska fótboltanum.
20.10 NFL – ameríska ruðningsdeildin (Philadelphia – Dallas)

23.10 Meistaradeild Evrópu í handbolta (Celje – Fram e.)

SKJÁR SPORT

13.00 Upphitun (e)
13.30 Fulham – Chelsea (e) Frá 23.09
15.30 Arsenal – Sheff. Utd. (e) Frá 23.09
17.30 Man. City – West Ham (e) Frá 23.09
19.30 Wigan – Watford (e) Frá 23.09
21.30 Udinese – Fiorentina (e) Frá 24.09
23.30 Dagskrárlok

FASTEIGNASJÓNVARPIÐ

17.00 Nýtt í vikunni (e) **18.00** Spánareignir
19.00 Fjölbýli og hæðir (e)
20.00 Nýtt í vikunni
21.00 Einbýlishús
22.00 Fjölbýli og hæðir
23.00 Nýtt í vikunni (e) **0.00** SMS eignir

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

E! ENTERTAINMENT

12.00 E! News **12.30** The Daily 10 **13.00** Drew Barrymore THS **15.00** Rod & Kimberly Stewart THS **16.00** Sexiest Celebrity Hook-Ups **17.00** Child Star Confidential **17.30** Child Star Confidential **18.00** E! News Weekend **19.00** Michael J. Fox THS **21.00** Sexiest Red Carpet Divas **22.00** Girls of the Playboy Mansion **22.30** Girls of the Playboy Mansion **23.00** Naked Wild On **23.30** Naked Wild On **0.00** Michael J. Fox THS **2.00** Naked Wild On

SJÓNVARP NORÐURLANDS

Fréttaþátturinn Korter er sýndur kl.18.15 og endursýndur á klukkutíma fresti til kl. 9.15.

EFTIRLÆTIS BORÐBÚNAÐUR

Auglýsingastofa Guðrúnar Önnu

Askalind 1, 201 Kópavogur Sími 568 9700 www.habitat.net habitat

VIÐ MÆLUM MEÐ

STÖÐ 2 KL. 20.45

Ray

Einstaklega vönduð og vel leikin verðlaunamynd um líf og starf tónlistarmannsins Ray Charles. Ævi þessa blinda snillings, sem féll frá sama ár og kvikmyndin var frumsýnd, var stormasöm, hann átti gjarnan í erfiðleikum í einkalífi sínu á meðan allt lék í lyndi í tónlistarlífinu, þar sem hann gómaði hver verðlaunin á fætur öðrum og varð fyrsti svarti tónlistarmaðurinn til að koma lögum í toppsæti almennra vinsældalista. Jamie Foxx hlaut öll þau verðlaun sem leikari getur hlotið fyrir hreint magnaða túlkun sína á Ray, þar með talin Óskars- og Golden Globe-verðlaunin.

Sudoku dagsins

Fylltu út í reitina þannig að hver lína, hver dálkur og hver 3x3 kassi rúmi allar tölurnar á bilinu 1 til 9. Sama talan má ekki koma fyrir tvisvar sinnum í sömu línu, sama dálki eða sama 3x3 kassa. Engin stærðfræðikunnátta er nauðsynleg þó leikið sé með tölum. Þrautin er leyst með rökhugsun og útsjónarsemi. Lausnir, ráðleggingar og upplýsingar eru á www.sudoku.com. Lausn þrautarinnar birtist á sama stað í blaðinu á morgun.

Lausn á gátu gærdagsins

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

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

16.00 *Spenna*

BIG FISH

STÖÐ 2 BÍÓ

6.00 The Stepford Wives (Bönnuð börnum) **8.00** Tortilla Soup **10.00** Big Fish

12.05 Garfield: The Movie **14.00** Tortilla Soup
16.00 Big Fish

18.05 Garfield: The Movie
20.00 **The Stepford Wives** (Stepford-eiginkonurnar) Bönnuð börnum.
22.00 **The Juror (e)** (Kviðdómandinn) Hér er á ferðinni magnaður sálfræðitryllir. Annie er í kviðdómi í alvarlegum réttarhöldum til höfuðs Mafíunni. Ofbeldismaður fer að ofsækja hana og reynir að fá hana til að hafa áhrif á kviðdóminn. Ofsóknirnar magnast og Annie og sonur hennar eru komin í mikil vandræði. Aðalhlutverk: Alec Baldwin, Demi Moore, Joseph Gordon-Levitt. Leikstjóri: Brian Gibson. 1996. Stranglega bönnuð börnum.

0.00 Chasing Beauties (Bönnuð börnum) **2.00** The Vector File (Stranglega bönnuð börnum) **4.00** The Juror (e) (Stranglega bönnuð börnum)

RÁS 1 FM 92,4/93,5

6.50 Bæn **7.05** Laugardagur til lukku **8.05** Músík að morgni dags **9.03** Út um græna grundu **10.15** Krossgötur **11.00** Vikulokin

12.20 Hádegisfréttir **13.00** Laugardagsþátturinn **14.00** Til allra átta **14.40** Pólland **15.20** Með laugardagskaffinu **16.10** Orð skulu standa **17.05** Jazzhátíð Reykjavíkur 2006

18.26 Leikhúsrottan **18.52** Dánarfregnir og auglýsingar **19.00** Kringum kvöldið **19.30** Stefnumót **20.15** Sögur af sjó og landi **21.05** Pipar og salt **21.55** Orð kvöldsins **22.15** Flakk **23.10** Danslög

RÁS 2 FM 90,1/99,9

6.05 Morguntónar **9.03** Helgarútgáfan **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Helgarútgáfan

14.00 Fótboltarásin **16.08** Geymt en ekki gleymt **18.03** Fótboltarásin

19.00 Sjónvarpsfréttir **19.50** PZ **22.10** Næturvörðurinn **2.03** Næturtónar

BYLGJAN FM 98,9

9.00 Gulli Helga

12.00 Hádegisfréttir **12.20** Rúnar Róbertsson
16.00 Ragnar Már

18.30 Kvöldfréttir **19.00** Ívar Halldórsson

AÐRAR STÖÐVAR

FM 90,9 TALSTÖÐIN
FM 99,4 ÚTVARP SAGA
FM 95,7 FM957 / Topp tónlistarstöðin
FM 102,2 Útvarp Latibær / Fjölskyldu útvarp
FM 102,9 Lindin / Kristilegt efni
FM 96,7 Létt Bylgjan / Tónlist og afþreying
FM 105,5 Útvarp Boðun / Kristilegt efni
FM 89,5 Kiss / Nýja bítið í bænum
FM 88,5 XA-Radíó / 12 spora efni
FM 91,9 XFM / Tónlist og afþreying
FM 97,7 X-ið / Enginn viðbjóður

fasteignasalan GARÐUR

Kári Fanndal Guðbrandsson, sölum.
Sigrún Sigurpálsdóttir, lögg. fasteignasali.

SÖLUSÝNING sunnudag kl. 13 - 17

NÝTT Á ÍSLANDI! - BÚGARÐABYGGÐ!

TJARNABYGGÐ Í ÁRBORG

Búgarður - Listamannahús - Garðyrkja
Hver er draumurinn?

Frum

Sölufólk hjá Fasteignasölunni Garði ásamt landeigendum verða á staðnum og veita allar nánari upplýsingar um lóðirnar
Einnig má fá upplýsingar í síma 562 1200 og 862 3311
eða senda tölvupóst á gard@centrum.is

- Vilt þú hafa heimilið og gæðingana á sama stað, geta lagt á og reiðstígar og reiðvegir liggja til allra átta?
- Vilt þú hafa heimilið og vinnustofuna á sama stað og nóg rými fyrir hug og hönd?
- Vilt þú ala upp börnin við frjálsræði sveitalífsins en njóta jafnframt allrar þjónustu, t.d. skóla, heilsugæslu, íþrótta og menningar til jafns við þéttbýlið?
- Vilt þú komast úr skarkala borgarlífsins og njóta seinnihluta æviskeiðsins við t.d. fuglaskoðun, renna fyrir fiski eða stunda golf?

Allt þetta og mikið meira til er hægt að gera í Tjarnabyggð, sem er **Búgarðabyggð 4 km. frá Selfossi í átt að Eyrabakka.** Búgarðabyggðin er nýjung í íslensku skipulagi sem tryggir þér heimild til húsdýrahalds, ræktunar og til léttrar atvinnustarfsemi. Hver lóð er ca 1,0 til 6,0 ha. að stærð.

Það má byggja einbýlishús, hesthús, reiðskemmu, listagallerí, gistiheimili eða hvað annað sem þér dettur í hug, allt að samtals 1.500 fm.

Hitaveita.

Verð frá 4,6 millj. Seljandi lánar allt að 80% til 40 ára.

Ath. gatnagerðargjöld eru innifalin í verði.

Fasteignasalan Garður • Skipholti 5
Símar 562 1200 og 862 3311

HRÓSIÐ ...

... fær Valdimar Örnólfsson sem gerir Müllers-æfingar á hverjum morgni og segir þær flestra meina bót.

Jónína afeitrar Íslendinga í Póllandi

Jónína Benediktsdóttir athafnakona slær ekki slöku við og hefur nú tekið að sér að leiðbeina Íslendingum í svokallaðri detox-meðferð á heilsuhóteli í Póllandi. „Þetta er alveg ótrúlega gott,“ segir Jónína, sem hefur farið oft í detox-meðferð sjálf. „Þetta tekur tvær vikur. Fyrstu þrjá til fjóra dagana borðar fólk bara grænmeti og ávexti. Ef læknir telur það ráðlegt fastar það svo í sjö daga. Þannig losar líkaminn sig við hin og þessi eiturefni og fólki líður miklu betur eftir á. Maður verður klár og skýr í kollinum ef maður fastar.“

Jónína starfar fyrir heilsuhótelið pólska og sér um að sækja íslenska gesti þegar þeir koma á flugvöllinn í Gdansk. „Ég lóðsa þá um svæðið, þýði og kynni fyrir þeim meðferðina. Fólk greiðir 90 þúsund krónur og innifalið í því er húsnæði og fæði í tvær vikur, nudd í fjögur skipti og ýmislegt fleira.“ Auk þess stendur ýmislegt annað til boða, allt frá ristilhreinsunum til balletsýninga. „Stólpípuhreinsanir eru rosalega vinsælar í dag,“ segir Jónína. „Fólk greiðir sérstaklega fyrir þær en það er hræódýrt eins og annað í Póllandi.“

Jónína segist hafa orðið vör við mikinn áhuga á ferðunum. „Sérstaklega hjá ungu fólki sem á við offitu að stríða. En þetta er líka vinsælt hjá gigtar- og krabbameinssjúklingum sem vilja lina verkina. Þetta er kjörið til þess.“

JÓNÍNA BENEDIKTSDÓTTIR Hefur sjálf farið margoft í detox-meðferð og líður henni alltaf vel á eftir.

Jónína ætlar að setja upp heimasíðuna detox.is í næstu viku en þangað til geta áhugasamir haft samband við hana í gegnum netfangið joninaben@hotmail.com. **-bs**

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

LÁRÉTT
2 óskiptu **6** halló **8** blaður **9** þrá **11** vörumerki **12** fyrirtæki **14** náskyldur **16** skóli **17** klettasprunga **18** for **20** bardagi **21** traðkaði.

LÓÐRÉTT
1 ofneysla **3** í röð **4** ítalskur ofnréttur **5** suss **7** uppnám **10** knæpa **13** pfn. **15** nótt **16** flík **19** kyrrð.

LAUSN

LÁRÉTT: 2 öllu, **6** hæ, **8** mas, **9** ósk, **11** ss, **12** firma, **14** náinn, **16** fg, **17** gjá, **18** aur, **20** at, **21** tróð.

LÓÐRÉTT: 1 óhóf, **3** lm, **4** lasanja, **5** uss, **7** æsingur, **10** krá, **13** mig, **15** nátt, **16** fat, **19** ró.

SÆVAR GUÐMUNDSSON: PÍSKAR STJÖRNUNUM ÚT Á TÖKUSTAÐ

Strákar og Stelpur í eina sæng

Aðdáendur sjónvarpsþáttarins Stelpurnar geta tekið gleði sína á ný því nú standa yfir æfingar á þriðju þáttaröðinni. Einhverjar mannabreytingar hafa hins vegar orðið á hópnum og hafa þær Helga Braga Jónsdóttir og Elma Lísa Gunnarsdóttir fengið fasta stöðu en Brynhildur Guðjónsdóttir verður ekki með að þessu sinni. Auk þess hverfur Steinn Ármann Magnússon af vettvangi auk Bergs Ingólfssonar en Kjartan Guðjónsson verður á sínum stað. Þá munu Strákarnir, þeir Auðunn Blöndal, Pétur Jóhann Sigfússon og Sverir Þór Sverrisson koma til með að leika í þáttunum. Má því með sanni segja að Strákar og Stelpur séu loks komin í eina sæng.

Leikstjórinn Sævar Guðmundsson var nýkominn af æfingu með stelpunum og var að taka á móti strákunum þegar Fréttablaðið náði tali af leikstjóranum en hann tekur við keflinu af Ragnari Bragasyni sem stýrði síðustu þáttaröðinni. Sævar hefur að mest unnið við auglýsingar fyrir framleiðslufyrirtækið Saga Film en vakti fyrst athygli fyrir æði skrautlegar stuttmyndir frá Akureyri þar sem uppistaðan voru hvers kyns áhættuatriði. Hann hefur nýlokið við að gera sjónvarpsþáttinn Venna Páer fyrir Skjá einn og tekur nú við einum vinsælasta gamanþætti þjóðarinnar. „Auðvitað eru miklar kröfur gerðar en mér líst bara vel á þetta,“ sagði Sævar. „Ég er aðallega spenntur og þetta verður miklu meiri keyrsla en ég hélt, mikið efni tekið upp á skömmum tíma,“ útskýrir leikstjórinn.

STELPURNAR Töluverðar mannabreytingar hafa orðið á hópnum. Brynhildur Guðjónsdóttir verður ekki með auk þess sem Steinn Ármann er horfinn á braut.

Lærifaðir þáttanna, Óskar Jónasson, verður ekki langt undan en hann og Sævar hafa að undanförnu verið að velja „sketsa“ fyrir þáttinn og tökustaði. Sævar og Óskar eru ekki ókunnugir hvor öðurm en þeir hafa unnið töluvert saman og gerðu meðal annars tvö áramótaskaup saman.

Sævar er sagður mikill heiðursmaður á heimasíðu Saga Film en hlær þegar þessi lýsing er borin undir hann. „Ég er aðallega vinnuþjarkur og á það til að gleyma matarhléum í öllum æsinginum,“ segir Sævar og því greinilegt að stjörnunum verður pískrað út á næstu misserum. **freyrgigja@frettabladid.is**

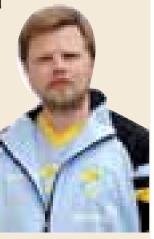
SÆVAR GUÐMUNDSSON Tekur við keflinu af Ragnari Bragasyni og leikstýrir þriðju seríunni af Stelpunum.

LÆRIFAÐIR ÞÁTTANNA Óskar Jónasson verður Sævari til aðstoðar en þeir félagar hafa setið sveittir við að velja sketsa og töksustaði.

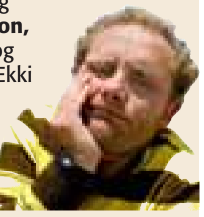
STRÁKARNIR Þeir Sverrir Þór, Pétur Jóhann og Auðunn Blöndal verða Stelpunum innan handar.

FRÉTTIR AF FÓLKI

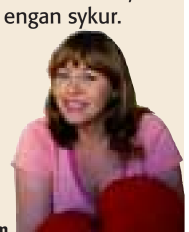
Leikur KF Nörd og FH vakti mikla athygli á miðvikudaginn, ekki síst fyrir þá staðreynd að á völlinn mættu sjö þúsund manns til berja augum fótboltalið sem ekkert getur og Íslandsmeistarana etja kappi en þess má geta að „aðeins“ þrjú þúsund manns mættu á bikarúrslitaleik Keflavíkur og KR í meistaraflokki karla. Í ljósi þess hversu vel gekk á nú að hamra járnið á meðan það er eitt og eru forstöðumenn sjónvarpsstöðvarinnar Sýn sagðir róa að því öllum árum að gera sem mest úr „nördaæðinu“. Hefur Fréttablaðið heimildir fyrir því að reynt verði að fá sænska nördaliðið til að spila vináttuleik hér á landi og jafnvel koma á fót Norðurlandamóti nördaliða.



Það var fríður hópur manna sem spásseraði saman um miðborgina um hádegisbilið í gær. Þetta voru þeir **Sverrir Þór Sverrisson, Sveppi; Árni Þór Vigfússon,** forkólfur á sjónvarpsstöðinni Sirkus; **Kristján Ragnar Kristjánsson,** fyrrum samstarfsmaður Árna á Skjá einum, og **Ingvar Sverrisson,** athafnamaður og bróðir Sveppa. Ekki er vitað hvaða áform þeir félagar hafa verið að ræða en ekki er ólíklegt að lagt hafi verið á ráðin um uppsetningu söngleiks næsta sumar.



Leikkonan **Helga Braga Jónsdóttir** þykir sjaldan eða aldrei hafa litið betur út en einmitt nú. Ástæða þess er sú að Helga hefur tekið mataræði sitt algerlega í gegn. Nú borðar Helga ekkert hvítt hveiti, ekkert ger og alls engan sykur. Helga borðar nú eingöngu grænmetisfæði og lýsir því stolt yfir að hún sé orðin grænmetisæta.



- fgg/hdm

allt
atvinna
Alla sunnudaga

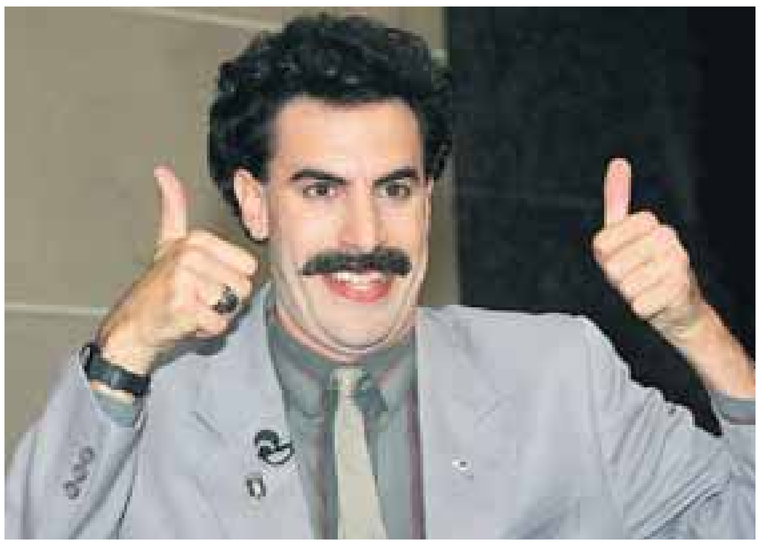
Unnið að komu Borats til Íslands

Einhver umdeildasta kvikmyndapersóna seinni tíma, Kasakinn Borat, gæti hugsanlega verið á leiðinni til landsins en þetta staðfesti Guðmundur Breiðfjörð, markaðsstjóri hjá Senu. Samkvæmt Guðmundi verður Borat í Kaupmannahöfn 2. nóvember en heldur svo til Sydney. Mynd hans verður frumsýnd í Reykjavík 3. nóvember og nú er róið að því öllum árum að fá grínistann til að millilenda hér á landi enda langt flug frá Kastrup til andfætlinganna í Ástralíu.

Kvikmyndin Borat: Cultural Learnings of America for Make Benefit Glorious Nation of Kazakhstan hefur vakið heimsathygli og eru ráðamenn í Kasakstan alveg brjálaðir yfir því sem þarna birtist á hvíta tjaldinu. Meðal þess sem Borat heldur fram í myndinni er að þjóðardrykkurinn í Kasakstan sé gerjað hrossahland, þar njóti dýrin meiri réttinda en konur og að áhugamál sem njóti virðingar meðal þjóðarinnar séu til dæmis nauðganir og sifjaspell. Ríkisstjórnin í Kasakstan sá sér meðal annars þann kost vænstan að kaupa fjögurra síðna auglýsingu í New York Times en þar var landið hreinsað af öllu því sem birtist í myndinni. Mál Borats var jafnframt tekið upp á fundi George W. Bush og forseta Kasakstans, Nursultan Nazarbayev, en landið hefur verið öflugur stuðningsmaður Bandaríkjanna í stríðinu gegn hryðjuverkum.

FINNST BORAT EKKI FYNDINN Nursultan Nazarbayev, forseti Kasakstans, hefur ekki húmor fyrir því gríni sem Borat gerir að landinu.

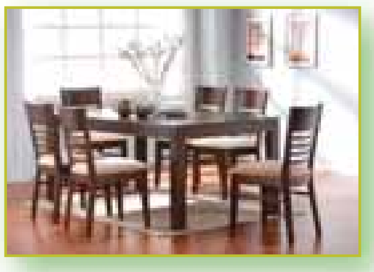
Fréttamaðurinn Borat er sköpunarverk breska gamanleikarans Sasha Bacha Cohen og birtist fyrst í gamanþáttunum um Ali G sem slógu eftirminnilega í gegn hér á landi fyrir nokkrum árum. **- fgg**



TIL ÍSLANDS Þessi persóna Sacha Baron Cohen hefur gert allt brjálað um allan heim og hann gæti verið á leiðinni til Íslands.

Hefur þú séð nýjasta húsgagnabæklinginn okkar?

Ef ekki komdu þá við í næstu verslun okkar og náðu þér í eintak, eða nálgastu bæklinginn á vefnum okkar á www.rumfatalagerinn.is
Stútfullur 56 bls. bæklingur af nýjum vörum á frábæru verði.



Komdu til okkar í Rúmfatalagernum.
Við bjóðum stöðugt meira úrval af fallegum húsgögnum.
Gæðahúsgögn á verði sem þú færð hvergi nema í Rúmfatalagernum.

Það hefur alltaf verið okkur kappsmál að bjóða góða vöru á sérlega lágu verði en um leið mikið vöruval.
Við kjósum að láta verðið tala sínu máli. Njóttu vel!

-góð kaup

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is

FRÉTTABLAÐIÐ

SÍMANÚMER FRÉTTABLAÐSINS: 550 5000, fax: 550 5099 **Ritstjórn:** 550 5005, fax: 550 5006, ritstjorn@frettabladid.is
DREIFING: dreifing@posthusid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **Veffang:** visir.is

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN ER 550 5000**

BAKÞANKAR

GUÐMUNDAR STEINGRÍMSSONAR

Ójöfnuður

Segjum sem svo að ég væri með 17 milljón krónur í tekjur á mánuði. Það er auðvitað óskhyggja og fjarri lagi að ég sé svona vel settur í raunveruleikanum. Segjum líka að meginhlutinn af þessum tekjum væri ekki laun heldur fjármagnstekjur. Ég væri með öðrum orðum nokkuð lunkinn í að kaupa og selja. Naskur fjársýslumaður. Ég væri jafnframt forstjóri í eigin fyrirtæki.

SEM forstjóri fengi ég milljón á mánuði í venjuleg laun frá fyrirtækinu. Það yrði ágæt summa og vel ásættanleg. Af þessari milljón myndi ég borga minn skatt og fá minn persónuafslátt og allt það. Alls yrði skatturinn sem ég greiddi í staðgreiðslu til samfélagsins af milljóninni, eftir að hafa greitt í lífeyrissjóð, um 320 þúsund krónur, eða 32 prósent.

EFTIR stæðu litlar sextán milljónir. Það væri hagnaður af sölu bréfa, greiddur arður, vextir af bankainnistæðum og þess háttar. Af þeirri summu myndi ég einungis greiða tíu prósent skatt, eða eina milljón og sex hundruð þúsund. Af öllum sautján milljónunum myndi ég því greiða alls í skatt til samfélagsins um eina milljón, níu hundruð og tuttugu þúsund krónur.

KANNSKI finnst einhverjum það vera dágóð fjárhæð. Það er ekki lítið að greiða tæpar tvær milljónir á mánuði í ríkissjóð. En eftir stendur nú samt hin átakanlega staðreynd að þessum tiltekna hátekjumanni – einum af mörgum í sístækkandi hópi – er með þessu móti einungis gert að greiða ellefu prósent í skatt af heildartekjum sínum, þegar allt er reiknað. Ég endurtek: Ellefu prósent. Í tölustöfum: 11%.

ÞETTA er ellefu prósent fólkið. Á sama tíma greiðir sá sem fær 350 þúsund krónur í laun á mánuði fyrir að vinna sem venjulegur launamaður, án þess að eiga hlutabréf, kaupréttarsamninga eða summur inni á banka, 27 prósent af tekjum sínum í skatt.

ÞETTA er ekki réttlátt. Þetta er ósanngjarnt. Svona viljum við ekki hafa það. Eitt stærsta verkefnið í stjórnmálum á Íslandi er að leiðrétta þetta kerfi sem beinlínis býr til ójöfnuð. Við erum orðin verri en Bandaríkjamenn hvað varðar ójöfnuð. Ellefu prósent fólkið er að stinga aðra af. Tekjur þeirra og eignir aukast jafnt og þétt. Auður skapar auð. Þorri almennings situr á meðan fastur í verðtryggðum skuldum og safnar litlum eignum. Hvað jöfnuð og réttlæti varðar ber allt að sama brunni. Hér ríkir ein öfgafyllsta hægristefna í heimi. Það er ekki hægt að orða þetta öðruvísi: Ísland er á hægri niðurleið.

ÞAÐ þarf enga öfga til þess að leiðrétta þetta óréttlæti, bara sanngirni. Forsætisráðherra hefur lýst því yfir á Alþingi að hann missi ekki svefn út af þessu. Þar er ráðherranum rétt lýst. Hann sefur vært á meðan þjóðfélagið setur hvert metið á fætur öðru í misskiptingu auðs í skjóli kerfis sem hann hefur engan áhuga á að breyta. Góða nótt, Geir.