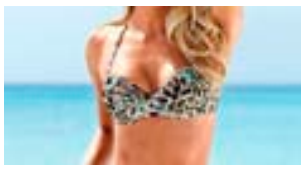


SKOÐUN Siv Sigmarsdóttir skrifar um frið og bikiníklædd-ar fegurðardrottningar. **19**

MENNING Sigurbjörg Prastardóttir samdi ljóð við tónverk Olivers Kentish. **26**

LÍFIÐ Verður dómari í virðulegri hönnunarkeppni í New York. **42**

SPORT Ísland á í dag besta fótboltalandsliðið á öllum Norðurlöndum. **38**

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

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
24. október 2014
250. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Fær ótal hugmyndir á hverjum degi

Rakel Garðarsdóttir er framleiðandi af lífi og sál. Þegar hún fær góða hugmynd hrindir hún henni í framkvæmd með aðstoð góðra vina og skiptir þá ekki máli hver hugmyndin er, sjónvarp, bækur eða barnamatur. Mikilvægast finnst henni að vera sinn eigin herra enda eru frelsi og tími henni dýrmætt.

FRÉTTIR

Breytt JL hús í Reykjavík Athafnamennirnir Arnar og Bjarki Gunnlaugssynir vilja opna hostel á efstu hæðum JL-hússins. **2**

Misvísandi skilaboð Landhelgisgæslan hafnar því að fram hafi farið greiðsla fyrir norsku vélbyssurnar þótt ytra hafi verið gerður kaupsamningur. **4**

Aldraðir koma seint Eldra fólk heldur fremur tönnum sínum en áður, en getur þó ekki allt nýtt sér þjónustu tannlækna. **8**

HALLDÓR **16**

Bolungarvík	0°		SA	6
Akureyri	0°		A	2
Egilsstaðir	0°		N	3
Kirkjubæjarkl.	2°		N	2
Reykjavík	3°		SA	3

HÆGUR VINDUR víðast hvar á landinu í dag og sums staðar él eða slydduél einkum við ströndina. Hiti 0-15 stig, mildast syðst. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

> Við höfum ákveðið að dvelja ekki við skoðanakannanir. Við viljum láta verkin tala og það er oft þannig að það getur verið umdeilt á hverjum tíma hvað verið er að gera.
>
> *Sigrún Magnúsdóttir, þingflokksformaður Framsóknarflokksins.*

FORSÆTISRÁÐHERRA Á ÞINGI Flokkur Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra héldi bara þriðjungi kjörfylgis síns frá síðustu kosningum ef gengið yrði til kosninga nú. Flokkurinn fékk 19 þingmenn kjörna í síðustu alþingiskosningum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Framsókn tapar 13 mönnum

Ef gengið yrði til kosninga nú myndi Framsóknarflokkurinn fá sex þingmenn, samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Sjálfstæðisflokkurinn er stærsti flokkurinn á þingi miðað við niðurstöðuna.

STJÓRNMÁL Framsóknarflokkurinn fær 8,7 prósenta fylgi í skoðanakönnun Fréttablaðsins sem gerð var dagana 21. og 22. október.

Yrði þetta niðurstaða kosninganna fengi flokkurinn sex þingmenn kjörna en hann fékk kjörna nítján þingmenn í síðustu kosningum.

Sjálfstæðisflokkurinn er stærsti flokkurinn á Alþingi miðað við þessar niðurstöður. Hann er með 30,3 prósent fylgi og fengi tuttugu þingmenn kjörna, en Samfylkingin er næststærst með 23,1 prósent fylgi.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, segir að þetta sé lélegasta mæling sem Framsóknarflokkurinn hafi fengið frá kosningum. Hugsanlega sé komin óþreyja í menn að fá skuldaleiðréttingarnar upp úr hattinum og því sé ekki að neita að umræðan um skuldaleiðréttinguna hafi verið neikvæð. Sigrún Magnúsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, segir að flokkurinn hafi ákveðið að láta verk sín tala og dvelja ekki við skoðanakannanir. „Mér finnst ótrúlega margt hafa gerst og merki sjást um bættan þjóðarhag á mörgum sviðum. Hér er lítið atvinnuleysi og ekki verið meiri kaupmáttaraukning lengi, jafnvel kannski ekki í sögunni," segir Sigrún. Hún segir að hugsanlega hafi framsóknarmenn ekki náð að koma skilaboðum áleiðis um allt það jákvæða sem gert hefur verið að undanförnu.

> Það sem er athyglisvert í þessu er að Framsóknarflokkurinn er að tapa, Samfykingin er að bæta við sig.
>
> *Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri.*

- jhh / sjá síðu 10

7 dagar til Hrekkjavöku

Komdu ef þú þorir!
PARTÝBÚÐIN
Faxafeni 11 • Sími 534 0534

Ítrekuð dæmi um vanhæfni stjórnenda erlendra flutningaskipa:

Stefna siglingaöryggi í hættu

ÖRYGGISMÁL Það er mat Landhelgisgæslunnar að allt of algengt sé að hingað til lands komi vanbúin og illa mönnuð flutningaskip. Reynslan sýni ítrekað að bæði skip og áhafnir þeirra uppfylli ekki þær kröfur sem gerðar eru til sjómanna við landið.

Við Suður- og Suðvesturland hafa verið markaðar sérstakar siglingaleiðir til að beina skipum frá siglingahættum og á þær leiðir sem teljast öruggastar. Ítrekað þarf að hafa afskipti af stjórnendum flutningaskipa sem brjóta þessar reglur.

„Ýmis samskipti sem við eigum við skipstjórnendur á þessum skipum vekja spurningar um hversu vel þeir eru að sér. Af þessum samskiptum má stundum álykta að þeir séu vart starfi sínu vaxnir," segir Ásgrímur Ásgrímsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landhelgisgæslunnar,

Skipin sem hér um ræðir eru bæði frá erlendum skipafélögum og leiguskip íslenskra skipafélaga.

- shá / sjá síðu 6

Neyðarkall
Stöndum saman, stöðvum ebólu!

Sendu sms-ið **STOPP** í númerið **1900** **(1.900 krónur)** og leggðu þitt af mörkum.
unicef

Undragóð blanda við bólgum og meiðslum

SPURNING DAGSINS

Lárus, ætlarðu að mótmæla þessum dómi?

„Já. Eru ekki annars góðar gangstéttir í Strassborg?“

Héraðsdómur Reykjavíkur sýknaði ríkið af kröfu Lárusar Páls Birgissonar um bætur vegna þess að lögregla handtók Lárus tvisvar við friðsamleg mótmæli á gangstéttinni við bandaríska sendiráðið á Laufásvegi.

Skipaði frænku innanríkisráðherra meðan aðrir umsækjendur voru taldir hæfari í embættið:

Ríkislögreglustjóri braut lög um jafnrétti

STJÓRNSÝSLA Kærunefnd jafnréttismála telur að Haraldur Johannessen ríkislögreglustjóri hafi brotið lög um jafnan rétt kvenna og karla þegar hann skipaði Birnu Guðmundsdóttur í starf lögreglufulltrúa hjá Lögregluskóla ríkisins í febrúar á þessu ári.

Ríkislögreglustjóri rökstuddi ráðninguna með því að vísa í jafnréttislög. Í umsögn Lögregluskóla ríkisins kom hins vegar fram að þrír karlmenn væru taldir hæfari en konan sem var ráðin. Einn mannanna þriggja kærði málið til kærunefndarinnar og mun nú, eftir að úrskurður liggur fyrir, íhuga ásamt lögmanni sínum hvort farið verði með málið fyrir dómstóla.

DV fjallaði um ráðninguna á sínum tíma og benti á tengsl Birnu Guðmundsdóttur við Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra, en þær eru systkinadætur.

Ríkislögreglustjóri sendi frá sér fréttatilkynningu í gær þar sem segir að úrskurður nefndarinnar sé í skoðun hjá lögmönnum embættisins.

- kak

VÍSAÐI Í JAFNRÉTTISLÖG Haraldur Johannessen braut lög um jafnan rétt kvenna og karla við skipun í starf lögreglufulltrúa hjá Lögregluskóla ríkisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

MÓTMÆLI Aðstandendur námsmannanna 43, sem hurfu í september, hafa staðið fyrir æ tíðari mótmælum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Dópsmyglarar sagðir hafa stjórnað bænum Iguala í Mexíkó:

Greiddu bæjarstjóranum stórfé

MEXÍKÓ, AP Ráðamenn í Mexíkó skýrðu frá því í gær að gefin hafi verið út handtökuskipun á Jose Luis Abarca, bærarstjóra í Iguala, í tengslum við rannsókn á fíkniefnahring, sem talinn er hafa rænt 43 námsmönnum úr bænum seint í september. Glæpahringurinn er sagður hafa greitt bæjarstjóra Iguala hundruð þúsunda dala í hverjum mánuði. Iguala er ekkert einsdæmi, því fíkniefnaklíkur hafa lengi haft stór svæði í Guerrero-héraði á sínu valdi. Eftir að námsmennirnir 43 hurfu hafa ættingjar þeirra og vinir staðið fyrir æ tíðari mótmælum og hefur aukin harka færst í þau. Á miðvikudaginn var kveiktu mótmælendur í ráðhúsinu í Iguala. - gb

Kauphöllin skoði viðskiptin:

Eimskip búið að kæra lekann

VIÐSKIPTI Eimskip hefur kært til lögreglu leka á rannsóknargögnum Samkeppniseftirlitsins um meint brot félagsins á samkeppnislögum.

Þetta kemur fram í tilkynningu sem Eimskip sendi Kauphöllinni í gær. Þar segir að leki á gögnum til fréttaskýringaþáttarins Kastljóss, og fjölmiðlaumræða í kjölfar hans, hafi valdið hluthöfum félagsins tjóni og skaðað ímynd Eimskips. Félagið vill einnig að Kauphöllin og Fjármálaeftirlitið skoði viðskipti með bréf félagsins á þeim tíma sem það hefur verið til rannsóknar hjá Samkeppniseftirlitinu. - hg

Rjúpnaveiðar hefjast í dag:

Oft margmenni á veiðislóðum

VEIÐI Rjúpnaveiðitímabilið hefst í dag. Búist er við að ágætlega viðri til veiða fyrstu daga tímabilsins.

Veitt er næstu fjórar helgar frá föstudegi til sunnudags, tólf daga alls. Samkvæmt talningum sumarsins hefur rjúpnastofninn virst á uppleið, en er þó enn þá undir meðaltali síðustu 10 ára.

Reikna má með mikilli umferð veiðimanna á helstu veiðislóðum fyrstu dagana en nokkuð er þó um að skyttur landsins sleppi fyrstu helginni til þess að losna við að veiða í margmenni. - kl

Óska eftir að opna hostel í JL-húsinu

Athafnamennirnir og bræðurnir Arnar og Bjarki Gunnlaugssynir hafa sent inn umsókn um að opna gististað á tveimur efstu hæðum JL-hússins við Hringbraut.

VIÐSKIPTI Bræðurnir Arnar og Bjarki Gunnlaugssynir, sem eru á meðal hluthafa í einkahlutafélaginu JL Holding ehf., hafa lagt inn umsókn til umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar um að opna gistiheimili í JL-húsinu sögufræga sem stendur við Hringbraut í Reykjavík.

Félagið hefur í hyggju að starfrækja gististað á tveimur efstu hæðunum í húsinu, fjórðu og fimmtu hæð.

„Okkur langar mikið til að glæða þetta sögufræga hús smá lífi. Við teljum húsið henta mjög vel í slíka starfsemi. Húsið á mikla sögu og við erum alveg á því að það eigi að vera líf þarna,“ segir Arnar Gunnlaugsson.

Sem stendur er umsókn þeirra félaga í ferli hjá Reykjavíkurborg og er ekki enn komið grænt ljós á framkvæmdirnar. „Við vonumst eftir því að umsóknin verði tekin til skoðunar á næstu vikum,“ bætir Arnar við.

Í umsókninni er óskað eftir leyfi fyrir 185 gistirýmum eða rúmum, en JL Holding hefur átt fjórðu og fimmtu hæðina í húsinu í um það bil eitt ár. „Það er yfirleitt talað um rúm frekar en herbergi þegar talað er um hostel.“

Herbergin verða misstór, allt frá einstaklingsherbergjum upp í tíu manna herbergi.

Arnar segir Kex hostel hafi sett ákveðinn staðal hvað varðar gæði og stemningu en að þeir félagar ætli að gera sína eigin hluti og hafa sitt eigið konsept. „Við erum fullvissir um að okkar konsept og stemning eigi eftir að falla vel að ört stækkandi ferðamannamarkaði á Íslandi. Stemningin á Kexi er mjög skemmtileg og heillandi en okkur langar líka að búa til góða stemningu og ætlum okkur allavega ekki að verða síðri en Kex. Það er alveg rými fyrir nokkur góð hostel í viðbót í Reykjavík,“ útskýrir Arnar og bætir við; „Ég held að hinn almenni ferðamaður geri líka meiri kröfur í dag, hvort sem það er hostel eða hótel.“

Arnar segir það vel geta verið að þeir muni sækja um leyfi fyrir bar eða veitingastað seinna meir, en það sé ekki á döfinni núna.

Félag sjálfstætt starfandi fræðimanna, ReykjavíkurAkademían, var áður með aðstöðu sína á efstu tveimur hæðunum í húsinu.

gunnarleo@frettabladid.is

HUGSANLEGT HOSTEL Arnar Gunnlaugsson og félagar hans í einkahlutafélaginu JL Holding ehf. hafa óskað eftir því að opna hostel á tveimur efstu hæðum JL-hússins við Hringbraut. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Jólabasar
Kvennadeildar Rauða krossins

Verður haldinn laugardaginn 25. október
frá kl. 13 - 16 í húsi Rauða kross Íslands, Efstaleiti 9.

Á boðstólum verða fallegir handunnir munir
er tengjast jólunum og heimabakaðar gómsætar kökur.

Kaffisala.
Verið velkomin.

Ágóði af sölunni rennur til Fjölskyldumiðstöðvar
sem rekin er af Rauða krossinum í Reykjavík með aðkomu
Reykjavíkurborgar og velferðarráðuneytisins.

Nánari upplýsingar á raudikrossinn.is/reykjavik

Sjálfstæðismenn segja svör um notkun á bílum borgarinnar um margt óljós:

Enn spurt um bílafríðindi Dags

REYKJAVÍKURBORG Borgarráðsfulltrúar Sjálfstæðisflokks vilja fá upplýst hvort „bílatengdar starfsgreiðslur“ til Dags B. Eggertssonar borgarstjóra hafi „verið skertar í ljósi notkunar hans á bifreiðum í eigu borgarinnar“ þegar Dagur var formaður borgarráðs á síðasta kjörtímabili.

Sjálfstæðismenn segja svar S. Björns Blöndal, núverandi formanns borgarráðs, við fyrri fyrirspurn þeirra vera „um margt óljóst“. Þó megi ráða að Dagur hafi notið bílafríðinda á síðasta kjörtímabili í verulegum mæli umfram aðra borgarfulltrúa og án leyfis af þar til bærum vettvangi.

„Í lok svarsins er sérstaklega tekið fram að í starfskostnaði borgarfulltrúa sé ekki gert ráð fyrir kostnaði við rekstur bifreiða, væntanlega í því skyni að réttlæta umrædda notkun borgarfulltrúans á bílum í eigu borgarinnar. Í gildandi samþykkt um starfskostnað borgarfulltrúa kemur hins vegar skýrt fram að starfsgreiðsluupphæðin sé til þess að mæta öllum persónulegum starfskostnaði og þar með séu taldar ferðir innan höfuðborgarsvæðisins,“ segja sjálfstæðismenn í fyrirspurn. - gar

DAGUR B. EGGERTSSON Sótt er að borgarstjóra vegna notkunar á bílum borgarinnar á liðnu kjörtímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

VÍSINDADAGUR
NÝJASTA TÆKNI OG VÍSINDI

LAUGARDAGINN 25. OKTÓBER 2014, KL. 10–16 í ÖSKJU, STURLUGÖTU 7

HAFIÐ
JARÐFRÆÐI
SKIPULAG
MENNING
FERÐAMENNSKA
LÆKNISFRÆÐI
LÍFFRÆÐI
ALHEIMURINN
LOFTHJÚPUR
LOFTSLAG
LANDBÚNAÐUR
NÝSKÖPUN
SJÁLFBÆRNI
JARÐVARMI
VERKFRÆÐI

Starfsfólk Verkfræði- og náttúruvísindasviðs Háskóla Íslands býður til Vísindadags. Fjölbreytt dagskrá fyrir alla fjölskylduna.

- Vísindasmiðjan
- Sprengjugengið
- TeamSpark
- Stjörnutjaldið
- Glænýtt Holuhraun
- Ævar vísindamaður
- „Nýjasta tækni og vísindi“
- Fjöldi erinda um vísindi á mannamáli

Nánari dagskrá á visindadagur.hi.is

AÐGANGUR ÓKEYPIS OG ALLIR VELKOMNIR

facebook.com/verkognatt
#visindadagur

HÁSKÓLI ÍSLANDS

VERKFRÆÐI- OG NÁTTÚRUVÍSINDASVIÐ

PIPAR \TBWA • SÍA • 143611

SVONA ERUM VIÐ

1.129 einstæðir feður voru á landinu í ársbyrjun 2013.

Einstæðar mæður voru hins vegar rúmlega tífalt fleiri eða 11.607.

Almannavarnanefnd gagnrýnir vanstilltan gasmæli og skort á viðvörunum:

Mælir pípir þótt mengun hverfi

UMHVERFISMÁL Almannavarnanefnd Hornafjarðar segir gasmæli á Höfn vera vanstilltan. „Alla vega er hann ekki að hætta að pípa þó mengunarmælir sýni enga mengun,“ bókaði nefndin sem fundaði í gær og ræddi um gasmengunina sem legið hafði yfir Hornafirði undanfarna daga.

Von mun vera á fulltrúa Umhverfisstofnunar til að stilla áðurnefndan mæli í næstu viku. Einnig kom fram að misbrestur hafi verið á SMS-boðunum vegna mengunarinnar síðasta þriðjudagsmorgun og að engin SMS-boð hafi borist á miðvikudag þótt hærri gildi hafi mælst þann morgun.

Ákveðið var að setja tengil á mæli á vef Veðurstofu Íslands inn á heimasíðu Hornafjarðar og koma tenglinum á framfæri við starfsfólk sveitarfélagins og foreldra. „Ljóst er að nauðsynlegt er að vera með fleiri mæla í sveitarfélaginu vegna landfræðilegra aðstæðna,“ segir almannavarnanefndin.

- gar

HORNAFJÖRÐUR Almannavarnanefnd kom saman vegna gasmengunar í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNÞÓRA

Kosningar á ASÍ-þingi:

Tveir bjóða sig fram til forseta

VERKALÝÐSMÁL Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambands Íslands, hefur fengið mótframboð í embætti forseta, á þingi ASÍ. Það er Ragnar Þór Ingólfsson, VR, sem bíður sig fram gegn Gylfa. Kjör til forseta fer fram klukkan 11 í dag. Tillaga um fjölgun varaforseta ASÍ úr einum í tvo var samþykkt með yfirgnæfandi meirihluta atkvæða á þingi ASÍ í gær. Varaforsetar ASÍ verða kosnir í dag og kosið verður í 15 manna miðstjórn ASÍ.

- jme

Fá þjálfun og undirbúa sig:

Viðbragðsteymi kom saman

HEILBRIGÐISMÁL Sérstakt ebóluviðbragðsteymi kom saman í fyrsta skipti á Landspítalanum í gær. Í teyminu eru 30 manns og í gær hófust námskeið þar sem starfsmenn fá þjálfun við því hvernig bregðast eigi við komi upp ebólusmit hérlendis. Hægt hefur gengið að fullmanna teymið og enn er leitað að aðilum til þess að ganga til liðs við það. Starfsmennirnir fá líka sérstaka þjálfun í því hvernig klæða eigi sig í og úr veiruheldum heilgalla og veiruheldum gleraugum.

- vh

Í KOLGRAFAFIRÐI 52.000 tonn drápust samtals árin 2012 og 2013.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Engin síld enn í Breiðafirði:

Vöktun á síldinni undirbúin

NÁTTÚRA Hafrannsóknastofnun setti niður súrefnismæli í Kolgrafafirði í gær vegna vöktunarverkefnis þar sem fylgst er með ástandinu í firðinum. Eiginlegar mælingar hefjast þó ekki fyrr en um 10. nóvember næstkomandi.

Eins og alþjóð veit drápust yfir 50.000 tonn af síld í firðinum í tveimur aðskildum atburðum í desember 2012 og febrúar 2013. Súrefnisskorti í firðinum var um að kenna.

Enn hefur síld ekki látið sjá sig á svæðinu, og fullsnemmt að spá um hvort hún sæki inn á sunnanverðan Breiðafjörð eins og undanfarin ár.

- shá

Lögreglan ætlar ekki að borga fyrir vopnin

Samkvæmt kaupsamningi Landhelgisgæslunnar og norska hersins átti að greiða jafnvirði 11,5 milljóna króna fyrir 250 hríðskotabyssur. Ríkislögreglustjóri á von á að fá 150 byssur án endurgjalds. Gæslan segist ekki hafa greitt fyrir byssurnar.

LÖGREGLUMÁL Landhelgisgæslan segist ekki hafa greitt fyrir þær 250 hríðskotabyssur sem norski herinn seldi stofnuninni í desember í fyrra og gerir ekki ráð fyrir að svo verði. Embættis- og ráðamenn hafa fullyrt að byssurnar hafi verið gjöf til Embættis ríkislögreglustjóra þrátt fyrir að Landhelgisgæslan hafi undirritað kaupsamning um að kaupa byssurnar fyrir jafnvirði 11,5 milljóna króna.

„Ekki hafa farið fram greiðslur vegna umrædds búnaðar né hefur verið eftir þeim leitað og hefur Landhelgisgæslan ekki haft ástæðu til að ætla að öðruvísi verði farið með þetta mál en önnur samstarfsmál á þessum vettvangi,“ segir í tilkynningu Landhelgisgæslunnar.

Í tilkynningu Embættis ríkislögreglustjóra um málið segir að starfsmenn þess hafi fyrst heyrt af umræddum samningi síðastliðinn miðvikudag. Aldrei hafi staðið til að kaupa vopnin og að ekki standi til að taka við þeim fari svo að lögreglan þurfi að bera af því kostnað.

Dag Rist Aamoth, upplýsingafulltrúi norska hersins, staðfesti í samtali við Fréttablaðið að kaupsamningur hefði verið gerður. Aamoth segir byssurnar hafa verið fluttar með tómum skothylkjum hingað til lands stuttu eftir áramót.

„Hið eina sem ég get staðfest er að þetta er upphæðin sem talað var um í samningnum,“ segir Aamoth.

Landhelgisgæslan greiddi 625 þúsund norskar krónur, jafnvirði 11,5 milljóna íslenskra króna, fyrir byssurnar. Hver byssa kostaði því 46 þúsund krónur sem er samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins nálægt meðalverði fyrir notaðar MP5-byssur. Í tilkynningu ríkislögreglustjóra kemur fram að embættið búist við að fá 150 byssur. Samningurinn hljóðar, eins og áður segir, upp á 250 byssur.

VÍKINGASVEITIN Samningur um kaupin var undirritaður 17. desember í fyrra.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Vopnin eru hjá Landhelgisgæslunni og hefur ríkislögreglustjóri hvorki tekið við þeim né samþykkt kaup á þeim.“

Dag Rist Aamoth sagðist ekki hafa upplýsingar um hversu gamlar byssurnar eru eða hvernig þær voru fluttar hingað til lands. Hann sagði skotvopn ekki hafa fylgt með í kaupunum en vildi ekki gefa upp hver hefði skrifað undir samninginn fyrir hönd Landhelgisgæslunnar.

> **Hið eina sem ég get staðfest er að þetta er upphæðin sem talað var um í samningnum**
>
> *Dag Rist Amoth, upplýsingafulltrúi norska hersins.*

Ekki náðist í Jón F. Bjartmarz eða Georg Lárusson, forstjóra Landhelgisgæslunnar, við vinnslu fréttarinnar.

haraldur@frettabladid.is

SVEINBJÖRG BIRNA SVEINBJÖRNSDÓTTIR Vill halda flugbraut í sátt.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Flugvallarvinur í borgarráði:

Rætt verði við Val um flugvöll

REYKJAVÍKURBORG Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, fulltrúi Framsóknar og flugvallarvina, lagði til í borgarráði í gær að strax verði hafnar viðræður við félög tengd uppbyggingu á svæði Vals á Hlíðarenda.

Markmiðið er að finna lausn á breyttu deiliskipulagi Hlíðarenda svo fyrirhugaðar byggingar komist fyrir á reitnum „án þess að vera hindrun fyrir flugbraut 06/24 eða svokallaða „neyðarbraut“ svo hún geti áfram haldið hlutverki sínu þrátt fyrir uppbyggingu á Hlíðarenda og allir hagsmunaaðilar geti vel við unað“, segir í tillögunni.

- gar

Átta mánaða fangelsi:

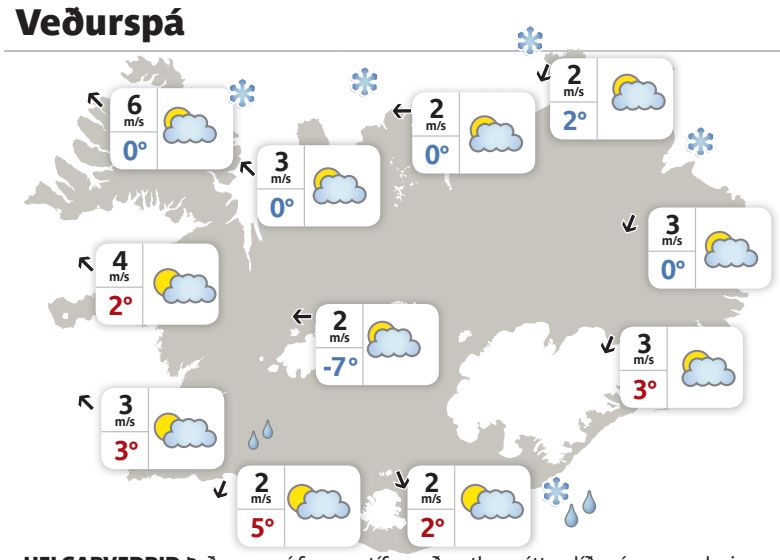
Dæmdur fyrir kynferðisbrot

DÓMSMÁL Karlmaður var dæmdur til átta mánaða fangelsisvistar, skilorðsbundið til þriggja ára, fyrir að hafa strokið yfir brjóst og ber kynfæri fjórtán ára stúlku á heimili sínu á Akureyri þann 10. nóvember 2012. Hann var sýknaður af því að láta hana strjúka yfir kynfæri sín og að hafa sett fingur í leggöng stúlkunnar. Þegar atvikið átti sér stað var hann 19 ára og stúlkan var 14 ára og tíu mánaða gömul. Maðurinn greiðir stúlkunni hálfa milljón króna í miskabætur auk þriðjungs sakarkostnaðar.

- skó

Veðurspá

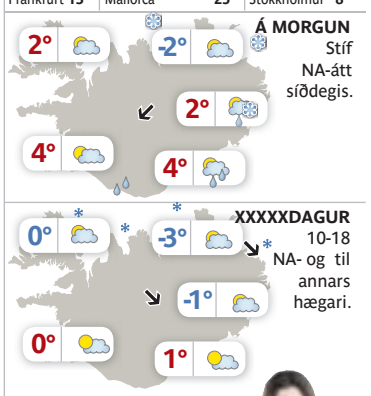
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	25°	Friedrichshafen	11°	New York	16°
Aþena	20°	Gautaborg	12°	Orlando	24°
Basel	16°	Kaupmannahöfn	12°	Ósló	13°
Berlín	10°	Las Palmas	28°	París	17°
Billund	13°	London	18°	San Francisco	20°
Frankfurt	13°	Mallorca	25°	Stokkhólmur	8°

Á MORGUN

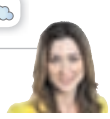
Stíf NA-átt síðdegis.



XXXXXDAGUR

10-18 NA- og til annars hægari.

HELGARVEÐRIÐ Það gengur í fremur stífa norðaustlæga átt er líður á morgundaginn með úrkomu víða. Norðvestlægari vindur á sunnudag með hvassviðri norðaustanlands. Þá léttir til syðra en éljagangur verður fyrir norðan.



Elísabet Margeirsdóttir 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 **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

RÁÐAMENN ÍSLANDS! MUNUM STÓRU ORÐIN

33%
AFSLÁTTUR
af öllum
barnafatnaði
23.-26. okt.

Endurskoðið álögur á barnafatnaði!

ÞAÐ ER AUKINN KAUPMÁTTUR!

Minni álögur = lægra verð = aukin störf

Í Kringlunni er mjög lítið úrval vegna breytinga

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða kennarar eru í verkfalli?
2. Hversu oft hefur Mannréttindadómstóll Evrópu dæmt íslenska ríkið skaðabótaskylt á tíu árum?
3. Hvaða íslenskur íþróttamaður tók við Svíþjóðarbikarnum um helgina?

SVÖR:
1. Tónlistarskólakennarar. **2.** Átta sinnum. **3.** Sara Björk Gunnarsdóttir.

Móðir árásarmannsins í Ottawa í Kanada sagðist í fjölmiðlum ekki gráta son sinn:

Michael Zehaf-Bibeau var einn að verki

KANADA, AP Móðir morðingjans, sem gekk berserksgang með byssu í Ottawa á miðvikudag, sagðist ekki gráta son sinn, sem féll þegar þingvörður skaut hann.

„Ef ég er að gráta þá er það fólksins vegna, ekki sonar míns," sagði Susan Bibeau þegar fjölmiðlar náðu tali af henni símleiðis í gær.

Hún sagðist ekkert vita hvað hún ætti að segja við þá sem særðust í skotárásinni eða ættingja hermannsins sem lét lífið.

Móðir mannsins sagðist reið syni sínum, en hann hafi virst utangátta og hvergi fundið sér samastað í tilverunni. „Ég, móðir hans, ræddi við hann í síðustu viku yfir hádegismat. Ég hafði þá ekki séð hann í fimm ár," sagði hún og eiginmaður hennar í tölvupósti til AP-fréttastofunnar. „Þannig að ég get ekki útskýrt mikið."

Árásarmaðurinn hét Michael Zehaf-Bibeau, fæddur í Montreal árið 1982. Lögreglan í Ottawa fullyrti í gær að hann hefði verið einn að verki, en í fyrstu var talið hugsanlegt að fleiri væru í vitorði með honum.

Árásarmaðurinn hafði áður komist í kast við lögin. Hann hafði einnig reynt að komast til Tyrklands, en vegabréfið var þá tekið af honum.

- gb

FORSÆTISRÁÐHERRANN OG FRÚ Stephen Harper, forsætisráðherra Kanada, lagði í gær ásamt eiginkonu sinni blómsveig að minnismerkinu, þar sem hermaður á heiðursverði var myrtur á miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

UNDIRRITUN Guðjón Auðunsson, forstjóri Reita, og Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka.

Félagið í Kauphöllina 2015:

Reitir greiddu 13 milljarða lán

VIÐSKIPTI Fasteignafélagið Reitir greiddi í gær lokagreiðslur tveggja lána frá þýska bankanum Hypothekenbank Frankfurt AG að fjárhæð um 13 milljarðar króna.

Uppgreiðsla lánanna var, samkvæmt tilkynningu Reita, að stærstum hluta fjármögnuð með nýju langtímaláni frá Íslandsbanka að fjárhæð 11 milljarðar króna. Uppgjörið við þýska bankann hafi verið fyrsta skrefið í heildarendurfjármögnun fasteignafélagsins. Stjórnendur Reita vilja ljúka þeirri vinnu fyrir næstu áramót og skrá félagið í Kauphöll Íslands á fyrrihluta árs 2015.

- hg

Ný flugleið Lufthansa kynnt:

Flýgur tvisvar í viku til Íslands

FERÐAÞJÓNUSTA Þýska flugfélagið Lufthansa ætlar að bjóða upp á tvö flug í viku milli Íslands og Frankfurt. Flugleiðin verður starfrækt frá 2. maí 2015 til 28. september.

Samkvæmt frétt turisti.is var útlit fyrir að Lufthansa myndi ekki fljúga hingað til lands næsta sumar. Ástæðan hafi verið sú að dótturfélag flugfélagsins, German Wings, hafi tekið við flugleiðum Lufthansa til Keflavíkur.

- hg

Áhyggjur af vanbúnum og illa mönnuðum farskipum

Landhelgisgæslan telur vanbúin erlend flutningaskip sérstakt áhyggjuefni. Dæmi eru um að skipstjórnendur virði ekki afmarkaðar siglingaleiðir við landið sem eiga að tryggja öryggi og lágmarka mengunarhættu.

ÖRYGGISMÁL Það er mat Landhelgisgæslunnar að allt of algengt sé að hingað til lands komi vanbúin og illa mönnuð flutningaskip. Reynslan sýni ítrekað að bæði skip og áhafnir þeirra uppfylli ekki þær kröfur sem gerðar eru til siglinga við landið.

Við suðvesturhorn landsins eru langtíðustu siglingar farþegaskipa við landið. Við Suður- og Suðvesturland eru sérstaklega afmarkaðar siglingaleiðir til að beina skipum frá siglingahættum og á þær leiðir sem teljast öruggastar. Markmiðið er að takmarka hættu á slysum og koma í veg fyrir mengun hafs og strandar.

„Þau skip sem eru að brjóta þessar reglur eru erlend flutningaskip, og það virðist ákaflega erfitt fyrir skipstjórnendur að skilja til hvers er ætlast af þeim. Ýmis samskipti sem við eigum við þá á þessum skipum vekja spurningar um hversu vel þeir eru að sér í siglingafræðinni. Af þessum samskiptum má stundum álykta að þeir séu vart starfi sínu vaxnir," segir Ásgrímur Ásgrímsson, framkvæmdastjóri aðgerðasviðs Landhelgisgæslunnar, og bætir við: „Þetta er það sem við höfum mestar áhyggjur af varðandi siglingar við landið."

Skipin sem hér um ræðir eru bæði frá erlendum skipafélögum og leiguskip íslenskra skipafélaga, að sögn Ásgríms. Þegar ekki er farið að reglum, er því komið á framfæri við Siglingaöryggisstofnun Evrópu (EMSA), þar sem tilvikin eru sérstaklega skráð.

Spurður hvernig hægt sé að snúa ofan af þessum vanda segir Ásgrímur það ekki einfalt mál. Mikilvægt sé að hafnarríkiseftirlit sé virkt og tekið á málum sem koma upp. Tilgangur þess er einmitt að stemma stigu við siglingum skipa sem uppfylla ekki alþjóðakröfur um aðbúnað, öryggi, mengun og atvinnuréttindi áhafna kaupskipa. Samkvæmt samkomulaginu er aðildarríkjum gert að skoða a.m.k. fjórða hvert kaupskip sem þangað kemur.

„Svo er mikilvægt að þeir sem eru að leigja hingað skip til flutninga við landið vandi valið við þær útgerðir sem verið er að skipta við, og ákjósanlegast væri ef toppútgerðir væru við siglingar hér, bæði við ströndina og til og frá landinu," segir Ásgrímur og tekur sem dæmi útgerðir skemmtiferðaskipa sem hafa reynst vera til fyrirmyndar.

svavar@frettabladid.is

FERNANDA BRENNUR Ári áður en skipið brann strandaði það í Sandgerðishöfn. MYND/LHG

→ Illskiljanlegar ákvarðanir valda slysum

Ásgrímur segir að ný og gömul dæmi um sjóslys er varða flutningaskip tali sínu máli og ástæður þeirra slysa séu oft illskiljanlegar. Nýlega strandaði flutningaskipið Akrafell við Vattarnes, en í ljós kom að stýrimaður skipsins var sofandi þegar óhappið varð. Annað dæmi sé þegar Wilson Muuga strandaði árið 2006, skammt sunnan við Sandgerði.

Spurður um ástand skipanna sjálfra, bæði hvað varðar sjóhæfi þeirra og öryggismál, tekur Ásgrímur til dæmis flutningaskipið Fernöndu sem varð alelda úti fyrir Vestmannaeyjum fyrir um ári og brann til kaldra kola – m.a. í Hafnarfjarðarhöfn.

„Ég veit eiginlega ekki hvar ég á að byrja. Mannskapurinn var illa þjálfaður til að takast á við eld, og til að taka á móti þyrlu," segir Ásgrímur og bætir við að öfugt við fullyrðingar um annað þá hafi mikið vantað upp á að eldvarnir væru í lagi um borð. „Það virtist engin hugsun hafa verið að baki einu eða neinu, og þveröfugt við allt sem varðar þjálfun íslenskra sjómanna," segir Ásgrímur og vísar til lýsinga starfsmanna Gæslunnar og slökkviliðsmanna sem fóru um borð.

HEKLA **Einkaleiga**

Engin óvissa – fast mánaðargjald

Með HEKLU **Einkaleigu** gefst einstaklingum tækifæri til að aka um á nýjum bíl.

HEKLA **Einkaleiga** býður hagstætt mánaðargjald í 12 eða 24 mánuði.
Þú hefur einfalda yfirsýn yfir hvað bifreiðin kostar þig mánaðarlega,
kemst hjá ófyrirséðum kostnaði og getur valið leigutíma sem hentar.

Afnot, þjónusta og viðhald fyrir einstaklega hagstætt fast mánaðargjald. Í HEKLU **Einkaleigu** eru engin óvænt útgjöld, fjárbinding eða endursöluáhætta. Við lok leigu er bílnum einfaldlega skilað.

HEKLA **Einkaleiga** býður upp á nýja bíla, þjónustu og viðhald í einum pakka fyrir fast mánaðargjald.

Innifalið í HEKLU **Einkaleigu** er þjónusta og viðhald. Það þýðir að þú þarft ekki að hafa áhyggjur af óvæntum útgjöldum þegar þú ferð með bifreiðina á verkstæði, t.d. í þjónustuskoðun.

VELDU **BÍLINN!**

HEKLA

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Verðdæmi*

Tegund	Mánaðargjald frá
Volkswagen up!	47.300 kr.
Volkswagen Polo	59.900 kr.
Volkswagen Golf	79.900 kr.
Volkswagen Passat	113.600 kr.
Volkswagen Tiguan	137.200 kr.
Skoda Octavia	95.200 kr.
Skoda Yeti	133.600 kr.
Skoda Superb	129.300 kr.
Audi A1	77.400 kr.
Audi A3	115.200 kr.
Audi A6	230.000 kr.
Audi Q5	246.200 kr.
Mitsubishi Outlander	144.200 kr.

***Verðdæmi miðast við 200.000 kr. eingreiðslu í byrjun leigusamnings.**

Árekstur í Blönduhlíð:

Þrír fluttir á sjúkrahús

UMFERÐARSLYS Þrír voru fluttir á sjúkrahúsið á Akureyri eftir árekstur tveggja bíla við Miðhús í Blönduhlíð, nokkru austur af Varmahlíð um hádegisbil í gær.

Að sögn lögreglu á Sauðárkróki var einn í öðrum bílnum og tveir í hinum. Enginn er þó lífshættulega slasaður. Beita þurfti klippum til að ná einum hinna slösuðu úr bíl sínum. Sá var mikið slasaður á fæti.

Loka þurfti þjóðveginum í rúma klukkustund. - ai

Sjávarútvegsráðherra segir óheppilegt að strandríkin hafi ekki getað samið:

Noregur féllst ekki á hlut Íslands

SJÁVARÚTVEGUR Norðmenn vildu ekki samþykkja hlut Íslands af heildarafla makríls á árlegum fundi strandríkja um stjórnun makrílveiða í norðaustanverðu Atlantshafi. Samkomulag um skiptingu aflahlutdeildar fyrir næsta ár náðist því ekki en önnur strandríki vildu samþykkja hlut Íslands.

Vísindaráðgjöf Alþjóðahafrannsóknaráðsins (ICES) var kynnt á fundinum. Ráðgjöfin sýnir sterka stöðu makrílstofnsins og mikla makrílgengd í íslenskri lögsögu á sumrin, samkvæmt frétt atvinnuvegaráðuneytisins um fundinn.

„Það er mjög óheppilegt að strandríkin hafi ekki náð samkomulagi um ábyrga stjórn veiða úr þessum mikilvæga stofni. Það er líka mikið áhyggjuefni að þessi sömu ríki hafa enn ekki náð samkomulagi um stjórnun veiða á öðrum sameiginlegum stofnum uppsjávarfiska á norðaustanverðu Atlantshafi," segir Sigurður Ingi Jóhannsson sjávarútvegsráðherra í fréttinni. - hg

MAKRÍLL Fundurinn var haldinn í London dagana 21. til 23 október.

Samningur endurnýjaður:

Eimskip þjónar Mjóeyrarhöfn

VIÐSKIPTI Alcoa Fjarðaál hefur endurnýjað til fimm ára samninga við Eimskipafélagið um hafnarvinnu fyrir álverið við Mjóeyrarhöfn á Reyðarfirði. Samið var að undangengnu alþjóðlegu útboði.

Í fréttatilkynningu segir að Eimskip hafi annast þessa þjónustu fyrir Alcoa Fjarðaál allt frá gangsetningu álversins árið 2007.

Janne Sigurðsson, forstjóri Alcoa Fjarðaáls, og Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips, undirrituðu nýja samninga í gær. - aí

Lokað í dag!

Föstudaginn 24. október er lokað hjá ríkisskattstjóra

Athygli er vakin á að á **skattur.is** er boðið upp á sjálfsafgreiðslu og á **rsk.is** er hægt að nálgast ýmsar upplýsingar um skattamál.

Beðist er velvirðingar á þeim óþægindum sem þetta kann að valda.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Endurgreiðsla lág og aldraðir koma seint

Vandinn oft mikill þegar aldraðir koma til tannlæknis. Öldruðum með tennur fjölgar. Varaformaður Tannlæknafélags Íslands segir tannlækna nógu marga. Þó sé ekki víst að allir geti nýtt sér þjónustuna þar sem endurgreiðslan sé lág.

HEILBRIGÐISMÁL Tannlausum eldri borgurum fækkar hratt og eldri borgurum fjölgar jafnt og þétt, að því er segir í frétt á vef Landlæknis. Varaformaður Tannlæknafélags Íslands, Ásta Óskarsdóttir, segir tannlækna nógu marga til að gera við tennur eldri borgara í framtíðinni. Ekki sé þó víst að allir geti nýtt sér þjónustuna. „Endurgreiðsla vegna tannlækninga fyrir 67 ára og eldri frá Sjúkratryggingum Íslands er lág og hún hefur lítið hækkað síðustu tvo áratugi," bendir Ásta á.

Hún segist vita um mörg tilfelli þess að gamalt fólk dragi það að fara til tannlæknis. „Þegar það kemur loksins er vandinn oft mikill og því tilhneiging til að draga tennur frekar en að gera við þær. Ekki eru alltaf smíðuð tanngervi í stað tapaðra tanna, sem að lokum bitnar á tyggingarhæfni og getur haft áhrif á næringu og lífsgæði."

Ásta segir ástandið versna þegar heilsan bili og viðkomandi einstaklingur fari inn á elli- og hjúkrunarheimili. „Tannlæknar hafa mikinn áhuga á að ráða bót á þessum vanda. Tannlæknafélag Íslands er núna að vinna í því að skoða leiðir til að hjálpa þeim hópi eldri borgara sem ekki getur hjálpað sér sjálfur. Þetta eru með öðrum orðum þeir sem eru á leið inn á hjúkrunarheimili og einnig þeir sem eru nú þegar komnir þangað. Dæmi eru um að fólk komi með heilar tennur inn á hjúkrunarheimili en svo minnkar færni þess til að hugsa um sig sjálft. Eftir eitt ár hefur til dæmis tannheilsu þess hrakað svo mikið að draga þarf úr því tennur. Við erum að skoða hvernig tannlæknar geta komið að þjálfun og menntun starfsfólks til að aðstoða við tannhirðu gamla fólksins.

HJÁ TANNLÆKNI Ásta Óskarsdóttir, varaformaður Tannlæknafélags Íslands, segir að þegar vandinn sé orðinn mikill sé tilhneiging til að draga úr tennur frekar en að gera við þær." FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fyrsta skrefið til að bæta ástandið væri að sá sem fer inn á stofnun fái heildrænt mat hjá tannlækni og að einstaklingnum fylgi leiðbeiningar um munn- og tannhirðu, hvort sem það eru hans eigin tennur eða tann- eða munngervi."

Amma er ekki tannlaus er yfirskrift málþings sem Tannlæknafélag Íslands heldur í byrjun nóvember. „Í kjölfarið fylgir ársþing tannlækna þar sem öldrunartannlækningum verður gert hátt undir höfði. Með samningi um gjaldfrjálsar tannlækningar barna er búið að koma því þannig

> **Endurgreiðsla vegna tannlækninga fyrir 67 ára og eldri frá Sjúkratryggingum Íslands er lág og hún hefur lítið hækkað síðustu tvo áratugi.**
>
> *Ásta Óskarsdóttir, varaformaður Tannlæknafélags Íslands*

að við eigum að skila börnunum okkar vel undirbúnum út í lífið. Næsta verk á dagskrá er að hugsa um þá sem hafa þverrandi getu til þess sjálfir. Eldri borgarar eru sá hópur. ibs@frettabladid.is

Splass

- engin venjuleg bílaþvottastöð

Nú líka opið á Sunnudögum!!

Svampþvottur bón og þurrkun á aðeins 7 mínútum.

Opnunartíminn:
Mánudaga til föstudaga frá 9-18
Laugardaga frá 10-18
Sunnudaga frá 12-18

Sími 567 1213 • www.splass.is

fylgstu með okkur á Facebook

Fyrir ofan Smáralind

Íslandsstofa segjast eiga gott samstarf við íslenska kvikmyndagerðarmenn:

Telja gagnrýni ekki réttmæta

KVIKMYNDAGERÐ „Íslandsstofa á sérstaklega gott samstarf við íslenska kvikmyndagerðarmenn í gegnum verkefnið Film in Iceland, sem er ætlað að laða til landsins erlenda kvikmyndagerðamenn," segir Jón Ásbjörnsson, framkvæmdastjóri Íslandsstofu.

Segir Jón einnig að íslenskir aðilar hafi séð um vinnslu og framleiðslu á um 60 öðrum myndböndum fyrir téða herferð og einnig að meginþorri framleiðslunnar hafi verið í höndum Íslensku auglýsingastofunnar.

Íslandsstofa hafnar því þeirri gagnrýni sem fram kom í frétt blaðsins í gær um að forsvarsmenn Félags kvikmyndagerðarmanna væru ósáttir við að erlendir aðilar væru fengnir til að taka upp myndbandið. „Með samstarfi við vel þekktan erlendan leikstjóra opnuðust samstarfsmöguleikar við erlenda fjölmiðla og dreifingaraðila sem annars hefðu ekki staðið til boða," segir Jón. - vh

UMDEILT Erlendir kvikmyndagerðarmenn gerðu kynningarmyndband fyrir Ísland.

NÝR REXTON

SSANGYONG

STÓRGÓÐUR

Stór og stæðilegur alvöru jeppi á frábæru verði!

Rexton jeppinn frá SsangYong er loksins fáanlegur aftur á Íslandi og það á einstaklega góðu verði. Rexton stenst allan samanburð við aðra stóra jeppa á markaðnum. Og það skín í gegn að ekkert hefur verið til sparað í frágangi og þægindum. Rexton er fullvaxinn jeppi byggður á grind og með háu og lágu drifi. Rexton er alltaf til í tuskið. Komdu og reynsluaktu nýjum Rexton. Hann er alvöru.

- Bíll byggður á grind
- Millikassi með læsingu og lágu drifi
- Sjálfstæð fjöðrun að framan
- E-tronic 5 þrepa sjálfskipting með skiptirofum í stýri
- ABS hemlakerfi
- ESP stöðugleikastýring
- HDC, heldur á móti niður brekkur
- Tölvustýrð loftkæling
- Loftpúðar í stýri, farþegamegin og í hliðum
- Styrktarbitar í hurðum
- 16” álfelgur
- Varadekk
- Langbogar á þaki
- Leðurstýri með útvarpsstýringu
- Hraðastillir (Cruise control)
- Útvarpstæki og geislaspilari / MP3
- 6 hátalarar og USB tengi
- Bluetooth tenging við farsíma
- Dagljósabúnaður
- Þokuljós - framan/aftan
- Hæðarstillanlegt leðurstýri
- Aðfellanlegir, rafdrifnir hliðarspeglar með hita
- Hiti í sætum
- 7 manna
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Rafdrifnar rúður í fram- og afturhurðum
- Opnanlegur gluggi á afturhlera
- Hiti undir þurrkum í framrúðu
- Vindskeið að aftan
- Litað gler
- Þjófavörn

Verð: 6.990 þús kr.

Rexton DLX • dísel • sjálfskiptur

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

benni.is

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bílahús Benna
Sérfræðingar í bílum

STJÓRNMÁL

Framsókn fengi sex menn kjörna

Sjálfstæðisflokkurinn fengi kjörna tuttugu menn á Alþingi samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins. Hástökkvarar frá síðustu kosningum eru þó Samfylkingin og Píratar. Ekki væri hægt að mynda þriggja flokka ríkisstjórn nema með þátttöku Sjálfstæðisflokksins.

Jón Hákon Halldórsson
jonhakon@frettabladid.is

Sjálfstæðisflokkurinn fengi kjörna tuttugu menn á þing, samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins og myndi bæta við sig einum þingmanni frá síðustu kosningum. Hástökkvararnir frá síðustu kosningum eru þó Samfylkingin sem færi úr níu þingmönnum í fimmtán og Píratar sem færu úr þremur þingmönnum í sex. Til þess að mynda meirihluta á Alþingi þarf að minnsta kosti 32 þingmenn.

Þetta þýðir að yrðu niðurstöður kosninga á þann veg sem niðurstöður Fréttablaðsins benda til þá væri einungis möguleiki á einni tveggja flokka ríkisstjórn. Það yrði ríkisstjórn Sjálfstæðisflokksins og Samfylkingarinnar. Allar mögulegar þriggja flokka ríkisstjórnir yrðu með þátttöku Sjálfstæðisflokksins.

Spurt var um afstöðu til allra stjórnmálaflokka og -hreyfinga sem buðu fram lista fyrir kosningarnar vorið 2013. Einnig var spurt um afstöðu til tveggja framboða sem rætt hefur verið um að bjóði fram fyrir næstu alþingiskosningar. Það eru annars vegar Fylkisflokkurinn og hins vegar Viðreisn. Fylkisflokkurinn vinnur að endursameiningu Íslands og Noregs með því að Ísland verði 20. fylki Noregs, íslenska verði eitt af ríkismálum Noregs og að Íslendingar njóti allra réttinda norskra borgara. Viðreisn er hins vegar stjórnmálaafl sem berst fyrir því að samningaviðræðum við Evrópusambandið verði lokið með hagstæðasta hætti fyrir Íslendinga og samningur borinn undir þjóðina. Samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins fengi hvorugur þessara stjórnmálaflokka kjörna þingmenn.

En svo má ekki gleyma því að Samfylkingin var stóri taparinn í kosningunum 2013. Svo það er kannski ekki skrýtið að þeir eigi eitthvað inni.

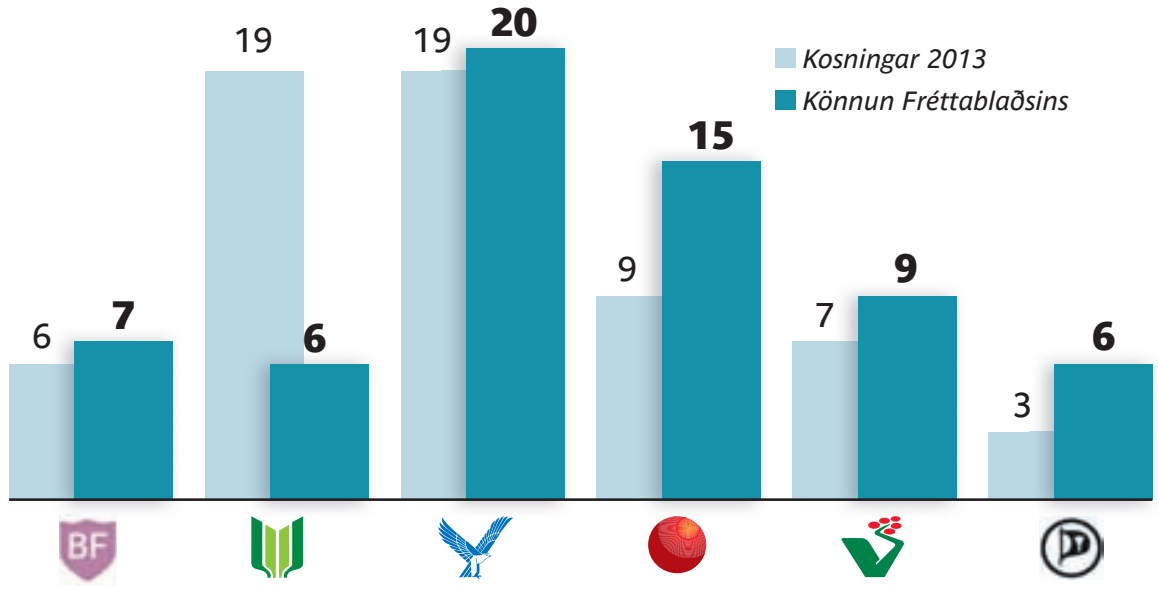
Dr. Grétar Þór Eyþórsson prófessor í stjórnmálafræði

Prjár meginbreytingar

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, segir að það séu þrjár meginbreytingar frá síðustu könnun Fréttablaðsins sem gerð var í byrjun september. Í þeirri könnun mældist Björt framtíð með níu þingmenn, Framsókn með sjö, Sjálfstæðisflokkur með 20, Samfylkingin með 13, VG með átta og Píratar með sex.

„Það sem er athyglisvert í þessu er að Framsóknarflokkurinn er að tapa, Samfylkingin er að bæta við sig og Björt framtíð er að hopa líka," segir Grétar Þór. Breytingar hjá hinum flokkunum séu minni.

SKIPTING ÞINGSÆTA
MIÐAÐ VIÐ NIÐURSTÖÐUR KÖNNUNAR FRÉTTABLAÐSINS



„Varðandi Framsóknarflokkinn þá er þetta lélegasta mæling sem þeir hafi fengið frá kosningum og þótt lengra væri leitað," segir hann. Hugsanlega sé komin óþreyja í menn eftir því að fá skuldaleiðréttingarnar upp úr hattinum og því sé ekki að neita að það hafi verið neikvæð umræða um leiðréttinguna. Stjórnarandstaðan hafi verið að koma því til skila að upphæðir sem fólk fái á endanum greiddar verði litlar þegar upp verður staðið. Sá málflutningur gæti verið að skila þeim árangri í stjórnarandstöðu.

Leiðréttingin gæti breytt stöðunni

En auðvitað verður að spyrja að leikslokum. Við skulum sjá hvort þetta breytist eitthvað þegar fólk fer að fá skuldaleiðréttingarnar. En sennilegast er þetta óþreyja í bland við neikvæða umræðu og ég held að það sé ekkert ólíklegt að Samfylkingin sé að fá eitthvað af því fylgi," segir Grétar Þór. Mögulega sé hún að sækja eitthvað af fylgi Framsóknarflokksins.

„En svo má ekki gleyma því að Samfylkingin var stóri taparinn í kosningunum 2013. Svo það er kannski ekki skrítið að hún eigi eitthvað inni. Sú þróun er þá mögulega á kostnað Bjartrar framtíðar sem er þá að tapa," segir Grétar Þór.

Þá bendir Grétar á að Sjálfstæðisflokkurinn sé að styrkjast, en VG og Píratar séu á sama róli og áður.

jonhakon@frettabladid.is

Subaru XV 2.0i, sjálfskiptur
Verð: 5.290.000 kr.

Ný LINEARTRONIC stiglaus sjálfskipting
með þrepastillingum í stýri.

6,6 l/100 km
í blönduðum akstri

10% NÝR LÁNAMÖGULEIKI
ÚTBORGUN / 529.000 KR.

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GERÐU ÖRUGG BÍLAKAUP – KAUPTU SUBARU!

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

Helmingur kjósenda Pírata vill leyfa sölu á öllu áfengi í matvöruverslunum:

Framsóknarmenn mest á móti

Kjósendur Pírata eru jákvæðastir allra gagnvart þeirri hugmynd að selja allt áfengi í matvöruverslunum, en kjósendur Framsóknarflokksins eru neikvæðastir.

Um 49 prósent kjósenda Pírata eru hlynnt hugmyndinni en einungis 23 prósent kjósenda Framsóknarflokksins. Þetta sýna niðurstöður skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Lítinn mun er á að finna á svörum þeirra sem kjósa Bjarta framtíð, Sjálfstæðisflokkinn, Samfylkinguna og VG.

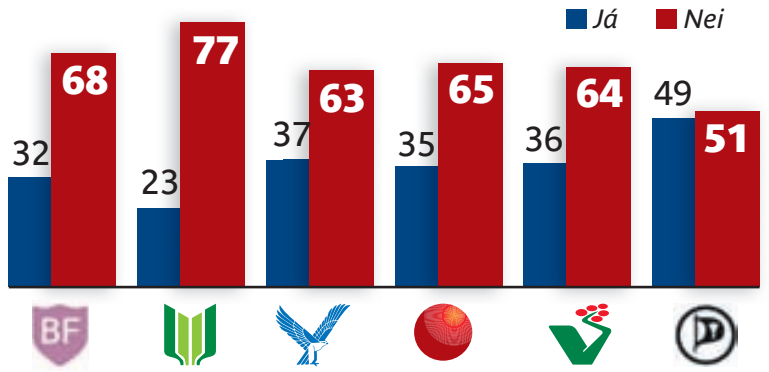
67% í könnun Fréttablaðsins voru á móti því að leyfa sölu á öllu áfengi í matvöruverslunum.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að 67 prósent aðspurðra svöruðu neitandi þegar þau voru spurð að því hvort þeim fyndist að leyfa ætti sölu á öllu áfengi í matvöruverslunum en 33 prósent svöruðu spurningunni játandi. Könnunin var gerð dagana 21. október og 22. október en spurt var: Finnst þér að leyfa eigi sölu á öllu áfengi í matvöruverslunum? Hringt var í 1.241 manns þangað til það náðist í 801. Svarhlutfall var 64,5 prósent.

- jhh

SALA ÁFENGIS Í MATVÖRUVERSLUNUM

AFSTAÐA EFTIR FYLGI VIÐ STJÓRNMÁLAFLOKKA



FORMAÐURINN Árni Páll segist hafa fundið meðbyr á síðustu mánuðum.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Segir þörf fyrir Samfylkingu:

Í samræmi við tilfinninguna

„Þetta er í samræmi við meðbyr sem ég hef skynjað á síðustu mánuðum,“ segir Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, um skoðanakönnun Fréttablaðsins á fylgi flokka. „Mér finnst fólk skilja mikilvægi þess að hafa öflugan jafnaðarmannaflokk til að berjast fyrir jöfnun tækifærum og góðri opinberri þjónustu og athafnafrelsi,“ segir Árni Páll.

Spurður að því hvort eitthvert eitt stefnumál fremur en annað orsaki það fylgi sem Samfylkingin hefur í dag segir hann að Samfylkingin hafi verið stofnuð á mjög fjölbreyttum grunni og byggi á öflugum rótum. „Ég held að innistæðan sé sú að við vorum fjölbreytt hreyfing og erum það áfram,“ segir hann.

- jhh

BETRI HAGUR Sigrún segir hugsanlegt að ekki hafi tekist að koma til skila hversu margt hefur verið gert.
FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Segir margt gott hafa gerst:

Ætla að láta verk sín tala

„Við höfum ákveðið að dvelja ekki við skoðanakannanir. Við viljum láta verkin tala og það er oft þannig að það getur verið umdeilt á hverjum tíma hvað verið er að gera,“ segir Sigrún Magnúsdóttir, formaður þingflokks Framsóknarflokksins.

„Mér finnst ótrúlega margt hafa gerst og merki sjást um bættan þjóðarhag á mörgum sviðum. Hér er lítið atvinnuleysi og ekki verið meiri kaupmáttaraukning lengi, jafnvel kannski ekki í sögunni,“ segir Sigrún. Hún segir að hugsanlega hafi framsóknarmenn ekki náð að koma skilaboðum áleiðis um allt það jákvæða sem gert hefur verið að undanförnu.

- jhh

UM KÖNNUNINA

Aðferðafræðin

Könnun Fréttablaðsins á fylgi flokkanna var gerð dagana 21. og 22. október. Hringt var í 1.241 mann þangað til náðist í 801. Úrtakið er lagskipt slembiúrtak.

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | WWW.VR.IS

Virðing
Réttlæti
VR

Ekið um N-Kóreu

Tveir bandarískir blaðamenn fengu nýverið náðarsamlegast leyfi til þess að aka um Norður-Kóreu, undir ströngu eftirliti stjórnvalda að vísu, en kynntust þar lítt þekktum afkimum víða í sveitum þessa einangraða lands. Og þeir tóku myndir.

FYLLT UPP Í HOLUR Pessi vaski hópur skólabarna varð á vegi bandarísku blaðamannanna í Hamgyong-héraði, sem er í norðurhluta landsins. Börnin höfðu fengið það hlutverk að hjálpa til við að fylla upp í holur á malarvegum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

TÓNELSKAR DÝRASTYTTUR Pessi sjón blasti við blaðamönnunum tveimur þegar þeir óku um Ryanggang-hérað, skammt sunnan við Samsu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BEÐIÐ Í RIGNINGUNNI Pessi maður skýlir sér með regnhlíf á götuhorni í bænum Samjiyon, þar sem áróðursmyndir stjórnvalda blasa við á veggnum á móti. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

DRENGIR Í FÓTBOLTA Þessir piltar styttu sér stundir við fótboltaleik á götum bæjarins Hyesan, sem er í Ryanggang-héraði. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

TYLLTU SÉR Á LESTARTEINANA Í Hamgyong-héraði tóku þorpsbúar lífinu með ró við lestarteinana, og sumir tylltu sér á teinana. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Konfúsíusarstofnunin Norðurljós og
Heilsudrekinn kynna fyrirlesturinn

Rannsóknir áhrifa Qigong æfinga á heilsu

Háskólatorgi Háskóla Íslands stofu 104

27. okt. kl. 20 - 21:30

Prófessor Shi Aiqiao við íþróttaháskólann í Wuhan segir frá rannsóknum á áhrifum qigong æfinga á heilsu fólks.

Velkomin!

HEILSU DREKINN

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Á vit ævintýranna í nýjum ŠKODA Yeti Outdoor.

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

ŠKODA Yeti Outdoor kostar frá 5.220.000,-

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

skoda.is

GILDIR 24.10.14 - 27.10.14

TAX FREE

HEFST Í DAG!

AF ÖLLUM VÖRUM

ALLA HELGINA Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 20.32% AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN ER Á KOSTNAÐ RÚMFATALAGERSINS. VIRÐISAUKA ER AÐ SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ TIL RÍKISSJÓÐS.

RÚMFATALAGERINN ER Á 5 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - KORPUTORGI - AKUREYRI - SELFOSSI

Lækkuð

og nýjar vörur

iPad Air

Verð frá **69.990.-**

Verð áður frá 89.990.-

Væntanlegur í nóvember

Nýr iMac

iMac Retina 5K

Verð frá **469.990.-**

iPad mini

Verð frá **44.990.-**

Verð áður frá 54.990.-

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur.

verð

Nýir iPad-ar

Forpöntun hafin

Afhendingar hefjast í næstu viku

iPad Air 2

Verð frá **89.990.-**

iPad mini 3

Verð frá **72.990.-**

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

EPLI

20 ÁR FRÁ LÖGFESTINGU MANNRÉTTINDASÁTTMÁLA EVRÓPU

Segir breytingarnar 1995 eina mestu réttarbót sem Ísland hafi innleitt

Um þessar mundir eru 20 ár frá lögfestingu Mannréttindasáttmála Evrópu (MSE). Róbert R. Spanó, fyrrverandi prófessor og deildarforseti lagadeildar HÍ, var kjörinn dómari við Mannréttindadómstól Evrópu (MDE) í fyrra og hóf störf í nóvember það ár.

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Ljóst er að MSE hefur haft mikil áhrif á Íslandi frá lögfestingu hans árið 1994 enda var mannréttindakafla stjórnarskrárinnar breytt árið 1995 til að koma til móts við skuldbindingar Íslands samkvæmt sáttmálanum.

Áhrifanna gætir víða

Myndir þú segja að þetta væri mikilvægasta réttarbót á Íslandi þegar mannréttindi eru annars vegar? „Ég myndi segja að þær breytingar sem urðu á íslenskum lögum með lögfestingu sáttmálans og stjórnarskrárbreytingarnar á mannréttindakaflanum 1995 séu tvímælalaust ein mesta réttarbót sem Ísland hefur innleitt í sína löggjöf. Það sem hefur líka gerst í framhaldinu er að við höfum séð afleiðingarnar af þessum breytingum í dómaframkvæmd og einnig hefur þetta haft áhrif á þjóðfélagsumræðuna og hvernig borgararnir skilja og skilgreina sinn rétt," segir Róbert.

Í liðinni viku var kveðinn upp áfellisdómur yfir íslenska ríkinu í máli Erlu Hlynsdóttur og var þetta í annað skipti sem hún vann mál gegn ríkinu fyrir dómstólnum. Tíðir áfellisdómar yfir Íslandi í Strassborg á síðustu árum þegar tjáningarfrelsið er annars vegar vekja spurningar um hvort íslenskir dómstólar hafi verið seinir að taka við sér til að tryggja einstaklingum þau réttindi sem stjórnarskrárbreytingin árið 1995 átti að tryggja. Þ.e. að skerðing á tjáningarfrelsinu væri aðeins heimil ef hún væri nauðsynleg í lýðræðisþjóðfélagi.

Hafa dómstólar hér á landi verið of lengi að tryggja einstaklingum eðlilega réttarvernd samkvæmt tjáningarfrelsisákvæði stjórnarskrárinnar? „Ég held að það sé ekki heppilegt að ég sé að gefa íslenskum dómstólum einkunn. Þegar dómar eru kveðnir upp hér í málum einstakra aðildarríkja þar sem niðurstaðan felur í sér áfelli fyrir það ríki þá eru eðlileg viðbrögð við þær aðstæður að skoða hvað hefur brugðist. Menn geta deilt um það hvort niðurstaða MDE í hvert og eitt sinn sé vel rökstudd. Hvað sem því líður held ég að hin réttu viðbrögð hljóti að vera þau að dómsúrlausn sé skoðuð og metið hvort eitthvað í verklagi dómstóla og nálgun á lögfræðileg viðfangsefni þurfi breytinga við til að tryggja að borgararnir í viðkomandi ríki njóti þeirra mannréttinda sem sáttmálinn gerir ráð fyrir eins og hann er túlkaður á hverjum tíma af MDE. Varðandi tjáningarfrelsið þá er mikilvægt að þær úrlausnir sem hafa gengið á undanförnum árum frá Íslandi séu teknar til skoðunar og þær metnar með tilliti til þess hvernig eigi að bregðast við til framtíðar."

Sáttmálinn gerir ráð fyrir breytilegri túlkun

MDE hefur verið gagnrýndur fyrir fljótandi lögskýringu (e. living instrument) á ákvæðum sáttmálans. Þannig að inntak ákvæða sáttamálans geti verið breytilegt. Hver er þín afstaða? „Það þarf mikið til til að dómarar hér víki frá eldri fordæmum. Sérstaklega þegar um er að ræða grundvallarlögskýringaraðferðir dómstólsins. Þegar sáttmálinn var saminn stóð valið milli þess að orða efnisreglurnar með opnum og víðtækum hætti eða vera með nákvæmar útlistanir á réttindum sem borgararnir myndu fá. Þeirri leið var hafnað. Í grunninn var það hugsunin með sáttmálanum að hann yrði túlkaður með praktískum hætti þannig að hann tæki tillit til aðstæðna á hverjum tíma. Í raun má segja að í texta sáttmálans og hvernig hann er framsettur felist óbein viðurkenning á þeirri lögskýringaraðferð sem dómstóllinn hefur beitt."

Taki tillit til fordæma MDE

Ætti Hæstiréttur að horfa til dóma MDE sem lögskýringargagna eingöngu eða ætti rétturinn að fylgja túlkunum MDE á ákvæðum Mannréttindasáttmálans? „Það er ljóst að dómar MDE eru ekki bindandi að íslenskum rétti. Það leiðir af ákvæðum laganna um Mannréttindasáttmála Evrópu. Á hinn bóginn er ekki nóg með að sáttmálinn sé lögfestur, hann er bindandi þjóðréttarsamningur fyrir íslenska ríkið. Það er viðurkennd lögskýringaraðferð í íslenskum rétti að við túlkum landsrétt til samræmis við þjóðarétt. Þannig að þegar íslenskir dómstólar túlka sáttmálann og beita honum þá er nauðsynlegt, svo þeir túlki landsrétt til samræmis við þjóðarétt, að þeir taki mið af og taki tillit til dómafordæma MDE."

DÓMARINN Róbert R. Spanó tók til starfa sem dómari við Mannréttindadómstól Evrópu í nóvember í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

→ 85.000 mál biðu afgreiðslu dómstólsins

Róbert R. Spanó var kjörinn dómari við MDE til 9 ára. „Þetta var gríðarlega mikil breyting að fara úr hinu íslenska lífi. Mikil breyting fyrir fjölskylduna. Stofnunin er einstök, hér starfa 47 dómarar frá öllum aðildarríkjum Evrópuráðsins þannig að maður er að kynnast fólki frá hinum ýmsu menningarheimum með ólíkan bakgrunn," segir Róbert. Í september á þessu ári biðu 85.000 mál afgreiðslu dómstólsins en alla jafna komast bara 7-9 prósent málanna í gegnum kæruferlið og hljóta efnismeðferð. „Dómstóllinn er að fást við stóran vanda sem er afleiðing af hans eigin árangri. Innan dómstólsins er verklagið mjög fastmótað. Hér starfa um 300 lögfræðingar sem sinna aðstoð við dómarana, sjá um að semja drög undir handleiðslu dómaranna. Allt hefur þetta verið mikil og jákvæð reynsla," segir Róbert.

→ Ráðstefna í Öskju í dag

Í tilefni afmælis lögfestingar Mannréttindasáttmála Evrópu hafa Mannréttindastofnun Háskóla Íslands og embætti umboðsmanns Alþingis boðað til ráðstefnu, þar sem rætt verður um ýmsa áhugaverða fleti á stöðu sáttmálans svo og áhrif lögfestingar sáttmálans á dómaframkvæmd, stjórnsýslu og störf lögmanna. Ráðstefnan verður í Öskju kl. 13 í dag í stofu 132, en meðal fyrirlesara eru, auk Róberts R. Spanó, Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, Davíð Þór Björgvinsson, prófessor við Lagadeild HÍ og fyrrverandi dómari við Mannréttindadómstól Evrópu, Oddný Mjöll Arnardóttir, prófessor við lagadeild HÍ, Ragnar Aðalsteinsson hæstaréttarlögmaður og Ásgerður Ragnarsdóttir héraðsdómslögmaður.

HEIMSKLASSA HLJÓMFLUTNINGUR

Pioneer HLJÓMTÆKI

BÍLGEISLASPILARI · DEH-X3600UI
4X50 W MOSFET magnari. Útvarp með 24 stöðva minni. Spilar: CD-R/RW, MP3, WMA, WAV. AUX og USB tengi á framhlið. EEQ, Tónstillir fyrir bassa, mið– og hátóna. Spilar og hleður iPod í gegnum USB (snúra fylgir ekki). Multi-Colour skjár.
Verð: ~~28.900~~ 23.100*

BÍLGEISLASPILARI · DEH-150MP
4X50 Mosfet magnari · Útvarp með 24 stöðva minni · Spilar: CD, MP3, WMA WAV · USB og Aux-in af framan
Verð: ~~19.900~~ 15.900*

*Eftir niðurfellingu Ormsson á vörugjaldi

Úrval af gæðahátölurum frá Pioneer

Veldu vandað – það borgar sig alltaf.

Best í bílinn ...

ORMSSON - fyrir heimilin í landinu

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · www.ormsson.is · Verslanir og umboðsmenn um land allt

GÆÐAMÁLNING

MÚRBÚÐARVERÐ

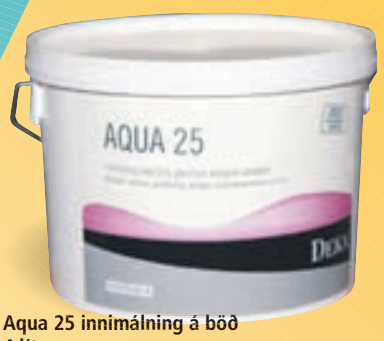
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf, það breytist ekki!

GÓÐ ÞVOTTAHELDNI

Deka Pro 4. Veggja- og loftamálning. 10 lítrar
5.895

Deka Project grunnur. 10 lítrar
5.990

Deka Pro 10 Innimálning. 10 lítrar
6.995

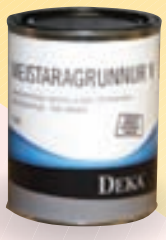


Aqua 25 innimálning á böð 4 lítrar
4.495

Bakki, 25 cm rúlla, grind og pensill. - Sett
1.695

Scala málarakýtti
420

Deka Meistaralakk 70 Akrýllakk. hvítt. 1 líter
1.995



Deka Meistaragrunnur Hvítur. 1 líter
1.790

Deka Spartl LH. 3lítrar
2.100

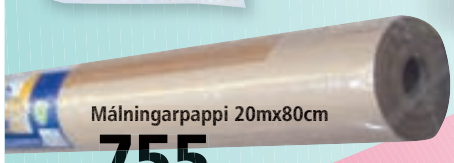
LF Veggspartl 0,5 lítrar
845

20m² málningar-yfirbreiðsla
195

Scala Panellakk Glært. 1 líter
1.695

DekaCryl 7 Innimálning. 10 lítrar
5.995

Litaspray, verð frá **995**



Málningarpappi 20mx80cm
755

V-tech epoxy lím
410

V-tech alhliða lím, 7ml.
210

25cm Málningar-rúlla og grind
810

Deka Olíugrunnur 1 líter
1.795

Maston Hammer málning 750 ml.
2.295

Maston Hammer málning 250 ml.
995

Deka Olíulakk 30
1.990

Mako málaramotta 1x3 metrar
1.095

Mako pensill 50mm
245

Deka Gólfmálning grá 3 lítrar
4.695

Áltrappa 4 þrep
4.990

Deka menja 1 líter
1.190

Málningarlímband 25mmx50m
225

Hagmans 2 þátta Vatnsþ / epoxy 4kg
11.995

Mako ofnarúlla
415

Mako bakki og 10 cm rúlla
375

Framlengingarskaft fyrir rúllur Tia-EP 1,2 metrar
375

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

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

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

SKOÐUN

Hávær minnihluti kallar á afgerandi breytingar:

Efasemdir um ágæti frjálsræðis

Hér á landi hefur síðustu ár og áratugi verið lyft grettistaki í að draga úr áfengisnotkun ungmenna. Nú er svo komið að Ísland stendur framar mörgum af þeim löndum sem við höfum borið okkur saman við í þessum efnum og við erum langt frá því að eiga í sömu vandræðum og frændur okkar í Danmörku og Bretlandi, svo dæmi séu nefnd.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Prófessor David Nutt, breskur vísindamaður sérfróður um vímuefnavanda, hafði enda orð á því í heimsókn sinni hingað til lands í boði Snarrótar í vor hversu vel hefði tekist til. Hann sagði ljóst að aukin áfengisneysla hefði valdið miklum skaða. „Nú er áfengisneysla ein algengasta dánarorsök karla á aldrinum sextán ára til fimmtugs. Mitt ráð til Íslendinga er: ekki selja áfengi utan ríkiseinkasölunnar," sagði hann í viðtali í Spegli Útvarpsins.

Í tilefni af frumvarpi sem nú er til umræðu á Alþingi lagði Embætti landlæknis líka orð í belg. „Andstætt því sem kemur fram í greinargerð með frumvarpinu benda allar alþjóðlegar rannsóknir til þess að afnám einkasölu á áfengi muni leiða til aukinnar heildarneyslu. Enn fremur sýna rannsóknir að samhliða aukinni áfengisneyslu aukist samfélagslegur kostnaður vegna áfengistengdra vandamála," segir í umsögn embættisins.

Þegar við bætist svo að líkast til er fólk upp til hópa ánægt með þjónustu ÁTVR þá er kannski ekki að undra að 67 prósent aðspurðra í könnun Fréttablaðsins sem birt var í gær segjast á móti áætlunum um að gera áfengissölu frjálsa.

Niðurstaða skoðanakönnunar Fréttablaðsins leiðir í það minnsta í ljós að fólk vill ekki ana út í óvissuna, hvort heldur sem það óttast að stefna í voða góðum árangri sem hér hefur náðst í baráttunni við unglingadrykkju, eða að aukið frjálsræði í áfengissölu gæti haft í för með sér verri þjónustu, hærra verð og minna úrval.

Frumvarp á borð við það sem nú liggur fyrir þinginu hefur margoft verið lagt fram áður. Málið er hitamál, í það minnsta hjá háværum minnihluta sem sækir fast að ná því í gegn í krafti trúarsetninga um ágæti frjálsræðis.

En svo getur líka verið að einhverjum henti að halda á lofti í umræðunni málum, sem í raun eru engin mál, á meðan keyrðar eru í gegn, án allrar umræðu, ákvarðanir á borð við að loka framhaldsskólum landsins fyrir fólki yfir ákveðnum aldri eða að vélbyssuvæða almenna lögreglumenn. (Og haldi einhver að það hafi ekki verið ákvörðunin er rétt að hafa í huga að það er búið að senda þá alla á námskeið í notkun þessara drápstóla.)

Hitt er annað mál að örugglega má bæta þjónustu við þá sem kunna með áfengi að fara og stuðla bæði að auknu úrvali og lægra vöruverði. Enn hefur ekki verið sýnt fram á að áfengissala í matvöruverslunum sé leið að því marki.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Rakið dæmi

Frændur okkar Norðmenn vilja okkur vel. Þeir gefa okkur jólatré fyrir hver jól og nú hafa þeir gefið okkur hálft annað hundrað af hríðskotabyssum. Gunnar Smári Egilsson hefur bent á fleiri og góða möguleika. Hann vill að við leitum til frænda okkar, Svía, og biðjum þá að gefa okkur notaðar reikningsbækur, þar sem sænskir nemendur væru búnir að reikna öll dæmin. Íslenskir nemendur fengju þá bækur, sem væru fullreiknaðar. Sparnaðurinn ætti að vera öllum ljós, engin, eða allavega lítil, þörf verður þá fyrir kennara. Nú er leikurinn ábyrgðarmanna íslenskrar menntunar. Ekki er að efa að frændur okkar myndu bregðast vel við.

Dulúðin og nafnlausa bréfið

Mörgum kom á óvart að Jón Steinar Gunnlaugsson, fyrrverandi hæstaréttardómari, hefði skrifað nafnlausa fræga bréfið, Einnota réttarfar. Þegar bréfið birtist fyrst urðu til margs konar kenningar. Ein var viðruð í Ríkisútvarpinu, en sérfræðingur sem mætti þar til að ráða gátuna um hver höfundurinn væri, komst að þeirri niðurstöðu að höfundar bréfsins hefðu verið tveir. Nú er öllum ljóst að svo var ekki, heldur var höfundurinn aðeins einn, það er Jón Steinar Gunnlaugsson, sem selur nú bók sína, Í krafti sannfæringar, með miklum ágætum og fagnar um leið þeim góðu dómum, sem bókin hefur fengið.

Þögn um eigin könnun?

„Sterkur orðrómur er um að ASÍ hafi látið Capacent Gallup gera fyrir sig skoðunarkönnun á meðal félagsmanna sinna þar sem m.a. var spurt um viðhorf félagsmanna til forystu ASÍ. Heimildir herma að forysta ASÍ hafi í þessari skoðunarkönnun fengið algjöra falleinkunn og því hafi verið tekin ákvörðun að sópa henni undir teppi," skrifar Vilhjálmur Birgisson á Akranesi. Og bætir við: „Ég tók þetta upp á þinginu í dag og það er skemmst frá því að segja að forystan kom sér hjá að svara hvort könnunin hafi verið gerð og einnig af hverju hún sé ekki kynnt ársfundarfulltrúum, sé hún til staðar."

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* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Eitthvað fyrir alla!

Hugarlausnir
Hentar fólki sem glímir við þunglyndi, kvíða eða streitu.
- Hefst **28. október**
- Þjálfun samkvæmt forskrift hreyfiseðils í 8 vikur
- **Þri. og fim. kl. 18:30 laugard. kl. 10:00**
- Fyrirlestrar og viðtal við sálfr.
- Hópmeðferð í núvitund

Umsjón: Sigrún Á. Þórðardóttir, sálfr., Elva Brá Aðalsteinsdóttir, sálfr. og Guðni Heiðar Valentínusson, heilsufr.

Stoðkerfislausnir
Henta þeim sem eru með einkenni frá stoðkerfi, vilja læra á sjálfan sig og finna sín mörk í hreyfingu.
- Hefst **27. og 28. okt** - 8 vikur
- 2x í viku: **þri. og fim. kl. 16:30**
- 3x í viku: **Mán., mið. og fös. kl. 15:00**
- Mat og ráðgjöf sjúkraþjálfara

Þjálfarar Anna Borg og Arna Steinarsdóttir, sjúkraþjálfarar

Orkulausnir
Henta þeim sem glíma við orkuleysi, þrekleysi, verki eða svefnvanda.
Hentar vel þeim sem vilja byggja upp orku vegna vefjagigtar eða eftir veikindi.
- Hefst **28. október** - 8 vikur
- **Þri. og fim. kl. 10:00 eða 15:00**
- Framhaldsnámskeið sömu daga **kl. 14:00**
- **Einstaklingsviðtal** við hjúkrunarfræðing

Þjálfari: Linda Gunnarsdóttir, sjúkraþjálfari

HEILSUBORG
www.heilsuborg.is

Lausnina finnur þú í **Heilsuborg**

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

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

Til hamingju með daginn!

JAFNRÉTTI

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra

24. október hefur allt frá víðfrægum fundi kvenna á Lækjartorgi 1975 verið helgaður baráttunni fyrir réttindum kvenna á vinnumarkaði, launajafnrétti og auknum aðgangi kvenna að samfélagslegum valdastöðum. Samtakamátturinn þá er enn í fersku minni og hefur æ síðan verið aðalsmerki kvennahreyfingarinnar. Á morgun eru jafnframt 100 ár liðin frá stofnun Verkakvennafélagsins Framsóknar og því ærin ástæða til að þakka þeim sem ruddu brautina í jafnréttisbaráttunni. Munum þó að enn eigum við mikið verk að vinna.

Ég legg ríka áherslu á að við alla stefnumótun séu skoðuð ólík áhrif stjórnvaldsákvarðana á kynin. Það verður gert við mótun nýrrar vinnumarkaðsstefnu og þar verður jafnframt horft til árangurs af samstarfi stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins í aðgerðahópi um launajafnrétti.

Í samvinnu þessara aðila stendur yfir tilraunaverkefni um innleiðingu jafnlaunastaðals með þátttöku 21 fyrirtækis, sveitarfélaga og stofnana. Verkefninu lýkur í vor og vonandi sjá vinnustaðir sér þá hag í að innleiða staðalinn. Markmiðið er að auka gagnsæi og gæði launaákvarðana og stuðla þannig að jöfnum kjörum fyrir jafnverðmæt störf. Reglugerð um vottun jafnlaunakerfa samkvæmt staðlinum mun ég undirrita í dag en þar eru skilgreindar

➜ Markmiðið er að auka gagnsæi og gæði launaákvarðana og stuðla þannig að jöfnum kjörum fyrir jafnverðmæt störf.

faglegar kröfur til vottunaraðila.

Á vegum aðgerðahóps um launajafnrétti er unnið að rannsókn á stöðu kvenna og karla á íslenskum vinnumarkaði í samstarfi við Háskóla Íslands og rannsókn á kynbundnum launamun í samstarfi við Hagstofuna. Niðurstöðurnar munu nýtast við langtímastefnumótun með það markmið að draga úr kynjaskiptingu starfa á íslenskum vinnumarkaði sem m.a. stafar af kynbundnu námsvali í skólakerfinu.

Ég tel óhjákvæmilegt að ráðast í átaksverkefni til að vinna gegn kynjaskiptingu starfa en auk þess að hafa áhrif á launamyndun og kynbundinn launamun hefur kynbundið náms- og starfsval áhrif á möguleika einstaklinga að takast á við nám og starf í samræmi við vilja og hæfileika þar sem sumar leiðir virðast útilokaðar vegna staðlaðra hugmynda um kynhlutverk. Ég vona að þessar aðgerðir eigi eftir að marka framfaraspor í baráttu fyrir jafnrétti kynjanna á vinnumarkaði. Baráttu sem hófst fyrir meira en 100 árum síðan og við munum í sameiningu halda áfram.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is*
MENNING: Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@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*

Friðurinn og fegurðardrottningarnar

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Þegar bikiníklæddar fegurðardrottningar eru spurðar í fegurðarsamkeppnum hvers þær óski sér helst í heimi hér hefur löngum tíðkast að svarið sé: friður á jörðu. Uppskera þær jafnan hressilegt lófaklapp fyrir.

Ekki alls fyrir löngu bar kona, engu síður fönguleg en fegurðardrottningarnar, fram sömu ósk hér á síðum Fréttablaðsins. Það stóð hins vegar á lófatakinu.

„Djöfuls della“

Fyrir tveimur vikum birtist á þessum síðum grein eftir Katrínu Jakobsdóttur, formann Vinstri grænna, titluð: „Er enn eitt stríð lausnin?“ Í greininni fjallaði Katrín um loftárásir Bandaríkjamanna og bandamanna þeirra á sveitir hins Íslamska ríkis, betur þekkt sem ISIS, sem ná síaukinni fótfestu í Írak og á Sýrlandi. Katrín dró í efa að slíkar aðgerðir væru til þess fallnar að tryggja frið á svæðinu. „Því miður er það svo að sagan kennir okkur að aukinn hernaður af þeim toga sem nú er rætt um leysir sjaldan þann vanda sem er fyrir hendi heldur skapar önnur og stundum verri vandamál,“ ritaði Katrín. Hún velti fyrir sér hvort ekki væri kominn tími til að talað yrði fyrir öðrum leiðum í baráttunni gegn ISIS en stríði. Nefndi hún meðal annars skynsamlega beitingu fjármuna til uppbyggingar á átakasvæðum og að loka á peninga- og vopnastreymi til þeirra sem beita ofbeldi gagnvart saklausum borgurum.

Friðarboðskapur Katrínar hlaut dræmar undirtektir. „Jahérna … ef hlutirnir væru nú svona einfaldir,“ stundi Virkur í athugasemdum. „Þvílík djöfuls della.“

Líklega fólust mistök Katrínar í að klæða sig ekki í bikiníið áður en hún flutti friðarboðskapinn. Ég hyggst hins vegar ekki falla í sömu gryfju. Ég bið þig því um að hafa mig afsakaða, kæri lesandi, á meðan ég skipti um föt. Augnablik. Alveg að koma. Svona.

Undir venjulegum kringumstæðum myndu eftirfarandi hugleiðingar vafalaust afla mér illa stafsettra uppnefna frá Virkum í athugasemdum en fyrst ég er komin í bikiníið treysti ég á að ég uppskeri viðeigandi lófaklapp.

Neitaði að heilsa

Þegar Jonathan Powell, starfsmannastjóri í Downingstræti 10 í tíð Tony Blair, hitti Gerry Adams og Martin McGuinness, forsprakka Írska lýðveldishersins, árið 1997 neitaði hann að heilsa þeim með handabandi. Powell fyrirleit hryðjuverkamenn, sérstaklega þá írsku. Faðir hans hafði orðið fyrir skoti í árás IRA og bróðir hans hafði verið á dauðalista samtakanna í átta ár er hann starfaði fyrir Margréti Thatcher. Í dag sér hann hins vegar eftir framkomunni sem hann segir hafa verið smásálarlega.

Þrátt fyrir byrjunarörðugleika í samskiptum við IRA var Jonathan Powell gerður að aðalsamningamanni Breta í friðarumleitunum við Norður-Írland. Friðarsamkomulag var undirritað föstudaginn langa árið 1998. Í kjölfarið gerðist Powell talsmaður þess að ríkisstjórnir lærðu af reynslunni á Norður-Írlandi og færu samningaleiðina í viðskiptum sínum við hryðjuverkahópa á borð við talibana og Al-Kaída í stað þess að grípa alltaf til vopna. Hugmyndin féll í grýttan jarðveg.

Ríkisstjórnir um heim allan halda því fram að þær „semji aldrei við hryðjuverkamenn“. Þær gera það þó samt og hafa alltaf gert – oft með góðum árangri. Þær mikilvægu lexíur sem læra má af slíkum samningaviðræðum eru þó yfirleitt hunsaðar.

> Ríkisstjórnir um heim allan halda því fram að þær „semji aldrei við hryðjuverkamenn“. Þær gera það þó samt og hafa alltaf gert – oft með góðum árangri.

Jonathan Powell hefur nú skrifað bók um reynslu sína af friðarumleitunum við hryðjuverkamenn um heim allan. Er bókin, Talking to Terrorists: How to End Armed Conflicts, hvatning til ráðamanna um að reyna að tala við hryðjuverkamennina frekar en að byrja strax að skjóta þá eða sprengja með tilheyrandi drápum á saklausum borgurum. Hann segir það vissulega siðferðilega vandasamt verk en að það sé þó alltaf hið rétta að gera í stöðunni.

Auga fyrir auga

Virkum í athugasemdum sem hæddust að friðarboðskap Katrínar Jakobsdóttur þykir þessi hugmynd Powells vafalaust „djöfuls della“. Það er svo sem skiljanlegt. Þegar nýjar fréttir af hrottaverkum ISIS berast daglega getur auga fyrir auga, tönn fyrir tönn virst eina leiðin að réttlæti. En slíkt réttlæti tryggir ekki frið heldur festir í sessi hringrás gagnkvæmra voðaverka. Margir sérfræðingar telja ISIS til að mynda skilgetið afkvæmi innrásarinnar í Írak árið 2003.

Klædd bikiníi óska ég mér friðar á jörðu. Það er auðvelt að lýsa yfir stuðningi við stríðsrekstur í fjarlægum heimshlutum sem við vitum varla hvar eru á landakortinu. En kannski ættum við að hugsa aðeins áður en við byrjum að beina vopnum að öðrum. Sjálf erum við lítt hrifin af því að byssurnar beinist að okkur en flest okkar tóku því með litlum fögnuði þegar í ljós kom í vikunni að íslenska lögreglan hafði orðið sér úti um heilt vopnabúr af hríðskotabyssum.

AF NETINU

Heilaspuni

Það er klassískt bragð fasistastjórna um allan heim og á öllum tímum að magna upp ótta almennings við meira eða minna ímyndaðan óvin, sem engum sé treystandi til að fást við nema hinum hermannlegu fasistum með stjórnartaumana.

En þjóðin verði þá að sameinast um að fylgja sinni fasistastjórn fram í rauðan dauðann. Ríkisstjórn Íslands er auðvitað ekki fasistastjórn, ég vil taka það mjög skýrt fram.

En þeim mun undarlegra er að stjórnvöld hér virðast ætla að þiggja þetta bragð úr brellubók fasista.

Nú á nefnilega allt í einu að telja okkur trú um að svo ógurleg yfirvofandi ógn steðji að okkur að nauðsynlegt sé að almenna löggan á Íslandi hafi sífellt við hendina hríðskotabyssur, jafnvel í hverjum einasta lögreglubíl. Glæpamenn og hryðjuverkamenn séu nefnilega svo vel vopnum búnir.

Þetta er auðvitað bara bull. Víkingasveitin hefur sinnt fullvel þeim verkefnum lögreglunnar þar sem grípa hefur þurft til vopna.

Og reyndar væri meiri ástæða til að huga betur að verklagsreglum hennar heldur en að koma fleiri byssum í hendur almennu löggunnar.

http://blog.pressan.is/illugi

Illugi Jökulsson

Útrýming lömunarveiki

HEILBRIGÐISMÁL
Rannveig Gunnarsdóttir,
forstjóri Lyfjastofnunar

Lömunarveiki er sársaukafullur og langvinnur sjúkdómur sem leggst einna helst á ung börn og getur leitt til dauða eða afleiðinga sem sjúklingurinn finnur fyrir alla ævi. Síðasti faraldur lömunarveiki, sem einnig er nefnd mænusótt, gekk yfir Ísland snemma á 6. áratugnum, en eftir að farið var í bólusetningarátak tókst að útrýma henni hér á landi en síðustu tilfellin greindust 1960. Stór áfangi náðist þegar tókst að útrýma lömunarveiki á Indlandi árið 2012 og ekki hafa greinst ný tilfelli síðan þá. Í dag eru það einungis þrjú lönd í heiminum, Nígería, Afganistan og Pakistan, þar sem lömunarveiki hefur ekki verið útrýmt. Nokkur hundruð einstaklingar greinast með lömunarveiki í heiminum nú, en það er nokkrum hundruðum of margir, og enn getur veikin gosið upp aftur ef smit nær að breiðast út. Útrýming lömunarveiki er mikilvægt og erfitt verkefni en ein helsta hindrunin er fáfræði. Verkefnið er ekki vonlaust og má þar benda á frábæran árangur við útrýmingu bólusóttar í heiminum.

Rótarý hefur beitt sér

Rótarýhreyfingin hefur um árabil stutt við það göfuga verkefni að útrýma lömunarveiki í heiminum. Þá er ekki eingöngu um fjárframlag Rótarýfélaga að ræða, heldur hafa þeir sjálfir tekið þátt í að bólusetja börn í bólusetningarátakinu þar á meðal íslenskir Rótarýfélagar á Indlandi. Rótarýhreyfingin kemur einnig að stýringu fjármögnunar átaksins. Verkefnið Útrýmum lömunarveiki hefur raunar verið aðalverkefni Rótarýsjóðsins um árabil. Árið 2012 var gert sérstakt átak til að auka framlag í verkefnið og átti það að vera lokaárið. Því miður kom í ljós að ætlunarverkinu var ekki lokið þá, enda erfitt að ná til landa þar sem ófriður ríkir og stjórnskipulag er í molum. Því var tekin sú ákvörðun að Rótarý skyldi halda áfram að styrkja þá aðila sem berjast við að halda úti bólusetningum í þessum löndum.

Samstarf margra

Rótarýhreyfingin er í samstarfi við Alþjóðaheilbrigðisstofnunina (WHO), UNICEF, Center of infectious Diseases (CID) og sjóð Bill og Melindu Gates. Á Íslandi hafa UNICEF og Te og kaffi stutt átakið um að útrýma lömunarveiki auk Rótarý.

Ástæða þess að Bill og Melinda Gates hafa ákveðið að styrkja þetta verkefni Rótarýsjóðsins er einfaldlega sú að þau hafa sannreynt að peningarnir eru nýttir í verkefnið.

➜ Nokkur hundruð einstaklingar greinast með lömunarveiki í heiminum nú, en það er nokkrum hundruðum of margir, og enn getur veikin gosið upp aftur ef smit nær að breiðast út. Útrýming lömunarveiki er mikilvægt og erfitt verkefni en ein helsta hindrunin er fáfræði.

Enn er þörf á að vekja athygli á verkefninu og því ákvað Rótarýhreyfingin að 24. október 2014 yrði dagur átaksins „Útrýming lömunarveiki“ (End Polio Now). Margir Rótarýklúbbar í heiminum hafa skipulagt viðburði og hyggjast vekja athygli fjölmiðla og vera með söfnunarátak.

Rótarýumdæmið á Íslandi hvetur alla klúbba innan sinna vébanda, og raunar alla Íslendinga, til að leggja sitt af mörkum svo útrýma megi þessum skelfilega sjúkdómi. Þeir sem vilja leggja sitt af mörkum geta haft samband við Rótarýumdæmið á Íslandi, í rotary@rotary.is.

Meiri fróðleik um átakið má finna á vefsíðunum http://www.endpolio.org/ og www.polioeradication/Dataandmonitoring.

Hreyfing hestamanna, hvert ber að stefna?

LANDSMÓT

Kristinn Hugason
hestamaður

Um síðustu helgi sauð upp úr á þingi Landssambands hestamannafélaga. Ástæðan var deilur um landsmótsstaði. Það er birtingarmyndin en vandinn er djúpstæðari. Hann snýst um tvö meginatriði. Annars vegar er það rótgróið samstöðuleysi og hins vegar þeir samskiptahættir sem náð hafa að gróa um sig.

➜ Fámenni, kunningjasamfélag og hagsmunatengsl þar sem hver á mikið undir öðrum jafnstæðum skapar þetta ástand. Einnig inngrip og afskipti utanaðkomandi aðila, einkum stjórnmálamanna hjá ríki eða sveitarfélögum.

Heildarsameining mikilvæg

Nú eru starfandi þrjú landsfélög eða -sambönd innan greinarinnar, þar af tvö með almenna félagsaðild. Þessi sundurgreining fylkingar okkar hestamanna veldur því að ábyrgð og vald fylgist ekki að. Þetta atriði háir m.a. mjög vali landsmótsstaða og framkvæmd mótanna. Því er heildarsameining mikilvæg en verður ekki gerð nema með rækilegum undirbúningi en fjölmargar fyrirmyndir að slíkum heildarsamtökum eru til erlendis. Sameining nægir þó ekki ein því þétta þarf raðirnar með bættum samskiptaháttum.

Fámenni, kunningjasamfélag og hagsmunatengsl þar sem hver á mikið undir öðrum jafnstæðum skapar þetta ástand. Einnig inngrip og afskipti utanaðkomandi aðila, einkum stjórnmálamanna hjá ríki eða sveitarfélögum.

Um það sem henti gildir hið fornkveðna: „Sjaldan veldur einn þá tveir deila“. Þannig stóðu Skagfirðingar í þeim skilningi allt þar til örfáir dagar voru til þings að landsmótið 2016 myndi fara fram á Vindheimamelum en tvö síðustu mót fóru fram syðra (í Reykjavík og á Hellu). Fyrir liggur nefndarniðurstaða um að fyrir hver tvö mót sunnanlands yrði eitt fyrir norðan. Skagfirðingar höfðu því réttmætar væntingar um niðurstöðuna. Fráfarandi stjórn ákvað þó að breyta um kúrs og halda tvö næstu mót á höfuðborgarsvæðinu og byggði niðurstöðu sína á m.a. rekstarfræðilegri greiningu framkvæmdastjóra LH. Á þá forsendu skulu engar brigður bornar en hagræn nálgun ein og sér er of þröng í mikilvægu félagslegu máli sem þessu.

Samstöðu innbyrðis fyrst

Mótin verða þó að bera sig fjárhagslega og vera boðleg mönnum og hestum sem þátt taka og skapa aðdráttarafl fyrir áhorfendur. Í aðdraganda landsþingsins voru allnokkur blaðaskrif, þar hvöttu Auðsholtshjáleigubændur til þess að öll mót færu fram í Reykjavík en sveitarstjórarnir í Rangárþingum og Ásahreppi mæltu í mót og vildu að mótin færu alls ekki þangað. Hvorugt getur gengið upp. Við hestamenn erum ekki ennþá komnir þangað að ákveða einn landsmótsstað. Fyrst þurfum við að ná samstöðu innbyrðis, bæta félagsandann og halda landsmótin á næstunni ýmist sunnan eða norðan heiða, á höfuðborgarsvæðinu og utan þess. Alltaf þó með heill áhorfenda, þátttakenda og hestsins sjálfs í fyrirrúmi jafnframt því sem mótin beri sig og séu fær um að leggja skerf til uppbyggingar þar sem þau fara fram hverju sinni.

AF NETINU

Gömlu Kveldúlfshúsin og Völundur

Engar fjálgar yfirlýsingar um dýrmætar minjar úr atvinnusögu þjóðarinnar líkt og nú heyrast á Grandagarði heyrðust þegar gömlu Kveldúlfshúsin og hús Timburverslunarinnar Völundar við Skúlagötu voru rifin.

Þessi hús skiptu engum sköpum um það hvort hægt yrði að reisa nýjar íbúðablokkir í Skuggahverfinu af slikum ákafa að sú nýjasta lokar fyrir dýmætt útsýni frá Klapparstíg til Esjunnar.

Háhýsin og blokkirnar gátu alveg orðið nógu margar þótt Kveldúlfshúsið og hús Völundar fengju að standa.

Kveldúlfshúsið hlaut nafnið Skúlaskáli eftir að blómaskeiði Kveldúlfs lauk og varð í raun enn verðmætari fyrir bragðið. Það hús og Hús Völundar voru söguleg verðmæti rétt eins og Franski spítalinn sem seinna varð að Gagnfræðaskólanum við Lindargötu, og var sem betur fór ekki rifinn.

Hús Völundar var fallegt timburhús, sem tók sáralítið rými.

http://omarragnarsson.blog.is

Ómar Ragnarsson

Hækkun skatta á nauðsynjavörur

FJÁRMÁL

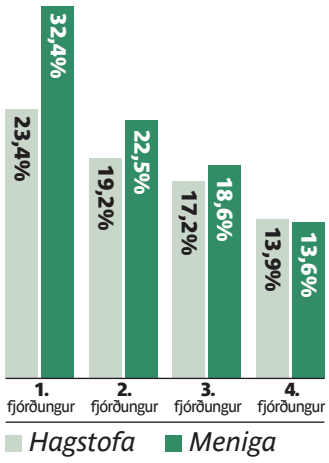
Gylfi Magnússon
dósent í Viðskiptafræðideild Háskóla Íslands

Frosti Ólafsson, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs Íslands, tekur upp hanskann fyrir höfunda fjárlagafrumvarpsins í Fréttablaðinu þann 23. október. Hann reynir þar m.a. að fullvissa þjóðina um að lágtekjufólk noti sama hlutfall af tekjum sínum í nauðsynjar eins og matvæli og hátekjufólk. Því fer auðvitað víðsfjarri.

Svo vel vill til að til eru tvær ágætar kannanir á þessu, önnur unnin af Hagstofunni og hin af Meniga. Þær sýna þetta báðar mjög skýrt, þótt þeim beri ekki saman um hve mikill munurinn er á milli tekjuhópa. Könnun Meniga byggir á mun stærra úrtaki en könnun Hagstofunnar og raunverulegum færslum á greiðslukort. Hún er að því leyti betri. Vegna þess hve úrtak Hagstofunnar er lítið verða sumar tölur skrýtnar, sérstaklega þær sem snúa að kaupum á varningi sem keyptur er sjaldan, eins og bílar og líklega raftæki. Könnun Hagstofunnar hefur hins vegar nokkra aðra kosti umfram könnun Meniga. Þannig eru kaup á öðrum vörum en matvælum í matvælaverslunum, eins og t.d. þvottaefni, með í tölum Meniga um matvæli. Það ætti þó varla að breyta miklu í samanburði á tekjuhópum.

Hvað sem því líður þá er enginn vafi á því að matvæli vega miklu þyngra í heimilisbókhaldi fólks með lágar tekjur en háar. Væri svo ekki á Íslandi þá væri það líklega einsdæmi í mannkynssögunni og verðugt rannsóknarefni. Meðfylgjandi mynd talar fyrir sig.

Útgjöld heimila til kaupa á matvælum sem hlutfall af tekjum, skipt eftir tekjuhópum



Blekkjandi

Frosti reynir einnig að verja hugmyndina um að meðalmáltíð kosti rúmar 200 krónur og segir að þar hafi verið sleppt tilbúnum mat í útreikningum höfunda fjárlagafrumvarpsins. Nú getur vel verið að reiknimeistarar frumvarpsins hafi gleymt tilbúnum mat, í mötuneytum, veitingahúsum og fleiri stöðum. Ég veit ekki hvort það er tilfellið en það eru þá hrein mistök. Slíkur matur er nú með 7% virðisaukaskatti. Hann mun því hækka með sama hætti og matvæli í verslunum gangi hækkun á matarskatti eftir. Það er blekkjandi að sleppa áhrifum þess í útreikningi á hækkun matarreiknings heimilanna.

Að lokum þetta. Það má færa ágæt rök fyrir því að e.t.v. séu virðisaukaskattskerfið og tolla- og vörugjaldakerfið ekki bestu tækin til að jafna lífskjör landsmanna. Það sé betra að gera það í gegnum tekjuskattskerfið og bótakerfið. Það er hægt að gera breytingar á fyrrnefndu kerfunum sem rýra ekki lífskjör lágtekjufólks ef á sama tíma eru gerðar breytingar til jöfnunar í síðarnefndu kerfunum. Fyrirhuguð hækkun skatta á matvæli og aðrar breytingar sem gera á samtímis standast ekki þetta próf. Því fer fjarri, breytingarnar koma mjög illa út fyrir lágtekjufólk.

Við getum gert betur!

JAFNRÉTTI

Ólafía B. Rafnsdóttir
formaður VR

Konur innan VR eru með 8,5% lægri laun en karlar í félaginu af þeirri ástæðu einni að þær eru konur. Staðan innan VR er þó skárri en hjá mörgum öðrum stéttarfélögum og hópum í þjóðfélaginu, laun kvenna eru víða mun lægri en karla án þess að hægt sé að skýra það á viðunandi hátt. Þetta á ekki að eiga sér stað í nútímaþjóðfélagi. VR hefur lengi lagt áherslu á baráttuna fyrir jafnrétti á vinnumarkaði, ekki bara vegna þess að í VR er meirihluti félagsmanna konur heldur af þeirri einföldu ástæðu að jafnrétti er sjálfsögð mannréttindi.

Minnkað um 40% frá 2000

Árangur af baráttu félagsins er sýnilegur og marktækur – kynbundinn launamunur innan VR hefur dregist saman um rúmlega 40% frá aldamótum. Árið 2000 var munurinn 15,3% en er í dag 8,5% eins og fyrr sagði. Það er sá munur sem eftir stendur þegar búið er að taka tillit til vinnutímans, starfsins og allra annarra þátta sem hafa áhrif á laun félagsmanna. En þetta er ekki nóg, það er enn munur á launum karla og kvenna sem ekki er hægt að skýra.

Ég hef áður bent á það sem VR hefur gert í þessari baráttu: Við höfum lagt áherslu á jafnrétti í kjarasamningum; við höfum skoðað stöðu kvenna sérstaklega í launakönnunum; við ruddum brautina fyrir nýjum fæðingarorlofslögum með því að greiða félagsmönnum laun í fæðingarorlofi; við höfum haldið námskeið og við höfum farið í herferðir svo ég nefni bara nokkur atriði.

Jafnlaunavottun VR

Við verðum alltaf að vera á tánum þegar kemur að jafnrétti. Aðgerðir síðustu ára hafa vissulega skilað okkur áleiðis - en þær hafa ekki dugað. Fyrir hálfu öðru ári kynntum við nýja nálgun, Jafnlaunavottun VR sem er rökrétt framhald af því sem við höfum verið að gera. Þar tökum við höndum saman með atvinnurekendum. Jafnlaunavottun VR er hagnýtt stjórntæki fyrir fyrirtæki til að tryggja að kynferði ráði engu um launaákvarðanir. Ég hvet fyrirtæki til að nýta sér Jafnlaunavottun VR – hún er fyrir öll fyrirtæki og opinberar stofnanir, burtséð frá því hvort starfsmennirnir eru í VR eða ekki.

Við viljum leggja áherslu á að unga fólkið komi inn á vinnumarkaðinn á jafnréttisgrundvelli. Hvernig gerum við það? Með því að fræða ungt fólk um þessi mál, eins og gert er í VR-Skóla lífsins sem félagið hleypti af stokkunum í lok september. Það gerum við einnig með því að fara í skólana og fjalla um jafnrétti samhliða réttindum og skyldum á vinnumarkaði, eins og VR hefur gert í tæpa tvo áratugi. Og það gerum við, hvert og eitt, í uppeldi barna okkar.

➜ Konur gegna jafnmikilvægu hlutverki í atvinnulífinu og karlar. Viðurkennum það í orði, sýnum það í verki og höldum áfram!

Horfum fram á veginn

Þann 24. október 1975 lögðu konur á íslenskum vinnumarkaði niður störf til að krefjast jafnréttis. Að við skulum enn vera að hamra á sömu kröfunum næstum fjórum áratugum síðar er algerlega óásættanlegt. Ég hef aldrei hitt neinn sem telur að það sé í lagi að greiða mismunandi laun fyrir sama starf. Hefur þú hitt einhvern slíkan?

Konur gegna jafnmikilvægu hlutverki í atvinnulífinu og karlar. Viðurkennum það í orði, sýnum það í verki og höldum áfram!

Stöndum saman

HJÁLPARSTARF

Bergsteinn Jónsson
framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi

„Hvernig get ég útskýrt dauðann fyrir þeim þegar ég skil hann ekki einu sinni sjálf?“ Þessu veltir 15 ára stúlka í Síerra Leóne fyrir sér eftir að yngri systkini hennar spyrja hvar foreldrar þeirra séu. Foreldrar barnanna létust úr ebólu. Systkinin fimm eru nú munaðarlaus. Enginn ættingja þeirra þorir að taka börnin að sér af ótta við að smitast af þessari lífshættulegu veiru.

Ebólufaraldurinn sem nú geisar í Vestur-Afríku er ein stærsta áskorun sem UNICEF og heimsbyggðin öll hefur staðið frammi fyrir á undanförnum árum. Við fáum ógnvænlegar fréttir af baráttu barna í samfélögum sem fyrir áttu erfitt uppdráttar. Í hverri viku hækka tölur sýktra og látinna í Gíneu, Líberíu og Síerra Leóne. Heilsugæslustöðvar eru yfirfullar, skólar lokaðir, samfélagið lamað.

En það er von. Við vitum að hér er ekki við ofurefli að etja þó faraldurinn nú sé sá stærsti og útbreiddasti í sögunni. Við höfum áður sigrast á ebólu og vitum hvað þarf að gera til að ráða niðurlögum veirunnar. En til þess þurfum við hjálp og því hefur UNICEF á Íslandi blásið til neyðarsöfnunar til að efla aðgerðir gegn ebólufaraldrinum.

UNICEF hefur starfað áratugum saman í Vestur-Afríku og verið til staðar áður, á meðan og eftir að neyðarástand brestur á, hvort sem er vegna átaka, náttúruhamfara eða sjúkdóma. Í neyð eru það alltaf börnin sem verða verst úti. Þau eru fyrst til að sýkjast og deyja, ringulreið, missir og ótti setja velferð þeirra og framtíð í hættu.

Á örskotsstundu fáum við fréttir af atburðum frá öðrum löndum. Heimurinn er að minnka og atburðir í einni heimsálfu hafa áhrif á gang mála í annarri. Við erum í þessu saman. Við verðum að styðja hvert annað, vinna saman og hjálpa þeim sem á þurfa að halda. Viðvörunarbjöllum hefur verið hringt. Hvert einasta framlag skiptir sköpum við að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu ebóluveirunnar. Tökum öll þátt í baráttunni og verjum réttindi, líf og velferð barna heimsins.

➜ Ebólufaraldurinn sem nú geisar í Vestur-Afríku er ein stærsta áskorun sem UNICEF og heimsbyggðin öll hefur staðið frammi fyrir á undanförnum árum.

-25%

af öllum leikföngum*

*Á ekki við um gjafakort.

AÐEINS ÞENNAN EINA LAUGARDAG

25.10.2014

OPNUNARTÍMAR	25.10:
AKUREYRI:	10-18
GRAFARVOGUR:	8-20
KÓPAVOGUR:	8-20

Þetta tilboð gildir aðeins 25.10.2014. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

ToysRUS®

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

TÍMAMÓT

MERKISATBURÐIR

1604 Za Dengel var drepinn í orrustu og Jakob 1. varð aftur keisari Eþíópíu.

1648 Þrjátíu ára stríðinu lauk með undirritun friðarsamninga í Münster í Vestfalíu. Samningarnir fólu meðal annars í sér viðurkenningu á sjálfstæði Sviss.

1944 Ein mesta björgun við Íslandsstrendur, þegar 198 manns var bjargað af kanadíska tundurspillinum Skeena, sem fórst við Viðey. Með skipinu fórust um fimmtán manns.

1945 Sameinuðu þjóðirnar urðu til sem alþjóðasamtök.

1964 Norður-Ródesía fékk sjálfstæði frá Bretlandi og varð Sambía.

1972 Togarinn Vigri kom til Reykjavíkur, en hann var fyrstur í röð fimmtíu skuttogara sem voru keyptir á fáum árum.

1975 Kvennafrídagurinn: Íslenskar konur lögðu niður vinnu til þess að sýna fram á mikilvægi kvenna í atvinnulífinu.

1975 Sjónvarpsútsendingar í lit hófust hjá Ríkisútvarpinu.

1987 Tvö af virtustu tónlistarblöðum í Bretlandi höfðu Sykurmolana á forsíðu sinni og stuðlaði það að því að plata þeirra seldist í milljón eintökum.

1988 Stöð 2 stóð fyrir heimsbikarmóti í skák, sem fram fór í Borgarleikhúsinu í Reykjavík og lauk með sigri heimsmeistarans, Garrí Kasparov.

1989 Íslandsdeild samtakanna Barnaheilla var stofnuð.

2003 Síðasta áætlunarflug Concorde-þotu var farið.

ÞETTA GERÐIST 24. OKTÓBER 1945

Sameinuðu þjóðirnar stofnaðar

Sameinuðu þjóðirnar (SÞ) voru stofnaðar á þessum degi árið 1945. Samtökin eru alþjóðasamtök sem öll viðurkennd sjálfstæð ríki eiga aðild að, nema Vatíkanið, alls 192 ríki. Vatíkanið hefur þó varanlegan áheyrnarfulltrúa.

Höfuðstöðvar SÞ eru í New York en samtökin skiptast í nokkrar stofnanir. Þær eru allsherjarþingið, öryggisráðið, gæsluverndarráðið, efnahags- og félagsmálaráðið, aðalskrifstofan og alþjóðadómstóllinn. Að auki tilheyra samtökunum fjölmargar undirstofnanir, svo sem UNICEF og WHO.

Valdamesti embættismaður Sameinuðu þjóðanna er aðalritarinn. Núverandi aðalritari er Ban Ki-moon frá Suður-Kóreu. Hann tók við embættinu 1. janúar 2007.

Gyrðir og Nabokov vildu vera hjá Dimmu

Dimmudagur verður haldinn hátíðlegur á morgun á Sjóminjasafninu. Þar kynnir Dimma útgáfu haustsins, bæði bækur og geisladiska, en dagskráin markast helst af óvæntum uppákomum að sögn forleggjarans Aðalsteins Ásberg Sigurðssonar.

Hugsunin á bak við þennan dag, sem við köllum Dimmudag, er að vekja athygli á því sem þetta litla forlag er að gera," segir Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson, skáld og forleggjari, spurður upp á hvað gestum verði boðið í Sjóminjasafninu við Reykjavíkurhöfn milli klukkan 14 og 17 á morgun. „Ég safna saman mínu fólki, rithöfundum og tónlistarmönnum, og svo bara gerist eitthvað sem ekki er fyrirfram niðurneglt. Það verða tónlistaratriði og upplestur en þó einkum óvæntar uppákomur í þessu fallega kaffihúsi við höfnina."

Fram koma auk Aðalsteins Árni Óskarsson, Gunnar Gunnarsson, Gyrðir Elíasson, Kristjana Stefánsdóttir, Magnús Sigurðsson, Sigurður Flosason og Svavar Knútur. Það er sem sagt stórskotalið sem þetta eins manns forlag gefur út bæði í bókum og á geisladiskum. Gyrðir og Nabokov hjá sama forlagi. „Þeir vildu bara endilega vera hjá mér, báðir tveir," segir Aðalsteinn og hlær. „Það þykir mér óskaplega gaman og líka að fá að standa að því að Lolita sé loksins komin út á íslensku í frábærri þýðingu Árna Óskarssonar."

Dimma er orðin rúmlega tvítug sem forlag og Aðalsteinn hefur allan tímann staðið sjálfur í öllu sem útgáfuna snertir. Er þetta ekki eilífðarbarningur? „Þetta er náttúrulega bara eins og að vera bóndi. Ég lít svo á að ég sé í ákveðinni ræktun þar sem sumt gengur vel en annað gengur ekki alveg eins vel. Það getur orðið uppskerubrestur en ef maður hugsar vel um gróðurinn og hlúir að honum þá yfirleitt bjargast þetta nú. Auðvitað er stundum hart í ári, en þetta eru orðin rúmlega tuttugu ár og enn er ég uppistandandi. Þetta hefur alltaf verið tómstundagamanið mitt líka og stundum er dálítið slæmt þegar það er orðið að vinnunni manns, en yfir það heila er þetta bara óskaplega ánægjulegt."

Aðgangur að Dimmudeginum er ókeypis og eru allir velkomnir, börn, aldraðir, ungt fólk og fullorðið, karlar, konur, gullfiskar og golþorskar, að því er fram kemur í tilkynningu um viðburðinn, færu ekki að renna á menn tvær grímur ef mikið af golþorskum mætti? „Ég er alltaf að hugsa um það að vera fjölskyldu-vænn og hafa eitthvað fyrir alla," segir Aðalsteinn. „Og varðandi golþorskana þá veit maður aldrei hvað gerist þarna niður við höfn, það kemur í ljós á laugardaginn."

fridrikab@frettabladid.is

FORLEGGJARINN „Þetta er náttúrulega bara eins og að vera bóndi. Ég lít svo á að ég sé í ákveðinni ræktun," segir Aðalsteinn Ásberg Sigurðsson. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

✝

Ástkæra, yndislega móðir okkar, dóttir, tengdamóðir og amma,

GUÐRÍÐUR ÁSGRÍMSDÓTTIR
Keilufelli 15,

lést á líknardeild Landspítalans 18. október. Útför hennar fer fram frá Guðríðarkirkju þriðjudaginn 28. október kl. 13.00. Sérstakar þakkir fær starfsfólk á líknardeild LSH og hjúkrunarþjónustu Karitas. Blóm og kransar afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknardeild Landspítalans eða Minningarsjóð Karitas.

Lára Guðnadóttir
Ása Lára Þórisdóttir
Erla Súsanna Þórisdóttir
og barnabörn.

Sigurður Hervinsson
Freyr Alexandersson

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum
önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Vegna stærðar blaðsins á morgun, laugardag, verður Fréttablaðið prentað í tvennu lagi.

Frestur til að skila inn dánarauglýsingum í laugardagsblað færist því fram til kl. 13.30.

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

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

VETUR HEFST

Fyrsti vetrardagur er á morgun, 25. október. Hann ber upp á laugardag að lokinni 26. viku sumars. Hann er fyrsti dagur fyrsta vetrarmánaðarins, gormánaðar, í gamla norræna tímatalinu.

BARNVÆN HEIMILI

ATC KYNNIR *Forgangsverkefni allra foreldra er að vernda barn sitt á heimilinu. Öryggisvörurnar frá Dream Baby einfalda það verkefni til muna.*

Öryggi barna er leiðarljós framleiðandans Dream Baby sem býður upp á úrval öryggishliða og ýmsar lausnir til að vernda börn fyrir slysum í heimahúsum," segir Erla Einarsdóttir hjá Arctic Trading Company (ATC).

Nú njóta vinsælda útdregin hlið frá Dream Baby sem tekið hefur verið fagnandi af foreldrum og sérfræðingum um öryggismál.

„Hliðin eru einstaklega létt, endingargóð og auðveld í uppsetningu. Þau eru fyrirferðarlítil, rúllast upp þegar þau eru ekki í notkun og taka því ekki óþarfa pláss á heimilinu," segir Erla.

Auðvelt er að koma útdregnu hliði fyrir á tveimur stöðum innan heimilisins því hliðin eru hönnuð með tvenns konar festingum og passa í hurðarop sem eru allt að 140 sentimetrar á breidd.

„Útdregnu hliðin frá Dream Baby eru margverðlaunuð og hafa meðal annars unnið iParenting Media Award auk verðlauna vefsíðunnar ptpamedia.com þar sem hliðin voru prófuð og samþykkt af forráðamönnum barna og sérfræðingum."

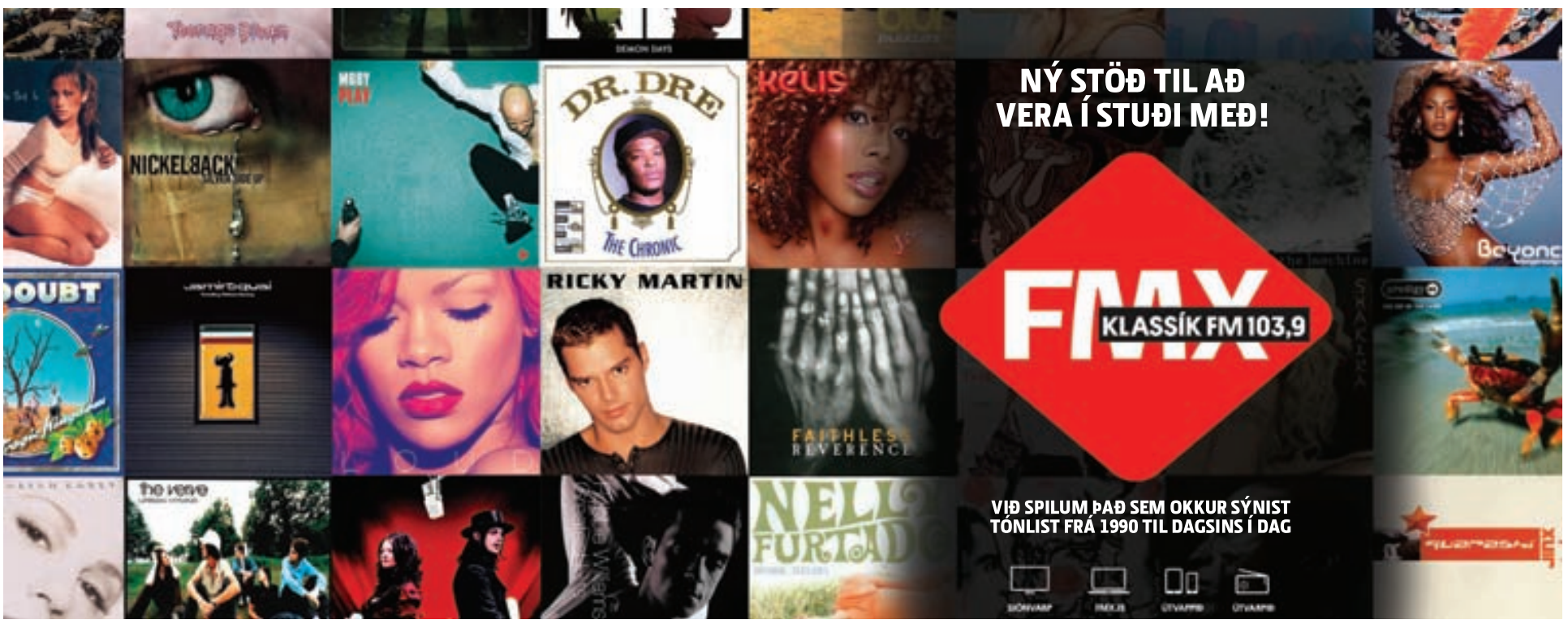
Auk útdreginna hliða framleiðir Dream Baby hefðbundin öryggishlið í tveimur hæðum (75 sm og 100 sm) og breiddinni 71 til 82 sentimetrar. Þá er hægt að kaupa framlengingar á hliðin sem geta aukið breiddina upp í 190 sentimetra.

„Frá Dream Baby eru líka til fjölmargar gerðir af skápa- og skúffulæsingum, gúmmímottur í baðið, gardínu- og rafmagnssnúrustyttar, flatskjás- og hillufestingar, baðsæti og fjölmargt fleira til að tryggja öryggi barna," segir Erla um brot af öryggisbúnaði Dream Baby.

„Í boði eru margar gerðir gardína í bíla, speglar til að foreldrar eigi auðveldara með að fylgjast með barni sínu í bílnum og bumbubelti til að vernda ófædd kríli í móðurkviði."

Hefðbundin öryggishlið eru sjálflokandi og fást í svörtu, hvítu og stáli. Útdregin hlið fást í svörtu og hvítu.

DRAUMABÖRN Barnið getur leikið sér frjálst og öruggt heima með öryggisbúnaði Dream Baby.



AFSLÁTTAR
DAGAR
Í TÉKK-KRISTAL

FIMMTUDAG, FÖSTUDAG
LAUGARDAG, SUNNUDAG & MÁNUDAG

AFSLÁTTUR AF SÖFNUNAR HNÍFAPÖRUM & MATAR- & KAFFISTELLUM
÷20%
Öllum matar og kaffistellum

IITTALA VÖRUR
÷10% til ÷15%

÷20%
Söfnunarglös 16 teg.

Hnífaparatöskur
16 teg. Verð frá
24.990.- TILBOÐ

TILBOÐSVERÐ
T.d. kristals-hvítvínsglös
6. stk í gjafakassa
frá kr. 4.275.-

÷20%
Heldur heitu og köldu í 4 tíma +
Litir, hvítt og rautt

Hnífapör og fylgihlutir
f.12manns samt. 72 stk.

Mikið úrval af íslenskum handunnum jólavörum

÷20%
Global hnífar

ÞAÐ ER STUTT TIL JÓLA
TILBOÐSBORÐ
20% TIL 40% AFSLÁTTUR
FULL BÚÐ AF FLOTTUM VÖRUM Á TILBOÐSVERÐI

OPNUNARTÍMI
virka daga 11-18
laugardaga 11-16
sunnud. 26. okt. 13-16

NÝTT KORTATÍMABIL
ERUM EKKI Í KRINGLUNNI
EINGÖNGU Á LAUGAVEGI 178
www.tk.is
Tékk KRISTALL
Laugavegi 178 - Sími. 568 9955

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

SIGRA HEIMINN Street dans hefur vaxið í vinsældum meða íslenskra unglinga síðustu árin. MYND/ÚR EINKASAFNI

ÞETTA ER PARTÍ!

STREET DANS KEPPNI *Stærsti Street dans viðburður ársins fer fram á morgun í Reykjavík. Street dans á upptök sín í litlum menningarkimum í Bandaríkjunum en er nú kenndur um allan heim við sívaxandi vinsældir.*

Stærsti street dans-viðburður ársins fer fram á morgun í íþróttahúsi Seljaskóla í Reykjavík þegar Street dans-einvígið 2014 fer fram. Þetta er þriðja árið í röð sem keppnin er haldin og býst Brynja Pétursdóttir, danskennari og skipuleggjandi keppninnar, við fjölmennri og glæsilegri keppni. Iðkendum street dans hefur fjölgað hratt undanfarin ár en street dans er að sögn Brynju regnhlífarhugtak yfir alla dansstíla sem fæðast utan dansstúdíósins, til dæmis á götunni og í klúbbum. „Þetta eru dansstílar á borð við hiphop, popping, house, waacking, locking, vogue, dancehall auk fleiri stíla. Þeir eiga það sameiginlegt að hafa byrjað sem litlir neðanjarðar menningarkimar en eru nú þekktir og viðurkenndir dansstílar sem kenndir eru um allan heim. Mín kynslóð sá þá fyrst í hiphop-tónlistarmyndböndum á 10. áratugnum og þannig féllum við fyrir þeim.“

Vinsældir street dansins hafa aukist mikið undanfarin ár að sögn Brynju. „Þetta er alveg einstök sena sem hefur mikið skemmtanagildi fyrir áhorfendur. Þeir sem fylgdust til dæmis með Dans dans dans og Ísland got talent sáu þar marga Street dansara sem ýmis voru einir eða í hópum. Brynjar Dagur vann til dæmis Ísland got talent keppnina í ár með nokkrum ógleymanlegum popping-dansatriðum.“

Street dans samfélagið á Íslandi er að sögn Brynju einn flottasti hópur sem hún hefur séð þar sem mikil virðing og vinskapur ríkir á milli manna. „Þetta er það sem dansinn gerir, þetta er ástríða sem dregur fólk saman og kemur öllum til að brosa. Allt eru þetta „social“ dansar sem eru ekki gerðir fyrir sviðsframkomu heldur fyrir góðu stundirnar þegar þú ert að hlusta á uppáhalds tónlistina þína umkringdur uppáhalds fólkinu þínu. Það er hjarta street dansins.“

Hún segir að keppninni á morgun megi líkja við vinsælar dansmyndir sem margir hafa séð, á borð við Step up. „Það var ótrúlegt að sjá í fyrsta Street dans einvíginu árið 2012 þegar allir komu saman í fyrsta sinn. Break-dansararnir sáu loksins waacking, hiphop-dansararnir lærðu meira um popping og dancehall-flokkurinn kom öllum í húsinu til að standa upp og dansa. Þetta er partí! Það er grunnur allra stílanna, þeir fæddust allir í partíum í klúbbum eða á götunni. Þess vegna er alltaf svona gaman hjá okkur!“

Meðal dómara á morgun er kennari Brynju, Henry Link frá New York, sem hefur unnið með ekki ómerkari stjörnum en Michael Jackson, Will Smith og Mariah Carey. „Hann er einn áhrifamesti hiphop-dansari heims innan street dans senunnar og hefur dæmt í mörgum stærstu street dans-viðburðum heims undanfarin ár.“

Keppendur mæta kl. 15 til að skrá sig til leiks. Húsið verður opnað fyrir áhorfendur 30 mínútum fyrir aðalkeppnina sem hefst kl. 19. Aðgangseyrir er 1.500 kr. Nánari upplýsingar má finna á Facebook undir Street dans einvígið 2014.

FJÖR Í BÆNUM Street-dansarar sýna á Ingólfstorgi í sumar. MYND/ÚR EINKASAFNI

VEISLUSTJÓRINN Brynja Pétursdóttir, danskennari og skipuleggjandi keppninnar. MYND/ÚR EINKASAFNI

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**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Lífið

FÖSTUDAGUR
24. OKTÓBER 2014

Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari
SKIPTI ÚR SÖNG OG LEIKLIST YFIR Í JÓGA 2

Edda Jóhannsdóttir markþjálfi
MIKILVÆGT AÐ FINNA SÍN KJARNAGILDI 4

Tíska og trend í skartgripum
STJÖRNURNAR HLAÐA Á SIG HRINGUM 10

Rakel Garðarsdóttir

FÆR ÓTAL HUGMYNDIR Á HVERJUM DEGI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

Heilsuvísir

GULLFOSS OG GEYSIR FYRIR HEILSUVÍSI

Reynir og Jói eru frábæra plötusnúðatvíeykið Gullfoss og Geysir. Þeir bjuggu til hressandi og skemmtilegan lista fyrir Heilsuvísi sem hentar vel fyrir öll lífleg tilefni, hvort sem er í ræktina, útihlaup eða samkvæmi.

- **(ROCK) SUPERSTAR EXPLICIT LP VERSION** *CYPRESS HILL*
- **BORDERLINE** *TOVE STYRKE*
- **APART (FEAT.SÍSÍ EY) ORIGINAL MIX** *KASPER BJØRKE*
- **PRAYER IN C** *LILLY WOOD AND THE PRICK ROBIN SCHULTZ*
- **GOOD FOR THE CITY** *KRAAK AND SMAAK FEAT. SAM DUCKWORTH*
- **PARÍS NORÐURSINS** *PRINS PÓLÓ*
- **TOUR DE FRANCE 2009 REMASTERED VERSION** *KRAFTWERK*
- **INSPECTOR NORSE** *TODD TERJE*
- **A DEEPER LOVE** *CLIVILLES AND COLE*
- **WARM WATER SNAKEHIPS REMIX** *BANKS*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

JÓGA SNÝST EKKI BARA UM AÐ NÁ NIÐUR Á TÆR

Ingibjörg Stefánsdóttir venti kvæði sínu í kross, sagði skilið við leiklistina og sneri sér að jóga.

Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari á þrjú börn undir sex ára aldri og því að mörgu að huga þegar kemur að því að halda fjölskyldunni í jafnvægi. „Fjölskyldulífið er jóga út af fyrir sig, að anda meðvitað þegar álagið er mikið, vera til staðar, í augnablikinu, njóta, upplifa, gráta, hlæja, fyrirgefa og þakka fyrir að vera til. Ég verð að viðurkenna að ég er oft þreytt, en það sem kemur mér í gegnum daga þegar ég hef ekki fengið nægan svefn í nokkra daga og mér líður eins og heilinn á mér sé að grillast þá hrúga ég í mig Bee Pollen, tek C-vítamínorkubombu, fæ mér grænan þeyting, drekk mikið af vatni, fæ mér Maca-súperfæðisduft út í hristinginn, fæ mér úlfaberjasafa frá Young Living og geri morgunjóga," segir hún. „Jóga gefur manni líka rosalega mikla orku sem endist út daginn. Stundum fer ég í Yoga Nidra-djúpslökun en það getur jafnast á við 3-4 tíma svefn. Svo er bara upp með góða skapið, lífið gæti verið miklu erfiðara," segir Ingibjörg.

Kynntist jóga fyrst í New York

Fyrir tæpum tuttugu árum venti Ingibjörg kvæði sínu í kross og sagði skilið við leiklistina og sönginn. Hún sneri sér alfarið að jóga en því kynntist hún á námsárum sínum í New York. „Ég kynntist fyrst jóga í New York fyrir um það bil 18 árum, þá var jóga alveg funheitt þar og er enn. Ég man að þegar ég gekk fyrst inn í jógastöð á Manhattan heillaðist ég gjörsamlega. Ég var í leiklistar-, dans- og söngnámi og fann strax hversu góð áhrif jógaæfingarnar höfðu á mig. Þarna var einhver dýpt sem ég fékk, sem erfitt er að útskýra í orðum, mér leið bara sjúklega vel eftir jóga," segir Ingibjörg. Allar götur síðan hefur jógað átt hug hennar og hjarta.

Árið 2005 lét Ingibjörg draum sinn rætast þegar hún stofnaði jógastöðina Yogashala þar sem að hún býður upp á alls kyns útgáfur af jóga. Á næsta ári fagnar stöðin tíu ára afmæli og ætlar af því tilefni að færa sig um set og opna glæsilega nýja stöð.

Fólk gleymir að hlúa að sér

Undanfarin ár hefur áhugi Íslendinga á jóga aukist til muna og fólk farið að nota þessa aðferð til þess að halda sér í formi, andlega og líkamlega. „Hér er svo mikill hraði, fólk vinnur og vinnur og vinnur, gleymir að það þarf að hlúa að sér og brennur út, fer að finna fyrir kvíða og þunglyndi. Jóga er orðið lífsstíll hjá mörgum og það hefur breytt lífi fólks til hins betra. Jóga snýst ekki bara um það að ná niður á tær, það vinnur svo miklu dýpra og er mjög heildrænt heilsukerfi sem á rætur sínar að rekja mörg þúsund ár aftur í tímann," segir Ingibjörg að lokum.

Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari og eigandi jógastöðvarinnar Yogashala.

Hér er svo mikill hraði, fólk vinnur og vinnur og vinnur, gleymir að það þarf að hlúa að sér og brennur út, fer að finna fyrir kvíða og þunglyndi.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...TANNÞRÆÐI

Lífið mælir með því að þú munir eftir því að nota tannþráð.

Svo virðist vera sem allt of margir hreinlega gleymi því og telji það ekki nauðsynlegt séu tennurnar burstaðar kvölds og morgna. Það er aldeilis ekki rétt og vilja sumir tannlæknar meina að notkun tannþráðar sé jafnvel mikilvægari en tannburstun. Lífið mælir með því að þú gerir hvort tveggja ... bara til að vera viss.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**

CANADA GOOSE®
SHELBURN
MONTEBELLO
CITADEL
KENSINGTON
VICTORIA
DOWSON
TRILLIUM
CHATEAU
GRÍPTU GÆSINA
MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM
SPORTÍS
MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS
OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Heilsuvísir

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Sund

Það er frábært að nýta helgarnar í að fara í einhverja af okkar dásamlegu sundlaugum. Taka einn léttan sprett í sundlauginni og láta þreytuna svo líða úr í heita pottinum í góðum félagsskap. Skella sér svo í gufu og sturtu og eftir. Er hægt að vera annað en endurnærður?

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Frí frá tækjum

Láttu ekki tæknistreituna ná tökum á þér. Tækin eru til fyrir þig og eiga að auðvelda þér störfin. Þú stjórnar. Það má t.d. stilla tölvupóstinn á álagsdögum þannig að nýr póstur komi ekki eins þétt. Það er líka hnappur á símanum þar sem maður getur slökkt á honum meðan gott samtal við besta vininn eða makann fer fram. *Heimild: Stress.is*

ER EKKI ALLTAF NÓG AÐ GERA HJÁ ÞÉR?

Gildin okkar endurspegla það sem skiptir okkur mestu máli í lífinu. Það er mikilvægt að geta skilgreint sín persónulegu kjarnagildi, það er eins og að hafa áttavita í vasanum.

Edda Jónsdóttir,
leiðtogamarkþjálfi CPC
og stofnandi EddaCoaching

Það er tungunni tamast sem hjartanu er kærast, segir máltækið. Kjarnagildin okkar eiga samkvæmt því að endurspeglast í orðum okkar og verkum. Þegar við hittum fólk á förnum vegi, er gjarnan spurt: Er ekki alltaf nóg að gera? Það má því færa sterk rök fyrir því að kjarnagildi íslensku þjóðarinnar sé að hafa alltaf nóg að gera.

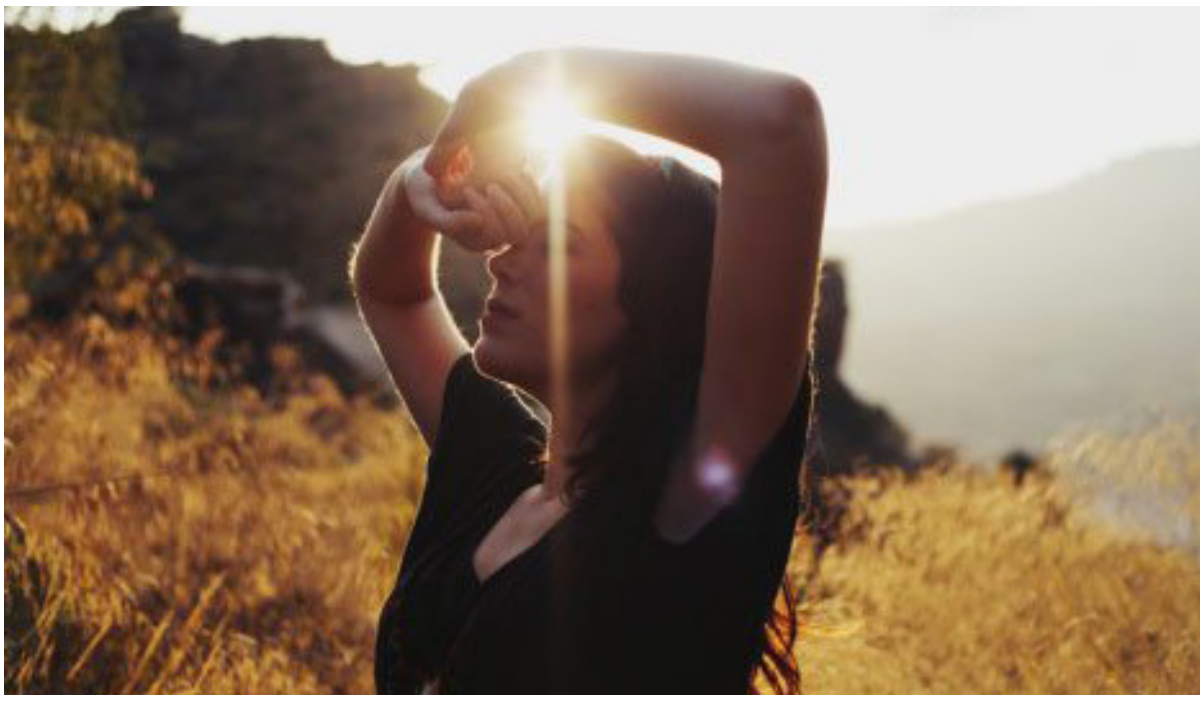
Kjarnagildin þín

Gildi hafa víða verið skilgreind á vettvangi fyrirtækja og stofnana. Gildin eiga að hjálpa starfsfólki að vinna að sameiginlegum markmiðum og framtíðarsýn. En þrátt fyrir að fólk starfi hjá fyrirtæki eða stofnun þar sem unnið er út frá gildum, er ekki þar með sagt að það sé meðvitað um eigin gildi.

Gildin okkar endurspegla það sem skiptir okkur mestu máli. Að skilgreina sín persónulegu kjarnagildi er á við að hafa áttavita í vasanum sem er stilltur út frá eigin forgangsröðun í lífinu.

Stilltu áttavitann þinn

Ef þú átt erfitt með að taka ákvarðanir og standa með þeim eða finnst flókið að móta þér framtíðarsýn, þá er góð byrjun að skilgreina kjarnagildin þín.



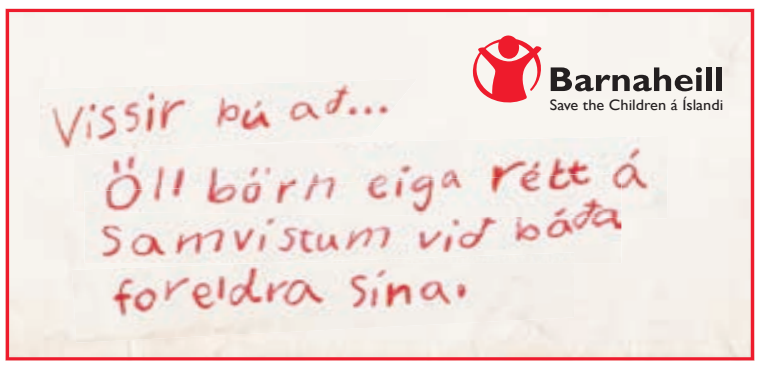
SVONA FERÐU AÐ SESTU NIÐUR MEÐ BLAÐ OG SKRIFFÆRI OG SKRIFAÐU NIÐUR SVÖR VIÐ EFTIRFARANDI SPURNINGUM

1. **Hvað veitir mér mesta hamingju?**
2. **Hvað held ég mest upp á að gera?**
3. **Á hvaða sviðum myndi ég aldrei sætta mig við málamiðlun?**

Svörin við þessum spurningum gefa þér sterkar vísbendingar um hver kjarnagildin þín eru. Næsta skref er að hlaða niður fríu smáforriti (e. app) sem heitir „Leadership and Values". Forritið er frá Mobomo og var framleitt fyrir Concordia-háskólann. Með smáforritinu öðlastu tæki til að skilgreina kjarnagildin þín fimm með einföldum og fljótlegum hætti.

Veltu því nú fyrir þér hvort gildin þín endurspeglist í orðum þínum og í lífi þínu almennt. Eru þau í samhljómi við gildi fyrirtækisins eða stofnunarinnar sem þú vinnur fyrir?

Að skilgreina sín persónulegu kjarnagildi er á við að hafa áttavita í vasanum sem er stilltur út frá eigin forgangsröðun í lífinu.



MEÐ KYNFÆRI Á HEILANUM

Þú ert með þessi kynfæri á heilanum." Ég kinka óméðvitað kolli og andvarpa. Það er rétt, ég játa sekt mína, ég er með kynfæri á heilanum. Ekki bara á heilanum heldur í heilanum, undir honum og yfir. Hvert sem ég fer eru kynfæri í umræðunni. Ekki endilega af því að ég stóð fyrir ljósmyndaverkefni í sumar heldur af því að allir eru með kynfæri á heilanum. Mest lesnu fréttirnar eru um kynfæri. Ef þú setur píku eða typpi í fyrirsögnin þá færðu smell því við erum alveg brjálæðislega forvitin um okkar allra „heilagasta". Það er ekki slæmt að vera forvitin, vonandi færðu svör við spurningum þínum og fræðir áfram. Þannig útrýmum við mýtum og fordómum. Tökum sem dæmi nýlega umræðu um g-blettinn og fullnægingu kvenna. Fullnæging Freuds var loksins dregin úr leggöngum og fram á snípinn þar sem hún á heima. Flestar píkur þurfa örvun á sníp til að fá fullnægingu. Það er hvorki skrýtið né flókið, þannig virkar píkan bara. En taktu eftir því að ég skrifa flestar. Ekki allar heldur flestar. Vísindin hafa ekki bannað fullnægingu með örvun annars staðar heldur er snípurinn algengasti örvunarstaðurinn fyrir unað.

Mér þykir nefnilega merkilegt hversu mikla þörf einstaklingar hafa fyrir því að flokka fullnægingar kvenna. Karlar tala ekkert um pungfullnægingu eða spangarfullnægingu, þeir bara fá það. Ég myndi gjarnan vilja bara fá það. Skiptir engu hvort það sé með örvun á eyra, sníp eða handarkrika, mín fullnæging er mín og ég ber ábyrgð á eigin unaði. Í því felst að komast að því hvað mér þykir gott og geta sagt bólfélaganum mínum það (eins og ég hef svo margoft sagt áður).

„En æ, má þessi kynfæraumræða ekki bíða bara, þangað til að fólk er fullorðið og farið að gera, þú veist, það." Með titrandi tár og grátbiðjandi augu. Flestir hafa áhuga á kynfærum því þau eru bara stórmerkileg. Typpi geta verið allt frá tveimur sentímetrum og upp í þrjátíu og sex sentímetrar. Barmar eru mjög teygjanlegir og sums staðar í Afríku eru ættbálkar sem teygja þá því það er sexí að vera með síða barma. Það er hægt að fæðast með tvö typpi eða tvenn leggöng eða risastóran sníp og pung. Standpína lokar þvagrásinni. Sáðfrumulaus vökvi getur skotist úr leggöngum.

Kynfærin og líkaminn eru magnað fyrirbæri. Þessi umræða um kynfæri hefst við fæðingu en þú bara vilt ekki hafa hana í kynferðislegu samhengi og út frá unaði. En stoppaðu. Kynfærin gefa unað, hvernig getur umræðan verið önnur? Það er eins og að ætla að tala um næringargildi matvæla en aldrei að tala um bragðgæði. Það að kjafta um kynfæri eru samræður um líkamann. Leyfðu þér að slaka á, vera með, læra eitt og annað og brosa út í annað.

Barmar eru mjög teygjanleigir og sums staðar í Afríku eru ættbálkar sem teygja þá því það er sexí.

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!
Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

Buzz er splunkuný bók eftir höfund hinnar frábæru *Geim*. Með *Buzz* fylgir eintak af *Geim*.

„Hressileg, spennandi og skemmtileg saga sem gefur ferska innsýn í heim snjallsímakynslóðarinnar."
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

Buzz geim pakki verð: 3.290

+

FYLGIR MEÐ

IÐA

Tilboðin gilda til og með 30. október.

Lína langsokkur
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Víkingarnir
Verð áður: 3.990 kr.
Verð nú: 3.490 kr.

Þín eigin þjóðsaga
verð áður: 4.390 kr.
verð nú: 3.990 kr.

Fúsi froskagleypir
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Fuglaþrugl og naflakrafl
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.

Skrímslakisi
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.

Skrímsli í myrkrinu
verð áður: 3.490 kr.
verð nú: 2.990 kr.

Lífríki Íslands
verð áður: 16.990 kr.
verð nú: 14.990 kr.

Kata
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.

Bara ef...
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.

Af bestu lyst 4
verð áður: 3.990 kr.
verð nú: 3.490 kr.

Maðurinn sem stal sjálfum sér
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.

Englaryk
verð áður: 6.490 kr.
verð nú: 5.490 kr.

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

METSÖLULISTI IÐU

IÐA

15.10.14 - 22.10.14

1

Fúsi froskagleypir
Ole Lund Kirkegaard

2

You are Nothing
Hugleikur Dagsson

3

Í krafti sannfæringar
Jón Steinar Gunnlaugsson

4

Ástríkur og víkingarnir
Goscinny & Uderzo

5

Kata
Steinar Bragi

6

Fuglaþrugl og naflakrafl
Þórarinn Eldjárn

7

Skrímslakisi
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

8

Maðurinn sem stal sjálfum sér
Gísli Pálsson

9

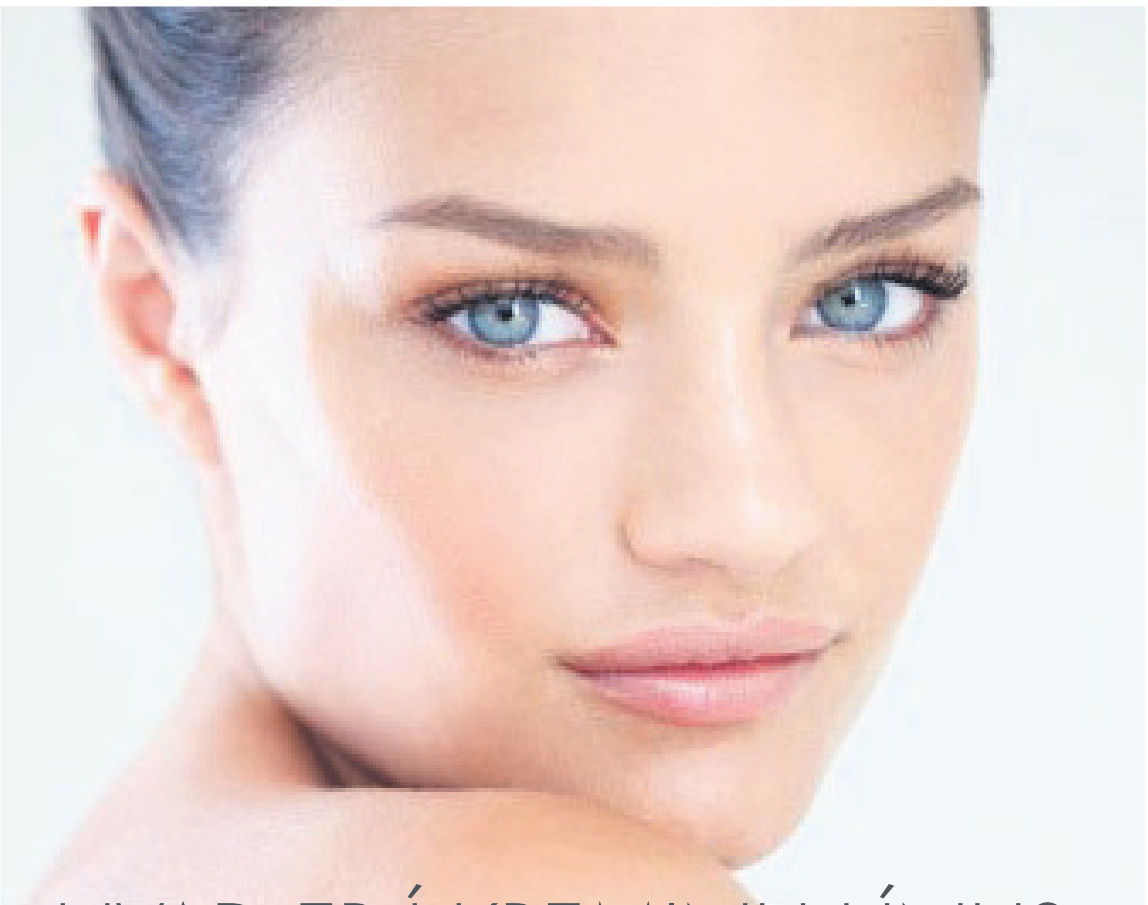
Listin að vera einn
Shuntaro Tanikawa

10

Lífríki Íslands
Snorri Baldursson

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Heilsuvísir



HVAÐ ER Í KREMINU ÞÍNU?

Mismunandi efni eru í andlitskremum eftir því hver virkni þeirra á að vera. Allt frá því að hreinsa og mýkja í það draga úr öldrunareinkennum.

Hvað er í kreminu þínu?

Stanslausar auglýsingar um betri og bjartari húð bíða okkar á degi hverjum í fjölmiðlum. Loforðin koma af ýmsum stærðum og gerðum og sífellt er verið að setja ný efni í kremin sem lofa undraverðum árangri á engum tíma. Einhver er þó ástæðan fyrir því að sum krem virka betur á okkur en önnur og gæti galdurinn legið í innihaldsefnunum.

Hyaluronic-sýra

Fjölsykra eða kolvetni sem finnst í líkamanum og þá sérstaklega í húðinni. Líkaminn framleiðir sjálfur kolvetnið en það hægist á framleiðslunni eftir því sem að við eldumst. Hyaluronic-sýran heldur raka mjög vel og hefur verið skilgreind sem náttúrulegur rakagjafi. Að því gefnu gæti þetta verið ljómandi góð viðbót í andlitskremið.

Peptíð

Peptíð eru eins konar keðjur af amínósýrum sem mynda prótín. Peptíð er talið hafa áhrif á húðina með því að hvetja til framleiðslu elastín- og kollagenprótína. Elastín hefur áhrif á þéttni og teygjanleika húðarinnar en kollagen er aðaluppbyggingarefni hennar.

Salicylic-sýra

Salicylic-sýra er náttúruleg og unnin úr plöntum eða trjáberki. Hún er fjarlægir dauðar húðfrumur og kemur í veg fyrir að fitukirtlar stíflist. Sýran er því oft notuð í krem fyrir bólótta húð og hjálpar til við að hreinsa hana og mýkja.

Retinol

Retinol er búið til úr A-vítamíni og er talið auka framleiðslu kollagens en það er prótín sem byggir bandvefi og húð. Retinol virðist hvetja húðina til endurnýjunar og hefur lengi vel verið notað á bólótta húð með nokkuð góðum árangri. Með því að hvetja húðina til endurnýjunar dregur einnig úr sýnilegum öldrunarmerkjum. Gæta þarf þess þó að retinol sé í samvinnu við góðan raka svo að húðin þorni ekki við notkun.

Kóensím eða Q-10

Kóensím er hjálparefni sem finnst í líkamanum og binst hvatberum eða orkubúum frumnanna. Það er þáttur í efnaskiptum sem sjá um orkuframleiðslu líkamanns og minnkar, eins og eðlilegt er, í mannslíkamanum eftir því sem við eldumst. Einhverjar rannsóknir hafa sýnt fram á að kóensímið gæti haft áhrif á útlit húðarinnar og þá sérstaklega skemmdir vegna sólargeisla. Kóensím er einnig andoxunarefni sem hjálpar til við að vernda frumur gegn skemmdum.

rikka@365.is

DÁSAMLEGUR SKRÚBBUR MEÐ SYKRI OG KANIL

Nærandi skrúbbur sem hreinsar burt allar dauðar húðfrumur og önnur óhreinindi. Húðin verður silkimjúk og ilmandi á eftir.

¼ bolli kókosolía eða möndluolía
½ bolli hrásykur
½ bolli hvítur sykur
2-3 dropar kanililmkjarnaolía
1 teskeið kanill

Blandið saman sykri, kanil og ilmkjarnaolíu. Hellið svo möndluolíunni hægt og rólega saman við og hrærið um leið þangað til þykktin á skrúbbnum er orðin eins og óskað er. Nuddið vel á allan líkamann og þvoið svo af með volgu vatni.

Birna Gísladóttir er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi.

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á vellíðan.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallsins.“

Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemin er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Léttist um tvær fatastærðir

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

ALLT ANNAÐ LÍF

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

Soffía Káradóttir ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur þegar hún sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægju sinni með vöruna. „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því þegar það hefur gerst.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með því að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jensen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn.

„Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir **Birna Gísladóttir**, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare, sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

Framleitt og prófað í Skandinavíu

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechin-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmyntuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka gæðin bæði úr chili-plöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

UMBYLTING Á HEILSU

Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum (Probiotics). Öflug vörn fyrir þarmaflóruna sem hentar öllum aldri, börnum sem fullorðnum.

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

Framkvæmdaglöð Rakel Garðarsdóttir framkvæmir þær hugmyndir sem henni detta í hug og skiptir þá engu hvers eðlis hugmyndin er.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

GERIR MYND UM VIGDÍSI OG BÝR TIL BARNAMAT

Rakel Garðarsdóttir er framleiðandi af lífi og sál. Þegar hún fær góða hugmynd hrindir hún henni í framkvæmd, hvort sem það er leikhús, sjónvarp, kvikmyndir eða bækur og barnamatur, með aðstoð vina og fjölskyldu sem hún starfar með.

Það eru lítil mörk á milli einkalífs og vinnu hjá Rakel enda starfar hún með Birni Hlyni eiginmanni sínum, Gísla Erni bróður sínum, Nínu Dögg mágkonu sinni og framleiðir allt í teymi við vinkonu sína Ágústu M. Ólafsdóttur. Þessa dagana er hún að vinna að sinni fyrstu kvikmynd, Blóðbergi, sem Björn Hlynur skrifaði og leikstýrir, en myndin er byggð á leikritinu Dubbeldusch sem Vesturport setti upp við miklar vinsældir. Myndin verður frumsýnd á Stöð 2 í mars og þar á eftir í kvikmyndahúsum.

„Ég er svo heppin að vinna með mínu nánasta fólki. Við erum búin að ferðast út um allan heim saman með leiksýningar og það eru mikil forréttindi. Við erum alltaf saman; í vinnunni og svo í barnaafmælum og jólaboðum og þar er hugmyndum velt upp og pælt í skemmtilegum verkefnum.“

Frelsi og tími eru dýrmæt

Rakel er afar framkvæmdaglöð og með marga bolta á lofti í einu. Henni finnst best að vera sinn eigin herra og vinna frekar fyrir sjálfa sig en aðra. „Ég er að gera það sem mig langar til. Það er nefnilega svolítið langt síðan ég gerði mér grein fyrir að lífið er stutt og hverfult. Á meðan ég er hérna og hef heilsu og er hress þá langar mig bara að einblína á og stefna að því að gera það sem mig langar að gera. Ég vil að vinna mín hafi einhvern tilgang og eitthvað sitji eftir þegar yfir lýkur. Frelsi og tíminn er það dýrmætasta sem maður á og er ekki eitthvað sem maður getur keypt. Það er mikilvægara en peningar, að geta haft góðan tíma með fjölskyldunni en ekki verið háður stimpilklukku og vera að gera einhvern forstjóra úti í bæ ríkan með því að púla fyrir hann. Það hentar mér alls ekki.“

Ásamt því að vera að framleiða Blóðberg vinnur Rakel þessa dagana að heimildarmynd sinni um nunnurnar í Karmelklaustri og undirbýr kvikmynd um Vigdísi Finnbogadóttur. „Ég lít mjög upp til Vigdísar, hún er mín fyrirmynd. Ég las ævisögu hennar stuttu eftir hrun og fann svo mikla von í henni sem ég dáist að. Svo hitti ég hana og varð enn heillaðri af henni. Þannig að nú er verið að undirbúa kvikmynd sem verður byggð á þessari ævisögu sem Páll Valsson skrifaði. Myndin var kynnt í Cannes og eftir það fengum við stóra meðframleiðendur í Noregi og Danmörku. Ég finn mikinn meðbyr með myndinni enda kveikir Vigdís alls staðar áhuga.“

Rakel er ekki eingöngu að framleiða sjónvarpsefni og kvikmyndir. Nýlega kom út bókin Vakandi veröld sem hún og Margrét Marteinsdóttir skrifuðu saman. „Þetta er bók um vitundarvakningu þegar kemur að flokkun á mat, snyrtivöruiðnaðinum, fatnaði í tískuiðnaðinum og hvernig þú sem neytandi getur tekið lítil skref til að breyta neysluvenjum þínum. Við Margrét höfum verið á þessu ferðalagi undanfarin ár og í bókinni kynnum við það fyrir lesandanum og hvernig hann getur farið í þetta ferðalag líka.“

Neyslan er brjálæðisleg

Rakel segir að eftir að hún fór að vera meðvituð um sóun og neyslu hafi svo margt komið upp á yfirborðið sem hún geti ekki lokað augunum fyrir. „Eftir umræður um að paraben séu krabbameinsvaldandi fékk ég bilaða paranoju fyrir parabenum. Ég skal alveg viðurkenna það að ég er pínu lífhrædd. Þá fór ég að pæla í snyrtivörunum. Snyrtivöruiðnaðurinn veltir milljörðum og það er alltaf verið að telja manni trú um að maður þurfi einhver dýr krem. Alveg eins og ég vil ekki vinna til að gera annan gæja ríkan þá vil ég ekki kaupa krem sem einhver kall á gullstól græðir á og hlær að mér í leiðinni fyrir að hafa dottið í þennan markaðspytt hans. Þetta er eins varðandi tískuiðnaðinn. Það er einhver ástæða fyrir því að flík kostar eitt pund í Primark og sú ástæða er örugglega ekki góð. Um leið og maður byrjar að hugsa um þetta þá getur maður ekki lokað augunum fyrir þessu lengur.“

Rakel segir að þetta sé í raun heilbrigð skynsemi en vissulega sé auðveldara að loka á þetta og halda áfram í neyslumynstri sínu. „En þetta er áskorun og það er gaman að pæla í þessu. Svo verður allt ódýrara því maður missir sig ekki í sömu neysluna. Neyslan í dag er orðin svo brjálæðislega mikil og svo margt vont í heiminum kemur út af græðgi og það er nátengt neyslu.“

Framleiðir barnamat

Í bókinni er einnig fjallað um matarsóun og að vita hvaðan maturinn kemur. Tengt því fékk Rakel enn eina hugmyndina. „Ég var í skíðaferðalagi með fjölskyldu minni í Sviss. Þar á meðal var ungbarn sem fékk gulrætur í krukku. Ég var að skoða þessa krukku og hugsaði hversu fáránlegt það væri að gulræturnar væru framleiddar í einhverju útlandi, fluttar síðan inn til Íslands og svo núna komnar til Sviss. Ég meina, þetta eru bara gulrætur. Ég komst að því að íslenskur barnamatur hefur aldrei verið framleiddur í krukkum og þar með var ég komin með verkefni. Mér finnst galið að svona lítil börn geti ekki fengið íslenska fæðu sem fyrstu fæðu, ef foreldrar kjósa að kaupa svona krukkumat.“

Rakel leitaði til Hrefnu Sætran sem er með henni í fótboltafélaginu FC ÓGN, sem Rakel stofnaði einmitt í staðinn fyrir að borga til líkamsræktarstöðva. Hrefnu

Ég er svo lánsöm að þekkja svo mikið af góðu og flottu fólki. Ef ég fæ góða hugmynd þá finn ég einhvern sem er klárari en ég og fæ með mér í verkefnið – og það er furðulega auðvelt að gabba þessa vini mína með mér út í hvað sem er.

Myndaalbúmið

Með systrunum í Karmelklaustri ● Með litla bróðursyninum og syni ● Á brúðkaupsdaginn

fannst verkefnið spennandi og þær stöllur fóru í vöruþróun, að skoða framleiðslumöguleika og bragðtegundir.

„Það þarf að sjóða þetta niður við rétt hitastig og eina fyrirtækið sem ræður við þetta á Íslandi er ORA. Það mun því framleiða krukkumatinn fyrir okkur. Það koma þrjár tegundir á markað í byrjun næsta árs. Barnamaturinn heitir Vakandi og slagorðið er Betri byrjun fyrir börnin. Þetta er því alveg í sama anda og bókin, eða sprottið út frá sömu hugmyndafræði.“

En hvernig fór hún úr kvikmyndabransanum í matarbransann? „Þetta er bara framleiðandinn í mér. Ég fæ hugmynd og hrindi henni í framkvæmd, í raun er framleiðsluferlið alltaf eins. En lykillinn að þessu öllu er að húkka sig upp við einhvern sem er klárari en maður sjálfur. Ég er svo lánsöm að þekkja svo mikið af góðu og flottu fólki. Ef ég fæ góða hugmynd þá finn ég einhvern sem er klárari en ég og fæ með mér í verkefnið – og það er furðulega auðvelt að gabba þessa vini mína með mér út í hvað sem er. Þannig fæ ég líka tækifæri til að gera skemmtilega hluti með vinum mínum.“

Hver er sinnar gæfu smiður

Rakel fær ótal hugmyndir á hverjum degi en hún skrifar þær þó ekki í Excel heldur leyfir þeim að malla í kollinum. „Ég reyni bara að framkvæma þær áður en ég gleymi þeim, eða koma þeim í farveg,“ segir Rakel hlæjandi. Hún segir enga hugmynd vera í kollinum sem bíði framkvæmdar enda virðist hún vera manneskja sem lætur hlutina ekkert bíða.

„Ég er með marga bolta á lofti núna og allt er í ákveðnu ferli. Svo er alltaf bið í ferlinu og þá einbeitir maður sér að einhverju öðru. Ég er rétt að byrja með Vigdísi, ég á eftir að sigra heiminn með Vakandi barnamatnum og ég á eftir að frumsýna Blóðberg og selja hana til allra landa í heiminum,” segir Rakel glottandi. „Þessi verkefni eru í löngu ferli og næst á dagskrá er að vinna að þeim. Það er nefnilega auðvelt að hrinda hugmyndum í framkvæmd en maður verður að passa sig að halda einbeitingu og klára ferlið. Það er trikkið, í stað þess að opna alla glugga og láta síðan allt fjara út. Það er alveg glatað.“

Rakel finnst gott að vera frjáls og ef henni finnst eitthvað vanta þá virðist hún bara búa það til enda segir hún að lífið sé þannig að maður þurfi að sækja hlutina sjálfur. „Hver er sinnar gæfu smiður. Mér finnst það ansi gott orðtæki,“ segir Rakel að lokum og er ekki hægt að segja annað en að verkefnalisti hennar samræmist lífsspekinni.

The Body Shop kynnir
glænýtt naglalakk sem þú einfaldlega verður að prófa.
Ólíkt mörgu öðru naglalakki inniheldur það engin ætandi efni sem margir vilja forðast (t.d. hvorki formaldehýð né kamfóru); það inniheldur aftur á móti næringarríka og silkimjúka, náttúrulega marúlaolíu.
Naglalakkið gefur góðan gljáa og þornar undurfljótt. Síðast en ekki síst gefur úrval litbrigðanna sköpunargleðinni lausan tauminn.

Verð: 1190 kr.

110 Crimson Kiss · 120 Relish the Moment · 130 Red my Mind · 210 Just Peachy · 220 Peach Babe · 310 Cupid Pink · 320 Oh petal · 330 Rosy Cheeks · 340 Pink Cream · 410 Deeply in Love · 420 A Grape Affair · 510 Body Shop Green

520 Hemp Over Heels · 610 Crazy For Blue · 620 Got The Blues · 630 Minty Amour · 640 Mint Cream · 710 Big Smoke

720 Gorgeous Grey · 730 Almond Kiss · 740 Smoky Rose · 810 Frosting Fancy · 820 Meet me at Dusk · 830 Top and Base Coat

Möndluolíu-naglalakkshreinsir 1460 kr.
Í stað hins venjulega asetons inniheldur þessi hreinsir mýkjandi og nærandi möndlu- og sojaolíur og vínanda sem unninn er úr sykurrey. Af þessum sökum veldur hann ekki þurrki heldur beinlínis mýkir naglaböndin.

Naglaskreytipenni 1360 kr.
Þessi virkar eins og töfrasproti. Með öðrum endanum, þeim fíngerðari, gerirðu grannar línur og litla punkta en með hinum endanum litarðu stærri fleti og fyllir upp í svæði milli lína.

THE BODY SHOP ®

KRINGLUNNI • SMÁRALIND
GLERÁRTORGI
Sendum í póstkröfu, sé þess óskað.
Sími: 564 6552

TREND HRING EFTIR HRING

Hringar hafa sjaldan verið jafn vinsælir og stjörnurnar hafa svo sannarlega ekki látið þetta fram hjá sér fara. Því fleiri hringar því betra er mottóið hvað þetta varðar og vinsælt er að setja tvo hringa á sama fingur.

METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar

1. **Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

2. **Iceland small world**
Sigurgeir Sigurjónsson

3. **Í krafti sannfæringar**
Jón Steinar Gunnlaugsson

4. **Kata**
Steinar Bragi

5. **Englaryk**
Guðrún Eva Mínervudóttir

6. **You are nothing**
Hugleikur Dagsson

7. **Náðarstund**
Hannah Kent

8. **Ævintýraferð fakírsins ...**
Romain Puértolas

9. **Litli prinsinn**
Antoine de Saint-Exupéry

10. **Niceland**
Kristján Ingi Einarsson

15. - 21. október 2014

BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

ILMANDI SMJÖRKAFFI ÞORBJARGAR

Uppskrift að dásamlegu kaffi með smjöri frá Þorbjörgu Hafsteins.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir er menntaður hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti og hefur gefið út bækur um heilsutengd málefni bæði hérlendis og í Danmörku. Þorbjörg ásamt Sollu Eiríks og Völu Matt færir okkur góð heilsuráð og uppskriftir í hverri viku í sjónvarpsþættinum Heilsugengið sem hóf aftur göngu sína í haust á Stöð 2.

2-3 tsk. lífrænt instant-kaffi
3 dl sjóðandi vatn
1 kúfuð matskeið lífræn kókosolía
½ matskeið kakósmjör
1 smjörklípa, EKKI smjörvi!
2 matskeiðar rjómi
Vanilla eftir smekk

Byrjið á því að búa til kaffið. Hellið því næst hinum hráefnunum saman við og blandið saman með töfrasprota. Einnig er hægt að búa til kaffidrykkinn í blandara. Þá er hann hafður á lægstu stillingu fyrst og svo á hæstu síðustu 15 sekúndurnar. Hellið smjörkaffinu í stórt latte-glas eða fallegan bolla og njótið.

Ef þú ert að fara að fara beint í ræktina mæli ég með því að þú sleppir kókosolíunni en í notir í staðinn MCT-olíu.

TRI

Suðurlandsbraut 32

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

CUBE COMPRESSPORT CRAFT GARNEAU BROOKS

GARNEAU

LG Hjálmar frá 8.990kr

Park Tool

Cube 2015 árgerðir eru komnar í TRI VERSLUN

CUBE 2015 CROSS RACE

Mighty afturljós 7.990kr

GARNEAU
LG JAKKI 12.990kr

GARNEAU
LG Skóhlífar 8.990kr

GARNEAU
LG Hanskar 8.990kr

GARNEAU
LG Buxur 19.990kr

SCHWALBE
Nagladekk frá 8.990kr

CUBE
RFR Ljós 3.990kr

BROOKS
Glycerin 12 - 27.990kr

CRAFT
CRAFT jakkar frá 18.990kr

WWW.TRI.IS

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 - 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 16:00

FATASKÁPURINN HEILLAST AF HANDGERÐU SKARTI

Vaka Alfreðsdóttir, nemi í Myndlistarskóla Reykjavíkur og starfsmaður í Spúútnik.

Fatastíll minn er frekar afslappaður. Ég pæli þó mikið í fatnaði og elska að kaupa mér ný föt. Ég er mikið í því að blanda saman gömlu og nýju. Fell oft fyrir hippalegum flíkum, fatnaði og hlutum í boho-stíl og flíkum með etnísku ívafi. Ég er lítið að spá í trendum og kaupi bara það sem mér finnst flott. En umfram allt skipta þægindin mig mestu máli þegar kemur að fatavali og ég nenni afar sjaldan í hælaskó.

Mér þykir langskemmtilegast að gramsa í vintage-búðum og finna einstakar flíkur sem ekki margir eiga og er því heppin að vinna í einni slíkri. Svo er alltaf gaman að komast til útlanda í búðir sem eru ekki hér heima. Það eru nokkrar búðir sem ég held mest upp á. Á Íslandi eru það Spúútnik, Nostalgía og Aftur. Erlendis eru það t.d. Monki og Urban Outfitters.

Ég hef gaman af skartgripum og finnst handgert skart vera fallegast, helst úr ekta málmum eða náttúrulegum efnum. Ég geng alltaf með nokkra hringi og Kríuhálsmenin mín. Svo smelli ég stundum í mig eyrnalokkum ef mig langar að vera fín.

1 Ég held mikið upp á þennan kímonó. Hann er vintage, keyptur í Japan og er úr ekta silki. Ég fékk hann lánaðan hjá frænku minni fyrir svolítið löngu og ég held að hún sé ekkert að fara að fá hann aftur.

2 Var lengi búin að leita að flottum hatti þegar ég fann þennan. Hann er handgerður af bandarískum hönnuði, Janessa Leone, og fæst í Jör. Hann passar við allt og ég hef notað hann mikið. Núna langar mig í brúnan!

4 Var að fá þennan rúskinnskögurjakka í Spúútnik. Hef varla farið úr honum.

3 Hef farið í gegnum mörg pör af Minnetonka-skóm í áranna rás. Ég dýrka þá. Núna á ég þessa.

5 Ég er alltaf með Kríuhálsmenin mín. Fyrst átti ég eitt en nýlega bættist annað í safnið. Finnst flott að hafa nokkur saman. Þau fást í Aftur.

Pana Chocolate

Súkkulaði sem er gott fyrir þig...

- Náttúruleg ofurfæða
- Enginn unninn sykur!
- Framleitt við lágan hita til að viðhalda miklu magni næringaefna
- Inniheldur hrá lífræn- og náttúruleg innihaldsefni

Allt okkar súkkulaði er bæði hand- gert og innpakkað

Inniheldur lífrænt kakó sem er með mikið magn af andoxunarefnum, vítamínum og steinefnum.

www.icecare.is - Netverslun

Útsölustaðir:
Hagkaup lífræna deildin, Fjarðarkaup - Fræið heilsuhornið, Heilsuhúsið, Blómaval – heilsuhornið, Lifandi markaður Borgartúni

TÍU SPURNINGAR

MEÐ BA-GRÁÐU Í AÐ STANDA Á HÖNDUM OG ÆRSLAST

Sigríður Soffía, dansari og danshöfundur.

1. Þegar ég var ung ...elskaði ég að hafa hátt og standa á höndum og ærslast.

2. En núna er ég með BA-gráðu í að „hafa hátt, standa á höndum og ærslast".

3. Ég mun eflaust aldrei skilja hvernig líf getur kviknað.

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á fótbolta, aðgerðarleysi og vondum mat.

5. Karlmenn eru jafn misjafnir og þeir eru margir.

6. Ég hef lært að maður á ekki að borða marengstertu og skokka 13 km, þá fær maður illt í magann.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég hugsa til þess hvað foreldrar mínir hafa verið mér góðir allt mitt líf og ég ekki nógu þakklát. Verandi ólétt sér maður foreldra sína allt í einu í öðru ljósi og hvað allar gjörðir þeirra gegnum tíðina hafa verið einlæg tilraun til að gera það besta fyrir mann.

8. Ég slekk á sjónvarpinu eftir áhorf ... Er búin að vera sjónvarpslaus í tvö ár. Erum nýlega komin með sjónvarp en það er ekki tengt enn þá svo það er bara kveikt á því fyrir bíómyndir. Fréttirnar eru spilaðar í útvarpinu.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekin af því að ... koma litlu barni í heiminn

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því að ég er að fara að gera frábæra danssýningu í Þjóðleikhúsinu í vor og að það er hægt að kaupa miða á sýninguna sem heitir „Svartar fjaðrir" og gefa í jólagjöf. Í sýningunni dansa sex leikarar og fimm dansarar og Hildur Yeoman, tískudrottning með meiru, er að gera búninga. Hægt er að sjá meira um sýninguna á **siggasoffia.4ormat.com/svartar-fjadrir** og kaupa miða á vef Þjóðleikhússins.

6 tíma kort á 7.450 kr.
(fullt verð 8.940)

11 tíma kort 13.550 kr.
(fullt verð 16.390)

Stakur tími hjá okkur er
á 1.490 kr. fyrir 15 mín.

Sól Studio

Hæðarsmári 4 201 Kópavogur
Í sama húsi og bílaapótekinu

Tímapantanir í síma 583 1300

ALLAR VÖRUR MEÐ
30-50%
AFSLÆTTI

VEGNA FLUTNINGS INNANHÚSS

Opið til kl 18.00
LAUGARDAG

Mind Xtra
Mind fyrir konur eins og þig

FJÖRÐUR
www.fjordur.is

Firði Hafnarfirði • Sími 556 3400

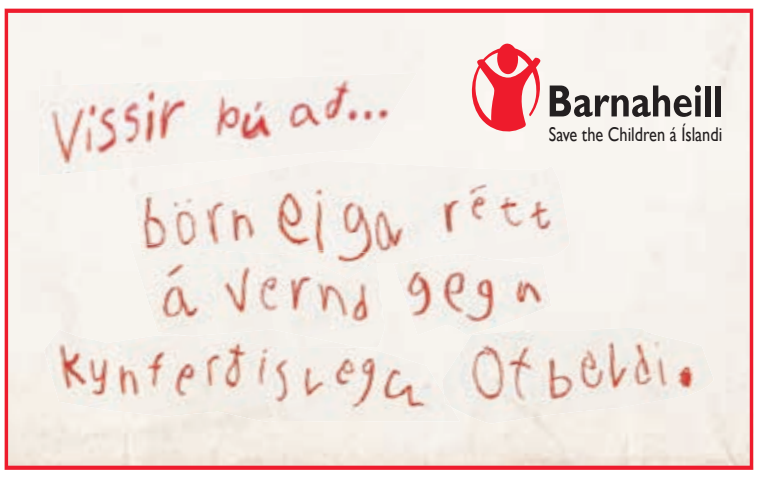
SVEFNSÓFAR
SEM BREYTAST Í RÚM Á AUGABRAGÐI
NÚ Á TILBOÐSVERÐI ÚT OKTÓBER

TRYM Svefnsófi • Svefnflötur 138x200 cm • Extra þykk og vönduð springdýna • Rúmfatageymsla • kr. 198.900

RECAST Svefnsófi • Svefnflötur 140x200
Vönduð springdýna • kr. 129.900

UPEND Svefnsófi • Svefnflötur 140x190 cm
Þykk og vönduð springdýna • kr. 179.900

LÍNAN
BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

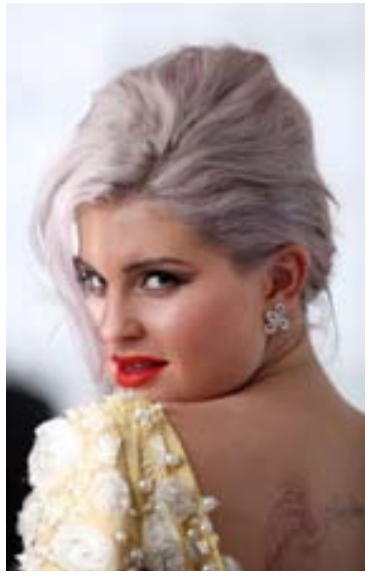


Söngkonan Lily Allen mætti á förðunarhátíð Í Los Angeles með litríkt hár.

TÍSKA ALLIR LITIR REGNBOGANS

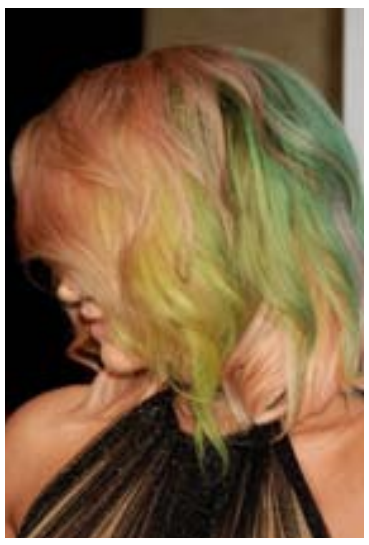
Litríkt hár hefur verið áberandi hjá stjörnunum undanfarin misseri. Fjólublár hefur verið sérstaklega vinsæll en annars virðast ekki vera nein takmörk þegar það kemur að litadýrð og hári stjarnanna. Tíska sem gefur lífinu svo sannarlega lit.

Rita Ora mætti á opnun búin að lita á sér hárið í nýjum lit.


Kelly Osbourne er alltaf að lita á sér hárið í töfrandi litum.

Nicole Richie hefur verið með fjólublátt hár í töluverðan tíma.

Katy Perry er dugleg að gera tilraunir með hárið á sér.


Söngkonan Kesha er með litríkt hár og ber græna litinn vel.

ÓDÝRAR LEIÐIR AÐ HEILBRIGÐARA HÁRI

Það þarf ekki alltaf að kaupa dýrasta sjampóið og hárnæringuna til þess að ná fram frábæru hári. Hérna eru nokkrar ódýrar og auðveldar lausnir:

1 Baðaðu hárið upp úr kókosmjólk og láttu það standa í klukkustund. Hárið verður silkimjúkt og glansandi.

2 Bjór er ekki einungis til þess að drekka, hann er líka frábær til þess að ná fram glans í hárinu. Þvoðu hárið og helltu bjór á endana. Láttu bjórinn standa í hárinu í nokkrar mínútur og skolaðu úr.

3 Blandaðu góðu hunangi við hárnæringuna þína og láttu hana standa í hárinu í 30 mínútur. Hárið verður glansandi og viðráðanlegt.

4 Skolaðu hárið upp úr ísköldu vatni þegar þú ert búin að þvo það. Hárið verður glansandi hreint og heilbrigt.

STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL MEÐ STEVÍU
er náttúrulegur staðgengill sykurs án hitaeininga. Hún hækkar ekki blóðsykur. Strásætan með stevíu inniheldur sama sætleika og sykur.

STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL
er náttúrulegur staðgengill sykurs. Strásæta er náttúruleg vara sem er gerð úr sykur-alkóhólnum erýtrítól. Strásætan inniheldur engar hitaeiningar og hækkar ekki blóðsykur.

STRÁSÆTA ERÝTRÍTOL FÍNMALAÐ
er náttúrulegur staðgengill flórsykurs. Strásætan inniheldur engar hitaeiningar og hækkar ekki blóðsykur.

STRÁSÆTA ER GALDURINN – NÁTTÚRULEG SÆTA Í STAÐ SYKURS

Via-Health sérhæfir sig í vörum sem sæta mat og bakstur. Vörurnar eru án hitaeininga og kolvetna. Þær hækka ekki blóðsykur og valda ekki tannskemmdum. Steviadropar frá Via-health komu fyrst á markað en síðan hefur bæst við vöruúrvalið jafn og þétt. Nú síðast komu á markað þrjár tegundir af strásætu sem auðvelt er að skipta út fyrir sykur.

Stevíudroparnir frá Via-Health komu fyrst á markað í maí árið 2013. „Við höfum síðan bætt við vöruúrvalið jafnt og þétt," segir framkvæmdastjórinn Bjarný Björg Arnórsdóttir. „Næst komu stevíutöflur og litlir „catering"-pokar sem eru hugsaðir út í te og kaffi. Nú erum við að byrja með þrjár nýjar tegundir af strásætu; erýtrítol með stevíu, erýtrítol og erýtrítol fínmalað.

Stevía er notuð til að sæta mat og bakstur. Um er að ræða jurt sem vex villt í skógum Suður-Ameríku. Stevía er í dag ræktuð víða um heim. Via-Health notar einungis lífrænt ræktaða stevíu. Fjölsykrurnar í stevíu eru 250 til 300 sinnum sætari en sykur. Stevía er samt sem áður án allra hitaeininga og kolvetna. Hún veldur ekki tannskemmdum og er eituefnalaus.

Erýtrítol er 100 prósent náttúruleg vara án aukefna. Hún er byggð á sykuralkóhólinu erýtrítoli. Það kemur náttúrulega fyrir í perum, melónum og sveppum svo dæmi séu nefnd. Rannsóknir sýna að erýtrítol hefur hvorki áhrif á blóðsykur né insúlín. Það þýðir að fólk með sykursýki getur notað strásætu frá Via-Health án vandkvæða. Erýtrítol er jafnframt vinsælt hjá þeim sem hafa tileinkað sér lágkolvetnamataræði og öðrum sem vilja takmarka sykurneyslu sína. Erýtrítol inniheldur engar hitaeiningar. Hreint erýtrítol inniheldur 70 prósent af sætleika sykurs. Erýtrítolstrásæta með stevíu er hins vegar jafn sæt og sykur og er því hægt að skipta henni jafnt út fyrir sykur í uppskriftum. Fínmalað erýtrítol er svo hægt að nota í stað flórsykurs.

Bjarný segir marga vilja takmarka sykurneyslu sína en hafa áhyggjur af því hvort öruggt sé að nota gervisykur. „Á síðustu árum hafa verið gerðar fjölmargar rannsóknir á stevíu sem sýna fram á að hvorki mönnum né dýrum stafi hætta af neyslu hennar. Strásætan með erýtrítoli frá Via-Health er 100% náttúruleg og án aukefna." Bjarný hvetur fólk til að prófa strásætuna í hjónabandssæluna, skúffukökuna eða annað sætmeti.

Vörurnar frá Via-Health fást í öllum helstu matvöruverslunum. Má þar nefna í Krónunni, Hagkaupi, Icepharma, Fjarðarkaupum og Bónus.

Matarbloggarinn **Berglind Guðmundsdóttir** hefur að undanförnu prófað sig áfram með strásætuna frá Via-Health með góðum árangri. „Ég hef verið að prófa að skipta sykrinum út fyrir strásætu í uppskriftum sem ég hef notað lengi Mér finnst þægilegast að nota strásætuna með stevíunni enda hægt að nota hana í sömu hlutföllum og sykur. Það er skemmst frá því að segja að ég finn engan mun. Útkoman er frábær. Undanfarið hef ég verið að undirbúa jólafærslurnar fyrir matarbloggið mitt Gulur, rauður, grænn & salt og er meðal annars að taka smákökubaksturinn fyrir. Ég hef þá skipt út sykrinum fyrir strásætuna í öllum uppáhalds smákökuuppskriftunum mínum og þær eru alveg jafn góðar og venjulega. Berglind gefur hér eina af þeim uppskriftum sem hún hefur verið að prófa.

Sykurlausar smákökur með haframjöli, kókos og súkkulaðibitum

240 g smjör, mjúkt
160 g Via-Health-strásæta með stevíu
2 egg
2 tsk. vanilludropar
½ tsk. lyftiduft
½ tsk. salt
130 g hveiti
180 g haframjöl
130 g kókosmjöl
250 g 56% súkkulaði, skorið smátt
150 g möndlur, ristaðar og saxaðar

Matarbloggarinn Berglind Guðmundsdóttir hefur verið að prófa sig áfram með strásætuna frá Via-Health með góðum árangri.

1. Hitið ofninn á 180°C.
2. Hrærið saman smjöri og sætunni og bætið síðan eggjum saman við, einu í einu.
3. Bætið síðan vanillu, lyftidufti og salti saman við. Setjið hveiti út í og hrærið við lágan snúning þar til það hefur blandast vel saman. Látið síðan kókosmjöl, súkkulaði og möndlur saman við og hrærið með sleif.
4. Búið til kúlur (um rúmlega matskeið) og setjið á smjörpappír. Þrýstið aðeins ofan á kúlurnar.
5. Bakið í 15-18 mínútur eða þar til þær eru orðnar gylltar.
6. Takið úr ofni og látið kólna í um 1 mínútu. Takið síðan af með spaða og færið á grind og látið kólna þar.

Matarbloggarinn, sjónvarpskokkurinn og matreiðslubókahöfundurinn **Ebba Guðný Guðmundsdóttir** hefur líka góða reynslu af vörunum frá Via-Health og hefur notað þær mikið frá því þær komu á markað. Hún gefur hér uppskrift að gómsætri franskri súkkulaðiköku með strásætu frá Via-Health.

Frönsk súkkulaðikaka

200 g 50% súkkulaði
200 g smjör *
4 hamingjusöm egg
2 dl erýtrítol með stevíu
1 dl tæpur spelt
1 tsk. vanilluduft

1. Hitið ofninn í 170°C.
2. Bræðið súkkulaði og smjör varlega saman.
3. Þeytið eggin og sætuna vel saman.
4. Blandið eggjablöndunni og súkkulaðismjörinu varlega saman og að lokum kókoshveitinu/speltinu.
5. Setjið í 26 cm form og bakið í um 21-26 mínútur. **

*Ef þið viljið nota bara kaldpressaða kókosolíu (og ekki smjör) notið þið um 180 g.
**Gætið þess að ofbaka ekki.

Pinterest

Garance Doré
www.pinterest.com/garancedore

Garance Doré er listamaður frá Korsíku sem byrjaði með blogg í eigin nafni árið 2006. Hún er búsett í París og fékk mikla athygli þar fyrir blogg sitt sem endaði með því að hún landaði vinnu hjá franska Vogue. Garance er með mikla ástríðu fyrir tísku og listum og birtir myndir af fatnaði, götutísku og eigin teikningum og verkefnum á bloggi sínu. Pinterest-síðan hennar er svo full af fallegum myndum af tísku, list og mat og allt er það með hennar franska ívafi. Frábær síða til þess að sækja sér innblástur í.

Instagram

Whole Healthy Glow
instagram.com/wholehealthyglow

Dorit Jaffe er útskrifaður heilsuþjálfi úr The Institute of Integrative Nutrition. Hún trúir því að til þess að vera heilbrigð manneskja sé mikilvægt að vera með jafnvægi á milli þess líkamlega, tilfinningalega og andlega. Það sé lykilatriði að hlúa að öllum þessum þáttum til þess að geta upplifað heilbrigði á líkama og sál. Hún notar mat sem meðal og telur mikilvægt að fólk átti sig á því að allir séu með mismunandi næringarþarfir. Instagram-síðan hennar er full af dásamlega girnilegum réttum sem jaðra við að vera listaverk, svo fagrir eru þeir. Ekki skemmir fyrir að allir réttirnir eru ekkert nema hollusta.

twitter

Lena Dunham
@lenadunham

Lena Dunham gaf út nýja bók á dögunum þar sem hún deilir reynslu sinni í lífi og starfi. Hún segir frá því hvað hún hefur lært sem ung kona á sínum áhrifaríka ferli á kómískan hátt. Hún er jafn skrítin, fyndin og svöl á Twitter eins og annars staðar.

BLOGGARINN TÍSKAN Á HUG HENNAR ALLAN

Camille Charrière
www.camilleovertherainbow.com

Camille over the Rainbow er síða sem er í eigu Camille Charrière. Hún er hálffrönsk og hálfensk, uppalin í París en fluttist til Lundúna fyrir þremur árum. Hún lærði lögfræði og starfaði í mörg ár sem lögfræðingur en eftir að hafa fengið vinnu hjá NET-A-PORTER og MATCHESFASHION.COM sneri hún baki við lögfræðinni og fór að skrifa um tísku. Tíska á nú hug hennar allan og er hún nú í fullri vinnu við það að skrifa um tísku fyrir mismunandi tímarit. Bloggið hennar er fallegt og áhugavert og hún lýsir því sjálf sem sjónrænni upplifun á hugarheimi sínum.

ÁTT ÞÚ VIÐ SVEFNVANDA AÐ STRÍÐA?

BALSAM KYNNIR *MAGNOLIA frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja aðstoð við svefnvandamál og stuðla að heilbrigðum samfelldum svefni ásamt því að vinna gegn þunglyndi, kvíða og depurð og bæta andlega og líkamlega líðan.*

Hrafnhildur Ólafsdóttir er kona á besta aldri. Hún starfaði við ferðaþjónustu árum saman og eyðir nú tíma sínum við hjálparstarf hjá Rauða krossinum og í sjálfboðavinnu í Rauðakrossbúðinni.

EKKI SOFIÐ BETUR Í MÖRG ÁR

Hrafnhildur, eins og fjölmargir aðrir, hefur átt við svefnvandamál að stríða um árabil sem hún hefur nýlega ráðið bót á. Hún prófaði náttúrulega fæðubótarefnið Magnolia og segist ekki hafa sofið betur í mörg ár.

„Ég vil alls ekki nota lyfseðilsskyld svefnlyf og ákvað því að prófa Magnolia. Ég hef tekið tvö hylki á kvöldin um klukkustund fyrir svefn í nokkra mánuði og hef ekki sofið betur í mörg ár. Mér finnst rosalega gott að vita af því, það gefur mér mikla öryggistilfinningu.“

ÓTRÚLEGT HVAÐ GÓÐUR SVEFN ER MIKILVÆGUR

Að sögn Embættis landlæknis getur svefnleysi valdið miklu álagi og streitu fyrir andlega og líkamlega líðan og góður og samfelldur svefn því nauðsynlegur heilsunni.

Hrafnhildur segir að sér líði miklu betur eftir að hún byrjaði að nota Magnolia, hún sofi eins og barn og vakni endurnærð.

„Magnolia hjálpar mér ekki einungis að sofna heldur steinsef ég alveg til morguns og vakna hress og kát. Mér hefur ekki liðið betur í langan tíma og mæli eindregið með Magnolia fyrir alla sem eiga erfitt með svefn. Það hefur unnið kraftaverk fyrir mig. Það er ótrúlegt hvað góður svefn er mikilvægur. Það er svo miklu skemmtilegra að vakna úthvíld og í góðu skapi,“ segir Hrafnhildur og hlær.

SÖLUSTAÐIR

MAGNOLIA hefur þegar notið mikilla vinsælda og hjálpað fjölmörgum á Íslandi. Fáanlegt í apótekum um land allt, Heilsuhúsinu, Heilsuveri, Heilsuhorninu Blómavali, Hagkaup, Fjarðarkaupum og Heimkaupum.

RÁÐLÖGÐ NOTKUN

Taktu 1 til 2 hylki með vatnsglasi með kvöldmat eða um 30-60 mínútum fyrir svefn. Dagskammtur er 1-2 grænmetishylki.

MÆLIR MEÐ Hrafnhildur Ólafsdóttir mælir eindregið með Magnolia. MYND/GVA

Börkur af plöntunni MAGNOLIA OFFICINALIS sem vex í fjallahéruðum Kína, hefur verið notaður við svefnvandamálum, kvíða og þunglyndi í yfir tvö þúsund ár í Asíu. Rekja má ótrúlegan lækningamátt hans til náttúrulegu efnanna honokiol og magnolol. Börkurinn virkjar taugaboðefni í heilanum sem hafa slakandi og róandi áhrif og stuðla að heilbrigðum og samfelldum svefni. Börkurinn vinnur einnig gríðarlega vel gegn stressi, kvíða og þunglyndi með því að koma jafnvægi á hormónið cortisol sem er stundum kallað stresshormónið. Nýleg rannsókn frá Landlæknisembættinu sýnir að um þriðjungur Íslendinga á við svefnvandamál eða þunglyndi að stríða.

TIGER BALSAM HEFUR ALVEG BJARGAÐ MÉR

BALSAM KYNNIR *Ingvar Þór Gylfason, verkfræðingur og crossfit-þjálfari, hyggst keppa á sínu fyrsta móti í langan tíma og byggir sumarbústað í Grímsnesi.*

Ingvar Þór Gylfason, crossfit-þjálfari og verkfræðingur, lifir athafnasömu lífi og þekkir vel hvernig álag getur farið með líkamann. Hann hefur stundað íþróttir frá unga aldri en hefur átt við meiðsli að stríða síðastliðin tvö ár. „Ég kynntist crossfit í byrjun árs 2010 og alveg kolféll fyrir því.

Síðan þá hef ég tekið þátt í mörgum þrekmótum og hlaupið tvö maraþon. Þrátt fyrir að hafa æft af kappi hef ég ekki getað keppt á neinu móti síðustu tvö árin sökum meiðsla í olnboga. Ég hafði prófað allt áður, en byrjaði að nota Tiger Balsam-hitasmyrsl sem hefur alveg bjargað mér með harðsperrur og verki eftir æfingar. Olnboginn er allur að koma til og ég er eins og nýr maður. Ég sé loksins fram á að geta keppt aftur á næstunni.“

TIGER BALSAM EINS OG GÓÐ NUDDMEÐFERÐ

Ingvar starfar við hugbúnaðarþróun hjá LS Retail og samhliða því byggir hann sumarhús í Grímsnesinu.

„Það er fátt skemmtilegra en að komast í hressilega útivinnu í bland við heilabrotin. Það gefur augaleið að mikil seta við skrifborðið, crossfit-æfingar og húsasmíði setja töluvert álag á líkamann og lykilatriði er að hugsa vel um hann. Mér finnst fátt betra en að koma heim úr sveitinni og bera á mig Tiger Balsam. Þetta er eins og góð nuddmeðferð í krukku,“ segir Ingvar og brosir.

UPPLÝSINGAR

Tiger Balsam er fáanlegt í fjölda apóteka um land allt og heilsuhillum Hagkaups, Heilsuvers, Fjarðarkaupa og Heimkaupa. Frekari upplýsingar má finna á Facebook-síðu Tiger Balsam, www.facebook.com/TigerBalsamIceland

MÆLIR MEÐ Ingvar Þór Gylfason, verkfræðingur og crossfit-þjálfari, mælir eindregið með Tiger Balsam.

TIGER BALSAM VIRKAR Á VERKI

Tiger Balsam er 100 prósent náttúrulegt og inniheldur engin kemísk efni. Veldur engu áreiti á húð eða höndum og er auðvelt að bera á og þvo af sér.

Tiger Balsam er hundrað prósent náttúrulegt hitasmyrsl sem á rætur að rekja til Kína til forna og er í dag vel þekkt um allan heim fyrir ótrúlegan lækningamátt. Tiger Balsam er unnið úr náttúrulegri jurtablöndu sem aldagömul reynsla hefur sýnt að er bæði traust og árangursrík.

100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM

- Háls- og axlaverkir, bakverkir, liðverkir, vöðvabólgur, hausverkir og hósti, kvef og nefstíflur.
- Linar verki nánast samstundis.
- Mjög áhrifaríkt í vetrarkuldanum.
- Öflug lausn fyrir íþróttafólk og aðra sem lifa athafnasömu lífi.
- Upphitun – eykur blóðrás og er því virkilega gott til að mýkja upp vöðva fyrir æfingar af öllu tagi.
- Vinnur gríðarlega vel á harðsperrum.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

DIESEL / TILBOÐ !
M-Benz C 200 CDI Avantgarde DIESEL 03/2012 ek 32 þ.km (er á staðnum) Verð nú 4990 þús !!!

DIESEL !
Toyota Landcruiser 120 GX Diesel 06/2007 ek 119 þ.km sjálfskiptur nú á 4490 !!!

ÓDYR / SPARNEYTINN !
VW Polo Trendline 06/2012 ek 83 þ.km beinskiptur (er á staðnum) Verð nú 1650 þús !!!

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

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

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

HEKLA
REYKJANESBÆ

VW Polo comfortline. Árgerð 2005, ekinn 145 Þ.KM, bensín, 5 gírar.ÁSETT 790.000 TILBOÐ 570.000. Rnr.140147.

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

NETBÍLAR
www.netbilar.is

TILBOÐ 4.950 STGR
VOLVO S60 d3 e- drive. Árgerð 2013, ekinn 26 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ásett Verð 5490. Tilboð 4.950.000. Rnr.210473. Billinn er á staðnum

GOTT VERÐ!
MMC Pajero gls dakar. Árgerð 2005, ekinn 114 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.108285.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ C 200 CDI. Árgerð 2013, ekinn 15 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.240411.

Kia Sorento. Árgerð 2010, ekinn 70 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.490.000. Rnr.990596. VERÐ NÚ kr: 3.190.000,-

AUDI A4 avant. Árgerð 2013, ekinn 34 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.210580.

HONDA Cr-v elegance. Árgerð 2012, ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.990968.

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

STÓRA BÍLASALAN

BMW 520 Dísel Árgerð 2010. Ekinn 94þ.km. Sjálfskiptur. Leður. Gott eintak. Er á staðnum. Verð 4.790.000kr. Raðnúmer 156525. Sjá nánar á www.stora.is

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

bíll.is
bestir í bílum...

M.BENZ B 200 cdi (208). Árgerð 2007, ekinn 131 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.195064.

M.BENZ Ml350. Árgerð 2006, ekinn 109 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.280.000. Rnr.192445.

TOYOTA Yaris t-sport. Árgerð 2007, ekinn 47 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.240025.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

BMW 118i h/b e87. Árgerð 2007, ekinn 77 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.350.000.Tilboð staðgreitt. Áhvílandi 1979þús og afborgun 48 þús á mánuði. Rnr.220596.

TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2008, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.750.000. Skoðar skipti á ódýrari Rnr.125824.

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

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN WWW.NYJA.IS

HYUNDAI Santa fe v6. Árgerð 2006, ekinn 170 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. TILBOÐ TILBOÐ 1.190.Ásett verð 1.590 Rnr.114263.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

100 bílar.is
bílasala

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

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

Bílar til sölu

Til sölu Ford Econoline árg. ,93, 7,3 l, diesel. Upplýs. í síma 897 0523.

Toyota Yaris árg ,06, Ek. 166.000 skr. 19.05.2006. Seljandi skoðar skipti á dýrari. á.settv. 850.000 kr. S. 820 5520.

Til sölu Toyota Hilux, skr. f.4. Diesel Turbo inter-cooler. 4x4 m. dráttarkr. Ek. 161 þús. Óryðgaður, eins og nýr. Uppl. s.898-8577.

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.

Opel Astra Caravan, 99 módel. Sjálfskiptur. 192.000 km. Seljist ódýrt. 90.000 kr. s. 6154775

0-250 þús.

ÓDÝR SPARIBAUKUR 249 ÞÚS
VW POLO 1,4 árg'00 ek.196 þús, 5 dyra, beinskiptur, sk.15 lýtur vel út ásett verð 360 þús TILBOÐ 249 þús möguleiki ,æa 100% visalani s.841 8955

HJÖRTUR ER TIL SÖLU
Hann er Nissa Micra 98 - Búið að laga útlit, fjaska sætur, ný kúpling, dekk góð. Skoðaður 15, verð 220.000 uppl. 848-5280

500-999 þús.

GOLF 2006 - TILBOÐ 790 ÞÚS
VW GOLF FSI 1,6 árg 2006 ek.170 þús, 5 dyra beinskiptur, sk.15 ,sumar/vetrardekk, góður og flottur bíll, ásett verð 1090 þús TILBOÐ 790 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

Viðgerðir

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

LAND ROVER DISCOVERY 3 SE. Nýskr. 02/06, ekinn 204 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **VERÐ 3.490.000.** Rnr.131318.

KIA SORENTO EX. Nýskr. 06/05, ekinn 100 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **VERÐ 1.370.000.** Rnr.142482.

FORD EXPEDITION LIMITED METAN. Árgerð 2006, ekinn 165 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **VERÐ 2.380.000 TILBOÐSVERÐ 1.790.000.** Rnr.282129.

DACIA DUSTER 4X4. Nýsker. 05/13, ekinn 80 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **VERÐ 2.790.000.** Rnr.142390.

TOYOTA PREVIA. Nýskr. 05/05, ekinn 148 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **VERÐ 1.990.000.** Rnr.131346.

KIA CEED. Nýskr. 05/11, ekinn 89 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **VERÐ 1.990.000.** Rnr.131349.

RENAULT MEGANE SCENIC . Árgerð 2006, ekinn 140 Þ.KM, bensín, 6 gírar. **VERÐ 1.390.000 TILBOÐS-VERÐ 990.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.320116.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

til sölu

NÚ ER RÉTTI TÍMINN AÐ HUGA AÐ SNJÓKEÐJUM!

TRYGG Nested Kjetting a.s.

Eigum til keðjur á allar gerðir vinnuvéla, sendibíla, vöru- og flutningabifreiða, dráttarvéla og lyftara

- Léttkeðjur
- Mottukeðjur
- Zik-zak keðjur
- Þverbandakeðjur
- Krossbandakeðjur

VB LANDBÚNAÐUR ehf.
VB Agriculture ltd.

Krókháls 5f /// 110 Reykjavík /// S: 414-0000
Baldursnes 2 /// 603 Akureyri /// S: 464-8600

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

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

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.
Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 867 4254

Múrverk, málninga og smíðavinna. Faglærðir smiðir. Alhliða þjónusta. S. 846 7622.

Nudd

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Til sölu

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.

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

Ökukennsla

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

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

Mjög falleg 60 fermetra íbúð með sjávarútsýni rétt hjá Eiðstorgi til leigu á Seltjarnarnesi strax. Algjör reglusemi og reykleysi skilyrði. 140 þús. á mánuði. Upplýsingar í síma 898 5613.

Mjög falleg 60 fermetra íbúð með sjávarútsýni rétt hjá Eiðstorgi til leigu á Seltjarnarnesi strax. Algjör reglusemi og reykleysi skilyrði. 140 þús. á mánuði. Upplýsingar í síma 898 5613.

Atvinnuhúsnæði

VERKSTÆÐI TIL LEIGU !
100 fm verkstæðishúsnæði til leigu á Melabraut í Hf. Bílalyfta o.fl. Fyrirspurn sendist á melabrautverkstaedi@gmail.com

Geymsluhúsnæði

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

Til leigu bílskúr í Móhellu Hafnarfirði, 26-28 fm, á afgirtu svæði. Uppl. gefur Pálmi í s. 898 9313.

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.

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða starfsmann á lager og í útkeyrslu. Umsóknir sendist á einar@solning.is.

Restaurant looking for employees. We are looking for waiters with experience. We are located downtown Reykjavík, please give us a call, 786 3653, after 12 pm.

BÓKARI
Óskum eftir bókara. Unnið í fjarvinnslu. Getur henntað aðila sem vill vinna heima. iceland61@gmail.com.

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 25. okt
13:50 Sunderland - Arsenal
13:50 Liverpool - Hull City
15:50 Real Madrid - Barcelona

Sunnudagur 26. okt
13:20 Burnley - Everton
13:20 Tottenham - Newcastle
15:45 Man.United - Chelsea

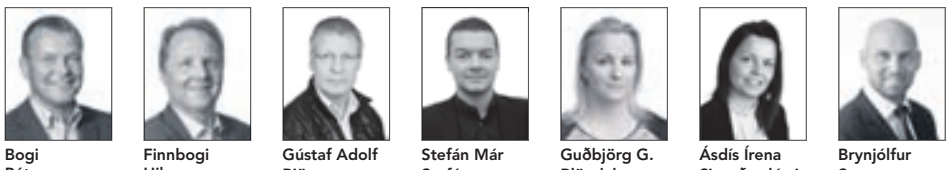
ÍSFIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, DIDDI HERMANNS OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

heimili fasteignasala – á traustum grunni



Bogi Pétursson, lögg.fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson, lögg. fasteignasali
Gústaf Adolf Björnsson, lögg. fasteignasali
Stefán Már Stefánsson, sölufulltrúi
Guðbjörg G. Blöndal, lögg. fasteignasali
Ásdís Írena Sigurðardóttir, skjalagerð
Brynjólfur Snorrason, sölufulltrúi

Finndu okkur á Facebook

Bíldshöfði 9 - Iðnaðar- og atvinnuhúsnæði

Óskað er eftir kauptilboðum!

- Húsnæðið, sem upphaflega var byggt fyrir Hampiðjuna, stendur á góðum stað í borginni og hefur margskonar notkunarmöguleika.
- Húsið er á tveimur hæðum, skráð stærð þess er 10.032 fm, þ.e. um 5.000 fm hvor hæð, einnig eru geymslurými í kjallara.
- Lofthæð á hvorri hæð er um 4,4 m. Á milli hæða er 3ja tonna vörulyfta.
- Fjöldi stórra innkeyrsluhurða er á húsinu á öllum hliðum sem gefur margskonar nýtingarmöguleika og skiptingu á húsnæðinu.
- Fjölmörg malbikuðuð bílstæði sem eru bæði austan og vestanmegin við húsið.
- Öll aðkoma að húsinu er góð, stutt í stofnbrautir og fjölbreytta starfsemi í næsta nágrenni.
- Ástand eignarinnar er almennt gott og hefur hún fengið gott viðhald í gegnum árin.

Allar frekari upplýsingar veita Bogi Pétursson og Finnbogi Hilmarsson á Heimili fasteignasölu.

530 6500 **Suðurlandsbraut** 22 | **Opið** mán. – fös. frá kl. 9–17 | **www.heimili.is** **530 6500**

| KL. 19:45

Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur í stjórn Loga Bergmann. Gestir hans að þessu sinni verða þau Jón Gnarr, Lóa Pind Aldísardóttir og Ingvar E. Sigurðsson.

Skemmtilegt föstudagskvöld

| KL. 21:40

Louie

Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

| KL. 22:05

Getaway

Spennumynd með Ethan Hawke, Selena Gomez og Jon Voight í aðalhlutverkum.

| KL. 20:10

What To Expect When You Are Expecting

Rómantísk gamanmynd með Cameron Diaz, Jennifer Lopez, Dennis Quaid og fleiri frábærum leikurum.

| KL. 21:40

A Touch Of Frost

Klassísk sakamálamynd þar sem lögregluforinginn Jack Frost þarf að leysa hin flóknustu glæpamál.

Krakka stöðin | KL. 19:00

Stuart litli 2

Stórskemmtileg gamanmynd fyrir unga sem aldna. Stúart litli er einstök mús sem er tekin í fóstur af Little-fjölskyldunni.

| KL. 20:30

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

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

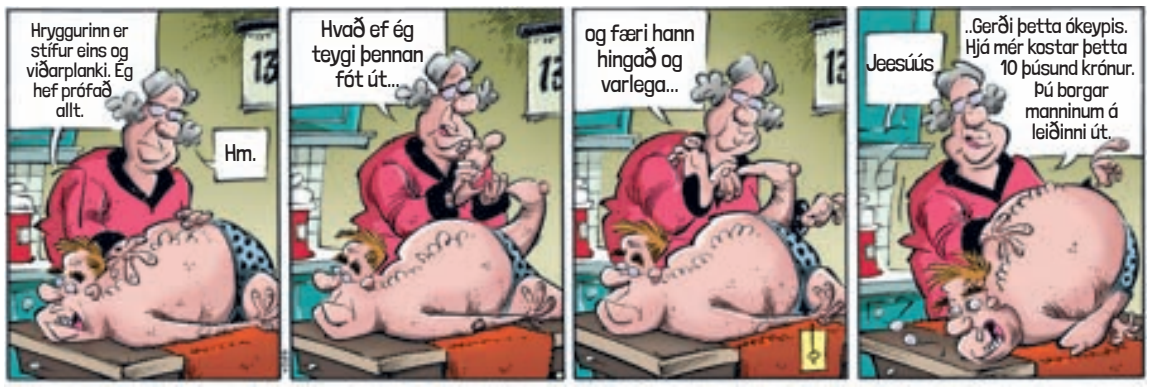
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

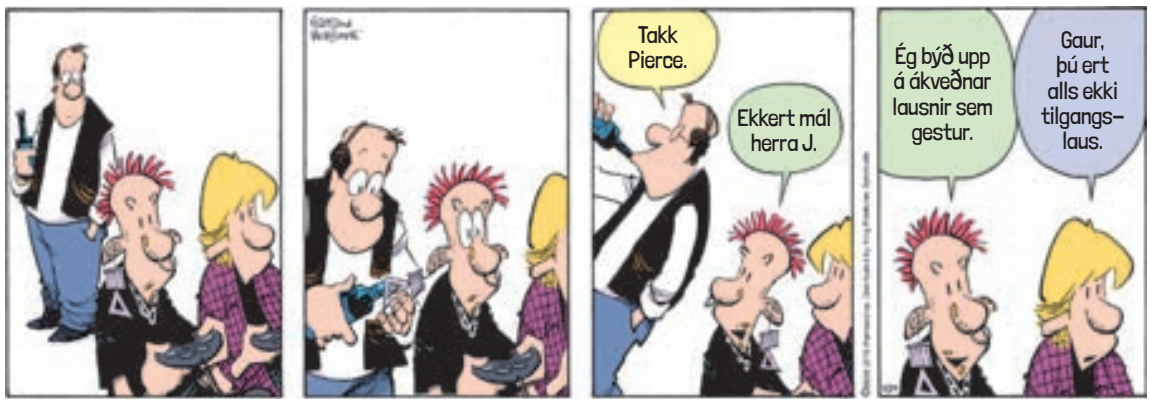
PONDUS

Eftir Frode Øverli



GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Ekki dvelja við fortíðina, ekki láta ykkur dreyma um framtíðina, einbeitið ykkur að líðandi stund."

Búdda

KROSSGÁTA

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

LÁRÉTT
2. skíðaíþrótt, **6.** eftir hádegi, **8.** forsögn, **9.** hluti kynfæra, **11.** fyrir hönd, **12.** rusl, **14.** Viðburður, **16.** úr hófi, **17.** skammstöfun, **18.** hamfletta, **20.** Samtök, **21.** málmhúða.

LÓÐRÉTT
1. tel, **3.** í röð, **4.** skynja, **5.** lík, **7.** liðsafli, **10.** op, **13.** síðan, **15.** útungun eggja, **16.** margsinnis, **19.** Utan.

LAUSN

LÁRÉTT: **2.** brun, **6.** eh, **8.** spá, **9.** leg, **11.** þr, **12.** drasl, **14.** atvik, **16.** of, **17.** ofl, **18.** flá, **20.** aa, **21.** tína.

LÓÐRÉTT: **1.** held, **3.** rs, **4.** uppliifa, **5.** nár, **7.** heraflí, **10.** gat, **13.** svo, **15.** klak, **16.** oft, **19.** án.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Ólafur Guðmarsson (1.617), Austurlandi, hafði svart gegn Magnúsi Matthíassyni (1.696), Selfossi, á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik

22. ... Hxf2! 23. Kxf2 Dxh2+ 24. Ke3 Dg1+ 25. Kf4 Df2+ 26. Kxe5 Df6#. Glæsilega teflt hjá Ólafi. Guðmundur Kjartansson byrjar vel á Spice Cup í Saint Louis.

www.skak.is: Æskan og ellin á morgun.

RAFTÆKI
Á FRÁBÆRU VERÐI

12.995 KR

Philips

1450w SENSEO Twist kaffivél
Hellir upp á 1 eða 2 kaffibolla í einu, snertiskjár og 2 styrkstillingar
Tekur aðeins 30 sekúndur að laga
Slekkur sjálf á sér eftir 15mín, vatnstankur: 1L

4.995 KR

Melissa töfrasproti með skál, þeytara og mæliskál

Töfrasproti með skál og þeytara
200w Töfrasproti með stálfæti og stálhnífum. Skál til að hakka beint

5.995 KR

Melissa 1400W Ryksuga

1400w ryksuga, 4 Filtera kerfi, stillanlegt málmrör,
tekur 2L af ryki, 5m snúra, 3 fylgihlutir
Litur: Græn / Svartur

5.995 KR

Melissa 400w svört safapressa

Tekur hart grænmeti og ávexti einnig
Engin þörf á að taka fræin úr eða börkin af
Tveir hraðar, 1,5 lítra aldinkjöts bakki, auðveld í þrifum

4.995 KR

Þráðlaus handryksuga

Þráðlaus handryksuga, endurhlaðanlegar rafhlöður
Öflugt sog, tekur bæði óhreinindi og vökva
Veggfesting fylgir

14.995 KR

Ariete gufumoppa - 1500w

1500w Gufumoppa, sótthreinsar án nokkurra aukaefna
Tilbúin til notkunnar strax, 100° hiti á gufu
Stillanlegt handfang, 5m snúra
2 Microfiber klútar og millistykkir fyrir teppi fylgja

Allt úrval fæst í Smáralind, Garðabæ og Kringlunni. Minna í öðrum verslunum. Gildir til 3. nóvember á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

MENNING

Ævintýrin gerast enn á Skuggaskeri

BÆKUR ★★★★★

Draugagangur á Skuggaskeri
Sigrún Eldjárn
MÁL OG MENNING

Það verður að viðurkennast að undirrituð var afar spennt þegar hún sá að Sigrún Eldjárn hafði sent frá sér framhald sögunnar um Strokubörnin á Skuggaskeri, sem kom út í fyrra. Sú bók sagði frá börnum sem flúðu heimabæi sína vegna stríðsátaka og settust að á Skuggaskeri – hálfgerðri eyðieyju, skammt frá. Þar fjallaði höfundur um stríð og sýnir hversu fáránlegt það er, með því að setja það í samhengi sem virðist nærtækara fyrir íslensk börn að skilja heldur en fréttir langt utan úr heimi.

Nýja bókin, Draugagangur á Skuggaskeri, segir sögu þessara sömu barna sem enn eru stödd á Skuggaskeri, því þau neituðu að fara heim með foreldrum sínum í lok síðustu bókar. Nú hefur ein amma bæst í hópinn og reyndar fleiri til, en það vita börnin ekki strax. Í þessari bók reyna krakkarnir á eigin skinni hve auðvelt er að falla í þá gryfju að gruna saklausa um grænsku.

Sagan er sögð út frá mörgum sjónarhornum, raunar fá lesendur að skyggnast inn í höfuð allra persónanna einhvern tímann. Hins vegar er sögunni skipt í tvo þætti sem fléttast saman og annar þátturinn er sjónarhorn „heimamanna“ en hinn aðkomumanna, sem hugsanlega hafa illt í hyggju. Höfundur greinir milli þessara kafla með litaskiptingu, en þeir eru settir fram með mismunandi leturgerð letri. Það kemur vel út og einfaldar lesturinn.

Litmyndir Sigrúnar eru einnig góð viðbót við textann og lífga upp á heildarmyndina. Þar er ekkert til sparað, því næstum hver einasta opna hefur að geyma sprellifandi og fallega vatnslitaða teikningu. Stundum fleiri en eina.

Fléttan er vel heppnuð og frásögnin stútfull af skemmtilegum persónum og fyndnum atvikum. Svo er hún líka spennandi. Persónurnar eru vel skapaðar og höfundur meðvitaður um að enginn er bara vondur eða bara góður. Höfundur skrifar söguna af virðingu fyrir lesendum sínum, börnunum.

Halla Þórlaug Óskarsdóttir

NIÐURSTAÐA: Virkilega vönduð og skemmtileg bók, sem bæði börn og fullorðnir ættu að hafa gaman af. Litmyndir og litaður texti lífga upp á lestrarupplifunina.

LEIÐSÖGN Hallgerður Hallgrímsdóttir talar um eigin verk og útskýrir þankaganginn að baki þeim.

Hallgerður segir frá tilurð eigin verka:

Leiðsögn í Listasafni ASÍ

Hallgerður Hallgrímsdóttir leiðir gesti Listasafns ASÍ um yfirstandandi sýningu sína, Hvassast úti við sjóinn, á sunnudaginn klukkan 15. Hún mun segja frá tilurð verkanna sem þar eru til sýnis og þankaganginum sem þeim liggur að baki. Á sýningunni er úrval af ljósmyndum Hallgerðar þar sem myndirnar spila saman og skapa heild eða sögu, eins konar collage.

SIGURBJÖRG PRASTARDÓTTIR „Ég hef átt Passíusálmana síðan ég var lítil og samdi einu sinni ljóð út frá þeim.“ FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Innblásin af Einari Jónssyni og Hallgrími

Afmælishátíð vegna 400 ára fæðingarafmælis Hallgríms Péturssonar hefst í Hallgrímskirkju í dag. Á morgun verður þar frumflutt nýtt tónverk eftir Oliver Kentish við nýtt ljóð Sigurbjargar Þrastardóttur um skáldið á banabeði.

„Tónmenntasjóður þjóðkirkjunnar bað okkur Oliver Kentish um að semja kórverk til flutnings við hátíðarhöld vegna 400 ára afmælis Hallgríms Péturssonar,“ segir Sigurbjörg Þrastardóttir skáld um tilurð verksins Við strjúkum þitt enni sem frumflutt verður í Hallgrímskirkju á laugardaginn. Flytjendur eru kammerkórinn Hljómeyki og Björn Steinar Sólbergsson orgelleikari en stjórnandi er Marta Guðrún Halldórsdóttir.

Sigurbjörg segist hafa samið ljóðið áður en hún heyrði tónlistina og notið við það hjálpar úr óvæntri átt. „Ég ákvað nefnilega að vera líka í samstarfi við Einar Jónsson myndhöggvara,“ segir hún. „Í garðinum við Listasafn Einars Jónssonar er minnismerki um Hallgrím sem Einar gerði á fyrri hluta síðustu aldar. Þar er Hallgrímur á banabeði og meðan ég var að semja ljóðið heimsótti ég hann dálítið stíft. Þetta er stórbrotið verk með stöllum og stuðlum sem endurspeglast síðan í formi Hallgrímskirkju, sem varð mér innblástur líka.“

Sigurbjörg segist hafa haft frjálsar hendur um efnisval en hafa valið að fjalla um Hallgrím á banasæng. Spurð hvort ljóðið taki mið af ljóðum Hallgríms sjálfs segist hún ekki geta neitað því. „Það er í þessu hans taktur, svolítið, já. Ég hef átt Passíusálmana síðan ég var lítil og samdi einu sinni ljóð út frá þeim en í þessu ljóði var hann nú meira í kringum mig heldur en að ég tæki hann beinlínis til fyrirmyndar.“

Tónleikarnir á laugardag eru liður í afmælishátíð sem hefst í dag og stendur í viku. Hátíðin hefst með myndlistarsýningu sem Sigtryggur Bjarni Baldvinsson hefur unnið til heiðurs Hallgrími og verður hún opnuð í forkirkjunni í dag klukkan 18.15 en hátíðin verður hringd inn með því að Hörður Áskelsson, listrænn stjórnandi hátíðarinnar, leikur á kirkjuklukkurnar frá kl. 18.

Meðal annarra viðburða hátíðarinnar má nefna frumflutning á tónverkinu Celebrations eftir ameríska prófessorinn Wayne Siegel sem samdi verkið fyrir Klais-orgelið og tölvu tengda veðurtungli, en íslensk tónskáld eru í öndvegi á tónleikum Mótettukórs Hallgrímskirkju undir stjórn Harðar Áskelssonar og á tónleikum Ernu Kristínar Blöndal og félaga og einnig flytur Michael Jón Clarke nýlegt verk sitt við Passíusálmana ásamt Eyþóri Inga Jónssyni orgelleikara. Einnig verða í tengslum við afmælishátíðina tvö málþing, tvær hátíðamessur og frumflutt verða ljóð eftir átta íslensk ljóðskáld.

fridrikab@frettabladid.is

Raunsæ sveitasaga heillaði landann

Bjarna Harðarson, bóksala og bókaútgefanda, óraði ekki fyrir að Afdalabarn yrði eins vinsælt og kom á daginn. 6.500 eintök hafa þegar verið prentuð.

Raunsæ sveitasaga af stéttaskiptingu og baráttu lítilmagnans fyrir 100 árum heillaði landann umfram aðrar sögur í sumar og var þar til nýverið í 1. sæti á metsölulista Eymundsson.

Þótt jólabækurnar streymi í bókaverslanir er Afdalabarn Guðrúnar frá Lundi enn í 7. sæti, þremur mánuðum eftir útkomu bókarinnar. Eftirspurnin var slík að bókin fór þrisvar í prentun. Upplagið er 6.500 eintök, þar af 1.000 harðkiljur, sem Bjarni Harðarson, bóksali og bókaútgefandi á Selfossi, er nýbúinn að dreifa í verslanir. „Tilvalin jólagjöf,“ segir hann að hætti góðs sölumanns.

En af hverju ákvað hann að gefa út Afdalabarn? „Bókin er árennileg í útgáfu. Sagan er stutt og ekki þessi klassíska ástarsaga sem Guðrún er frægust fyrir. Vinsældirnar fóru þó fram úr okkar björtustu vonum. Það kom okkur líka skemmtilega á óvart hversu ungt fólk var áhugasamt og að bókin skyldi verða svona vinsæl flugvélabók, eins og metsala í Leifsstöð sannar,“ segir Bjarni. Þegar hann talar um „okkur“ á hann við sig sjálfan og Guðjón Ragnar Jónsson, markaðsstjóra Bókaútgáfunnar Sæmundar. „Guðjón, sem er bókmenntamaður og sveitamaður, á heiðurinn af þessu verkefni og líka málþingi um Guðrúnu frá Lundi í Eymundsson í Austurstræti á laugardaginn.

Spurður hvort hann ætli að fylgja Afdalabarni eftir með fleiri bókum eftir Guðrúnu játar hann hvorki né neitar, „Við erum að skoða eitt og annað varðandi útgáfu fleiri bóka eftir hana og fleiri. Mig klæjar líka í lófana að endurvekja góða höfunda, sem verðskulda að vera meiri gaumur gefinn.“

GRÚSKARI Bjarni Harðarson, eigandi Bókaútgáfunnar Sæmundar, er alltaf að grúska í gömlum bókum. Hann hefur mikinn hug á að endurútgefa einhverjar þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

AFDALABARN Afdalabarn eftir Guðrúnu frá Lundi birtist fyrst sem framhaldssaga í Nýja kvennablaðinu á árunum 1946-1949.

Bjarni nefnir nokkra sem hann hefur augastað á, til dæmis Ragnheiði Jónsdóttur og Kristmann Guðmundsson, samtímafólk Guðrúnar. „Auk Dóru-bókanna og fleiri unglingabóka skrifaði hún Arf, stórmerkilega þjóðfélagsádeilu, og Í skugga Glæsibæjar 1945 þar sem Gaulverjabær er fyrirmyndin og atburðir sem þar gerðust. Hálfgerð hvítflibbaglæpasaga. Hvorki Guðrún né Ragnheiður voru teknar alvarlega sem rithöfundar þótt bækur þeirra nytu vinsælda hjá almenningi. Konur áttu bara að skrifa barnabækur í þá tíð,“ segir Bjarni.

Kristmann Guðmundsson segir hann líka rithöfund, sem ekki hafi notið sannmælis. Eins og Guðrún hafi hann verið góður í að lýsa íslenskum sveitaraunveruleika. „Svo get ég nefnt Guðmund Daníelsson, okkar skáld hér á Selfossi.“ segir Bjarni og bætir við að allt séu þetta bollaleggingar, enda sé hann ekkert farinn að athuga með útgáfurétt og annað slíkt.

valgerdur@frettabladid.is

KRÓNAN

Jóladagatal

Nýtt tilboð
alla daga til jóla

Sérð þú hvaða tilboð leynast í pökkunum næstu daga?

- 25. október
- 26. október
- 27. október
- 28. október
- 29. október

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

Fylgstu með nýjum tilboðum daglega á kronan.is og sparaðu stórt alla daga til jóla

Krónan Árbæ, Krónan Bíldshöfða, Krónan Breiðholti, Krónan Granda, Krónan Hvaleyrarbraut, Krónan Lindum, Krónan Mosfellsbæ, Krónan Reykjavíkurvegi, Krónan Vallakór, Krónan Akranesi, Krónan Reyðarfirði, Krónan Selfossi, Krónan Vestmannaeyjum

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

298 kr. kg.

Bónus **Ferskir kjúklingavængir**

698 kr. kg.

Bónus **Ferskir kjúklingaleggir**

898 kr. 700g

Bónus **Súkkulaðikaka** m/sultu 700g
(Mömmudraumur)

698 kr. kg.

Bónus **Fersk kjúklingalæri**

Sex núðlubox á verði fimm

490 kr. 6 súpur

198 kr. 120g

Bónus nýbökuð **Ostaslaufa** ca.120g
VERÐ ÁÐUR 259 KR.

AÐEINS 958 KR.KG.

479 kr. 500g

Frosin bláber 500g

AÐEINS 415 KR.KG.

498 kr. 1200g

Frosin jarðarber 1200g

495 kr. 1 kg.

Frosin berjablanda 1 kg.

395 kr. kg.

Beint frá USA **Sætar kartöflur**

259 kr. 1 kg.

EuroShopper
Frosin brokkolíblanda

259 kr. 1 kg.

Euroshopper **frosin**
Wokgrænmetisblanda

198 kr. 200g

Bónus **Rifin**
pizzablanda 200g

1598 kr. 38 þvottar

398 kr. 2.5 ltr.

Rúðuvökvi 2,5 ltr
18° FROSTÞOL

Sex Coke Zero
Á VERÐI ÞRIGGJA

771 kr. 6 x 2 ltr.

Sex 2ja ltr. flöskur Coke Zero
129 kr. flaskan

KIPPA + POPP
898 kr.

898 kr. 4 x 2 ltr.

Fjórar 2ja ltr. fl. Pepsi / Pepsi Max
+ poki Maxipopp

259 kr. 1 ltr.

Repjuolía 1 ltr. aðeins 259 kr.
Sólblómaolía 1 ltr. aðeins 259 kr.

398 kr. 550ml.

Bónus
Rjómi 550ml
VERÐ ÁÐUR 439 KR.

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl.
gilda til 26.okt 2014

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

995 kr. kg

Ali elduð spareribs (grísarif) *Tilbúin, þarf aðeins að hita*

1098 kr. kg.

Ali Ferskur úrb. grísahnakki
VERÐ ÁÐUR: 1579 KR.KG

1295 kr. kg.

Bónus **Ferskur úrb. grísahryggur** **með pöru**

659 kr. kg.

Bónus **Ferskur grísabógur**

1098 kr. kg.

Bónus **Grísakótilettur**

398 kr. 2 ltr.

Bónus ís 2 ltr.
Verð áður 469 kr.

298 kr. 200g.

Bónus **Hvítt súkkulaði** 200g

179 kr.100g.

Bónus **Suðusúkkulaði 70%** 100g

298 kr. 500g

Bónus **Rúsínur 500g** *Verð áður: 349 kr.*

Uppskriftin;
bonus.is/uppskriftir
Lambabógur hægeldaður
með rósmarín, hvítlauk og
lárviðarlaufi.

859 kr. kg.

Kaupfél. Skagfirðinga **Frosinn heill lambabógur**

1498 kr. kg.

Sláturfélag Suðurl. **Sérskorið lambalæri af nýslátruðu**

1298 kr. kg.

Ali Bayonneskinka
úr læri 1.flokkur

3598 kr. kg.

Íslandsnaut **Ungnautafillet ferskt**

479 kr.kg.

Kjarnafæði **Frosin svið**

VERÐ ÁÐUR: 398 KR.

359 kr 125g

Bónus Lambhagablanda

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl. gilda til 26.okt 2014

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

FÖSTUDAGUR 24. OKTÓBER 2014

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Tónleikar

12.15 Klassík í hádeginu í Gerðubergi. Að þessu sinni bera tónleikarnir yfirskriftina Englahorn og lágpípa. Á efnisskránni er flæmsk, frönsk og þýsk tónlist eftir tónskáldin Loeillet, Carl Maria von Weber og hið gáskafulla Tríó Francis Poulenc.

20.00 The Bootleg Beatles spila í Háskólabíói í kvöld. 6.990 krónur inn.

20.00 Jón Ólafs og **Sigga Beinteins** troða upp í Salnum í Kópavogi í kvöld.

20.00 U2 tribjúttónleikar í Hörpu. Miðaverð 5.990 til 8.490 krónur.

20.00 Brot úr Passíusálmum og öðrum sálmum Hallgríms Pétursonar og sálmalög, bæði gömul og ný verða flutt í Hallgrímskirkju. Flutt verða lög eftir m. a. Sigurð Sævarsson, Tryggva M. Baldvinsson, Smára Ólason og Kristínu Ernu Blöndal. Miðaverð 1.500 til 2.500 krónur.

21.00 Una Stef fagnar útkomu plötunnar Songbook á Kexi Hosteli í kvöld. 1.500 krónur inn en fyrir 2.000 krónur fæst bæði aðgangsmiði og platan.

21.00 Fjóla Evans, selló-leikari og tónskáld, mun spila verk sem hún hefur samið fyrir selló og elektróníska tóna í Mengi í kvöld. 2.000 kr. inn.

21.00 Henry's Girls frá Írlandi troða upp á Café Rosenberg í kvöld.

21.00 Kviðmágarnir troða upp á Hressó í kvöld.

21.00 ADHD treður upp í Alþýðuhúsinu á Siglufirði í kvöld.

21.00 Jack Live kemur fram á Húrra og DJ KGB þeytir skífum eftir á.

22.00 Tónleikar á Dillon með nýju hljómsveitinni **Antimony** og sveitinni **Kvöl.** Frítt inn.

23.00 Hljómsveitin **Bakkus** heldur tónleika á Ob-La-Dí-Ob-La-Da í kvöld.

Leiklist

20.00 Sýningin **Heili Hjarta Typpi** verður frumsýnd í Gaflaraleikhúsinu í kvöld.

20.00 101 Reykjavík verður frumsýnt í Rýminu á Akureyri í kvöld.

Fundir

10.30 Stofnfundur landsnefndar Bláa skjaldarins fer fram í dag í fyrirlestrasal Pjóðminjasafns Íslands.

Kvikmyndir

18.00 Í kvöld verður **heimildarmyndin SAMSUÐA saga átta listamanna** frumsýnd í Bíói Paradís. Frá klukkan 17.30 eða jafnvel fyrr verður boðið upp á laufléttar veigar og enn léttara spjall við leikstjóra myndarinnar. Miðaverð eru litlar 2.000 krónur en ef þú hefur styrkt myndina á Karolina Fund er aðgangur ókeypis.

Málþing

12.00 Í dag verður haldin **málstofan Fólk á flótta** segir frá í stofu 104 á Háskólatorgi. Þar munu Kotachi Abdalla frá Gana og Haythem Akkeri frá Túnis segja frá reynslu sinni sem menn á flótta. Báðir voru þeir í hringiðu arabíska vorsins 2011, Kotachi í Líbýu og Haythem í Túnis. Báðir þurftu þeir að flýja óeirðirnar til Evrópu. Málstofan hefst klukkan tólf, hefst á erindum þeirra beggja og að þeim loknum gefst tækifæri til að spyrja fyrirlesarana út í reynslu þeirra. Fyrirlestrarnir verða á ensku.

Uppistand

20.00 Reykjavík Comedy Festival hefst í Hörpunni í dag. Miðar á 4.990 krónur.

Tónlist

01.00 Vinkonurnar og plötusnældurnar **DJ Sura** og **DJ Sunna Ben** ætla að snúa bökum saman í annað sinn og spila tryllt hiphop-sett á efri hæðinni á Dolly til lokunar í kvöld.

21.00 DJ Logi Pedro spilar ljúfa tóna á Prikinu í kvöld.

21.00 DJ OK spilar á Frederiksen Ale House í kvöld.

21.00 Trúbadorinn Ellert spilar á English Pub og síðan koma Steini og Eiki eftir á.

21.00 DJ Símon FKNHNDSM spilar á Bravó í kvöld.

21.00 LaGaffe Tales spilar á Dollý í kvöld.

21.00 FM Extra heldur elektrótónlistarkeppni á Gauknum í kvöld.

21.00 DJ Óli Dóri spilar á Brikk í kvöld.

21.00 DJ Kári spilar á efri hæðinni á Paloma en DJ Pilsner 2.25% á neðri hæð.

23.00 DJ Alfons X þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

Fyrirlestrar

20.00 Fyrirlestur í húsi Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22, þar sem Bjarni S. Kárason heldur fyrirlestur um **Raja Yoga, Yoga Ramacharaka í ljósi kenninga Krists.**

Myndlist

18.15 Sigtryggur Bjarni Baldvinsson sýnir myndlistarverk í Hallgrímskirkju unnin sérstaklega í tilefni Hallgrímshátíðar, á 400 ára afmæli Hallgríms Pétursonar.

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

30.000 KRÓNA AFSLÁTTUR!

INTEL i7 HASWELL

AÐEINS 100 TÖLVUR Á STÓRAFSLÆTTI Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST!

SÉRSTAKT TILBOÐSVERÐ

109.990

AÐEINS KR. 9.827 Á MÁNUÐI
vaxtalaust í 12 mánuði. Innifalið í mánaðargreiðslum er 3,5% lántökugjald og mánaðarlegt færslugjald. Árleg hlutfallstala kostnaðar 13,2%.

TOSHIBA TOS-L50B1LF

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

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

Intel i7 Haswell örgjörvi
Að vera með örgjörva í hæsta gæðaflokki gerir notandanum kleift að vinna hraðar og tryggir að hún haldist lengur hröð en fartölvur með lakari örgjörva. Þessi er útbúin nýrri og hraðvirkari kynslóð Haswell örgjörva sem gerir hana sérstaklega hraðvirka.

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

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

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

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

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

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

PROMENNT ÓKEYPIS WINDOWS 8.1 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM!

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

OPIÐ
VIRKA DAGA
10-18
LAUGARDAGA
11-16

tl.is
TÖLVU LISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

LÍFIÐ

Bandana í tísku

Bandana-klútar komu sterkir inn í ár en þeir geta bæði verið flott höfuðskraut og komið í veg fyrir að hárið farið fyrir augun, sem getur orðið ansi þreytandi. Einnig er hægt að binda þá um hálsinn eða jafnvel andlitið ef menn eru í felum.

PÓSTMÓDERNÍSKI rappgrallarinn lil b gerði bleika klúta fyrir karlmenn vinsæla.

OFURFYRIRSÆTAN Cara Delevingne kann svo sannarlega að klæða sig.

SÖNGVARINN Harry Styles úr One direction bindur lubbann með bandana.

RAPPARINN Swae Lee úr Rae sremmurd er með flottan stíl.

GÓRILLUPAR Heidi Klum og fyrrverandi eiginmaður hennar, Seal, mættu sem górillur.

GAMLA Heidi Klum lét breyta sér í gamla konu og fór mikill tími í förðunina.

Hugmyndir fyrir hrekkjavöku

Fyrirsætan Heidi Klum hefur oft verið kölluð drottning hrekkjavökunnar, en hún leggur mikla vinnu í búningana sína. Nú þegar hrekkjavakan er á næsta leiti er við hæfi að byrja að huga að hugmyndum. Fréttablaðið skoðaði búninga fræga fólksins í gegnum árin, sem oft hafa verið ansi skrautlegir.

FÓR ALLA LEIÐ slúðurbloggarinn Perez Hilton mætti sem Miley Cyrus í fyrra.

FYRRUM MEÐLIMUR STRÁKASVEITARINNAR WESTLIFE Lance Bass mætti eitt sinn sem stúdent.

GÓÐUR PARABÚNINGUR Kelly Osbourne og fyrrverandi kærasti hennar, Luke Worrall, mættu sem egg og beikon.

ÓPEKKAJNLEG Heidi Klum er heldur ófrýnileg án húðar

TENGI

Hannaðu heimilið með Tengi

BOGABOTN
80x80 og 90x90
STURTUBOTN
80x80 og 90x90

GÆÐI, ÞJÓNUSTA OG ÁBYRGÐ - ÞAÐ ER TENGI

MORA CERA T4
Bað- og sturtutæki

MORA CERA B5
Handlaugartæki

MORA CERA K2
Eldhúsblöndunartæki

MORA CERA T4
sturtutæki
Upp/niður stútur

mora

Smiðjuvegi 76 • Kópavogi • Sími 414 1000 • Baldursnesi 6 • Akureyri • Sími 414 1050
Opið virka daga frá 8-18 • www.tengi.is • tengi@tengi.is

Kate Moss í feluhlutverki

Ofurfyrirsætan Kate Moss kemur við sögu í sjónvarpsmynd BBC sem er byggð á bók Davids Walliams úr þáttunum Little Britain, The Boy in the Dress. Moss verður í svokölluðu feluhlutverki í myndinni, sem verður frumsýnd um jólaleytið. Þar leika einnig Jennifer Saunders, Meea Syal og tólf ára nýliði, Billy Kennedy.

Klárar tónleikaferðalagið með stæl

Helgi Björns fagnar 30 ára söngafmæli í ár. Fær góða gesti í Austurbæ á laugardag.

„Þetta er búið að ganga alveg hreint eins og í lygasögu," segir Helgi Björns sem lýkur fimm vikna tónleikaferðalagi sínu um landið á laugardag með stórtónleikum í Austurbæ. „Gleði í alla staði. Það var alveg sama hvar maður hefur verið á landinu, sem er bara óviðjafnanlega ánægjulegt."

Helgi fagnar í ár 30 ára söngafmæli en í tilefni af því kemur út safnplata um mánaðamót þar sem farið verður í yfir ferilinn og komið sem víðast við. „Þetta er ansi stór katalógur þannig að það er svo sem ansi margt sem kemst því miður ekki með," segir Helgi.

Hann fær góða gesti með sér á laugardag, þá Unnstein Manuel Stefánsson úr Retro Stefson og Björn Jörund, en Helgi segist hæstánægður með að geta lokið ferðinni með stæl. „Þetta er svolítið eins og með leiksýningu," segir söngvarinn. „Það er viss léttir að vera búinn að klára en það er líka ákveðinn tregi. Þetta er svolítið blönduð tilfinning myndi ég halda." Helgi og hljómsveit hans hafa nú spilað sex kvöld í viku á tónleikaferðalaginu þannig að þetta hefur verið ansi stíft prógramm. „Þetta tekur á en er búið að vera rosalega gaman."

Það er viss léttir að vera búinn að klára en það er líka ákveðinn tregi. Þetta er svolítið blönduð tilfinning myndi ég halda.

- þij

GLEÐI Í ALLA STAÐI Helgi segir ferðalagið hafa gengið stórvel. MYND/SPESSI

Draugamyndir í gegnum tíðina

Íslenska hrollvekjan **Grafir & bein** verður frumsýnd í lok mánaðarins. Myndin er fyrsta mynd leikstjórans **Antons Sigurðssonar** og er fyrsta íslenska draugamyndin í dálítinn tíma. Í tilefni þess tók Fréttablaðið saman lista yfir nokkrar þekktar íslenskar draugamyndir.

Grafir & bein fjallar um hjónin Gísla og Sonju sem lenda í því að veröld þeirra hrynur þegar dóttir þeirra, Dagbjört, deyr. Þegar bróðir Gísla og kona hans deyja ákveða hjónin að taka dóttur þeirra, Perlu, í fóstur. Þá fara heldur betur undarlegir hlutir að gerast. Með helstu hlutverk fara Björn Hlynur Haraldsson og Nína Dögg Filippusdóttir.

Það hafa ekki ýkja margar hryllingsmyndir verið gerðar hér miðað við hinn gríðarlega fjölda draugasagna í þjóðararfinum, svo að athyglisvert verður að sjá hvernig tekist er á við umfjöllunarefnið í Grafir & bein.

NÝ ÍSLENSK HROLLVEKJA Kvikmyndin Grafir & bein verður frumsýnd í lok mánaðarins.

Húsið (1983)

Hrollvekja eftir Egil Eðvarðsson sem hræddi mörg börnin á sínum tíma. Hún er hugsanlega fyrsta íslenska „genre"-myndin, þ.e. mynd sem fylgir ákveðinni stefnu og hugsanlega fyrsta myndin sem var tekin upp að mestu í upptökuveri. „Ungt par fær inni í gömlu húsi í Reykjavík og verður þess fljótlega vart að húsinu fylgir eitthvað sem er þeim yfirsterkara. Forsaga hússins tekur völdin," segir á Kvikmyndavefnum.

Draugasaga (1985)

Sjónvarpsmynd sem Viðar Víkingsson leikstýrði, skrifaði og klippti. „Ungur næturvörður, í gamla sjónvarpshúsinu við Laugaveg, kynnist förðunardömu og saman ákveða þau að setja á svið draugagang til að hrekkja annan næturvörð. Rauðhærð afturganga lætur á sér kræla. En brátt kárnar gamanið og kraftar leysast úr læðingi sem þau ráða ekki við," segir á Kvikmyndavefnum.

Djákninn (1988)

Sjónvarpsmynd sem er einnig eftir Egil Eðvarðsson, byggð á sögunni um Djáknann á Myrká. Myndin gerist í nútímanum og er djákninn uppfærður sem afturgenginn mótorhjólatöffari með aftursleikt hár. Valdimar Örn Flygenring leikur Djáknann en María Ólafsdóttir leikur Guðrúnu, sem er kölluð Gugga í myndinni.

Frost (2012)

Frost er spennutryllir eftir Reyni Lyngdal sem kom út fyrir tveimur árum. „Frost fjallar um ungt par, Öglu jöklafræðing og Gunnar kvikmyndagerðarmann sem koma að mannlausum rannsóknarbúðum á hálendi Íslands. Leiðangursmenn virðast hafa horfið á dularfullan hátt og Agla og Gunnar standa frammi fyrir óþekktu og banvænu afli," segir á Kvikmyndir.is.

thorduringi@frettabladid.is

Tengist hinni íslensku veðráttu

Hvað er það við draugasögur sem hefur heillað Íslendinga svona í gegnum tíðina? „Það hljómar kannski klisjukennt en er það ekki svolítið tengt náttúrunni og veðráttunni?" spyr Haukur Viðar Alfreðsson sig, kvikmyndaáhugamaður og stofnandi hryllingsmyndahópsins Kommóðu Kaligarís á Fésbók. „Ég er að horfa út um gluggann núna og þetta er allt saman dökkgrátt og voðalegt. Íslendingar tengja mikið við drauga og myrkrið út af því hvar í heiminum við búum.

Ég hef oft velt fyrir mér því hvers vegna við eigum ekki mikið af draugakvikmyndum, þrátt fyrir þennan mikla áhuga Íslendinga á draugasögum, en ég hef svo sem aldrei reynt sérstaklega að greina það," segir Haukur. „Ég held að myrkrið gæti mögulega útskýrt þetta að hluta. Ástæðan fyrir því að Íslendingar í dag heillast af þessu er að forfeður okkar gerðu það einnig."

nettó 24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD

DAG SEM NÓTT

Lofa klukkutíma hláturskasti

Gaflaraleikhúsið frumsýnir í kvöld leikritið Heili, hjarta, typpi í leikstjórn Bjarkar Jakobsdóttur. Hún segir tímabært að sýna leikrit sem höfðar til unga fólksins.

Leikritið Heili, hjarta, typpi verður frumsýnt í Gaflaraleikhúsinu í Hafnarfirði í kvöld.

Handritshöfundar eru þeir Auðunn Lúthersson og Ásgrímur Gunnarsson, og leika þeir báðir í verkinu ásamt Gunnari Smára Jóhannessyni.

Leikritið fjallar um þrjá handritshöfunda í tilvistarkreppu en hugmyndin að því kom í sumar, þegar þeir unnu saman í skapandi störfum hjá Hafnarfjarðarbæ. „Við vorum að tala um að okkur langaði að skrifa handrit, en gátum engan veginn komist að niðurstöðu um hvert þemað ætti að vera. Ég vil meina að ég sé heilinn á bak við það, svona klári gaurinn," segir Auðunn. „Ásgrímur er klárlega hjartað, hann vildi hafa þetta svo væmið. Síðan er Gunnar, hann vildi hafa þetta sexí svo hann er typpið í hópnum." Auðunn segir leikritið ansi spaugilegt og lofar áhorfendum klukkutíma hláturskasti.

LOFA MIKILLI SKEMMTUN Strákarnir á æfingu leikritsins sem frumsýnt verður í kvöld.

Ég vil meina að ég sé heilinn á bak við það, svona klári gaurinn.

Auðunn Lúthersson

Leikstjóri verksins er Björk Jakobsdóttir en í fyrra leikstýrði hún sýningunni Unglingurinn, sem sló í gegn. „Unglingurinn höfðaði meira til yngri hóps, en Heili, hjarta, typpi fjallar um aldurinn eftir menntaskóla og óvissuna sem þá tekur við. Það hefur vantað gott leikhús fyrir þennan aldurshóp, það eru alltaf barnaleikrit og svo bara háalvarleg verk fyrir eldri. Nú erum við hins vegar að sjá unga fólkið draga foreldrana í leikhús sem er æðislegt," segir Björk. - asi

Fjármagna glænýtt, íslenskt orgel með tónleikum

Karlakór Kjalnesinga stígur á svið í Guðríðarkirkju á laugardag ásamt Bjarna Ara og Stormsveitinni og Pétri Erni Guðmundssyni.

„Orgelið mun standa næstu 400 árin," segir Davíð Ólafsson, skipuleggjandi stórtónleika í Guðríðarkirkju í Grafarholti, sem haldnir verða síðdegis á laugardaginn,

Allur ágóðinn rennur í tónlistarsjóð kirkjunnar og þá fyrst og fremst til að fjármagna sérsmíðað, íslenskt orgel, sem stefnt er á að tekið verði í notkun um páskana 2015.

„Eini orgelsmiður landsins, Björgvin Tómasson, tók verkið að sér 2007, sama ár og Guðríðarkirkja var vígð. Hann hefur lokið við að smíða ytra byrðið, en tekur síðan til við að setja pípurnar í og tengja orgelverkið saman," upplýsir Davíð. Hann bætir við að kirkjan sé ódýrasta kirkja sem byggð hafi verið á Íslandi og frábær til tónleikahalds enda sé hún hljóðhönnuð sem tónleikahús og fyrir upptökur.

Upplifun tónleikagesta verður því vafalítið góð þegar þeir hlýða á Karlakór Kjalnesinga ásamt Bjarna Ara og Stormsveitina með Pétri Erni í Buffinu í Guðríðarkirkju. Að öðru leyti spannar efnisskráin tónlist sem flestum er kunn, allt frá íslenskum karlakórslögum og þjóðlögum til Queen og Metallica í metnaðarfullum útsetningum, að sögn Davíðs. - vþj

ORGELSMÍÐI Björgvin Tómasson orgelsmiður hefur hafist handa við smíði orgels fyrir Guðríðarkirkju.

VAKI EÐA SEF Sigga Eyrún og Karl Olgeirsson unnu saman að plötunni.

Sigga Eyrún með sólóplötu

„Mig langaði að gefa út plötu með tökulögum í ætt við það sem franska hljómsveitin Nouvelle Vague gerir. Setja þekkt popplög í bossanova-fíling, sem sumir kalla fullorðinspopp, en með íslenskri tónlist," segir Sigga Eyrún um stemninguna á sinni fyrstu sólóplötu, Vaki eða sef,

Á plötunni, sem kemur út eftir tvær vikur, eru fjórtán lög, annars vegar gömul popplög eftir Magga Eiríks, Bubba Morthens og fleiri og hins vegar frumsamin lög og texti eftir kærasta hennar, Karl Olgeirsson. „Karl tekur upp plötuna, útsetur lögin og framleiðir hana í rauninni með mér."

Þau ætla að efna til útgáfutónleika í Tjarnarbíói 22. nóvember næstkomandi. - vþj

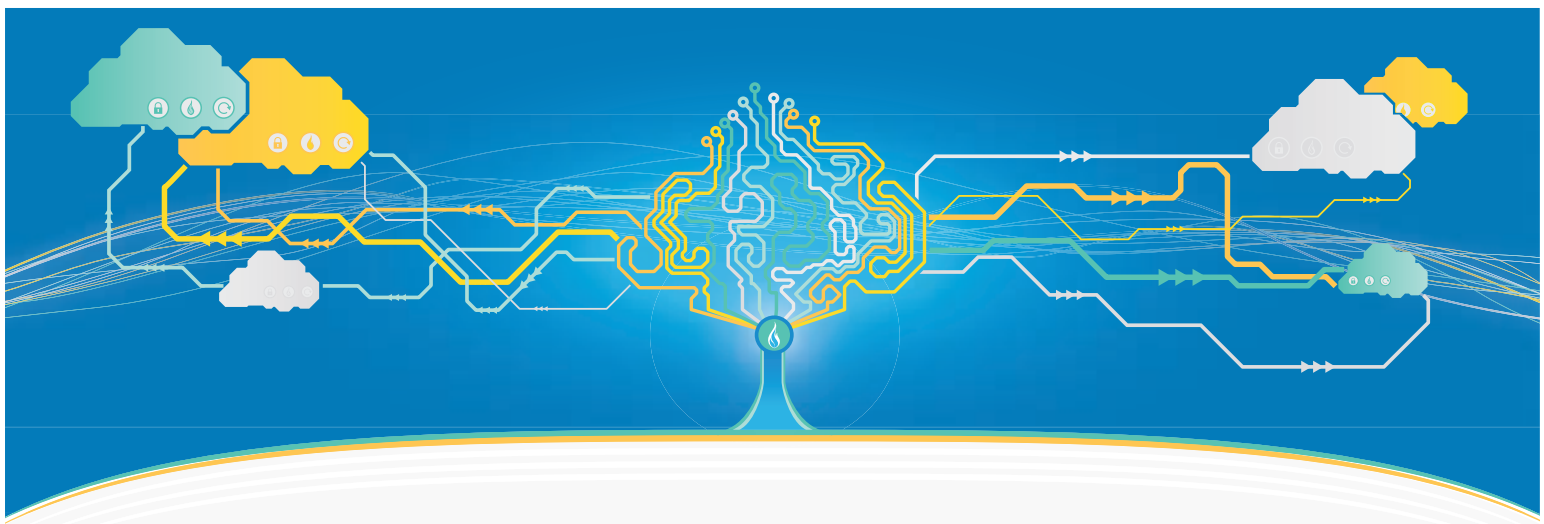
UMMI Tónlistarmaðurinn hefur gefið út smáskífulagið Skiptir ekki máli.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ummi gefur út smáskífulag

Listamaðurinn Ummi Guðjónsson gaf í gær út smáskífulagið Skiptir ekki máli í tilefni þess að Kim Larsen átti afmæli sama dag. Lagið er fimmta og síðasta smáskífulag plötunnar Stundum er minna meira, sem kom út í fyrrasumar. Það er aðgengilegt til niðurhals á heimasíðu Umma, Ummig.com, Kim Larsen og öðrum tónlistarunnendum að kostnaðarlausu.

Öll áður útkomin smáskífulög Umma má einnig finna á Ummig.com ásamt öllum tónlistarmyndböndum sem Ummi hefur sent frá sér undanfarin misseri. Einnig er hægt að sjá myndböndin á YouTube-síðu Umma.



FRAMTÍÐIN Í UPPLÝSINGATÆKNI FJÁRMÁLAFYRIRTÆKJA 2.0

Fagráðstefna RB á Icelandair Hótel Natura Reykjavík 30. október 2014 kl. 13:00

Gífurlega áhugaverð og spennandi ráðstefna um það hvernig upplýsingatækni í fjámálageiranum mun þróast á næstu árum. Haustráðstefna RB er orðin einn stærsti viðburðurinn ár hvert í upplýsingatækni fjármálafyrirtækja.

Ráðstefnustjóri

Sigurjón Pálsson
framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Arion banka

Meðal umfjöllunarefnis:

- Öll helstu framtíðar "trendin"
- Þróun á nýju tækniumhverfi fjármálafyrirtækja
- Hvernig Íslandsbanki sér fyrir sér að bankaþjónusta muni þróast með nýtingu tækninnar
- Reynslusaga af útskiptingu grunnkerfa
- Konur og tækni
- Framtíðin í upplýsingaöryggi fjármálafyrirtækja

Taktu daginn frá!

David Rowan
ritstjóri Wired Magazine
David er heimsþekktur fyrirlesari sem sérhæfir sig í framtíðar "trendum" auk þess að fjalla um nýsköpun og tækifæri í rafrænum viðskiptum.

Ef margir koma frá sama fyrirtæki þá fær fyrirtækið frítt fyrir fjórða hvern starfsmann

Fyrirlesarar eru ekki af verri endanum

David Rowan
ritstjóri Wired Magazine

Jean Yves BRUNA
framkvæmdastjóri stefnumála og þróunar hjá Sopra Banking Software

Birna Einarsdóttir
bankastjóri Íslandsbanka

Friðrik Þór Snorrason
forstjóri RB

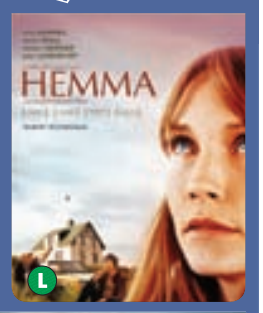
Þorsteinn Björnsson
framkvæmdastjóri Viðskiptaþróunar og ráðgjafar RB

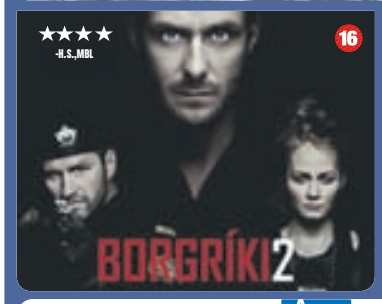
Ragnheiður Magnúsdóttir
framkvæmdastjóri Hugsmiðjunnar

Theódór Gíslason
sérfræðingur í tölvuöryggismálum hjá Syndis

Skráning og nánari upplýsingar á www.rb.is

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ





SMÁRA BÍÓ 5%

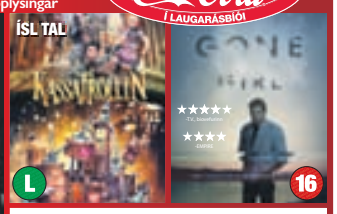
FURY	KL. 5 - 8 - 10.45	16
FURY LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.45	16
BORGRÍKI	KL. 8 - 10.10 - 11.10	16
GONE GIRL	KL. 4.45 - 8 - 10.30	16
THE MAZE RUNNER	KL. 5.30 - 8	7
KASSATRÖLLIN ÍSL.TAL 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
SMÁHEIMAR 2D	KL. 3.30	L

HÁSKÓLA BÍÓ 5%

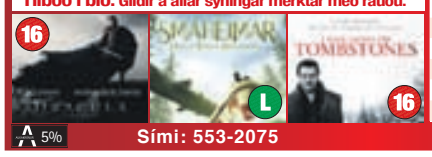
FURY	KL. 9	16
HEMMA	KL. 6 - 8	L
BORGRÍKI	KL. 8 - 10	16
GONE GIRL	KL. 5.45 - 9	16
THE EQUALIZER	KL. 10.10	12
BOYHOOD	KL. 5.30	L
PARÍS NORÐURSINS	KL. 5.45	12

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði Miðasala á: Miði

LAUGARÁS BÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar Coca-Cola



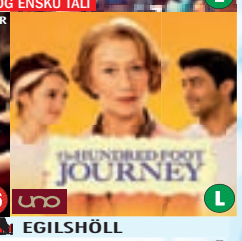
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
FURY	7, 10(P)	16
BORGRÍKI 2	3:45, 5:50, 8, 10:10	16
KASSATRÖLLIN 2D	3:50	L
GONE GIRL	10	16
DRACULA UNTOLD	8	16
WALK AMONG TOMBSTONES	5:40	16
SMÁHEIMAR 2D	3:40	L

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is



SAMbíóin ÁLFABAKKA		
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
THE REWRITE VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
THE JUDGE	KL. 8 - 10:20	7
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 3D:	KL. 3:30	L
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 3:30 - 5:50	L
THE BOXTROLLS ENSKTAL 2D:	KL. 10:20	L
ALEXANDER	KL. 4 - 6	L
ANNABELLE	KL. 8 - 10:10	16
AFINN	KL. 5:40 - 8	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 4 - 6	L
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 3:40	10
IF I STAY	KL. 8	12

SAMbíóin KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
THE REWRITE	KL. 8:20 - 10:40	7
THE JUDGE	KL. 5:20 - 10:20	7
ANNABELLE	KL. 10:40	16
AFINN	KL. 5:40 - 8	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20 - 8	L

SAMbíóin EGILSHÖLL		
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL. 6 - 9	7
ALEXANDER	KL. 6 - 8	L
ANNABELLE	KL. 8 - 10:20	16
DRACULA UNTOLD	KL. 10	16
AFINN	KL. 5:40	L

SAMbíóin KEFLAVÍK		
THE REWRITE	KL. 8	7
FURY	KL. 8 - 10:40	16
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 3D:	KL. 5:50	L
BORGRÍKI 2	KL. 10:20	16
ALEXANDER	KL. 6	L

SAMbíóin AKUREYRI		
THE REWRITE	KL. 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL. 10:20	7
ALEXANDER	KL. 6	L
AFINN	KL. 8	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR. 750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

Koss og knús eru ekki gjafir!

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur

Þegar ég var lítil man ég hvað ég varð alltaf pirruð þegar ég spurði móður mína hvað ég ætti að gefa henni í jóla- og afmælisgjafir. „Bara koss og faðmlag, elskan mín," sagði hún iðulega. Þegar ég heimtaði að fá að gefa henni eitthvað „alvöru" í gjöf bað hún mig ávallt um eitthvað frá hjartanu, eitthvað sem ég bjó til sjálf.

Á hverju ári bjó ég eitthvað til og bölvaði því að eiga ekki fullt, fullt af peningum til að geta keypt allan heiminn handa henni. Í staðinn fékk hún hina ýmsu muni sem fröndraðir voru í skólanum. Og stundum fylgdi ljóð með eða flennistórt plagg sem á stóð: Besta mamma í heimi.

OG það var alveg sama hve ramm-skakkir þessir munir voru og illa límdir, ónákvæmt saumaðir og skrítnir. Alltaf var hún himinlifandi með það sem hún fékk. Mér fannst það óskiljanlegt. Mér fannst svo glatað að geta ekki gefið henni skínandi nýjan bíl, utanlandsferðir og fallega kjóla á hverju ári.

DÓTTIR mín er byrjuð að spyrja mig hvað ég vilji í afmælis- og jólagjafir. Án umhugsunar svara ég: „Koss og knús." Og henni finnst það svo yfirgengilega hallærislegt! „Mamma! Það eru ekki gjafir!" hreytir hún í mig. Þá bið ég hana bara um mynd. Eða perlaðan platta. Eða heimagert hálsmen. Með semingi samþykkir hún það þó hún vilji mest af öllu gefa mér úlpu. Af hverju veit ég ekki.

ÉG fæ reglulega gjafir. Myndir af Elsu úr Frozen, myndir af mér, „gimsteina" sem hún finnur á götunni. Hjartað í mér tekur kipp í hvert sinn sem ég fæ svona gjöf. Nú skil ég loksins af hverju móðir mín bað alltaf um þessar „pirrandi" gjafir. Því þær eru ómetanlegar. Mér finnst þessar gjafir svo langt frá því að vera glataðar lengur. Mér finnst þær bestar.

NÚ vona ég bara að einn daginn segi dóttir mín, án þess að hika þegar börnin hennar spyrja hvað hún vilji í gjöf: „Koss og knús er nóg fyrir mig."

Umkringdir ísbjörnum og með vopnaða verði í yfirgefnum bæ

Rúnar Ingi Einarsson leikstýrði myndbandi fyrir sænsku poppstjörnuna Tove Styrke á Svalbarða, umkringdur ísbjörnum. Upplifunin var alveg geggjuð.

„Þetta var alveg geggjuð upplifun. Ég held að það búi svona fimm manns þarna og við þurftum að vera með vopnaða verði allan tímann, það var svo mikið af ísbjörnum þarna," segir leikstjórinn Rúnar Ingi Einarsson.

Hann leikstýrði á dögunum myndbandi fyrir sænsku poppstjörnuna Tove Styrke, en hann er búsettur í Svíþjóð. Myndbandið, sem var tekið upp við lagið Borderline, var tekið upp á Svalbarða.

Rúnar segir að það hafi verið fyrir algjöran misskilning að þau hafi endað þar. „Ég og framleiðandinn vorum að funda og spá í tökustað þegar hann stingur upp á Svalbarða því hann segist eiga vin þar. Það var heppilegt því ég vissi einmitt af litlum yfirgefnum bæ þar sem myndi henta vel í tökurnar svo við slógum til. Svo kom í ljós þegar

Rúnar Ingi Einarsson

> **Þessi bær var mjög flottur og það hefur verið lögð mikil vinna í að gera hann að paradís á sínum tíma.**
>
> *Rúnar Ingi Einarsson leikstjóri*

við vorum komin til Svalbarða að vinur hans bjó í Noregi en ekki þar," segir Rúnar.

Bærinn, sem heitir Pyramiden, hefur verið í eyði síðan 1998. „Þessi bær var mjög flottur og það hefur verið lögð mikil vinna í að gera hann að paradís á sínum tíma. Sjúkrahúsið var risastórt og flott og sundlaugin öll útskorin. Það var mjög skrítið að vera þarna," segir hann.

Tove er rísandi stjarna í Svíþjóð, en hún hafnaði í þriðja sæti í Idol-keppninni þar árið 2009. „Það heyrðist lítið frá henni eftir keppnina, en núna er hún komin á samning hjá Sony og það er bara allt að gerast."

AF SETTI Söngkonan Tove ásamt tökuliði á Svalbarða.

adda@frettabladid.is

Stóla á söngkonuna í japönskunni

Hljómsveitin Oyama fer í tónleikaferð til Japans til að kynna fyrstu breiðskífuna.

„Júlía [Hermannsdóttir] söngkona er örugglega best í japönskunni. Hún var að læra japönsku, þannig að við erum svolítið að stóla á hana til að redda okkur," segir Úlfur Alexander Einarsson í Oyama.

Hljómsveitin fer í tónleikaferðalag til Japans í nóvember þar sem hún kemur fram á fernum tónleikum, m.a. á norrænu tónlistarhátíðinni Hokuo í Tókýó. Einnig spilar hún í borginni Ósaka með japönsku sveitinni Vampillia.

Fyrsta breiðskífa Oyama, Coolboy, kom út í Japan á mánudaginn á vegum Imperial Records. Hún er væntanleg hér á landi 3. nóvember. Upptökustjóri var Pétur Ben.

„Við spiluðum á tónlistarhátíð í Brighton í fyrra og þá kom aðili frá þessu japanska plötufyrirtæki. Hann var hrifinn af okkur og bauð okkur plötusamning," segir Úlfur Alexander. „Við höfum alltaf verið mjög spennt fyrir því að fara til Japans að spila, að vera frægir í Japan."

Hljómur Oyama hefur breyst frá því stuttskífa kom út í byrjun síðasta árs. „Við erum búin að færast í burtu frá þessum shoegaze-„fíling" og komin í aðeins víðari hljóm."

MYND/ SIGRÍÐUR ELLA FRÍMANNSDÓTTIR

OYAMA Fyrsta breiðskífa hljómsveitarinnar er væntanleg hérlendis 3. nóvember.

→ Oyama kemur fram á Airwaves-hátíðinni í auk þess sem útgáfutónleikar eru í bígerð.

- fb

ENDASTAFUR BÍLNÚMERS

0

SKOÐUNARMÁN

OKT.

Klikkaðu ekki á skoðun!

Örugg bifreið veitir betri akstur

HAGSTÆTT VERÐ HJÁ FRUMHERJA

*Verð á aðalskoðun bíls undir 3.500 kg**

FYRIRTÆKI	
Frumherji	9.700 kr.
Frumherji með afslætti	**8.320 kr.***
Aðalskoðun	10.420 kr.
Tékkland	8.995 kr.

* Verðskrár fyrirtækjanna með opinberum gjöldum þ. 5.8.2014

IS OK 14 890

ÁGÚST
SEPT.
OKT.

Mundu að aftasti stafurinn í bílnúmerinu þínu táknar þann mánuð sem mæta á með bílinn í skoðun.

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

- örugg bifreiðaskoðun um allt land

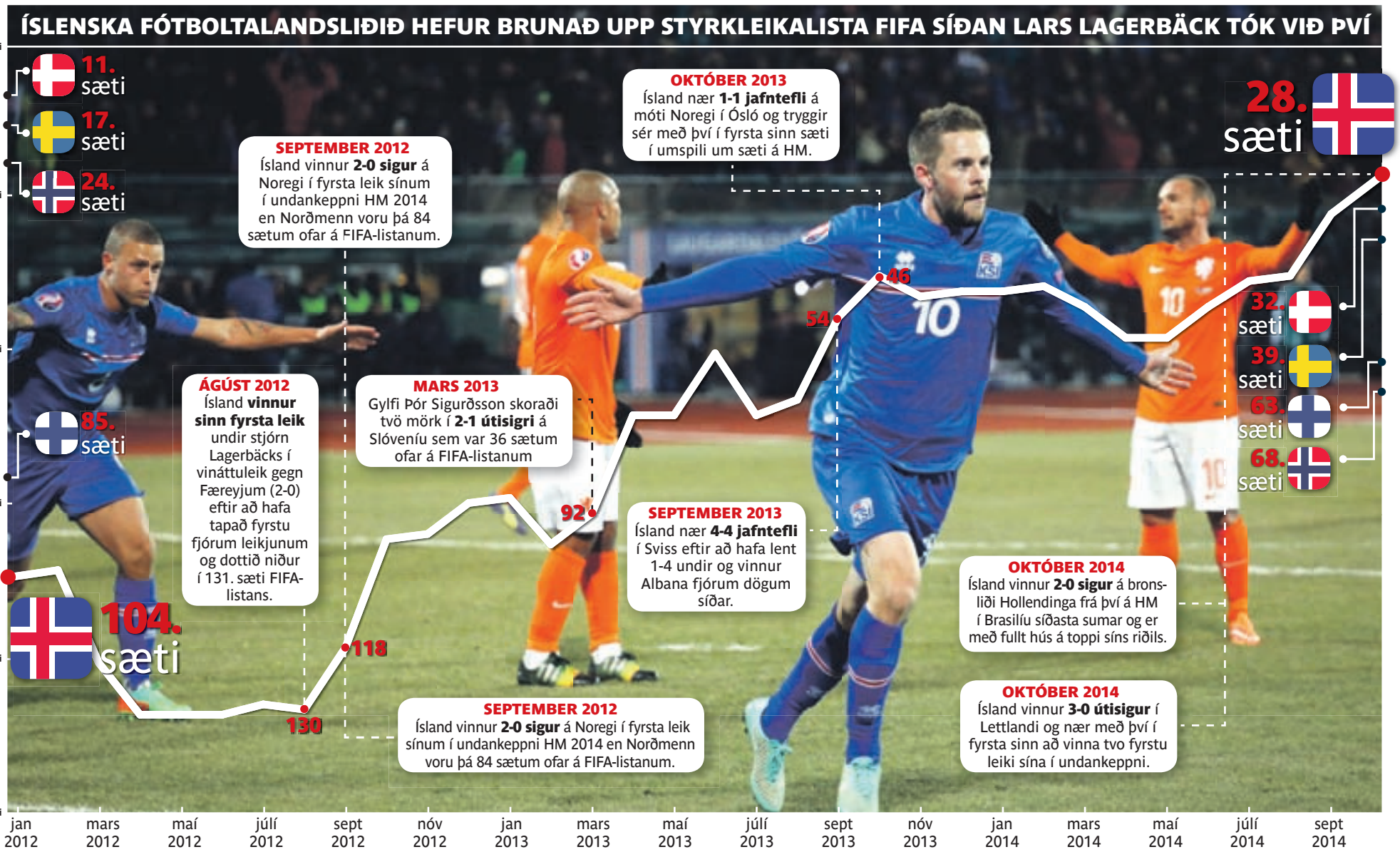
Botnlið HK fyrst til að vinna Aftureldingu í vetur

HK vann einn óvæntasta sigur vetrarins í Olís-deild karla í handbolta í gær þegar liðið sótti tvö stig í Mosfellsbæinn og vann þriggja marka sigur á toppliði Aftureldingar, 25-22. Afturelding var búin að vinna sex sigra og gera eitt jafntefli í fyrstu sjö leikjum sínum en HK var á sama tíma aðeins búið að vinna einn af fyrstu sjö leikjum sínum. Bjarki Sigurðsson, fyrrverandi þjálfari Aftureldingar og núverandi þjálfari HK, varð því fyrstur til að vinna sína gömlu lærisveina í Olís-deild karla í vetur.
FH og Valur unnu líka sína leiki í gær, FH vann 31-27 sigur á Stjörnunni og Valur vann Fram 25-20. Þau komust með því bæði upp fyrir ÍR og minnkuðu forskot Aftureldingar á toppnum í tvö stig. ÍR á leik inni um helgina og getur þá minnkað forskotið í eitt stig.

KR-ingar þurftu framlengingu til að vinna nýliða Tindastóls

KÖRFUBOLTI Íslandsmeistarar KR eru áfram með fullt hús eftir leiki gærkvöldsins í Dominos-deild karla í körfubolta en þeir lentu í miklum vandræðum með nýliða Tindastóls og unnu ekki fyrr en eftir framlengingu, 95-89.
Tindastólsliðið komst meðal annars tíu stigum yfir í öðrum leikhluta og Stólarnir voru sjö stigum yfir, 68-75, þegar aðeins fjórar mínútur voru eftir af leiknum.
KR vann lokakafla fjórða leikhlutans 10-3 og framlenginguna 17-11. Brynjar Þór Björnsson (28 stig) og Helgi Már Magnússon (22 stig) voru öflugir hjá KR liðinu en liðið lék þriðja leikinn í röð án leikstjórnandans Pavels Ermolinskij.
Darrel Lewis skoraði 24 stig fyrir Stólana og hinn efnilegi Ingvi Rafn Ingvarsson var með 20 stig.
Stjörnumenn unnu fyrsta sigur sinn með stæl þegar þeir skelltu Grindvíkingum, 103-78 á heimavelli en Stjörnuliðið gekk nánast frá leiknum í þriðja leikhlutanum sem liðið vann 30-10. Stjarnan lék án Justin Shouse en það kom ekki að sök því Jarrid Frye (21 stig, 14 fráköst), Marvin Valdimarsson (20 stog) og Dagur Kár Jónsson (17 stig, 6 stoðs.) spiluðu vel.
Njarðvíkingar unnu sinn anna leik í röð þegar þeir skelltu ÍR-ingum örugglega 82-69 en Breiðhyltingar hafa tapað þremur fyrstu leikjum sínum. - óój

SVO NÁLÆGT Stólarnir voru hársbreidd frá sigri í DHL-höllinni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



BESTIR Á NORÐURLÖNDUM

Íslenska fótboltalandsliðið hækkaði sig um sex sæti á nýjum styrkleikalista FIFA og hefur farið upp um 76 sæti á listanum síðan Lars Lagerbäck tók við því fyrir 34 mánuðum. Ísland er nú í 28. sæti listans og ofar en allar hinar Norðurlandaþjóðirnar.

FÓTBOLTI Íslendingar hafa aldrei átt jafn gott fótboltalandslið og einmitt í dag og sönnun þess er nýr styrkleikalisti Alþjóðaknattspyrnusambandsins sem var gefinn út í gær. Stórbrotinn sigur á bronsliði Hollands á dögunum ýtir landsliðinu upp um sex sæti og alla leið í 28. sæti listans.

Fótboltalandsliðið okkar fór lægst í 131. sæti FIFA-listans vorið 2012 en í dag er staða liðsins betri en nokkur gat látið sig dreyma um þegar Svíinn Lars Lagerbäck tók við því fyrir tveimur árum og tíu mánuðum.

Erum að verða betri og betri

„Ég sá þetta á netinu í morgun [gærmorgun]," sagði Lars Lagerbäck, annar landsliðsþjálfara Íslands, glaður í bragði við Fréttablaðið í gær. „Það er gaman að vera ofarlega á listanum, en það besta er að við erum að verða betri og betri. Það skiptir mig mestu máli."

Þegar Lars tók við liðinu í október 2011 varð honum og Heimi Hallgrímssyni, þáverandi aðstoðarmanni hans, tíðrætt um að þeir vildu hækka stöðu Íslands á heimslistanum.

„Ég sagði allavega þegar við byrjuðum að ég teldi okkur geta komist á meðal efstu fimmtíu þjóðanna. Ég mat það svona út frá þeim leikmönnum sem við vorum með og fannst það raunsætt. En þessi staða er enn betri. Ég er virkilega ánægður fyrir hönd strákanna og íslenskrar knattspyrnu," sagði Lars sem hafði ekki fengið símtöl frá svekktum sænskum blaðamönnum, en nokkuð var fjallað um stöðu Svíþjóðar og Íslands á sænskum miðlum í gær.

„Nei, það hefur enginn hringt frá Svíþjóð enn þá. Það var mikið hringt eftir sigurinn á Hollandi, ekkert núna," sagði hann léttur.

Ellefu sætum ofar en Svíar

Svíar duttu niður um sjö sæti á nýja listanum, alla leið niður í sæti 39 og liðið sem var 87 sætum á undan Íslandi í ársbyrjun 2012 situr nú ellefu sætum neðar á lista FIFA. Svíarnir höfðu reyndar meiri áhyggjur af því í gær að vera neðar en Grænhöfðaeyjar.

Ísland var í 104. sæti á janúarlistanum fyrir árið 2012 og þá voru allar fjórar helstu knattspyrnuþjóðir Norðurlandanna langt fyrir ofan íslenska landsliðið. Styst var í Finnana sem sátu 19 sætum ofar en lengst í Dani sem voru 93 sætum ofar en Ísland.

Staðan varð reyndar enn verri á listanum áður en hún varð betri og mest munaði 122 sætum á Danmörku og Íslandi á vormánuðum 2012 þegar íslenska landsliðið hafði fallið alla leið niður í 131. sæti á meðan Danir voru komnir inn á topp tíu (9. sæti). Þá voru meira að segja Færeyingar komnir upp fyrir okkur og Ísland því með lélegasta landsliðið á Norðurlöndum. Þetta hefur nú snúist við.

Undir strákunum komið

Lars segir þessa stöðu skipta mestu máli hvað varðar styrkleikaröðun fyrir undankeppni HM þegar dregið verður 2016, en nú er það undir strákunum komið að halda sér svona ofarlega.

Hann viðurkennir fúslega að hann hafi ekki búist við svona góðum árangri, þó hann ætlaði sér alltaf að rífa liðið upp listann.

„Ef þú hefðir sagt þetta við mig þegar ég byrjaði hefði ég nú aðeins hikað, en ég vissi að við gætum komist á meðal fimmtíu bestu. Það hefur allt batnað í kringum liðið og leikmennirnir verða betri með hverjum leik," sagði Lars Lagerbäck við Fréttablaðið.

Sæti á stórmóti er draumurinn

Hér fyrir ofan má sjá graf sem sýnir þennan magnaða uppgang íslenska fótboltalandsliðsins á síðustu misserum. Stærsti draumurinn verður þó alltaf sæti á stórmóti en ekki gott sæti á FIFA-listanum.

ooj@frettabladid.is; tomas@365.is

Lagerbäck tók þrjú met af Gauja Þórðar

Undir stjórn Lars Lagerbäck hefur íslenska fótboltalandsliðið náð í 67 prósent stiga í boði í leikjum sínum í undankeppni HM 2014 og EM 2016 þegar undanskildir eru umspilsleikirnir við Króata. Þetta er langbesti árangur landsliðsþjálfara í keppnisleikjum frá upphafi (2. sæti: Guðjón Þórðarson, 50 prósent). Lagerbäck tók enn fremur þrjú met af Guðjóni Þórðarsyni í síðustu landsleikjatörn en íslenska landsliðið hefur nú aldrei skorað fleiri mörk fyrir einn þjálfara (25, metið var 22) eða náð í fleiri stig undir stjórn eins þjálfara (26, metið var 21) í undankeppnum HM eða EM. Lagerbäck átti fyrir sigurleikina gegn Lettlandi og Hollandi metið yfir flesta sigurleiki ásamt Guðjóni en Guðjón missti nú það met til Svíans eins og hin tvö. - óój

MARAÞON

Fylgir með Skemmtipakkanum

NÚ ÞEGAR Í BOÐI:

Homeland – Nýtt í Stöð 2 Maraþon
24: Live Another Day
The Killing
Game of Thrones
Those Who Kill
Crisis
Orange is the New Black

NÝ ÞJÓNUSTA Á STÖÐ 2 FRELSI

Maraþon í mestu makindum

Nú geturðu horft á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda!
Á Stöð 2 Frelsi finnurðu nýja þjónustu, Stöð 2 Maraþon, sem gerir þér kleift að nálgast nýjar og eldri þáttaraðir sem sýndar eru á Stöð 2. Þannig geturðu horft á heilu þáttaraðirnar í beit, nákvæmlega þegar þér hentar. Veldu þér þína þáttaröð og **taktu góða syrpu með Stöð 2 Maraþon.**

Fáðu þér áskrift! 365.IS

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.45

Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttarstjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD

What to expect when you are expecting

BÍÓ KL. 20.10 Rómantísk gamanmynd frá 2012. Hér er ástin skoðuð með augum fimm ólíkra para sem öll eiga von á börnum.

Mike and Molly

STÖÐ 2 KL. 20.30 Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.

Simpson

STÖÐ 2 KL. 19.19.20 Tuttugasta og fjórða þáttaröðin í þessum langlífasta gamanþætti bandarískrar sjónvarpssögu. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur, ef eitthvað er, aldrei verið uppátektarsamari.

FM957 kl. 16.00

FM95Blö

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina með hressandi tónlist.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

VILDI VERÐA PRESTUR Í SVEIT

Jóhanna Kristjónsdóttir hefur lifað tímana tvenna þótt hún sé ekki nema rúmlega sjötug. Hún segir frá æskunni og uppvextinum, áfalli við þrettán ára aldur, guðfræðináminu, blaðamennskunni og þeim sterku konum sem að henni standa í samtali við helgarblaðið.

Hönnuðurinn sem elskaði að dansa

Ferill og ævi **Oscars de la Renta** fatahönnuðar eru rifjuð upp í máli og myndum.

Pjóðkirkjan þarf ekki að fara í vörn

Jóna Hrönn Bolladóttir og Bjarni Karlsson ræða stöðu þjóðkirkjunnar, nú þegar æ fleiri segja sig úr röðum hennar.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 The Jewel of the Nile
14.55 Cinderella Story. Once Upon a Song
16.25 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar
18.23 Veður Ítarlegt veðurfréttayfirlit.
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Logi
20.30 Mike and Molly
20.55 NCIS Los Angeles
21.40 Louie Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York ásamt því að reyna að koma sér á framfæri sem uppistandari. Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.
22.05 Getaway
23.35 Baggage Claim
01.10 Friends with Benefits
02.55 Blood Out
04.20 The Jewel of the Nile
06.05 Simpson-fjölskyldan

SPORT *besta sætið*

10.20 Barcelona - Eibar
12.00 Pýsku mörkin
12.30 Levante - Real Madrid
14.10 Real Sociedad - Getafe
15.50 Spænsku mörkin 14/15
16.20 Lille - Everton
18.00 Keflavík - Stjarnan
19.30 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
20.00 La Liga Report
20.30 Evrópudeildarmörkin
21.20 Tottenham - Asteras
23.00 Box - Golovkin vs Rubio
01.20 All-American Chris Weidman

SPORT 2 *enski boltinn*

11.20 Stoke - Swansea
13.05 Southampton - Sunderland
14.45 Newcastle - Leicester
16.25 Premier League World 2014
16.55 QPR - Liverpool Útsending
18.40 Fulham - Charlton Bein útsending frá leik Fulham og Charlton í ensku 1. deildinni.
20.40 Match Pack
21.10 Messan
21.55 Enska úrvalsdeildin - upphitun
22.25 Fulham - Charlton
00.05 Messan

INN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.30 X-factor UK
21.15 Grimm
22.00 In the Flesh
22.55 Ground Floor
00.05 The Carrie Diaries
01.15 X-factor UK
02.00 Grimm
02.45 In the Flesh
03.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI**09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Lína langsokkur **09.43** Ævintýraferðin **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI**13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Lína langsokkur **13.43** Ævintýraferðin **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Latibær**14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Lína langsokkur **17.43** Ævintýraferðin **17.56** Tommi og Jenni **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Stuart Little 2 **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.05 Strákarnir
18.30 Friends
18.55 Little Britain
19.25 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Réttur
21.00 The Mentalist
21.40 A Touch of Frost
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 Life's Too Short
00.20 Fringe
01.05 Réttur
01.50 The Mentalist
02.30 A Touch of Frost
04.10 It's Always Sunny in Philadelphia

BÍÓSTÖÐIN

11.25 Working Girl
13.15 Austenland
14.50 What to Expect When You Are Expecting
16.40 Working Girl
18.30 Austenland
20.10 What to Expect When You Are Expecting
22.00 Incredible Burt Wonderstone
23.40 Faces in the Crowd
01.25 The Iceman
03.10 Incredible Burt Wonderstone

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir *(54)*
18.25 Nautnir norðursins
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Óskalagið 1944 - 1953
20.10 Útsvar *(Árborg - Skagafjörður)*
21.15 Commitments *(The Commitments)* Írsk gamanmynd frá 1991 hlaðin tónlist. Rabbitte er forsprakki hljómsveitar sem hefur ekkert á milli handanna annað en tónlistarhæfileikana og vináttu. Markmiðið er að stofna heimsins bestu hljómsveit.
23.15 Svart fiðrildi
00.55 Ást og frelsi
03.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 Pepsi MAX tónlist
14.50 Friday Night Lights
15.35 Survivor
16.20 Growing Up Fisher
16.45 Minute to Win It Ísland
17.45 Dr. Phil
18.25 The Talk
19.05 The Tonight Show
19.45 The Biggest Loser
20.30 The Voice Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í þessari þáttaröð verða Gwen Stefani og Pharrell Williams með þeim Adam Levine og Blake Shelton í dómarasætunum.
22.00 The Voice
22.45 The Tonight Show
23.25 Law & Order. SVU
00.10 Fargo
01.00 Hannibal
01.45 The Tonight Show
02.35 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.20 PGA Tour 2014
11.20 Golfing World 2014
12.10 Inside the PGA Tour 2014
12.35 Champions Tour 2014 - Highlight
13.30 PGA Tour Latinoamerica
13.55 European Tour 2014 - Highlight
14.40 LPGA Tour 2014
17.10 Golfing World 2014
18.00 PGA Tour 2014
21.00 Golfing World 2014
21.50 PGA Tour 2014 - Highlights
22.45 Golfing World 2014
23.35 Inside The PGA Tour 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

Tvöföld ástæða til að brosa!

-12 kr.

af bensíni og dísel
í dag föstudag

með lykli, Staðgreiðslu- eða Tvennukorti Olís.

Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.

50%

afsláttur af Quiznos

Þú finnur Quiznos á völdum Olís-stöðvum.

og

Vildarpunktar Icelandair að auki

ICELANDAIR

Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.

PIPAR\TBWA - SÍA - 143743

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Paradise City með Guns N' Roses. Ég hafði það fyrir venju að hlusta á þetta lag þegar ég kom út úr síðasta prófinu á vorin, en ég hef ekki tekið próf í mörg ár. Þetta er upplagt lag til að koma helginni af stað. Af einni bestu rokkplötu allra tíma."

Snæbjörn Ragnarsson, Bibbi í Skálmöld.

Emilíana Torrini starfar með Kid Koala

Kid Koala og Emilíana Torrini hafa gefið út lag sem mun hljóma í nýjustu kvikmynd Jasons Reitman.

„Hann var búinn að reyna nokkrum sinnum, hann hefur alltaf haft samband á tímum sem hentuðu ekki," segir Emilíana Torrini tónlistarkona sem hefur nú gefið út lagið Nightfall (Pale Blue) ásamt kanadíska skífuskenkjaranum og myndasöguhöfundinum Kid Koala. Sá er meðal fremstu skífuskenkjara og plötusnúða heims. Hann er líka gríðarlega mikill aðdáandi Emilíönu en í viðtali við MusicVice frá 2012 sagðist hann vilja helst vinna með henni, aðspurður um hvaða tónlistarfólki hann vildi starfa með.

Lagið var gert sérstaklega fyrir kvikmyndina Men, Women & Children eftir Jason Reitman sem gerði meðal annars Thank You for Smoking. „Skemmtilegt að hafa eitthvað til að semja í kringum, hafa smá þemu," segir Emilíana en hún las handritið og skrifaði textann samkvæmt því.

Að sögn Emilíönu sömdu þau alls níu lög sem eru mjög ólík öllu því sem hún hefur gert áður. „Þetta verður allt önnur stemning. Þetta er í fyrsta skiptið sem ég bæði bý til melódíur við texta og syng annarra manna texta. Það er einfaldlega allt öðru vísi að haga því þannig."

Ekki liggur enn fyrir hvað verður nákvæmlega gert úr þessum lögum. „Það verður ábyggilega gert eitthvert sérverkefni úr þessu." - þij

TÓNLIST FYRIR ÁKVEÐNAR AÐSTÆÐUR Kid Koala er mikill aðdáandi Emiliönu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

ALGJÖR SVEPPI OG GÓI BJARGAR MÁLUNUM Nýjasta mynd Sveppa og félaga verður frumsýnd 31. október næstkomandi.

13.300 hollvinir á tólf mínútna kreditlista

Sverrir Þór Sverrisson segir kreditlista kvikmyndarinnar Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum vera þann lengsta í heimi og kreditlagið það fyrsta í heimi.

Líklega er kreditlistinn sem rúllar á hvíta tjaldinu í lok kvikmyndarinnar Algjör Sveppi og Gói bjargar málunum, þeirri fjórðu um Sveppa og vini hans, sá lengsti í heimi, eða að minnsta kosti einn sá lengsti.

„Hann endaði í 13.300 nöfnum, en við þurftum að segja stopp fyrir tveimur vikum þegar 16.500 manns höfðu skráð sig," upplýsir Sverrir Þór Sverrisson, öðru nafni Sveppi. Hugmyndin að kreditlistanum er runnin undan rifjum hans, Braga Þórs Hinrikssonar leikstjóra og Finns Pálma, tölvunarfræðings. Viðleitni í frumlegri markaðssetningu á Facebook og netinu að sögn Sveppa.

Eftir töluverðar vangaveltur ákváðu þeir að bjóða fólki að taka óbeinan þátt í myndinni með því að skrá sig á Sveppi.is til að fá nafn sitt á kreditlistann. Tiltækið gekk vonum framar og reyndar svo vel að þeir urðu mjög uggandi aðeins tveimur sólarhringum eftir að listinn fór í loftið.

„Þá voru komin 6.000 nöfn. Þetta sprakk hreinlega framan í okkur. Í síðustu viku höfðu 16.500 skráð sig en þá sögðum við stopp, enda áttuðum við okkur á að frágangurinn fælist ekki bara í „copy" og „paste". Pabbi minn prófarkalas listann og tók út dónaleg nöfn eins og typpasúpa, rassgat í bala og því um líkt," segir Sveppi. „Á listanum voru líka nöfn þjóðþekkts fólks, sem okkur þótti fremur ólíklegt að hefði skráð sig. Eftir að pabbi hafði ritskoðað og prófarkalesið öll A-in í fjóra tíma ákváðum við að taka út dónaleg og niðrandi nöfn, en láta jólasveina- og ofurhetjunöfnin og önnur áþekk standa. Allt eru þetta hollvinir Sveppa í grunninn."

Fyrir utan hinn hefðbundna kreditlista birtast því 13.300 nöfn á tjaldinu í lok sýningar og rúlla þar í tólf mínútur. „Þetta er búið að vera óttalegt „moj", því listinn verður auðvitað að vera læsilegur," segir Sveppi. „Við þurftum að finna nýtt forrit, setja nöfnin upp í þrjá dálka og leysa úr ýmsum flækjum. Svo er líka vandamál að svona langur kreditlisti setur allt í vitleysu í Sambíóunum," bætir hann við. „Við ætlum samt að kýla á þetta, þeir sem vilja sjá nafn sitt verða bara að sýna starfsmönnum bíóanna umburðarlyndi þegar þeir fara að þrífa salinn. Það kemur svo í ljós 31. október hversu margir hafa biðlund til að berja nafn sitt augum þegar myndin verður frumsýnd."

Kreditlistinn sjálfur verður frumsýndur á Visir.is í næstu viku. valgerdur@frettabladid.is

→ Fyrsta kreditlagið

Sveppi og félagar voru svo glaðir með að svona margir skyldu skrá sig að þeir bjuggu til sérstakt kreditlistalag og settu á Facebook-síðu Sveppa. Þeir telja næsta víst að lagið sé fyrsta kreditlistalag heimsins. Það fjallar um nánustu aðstandendur myndarinnar og aðkomu þeirra að verkinu.

> **Pabbi minn prófarkalas listann og tók út dónaleg nöfn eins og typpasúpa, rassgat í bala og því um líkt.**
>
> *Sveppi.*

Dæmir hönnun í New York

Regína María Árnadóttir, listrænn stjórnandi og verðandi útlitshönnuður hjá Íslenska Glamour, situr í dómnefnd með þungavigtarfólki í tískuheiminum.

Regína María Árnadóttir, listakona og listrænn stjórnandi hjá style.com, verður dómari í hönnunarkeppninni Fusion Fashion Show sem haldin verður í New York í mars á næsta ári.

Meðal þeirra sem dæma með henni er Joe Zee, listrænn stjórnandi hjá bandaríska tímaritinu ELLE. Keppnin er haldin árlega en í henni taka þátt ungir hönnunarnemar frá Parsons The New School og The Fashion Institute of Technology.

Þrjátíu nemendur eru valdir til að taka þátt, fimmtán frá hverjum skóla. Nemendurnir sýna á alls fimm sýningum yfir keppnishelgina og á lokasýningunni er dómnefnd, skipuð fagfólki í tískuheiminum, sem velur sigurvegara.

Skólarnir eru báðir mjög þekktir og virtir en í hópi fyrrverandi nemenda má nefna Alexander Wang, Tom Ford, Marc Jacobs, Derek Lam og Donnu Karan.

Næsta verkefni Regínu er að taka við stöðu útlitshönnuðar hjá íslenska Glamour, en áætlað er að tímaritið komi út skömmu eftir áramót. - asi

FRÁBÆRT TÆKIFÆRI Regína fær þann heiður að velja sigurvegara Fusion Fashion 2015.

GAMLA APÓTEKIÐ
ANDLITSKREM
FÆST Í ÖLLUM HELSTU APÓTEKUM
/ HERRAR
PIPAR\TBWA • SÍA • 141908

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

100 þúsund eintök

„Við munum prenta 100 þúsund eintök af Disney Frozen Hairstyles-bókinni, sem fer í sölu í Bandaríkjunum og Kanada, og gerum ráð fyrir að þau seljist öll," segir **Jón Axel Ólafsson,** eigandi Eddu útgáfu og framkvæmdastjóri systurfyrirtækisins Eddu USA. Edda útgáfa undirritaði í fyrra samning við Disney í Bandaríkjunum um leyfi til framleiðslu, dreifingar og útgáfu á Disney-bókum þar vestra.
Fyrsta bókin, Disney Go Green, kom út í apríl í 30 þúsund eintökum að sögn Jóns Axels, sem gerir ráð fyrir að annað eins fari í prentun á næsta ári. Hann segir margt fleira á döfinni, til að mynda komi Disney Green Garden út í mars ásamt um fimmtán bókartitlum. Þá hafi Edda USA gert samning við Dreamworks um útgáfu matreiðslu- og lífsstílsbóka á næsta ári.

- vþj

Landsmenn óðir í Bó

Mikið var um að vera í gærmorgun þegar það var orðið uppselt á jólatónleikana Jólagestir Björgvins aðeins fimm mínútum eftir að miðasala hófst. Jólagestir Björgvins hafa verið einir vinsælustu jólatónleikar þjóðarinnar í átta ár en að þessu sinni hafa öll met verið slegin. Bætt hefur verið við aukatónleikum, sem þegar eru komnir í sölu en þeir fara fram sama dag, laugardaginn 13. desember, klukkan 16.00. Meðal þeirra söngvara sem koma fram með Björgvini í ár eru **Jóhanna Guðrún Jónsdóttir,** Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Jón Jónsson og Ragnheiður Gröndal, ásamt fjölda annarra listamanna.

- glp

Mest lesið VÍSIR

1. Þora ekki í sturtu í skólanum
2. Nærri 70 prósent á móti sölu áfengis í matvöruverslunum
3. Kvíðin á hverjum einasta degi
4. Ísland besta Norðurlandaþjóðin | Heimir: Þú segir mér fréttir
5. Ísland á besta fótboltalandsliðið á Norðurlöndum
6. Erfðaskrá stjúpu gildir

Næsta bylgja sjónvarpa er komin

með Android PHILIPS

Heimilistæki ht.is

HEILSURÚM Í SÉRFLOKKI

20 ÁRA AFMÆLI

BETRA BAK

20% AFSLÁTTUR AF HEILSURÚMUM

Charlotte Julien Dream your world™

GOLD120X200 AÐEINS KRÓNUR 95.920 MEÐ AFSLÆTTI

GOLD160X200 AÐEINS KRÓNUR 122.320 MEÐ AFSLÆTTI

AUKAHLUTIR Á MYND: GAFL OG FERKANTAÐAR ÁLLAPPIR

Tegund	Stærð	Dýna og Classic-botn	AFMÆLIS TILBOÐ
Gold	90x200	96.900 kr.	77.520 kr.
Gold	100x200	104.900 kr.	83.920 kr.
Gold	120x200	119.900 kr.	95.920 kr.
Gold	140x200	139.900 kr.	111.920 kr.
Gold	160x200	152.900 kr.	122.320 kr.
Gold	180x200	164.900 kr.	131.920 kr.

C&J GOLD heilsurúm

- 5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 29 cm.

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

TEMPUR SPRING heilsurúm

- 5 svæðaskipt pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Yfirdýna úr 7 cm þykku Tempur þrýstijöfnunarefni.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 32 cm.
- Aldrei að snúa.

AUKAHLUTUR Á MYND: GAFL

160X200 CM TEMPUR SPRING MEÐ COMFORT BOTNI AÐEINS KRÓNUR 266.320 FULLT VERÐ 332.900

AFSLÁTTUR 20% TEMPUR SPRING HEILSURÚM

AÐEINS FRÁ TEMPUR® VIÐURKENNT TEMPUR EFNI

Tempur Spring fæst í stærðunum 90 x 200, 140x200, 160x200, 180x200 180x210 & 192x203 cm

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is