SKOÐUN Læknar spyrja hvort Ísland verði án krabbameinslækna árið 2020. 23

MENNING Kenneth Máni Johnson leggur undir sig Borgarleikhúsið. 34

LÍFIÐ Lóa Hjálmtýsdóttir er einn af höfundum Áramótaskaupsins í ár. 54

SPORT Gunnar Nelson undirbýr sig fyrir bardagann gegn Rick Story. 48

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Fimmtudagur
25. september 2014
225. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

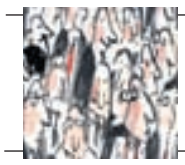
Prjú alvarleg mál

Þrisvar á tæpum þremur árum hafa börn verið tekin upp í bíl og brotið á þeim kynferðislega. 2

Ofsi í þingmönnum Þingmaður VG segir það með ólíkindum að formaður og varaformaður fjárlaganefndar vilji breyta lögum um opinbera starfsmenn. 4

Draga úr losun Kínversk stjórnvöld ætla að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda fyrir árið 2020. 10

Áhugi á hóteli Rætt er um að erlendur fjárfestir setji 1,2 milljarða í hótel við Hörpu. 18



SHALDOR 22

Bolungarvík	7°	SV	8
Akureyri	11°	S	6
Egilsstaðir	10°	SV	4
Kirkjubæjarkl.	7°	SV	4
Reykjavík	9°	SV	8

Sól um tíma NA-til en dregur fyrir síðdegis. Rigning með köflum á S- og V-verðu landinu. SV-átt 8-15 m/s S- og V-lands, annars hægari. Hiti 7-13 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Greiðslumiðlun & netverslun | Fólk

Fáránlegt að MS sé undanskilin lögum

Þingmaður Framsóknarflokksins segir það fáránlegt að Mjólkursamsalan sé undanþegin hluta samkeppnislaga. Stjórnarformaður segir úrskurð Samkeppniseftirlitsins byggðan á misskilningi. Forstjóri eftirlitsins sé mögulega vanhæfur.

SAMKEPPNISMÁL „Það er að mínu mati fáránlegt að Mjólkursamsalan sé undanþegin hluta samkeppnislaga," segir Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins. Ámælisverðast sé að stjórnvöld hafi ekkert aðhafst í þessu máli.

Helgi Hjörvar alþingismaður flutti árið 2011 tillögu um að afnema undanþáguna úr lögunum, en hún var felld. Helgi ætlar að endurflytja tillöguna. „Ég býð öllum þeim þingmönnum stjórnarflokkanna sem bera samkeppni á neytendamarkaði fyrir brjósti að vera með í þeim tillöguflutningi," sagði hann á Alþingi í gær.

Egill Sigurðsson, stjórnarformaður Mjólkursamsölunnar, telur eðlilegt að Mjólku hafi verið boðið hærra verð fyrir hrámjólk en aðilum innan samsteypu MS, þrátt fyrir að nýr úrskurður Samkeppniseftirlitsins segi annað. „Ég fullyrði að úrskurður Samkeppniseftirlitsins er byggður á misskilningi," segir Egill. Hann bendir á að úrskurðinum hafi verið áfrýjað. Menn megi því ekki taka persónulega afstöðu til málsins í opinberri umræðu. „Ég tel að með orðum sínum, eftir að úrskurður Samkeppniseftirlitsins féll, hafi forstjóri Samkeppniseftirlitsins gengið nærri því að gera sig vanhæfan."

> **Ég tel að með orðum sínum ... hafi forstjóri Samkeppniseftirlitsins gengið nærri því að hafa gert sig vanhæfan.**
>
> *Egill Sigurðsson, stjórnarformaður Mjólkursamsölunnar*

- sa / sjá síðu 8

VINSÆL SÝNING Íslenska sjávarútvegssýningin verður opnuð í Smáranum í Kópavogi í dag. Sýningin fagnar 30 ára afmæli í ár og hefur aldrei verið stærri. 500 þátttakendur frá fimm heimsálfum eru með um 250 bása á sýningunni að þessu sinni. Á myndinni má sjá þá Jón Pór Bjarnason, Benedikt Arnar Hrafnsson og Sigmar Jónsson önnum kafna við undirbúning sýningarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Húseigendur nærri Austurbrún 6 boða málsókn gegn Reykjavíkurborg:

Andvíg sambýli í Laugarásnum

SKIPULAGSMÁL „Fyrirhugaðar breytingar munu að öllum líkindum rýra verðgildi eigna okkar," segir í bréfi íbúa í Laugarásnum sem mótmæla því að leyft verði að byggja sambýli á Austurbrún 6.

Þrátt fyrir mótmæli nágranna samþykkti umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur í gær að hægt verði að byggja sex hundruð fermetra sambýli með sex íbúðum á lóð við fjölbýlishúsið Austurbrún 6. Á sambýlinu verða sex íbúðir fyrir fólk sem er með mikla fjölfötlun og þarf umönnun.

Mótmæli nágrannanna snúa aðallega að skipulagslegum forsendum; þáttum eins og heildarmynd byggðarinnar og bílastæðafjölda. Útsýni fjölmargra húsa myndi takmarkast mjög, segja þeir.

> **...var talið útilokað að frekari byggingar yrðu reistar á þessu svæði...**
>
> *Úr mótmælabréfi nágranna*

„Munu íbúar framangreindra húsa leita réttar síns í þeim efnum," segir í mótmælabréfi.

- gar / sjá síðu 6

SNILLINGUR Slash er einn besti gítarleikari heims. NORDICPHOTOS/GETTY

Gítargoðsögn með tónleika:

Slash til Íslands

TÓNLIST Einn besti gítarleikari heims, Slash, heldur tónleika í Laugardalshöll þann 6. desember ásamt Myles Kennedy og hljómsveitinni The Conspirators.

Slash þarf vart að kynna en hann er best þekktur fyrir að vera gítarleikari Guns N'Roses og Velvet Revolver.

„Það er aldrei að vita nema kallinn dvelji eitthvað hér á landi eftir tónleikana, en ég veit ekkert um það að svo stöddu," segir tónleikahaldarinn Guðbjartur Finnbjörnsson, sem flytur goðið til landsins.

Slash hefur verið á tónleikaferðalagi undanfarið og endar Evróputúrinn á Íslandi en hann hefur selt yfir hundrað milljón plötur á ferlinum og er margfaldur Grammy-verðlaunahafi.

- glp / sjá síðu 54

Losar meira en öll Evrópa:

Gasríkasta eldgosið í 150 ár

NÁTTÚRA Eldgosið í Holuhrauni losar meira af brennisteini (SO2) en öll lönd Evrópusambandsins á dag. Þá er allt talið – iðnaður, orkuframleiðsla, samgöngur og húshitun og fleira.

Losun í Holuhrauni er tíu til sextíu þúsund tonn af brennisteini á dag. Losun ESB-landanna er 14 þúsund tonn á dag.

Engin merki sjást um að eldgosið sé í rénun. Hraunflákinn heldur áfram að stækka og ekkert hefur dregið úr framleiðslunni.

„Við þurfum að leita langt aftur á 19. öld til að finna eins gasríkt eldgos," segir Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun.

- shá / sjá síðu 12

VILA
Kringlan / Smáralind
Facebook.com/vilaiceland
Instagram @vilaiceland

GÓÐA SKEMMTUN
OPIÐ TIL 21
SMÁRALIND

SPURNING DAGSINS

Vilhjálmur, er þetta síðasta sort?

„Já, þetta er hrakval."
Vilhjálmur Bjarnason alþingismaður segir það misþyrmingu á síðasta laginu fyrir fréttir í Ríkisútvarpinu að leiknar auglýsingar séu á milli lagsins og hádegisfréttanna sjálfra.

Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, ávarpaði þjóðarleiðtoga á Allsherjarþingi SÞ:

Biður leiðtoga heims að sá fræjum vonar

SAMEINUÐU ÞJÓÐIRNAR, AP Ban Ki-moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, hefur biðlað til þjóðarleiðtoga um að þeir sái fræjum vonar í því vonleysi og þeim átökum sem hafa gengið yfir heiminn undanfarið.

Í opnunarræðu sinni á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna sagði Ban Ki-moon að vandamálin hefðu hrannast upp, sjúkdómar væru að breiðast út, draugar kalda stríðsins væru komnir á stjá aftur og að stór hluti arabíska vorsins hefði mistekist með öllu því ofbeldi sem því hefur fylgt.

„En það að vera leiðtogi snýst nákvæmlega um að finna þessi fræ vonar og vernda þau svo að þau breytist í eitthvað stærra," sagði hann. „Það er skylda okkar og þetta er ákall mitt til ykkar í dag."

Ban Ki-moon minntist á ýmislegt sem gengur á í heiminum í dag, svo sem afhöfðanir, notkun tunnusprengja í Sýrlandi, ástandið í Úkraínu og „morðárásir" samtakanna Boko Harem í Nígeríu. Hann bætti við að ekki mætti gleyma ofbeldinu sem hefur ríkt í Malí og ástandi mála á milli Ísraela og Palestínumanna.

Búist er við að mest verði rætt á þinginu um málefni Íslamska ríkisins og árásir Bandaríkjamanna og fimm arabaríkja á Sýrland. - fb

BAN KI-MOON Framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna hefur biðlað til leiðtoga heimsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> En það að vera leiðtogi snýst nákvæmlega um að finna þessi fræ vonar og vernda þau svo að þau breytist í eitthvað stærra.

VOÐAVERK Íslamska ríkið og hryðjuverkasamtök þeim tengd hafa hálfshöggvið fjóra vestræna gísla síðan í ágúst og birt myndbönd af ódæðunum. MYND/AFP

Hryðjuverkasamtök íslamista taka annan gísl af lífi:

Afhöfðuðu franskan ferðamann

ALSÍR, AP Franskur ferðamaður var tekinn af lífi í Alsír af hryðjuverkahópi tengdum Íslamska ríkinu. Frönsk yfirvöld hafa staðfest að myndband sem birt var í gær sýni morðið á Herve Gourdel, frönskum ríkisborgara, en Gourdel var tekinn til fanga í Alsír á sunnudag.

Á mánudagskvöld var birt myndband þar sem frönskum stjórnvöldum var gefinn sólarhringsfrestur til að hætta árásum á liðsmenn Íslamska ríkisins í Írak. Fresturinn rann út og var birt myndband af voðaverkinu í dag.

Gourdel var 55 ára gamall fjallaleiðsögumaður sem var í fjallgönguferð í Alsír í fríi sínu. -hó

Hótaði lögreglu ofbeldi:

Sagðist muna eftir andlitinu

LÖGREGLUMÁL Maður á þrítugsaldri er ákærður fyrir brot gegn valdstjórninni og umferðarlagabrot en hann hótaði lögreglumanni við skyldustörf ofbeldi eftir að hann stöðvaði manninn þar sem hann ók án öryggisbeltis. Sagði maðurinn að hann myndi muna eftir andliti lögreglumannsins, sem ætti að passa sig því hann ætti eftir að hitta hann einan úti á götu.

Þess er krafist að hann verði dæmdur til refsingar og greiðslu alls sakarkostnaðar. - hó

Laug að dönsku lögreglunni:

Sagði ósatt um kynferðisbrot

LÖGREGLUMÁL Ríkissaksóknari hefur ákært konu fyrir rangar sakargiftir, með því að hafa árið 2011 gefið rangan framburð hjá lögreglunni í Thisted í Danmörku þess efnis að danskur karlmaður hefði gert tilraun til þess að þvinga hana til kynferðismaka. Þessar röngu sakargiftir hafi valdið því að maðurinn var handtekinn af lögreglu þann sama dag og sakaður um tilraun til nauðgunar. Samkvæmt ákæru játaði konan við skýrslutöku hjá lögreglu síðar að hafa umrætt sinn sjálfviljug stundað kynferðismök með manninum. - jhh

Þrjú alvarleg tælingarmál á þremur árum

Um 240 tilkynningar um tælingar bárust til lögreglunnar á 30 mánaða tímabili. Í flestum málum er meintur gerandi á bíl. Lögregla tekur allar tilkynningar alvarlega.

LÖGREGLUMÁL Tilkynningar til lögreglunnar vegna tælingar eða annars grunsamlegs háttalags ókunnra gagnvart börnum voru alls 239 á 30 mánaða tímabili frá 1. janúar 2011 til 30. júní 2013.

Í skýrslu lögreglunnar um tælingarmál á sama tímabili kemur fram að í þremur málanna voru börn tekin, farið með þau í burtu og brotið á þeim kynferðislega.

Tvö brotanna, sem bæði áttu sér stað á þessu ári, eru upplýst en í því þriðja, sem er frá árinu 2012 en var rannsakað 2013, er gerandi óþekktur, en málið kom ekki til kasta lögreglu fyrr en mörgum mánuðum eftir atvikið.

Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn segir lögregluna taka allar slíkar tilkynningar alvarlega og að oft sé mikil vinna lögð í slík mál þó oft sé eftir litlu að fara. „Öllum þessum tilkynningum er fylgt eftir. Við tölum við börnin og foreldrana og reynt er að komast eins langt í málinu og hægt er. Oft eru eðlilegar skýringar en það er betra að tilkynna oftar heldur en sjaldnar til lögreglu og um að gera að vera ekkert að hika við það."

Lögreglan flokkar tilkynningar í þrjá flokka eftir alvarleika málsins. Í fyrsta flokki eru tilkynningar þar sem meintur gerandi hafði boðið barninu far eða reynt að fá það með sér án þess að snerta það. Í þessum flokki lentu 112 tilkynningar eða 80 prósent allra málanna. Í flokki tvö lentu tilkynningar þar sem barnið var snert, gripið í það, það elt eða fengið til að fylgja geranda án þess að reynt væri að brjóta á því kynferðislega, atvik þar sem fullorðinn var með kynferðislega tilburði eða orðalag við barn eða vísvitandi var reynt að villa um fyrir því til dæmis með því að segja að mamma þess hefði slasað sig og barnið ætti að koma með til að hitta hana á spítalanum. Alls voru þetta 25 tilkynningar eða 17,6 prósent málanna. Í þriðja flokknum lentu svo þau þrjú mál sem áður var minnst á, þar sem börn voru tekin, farið með þau burtu og brotið á þeim á einhvern hátt kynferðislega eða 2,1 prósent mála.

Í flestum málum er talað um að gerandi sé á bíl, en lýsingar eru oft af skornum skammti bæði á ökutækjum og gerendum og því reynist oft erfitt að greina mynstur í tilkynningum sem benda á ákveðinn aðila. Á hinn bóginn hafa komið nokkur mál þar sem lýsing á ökutækjum hefur orðið til þess að upp-

TEKIÐ ALVARLEGA Lögreglan flokkar tilkynningar um tælingar í þrjá flokka eftir alvarleika þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

LÖGREGLAN Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn segir betra að tilkynna oftar en sjaldnar ef grunur leikur á einhverju misjöfnu.

> Mikilvægt er að brýna fyrir börnum að fara ekki upp í bíl með ókunnugum. Þiggja ekkert af ókunnugum. Leita eftir hjálp ef fullorðinn einstaklingur er nærstaddur. Láta vita eins fljótt og hægt er. Taka vel eftir.

Saksóknari flutti mál sitt gegn Sigurjóni Árnasyni og Elínu Sigfúsdóttur:

Segir lánareglur þverbrotnar

DÓMSMÁL „Lánareglur Landsbankans voru þverbrotnar með veitingu sjálfskuldarábyrgðar. Þau fóru út fyrir þær heimildir sem þau höfðu til sjálfskuldarábyrgðar og þar með misnotuðu þau aðstæður sínar gróflega," sagði Ásmunda Björg Baldursdóttir, saksóknarfulltrúi sérstaks saksóknara. Munnlegur málflutningur á hendur fyrrverandi stjórnendum Landsbankans vegna meintra umboðssvika fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Ákæruvaldið segir stjórnendurna, þau Sigurjón Þorvald Árnason og Elínu Sigfúsdóttur, hafa brotið gróflega af sér og segir fá fordæmi um umfang og alvarleika málsins. Þó sé hægt að líkja málinu við Exeter-málið svokallaða þar sem stjórnendur sparisjóðsins Byrs voru dæmdir í fjögurra og hálfs árs fangelsi. Brot Sigurjóns og Elínar gætu varðað sex ára fangelsi.

Sigurjón og Elín eru ákærð fyrir umboðssvik upp á samtals 13,6 milljarða króna sem sneri að aflandsfélögunum Empennage Inc og Zimham Corp sem voru í eigu bankans. Féð var lánað vegna kaupréttarsamninga starfsmanna. - sks

AÐALMEÐFERÐ Sigurjón Árnason og Elín Sigfúsdóttir voru fyrir dómi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Komdu í Kauptún og veldu þér notaðan Toyota bíl á góðu verði

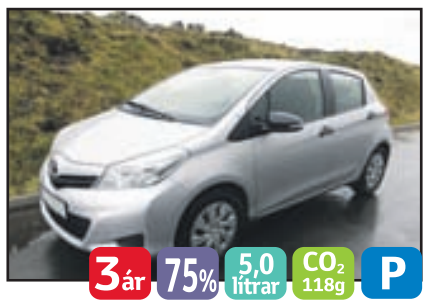
TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

Toyota Land Cruiser 150 GX
3000 Dísel, sjálfsk,
Á götuna 08.10 Ekinn 93.800 km
Verð: 7.100.000.- Raðnr: 999747

Toyota Land Cruiser 150 VX
3000 Dísel, sjálfsk
Á götuna 03.12 Ekinn 56.000 km
Verð: 9.490.000.- Raðnr: 280007

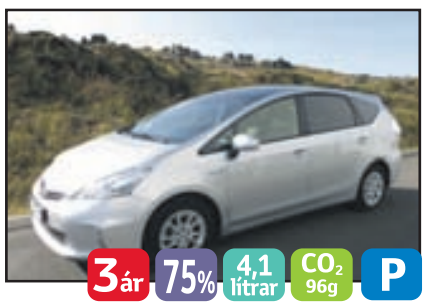
Toyota Auris Live
1400 Dísel, 6 gíra
Á götuna 04.12 Ekinn 56.000 km
Verð: 2.530.000.- Raðnr: 280011



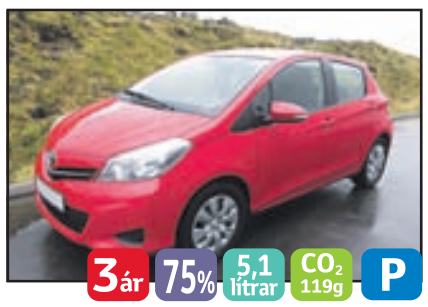
Toyota Yaris Live
1000 Bensín, 5 gíra
Á götuna 05.13 Ekinn 39.000 km
Verð: 2.290.000.- Raðnr: 280009

Toyota Yaris Live
1000 Bensín, 5 gíra
Á götuna 06.10 Ekinn 58.000 km
Verð: 1.690.000.- Raðnr: 290000

Toyota Avensis S/D Active
1800 Bensín sjálfsk
Á götuna 05.13 Ekinn 55.000 km
Verð: 4.100.000.- Raðnr: 290005



Toyota Prius + Hybrid Actice
1800 Bensín/rafmagn, sjálfsk. 7 sæta.
Á götuna 07.13 Ekinn 5.600 km
Verð: 5.790.000.- Raðnr: 999689



Toyota Yaris Active
1330 Bensín, 6 gíra
Á götuna 06.13 Ekinn 32.000 km
Verð: 2.490.000.- Raðnr: 280008

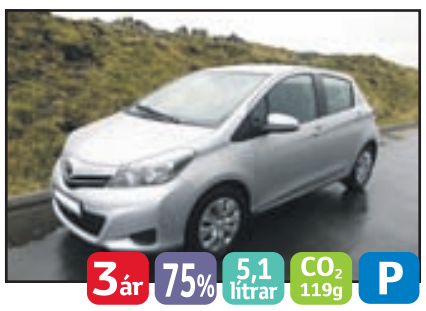
Toyota Prius Hybrid Active
1800 Bensín/rafmagn sjálfsk.
Á götuna 11.12 Ekinn 23.500 km
Verð: 4.600.000.- Raðnr: 999737

Toyota Auris Live
1400 Dísel, 6 gíra
Á götuna 05.12 Ekinn 65.000 km
Verð: 2.490.000.- Raðnr: 290002

Toyota Yaris Live
1000 Bensín, 5 gíra
Á götuna 06.13 Ekinn 60.000 km
Verð: 2.190.000.- Raðnr: 290004

Toyota Verso Active
1800 Bensín, sjálfsk 7 sæta
Á götuna 06.12 Ekinn 60.000 km
Verð: 3.580.000.- Raðnr: 290001

Toyota Corolla Active
1400 Dísel 6 gíra
Á götuna 02.14 Ekinn 35.000 km
Verð: 3.590.000.- Raðnr: 290003



Toyota Yaris Active
1330 Bensín, 6 gíra
Á götuna 05.13 Ekinn 47.000 km
Verð: 2.430.000.- Raðnr: 280006

Toyota Yaris Active
1330 Bensín, 6 gíra
Á götuna 06.12 Ekinn 50.000 km
Verð: 2.260.000.- Raðnr: 280010

Toyota Land Cruiser 150 GX
3000 Dísel, sjálfsk
Á götuna 07.12 Ekinn 116.200 km
Verð: 7.900.000.- Raðnr: 999708

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyotakauptuni.is
Erum á Facebook - Toyota Kauptuni

1ár Lágmarks-ábyrgðartími
% Lánshlutfall
5,2 lítrar Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri
CO2 120g Útblástur CO2 gr.
P Frítt að leggja í Rvk.

ergo

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Opið mán - fös:
07.45 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

Betri notaðir bílar Kauptúni

Upplýsingar um eldsneytiseyðslu og útblástur eru miðaðar við blandaðan akstur við bestu mögulegu aðstæður. Birt með fyrirvara um innsláttarvillur.

SVONA ERUM VIÐ

119.712 Bandaríkjamenn komu til landsins um Keflavíkurflugvöll árið 2013.

Þeir voru 51.909 árið 2007.

Starfandi dómsmálaráðherra sendi réttarfarsnefnd og stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd erindi í gær:

Meðferð sakamála verði tekin til skoðunar

STJÓRNSÝSLA Eygló Harðardóttir, starfandi dómsmálaráðherra, ritaði í gær stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis bréf vegna fullyrðinga um að framkvæmd símahlustunar við rannsókn sakamála og eftirlit með þeim kunni að vera ábótavant. Nefndinni er falið að meta hvort ástæða sé til athugunar á téðum fullyrðingum á vettvangi nefndarinnar.

Einnig hefur ráðuneytið sent réttarfarsnefnd bréf í framhaldi af erindi tveggja lögmanna þar sem gerð er grein fyrir ýmsum atriðum er betur mega fara að þeirra mati við meðferð sakamála. Varða þær ábendingar meðal annars samskipti lögmanna og verjenda, framsetningu dóma í sakamálum, símahlustanir, húsleit og sönnunarbyrði.

Þá hefur ráðuneytinu einnig borist ályktun stjórnar Lögmannafélags Íslands varðandi samskipti verjenda og vitna. Óskar ráðherra eftir að réttarfarsnefnd taki framangreint til skoðunar. Þá fer ráðherra þess á leit við réttarfarsnefnd að hún taki sérstaklega til skoðunar ákvæði laga um meðferð sakamála er varða símahlustun. Telji nefndin rétt að breytingar verði gerðar á lögunum er þess óskað að nefndin sendi ráðuneytinu tillögur sínar að breytingum. - jhh

STARFANDI DÓMSMÁLARÁÐHERRA Eygló Harðardóttir undirritaði bréfið til stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

➜ Einnig hefur ráðuneytið sent réttarfarsnefnd bréf í framhaldi af erindi tveggja lögmanna þar sem gerð er grein fyrir ýmsum atriðum er betur mega fara að þeirra mati við meðferð sakamála.

Willum Þór leggur fram frumvarp sitt í annað sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Þingmaður vill spilahallir:

Fjárhættuspil verði heimiluð

ALÞINGI Willum Þór Þórsson, þingmaður Framsóknarflokksins, hefur nú í annað sinn lagt fram frumvarp á þingi sem heimilar fjárhættuspil. Frumvarpið fékk ekki efnislega meðferð þegar það var lagt fram síðasta vetur og er því endurflutt óbreytt nú.

Verði frumvarpið samþykkt sem lög verður ráðherra aðeins heimilt að veita eitt rekstrarleyfi. Í greinargerð frumvarpsins segir meðal annars að umfang eftirlits með spilahöllum, sem jafnan eru kölluð spilavíti, sé töluvert og að rétt sé að fara hægt í sakirnar og auðvelda ráðherra að fullnægja eftirlitshlutverki sínu með því að afmarka fjölda spilahalla. - ak

Bankaráðið vill endurgreitt:

Már borgi eigin málskostnað

STJÓRNSÝSLA Már Guðmundsson seðlabankastjóri mun endurgreiða Seðlabankanum málskostnað sem bankinn greiddi fyrir hann. Már rak sem kunnugt er mál gegn bankanum en Lára V. Júlíusdóttir, þáverandi formaður bankaráðs, samþykkti að Seðlabankinn greiddi málskostnaðinn. Ríkisendurskoðun komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að hún hefði ekki haft heimild til þess.

Meirihluti bankaráðs komst að þeirri niðurstöðu í gær að málskostnaðurinn yrði ekki gerður að rekstrarkostnaði bankans. Í samræmi við þá ákvörðun mun Már endurgreiða kostnaðinn. - jhh

Segir ofsa í garð opinberra starfsmanna með ólíkindum

Stéttarfélög opinberra starfsmanna segja að lögum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna verði ekki breytt án samráðs. BHM segist ekki á móti því að ræða breytingar á lögunum en BSRB telur það ástæðulaust.

VINNUMAKAÐUR „Þessi ofsi í garð opinberra starfsmanna er með ólíkindum," sagði Lilja Rafney Magnúsdóttir, þingmaður VG, á Alþingi í gær og vísaði þar til ummæla þingmannanna Vigdísar Hauksdóttur og Guðlaugs Þórs Þórðarsonar í Fréttablaðinu í fyrradag um að endurskoða þurfi og breyta lögunum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna. Lilja Rafney sagði að það hefði ekki verið erfitt fyrir ríkisstjórnina að hagræða og segja fólki upp.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, sagði að það hlyti að mega ræða réttindi og skyldur opinberra starfsmanna.

„Það að vilja skoða réttindi og skyldur opinberra starfsmanna er ekki árás á opinbera starfsmenn," sagði Ragnheiður.

ELÍN BJÖRG JÓNSDÓTTIR

GUÐLAUG HALLDÓRSDÓTTIR

Talsmenn BHM og BSRB segja að lögum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna verði ekki breytt nema að höfðu samráði við stéttarfélög opinberra starfsmanna.

„Ég tel að lögin um opinbera starfsmann séu ágæt eins og þau eru. Það er því engin ástæða til að breyta þeim," segir Elín Björg Jónsdóttir, formaður BSRB.

> **Það að vilja skoða réttindi og skyldur opinberra starfsmanna er ekki árás á opinbera starfsmenn.**
>
> *Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins*

Guðlaug Halldórsdóttir, formaður BHM, segir að það sé svo sem ekkert nýtt að menn vilji breyta þessum lögum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna.

„Það gilda hins vegar ákveðnar reglur um hvernig það er gert. Það verður að viðhafa samráð við alla aðila," segir Guðlaug og bætir við að BHM hafi ekkert á móti því að ræða lagalega umgjörð kjarasamninga á opinbera markaðnum. Með síðustu kjarasamningum BHM hafi fylgt bókun þar að lútandi.

Elín Björg segir að það skjóti skökku við ef það eigi að breyta lögum um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna til þess eins að skerða réttindi þeirra.

Samkvæmt lögum um opinbera starfsmenn á forstöðumaður ríkisstofnunar að veita áminningu ef starfsmaður brýtur af sér í starfi. Starfsmaður sem er áminntur vegna brota í starfi á andmælarétt.

Ef ríkisstofnun ætlar að segja starfsmanni upp störfum þarf fyrst að veita áminningu og gefa viðkomandi færi á að bæta ráð sitt áður en honum er vikið frá störfum.

Ef verið er að leggja niður opinberar stöður eða fækka vegna hagræðingar í rekstri er hins vegar ekki skylt að gefa starfsmanni tækifæri til að tjá sig um uppsögnina.

Á almennum vinnumarkaði þarf ekki að rökstyðja uppsagnir starfsmanna og starfsfólk á ekki andmælarétt.

johanna@frettabladid.is

PÚSUNDIR MANNA Opinberir starfsmenn eru um 17.500. Lögreglumenn eru ein stétt opinberra starfsmanna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nærri tuttugu ára gömul lög

Lögin um réttindi og skyldur opinberra starfsmanna eru frá árinu 1996. Með samþykkt laganna urðu nokkuð viðamiklar breytingar á lögunum um opinbera starfsmenn.

Í greinargerð sem fylgdi frumvarpinu um breytingar á lögunum segir að ýmis ákvæði frumvarpsins séu ætluð til þess að draga úr misræmi milli réttarstöðu opinberra starfsmanna og starfmanna á almennum vinnumarkaði.

Þá segir að til lengri tíma litið megi ætla að aukið svigrúm fyrir stjórnendur til að veita starfsmönnum bæði hvatningu og aðhald muni líkt og í fyrirtækjum á einkamarkaði leiða til aukinnar framleiðni og hagræðingar í samsetningu vinnuaflsins með tilliti til verkefna á hverjum tíma. Langtímaáhrifin af frumvarpinu muni því líklega fela í sér aukna viðleitni til hagræðingar í ríkisstarfseminni.

Vinnusálfræði þjónusta

Vinnusálfræðingur nýtir sér sálfræðilegar kenningar og aðferðir til að vinna með hugsanir, hegðun, líðan og viðhorf á vinnustaðnum.

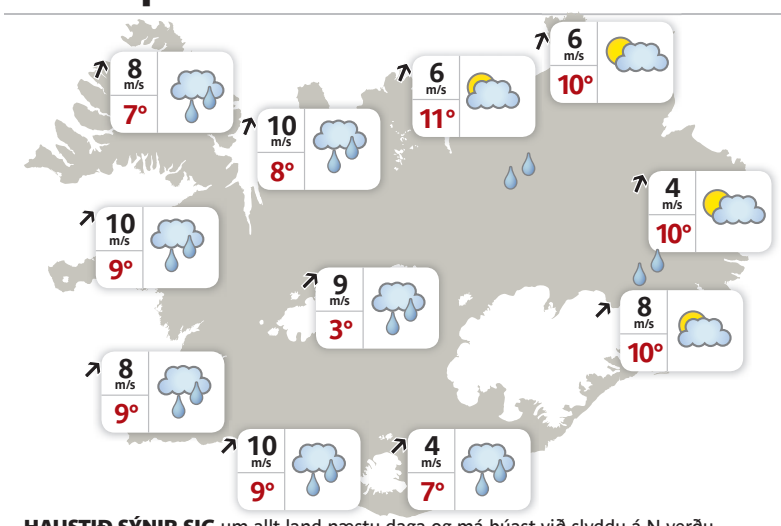
Þjónustan á sérstaklega vel við í tengslum við samskipti, streitu, skipulag starfsins, stjórnun, einelti og önnur krefjandi mannauðsmál.

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

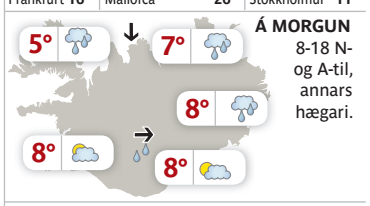
VINNUVERND ehf
vellíðan í vinnu

Veðurspá

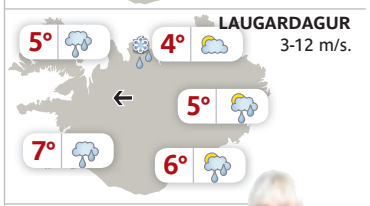
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	25°	Friedrichshafen	16°	New York	19°
Aþena	27°	Gautaborg	15°	Orlando	30°
Basel	22°	Kaupmannahöfn	15°	Ósló	15°
Berlín	16°	Las Palmas	27°	París	20°
Billund	15°	London	19°	San Francisco	21°
Frankfurt	16°	Mallorca	26°	Stokkhólmur	11°



Á MORGUN 8-18 N- og A-til, annars hægari.



LAUGARDAGUR 3-12 m/s.

HAUSTIÐ SÝNIR SIG um allt land næstu daga og má búast við slyddu á N-verðu landinu a.m.k. á fjallvegum um helgina. Úrkoma með köflum N- og A-lands á morgun en rofar til syðra með stöku skúrum. Hiti 7-13 stig í dag en 4-11 stig á morgun.

Snjólaug Ólafsdóttir veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is
FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@365.is,
FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

DRESSMANN XL 1 ÁRS-

AF ÞVÍ TILEFNI VERÐA ALLAR VÖRUR Í VERSLUNUM OKKAR Á

25%

AFSLÆTTI

frá 25/9 - 28/9

VERIÐ HJARTANLEGA VELKOMIN

Dressmann®

SMÁRALIND 5659730 / KRINGLAN 5680800 / AKUREYRI 4627800

Dressmann XL

SMÁRALIND XL 5650304

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða völlur Pepsi-deildarinnar er öruggasti völlur landsins?
2. Hvaða þingmaður Framsóknarflokks vill að hægt verði að segja upp opinberum starfsmönnum?
3. Hvað eru mörg skemmtiferðaskip bókuð til Reykjavíkur á þessu ári?

SVÖR:
1. Þórsvöllur á Akureyri. **2.** Vigdís Hauksdóttir. **3.** 90.

Sigurður Ingi Jóhannsson, ráðherra byggðamála, telur vanta fræðilegan grunn í byggðamálum Íslands:

Ver um 30 milljónum í byggðarannsóknir

BYGGÐAMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson, ráðherra byggðamála, hefur sett á laggirnar byggðarannsóknasjóð sem mun hafa til ráðstöfunar allt að tíu milljónum króna árlega, næstu þrjú árin að minnsta kosti. Þetta tilkynnti Sigurður Ingi á Byggðaráðstefnu Íslands, sem haldin var um síðustu helgi á Patreksfirði. Á þeirri ráðstefnu kom saman fjöldi fræðinga, innlendra og erlendra, sem vinna að rannsóknum í byggðamálum. Að ráðstefnunni stóðu Byggðastofnun, Fjórðungssamband Vestfirðinga, Háskólasetur Vestfjarða og Vesturbyggð.

Sigurður Ingi telur ljóst að það vanti gögn og fræðilegan grunn til að byggja á og erfiðlega hefur gengið að fjármagna byggðarannsóknir í gegnum samkeppnissjóði sem til eru innan íslenska fræðasamfélagsins. Vonast er til þess að öflugir rannsóknaraðilar sæki í þennan nýja sjóð og að komandi rannsóknir verði mikilvægur grunnur að mótun byggðastefnu á Íslandi.

Fjöldi innlendra fræðinga sem leggja áherslu á byggðarannsóknir hefur farið ört vaxandi á síðustu árum og hefur rannsóknum á byggðamálum fjölgað. - sa

SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON Ráðherra byggðamála. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Vilja ekki sambýli fatlaðra í Laugarás

Skipulagsráð samþykkti í gær stækkun á lóð Austurbrúnar 6 í Laugarásnum svo Félagsþjónusta Reykjavíkur geti byggt þar sambýli sem hýsa á fjölfatlað fólk með umönnunarþörf. Ekki var tekið tillit til harðra mótmæla nærri fimmtíu nágranna.

SKIPULAGSMÁL „Fyrirhugaðar breytingar munu að öllum líkindum rýra verðgildi eigna okkar," segir í bréfi íbúa í Laugarásnum sem mótmæla því að leyft verði að byggja sambýli á Austurbrún 6.

Þrátt fyrir mótmæli nágranna samþykkti umhverfis- og skipulagsráð Reykjavíkur í gær að breyta deiliskipulagi þannig að lóð við fjölbýlishúsið Austurbrún 6 stækkar og leyft er að byggja sex hundruð fermetra sambýli með sex íbúðum.

Sambýlið verður rekið af Velferðarsviði borgarinnar. Þar verða sex íbúðir fyrir fólk sem er með mikla fjölfötlun og þarf umönnun.

Mótmæli nágrannanna lúta fyrst og fremst að skipulagslegum forsendum; þáttum eins og heildarmynd byggðarinnar og bílastæðafjölda. Óeðlilegt sé að reisa stofnun á íbúðarlóð og að útsýni fjölmargra húsa myndi takmarkast mjög, segja þeir. Samtals eru það 49 íbúar umhverfis Austurbrún 6 sem mótmæla í þremur bréfum.

„Þegar íbúar ofanskráðra húsa byggðu eða keyptu hús sín var talið útilokað að frekari byggingar yrðu reistar á þessu svæði enda sættu þessar úthlutanir á viðkvæmu svæði mótmælum," er bent á í einu mótmælabréfinu.

Íbúarnir vísa til þess að í nýsamþykktu aðalskipulagi sé svæðið skilgreint sem „fullbyggt og fastmótað".

Nefnt er að umsóknum um jafnvel minnstu breytingar á húsum hafi hingað til nánast öllum verið hafnað á þeim forsendum að svæðið sé svo viðkvæmt.

AUSTURBRÚN 6 Áætlað er að nýtt sambýli í suðvesturhorni Austurbrúnar 6 verði tilbúið á árinu 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

UPPDRÁTTUR Rauðleitu reitirnir sýna staðsetningu sambýlisins. MYND/ASK ARKITEKTAR

Engin mótmæli bárust frá þeim sem búa í samtals 71 íbúð í Austurbrún 6. Húsið er í eigu Félagsþjónustunnar.

„Að Austurbrún 6 búa einstaklingar sem eru upp á Reykjavíkurborg komnir og því í erfiðri stöðu að setja sig upp á móti fyrirhugðum breytingum," er fullyrt í mótmælabréfi.

Nágrannarnir ætla ekki að sætta sig við breytinguna. „Munu íbúar framangreindra húsa leita réttar síns í þeim efnum verði lagt af stað með fyrirhugaðar framkvæmdir," segir í einu mótmælabréfinu.

gar@frettabladid.is

➜ Munu íbúar framangreindra húsa leita réttar síns.
Úr mótmælabréfi íbúa nærri Austurbrún 6.

Í BÆJARSTJÓRN Hafnfirðingar vilja mótvægisaðgerðir. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Skerðing atvinnuleysisbóta:

Kostar bæinn um 57 milljónir

FÉLAGSMÁL Fjölskylduráð Hafnarfjarðar segir fyrirætlanir ríkisins um að stytta hámarksbótatíma atvinnulauss fólks úr þremur árum í tvö og hálft ár munu kosta bæinn um 57 milljónir króna á næsta ári.

„Ekkert samráð var haft við sveitarfélögin auk þess sem fyrirvari vegna þessa er nær enginn," segir fjölskylduráðið sem vill að ríkisvaldið fjármagni mótvægisaðgerðir, meðal annars í formi virkniúrræða fyrir þennan hóp eða þá dragi áformin til baka. - gar

Engey og Viðey bætast við:

Nýjum skipum gefin nöfn

NAFNGIFTIR Búið er að ákveða nöfn á þeim skipum sem HB Grandi hefur samið um kaup á, en skipin verða afhent á næstu tveimur til þremur árum. Þetta eru tvö uppsjávarveiðiskip og þrír ísfisktogarar. Fyrra uppsjávarveiðiskipið sem verður afhent á fyrri hluta næsta árs mun fá nafnið Venus NS. Í lok sama árs verður seinna uppsjávarveiðiskipið afhent og mun það heita Víkingur AK. Tveir af ísfisktogurunum verða afhentir á árinu 2016 og munu heita Engey RE og Akurey AK. Síðasti ísfisktogarinn verður afhentur í Tyrklandi árið 2017 og kemur hann til með að bera nafnið Viðey RE. - jhh

JÓN ÓLAFSSON Hafði skattafesti á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Synjað um endurupptöku:

Skattadómi yfir Jóni ekki breytt

DÓMSMÁL Dómi Hæstaréttar um að athafnamaðurinn Jón Ólafsson hafi haft skattalega heimilisfesti hér á landi frá árinu 1998 verður ekki haggað og málið tekið upp aftur eins og Jón fór fram á.

Jón taldi sig hafa skattalega heimilisfesti í Bretlandi á þessum árum og því ekki heyra undir skattayfirvöld á Íslandi. Endurupptökunefnd segir skilyrði um endurupptöku málsins ekki vera uppfyllt. - gar

Fimmtán sagt upp störfum:

Ósáttur við Landsbankann

STJÓRNMÁL Ásmundur Friðriksson, þingmaður Sjálfstæðisflokks, gagnrýndi Landsbankann harkalega á þingi í gær. Bankinn hafi tekið yfir Sparisjóðinn í Keflavík en ekki staðið við fyrirheit um að efla útibú bankans þar. Á dögunum hafi verið tilkynnt að fimmtán starfsmönnum Landsbankans hefði verið sagt upp í Keflavík.

ÁSMUNDUR FRIÐRIKSSON

„Það er mikilvægt að orð standi. Við þingmenn þekkjum það að ef við segjum ósatt í þinginu og segjum þjóðinni ósatt þá föllum við af þingi en í atvinnulífinu komast menn upp með að segja ósatt og fá bónus fyrir," sagði Ásmundur. - jme

Kvef?

Otrivin Comp - gegn nefstíflu og nefrennsli

Otrivin® Comp

Andaðu með nefinu

2 í 1

Otrivin Comp, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklórið 0,5 mg/ml og ipratrópíumbrómið. **Ábendingar:** Einkenni nefstíflu (þrútinnar nefslímhúðar) og nefrennslis af völdum kvefs. **Skammtar og lyfjagjöf fyrir fullorðna eldri en 18 ára:** 1 úðaskammtur í hvora nös eftir þörfum, að hámarki þrisvar á sólarhring. Að minnsta kosti 6 klukkustundir skulu líða milli tveggja skammta, draga skal úr skömmtum þegar einkenni lagast. Ekki má nota Otrivin Comp lengur en 7 daga þar sem langvarandi notkun xýlómetazólínhýdróklóríðs getur leitt til bólgu í nefslímhúð og aukinnar slímmyndunar. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ofnæmi fyrir atrópíni eða svipuðum efnum (t.d. hýoscýamín eða skópólamín), ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn, ef þú ert með nefþurrk vegna slímhúðarbólgu eða ert með gláku. **Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert:** Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, hjarta- eða æðasjúkdóm, skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, erfiðleika við þvaglát (stækkaðan blöðruhálskirtil), æxli í nýrnahettum, ef þú færð oft blóðnasir (t.d. aldraðir), ert með þarmalömun, slímseigjusjúkdóm, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. **Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli.** Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

TAX FREE DAGAR

AFNEMUM
VIRÐISAUKASKATT*
AF **ÖLLUM**
HERRAFATNAÐI
25.-28. SEPTEMBER

*Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, telur eðlilegt að ræða lagaumgjörð mjólkuriðnaðarins á Alþingi:

„Fáránlegt að MS sé undanþegin samkeppnislögum“

SAMKEPPNISMÁL Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, er fús til að taka umræðu um búvörusamningana á Alþingi og segist alls ekki hræddur við þá umræðu.

„Mér finnst alveg koma til greina að taka málið upp og við þurfum ekki að vera hrædd við það. Ég hef ekki skilið af hverju menn eru yfirhöfuð hræddir við að ræða málin. Við eigum að reyna að finna út hvað sé best fyrir neytendur og framleiðendur.

Hann telur Framsóknarflokkinn verða að standa í lappirnar og vera samkvæman sjálfum sér. Nú reyni á þá samkvæmni. „Það gengur ekki fyrir Framsóknarflokkinn að tala um hag neytenda í matarskattsmálinu einn daginn og forðast það að vilja ræða þetta mál. Þetta skiptir neytendur miklu máli og því á þetta að skipta Framsóknarflokkinn miklu máli. Við verðum að vera sjálfum okkur samkvæm í þessu máli.

Hann telur núverandi stöðu Mjólkursamsölunnar slæma og vill breytingar. „Mér finnst það persónulega alveg fáránlegt að MS sé undanþegin samkeppnislögum,“ segir Karl. „Ég hef ekki enn kynnt mér hvað Helgi Hjörvar ætlar að leggja fram en ég mun bara taka þessa umræðu og skoða þetta gaumgæfilega.“

Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, tjáði þingheimi í gær að hann hygðist leggja fram frumvarp á yfirstandandi þingi þess efnis að Mjólkursamsalan verði ekki lengur undanþegin samkeppnislögum. Árið 2011 flutti hann sams konar tillögu. Þá féllu atkvæði á þann veg að þingmenn Framsóknarflokks, Sjálfstæðisflokks og Vinstri grænna greiddu atkvæði gegn tillögunni og felldu hana. - sa

> **Ég hef ekki skilið af hverju menn eru hræddir við að ræða málin.**
>
> *Karl Garðarsson alþingismaður*

KARL GARÐARSSON Vill ræða málefni MS á Alþingi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Viltu stofna fyrirtæki?

Hnitmiðað námskeið um félagaform, skattlagningu fyrirtækja, frádráttarbæran rekstrarkostnað, útgáfu reikninga, ábyrgð stjórnenda fyrirtækja, fjármál o.fl.

Námskeiðið skiptist í þrjá hluta og verður miðvikudagana 1., 8. og 15. október kl. 16:10 – 19:00

Sjá námskeiðslýsingu á www.lexista.is

Námskeiðsstaður er Holtasmári 1, 6. hæð, Kópavogi (Hjartverndarhúsið).

Fyrirlesari: Anna Linda Bjarnadóttir, héraðsdómslögmaður, LL.M

Námskeiðsgjald er 40.000 kr. og greiðist við skráningu.

Nánari upplýsingar og skráning í síma 552-6090 eða á lexista@lexista.is

Lexista

VR og fleiri félög styrkja félagsmenn sína til þátttöku á námskeiðinu um 50%.

„Eðlilegt að Mjólka greiddi hærra verð“

Egill Sigurðsson, formaður stjórnar Mjólkursamsölunnar, telur eðlilegt að fyrirtæki utan MS borgi hærra verð fyrir mjólkina en aðrir aðilar á markaði. „Fullyrði að úrskurður Samkeppniseftirlitsins er byggður á misskilningi,“ segir Egill.

SAMKEPPNISMÁL Samkeppniseftirlitið úrskurðaði á dögunum að Mjólkursamsölunni væri gert að greiða stjórnvaldssekt að upphæð 370 milljónir króna fyrir brot á 11. grein samkeppnislaga. Þar er skýrt kveðið á að misnotkun á markaðsráðandi stöðu sé bönnuð. Mjólkursamsalan sættir sig ekki við þann dóm og mun áfrýja úrskurðinum til áfrýjunarnefndar samkeppnismála.

Úrskurðurinn snýr að því að MS er óheimilt að selja aðilum á markaði hrámjólk á mismunandi verðlagi. Þeim er gert skylt að veita öllum sama verð.

Úrskurður Samkeppniseftirlitsins nú er keimlíkur þeim sem féll árið 2006. Mjólka kvartaði árið 2005 til Samkeppniseftirlitsins. Þar tókust menn á um verð á undanrennudufti. Mjólku var boðið annað verð á þeirri framleiðsluvöru en öðrum aðilum á markaði. Þar var forvera Mjólkursamsölunnar, Osta- og smjörsölunni, bannað að mismuna aðilum á markaði með verð á undanrennudufti og bent á að þessir starfshættir brytu í bága við 11. grein samkeppnislaga. Nú átta árum síðar fellir Samkeppniseftirlitið aftur dóm þar sem líkir málavextir eru reifaðir og eftirlitið kemst að sömu niðurstöðu.

Egill Sigurðsson er formaður stjórnar Mjólkursamsölunnar. Hann telur dóm Samkeppniseftirlitsins vera byggðan á misskilningi. „Samkeppnislög eru lagabálkur sem við berum mikla virðingu fyrir. Við teljum okkur ekki hafa brotið gegn neinum og að Mjólkursamsalan hafi í hvívetna farið að þeim leikreglum sem henni eru settar.“

Egill telur einnig að aðrar leikreglur gildi fyrir fyrritæki innan samstæðu MS og annarra aðila á markaði. „Það skiptir máli að greina í sundur hvernig við flytjum mjólk innan samstæðunnar og þegar við seljum mjólk út úr kerfinu. Þetta er tvennt ólíkt. Það er ekkert óeðlilegt við það að selja öðrum framleiðendum mjólk á hærra verði en þegar við flytjum mjólk innan samstæðu MS,“ segir Egill. „Ég fullyrði að úrskurður Samkeppniseftirlitsins er byggður á misskilningi. Þetta er að okkar mati ný túlkun á búvöru- og samkeppnislögum.“

EINAR SIGURÐSSON, FORSTJÓRI MS Mjólkursamsölunni er gert að greiða 370 milljónir í stjórnvaldssekt vegna samkeppnislagabrota. MYND/MJÓLKURSAMSALAN

ÓLAFUR M. MAGNÚSSON

Þessu er Ólafur Magnússon, fyrrverandi eigandi Mjólku, ekki alls kostar sammála. „Þessi málflutningur stenst ekki því dómurinn í vikunni er nokk skýr. Þetta eru aðskildir lögaðilar og það féll úrskurður um þetta árið 2006, um mjög sambærilega starfshætti. Þeim er ekki heimilt að mismuna aðilum eins og þeir gera.“

Egill býður alla nýja aðila velkomna á markaðinn og segir MS ekki standa í vegi fyrir neinum að fikra sig inn á markaðinn. „MS hefur verið legið á hálsi fyrir að vera á móti öðrum aðilum í greininni, það er af og frá og við fögnum allri samkeppni. Ný fyrirtæki geta keypt mjólk beint af bændum en þá verða þeir að greiða uppsett verð fyrir hana.“

> **Það er ekkert óeðlilegt við það að selja öðrum framleiðendum mjólk á hærra verði en þegar við flytjum mjólk innan samstæðu MS.**
>
> *Egill Sigurðsson, formaður stjórnar MS*

Ólafi finnst hann hins vegar ekki hafa fengið að kynnast þessum hlýja faðmi Mjólkursamsölunnar. „Það er þvættingur að þeir bjóði nýja aðila velkomna. Þeir hafa markvisst og ítrekað drepið nýja aðila! Allir hafa lotið í gras í samkeppni við fyrirtækið. Það sýnir sagan og segir allt um stöðu MS og samskipti við minni aðila á markaði.“

sveinn@frettabladid.is

SKÓSPRENGJA Í FLEXOR

20-50%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓM
Gildir til 30. sept.

PIPAR\TBWA - SÍA - 143276

Opið virka daga kl. 9.00–17.30

Orkuhúsinu
Suðurlandsbraut 34
S. 517 3900

Fylgstu með okkur á Facebook

FLEXOR NÆSTA SKREF

Guðni Ágústsson, fyrrverandi landbúnaðarráðherra, vill spyrja að leikslokum:

Telur búvörulög skila árangri

SAMKEPPNISMÁL Guðni Ágústsson, framkvæmdastjóri Samtaka afurðastöðva í mjólkuriðnaði, telur það kerfi sem við búum við í dag hafa skilað um tveimur milljörðum til neytenda árlega. Kerfið sjái til þess að neytendur alls staðar á landinu fái mjólkurafurðir á sama verði og allir sitji við sama borð.

Í ráðherratíð hans var horfið frá frjálsri samkeppni á markaði og ákveðið með aðilum vinnumarkaðarins og launþegahreyfingunni að viðhafa opinbera verðlagningu á nokkrum tegundum af dagvöru í mjólkuriðnaði. „Frá þeim tíma hefur mjólk ekki hækkað í samræmi við vísitölu. Á hverju ári hagnast því neytendur um tvo milljarða á ári.“

Um úrskurð Samkeppniseftirlitsins segist Guðni vilja bíða þar til lokaniðurstaða fáist fyrir dómstólum. „Mjólkurframleiðslan á Íslandi vill fara að lögum og verður að fá úr þessu skorið. Því mun MS bíða úrskurðar áfrýjunarnefndar samkeppnismála og æðri dómstóla. Mikilvægt er að menn séu saklausir uns sekt sé sönnuð. Úrskurður Samkeppniseftirlitsins er ekki lokaniðurstaða í þessu máli,“ segir Guðni. - sa

> **Mjólkurframleiðslan á Íslandi vill fara að lögum og verður að fá úr þessu skorið.**
>
> *Guðni Ágústsson, fyrrverandi ráðherra*

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INNOPE Instituto

SAFT

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

Tvöföld ástæða til að brosa!

-12 kr.

af lítranum í dag

OG

fjórfaldir Vildarpunktar Icelandair

Í dag, 25. september, er 12 kr. afsláttur af eldsneytislítranum til lykil, Tvennu- og Staðgreiðslukortshafa – og hvorki meira né minna en **fjórfaldir Vildarpunktar Icelandair** þar ofan á. **Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.**

Dæmi: 10.000 kr. áfylling gefur 600 Vildarpunkta.

Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!

Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

ICELANDAIR SAGA CLUB

Til að safna Vildarpunktum Icelandair þarf að greiða með eða hafa lykil tengdan Visa Icelandair, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einstaklingar sem ekki eru handhafar Vildarkorts Visa, American Express eða með Olís-kort geta safnað Vildarpunktum Icelandair með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/vildarkerfi.

PIPAR\TBWA - SÍA - 143307

EINSTÖK BRAGÐGÆÐI

Lífrænn kanill er dásamlega góður, ilmríkur, og sætur. Prófaðu að setja örlítið af kanil út í pottréttinn, það gerir gæfumuninn.

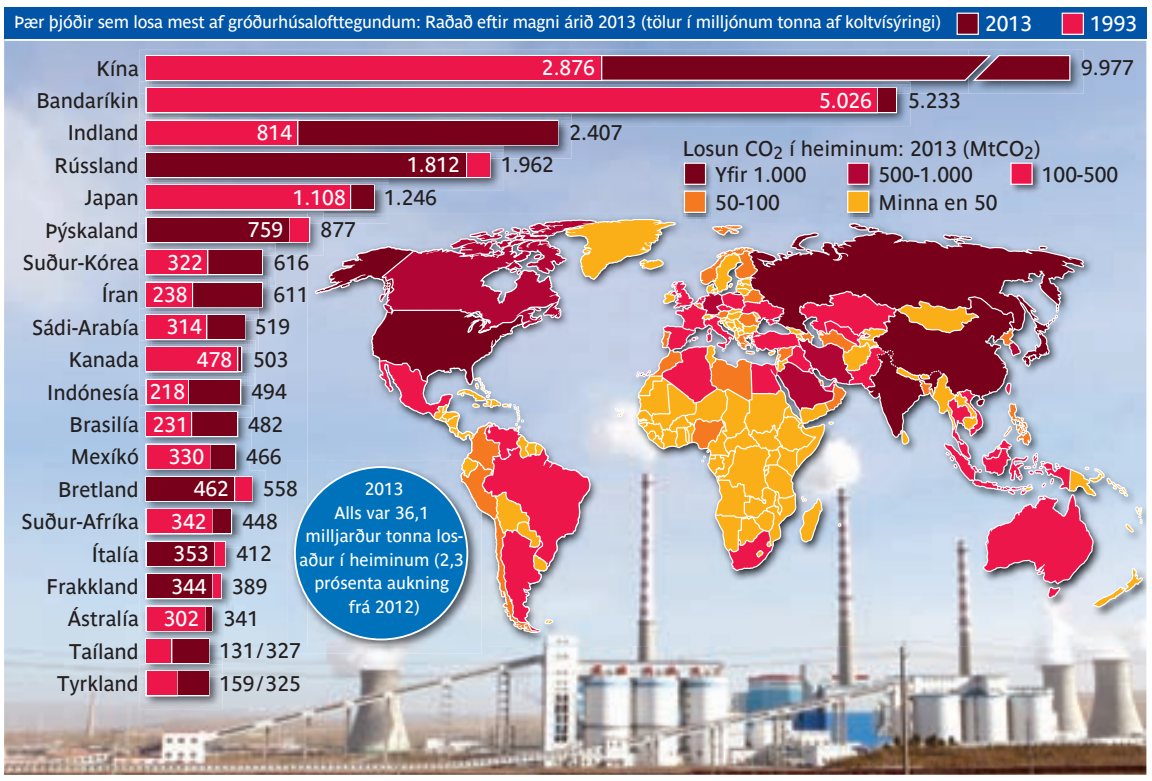
Lífrænar vörur á góðu verði.

HIMNESK HOLLUSTA

ÞAÐ ER HEILBRIGÐ SKYNSEMI

LOSUN GRÓÐURHÚSALOFTTEGUNDA ALDREI MEIRI

Þjóðir heimsins, með Kínverja, Bandaríkjamenn og Indverja fremsta í flokki, losuðu meiri koltvísýring út í andrúmsloftið árið 2013 en nokkru sinni fyrr, samkvæmt vísindamönum. Þeir reikna með að útblásturinn muni halda áfram og að hitastig jarðar verði 1,1 gráðu hærra en núna. Árið 2009 sögðu leiðtogar heimsins að sú tala væri hættuleg og hétu því að láta það ekki gerast. Á síðasta ári voru losuð að meðaltali 2,9 milljón kílógrömm af koltvísýringi út í andrúmsloftið á hverri sekúndu í heiminum.



Heimild: Global Carbon Atlas Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

Kínverjar draga úr losun skaðlegra efna

Stjórnvöld í Kína draga umtalsvert úr losun gróðurhúsalofttegunda fyrir árið 2020. Bandaríkjaforseti vill að þjóðir fylgi fordæmi Bandaríkjanna í loftslagsmálum.

SAMEINUÐU ÞJÓÐIRNAR, AP Kínverjar hafa ákveðið, fyrir árið 2020, að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda um 45 prósent frá því magni sem var losað árið 2005. Þetta kom fram á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna sem lauk í New York á þriðjudag.

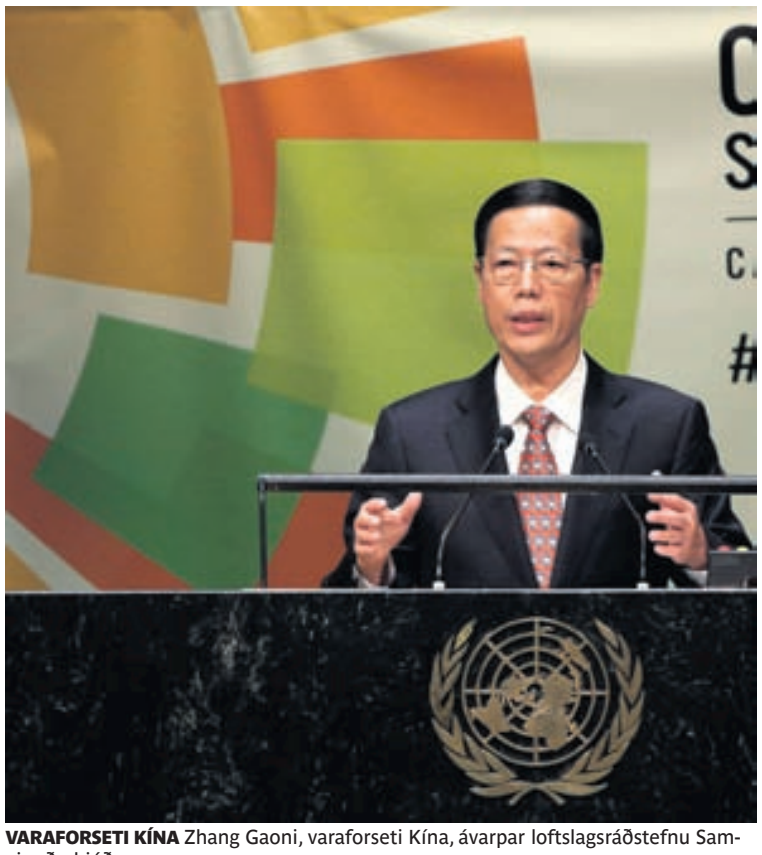
Vegna þess að hagvöxtur í Kína hefur meira en þrefaldast frá árinu 2005 fær þjóðin samt undanþágu næstu árin til að halda áfram að menga mest allra þjóða í heiminum. Umhverfisverndarsinnar fagna engu að síður ákvörðun kínverskra stjórnvalda um að draga úr losuninni því hingað til hafa þau lítið viljað fylgja slíkum tilmælum.

Barack Obama Bandaríkjaforseti hvatti þjóðir heimsins til að fylgja fordæmi Bandaríkjanna í loftslagsmálum. „Bandaríkin hafa fjárfest ríkulega í hreinni orku og dregið umtalsvert úr losun gróðurhúsalofttegunda," sagði Obama. „Í dag bið ég allar þjóðir að ganga til liðs við okkur, ekki á næsta ári eða árið þar á eftir, heldur núna. Vegna þess að engin þjóð getur tekist á við þessa alheimsvá alein."

Engin þeirra loforða sem sett voru fram á ráðstefnunni eru bindandi. Þess í stað átti ráðstefnan að leggja grundvöllinn fyrir nýjan loftslagssáttmála sem verður samþykktur síðar.

Rúmlega 150 þjóðir samþykktu að eyðing skóga yrði úr sögunni fyrir árið 2030 og er það í fyrsta sinn sem slíkur lokafrestur er ákveðinn. Bandaríkin, Kanada og Evrópusambandið skrifuðu undir yfirlýsingu um að minnka eyðinguna um helming fyrir árið 2020. Árið 2030 á henni síðan að ljúka. Ef markmiðið næst segja Sameinuðu þjóðirnar það jafngilda því að ef allir bílar heimsins yrðu teknir af götunum. Þar að auki lofuðu Norðmenn að eyða rúmum 40 milljörðum króna í verndun skóga í Perú og öðrum tólf milljörðum í verndun skóga í Líberíu.

freyr@frettabladid.is



VARAFORSETI KÍNA Zhang Gaoni, varaforseti Kína, ávarpar loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

STEFNT Á ENDURNÝJANLEGA ORKUGJAFA

SIGMUNDUR D. GUNNLAUGSSON

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra Íslands, hvatti þjóðir heimsins til að styrkja verkefni á sviði jarðhitanýtingar á loftslagsráðstefnu Sameinuðu þjóðanna. Hann bætti við að framlög Íslands til málaflokksins yrðu aukin.

Í ræðu Sigmundar Davíðs á ráðstefnunni í New York kom meðal annars fram að stefnt væri að því að Ísland hætti að nota jarðefnaeldsneyti og treysti þess í stað á endurnýjanlega orkugjafa. „Megináherslan hjá okkur er að benda á þá möguleika sem eru fyrir hendi varðandi nýtingu endurnýjanlegra orkugjafa og ekki hvað síst jarðvarmans. Þar erum við búin að leggja grunn að bandalagi fimmtíu ríkja varðandi nýtingu jarðvarma og erum nú þegar farin að sjá árangur af þessu í Afríku."

Sigmundur talaði einnig um áherslur Íslands þegar kemur að landgræðslu, mikilvægi þess að sporna við súrnun sjávar og um aðsteðjandi vandamál á norðurslóðum sökum hlýnunar loftslags. Sigmundur sagðist hafa fengið góð viðbrögð við ræðu sinni enda hafi Ísland margt og mikið til málanna að leggja þegar kemur að loftlagsbreytingum.

- sáp

DEBENHAMS

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM YFIRHÖFNUM FYRIR DÖMUR & HERRA

Opið í kvöld til 21:00

Gerðu lífið skemmtilegra

Gildir út sunnudag

Finndu okkur á facebook

DEBENHAMS SMÁRALIND

KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

ALÞINGI Katrín Jakobsdóttir segir yfirlýsingu ráðherra athyglisverða. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gagnrýnir forsætisráðherra:

Orð og gjörðir ekki í samræmi

ALÞINGI Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, segir misræmi í orðum og aðgerðum ríkisstjórnarinnar í loftslagsmálum. Katrín sagði á Alþingi í gær að forsætisráðherra hefði lýst yfir stuðningi við yfirlýsinguna „Verðleggjum kolefni“. Þar segi að stjórnvöld heiti því að vinna að því að styrkja gjaldtöku af losun kolefnis og fylgja henni betur eftir.

„Þetta er mjög athyglisverð og mikilvæg yfirlýsing í ljósi þess að ríkisstjórnin lækkaði kolefnisgjöld hér síðastliðið vor,“ sagði Katrín. Hún benti líka á að í svokölluðu tekjuöflunarfrumvarpi fjármálaráðherra væri gert ráð fyrir að lækka losunargjald vegna losunar á gróðurhúsalofttegundum.

- jhh

Losar meiri brennistein dag hvern en öll Evrópa samtals

Eldgosið í Holuhrauni er það gasríkasta á Íslandi í eina til tvær aldir. Talið er að öll lönd Evrópu skili af sér minna magni brennisteins á dag. Hraunið er óvenjulega stórt miðað við hvað gosið hefur staðið stutt.

NÁTTÚRA „Það er ljóst að engin gos á 20. öld komast svo mikið sem nálægt þessu. Við þurfum að leita langt aftur á 19. öld til að finna eins gasríkt eldgos. Þetta slær út alla mælikvarða sem við höfum í raun,“ segir Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, spurður um sérstöðu eldgossins í Holuhrauni og mengunina sem frá því kemur.

Eldgosið í Holuhrauni hefur eftir aðeins þriggja vikna gosvirkni tryggt sérstöðu sína með tvennum hætti, hið minnsta.

Magnús Tumi Guðmundsson, prófessor í jarðeðlisfræði, hefur bent á að nýjar mælingar sýna að hraunið er töluvert stærra en talið hefur verið. Rúmmál hraunsins sem runnið hefur frá sprungunni norðan Dyngjujökuls er þegar metið um 500 milljón rúmmetrar. Flatarmálið nálgast 40 ferkílómetra. Mest er þykktin á miðlínu hraunsins; næst gígunum um 30 metrar, en 18-22 metrar víðast hvar annars staðar. Meðalþykktin er nú talin vera 14 metrar.

Hraunið er með þeim stærstu sem runnið hafa á Íslandi í langan tíma. Ef skoðuð eru gos síðustu 150 ára, er aðeins hraunið sem myndaðist í Heklugosinu 1947-48 stærra, en það gos stóð í 13 mánuði. Ef gosið í Holuhrauni heldur áfram með sama krafti og verið hefur gæti það náð stærð Hekluhraunsins innan tveggja vikna, skrifar Magnús Tumi.

> **Þetta slær út alla mælikvarða sem við höfum í raun.**
>
> *Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun*

En sérstaðan liggur einnig í gaslosuninni og því magni brennisteins (SO_2) sem frá eldstöðinni kemur. Þorsteinn, sem er sérfræðingur í loftgæðum og jarðfræðingur, segir að það sé vissulega óvissa með losunina en telur 10 til 20.000 tonn á dag eðlilegt viðmið þótt vissar mælingar sýni hærri styrk.

„Losun í Holuhrauni er því tíu til sextíu þúsund tonn af brennisteini á dag. Losun ESB-landanna er 14 þúsund tonn af brennisteini á dag og er þá allt undir; iðnaður, orkuframleiðsla, samgöngur, húshitun og svo framvegis,“ segir Þorsteinn og bætir við í þessu samhengi að það sé mjög fjarri lagi að kalla eldgosið í Holuhrauni smágos. Allar stærðir sýni hið gagnstæða.

Á fundi vísindamannaráðs Almannavarna í gær kom fram að engin merki sjást um að eldgosið sé í rénun. Hraunflákinn heldur áfram að stækka og ekkert hefur dregið úr framleiðslunni.

Sig öskju Bárðarbungu nemur nú 27 til 28 metrum frá upphafi umbrotanna og skjálftavirknin í fjallinu er svipuð og síðustu daga.

svavar@frettabladid.is

HOLUHRAUN Eldgosið hefur náð sérstöðu fyrir stórt hraun á skömmum tíma og fyrir að vera óvenju gasríkt. FRÉTTABLAÐIÐ/EGILL

Prálát móða fylgdi Tröllagígagosinu

Þegar leitað er að tímapunkti sem gæti markað svipaða mengun frá eldgosi og Holuhraun er að skila er Tröllagígagosið svokallaða nefnt, en það hófst 30. júní 1862 og stóð fram á haustið 1864. Slitrótt gígaröð Tröllagíga er um 16 kílómetra löng og flatarmál Tröllahrauns 28 ferkílómetrar.

Meginhluti hraunsins hefur runnið úr nyrsta hluta gígaraðarinnar, næst Bárðarbungu. Tröllahraun hefur svipaða efnasamsetningu og Holuhraun hið eldra og yngra. Prálát móða fylgdi Tröllagígagosinu.

Heimild: Jarðvísindastofnun

NÝR NISSAN NOTE RÚMGÓÐUR OG SPARNEYTINN

NISSAN
Innovation that excites

360° MYNDAVÉLATÆKNI MYNDAR ÖRYGGISHJÚP UM ÞIG OG ÞÍNA
SAFETY SHIELD

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

Nissan Note – Verð frá: 2.790.000 kr.
Eyðsla aðeins 4,7 l/100 km*

10% NÝR LÁNAMÖGULEIKI
ÚTBORGUN Á NÝJUM BÍL

Nýr og glæsilegur Nissan Note tekur forystu sem öruggasti bíllinn í sínum flokki. Myndavélar á öllum hliðum fylgjast með hreyfingum allt í kringum bílinn og aðvara ökumann þegar nauðsyn krefur. Safety Shield myndavélabúnaður er staðalbúnaður í Nissan Note Acenta PLUS.

- **BLINDHORNAVIÐVÖRUN** lætur vita með ljósi í hliðarspegli og viðvörunarhljóði ef ökutæki er hættulega nærri hliðum bílsins þegar skipta á um akrein.
- **VEGLÍNUVIÐVÖRUN** fylgist með veglínu vegarins og lætur ökumann vita með viðvörunarhljóði ef bíllinn er á leið út af veginum.
- **BAKKVIÐVÖRUN** fylgist með hreyfingum fyrir aftan bílinn þegar bakkað er og gerir ökumanni viðvart.

Sjá nánar www.nissan.is

ENNEMM / SÍA / NM64556

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

YVES SAINT LAURENT

NÝJAR COUTURE AUGNSKUGGAPALLETTUR
MASCARA VOLUME EFFET FAUX CILS

5 augnskuggar í pallettu sem framkalla einstakan förðunarárangur. 12 klst. ending.
Fullkomnaðu couture augunförðunina með vinsælasta maskaranum frá YSL, MASCARA VOLUME EFFET FAUX CILS. Óaðfinnanleg þétting á augnhárunum sem tekur engan enda. Fullkominn dag eftir dag.

YVES SAINT LAURENT

KYNNING Í HAGKAUP KRINGLUNNI, HOLTAGÖRÐUM OG SMÁRALIND 24. SEPTEMBER – 1. OKTÓBER.

20% AFSLÁTTUR AF NÝJUM
COUTURE AUGNSKUGGAPALLETTUM
OG MANIFESTO DÖMUILMUNUM.

Kaupauki: YSL snyrtitaska og YSL lúxusstærðir af vöru þegar þú kaupir 2 eða fleiri YSL vörur

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

OPNUM Í DAG KL. 11.00
í SMÁRALIND
FRÁBÆR OPNUNARTILBOÐ*

TAX FREE
AF ÖLLUM VÖRUM DAGANA 25.-28. SEPTEMBER Í A4 SMÁRALIND*

50 stk. á tilboði

FRÁBÆRT VERÐ

1.990,-
~~2.990,-~~
Kilja

2.265,-
~~3.490,-~~
Kilja

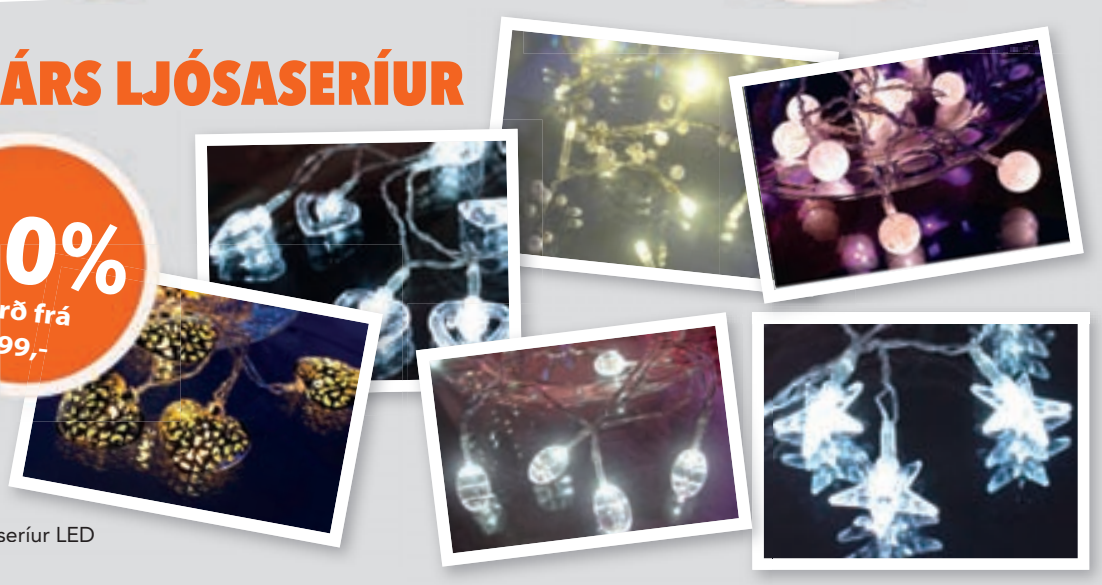
1.999,-
~~3.495,-~~

FJÖLDI GJAFAKORTA OG GJAFAPOKA Á 9 KRÓNUR STK.

ALLT TIL SKARTGRIPA-GERÐAR Á 40% AFSLÆTTI

HEILSÁRS LJÓSASERÍUR

-40%
Verð frá 599,-



Heilsársseríur LED

D2-1205

PRJÓNABLAÐ ÍSTEX

999,-
~~1.999,-~~

-50%

40 uppskriftir af peysum
fyrir allan aldur.

FJÖLNOTAPRENTARI

13 stk.
á tilboði

-80%

4.990,-
~~24.990,-~~

Góður fjölnotaprentari fyrir skrifstofuna eða heimilið. Þú getur prentað út, ljósritað og sent fax allt í þessu eina tæki. Prentar allt að 7 bls. á mínútu í svörtu eða lit. Hægt að tengjast í gegnum WiFi. Blekhylki fylgja.

KAUPTU PLÖSTUNVARVASA FYRIR 29.900.- OG ÞÚ FÆRÐ PLÖSTUNARVÉL AÐ VERÐMÆTI 49.900.- Á EINA KRÓNU!

GÆÐAPAPPÍR

PAPPÍR
-54%

499,-
~~1.149,-~~

Vandaður 80 g pappír sem hentar í allar
tegundir ljósritunarvéla, prentara og A4 faxtækja.

MIKIÐ ÚRVAL AF HANNYRÐUM OG FÖNDRI

LÉTTLOPI

199,-
DOKKAN
~~289,-~~

-30%

MIKIÐ ÚRVAL AF SAMSONITE TÖSKUM

FLUGTÖSKUR

50 eða 55 sm á hæð.
2ja eða 4ra hjóla.
Fáanlegar í fjórum litum.

9.999,-
~~34.990,-~~

32 stk.
á tilboði

11.999,-
~~37.990,-~~

-70%

Samsonite

*Tilboðin gilda einungis í A4 Smáralind og á meðan birgðir endast. Tax Free gildir af öllum vörum nema tilboðsvörum. Ríkissjóður fær sinn virðisaukaskatt (20.32%). Verðlækkunin er alfarið á kostnað A4. Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð.

A4

Sími 580 0000 / www.a4.is

Heilsuræktin sneri getu á betri veg

Fjölþætt heilsurækt og ráðgjöf um næringu getur hægt á öldrunarferlinu, að því er rannsókn Janusar Guðlaugssonar íþróttafræðings sýnir. Nær tíu af 100 þátttakendum höfðu aldrei komið í líkamsræktarstöð. Eftir hálft ár náðu 84 ára útkomu 70 ára í styrk, hreyfigetu og þoli.

Ingibjörg Bára Sveinsdóttir
ibs@frettabladid.is

Tæplega tíu af um 100 manna hópi aldraðra sem þátt tóku í rannsókn Janusar Guðlaugssonar íþróttafræðings á áhrifum líkamsræktar á heilsu aldraðra höfðu komið í líkamsræktarstöð eða kynnst slíku æfingafyrirkomulagi þegar rannsóknin hófst. Eftir sex mánaða reglulega líkamsrækt hafði elsti aldurshópurinn, þar sem meðalaldurinn var 84 ár, náð meðalaútkomu yngsta hópsins, það er rúmlega 70 ára, í styrk, hreyfigetu og þoli.

„Ef maður getur farið og æft og fundið sig 10 til 15 árum yngri en maður er, er það þess virði að eyða tímanum í þetta," segir Janus sem í þessari viku varði doktorsritgerð sína um niðurstöður rannsóknarinnar.

Ályktun Janusar er að fjölþætt heilsurækt og ráðgjöf um næringu geti hægt á öldrunarferlinu, leikið lykilhlutverk í forvörnum gegn sarcopeniu (hægfara vöðvarýrnun og dvínandi hreyfigeta) og haft jákvæð áhrif á áhættuþætti menningarsjúkdóma á borð við offitu, sykursýki 2 og hjarta- og æðasjúkdóma.

Hann segir hins vegar ekki nóg fyrir afa og ömmu að fara í gönguferðir. „Það er ekki sama hvernig æft er. Þjálfunin þarf að vera fjölbreytt með áherslu á þol og sérstaka áherslu á styrk. Staðreyndin er sú að fólk þarf að komast í styrktartæki til að auka vöðvamassann og fá góðar leiðbeiningar. Það er hægt að bæta á sig vöðvamassa þótt menn séu orðnir þetta gamlir."

> **Ef maður getur farið og æft og fundið sig 10 til 15 árum yngri en maður er, er það þess virði að eyða tímanum í þetta.**
> *Janus Guðlaugsson íþróttafræðingur*

Þátttakendur í rannsókninni, sem gerð var frá miðju ári 2008 til loka ársins 2010, voru 71 til 90 ára. Mælingar í upphafi rannsóknar sýndu að meirihluti, eða 60 prósent þátttakenda, hreyfði sig að jafnaði í 15 mínútur eða skemur í hvert skipti sem kom að hreyfingu. Það er nokkuð undir ráðleggingum alþjóðlegra heilbrigðisstofnana, að því er Janus greinir frá. Niðurstöður mælinga á hreyfigetu þátttakenda að lokinni þjálfun sýndu verulega framför en líkamsræktin var í formi daglegrar þolþjálfunar og styrktarþjálfunar tvisvar í viku.

Meirihluti þátttakenda hélt áfram að ganga að lokinni rannsókninni og helmingur hélt áfram að styrkja sig.

Janus segir það hafa komið á óvart hversu mikið hreyfigeta, þol og styrkur þátttakenda jókst. „Það kom jafnframt á óvart að þau héldu hreyfigetunni eftir að við vorum hætt að þjálfa þau. Það er nýnæmi því að yfirleitt tapa menn henni."

Í LÍKAMSRÆKTINNI Janus Guðlaugsson íþróttafræðingur leiðbeinir Sigurrós Ottósdóttur og Jóni Erni Bogasyni í tækjunum.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

6 RÁÐ FYRIR ALDRAÐA Í HEILSURÆKT

1. **Polþjálfun 5-7 daga vikunnar fyrir hjarta, lungu og æðakerfið.**
   - Ganga, synda eða hreyfa sig rösklega þar sem áreynsla er stöðug í 20-40 mínútur
   - Einnig má hreyfa sig til skiptis rösklega og rólega í 2-4 mínútur í 20-40 mínútur
2. **Styrktarþjálfun 2-3 sinnum í viku fyrir vöðva og liðamót með leiðsögn íþrótta- og heilsufræðings eða sjúkraþjálfara.**
3. **Hita ávallt upp í 10-15 mínútur fyrir allar æfingar**
4. **Liðka og teygja vöðva og liðamót í lok hverrar æfingar**
5. **Borða holla og fjölbreytta fæðu.**
   - Æskilegt er að borða eitthvað létt fyrir og eftir æfingar
   - Neyta vatns eða ávaxtasafa meðan á æfingu stendur
   - Borða reglulega yfir daginn til að viðhalda orkuþörf
   - Neyta reglulega ávaxta og grænmetis
   - Varast sykurneyslu, áfenga drykki og tóbak
6. **Líkams- og heilsurækt er langtímamarkmið en ekki átaksverkefni.**
   - Njóta þess að stunda hreyfingu, utansem innanhúss, í öruggu umhverfi
   - Stunda heilsurækt með jákvæðu hugarfari

Tækifæri í september

SIEMENS
Kæli- og frystiskápur
KG 36VUW20 (hvítur)

Útdraganleg „crisper-Box"-skúffa. „lowFrost"-tækni. Stór „bigBox"-frystiskúffa. Hraðfrysting.
H x b x d: 186 x 60 x 65 sm.

Tækifærisverð:
97.900 kr. stgr.
(Fullt verð: 119.900 kr.)

SIEMENS
Uppþvottavél
SN 45M507SK (stál)

13 manna. Fimm kerfi.
Hljóð: 44 dB (re 1 pW).
Barnalæsing.

Tækifærisverð:
144.900 kr. stgr.
(Fullt verð: 179.900 kr.)

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Niðurstöður rannsóknar sænskra vísindamanna:

Mjólkurfita verndar gegn sykursýki tvö

Niðurstöður rannsóknar vísindamanna við Háskólann í Lundi í Svíþjóð á 27 þúsund Svíum benda til að þeir sem neyta mjólkurvara með miklu fituinnihaldi eigi síður á hættu að fá sykursýki tvö en aðrir. Vísindamennirnir kynntu niðurstöður rannsóknarinnar á ráðstefnu í Vín í Austurríku um sykursýki.

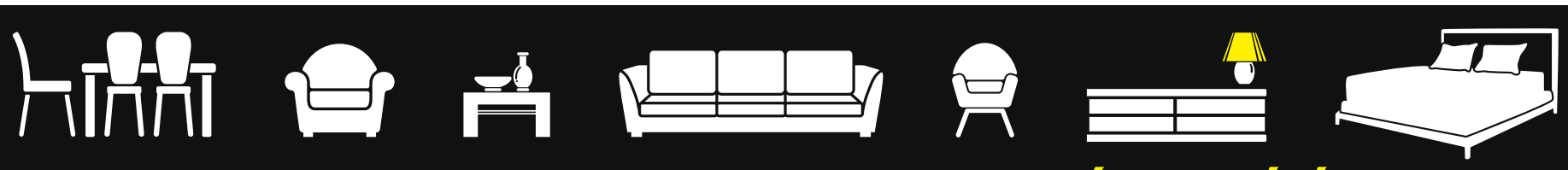
Þátttakendur í rannsókninni voru 45 til 74 ára. Enginn þeirra var með sykursýki þegar þeir voru spurðir um mataræði sitt 1991 til 1996. Fylgst var með þátttakendunum í 14 ár en á því tímabili fengu 2.860 þeirra sykursýki tvö.

Önnur rannsókn, sem vísindamenn við Háskólann í Cambridge í Englandi gerðu, hefur leitt í ljós að mjólkurafurðir verndi gegn sykursýki. Niðurstöður hennar voru hins vegar á þann veg að það væru fitusnauðar mjólkurvörur sem vernduðu gegn sykursýki tvö.

Breska rannsóknin sýndi ekki hverjar væru ástæður jákvæðra áhrifa fitusnauðrar mjólkur og sænska rannsóknin gaf heldur ekki svör við því hversu vegna mjólkurfita virkar vel. Í frétt á vefnum forskning.no er haft eftir einum sænsku vísindamannanna að sænskir vísindamenn skilgreini mögulega ekki mjólkurfitu á sama hátt og þeir bresku.

Neysla Svía og Breta á mjólkurvörum sé auk þess mismikil og þar með hvað sé talin mikil eða lítil neysla.

- ibs



EIN STÆRSTA LAGERSALA FYRR OG SÍÐAR Á ÍSLANDI

RISA LAGER

VEGNA **MIKILLAR EFTIRSPURNAR** BÆTUM VIÐ **EINU KVÖLDI** VIÐ LAGER-SÖLUNA – **BARA Í KVÖLD**

LAGERÚTSÖLULOK

BARA Í KVÖLD KL. 18⁰⁰–22⁰⁰

SELJUM ALLRA SÍÐUSTU STYKKIN

| SÓFAR | HEILSUDÝNUR | RÚMGAFLAR | SÆTT | KODDAR | HÆGINDASTÓLAR | SVEFNSÓFAR | ELDHÚSSTÓLAR | BORÐSTOFUBORÐ | GRÓNAPUÐAR | ÚTSTÓLAÐ | SYNINGAREINTÖK | O.FL. | O.FL.

50-90% AFSLÁTTUR

KLETTAGÖRÐUM 6

GEGNT HRINGRÁS

OPNUNARTÍMI: BARA Í KVÖLD FRÁ 18⁰⁰–22⁰⁰

BARA Í KVÖLD!

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

DORMA
– býður góða nótt

BARA Í KVÖLD!

Stjórnarmönnum fækkað:

Breytingar á stjórn bankans

Miklar breytingar hafa verið gerðar á stjórn Íslandsbanka. Margrét Kristmannsdóttir kemur inn í stjórn og stjórnarmönnum verður fækkað úr níu í sjö.

Þetta kemur fram í tilkynningu frá bankanum en breytingarnar voru gerðar á hluthafafundi sem fór fram í gær. Samþykktum bankans var breytt til samræmis við þá ákvörðun. Daniel Levin hætti í stjórninni í lok ágúst síðastliðins og nú mun María E. Ingvadóttir einnig láta af stjórnarsetu.

- sáp

Fjármálastjórinn sagði upp:

Ásta hættir hjá Fríhöfninni

Ásta Friðriksdóttir, fjármálastjóri Fríhafnarinnar, hefur sagt upp störfum. Hún sendi stjórn Isavia, móðurfélags Fríhafnarinnar, uppsagnarbréf sitt á föstudaginn í síðustu viku.

Greint var frá því í Markaðinum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti og efnahagsmál, að ákvörðun Isavia um að hafna umsókn Fríhafnarinnar um verslunarrými í Leifsstöð undir DutyFree Fasion hefði komið starfsfólki dótturfyrirtækisins mikið á óvart. Ásta Dís Óladóttir, framkvæmdastjóri Fríhafnarinnar, sagði starfi sínu lausu nokkrum dögum eftir að ákvörðunin lá fyrir.

- hg

Fjárfestir skoðar að setja 1,2 milljarða í hótelið við Hörpu

Forsvarsmenn Auro Investments ehf. eiga í viðræðum við bandarískan fjárfesti vegna 1,2 milljarða fjármögnunar lúxushótelsins sem reisa á við Hörpu. Þeir ræða einnig við aðra erlenda fjárfesta. Enn stefnt að opnun árið 2017.

Eigendur Auro Investments eiga í viðræðum við bandarískan fjárfesti um 1,2 milljarða króna fjármögnun á lúxushótelinu sem félagið vill reisa við Hörpu.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru viðræðurnar á lokastigi en þær hafa staðið yfir síðan í vor. Ekki hafa fengist upplýsingar um hver fjárfestirinn er. Hann er þó sagður hafa komið að byggingu hótela í Bandaríkjunum en aldrei að fjárfestingarverkefnum hér á landi.

Forsvarsmenn Auro eiga einnig í viðræðum við aðra erlenda fjárfesta um fjármögnun hótelsins. Bala Kamallakharan, einn eigenda Auro Investments ehf., segir ekki tímabært að upplýsa um hverjir sýni verkefninu áhuga.

„Við erum enn í þessum viðræðum og því getum við ekki gefið neitt upp ennþá. Verkefnið er hins vegar að þokast áfram og það er ákveðinn aðili mjög áhugasamur um það. En engar ákvarðanir hafa verið teknar," segir Kamallakharan.

Auro Investments er í eigu indverskra fjárfesta frá Auro Investment Partners LLC, Mannvits og Teiknistofunnar Arkitektar, T.ark. Eigendur félagsins ætluðu upphaflega að hefja framkvæmdir á þessu ári. Ásgeir Ásgeirsson, arkitekt hjá T.ark, segir enn unnið að hönnun hótelsins og að sú vinna sé í fullum gangi.

„Það er verið að vinna í verkefninu á fullu og tímaplön um að opna það árið 2017 hafa ekkert breyst," segir Ásgeir.

Áform Auro hljóða nú upp á 15.100 fermetra fimm stjörnu hótel með 250 herbergjum. Einnig verða þar 25 svítur sem verða 45 fermetrar að stærð og ein forsetasvíta sem verður 150 fermetrar. Að auki er gert ráð fyrir um eitt hundrað íbúðum á lóðinni, tæplega þrjú þúsund fermetra verslunar- og þjónusturými og bílakjallara með 130 stæðum.

Heildarkostnaður verkefnisins nemur um 14 milljörðum króna. Auro tryggði sér lóðina á síðasta ári þegar félagið greiddi 1.825 milljónir fyrir hana.

Ekki liggur enn fyrir hvaða nafn hótelið mun bera en fjölmiðlar greindu frá því í vetur að hótelkeðjurnar W Hotels og Marriott hefðu áhuga á að koma inn í verkefnið sem samstarfsaðilar. Að sögn Ásgeirs er ekki búist við að nafn hótelsins verði tilkynnt áður en fjármögnun hótelsins liggur fyrir.

haraldur@frettabladid.is

VIÐ HÖRPU Kaupsamningur um lóðina var undirritaður í ágúst í fyrra eftir að samningar Reykjavíkurborgar við félagið World Leisure Investment fóru út um þúfur. Fleiri fyrirtæki hafa tryggt sér lóð á svæðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Við erum enn í þessum viðræðum og því getum við ekki gefið neitt upp ennþá. Verkefnið er hins vegar að þokast áfram og það er ákveðinn aðili mjög áhugasamur um það. En engar ákvarðanir hafa verið teknar.

Bala Kamallakharan, einn eigenda Auro Investments ehf.

Nýr Hyundai i10

Verðlaunabíll frá 1.990.000 kr.

10% ÚTBORGUN INN Á NÝJAN HYUNDAI

Kynnið ykkur nýja lánamöguleika hjá sölumönnum Hyundai

Nýr Hyundai i10 hefur unnið til 10 verðlauna á síðastliðnum fjórum mánuðum og er án efa einn skemmtilegasti smábíllinn á markaðnum. Með fullkominni 4G Wi-Fi tengingu geta farþegar auðveldlega breytt i10 í minnsta skemmtistað í heimi og sent beint frá skemmtilegum bíltúr með góðum vinum. Gerðu eitthvað skemmtilegt!

Nýi bíllinn er Hyundai

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Hyundai – Kauptúni 1 – Beint á móti IKEA – Sími: 575 1200
www.hyundai.is – www.facebook.com/hyundai.is

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda

ENNEMM / SÍA / NM64528

SUMARLEIKUR ORMSSON 2014

Þessi auglýsing er aðeins *á milli vina*

SHLC50LE761

SHARP

3D LED SJÓNVARP

Upplausn: 1920 x 1080
Full-HD
Rið: 300 Hz
DLNA: Já
USB: Kvikmyndir, ljósmyndir og tónlist
Netvafri: Já, Aqous Net+
TV-móttakari: Digital DVB-T/T2, DVB-C
Tengingar: 4xHDMI, 2xUSB, 2x Scart, VGA, SD-kort, LAN, Component, Composit
Orkunotun: A+

Vinir ORMSSON á Facebook eiga nú möguleika á

RISAVINNINGI

FÖSTUDAGINN 26. SEPTEMBER DRÖGUM VIÐ ÚT RISAVINNINGINN Í SUMARLEIK ORMSSON

SUMARLEIKUR ORMSSON 2014

Nafn: _____
Heimili: _____
Sími: _____
Kennitala: _____

Til að eiga möguleika á þessu veglega 50" sjónvarpi frá **Sharp að verðmæti 219.900 kr.** þarf bæði að *„LÍKA“* Facebook-síðu ORMSSON fylla út og koma með þátttökuseðilinn hér til vinstri í verslun okkar að Lágmúla 8.

Opnaðu augun, sperrtu eyrun og leiktu þér!

Í hljómtækjadeild ORMSSON finnurðu þessi heimsþekktu vörumerki:

SAMSUNG Pioneer Nintendo SHARP Jamo
OLYMPUS hama Haier Skullcandy CELESTRON SPEEDLINK TP-LINK Hercules

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 • REYKJAVÍK • SÍMI 530 2800 • ORMSSON.IS • Verslanir um land allt

KVIKA

HORFIST Í AUGU VIÐ DAUÐANN Á þessari mynd sem lögreglan í indversku borginni Delí sendi frá sér sést indverskur skólapiltur horfast í augu við tígrisdýr í dýragarðinum The Delhi Zoo. Pilturinn er sagður hafa hoppað yfir girðingu til að komast nær tígrisdýrinu, sem réðst þá á piltinn og drap hann. NORDICPHOTOS/AFP

MÓTMÆLI GEGN ÍSLAMSKA RÍKINU Aðgerðasinnar úr kvenréttindasamtökunum Femen mótmæla hótunum öfgasamtakanna Íslamska ríkisins fyrir framan Sigurbogann í París. Íslamska ríkið hefur hvatt stuðningsmenn sína til að drepa almenna borgara í öllum þeim löndum sem taka þátt í baráttunni gegn íslömskum vígamönnum. NORDICPHOTOS/AFP

HÆGINDA**STÓLAR**

KARETTA
Hægindastóll frá Furninova **VERÐ FRÁ: 99.990**

furninova

DEGANO
Hægindastóll frá Furninova
VERÐ FRÁ: 99.990

ADELE Borðstofustóll
Vönduð áklæði, margir litir
VERÐ FRÁ: 39.990

CONFORM®

GYRO
Hægindastóll frá Conform
VERÐ FRÁ: 149.990

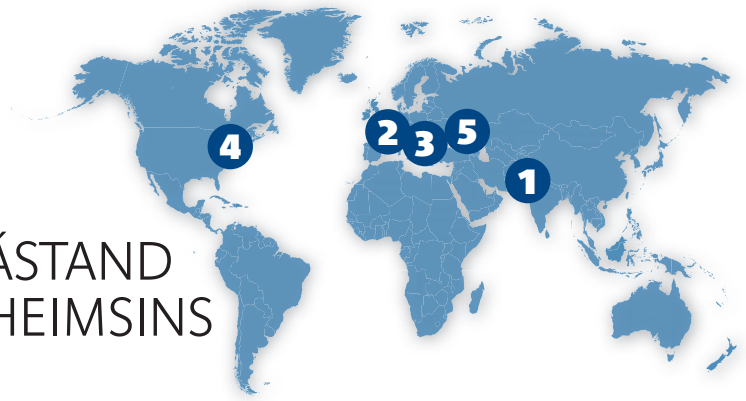
GAGA
Hægindastóll frá Conform
VERÐ FRÁ: 179.990

HÚSGAGNAHÖLLIN
– Reykjavík – Akureyri –

EITT SÍMANÚMER 558 1100

RÉTTARHÖLD HAFIN Alexandru Visinescu yfirgefur réttarsal í Búkarest eftir að fyrsta degi réttarhalda yfir honum lauk. Visinescu, sem var yfirmaður alræmdra fangabúða í Rúmeníu á tímum kalda stríðsins, er ákærður fyrir glæpi gegn mannkyninu. NORDICPHOTOS/AFP

ÁSTAND HEIMSINS



RÁÐSTEFNA Í NEW YORK Bill Clinton, fyrrverandi forseti Bandaríkjanna, hlustar á gríska sendiherrann Gianna Angelopoulus halda ræðu á ráðstefnunni Clinton Clobal Initiative. Ráðstefnan hóf göngu sína árið 2005 og þangað koma leiðtogar víða að úr heiminum og ræða saman um þau vandamál sem heimurinn stendur frammi fyrir. NORDICPHOTOS/AFP

GRÍMUKLÆDDUR Á SKRIÐDREKA Úkraínskur hermaður með höfuðkúpugrímu fyrir andlitinu á skriðdreka í úthverfi bæjarins Debaltseve í Donetsk í Úkraínu. Samkvæmt nýjustu tölum Sameinuðu þjóðanna hafa yfir þrjú þúsund manns fallið í átökunum á svæðinu. NORDICPHOTOS/AFP

Days svefnsófinn 99.900,-

Glös frá 990,-

A WORLD OF INSPIRATION the PIER FOR YOUR HOME

ALLT FYRIR HEIMILIÐ
OG SVO MIKLU MEIRA

Polo hornsófi 20% AFSLÁTTUR áður 149.900,- **NÚ 119.920,-**

Uglur 3.990,- stk.

ANTON & BERGUR

HOME kubbar 1.990,-

Púðar 3 fyrir 2

Löber 1.490,-
nú 1.192,-

Plastdúkar
frá 2.490,- **nú 1.992,-**

Kökudiskar 4.990,-

DISKAMOTTUR 4stk.
1.990,- **nú 1.592,-**

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

SKOÐUN

Formaður MS sér ekkert að viðskiptaháttunum:

Þykir ekkert að tvöföldu verði

Þess er minnst nú að fyrir tíu árum varð Alþingi að vilja þáverandi landbúnaðarráðherra, Guðna Ágústssonar, og samþykkti að afurðastöðvum í mjólkuriðnaði væri heimilt að gera samninga sín á milli um verðtilfærslu milli tiltekinna afurða þrátt fyrir ákvæði samkeppnislaga. Og nú finnur stjórnarformaður Mjólkursamsölunnar ekkert að því að tvenns konar verð á mjólk gildi. Stjórnarformaðurinn segir ekkert óeðlilegt við að aðrir framleiðendur borgi hærra verð fyrir mjólk en þegar mjólk er seld milli eininga innan MS. Þannig virkar einokun, í skjóli laga.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Egill Sigurðsson, formaður stjórnar MS, er í samtali við Fréttablaðið í dag. Þar segir hann meðal annars: „Nýir aðilar á markaði geta keypt mjólk beint af bændum en þá verða þeir að greiða uppsett verð.“ Í ljósi atburða síðustu daga er ljóst að það hallar á landbúnaðinn. Nú er ekki einungis þrefað um styrki og framlög úr ríkissjóði. Nei, gott betur. Úrskurður Samkeppniseftirlitsins er alvarlegur og standist hann áfrýjunina er ljóst að ráðafólk Mjólkursamsölunnar hefur brotið alvarlega gegn öllum almenningi í landinu. Það er ófyrirgefanlegt.

Það var á árinu 2011 sem Alþingi greiddi síðast atkvæði um hvort afnema ætti undanþágu mjólkuriðnaðarins frá samkeppnislögum. Helgi Hjörvar flutti tillöguna og það voru einungis hann og aðrir þingmenn Samfylkingarinnar sem samþykktu afnám undanþágunnar, en þingmenn annarra flokka vildu viðhalda henni. Nýjustu atburðir kunna að hafa áhrif þar á. „Það má vel vera að það eigi að endurskoða búvörulögin. Hins vegar verða menn að sjá að það getur haft ákveðnar afleiðingar í för með sér og menn verða að sjá fyrir endann á slíkum breytingum og hvernig menn sjái fyrir sér framtíðarskipulag greinarinnar,“ segir stjórnarformaður MS í blaðinu okkar í dag.

Þjóðin elskar sinn landbúnað. Einhvern veginn á þennan hátt talaði stundum Guðni Ágústsson. Í orðum Guðna voru auðvitað ýkjur, Íslendingar elska ekki landbúnaðinn, en þeim þykir flestum vænt um hann, bera virðingu fyrir fólkinu sem þar starfar og þeirri ágætu vöru sem þar er framleidd og unnin. Til að fá fólk til að elska landbúnaðinn, eða þykja óendanlega vænt um hann, verða þeir sem þar starfa, með einum eða öðrum hætti, að haga sér með sóma. Verða að ávinna sér traust og ást. Því slíkt fæst ekki keypt.

„Það er ekkert að því að flytja inn erlendar landbúnaðarvörur, svo fremi sem íslenskur landbúnaður geti brugðist við því. Það þarf bara að grípa tækifærin og horfa fram á veginn. Ólíklegt er að auknir styrkir muni vænka hag bænda til frambúðar. Ég er þó ekki að segja að það sé rétt að fella styrkjakerfið til bænda alveg niður og taka tollverndina af, en hagsmunaaðilar eiga ekki að vera hræddir við að ræða breytingar á þessu sem gætu orðið bæði neytendum og bændum í hag.“ Þetta eru orð Ástvaldar Lárussonar, varaformanns Samtaka ungra bænda. Að óbreyttu mun fjölga ört í hópi þeirra sem tala eins og Ástvaldur en þeim fækka sem tala eins og Egill Sigurðsson, stjórnarformaður MS.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Arion svarar ekki Alþingi

Elsa Lára Arnardóttir, þingkona Í Framsókn, spurðist fyrir um hvernig fjármálastofnanir halda utan um skráningu á viðskiptasögu einstaklinga, viðskiptasögu einstaklinga sem hafa farið í gegnum greiðsluaðlögunar- eða gjaldþrotaferli. Þingkonan gerði síðar að umtalsefni þá staðreynd að einn banki, það er Arion, svaraði ekki spurningunni. Það varð til þess að Elsa Lára sagði á þingi: „Það gæti verið til mikilla bóta að fyrirtæki eða embætti sem aðstoða einstaklinga í fjármálaerfiðleikum hefðu heimild til að sekta fjármálafyrirtæki sem neita að afhenda umbeðnar upplýsingar, upplýsingar sem eru heimilaðar af einstaklingum í fjármálaerfiðleikum og eru nauðsynlegar til að vinna í erfiðri fjármálastöðu þeirra.“

Hvað er matarskatturinn?

Hvað er matarskatturinn og hækkun hans annað en andúð kerfisins á fátæku fólki? Áhrif skattsins verða þau ein að færa til kostnað innan kerfisins því að ef fólk neyðist til að skipuleggja mataræði sitt og fjölskyldu sinnar út frá sparnaði í stað heilsu liggur í augum uppi að kostnaðurinn endar í heilbrigðiskerfinu. Einhverjir hagfræðingar og peningateljarar munu eflaust reikna þann kostnað í krónum og vega og meta en fyrir okkur, almenning í landinu, verður heilsa okkar og barna okkar ekki metin til fjár. Þetta sagði Halldóra Mogensen, varaþingamaður Pírata, á Alþingi.

Vill listamannalaun

Þorsteinn Guðmundsson leikari segist hafa sótt um listamannalaun, og það ekki í fyrsta sinn, en nú til að setja upp metnaðarfulla uppistandssýningu þar sem hann ætlar að flétta saman uppistandi og vídeóum, eins og hann hefur gert áður ásamt öðru fólki. Sýningin er hugsuð sem farandsýning sem hann hyggst fara með um landið. „Verður spennandi að sjá hvort uppistand á upp á pallborðið hjá dómnefndinni, mér hefur ekki tekist að fá starfslaun hingað til, þó að ég hafi starfað sem listamaður og grínisti í yfir 20 ár. En vonandi breytast tímarnir og viðhorfin,“ segir Þorsteinn á Facebook-síðu sinni.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

FRÉTTABLAÐIÐ

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

- Til sölu -

Toyota Landcruiser 150 GX

7 manna bíll - Nýskráður 10/2011 - Ekinn 71000

Aukahlutir, krókur, filmur, húddhlýf og gluggavindhlýfar

Verð 7.990.000 uppl síma 864 7272

Fjárlög ríka fólksins

FJÁRMÁL

Össur Skarphéðinsson
alþingismaður

Glampinn af silfurskeiðunum hindrar forystumenn ríkisstjórnarinnar í að sjá hvernig hinn helmingur þjóðarinnar lifir. Þeir eru ungir menn, vilja vel, en reynsluheimur þeirra hefur aldrei þekkt skort. Það speglast í fjárlögunum á fyrsta kafla ríkisstjórnarinnar. Þau eru hlaðin gjöfum til hinna sterkefnuðu, stórútgerðar og eignafólks. Hinir borgar brúsann.

Á sama tíma og veiðileyfagjöld eru lækkuð um stórkostlegar upphæðir, og auðlegðarskattur afnuminn, er ráðist að bændum og láglaunafólki, með næstum helmings hækkun matarskatts. Á sama tíma boðar ríkisstjórnin hækkun lyfjakostnaðar fyrir almenning. Viðhald á úr sér gengnum Landspítala situr á hakanum og læknaskortur er fyrirsjáanlegur af því ungir læknar treysta sér ekki til að koma þangað til starfa. Haustkveðjan til atvinnulausra er að skera niður þann tíma sem langtímaatvinnulausir geta notið bóta. Er þetta okkar Ísland?

Á leigumarkaðnum ríkja villt lögmál frumskógarins þar sem ungt fólk hefur aldrei átt í jafn miklu basli og núna, en á sama tíma eru engin fyrirheit um hækkun húsaleigubóta og ekkert fjármagn í nýtt húsnæðiskerfi. Félagsmálaráðherrann sem hefur talað um nýtt kerfi í fimmtán mánuði skammar sveitarfélögin, og brosir sínu fallega brosi. En það gerist ekkert.

➜ Þau eru hlaðin gjöfum til hinna sterkefnuðu, stórútgerðar og eignafólks. Hinir borgar brúsann.

Framsókn, sem einu sinni barðist fyrir hlut lítilmagnans, lætur reka á reiðanum, og þingmenn hennar eru tíndir einn af öðrum út undir vegg og barðir til hlýðni. Meira að segja Vigdís Hauksdóttir hefur skipt um skoðun á matarskattinum. Hver hefði trúað því að Framsóknarflokkurinn snerist í lið með þeim sem þannig vilja rýra kjör bænda og tekjulægstu hópanna?

Rangt gefið

Á sama tíma keppist ríkisstjórnin við að lýsa því hvað framtíðin er björt. Hið nöturlega er, að þar hefur hún rétt fyrir sér. Hún tók við þjóðarskútu, sem var búið að koma á kjöl, og spúlun fyrri ríkisstjórnar eftir bankahrunið er sem betur fer að skila góðum árangri fyrir Íslendinga. Í því ljósi er nöturlegt, að 11 milljarðar skuli innheimtir með skattahækkun á mat, heitu vatni, og raforku til heimilanna – til að kosta stórfellda lækkun á gjöldum stórútgerðar og sterkefnaðra!

Það er nöturlegt að þegar þjóðinni gengur vel skuli ekki allir njóta þess.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Krabbameinslæknalaust Ísland árið 2020?

HEILBRIGÐISMÁL
Einar Björgvinsson
Helga Tryggvadóttir
Ólöf K. Bjarnadóttir
Sigurdís Haraldsdóttir
Vaka Ýr Sævarsdóttir
Örvar Gunnarsson
læknar sem hafa nýlokið eða eru í sérnámi í krabbameinslækningum

Þriðjungur af íslensku þjóðinni mun greinast með krabbamein á lífsleiðinni og þurfa á læknisaðstoð skurð- og/eða krabbameinslæknis að halda. Íslenska heilbrigðiskerfið hefur framan af þótt vel í stakk búið til að hugsa um þessa sjúklinga en undanfarin 5-7 ár hefur hallað verulega undan fæti. Raunar svo mikið að ekki verður hægt að segja annað en að neyðarástand ríki í krabbameinslækningum á Íslandi í dag.

Á sama tíma og fjöldi sjúklinga hefur aukist, hefur starfandi krabbameinslæknum á Íslandi fækkað verulega. Árið 2008 voru 13 krabbameinslæknar starfandi á Íslandi sem var ekki talið fullnægjandi á þeim tíma en í dag eru þeir sjö talsins. Þetta stafar bæði af því að sérfræðingar hafa kosið að flytja ekki heim að loknu sérnámi og sumir hafa kosið að flytja aftur frá landinu eftir að hafa kynnst starfsaðstæðum á Íslandi í nokkur ár. Því hefur álagið aukist óheyrilega á þá sem enn standa vaktina og augljóslega má lítið út af að bregða til að þeir sem eftir starfa hreinlega kikni undan álaginu og krabbameinslækningar eins og þær leggja sig hrynji. Hvert hafa stjórnvöld þá hugsað sér að senda krabbameinssjúklinga til meðferðar?

Íslenskir læknar hafa í gegnum tíðina þurft að ná sér í sína sérfræðingsmenntun í öðrum löndum og flutt út eftir að hafa lokið grunnnáminu og komið heim að sérnámi loknu. Síðastliðin 5-10 ár hefur sú breyting orðið á að sérfræðilæknar ílengjast úti þar sem þeim þykja aðstæður á Íslandi ekki aðlaðandi.

Kjör og vinnuskilyrði

Skýringar á brottfalli krabbameinslækna eru nokkrar. Kjör lækna hafa dregist aftur úr kjörum annarra sambærilegra stétta. Grunnlaun læknis eftir sex ára nám í læknadeild eru 340.000 ISK og grunnlaun sérfræðilæknis eru 530.000 ISK. Góð vinnuskilyrði þurfa að vera fyrir hendi með þeim lækningatækjum og lyfjum sem nútímalækningar gera kröfu um. Þessu er verulega ábótavant í dag. Nýjustu meðferðir í geislalækningum sem og nýjustu myndgreiningartæki eru ekki til staðar á landinu og því þarf að senda sjúklinga utan með tilheyrandi kostnaði. Húsnæðið þarf að vera þannig að heilsa sjúklinga og starfsfólks sé ekki sett í hættu í hripleku og sveppasýktu húsnæði eins og gert er í dag. Oft hafa sérfræðilæknar einnig stundað rannsóknarvinnu til að fleyta vísindum í faginu áfram en gefst svo ekki tími til að vinna áfram að rannsóknum þegar heim er komið. Allt þetta verður til að draga úr starfsánægju og þar sem læknar eiga hægt um vik með að finna vinnu í öðrum löndum þá kjósa fleiri og fleiri einfaldlega að koma ekki heim eftir sérnám eða flytja búferlum aftur út með fjölskylduna.

Á ábyrgð Alþingis

Íslendingar og oft sér í lagi íslenskir stjórnmálamenn hafa lengi hreykt sér af því að búa að framúrskarandi heilbrigðiskerfi með fyrsta flokks þjónustu. Af framansögðu má öllum vera ljóst að sú er ekki lengur raunin og réttast að það verði viðurkennt. Það er svo á ábyrgð Alþingis að ákveða hver forgangsröðunin skuli vera til framtíðar. Einn möguleikinn er hreinlega að lýsa því yfir að héðan í frá sé ekki stefnt að því að íslenskir sjúklingar fái sambærilega þjónustu og gerist erlendis. Hinn möguleikinn er að reyna að snúa þessari óheillaþróun við. Ef sú verður ekki raunin ætti öllum að vera ljóst að þegar kerfið hrynur sem mun eflaust gerast þegar næsti krabbameinslæknir hættir, þá er það á ábyrgð stjórnvalda þegar krabbameinssjúklingar þurfa að fara utan til að leita sér læknisaðstoðar.

Þurfum skýra stefnumörkun

Við undirrituð erum meðal þeirra sem hafa nýlega eða munu klára sérnám í krabbameinslækningum á næstunni, nám sem hefur tekið okkur í kringum 15 ár frá því við hófum nám í læknadeild. Öll viljum við gjarnan koma aftur til Íslands að loknu sérnámi en ef við getum ekki séð fyrir okkur og fjölskyldum okkar á sambærilegan máta og sambærilegar stéttir með styttra háskólanám að baki og þaðan af síður sinnt okkar sjúklingum á mannsæmandi hátt, eigum við erfitt með að sjá það fyrir okkur.

Við þurfum tækifæri til að vinna okkar vinnu almennilega, laus við samviskubit gagnvart sjúklingum okkar sem við getum ekki sinnt á þann hátt sem við viljum og þeir eiga skilið eða gefið þeim þann tíma sem þeir þurfa. Við óskum því eftir skýrri stefnumörkun og framtíðarsýn heilbrigðisyfirvalda í stað innantómra loforða undanfarinna ára svo hægt sé að snúa vörn í sókn og finna leiðir til úrbóta í málum heilbrigðiskerfisins, Landspítala

– Háskólasjúkrahúss og þar með talið krabbameinslækningum áður en það verður of seint.

Höfundar eru læknar búsettir í Bandaríkjunum, Danmörku og Svíþjóð.

Á sama tíma og fjöldi sjúklinga hefur aukist hefur starfandi krabbameinslæknum á Íslandi fækkað verulega. Árið 2008 voru 13 krabbameinslæknar starfandi á Íslandi sem var ekki talið fullnægjandi á þeim tíma en í dag eru þeir 7 talsins.

Alþjóðlegur dagur lyfjafræðinga 25. september | Þekktu lyfin þín

Mikilvægt er að:

- Taka lyfin á réttum tíma og á réttan hátt.
- Fylgjast með hvort einkenni sjúkdóms batna (eða versna). Ef einkenni versna eða lyfin hafa ekki þau áhrif sem búist var við, láttu þá lækni eða lyfjafræðing vita eins fljótt og hægt er.
- Fylgjast með mögulegum aukaverkunum.
- Gæta þess að eiga alltaf lyfin til ef þarf að taka þau reglulega.
- Þekkja hvernig á að geyma lyfin.

Dæmi um spurningar

- Við hverju tek ég lyfið og hvernig mun það hjálpa mér?
- Hvernig og hvenær á ég að nota lyfið?
- Hverjar eru mögulegar aukaverkanir lyfsins og hvernig á ég að bregðast við ef ég fæ aukaverkanir?
- Hversu lengi á ég að nota lyfið?
- Á ég að forðast einhvern mat, drykk eða lyf samtímis notkun lyfsins?
- Á ég að forðast einhver náttúrulyf, náttúruvörur eða vítamín samtímis notkun lyfsins?
- Hvenær ætti lyfið að byrja að virka, hvernig veit ég að það er að virka?
- Hvað á ég að gera ef ég gleymi að taka lyfið?
- Hvernig fæ ég meira af lyfinu þegar það klárast ef ég þarf lyfið áfram?
- Við hvern á ég að tala ef ég er með fleiri spurningar um lyfið?

LANDSPÍTALI HÁSKOLASJÚKRAHÚS

WORLD PHARMACIST DAY 25 Septemb

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur

MacBook Air

11" verð frá **164.990.-**

13" verð frá **184.990.-**

LÆKKAÐ VERÐ

iPhone 5s

Verð frá **99.990.-**

iPad Air

Verð frá **89.990.-**

Vel varin sími er gulls ígildi

iPhone 6

Macally SNAP hulstur fyrir iPhone 6.

Verð **2.490.-**

iPhone 5C

Flott og litrík hulstur fyrir iPhone 5C. Margir litir.

Verð **2.990.-**

iPhone 5/5S

Native Union Clic tré hulstur fyrir iPhone 5/5S. Margar gerðir.

Verð **6.990.-**

iPhone 4/4S

Griffin Reveal hulstur fyrir iPhone 4/4S.

Verð **3.490.-**

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

EPLI

Bóklestur á leið í vaskinn

MENNING

Brynhildur Þórarinsdóttir
dósent við Háskólann á Akureyri og stjórnarformaður Barnabókaseturs Íslands

Við stöndum frammi fyrir vandamáli – krakkarnir okkar lesa ekki nóg af bókum. Langflest börn sem komin eru á miðstig grunnskóla eru læs og þau lesa heilmikið á hverjum degi, sjónvarpstexta, sms, vefsíður, alls kyns upplýsingar og leiðbeiningar. En þau lesa síður bækur.

Af hverju er það vandamál? – Svarið er margþætt. Í fyrsta lagi vitum við að lestur bóka tengist góðum árangri í lesskilningi. Lesskilningur er svo aftur undirstaða náms í flestum greinum, meira að segja stærðfræðikunnátta er mæld með lesskilningsdæmum. Í öðru lagi krefst lestur bóka einbeitingar og úthalds, börn sem lesa síður bækur eiga erfiðara með að komast í gegnum skólabækurnar þegar námið þyngist. Í þriðja lagi færir lestur bóka börnum kyrrð og ró sem mörg þeirra þurfa virkilega á að halda í amstri dagsins. Ég gæti haldið lengi áfram.

Hvernig aukum við þá áhuga barna á bóklestri? – Því miður er engin töfralausn til, en rannsóknir gefa góða mynd af því hvað skilur á milli hinna bókelsku og þeirra bóklausu. Börn sem hafa áhuga á lestri bóka hafa alist upp við góðan aðgang að bókum; það eru bækur á heimilinu og þau hafa lesandi fyrirmyndir heima hjá sér.

Við stöndum frammi fyrir vandamáli – ráðherra mennta- og menningarmála kýs að líta fram hjá þessu sambandi milli aðgengis að bókum og áhuga á bóklestri og þar með árangurs í lesskilningi. (sjá ruv.is – „Lestrarkunnátta og skattskylda óskyld mál"). Ráðherrann hafnar því að hækkun virðisaukaskatts á bækur muni bitna á markmiðum um að bæta lestrargetu barna og segir: „Ég held að það sé varhugavert að ætla að draga beina ályktun af þessu vegna þess að læsi er bara svo flókið fyrirbæri. Þar koma saman kennsluhættir, undirbúningur kennara, samstarf við foreldra og ýmislegt annað sem þarf að horfa á og hefur sennilega þyngri áhrif."

Ráðherra berji í borðið

Það er rétt hjá Illuga Gunnarssyni að læsi er flókið fyrirbæri. Læsi er ekki bara að kunna tæknina að lesa, læsi felur í sér lesskilning og til að byggja hann upp þarf áhuga.

Kennarar nota hugtakið áhugahvöt um viljann til að læra. Ef vel tekst til að virkja áhugahvöt nemenda í lestrarnáminu geta þeir ekki stillt sig um að lesa meira. Áhugahvöt þarf að virkja bæði í skólanum og heima, bæði kennarar og foreldrar þurfa að gefa börnunum færi á að lesa bækur sem höfða til þeirra, hvetja þau áfram og sjá til þess að þau fái tíma til að lesa.

Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt skýrt samband milli frístundalesturs barna og námsárangurs. Þeir nemendur sem lesa bækur sér til ánægju standa að svo mörgu leyti betur að vígi en bóklausu jafnaldrarnir. Hér má benda á skýrslu Barnabókaseturs,

➜ Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt skýrt samband milli frístundalesturs barna og námsárangurs. Þeir nemendur sem lesa bækur sér til ánægju standa að svo mörgu leyti betur að vígi en bóklausu jafnaldrarnir.

Lestrarvenjur ungra bókaorma, og ýmsar skýrslur Námsmatsstofnunar og OECD um PISA-prófin. OECD bendir á að tengslin milli ánægju af bóklestri og námsárangurs í PISA-prófunum eru svo sterk að börn sem lesa bækur daglega standa að meðaltali einu og hálfu skólaári framar en börn sem ekki stunda daglegan bóklestur.

Bókaormar alast upp umkringdir bókum og áhugahvötin kviknar við reglubundinn lestur bóka. Þetta veit Illugi Gunnarsson, í Hvítbók hans stendur meira að segja: „Ekkert eykur færni í lestri eins og það að lesa. Eftir því sem nemendur lesa meira og fjölbreyttara efni eykst skilningur þeirra og löngun til að lesa meira."

Það er gott að vita að ráðherra vill vinna að eflingu læsis. Það er hins vegar óskiljanlegt hvernig hann getur haldið því fram að hærra bókaverð og þar með minni sala, slakari útgáfa og verra aðgengi að bókum sé ekki í mótsögn við markmið hans um bætta lestrarmenningu. Ef ráðherranum er alvara með að bæta læsi barna og unglinga verður hann að berja í borðið og koma í veg fyrir hækkun bókaverðs.

Íslendingar tala hjá SÞ

UMHVERFI

Ari Trausti Guðmundsson
jarðvísindamaður og rithöfundur

Nú þegar nýliðinn er dagur kröfunnar um að þjóðir heims taki til hendinni vegna þess þáttar veðurfarsbreytinga sem er óvefengjanlega rakinn til mannlegra athafna, stendur yfir leiðtogafundur í Bandaríkjunum um málefnið. Staðreyndin er sú að það er nú þegar vitað hvað gera þarf í fyrstu til þess að snúa hægt og bítandi við blaðinu en það eru pólitískir þröskuldar í veginum.

Fyrsta skrefið er að taka mið af hörðum tilmælum um að minnka orkunotkun sem byggir á jarðefnaeldsneyti, alls staðar á landsvísu, og láta að minnsta kosti 3/4 hluta þekktra birgða í jörðu liggja kyrrar. Samhliða því verður að stöðva eyðingu stórvaxinna skóga og snúa við nýtingu jarðvegs í löndum þar sem skógarnytjar eru ekki sjálfbærar. Stöðva verður eyðimerkurmyndun.

Hvað þarf til þess arna? Að snúa baki við óheftum samkeppniskapítalisma, koma böndum á vöxt og starfsemi stórfyrirtækja í mörgum greinum og hefja umbætur á lýðræði í löndum heims. Meðal fyrirtækjanna sem lengst ganga í orkufylleríinu eru stóru olíufélögin og þá einmitt mörg þau vestrænu, eins og t.d. Statoil í Noregi, svo við lítum okkur nær. Eins mætti nefna rússnesk fyrirtæki á norðurskautssvæðinu eða bandarísk/kanadísk fyrirtæki sem rústa stórum, grónum landsvæðum í leit að olíusandi eða frönsk fyrirtæki sem beita sér í regnskógum S-Ameríku. Í Noregi einu hurfu um 560 milljónir tonna af kolefnisígildum út í loftið árið 2013 (vinnsla og brennsla þess sem þaðan kemur); um 1,5% af losun gróðurhúsagasa í heiminum (svipað og í Bretlandi), frá þjóð sem telur minna en eitt prómill af heimsþorpinu.

Svar á morgun

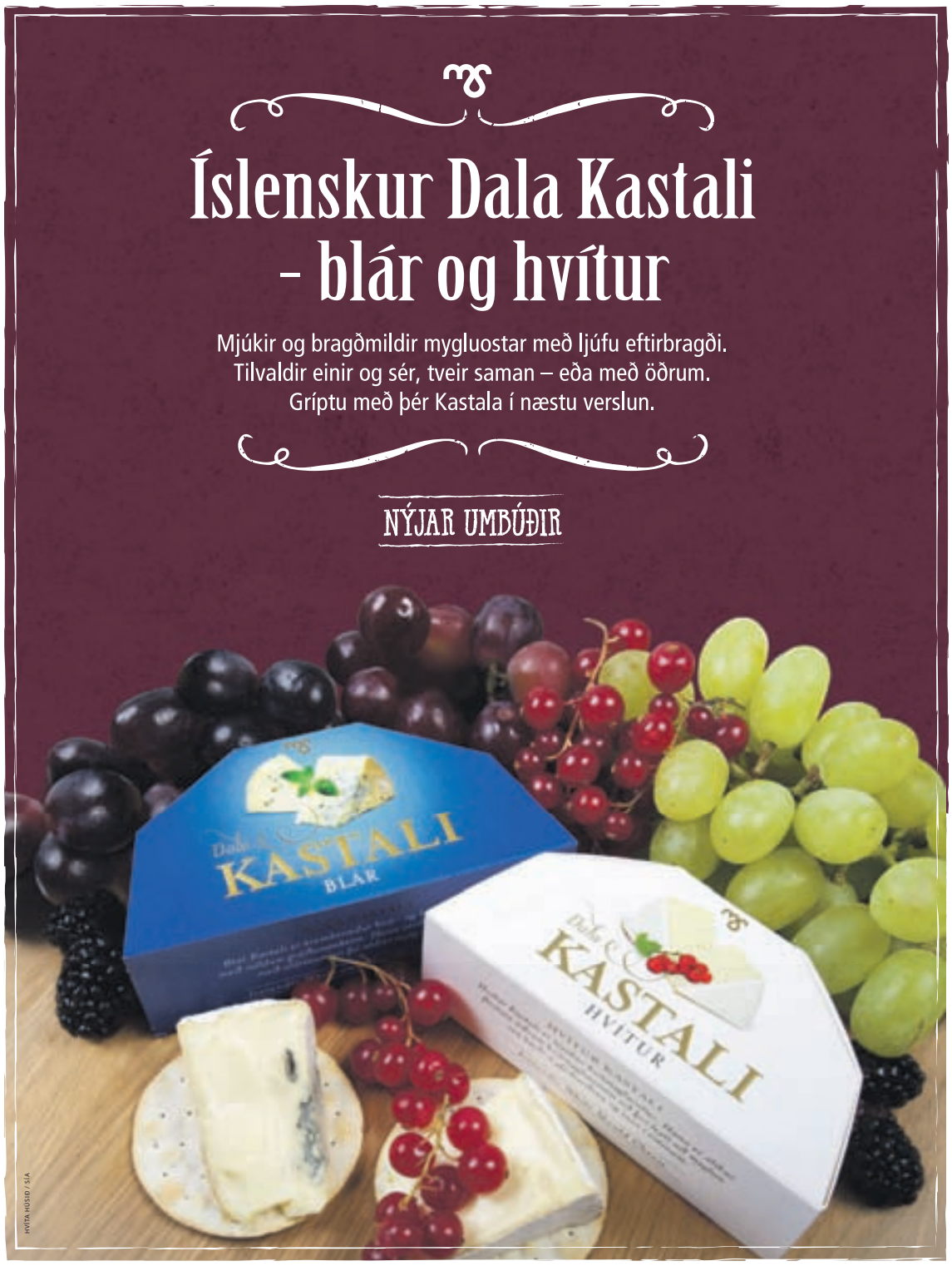
Auðvitað geta menn búið til mótbárur sem svo að efnahagur heimsins leggist í rúst ef hagvöxtur er minnkaður með öfugu handafli og hlustað á venjulegt fólk sem upp til hópa kallar með æ sterkari röddu á aðgerðir. Hún hljómar sífellt hærra einfaldlega af því að fólk sér hvernig hraðar loftslagsbreytingar eru teknar að ógna afkomu þess og lífsmáta. En það er ekki til sársaukalaus leið til baka, einmitt vegna þess hve stjórnvöld hafa lengi daufheyrst við vísindum jafnt sem varnaðarorðum hvarvetna að; jafnvel frá alþjóðastofnunum sem seint verða kenndar við annað en vörn fyrir núverandi hagkerfi.

➜ Nú er að spyrja hvernig öll þessi þróun samrýmist aukinni en ekki minnkandi losun gróðurhúsagasa á Íslandi og fyrirhugaðri jarðefnavinnslu, finnist auðlindirnar í nánd við landið.

Íslensk rödd

Íslensk rödd dagsins hjá SÞ í New York færði fram gömlu sannindin um jarðhitakunnáttu og -notkun Íslendinga, landgræðslu til að binda það sem við spúum í loft upp og hét stuðningi við átak til að færa endurnýjanlega orku til allra. Gott og vel og þakkir fyrir það. En hljómaði stakt orð um mikilvægasta málið sem Íslendingar standa frammi fyrir: Olíu- og gasvinnslu norðan heimskautsbaugs? Íslenska innleggið í heimsborginni fjallaði líka um hættuna af súrnun sjávar og í því var „minnt á þróun mála á norðurslóðum sökum hlýnunar loftslags" - eins og skrifað stendur á heimasíðu RÚV.

Nú er að spyrja hvernig öll þessi þróun samrýmist aukinni en ekki minnkandi losun gróðurhúsagasa á Íslandi og fyrirhugaðri jarðefnavinnslu, finnist auðlindirnar í nánd við landið. Svar óskast.



Geðrænir sjúkdómar

HEILBRIGÐISMÁL

Björn Vigfússon
verkamaður

Því miður virðist enn vera við lýði á tuttugustu og fyrstu öldinni að þorri landsmanna dæmi andlega veikt fólk aumingja og jafnvel blóðsugur á kerfinu sem ætla sér bara að lifa á bótum og nenna ekki að vinna.

En ég segi við það fólk, í guðanna bænum, opnið augun og kynnið ykkur málið áður en þið setjið ykkur í sæti dómara. Er ekki nóg að þetta veika fólk hefur dottið út af vinnumarkaðnum út af sínum geðrænu veikindum? Við getum öll fengið krabbamein og aðra sjúkdóma, líka geðsjúkdóma og ég er viss um að öll höfum við fengið einkenni um þunglyndi og flest jafnað okkur, en svo eru einstaklingar sem ná ekki að jafna sig og þurfa hjálp, en því miður eru þessir einstaklingar oft lengi að koma sér til læknis, því þeir sjálfir eru með fordóma um að þetta sé bara aumingjaskapur og ætla að hrista þetta af sér.

Löngu búið að missa tökin

Að endingu þegar þetta góða fólk fer loksins til læknis er það oft orðið mjög veikt og er löngu búið að missa tökin á lífi sínu, en oftast byrjar þetta góða fólk á því að fara til síns heimilislæknis sem í flestum tilfellum hefur litla þekkingu á geðrænum sjúkdómum. Sem betur fer á þetta ekki við alla heimilislækna, en því miður marga og í mjög mörgum tilfellum gengur þetta fólk út frá heimilislækni með lyfseðil upp á kvíðaslakandi lyf.

Margir læknar senda sinn sjúkling til geðlæknis sem því miður mjög oft ákvarðar hvaða lyf á að setja sjúklinginn á, án þess virkilega að ráðast á rót veikindanna, sem geta oft verið andleg eða eitthvert slæmt tilfelli úr æsku sem var aldrei uppgert og þá þarf sálfræðing til, en viðtal hjá sálfræðingi og geðlækni kostar mikið og ekki fyrir alla að sækja reglulega tíma til þeirra. Mjög margt fólk með geðræn veikindi þarf að velja á milli þess að sækja lyfin sín eða að fara í sálfræðitíma hjá sínum lækni, eða eiga fyrir skuldum, eða jafnvel að eiga fyrir mat handa börnunum sínum.

➜ Að endingu þegar þetta góða fólk fer loksins til læknis er það oft orðið mjög veikt og er löngu búið að missa tökin á sínu lífi.

Efnameira fólk hefur efni á sálfræði- eða geðlæknisþjónustu enda hefur það verið sannað að í okkar íslenska samfélagi eru geðrænir sjúkdómar langflestir hjá láglaunafólki í þessu landi, og á meðan hið íslenska samfélag viðurkennir ekki þetta stærsta vandamál þjóðarinnar með meira en fimmtíu sjálfsmorð á ári og stjórnmálamenn stinga hausnum í sandinn og segja aumingjaskapur, þá mun þetta verða að vandamáli sem mun bara stækka og stækka með skelfilegum afleiðingum fyrir okkar fallega litla íslenska samfélag.

HINN EINI SANNI SLÁTURMARKAÐUR

FERSKT DAGLEGA!

SLÁTURMARKAÐUR Í HAGKAUP SMÁRALIND AFGREITT FRÁ KL. 14-18*

* ALLA DAGA NEMA MÁNUDAGA OG SUNNUDAGA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Heilslátur 5 ferskt	5.199 kr/pk
Heilslátur 3 ferskt	3.399 kr/pk
Heilslátur 5 ferskt án blóðs	4.999 kr/pk
Heilslátur 3 án blóðs	3.199 kr/pk
Þindar	349 kr/kg
Eistu	499 kr/kg
Blóð 1 L	159 kr/pk
Mör	129 kr/kg
Próteinkeppir 10 stk	1.199 kr/pk
Sviðahausar hreinsaðir	599 kr/kg
Sláturnælur 10 stk	379 kr/pk

NÝSLÁTRAÐ

Tilboð

FERSKT LAMBALÆRI
1.398 kr/kg
verð áður 1.699

Tilboð

FERSK LAMBAHJÖRTU
297 kr/kg
verð áður 369

Tilboð

FERSK LAMBALIFUR
297 kr/kg
verð áður 359

Pottarnir fást aðeins í Smáralind.

Gildir til 28. september á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Elsku faðir okkar,
tengdafaðir, bróðir, mágur og afi,

SÆMUNDUR KJARTANSSON
læknir,

er látinn.

Ingunn Sæmundsdóttir
Sigurbjörg Sæmundsdóttir
Guðrún Sæmundsdóttir
Steinn Grétar Kjartansson
og barnabörn.

Elías Gunnarsson

Eiríkur Sigurðsson
Hrafnhildur Óskarsdóttir

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

ANNA BÁRA JÓHANNSDÓTTIR

lést á líknardeild LSH þann 16. september.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk
hinnar látnu.

Viðar Benediktsson
Lovísa Viðarsdóttir
Anna Björg Viðarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Teitur Eyjólfsson

Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

VALUR ÓSKARSSON
kennari,

lést fimmtudaginn 18. september.
Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju
mánudaginn 29. september kl. 13.00.

Ásdís Bragadóttir
Jóhanna Ósk Valsdóttir
Eva Huld Valsdóttir
Bragi Þór Valsson
og barnabörn.

Bjartur Logi Guðnason
Ólafur Rúnar Ísaksson
Christina van Deventer

Ástkær unnusti minn,
faðir, sonur, bróðir og fóstursonur,

HELGI PÉTUR ELÍNARSON

lést á heimili sínu í Basel, Sviss,
14. september. Útförin fer fram frá
Dómkirkjunni föstudaginn 26. september
kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlegast
afþökkuð en þeim sem vilja minnast hans er
bent á Nýja dögun, reikn. 116-26-2230, kt. 441091-1689.

Camilla Guðbjörg Thim
Arnar Breki Helgason
Björn G. Thorleifsson
Ágúst Ólafur Elínarson
Kristjana Ragnheiður Elínardóttir
Steinunn Ingibjörg Þorsteinsdóttir
Þorsteinn Halldórsson

Ingimar Alex Baldursson

Ástkær eiginmaður minn, sonur,
faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

ERLINGUR ÞÓR RAGNARSSON
Kleifartúni 3, Sauðárkróki,
fyrrverandi sjómaður frá Hornafirði,

andaðist á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks
fimmtudaginn 18. september.
Útförin fer fram frá Sauðárkrókskirkju miðvikudaginn 1. október
kl. 14.00. Þeim sem vildu minnast hans er bent á Björgunarfélag
Hornafjarðar og Krabbameinsfélag Skagafjarðar.

Bryndís Guðmundsdóttir
Guðrún Erlingsdóttir
Þóra M. Erlingsdóttir
Rúnar Erlingsson Silfur
Heiðar B. Erlingsson
Hallfríður Guðleifsdóttir
Svanberg Guðleifsson
Sverrir Örn Sverrisson
barnabörn og barnabarnabarn.

Magnús Jónsson
Veronika Silfur
Stefanía Þórðardóttir
Hilmar Aadnegard
Vilhelmína S. Smáradóttir
Rabia´tul Binte Sazali

Hógværasta stéttin á Íslandi vekur athygli á sér

Alþjóðadagur lyfjafræðinga er í dag og í tilefni þess ætla íslenskir lyfjafræðingar að spjalla við gesti og gangandi í Kringlunni og hvetja þá til að nýta sér þjónustu þeirra.

„Við viljum vekja athygli á okkur og láta vita að erum til taks. Ætli við séum ekki ein hógværasta stéttin á Íslandi?“ segir Þórunn K. Guðmundsdóttir, klínískur lyfjafræðingur og hópstjóri hjá Sjúkrahúsapóteki Landspítalans. Alþjóðadagur lyfjafræðinga er í dag. Yfirskrift hans er: Aðgangur að lyfjafræðingum er aðgangur að heilsu. Tilgangur dagsins er að minna á mikilvægi lyfjafræðinga sem stéttar enda eru þeir sérfræðingar og í nánu samstarfi við lækna, hjúkrunarfræðinga og aðrar heilbrigðisstéttir í að gæta öryggis og hagkvæmni í lyfjanotkun einstaklinga.

Lyfjafræðingar ræða í auknum mæli beint við sjúklinga og leysa ýmis lyfjatengd vandamál. Þau geta verið tiltölulega einföld eins og erfiðleikar við að kyngja lyfjum, upp í flóknari mál eins og aukaverkanir. „Við veitum upplýsingar um lyf, förum yfir skammtastærðir og viljum hvetja almenning til að taka ábyrgð á sínum lyfjamálum. Margir hætta að nota lyfin sín af einhverjum ástæðum og eru ekkert að láta lækninn sinn vita af því,“ segir Þórunn.

Hún segir starf lyfjafræðinga vera þýðingarmikið og nefnir sérstaklega starf sjúkrahúslyfjafræðinga. „Læknum fer fækkandi á sjúkrahúsunum, lyf verða sífellt flóknari og dýrari og þá gegna lyfjafræðingar enn stærra hlutverki en áður í þverfaglegri teymisvinnu.“

Á Íslandi eru starfandi um 400 lyfjafræðingar, þeir fyrstu útskrifuðust frá Háskóla Íslands árið 1987. Flestir starfa í apótekum eða um 80%, þar á eftir á sjúkrahúsum og í lyfjafyrirtækjum.

Íslenskir lyfjafræðingar ætla að verða í Kringlunni frá klukkan 10-15 í tilefni dagsins. „Við ætlum að vera sýnileg, ræða við gesti og gangandi og hvetja fólk til þess að nýta sér þjónustu okkar. Við erum yfirleitt falin á bak við í apótekunum, en við viljum vekja athygli á því að fólk getur alltaf talað við okkur þar að kostnaðarlausu. Viljum sérstaklega hvetja þá sem þurfa til dæmis að hjálpa öldruðum fjölskyldumeðlimum með lyfin sín, að leita til okkar,“ segir Þórunn.

adda@frettabladid.is

LYFJAFRÆÐINGUR „Við ætlum að vera sýnileg, ræða við gesti og gangandi og hvetja fólk til að nýta sér þjónustu okkar,“ segir Þórunn.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

GYÐA GUÐJÓNSDÓTTIR
Goðheimum 1, Reykjavík,

lést í faðmi fjölskyldunnar á hjúkrunarheimilinu Eir, þriðjudaginn 23. september.
Útförin verður auglýst síðar.

Valgerður Franklínsdóttir
Svanfríður Franklínsdóttir
og fjölskyldur.

Hrafnkell Eiríksson
Guðni Axelsson

Hjartkær faðir okkar,

PÉTUR GUÐMUNDSSON
Jökulgrunni 24, Reykjavík,

lést á líknardeild LSH í Kópavogi
þriðjudaginn 23. september.
Útförin fer fram í kyrrþey.

Guðmundur Pétursson
Héðinn Pétursson
Hólmfríður Pétursdóttir
Jónas Pétursson

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

SIGRÍÐUR ÞORSTEINSDÓTTIR

lést á Landspítalanum í Fossvogi
mánudaginn 22. september. Útför hennar
fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík,
mánudaginn 29. september kl. 11.00.

Helga Jónsdóttir
Ingveldur Jónsdóttir
Jón Einar Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Jóhann Egill Hólm
Þorsteinn Kristleifsson
Sigurbjörg A. Henrysdóttir

Yndislegur eiginmaður,
faðir, tengdafaðir, afi og besti vinur,

HALLFREÐUR EMILSSON
húsasmíðameistari,

lést í faðmi fjölskyldunnar á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut,
mánudaginn 22. september. Útförin fer
fram frá Hvítasunnukirkjunni Fíladelfíu,
mánudaginn 29. september klukkan 15.00.

Kristín Björg Hákonardóttir
Fríða Hrönn Hallfreðsdóttir
Emil Hallfreðsson
Helena Rut Hallfreðsdóttir
Hákon Atli Hallfreðsson

Styrmir Hafliðason
Ása María Reginsdóttir
Jón Marteinn Finnbogason
Sara Björk Gunnarsdóttir
og afabörn.

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, sonur, bróðir og afi,

HALLDÓR GUNNAR ÓLAFSSON

lést á Landspítalanum við Hringbraut,
fimmtudaginn 18. september eftir stutt
en erfið veikindi. Fjölskyldan vill þakka
veittan stuðning. Útför fer fram frá
Grafarvogskirkju föstudaginn 26. september kl.13.00.

Ólafur Á. Sigurðsson
Ásgeir Halldórsson
Arndís Halldórsdóttir
Sigurður Halldórsson
Karítas Alda Ásgeirsdóttir

Kristín M. Guðjónsdóttir
Ragnhildur Dóra Elíasdóttir
Bergþóra Gná Hannesdóttir
Kristrún Björg Nikulásdóttir

Björg og Þröstur, Sigurður Ásgeir, Óli og Anna

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

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

KISA KARLS
Choupette, kisa Karls Lagerfeld, er afar vinsæl og hefur 38 þúsund fylgjendur á Twitter. Hönnuðurinn hefur nú hannað tískulínu tileinkaða gæludýrinu.

TÆKIFÆRISGJAFIR

TILBOÐ
Hnífaparatöskur – 12 manna
14 tegundir
Verð frá kr. 24.990
Tékk KRISTALL
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

ÞRJÚ FITUBRENNSLUEFNI Í EINU HYLKI

GENGUR VEL KYNNIR *3-in-1 Formula, nýtt þyngdarstjórnunarefni sem sameinar þrjú af mest seldu fitubrennsluefnum í heiminum í dag, Green Coffee, Garcinia Cambogia og Green Tea, í einu hylki.*

„Natures Aid hefur nú sameinað í eitt hylki virkni þriggja einstaklega öflugra bætiefna til grenningar og þyngdarstjórnunar," segir Elísabet Guðmundsdóttir hjá Gengur vel ehf. „Green Coffee, Garcinia Cambogia og Green Tea eru þrjú af mest seldu þyngdarstjórnunarefnunum í heiminum í dag en þar sem hin ýmsu þyngdarstjórnunarefni hafa virkað mismunandi fyrir hvern og einn einstakling er það spennandi lausn að fá öll þessi efni í einni blöndu. Það gerir það að verkum að 3-in-1 formúlan getur hentað fleirum í baráttunni við aukakílóin. 3-in-1 formúlan er heilbrigð lausn við þyngdarstjórnun algerlega án allra kemískra bragð-, litar- og rotvarnarefna og án gers, glútens og laktósa."

Í glasinu er mánaðarskammtur og ráðlagður skammtur er 2 hylki á dag með mat.

HEILBRIGÐ LAUSN 3-in -1 hjálpar til við þyngdarstjórnun og er án allra kemískra bragð-, litar- og rotvarnarefna.

GREEN TEA EXTRAKT
Grænt te er öflug uppspretta andoxunarefna og hjálpar til við að viðhalda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum. Það getur einnig jafnað blóðsykurinn, dregið úr sykurlöngun og hjálpað til við niðurbrot á fitu í meltingarveginum.

GARCINIA CAMBOGIA
Garcinia Cambogia Extract inniheldur 60% Hydroxycitric sýru (HCA) sem talin er koma í veg fyrir fitusöfnun með því að melta aukasykurinn áður en hann breytist í umframfitu ásamt því að jafna blóðsykurinn. Ávöxturinn er talinn auka serótónínframleiðslu í heilanum sem eykur vellíðan, jafnar geð og minnkar streitu.

GREEN COFFEE EXTRAKT - MEÐ SVETOL
Svetol er koffínlaust extrakt úr grænum kaffibaunum sem gefur að lágmarki 45% chlorogenicsýru, sem talin er auka brennslu á aukafitu í líkamanum.

FYRIR ÞÁ SEM VILJA BORÐA MINNA
„Tilvalið fyrir alla sem vilja ná stjórn á sykuráti, borða minna í hverri máltíð og losna við aukakílóin."

MEST SELDU FITUBRENNSLUEFNI Í HEIMI
„Ný blanda, þrjú mest seldu fitubrennsluefnin í heiminum í dag í einu hylki."

Aukakílóin burt
spínat extrakt með Thylakoids
Aptiless: Mest selda þyngdarstjórnunarefnið í Noregi og Svíþjóð.
Thylakoids: Dregur úr hungri - Minnkar sykurlöngun
Minnkar ummál - ***Fækkar aukakílóum***.

Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölustaðir apótek og heilsubúðir.

NÝ SENDING FRÁ
MOS MOSH
TUZZI
KRINGLUNNI
SÍMI 5688777
Framúrskarandi fyrirtæki 2013
Vertu vinur okkar á Facebook

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar |** Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal |** Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447

STELPULEG Sigrún Dís Hauksdóttir segir stíl sinn vera bæði stelpulegan og gauralegan. MYND/ERNIR

SKÓLÁN FRÁ JESÚ

TÍSKUSPJALLIÐ *Sigrún Dís Hauksdóttir er forseti Nemendafélags Verzlunarskóla Íslands. Hún lenti í óborganlegu tískuslysi eftir grímuball á Selfossi.*

Hvenær kviknaði tískuáhuginn? Tískuáhuginn fór hratt vaxandi þegar ég byrjaði í menntaskóla því í Verzló ríkir mikill áhugi á tísku.

Hvernig lýsirðu eigin stíl? Ég hef síbreytilegan stíl, allt frá sætum blómakjól yfir í að vera hálf „gauraleg“ en snjóbrettaáhugi minn kveikti á þeim stíl.

Hvaðan hefurðu tískuvitið? Ætli ég hafi það ekki frá dætrum tvíburasystur mömmu. Þær hafa verið fyrirmyndir mínar á flestum sviðum frá því ég man eftir mér. Ég fæ samt innblástur af eigin stíl mestmegnis í skólanum og á netinu.

Áttu þér uppáhaldstískuverslanir? Já, ég byrja yfirleitt í ódýru keðjunum eins og H&M og Forever 21 þegar ég fer í verslunarferðir til útlanda; annars er ég ástfangin af TopShop og vintagebúðum og finnst ekkert smá gaman að gramsa. Stemningin þar inni fær mann til að ganga skrefinu lengra. Mér finnst þó að notuð föt mættu vera ódýrari.

Eyðir þú miklu í fatakaup? Já, stór hluti launa minna fer í föt.

Hefurðu lent í tískuslysi? Já, mér dettur ein spaugileg uppákoma í hug. Þá fór ég á grímuball á Selfossi og gisti hjá vinkonu minni. Morguninn eftir keyrði ég beint frá Selfossi í skólann, samferða bekkjarbróður mínum. Ég hafði verið á hælum á ballinu en gleymt aukaskóm svo skóladaginn þann var ég í sandölum númer 44 sem ég fékk lánaða hjá bekkjarbróður mínum sem var Jesús á grímuballinu.

Hver er þinn helsti veikleiki þegar kemur að tísku? Ég er veik fyrir jökkum og hálsmenum.

Hvað yrði fyrir valinu ef þú mættir kaupa þér eina nýja flík í dag? Mig langar í fallega kápu í lit eða munstri. Ég hef samt ekki látið það eftir mér því kápur eru svo dýrar. Þegar ég kaupi dýra flík vil ég geta notað hana oft en mér finnst óþægilegt að klæðast sömu flíkinni oft ef hún er áberandi. Því eru kápurnar mínar frekar látlausar.

Hvaða litur klæðir þig best? Ljósir litir.

Áttu þér uppáhaldsflík? Já, það er svarti bomber-jakkinn minn.

Hverju klæðistu við sparileg tilefni? Háum hælum, sparilegum jakka eða kápu, og kjól eða pilsi. Ég er sjaldan í buxum þegar ég klæði mig fínt.

Ertu liðtæk á saumavélina og að sauma á þig sjálf? Ég kann að fikta mig áfram en hendi frekar fötunum mínum í Ruth vinkonu eða Sólborgu frænku ef ég þarf að breyta eða bæta.

Ertu hrifin af skartgripum? Já, ég á mikið af áberandi hálsmenum.

Hvaða ilmvatn notar þú? Beyonce Heat í rauða glasinu.

Hvaða einn hlutur er ómissandi í snyrtibuddunni? Hyljarinn frá Make Up Store.

Hvað er það besta við haust- og vetrartískuna? Treflar og kápur.

Áttu þér tískufyrirmynd? Ekki beint, en Mary Kate og Rihanna eru oft mjög töff.

Lumarðu á góðu fegrunarráði? Að hita augnhárabrettarann með hárblásara. Þá haldast augnhárin krulluð út daginn og líta út fyrir að vera lengri.

Kjóll, pils eða buxur? Ég er mjög hrifin af pilsum fyrir fínni tilefni því hægt er að vinna svo mikið með þau. Annars kýs ég buxur dagsdaglega.

Einlitt eða munstrað? Munstrað er skemmtilegra þótt ég eigi mun meira af einlitum fötum.

Háir hælar eða flatbotna? Undantekningarlaust háir hælar þegar ég fer eitthvað fínt en hvunndags er ég langoftast í flatbotna skóm.

Eru Verzlingar meðvitaðri um tískuna en aðrir framhaldsskólanemar? Mér finnst tíska vera þannig að enginn er með meira vit en annar. Allir hafa sinn eigin stíl. Að sjá hugmyndir annarra gerir tískuna áhugaverða og skemmtilega. Hins vegar er hægt að hafa mismikinn áhuga á tísku og mismikinn metnað fyrir því að vera töff. Margir í Verzló hafa mjög mikinn áhuga á tísku og okkur þykir gaman að vera vel til fara.

Hvað einkennir klæðaburð Verzlinga? Verzlingar eru almennt mjög snyrtilegur og erfitt að mæta of fínn á viðburði Verzlinga.

Þarf forseti NFVÍ að vera fyrirmynd annarra í klæðaburði og góðum siðum? Ég hef ekki fundið fyrir þeirri kröfu að þurfa að klæða mig á ákveðinn hátt en hins vegar þykir mér mikilvægt að vera góð fyrirmynd almennt.

thordis@365.is

JÁKVÆÐ ÁHRIF
„Arctic Root Forte hefur því hjálpað mér mikið og svo sannarlega haft jákvæð áhrif á vinnuafköst mín."

MEIRI AFKÖST
„Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dagsins," segir Karl Jóhann Jóhannsson, hjá hönnunarfyrirtækinu Aurum.
MYND/ARNÞÓR

BETRI EINBEITING OG MEIRI ORKA

AÐFÖNG KYNNA *Gott úthald, aukin orka og betri einbeiting skipta miklu máli fyrir fólk sem er undir álagi í annasömu starfi. Arctic Root Forte inniheldur burnirótarkraft og hefur jákvæð áhrif á vinnuafköst, þrek og eykur líkamlega og andlega orku.*

Í annasömu starfi skiptir miklu máli að halda einbeitingu og vera með gott úthald. Það veit Karl Jóhann Jóhannsson, eigandi hönnunarfyrirtækisins Aurum, sem hann hefur rekið um nokkurra ára skeið ásamt eiginkonu sinni Guðbjörgu Kristínu Ingvarsdóttur skartgripahönnuði. Karl Jóhann hefur í nokkra mánuði tekið inn Arctic Root Forte og segist finna fyrir miklum mun; einbeitingin sé betri í starfi og í daglegu lífi, hann hafi mun betra úthald auk þess sem andlegur styrkur sé miklu meiri en áður.

„Ég hef tekið Arctic Root Forte síðan það kom á markað í janúar og er mjög ánægður með vöruna. Hún er aðeins sterkari en það sem ég var að taka inn áður en virkar alveg jafn vel eða jafnvel betur. Fyrir tæpar 1.800 krónur fæ ég fjögurra mánaða skammt fyrir lægra verð en eins mánaðar skammtur frá öðrum á markaðnum og sömu eða jafnvel betri gæði. Það er ekki hægt að horfa fram hjá því."

Arctic Root Forte inniheldur burnirótarkraft en víkingar til forna notuðu burnirótina áður en haldið var í orrustu því hún þótti gefa aukinn kraft og orku. Þessi frábæra jurt nýtur enn mikilla vinsælda og hefur verið ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum undanfarin ár. Ísland er þar engin undantekning en varan hefur náð miklum vinsældum hér á landi þar sem fjöldi landsmanna notar hana að staðaldri til að skerpa athygli og viðhalda betra jafnvægi í lífinu. Þannig hefur burnirótin hjálpað þúsundum að ná betri árangri í lífinu með því að minnka streitu og kvíða og auka líkamlega og andlega orku sem nota má til góðra verka.

Karl Jóhann segir starf sitt hjá Aurum vera mjög fjölbreytt og oft sé þar mikið amstur og áreiti. Því sé mikilvægt að halda einbeitingu og hafa úthald til þeirra verka sem þurfi að sinna dagsdaglega. „Arctic Root Forte hefur því hjálpað mér mikið og svo sannarlega haft jákvæð áhrif á vinnuafköst mín og þrek. Ég finn mikinn mun á sjálfum mér og hvernig ég kemst betur yfir verkefni dagsins og hvernig öll einbeiting er betri. Það skiptir sérstaklega miklu máli þegar maður rekur eigið fyrirtæki. Svo má ekki gleyma því að ég finn einnig mikinn mun utan vinnunnar en þá er ekki síður mikilvægt að andlega og líkamlega orkan sé til staðar. Ég get því svo sannarlega mælt með notkun Arctic Root Forte fyrir alla þá sem vilja auka andlega orku og fá betri einbeitingu þegar kemur að starfi eða daglegum verkum."

Nota skal eina töflu á dag. Konur á meðgöngu eða þær sem eru með barn á brjósti ættu eingöngu að nota Arctic Root í samráði við lækni. Varan er ekki ætluð börnum yngri en 12 ára.

Arctic Root Forte frá Nutra fæst á frábæru verði í Bónus og Hagkaupi, 120 töflur í pakka sem er fjögurra mánaða skammtur.

MEIRA MAGN FYRIR MUN LÆGRA VERÐ

Eykur einbeitingu og andlegan styrk. Viðheldur betra jafnvægi í lífinu.

Ein vinsælasta heilsuvaran á Norðurlöndum og á Íslandi.

Fæst á frábæru verði í Bónus og Hagkaupi, 120 töflur í pakka sem er fjögurra mánaða skammtur.

FLEIRI ÁHUGAVERÐAR VÖRUR FRÁ NUTRA

NUTRA B-VÍTAMÍN EXTRA STERKAR

Nutra B-vítamín extra sterkar er góð blanda í einni töflu af mikilvægustu B-vítamínunum sem við höfum þörf fyrir. Hver tafla inniheldur blöndu af B-vítamínum í miklum styrkleika til að bæta fyrir skort og uppfylla þarfir líkamans fyrir þessi lífsnauðsynlegu og mikilvægu vatnsleysanlegu vítamín.

FJÖLVÍTAMÍN FYRIR KARLA

Nutra Fjölvítamín fyrir karla er breiðvirk formúla sérvalin fyrir karla sem vilja fá mikilvægustu bætiefnin í einni töflu. Nutra Fjölvítamín fyrir karla hentar öllum aldurshópum vel en er þó fyrst og fremst hugsað fyrir karla á aldrinum 18-50 ára til að tryggja að líkaminn fái nægjanlegt magn af mikilvægustu vítamínum og steinefnum daglega.

MULTIDOPHILUS PRO

Multidophilus Pro er blanda af lifandi vinveittum gerlum sem eru mikilvægir í náttúrulegri þarmaflóru í meltingarkerfinu. Þessar vinsamlegu bakteríur samanstanda af náttúrulegum probiotic gerlum sem eru mikilvægir fyrir upptöku á allri næringu úr fæðu og hvernig við umbreytum næringunni í orku. Probiotic bakteríur eru meðal annars nauðsynlegar fyrir upptöku B-vítamína, K-vítamíns og snefilefna í þörmunum og um leið skapa þær jafnvægi í þarmaflórunni.

HAFA ÁRALANGA REYNSLU Hér er Stella Björk með systkinin Svövu og Steinarr sem eru hjá henni í vistun og Inga Hanna með barnabarn sitt Ingu Lillý. MYND/VALLI

VETTLINGAR SEM HALDAST Á

PRAKTÍSK HÖNNUN *Dagmæðurnar Stella Björk Halldórsdóttir og Inga Hanna Dagbjartsdóttir settu nýverið á markað barnavettlingana ER Á. Þeir eru hannaðir þannig að börn eiga erfitt með að taka þá af sér og haldast því heit.*

Vinkonurnar Stella Björk Halldórsdóttir og Inga Hanna Dagbjartsdóttir hafa báðar starfað sem dagmæður um margra ára skeið. Þær þekkja því vel inn á þarfir ungra barna. „Við höfum í gegnum árin rekið okkur á að börn eru stöðugt að rífa af sér vettlingana, bæði úti í leik og úti í vagni. Þeim verður því fljótt kalt og við erum að margklæða þau.“

Fyrir allnokkru kviknaði sú hugmynd hjá þeim Stellu og Ingu að hanna þægilega og hlýja vettlinga sem börnin ættu erfitt með að rífa af sér. „Við fengum vinkonu mína sem er kjóla- klæðskerameistari til liðs við okkur og hún hjálpaði okkur að útfæra hugmyndina. Við tókum okkur góðan tíma í að þróa þetta og fengu börnin sem við erum með í vistun og barnabörnin að prófa. Við vildum vita hvort vettlingarnir væru fyrir þeim í leik og hvort þau næðu þeim af. Þegar við vorum komnar með rétta sniðið hófum við saumaskapinn af fullum krafti,“ segir Stella en hún og Inga hittast eftir vinnu og um helgar til að sauma.

Vettlingarnir eru hugsaðir fyrir 8 mánaða til fjögurra ára og fást í stærðunum small, medium og large. Þeir eru úr flísefni og ná yfir bakið. „Þeir eru því mjög hlýir og notalegir. Þegar fer að kólna er hægt að vera í ullarvettlingum undir og þá er þetta alveg skothelt. ER Á vettlingarnir passa líka vel undir regnvettlinga en flísið eitt og sér hrindir líka frá sér einhverjum raka.“

Vinkonurnar hafa þegar fengið góð viðbrögð við hönnuninni. „Við fórum bæði með vettlingana á Handverkshátíðina á Hrafnagili og á Ljósanótt. Þar hittum við meðal annars mikið af leikskólakennurum sem voru himinlifandi með þá en þeir kannast flestir við þetta vandamál. Foreldrar þeirra barna sem við erum með í vistun hafa líka verið mjög ánægðir,“ segir Stella.

Þær Stella Björk og Inga Hanna hafa jafnframt farið út í að sauma húfur, smekki, buxur og leggings. Þær hafa stofnað Facebook-síðuna ER Á Vettlingar þar sem má skoða hönnunina nánar og nálgast frekari upplýsingar.

HLÝTT OG NOTALEGT Þegar peysan eða úlpan er komin yfir haldast vettlingarnir kyrfilega á.

ÞÆGILEGIR Vettlingarir trufla börnin ekki í leik og starfi.

ÝMSAR GERÐIR Vettlingarnir fást í þremur stærðum og fjölmörgum litum.

Síðustu dagar lagersölunnar – enn meiri verðlækkun!

Bolir og peysur frá **1.000**
Jakkar og úlpur frá **2.000**
Reiðbuxur frá **3.000**
Reiðskór frá **5.000**
Barnafatnaður frá **500**
Keppnisbuxur frá **1.000**
Keppnisskyrtur frá **1.000**
Gæludýravörur frá **200**

ALLT Á AÐ SELJAST

Stakar stærðir frá flottum merkjum eins og Sonnenreiter, GPA, Mountain Horse og Topreiter á 1.000 – 5.000.

Allt að 95% afsláttur!

Síðasti dagur útsölunnar er **laugardagurinn 27. september.**

Opnunartími
Virka daga: 13 – 18
Laugardaga: 10 – 16

Staðsetning
Brúarvogi 1-3
Gengið inn að neðanverðu

LÍFLAND

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Foreldrar bera megin ábyrgð á að studla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

GREIÐSLUMIÐLUN & NETVERSLUN

FIMMTUDAGUR **25. SEPTEMBER 2014**

Greitt með símanum

Með Netgíró-appinu er hægt að greiða með símanum á einfaldan og öruggan hátt. **SÍÐA 3**

Framtíð verslunar á netinu

Advania býður upp á allt sem tengist vefverslunum. Mikill vöxtur hefur verið í vefverslun undanfarin ár. **SÍÐA 5**

Leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar

dk hugbúnaður er leiðandi á sviði viðskiptahugbúnaðar fyrir smærri og meðalstór fyrirtæki. **SÍÐA 6**

Athugið heildarverð áður en keypt er af netinu

Fyrir vörur sem keyptar eru frá útlöndum gegnum netið þarf að greiða gjöld samkvæmt tollskrá. Gjöldin geta meðal annars verið tollar, vörugjöld, virðisaukaskattur og úrvinnslugjöld og eru þau mismunandi eftir því um hvaða vöru er að ræða.

Aðflutningsgjöld á vöruna reiknast af tollverði en tollverð (CIF) er: „verð vöru + flutningskostnaður + tryggingakostnaður + allur annar kostnaður sem leggst á verð vörunnar erlendis og á leið til landsins“.

Ef tollmiðlari afgreiðir vöruna leggst einnig þjónustugjald á vöruna.

Virðisaukaskattur er oftast 25,5 prósent „nema ef um bækur, blöð, tímarit eða matvæli, önnur en sælgæti og drykkjarvörur er að ræða, sem bera 7% virðisaukaskatt“.

Ef um ódýra vöru er að ræða geta þessi gjöld orðið hærri en verð vörunnar. Því skal kynna sér heildarverð áður en pantað er.

Á vefsíðu Tollstjóra, tollur.is, er að finna reiknivél sem nota má til að reikna út hvað vörur gætu kostað komnar hingað til lands og einnig er hægt að skoða dæmi þar sem kostnaður kaupanda er sundurliðaður.

Heimild: tollur.is

Póst dreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkt leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

Valdimar Sigurðsson segir fæsta íslenska smásala þekkja viðskiptavini sína.

Fjölmörg vannýtt sóknarfæri

Ráðstefnan Why We Buy: Science of Shopping fer fram í Háskólabíói í dag. Þar munu Paco Underhill og Martin Lindstrom, helstu smásölu- og vörumerkjasérfræðingar heims, halda fyrirlestra. Meðal annarra fyrirlesara er Valdimar Sigurðsson, dósent í viðskiptafræði við Háskólann í Reykjavík. Hann mun fjalla um smásölu á Íslandi og framtíð hennar ásamt því að ræða um það hvernig hún er að breytast úti í heimi.

„Íslenskir smásalar hafa heilmikið af gögnum í höndunum um hvað er keypt og hvenær. Þeir sjá árstíðabundnar sveiflur en fæstir þekkja viðskiptavini persónulega. Það er af sem áður var þegar kaupmaðurinn á horninu þekkti viðskiptavininn, fjölskyldu hans og sögu og gat brugðist við ólíkum þörfum. Síðan hefur þróunin verið þannig að verslanir stækka með það fyrir augum að bjóða hagstæðara verð. Nú er hins vegar kominn tími til að líta aftur til styrkleika kaupmannsins á horninu og leita leiða til að beina sjónum betur að viðskiptavinum í stærri smásölu til að gera viðskiptin markvissari,“ segir Valdimar.

Seinir að færa sig á netið

Ef hefðbundin smásala er borin saman við netsölu er að sögn Valdimars ljóst að í netsölu hefur smásalinn mun meiri möguleika á að þekkja viðskiptavininn. „Íslenskir smásalar eru þó fimm til tíu árum á eftir öðrum þjóðum sem við berum okkur saman við í netsölu. Þeir hafa til dæmis verið seinir að færa sig á netið og er heimasíðum mjög oft ábótavant. Það skýrist meðal annars af því að þar sem fákeppni ríkir dregur úr samkeppni og hvata til að taka upp nýjustu tækni og aðferðafræði. Í henni liggja hins vegar mörg sóknarfæri.“

Markvissari viðskipti

Valdimar segir menn líka þurfa að skoða að taka upp markvissari vinnubrögð. „Erlendar keðjur eins og Tesco, Target og Kroger þekkja neytendur mjög vel og vinna eftir skýrri aðferðafræði. Þar eru öll samskipti skráð; símtöl, tölvupóstar og kaup. Þar er stuðst við ýmiskonar tölfræðikerfi og neytendur greindir. Ef fólk er á leið í útilegu, á von á barni eða er að kaupa sér húsnæði er hægt að sjá það um leið og bregðast við. Þannig er hægt að eiga samtal við það á viðeigandi hátt. Þá er til dæmis hægt að senda markpóst sem byggist á fyrrnefndum upplýsingum.“

Þarf umræðu

Valdimar segir þó nauðsynlegt að ræða siðfræði í þessu sambandi. „Við þurfum umræðu um þessi mál og að gæta þess að kerfið vinni með neytendum og stuðli að betri þjónustu.“ Hann segir þetta þó líka spurningu um það hvenær um er að ræða þjónustu og hvenær truflun. „Að mínum dómi getur það hins vegar líka verið truflandi þegar skóflast inn hjá manni endalaus fjölpóstur sem kemur hvort sem þú hefur áhuga á vörunum eða ekki.“

Valdimar segir íslensk fyrirtæki eitthvað farin að fikra sig í þessa átt. „Ég fékk til dæmis póst frá Húsasmiðjunni þegar ég keypti mér íbúð með yfirskriftinni: „Til hamingju með íbúðina.“ Byko er líka með öflugt viðskiptamannakerfi sem ég veit að þeir hafa hug á að gera eitthvað

> **Íslenskir smásalar eru fimm til tíu árum á eftir öðrum þjóðum sem við berum okkur saman við í netsölu. Þeir hafa verið seinir að færa sig á netið og er heimasíðum mjög oft ábótavant.**

við. Við munum því væntanlega sjá meira af þessu í framtíðinni.“

Gætum misst verslun úr landi

Valdimari eru matvöruverslanir sérstaklega hugleiknar en hann hefur gert athuganir á kauphegðun Íslendinga í slíkum verslunum. „Þær eru með gríðarlega veltu en hafa ekki tekið upp nýjustu tækni eins og vildarkort og annað í þeim dúr. Verslanirnar eru líka margar illa uppsettar en það er annar mikilvægur angi á smásöluverslun. Meira að segja dýrari verslanir, sem leggja meira upp úr upplifunum, eru nokkuð aftarlega á merinni sem er augljóst þegar komið er í sambærilegar verslanir erlendis. Þar eru alls konar vörur sem koma á óvart og umhverfi sem leikur á skynfærin.“

Valdimar segir smásala þurfa að vakna til vitundar. „Við búum við alþjóðlegt hagkerfi og verðum að gæta þess að missa ekki of mikla verslun úr landi.“

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Jónatan Atli Sveinsson, jonatan@365.is, s. 512 5446
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Netgíró – auðveld og þægileg leið til að versla með nýrri tækni

Væri ekki gott að geta keypt vörur á netinu, mátað vöruna, skoðað og velt fyrir sér hvort þetta passi eða henti, án þess að þurfa að greiða fyrir hana strax? Þessi spurning er í raun kjarninn í því sem Netgíró stendur fyrir og gerði það að verkum að Netgíró varð til.

Við lögðum strax í upphafi mikla áherslu á að þetta yrði einfalt. Markmið Netgírós hefur alltaf verið að auka þægindi og öryggi í rafrænum viðskiptum“ segir Gunnar Ólafsson, sölustjóri Netgírós.

Netgíró sló í gegn og söluaðilar eru nú orðnir yfir 600 talsins og viðskiptavinirnir orðnir um það bil 30.000.

„Sífellt fleira er að færast í síma fólks. Símar dagsins í dag eru einfaldlega handhæg tölva og við bjóðum upp á einfalda leið til að nota símann til að stunda viðskipti,” segir Gunnar Ólafsson, sölustjóri Netgíró.

Appið slær í gegn

„Við fundum strax að við höfðum hitt í mark. Bæði íslenskir neytendur og ekki síður söluaðilar tóku okkur opnum örmum og við gátum strax einbeitt okkur að því að þróa þetta viðskiptamódel áfram, taka næstu skref og gera viðskiptin með Netgíró enn þægilegri, enn öruggari og enn einfaldari.“

Þróunar- og hugmyndavinnan hefur frá upphafi haldið áfram og nú í sumar kom það nýjasta frá Netgíró: appið.

„Æ meira er að færast í síma fólks. Hann er ekki lengur aðeins tæki til að tala í og senda smáskilaboð. Símar dagsins í dag eru einfaldlega handhæg tölva og við bjóðum upp á einfalda leið til að nota símann til að stunda viðskipti,“ segir Gunnar og dregur upp símann sinn til útskýringar.

„Þú sækir appið þangað sem þú sækir öppin þín venjulega, skrái þig inn með lykilorðinu sem þú valdir þegar þú nýskráðir þig hjá Netgíró, velur fjögurra stafa PIN-númer og það er þinn lykill að appinu í framtíðinni. Þegar þú kaupir þér eitthvað og vilt nota Netgíró dregurðu einfaldlega upp símann, ýtir á „Borga“, afgreiðslumaðurinn skannar strikamerkið í símanum og þú færð skilaboð um að greiðsla hafi átt sér stað. Þetta er ekki flókið, í raun sáraeinfalt, rétt eins og Netgíró á að vera,“ segir glaðbeittur sölustjórinn.

Með tilkomu Netgíró-appsins bætast nýjar víddir við möguleika bæði viðskiptavina og seljenda. Ekki þarf lengur að vera með kort og veski, síminn dugar og með hann að vopni færðu alla kosti Netgíró-viðskipta.

Bylting í raðgreiðslum

„Netgíró-raðgreiðslurnar eru ekkert annað en bylting á Íslandi að okkar mati. Raðgreiðslurnar eru rafrænar og ferlið sem fer af stað er í raun jafn einfalt og þegar greitt er með hefðbundnum Netgíró-reikningi nema hvað að greiðslurnar dreifast á 2 mánuði og upp í 12 mánuði, allt eftir því hvað hentar viðskiptavininum hverju sinni. Með Netgíró-raðgreiðslum stofnast mánaðarlega reikningur í netbanka þess sem er að nýta þær.“

Ekkert flókið – bara einfalt

Eins og Gunnar hefur áður minnst á, skiptir einfaldleikinn miklu máli hjá Netgíró. „Viðskiptavinurinn þarf því ekki að fylla út flókin eyðublöð eða skráningarform, gefa upp viðkvæmar upplýsingar á borð við kortanúmer og reikningsnúmer til verslana eða óþekktra aðila. Við sjáum um að þetta henti bæði seljendum og kaupendum og að þeirra fyrirhöfn sé sem allra minnst.

Það er einn af hornsteinum þess starfs sem Netgíró grundvallast á. Við hvetjum alla söluaðila sem hafa áhuga á Netgíró til að setja sig í samband við okkur. Það tekur viðskiptavini aðeins um eina mínútu að skrá sig fyrir þjónustunni á heimasíðunni okkar; www.netgiro.is. Sá sem er að skrá sig í fyrsta sinn fyllir út einfalt form þar sem skráð er nafn, kennitala, símanúmer, tölvupóstfang, einfaldar bankaupplýsingar og loks lykilorð. Þá stofnast reikningur og viðskiptin geta hafist,“ segir Gunnar.

Bitcoin er bara fyrsta tilraunin

Undanfarin ár hefur notkun rafrænna gjaldmiðla á borð við Bitcoin aukist mikið erlendis. Slíkir gjaldmiðlar lúta ekki pólitísku yfirvaldi og miðstýringu eins og hefðbundnir þjóðargjaldmiðlar. Tiltölulega auðvelt er að búa til nýjan rafrænan gjaldmiðil.

Rafrænir gjaldmiðlar á borð við Bitcoin hafa rutt sér til rúms undanfarin ár. Þótt þeir séu ekki mikið notaðir hérlendis vex notkun þeirra jafnt og þétt erlendis og nýir gjaldmiðlar eru stofnaðir reglulega. Einn þeirra sem hafa fylgst með þróuninni undanfarin ár er forritarinn Smári McCarthy sem finnst hugmyndin um ómiðstýrðan gjaldmiðil heillandi. „Slíkir miðlar lúta ekki pólitísku yfirvaldi og hentistefnu en það er reyndar ekki þar með sagt að slíkir gjaldmiðlar séu góðir, það eru margir aðrir eiginleikar sem skipta máli líka. Raunar væri réttast að kalla svona gjaldmiðla „dulmálsgjaldmiðla“ til aðgreiningar frá öðrum rafrænum gjaldmiðlum.“

Allir þjóðargjaldmiðlar eru miðstýrðir og pólitískt ákveðnir af seðlabönkum hvers lands. Á áttunda áratug síðustu aldar fór hópur fólks, sem kallaði sig Cypherpunks, að velta því fyrir sér hvernig gjaldmiðlar gætu hámarkað frelsi einstaklinganna og minnkað það vald sem ríkisstjórnir hefðu yfir þeim. „Einn þeirra, David Chaum, lagði til nokkur kerfi sem gætu virkað og á áratugunum þar á eftir fundu ýmsir aðilar upp mismunandi afbrigði af þeim. Öll voru þau þó gölluð að því leyti að það var alltaf annaðhvort einn stór miðlægur gagnagrunnur yfir allar millifærslur sem hægt var að breyta eða að það var mögulegt að nota sömu inneignina tvisvar.“

Bitcoin í bakaríi

Þessi vandamál leystust ekki fyrr en einhver, sem að sögn Smára kallar sig Satoshi Nakomoto, sendi grein inn á Metzdowd Cryptography-póstlistann í lok október árið 2008. „Enginn veit hver þessi aðili er en hann lagði til hugmyndina að Bitcoin. Nokkrum mánuðum síðar gaf hann út Bitcoin-forritið sem virkar í raun þannig að allir sem keyra það tengjast saman og samkeyra blokkarkeðju sem er nokkurs konar dagbók. Með Bitcoin er þó ómögulegt að breyta eldri færslum en hver sem er má bæta við færslu.“

Inni í Bitcoin-forritinu eru ýmsar reglur sem segja til um hvernig peningar verða til og hvernig þeir fara milli staða. „Þessar reglur jafngilda í raun peningastefnu gjaldmiðilsins en í stað seðlabanka eru það allir þeir sem nota gjaldmiðilinn sem ákveða peningastefnuna sameiginlega og hún breytist ekki svo glatt.“

Allir sem eiga Bitcoin-veski, sem er sérstakt forrit, geta keypt Bitcoin á gjaldeyrismörkuðum rétt eins og aðra gjaldmiðla. Bitcoin-veskið er vistað í snjallsíma, spjaldtölvu eða venjulegri tölvu. „Í dag eru þúsundir verslana um allan heim sem taka við Bitcoin. Til dæmis er bakarí ekki langt frá heimili mínu í London sem tekur við greiðslum í Bitcoin. Nýlega hitti ég mann sem rekur bar í Berlín og fær meirihlutann af tekjum sínum í Bitcoin og í Úkraínu eru um 5.000 Bitcoin-hraðbankar. Ég hef ekki hugmynd um hversu mikið Bitcoin er notað í Úkraínu en mér þótti þetta frekar sláandi.“

Nokkrir náð vinsældum

Smári segir að Bitcoin hafi verið fyrsti rafræni gjaldmiðillinn sem notaði blokkakeðjulausn Satoshi Nakomoto en þeim hafi fjölgað verulega síðan. „Hver sem er getur búið til nýjan rafrænan gjaldmiðil með því að breyta kóðanum að Bitcoin-forritinu lítillega. Nokkrir þeirra hafa náð nokkrum vinsældum, svo sem Litecoin og Dogecoin. Einnig má nefna Stellarcoin sem er nýleg-ur gjaldmiðill sem er nú þegar komin með heildarmarkaðsvirði upp á um 36 milljarða króna en til samanburðar má nefna að heildarmarkaðsvirði Bitcoin er um 600 milljarðar króna í dag.“

Gjaldmiðlar á borð við Bitcoin hafa ýmsa kosti fyrir neytendur að sögn Smára. „Með notkun þeirra er til dæmis hægt að sniðganga gjaldeyrishöft og útflutningsreglur auk þess sem þeir eru almennt órekjanlegir, ólíkt hefðbundnum kredit- og debetkortum. Þannig er persónufriðhelgi notandans frekar varðveitt.“

Allir sem eiga Bitcoin-veski, sem er sérstakt forrit, geta keypt Bitcoin á gjaldeyrismörkuðum rétt eins og aðra gjaldmiðla. MYND/GETTY

„Í dag eru þúsundir verslana um allan heim sem taka við Bitcoin. Til dæmis er bakarí ekki langt frá heimili mínu í London sem tekur við greiðslum í Bitcoin,“ segir Smári McCarthy. MYND/ÚR EINKASAFNI

Bitcoin heldur velli

Aðspurður um þróun næstu ára segir Smári erfitt um slíkt að spá. „Sjálfur hef ég verið mjög gagnrýninn á Bitcoin í gegnum tíðina því margir eiginleikar gjaldmiðilsins eru í eðli sínu slæmir og ég er ekki sannfærður um öryggi Bitcoin til langs tíma. En hann virðist halda velli sama hvað mér finnst. Ef hann heldur áfram að vaxa gæti hann náð langt og jafnvel orðið mikilvægur í alþjóðlegu samhengi.“

Jafnvel þótt Bitcoin myndi hrynja, út af öryggisgalla eða markaðsmisnotkun, þá er hugmyndin enn til staðar. „Ég er á þeirri skoðun að Bitcoin sé bara fyrsta tilraunin með alvöru dulmálsgjaldmiðla og öll þessi tilraunastarfsemi sé af hinu góða. Eftir einhver ár, kannski áratugi, mun þetta róast og einhverjir gjaldmiðlar standa upp úr og taka kannski við af þjóðargjaldmiðlum. Stærsta hættan í dag er sú að ríkisstjórnir heimsins sjái þessa tilraunastarfsemi sem aðför að sér og reyni að banna dulmálsgjaldmiðla eða hliðargjaldmiðla.“

Vefverslanir frá A til Ö

Advania býður upp á allt sem tengist vefverslunum, frá ráðgjöf, greiningu, grafískri hönnun og forritun til tæknibúnaðar. Sigrún Eva Ármannsdóttir, forstöðumaður veflausna Advania, segir framtíð verslunar vera á netinu. Mikill vöxtur hefur verið í vefverslun undanfarin ár.

Vefverslanir eru af ýmsum toga. Allt frá einföldum síðum með einföldu ferli, til viðameiri vefverslana með tengingum við hin ýmsu bakendakerfi. „Við sérhæfum okkur í vefverslunum, jafnt þeim sem þarfnast tenginga við önnur kerfi á borð við bókhalds-, dreifingar- og greiðslukerfi til að gera verslunarferlið heildstætt, sem og einfaldari lausnir fyrir smærri aðila“ segir Sigrún Eva og bætir við að hugsa þurfi stofnun og uppsetningu vefverslunar á sama hátt og um venjulega verslun sé að ræða.

Verslun í vasanum

En af hverju ætti fólk að stofna vefverslun í stað venjulegrar verslunar?

„Fleiri og fleiri nota vefinn í gegnum snjalltæki og farsíma, hvar og hvenær sem er. Fólk er því komið með verslunina í vasann,“ svarar Sigrún Eva. Hún bendir á að rannsóknir sýni að kaupákvörðun fari iðulega fram á netinu þó margir vilji enn koma á staðinn til að sækja vöruna. Þá bendir hún á að vefverslanir þjónusti auk þess landsbyggðina vel.

96,5% Íslendinga nota netið að staðaldri

56% Íslendinga versla á netinu

40% fyrirtækja á Íslandi eru með vefverslun eða vísi að vefverslun

Heimild: Hagstofa Ísland

Fyrsta skrefið

Hvað þurfa þeir að huga að sem hyggjast stofna vefverslun?

„Fyrst þarf að hugsa hvort þetta sé viðskiptalega rétt ákvörðun. Næst þarf að athuga hversu mikinn pening er hægt að setja í þróun verslunarinnar. Sumir kjósa að byrja á einfaldri síðu en ef hugsa þarf stærra og verslunin þarf að vera sjálfvirkari þarf að tengja hana við ýmis bakendakerfi.“

Sigrún Eva segir mikilvægt að svara mörgum spurningum áður en lagt er af stað. Sú mikilvægasta sé hvort menn vilji skuldbinda sig við rekstur vefverslunar. „Ef ekki er alvara að baki er betur setið heima.“

Aðrar mikilvægar spurningar eru til dæmis: Hver eru markmið mín, hvað passar fyrir mig? Vil ég hafa mikla eða litla sjálfvirkni? Hvernig greiðslumöguleika vil ég bjóða upp á? Hvaða sendingarmöguleikar eru í boði? Hvaða vefumsjónarkerfi vil ég nota? Hvar vil ég hýsa vefverslunina? Vil ég tengja síðuna við bakendakerfi á borð við bókhaldskerfi?

Stofnun og þróun netverslunar getur þannig sýnst hálfgerður frumskógur en fyrirtæki á borð við Advania hjálpa viðskiptavinum sínum í gegnum hann.

Tugprósenta aukning

Vefverslanir og þjónustuvefir eru sístækkandi þáttur í starfi Advania. „Ég þekki dæmi frá íslenskum vefverslunum þar sem viðskiptin hafa aukist um tugi prósenta frá ári til árs,“ segir Sigrún Eva. Hún segir Íslendinga orðna mun meðvitaðri að nýta sér þjónustu á vefnum.

„Hjá viðskiptavinum Advania eru margir vefir farnir að snúast um vefverslanir og þjónustuvefi. Við vinnum fyrir aðila sem vilja bæta þjónustu sína og auka sölu með þessum hætti,“ segir Sigrún Eva.

Eftirfylgni nauðsynleg

Ekki er nóg að stofna vefverslun og ætlast svo til að hún virki um ókomna tíð. „Það er mikilvægt að fylgja síðunni vel eftir bæði tæknilega og efnislega. Þannig þarf til að mynda stöðugt að uppfæra upplýsingar og myndir. Einnig skiptir útlit og virkni vefverslana miklu máli og ekki er nóg að forsíðan sé flott heldur þurfa allar síður að líta vel út. Maður þarf að hugsa þetta svipað og þegar vörum er stillt út í glugga,“ segir Sigrún Eva. Hún bætir við að markaðssetning sé mikilvæg. „Það þarf að auglýsa bæði síðuna og vörurnar á henni,“ segir hún og bendir sem dæmi á Lín Design, Skór.is og Eymundsson. „Þeir eru mjög duglegir að hlúa að vefversluninni og markaðssetja sig með því að nýta til dæmis samfélagsmiðla.“

Sigrún Eva segir mikilvægt að svara mörgum spurningum áður en lagt er af stað. Sú mikilvægasta sé hvort menn vilji skuldbinda sig við rekstur vefverslunar. MYND/STEFÁN

Viðskiptavinir ákveða kaup á vefnum

Gott dæmi um fyrirtæki sem hefur náð góðum árangri með vefverslun er Lín Design – www.lindesign.is. Að sögn Braga Smith, framkvæmdastjóra fyrirtækisins, er vefverslun algjör lykill að árangursríku markaðsstarfi. „Það fylgja okkur um 34 þúsund manns á Facebook og í könnun sem við gerðum hjá þessum hópi nýverið þá skoða 90% okkar viðskiptavina vöruna á vefnum og ákveða sín kaup þar. Síðan er allur gangur á því hvort menn kaupa vöruna í venjulegri búð eða í vefverslun.“

Hvað einkennir góða vefverslun?

„Grunnþættirnir þurfa að vera í lagi. Það þurfa að vera góðar myndir af öllum vörum og ítarleg lýsing á þeim. Góð vefverslun tekur vel á móti viðskiptavinum og er auðveld í notkun. Það skiptir einnig miklu máli að vera með góðan samstarfsaðila og við höfum átt frábært samstarf við Advania í okkar vefmálum.“

Hvernig stendur Lín Design að markaðssetningu?

„Facebook hefur reynst mikilvægt markaðstæki og þar eigum við rúmlega 32.000 vini. Ég mæli með því að fyrirtæki laði að sér réttu vinina en einblíni ekki á fjölda þeirra. Mun auðveldara er að meta árangur auglýsinga á netinu en í öðrum miðlum. Í lok auglýsingaherferðar á netinu má auðveldlega lesa í tölur sem sýna árangur á skýran hátt. Hægt er að meta árangurinn út frá t.d. smellum og hversu margir skila sér á heimasíðuna. Þá er hægt að setja upp markmið og árangurstengingu á Google Analytics vefmælingakerfinu til að mæla hversu margir kaupa á síðunni.“

Hvað þarf til að reka vefverslun?

„Að reka vefverslun er ekki ólíkt öðrum rekstri. Mikilvægt er að gera markaðs- og söluáætlanir og hlúa að uppsetningu vefverslunar líkt og gert er með hefðbundna verslun. Með réttri markaðssetningu er hægt að fá mikla umferð í vefverslun sem getur skilað sér í verslun á netinu eða verslunum fyrirtækisins. Án góðrar vefverslunar er líklegt að fyrirtæki missi af viðskiptum.“

„Það fylgja okkur um 34 þúsund manns á Facebook og í könnun sem við gerðum hjá þessum hópi nýverið þá skoða 90% okkar viðskiptavina vöruna á vefnum og ákveða sín kaup þar,“ segir Bragi Smith hjá Lín Design. MYND /STEFÁN

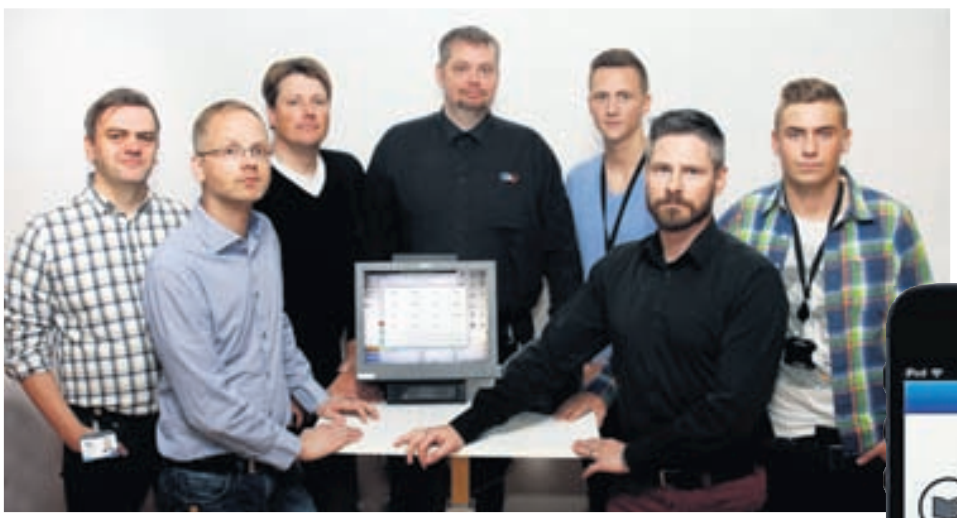
Leiðandi fyrirtæki á sviði viðskipta-hugbúnaðar og upplýsingakerfa

Fyrirtækið dk hugbúnaður er framleiðandi dk viðskipta- og upplýsingakerfa. Starfsmenn dk hugbúnaðar veita aðstoð við úttekt á þörfum fyrirtækja og gefa góð ráð við endurskipulagningu þeirra. Ein af nýjungum dkPos er snjalltækjalausn fyrir veitingahús.

dk hugbúnaður er nú leiðandi fyrirtæki á sviði viðskiptahugbúnaðar fyrir smærri og meðalstór fyrirtæki. „dkPos-afgreiðslukerfið er viðbót við bókhaldskerfi dk hugbúnaðar. Afgreiðslukerfið kom á markað 2006 og hefur verið í mikilli sókn síðan, mest þó síðustu þrjú árin. Uppsettir kassar eru að nálgast áttahundruð svo við teljum okkur vera með mjög góða lausn fyrir íslenskan markað," segir Hafsteinn Róbertsson, kerfisfræðingur hjá dk hugbúnaði.

„Við höfum fundið fyrir því að þegar fyrirtæki eru komin með mörg útibú og það þarf að hafa einfalt og gott aðgengi að öllum gögnum, skipta þau yfir til okkar. Viðskiptavinir okkar sem nota dkPos eru til dæmis veitingahús, fataverslanir, margs konar sérvöruverslanir, apótek, heilbrigðisþjónusta og ferðaþjónustufyrirtæki. Öll almenn vinnsla er einföld og þægileg í kerfinu, hvort sem þarf að skanna inn lyfseðil, geyma sölu á borð, prenta eldhúsbommur eða skrifa út farmiða."

Einn af kostum dkPos-afgreiðslukerfisins er að það er algerlega samtengt dk-bókhaldskerfinu. Til dæmis fer öll umsýsla birgða og viðskiptamanna fram á einum miðlægum stað. „Lítið mál er að breyta eiginleikum vöru og senda á afgreiðslukassa og skiptir þá ekki máli hvar afgreiðslukassarnir eru staddir á landinu. Afsláttarvinnslur og verðbreytingar verða leikur einn með kerfinu svo og utanumhald viðskiptavina, hvort sem það er að senda reikninga á þá í gegnum innheimtukerfi banka eða umsýsla í vildarkerfum. Boðið er upp á margs konar útfærslur á vildarkerfum allt eftir kröfum hvers og eins. Þegar kemur að uppgjöri frá kassa yfir í bókhald er nægjanlegt að ýta á takka og er þá allt komið og uppfært í fjárhagsbókhaldinu. Allur innsláttur á dagsuppgjöri er óþarfur, sem sparar mikinn tíma og yfirsýn yfir reksturinn verður betri."

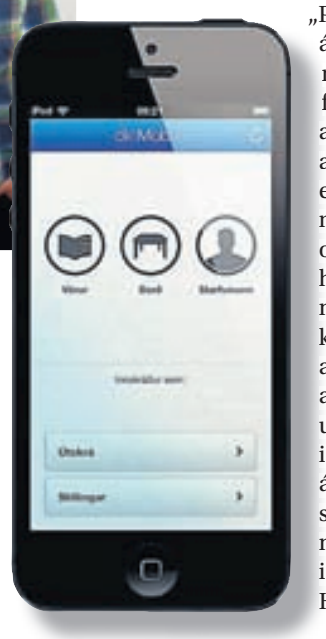


Afgreiðslukerfisteymið hjá dk hugbúnaði hefur það að markmiði að viðskiptavinir fyrirtækisins njóti bestu lausna og þjónustu hverju sinni. MYND/GVA

Hafsteinn segir bakvinnsluhluta dkPos gera rekstrarstjórum kleift að fylgjast nákvæmlega með sölu- og birgðahreyfingum. „Hægt er að fylgjast með út frá auðlæsilegum súluritum. Maður þarf ekki að vera sérfræðingur í Excel til að geta nýtt sér upplýsingarnar sem koma frá kössunum yfir í bakvinnsluna."

Ekki eru gerðar kröfur um öflugan vélbúnað eða netkerfi, langoftast er hægt að nota það sem verslunin notar í dag þegar uppfært er í dkPos.

Ein af nýjungunum er dkPos-snjalltækjalausn fyrir veitingahús. „Pantanir eru gerðar í sal á iPhone, iPod eða iPad mini sem flýtir mikið fyrir afgreiðslu, sparar tíma og vinnu. Pantanir sendast beint inn í eldhús, viðskiptavinur nýtur hraðari afgreiðslu og þjónar þurfa ekki að hlaupa úr sal í eldhús með pantanir. Aukin krafa er orðin um nettari afgreiðslubúnað og þess vegna verður snjalltækjalausnin þróuð frekar á þessu ári svo úr verður sjálfstætt afgreiðslukerfi með posa sem keyrir á iPhone eða iPod," segir Hafsteinn.



Opnaðu **vefverslun**

á örfáum mínútum

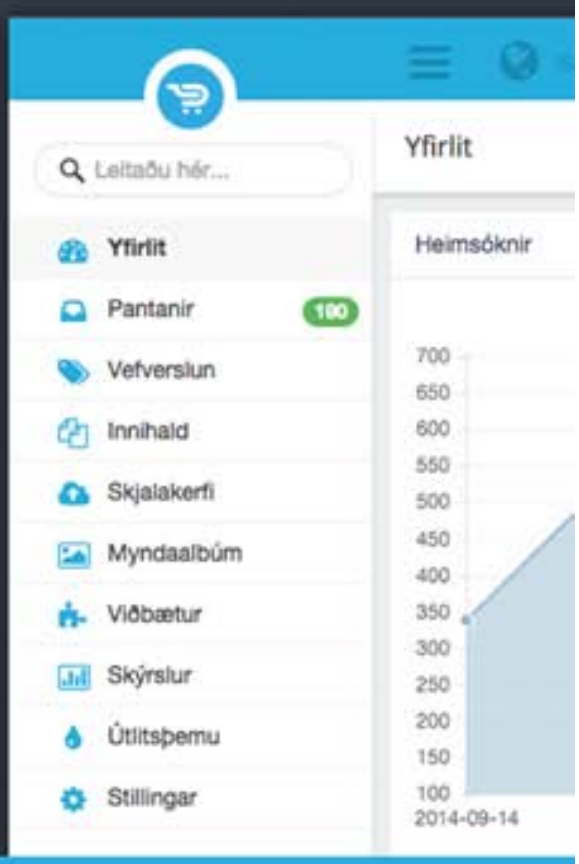
Einföld leið til að opna vefverslun

Hundruðir ánægðra viðskiptavina

Hjá okkur færðu **allt sem þú þarft** og svo miklu meira. Við sjáum um allar tæknilegar hliðar svo þú getir einbeitt þér betur að daglegum rekstri.

Með áskrift hjá okkur færðu öflugt en einfalt vefverslunarkerfi, vefhýsingu og tölvupóstföng.

Getur valið um fjölda fyrirfram hannaðra verslunarútlita eða fengið sérhannað útlit og virkni að þínum þörfum.



Prófaðu frítt í 14 daga
án skuldbindingar.

Hafðu samband við okkur eða kynntu þér þjónustu okkar nánar á www.karfa.is

www.karfa.is

547-4000

SKYNSEMIN AÐ VOPNI

Þótt greiðslumiðlun ein og sér sé örugg leið til verslunar og viðskipta eykst hætta á svikum og prettum þegar fjármunir eru millifærðir á ókunna aðila.

- Millifærðu eingöngu peninga á viðurkennd, þekkt fyrirtæki og fólk sem þú þekkir. Hafðu skynsemina að leiðarljósi þegar notuð er greiðslumiðlun á netinu því annars aukast líkur á að þú sjáir peningana þína aldrei aftur.
- Góðgerðarmálefni eru möguleg svikaleið og dæmi eru um að haft hafi verið samband við fólk í síma og tölvupósti þar sem óskað var eftir framlögum vegna náttúruhamfara eða annars skaða. Ekki láta til leiðast án þess að athuga fyrst hjá viðurkenndum hjálparsamtökum hvort slík söfnun sé í gangi.
- Tölvupóstar frá útlöndum, sem innihalda ósk um hjálp vegna peningamála eða til að leysa út arf, berast gjarnan í pósthólf Íslendinga. Sendandinn segist þá þurfa fjárhagsaðstoð um tíma og lofar að deila arfinum með viðkomandi.
- Í útlöndum eru dæmi um að fólk fái símtöl frá lögfræðingi, lækni eða lögreglumanni sem þá kallar eftir greiðslu vegna neyðarþjónustu við náinn ættingja. Þá er mikilvægt að ganga úr skugga um að upplýsingarnar séu réttar og fá að ræða við ættingjann áður en greitt er.

VERSLUNIN HEIMA Í STOFU

Stöðugt eykst ásóknin í að versla á netinu sem er heill heimur af verslun með gríðarlega fjölbreyttu úrvali. Þetta neyslumynstur er framtíðin og sífellt fjölgar þeim verslunum úti í heimi sem senda til Íslands. Allt er hægt að kaupa á netinu séu menn sniðugir að leita. Oft er hægt að gera mjög góð kaup.

Í Bandaríkjunum eru margar stórverslanir sem senda til Íslands og þeim er alltaf að fjölga. Nefna má vinsælar verslanir eins og macys.com, victoriassecret.com, asos.com, NastyGal.com, mrporter.com, zappos.com, singer22.com, nordstrom.com, jcpenney.com og walmart.com svo eitthvað sé nefnt.

Svo eru aðrar verslanir sem eru eingöngu á netinu og þjónusta allan heiminn. Meðal þeirra er aliexpress.com og amazon.com.

Þeir sem kaupa fatnað á netinu þurfa að mæla sig til að vera með stærðir á hreinu en oft er kennt á heimasíðum verslana hvernig það er gert. Gott er að kanna hvort verslunin sendir til Íslands. Oft er sendingarkostnaður mikill og þess vegna ágætt að skoða það líka áður en kaupin eru gerð.

RAFTÆKI VINSÆL

Um 62% Bandaríkjamanna sem eru nettengdir versla við netverslanir að minnsta kosti einu sinni í mánuði. Einungis 1% sama hóps segist hins vegar aldrei versla á netinu. Þessar niðurstöður koma fram í skýrslu bandaríska markaðsrannsóknarfyrirtækisins Walker Sands og ná yfir árið 2013.

Flestir kaupa ýmiss konar raftæki gegnum netið samkvæmt könnuninni, eða 69% hópsins. Bækur koma næst á listanum en um 67% bókaverslunar þessa hóps fara fram gegnum netið og fatnaður er skammt undan með um 63%. Nokkru neðar á listanum eru húsgögn en 38% sölu í þeim flokki fóru fram gegnum netið hjá nettengdum Bandaríkjamönnum og ýmsar skrifstofuvörur ná 30% af heildarverslun hópsins.

Fjórðungur kaupa íþróttavara þessa hóps er í gegnum netið og sama má segja um vörur sem tengjast gæludýrum. Verkfæri eru lítið keypt gegnum netið; einungis 18% þessa hóps nýta sér netverslun til að fylla á verkfærakassann.

Samkvæmt sömu skýrslu kemur einnig fram að ef boðið væri upp á fría heimsendingu myndu 80% aðspurðra frekar nýta sér vefverslun og 66% ef vörur kæmu heim að dyrum degi síðar.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 14-2113

Taktu á móti
Debetkortum á netinu

Valitor býður upp á lausnir við **móttöku greiðslukorta á netinu**, hvort sem er fyrir stærri vefverslanir eða minni. Nú hefur opnast sá möguleiki að söluaðilar geta boðið viðskiptavinum sínum að nota **Visa Electron** og **Maestro** debetkort í vefviðskiptum.

Geta söluaðilar því boðið upp á greiðslur með bæði **debet- og kreditkortum** í gegnum Greiðslusíðu og Greiðslugátt Valitor.

Kynntu þér þessa nýjung í síma 525 2080

VALITOR

Valitor // 525 2080 // sala@valitor.is // www.valitor.is

HAUSTSPRENGJA

25%

afsláttur
af öllum vörum

Full búð af flottum fatnaði frá London, París og Mílanó

COSMO
Kringlunni

NONI-ÁVÖXTURINN Rannsóknir sýna að noni-ávöxturinn styrkir ónæmiskerfi og varnarkerfi líkamans.

OFURFÆÐA GEGN VEIKINDUM

BALSAM KYNNIR *HAWAIIAN NONI-ÁVÖXTUR Nýjasta frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja stuðla að langlífi, styrkja ónæmiskerfið, auka orku, hreysti og bæta líðan. Inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem bæta heilsuna!*

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

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

BURT MEÐ VEIKINDIN
Noni-ávöxturinn er tilvalinn fyrir þá sem vilja bæta heilsu, hreysti og verja sig gegn veikindum í haust og vetur, segir Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri Balsams. Hann inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem líkaminn þarf til vaxtar, viðhalds og heilsu. Hann er auðugur af A-, B-, C- og E-vítamínum, járni, kalki, kalíum, sinki og inniheldur 17 af 20 lífsnauðsynlegum amínósýrum.

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

RÁÐLÖGÐ NOTKUN Taktu 1 til 3 grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

VISSIR ÞÚ?
að American Cancer Society mælir með noni á www.cancer.org?

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

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ
Nýtt námskeið
hefst 26. september.

Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving
UPPLÝSINGAR OG INNRITUN Í SÍMA 588-1414

TRI

25.SEPTEMBER / 26.SEPTEMBER / 27.SEPTEMBER

SUÐURLANDSBRAUT 32 REYKJAVÍK

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

MARKAÐSDAGAR

25.SEPTEMBER / 26.SEPTEMBER / 27.SEPTEMBER

CUBE - ZOOT - BROOKS - CRAFT

1990KR

GILDIR AÐEINS FYRIR MARKAÐSVÖRUR

3990KR

GILDIR AÐEINS FYRIR MARKAÐSVÖRUR

5990KR

GILDIR AÐEINS FYRIR MARKAÐSVÖRUR

CRAFT - BROOKS - ZOOT - CUBE

ALLT AÐ 70%

AFSLÁTTUR!

VIÐ RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM!

WWW.TRI.IS | INSTAGRAM: TRIVERSLUN | FACEBOOK/TRIVERSLUN

CRAFT - BROOKS - ZOOT - CUBE

smáauglýsingar

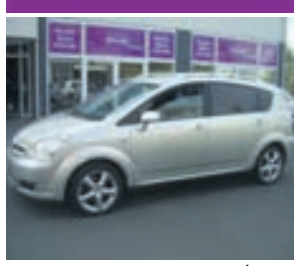
FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

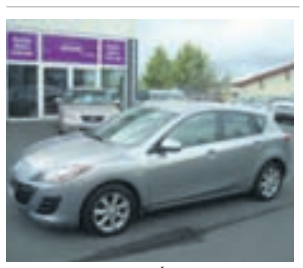
512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI



TOYOTA Corolla verso 1,8 vvti. Árgerð 2004, ekinn 146 P.KM, bensín, 5 gírar.7 manna Verð 1.420.000.tilboð 1.280.000 Rnr.102813. Bifreiðasalan s.5774400



MAZDA 3 advance. Árgerð 2011, ekinn 42 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.190.000. Rnr.102737. Bifreiðasalan s. 577-4400

Bifreiðasalan
Malarhöfði 2, 110 Rvk
Sími: 577 4400
www.bifreidasalan.is

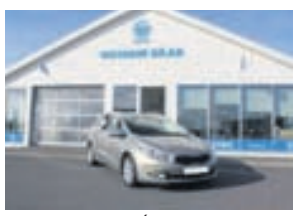
PORSCHE PANAMERA 970 4 Árgerð 2011. Ekinn 53 P.KM Verð kr. 12.900.000. Rnr. 191868

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

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

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

MERCEDES-BENZ Gl 450 4matic. Árgerð 2006, ekinn 128 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.990600.



Kia cee'd ex 1.6 . Árgerð 2014, ekinn 6 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Rnr.210545.

AUDI A4 limousine. Árgerð 2012, ekinn 58 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.210490.

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

LAND ROVER Range rover supercharged sport. Árgerð 2007, ekinn 64 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.490þ VEL MAÐ FARINN, skoðar skipti á ódýrari bíl.

TOYOTA Land cruiser 90 vx. Árgerð 2002, ekinn 232 P.KM, dísel, sjálfskiptur.krókur, Verð 1.890.000. tilboð kr. 1390þ Rnr.335138.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2002, ekinn 218 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 480.000. Rnr.335888. ný kúpling, visa/euro raðgr. i boði, bíll á staðnum.

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

LAND ROVER Range rover sport. Árgerð 2006, ekinn 110 P.KM, bensín, sjálfskiptur.Skoðar skipti á ódýrari Verð 3.990.000. Rnr.220579.

TOYOTA Auris terra. Árgerð 2013, ekinn 42 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.880.000. Skoðar skipti á ódýrari Rnr.128253.

Höfðabílar
Fosshals 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Vantar allar gerðir bíla og annara tækja á skrá og staðinn
www.hofdabilar.is

VOLVO S60 d3 e-dive. Árgerð 2013, ekinn 26 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð aðeins 4.950.000. Rnr.210073. Möguleiki á allt að 75% fjármögnun.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

Toyota Yaris Terra, árg. 5/2005, ek 149þkm, bensín, beinskiptur, Góður bíll og gott eintak, Ásett verð 780þ.kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

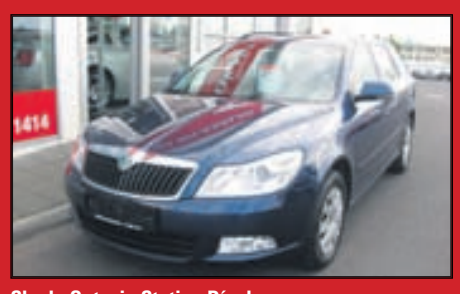
STÓRA BÍLASALAN

586 1414

OPNUNARTÍMI
MÁN- FÖST.
FRÁ KL. 10:00-18:00

LAUGARDAGA
FRÁ KL. 12:00-16:00

www.stora.is



Skoda Octavia Station Dísel
Árgerð 2010. Ekinn 116þ.km. Beinskiptur. Eyðslugrannur fjölskyldubíll. **TILBOÐ 2.390.000kr.** Raðnúmer 156346.

NÝR - MMC Space Star
Árgerð 2014. Beinskiptur. Ódýrasti nýi billinn í dag! **Verð aðeins 1.690.000kr.** Raðnúmer 156501.

NÝR – Toyota Proace LX Langur
Árgerð 2014. Beinskiptur. Traustir og góðir sendibílar. **Verð aðeins 4.490.000kr með VSK.** Raðnúmer 156362.

Chrysler Town&Country
Árgerð 2010. Ekinn 61þ.km. Sjálfskiptur. Frábær 7 manna fjölskyldubíll. **Verð 3.850.000kr.** Raðnúmer 156526.

Land Rover Defender 110
Árgerð 2010. Ekinn 89þ.km. 7 Manna. 33" breyttur. **Verð 5.990.000kr.** Raðnúmer 156454.

Hyundai i10
Árgerð 2013. Ekinn 54þ.km. Beinskiptur. Ódýr, eyðslugrannur smábíll. **Tilboð 1.290.000kr.** Raðnúmer 156524.

MMC Pajero Instyle Dísel
Árgerð 2012. Ekinn 54þ.km. Sjálfskiptur. 7 manna, leður o.m.fl.. **Verð 7.290.000kr.** Raðnúmer 134215.

Porsche Panamera 4
Árgerð 2011. Ekinn 53þ.km. Sjálfskiptur. 22" álfelgur o.m.fl.. **Verð 12.900.000kr.** Raðnúmer 153022.

Toyota Corolla Dísel
Árgerð 2014. Ekinn 17þ.km. Beinskiptur. Flottur bíll í fullri ábyrgð. **Verð 3.290.000kr.** Raðnúmer.156582.

Honda Civic Sport
Árgerð 2013. Ekinn 59þ.km. Sjálfskiptur. 17" álfelgur, bakkmyndavél o.fl.. **Verð 2.790.000kr.** Rnr. 156030.

Suzuki Swift GLX
Árgerð 2013. Ekinn 52þ.km. Sjálfskiptur. Álfelgur, hiti í sætum. o.fl.. **Verð 2.490.000kr.** Rnr. 156594.

VW Touareg V6 Dísel
Árgerð 2007. Ekinn 109þ.km. Sjálfskiptur. Einn með öllu! **Verð 5.890.000kr.** Raðnúmer 156093.

Dacia Duster Plus 4x4 Dísel
Árgerð 2013. Ekinn 51þ.km. Beinskiptur. **Frábært verð aðeins 2.990.000kr.** Raðnúmer 156518.

Benz ML 270 Dísel
Árgerð 2005. Ekinn 151þ.km. Sjálfskiptur. Einn með öllu. **Verð 2.990.000kr.** Raðnúmer 134159.

Nissan Patrol GR Dísel
Árgerð 2010. Ekinn 76þ.km. Sjálfskiptur. 7 manna. Góður jeppi. **Verð 4.490.000kr.** Raðnúmer 156589.

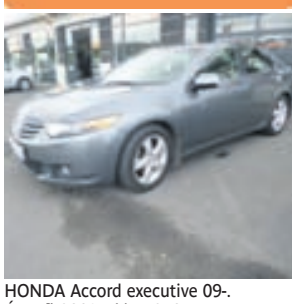
Land Rover Discovery HSE Dísel
Árgerð 2010. Ekinn 49þ.km. Sjálfskiptur. Einn með öllu! **Verð 10.990.000kr.** Raðnúmer 134315.

Opel Zafira Metan
Árgerð 2009. Ek. 207þ.km. Beinsk.. Metanbreyttur frá verksmiðju. **TILBOÐ 1.090.000kr.** Rnr. 160387.

Toyota Land Cruiser 150 VX
Árgerð 2010. Ekinn 79þ.km. Sjálfskiptur. Flottur bíll. Einn eigandi. **Verð 7.390.000kr.** Rnr. 156601.

Stóra bílasalan • Kletthálsi 2 • 110 Reykjavík • S. 586 1414 • www.stora.is

bíll.is
bestir í bílum...



HONDA Accord executive 09-. Árgerð 2009, ekinn 240 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.700.000. Rnr.137641. s: 894-5332

HYUNDAI I30 classic ii. Árgerð 2013, ekinn 56 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.290.000. Rnr.137712. S: 894-5332

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

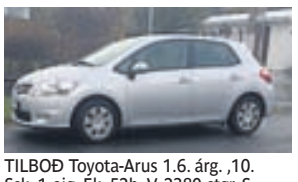
Bílar til sölu

Kleinuhringja- og pulsuvagn til sölu. Gas og rafmagn. Í fullkomnu lagi. Uppl. í s. 8960096.

Suzuki Cool Car 1400, 4x4 árg. 2013 ekin 1300km. (nýr bíll) skráður 6 manna en með belti fyrir 8 (hægt að fá breytingu á skráningu) Verð 2.850þús. Uppl. í s. 6995595

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.



TILBOÐ Toyota-Arus 1.6. árg. ,10. Ssk. 1 eig. Ek. 52þ. V. 2380 stgr. S. 897-7006.

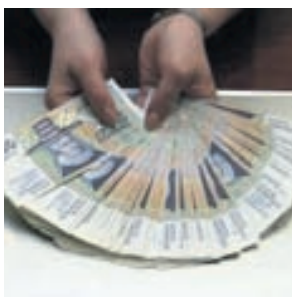
250-499 þús.

TILBOÐ 390 PÚS - VÍSALÁN
HONDA CR-V ,98 ek.200 þús, ssk, ný skoðaður 15, nýlegar álfelgur, heilsársdekk ný massaður, ásett verð 590 þús TILBOÐ 390 PÚS möguleiki á 100% visaláni í 36 man, s.841 8955

500-999 þús.

TILBOÐSVERÐ AÐEINS 890 PÚS!
Suzuki Swift 1.5 árg ,06. ek 125þús km. ný sk ,15. ný vetrardekk. 5 dyra. bsk. álfelgur. mjög eyðslugrannur. ásett v:1.150þús. Tilboðsverð: 890þús stgr. vísalán í boði. uppl í s:659-9696

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 PÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með þening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

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

Jeppar

SKOÐA ÝMIS SKIPTI !
Nissan Patrol Elegance GR 3.0 turbo dísel. ek 170þús km. sk ,15. ssk. 33" breyttur frá Arctic Trucks. dráttarkr, 7m. leður. vel útbúinn bíll í mjög góðu ástandi. ásett v: 3.690þús. skoða öll skipti. s:659-9696 eða 6599696@gmail.com

Vinnuvélar

VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk Ofl Ýmsar algengar Stærðir O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bílaþjónusta

Pjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

EYJALIND
Rafmagnstjakkar
- Lyftigeta frá 1200kg
- Þyngd frá 152kg
- Innbyggt hleðslutæki
Verð frá Kr. 490.000.- +/vsk
(Kr. 614.950.- m/vsk)
Yale OL People. Products. Productivity.
Vertu vinur okkar á Facebook
S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

XPRENT -merkir allt!
Hafðu samband við okkur ef þig vantar:
bílamerkingar
inni- og útimerkingar
striga- og ljósmyndaprentun
prentun á gsm hulstur
límmiða á veggi
texta á veggi ofl.
www.xprent.is
Xprent - Sundaborg 1 - 104 Rvk. - s. 777 2700 - xprent@xprent.is

Pípulagningaþjónustan
RÓ ehf

Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar:
Miðstöðvar, gólfhita, snjóbræðslu- og neysluvatnskerfi, skólp og drenlagnir.
Reynir Lúthersson • Pípulagningameistari • Sími 868 6010
Ólafur Einarsson • Sími 780 3939

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

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Minni tæki í miklu úrvali.
Jarðvegsþjöppur
Hjólavagnar
Valtarar
Hrærivélar
Steypusagir
Pússi-þyrlur
Vibratorar

ÁSAFL
Þessi er sink-húðuð.
Hjallahraun 2 - 220 Hfj. - s. 562 3833 - www.asafl.is - asafl@asafl.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

HÚSAVIÐGERÐIR.IS
Viðgerðir og viðhald fasteigna!
Alhliða húsaviðgerðir - Flísalagnir
Veggjakrotsvarnir - Múrverk
Fyrirbyggjandi varnir
Sími: 565-7070

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

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

- *Jarðvegsvinna*
- *Steypusögun*
- *Kjarnaborun*
- *Múrbrot*
- *Húsarif*
- *Öll almenn verktakavinna*

BROTAFL STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

Startarar og alternatorar
Fyrir flestar gerðir fólksbíla, jeppa, vörubíla og vinnuvélar.
Varahluta og viðgerðaþjónusta, gerum föst verðtilboð í viðgerðir

55ár í þjónustu við bíleigendur!
Ljósboginn ehf **Bíldshöfða 14 sími 553-1244**
ljosboginnehf@simnet.is

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist Parketlagnir og slípivél

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 · 110 reykjavík · sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

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

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Varahlutir

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

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Málarar

LITASKIL EHF
Getum bætt við okkur verkefnum. lögg. Málarameistari. Fagleg vinnubrögð og sanngjarnt verð. S. 659 7903 og 841 0490.

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Bókhald

AXA sér um ALLT
sími 612 3111
axa@oex.is
Bókhald
VSK-uppgjör - Rekstraryfirlit
Skattframtal - Ársreikningur
Laun
Staðgreiðsla - Lífeyrissjóðir
RSK-samskipti

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

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

PARKETSLÍPUN ÍSLANDS
Parket og borðplötuslípun um allt land. 781 7200. www.parketslipunislands.is

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

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

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði, nýsmíði á gluggum og ísetningu. Föst tilboð eða tímavinna. S. 616 1569.

Spádómar

ÖRLAGALÍNAN 908-1800
Spáum í spil og ráðum drauma, andleg hjálp og ráðgjöf. Opið frá 20 -23 öll kvöld.

Önnur þjónusta

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

KEYPT & SELT

Til sölu

BARSTÓLAR - 2 STK TIL SÖLU GRÁIR !
Segis barstólar - Noon - eftir Archirivolto Design. Hægt að skoða nánar á www.segis.it er með 2 steingráa eins og á mynd. Óska eftir tilboði. Uppl. í s. 663 3313

EIKAR SKENKUR TIL SÖLU !
Lengd 150cm, br. 50cm og hæð 90cm. Verð 65þús. Uppl. í s. 663 3313

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

Óskast keypt

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

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

3 herb íbúð 89,6 fm til leigu í 3 hæða blokk í Arahólum. Góð staðsetning og frábært útsýn. Leiguverð per mán. 165 þús. uppl. í S. 699 8404.

Atvinnuhúsnæði

Iðnaðarhúsnæði til leigu, 122fm + milliloft í Lindum Kópavogi. Uppl. í s. 698 5454

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Opið helgina 27. - 28. september og 4. - 5. október frá kl. 11 til 18. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176

ATVINNA

Atvinna í boði

Jói Fel

JÓA FEL - JL HÚSIÐ FRAMTÍÐARSTÖRF
Óskum eftir að ráða fólk í fullt starf í afgreiðslu virka daga. Íslenskukunnátta nauðsynleg.
Vinsamlega hafið samband Linda 863-7579 eða linda@joifel.is

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.
Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

SMIÐIR ÓSKAST.
Óska eftir smiðum í gifsvinnu á fermetra verði. Mikill vinna framundan. Uppls. s. 659-9661.

Vanur flakari óskast. Trained filletter needed. Erum í Hafnafirði. Uppl. í s. 899 8033

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.

Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinnis verið endurprentað. Dísa ljósálfur er ein klassískra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugi ára.

vísir

fasteignir

Klapparstígur 1,
lyftuhús með glæsilegu útsýni.
Opið hús í dag fimmt frá kl 17:30 til 18:30 (íbúð merkt 23)

Í einkasölu glæsileg 92 fm 3ja herb. íbúð á annari hæð í lyftuhúsi. Tvö rúmgóð herbergi, nýlegt hvíttuð eik á gólfum, sameiginlegt þvottarhús á hæðinni. Stæði í lokaðri bílageymslu. Húsvörður og fallegt útsýni til norðurs. **Uppl. veitir Bárður í s: 896-5221**

VALHÖLL FASTEIGNASALA

TRAUSTI fasteignasala

Mánabraut 1, Kópavogi

OPIÐ HÚS Í DAG, FIMMTUD. 25. SEPT. FRÁ KL. 17:30 – 18:00.
Vandað einbýlishús á tveimur hæðum við Mánabraut í Kópavogi. Byggt var við húsið árið 2002 eftir teikningum Vífils Magnússonar arkitekts og var þá húsið nánast allt endurbyggt, nýtt rafmagn, hiti og þakeinangrun. Stærð. 241,1 m² **Verð 88 millj.**

Kristján Baldursson
hdl. löggiltur fasteigna-, fyrirtækja- og skipasali,
löggiltur leigumiðlari.

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

110 Reykjavík
Hraunbær 109 C-D

OPIÐ HÚS
Fimmtudag 25. sept.17:30 - 18:00

Nánari upplýsingar veitir
Lára Björg Björnsdóttir, sölufulltrúi
lara@miklaborg.is **sími:** 841 2333

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Fullbúin raðhús á tveimur hæðum við Hraunbæ í Reykjavík
Stærð 113-116 fm. Þrjú svefnherbergi
Verönd í suður út frá stofu. Ísskápur, uppþvottavél og þvottavél fylgja.
Afhending strax við kaupsamning
Verð: **36,0 millj.**

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

SKÓLAR
HEILBRIGÐ SÁL Í HRAUSTUM LÍKAMA

Hefur þú áhuga á heilsueflandi skólastarfi?

Heilsuleikskólinn Kór, Kópavogi

Auglýsir eftir:

- **Þroskaþjálfa og/eða uppeldismenntuðum starfsmanni sem getur tekið að sér stuðning. Æskilegt er að viðkom andi hafi þekkingu á TEACCH (skipulagðri kennslu).**
- **Leikskólakennara eða uppeldismenntuðum starfsmanni í 100% starf eða hlutastarf.**

Heilsuleikskólinn Kór er sex deilda leikskóli með um 120 börn.

Leikskólinn starfar eftir **Heilsustefnunni** og leggur ríka áherslu á heilsueflingu, jákvæðan skólabrag og öflugt lærdómssamfélag þar sem samvinna og gleði ríkir. Skólarnir fylgja sameiginlegum matseðli í takti við **Næringarstefnu Skóla ehf.** en hlaut það verkefni tilnefningu til Orðsporsins 2014. **Launakjör eru skv. sérsamningi við FL.**

Framundan eru mörg spennandi tækifæri og verkefni á borð við:

- ✓ ***Nánasta umhverfi og líkaminn*** - lýðheilsutengt þróunarverkefni sem hlaut styrk frá Erasmus+ í flokknum Nám og þjálfun. Verkefnistími er 1. júní 2014 – 31. maí 2016.
- ✓ ***Heilsueflandi leikskóli*** – erum einn af þróunarskólum verkefnis í samvinnu við Embætti landlæknis. Tökum áhersluþáttinn hreyfingu sérstaklega fyrir í upphafi.
- ✓ ***Sjálfbærni og vísindi*** – þróunarverkefni unnið í samvinnu við Kópavogsbæ, tökum fyrir þáttinn „Fuglarnir okkar".
- ✓ ***Í takt við tæknina*** – efling læsis með notkun upplýsingatækni og spjaldtölva – sameiginlegt þróunarverkefni alla skólanna hjá Skólum ehf. sem hlaut styrk úr Sprotasjóði.

Við hvetjum karla jafnt sem konur til að sækja um!

Nánari upplýsingar veitir Bjarney K. Hlöðversdóttir skólastjóri, sími 570-4940.
Rafrænar umsóknir er hægt að leggja inn á
http://skolar.is/Starf/

Heilsuleikskólar Skóla ehf. eru:
Hamravellir í Hafnarfirði, Háaleiti á Ásbrú í Reykjanesbæ,
Kór í Kópavogi, Krókur í Grindavík og Ungbarnaleikskólinn Ársól í Reykjavík.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

Sveitarfélagið ÁRBORG

Um tillögu að deiliskipulagi við útilistaverkið Kríuna milli Stokkseyrar og Eyrarbakka

Samkvæmt 1.mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að deiliskipulagi við útilistaverkið Kríuna sem staðsett er í landspildunni Hraunlist, skammt frá gatnamótum Stokkseyrar- og Eyrabakkavegar.
Landspildan sem Krían stendur á nefnist Hraunlist, en landskiki sá er um 13.7 ha að stærð og tekur til svæðis kringum listaverkið og einnig tjörnina austan og sunnan þess. Skipulagssvæðið er hinsvegar um 5.4 ha. og nær einungis niður að vatnasvæði tjarnarinnar, eins og sýnt er á uppdrætti.
Ráðgert er að gera nýja aðkomu og bílastæði sem mun tengjast Gaulverjabæjavegi (33) með að- og frárein. Þar er gert ráð fyrir a.m.k. 6 bílastæðum, þar af einu sérmerktu hreyfihömluðum, ásamt plássi fyrir fólksflutningabíla. Bílastæðin verða við veginn , en þó utan helgunarsvæðis hans. Frá bílastæðunum kemur u.þ.b. 200m langur og 2.5m breiður göngustígur að listaverkinu. Við listaverkið er svo ráðgert að koma upp hellulögðu áningarsvæði skv. nánari umhverfisskipulagi og listaverkið verði upplýst. Einnig er hugmynd að gera minni stíga innan trjáræktarreitsins og koma upp grasflöt til dvalar og leikja.
Teikningar ásamt greinagerð og skilmálum, vegna tillögunar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með **fimmtudeginum 25. september** 2014 til og með **föstudeginum 7. nóvember 2014.**
Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.
Frestur til að skila athugasemdum rennur út **7.nóvember 2014** og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67 , 800 Selfossi.
Á sama tíma er teikning, greinagerð og skilmálar til kynningar á heimasíðu Árborgar **http://www.arborg.is** þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa í netfangið **bardur@arborg.is**

Virðingarfyllst

Bárður Guðmundsson
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Árborgar.

Sveitarfélagið ÁRBORG

Um tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðar Fjölbrautaskóla Suðurlands Tryggvagötu 25 Selfossi

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr.123/2010 auglýsir bæjarstjórn Sveitarfélagsins Árborgar tillögu að deiliskipulagsbreytingu lóðar Fjölbrautarskóla Suðurlands Tryggvagötu 25 Selfossi.
Deiliskipulagsbreytingin tekur til lóðar Fjölbrautaskóla Suðurlands að Tryggvagötu 25 Selfossi. Um er að ræða breytingu á skipulagi útivistar- og íþrótta svæði Selfoss frá 1990.
Fyrirhugað er að stækka og bæta aðstöðu til verknáms og var í því samhengi efnt til samkeppni árið 2012 á vegum mennta og menningarmálaráðuneytis og þeirra sveitarfélaga sem eiga aðild að Fjölbrautarskóla Suðurlands.Deiliskipulagsbreyting þessi byggir á tillögu sem varð hlutskörpust í samkeppninni og Tark – Teiknistofan Arkitektar, er höfundur að.
Helstu breytingar frá fyrra skipulagi eru þær að í stað stakstæðrar byggingar er nú gert ráð fyrir viðbyggingu við verknámshúsið Hamar. Nýtingarhlutfall lóðarinnar var ekki tilgreint í fyrra skipulagi en verður eftir breytingu 0.3.
Aðkoma og bílastæði meðfram Tryggvagötu breytast og er ekki lengur gert ráð fyrir gegnum akstri framhjá Odda, nema fyrir neyðarakstur. Fjöldi bílastæða á fyrra skipulagi er 268 en fjölgar í 293 eftir breytingu.
Teikningar ásamt greinagerð og skilmálum, vegna tillögunar mun liggja frammi á skrifstofu skipulags- og byggingarfulltrúa að Austurvegi 67 Selfossi frá og með **fimmtudeginum 25. september** 2014 til og með **föstudeginum 7. nóvember 2014.**
Öllum er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna.
Frestur til að skila athugasemdum rennur út **7.nóvember 2014** og skal þeim skilað skriflega til skipulags- og byggingarfulltrúa á skrifstofu hans að Austurvegi 67 , 800 Selfossi.
Á sama tíma er teikning, greinagerð og skilmálar til kynningar á heimasíðu Árborgar **http://www.arborg.is** þar sem hægt er að skoða tillöguna og senda athugasemdir til skipulags- og byggingarfulltrúa í netfangið **bardur@arborg.is**

Virðingarfyllst

Bárður Guðmundsson
Skipulags- og byggingarfulltrúi
Árborgar.

fasteignir

Opið hús í dag, fimmtudag frá kl 17:30-18:00.
Stórglæsilegt nýtt 204,6 fm, 6 herbergja raðhús að meðtöldum 26,6 fm bílskúr. Raðhúsið er á 2.hæðum á fallegum og rólegum stað í Norðlingaholti. Stórar þaksvalir, ca 70fm og svo aðrar sem eru ca 35fm sem snúa í suður og suð/vestur. Eignin verður tilbúin til innréttinga að innan en fullbúin að utan sem og lóð er fullfrágengin. Hægt er að fá eignina fullbúna. Skipti möguleg á ódýrari eign. **V. 51.9m**
Nánari uppl. veitir Ólafur Sævarsson, sölufulltrúi í s: 820-0303

Kaupsamningsstofar
Við höldum kaupsamninga
Síðumúla 13, 2.h. 108 Reykjavík

Ólafur Sævarsson, sölufulltrúi
Gsm: 820 0303

Axel Axelsson
Lögg. fast.

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

Fálkagata 23a - 4ra herbergja íbúð á efstu hæð

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

Mjög góð 4ra herbergja 87,1 fm. íbúð á 2. hæð, efstu, með stórum og skjólsælum svölum til suðvesturs og frábæru útsýni til sjávar, að Reykjanesi og víðar. Sér bílastæði á lóð. Eignin hefur verið mikið endurnýjuð á sl. ári, m.a. baðherbergi, eldhús, gólfefni, raflagnir og rafmagnstafla. Þrjú svefnherbergi. Þvottaherbergi innan íbúðar. Húsið að utan er í góðu ástandi og engar framkvæmdir eru fyrirhugaðar. Góð staðsetning, stutt í skóla, leikskóla og aðra þjónustu.
Verð 37,9 millj. Verið velkomin

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU

Tangarhöfði 2, 110 Reykjavík
Verslunar-, iðnaðarhúsnæði
Stærð 284 fm.
Laust frá 1. nóvember 2014.

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Til leigu gott 284 fm. verslunar-, iðnaðar- og/eða lagerhúsnæði á áberandi stað. Verslunarsalur með flísum á gólfi og góðri lýsingu, afstúkuð skrifstofa, kaffistofa og wc. Rafdrifin verslunarhurð, góðir sýningargluggar. Laust frá 1. nóvember 2014.

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU

Bíldshöfði 10, 110 Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði
Stærð ca. 500 fm.
Laust strax!

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Um 500 fm skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. Húsnæðið er í dag eitt stórt opið rými, gólf flotuð og veggir nýmáláðir. Leigusali getur lagt fram fjármagn til þess að breyta og/eða innrétta húsnæðið frekar að ósk leigjanda. Laust strax! HAGSTÆTT LEIGUVERÐ.

KL. 22:00
The Blacklist
Vandaðir spennuþættir með James Spader í aðalhlutverki.

Fjölbreytt fimmtudagskvöld

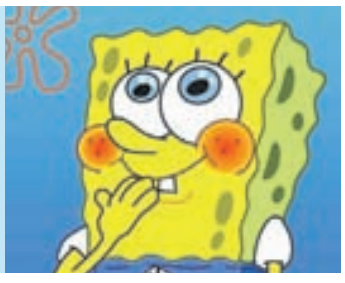
KL. 20:10
Sósa og salat
Friðrik Dór stýrir skemmtilegum þáttum í anda Diners, Drive-ins and Dives sem hefur notið mikilla vinsælda.

KL. 20:30
Masterchef USA
Stórskemmtilegir matreiðsluþættir með Gordon Ramsay í forgrunni.

KL. 21:15
NCIS
Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

KL. 20:10
Two and a Half Men
Bráðskemmtileg gamanþáttaröð með Charlie Sheen í aðalhlutverki.

Krakka stöðin | **KL. 07:00-20:00**
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



KL. 20:15
X Factor UK
Einn vinsælasti þáttur veraldar er loksins kominn til Íslands. Simon Cowell, Mel B, Cheryl Cole og Louis Walsh skipa dómnefndina.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

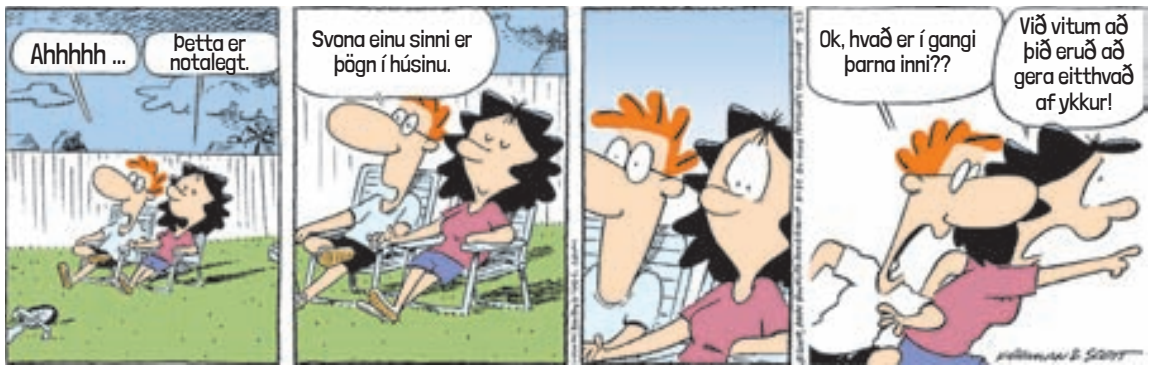
Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Ég held að það sé alltaf einhver útópía í ástarsamböndum."

Pedro Almodovar, leikstjóri

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. gól, **6.** skóli, **8.** púka, **9.** angan, **11.** þys, **12.** gafl, **14.** ólgu, **16.** tveir eins, **17.** hallandi, **18.** drulla, **20.** frá, **21.** fullnægja.

LÓÐRÉTT
1. mismunandi, **3.** í röð, **4.** minnka, **5.** eldsneyti, **7.** skilyrðislaus, **10.** skraf, **13.** ögn, **15.** útdeildu, **16.** kóf, **19.** holskrúfa.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gagg, **6.** ma, **8.** ára, **9.** ilm, **11.** ys, **12.** statn, **14.** æsing, **16.** kk, **17.** ská, **18.** aur, **20.** af, **21.** fróa.
LÓÐRÉTT: 1. ýmis, **3.** á, **4.** grynnka, **5.** gas, **7.** altækur, **10.** mas, **13.** fis, **15.** gátu, **16.** kaf, **19.** ró.

SKÁK

Gunnar Björnsson

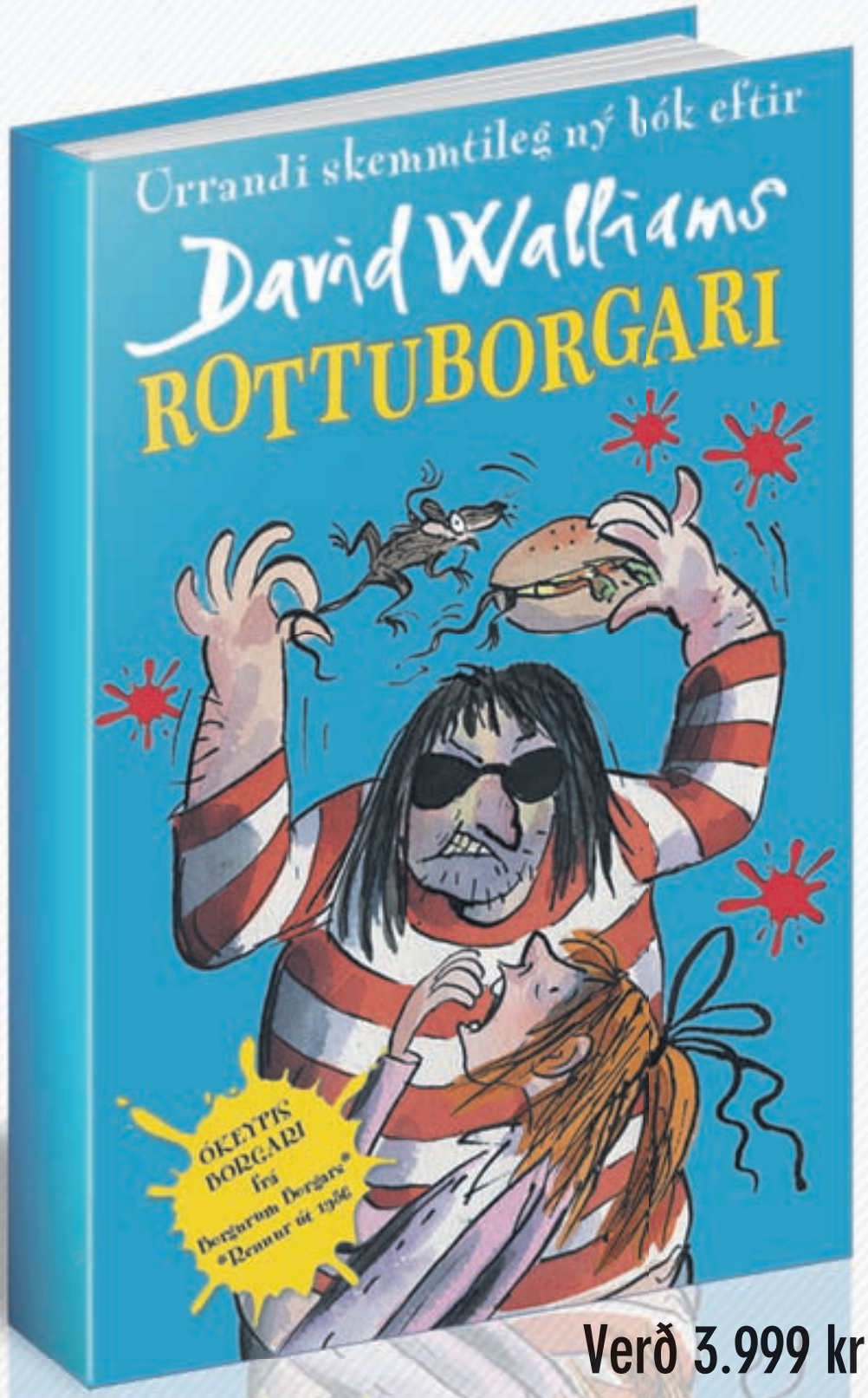
Þorvarður F. Ólafsson (2.213) hafði svart gegn Gylfa Þórhallssyni (2.121) á Haustmóti TR sem hafði fórnað manni til að freista þess að tryggja sér þrátefli.

Svartur á leik:

30. ... Hd3! 31. g3 (Hvítur uppgötvar að 31. Hfg7 Kf8 32. Hxh7 með máthótun gengur ekki upp vegna 32. ... Rf1+ 33. Kg1 Rg3+ og mát í næsta leik) **31. ... Rf3+ 32. Kg2 Hc2+ 33. Kh3 h5! 34. Hcf7+ Ke8 35. He7+ Kd8** og hvítur gafst upp.

www.skak.is Vásterås-mótið í Svíþjóð hefst á morgun.

ROTTUBORGARI KOMIN Í HÚS



Frábær skemmtun fyrir krakka á öllum aldri eftir hinn góðkunna grínsnilling David Walliams. ***Rottuborgari*** var kosin 2013 barnabók ársins í Bretlandi.

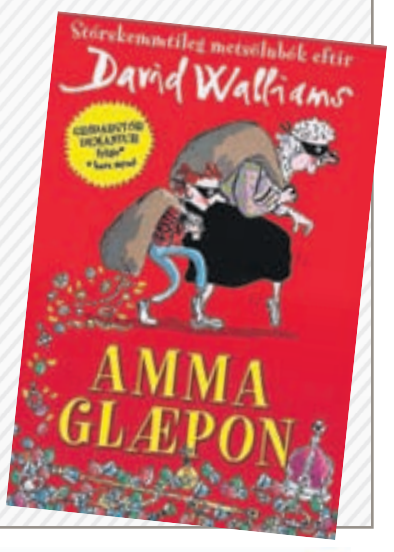
Verð 3.999 kr.

VILDARKLÚBBUR EYMUNDSSON

5% afsláttur af ÖLLUM VÖRUM einnig tilboðum

BÓKAVERÐLAUN BARNANNA 2014

Amma glæpon, eftir sama höfund, hlaut bókaverðlaun barnanna árið 2014. Þúsundir íslenskra barna tóku þátt í kosningunni.



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugaveg 77
Mjódd - Álfabakka 14b
Kringlunni

Smáralind
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Vestmannaeyjum - Faxastíg 36
Penninn - Hallarmúla 4

PENNINN Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

MENNING

Skáldverk kvenna í þremur efstu sætum

Náðarstund, Afdalabarn og Lífið að leysa raða sér í efstu sæti metsölulista Eymundsson þessa viku.

Skáldsagan Náðarstund eftir Hönnuh Kent situr í efsta sæti metsölulista Eymundsson, aðra vikuna í röð. Á hæla henni kemur Afdalabarn Guðrúnar frá Lundi og í þriðja sætinu er smásagnasafn Alice Munro, Lífið að leysa, í þýðingu Silju Aðalsteinsdóttur. Skáldverk eftir konur virðast því eiga upp á pallborðið hjá lesendum þetta haustið.

Annað sem athygli vekur við listann yfir tíu söluhæstu bækur vikunnar er að í 9. sæti er stórvirki Snorra Baldurssonar, Lífríki Íslands, sem kom út í síðustu viku og hefur heldur betur vakið athygli.

Aðrar bækur á listanum eru Iceland Small World eftir Sigurgeir Sigurjónsson, Síðasti hlekkurinn eftir Fredrik T. Olsson, Rottuborgari eftir David Williams, Amma biður að heilsa eftir Fredrik Backman, Delicious Iceland eftir Völund Snæ Völundarson og Óvættaför 16: Gorgóníuhundurinn Kímon eftir Adam Blade. - fsb

HANNAH KENT Íslenskir lesendur eru sólgnir í Náðarstund. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

AF FINGRUM FRAM

MEÐ JÓNI ÓLAFSSYNI

Stakir miðar 3.900 kr.
Þrennir tónleikar í áskrift á aðeins 9.600 kr.

Miðasala í s. 5700 400.
www.salurinn.is

Jón Ólafsson tekur á móti okkar fremsta tónlistarfólki og laðar fram frábæra stemmningu eins og honum einum er lagið.
Í fyrra seldist allt upp. Tryggið ykkur miða í tíma.

Páll Óskar
2. október kl. 20.30
– aukatónleikar
3. október kl. 20.30
– UPPSELT

Sigga Beinteins
24. október kl. 20.30

Bragi Valdimar Skúlason
7. nóvember kl. 20.30
– UPPSELT
8. nóvember kl. 20.30
– aukatónleikar

Sigríður Thorlacíus
21. nóvember kl. 20.30

Helgi Björnsson
30. janúar kl. 20.30

Ellen Kristjánsdóttir
13. febrúar kl. 20.30

Guðrún Gunnarsdóttir
6. mars kl. 20.30

Pálmi Gunnarsson
19. mars kl. 20.30

Kenneth Máni öðlast framhaldslíf á sviði

Einn vinsælasti karakterinn úr sjónvarpsþáttunum Fangavaktinni hefur nú lagt undir sig Litla svið Borgarleikhússins. Einleikurinn Kenneth Máni verður frumsýndur í kvöld og það er auðvitað Björn Thors sem leikur kappann.

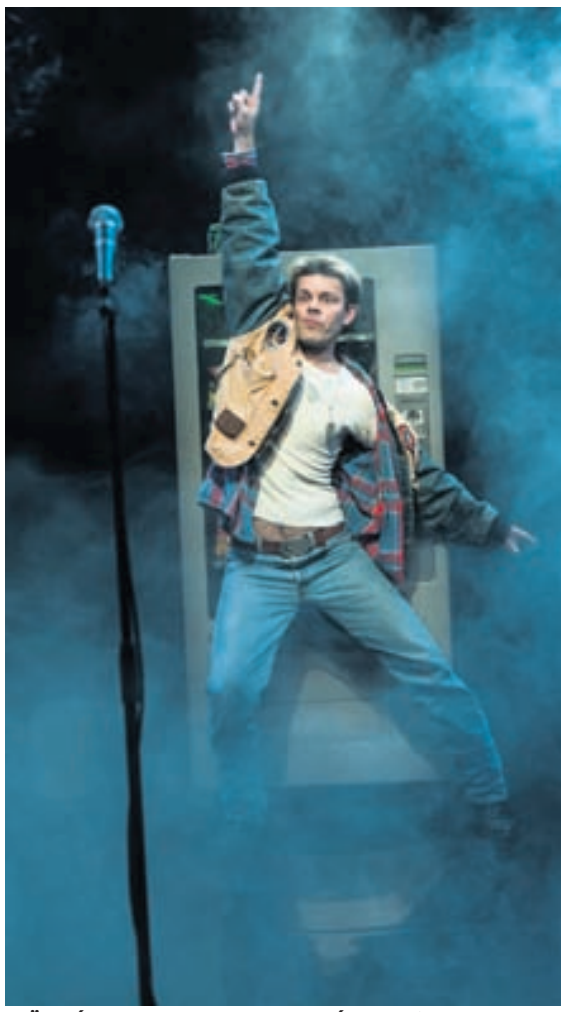
„Það hafa farið fram umræður um framhaldslíf fyrir Kenneth Mána alltaf öðru hvoru alveg síðan Fangavaktin var sýnd á sínum tíma," segir Björn Thors sem í kvöld stígur á Litla svið Borgarleikhússins í gervi Kenneths Mána fimm árum eftir að sjónvarpsþættirnir voru frumsýndir. „Ég talaði við Ragnar Bragason, leikstjóra Fangavaktarinnar, og við Jóhann Ævar Grímsson, einn af höfundum þáttanna og einn höfunda einleiksins núna, við ræddum saman og vorum svona að máta það hvort það væri eitthvað í þessu og hvort það væri hægt að gera eitthvað meira. Kenneth Máni var auðvitað aukapersóna í sjónvarpsþáttunum og við vorum ekki alveg vissir um að það væri hægt að láta hann halda á míkrófóni heilt kvöld, hvort fólk hefði eitthvert úthald í að hlusta á hann. Þegar við svo ákváðum að láta slag standa tókum við okkur góðan tíma í að spjalla um persónuna, greina forsögu hans og athuga hvort það væri eitthvað bitastætt þarna. Við komumst að þeirri niðurstöðu að þarna væri eftir einhverju að slægjast og ákváðum að láta reyna á þetta."

Björn segir persónu Kenneths Mána eiginlega hafa orðið til fyrir sér strax í prufunni fyrir Fangavaktina, þótt hann hafi strangt til tekið ekki verið einn af þeim sem skrifuðu karakterinn. „Auðvitað höfðu höfundarnir skrifað út þessar senur og unnið þær áður en ég kom að borðinu en óhjákvæmilega kom eitthvað af karakternum beint frá mér."

Þeir Björn og Jóhann Ævar fengu Sögu Garðarsdóttur til liðs við sig þegar kom að því að semja einleikinn, hvernig stóð á því? „Jóhann Ævar hefur mikla reynslu af skrifum fyrir sjónvarp og kvikmyndir og þar liggur hans styrkur, Saga er hins vegar uppistandari sjálf, leikkona og fjöllistafræðingur, með miklu meiri reynslu af leikhúsi og uppistandi þannig að það að fá hana inn í þetta er sniðugt bæði vegna þess að hún er góður penni og ekki síður vegna þess að hún hefur aðra reynslu og allt annan húmor en Jóhann Ævar og okkur fannst þau vera gott kombó."

Titillag verksins er flutt af Bubba Morthens og Kenneth Mána en Björn vill ekki gefa upp hvort hann sé þátttakandi í sýningunni. „Bubbi er aðstoðarmaður Kenneths Mána í AHA, eins og hann kallar það, þannig að þeir eiga ákveðna fortíð saman. Bubbi er því órjúfanlegur hluti af sýningunni hvort sem hann er á sviðinu eða ekki."

Björn hefur aldrei fyrr verið með uppistand og hann viðurkennir að tilfinningin sé dálítið ógnvekjandi. „En að öðru leyti er tilfinningin bara mjög skemmtileg og sjarmerandi. Það er gaman þegar gengur vel en það er algjörlega lífshættulegt ef það gengur illa. Þótt ég sé einn á sviðinu er þetta ekkert svo frábrugðið því að leika aðrar rullur nema að ég get engan veginn kennt neinum öðrum um ef þetta gengur ekki vel. Maður kennir ekki ljósamanninum um ef maður man ekki textann sinn."



BJÖRN Í HLUTVERKI KENNETHS MÁNA „Það sem einkennir Kenneth Mána er að hann lifir í núinu og það er mikill kostur í uppistandi þar sem ríður á að hafa augu og eyru opin." MYND GRÍMUR BJARNASON

Munu áhorfendur kynnast nýjum hliðum á Kenneth Mána í sýningunni, er hann að segja okkur sögu sína eða bara að rabba um það sem er að gerast hjá honum í dag? „Hann á eflaust eftir að segja sögur af sjálfum sér, bæði úr fortíð og samtíð. En það sem einkennir Kenneth Mána er að hann lifir í núinu og það er mikill kostur í uppistandi þar sem ríður á að hafa augu og eyru opin."

fridrikab@frettabladid.is

Hafa áhyggjur af samdrætti í tungumálakennslu menntaskóla

Evrópski tungumáladagurinn er á morgun og Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum gengst af því tilefni fyrir málþingi í Háskóla Íslands.

Í tilefni Evrópska tungumáladagsins, sem haldinn er hátíðlegur þann 26. september ár hvert, stendur Stofnun Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum fyrir hátíðardagskrá í samvinnu við mennta- og menningarmálaráðuneytið og STÍL – Samtök tungumálakennara á Íslandi. Málþingið ber yfirskriftina „Tungumálakunnátta er allra hagur" og fer fram í stofu 101 í Lögbergi í Háskóla Íslands á morgun frá klukkan 15 til 17.30. Áhersla verður lögð á gildi fornmálanna og almennrar tungumálakunnáttu í víðasta samhengi.

„Við höldum þennan dag hátíðlegan á hverju ári með málþingi fyrir tungumálakennara og áhugafólk um tungumálamenningu," segir Guðrún Kristinsdóttir, verkefnisstjóri Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum, spurð um markmið dagskrárinnar. „Í ár erum við með brennandi þema sem eru fornmálin og þriðju málin í tungumálakennslu, það er önnur mál en enska og danska, en kennsla í þessum málum hefur dregist verulega saman og þau eiga í vök að verjast. Í nýju námsskránni er menntaskólunum í sjálfsvald sett hversu mörgum tungumál þeir bjóða upp á kennslu í, auk þess sem töluverð pressa er á að loka tungumáladeildum skólanna og það hefur sums staðar verið gert."

Guðrún segir steininn þó hafa tekið úr fyrir tveimur árum þegar til hafi staðið að loka fornmáladeildinni í Menntaskólanum í Reykjavík. „Konrektor skólans hringdi þá í Vigdísi Finnbogadóttur sem brá skjótt við, gerðist verndari fornmáladeildar MR og kom þannig í veg fyrir lokun hennar, en MR er eini menntaskólinn sem enn kennir latínu. Það er mjög sorgleg þróun og við viljum meðal annars vekja athygli á henni með þessu málþingi."

Fjöldi fyrirlesara kemur fram á málþinginu og veltir upp ýmsum spurningum sem þessi þróun kveikir. Þingið er öllum opið. - fsb

SORGLEG PRÓUN „MR er eini menntaskólinn sem enn kennir latínu. Það er mjög sorgleg þróun og við viljum meðal annars vekja athygli á henni með þessu málþingi." MYND/ÚR EINKASAFNI

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

★★★★
Morgunblaðið

„Rosalega flott sýning.“
TMM.IS

„Þvílíkt fjör, litadýrð og banastuð.“
Kvennabladid.is

Við þökkum frábærar viðtökur

„Það er bókstaflega dásamlegt að sjá börn í leikhúsi taka þátt í leiksýningu með því að standa upp, hoppa og dansa og klappa og hrópa!“
Kvennabladid.is

„Mæli eindregið með ferð í leikhúsið til að sjá Latabæ, verk fyrir stóra og smáa.”
pjatt.is

Sýnt allar helgar í Þjóðleikhúsinu

WWW.LEIKHUSID.IS
Miðasala í síma 551 1200 og á www.leikhusid.is

HAGKAUP Skemmtilegast að versla
Íslandsbanki
Latabæjar Brazzi

nettó

Kræsingar & kostakjör

-23%

LAMBAFRAMHRYGGJASNEIÐAR
FERSKT
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 2.589,-~~
1.994,-

LAMBABÓGUR
KRYDDAÐUR
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.298,-~~
999,-

LONDONLAMB
KEA
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 2.595,-~~
1.998,-

BJÚGU
NETTÓ 6 STK 1.260 G
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 898,-~~
718,-

KJÚKLINGUR
HEILL FROSINN
~~VERÐ ÁÐUR 855,-~~
599 KR/KG

-30%

VERÐ-SPRENGJA!

NAUTALUNDIR
DANSKAR FROSNAR
~~VERÐ ÁÐUR 3.789,-~~
2.766 KR/KG

-27%

Tilboðin gilda 25. – 28. sept 2014

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

-23%

PÍTUBUFF
6X60 G M/BRAUÐI
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.271,-~~
979,-

-30%

KALKÚNAGRILLSNEIÐAR
GRILLPOKI
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 2.498,-~~
1.749,-

-40%

HUMAR 1 KG
SKELBROT - 30% ÍSHÚÐUN
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 4.998,-~~
2.999,-

X-TRA HVÍTLAUKSBRAUÐ
2 STK
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 229,-~~
179,-

EMERGE ORKUDRYKKUR
ORGINAL/BERRY 250 ML
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 129,-~~
99,-

PRINGLES
ORGINAL/SOUR CREAM 43 G
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 129,-~~
99,-

GALAXY CARMEL
135 G
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 349,-~~
99,-

CALYPSO
EPLA/APPELSÍNU 200 ML
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 79,-~~
59,-

PRINS PÓLÓ
FAMILY 128 G
STYKKJAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 299,-~~
249,-

X-TRA KOSSSAR
BLANDAÐ - 230 G
PAKKAVERÐ
249,-

COOP SALERNISPAPPÍR
16 STK
PAKKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 1.259,-~~
998,-

MARSHMALLOWS
CANDYLAND - 300 G
POKAVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 399,-~~
299,-

-50%

AVOCADO
FRÁ SUÐUR AFRÍKU
KÍLÓVERÐ
~~VERÐ ÁÐUR 598,-~~
299,-

www.netto.is

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

Alvöru harðkjarnatónleikar

Sveitin Manslaughter treður upp á Húrra í kvöld. Lofar miklu ofbeldi og ástríðu.

SÚPERGRÚPPA Meðlimir Manslaughter eru í ýmsum öðrum þungavigtarsveitum svo sem Muck, Severed og Plastic Gods.

„Þetta verður ofbeldisfullt, sveitt og ástríðufullt," segir Karl Torsten Ställborn, gítarleikari harðkjarnasveitarinnar Manslaughter. „Við erum sjúklega graðir og hvetjum alla til að mæta útdannaðir."

Sveitin er súpergrúppa en meðlimir hennar eru í ýmsum öðrum þungavigtarsveitum svo sem Muck, Severed og Plastic Gods. Þetta eru fyrstu tónleikar sveitarinnar í tvö ár. „Þetta eru fyrstu almennilegu harðkjarnatónleikarnir í svolítinn tíma," segir Karl.

➜ Tónleikarnir hefjast kl. 22 á Húrra og kostar aðeins 500 krónur inn.

Ásamt Manslaughter koma fram sveitirnar Klikk, Icarus og Mannvirki. Tónleikarnir hefjast kl. 22 á Húrra og kostar aðeins 500 krónur inn. „Það verða glosticks á svæðinu og læti," segir Karl.

- þij

BÝR TIL KVIKMYND UM RAÐMORÐINGJA Snorri Ásmundsson hefur mörg járn í eldinum.
MYND/SPESSI

Æsir kynorku upp í Akureyringum

Snorri Ásmundsson opnar sýningu í sal Myndlistarfélagsins á Akureyri í kvöld.

„Þetta verður ofursýning. Hún heitir „ok?"" segir gjörningalistamaðurinn og þúsundþjalasmiðurinn Snorri Ásmundsson en hann hefur mörg járn í eldinum um þessar mundir. Hann opnar sýningu í sal Myndlistarfélagsins á Akureyri í kvöld klukkan átta.

„Flest verkin vann ég á Akureyri, mínum heimabæ. Þetta eru bæði teikningar og málverk auk þess sem ég verð að sjálfsögðu með gjörninga til að æsa kynorkuna upp í Akureyringum að gömlum sið," heldur Snorri áfram. „Ég er náttúrulega þekktur óþekktarangi á Akureyri og þótt víðar væri leitað," en Snorri er vel þekktur fyrir uppátækjasemi sína. Hann hefur meðal annars boðið sig fram til forseta Íslands, auk þess sem hann stofnaði sjálfstætt ríki á Seyðisfirði fyrir nokkrum árum. Snorri er heiðursborgari bæði á Akureyri og Seyðisfirði þótt megi deila um réttmæti þeirra tilnefninga.

Snorri dvelur í Davíðshúsi um þessar mundir en næst á dagskrá hjá honum er ferðalag til Los Angeles í vinnustofudvöl í nokkra mánuði þar sem hann kemur til með að leggja drög að næstu verkum sínum.

Á meðal annarra verkefna sem Snorri vinnur nú að ásamt Tyrfingi Tyrfingssyni og Marteini Þórssyni er kvikmynd í fullri lengd.

„Myndin er á frumstigi, en ég hafði samband við Matta í sumar og sagði honum frá því að mig langaði að gera mynd um raðmorðingja. Ég hef haft mikinn áhuga á raðmorðingjum um langt skeið. Við ákváðum að fá Tyrfing til að skrifa með okkur handrit og eftir að ég hafði samband við hann og sagði honum frá hugmyndinni í stórum drátt um ákvað hann að slá til. Ég held þetta verði mögnuð kvikmynd," segir Snorri að lokum.

> **„Þetta eru bæði teikningar og málverk auk þess sem ég verð að sjálfsögðu með gjörninga til að æsa kynorkuna upp í Akureyringum að gömlum sið.**

olof@frettabladid.is

Áttu barn sem talar dönsku?

Norræna félagið og Norræna húsið standa fyrir dönskuklúbbi fyrir börn á aldrinum 8-11 ára sem vilja viðhalda kunnáttu í danskri tungu. Klúbburinn er ætlaður börnum sem búið hafa í Danmörku eða eiga danska fjölskyldu.

Klúbburinn hittist í Barnahelli bókasafns Norræna hússins á miðvikudögum kl. 16.30-17.30 í vetur en hefst með "hyggestund" fyrir börn á aldrinum 1-11 ára sunnudaginn 28. september kl. 14-15

Skráning og upplýsingar í síma 551-0165 og á kristin@norden.is

Sænkunámskeið fyrir félagsmenn Norræna félagsins

Í haust mun Norræna félagið bjóða upp á grunnnámskeið í sænsku. Á námskeiðinu verður lögð áhersla á orðaforða og hagnýta kunnáttu.

Námskeiðið hefst 30. september kl. 18.00-19.30

Skráning og upplýsingar hjá Norræna félaginu í síma 551-0165 og á kristin@norden.is

www.norden.is

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FIMMTUDAGUR 25. SEPTEMBER

Tónleikar

19.30 Eva og Mahler spila í Hörpunni í kvöld. Aðgangseyrir er 2.400 krónur.

20.00 Mammút spilar í Hljómahöll á Hjallavegi 2 í Reykjanesbæ í kvöld. Aðgangseyrir er 2.000 krónur.

20.00 Snorri Helgason treður upp á Hlemmur Square á Laugavegi í kvöld. Tónlist Snorra er nokkurs konar þjóðlagapoppbræðingur þar sem sterkar melódíur og kassagítarinn eru í forgrunni. Frítt inn.

20.00 Ein vinsælasta og virtasta tribute-hljómsveit heims, The Bootleg Beatles, heldur stórtónleika í Háskólabíói í kvöld. Með þeim verður strengja- og blásarasveit. Hægt er að nálgast miða á midi.is en verð er frá 4.990 krónum.

21.00 Tónlistarmennirnir Felix Bergsson og Hlynur Ben halda tónleika víðs vegar um landið í haust undir yfirskriftinni Gott kvöld. Þeir ætla að láta nokkrar skemmtilegar sögur flakka á milli laga. Tónleikarnir í kvöld verða haldnir á Landnámssetrinu í Borgarnesi.

22.00 Hardcore-súpergrúppan Manslaughter kemur aftur saman í kvöld fyrir tónleika á Húrra. Ásamt þeim koma fram sveitirnar Icarus, Klikk og Mannvirki. 500 krónur inn.

22.00 Magnús R. Einarsson heldur tónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da á Frakkastíg í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

22.00 Hásetar Hannesar Hafsteins, Bibbi og Baldur Ragnarssynir, skemmta á Café Rosenberg í kvöld.

Síðustu forvöð

17.00 Síðasti séns til að sjá vídeóverkin Maður bíður og Í skuld við réttlætið á Kaffistofunni á Hverfisgötu.

Kvikmyndir

14.00 Í dag heldur RIFF í samstarfi við Stúdentakjallarann skemmtilega viðburði og sýnir einnar mínútu myndir. Á matseðlinum er RIFF-borgari og RIFF-tilboð á barnum. Einnig er hægt að kaupa passa og miða á RIFF í Bóksölu stúdenta og fá nemar sérstakan afslátt af pössum.

20.00 Opnunarmynd RIFF, Land Ho! verður sýnd í Háskólabíói í kvöld. Eftir myndina verður spurt og svarað.

Dansleikir

16.00 Síðdegisdans hjá Félagi eldri borgara fer fram í dag í Stangarhyl 4 frá kl. 16.00 til 18.00.

Tónlist

20.00 Trúbadorarnir Alexander og Guðmann spila á English Pub í kvöld.

21.00 DJ Pilsner 2.25% spilar fyrir dansi á Palóma.

21.00 DJ Art of Listening spilar hip hop, fönk, sál, diskó, reggí, hús og fleira á Brikk í kvöld. Frítt inn.

21.00 Í kvöld verður þriðja skiptið sem Sin Pausa-tónlistarkvöldið er haldið á Prikinu.

21.00 DJ Cyppie þeytir skífum á Hressingarskálanum í kvöld.

22.00 DJ Anna B þeytir skífum á Lebowski Bar í kvöld.

22.00 DJ Casanova spilar vel valin lög á Kaffibarnum í kvöld.

Leiðsögn

20.00 Í dag tekur myndlistarmaðurinn Daníel Þ. Magnússon þátt í leiðsögn og ræðir við gesti um verk sín á sýningunni Rás, sem nú stendur yfir í Hafnarborg í Hafnarfirði.

Fyrirlestrar

11.30 Ráðstefnan Why We Buy: The Science of Shopping verður haldin í Háskólabíói í dag. Þar munu Paco Underhill og Martin Lindstrom fara yfir kauphegðun, veltu-aukningu verslana og framtíð smásölu. Báðir fyrirlesarar byggja yfir djúpstæðri þekkingu á vísindum verslana, hvernig verslanir og skynfæri vinna saman og hvernig framtíð vörumerkja og smásölu er háttað. Verð á midi.is er 39.900 kr.

Samkoma

20.00 Glaumbar Sportbar og Sena ætla að fagna nýja FIFA 15 leiknum með stæl. Carlsberg verður á staðnum með smakk og en 10 heppnir munu vinna 5 í fötu til að svala þorstanum meðan spilað er. Einnig verður Sushibarinn Suðurlandsbraut með smakk á glænýjum rúllum fyrir svanga gesti.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is.

VERÐHRUN!

RÝMINGAR SALA

BÓKAÚTGEFENDA

BORGARTÚNI 29

OPIÐ KL. 10 - 18 ALLA DAGA

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

ALDREI MEIRA ÚRVAL!

ALLIR SEM KAUPA FÁ FRÍA BÓK!

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR!

Íslenskar spennusögur
4 bækur á aðeins
1.500,-

Stieg Larson-pakki
3 bækur á aðeins
1.500,-

Þýddar spennusögur
4 bækur á aðeins
1.500,-

Stelpupakki
3 bækur á aðeins
1.500,-

Dan Brown pakki
4 bækur á aðeins
1.500,-

Þýddar spennusögur
5 bækur á aðeins
1.500,-

Þýddar skáldsögur
4 bækur á aðeins
1.500,-

Íslenskur krimmapakki
4 bækur á aðeins
1.500,-

BÆKUR FRÁ ÖLLUM HELSTU ÚTGEFENDUM LANDSINS!

Nýt þess í botn að vera Afinn

Stórleikarinn Sigurður Sigurjónsson hefur ekki tölu á þeim hlutverkum sem hann hefur túlkað. Afinn er eitt af hans uppáhaldshlutverkum á sviði og nú birtist hann á hvíta tjaldinu í dag. En hver er maðurinn bak við persónurnar, já og skeggið?

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

AFINN Sigurður með afabörnin, Elísabetu og Ástrós Sigurjónsdætur og Trausta Jóhannsson en Orri bróðir Trausta var fjarri góðu gamni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Sigurður Sigurjónsson leikari stendur utan við hús eitt í Bolholti með hár og skegg í allar áttir, eiginlega óþekkjanlegur. Hann deilir vinnustofu með Karli Ágústi Úlfssyni í þessu húsi. Kalli stendur upp frá tölvunni og skýst út að fá sér að borða en Siggi sest við skrifborðið.

„Við Kalli vinnum mikla hugmyndavinnu saman en hann er penninn," útskýrir Siggi og ósjálfrátt kemur Spaugstofan upp í hugann. Hann upplýsir að hún verði ekki á dagskrá í sjónvarpi í vetur en sé þó sprelllifandi og muni dúkka upp fyrr en varir. Viðurkennir líka að hafa vanið sig á að horfa á flesta hluti gegnum spégleraugu. „Það er bara svo miklu skemmtilegra að lifa lífinu þannig," segir hann og broshrukkurnar birtast kringum augun.

Það hefur ábyggilega hentað Sigga vel að hafa nokkrar hrukkur þegar hann lék Afann sem einleik á sviði við miklar vinsældir og líka í bíómynd sem verið er að frumsýna.

„Bjarni Haukur skrifaði einleikinn Afann í raun fyrir mig. Síðan gerðu þeir bíóhandrit upp úr þeim einleik hann og Ólafur Egilsson en nú koma fleiri persónur við sögu," útskýrir Siggi. Hann segir myndina fjalla um mann sem standi á tímamótum og hún sé dramatískari en sviðsverkið. „Það er farið dýpra í sálina á afanum en í leikritinu og undiraldan er þyngri. Ég hef nú tengst dálítið ærslagangi og gríni og er þess fullviss að fólk á eftir að skemmta sér á myndinni en ætla heldur ekki að aftaka að eitt og eitt tár læðist fram í augnkróka. Mér finnst boðskapur Afans vera sá að lifa lífinu núna."

Á skeggið að kóróna afaútlitið? „Nei, það er önnur mynd sem útkrefur þetta skegg, þar er ég að leika fullorðinn bónda í Bárðardal. Þess vegna verð ég að vera eins og jólasveinn núna hvort sem mér líkar betur eða verr."

Hef gaman af veseni og puði

Siggi er Hafnfirðingur og hann á samheldna fjölskyldu. „Krakkarnir okkar feta í fótspor foreldranna, tvö af þremur eru byrjuð að búa og náðu sér í maka í Hafnarfirði, eins og lög gera ráð fyrir, þannig að stutt er á milli og samgangur mikill." Hann kveðst líka svo lánsamur að vera afi. „Við hjónin eigum fjögur barnabörn, það elsta átta ára. Ég hlakka alltaf til að hitta þau og nýt hverrar mínútu með þeim," segir hann og bætir við: „Mér finnst ég hafa náð árangri í lífinu með því að eiga barnabörn."

Vinnan er eitt af áhugamálum Sigga þó hún gangi alla vega, að hans sögn. „Ég á líka hefðbundin áhugamál, eins og golf, veiði, lestur bóka og garðrækt. Ég hef gaman af veseni og puði og við sammæltumst um það, hjónin, að garðurinn ætti að vera leikvöllur en ekki kvöð."

Eiginkona Sigga heitir Lísa Harðardóttir og starfar á leikskóla skammt frá heimili þeirra í Setbergshverfinu. „Við Lísa erum búin að brasa saman í ansi mörg ár. Eigum 30 ára brúðkaupsafmæli í desember. Það heitir víst perlubrúðkaup."

Og allt gengið snurðulaust og smurt? „Hjá okkur? Já. Auðvitað höfum við upplifað bæði súrt og sætt en sem betur fer er sætleikinn ofan á þegar upp er staðið. Það fer enginn gegnum lífið í eintómri lognmollu en við Lísa erum hamingjusöm saman."

Ætlarðu ekkert að ljóstra upp leyndarmálum um sjálfan þig? „Nei, ég er lítið fyrir sviðsljósið þó ég vinni í því. Ég er bara þeirrar gerðar en kemst ekki hjá því að vera áberandi þegar ég er í sjónvarpi, bíómyndum og á sviði. En ég hef komist gegnum lífið án teljandi vandræða og ætla ekki að fara að ljúga einhverju upp á mig sem ég get ekki staðið við."

Siggi verður sextugur á næsta ári og kveðst bara hlakka til. „Öll þessi pæling um afann, bæði í leikriti og bíómynd hefur gert mig ögn meðvitaðri um aldurinn og það að reyna að tækla hann rétt," segir hann. „Oft er sagt að eldri menn verði uppstökkari og þrasgjarnari með aldrinum en mér finnst ég frekar verða umburðarlyndari."

Hvernig krakki varstu? „Ég var hæglátur krakki og hef alla tíð verið rólega týpan út á við. Get auðvitað verið snarvitlaus inni á heimili og meðal þeirra sem ég þekki vel. Stríðinn og hrekkjóttur! Þeir segja, félagar mínir í Spaugstofunni, að ég sé mesti lygari sem þeir þekkja. Ég á til að gera þeim grikk."

> **Markmiðið er alltaf það sama, að búa til eitthvað sem hreyfir við fólki, fær það til að hlæja, gráta, hugsa og spegla sig í. Það er tilgangurinn.**

Það er sem sagt ekkert að marka það sem þú segir í þessu viðtali. „Nei, nei. Þetta er allt uppspuni frá rótum! Ég hef gaman af því að stríða fólki á góðlátlegan hátt."

Síminn stoppaði ekki

Þegar frekar er forvitnast um uppvaxtarárin kemur fram að Siggi var í sveit í sjö sumur. Skyldi setningin fræga í Dalalífi um fjósalyktina, „I love it", hafa komið frá hjartanu? „Já, hún var reyndar ekki frá mér komin en hún kom frá hjartanu. Ég upplifði gamla tímann í sveitinni, að handmjólka og allt það og mér féllu sveitastörfin býsna vel. Svo vann ég í fiski í Íshúsinu í Hafnarfirði líka. Það hefur nýst mér í faginu að hafa fengið að kynnast þessum undirstöðuatvinnugreinum. Slíkt er forréttindi, miðað við börn í dag sem fá ekki þessa reynslu."

Í hversu mörgum myndum hefur þú leikið? „Ég hef bara ekki talið þær saman. Ábyggilega nærri 30 fyrir utan sjónvarpsefni. Ólíkar myndir og ólíkt starfsfólk þó markmiðið sé alltaf það sama, að búa til eitthvað sem hreyfir við fólki, fær það til að hlæja, gráta, hugsa og spegla sig í. Það er tilgangurinn."

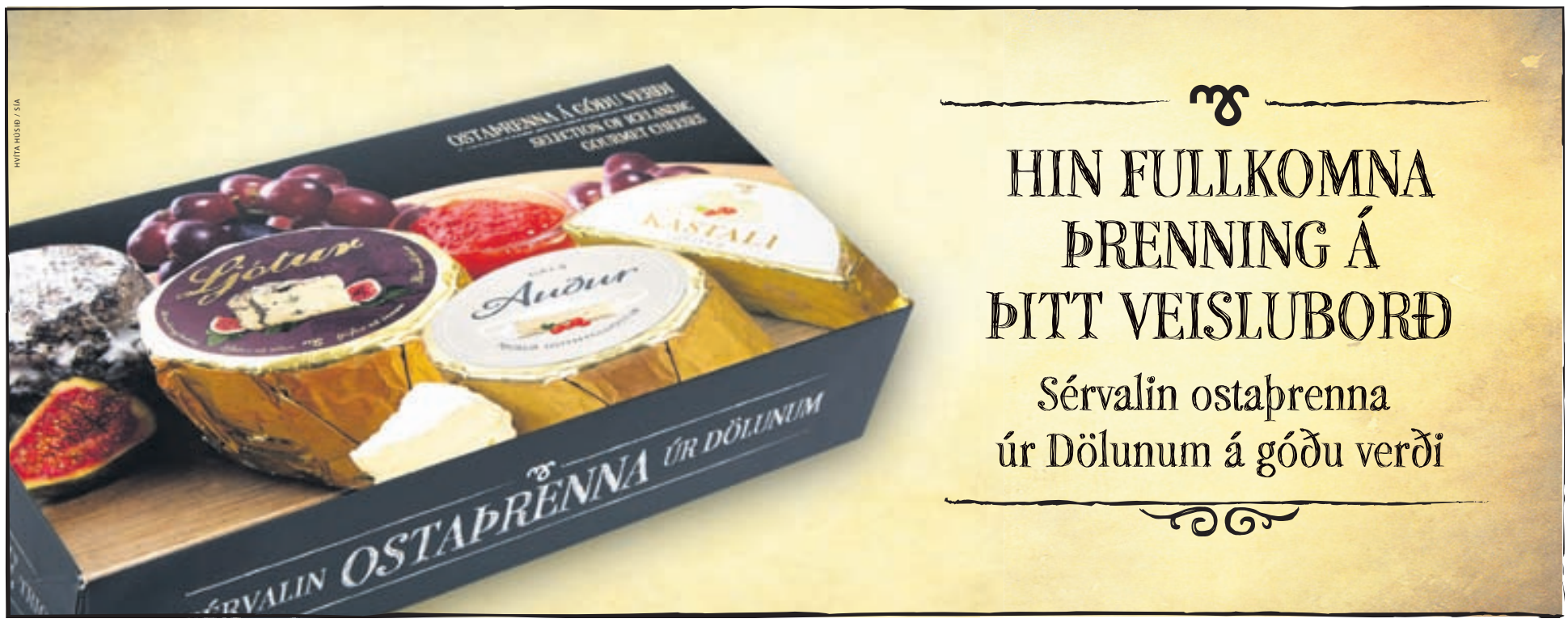
Land og synir var fyrsta bíómynd Sigga og sú mynd er talin marka upphaf íslenska kvikmyndavorsins. Hann segir aðstæður við tökur ólíkt frumstæðari þá.

„Auðvitað komu upp alls konar hlutir sem ekkert var hægt að redda. Á einum stað er míkrófónn sem á stóru tjaldi nær alveg tvo metra inn í myndina. Slíkt væri auðvelt að afmá í dag. Öll tæknivinna er eins og svart og hvítt. Samt eru í raun sömu vinnubrögð. Allt snýst um að segja góða sögu."

Ein spurning enn: Drápuð þið hestinn í Landi og sonum? „Úff, ég fékk nú aldeilis að heyra það. Það lá við að ég yrði að flýja land. Þá bjó ég heima hjá mömmu og þangað var hringt kon og don, öskureitt fólk hvaðanæva af landinu sem spurði mig hvern fjárann það ætti að þýða að taka þátt í bíómynd og fórna þar fallegum hesti uppi á fjalli. Ég fékk líka sendibréf í pósti sama efnis og ef fésbókin hefði verið komin á þeim tíma hefði ég verið aflífaður. En hesturinn var ekkert aflífaður. Það var bara tómatsósa á enninu á honum. Hann var heftur og felldur á mjúka dýnu úr hjónarúmi. Einföld brella en nóg til þess að síminn stoppaði ekki hjá mér í marga mánuði. Þetta voru auðvitað meðmæli með myndinni því allt snýst um að láta fólk trúa því sem maður er að gera. Það var samt ekki mér að þakka. Þetta voru tæknibrellur. En hesturinn fékk ekki skrámu, bara lykt af tómatsósu."

Ekkert pláss er fyrir upprifjun á sviðsverkum Sigga í þessu spjalli en hann var fastráðinn við Þjóðleikhúsið í 25 ár og hefur líka gert sig gildandi á sviði Borgarleikhússins. Í lokin er hann spurður hvernig honum gangi að slaka á eftir sýningar og tarnir.

„Það er nú ekki flókið að ná sér niður eftir vinnu," segir hann brosandi. „Bara að fara heim og vera maður sjálfur."



Döðlur:

Þörungamaski

Algae Mask

Blue Lagoon þörungamaskinn hefur
að geyma tvær afar sjaldgæfar tegundir
þörunga sem vinna gegn öldrun húðarinnar
með því að viðhalda kollagen
framleiðslu hennar.

Einstakur jarðsjór Bláa lónsins kemur af 2.000 metra dýpi og á ferðalagi sínu í gegnum jarðlögin blandast hann kísli, þörungum og steinefnum. Bláa lónið er eitt af undrum veraldar og vísindamenn okkar hafa stundað rannsóknir og þróunarvinnu í áratugi.
Blue Lagoon húðvörulínan er afurð þessarar rannsóknarvinnu og styrkir efsta varnarlag húðarinnar. Þessar vörur eru þín gátt að tímalausri fegurð, heilbrigði og vellíðan.

Einstakt samspil náttúru og vísinda

www.bluelagoon.is

Fegurðin kemur að innan

LÍFIÐ

Trend á Twitter Kassamerkið #HeForShe fer á flug á samfélagsmiðlinum

Leikkonan Emma Watson hélt magnþrungna ræðu á ráðstefnu UN Women í New York um síðustu helgi. Emma hélt ræðuna í tilefni stofnunar samtakanna HeForShe en tilgangur þeirra er að virkja karlmenn um allan heim til þess að taka þátt í jafnréttisbaráttu kynjanna. Í kjölfarið hefur kassamerkið #HeForShe farið á flug á Twitter.

Joseph Gordon-Levitt
@hitRECordJoe
Og talandi um **#feminisma**, @EmWatson vinnur að frábæru verkefni sem heitir **#HeForShe**. Kíkið á það á http://HeForShe.org

James Van Der Beek
@vanderjames
Krakkar, @EmWatson hitti naglann á höfuðið. Jafnrétti kynjanna snýst ekki um að taka afstöðu, það snýst um sæmd fyrir okkur öll. Þetta er þróun. **#HeForShe**

Cece Proffit
@CecProff
Þetta snýst ekki um samsvörun líkamshluta. Þetta snýst um frelsi og tækifæri fyrir allar mannverur að vera þær sjálfar. **#heforshe**

MikeBrendan
@MikeBrendan
Ég styð **#heforshe** því ég er lúðalegur frændi tveggja fallegra frænka. Ég vil ekki að þær alist upp í ótta.

TÆKNIGÚRÚAR UM TÖLVUNOTKUN BARNA SINNA

STEVE JOBS

Í viðtali við New York Times, síðla árs 2010, þegar spjaldtölvan iPad var að vaxa gríðarlega í vinsældum spurði blaðamaður **Steve Jobs**, stofnanda Apple, hvort börnin hans elskuðu ekki iPad-inn.

„Þau hafa ekki prófað iPad. Við leyfum börnunum ekki að vera mikið í tölvum heima.

CHRIS ANDERSON

Fyrrverandi ritstjóri hins virta tæknitímarits Wired og forstjóri tækninýjungafyrirtækisins 3D Robotics, sem býr til svokallaða dróna, setur netvörn og síur á allar tölvur á heimilinu.

„Krakkarnir saka mig um að vera algjör fasisti og allt of áhyggjufullur yfir tölvunotkun þeirra. Þau segja að engir vinir þeirra þurfi að lúta sömu reglum og þau. Það er vegna þess að við höfum séð hætturnar sem stafa af tækni frá fyrstu hendi. Ég vil ekki að börnin endi eins og ég.

ALEX CONSTANTINOPLE

Forstjóri OutCast Agency, sem er markaðsfyrirtæki með áherslu á tækni, segir að yngsti sonur hennar, sem er fimm ára gamall, megi aldrei nota spjaldtölvu á virkum dögum. Hún segir eldri börnin sín, tíu og þrettán ára, fái að nota spjaldtölvur í hálftíma á dag á virkum dögum.

Lærum að umgangast tækin

Teitur Guðmundsson læknir segir aðalatriði að reyna að hafa notkunina á tækjum skapandi.

Teitur Guðmundsson, læknir á Heilsuvernd, leyfir sínum börnum að nota tölvur í litlum mæli. „Við hjónin höfum tamið okkur umgengnisreglur og þó svo það gangi ekki kannski alltaf eftir er meginreglan sú að notkun á þessum tækjum sé sem minnst virka daga, helst ekki meira en hálftími og jafnvel engin þá daga sem er mikið álag í íþróttum og heimalærdómi. Um helgar erum við slakari. Aðalatriði fyrir mér er að nota ekki slík tæki stuttu fyrir svefn því ég er viss um að það truflar svefninn."

Börn útsettari fyrir skaðlegum áhrifum

Aðspurður segir Teitur börn á ákveðnum aldursbilum útsettari fyrir skaðlegum áhrifum af tækjum og tólum en fullorðið fólk. „Þau eru í meiri hættu ef horft er til þess að ánetjast eða ofnota slík tæki og gera ekki greinarmun á skapandi notkun og svo einfaldlega mötun sem er talsverður munur á.

Við höfum haft ákveðnar áhyggjur af heilsufari og hegðunarröskunum í tengslum við notkun þessara tækja og svo virðist sem sé að safnast saman meiri vitneskja um slíkt á síðustu árum. Þá er líkami barna að vissu leyti útsettari fyrir áhrifum bylgjutegunda þeirra sem tækin gefa frá sér. Þau eru til dæmis með þynnri hauskúpu, líkaminn er að vaxa og þroskast og þá sérstaklega heilinn, en einnig kirtlastarfsemi svo dæmi séu tekin.

Þá má nefna að áhyggjur hafa komið fram af myndun krabbameina í æxlunarfærum og brjóstum sökum þess að tækin liggja þétt upp að líkamanum í lengri eða skemmri tíma.

Ég vil til dæmis ekki að dóttir mín sé með farsímann hangandi framan á bringunni í bandi þar sem ég er þess fullviss að það sé ekki hollt, en skaðsemin hefur þó ekki verið sönnuð.

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin hefur sett fram þá skoðun að tæki sem þessi séu mögulega krabbameinsvaldandi og til að mynda er núna fyrirvari í smáa letrinu á flestum farsímum að það eigi að halda tækinu að minnsta kosti 5 mm frá líkamanum við notkun þess og geymslu.

Þá hafa ítrekað borist fregnir af því að stjórnendur og tæknifólk þeirra stórfyrirtækja sem framleiði slíkar vörur verji börn sín fyrir notkun þeirra sem auðvitað ætti að gera mann aðeins varari um sig."

Hverjar eru helstu afleiðingar of mikillar tækjanotkunar barna?

„Það eru margar taldar upp í raun, sumar settar fram með nokkuð mikilli vissu og rannsóknir á bak við sig, aðrar meira af tilfinningunni einni saman.

Það virðist vera ljóst að mikil notkun tækja sem þessara leiði til breytinga í þroska og þróun einstaklinganna.

Af því leiða menn hegðunarraskanir líkt og ADHD, einhverfu, kvíða, depurð, árásargirni og svo framvegis.

Þá er lýst áhyggjum af kyrrsetumynstri og mögulegri offitu í tengslum við það og er nokkur fylgni þarna á milli.

Líkur á fíkn í tækin eru miklar og sérstaklega hjá þeim sem eru á miðskólastigi og í gagnfræðaskóla, en notkun samfélagsmiðla til að eiga samskipti er mjög mikil hjá þeim hópi og áhyggjurnar af að missa af einhverju geta verið umtalsverðar sem gerir notkunina meiri.

Það segir sig eiginlega sjálft að notkun slíkra tækja hefur neikvæð áhrif á svefn bæði barna og fullorðinna og því eiga slík tæki ekkert erindi í svefnherbergi hjá fólki almennt."

Hvað geta foreldrar gert til að sporna við of mikilli tækjanotkun?

„Líklega er besta leiðin að sporna við of mikilli tækjanotkun með reglum og að foreldrar tali sig saman um hvaða nálgun hentar best.

Það er auðvitað augljóst að þau læra það sem fyrir þeim er haft svo foreldrar þyrftu að líta sér nær fyrir það fyrsta.

Þá hafa komið fram leiðbeiningar bæði frá amerísku og kanadísku barnalæknasamtökunum. Einnig er að finna slíkar leiðbeiningar í Evrópu. Almennt er talað um þrjátíu til sextíu mínútur á dag að hámarki fyrir yngri börn – en enga notkun fyrir tveggja ára aldur.

Unglingar og fullorðnir ættu jafnframt að varast notkun sem stendur lengur en tvær klukkustundir á dag. Þá er rétt að hafa sem minnsta notkun virka daga en mögulega leyfa meira um helgar.

Aðalatriði í mínum huga er þó að reyna þá að hafa notkunina skapandi því ekki má gleyma að þróunin er komin til með að vera og það má líka nýta tæknina til góðs, við erum bara rétt að læra að umgangast hana og verðum að taka tillit til mögulegrar skaðsemi."

Sarah Jessica Parker stal senunni í New York

Árleg haustgalaveisla ballettsins í New York var haldin með pomp og prakt á þriðjudagskvöldið.

Leikkonan Sarah Jessica Parker stal svo sannarlega senunni í árlegri haustgalaveislu hjá ballettinum í Lincoln Center í New York á þriðjudagskvöldið.

Sarah sýndi og sannaði að hún er ávallt með puttann á tískupúlsinum og klæddist dásamlegum kjól frá Mary Katrantzou. Við hann var hún með skartgripi frá Fred Leighton.

Sarah situr í stjórn galaveislunnar þar sem dagskrá ballettsins er kynnt í bak og fyrir með glæsibrag.

Hún var langt frá því að vera eina stjarnan á svæðinu en ballettinn heldur vor- og haustveislur á hverju ári sem ávallt eru afar vel sóttar af mikilsmetnu fólki vestan hafs. Þykir þetta vera einn hápunktur ársins í skemmtanalífinu. - lkg

SÆTAR Í SÍÐKJÓLUM Sarah stillti sér upp með hönnuðinum Cindy Chao.

BALLETTUNNANDI Leikkonan Natalie Portman lét sig ekki vanta.

GULLGYÐJA Athafnakonan Ivanka Trump var hæstánægð með kvöldið.

NORDICPHOTOS/GETTY

ÚRVALIÐ ER HJÁ OKKUR

FJÖRIÐ HELDUR ÁFRAM • ÓTRÚLEG AFMÆLISVEISLA

16BLs
SJÓÐHEITUR BÆKLINGUR STÚTFULLUR AF SNILLD :)

500GB FLAKKARI
Fisléttur, örsmár og ofur hraðvirkur D20 USB3.0 ferðaflakkari á ótrúlegu tilboðsverði!

8.990
HÁGÆÐA FERÐAFLAKKARI

7" ICONIA ONE
Vönduð og glæsileg Dual Core spjaldtölva með ótrúlegum 7" fjölsnertiskjá og hágæða Dolby Digital Plus hljóðkerfi

19.900
NÝ OG ÖFLUG KYNSLÓÐ

15.6" FARTÖLVA
Frá Packard Bell með Intel Dual Core örgjörva, 4GB Minni, 500GB harðdisk og Windows 8.1

49.900
FRÁBÆR Í SKÓLANN:)

AFMÆLISVEISLA 8 ára TÖLVUTEK

Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

Þú þarft bara að skanna QR kóðann til að fá nýjasta bæklinginn í símann þinn

OPNUNARTÍMAR
Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

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

Fimm prósentin sem urðu út undan

Herferðin Njóttu Coke hefur vakið gríðarlega lukku síðustu tvö sumur en hún gengur út á að fólk geti fundið kókflöskur með nafninu sínu á. Ekki náðu þó öll mannanöfn á Íslandi á vörur Coca-Cola en um fimm prósent þjóðarinnar hafa ekki getað séð sig á kókflöskum.

➜ Væri frekar til í peninginn

„Mér datt aldrei í hug að leita að nafninu mínu því ég bjóst ekki við því að finna það. Þannig að ég er ofboðslega lítið sár út í Coke. Ef ég fengi flösku eða dós með nafninu mínu myndi það eflaust bara vekja hamingju heima hjá mér og þessum tveimur öðrum á Íslandi sem heita Jógvan en örugglega ekki hjá mörgum fleirum," segir tónlistarmaðurinn Jógvan Hansen á léttu nótunum.

„Ég kannski bý ég bara til merkingu sjálfur úti á Spáni ef ég finn einhverja ódýra merkingaverslun. En ef Coke vill eyða einhverjum þúsundköllum í að setja nafnið mitt á Coke væri ég frekar til í að fá peninginn bara," bætir hann við hlæjandi. Tónlistarmaðurinn er samt sem áður hrifinn af drykknum.

„Ég er eins og flestir menn í heiminum, hrifinn af Coke. Ég er samt meðvitaður um að drykkurinn er óhollur en ef ég fer á skyndibitastaði finnst mér sæta kókið passa vel með. Annars er ég líka hrifinn af Coke LIght."

➜ Samkvæmt þjóðskrá eru 3 sem bera nafnið Jógvan sem 1. eiginnafn

➜ Vön því að vera í minnihluta

„Ég er orðin vön því að vera í minnihluta varðandi nafnið mitt því ég ber frekar óalgengt nafn. Ég bjóst ekkert við því að vera á flöskum og hef því ekki verið að leita að nafninu mínu," segir Steiney Skúladóttir.

„Ég drekk ekki gos. Ég hef ekki drukkið gos síðan áður en ég fermdist fyrir tíu og hálfu ári. Ég er að reyna að hafa skoðun á því að nafnið mitt sé ekki á Coke en mér er í alvörunni alveg sama," bætir Steiney við. Hún segist ekki mundu fá sér kók þótt hún fengi flösku með nafninu sínu á.

„Ætli ég myndi ekki gefa pabba flöskuna. Hann er svo mikill kókisti."

➜ Samkvæmt þjóðskrá eru 9 sem bera nafnið Steiney sem 1. eiginnafn og 4 sem bera það sem 2. eiginnafn

Vinsælar tækifærisgjafir

Mjög vinsælt hefur verið að merkja kókflöskur í brúðkaupum og ýmsum mannfögnuðum síðustu mánuði. Þá hafa fyrirtæki einnig verið dugleg að láta sérmerkja Coke-vörur fyrir sig og sína starfsmenn.

Samkvæmt upplýsingum frá Vífilfelli er þetta ekki þjónusta sem fyrirtækið veitir. Hægt er að framleiða flösku sem er til í framleiðslulotu Vífilfells og þá er lágmark hægt að panta eitt bretti. Hins vegar sérframleiðir Vífilfell ekki flöskur fyrir fólk, til dæmis með gælunöfnum, fullum nöfnum, fyrirtækja- eða vörumerkjum, samkvæmt alþjóðlegum vörumerkjareglum The Coca-Cola Company. Þeir sem vilja láta sérmerkja flöskur þurfa því að leita til annarra fyrirtækja en Vífilfells.

ÍSLAND TOPPAR BRETA OG BANDARÍKJAMENN

- Tæplega 1.500 nöfn voru prentuð á flöskur á Íslandi og því ættu 95% þjóðarinnar að geta fundið sig einhvers staðar í verslunum landsins.
- Hægt er að sjá lista yfir þau nöfn sem voru prentuð á Íslandi á vefsíðunninjottucoke.is.
- Íslendingar standa betur að vígi en Bandaríkjamenn og Bretar þegar kemur að nafnafjölda. Í Bandaríkjunum voru 250 vinsælustu nöfnin prentuð á flöskur og í Bretlandi voru nöfnin rétt rúmlega þúsund.
- Ekki er ljóst hvort herferðin haldi áfram næsta sumar en sala á kók hefur aukist til muna í þeim um fimmtíu löndum þar sem herferðin hefur verið farin.
- Dæmi um önnur nöfn sem ekki rötuðu á flöskur á Íslandi eru Dúi, Salína, Willum, Líneik, Skúlína, Alberta og Gullveig.

Meðal viðskipta-vina Yuasa eru:

YBX er ný kynslóð af rafgeymum í bíla

Hærra kaldræsi og lengri ending

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

SAMbio.is

"IF I STAY IS A WIN-WIN FOR BOTH TEENAGERS AND ADULTS" ★★★★ SOUND ON SIGHT
"CHLOE MORETZ ER FRÁBÆR... ÞÚ MUNT ELSKA ÞESSA MYND" ★★★★ EYE FOR FILM

if i stay

FRÁBÆR TÓNLIST, MÖGNUÐ SAGA BYGGÐ Á SAMNEFNDRI METSÖLUBÓK

12

★★★★ ARIZONA REPUBLIC ★★★★ NEW YORK OBSERVER

FRAMLEIÐENDURNIR STEVEN SPIELBERG OG OPRAH WINFREY BJÓÐA ÞÉR UPP Á SANNKALLAÐA VEISLU L

Bráðfyndin og skemmtileg mynd fyrir alla fjöskylduna. Sýnd með Íslensku Tali

TÖFRAHÚSIÐ L

SAMbíóin ÁLFABAKKA

IF I STAY	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
IF I STAY VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 6:20 - 9 - 10:10	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 10:20	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:50 - 8	10
INTO THE STORM	KL. 10:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL 2D:	KL. 6	L
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D:	KL. 8	12

SAMbíóin EGILSHÖLL

IF I STAY	KL. 10	12
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 9	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 10	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 10	10

SAMbíóin KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

IF I STAY	KL. 8 - 10:20	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20 - 8 - 10:40	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 10:10	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 8	10
FADING GIGOLO	KL. 6	L

SAMbíóin KEFLAVÍK

IF I STAY	KL. 8	12
A WALK AMONG THE TOMBSTONES	KL. 8 - 10:20	16
LET'S BE COPS	KL. 10:20	12

SAMbíóin AKUREYRI

IF I STAY	KL. 8 - 10:20	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 8	L
STEP UP: ALL IN	KL. 5:40	7
INTO THE STORM	KL. 10:35	12

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ

SMÁRA BÍÓ 5%

THE MAZE RUNNER	KL.5.30 - 8 - 10.30	12
THE MAZE RUNNER LÚXUS	KL.5.30 - 8 - 10.30	12
THE NOVEMBER MAN	KL.8 - 10.25	16
PÓSTURINN PÁLL ÍSL.TAL 2D	KL.3.30 - 5.45	L
PÓSTURINN PÁLL ÍSL.TAL 3D	KL.3.30	L
PARÍS NORÐURSINS	KL.3.30 - 5.45 - 8	12
LET'S BE COPS	KL.5.45 - 8 - 10.20	12
EXPENDABLES	KL.10.10	16
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL.TAL 2D	KL.3.30	L

HÁSKÓLA BÍÓ 5%

THE MAZE RUNNER	KL.10.15	12
PARÍS NORÐURSINS	KL.5.20 - 8 - 10.15	12
VONARSTRÆTI	KL.5.20	12

LAUGARÁS BÍÓ Þú færð Coca-Cola í Laugarásbíói

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
WALK AMONG TOMBSTONES	5:45, 8, 10:20	16
MAZE RUNNER	8, 10:20	12
PÓSTURINN PÁLL 2D	5:45	L
THE NOVEMBER MAN	10	12
PARÍS NORÐURSINS	5:50	12
LUCY	8	16

KVÆNTUR MAÐUR Jeremy er prívat náungi.

Giftu sig í laumi

Leikarinn Jeremy Renner gekk að eiga kærustu sína, Sonni Pacheco, fyrir stuttu. Í nýlegu viðtali á sýningu nýjustu myndar hans, Kill the Messenger, talaði hann um Sonni sem eiginkonu sína og staðfesti í framhaldinu að þau væru gift.

„Ég hef reynt að vernda einkalíf fjölskyldu minnar, einkalíf eiginkonu minnar. Ég vil ekki að hún sé ónáðuð út af mínum málum," segir Jeremy en þau Sonni eignuðust sitt fyrsta barn, dótturina Övu Berlin Renner, í mars í fyrra. - lkg

Titrandi smáblóm sem deyr

BAKÞANKAR
Frosta Logasonar

Myndir þú vilja að íslensk króna yrði lögð niður og nothæfur gjaldmiðill tekinn upp? Hefðir þú áhuga á að sjá launataxta flestra starfsstétta hækka þannig að vinnandi fólk gæti loksins lifað mannsæmandi lífi?

TELUR þú nauðsynlegt að elli- og örorkulífeyrir nægi til að framfleyta aldraðri móður þinni eða föður?

VILT þú kannski líka að verðtrygging lána verði aflögð og að fólki verði gert mögulegt að hefja sína eigin útgerð þannig að það geti byggt upp fyrirtæki í sjávarútvegi með dugnaði sínum?

MUNDI styttri vinnuvika, fyrir hærri laun, þar sem fæstir þyrftu að vinna yfirvinnu vera eitthvað sem heillar þig? Er meiri tími fyrir fjölskyldu og frístundir eitthvað sem skiptir þig máli?

ÞARFT þú endilega að fá námslán á þannig kjörum að þér endist ævin til þess að greiða þau til baka eins og gerist í nágrannalöndum okkar? Að hluti námslána yrði styrkur og lánshlutinn bæri lága óverðtryggða vexti sem væru frádráttarbærir frá skatti?

GETUR þú ekki sætt þig við það að eignamyndun í fasteigninni þinni sé engin þrátt fyrir það að þú borgir eins og hamstur sem hamast í hjóli en kemst aldrei neitt áfram? Viltu virkilega sjá afborganir af lánunum þínum lækka við hverja afborgun eins og gerist alls staðar í kringum okkur þó slíkum munaði sé ekki til að dreifa hér? Getur þú ekki sætt þig við að kaup á húsnæði sé áhættufjárfesting sem mjög líklega muni keyra þig í gjaldþrot eða fjörutíu ára skuldafangelsi þar sem þú nærð með herkjum að borga áttfalt verð miðað við sambærilega fasteign í nágrannalöndunum?

NÚ eru einhverjir bjartsýnishottintottar sem segja að við gætum fengið þetta allt ef við bara sameinuðum Ísland Noregi á ný og stöðvuðum þannig þá sóun og óhagkvæmni sem fylgir alltof smáu efnahagssvæði, veikri mynt og stóru ríkisvaldi.

ÉG segi nei takk. Ég vil frekar lifa í skuldafangelsi og bjóða börnum mínum að lepja dauðann úr skel. Ég fórna ekki sjálfstæði mínu og þjóðsöngnum um smáblómið titrandi. Sagði enginn, aldrei.

Ólíkindatólið og utangarðsmaðurinn

★★★★☆

Reykjavík International Film Festival Sept. 25 - Oct. 5 2014

Mr. Turner
Leikstjóri: Mike Leigh
ROTTENTOMATOES 100%
IMDB 6,8 METACRITIC 96%

Mr. Turner er nýjasta mynd meistara Mike Leigh sem fjallar um seinustu 25 árin í lífi breska málarans J.M.W. Turner.

Turner, sem leikinn er af Timothy Spall, er ólíkindatól sem á erfitt með að jafna sig á föðurmissi. Hann gefur skít í eiginkonu sína og börn og slær sér upp með annarri konu. Turner er vinsæll meðal listamannastéttarinnar en er samt utangarðsmaður í listheiminum og langt á undan samtíma sínum. Hann er sérvitur fýr sem lætur til dæmis binda sig við mastrið á skipi til að geta málað snjóbyl.

Mr. Turner er falleg mynd sem sýnir hvað leikstjórinn er fær í persónusköpun en aðalleikarinn Spall nær ótrúlega vel að endurskapa meistarann, enda fékk hann verðlaun sem besti leikari á kvikmyndahátíðinni í Cannes. Allt er lagt í að gera myndina sem raunsæislegasta og Spall eyddi meira að segja tveimur árum í að læra að mála til þess að búa sig undir hlutverkið.

Skotin í myndinni eru oft sett upp eins og málverk og kvikmyndatökumaðurinn Dick Pope á hrós skilið fyrir að ná að ramma skot sem minna einmitt oft á verk eftir Turner.

Spennandi verður að sjá hvað Mike Leigh gerir næst. Hann heldur áfram að toppa sig með myndum sem lýsa mannheiminum ótrúlega vel. Hann er afskaplega næmur á hegðun, tilfinningar og innbyrðis samskipti fólks. Í myndum hans er áherslan oft á dökkar og mótsagnakenndar sálir en Turner er tilvalinn kandídat til að sýna hin fjölmörgu blæbrigði í svartnætti sálarinnar. - þij

TIGNARLEGUR Timothy Spall á stjörnuleik sem breski málarinn J.M.W. Turner.

DAGSKRÁ RIFF FIMMTUDAGINN 25.09

Allar upplýsingar á riff.is

RIFF SNÝR AFTUR! 25. SEPT – 5. OKT

TÍMI	STAÐUR	MYND
17.30	Háskólabíó 2	Pulp: Kvikmynd um lífið, dauðann ...
	Háskólabíó 3	Litla fluga, fljúgðu hátt
18.00	Bíó Paradís 3	List og handíðir
	Tjarnarbíó	Beðið fram í ágúst
19.30	Bíó Paradís 1	Xenia
	Bíó Paradís 2	Áður en hinsta tjaldið fellur
20.00	Bíó Paradís 3	Los Angeles vatn
	Háskólabíó 3	Land fyrir stafni – Opnunarmynd
	Tjarnarbíó	Gabor
21.30	Bíó Paradís 2	Gósenlandið
21.45	Bíó Paradís 1	Hve furðulegt er að heita Federico!
22.00	Bíó Paradís 3	Annars konar strákur
	Háskólabíó 2	Sá geðþekki
	Háskólabíó 3	Leikur
	Tjarnarbíó	Erlendar stuttmyndir B
23.00	Bíó Paradís 3	Maputo: Draumur á kostnaðarverði
23.30	Bíó Paradís 1	Altman
	Bíó Paradís 2	Marmato

LAND FYRIR STAFNI – Opnunarmynd
20.00 – Háskólabíó

Mágarnir Mitch og Colin voru nánir vinir á árum áður. Þeir fjarlægðust hvorn annan þegar Mitch skildi við konuna sína og systir hennar, eiginkona Colins, lést. Mitch, sem er skurðlæknir á eftirlaunum, býður Colin í heimsókn og narrar hann til að koma með sér til Íslands – einmitt staðinn sem getur kætt tvo gamla kalla sem hafa fengið sinn skerf af vonbrigðum.

Reykjavík International Film Festival

SAMAN Í FIMM ÁR Sarah og Matthew hættu saman í ágúst. NORDICPHOTOS/GETTY

Nálgunarbann á fyrrverandi

Modern Family-leikkonan Sarah Hyland hefur fengið nálgunarbann á fyrrverandi kærasta sinn, Matthew Prokop, samkvæmt vefsíðunni TMZ.

Sarah og Matthew voru saman í fimm ár áður en þau hættu saman í ágúst. Sarah heldur því fram að hann hafi tekið hana hálstaki og verið mjög ofbeldisfullur þegar þau voru saman.

TMZ er með gögn undir höndum og í þeim kemur fram að Sarah segi að Matthew hafi einu sinni ýtt henni upp að bíl þegar þau voru að rífast, hellt yfir hana óhróðri, kallað hana illum nöfnum og tekið hana hálstaki.

Samkvæmt gögnunum hótaði Matthew Söruh margoft eftir sambandsslitin í ágúst. Þá hótaði hann einnig að sálga sér. - lkg

Grand Prix
með viðarfótum - nýung!
kr. 79.800,-

Dropinn
kr. 44.600,-

Sjöan, frambólstrað leður
Tilboðsverð 98.800.-
Fullt verð 183.000.-

REPUBLIC OF **Fritz Hansen**®

Hönnun: Arne Jacobsen

3 sérfræðingar
verða hjá okkur núna um helgina,
fimmtudag, föstudag og laugardag
25. – 27. september

Heimsókn
frá eftirtöldum fyrirtækjum

Skeifan 6 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

Montana
Hönnun: Peter Lassen

Tilboðseiningar frá Montana á góðu verði!
15%
afsláttur af pöntunum

Y stóll, tilboðsverð 119.800.-
Verð áður 150.000.-

Hönnun: Hans Wegner

20%
afsláttur af öllum borðstofuborðum frá Carl Hansen & Son

Carl Hansen & Søn

Guðlaugur áfram hjá Helsingborg

FÓTBOLTI Guðlaugur Victor Pálsson framlengdi í gær samning sinn við sænska úrvalsdeildarliðið Helsingborg IF. Samningurinn sem Guðlaugur skrifaði undir gildir til ársins 2018.

Guðlaugur gekk til liðs við Helsingborg frá hollenska liðinu NEC Nijmegen í byrjun ágúst og hefur síðan þá leikið átta leiki í sænsku úrvalsdeildinni. Guðlaugur er ekki eini Íslendingurinn hjá Helsingborg, en Arnór Smárason er einnig á mála hjá félaginu.

Guðlaugur er 23 ára gamall og hefur komið víða við á stuttum ferli. Hann hefur meðal annars verið í herbúðum Liverpool, Hibernian og New York Red Bulls. Hann lék sinn fyrsta A-landsleik gegn Eistlandi í byrjun júní. - ips

Aron Elís á leið frá Víkingum til Noregs

FÓTBOLTI Samkvæmt öruggum heimildum Fréttablaðsins komst Pepsi-deildar lið Víkings að samkomulagi við norska úrvalsdeildarliðið Álasund um sölu á Aroni Elísi Þrándarsyni í gær. Víkingar höfnuðu fyrsta tilboði Álasund sem barst í byrjun mánaðarins, en norska liðið lagði fljótlega fram annað tilboð sem nú hefur verið samþykkt.

Álasund greiðir Víkingum 30 milljónir króna fyrir Aron þegar árangurstengdar greiðslur eru teknar með. Álasund á hins vegar enn eftir að semja um kaup og kjör við Aron sjálfan, en gangi þær viðræður vel gengur leikmaðurinn í raðir norska liðsins að tímabilinu hér heima loknu.

Álasund, sem kemur frá samnefndri borg, er í 10. sæti norsku úrvalsdeildarinnar með 28 stig, en liðið er fimm stigum frá umspilssæti og sjö stigum frá fallsæti.

Aron hefur verið einn besti leikmaður Pepsi-deildarinnar í sumar og skorað fimm mörk í 16 leikjum fyrir Víkinga sem eru í harðri baráttu um Evrópusæti. Aron hefur hins vegar misst af tveimur síðustu leikjum Víkinga vegna meiðsla sem hann varð fyrir í leik gegn Val. - tom

Á FÖRUM Aron Elís bætist í hóp Íslendinga í norska boltanum.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

SEX MÖRK Alexander var öflugur í sigri ljónanna.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Alexander markahæstur

HANDBOLTI Alexander Petersson skoraði sex mörk þegar Rhein-Neckar Löwen bar sigurorð af Göppingen, 26-20, í þýsku úrvalsdeildinni í gær. Stefán Rafn Sigurmannsson skoraði tvö mörk fyrir Löwen, sem var einu marki yfir í hálfleik, 10-9. Alexander og félagar náðu góðum kafla um miðjan seinni hálfleik og tryggðu sér sigurinn.

Ljónin sitja í efsta sæti deildarinnar með tólf stig, tveimur stigum á undan Alfreð Gíslasyni og lærisveinum hans í Kiel. Þýsku meistararnir unnu stórsigur, 25-37, á Bietigheim í gær, eftir að hafa verið tíu mörkum yfir í hálfleik, 12-22. Aron Pálmarsson skoraði eitt mark fyrir Kiel, en Joan Canellas, Dominik Klein og Marko Vujin voru markahæstir með sex mörk hver.

Lærisveinar Geirs Sveinssonar í Magdeburg sitja svo í 3. sæti deildarinnar með níu stig. Magdeburg vann mjög sterkan sigur, 29-26, á Evrópumeisturum Flensburg á heimavelli í gær. Austurríkismaðurinn Robert Weber var markahæstur í liði Magdeburg með átta mörk. - ips

HÆTTUR Samstarfi Hlyns og Breiðabliks er lokið.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Breiðablik í þjálfaraleit

FÓTBOLTI Hlynur Svan Eiríksson verður ekki áfram þjálfari Breiðabliks í Pepsi-deild kvenna í fótbolta. Hlynur og stjórn knattspyrnudeildar Breiðabliks komust að samkomulagi um að ljúka samstarfinu.

Í fréttatilkynningu sem Breiðablik sendi frá sér er Hlyni þakkað fyrir góð störf í þágu félagsins, en hann gerði Blikakonur að bikarmeisturum í fyrra.

Ljóst er að Kópavogsliðið mun enda í öðru sæti Pepsi-deildarinnar, en Breiðablik er með 40 stig eftir 17 umferðir, sex stigum á eftir Íslandsmeisturum Stjörnunnar. - ips

Ný kynslóð að taka yfir

Gunnar Nelson segir að það séu að verða valdaskipti í UFC-heiminum. Ný kynslóð bardagakappa, betri en þeir sem fyrir eru, séu að taka yfir íþróttina. Gunnar er ekki viss um að andstæðingur hans í Stokkhólmi, Rick Story, sé hluti af þeirri kynslóð. Okkar mann dreymir ekki um ljósin í Las Vegas.

Henry Birgir Gunnarsson
henry@frettabladid.is

TEKUR YFIR STOKKHÓLM Gunnari er ætlað að fylla Globe-höllina í Stokkhólmi. Hann stillti sér upp í borginni er hann fór þangað á dögunum til að kynna bardaga sinn gegn Rick Story.
FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

MMA „Þessi strákur er hrikalega fær og klár alls staðar. Hann getur meira og minna gert allt," segir Gunnar Nelson um næsta andstæðing sinn, Rick Story.

Þeir munu berjast í Stokkhólmi þann 4. október næstkomandi en bardaginn verður í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport.

„Það er ný kynslóð að koma upp í UFC og ég er ekki viss um að Story sé hluti af þeirri kynslóð. Hann er hluti af gömlu kynslóðinni," segir okkar maður brattur en ætlar Gunnar að sópa honum út af landakorti UFC í Globe-höllinni?

„Þetta er duglegur strákur. Sterkur, góður og hættulegur. Ég get alls ekki litið á hann sem auðveldan andstæðing en ég tel hann vera gamaldags þó svo hann sé mjög harður," segir Gunnar en hvar setur hann Story á styrkleikalista yfir þá gaura sem hann hefur keppt við áður?

„Ég spái voðalega lítið í það. Það kemur bara í ljós þegar ég kem í hringinn. Þá sé ég hversu erfiður hann reynist mér. Hann gæti hafa reynst öllum gríðarlega erfiður en síðan reynist hann mér ekkert erfiður, nú eða öfugt."

Story er gríðarlega reyndur kappi. Hann hefur til að mynda náð að leggja núverandi meistara í veltivigtinni – Johny Hendricks.

„Það er eina alvöru tapið hjá Hendricks að mínu mati. Hann tapaði líka fyrir George St. Pierre en að mínu mati var sigurinn tekinn af honum þar. Rick Story er því sá eini sem hefur unnið Hendricks þó svo það hafi verið nokkuð jafn bardagi."

Dreymir ekki um Vegas

Það bíða margir eftir því að Gunnar reyni sig á stóra sviðinu í Las Vegas en sjálfur gengur Gunnar ekki með neinn Vegas-draum í maganum.

„Það skiptir engu máli hvar maður berst. Það er ekkert betra að berjast í Bandaríkjunum en í Evrópu. Það er örugglega mjög gaman samt að koma til Vegas og berjast þar. Það er aukaatriði fyrir mér og ég sé líka kosti í því að þurfa að ferðast stutt," segir Gunnar og bætir við:

„Þetta er auðvitað amerískt fyrirbæri en UFC er að teygja sig út um allan heim þannig að það þarf ekki að fara þangað til að ná árangri. Það gæti samt alveg verið gaman að prófa það einhvern tíma. Auðvitað eru betri tekjumöguleikar þar en það er ekki ofarlega á forgangslistanum mínum að fara þangað. Ég veit samt að það mun gerast í náinni framtíð og ég verð þá opinn fyrir því."

Rick er algjör nagli

Eftir sigur Gunnars á Zak Cummings í Dublin setti hann pressu á forseta UFC, Dana White, að fá næst mann á topp tíu listanum. White varð ekki við þeirri ósk en er Gunnar fúll yfir því?

„Nei, alls ekki. Rick er af flestum álitinn toppbardagamaður og þó svo hann sé ekki á topp tíu í dag þá er þetta gaur sem hefur verið þarna og er algjör nagli. Þegar menn eru komnir í þennan styrkleikaflokk þá er maður alltaf að berjast við hörkugaura. Ég held ég eigi eftir að berjast við þá flesta hvort eð er. Í hvaða röð ég geri það skiptir ekki endilega öllu máli."

Okkar maður segir að íþróttin sé í stöðugri þróun og þeir sem séu að koma upp núna séu betri en þeir sem fyrir eru.

„Það koma alltaf upp nýjar kynslóðir. Íþróttin er á gríðarlegu flugi og er tiltölulega nýtt sport þó svo þetta sé kannski elsta íþrótt heims. Maðurinn hefur alltaf verið að tuskast," segir Gunnar og glottir við tönn.

„Það er ekki beint fullt af nýjungum í þessu. Þetta er nú voðalega einfalt allt saman en tilfinningin sem maður hefur fyrir því að vera í hringnum á móti öðrum er að verða mun meiri en áður. Upp eru að koma menn sem eru svo miklu betri en þeir sem áður voru þar," segir Gunnar, en að hvaða leyti eru þeir öðru vísi?

„Þessi kynslóð getur gert allt og hefur þann eiginleika að geta komið á óvart. Menn eru farnir að læra að halda pressu betur og einnig hvernig þeir stýra orku andstæðingsins. Það þarf kannski að gera ótrúlega einfaldan hlut til þess að vinna bardaga en að gera hann rétt og á réttum tíma er allt annað mál. Þú verður að þekkja framhald hreyfinga. Hvernig þú tæmir orku andstæðingsins smám saman og svo verða menn að vita hvenær þeir geta farið alla leið og klárað bardagann. Menn verða að hafa tilfinningu fyrir þessu. Þessi nýja kynslóð er miklu þróaðri en gamla kynslóðin."

Finnur ekki fyrir pressu

Stjarna Gunnars er farin að skína skært í UFC-heiminum og í Stokkhólmi verður hann í fyrsta skipti stærsta stjarnan. Aðalnúmerið í aðalbardaganum. Finnur hann fyrir meiri pressu nú en áður?

„Ég finn engan mun. Fyrir mér er þetta bara að fara inn í búrið eins og alltaf að mæta einhverjum gæja sem ég hef ekki mætt áður," segir Gunnar yfirvegaður en viðurkennir að auðvitað sé það mikil upphefð að vera orðinn aðalnúmerið á stóru UFC-kvöldi.

„Það er frábært og gefur mér mikið. Auðvitað er ég mjög ánægður og þakklátur fyrir að vera kominn á þann stað sem ég er nú kominn á. Ég vil vera að vinna mig upp og það er í gangi. Því betur sem gengur, því meira uppsker maður."

Gunnar er kominn heim og verður hér næstu daga eftir góðan tíma í æfingabúðum í Dublin.

„Ég er búinn að vera á Írlandi í mánuð og undirbúningur hefur verið frekar hefðbundinn hjá mér. Ég er búinn að vera með strákunum Conor [McGregor], Cathal [Pendred] og fleirum. Þetta hafa verið helvíti góðar æfingabúðir," segir Gunnar kátur en honum líður alltaf vel með vinum sínum úti.

„Við æfum saman nokkra daga í viku og síðan er maður svolítið frjáls. Ég er í æfingasalnum allan daginn að æfa mig. Það er frábært að fá líka að vera frjáls og gera sitt. Það skiptir sköpum fyrir mig."

Eins og Gunnar segir hefur hann venju samkvæmt æft mikið með Conor McGregor undir handleiðslu Johns Kavanagh. Þeir hafa aftur á móti verið fjarverandi síðustu vikuna þar sem McGregor er að berjast í Las Vegas um helgina.

Jafnvægisæfingar á brimbretti

Gunnar og félagar brydda oft upp á nýjungum í æfingum til þess að halda ferskleika og stemningu. Að þessu sinni hafa þeir verið duglegir að æfa sig á litlum brimbrettum í sérstöku tæki sem þeir komast í.

„Við viljum gera ýmislegt skemmtilegt til að létta aðeins stemninguna. Það er mjúkur dúkur undir þannig að maður meiðir sig ekkert ef maður dettur. Þetta er góð jafnvægisæfing. Ég held það yrði endalaus röð í svona tæki ef það yrði boðið upp á það hér. Ég vil sjá svona tæki hérna heima."

> **Ég tel hann vera gamaldags þó svo hann sé mjög harður.**
>
> *Gunnar Nelson um Rick Story*

565 6000 / somi.is

ÚT AÐ BORÐA MEÐ VINUNUM.

Við bjóðum spennandi matseðil
Íslendingar hafa fjölbreyttan smekk sem við gerum okkar allra besta á hverjum degi að sinna. Þitt er valið!

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

ÞRENNA Árni er hér í baráttu við Víkinginn Igor Taskovic. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Jafnteflin orðin þreytandi

Árni Vilhjálmsson skoraði fyrstu þrennu sumarsins í Pepsi-deild karla.

FÓTBOLTI „Hjólin fóru loksins að snúast í þessum leik. Mér fannst við ná að spila vel sem lið og klára leikinn af krafti," segir Árni Vilhjálmsson, leikmaður 20. umferðar Pepsi-deildar karla að mati Fréttablaðsins, en hann skoraði þrennu í 4-1 sigri Blika á Víkingum um helgina.

Þetta var fyrsta þrenna sumarsins í deildinni en Árni er næstmarkahæsti leikmaður deildarinnar með tíu mörk. „Það eru enn tvær umferðir eftir og vonandi er enn tími til að skora fleiri þrennur í deildinni," bætir hann við.

Breiðablik hefur gert tólf jafntefli í sumar og Árni neitar því ekki að sigurinn á Víkingum hafi verið kærkominn. „Það er vissulega betra að gera jafntefli en að tapa leikjum. En þau voru vissulega orðin þreytandi," segir Árni og bætir við að tímabilið hafi reynst leikmönnum liðsins dýrmætur lærdómur. „Við erum margir í liðinu sem erum vanir mikilli velgengni í yngri flokkum Breiðabliks og því var sumarið í ár góð reynsla fyrir okkur," segir sóknarmaðurinn.

Árni hefur skorað tíu mörk í sumar og hefur vakið athygli, innan vallar sem utan. „Ég hugsa lítið um það, þannig séð. Ég reyni að sinna mínu inni á vellinum og vonandi er maður að gera eitthvað rétt sem muni skila sér á endanum. Það hefur verið draumur minn síðan ég var ungur að komast út í atvinnumennsku og það yrði mjög gaman ef sá draumur myndi rætast. Þangað til einbeiti ég mér að því að spila eins vel og ég get hér heima," sagði Árni.

- esá

HÆGINDASTÓLAR
MIKIÐ ÚRVAL

JAZZ
hægindastóll

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
99.990
FULLT VERÐ 119.990

Jazz - hægindastóll. Fæst í koníaksbrúnu, svörtu,dökk brúnu og kremuðu leðri.

EASY
hægindastóll
með skemli

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
69.900
FULLT VERÐ 89.900

Easy - hægindastóll. Fæst í svörtu,dökk brúnu og kremuðu leðri og einnig í svörtu áklæði.

TUCSON hægindastóll
Ekta leður á slitflötum.
4 litir.

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
79.900
FULLT VERÐ 99.900

100% Real LEATHER Top Quality

DORMA
– býður góða nótt
DORMA Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100

MAGNAÐUR Heimir Guðjónsson nálgast fjórða Íslandsmeistaratitilinn sem þjálfari FH. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Alveg í eigin Heimi

Heimir Guðjónsson, þjálfari FH, varð um síðustu helgi fyrstur þjálfara til að vinna hundrað leiki í efstu deild með einu félagi. FH-ingar hafa sigrað í þrettán eða fleiri leikjum á fyrstu sjö tímabilum Heimis síðan hann tók við í Krikanum.

FÓTBOLTI FH-ingar stigu ekki aðeins mikilvægt skref í baráttunni um Íslandsmeistaratitilinn með sigrinum á Fram um helgina því leikmenn FH-inga komu einnig þjálfara sínum í sögubækurnar.

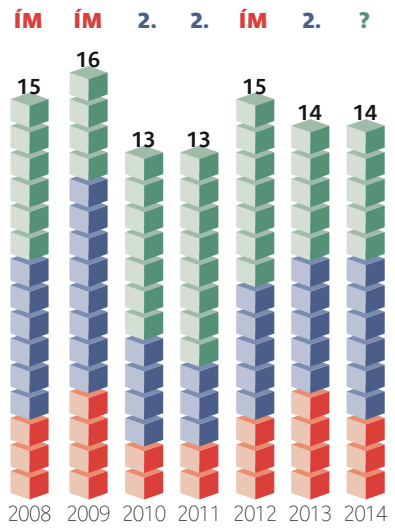
Heimir Guðjónsson, þjálfari FH-liðsins, var nefnilega að stýra liðinu til sigurs í hundraðasta sinn í úrvalsdeildinni en hann er á sínu sjöunda tímabili með Hafnarfjarðarliðið.

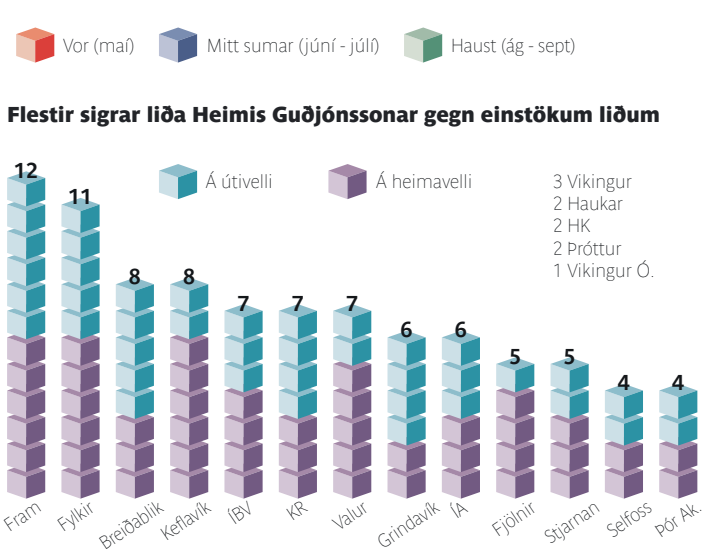
Heimir er hreinlega í eigin heimi þegar kemur að því að þurfa fæsta leiki til að fagna sínum hundraðasta þjálfarasigri í efstu deild. Sá hundraðasti hjá Heimi vannst eftir aðeins 152 leiki. Heimir er heilum 38 leikjum á undan Ásgeiri Elíassyni sem var áður eini þjálfarinn sem hafði náð þessu á innan við tvö hundruð leikjum.

Fjórir aðrir þjálfarar en Heimir hafa stýrt liðum til sigurs í hundrað leikjum en allir fyrir fleiri en eitt lið. Heimir var fyrir nokkru búinn að taka annað met af Ásgeiri sem komst næst hundraðinu með eitt lið þegar hann stýrði Framliðinu til sigurs í 96 leikjum á sínum tíma.

FH-liðið hefur aldrei hafnað neðar en í öðru sæti undir stjórn Heimis og á nú möguleikann á því að vinna sinn fjórða Íslandsmeistaratitil síðan Heimir tók við af Ólafi Jóhannessyni fyrir 2008-tímabilið. oskar@frettabladid.is

Sigurhlutfall Heimis Guðjónssonar sem þjálfara FH





Fljótastur í hundraðasta sigurinn:

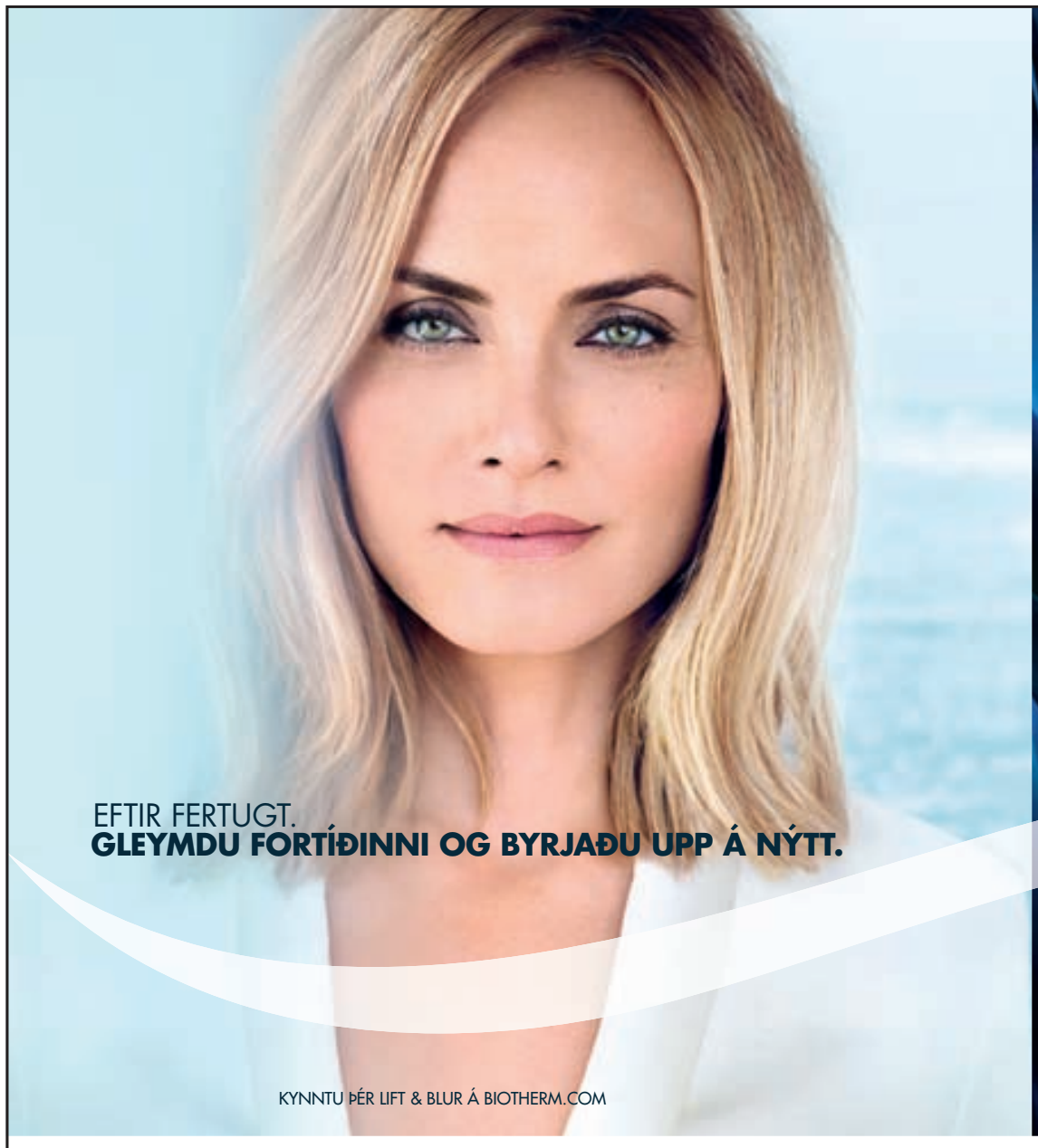
- **152 leikir** - Heimir Guðjónsson
- **190 leikir** - Ásgeir Elíasson
- **202 leikir** - Guðjón Þórðarson
- **209 leikir** - Logi Ólafsson
- **223 leikir** - Bjarni Jóhannsson

Flestir sigurleikir þjálfara í efstu deild:

Ásgeir Elíasson	120
Logi Ólafsson	116
Bjarni Jóhannsson	106
Guðjón Þórðarson	101
Heimir Guðjónsson	100
Willum Þór Þórsson	88
Ólafur Jóhannesson	84
Ríkharður Jónsson	82
Jóhannes Atlason	80

Flestir sigurleikir þjálfara fyrir eitt lið í efstu deild:

Heimir Guðjónsson, FH	100
Ásgeir Elíasson, Fram	96
Ólafur Jóhannesson, FH	80
Ríkharður Jónsson, ÍA	79
Ólafur Helgi Kristjánsson, Breiðablik	67
Guðjón Þórðarson, ÍA	59
Rúnar Kristinsson, KR	59
Ólafur Þórðarson, ÍA	52
George Kirby ÍA	51



EFTIR FERTUGT.
GLEYMDU FORTÍÐINNI OG BYRJAÐU UPP Á NÝTT.

KYNNTU ÞÉR LIFT & BLUR Á BIOTHERM.COM

7 SEKÚNDUR TIL AÐ JAFNA.
7 DAGAR TIL AÐ LYFTA[1].

NÝTT

BLUE THERAPY LIFT & BLUR

„BLUE RETINOL" ný formúla, öflug eins og serum[2], unnin úr öflugum og endurnýjandi þörungungum ásamt ULTRA BLUR TÆKNI. Á 7 sekúndum[1] er áferð húðarinnar sléttari og jafnari. Á 7 dögum[1] mýkjast hrukkur, húðin verður þéttari, stinnari og styrkari og sjáanlega unglegri.

[1]Sjálfsmat, 60 konur. [2]í Blue Therapy serum.

HENTAR FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ
ÁN PARABENA.

BIOTHERM BOMBA

Í HAGKAUP KRINGLUNNI, SMÁRALIND, HOLTAGÖRÐUM, SKEIFUNNI, GARÐABÆ, SELFOSSI OG AKUREYRI 25. SEPT. – 1. OKT.

20%

AFSLÁTTUR AF BLUE THERAPY LÍNUNNI.

BLUE THERAPIE og BLUE THERAPY LIFT & BLUR:
Dagkrem (3), næturkrem, serum, næturolía, augnkrem og primer.

Kaupauki* að hætti Biotherm fylgir þegar keyptar eru vörur fyrir 7.900 eða meira.

*Einn kaupauki á viðskiptavin meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.10
Sósa og salat

Friðrik Dór Jónsson stýrir skemmtilegum þáttum þar sem hann heimsækir veitingastaði og kynnir sér hvernig bestu réttirnir eru matreiddir. Girnilegur og gómsætur þáttur í anda Diners, Drive-ins and Dives sem notið hefur mikilla vinsælda á Food Network.

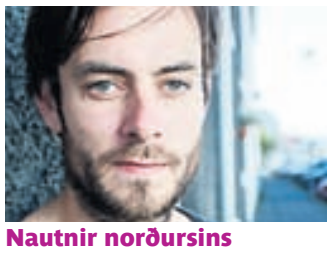
Í KVÖLD

Undateable

STÖÐ 2 KL. 19.45 Glæný gamanþáttaröð um nokkra vini sem eru að leita að stóru ástinni en vantar sárlega smáhjálp. Danny Burton er myndarlegur og öruggur með sjálfan sig. Hann ákveður að aðstoða vini sína í ástarmálunum.

Mrs. Doubtfire

BÍÓSTÖÐIN KL. 18.10 Ein af betri gamanmyndum síðari ára. Leikarinn Daniel er ekki auðveldur í sambúð og svo fer að konan hans óskar eftir skilnaði. Daniel er ósáttur enda hefur eiginkonan fyrrverandi nú forræði yfir börnunum þremur.



Nautnir norðursins

RÚV KL. 20.05 Gísli Örn Garðarsson leikari ferðast um Grænland, Færeyjar, Ísland og Noreg og hittir kokka sem leiða hann í nýjan sannleik um hefðbundna matreiðslu og nýstárlega nálgun við hráefni sem finna má við Norður-Atlantshafið.

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Málefni líðandi stundar á Íslandi. Þorgeir, Kristófer og Bragi í Reykjavík síðdegis fram að kvöldfréttum.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.55 Wonder Years
08.25 Jamie's American Road Trip
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 60 mínútur
11.05 Nashville
11.50 Harry's Law
12.35 Nágrannar
13.00 Wag the Dog
14.45 The O.C.
15.30 Tommi og Jenni
15.55 iCarly
16.20 The New Normal
16.45 New Girl
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Fóstbræður
19.45 Undateable
20.10 Sósa og salat
20.30 Masterchef USA
21.15 NCIS S
22.00 **The Blacklist** Spennuþáttur með James Spader í hlutverki hins magnaða Raymonds Reddington eða Red, sem var efstur á lista yfir eftirlýsta glæpamenn hjá bandarískum yfirvöldum.
22.45 The Year of Getting to Know You
00.20 Rizzoli and Isles
01.05 The Knick
01.50 The Killing
02.30 NCIS. Los Angeles
03.15 Louie
03.40 Skyline
05.10 Wag the Dog

STÖÐ 2 SPORT
besta sætið

07.00 Malaga - Barcelona
08.40 Tottenham - Nottingh. Forest
12.55 Fjölnir - Stjarnan
14.45 Ajax - PSG
16.25 Malaga - Barcelona
18.05 Tottenham - Nottingh. Forest
19.45 League Cup Highlights
20.15 Ronda Rousey
21.00 Búrið
21.30 Sevilla - Real Sociedad
23.10 Formúla 1 - Singapúr
01.20 Búrið

STÖÐ 2 SPORT 2
enski boltinn

12.50 Tottenham - WBA
14.30 Messan
15.45 Premier League Review
16.40 Leicester - Man. Utd.
18.20 Football League Show
18.50 Everton - Crystal Palace
20.30 Premier League World
21.00 Messan
21.40 West Ham - Liverpool
23.20 Messan
00.00 Premier League World

INN

20.00 Sjávarútvegssýningin **21.00** Sjávarútvegssýningin **21.30** Sjávarútvegssýningin

STÖÐ 3

17.55 Top 20 Funniest
19.00 Last Man Standing
19.25 Guys With Kids
19.50 Wilfred
20.15 X-factor UK
21.15 Originals
22.00 Supernatural
22.45 Grimm
23.30 Sons of Anarchy
00.10 Last Man Standing
00.35 Guys With Kids
00.55 Wilfred
01.15 X-factor UK
02.15 Originals
03.00 Supernatural
03.45 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Lukku-Láki **07.25** Latibær **07.47** Hvellur keppnisbíll **08.00** Dóra könnuður **08.24** Mörgæsirnar **08.45** Doddi litli **08.55** Rasmus Klumpur **09.00** Áfram Diego, áfram! **09.24** Svampur Sveinsson**09.45** Elías **09.55** UKI **10.00** Ofurhundurinn Krypto **10.22** Ljóti andarunginn **10.44** Gulla og grænjaxlarnir **10.56** Tommi og Jenni **11.00** Lukku-Láki **11.25** Latibær **11.47** Hvellur keppnisbíll **12.00** Dóra könnuður **12.24** Mörgæsirnar **12.45** Doddi litli **12.55** Rasmus Klumpur **13.00** Áfram Diego, áfram! **13.24** Svampur Sveinsson **13.45** Elías **13.55** UKI **14.00** Ofurhundurinn Krypto **14.22** Ljóti andarunginn **14.44** Gulla og grænjaxlarnir **14.56** Tommi og Jenni **15.00** Lukku-Láki **15.25** Latibær **15.47** Hvellur keppnisbíll **16.00** Dóra könnuður **16.24** Mörgæsirnar **16.45** Doddi litli **16.55** Rasmus Klumpur **17.00** Áfram Diego, áfram! **17.24** Svampur Sveinsson **17.45** Elías **17.55** UKI **18.00** Ofurhundurinn Krypto **18.22** Ljóti andarunginn **18.44** Gulla og grænjaxlarnir **18.56** Tommi og Jenni **19.00** Hvíti kóalabjörninn **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.15 Strákarnir
18.40 Frasier
19.05 Friends
19.25 Seinfeld
19.50 Modern Family
20.10 Two and a Half Men
20.35 Go On
21.00 Homeland
21.45 E.R.
22.30 Boss
23.25 Shameless
00.20 A Touch of Frost (
02.05 Go On
02.25 Homeland
03.15 E.R.
03.55 Boss
04.50 Shameless
05.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.30 Multiplicity
12.25 Mrs. Doubtfire
14.30 Margin Call
16.15 Multiplicity
18.10 Mrs. Doubtfire
20.15 Margin Call
22.00 Braveheart
00.55 Towards Darkness
02.25 Stoker
04.05 Braveheart

RÚV

16.30 Ástareldur
17.20 Friðþjófur forvitni
17.43 Poppý kisuló
17.54 Kafteinn Karl
18.06 Sveppir
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Mótorsport 2014
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Kastljós
20.05 **Nautnir norðursins** Textað á síðu 888 í Textavarpi.
20.40 **Risinn rumskar. Bárðarbunga** Ein öflugasta eldstöð landsins hefur rumskað og óvíst með framhaldið. Gosið í Holuhrauni er þegar orðið eitt stærsta hraungos Íslandssögunnar. Lára Ómarsdóttir og Gísli Einarsson fara yfir atburðarásina og spá í framhaldið. Textað á síðu 888 í Textavarpi.
21.10 **Návist** Bresk spennuþáttaröð sem segir sögu þriggja fjölskyldna sem eiga það sameiginlegt að hafa búið í sama húsinu á mismunandi tímum og upplifað draugagang ungrar stúlku í húsinu.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Lögregluvaktin
23.10 Stóra lestarránið
00.40 Kastljós
01.05 Fréttir
01.15 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 Pepsi MAX tónlist
15.10 America's Funniest Home Videos
15.35 The Biggest Loser
16.20 The Biggest Loser
17.05 America's Next Top Model
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 **Parks & Recreation** Bandarísk gamansería með Amy Poehler í aðalhlutverki.
20.15 **Minute to Win It Ísland** Minute to Win It Ísland hefur göngu sína á SkjáEinum! Í þáttunum keppist fólk við að leysa tíu þrautir en fá eingöngu eina mínútu til að leysa hverja þraut.
21.05 **Growing Up Fisher** Bandarískir grínþættir sem fjalla um hinn tólf ára gamla Henry og daglegt líf á meðan foreldrar hans standa í skilnaði.
21.30 **Extant** Glænýir spennuþættir úr smiðju Stevens Spielberg.
22.15 Scandal
23.00 The Tonight Show
23.40 Unforgettable
00.25 Remedy
01.10 Scandal
01.55 The Tonight Show
02.35 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Web.com Tour Championship **11.00** Golfing World 2014 **11.50** Champions Tour 2014 - Highlights **12.45** European Tour 2014 - Highlights **13.25** 2012 Ryder Cup Official Film **14.35** Countdown to the Ryder Cup **15.00** Ryder Cup 2014 **15.45** LPGA Tour 2014 **17.45** Golfing World 2014 **18.35** Inside the PGA Tour 2014 **19.00** Web.com Tour Highlights **19.55** Ryder Cup 2014 **20.40** Golfing World 2014 **21.30** Inside the PGA Tour 2014 **21.55** Golfing World 2014 **22.45** Countdown to the Ryder Cup **23.10** Golfing World 2014

ÚTVARP

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

KENNETH MÍNI

ÁSKRIFTARKORT
FJÓRAR SÝNINGAR AÐ EIGIN VALI Á AÐEINS 14.500 KR.

FRUMSÝNING Í KVÖLD KL. 20 UPPSELT!

Fim 25/9	kl. 20.00	UPPSELT	
Fös 26/9	kl. 20.00	UPPSELT	
Sun 28/9	kl. 20.00	UPPSELT	
Þri 30/9	kl. 20.00	UPPSELT	
Mið 1/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fös 3/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Sun 5/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Mið 8/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fim 9/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fös 10/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fim 23/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fös 24/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Lau 25/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Sun 26/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Fim 30/10	kl. 20.00	örfá sæti	
Fös 31/10	kl. 20.00	UPPSELT	
Lau 1/11	kl. 20.00	örfá sæti	
Fim 6/11	kl. 20.00	örfá sæti	
Fös 7/11	kl. 20.00		
Lau 8/11	kl. 20.00		
Fim 13/11	kl. 20.00	örfá sæti	
Fös 14/11	kl. 20.00	örfá sæti	
Lau 15/11	kl. 20.00		
	kl. 20.00		

MIÐASALA - 568 8000 - BORGARLEIKHUS.IS

BÍÓMYNDIN

Stella í orlofi er langbest, alltaf!
Friðrik Ómar Hjörleifsson, söngvari og tónlistarmaður.

Þjóðþekktri manneskju fórnað í Holuhrauni

Myndlistarkonunni Lóu Hjálmtýsdóttur er margt til lista lagt, en hún er einn höfunda Áramótaskaupsins í ár.

„Áhugi minn á skriftum kviknaði fyrir löngu en braust aðallega út í myndasögum og nokkrum Wordskjölum á stangli," segir Lóa Hjálmtýsdóttir, myndlistarmaður, og meðlimur FM Belfast, en hún tekur þátt í gerð Skaupsins, í leikstjórn Silju Hauksdóttir.

Lóa sótti um í Ritlist í HÍ í fyrra. „Mér var sem betur fer hleypt inn. Nokkru áður hafði ég fengið tækifæri til þess að skrifa Hullaþættina og fékk ennþá meiri áhuga á því að skrifa," útskýrir hún. „Ég hugsa svona sjaldnast til enda og fylgi bara áhuganum og sé hvert hann leiðir mig,"

Lóa segist ekki hafa átt dulda drauma um að verða rithöfundur. „Ég á enga minningu um að hafa langað að vinna við neitt sérstakt. Ég var ekki barn með stóra drauma. Mér finnst skemmtilegast að láta forvitni leiða mig áfram. Ég þjáist af alvarlegum einbeitingarskorti," segir Lóa, létt í bragði.

Lóa kemur til með að skrifa sketsa og brandara í Skaupinu. „Ég á þátt í leynilegri aðgerð. Ekki hafa hátt um það en þjóðþekktri manneskju verður mögulega fórnað í gosinu í Holuhrauni eða soðin eins og bjúga í Gunnuhver," segir Lóa. „Mér hafði aldrei dottið í hug að ég fengi að skrifa Skaupið," segir hún og hlær. Hún segist þó ekki hætt að standa í músík eða myndlist. „Nei nei, mér finnst mjög þægilegt að vera á barmi taugaáfalls og langar að prófa að fá magasár," segir Lóa að lokum.

olof@frettabladid.is

EKKI BARN MEÐ STÓRA DRAUMA Lóa segir að hana hafi ekki langað að vinna við neitt sérstakt þegar hún var yngri.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Jói Fel
BAKARÍ

Skírnartertur
að hætti Jóa Fel

PANTANIR Í SÍMA: 588 8998
joifel@joifel.is
www.joifel.is

Slash spilar á Íslandi

Ein mesta rokkgítarhetja sögunnar er á leið til landsins. Hann kemur fram á tónleikum ásamt Myles Kennedy og sveitinni The Conspirators í Laugardalshöll.

„Ég hef fylgst með honum í langan tíma, er mikill aðdáandi hans, það er óhætt að segja að þetta verði rokktónleikar með stóru erri. Þetta er einn mesti töffari rokksins," segir tónleikahaldarinn Guðbjartur Finnbjörnsson, en hann stendur fyrir tónleikum einnar mestu rokkgítarhetju sögunnar, Slash, í Laugardalshöll. Slash kemur þar fram ásamt hinum frábæra söngvara Myles Kennedy og hljómsveitinni The Conspirators.

Flestir þekkja Slash sem gítarleikara Guns N'Roses og ofurgrúppunnar Velvet Revolver en hann hefur selt yfir hundrað milljón plötur á ferli sínum með hljómsveitum eða sjálfur og er margfaldur Grammy-verðlaunahafi.

Hljómsveitin The Conspirators er í raun sólóverkefni gítarleikarans og hefur hann gefið út tvær plötur með sveitinni. Í síðustu viku kom út nýjasta plata Slash, World on Fire, en hún hefur fengið glimrandi dóma erlendis.

„Platan kom út í síðustu viku á iTunes og er strax komin í 7. sæti yfir plötur sem er mest hlaðið niður á iTunes. Ég held hún sé komin á topp tíu um næstum allan heim," bætir Guðbjartur við.

Slash hefur verið á tónleikaferðalagi og endar Evróputúrinn með hljómsveit sinni á Íslandi.

„Það er aldrei að vita nema kallinn dvelji eitthvað hér á landi eftir tónleikana, en ég veit ekkert um það að svo stöddu," segir Guðbjartur.

Slash er þekktur fyrir frábæra tónleika og hefur komið fram með hinum ýmsu listamönnum á ferlinum en fyrir utan Guns N'Roses, Velvet Revolver og sólóverkefni hefur hann meðal annars unnið með Michael Jackson, Lenny Kravitz og Alice Cooper svo nokkur nöfn séu nefnd.

Söngvari sveitarinnar, Myles Kennedy, er talinn vera með betri rokksöngvurum heimsins í dag en hann kemur úr rokkhljómsveitinni Alter Bridge. Hann söng til að mynda með Guns N'Roses þegar sveitin var tekin inn í frægðarhöll rokksins árið 2012 en Slash og Kennedy eru miklar mátar.

Á tónleikunum hér á landi mun Slash kynna nýju plötuna sína, ásamt því að spila sín þekktustu lög. „Hann hefur verið að taka slatta af Guns N'Roses- og Velvet Revolver-stöffi."

Tónleikarnir fara fram 6. desember í Laugardalshöllinni en miðasalan á tónleikana hefst á fimmtudag í næstu viku á miði.is.

gunnarleo@frettabladid.is

ENDAR EVRÓPUTÚRINN Á ÍSLANDI Slash hefur verið á tónleikaferðalagi undanfarið.
NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það er aldrei að vita nema kallinn dvelji eitthvað hér á landi eftir tónleikana, en ég veit ekkert um það að svo stöddu.**
> *Guðbjartur Finnbjörnsson*

Goðsögnin Slash – einn af bestu gítarleikurum í heimi

Saul Hudson, betur þekktur sem Slash, fæddist 23. júlí árið 1965 og er best þekktur fyrir að vera einn af stofnendum hljómsveitanna Guns N'Roses og Velvet Revolver.

Hann hefur gefið út þrjár sólóplötur, Slash árið 2010 þar sem stórstjörnur á borð við Ozzy Osbourne, Fergie, Adam Levine, Dave Grohl, Chris Cornell og Iggy Pop aðstoðuðu kappann, Apocalyptic Love árið 2012 og World on Fire árið 2014. Hljómsveitin The Conspirators leikur inn á seinni tvær sólóplöturnar en meðlimir hennar eru Myles Kennedy, Brent Fitz og Todd Kerns.

Slash er einn virtasti gítarleikari rokksögunnar og hefur hlotið fjölda viðurkenninga:

Time kaus hann sem annan besta rafgítarleikara í heimi árið 2009 á lista yfir 10 bestu rafgítarleikara heims.

Rolling Stone kaus hann í 65. sæti á lista yfir 100 bestu gítarleikara sögunnar árið 2011.

Guitar World kaus gítarsólóið hans í laginu November Rain í sjötta sætið á topp 100 listanum yfir bestu gítarsóló allra tíma árið 2008.

Total Guitar kaus gítarriffið hans í laginu Sweet Child o'Mine í fyrsta sæti á listanum yfir topp 100 flottustu gítarriff sögunnar árið 2004.

Árið 2012 var hann ásamt hljómsveitinni Guns N'Roses tekinn inn í frægðarhöll rokksins en söngvari sveitarinnar, Axl Rose, lét ekki sjá sig á þeirri samkomu og söng því Myles Kennedy með sveitinni á samkomunni.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

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

Nýr Chevrolet Spark 179.000 kr.*

* Útborgun: 179.000 kr. | Lánshlutfall: 90% | Lánsfjárhæð: 1.611.000 kr. | Breytilegir vextir: 9,15% | Annar kostnaður á lánstímanum: 66.365 kr. (Þinglýsing, lántökugjald og greiðslugjald) | Árleg hlutfallstala kostnaðar: 10,81% | **Mánaðargreiðslur**: 27.081 kr. í 84 mánuði. |
Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%.

Lægstu vextir 8,75% ræðst af lánshlutfalli

Lykillán gerir þér kleift að eignast nýjan bíl á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og við lánum þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá viðurkenndu bílaumboði og sölumenn sjá um að ganga frá láninu. Skylt er að húftryggja bifreiðina á lánstímanum.

Kynntu þér kosti Lykillána og fáðu allar nánari upplýsingar á lykill.is

Lykill er hluti af Lýsingu hf. | Ármúla 1 | 108 Reykjavík | lykill.is | lykill@lysing.is

Lykill

PPARTBWA - SÍA - 142464

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Svíar ósáttir við Evróputúrinn

Tónlistarmaðurinn **Ásgeir Trausti** tilkynnti þau lönd sem hann heimsækir á Evróputúr sínum sem byrjar á tónlistarhátíðinni Iceland Airwaves þann 5. nóvember. Ásgeir heimsækir meðal annars Danmörku, Noreg, Þýskaland, England og Frakkland en tónleikaferðalaginu lýkur í Ósló þann 9. desember. Fjölmargir hafa skrifað línu til Ásgeirs á Facebook-síðu hans og lýsa yfir óánægju sinni með að tónlistarmaðurinn knái heimsæki ekki Svíþjóð. „Sweden??? Koma svo Ásgeir, við þörfnumst þín," skrifar einn aðdáandi hans á meðan annar spyr hann hvað sé að Svíþjóð þar sem hann haldi enga tónleika í Svíþjóð en sex í Noregi. Nú er spurning hvort Ásgeir svarar bænakalli frænda okkar Svía. **- lkg**

Ása gusar yfir stjórnvöld

Það er leikstjórinn **Ása Helga Hjörleifsdóttir** sem mun halda hina árlegu hátíðargusu á frumsýningu á opnunarmynd RIFF í kvöld. Gusunni má helst lýsa sem nokkurs konar útrás kvikmyndagerðarfólks í garð stjórnvalda, sem þau vilja meina að hafi svelt þennan vaxandi iðnað í fjölmörg ár. Það var Hafsteinn Gunnar Sigurðsson, leikstjóri Parísar norðursins, sem hélt gusuna á síðasta ári. Þá lét hann stjórnvöld heyra það fyrir að skera myndarlega niður hjá Kvikmyndasjóði Íslands. **-hó**

Mest lesið VÍSIR

1. „Ég var nú ekkert sérstaklega drukkin"
2. „Þung skref að labba þarna inn og finna skömmina"
3. „Sá sem gerði þetta á skilið að sjást"
4. Ósátt að fá ekki arfinn tveimur árum eftir andlát föður
5. Falleg kveðja frá Verona til Emils vegna andláts föður hans

Blaðberinn bíður þín

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

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið