

FRÉTTIR



20 nýir vagnar

Um tíu milljónir farþega fara með strætó á þessu ári. Vögnum og ferðum verður fjölgað. **2**

Herðr gegn ofbeldi Borgaryfirvöld og lögreglan á höfuðborgarsvæðinu eru í víðtæku samstarfi við úrvinnslu heimilisofbeldismála. **6**

Kennarar missa vinnuna Nái áform ríkisstjórnarinnar fram að ganga munu um 20 menntaskólakennarar missa vinnuna. **8**

Háar mælingar brennisteins Gera má ráð fyrir mikilli brennisteinsdýðisþöfnun á Suðurlandi í dag og fram á kvöld. **10**



Bolungarvík	1°		NA 10
Akureyri	0°		NNA 8
Egilsstaðir	2°		N 7
Kirkjubæjarkl.	4°		N 6
Reykjavík	3°		NNA 9

NORÐANÁTT víða 8-13 m/s, hvassast NV-lands og úrkoma N- og A-til en úrkomulaust syðra. Hiti víðast 0-5 stig, mildast syðst. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Vetrardrekk | Fólk



Segir MS beita blekkingum

KÚ hefur kært Mjólkursamsöluna og Kaupfélag Skagfirðinga fyrir ólögmaett samráð. MS er sögð hafa beitt blekkingum með því að skilgreina sig sem afurðastöð. Hefur ekki keypt mjólk af bændum frá því fyrirtækið var stofnað.

SAMKEPPNISMÁL Ólafur M. Magnússon hefur kært Mjólkursamsöluna (MS) og Kaupfélag Skagfirðinga (KS) öðru sinni. Telur Ólafur að MS hafi beitt blekkingum með því að skilgreina sig sem afurðastöð og þannig undanþegna samkeppnislögum.

Kæran snýr að því að MS sé ekki afurðastöð í skilningi búvörluga og því ekki undanþegin samkeppnislögum. Kæran var send Samkeppniseftirlitinu í gær og hefur Fréttablaðið hana undir höndum. Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins, staðfestir að stofnuninni hafi borist kæran og nú verði farið yfir forsendur hennar á næstu dögum.

Kæran beinist að MS, Kaupfélagi

KS, Mjólk og Auðhumlu. Í henni er tilgreint að MS og KS hafi frá því að MS tók til starfa þann 1. janúar árið 2007 haft með sér umfangsmikið samráð á mörkuðum fyrir mjólk og mjólkurvörur sem er í andstöðu við samkeppnislög.

Í fylgigögnum sést að MS kaupir ekki mjólk af bændum heldur af Auðhumlu. MS hefur þannig ekki keypt neina mjólk beint af bændum frá því fyrirtækið var sett á laggrinnar. Í búvörlögum er afurðastöð skilgreind sem hver sú atvinnustarfsemi lögaðila sem tekur við búvörum úr höndum framleiðenda. Því vill Ólafur meina að MS sé í raun ekki afurðastöð.

„Ég tel það mjög alvarlegt að forsvarsmenn MS hafa með blekkingum

haldið því fram að MS sé afurðastöð og því undanþegin ákvæðum samkeppnislaga. Þessari blekkingu hefur verið haldið fram gagnvart samkeppnisyfirlöndum og neytendum til að réttlæta brot fyrirtækisins á samkeppnislögum. Þessu verður að linna,“ segir Ólafur.

Forsvarsmenn MS telja þá samvinnu sem MS, KS og tengdir aðilar stunda falla undir búvörlög þar sem um afurðastöðvar sé að ræða. Afurðastöðvum í mjólkuriðnaði er heimilt að gera samninga sín á milli um verðtilfærslu milli tiltekinna afurða.

Einar Sigurðsson, forstjóri MS, telur vangavelturarnar byggðar á misskilningi. „Mjólkursamsalan er skilgreind afurðastöð samkvæmt

„Ég tel það mjög alvarlegt að forsvarsmenn MS hafa með blekkingum haldið því fram að MS sé afurðastöð.“

Ólafur M. Magnússon, Forsvarsmáður KÚ ehf.

Matvælastofnun. Skilgreining á afurðastöð er ekki hvort fyrirtækið sé í reikningssambandi við bændur. Auðhumla sér um reikningshaldið. Innvigtun mjólkur er á okkar höndum þó mjólkinn sé greidd í gegnum Auðhumlu. Auðhumla er aðili að samtökum afurðastöðva í mjólkuriðnaði. Að mínu mati eru vangavelturarnar byggðar á misskilningi.“ - sa



NIÐURLÆGGÐUR Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins, komst ekki á frumsýningu myndarinnar Samsuðu vegna þess að hjólastólaaðgengi í Bíói Paradís er verulega ábótavant. „Niðurlægjandi,“ segir Guðjón um að það hafi átt að bera hann inn í salinn til að sjá myndina. - sjá síðu 4

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR



MIKIÐ TJÓN Íbúð Eyglóar við Mjósund er töluvert skemmd eftir brunann.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Mikið tjón í Hafnarfirði: Eldur í íbúð ráðherra

BRUNI Eldur kom upp í íbúð Eyglóar Harðardóttur félagsmálaráðherra við Mjósund í Hafnarfirði í gær. Þrjár íbúðir eru í húsinu og er íbúð Eyglóar töluvert skemmd samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. Engan sakaði í brunanum en Eygló er ekki stödd á landinu.

Í skilaboðum sem Eygló sendi frá sér á Facebook í gær segir hún fjölskyldunni vera brugðin. Skemmdirnar séu miklar en vonandi geti þau flutt aftur inn sem fyrst. Þá þakkar hún lögreglu og slökkviliði fyrir hjálpinu. - bá

Geðraskanir og stoðkerfisvandamál tíðustu ástæður endurhæfingarlífeyris: Ungar konur stærsti hópurinn

HEILBRIGÐISMÁL Ungar konur á aldrinum 18 til 35 ára eru langstærsti hópur þeirra sem þiggja endurhæfingarlífeyri.

Algengustu ástæður þess að einstaklingar þiggja slíkar bætur eru geðraskanir og stoðkerfisvandamál.

Í júlí síðastliðnum voru 447 konur á aldrinum 18 til 35 ára á endurhæfingarlífeyri en 230

karlar á sama aldursbili. Heimilt er að greiða endurhæfingarlífeyri í allt að 18 mánuði þegar ekki er ljóst hver starfshæfni verður til frambúðar í kjölfar sjúkdóma og slysa.

Halldóra Ólafsdóttir, yfirlæknir á geðsviði Landspítalans, segir að fólk greinist yngra með geðraskanir nú en fyrir 50 árum.

- hó / sjá síðu 10

„Stundum er það hins vegar ekki heiglum hent á Íslandi að fá góða sannreynda meðferð við algengum geðröskunum.“

Halldóra Ólafsdóttir, yfirlæknir á geðsviði Landspítalans

Neyðarkall

Stöndum saman, stöðvum ebólu!

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

Næsta bylgja sjónvarpa er komin

innovation + you

með Android **PHILIPS**

Heimilistæki
ht.is

3 dagar til Hrekkjavöku

Komdu ef þú þorir!

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

SPURNING DAGSINS



Björn Ingi, ná Hornfirðingar ekki andanum?

Jú, þeir ná honum og anda í gegnum nefið þó það sé gasalega erfitt.

Björn Ingi Jónsson er bæjarstjóri á Höfn í Hornafirði. Mjög mikil gósmengun frá Holu-hrauni hefur mælst þar síðustu daga og hafa margir íbúar orðið fyrir óþægindum þess vegna.

Bilaðir gasmælar eystra komnir í lag og nýr sjálfvirkur mælir verður settur upp á Höfn í Hornafirði:
Tæmði þriggja ára rafhlöðu yfir helgina

UMHVERFISMÁL Þrír loftgæðamælar á Reyðarfirði og einn á Egilsstöðum sendu ekki frá sér upplýsingar frá laugardegi fram á mánudagsmorgun vegna bilunar í gagnflutningi. Mælir í Hornafirði pípti svo mikið vegna gasmengunar að rafhlaða sem átti að endast í þrjú ár tæmdist.

Mælarnir á Reyðarfirði og Egilsstöðum eru í eigu Alcoa. „Mælarnir söfnuðu upplýsingum en það bilaði einfaldlega gagnflutningurinn frá þeim,“ segir Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur í loftgæðum hjá Umhverfisstofnun.

Rafhlaða tæmdist í litlum handmæli sem verið hefur við dvalarheimilið á Höfn en þar á

svæðinu hefur mengunin mælst mest undanfarna daga. „Hann var búinn að pípa stöðugt og það er greinilegt að þegar þessir mælar pípa gleypa þeir batterín miklu hraðar,“ segir Þorsteinn og vísar til þess að rafhlaðan hafi átt að endast í þrjú ár.

Handmælir eins og sá sem notaður hefur verið á Höfn kostar að sögn Þorsteins innan við eitt hundrað þúsund. Sjálfvirku og nettengu mælarnir sem senda frá sér gögn inn á síðu Umhverfisstofnunar kosta hins vegar þrjár og hálfa milljón króna. Þorsteinn segir nú unnið að því að setja upp slíkan mæli á Höfn.



HORNAFJÖRÐUR Brennisteinsdýfing mældist upp undir tíu þúsund míkrogrömm á Höfn á sunnudag og allt að tuttugu þúsund í Hoffelli. Mengunin mældist um 1.400 míkrogrömm um miðjan dag í gær.

- gar

FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNPÓRA



FUNDAD Læknar mæta til fundar á ný hjá ríkissáttasemjara klukkan þrjú á miðvikudag.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Mikið ber í milli aðila í kjaradeilu lækna og stjórnvalda:
Mikil röskun á starfsemi spítala

HEILBRIGÐISMÁL Fyrsti dagur í verkfalli lækna var í gær og var um 30 skurðaðgerðum á Landspítalanum frestað vegna verkfallsaðgerðanna. Læknar á rannsóknarsviði Landspítalans og kvenna- og barnasviði sem og hjá heilsugæslustofnunum um allt land lögðu niður störf í gær og í dag. Ólafur Baldursson, framkvæmdastjóri lækninga á Landspítalanum, vonast eftir því að deiluaðilar nái sáttum sem allra fyrst. Mikil óvissa sé uppi á spítalanum vegna verkfallsins og áhrifa gæti við. „Við höfum sinnt bráða- og neyðarþjónustu eins og venjulega en mikil röskun hefur orðið á starfseminni hjá okkur, eins og við mátti búast,“ segir Ólafur.

Langt er á milli aðila í kjaradeilunni en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa stjórnvöld boðið læknum 2,5 til 3 prósent launahækkun en læknar krefjast 30 til 36 prósent hækkunar.

- vh / fbj

Viðræður hefjast á næstunni:
Evrópusinnaðir flokkar stærstir

ÚKRAÍNA Flokkar sem styðja bæði friðarsamkomulag um að binda enda á átökin í Úkraínu og samstarf við Evrópusambandið sigruðu í úkraínsku þingkosningunum sem fram fóru um helgina.

Útgönguspár benda til þess að flokkur Petrós Porósjenkó, forseta Úkraínu, verði stærsti flokkurinn á þingi en flokkur forsætisráðherrans, Arsenís Jatsenjók, fylgir fast á eftir. Endanleg úrslit koma í ljós á næstu dögum.

Porósjenkó ætlar að hefja viðræður um myndun nýrrar stjórnar á næstu dögum en hann telur líklegt að Jatsenjók, núverandi forsætisráðherra, verði áfram í því embætti.

- glp

Áhrif brennisteinsdýfingar:
Draga þarf úr álagi á dýrin

HEILBRIGÐISMÁL Þegar varað er við háum gildum brennisteinsdýfingar (SO₂) í lofti þurfa dýraeigendur að hafa í huga að mengunin hefur sambærileg áhrif á dýr og fólk.

Áhrifin eru þeim mun meiri því lengur sem dýrin verða fyrir menguninni. Dýraeigendur þurfa að draga sem mest úr álagi á dýrin þegar magn brennisteinsdýfingar í andrúmslofti er mikið, líkt og við hlaup, erfiða vinnu og streituvaldandi aðstæður.

Fylgjast þarf með dýrum á útgangi og hýsa þau ef vart verður við einkenni eins og roða í augum, hósta eða öndunarerfiðleika, eða hegðun sem bendir til að dýrin finni fyrir óþægindum.

- glp

Strætó fær tuttugu nýja strætisvagna

Um tíu milljónir farþega fara með strætó á þessu ári. Ef spár ganga eftir verða þeir nálægt ellefu milljónum 2015. Vögnum fjölga og ferðatíðni verður aukin á annatímum auk þess sem strætisvagnar hefja akstur fyrr á sunnudagsmorgnum.

SAMGÖNGUR „Þetta helst í hendur, bætt þjónusta og fjölgun farþega. Farþegum hefur fjölgað mikið síðustu misseri og því edlilegt að halda áfram að bæta þjónustuna,“ segir Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, verkefnastjóri hjá Strætó. Frá því í fyrra hefur strætisvagnafarþegum fjölgað um 5,1 prósent. Gert er ráð fyrir að heildarfjöldi farþega í Strætó bs. í ár nemi um 10 milljónum og að farþegarnir verði hátt í 11 milljónir á næsta ári.

Á nýju ári verða verulegar breytingar á ferðatíðni hjá Strætó og 20 nýir strætisvagnar bætast í flotann. Hver nýr vagn kostar að meðaltali 35 milljónir með virðisaukaskatti. Það kostar Strætó því um 700 milljónir króna að kaupa nýju vagnana.

„Nýju vagnarnir eru EUR06 sem þýðir að þeir eru umhverfisvænstu vagnarnir sem eru á markaðnum í dag,“ segir Guðrún. Vögunum fjölga raunar ekki um 20 við kaupin því 14 gömlum strætisvögnum verður lagt svo strætisvagnaflostin á höfuðborgarsvæðinu stækkar um sex.

Ný tímaáætlun hjá strætó á höfuðborgarsvæðinu tekur gildi 4. janúar. Eftir þann tíma hefst akstur á sunnudagsmorgnum klukkan 9.30, eða tveimur tímum fyrr en verið hefur undanfarin misseri. Önnur stór breyting er að ferðatíðni á mörgum leiðum eykst. Strætisvagnar koma til með að aka á 15 mínútuna fresti í Grafarholti, Kópavogi, Árbæ, Norðlingaholti og við HR. Auk þess verða strætisvagnasamgöngur bættar við Landspítalan í Fossvogi og Háskóla



NÝ BIÐSKÝLI Hluti biðskýla Reykjavíkurborgar er gamall og verður væntanlega skipt út á næstunni. Það vantar hins vegar biðskýli á 170 biðstöðvar á höfuðborgarsvæðinu.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



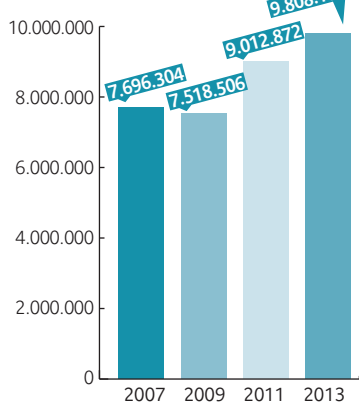
GUÐRÚN ÁGÚSTA GUÐMUNDSDÓTTIR

Íslands. Með þessu verða öll helstu hverfi á höfuðborgarsvæðinu komin með 15 mínútna tíðni á annatíma kvölds og morgna. Jafnframt eru fyrirhugaðar minni háttar breytingar á einstökum leiðum og tímaáætlunum nokkurra leiða.

Í Reykjavík eru 540 biðstöðvar fyrir strætó. Á 370 þeirra eru biðskýli og á Reykjavíkurborg og rekur um 230 skýli, en AFA JCDecaux á Íslandi á og sér um rekstur og viðhald um 140 strætóskýla í Reykjavík samkvæmt sérstökum samningi. Biðstöðvar án biðskýlis eru um 170 talsins.

Hluti þeirra biðskýla sem Reykjavíkurborg á er kominn til ára sinna. Þetta eru gráu skýlin sem lokuð eru á þrjá vegu. Starfshöpur á vegum Reykjavíkurborgar vinnur að því að greina núverandi stöðu og koma

FARPEGAFJÖLDI MEÐ STRÆTÓ



með tillögum um úrbætur á biðstöðvum strætó í Reykjavík. Megináhersla er lögð á úrbætur á biðstöðvum án skýlis.johanna@frettabladid.is



Vaskar og blöndunartæki



Gæði fara aldrei úr tísku

Draghál 14 - 16 | Sími 4 12 12 00 | 110 Reykjavík | Fax 4 12 12 01 | www.isleifur.is

Landlæknir fylgist með því með gagnagrunni hve margir vilja gefa líffæri:
Hátt í 5.000 hafa skráð afstöðu

HEILBRIGÐISMÁL 4.500 manns höfðu skráð vilja sinn til líffæragjafar, þegar starfsmenn landlæknis skoðuðu gagnagrunninn í morgun.

Á föstudag var sett upp vefsíða þar sem fólk getur skráð sig sem mögulega líffæragjafa. Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra varð fyrstur til að skrá sig.

Áður en vefsíðan var opnuð voru engar tölur um það hversu margir vildu gefa líffæri, segir Jórlaug Heimisdóttir, verkefnastjóri hjá landlækni.

„Það hefur ekki verið hægt að skrá sig rafrænt. Þetta hefur bara verið á líffæragjafakortinu þannig að fólk hefur verið hvatt til að fylla það út og bera í veskinu sínu. Við höfum ekki haft möguleika á að halda utan um fjölda þeirra sem hafa skráð afstöðu sína fram til þessa. Þetta er í fyrsta sinn sem við höfum tækifæri til þess,“ segir hún. Hún segir að þessi gagnagrunnur muni verða til frambúðar.

Við skráningu í gagnagrunninn getur fólk merkt við líffæragjöf sem nær til allra líffæra, líffæragjöf sem takmarkast við ákveðin líffæri, eða að heimila ekki líffæragjöf.



LANDLÆKNIR Vefsíðan fór í loftið á föstudaginn.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fyrir Alþingi liggur frumvarp um ætlað samþykki til líffæragjafa. Í umsögn um frumvarpið segir Embætti landlæknis að frumvarp um ætlað samþykki við líffæragjafir geti verið einn liður í að fjölga líffæragjöfum hér á landi, en rekstur gagnagrunns af þessu tagi sé einnig mikilvægur.

- jhh

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



SKYNSAMIR VELJA ŠKODA



ŠKODA Octavia Combi

ŠKODA Octavia býður uppá tæra og tímalausa hönnun, fallegar línur og nákvæmni, öfluga en sparneytna vél, óviðjafnanlegt fótaráymi og svona mætti lengi telja. Öryggi þitt er forgangsatriði hjá okkur og þess vegna er Octavia þannig útbúinn að það má treysta á hann við öll akstursskilyrði. Bíllinn hefur einstaklega fjölbreytt úrval tæknilegra eiginleika sem uppfylla hinar fjölbreyttustu kröfur og óskir.

Það hefur sýnt sig að ŠKODA Octavia er með allra hagkvæmustu, öruggustu, þægilegustu og sparneytnustu bílunum í sínum flokki auk þess sem hann var mest seldi bíll á Íslandi árið 2013.

ŠKODA Octavia kostar
frá 3.970.000,-



Eyðsla frá 3,8 l/100 km



CO₂ frá 99g/km



5 stjörnur í árekstrar-
prófunum EuroNcap

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

Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

SVONA ERUM VIÐ



13.959 skurðaðgerðir voru framkvæmdar á Landspítalanum 2009. Árið 2013 voru þær 13.688.

Starfsmenn Hafrannsóknastofnunar lýsa áhyggjum af framtíð hafrannsóknna:

Leiguskip látin sinna haustralli

RANNSÓKNIR Starfsmenn Hafrannsóknastofnunar harma þá stefnbreytingu sem orðin er í hafrannsóknnum hér við land vegna bágrar fjárhagsstöðu stofnunarinnar. Bæði rannsóknaskip stofnunarinnar liggja bundin við bryggju á meðan haustralli er sinnt af leiguskipum og greitt fyrir með aflaheimildum. Starfsmenn hafa áhyggjur af því að verið sé að skapa fordæmi þar sem leiguskip eru tekin fram yfir rannsóknaskip sem eru sérhönnuð til vísindarannsóknna.

Þá telja starfsmenn Hafró að enginn sparnaður náist með þessu fyrirkomulagi. Andvirði aflamarks (786 þorskígildistonn) og afla sem ríkið lætur tveimur útgerðum í té er um 200 milljónir. Rekstrarkostnaður vegna úthalds rannsóknarskipanna til verksins er á hinn bóginn áætlaður um 25 milljónir króna. Þetta kemur fram í ályktun starfsmannafélags Hafró. Lýsa starfsmenn yfir sérstökum áhyggjum af langvarandi niðurskurði til stofnunarinnar.



VIÐ BRYGGJU Rannsóknarskipin liggja bundin en haustrall stendur sem hæst. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Grafa nákomna heima:

Danir jarðsettir í einkagörðum

DANMÖRK Yfir 50 Danir fengu í fyrra leyfi til að jarðsetja duftker á einkalóð. Þeim sem óska eftir slíkri greftrun fjölga jafnt og þétt en árið 2009 fengu 22 slíkt leyfi. Skilyrði fyrir greftrun duftkers á einkalóð eru meðal annars þau að lóðin sé ekki minni en 5 þúsund fermetrar og duftkerið verður að vera úr uppleysanlegum efnum. Jafnframt þarf að þinglýsa greftruninni. Ekki má setja legstein á staðinn, að því er segir á vef Kristilega dagblaðsins.



SIGURÐUR INGI JÓHANSSON Sat ráðstefnu í tengslum við sjávarútvegsýningu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Sjávarútvegsráðherra í Síle: Eigum að læra af mistökum

SJÁVARÚTVEGUR Sigurður Ingi Jóhannsson sjávarútvegsráðherra flutti fyrir helgi ávarp á alþjóðlegri ráðstefnu í Síle um sjálfbært fiskeldi. Ráðstefnan var á vegum samtaka fiskeldisfyrirtækja víðs vegar að úr heiminum um sameiginleg viðfangsefni fiskeldis. Sigurður sagði frá þróun undanfarinna missera í íslensku fiskeldi. Að því er segir á vef stjórnarráðsins lagði hann áherslu á mikilvægi þess að læra af mistökum fortíðar og reynslu annarra landa.

SKIPULAGSMÁL

Fá ekki bráðabirgðaleyfi

Skipulagsráð Sandgerðis hafnaði ósk ISAVIA um „bráðabirgðaleyfi“ fyrir stálskemmu á Keflavíkurflugvelli. Skýlið er ætlað fyrir færiband sem tengist farangursflokkin og á að standa í um fimm ár. „Ráðið telur engar forsendur fyrir því sem umsækjandi kallar bráðabirgðaleyfi, og telur hann þurfa að sækja um byggingarleyfi fyrir framkvæmdinni.“

LEIÐRÉTTING

Í frétt Fréttablaðsins fimmtudaginn 23. október um hæstaréttardóma sem Mannréttindadómstóll Evrópu hefur gert athugasemdir við var sagt að Ólafur Þórður Þorvaldsson hefði einn skrifað sérálit við þá dóma. Rétt er að Gunnlaugur Claessen skrifaði einnig sérálit í tveimur dómum af þeim fimm sem Fréttablaðið sagði ranglega að hann hefði dæmt. Beðist er velvirðingar á mistökunum.

Fatlaður komst ekki á mynd um fatlaða

Guðjón Sigurðsson komst ekki á mynd um fatlaða listamenn vegna lélegs aðgengis fyrir hjólastóla í Bíói Paradís. Forsvarsmenn kvikmyndahússins segja ástandið ömurlegt og fjármagn vanti til að bæta það en verið sé að vinna í því.

JAFNRÉTTISMÁL Myndin Samsuða, sem fjallar um samstarf átta fatlaðra og ófatlaðra listamanna, var frumsýnd í Bíói Paradís á föstudaginn. Fatlaður sýningargestur komst ekki á sýninguna þar sem aðgengi fyrir fatlaða í hjólastól er verulega ábótavant inn í bíósalina.

Guðjón Sigurðsson, formaður MND félagsins, ætlaði að fara á sýninguna en varð að hætta við þar sem hann sá fram á það að komast ekki inn í salinn.

„Ég var klár að leggja af stað á frumsýninguna sem fulltrúi eins styrktaraðila myndarinnar þegar ég fékk hringingu og mér var sagt að þeir ætluðu að bera þá sem væru í hjólastól inn í salinn. Ég vissi að þeir gætu ekki borið mig inn, stóllinn einn og sér er 175 kíló og ég yfir 100 kíló. Auk þess sem það er bara niðurlægjandi að láta bera sig inn,“ segir Guðjón sem var svekktur enda hafði hann hlakkað til að sjá myndina. Þarna sé um að ræða klára mismunun fyrir fatlaða.

Íris Stefania Skúladóttir, höfundur myndarinnar sem frumsýnd var, segist hafa verið fullvissuð um það fyrir sýninguna af starfsmönnum kvikmyndahússins, að þeir sem væru í hjólastól kæmust inn í bíósalinn. Rétt fyrir sýningu komst hún hins vegar að því að lausnin sem þeir hefðu til að koma fólki inn væri að bera það inn í salinn. „Það er bara niðurlægjandi. Fólk kann ekkert sérstaklega vel við að láta



LÉLEGT AÐGENGI Guðjón er í þungum stól og segir það niðurlægjandi að halda hafi átt á honum inn í bíósalinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

bera sig hvort sem það er í hjólastól eða ekki. Ég var búin að hafa samband við þau til þess að spyrja um þetta og var þá sagt að aðgengi væri ábótavant en þetta myndi reddast. Ég fékk loðin svör en var sagt að það hefði aldrei neinum fótluðum verið vísað frá. Þess vegna stóð ég í þeirri trú að það yrði leigður rampur eða eitthvað slíkt,“ segir Íris, „Ég komst sem betur fer að þessu áður en hann var kominn niður eftir og hringdi samstundis í Guðjón til að láta hann vita svo hann gæti gert upp hug sinn í friði um það hvort hann myndi vilja vera borinn inn í salinn eða ekki.“

Bíó Paradís er styrkt af Reykja-

víkurborg og áður hefur verið fjallað um lélegt hjólastólaaðgengi þar. Sagt var frá því í Fréttablaðinu í september að aðgengið væri lélegt og úrbætur strönduðu á fjármagni. Að sögn Ragnheiðar Pálsdóttur, starfandi framkvæmdastjóra Bíós Paradísar, hefur það fjármagn ekki fengist. Þó sé unnið að úrbótum. „Því miður er þetta ekki nógu gott hjá okkur vegna þess að þetta kostar peninga sem við eigum ekki til. Staðan er núna þannig að við eigum einn ramp inni í geymslu sem starfsfólkið vissi ekki af og það er verið að vinna að því að kaupa annan. Þetta er ömurlegt en við erum að vinna í þessu og safna fyrir þessu,“ segir Ragnheiður.

viktoria@frettabladid.is



Í **VESTUBÆ** Frágangi lýkur í nóvember. MYND/RVK

Endurbætur í Vesturbænum: Lokafrágangur við hjólastíg

SAMGÖNGUR Unnið er að lokafrágangi við endurnýjaða gönguleið og hjólastíg frá Starhaga í Vesturbæ að Einarsnesi í Skerjafirði. Nýi hjólastigurinn tengir hjólastíginn á Ægisíðu við hjólastíg í Skerjafirði. Stígurinn er upplýstur. Hinum megin við Suðurgötu hefur einnig verið lagður hjólastígur frá Þorragötu að Bauganesi. Gönguleiðin frá Starhaga að Einarsnesi hefur einnig verið endurnýjuð með steyptri gangstétt. Nú er unnið að því að þökuleggja og ganga frá tengingum við hjóla- og göngustíga á Ægisíðu.

Ekki lengur háðir Rússum: Litháar fá gas úr norsku skipi

LITHÁEN Eystrasaltslöndin Litháen, Eistland og Lettland hafa í fjölda ára verið háð gasflutningum rússneska fyrirtækisins Gazprom. Nú hefur orðið breyting á. Löndin geta nefnilega fengið 75 prósent af gasinu sem þau þurfa úr norsku skipi í hafnarbænum Klaipeda í Litháen. Forseti Litháens, Dalia Grybauskaitė, segir í fréttatilkynningu að framvegis geti enginn beitt fyrir sig verði á gasi til að kúga þjóðirnar eða hafa áhrif á stjórnmál og efnahag þeirra. Forsetinn segir stöðuna í Úkraínu greinilega sýna hvaða áhrif slíkt hafi á Evrópu.

Skyndihjálp

Vinnuvernd ehf. býður vinnustöðum upp á námskeið í skyndihjálp, þar sem hjúkrunarfræðingur fer yfir grundvallaratriði skyndihjálpar.

Veggmyndir Vinnuverndar um skyndihjálp er hægt að fá á íslensku, pólsku og ensku í stærðunum A1 og A2.

LEIÐBEININGAR Í SKYNDIHJÁLPI

Vinnuvernd ehf.
velliðan í vinnu

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

Veðurspá

LÆGIR OG LÉTTIR TIL Veðrið batnar heldur til morguns en þá verður yfirleitt hæg breytileg átt og léttskýjað. Svipað framan af á fimmtudag en gengur í hvassa austanátt með úrkomu syðra.

Stað	Þá	Morgun	Fimmtudagur
Alicante	23°	-2°	-2°
Alpena	16°	0°	-1°
Basel	15°	-2°	-10°
Berlín	12°	-2°	-7°
Billund	15°	0°	3°
Frankfurt	12°	-2°	3°
Friedrichshafen	15°	-2°	-10°
Gautaborg	14°	-1°	-7°
Kaupmannahöfn	14°	-1°	-7°
Las Palmas	26°	1°	3°
London	17°	-1°	-7°
Mallorca	23°	-2°	-10°
New York	20°	-2°	-10°
Orlando	28°	-1°	-7°
Ósló	15°	-1°	-7°
París	17°	-1°	-7°
San Francisco	19°	-1°	-7°
Stokkhólmur	13°	-1°	-7°

Á MORGUN 3-8 m/s.

FIMMTUDAGUR Vaxandi A-átt, hvassast syðst.

Elisabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

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

FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson joni@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolbeinn@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarssdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI** 512-5403: Hrnannar Helgason hrnannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI** 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

- 1 hnetuofnæmi vaktað
- 1.722 blaut handklæði hengað upp
- 2.025 ljósmyndir teknar á símann
- 1,2 tonn af matarinnkaupum
- 365 morgunverðir framreiddir

105 sinnum horft á Frozen -
193 prinsessukjolar mátaðir -
730 tannburstanir -

Síminn

Það er fullt starf að vera fjölskylda

8.937 púsl sett á réttan stað -
1.399 dagdraumar -
52 nammidagar -
49 risaeðluheiti lögð á minnið -



Þú getur
meira með
Símanum

Venjulegt fjölskyldulíf felur í sér hin ótrúlegustu verkefni. Því höfum við sett Netið, heimasímann og sjónvarpið í þægilega Heimilispakka.



ABC
- ný efnisveita í anda Netflix



Ljósnetið
- hraðvirkt og öruggt



Sjónvarp Símans
- Sjónvarpstöðvar, Tímaflakk, SkjárBíó o.fl.



Netvarinn
- útilokar óæskilegt efni af netinu



SkjárKrakkar
- 300 klukkustundir af talsettu barnaefni



Heimasíminn
- ómissandi heimilistæki



SkjárEinn
- úrval af innlendum og erlendum þáttum



Verð án línugjalds

VEISTU SVARIÐ?



1. Hversu margir vilja frjálsan innflutning landbúnaðarvara samkvæmt könnun Fréttablaðsins?
2. Fyrir hvað fengu Frank Hall og Sverrir Kristjánsson verðlaun á hryllingsmyndahátíð í LA?
3. Í hvaða íþrótt varð Lilja Lind Helgadóttir Norðurlandameistari um helgina?

SVÖR: 1. 53 prósent. 2. Tónlist og klippingu. 3. Í ölfurhljóði.



SIGLUFJÖRÐUR Fimmtíu prósent fjölgun ferðamanna á þremur árum.

FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Áhrif Héðinsfjarðarganga:

Sífelld fleiri til Fjallabyggðar

FERÐAÞJÓNUSTA Áætlað er að um 100 þúsund ferðamenn hafi komið í Fjallabyggð árið 2013. Það þýðir 50 prósent aukningu frá árinu 2010. Þetta kemur fram í samantekt sem unnin var fyrir sveitarfélagið.

Markaðs- og menningarnefnd Fjallabyggðar segir samantektina varpa góðu ljósi á gífurlega fjölgun ferðamanna í Fjallabyggð og á mikla þýðingu Héðinsfjarðarganga fyrir ferðamannastraum til Siglufjarðar og Ólafsfjarðar. Mikilvægt sé að bæjarfélagið komi enn betur til móts við ferðaþjónustuna með bættri aðstöðu, upplýsingum og merkingum.

-gar

Þing Norðurlandaráðs sett:

Viku fundarhlé á Alþingi

STJÓRNMÁL Þing Norðurlandaráðs hefst í Stokkhólmi á morgun. Helstu mál til umræðu á Norðurlandaráðsþinginu eru leiðtoga-fundur norrænna forsætisráðherra, nýting sameiginlegra fiskstofna, viðurkenning Palestínu sem sjálfstæðs ríkis, norrænt sambandsríki og framkvæmd tilskipana Evrópusambandsins. Verðlaun Norðurlandaráðs verða veitt í ráðhúsinu í Stokkhólmi í tengslum við þingið. Hlé er gert á fundum Alþingis í þessari viku vegna Norðurlandaráðsþingsins. Alþingi kemur næst saman til fundar 3. nóvember.

-jme

Öldruðu fólki fjölgar um þrjú til fjögur prósent á ári næstu áratuginu samkvæmt mannfjöldaspám:

Borga meira fyrir þjónustu í framtíðinni

HEILBRIGÐISMÁL „Öldruðum kemur til með að fjölga um þrjú til fjögur prósent á hverju einasta ári næstu áratuginu. Öldrunarþjónusta er fjársvelt í dag og það þyrfti að bæta verulega í.

Ef sú ákvörðun verður tekin að setja aukði fjármagn í málaflokkinn sem mér finnst raunar frekar ótrúlegt að verði gert þá þarf að svara spurningunni: Hver á að



PÉTUR GUÐMUNDSSON

hugsa um gamla fólkið?“ segir Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna. Hann verður einn frummælenda á málþingi sem haldið verður í dag um hverjir muni vinna á heilbrigðisstofnunum framtíðarinnar.

Pétur segir að eins og staðan sé í dag vanti hjúkrunarfræðinga og sjúkraliða til starfa á hjúkrunarheimili fyrir aldraða. Til að mæta því hafi

ófaglært starfsfólk verið ráðið til starfa í auknum mæli.

„Við erum ekki að mennta nógu marga heilbrigðisstarfsmenn í dag,“ segir hann og telur að neikvæð umræða um heilbrigðismál undanfarin ár hafi skaðað ímynd heilbrigðisstétta.

Pétur telur að núverandi kerfi í öldrunarþjónustu verði ekki við lýði eftir 30 til 40 ár.

„Við verðum að aðlaga okkur breyttum aðstæðum og ríki og sveitarfélög verða að taka af

skarið um hvaða þjónustu þau ætla að veita öldruðum. Ég spái því að hið opinbera muni draga úr fjárframlögum og aldraðir verði sjálfir að greiða í mun meiri mæli fyrir þjónustuna,“ segir Pétur.

Hann segir að það verði að fjölga búsetuúrræðum fyrir aldraða. Bjóða upp á mismunandi stórar íbúðir og mismikla þjónustu.

„Það þarf að finna úrræði sem eru ekki eins dýr og þau sem við höfum í dag,“ segir hann.

-jme

Borg og lögregla skera upp herör gegn heimilisofbeldi

Borgaryfirvöld og lögreglan á höfuðborgarsvæðinu ganga í smiðju Suðurnesjamanna í víðtæku samstarfi við úrvinnslu heimilisofbeldismála. Mannréttindaskrifstofa Reykjavíkurborgar vinnur að aðgerðaáætlun.

FÉLAGSMÁL Reykjavíkurborg mun vinna náið með lögregluþjónustunni við að taka betur á heimilisofbeldismálum. Leitað er í smiðju Suðurnesjamanna þar sem slíkt samstarf hefur gefið góða raun.

Samstarfsverkefni gegn heimilisofbeldi hófst á Suðurnesjum í febrúar í fyrra, þar sem lögreglan á Suðurnesjum, fjölskyldu- og félagsþjónusta Reykjaneshæjar og félagsþjónustan í Grindavík, Sandgerði, Garði og Vogum tóku höndum saman. Reynslan af Suðurnesjum er af aukningu á nálgunarbanni og brottvísun af heimili, ásamt því að fleiri mál fara til ákærvaldsins.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Sigríður Björk Guðjónsdóttir, lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins, hafa sammælt um að vinna í þeim anda sem gert er á Suðurnesjum. Um stórt samvinnuverkefni er að ræða en einstök smáatriði liggja ekki ljós fyrir.

Dagur segir að síðastliðið vor hafi verið samþykkt tillaga frá Sóleyju Tómasdóttur borgarfulltrúa um átak gegn heimilisofbeldi, og Mannréttindaskrifstofa Reykjavíkurborgar hafi haft verkefnið til skoðunar. Fyrir liggja hugmyndir um aðgerðaráætlun og unnið er að kostnaðarmati.

„Það hittist svo vel á að fyrri-verandi lögreglustjórinn á Suðurnesjum er núna orðinn lögreglustjóri höfuðborgarsvæðisins og því ljóst að það verður styrkur að samstarfi við hana í þessum efnum. Mér finnst augljóst að þarna þarf að gera betur, og það



Dagur B. Eggertsson borgarstjóri

“Mér finnst augljóst að þarna þarf að gera betur og það á að gera betur.

á að gera betur. Ekki síst til að auka traust þolenda til bæði lögreglunnar og sveitarfélagsins og til að lyfta þessum málum fram í dagsljósið og koma þeim skýru skilaboðum á framfæri að við umberum ekki heimilisofbeldi,“ segir Dagur sem viðurkennir þó að verkefnið sé sjálfsagt aðeins flóknara en það er á Suðurnesjum. Verið sé að greina hvað verkefnið útheimti og hvernig skipta eigi verkum. „Það er að ýmsu að hyggja í framkvæmdinni en það mun ekki draga úr okkur kjarkinn við að leggja áherslu á þennan málaflokk í sameiningu.“

svavar@frettabladid.is

OFBELDI Tilraunaverkefni á Suðurnesjum hefur gefið góða raun og er fyrirmynd breyttra áherslna í Reykjavík.

FRÉTTABLAÐIÐ/TEITUR



→ Sérstök áhersla á heimilisofbeldismál

Á Suðurnesjum leggur lögregla sérstaka áherslu á rannsókn heimilisofbeldismála og félagsþjónustur sveitarfélaganna setja það í forgrunn að bæta þjónustu við þolendur og gerendur; þolandanum er veitt fyrsta aðstoð t.d. með því að fara með viðkomandi til læknis ásamt því að hlúa að börnum ef þau eru til staðar.

Eftirfylgni er í öllum málum, þar sem samband er haft við þolandann innan þriggja daga og gerandanum er einnig boðin aðstoð við að vinna úr sínum málum. Lögreglan og starfsmaður félagsþjónustu fara svo á heimili þolanda innan viku frá því að tilkynnt var um heimilisofbeldið.



NÝ UPPLÝSINGASÍÐA UM FJÁRMÁL Á LÍFEYRISALDRI

Fjármál flækjast til muna þegar taka lífeyris hefst. Starfsfólk VÍB hefur sérhæft sig í fjármálum í aðdraganda og kjölfar starfsloka. Við höfum sett upp einfalda vefsíðu þar sem leitast er við að svara áleitnum spurningum er kunna að brenna á fólki á þessum tímamótum.

- » Hvernig eru greiðslur og skerðingar Tryggingastofnunar?
- » Hvernig og hvenær ætti ég að taka út séreignarsparnaðinn minn?
- » Hvað þarf ég að vita varðandi skattkerfið?
- » Hvaða áhrif hefur ávöxtun sparifjár?

Kynntu þér málið á **vib.is/60** eða bókaðu fund þér að kostnaðarlausu í síma **440 4900**.

Íslandsbanki | Kirkjusandi | 155 Reykjavík | Sími 440 4900 | vib@vib.is facebook.com/VIB.stofan | @vibstofan | www.vib.is

vib

Ertu að leita
upplýsinga?
www.suzuki.is

**Sjálfskiptur eða beinskiptur
– hvað hentar þér best?**

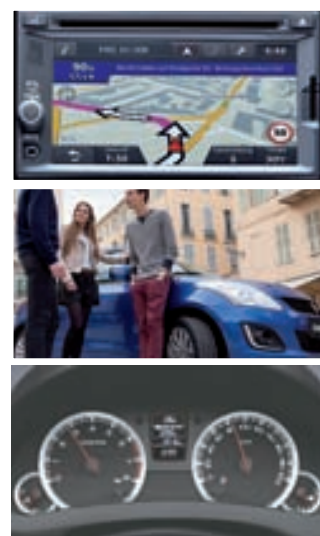


Way of Life!

SUZUKI SWIFT



Á frábæru verði og kjörum
Vetrarpakki með vetrardekkjum,
aurhlífum og
gúmmímottum fylgir með.



Swift GL beinskiptur verð 2.550.000
útborgun 255.000
mánaðarleg afborgun í 84 mánuði 38.867*

Swift GL sjálfskiptur verð 2.880.000
útborgun 288.000
mánaðarleg afborgun í 84 mánuði 43.656

Eyðsla 5.0 L á 100/km í blönduðum akstri (beinskiptur)

**FYRIR SKYNSAMT
FÓLK**



**TRAUST UMBOÐ
Í YFIR 40 ÁR**

SUZUKI BÍLAR HF • SKEIFUNNI 17 • SÍMI 568 5100 • WWW.SUZUKI.IS

Hjúkrunarfræðingur segir að brotið hafi verið á sér:

Laus úr einangrun

BANDARÍKIN Hjúkrunarfræðingurinn Kaci Hickox losnaði úr einangrun í gær, en henni var haldið í einangrun á spítala í New Jersey í Bandaríkjunum eftir að hún kom heim frá Vestur-Afríku síðastliðinn föstudag vegna gruns um að hún væri smituð af ebólu. Hickox hefur hótad málshöfðun vegna innilokunarinnar en hún sagði að einangrunin hefði verið ómannúðlega. Hickox sagði jafnframt að sér hefði liðið eins og glæpamanni miðað við þær móttökur sem hún fékk er hún kom til Bandaríkjana.



ÓMANNÚÐLEGT Hjúkrunarfræðingnum Kaci Hickox var haldið í einangrun yfir helgina.

NORDICPHOTOS/AFP

Hún sýndi engin einkenni ebólu og fór í tvær rannsóknir en greindist ekki með ebólu.

- glp

Vesturheimur

með Agli Helgasyni á slóðum Íslendinga í Kanada
6.-17. ágúst 2015



Nánar á urvalutsyn.is/kanada



20 kennurum færra í menntaskólunum

Nái áform ríkisstjórnarinnar fram að ganga munu um 20 menntaskólakennarar missa vinnuna. Fækkun heilsársnema í fjárlagafrumvarpinu gefur það til kynna. Stefni rekstrargrundvelli skóla á landsbyggðinni í hættu, segir formaður FF.

MENNTAMÁL Kennurum við menntaskóla landsins mun að öllum líkindum fækka um 20, ná niðurskurður í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar í menntamálum fram að ganga. Nemendaígildum fækkar um 1.608 í fjárlagafrumvarpi ársins 2015 samanborið við fjárlagafrumvarpið 2014, og ekki verður greitt fyrir nemendur eldri en 25 ára. Formaður Félags framhaldsskólakennara er áhyggjufullur yfir niðurskurðinum.

„Það er augljóst að með þessum niðurskurðarhugmyndum ríkisstjórnarinnar í málefnum framhaldsskólanna mun kennurum við skólana fækka,“ segir Guðríður Arnardóttir, formaður Félags framhaldsskólakennara.

Sú breyting verður á starfsemi menntaskólanna að nemendum sem náð hafa 25 ára aldri verður ekki gert kleift að stunda nám við framhaldsskóla landsins. Nemendaígildum í menntaskólum landsins mun fækka um 1.608 milli fjárlagafrumvarpa. Það þýðir að um 20 færri menntaskólakennarar verða við störf á næsta skólaári.

Starfsgreinasamband Íslands er ósátt við fyrirhugaðar breytingar stjórnvalda. Í ályktun þess gagnrýnir sambandið breytingarnar sem „munu bitna af þunga á nem-



FRAMHALDS-SKÓLAR Nemendaígildum fækkar um 1.608 milli fjárlagafrumvarpa 2014 og 2015.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

endum eldri en 25 ára. Sú hugmynd að fólk eldra en 25 ára sæki frekar inn í fullorðinsfræðsluna væri meira sannfærandi ef fjármagn fullorðinsfræðslunnar ykist í jöfnu hlutfalli. Svo er ekki og hættan er sú að nemendur eldri en 25 ára þurfi að greiða töluvert meira fyrir nám en áður.“

„Þegar maður skoðar skólana úti á landsbyggðinni, þar sem skólastjórnendur berjast við að halda tilætluðum fjölda nemenda í hverjum hóp, er einsýnt að þessar hugmyndir munu leggjast mun þyngra á þá skóla. Þannig getur þessi niðurskurður ýtt þeim skólum niður fyrir línuna og gert rekstrargrund-

völl þeirra nærri óbærilegan,“ segir Guðríður.

Hún telur þessi áform ekki hafa verið nægilega kynnt félaga framhaldsskólakennara. Það vanti til að mynda að skýra fyrir félaginu hvaða áhrif þessi áform stjórnvalda eigi að hafa í för með sér. „Það þarf einnig að ræða þetta í samhengi við áform menntamálaráðherra um styttingu náms til stúdentsprófs. Við þurfum að fara að skoða það hversu hratt ráðherra ætlar að hrinda í framkvæmd þessari hugmynd um þriggja ára stúdentspróf. En það er alveg ljóst að starfsmönnum mun fækka við þessi áform.“

sveinn@frettabladid.is

TÆKIFAERI TIL AÐ EIGNAST JEPPA ERUM MEÐ NOKKRA DACIA DUSTER DÍSIL

ÁRGERÐ 2013 Á TILBOÐI

Eldsneytisnotkun frá 5,3 l/100 km*

Fjór hjóladrífir, ríkulega búnir og beinskiptir með extra lágu gír.

Yfirfarnir af umboði og í verksmiðjuábyrgð.

Verð frá
2.780 þús. kr.

Tökum notaða bíla upp í.



Dacia bílar eru framleiddir af Renault og Nissan í Evrópu.

bílaland

Upplýsingar um bílana veita sölumenn Bílalands
í síma 525 8000 / bilaland@bilaland.is



Petta segir sig sjálf!



Gríðarháar mælingar brennisteins á Suðurlandi:
Sigið nú 40 metrar

NÁTTÚRA Mælir í öskju Bárðarbungu sýnir að sigið í fjallinu heldur áfram með svipuðum hraða og verið hefur undanfarnar vikur. Mælingar úr lofti sýna að heildarsigið var orðið 40 metrar á föstudag.

Mengunarmælar sýndu að styrkur brennisteinsdíoxíðs (SO₂) var 1.800 míkrógrömm á rúmmetra á Höfn í Hornafirði og í Skaftafelli. Samkvæmt upplýsingum frá Væðurstofu Íslands má gera ráð fyrir mikilli mengun á svæðinu í dag og fram á kvöld.

Fólk með undirliggjandi öndun-



HOLUHRAUN Áframhald verður á gasmengun á Suðausturlandi í dag.

MYND/MAGNÚSTUMI

arfærasjúkdóma er hvatt til þess að hafa sérstakar gætur á líðan sinni og hafa strax samband við lækni ef það finnur fyrir óþægindum. - shá

Fleiri konur á endurhæfingarlífeyri

Helmingi fleiri konur en karlar fá endurhæfingarlífeyri. Geðraskanir og stoðkerfisjúkdómar algengustu ástæður vinnutaps. Svipað og í öðrum vestrænum löndum.

HEILBRIGÐISMÁL Konur á aldrinum 18 til 35 ára eru langfjölmennasti hópur þeirra sem þiggja endurhæfingarlífeyri frá Tryggingastofnun. Þar eru konur tæplega helmingi fleiri en karlar í sama aldurshópi, eða 447 á móti 230 körlum í júlí síðastliðnum.

Stoðkerfissjúkdómar og geðraskanir eru algengustu ástæðurnar fyrir því að einstaklingar fara á slíkar bætur en 410 einstaklingar þiggja endurhæfingarlífeyri vegna stoðkerfissjúkdóma og 631 vegna geðraskanar.

Til samanburðar var 91 einstaklingur á endurhæfingarlífeyri vegna krabbameins í júlí og 108 vegna áverka.

Endurhæfingarlífeyrir er veittur þeim sem hafa misst starfsgetu af einhverjum ástæðum og ekki er ljóst hver starfshæfni er til frambúðar.

Halldóra Ólafsdóttir, yfirlæknir á geðsviði Landspítalans, segir niðurstöðurnar í takt við það sem gerist hjá öðrum vestrænum þjóðum.

„Í þróuðum löndum veldur þunglyndi um það bil helmingi oftari örorku hjá konum heldur en körlum en á móti kemur að áfengis- og vímuefnaneysla er meiri hjá körlum.“ Hún segir algengar geðraskanir á borð við þunglyndi og kvíða oft valda vinnutapi snemma í ferlinu. „Það virðist vera á Vesturlöndum að þunglyndi og aðrar skyldar geðraskanir komi fram hjá heldur yngri fólki en til dæmis fyrir 50 árum. Fólk er að greinast yngri. Hvort fólk er orðið meðvitaðra og leiti sér fyrir hjálpar eða hvort ein-kennin eru að koma fram fyrir er ekki gott að segja.“

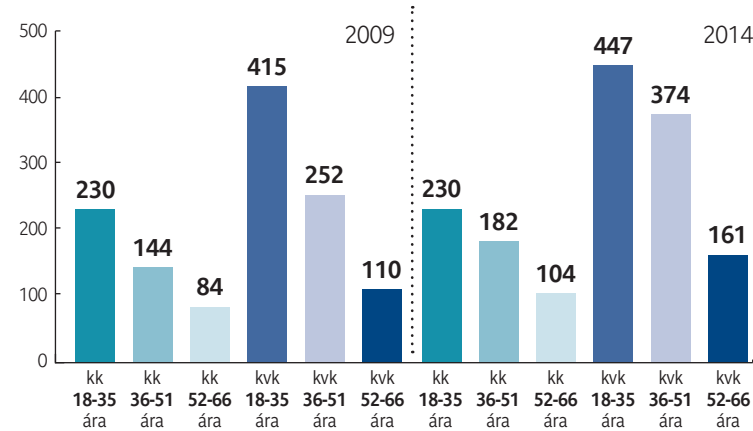
Samkvæmt Halldóru eru batahorfur hjá einstaklingum, sem eru greindir með geðraskanir, ágæt- ar svo fremi að fólk fái viðeigandi meðferð. „Stundum er það hins vegar ekki heiglum hent á Íslandi að fá góða sannreynða meðferð við



PUNGLYNDI Geðraskanir á borð við þunglyndi eru algeng ástæða þess að fólk dettur af vinnumarkaði.

NORDICPHOTOS/GETTY

Ungar konur 18 til 35 stærsti hópurinn



algengum geðröskunum. Hún er dálítið tilviljunarkennd. Til dæmis vantar heildstæðari stefnu hjá heilsugæslunni svo hægt sé að grípa snemma inn í þegar veikindi gera vart við sig og þá sérstaklega þegar kemur að sálfræðimeðferð.“

Árið 2010 tók lagabreyting gildi varðandi endurhæfingarlífeyri og varð meginreglan sú að reyna skal endurhæfingarúrræði til þrautar áður en ákvörðun er tekin um örorku.

hannarut@365.is

29. október

alþjóðadagur psoriasis

- byggjum betri heim -

Spoex, samtök psoriasis- og exemsjúklinga, halda upp á daginn með fróðleik og samveru

DAGSKRÁ:
Ingvar Ágúst Ingvarsson, formaður Spoex:
„Hvers eigum við að gjalda“
Baldur Tumi Baldursson, húðlæknir:
„Húðdeild LSH“
Birkir Sveinsson, húðlæknir:
„Fylgikvillar psoriasis“
Ása Brynjólfssdóttir rannsókn- og þróunarstjóri Bláa Lónsins og Jenna Huld Eysteinsdóttir læknir:
„Bláa lónið lækningalind - psoriasismeðferð og nýjar rannsóknaniðurstöður“
Fundarstjóri: Jónína Ólöf Emilsdóttir, varaformaður Spoex

Kynningar á húðvörum frá ýmsum aðilum og kaffiveitingar í boði félagsins.

Staður: Grand Hótel Reykjavík, Sigtúni 38, 105 Reykjavík.
Stund: miðvikudagur 29. október kl: 16:15-19:00

Verum öll velkomin

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

20%

Þið eruð verð verðlækkunar strax!

Sældarlíf með Siemens

Eins og alþjóð veit er afar líklegt að **vörugjöld** af heimilistækjum verði felld niður um áramót. Til að kæta ykkur ætlum við samt strax að lækka vöruverð um **20%** til áramóta af þeim tækjum, sem nú bera vörugjöld; **ofnum, helluborðum, eldavélum, uppþvottavélum, kælikápum, þvottavélum og þurrkurum.**

SMITH & NORLAND

Noátúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is



SAUÐFÉ Vöðvasullormurinn smitast ekki í fólk.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hvatt til þess að hundar séu bandormahreinsaðir:
Sullur í sláturlambi

LANDBÚNAÐUR Nýverið greindist vöðvasullur í sláturlambi hér á landi. Um er að ræða lirfustig bandorms (Taenia ovis), sem lifir í hundum og refum en smitast ekki í fólk. Sullurinn getur valdið óþægindum fyrir sauðfé og tjóni vegna skemmda á kjöti.

Í frétt Matvælastofnunar segir að fundurinn leiði hugann að öðrum og verri ormi sem tekist hefur að útrýma hér á landi (Echinococcus granulosus). Matvælastofnun hvetur fólk til að láta bandormahreinsa hundana sína reglulega og koma eins og kostur er í veg fyrir að þeir kom-

ist í hrátt kjöt og innfyli. Vöðvasullur greindist fyrst hér á landi árið 1983. Á árunum fram að 1990 sást töluvert af þessum sulli en síðan hafa aðeins fundist stök tilfelli. Sullaveiki, sem var um aldir vel þekkt hér á landi, hefur ekki greinst í sauðfé síðan árið 1979, þökk sé fræðslu um smitleiðir og lögbundinni hundahreinsun. Greining vöðvasulls í sláturlambi, sem hefur sams konar lífsferil og sullaveikibandormurinn, gefur vísbendingu um lifandi bandorma í hundum eða refum og sýnir að ekki má sofna á verðinum, segir Matvælastofnun.

- shá

HONDA

The Power of Dreams

LIPURÐ 101 & VÍÐSÝNI 801

HORFÐU Á HEILDARMYNDINA



HONDA CR-V KOSTAR FRÁ KR. 5.190.000

Hvort sem þú vilt öryggi, sparneytni og lipurð í borgarsnúningana eða þægindi, rými og útsýni í skoðunarferðina þá er Honda CR-V fyrir þig. Bættu við hagstæðu verði og 5-stjörnu öryggi og þú sérð heildarmynd hagkvæma borgarjeppans sem hefur rakað að sér verðlaunum í öllum heimsálfum. Heildarmyndin endurspeglar í háu endursöluverði og verðlaunum sem áreiðanlegasti bílaframleiðandi heims áttunda árið í röð. Keyrðu Honda CR-V, betri 4x4 þegar á allt er litið.

Opið laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

honda.is/cr-v



Vatnagörðum 24-26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800, Bílver, Akranesi, sími 431 1985
Höldur, Akureyri, sími 461 6020, Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535



Straumhvörf verða í íslenskum stjórnámum:

Grunnþjónustan verður einkavædd

Sumt er fólki heilagra en annað. Til að mynda er almennur vilji til að við sitjum öll við sama borð þegar kemur að heilbrigðisþjónustu, menntun og öðrum grunnstöðum samfélagsins. Þegar viðraðar eru hugmyndir um að breyta þessu með einhverjum hætti verða mörg til að taka til varna. Sumu er fólk einfaldlegra tregara til að breyta en öðru.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra hefur opnað á að ríkið feli einkaaðilum stærra hlutverk í heilbrigðisþjónustunni. Hann hefur bent á dæmi, sem hann telur góð, þar sem einkaaðilar hafa annast hluta heilbrigðisþjónustunnar. Til dæmis rekstur heilsugæslustöðva.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is



Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra, sem fer meðal annars með samgöngumál, sagði í útvarpsþættinum Sprengisandi á Bylgjunni, fyrir rétt rúmri viku, að hún sæi ekkert því til fyrirstöðu að fyrirtæki eða félög kæmu að uppbyggingu samgöngumannvirkja. Ekki síst nú á tímum þar sem ríkissjóður er illa eða ekki aflögufær og því hætta á að vandi vegna lélegra vega og nauðsynlegir nýir vegir sitji eftir. Hanna Birna getur bent á velheppnaða einkaframkvæmd, sem eru Hvalfjarðargöng.

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra sagði, í sama útvarpsþætti nú á sunnudaginn, að þrenging á framhaldsskólamenntun þeirra sem eru eldri en tuttugu og fimm ára opnaði á möguleika þess að nýir einkareknir skólar yrðu til.

Hér hafa verið nefnd sjónarmið þriggja ráðherra sem hver um sig fer með mikilsverðan málaflokk, eða málaflokka réttara sagt. Fylgi ráðherrarnir, eða ríkisstjórnin, þessu eftir dylst engum að átök eru framundan, átök um það sem almenn sátt hefur verið um, allavega að mestu. Fátt er efnilegra til pólitískra átaka en einmitt þessi atriði. Hvað sem hver segir er mismunur í heilbrigðiskerfinu hafin. Þeir efnameiri geta til að mynda keypt sig út af biðlistum, allavega hvað varðar ákveðnar augnaðgerðir. Um áramótin opnast fyrir okkur að leita lækninga í öðrum Evrópulöndum, sé bið hér löng. Slíkt verður væntanlega aðeins á færi þeirra efnameiri. Umræða um þetta er nánast óhafin, en verður átakamikil.

Ekki er nokkur vafi á að þau, sem ekki komast í framhaldsskóla sökum þess að viðkomandi hafa náð tuttugu og fimm ára aldri, verða, vilji þau mennta sig, að kaupa sér menntun úti í bæ á allt að sautjánföldu verði þess sem ríkismenntunin kostar. Það verður ekki á færi allra að standa undir því. Þeir auraminni munu því sitja eftir. Framundan er mikil breyting.

Hér eru aðeins örfá dæmi nefnd. Ekkert er að því að fólk skiptist í hópa eða flokka um hvernig þessum málum verður hagað. Ólík pólitísk sjónarmið eru þannig og einmitt þess vegna. Reyndar er ótrúlega lítil umræða hafin um þetta allt saman. Halda mætti að byssumálið hafi skotið þessu á frest.

Stendur vilji fólks til að auka einkarekstur í almannþjónustunni eða ekki? Á að auka hann í heilbrigðisþjónustunni, í menntun og í samgöngum eða ekki? Þessi verða stóru átakamálin í innanlandsmálunum á allra næstu tímum.

Pólitískar andstæður hafa opinberast í skattamálum og þær aukast þegar deilt verður um meðferð opinbers fjár.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

Samtal um makamissi

Hulda Guðmundsdóttir, Sigrún Lillie Magnúsdóttir og Auður Inga Einarsdóttir fjalla um makamissi, ásamt kynningu á hópastarfi í safnaðarheimili Háteigskirkju 30. okt. kl. 20:00.

Tekið verður við skráningu í stuðningshópa.

Kaffiveitingar í hléi, aðgangur ókeypis.

Allir hjartanlega velkomnir.



Krabbameinsfélagið



NÝ DÖGUN
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

www.nydogun.is • www.sorg.is • sorg@sorg.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hafa þrasað í átta ár

Háskólamennirnir Hannes Hólmsteinn Gissurarson og Stefán Ólafsson hafa átt í langri ritdeilu og trúlegast þekkja þeir einir deiluna og fylgjast með henni. Dr. Hannes er svo tillitssamur að í nýjasta innlegginu skrifar hann meðal annars: „Hinn gamli ágreiningur okkar Stefáns var einfaldur. Hann skrifaði grein í ágústlok 2006, þar sem hann sagði, að tekjudreifingin á Íslandi hefði orðið miklu ójafnari en annars staðar á Norðurlöndum 1995–2004. Þessa grein Stefáns má lesa hér. Ég benti margsinnis á, að Stefán notaði rangar tölur. Hann reiknaði Gini-stuðul fyrir Ísland út öðru vísi en fyrir önnur Norðurlönd.“



Áfram skal haldið

Hér til hliðar var fjallað um ritdeiluna löngu milli Hannesar Hólmsteins Gissurarsonar og Stefáns Ólafssonar. Í nýju innleggi segir Hannes að Stefán hafi farið villur vegar, en gefur sér samt að ekki sé endilega við Stefán að sakast: „Hann segist hafa tekið tölur sínar um Gini-stuðla af vef hagstofu Evrópusambandsins [...] En hvers vegna heldur hann endalaust áfram að reyna að beita blekkingum? Heldur hann, að menn séu ekki læsir? Að þeir geti ekki gert greinarmun á árunum 2004, sem var viðmiðunarár mitt, og 2007, sem hann segir ranglega, að hafi verið viðmiðunarár mitt?“ Nú biður Hannes eflaust svars.

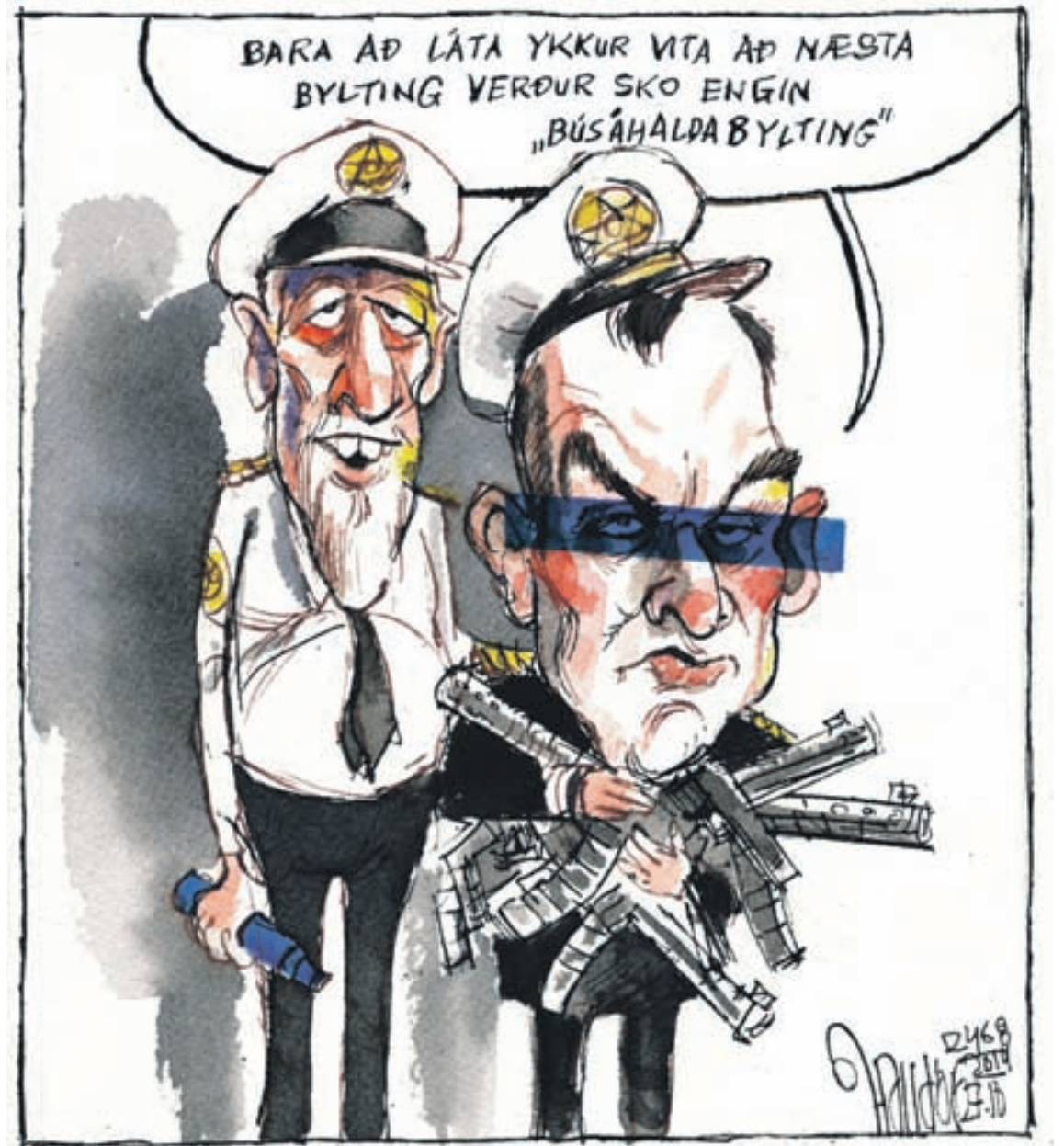


Petta svokallaða frelsi

Þetta svokallaða hrun, sagði Davíð Oddsson og aðrir hafa tekið það upp eftir honum. Það sér hver maður að Davíð tók þannig til orða í viðleitni til að draga úr áfallinu sem varð vegna efnahagsstjórnunarinnar á Íslandi. Það skilja hann flestir. Hitt er erfiðara þegar einn af framtíðarþingmönnum flokksins, Haraldur Benediktsson, tekur þannig til orða, að tala um frelsi sem hið svokallaða frelsi. Hann beinir þannig af afli kastljósins að flokknum og frelsinu, sem á að vera eitt helsta markmið flokksins. Sumum flokksmönnum þykir ekki alltaf mikið fara fyrir hinu svokallaða frelsi. Til að mynda í sjávarútvegi.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR



Hvernig tókst aðgerðin?

HEILBRIGÐIS-MÁL



Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
þingkona Samfylkingarinnar og formaður velferðarnefndar

Nýbyggingar fyrir Landspítala þola ekki bið. Tíminn er að renna út því frekari dráttur á framkvæmdum grefur undan heilbrigðiskerfinu.

Það er ekkert mál að fjármagna uppbyggingu á húsakosti Landspítala. Þetta kann að virðast djörf fullyrðing um fjárfestingu sem er áætluð tæpir 68 milljarðar króna með nýbyggingum, lagfæringum á eldra húsnæði, sölu eigna og kaupum á tækjabúnaði. Þessi kostnaður dreifist á ríkissjóð næstu 7 til 10 árin og yrði því 7-9 milljarðar árlega næsta áratuginn. Sjö milljarðar eru um 1% af árlegum útgjöldum ríkissjóðs. Rekstrarhagræði af fjárfestingu verður síðan 2,5 til 3 milljarðar á ári.

Og hvaða gagn höfum við af fjárfestingu? Við eflum heilbrigðiskerfið með því að laða til okkar og halda í allt það sérhæfða heilbrigðisstarfsfólk sem veigrar sér við að vinna við núverandi aðstæður og við aukum öryggi og bætum líðan sjúklinga með öflugri tækjum, miklu betri aðbúnaði og minni sýkingarhættu. Og í hverju felst rekstrarhagræði? Í dag er sjúkrahúsið rekið í yfir 100 byggingum á 17 stöðum. Bráðamóttökur eru fimm talsins og mikið af starfsemi fer fram á tveimur stöðum, í Fossvogi og við

→ En við verðum að gera ráð fyrir útgjöldum til uppbyggingar húsakosts Landspítala og auðvelt er að finna tekjustofnana, t.d. með auðlindagjöldum. Annars verður hallalaus ríkisrekstur hjóm eitt.

Hringbraut. Fara þarf árlega 9.000 ferðir með sjúklinga í sjúkrahúsi á milli starfsstöðva, 25.000 ferðir með rannsóknarsýni og starfsfólk milli staða og 2.500 ferðir upp á Tunguháls þar sem þvottahúsið og dauðhreinisunardeildin eru.

Í hruninu 2008 lögðust þungar skuldir á ríkissjóð. Stjórnvöld á hverjum tíma hafa fengist við það erfiða verkefni að ná niður hallarekstri til að ríkissjóður hætti að safna skuldum. Vaxtagreiðslur af skuldum ríkissjóðs nema tæpum 85 milljónum árlega. Hallalaus rekstur ríkisins er því augljóslega mikilvægur því annars fara sífelld hærri fjárhæðir í vaxtahitina. En við verðum að gera ráð fyrir útgjöldum til uppbyggingar húsakosts Landspítala og auðvelt er að finna tekjustofnana, t.d. með auðlindagjöldum. Annars verður hallalaus ríkisrekstur hjóm eitt. Þá mætti segja: „Aðgerðin tókst vel en sjúklingurinn dó.“

Læknisvottorð, ónýtur pappír?

HEILSA

Teitur
Guðmundsson
læknir



Það er þekkt að læknar eru reglubundið beðnir um að gefa út vottorð vegna veikinda skjólstæðinga sinna, einnig vegna starfshæfni eða annarrar hæfni sem þykir þurfa læknisfræðilega nálgun og staðfestingu, eins og við stjórnun ökutækja, skipa og flugvéla svo eitthvað sé nefnt. Þá er snar þáttur heimilislækna orðinn að votta um ástand skjólstæðinga með til-liti til tryggingartöku þeirra, gagnvart hinu opinbera og lífeyrissjóðum vegna langvarandi veikinda eða jafnvel ferða viðkomandi innanlands þegar hann sækir sér læknishjálp. Læknisvottorð geta verið gögn í dómsmálum og þurfa læknar að geta staðið við þau fyrir dómi ef svo ber undir.

Þetta er býsna mikil skrif-finniska og talsverður munur á því hvaða augum læknar líta þessi vottorð en samkvæmt reglugerð um útgáfu læknisvottorða nr. 586/1991 segir orðrétt í fyrstu grein: „Lækni ber skylda til að votta samskipti sín og sjúklings, óski sjúklingur eftir því, eftir atvikum foreldri eða forráðamaður eða annar umboðsmaður hans.“ Þá getur verið óskað eftir vottorði læknis eins og þekkt er af hálfu tryggingarfélags eða opinberra aðila eins og sýslumanns eða flugmálastjórnsar samanber hér að ofan. Þetta er ekki alltaf svona auðvelt því í þriðju grein segir: „Læknir skal ekki staðhæfa annað í vottorði en það sem hann hefur sjálfur sannreynt.“ Og þar liggur flækjustig málsins.

Mikið í húfi
Læknirinn getur þetta alls ekki

í nokkrum hluta þeirra vottorða sem hann gefur út dagsdaglega, en það eru vottorð vegna veikinda til atvinnurekenda og vegna fjarveru frá skóla. Þarna getur verið mikið í húfi fyrir skjólstæðing læknisins en einnig fyrir atvinnurekandann til dæmis og hvaða hagsmuni ætti læknirinn að verja í slíkum tilfellum?

Þessu er býsna auðsvarað því læknar hafa lært það í gegnum tíðina eins og segir einhvers staðar að sértu í vafa þá eigir þú fyrst að hugsa um hagsmuni sjúklingsins. Þetta gildir sérstaklega um meðferð og læknisfræðilega nálgun á veikindi einstaklinga en mögulega ekki jafn mikið þegar reynir á veikindarétt kjarasamninga og hagsmuni launþega gagnvart atvinnurekanda sínum, eða hvað?

Það hvarflar ekki að mér að ætla að draga úr rétti sjúklinga, né heldur að gera lítið úr vinnu við læknisvottorð þar sem ég er sannfærður um að rétt sé með farið í yfirgnæfandi meirihluta tilfella. En mér þykir umræðan um „rétt“ vera dálítið einhliða hjá launþeganum þó svo ég þykist vita að víða er pottur brotinn í samskiptum í atvinnulífinu.

Greiningin Situational disturbance F43.2 er orðin ansi algeng hérlandis. Oft kemur hún í kjölfar veikinda á uppsagnarfresti og er líklega algengust þar, en undir sama greiningar-númer falla sjúkdómar eins og kúltúrsjökk, sorgarviðbragð, aðlögunarröskun og tímabundin umhverfis- og aðstöðuröskun. Allt saman greiningar sem í eðli sínu ættu að vera tímabundnar og horfur almennt góðar. Það er því sérstakt þegar slík greining er viðvarandi um margra mánaða skeið í veikindum og helgast kannski frekar af samskiptavanda á vinnustað og vanlíðan fremur en raunverulegum veikindum?

Purfum nýja nálgun
Kannski vantar einhvers konar viðmið önnur en eingöngu ein-

staklingsbundið mat læknisins, mögulega leiðbeiningar, í öllu falli vantar frekara samtal um eðli og gildi vottorða af þessu tagi sem því miður eru orðin of algeng á vinnumarkaði. Mikilvægt er að sú umræða fari fram á vegum Læknafélagsins og Embættis landlæknis en jafnframt í samvinnu við aðila á vinnumarkaði. Ég þykist vissu að flestir ef ekki allir þessir aðilar eru sammála því að við þurfum að einhverju leyti nýja nálgun á slík vottorð. Ég gæti nefnt fleiri vottorð sem þyrftu

endurskoðunar við og mætti skerpa verulega á vinnureglum og samhæfðum vinnubrögðum. Þar má nefna læknisvottorð vegna skotvopnaleyfis, ökuleyfisvottorð, vottorð vegna starfshæfni ýmiss konar, þ.á.m. sjómannna, vottorð vegna fjarvista úr skóla og fleiri. Ég kalla því eftir samræmdum vinnubrögðum og stöðlun á því sem votta skal samanber vinnureglur um endurhæfingar- og örorkuvottorð hérlandis, en einnig má vísa í erlenda staðla varðandi gerð ökuleyfisvottorða, starfshæfnis-

En mér þykir umræðan um „rétt“ vera dálítið einhliða hjá launþeganum þó svo ég þykjist vita að víða er pottur brotinn í samskiptum í atvinnulífinu.

möt í áliðnaði, matariðnaði og lyfjaiðnaði en einnig meðal flugmannna, slökkviliðsmanna og lögreglumanna og þannig mætti lengi telja.



Tækifæri til framtíðar á sviði orkumála

Háskólanum í Reykjavík, fimmtudaginn 30. október kl. 11:30-13:30

Háskólinn í Reykjavík, í samvinnu við Harvard háskóla og Tufts háskóla, efnir til hádegisfundar um tækifæri til framtíðar á sviði orkumála. Fundurinn er haldinn í tilefni af stofnun tengslanetsins Future Arctic Energy Network en forseti Íslands, hr. Ólafur Ragnar Grímsson, mun opna það formlega við þetta tækifæri.

Á fundinum halda erindi meðal annarra dr. William Moomaw, en hann var fulltrúi í IPCC Nóbelsverðlaunapanel Sameinuðu þjóðanna sem hlaut verðlaunin árið 2007 fyrir framlag sitt til baráttunnar gegn loftslagsbreytingum. Ásamt dr. Moomaw koma fram fjölmargir aðrir sérfræðingar frá Harvard og Tufts á sviði orkumála.

Dagskrá:

Stofa: M101

11:30 Léttar veitingar í boði

12:00 Setning fundar

Dr. Ari Kristinn Jónsson,
rektor Háskólans í Reykjavík

12:05 Launching of the Future Arctic Energy Network

Hr. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands

12:20 Nature's Arctic Energy Bounty: Abundant, Renewable, Sustainable or Clean?

Dr. William Moomaw,
Prófessor Emeritus hjá Tufts háskóla

12:35 China's Carbon Footprint and the Implications for Iceland's Mitigation Strategy

Dr. Zhu Liu - Harvard háskóla

12:45 India's Energy Challenge: Expanding Energy Access in a Carbon Constrained World

Mr. Kartikeya Singh - Tufts háskóla

13:00 Lessons from Germany's Policy Approach to Promote Renewable Technology Diffusion

Dr. Claudia Doublinger - Harvard háskóla

13:10 Energy, Economics, and Geopolitical Futures

Dr. Stacy Clossom, lektor við Háskólann í Kentucky

13:20 Lokaorð

Dr. Ágúst Valfells, dósent við Háskólann í Reykjavík

Fundarstjóri: Halla Hrund Logadóttir,
framkvæmdastjóri Íslenska orkuháskólans við HR

ÁTVR og SÁÁ

Í mig hringdi gallharður markaðssinni – alvöru kunnáttumaður í markaðsfræðum og flokksbundinn sjálfstæðismaður. Hann sagðist afar ósáttur við málflutning þeirra samflokksmanna sinna sem stæðu að frumvarpi um að leggja niður ÁTVR og flytja sölu inn í matvörubúðir. Þetta taldi hann óheillaspor því áfengi væri ekki eins og hver önnur söluvara sem mætti „selja sig sjálf“.

Þannig orðaði hann það. „Menn verða að skilja,“ sagði hann, „að eftir að stóru matvörukeðjurnar komu til sögunnar og ruddu smákaupmanninn úr vegi, þá færðist samkeppnin yfir í nýja ferla.“ Í sambandi við áfengið yrði að horfa til þess að stórmarkaðir væru skipulagðir með það í huga að „varan seldi sig sjálf“. Þess vegna væri höfuðkapp lagt á að raða vörum upp þannig að þær yrðu sem söluvænlegastar. Hvernig aðgengi viðskiptavinarins væri háttað væri þess vegna lykilatriði. Þarna þótti mér markaðsmaðurinn, vinur minn, hitta naglann á höfuðið í þeirri umræðu sem fer nú fram um umrætt frumvarp.

En talandi um að hlutirnir gangi vélrænt fyrir sig, þá á það einnig við á öðrum enda. Þótt tekist hafi að hemja unglingadrykkju á síðustu árum með markvissu átaki, sem aðstandendur átaksins segja að hafi heppnast, ekki síst vegna þess að það var í skjóli vnrndandi söluþyrir-komulags, þá fjölgar engu að síður í biðstofum heilbrigðisstofnana

SAMFÉLAG



Ögmundur
Jónasson
alþingismaður

→ Í ljósi vaxandi eftirspurnar eftir aðstoð gegn áfengisfíkn er nú spurt hvort fjárveitingarvaldið muni svara þeim veruleika sem blasir við í þessum efnum.

sem sinna áfengismeðferð, samfara aukinni almennri neyslu áfengis. Þarna virðist nánast vera vélrænt samband á milli.

Það á hins vegar ekki við um fjárveitingarnar. Þær drógust jafnt og þétt saman, reyndar eins og annars staðar í samfélagsþjónustunni, þar með talið heilbrigðisþjónustunni, í kjölfar hruns. En þegar síðan hefur komið viðbótarfjármagn í ýmsa geira heilbrigðisþjónustunnar, hefur SÁÁ, stærsta heilbrigðisstofnunin á þessu sviði, legið óbætt hjá garði að öðru leyti en því að fjármagn var sett til stuðnings eldri fólki sem ánetjast hefur áfengi. En þörfin fyrir hjálpar meiri en fjármagnið dugir til að veita. Í ljósi vaxandi eftirspurnar eftir aðstoð gegn áfengisfíkn er nú spurt hvort fjárveitingarvaldið muni svara þeim veruleika sem blasir við í þessum efnum. Læt ég þá liggja á milli hluta umrætt frumvarp um ÁTVR, og þær illu afleiðingar sem það hefði í för með sér ef það næði fram að ganga.

Þúsundir fjölskyldna og einstaklinga sem beint og óbeint eiga um sárt að binda af völdum ofneyslu áfengis munu án efa fylgjast með afgreiðslu fjárlaga.

Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

Vinsamlegast skráið þátttöku á skraning@ru.is

Fundurinn er skipulagður í tengslum við Arctic Circle Assembly.



hr.is



150 fengu ferðastyrk Vildarbarna Icelandair

Tuttugu og fimm börnum og fjölskyldum þeirra, samtals um 150 manns, var afhentur ferðastyrkur úr sjóðnum Vildarbörn Icelandair fyrsta vetrardag, 25. október síðastliðinn. Alls hefur því 481 fjölskylda notið stuðnings frá sjóðnum frá stofnun hans. Þetta er 23. úthlutun sjóðsins og ellefta starfsár hans.

Starfsemi Vildarbarna Icelandair byggir á hugmyndum og starfi Peggy Helgason, eiginkonu Sigurðar Helgasonar, sem lengi var forstjóri Flugleiða og er nú stjórnarformaður Icelandair Group, en Peggy hefur um árabíl unnið sem sjálfbóðaliði á barnadeildum sjúkrahúsa í Reykjavík og stutt fjölskyldur fjölda

veikra barna með ýmsum hætti. Hún situr í stjórn Vildarbarna Icelandair og er Sigurður formaður stjórnarinnar. Verndari sjóðsins er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands.

Icelandair þakkar aftur fyrir veittan sem og áframhaldandi stuðning og gleðst yfir því að senda þessar fjölskyldur í draumaferðina sína.

Það er auðvelt að gerast Vildarvinur – allar upplýsingar er að finna á www.vildarborn.is



Vildarbörn Icelandair

[f](#) [t](#) [You](#) [Tube](#) [i](#) Vertu með okkur



MERKISATBURÐIR

1780 Reynistaðarbræður Einar og Bjarni lögðu af stað við fimmta mann með fjárrekstur norður yfir Kjöl. Þeir fórust allir á leiðinni.

1848 Dómkirkjan í Reykjavík var vígð eftir gagngera endurbyggingu.

1981 Hrauneyjafossvirkjun í Tungnaá var tekin í notkun. Virkjunin er 210 megawött.

1987 Páttur Hermanns Gunnarssonar, Á tali hjá Hemma Gunn, hóf göngu sína í Sjónvarpinu.

1998 Flugmaður Air China, Yuan Bin, rændi farþegaþotu og flaug henni til Taívan.



Reri á trillu með pabba

Steinn Ármann Magnússon leikari er fimmtugur í dag. Hann ætlar að halda upp á það á sunnudaginn með fjölskyldu sinni og vinum – og að sjálfsögðu Elton John!

„Ég lít á hálfrar aldar afmælið jákvæðum augum, enda ekki mikið sem ég get gert í því,“ segir Steinn Ármann Magnússon, leikari og leiðsögumaður, sem ætlar að fagna áfanganum með kaffibóði á sunnudaginn. Hann er giftur og á tvo stráka, annan í Háskóla Íslands og hinn í Vélskólanum og hefur átt lögheimili í Hafnarfirði frá þriggja ára aldri. „En foreldrar mínir komu frá Borgarfirði eystra og ég var sendur þangað til skyldfólksins þegar ég var strákur,“ tekur hann fram. „Fimmtán ára reri ég þar á trillu með pabba en nú er langt síðan ég hef komið austur, verð að fara að bæta úr því.“

Steinn Ármann er menntaður leikari og varð landsþekktur skemmtikraftur á 10. áratugnum með Davíð Þór Jónssyni en kveðst ekki hafa fundið sína fjöl í þeim bransa síðan. „Við vorum dálítið dónalegir. Það er eitt að vera á þrítugsaldri að segja klúra brandara en um fimmtugt er það ógeðslegt.“ Nú talar hann inn á teiknimyndir og bregður sér í hin ýmsu hlutverk. „Ég fæ voða oft vondu karlana!“ segir hann. Kveðst líka „gutla við“ að fylgja ferðamönnum, einkum í hjólatúrum eða gönguferðum um miðborg Reykjavíkur, enda með skírteini frá



FIMMTUGUR „Það er nauðsynlegt að eiga áhugamál og hafa gaman af lífinu,“ segir Steinn Ármann. FRÉTTABLAÐIÐ/ENIR

Leiðsöguskólanum. „Tek líka einn og einn gullinn hring og sæki ferðamenn í Leifsstöð – aðallega Norðmenn. Ef ég man ekki eitthvað á norskunni segi ég það á íslensku. Eins og þegar ég var að útskýra lyktina við Bláa lónið og sagði meðal annars að hún væri eins einhver hefði „prumpað í það!“ Norðmennirnir föttuðu það og hlógu.“

Steinn Ármann var nýlega með í að endurvekja hljómsveit sem hann spilaði með í 9. bekk. Hún kom fram á hátíð í Hafnarfirði í sumar og heldur áfram að æfa. „Það er nauðsynlegt að eiga áhugamál og hafa gaman af lífinu,“ segir hann. „Meðan heilsa til sálar og líkama er fyrir hendi þá hefur maður allt.“

gun@frettabladid.is

+

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,
JÓHANNES SIGURÐSSON
forstöðumaður,
sem lést föstudaginn 24. október, verður jarðsönginn frá Kópavogskirkju föstudaginn 31. október kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vilja minnst Jóhannesar er bent á að styrkja afabarn hans, Sunnu Valdísi, og AHC samtökin, kt. 5905091590, reikn. 0322-22-1549.



Vilborg Friður Björgvinsdóttir
Björgvin Hólm Jóhannesson
Bjarni Sigurður Jóhannesson
Bjarki Þór Jóhannesson
Sigurður Hólmur Jóhannesson
Jóhannes Birgir Jóhannesson
barnabörn og langafabörn.

Björg Dagmar Jóhannesson
Steingerður Kristjánsdóttir
Ragnheiður Erla Hjaltadóttir
Glicia Gomes

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
ÓLAFUR JÓN HJARTARSON
vörubifreiðastjóri,
andaðist á Landspítalanum Fossvogi föstudaginn 17. október síðastliðinn. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Herborg S. Ólafsdóttir
Kristjana Ólafsdóttir
Arnar E. Ólafsson
Kristín Ó. Ólafsdóttir
Málfriður Ó. Valentine
Ólafur Ólafsson
afabörn og langafabörn.

Sigurður G. Steinþórsson
Birna Óladóttir

Anna Margrét Thoroddsen

+

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
GUÐLAUG ÞÓRARINSDÓTTIR
framkvæmdastjóri,
sem lést sunnudaginn 19. október verður jarðsönginn frá Háteigskirkju föstudaginn 31. október klukkan 13.00.



Sigríður Ingvarsdóttir
Þór Ingvarsson
Elín Ingvarsdóttir
Sigurður Ingvarsson
ömmubörn og langömmubörn.

Stefán Ingi Þórhallsson
Ólafía Jóna Ólafsdóttir
Karl Reykdal Sverrisson
Þórunn Marsilía Lárusdóttir

+

Þökkum auðsýnda samúð og stuðning við fráfalið elsku móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
GUNNHILDAR GUNNARSDÓTTUR
Boðapingi 12, Kópavogi.
Sérstakar þakkar til starfsfólks 11E og Karitas fyrir yndislega umhyggju og umönnun um elsku mömmu okkar.



Soffía Guðrún Jónasdóttir
Gunnar Sigurðsson
Ingibjörg Salóme Sigurðardóttir
Jón Sigurðsson
Andri Björn Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabarn.

Ágúst Sverrir Egilsson
Þórunn Halldóra Ólafsdóttir
Eiríkur Ásmundsson
Guðbjörg Helga Hjartardóttir
Gabriela Jónsdóttir

**Davíð Ósvaldsson**
útfararstjóri

**Óli Pétur Friðbjólfsson**
útfararstjóri

**551 3485 • www.udo.is**

+

Móðir okkar og fóstura,
ANNA BJÖRNSDÓTTIR
Ásabyggð 12, Akureyri,
lést aðfaranótt 26. október að Dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri.



Halldóra Ólafsdóttir
Anna Ingeborg Pétursdóttir
Sigurður Ólafsson

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
GERÐUR KOLBEINSDÓTTIR
kennari,
Dverghólum 15, Selfossi,
verður jarðsönginn frá Selfosskirkju fimmtudaginn 30. október, kl. 11.00. Jarðsett verður að Lágafelli.



Málfriður Kolbrún Guðnadóttir
Einar Geir Guðnason
Kolbeinn Guðnason
Guðni Björn Guðnason
Hrafn Guðnason
barnabörn og barnabarnabörn

Sigríður J. W. Hansdóttir

Helena Rut Gestsdóttir

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,
INGVELDUR JÓNASDÓTTIR
Seljahlíð, heimili aldraðra,
lést fimmtudaginn 23. október. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 31. október kl. 13.00.



María Jónsdóttir
Leifur Jónsson
barnabörn, barnabarnabörn og langalangömmubarn.

Axel Stefán Axelsson
Bryndis Petersen

+

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
HULDA INGIBJÖRG GUÐMUNDSDÓTTIR
sem lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands laugardaginn 25. október, verður jarðsönginn frá Þorláksskirkju föstudaginn 31. október kl. 13.30.



Sigurður Ólafsson
Guðrún Sigríks Sigurðardóttir
Margrét Sigurðardóttir
Rut Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Karl Sigmar Karlsson
Gunnar Daniel Magnússon
Jón Davíð Þorsteinsson

+

Ástkær móðir mín, tengdamóðir og amma,
OLGA STEINUNN BJARNADÓTTIR
Íðufelli 8, Reykjavík,
sem lést á líknardeild LSH í Kópavogi þann 16. október síðastliðinn verður jarðsönginn frá Kópavogskirkju þann 30. október kl. 13. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á líknardeild LSH í Kópavogi.



Gunnhildur Stefánsdóttir
Stefán Pétur Viðarsson
Víktor Böðvarsson

Björgvin Guðmundsson
Ólína Adda Sigurðardóttir
Díana Lind Sigurðardóttir

+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
INGA JÓNA KRISTJÁNSDÓTTIR
lést á Landspítalanum háskólasjúkrahúsi laugardaginn 20. september. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.



Gunnhildur Ragnarsdóttir
Eygló Ragnarsdóttir
Guðrún Sigursteinsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiður Skarphéðinsson

+

Elskuleg móðir mín, tengdamóðir og amma,
LÓRELEI HARALDSDÓTTIR
sjúkraliði,
lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ að morgni fimmtudagsins 23. október. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju föstudaginn 31. október kl. 13.



Haraldur Sigþórsson, Esther Hlíðar Jensen, Inga María Árnadóttir og Sigþór Haraldsson

+

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, afi, sonur og tengdafaðir,
INGÓLFUR SVEINSSON
Ásbúð 64, Garðabæ,
lést fimmtudaginn 23. október síðastliðinn í faðmi fjölskyldunnar á heimili sínu. Útför hans fer fram frá Víðalínskirkju föstudaginn 31. október kl. 13.00. Þeim sem vilja minnst hans er bent á Karitas, hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustu.



Anna Björg Pálsdóttir
Gyða Ingólfssdóttir
Agnar Páll Ingólfsson
Sigurbjörn Ingi Ingólfsson
Gyða Ingólfssdóttir
og barnabörn.

Benedikt Stefánsson
Hildur Baldvinsdóttir

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

VERKFAÐ LÆKNA

Á vefsíðu Landspítalans, landspitali.is, er að finna hlekk þar sem leita má upplýsinga um verkfall lækna. Þar má finna fréttir og tilkynningar og skoða til að mynda verkfallsáætlun lækna fram í desember.

SÓFAR

ÍSLENSKIR SÓFAR SNIÐNIR AÐ ÞÍNUM ÞÖRFUM
MÁL OG ÁKLÆÐI AÐ EIGIN VALI



20%

AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SÓFUM /SÓFASETTUM
Í PHOENIX ÁKLÆÐI

Opið virka daga kl. 10-11 - laugard. 11-16
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Patti
HÚSGÖGN

ÍSLENSKEX
ilmandi KEX smíðjan ljúffengt

ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ – NJÓTTU

IÐA

IÐA-bókakaffi Vesturgata 2a 101 Rvk.
opið til 22 alla daga.

NÁTTBLINDA EÐA AUGNÞURRKUR?

GENGUR VEL KYNNIR Bellavista er eitt öflugasta fæðubótarefnið á markaðnum fyrir sjónina. Það inniheldur einstaka blöndu náttúrulegra efna sem mikilvæg eru til að viðhalda góðri sjón svo sem bláber, klæðisblóm (lútein), bók-hveiti og gulrætur.

Sjónin er eitt mikilvægasta skilning-arvitið sem við búum yfir en með aldrinum er algengt að hún fari að daprast, við verðum fjarsýn og förum að sjá verr í myrkri,“ segir Ásta Kjartansdóttir, viðskiptastjóri hjá Gengur vel ehf.

„Því til viðbótar getur útfjólublátt ljós, þurrt loft og fleiri umhverfisáhrif haft áhrif á augnheilsu. Bellavista er einstaklega auðupptakanlegt fyrir líkamann og flestir finna mun á augunum eftir aðeins viku inntöku.“

FJÓRAR ÖFLUGAR JURTIR

Til að gera Bellavista að virku fæðubótarefni fyrir augun inniheldur það fjórar öflugar jurtir: bláber, klæðisblóm, bók-hveiti og gulrætur. Virku efnin í þessum plöntum hafa jákvæð áhrif á æðakerfi augans. Auk þess innihalda þær efni sem nýtast mismunandi hlutum augans meðal annars „gula blettinum“ sem er sérstaklega mikilvægur fyrir skarpa sjón. Síðast en ekki síst inniheldur

Bellavista andoxunar-efnin selen, C- og E-vítamín sem hjálpa til við að viðhalda viðkvæmri starfsemi í líkamanum með því að fanga svo-kölluð sundurefni.

HVERNIG VIRKAR SJÓNIN?

Í auganu umbreytist ljósið fyrst í efnaferli í nethimnunnunni og svo í rafboð í sjóntauginni sem flytur þau til heilans sem svo breytir þeim í myndir af umheiminum. Í þessu ferli leika A-vítamín og sink stórt hlutverk. Þrátt fyrir að flestir fái nauðsynleg næringarefni úr fæðunni er ekki víst að hún innihaldi nægilegt magn af sinki eða A-vítamíni. Það er því mikilvægt að íhuga að auka magn þessara nauðsynlegra efna í fæðunni með einhverjum hætti eða taka inn fæðubótarefni svo sem Bellavista.



SÖLUSTADIR

Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana.
Frekari upplýsingar um Bellavista má finna á: www.gengurvel.is

SÉRÐU ILLA Í MYRKRI?

Bellavista er áhrifarík leið til að viðhalda góðri sjón.

Hágæða lágkólvætna matvörur frá NOW

NOW framleiðir náttúrulegar og lífrænar matvörur án allra óæskilegra fyllingar- og aukefna í umbúðum sem varðveita gæðin fullkomlega út líftímann.



Slender sticks.
Bragðbættu drykkinn á náttúrulegan hátt án sykurs!
Fullkomið í sóðavatn, þeytinga og klakavatn.

Gæðakröfur NOW eru einstakar og bragðið eftir því.

www.nowfoods.is

Fást í öllum helstu matvöruverslunum um land allt.



Einlægur áhugi leikskólastjórnaenda í Breiðholti fyrir bættri tannheilsu barna var ein af meginástæðum þess að farið var af stað með hið metnaðarfulla verkefni „Tannburstun í leikskólanum“ sem er forvarnarverkefni á vegum Heilsgæslu höfuðborgarsvæðis og hefur það að markmiði að bæta tannheilsu íslenskra barna.

„Leikskólastjórnarnir sáu ákveðin vandamál og fannst að sinna þyrfti tannheilsu betur og kölluðu eftir ráðgjöf frá okkur,“ segir Hólmfríður Guðmundsdóttir, tannlækni hjá Þróunarsviði heilsugæslu höfuðborgarsvæðis, sem hefur ásamt Kristínu Sigurðardóttur tannlækni þróað verkefnið undanfarin ár. „Í upphafi lögðum við áherslu á almenna fræðslu, hittum foreldra og starfsmenn leikskólanna og leikskólabörnin fengu m.a. flúortöflu daglega. Hins vegar vissum við að tannburstun myndi skila meiri árangri,“ segir Hólmfríður. Haustið 2009 var ákveðið að hefja daglega tannburstun í leikskólum Efra-Breiðholts og gera tannhirðu að viðurkenndum þætti í leikskólastarfi. „Byrjað var á yngstu deildunum og frá árinu 2011 hafa öll leikskólabörn í Holtinu, Öspinni og Vinaminni verið tannburstuð eftir hádegismat og árið 2013 hófst dagleg tannburstun allra leikskólabarna í Suðurborg og Hólaborg,“ segir Hólmfríður en dagleg tannburstun leikskólabarna er einnig í boði á Sunnuhvoli í Garðabæ og í leikskólunum Uglukletti og Klettaborg í Borgarnesi.

„Þetta gekk ótrúlega vel og það tók ekki mikinn tíma að koma tannburstun inn sem einum lið í dagskrá leikskólanna. Margir höfðu áhyggjur af því að þetta myndi taka langan tíma og yrði erfitt, en svo var ekki,“ upplýsir Hólmfríður.

ALMENN ÁNÆGJA FORELDRA

Einn þeirra leikskóla sem hafa tekið upp tannburstun er Suðurborg í Efra-Breiðholti. „Tannlæknar byrjuðu að skoða

börnin haustið 2011 og það var skoðað fram yfir áramót. Síðan fórum við að við að okkur græjum, tannburstum og lokum á þá enda þarf að fylgja sérstökum heilbrigðisreglum. Til dæmis mega tannburstarnir ekki liggja saman. Það var svo í janúar 2013 sem við byrjuðum að burstu og höfum gert það í tæp tvö ár,“ lýsir Elínborg Þorlákssdóttir leikskólastjóri Suðurborgar og getur þess að Heilsugæslan leggi til tannbursta og tannkrem. Hún segir mestan tíma í upphafi hafa farið í að fá samþykki allra foreldra en nú sé það gert í hvert sinn sem nýr nemandi kemur í leikskólann. Hún segir almenna ánægju ríkja hjá foreldrum með framtakið. „Þetta hefur gengið ótrúlega smurt síðan við byrjuðum og tannburstunin er orðin hluti af rútínu starfsmanna og barna,“ segir Elínborg en öll börn leikskólans eru tannburstuð strax eftir hádegismat.

Hún segir árangurinn góðan. „Starfsfólk er meðvitað að skoða tennurnar meðan það burstar. Ef grunur leikur á skemmd er hægt að hringja í tannlækni sem kemur þá til að skoða viðkomandi barn. Hann hefur síðan samband við foreldrana ef þörf er á og hvetur þá til að fara með barn sitt í eftirlit,“ segir Elínborg og telur verkefnið spara börnum mikla þjáningu enda gripið inn í áður en hlutirnir verða alvarlegir.

TANNHIRÐAN MUN BETRI

Hólmfríður segir að tannheilsa og tannhirða íslenskra barna mætti vera mun betri. Meira er um tannskemmdir meðal íslenskra barna en sambærilegra hópa í nágrannalöndunum. „Einungis um helmingur sex ára íslenskra barna eru með óskemmdar barna- og fullorðinstennur,“ segir hún og vísar í Munnís-rannsókn sem framkvæmd var árið 2005. Hún bendir á að þar sem börn verji stórum hluta dagsins í leikskólanum sé mælt er með því að dagleg tannhirða sé hluti af persónulegu hreinlæti á skólatíma. „Mikilvægt er að börnin læri að þeim líður vel með hreinar

GAMAN AÐ BURSTA

„Í leikskólum má stuðla að betri tannheilsu og fækkingu tannskemmda með góðum venjum, markvissri fræðslu og daglegri aukatannbúrsum eftir hádegismat. Samvinna heimila og leikskóla getur stuðlað að enn betri tannheilsu barna og þar með að betri tannheilsu síðar á ævinni,” segir Hólmfríður Guðmundsdóttir tannlæknir.

NORDICPHOTOS/GETTY



og heilbrigðar tennur og mælt er með því að hreinsa tennurnar eftir mat og fyrir svefn, að lágmarki tvisvar á dag," segir hún.

Hólmfríður segir að aukatannburstun eftir hádegismat í leikskólum hafi skilað eftirtæktarverðum áragi í Skotlandi þar sem tannskemmdum hjá börnum á leikskólaaldri hefur fækkað og kostnaður við tannviðgerðir minnkað. Sömu sögu sé að segja á Íslandi í þeim leikskólum sem taka þátt í verkefninu. „Við sjáum færri tannskemmdir og betur burstaðar tennur og foreldrar eru meðvitaðri um tannumhirðu. Við getum brugðist fyrir við, börnin fara fyrir til tannlæknis þegar eitthvað bjátar á og fyrsta heimsókn til tannlæknis verður því ekki eins erfið upplifun,“ segir Hólmfríður sem dreymir um að tannburstun verði í öllum leikskólum landsins í framtíðinni. „Tannburstun á að vera hluti af dagskipulagi allra leikskóla, enda jafn sjálfsagður þáttur og hreyfing og næring leikskólabarna.”

 solveig@365.is

HVERNIG Á AÐ BURSTA?

Myndbönd sem sýna tannburstun barna má finna á vefsíðu Embættis landlæknis, www.landlaeknir.is/tannheilsa, og vefsíðu Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis, www.heilsugaeslan.is/fraedsla/tannvernd.



TANNLÆKNIR
Hólmfríður Guðmunds-
dóttir hjá Miðstöð
heilsuverndar barna.

nettoline

DANSKAR

INNRETTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM,
FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM,
GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á
AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR

 **Friform**

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Opið: Mán. - föst. kl. 09-18
Laugardaga kl. 11-15

AUKAKÍLÓIN BURT

með **thylakoids** spínat extrakt

Aptiless spínat er stútfullt af hollustu
1 skammtur = 5 bollar af fersku spínati



Hvers vegna Aptiless?
*Aptiless er með fjölda
 ítarlegar vísindalegra
 rannsókna og sannana um virkni
 googlaðu
 thylakoids spinach*



**Mest selda
 spínat
 þyngdarstjórnunar-
 efnið
 í heiminum í dag.**

**Merkasta nýjungin í
 heiminum í dag.**



**Lína er búin
 að missa
 10 cm í mittismál
 á 3 mánuðum**

Hungurtilfinning minnkar strax

víðindarannsóknir gerðar á mönnum af Karólínska Háskólanum í Lundi í Svíþjóð

Thylakoids: Dregur úr hungri - Eykur mettun
 Minnkar sykurlöngun - Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum
 Eykur orku - Bætir þarmaflóru.

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

Umboð: www.vitex.is

OFURFÆÐA GEGN VEIKINDUM

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

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

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

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



ÓMAR ÞÓR ÓMARSSON
framkvæmdastjóri Balsam.

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

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



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



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

CURCUMIN-GULLKRYDDIÐ FYRIR LÍKAMA OG SÁL

Allt að fimmtíu sinnum áhrifameira en hefðbundið túrmerik.

■ Ég lifi heilsusamlegu lífi og vil hugsa vel um líkamann. Eftir að ég byrjaði að taka inn tvö Curcumin-hylki á dag hafa liðamótin og vöðvarnir styrkst til muna.
■ Dregið hefur verulega úr bólgu-myndun.
■ Ég hef aukna og jafnari orku yfir daginn. Finn ekki lengur fyrir þreytu og orkuleysi seinnipartinn.
■ Ég finn að ég er í betra jafnvægi og að hugsun er skýrari.
■ Hárið mitt átti það til að vera þurrt en núna finnst mér það mun heilbrigðara og fallegra.
■ Ég hef tekið eftir því að appelsínuhúðin hefur minnkað.
Monika Jagusiak
Kundalínijógakennari og svæðanuddsnemi



CURCUMIN (gullkryddið) er virka innihaldsefnið í túrmerikróttinni og hefur verið notað til lækningar og matargerðar í Asíu í yfir 2.000 ár. Hátt í 3.000 rannsóknir hafa verið gerðar á þessari undrarót undanfarna áratugi sem sýna að Curcumin getur unnið kraftaverk fyrir líkama og sál.



MONIKA JAGUSIAK

SÖLUSTAÐIR
Nær öll apótek, Lyfja, Lyf og Heilsa, Apótekið, Apótekarinn, Heilsuhúsið, Fjarðarkaup, Hagkaup, Heimkaup og Heilsutorgið Blómaval.



11

íslenskar þáttaraðir
í vetur

N4 fyrir þig

Hægt er að horfa á N4 á myndlyklum Vodafone og Símans, beinni á www.n4.is og með Oz appinu.

Einfalt náttúrulegt fitustríð



Þrjú áhrifaríkustu fitu-brennslefni í einni vöru:

- Green Coffee Bean
- Raspberry Ketones
- Ursolic Acid



www.leanbody.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



TELKYNNNA ÖNDEIGLANDI
EÐA GLÖGLEGT EFN
Á NETINU



GAMAN SAMAN
Flest börn hafa gaman af því að fá að reyna sig í eld-húsinu.
MYNDIR/GETTY

ALLIR ELDA SAMAN

HOLLUSTA Nú þegar Meistaramánuður er að klárast er um að gera að taka vikuna með trompi og fara að huga að heilsunni og bættu líferni. Þá er sniðugt að fá börnin með sér í átakið og bæta mataræðið hjá allri fjölskyldunni.

Þegar börnin fá að vera með í ráðum við að ákveða hvað á að vera í matinn og jafnvel elda hann sjálf eru meiri líkur á að þau séu til í að borða hann. Hér eru nokkrar hollar og barn-vænar uppskriftir sem þau geta eldað sjálf eða með aðstoð fullorðinna.

CHILI CON CARNE
Þetta er ekta „haustmatur“ sem er þægilegt að eiga tilbúinn í kæli og hita upp. Það er gott að bera fram maískornflögur með kjötinu til að skófla því upp í sig í stað þess að nota skeið. Einnig er gott að hafa sýrðan rjóma og guacamole með. Uppskriftin dugar fyrir fjóra til sex.

- 500 g nautahakk
- 1 stór laukur
- 4 hvítlauksgeirar, saxaðir
- 1 tsk. ólífuolía
- ¼ tsk. chiliduft
- 2 tsk. tómátþykkni
- 1 dós heilir afhýddir tómatar
- 1 dós nýrnabaunir (hellið vökvanum af)
- 2 tsk. þurrkað óreganó
- 1 tsk. kúmen
- 1 bolli nautasoðkraftur

Steikið kjötið á pönnu í ólífuolíunni. Bætið lauk, chili og hvítlauk við og steikið þar til allt er vel brúnað. Hrærið tómötunum og tómátþykkninu við soðkraftinn. Látið hægsjóða á pönnunni í tuttugu mínútur. Bætið við baunum, óreganói, kúmeni og soðkraftinum. Saltið og piprið að smekk.



GOTT Á HAUSTIN Chili con carne er saðsamur réttur sem gott er að gæða sér á á köldum vetrarköldum.

- BANANAPEYTINGUR**
Þessi er tilvalinn til að byrja daginn með, hollur og góður. Morgunverður í glasi sem auðvelt er að taka með sér þegar tíminn er knappur. Uppskriftin er fyrir einn til tvo.
- 2 bollar léttmjólk**
2 bananar
½ bolli hrein jógúrt
½ tsk. kanill
6 ísmolar
1 tsk. hunang

Setjið allt í blandara, passið að setja hunangið síðast í, og blandið þar til allt er orðið mjúkt. Berið fram í háu glasi og stráið smá kanil yfir.



FLJÓTLEGUR Hollur og góður þeytingur á alltaf vel við.



GIRNILEGAR Þótt mataræðið sé tekið í gegn er nauðsynlegt að fá sér stundum eitthvað gott. Þessar súkkulaðikúlur eru bæði góðar og hollar.

HOLLAR SÚKKULAÐIKÚLUR
Súkkulaðikúlurnar eru tilvaldar sem eftirrættur í hollari kantinum og sniðugt að búa þær til þegar ætlunin er að gera sér glaðan dag.

- 2 bollar valhnetur**
2 ½ bolli döðlum, steinlausar
¾ bolli kakó
1 bolli möndlur
¼ bolli hunang

Myljið valhneturnar í matvinnsluvél. Þegar þær eru orðnar finmalaðar bætið þá döðlum, kakói, möndlum og hunangi við í vélina. Blandið þar til allt er orðið að klístruðu, vel möluðu mauki. Búið til litlar kúlur úr maukinu og kælið í ísskáp. Kúlurnar geta geymst í frysti í allt að tvær vikur.

VETRARDEKK

ÞRIÐJUDAGUR 28. OKTÓBER 2014

Kynningarblað MAX1 Bílavaktin, Dekkjasalan og ný reglugerð um mynsturdýpt

Dekkjasalan – persónuleg þjónusta

Það var mikil ös og mikið að gera á Dekkjasölunni í Hafnarfirði þegar blaðamaður kom við til að taka viðtal við forsvarsmenn þar.

Hér er búin að vera stanslaus vertíð í dekkjaskiptum síðustu vikurnar og dagarnir langir,“ segir Valdimar Sigurjónsson, eigandi Dekkjasölunnar.

„Allt hefur gengið mjög vel fyrir sig og verð ég að hrósa viðskiptavinum okkar fyrir ánægjuleg viðskipti og góða nærveru.“

Tryggir viðskiptavinir

Síðastliðinn vetur bættist nýtt dekkjaverkstæði við starfsemi Dekkjasölunnar.

„Við göngum nú í gegnum fyrstu dekkjatörnina á nýja verkstæðinu sem er með góðri aðstöðu og afbragðs lyftum.“

Fyrir innan verkstæðið er biðstofa sem Valdimar segir næstum aldrei notaða.

„Það skýrist af því að flestir sem hingað koma virðast hafa mun meira gaman af því að vera nær því sem er að gerast og fylgjast með atganginum.“

Valdimar segir marga halda tryggð við Dekkjasöluna.

„Það er ánægjulegt að sjá sömu andlitin koma aftur og aftur og hér myndast oft ákveðin fjölskyldustemning. Við leggjum mikið upp úr persónulegri þjónustu enda væri ekkert gaman að standa í þessu nema að vera í góðum samskiptum við þá sem hingað koma. Viðskiptavinir hafa gaman af því að skoða breytingarnar og sjá hvernig hlutirnir hafa þróast á mjög stuttum tíma.“

Byrjaði með tjakk og handlykil

Valdimar hóf starfsemi Dekkjasölunnar með einn lítinn hjólatjakk og handlykil á planinu framan við Dalshraun 16. Nú fjórum árum síðar starfa hjóla honum sex til átta starfsmenn á fullkomnu dekkjaverkstæði.

„Þróun hefur haldist í hendur við þarfir markaðarins. Þannig hefur bílafloti landsmanna verið að eldast og fólk verið meira í því að halda einkabílum við en að fjárfesta í nýjum. Þar höfum við reynt að vera til staðar og boðið upp á að pólýhúða felgur,“ segir Valdimar sem nú hefur tekið skrefið enn lengra.

„Við lánum dekk og felgur undir bílinn svo hann sé ekki úr umferð á meðan felgurnar eru í ferli. Einnig eigum við lager af pólýhúðuðum felgum og tókum þá gömlu felgurnar undan og setjum nýhúðaðar í staðinn.“

Stærsti öryggisþáttur bílsins

Þegar blaðamaður spyr út í haustvertíðina í sölu á dekkjum verður Snorri Hermannsson fyrir svörum:

„Törninn fór óvenju snemma af stað og má segja að vor- og hausttörninn hafi náð saman. Dekkin



Snorri Hermannsson dekkjasérfræðingur og Valdimar Sigurjónsson, eigandi Dekkjasölunnar, við ríkulegan lager vetrarhjólbarda og felga á nýja dekkjaverkstæðinu.

MYNDIR/ERNIR

sem koma undan bílunum hafa oft verið mjög léleg og úr sér genginn. Við á Dekkjasölunni reynum að hafa úrvalið fjölbreytt og hér eru flestar helstu tegundir dekkja í boði. Einnig er til mikið af notuðum dekkjum sem kemur sér vel til að leysa ýmis úrlausnarefni sem koma á okkar borð.“

Í haust tóku gildi ný lög um lágmarksdýpt munstra á vetrardekkjum og segir Snorri flesta bíleigendur orðna meðvitaða um þau.

„Áhrifin virðast vera þau að fólk leiðir nú hugann meira að gæðum hjólbarda sem er jákvætt. Ekki er eins mikið leitað eftir ódýrustu dekkjunum á markaðinum heldur er einnig horft á eiginleika og gæði. Dekk eru enda ekki bara dekk heldur einn stærsti öryggisþáttur bílsins.“

Starfsmenn Dekkjasölunnar leiðbeina viðskiptavinum eftir fremsta megni við að velja dekk sem henta aðstæðum þeirra og akstri.

„Snorri ætti að vita þetta enda hefur hann örugglega séð fleiri dekk en starfsmenn verksmiðjanna,“ segir Valdimar kíminn. „Hann var byrjaður að vinna við dekk þegar ég var að fermast.“

Dekkjasalan er í Dalshrauni 16 í Hafnarfirði.

Sjá nánar á dekkjasalan.is.



Röng viðbrögð gera illt verra

Ísing og hálka eru þeir þættir sem hvað oftast valda því að ökumenn bregðast rangt við aðstæðum svo slys hlýst af. Þóra Magnea Magnúsdóttir, fræðslustjóri hjá Samgöngustofu, segir mikilvægt að kunna að lesa í aðstæður og bregðast við af yfirvegum.

Vetrarfærð gerir auknar kröfur til ökumanna. Margt breytist þegar ekið er í snjó og hálku, svo sem hemlun, útsýni úr bílnum og stýriseiginleikar.

Besta ráðið er að aka á hóflegum hraða, beita mýkt við stýrið við hemlun og vera ávallt viðbúin(n) hinu óvænta,“ segir Þóra Magnea Magnúsdóttir, fræðslustjóri hjá Samgöngustofu.

Þóra segir mikilvægt að gæta þess að hafa nóg bil á milli bíla þar sem hemlunarvegalengd aukist í hálku og snjó.

„Ef eitthvað bregður út af og fólk missir stjórn á bílnum skiptir sköpum að bregðast við af yfirvegum og öfgalaust og reyna í rólegheitum að leiða bílinn aftur inn á veginn. Varast skal að kippa snögg í stýrið eða hemla snögglega. Slík viðbrögð geta gert illt verra og leitt til þess að bíllinn veltur.

Ísing og hálka eru þeir þættir sem hvað oftast valda því að ökumenn bregðast rangt við aðstæðum og slys hlýst af. Mikilvægt er að kunna að bera kennsl á hálku og þekkja þær aðstæður sem helst geta skapað hálku og ísingu.“

Eftirfarandi atriði geta skipt miklu máli þegar kemur að því að bera kennsl á hálku:

1. Landslag – meiri hætta er á næturfrostri á sléttlendi en í halla og meiri í dældum en uppi á hæðum.

2. Veðurfar – meiri hætta er á frosti þegar himinn er heiðskír í rökkri og á nóttu.

3. Nálægð við vatn eða sjó – þar sem vegur liggur nærri árbökkum, við vatnsföll eða nærri fjöruborði er rakinn meiri í loftinu og því auknar líkur á staðbundinni ísingu.

4. Skjól – aukin hætta er á hálku þar sem er staðbundið skjól t.d. við skóga eða kletta.

5. Hitamælir í bílnum – varasamt er að treysta á hitamæli í bíl þar sem hiti niðri við jörðu getur verið allt annar. Ef hitamælir bílsins sýnir minna en 4 til 5°C hita í lygnum veðri skal fylgjast vel með aðstæðum og hafa í huga að hálka getur myndast samfara úrkomu eða þegar bleyta er á vegi.



Besta ráðið er að aka á hóflegum hraða og beita mýkt við stýrið við hemlun.

Kunna þarf að lesa í aðstæður og bregðast við af yfirvegum ef bíllinn lætur ekki að stjórn.

MYND/NORDIC PHOTOS GETTY

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, s. 512-5429, jonivar@365.is Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

www.n1.is

facebook.com/enneinn

Cooper undir jeppann í vetur

Jeppaeigendur þekkja að við íslenskar aðstæður veltur mikið á að hjólbarðarnir séu af bestu gerð. Láttu dekkinn frá Cooper draga fram það besta í jeppanum þínum í vetur.

COOPERTIRES
100 Years



Cooper Discoverer M+S 2

- Nýtt og endurbætt vetrardekk með öflugum gripi
- Mikið skorið og neglanlegt fyrir veturinn
- Hentar íslenskum aðstæðum enda hannað fyrir norræna vegi



Cooper Discoverer M+S

- Vetrardekk fyrir jeppa, mikið skorið með sérhönnuðu snjómyndstri
- Neglanlegt með nákvæmri röðun nagla sem grípur vel á hálum vegum
- Endist vel og vinsælt sem heilsársdekk



Cooper SA2

- Nýtt óneglanlegt vetrardekk
- Mikið skorið, mjúkt og góðir aksturseginnleikar
- Míkróskorið með góða vatnslosun og magnað veggrip

Hjólbarðapjónusta N1:

Bíldshöfða
Fellsmúla
Réttarhálsi
Ægissíðu

440-1318
440-1322
440-1326
440-1320

Langatanga Mosfellsbæ
Reykjavíkurvegi Hafnarfirði
Grænásbraut Reykjanesbæ
Dalbraut Akranesi

440-1378
440-1374
440-1372
440-1394

Opið

mánudaga-föstudaga
laugardaga

kl. 08-18
kl. 09-13

www.n1.is www.dekk.is

N1

TOYO TIRES
driven to perform



HARÐSKELJA- DEKK

NÝTT FRÁ  **HERCULES TIRES**
RIDE ON OUR STRENGTH.
TERRATRAAC ATII



★ ★ ★
Amerísk
hágæða
dekk!

Mundu
eftir að finna
**BESTA
VERÐIÐ**
áður en þú kaupir
dekk!



BÍLKÓ



Bifreiðaeigendur ættu að vera öruggari í vetur á hjólbörðum með dýpra mynstri.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Breytingar auka umferðaröryggi

Bifreiðaeigendur hérlandis þurfa að huga að mynstursdýpt hjólbarda á bifreiðum sínum því frá og með 1. nóvember ganga nýjar reglur í gildi hér á landi. Breytingar eru fyrst og fremst gerðar í þágu aukins umferðaröryggis og með hliðsjón af þeim reglum sem gilda annars staðar á Norðurlöndum. Mikilvægi góðra vetrarhjólbarda verður seint ofmetið við íslenskar vetraraðstæður.

Frjá og með 1. nóvember næstkomandi verða gerðar auknar kröfur um mynstursdýpt hjólbarda bifreiða hér á landi. Eftir breytinguna þurfa hjólbarda að hafa að lágmarki 3,0 mm mynstursdýpt yfir vetrartímann sem nær frá 1. nóvember til 14. apríl en þá er heimilt að aka á negldum hjólbörðum. Að sögn Einars Magnúsar Magnússonar, kynningarstjóra Samgöngustofu, mun veggrip hjólbarda aukast með aukinni mynstursdýpt og hemlunarvegalemdir stytast. „Þessar breytingar eru fyrst og fremst gerðar í þágu aukins umferðaröryggis og með hliðsjón af þeim reglum sem gilda annars staðar á Norðurlöndum. Þar eru akstursskilyrði að vetrarlagi svipuð og hér á landi. Við væntum þess að breytingarnar muni fækka þeim bílum sem þurfa á aðstoð að halda við minnstu breytingar á færð og jafnframt stuðla að fækkun umferðarslysna hér á landi. Hjólbardinn er eitthvert mikilvægasta öryggis-tæki bifreiðarinnar.“

Umræddar breytingar eiga við um fólksbíla, vörubíla, eftirvagna og hópferðabíla að sögn Einars. „Þessi breyting á reglum um leyfða

mynstursdýpt mun vissulega hafa það í för með sér að skipta þarf oft um hjólbarda en ávinningurinn af þessu er ótvíræður hvað umferðaröryggi varðar og það er auðvitað það sem skiptir mestu máli.“

Bifreiðar ætlaðar til neyðaraksturs þurfa þó meiri mynstursdýpt á hjólbörðum eða lágmark 4,0 mm.

Ökumenn sektaðir

Þeir ökumenn sem keyra á hjólbörðum með grynna mynstri eftir 1. nóvember eru því að keyra á ólöglegum hjólbörðum að sögn Einars. „Ef viðkomandi bíleigendur lenda í óhappi getur því sakarábyrgð jafnvel að einhverju leyti fallið á þá vegna ástands hjólbarda þótt það sé auðvitað allt eftir eðli málsins. En vissulega skapast sú hættu að þeir bifreiðaeigendur verði ábyrgir eftir slys eða tjón. Jafnframt munu slíkir bílar ekki sleppa gegnum bifreiðaskoðun eftir næstu mánaðamót auk þess sem hægt er að sekta bíleigendur um 5.000 kr. fyrir hvern ólöglegan hjólbarda. Það margborgar sig því að huga strax að þessum málum, ekki bara út af fjárhagslegu hliðinni heldur ekki síður út frá öryggissjón-

armiðum.“ Einar segir umræddar breytingar hafa verið í undirbúningi lengi og að sjálfsögðu gerðar í fullu samráði við til dæmis lögregluþing, tryggingafélög og rannsóknarnefnd samgönguslysna. Þeir bíleigendur sem vita ekki hvort þeir eru á löglegum dekkjum geta notast við sérstakan mynstursdýptarmæli eða einfaldlega snúið sér til næsta hjólbarda verkstæðis.

Einar ítrekar að máttur góðra hjólbarda sé í raun ótrúlegur. „Þetta sannast ekki bara þegar ekið er um í vondri færð hér á landi heldur einnig þegar skipt er um hjólbarda á gömlum og hrörlegum bíl. Þannig er hægt að breyta aksturseginnleikar bifreiðarinnar mjög mikið til hins betra. Raunar má segja að skjóður geti orðið að góðum og þægilegum bíl með nýjum og góðum hjólbörðum, svo ekki sé minnst á að öryggi bílsins eykst til muna.“

Fleiri breytingar

Auk fyrrgreindra breytinga munu nýir fólksbílar líka þurfa að innihalda svokallaðan dekkjaþrýstingsgreini sem er sjálfvirkur eftirlitskerfi með loftþrýstingi í hjólbörðum



„Við væntum þess að breytingarnar muni fækka þeim bílum sem þurfa á aðstoð að halda við minnstu breytingar á færð og jafnframt stuðla að fækkun umferðarslysna hér á landi“, segir Einar Magnús Magnússon, kynningarstjóri Samgöngustofu.

MYND/GVA

að sögn Einars. „Greinirinn virkar þannig að það kemur viðvörðun í mælaborði ökutækis ef loftþrýstingur í hjólbarda er of lágur. Þessi viðvörðun í mælaborði kemur þegar sprungið hefur á hjólbardanum og einnig þegar loftþrýstingur hefur lækkað. Rautt gaumljós kemur til

viðbótar ef loftþrýstingur hefur fallið um 20 prósent eða meira í einu eða fleiri dekkjum og einnig ef kerfið er bilað.“ Dekkjaþrýstingsgreinirinn virkar í gegnum hemlalæsisvörnina (ABS), stöðugleikavörnina (ESC) eða loftþrýstinema sem er í hverjum hjólbarda.

DEKKJAHÚSIÐ.IS

FRÁBÆRT ÚRVAL AF VETRARDEKKJUM

TILBOÐ Á UMFELGUN

5.490,- | 6.490,- | 8.490,-

- Dekkjahótel (geymsla á dekkjum)
- Snýrtileg aðstaða og
- Dekk og felgur í úrvali
- Alltaf heitt á könnunni

Netgíró LÉTTGREIÐSLUR

Dekkjahúsið



Dalbreykku 17, Kópavogi
Sími: 55 33100
dekkjahusid@dekkjahusid.is
30 ára reynsla og þekking





Hin einu sönnu

HARÐKORNA DEKK

...öruggust
í prófunum*

RANNSÓKNIR FAGAÐILA TALA SÍNU MÁLI...

Samkvæmt rannsókn Sweden Vej og Traficc Institut (VTI*) á vetrardekkjum komu Harðkornadekkinn mun betur út en önnur þekkt merki á markaðnum, m.a. þegar skoðuð var virkni dekkjanna við frostmark. Við þær aðstæður verða flest óhöpp í umferðinni.

Harðkornadekk ættu því að vera fyrsti kosturinn fyrir þá sem vilja auka öryggi sitt og stuðla að betra umhverfi, þar sem þau valda hverfandi svifryki og eru endurnýtt hráefni

* www.hardkornadekk.is/pages/profanir-dekk

**VARIST
EFTIR-
LÍKINGAR!**

PANTIÐ Á:
panta@hardkornadekk.is
 611 7799
www.hardkornadekk.is

FRÁBÆR MEÐMÆLI...

frá traustum og kröfuhörðum viðskiptavinum.



„Ég er búinn að nota Harðkornadekkinn í heilt ár á pickup bíl. Þetta eru ein þau bestu dekk sem ég hef notað. Bíllinn er rásfastari og um leið mýkri í akstri á Harðkornadekkjunum en á öðrum dekkjum sem ég hef notað. Ég mæli eindregið með Harðkornadekkjunum.“

*Sigurður Hafliðason
forstöðumaður Þjónustu-
miðstöðvar Garðabæjar.*



„Í stefnumiði Isavia er m.a. lögð áhersla á að lágmarka áhættu, stuðla að auknu öryggi og hafa umhverfismál í öndvegi. Það er því í góðu samræmi við stefnumið Isavia að hafa bifreiðar okkar á Harðkornadekkjum. Góð reynsla og hagstætt verð styður enn frekar þessa ákvörðun.“

*Vilhjálmur Karl Karlsson,
verkefnastjóri fjármála-
sviði / innkaupadeild.*



„Við hjá Öryggismiðstöðinni erum með allan okkar bílaflota á heilsársdekkjum. Undanfarin ár höfum við notað Harðkornadekkinn með iðnaðardemantinum og hafa þau reynst vel í hálku og snjó. Dekkin uppfylla okkar markmið um að vera umhverfissvæn og örugg. Getum því með góðri samvisku mælt með Harðkornadekkjum.“

*Reynir Valbergsson, frkvstj.
fjármálasviðs.*



„Fyrir tæpu ári settum við Harðkornadekk undir forgangsbifreiðina okkar. Það er samdóma álit þeirra sem keyrt hafa bifreiðina að þau standist allar okkar kröfur um öryggi og mýkt við þau störf sem við sinnum. Dekkin eru hljóðlát og ekki sjálfgefið að dekk með þessa eiginleika séu á viðráðanlegu verði.“

*Borgþór Vignisson,
formaður Björgunar-
félagsins Eyvindur, Flúðum.*



HAFNARFJÖRÐUR

„Hafnarfjarðarbær hefur markað sér skýra stefnu í umhverfismálum og viljum við forðast nagladekkjanotkun og stuðla þannig að minnkun svifryksmengunar. Eftir góða reynslu af notkun Harðkornadekkja frá haustinu 2012 munum við áfram velja Harðkornadekk umfram önnur dekk.“

*Gunnar Guðnason,
umsjónarmaður tækja
hjá Hafnarfjarðarbæ.*

Í Harðkornadekkjum eru iðnaðardemantar sem...

[Ath. iðnaðardemanta er ekki að finna í neinum öðrum „korna“ dekkjum á Íslandi.]

- stórauka veggrip í hálku
- má keyra á allt árið
- auka rásfestu
- valda hverfandi svifryki
- virka allan líftíma dekkisins



GREEN DIAMOND

HARÐKORNADEKK
Íslenskt hugvit með umhverfi og öryggi að leiðarljósi.
hardkornadekk.is • panta@hardkornadekk.is

Nokian-gæðadekk á 20% afslætti – hluti ágóða rennur til **Bleiku slaufunnar**

MAX1 Bílavaktin og Nokian Tyres leggja Bleiku slaufunni lið í október og nóvember. Hluti ágóða af sölu Nokian-dekkja hjá MAX1 mun renna til átaksins. MAX1 mun jafnframt bjóða viðskiptavinum 20 prósentu afslátt af Nokian-dekkjum.

MAX1 Bílavaktin er hraðþjónusta fyrir alla bíla. „Við skiptum um dekk, smurólíu, olíu-síur, rafgeyma, bremsur, dempara, rúðuþurrkur og perur. Við leggjum áherslu á að veita bíleigendum fyrsta flokks hraðþjónustu,“ segir Sigurjón Árni Ólafsson, framkvæmdastjóri MAX1. „Okkur finnst líka mikilvægt að hafa góð áhrif í samfélaginu og með samstarfinu við Bleiku slaufuna erum við að sýna vilja í verki. Við erum afskaplega stolt af þessu samstarfi enda mállefni sem snertir alla.“

20% afsláttur af Nokian-gæðadekkjum

MAX1 selur finnsku gæðadekkinn frá Nokian sem er heimsþekkt vörumerki fyrir áreiðanleika og framúrskarandi dekk. „Nokian er eini framleiðandinn sem sérhæfir sig eingöngu í dekkjum fyrir norðlægar slóðir. Þetta eru einfaldlega öruggustu og bestu dekkinn fyrir akstursaðstæður eins og eru hér á Íslandi samkvæmt gæðakönnunum frá Norðurlöndunum eins og kemur fram í nýjasta FÍB-blaðinu,“ segir Sigurjón. Viðskiptavinir MAX1 sem kaupa dekk í október og nóvember leggja ekki einungis góðu málefni lið heldur fá einnig 20% afslátt af Nokian-dekkjum.

Sérfræðiráðgjöf

Starfsmenn MAX1 eru sérfræðingar í dekkjum og hafa unnið að því í samvinnu við Sjóvá að efla fræðslu um öryggi

í umferðinni. Dekk eru einn af mikilvægustu öryggisþáttum bílsins. Þau eru eina snerting bílsins við veginn og öryggi bílsins veltur því á gæðum þeirra.

Dekk eru af mjög mismunandi gæðum. Rannsóknir sýna að munur á hamlunarvegalengd tveggja dekkja á 100 km hraða getur verið allt að 27 metrar sem jafngildir lengd tveggja strætisvagna. „Við höfum alla tíð lagt megin áherslu á öryggi. Við eigum dekk í öllum verðflokkum en við ráðleggjum viðskiptavinum að velja gæðadekk,“ segir Sigurjón Árni.

Ný reglugerð um mynsturskýpt

Ný reglugerð um mynsturskýpt mun taka gildi 1. nóvember. MAX1 hvetur bíleigendur til að kynna sér breytingarnar til að tryggja akstursöryggi og jafnframt að bíll sé löglegur í umferðinni. Hægt er að finna upplýsingar um nýju reglugerðina á MAX1.is

Senda ódýrt um allt land

MAX1 sendir dekk um allt land með flutningafyrirtækinu Flytjanda. „Við viljum þjónusta landsbyggðina vel og því höfum við haldið sendingarkostnaðinum í algjöru lágmarki, eða einungis 500 kr. fyrir hvert dekk.“

MAX1 þjónustar allt höfuðborgarsvæðið

„Við erum á fjórum stöðum á höfuðborgarsvæðinu og erum þannig í nálægð við öll



Starfsmenn MAX1 Bílavaktarinnar og Krabbameinsfélags Íslands við undirritun samnings um samstarfið. Hluti ágóða af sölu Nokian-dekkja mun renna til Bleiku slaufunnar. MAX1 mun einnig bjóða viðskiptavinum 20% afslátt af Nokian-dekkjum.



sveitarfélög á Stór-Reykjavíkursvæðinu,“ segir Sigurjón. „Elsta verkstæðið okkar og þekktasta er upp á Bíldshöfða 5a, við hliðina á Hlíðlabátum. Árið 2010 opnuðum við í Hafnarfirði, í gamla Glerborgarhúsinu í Dalshrauni 5. Við erum líka í Breiðholti, í Jafnaseli 6 við hlið Krónunnar. Síðan

erum við með smurstöð í Knarrarvogi 2.“

MAX1 er hraðþjónusta en rekur einnig almennt bílaverkstæði undir heitinu Véaland. „Þar tökum við að okkur almennar og flóknari bílaviðgerðir. Véaland er á þremur stöðum; Bíldshöfða 8, Jafnaseli 6 og Dalshrauni 5.“

Bíll sem þarfnast ekki ökumanns

Nýi Audi RS7 lítur út eins og hver annar sportbíll, til dæmis er að hægt að stýra honum í gegnum keppnisbraut á 240 kílómetra hraða. Þó er einn stór munur á, bílinn þarf ekki ökumann. Fyrstu bílarnir með sjálfstýringu gætu komið á markað innan fárra ára.

Þýski framleiðandinn sýndi nýja fararskjótann í síðustu viku þegar Audi RS7 kláraði hring á Grand Prix-brautinni í Hockenheim með stæl. Það tók bílinn, án ökumanns, aðeins rétt rúmar tvær mínútur að klára hringinn. Mesti hraði sem bíllinn náði var rétt tæplega 240 kílómetrar á klukkustund sem er nýtt heimsmet þegar kemur að sjálfstýrðum bílum. „Þessi frábera frammiðaða sem Audi RS7 náði sannar hæfileika þróunararteymisins okkar sem sér um sjálfstýringarbúnað í bifreiðar,“ sagði doktor Ulrich Hackenberg, stjórnarmaður hjá tækniþróunardeild Audi, í viðtali við Daily Mail.

Sérstakt GPS

„Afrakstur þessarar framleiðslu, sérstaklega þegar kemur að nákvæmni og afköstum, er mjög mikilvægur fyrir frekari þróun hjá okkur,“ bætir Ulrich við.

Farartækið sjálfstýrða notast við sérstaklega leiðrétt GPS-merki til að fara um brautina án ökumanns. Þessi GPS gögn eru send í

bílinn í gegnum Wi-Fi í samræmi við nútímastaðla og er ekki hægt að senda þau lengur með útvarpsbylgjum.

Tölvuforrit ber saman myndir af yfirborði brautarinnar við upplýsingar sem geymdar eru í búnaði bílsins en þrívíddarmyndavélar í bílnum mynda brautina. Í meginatriðum er þetta það sem gerir það mögulegt fyrir brautryðjendur tækninnar að láta bílinn stilla sig af á brautinni „upp á sentimera“ eins og kemur fram í skýrslu um málið.

Á markað innan fárra ára

Hjá Audi er búnaður fyrir sjálfstýringarakstur talinn vera einn mikilvægasti þáttur fyrirtækisins en það náði fyrst árangri á því sviði fyrir tíu árum. Síðustu prófanir gefa verkfræðingum Audi nýjar upplýsingar til þróunar á sjálfstýribúnaði til að forðast árekstra í ákveðnum aðstæðum.

„Þegar yfirvöld gefa leyfi fyrir nýjum sjálfstýribúnaði í bílum gætu fyrstu kerfin fyrir sjálfstýringarakstur verið komin á markað innan nokkurra ára,“ sagði

Hackenberg á kynningu Audi á sjálfstýringartækni fyrirtækisins.

Færri árekstrar í framtíðinni

Til dæmis er búnaður frá fyrirtækinu sem aðstoðar ökumenn við aksturinn nú þegar að bæta akstur fólks. Þessi búnaður er kominn einhverjar týpur af Audi A6 og Audi A7 Sportback-módelum. Búnaðurinn aðstoðar ökumann meðal annars þegar skipt er á milli akreina og hraðastýringin er með sérstakri virkni. „Ég veit að akstur sem er laus við árekstra verður alltaf draumsýn. En að minnsta kosti getum við fækkað árekstrum í framtíðinni,“ sagði dr. Horst Glaser í viðtali við BBC News. „Sjálfstýring gæti komið að góðum notum til dæmis í umferðaröngþveiti. Alltaf þegar ökumaðurinn er annars hugar og eftirtektarlaus gæti bíllinn tekið sjálfur við stjórninni.“

Verður stór markaður

Önnur fyrirtæki og stofnanir líkt og rannsóknarhópar Volkswagen og Electronics og Stanford-háskóli styðja við og veita aðstoð



Audi RS7 ekur án ökumanns á Grand Prix brautinni í Hockenheim á methraða.

við frekari þróun Audi á sjálfstýringarbúnaði. Tækni fyrir bifreiðar sem aka sjálfar verður væntanlega orðin að 87 milljarða dollara markaði árið 2030, samkvæmt LuxResearch í Boston.

Bæði Mercedes og Audi fengu samþykki í september fyrir að prófa farartæki með sjálfstýribúnaði á vegum Kaliforníu til þess að

gera þýsku bílana vana því að aka í aðstæðum sem tíðkast í Bandaríkjunum eins og á átta akreina vegum.

Volvo, Tesla, BMW, Google og fleiri fyrirtæki eru einnig að prófa sig áfram með sjálfstýribúnað í ökutæki. Sumir hafa jafnvel þá trú að algjörlega sjálfstýrðar bifreiðar verði komnar í sölu árið 2017.

TOYO TIRES
driven to perform



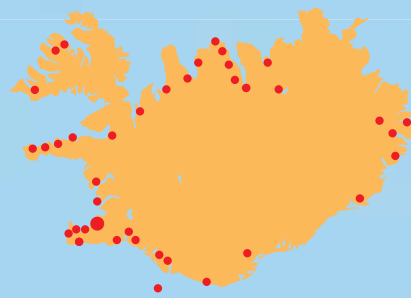
BFGoodrich
TAKE CONTROL

MAXXIS



Er veturinn kominn í umferð há þér?

Fáðu aðstoð við
val á **gæðadekkjum**
há söluaðilum okkar
um **land allt**



Dekkin eru eina snerting bílsins við veginn og öryggi þitt veltur því á gæðum þeirra. Við búum að áratuga reynslu og vitum að mikill munur er á gæðum og endingu þeirra dekkja sem eru í boði á markaðnum. Við hvetjum bíleigendur til að fá aðstoð fagmanna okkar við val á dekkjum með rétta eiginleika - **það er öruggast.**



Við erum
á Facebook

Þjóðum lán frá Visa og
Mastercard í allt að 12 mánuði

Nánari upplýsingar
á benni.is



Þjónustusími: 561 4200

Reykjavík: Fiskislóð 30 og Grjóthálsi 10
Reykjanesbæ: Njarðarbraut 9



Bílabúð Benna - Dekkjaþjónusta

Reykjavík • Tangarhöfða 8 • Sími: 590 2045
www.benni.is • Þjónustuborð: 590 2000



TJÓNABÍLAR FREKAR Á LÉLEGUM DEKKJUM

VÍS, lögreglan og FÍB gerðu könnun í fyrravetur þar sem skoðaðir voru samtals 200 bílar. VÍS skoðaði dekk á tjónabílum en lögreglan og FÍB gerðu könnun á bílastæði IKEA. Í könnun FÍB og lögreglunar reyndust 89% bíla með dýpra mynstur en 1,6 á öllum dekkjum sem þá var lágmark samkvæmt reglugerð. Það skal tekið fram að frá og með 1. nóvember tekur gildi ný reglugerð sem kveður á um að mynsturdýptin skuli vera 3 millimetrar. 3 prósent í könnun lögreglunnar og FÍB voru á sumardekkjum.

Í könnun VÍS á tjónabílum reyndust 79 prósent vera með munsturdýpt 1,6 eða meira. 13 prósent voru á sumardekkjum. Þetta sýnir mjög vel hve líkur á óhöppum aukast eftir því sem dekkinn eru í verra ásigkomulagi.

**HVERNIG SKAL SKIPTA UM HJÓLBARÐA?**

- 1. Setjið** bílinn í gír, handhemilinn á og steina við hjól ef þörf krefur.
- 2. Setjið** viðvörðunarþríhyrninginn 50 til 100 metra fyrir aftan bílinn.
- 3. Takið** hjólkoppinn af og losið um allar felgurær, en takið þær ekki af.
- 4. Náið** í varahjólbarðann og tjakkinn. Stillið tjakknum undir bílinn. Upplýsingar um hvar hann er og hvar á að setja hann undir eru í eigendahandbókinni.
- 5. Lyftið** bílnum þar til hjólbarðinn, sem á að skipta um, er í lausu lofti.
- 6. Skrúfið** felgurærnar af og takið sprungna hjólbarðann undan.
- 7. Setjið** varahjólbarðann undir og skrúfið rærnar að. Sú hlið róarinnar sem er með úrtakinu (kóniska hliðin) á að snúa að hjólbarðanum (felgunni). Herðið rærnar á misvíxl, þannig að felgan sitji rétt á.
- 8. Slakið** bílnum niður, takið tjakkinn undan og herðið allar rærnar aftur. Setjið hjólkoppinn á.

Heimild: samgongustofa.is

Knúinn áfram af rusli

Þrátt fyrir að 2015-árgerðin af Chevrolet Impala sé ekki tímavél gæti bíllinn verið úr „Back to the Future“-myndunum þar sem hægt er að knýja hann áfram með rusli.

Lífrænn úrgangur er notaður til að búa til endurnýtanlega orku sem kölluð er lífrænt gas (e. biogas). Því er síðan breytt í samþjappað jarðgas (e. Compressed Natural Gas (CNG)) sem er annar tveggja orkugjafa sem getur knúið nýju Chevrolet Bi-fuel Impala-bílana.

Hægt er að búa til lífgas úr mestöllum lífrænum úrgangi þannig að fyrirtæki sem sérhæfa sig í vinnslu þess geta notað efni sem fyrir flestum öðrum er rusl til að búa til orkugjafa.

Þegar Chevrolet Impala, árgerð 2015, fer í sölu síðar á þessu ári mun hún kosta 38.210 dollara eða rúmar 4,6 milljónir króna.



Standast hjólbarðarnir þínir breyttar reglur?



Aukin mynstursdýpt – okkar allra vegna

Frá og með 1. nóvember þurfa vetrarhjólbarðar bifeiða að hafa minnst 3 mm mynstursdýpt yfir vetrartímann. Þannig aukum við öryggi í umferðinni og greiðum okkur öllum leið við erfiðar aðstæður.

1. nóv. til 14. apríl - **mynsturdýpt a.m.k. 3 mm**
15. apríl til 31. okt. - **mynsturdýpt a.m.k. 1,6 mm**

Samgöngustofa - Ármúla 2 - 108 Reykjavík - Sími 480 6000 - samgongustofa.is

Samgöngustofa

LÉTTARA SKAP OG BETRI SVEFN

ICECARE KYNNIR 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.

Bryndís Guðmundsdóttir segist hafa byrjað á breyt- ingaskeiðinu fyrir sjö árum. „Ég hef verið á þremur tegundum af hormónalyfjum, þurfti oft að skipta um tegundir. Ástæðan fyrir því var sú að lyfin hentuðu mér ekki, ég fékk meiri vanlíðan af þeim en ég hafði áður. Ég átti erfitt með svefn, svitnaði mjög mikið og var með mikla skapbresti,“ segir hún.

„Ég ákvað að hætta að taka inn hormónalyfin þar sem þau voru ekki að virka á mig. Leitaði að upp- lýsingum og fróðleik á netinu og rakst þá á grein um Femarelle. Ég ákvað að prófa einn pakka því það sakaði ekki að reyna eitthvað annað. Það er gaman frá því að segja að ég fann mjög fljótt mun á mér, ég fór að sofa betur, nú er ég hætt að svitna um nætur, skapið er miklu léttara og ég hef mun meiri orku en áður. Ég get mælt 100 prósent með Femarelle ef kon- ur vilja ná betri líðan á breytingaskeiðinu.“

LOKSINS VERKJALOUS

Eva Ólóf Hjaltadóttir deilir reynslu sinni af notkun Femarelle. „Mér

hafði ekki liðið nógu vel í svolitinn tíma, var á lyfjum við sykursýki og vegna veikinda í skjaldkirtli. Ég hafði þyngst vegna lyfjanna. Einnig er ég með gigt og hef því haft mikla verki. Mér fannst óþægilegt að vera of mikið innan um fólk, var orðin svolítið þunglynd af vanlíðan. Mér fannst ekki gott að vera þar sem var hávaði og var því mjög mikið að einangrast frá félagslífi,“ segir Eva Ólóf.

„Ég er 71 árs og var ekki sátt við hvernig mér leið, ég vildi geta tekið meiri þátt í lífinu. Eftir að ég las umfjöllun um Femarelle leist mér vel á að prófa náttúrulega og hormónalausla meðferð, sér- staklega þar sem

ég sá að hún getur haft áhrif á verki. Ég hef notað Fem- arelle í fjóra mán- uði og hef endur- heimt mitt fyrra líf. Mér líður svo vel að nú get ég farið daglega út að ganga með hund- inn. Ég fer í sund á hverjum degi og sæki félagsvistina og fer í bingó vikulega. Mig er hætt að verkja um

FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum
- Þéttir beinin
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef
- Náttúruleg lausn, inniheld- ur tofu-extract og hörfræja- duft
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða
- Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár

allan líkamann og ég nota Femarelle sem náttúrulega verkjameðferð því ef ég er með verk tek ég aukalega af því. Það besta er að börnin mín og tengdabörn segja að ég sé orðin miklu liflegri og hressari. Ég hef meira gaman að því að hitta barna- börnin mín, því ég get veitt þeim betri athygli. Ég hef að auki misst 11 kíló án þess að reyna það, vegna þess að mér líður betur og ég get hreyft mig óhindrað.“



ALLT ANNAÐ LÍF Bryndís fann réttu lausnina þegar hún kynntist Femarelle. MYND/VALLI

SÖLUSTADIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmark- aðanna.

Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, **icecare.is**



ÞVÍLÍKUR LÉTTIR

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

Birgitta Sveinbjörnsdóttir þjáðist af gigt sem hafði mik- il áhrif á heilsufar hennar og líðan. Vegna aukaverkana af lyfjum sem hún þurfti að taka inn fór hún að fá endurteknar þvagfærasýk- ingar. „Ég þurfti reglulega að taka inn sýklalyf. Ég hafði í mörg ár reynt að nota náttúrulegar leiðir til að losna við sýklalyfin en ekkert virkaði. Ég breytti mataræðinu og lífsstílunum og prófaði ýmsar vörur sem áttu að virka gegn þvagfæra- sýkingum en allt kom fyrir ekki. Ég fékk alltaf endurteknar þvagfæra- sýkingar,“ segir hún.

„Vinkona mín sem er læknir benti mér á að nota Bio-Kult Pro-Cyan gegn þvagfæra- sýkingunni. Það var ótrúlegt að upplifa loks-

ins eitthvað sem virkaði án þess að nota sýklalyf. Þvílíkur léttir eftir öll þessi ár. Ef ég gleymi að taka Bio-Kult-hylkin finn ég að þvag- færasýkingin læðist að, þannig að ég passa vel upp á að það gerist ekki. Ég tek tvö hylki á dag alla daga. Ég hef líka notað Bio-Kult Original, þetta gula, til að styrkja magaflóruna betur og það hefur einnig hjálpað mér til að styrkja meltinguna.“

SÖLUSTADIR

Fæst í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsu- hillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarleg- ar upplýsingar í íslensk- um bæklingi á heimasíðu Icecare, **icecare.is**.



STUÐLAR AÐ LÍFLEGRA HÁRI

Frábærar töflur sem hægt er að mæla hiklaust með. Aðeins ein tafla af Hair Volume á dag og hárið verður líflegra og þykkara.

Selma Björk Grétarsdóttir var farin að taka eftir að hár hennar hafði þynnst og var orðið mjög þurrt og slitið. „Ég ákvað að prófa Hair Volume sem ég hafði séð auglýst og fljótlega sá ég að hárið varð miklu líflegra. Mér finnst einnig vera kominn gljái á hárið og finn að það hefur þykknað þótt ég sé einungis búin að taka Hair Volume í tvo mán- uði. Ég hef litað hárið reglulega og þarf því að gæta þess að það þorni ekki of mikið. Ég get hik- laust mælt með Hair Volume fyrir þær sem eru í sömu stöðu og ég,“ segir Selma.

FÉKK HÁRLOS

„Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlós vegna lyfjanna og þurfti ég t.d. alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlósið.

Ég byrjaði að nota Hair Volume í ágúst. Ég og hárgreiðslukonan mín höfum tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur aukist mikið. Annar hárvöxtur á líkamanum hefur samt ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þann- ig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume-töflurnar. Frá- bærar töflur sem ég mæli hiklaust með,“ segir Margrét Viðarsdóttir.



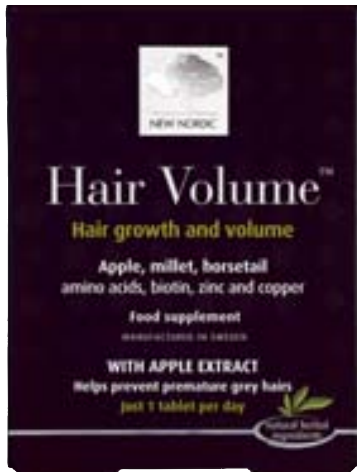
HÁRIÐ VARÐ LÍFLEGRA Selma Björk sá mikinn mun á hári sínu eftir að hafa tekið Hair Volume í tvo mánuði. MYND/VILHELM

NÝ UPPFINNING

Hair Volume er nýjung á mark- aðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unninn er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsí, kísli og B-vítamínunum.

FÆST

Hair Volume fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaða. Frekari upplýsing- ar er að finna á www.icecare.is eða á www.newnordic.com.



HAIR VOLUME Eflir hárvöxt, styrkir og þykkir hárið. Innihald: elfting (horsetail extract), epla-extrakt, hirsí (millet extract), aminosýrur L-cysteine og L-methi-nonine, bíótín, pantótenatsýra, sink og kopar.

BÍLAR & FARARTÆKI



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 35 PKM, dísel, 6 girar. Verð 4.990.000. Rnr.240382. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MERCEDES-BENZ GLK 250 bluetec 4matic. Árgerð 2014, ekinn 11 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.890.000. Rnr.161250.



TOYOTA Land cruiser 150. Árgerð 2013, ekinn 41 PKM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.240361.



SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2013, ekinn 30 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.240158.

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



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4

Sá flottasti, V6 290hð, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 girja sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Pennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

Íslensk-Bandaríska ehf
Pverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433

Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is



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

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

Bílar til sölu



Honda CRV skr. 10/2006. Ekinn aðeins 69þ.km. Bensín, sjálfskiptur. Vel með farinn. 1 eigandi. Verð 2.200.000 kr. Uppl. í síma 693 2504.

500-999 þús.



TILBOÐ 690 ÞÚS - VÍSLÁN Í BOÐI

CITRON C4 2006 ek, 152 þús, bsk, sk.15, góð vetrardekk, mjög góður bíll sem lýtur vel út, ásett verð 890 þús
TILBOÐ 690 þús möguleik á 100% vísláni í 36 man s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-600 ÞÚS!

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

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar



Zodiac MK 3 GR Cat C 2006 módel Mercury 40 hp SeaPro utanborðsmótor. 2007 árgerð. Keyrður ca. 250 tíma 25 L plast bensín tankur. Öflug kerra. Verð: 1.150.000 kr. Uppl. í síma 8240310.

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglerðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

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

Garðyrkja



Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Múrverk, málninga og smíðavinna. Faglerðir smíðir. Alhliða þjónusta. S. 846 7622.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Rafvirkjun



Önnur þjónusta



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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldyri. 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 MÁLVERKI!

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

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

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

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

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

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.



HEILSA

Heilsuvörur



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

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

Námskeið

TUNGUMAL.IS
Enska fjarnám, með áherslu á talmál. Hentar t.d. vel eldri nemendum.
Uppl. í s. 540 8400

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

TILLEIGU.IS

75 fm 3ja herbergja íbúð til leigu við Fálkagötu í Reykjavík. Laus strax. Allar nánari uppl. gefur Sigurður í s. 540 8401 gsm 8203799

Sumarbústaðir



Fallegur 36 ferm. Bústaður til flutnings, 8 ferm. gesthús fylgir, er rétt við Selfoss. Get sent myndir. Verð 4,5. Uppl. í s. 820 5181.

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUHOTELID.IS

Til leigu 12-80 fm skrifstofur til lengri eða skemmri tíma. Frábær staðsetning, nálægt gatnamótum Laugavegs og Kringlumýrarbrautar. Laus strax. Skrifstofur með sameiginlegu fundarherbergi, ráðstefnusal, móttöku, eldhúsi og salernisaðstöðu. Möguleiki að leigja skrifborð, hillur og stóla.
Allar nánari uppl. gefur Sigurður í s. 540 8401 gsm 8203799

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

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



Söluturninn Jolli í Hafnarfirði óskar eftir að ráða einstaklinga í full starf sem og kvöld og helgarvinnu. Einungis duglegt, áreiðanlegt og samviskusamt fólk kemur til greina. Aðeins 18 ára og eldri. Umsóknareyðublöð fást á staðnum. Allar upplýsingar veitir Líney í síma 565-4990 milli klukkan 08-16 alla virka daga.

FISHFACTORY IN HAFNARFJÖRÐUR

is looking for people for work. salary + house bonus/hour.

Send application to atvinna@stormurseafood.is

Vantar íslenskumælandi starfsmann í 100% vinnu í fatahreinsun í Reykjavík. Vinnutími frá kl 10-18, alla virka daga. Góð þjónustulund og framkoma er skilyrði. Umsóknir á vinnaibodi@gmail.com - Parf að geta byrjað strax

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
Heilar kynslóður
905-2002 • 535-9930
Símadómur • Live spjall
908-6000 • 535-9999

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T

Rétt loftun?

Hljóðlátu baðvifturnar

VENTS



Hljóðlátir

Úrval af hljóðlátum rörablásurum. Ótrúlega hljóðlátir.



TILBOÐ

Loftræsting

Úrval af viftum til að loftræsta. Mikið úrval blásara á lager.



TILBOÐ

viftur.is

íshúsið

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

atvinna



HJÚKRUNARFRÆÐINGUR

Á hjúkrunarheimilinu Sóltúni búa 92 íbúar með fjölbætt heilsufars- vandamál og færnissskerðingu. Markmið Sóltúns er að veita þeim bestu hjúkrun og aðra þjónustu sem völ er á á hverjum tíma og vera aðlaðandi starfsvettvangur.

Við höfum lausa 70-80% stöðu hjúkrunarfræðings á morgun-, kvöld- og helgarvaktir frá **01.12.2014**

Nánari upplýsingar gefur Anna Guðbjörg Gunnarsdóttir hjúkrunarstjóri á 1. hæð, sími 590-6117, annagg@soltun.is

Umsóknum er skilað gegnum heimasíðu Sóltúns
www.soltun.is.

fasteignir



TRAUSTI

fasteignasala

Kristján Baldursson
Húf. Löggiltur fasteignasali og leigumíðlari

Rauðarárstígur 3



OPIÐ HÚS

OPIÐ HÚS Í DAG, ÞRIÐJUDAG 28. OKT. FRÁ KL. 17.30 - 18.00

Um er að ræða fallega íbúð á fyrstu hæð á þessum vinsæla stað í hjarta Reykjavíkur. Ástand hússins er mjög gott og hefur mikið verið gert fyrir það sl. ár. Stærð: 77.3 fm. **Verð 29.9 m.**

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



STEYPUSTÖÐIN

Starfsmenn óskast

Steypustöðin ehf. óskar eftir duglegum starfsskröftum sem allra fyrst í eftirfarandi störf:

- Einingarverksmiðja Hafnarfirði:**
Smíður eða mjög handlaginn aðili.
Æskilegt er að viðkomandi hafi reynslu af smíðum, meðhöndlun móta og steypu.
- Helluverksmiðja Hafnarfirði:**
Hraustur og athugull starfsmaður í framleiðslu og eftirlit í nýlegri og vel útbúinni verksmiðju.

Um framtíðarstörf er um að ræða.

Umsóknarfrestur er til **14. nóvember 2014**

Umsóknum skal skilað til Kjartans Salómonssonar Stöðvarstjóra í Hafnarfirði á netfangið kjartan@steypustodin.is. Öllum umsóknum verður svarað þegar ákvörðun hefur verið tekin um ráðningu.



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

3ja herbergja íbúð óskast

í húsi fyrir eldri borgara fyrir traustan kaupanda
Póstnúmer: 101, 104, 105 eða 109.

Vissir þú að...

börn ega rætt að leita sér



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

SMÍÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMÍÐI,
VERKAMENN OG MÚRARAR
SEM ÓSKA EFTIR MIKILLI VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333



Við flytjum þér góðar fréttir

365 miðlar treysta okkur fyrir öruggri dreifingu á Fréttablaðinu

Póstdreifing býður upp á fjölbreytta og örugga dreifingu á blöðum og tímaritum. Við komum sendingunni í réttar hendur. *Örugglega til þín.*

Póstdreifing

Póstdreifing | Vatnagördum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreifing.is



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Brekkugerði 26. - Glæsilegt einbýlishús

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45



OPIÐ HÚS

Mjög glæsilegt 304,9 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með 2ja - 3ja herbergja aukaíbúð í hluta neðri hæðar hússins á frábærum, grónum og skjólsælum stað mjög miðsvæðis í borginni. Húsið er teiknað af Sigvalda Thordarson, arkitekt. Eignin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl. árum að innan og utan. Stórar og bjartar stofur með arni, útbýggðar í sól-skála að hluta. Flísalagðar svalir til suðurs út af efri hæð. Lóð er mikið endurnýjuð með verönd með skjólveggjum. **Verð 89,9 millj. Aukaíbúðin býður upp á ýmsa möguleika og getur hentað vel sem vinnuaðstaða fyrir t.d. hönnuði eða arkitekta. Sjón er sögu ríkari.**

Lágholtsvegur 7, Reykjavík

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45



OPIÐ HÚS

Glæsilegt og vel staðsett einbýlishús, hæð og ris, samtals 128,6 fm. að stærð auk kjallara sem er u.þ.b. 73 fm. að stærð en er ekki með fullri lofthæð. Heildarstærð eignarinnar með kjallara er því um 201,6 fm. Hellulagt plan fyrir framan hús með tveimur sér bílastæðum. Húsið var flutt á staðinn árið 1984 og var þá allt endurbýgt m.a. allt blásið með steinull. Skjólgóð verönd til suðurs út af stofum og svalir til austurs út af hjónaherbergi. **Lóðin er eignarlóð mjög falleg og vel ræktuð. Stórt hellulagt bílaplan er fyrir framan húsið með tveimur bílastæðum. Verð 56,9 millj. Verið velkomin.**

Flyðrugrandi 8 - 5 herbergja íbúð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45



OPIÐ HÚS

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

Geitland 6 - 4ra herbergja íbúð ásamt bílskúr

Eignin verður til sýnis frá kl. 18.00-18.30



OPIÐ HÚS

124,7 fm. björt og afar vel skipulögð 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í góðu og nýviðgerðu fjölbýlishúsi í Fossvogi auk 20,9 fermetra bílskúrs. Rúmgóðar stofur með útgangi á skjólsælar svalir til suðurs. Þrjú herbergi. Sér þvottaherbergi er innan íbúðar. Húsið er nýlega viðgert og málað að utan. Gler í suðurhlíð hússins er nýtt. Útsýni yfir Fossvoginn, að Bláfjöllum, Reykjanesi og víðar. **Virkilega falleg eign á frábærum stað í Fossvoginum. Verð 40,9 millj. Íbúð merkt 0201. Sigurjón og Mattína á bjöllu. Verið velkomin.**

AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ

❁ 20 ára ❁



INDVERSKT AFMÆLI

5.990 kr. mán.-mið. og 6.990 kr. fim.-sun.

❁ FORRÉTTUR ❁

(veljið einn)

Jeera grillað lamb ❁
Chicken "65" ❁❁
Cafreal kjúklingur ❁❁
Malwani risarækjur ❁

❁ AÐALRÉTTIR ❁

(gestir sameinast um þrjá rétti)

Úr Tandoori ofninum

Kalimirchi lamb ❁❁
Chutneywala lamb ❁
Lagan kjúklingur ❁
Lasooni kjúklingur ❁
Hariyali lax ❁

Aðrir aðalréttir

Vindaloo lamb ❁❁
Achari lamb ❁
Tikka Masala kjúklingur ❁
Kori Gassi kjúklingur ❁
Aloo Baigan Rajawadi grænmetisréttur ❁❁
Meloni Sabzi grænmetisréttur ❁

❁ MEÐLÆTI ❁

(fylgir allt með)

Blanda af Naan brauði,
Raitha, Pulao hrísgrjón
og heimalagað Chutney

❁ EFTIRRÉTTUR ❁

(veljið einn)

Engifer crème brûlée
Pistasíu Kulfi



Við þökkum
fyrir frábærar
viðtökur!

BROT AF ÞVÍ BESTA

Lokadagur indverska afmælisins er
sunnudagurinn 2. nóvember og því
er enn tími til að njóta veislunnar sem
slegið hefur rækilega í gegn undanfarið.

Kokkarnir galdra fram eftirlætisrétti úr 20 ára
reynslubrunni Austur-Indía. Ekta indverskt afmæli
í gjörbreyttum og glæsilegum veitingasal.

Fimm rétta hátíðarmatseðill:

5.990 kr. mán.-mið. og 6.990 kr. fim.-sun.

Tryggðu þér sæti núna í s. 552 1630.

„Einfaldlega
besti indverski
matur í heimi“

Jakob Frímann Magnússon



AUSTUR-INDÍAFJELAGIÐ

INDIAN RESTAURANT

www.austurindia.is



Borðapantanir: 552 1630 Hverfisgata 56 Opið: sun.-fim. 17:30-22:00 og fös.-lau. 17:30-23.00





KL. 19:20
Um land allt
Glæný þáttaröð í umsjón Kristjáns Más Unnarssonar. Í þessum þætti heimsækir hann Brjánslæk og fjallar um mannlífið á Barðaströndinni.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:15
Modern Family
Í hverjum þætti lenda fjölskyldurnar í ótrúlega myndum aðstæðum sem við öll könnumst við að einhverju leyti.



KL. 21:00
Gotham
Hörkuspennandi þættir þar sem söguviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.



KL. 21:45
Stalker
Magnaðir spennuþættir um sérstaka deild innan lögreglunnar í LA sem rannsakar mál tengd eltiherllum.



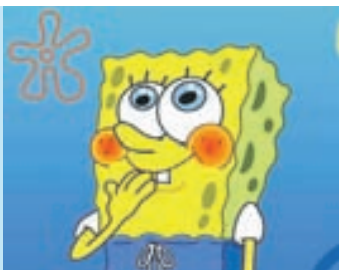
KL. 22:30
The Strain
Dulmagnaðir spennuþættir um farþegaflugvél sem lendir í New York og fljótlega kemur í ljós að ekki er allt með felldu.



KL. 20:10
One Born Every Minute US
Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingadeild þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.



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



SUDOKU

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

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frode Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Hafðu staðreyndirnar á hreinu, síðan geturðu afbakað þær eins og þú vilt.“

Mark Twain.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. sál, 6. í röð, 8. maðk, 9. tækifæri, 11. samtök, 12. hökutoppur, 14. sauma, 16. halló, 17. hélt á brott, 18. stefna, 20. nesoddi, 21. fugl.

LÓÐRÉTT

1. líkamshluti, 3. nafnorð, 4. veiðar-færi, 5. angra, 7. aftursæti, 10. kann, 13. útdeildi, 15. andvari, 16. langur, 19. tveir eins.

LAUSN

1. líkamshluti, 2. sál, 3. nafnorð, 4. veiðar-færi, 5. angra, 6. í röð, 7. aftursæti, 8. maðk, 9. tækifæri, 10. kann, 11. samtök, 12. hökutoppur, 13. útdeildi, 14. sauma, 15. andvari, 16. langur, 17. hélt á brott, 18. stefna, 19. tveir eins, 20. nesoddi, 21. fugl.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Litháinn Eduardos Rozentalis (2.623) hafði hvítt gegn Lenku Ptácníková (2.239) á N1 Reykja-víkurskákmótinu í mars sl. Hvítur á leik:



25. Rd6! (Riddarinn er friðhelgur vegna 26. He8#) 26. ... Rd7? (26. ... Ra6 veitir mesta viðnámið þótt staðan sé töpuð) 27. Rxf5 gxf5 28. He7 og svartur gafst upp. **www.skak.is:** Hjörvar teflir í Andorra.

VÖRUGJÖLD
AFNUMIN

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU ÞVOTTADAGAR

0%
VEXTIR
Vaxtalaugar
raðgreiðslur
í tólf mánuði*

**22% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM ÞVOTTAVÉLUM,
ÞURRKURUM OG UPPÞVOTTAVÉLUM.**

Afslátturinn vegna væntanlegrar vörugjaldsniðurfellingar (17%)
er hluti af ofangreindum afslætti.



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ
3 ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 60260FL
Tekur 6 kg af þvotti. 1200
snúningar. Öll hugsanleg
þvottakerfi. Íslensk
notendahandbók.

106.002

Verð áður 135.900



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ
3 ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 60460FL
Tekur 6 kg af þvotti. 1400
snúningar. Öll hugsanleg
þvottakerfi. Íslensk
notendahandbók.

113.802

Verð áður 145.900



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ
3 ÁRA ÁBYRGÐ
10 ÁRA ÁBYRGÐ Á MÓTOR

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 75470FL
Tekur 7 kg af þvotti. 1400
snúningar. Öll hugsanleg
þvottakerfi. Kolalaus mótör.
Íslensk notendahandbók.

140.322

Verð áður 179.900



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ
3 ÁRA ÁBYRGÐ
10 ÁRA ÁBYRGÐ Á MÓTOR

AEG

ÞVOTTAVÉL

Lavamat 75670FL
Tekur 7 kg af þvotti. 1600
snúningar. Öll hugsanleg
þvottakerfi. Kolalaus mótör.
Íslensk notendahandbók.

148.122

Verð áður 189.900



AEG

ÞURRKARI - BARKALAUS

T61270AC

Tekur 7 kg af þvotti. Ný tegund af
tromlu sem minnkar slit og dregur
úr krumpum. Snýr tromlu í báðar
áttir og er með rakaskynjara.

109.122

Verð áður 139.900



AEG

UPPÞVOTTAVÉL

F56302MO

Topplaus undir borðplötu.
Vatnsskynjari, hljóðlát með 5
þvottakerfi.

HVÍT **101.322**

Verð áður 139.900

STÁL **109.122**

Verð áður 139.900



AEG

UPPÞVOTTAVÉL

F66692M0P

Topplaus undir borðplötu.
Vatnsskynjari, hljóðlát með 5
þvottakerfi og þurrkar með heitum
blæstri.

HVÍT **140.322**

Verð áður 179.900

STÁL **148.122**

Verð áður 189.900

**MÍNUS
22%**

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is · OPIÐ VIRKA DAGA KL. 10-18 · LAUGARDAGA KL. 11-15

ORMSSON
KEFLAVÍK
SÍMI 421 1535

ORMSSON
PRISTUR-ÍSAFIRÐI
SÍMI 456 4751

KS
SAUÐÁRKRÓKI
SÍMI 455 4500

SR · BYGG
SIGLUFIRÐI
SÍMI 467 1559

ORMSSON
AKUREYRI
SÍMI 461 5000

ORMSSON
HÚSAVÍK
SÍMI 464 1515

ORMSSON
VÍK-EGILSSTÖÐUM
SÍMI 471 2038

ORMSSON
PAN-NESKAUPSTAÐ
SÍMI 477 1900

ORMSSON
ÁRVIRKINN-SELFOSSI
SÍMI 480 1160

GEISLI
VESTMANNAEYJUM
SÍMI 481 3333

MENNING

Blóm og næturgalar

Diddú á hádegistónleikum Íslensku óperunnar



Sigrún Hjálmtýsdóttir, Diddú, kemur fram hádegistónleikum Íslensku óperunnar í dag ásamt píanóleikaranum Antoníu Hevesi. Á tónleikunum, sem haldnir verða í Norðurljósum í Hörpu klukkan 12.15, verða meðal annars flutt Söngurinn til mánans úr óperunni Rúsölku og rússneska þjóðlagið Solovej moi eða Næturgallinn, þar sem söngkonan líkir eftir hljóðum næturgala með tilheyrandi trillum og háum tónum.

Diddú söng síðast í sýningu hjá Íslensku óperunni hlutverk Næturdrottningarinnar í Töfraflautunni og hlaut Íslensku tónlistarverðlaunin fyrir hlutverkið.



KAMMERKÓRINN HLJÓMEYKI „Fínlegur söngurinn var blæbrigðaríkur og frábærlega samstilltur. Og ljóðið sjálft er magnað ...“

Hart varstu leikinn, Hallgrímur

TÓNLIST ★★★★★

Við strjúkum þitt enni

Eftir Sigurbjörgu Prastardóttur og Oliver Kentish

FRUMFLUTNINGUR Á 400 ÁRA AFMÆLI HALLGRÍMS PÉTURSSONAR Í HALLGRÍMSKIRKJU LAUGARDAGINN 25. OKTÓBER.

Um þessar mundir er haldið upp á 400 ára afmæli Hallgríms Péturssonar. Líkið af honum er sjórekið eins og Megas orti á sínum tíma um Jónas Hallgrímsson. En önnur kveður svo: „Spanskgrænan drýpur af deyjandi hönd... Hallgrímur, Hallgrímur hart ertu leikinn.“

Þessar línur eru ekki eftir Megas, heldur er þær að finna í ljóðinu Við strjúkum þitt enni eftir Sigurbjörgu Prastardóttur. Ljóðið var pantað af Tónmenntasjóði Hallgrímskirkju í tilefni hátíðahaldanna. Oliver Kentish samdi við það tónlist. Hún var flutt af Steev van Oosterhout slagverksleikara og Birni Steinari Sólbergssyni orgelleikara ásamt kammerkórnum Hljómeysi undir stjórn

Mörtu Guðrúnar Halldórsdóttur. Verkið var á dagskrá í Hallgrímskirkju á laugardaginn var.

Nú hefur maður farið á óteljandi frumflutninga í Hallgrímskirkju – það er frábært hvað kirkjan er stórkostlegur vettvangur fyrir nýsköpun. Þarna heyrðist fyrst hin magnaða Passía eftir Hafliða Hallgrímsson og orgelkonsert Jóns Leifs svo eitthvað sé nefnt. Í samanburðinum var tónlistin nú fremur þunn. Fyrir það fyrsta var hún nokkuð brotkennd. Í henni voru bútar af hinu og þessu. Þetta voru litlar hendingar sem viku svo óvænt fyrir öðru. Þótt þær dúkkðu aftur upp seinna urðu þær aldrei að neinu bitastæðu. Maður heyrði fallega lagstúfa sem líktust helst sálum. En svo var klippt á þá, og við tók eitthvað sem var eins og í hrollvekj. Og svo var ÞAÐ líka búið, alveg fyrirvaralaust. Ekkert í verkinu fékk að njóta sín og komast á flug. Músikin var full af mótsögnum. Það var synd, því í henni voru margar góðar hugmyndir sem áttu skilið að fá að lifa.

Fyrir utan þetta vantaði stíg-

andina í verkið. Undir lokin var þó hápunktur, en hann virkaði tilgerðarlegur í samhengi við hrærigrautinn á undan. Tilgerðin var svo undirstrikuð með ofnotuðum rörklukkum, sem gáfu músíkinni glimmerkennda, einhæfa áferð. Eins og slagverk getur nú verið fjölbreytt og spennandi.

Þetta kemur á óvart, því Oliver hefur vissulega gert margt vel. Hann er gott tónskáld og má vera stoltur af flestum verkum sínum. En kannski náði hann ekki að tengja almennilega við ljóðið hennar Sigurbjargar.

Hvað sem þessu líður var flutningurinn góður. Orgelparturinn var einfaldur og hann var ágætlega útfærður af Birni Steinari. Sömuleiðis söng kórinn prýðilega. Fínlegur söngurinn var blæbrigðaríkur og frábærlega samstilltur. Og ljóðið sjálft er magnað, um að Hallgrímur sé dáinn, en að orð hans lifi um ókomna tíð. Ég er ekki viss um að tónlist Olivers muni tóra svo lengi.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Klént, yfirborðslegt tónverk sem þó var glæsilega flutt.

FRÁ KOLAPORTI TIL GEORGÍU

SMÁSAGNAKVÖLD Í IÐNÓ Í KVÖLD KL. 20

HVAÐ EIGA BESSASTAÐIR, GEORGÍA, KOLAPORTIÐ, BLAUT DÝNA OG BÓKADÚFUR SAMEIGINLEGT?

Fram koma pólsku skáldin Piotr Paziński og Ziemowit Szczerek ásamt íslensku skáldunum Kristínu Eiríksdóttur, Halldóri Armand Ásgeirssyni og Þórarni Eldjárn.

Spjall verður á ensku og upplestrar á íslensku og pólsku.

TRANS
GROSS
IONS

SJÁ DAGSKRÁ Á BOKMENNTABORGIN.IS

EKKI GLEYMA NESTISBOXINU
– ljúffeng saga á hverjum degi á bokmenntaborgin.is

LESTRARHÁTÍÐ



www.bokmenntaborgin.is



TRANSGRESSIONS

Kristín Eiríksdóttir er eitt fimm skálda sem lesa upp úr nýjum smásögum í Iðnó í kvöld. Hér er hún á smásagnahátíðinni í Wrocław fyrir í mánuðinum.

MYND: OPOWIADANIE.ORG

Pólskar og íslenskar smásögur

Smásagnakvöld verður haldið á vegum Lestrarhátíðar í Iðnó í kvöld. Þar koma fram þrjú íslensk skáld og tvö pólsk og lesa úr nýjum smásögum sínum.

Nú fer að liða að lokum Lestrarhátíðar í Bókmenntaborg, en henni líkur föstudaginn 31. október. Stærsti viðburðurinn í lokavikunni er pólskt-íslenskt smásagnakvöld í Iðnó í kvöld klukkan 20. Þar er kastljósinu beint að pólsku skáldunum Piotr Paziński og Zienowit Szczerek og íslensku skáldunum Kristínu Eiríksdóttur, Halldóri Armand Ásgeirssyni og Þórarni Eldjárn. Öll lesa þau upp úr sögum sínum og ræða smásagnaformið við rithöfundinn, bókmenntafræðinginn og útvarpsmanninn Hauk Ingvarsson.

Dagskráin er hluti af evrópska

smásaganaverkefninu Transgressions: International Narratives Exchange sem Reykjavík Bókmenntaborg tekur þátt í á þessu ári. Höfundar frá Íslandi, Póllandi, Noregi og Liechtenstein skrifuðu nýjar sögur af þessu til efni og birtust þær allar á pólsku í safnritinu Transgressje: Antologia, sem kom út í Wrocław, Póllandi fyrir í þessum mánuði. Íslensku sögurnar og tvær þær pólsku munu einnig birtast á íslensku í Nestisboxinu á vef Bókmenntaborgarinnar frá og með deginum í dag.

Þessar fimm sögur sem kynntar

verða í kvöld eru afar ólíkar að inntaki og stíl. Allar eiga þær þó það sameiginlegt að taka einhvers konar mæri, mörk eða rof til umfjöllunar, hvort sem þau eru landfræðileg, sálfræðileg, menningarleg eða af einhverjum öðrum toga. Á dagskránni í Iðnó lesa höfundarnir örstutt brot úr sögunum og einnig mun Haukur Ingvarsson spjalla við skáldin. Kynnir er Olga Hołownia. Umræður fara fram á ensku en sögurnar verða ýmist lesnar upp á íslensku eða pólsku. Þýðingum verður varpað á tjald, íslenskri með pólsku sögunum og pólskri með þeim íslensku. -fsb

BAKKAÐU UPP VEISLUNA EÐA NÆSTA FUND.

Gamli góði

20
BITAR

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



3.550 kr.

Eðalbakki

20
BITAR

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

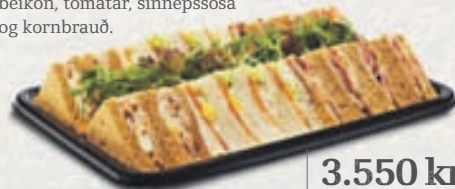


3.550 kr.

Lúxusbakki

20
BITAR

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



3.550 kr.

Tortilla partybakki

30
BITAR

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



3.950 kr.

Tortilla veislubakki

30
BITAR

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



3.950 kr.

Tortilla heilsubakki

30
BITAR

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



3.950 kr.

Pítubakki

24
BITAR

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



3.550 kr.

Ávaxtabakki

10
MANNS

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



2.690 kr.

Kökubakki

24
BITAR

Eplakaka, súkkulaðikaka, gulrótarkaka.



3.190 kr.

Bragðgóðir fundir og ljúffengar veislur.

Viltu bjóða upp á margréttaða óvissuferð á næsta fundi? Viltu hafa spennandi hlaðborð í veislunni? Við bjóðum upp á ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum og kökum og jafnvel ávöxtum. Það er auðvelt að velja og

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

Pantaðu í
síma 565 6000
eða á somi.is.



Ferskt á hverjum degi

INTERSTELLAR FRUMSÝND

Vísindaskáldskaparmyndin Interstellar var heimsfrumsýnd í gær í hinu sögufræga Kínverska kvikmyndahúsi á Hollywood Boulevard í Los Angeles.

Að sjálfsögðu mættu stjórnur og aðstandendur myndarinnar á rauða dregilinn. Það mætti líka segja að Ísland væri í aðalhlutverki í myndinni en hún var tekin upp að hluta til hér á landi. Um er að ræða metnaðarfulla „sci-fi“ mynd eftir Christopher Nolan, leikstjóra Batman-þríleiksins.



MATTHEW MCCONAUGHEY aðalleikari myndarinnar, var fluttur ásamt eiginkonu sinni, hönnuðinum og fyrirsætunni Camilu Alves. NORDICPHOTOS/GETTY



UNGSTIRNIÐ Mackenzie Foy á eftir að gera það gott í Hollywood.



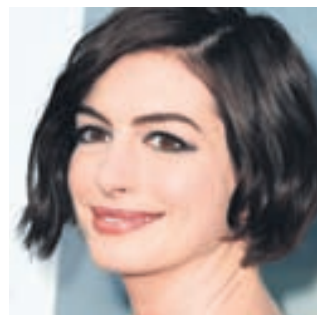
KVIKMYNDATÓNSKÁLDIÐ Hans Zimmer lét sjá sig.



LEIKARINN DAVID GYASI var fluttur að vanda.



CHRISTOPHER NOLAN, leikstjóri myndarinnar, er einn virtasti leikstjóri heims.



ANNE HATHAWAY, aðalleikari myndarinnar, var glæsileg eins og vanalega.



JESSICA CHASTAIN aðalleikari var bráðfallegr í töffkjól.

Dómar um myndina

Interstellar hefur fengið ágæta dóma vestra.

Hollywood Reporter segir: „Afar vel hugsuð epík sem gagnstekur mann en nær samt ekki alveg hæstu hæðum.“

Gagnrýnandi The Guardian gefur henni þrjár stjórnur af fimm og segir: „Á veginum til epíkurinnar gleymdi Nolan að leyfa okkur að skemmta okkur.“

Gagnrýnandi The Telegraph gaf henni fjórar stjórnur af fimm og sagði: „Nolan kemst svakalega nálægt meistaraverki.“

Góð kaup í

nýlegum glæsijejppum



Mercedes-Benz GLK 250 cdi 4MATIC

Árgerð 2014, ekinn 11 þús. km, dísil, 2.143 cc., 204 hö., sjálfskiptur, eyðsla 6,1 l/100 km.

Verð: 7.890.000 kr.



Toyota Land Cruiser GX 150

Árgerð 2013, ekinn 41 þús. km, dísil, 2.982 cc., 191 hö., sjálfskiptur, eyðsla 7,1 l/100 km.

Verð: 8.900.000 kr.



Mitsubishi Pajero Instyle

Árgerð 2012, ekinn 40 þús. km, dísil, 3.200 cc., 200 hö., sjálfskiptur, eyðsla 9,3 l/100 km.

Verð: 7.890.000 kr.

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

NOTAÐIR BÍLAR · Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is



HEIMILISTÆKJA DAGAR

**20-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM STÓRUM
HEIMILISTÆKJUM**

**OFNAR
ÞVOTTAVÉLAR
ÞURRKARAR
FRYSTISKÁPAR
FRYSTIKISTUR
GUFUGLEYPAR
HELLUBORÐ
KÆLISKÁPAR
UPPÞVOTTAVÉLAR
ÖRBYLGJUOFNAR
ELDAVÉLAR
HÁFAR**



Panasonic

CANDY

**DAEWOO
ELECTRONICS**



BEKO

**SCAN
domestic**



VESTFRØST

**VAXTALAUSAR GREIÐSLUR
TIL 6 MÁNAÐA Í BOÐI**



Heimilistæki ht.is

SMÁRRÁÐ BIÓ

HÁSKÓLA BIÓ

16

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

FURY

16

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

BORGRIKI 2

5%

SMÁRRÁÐ BIÓ

FURY	KL 5-8 - 10:45	16
FURY LUXUS	KL 5-8 - 10:45	16
BORGRIKI	KL 8-10:10 - 11:10	16
GONE GIRL	KL 4:45 - 8 - 10:30	16
THE MAZE RUNNER	KL 5:30 - 8	16
KASSATRÖLLIN IS.TAL 2D	KL 3:30 - 5:45	16
SMÁHEIMAR 2D	KL 3:30	16

5%

HÁSKÓLA BIÓ

FURY	KL 9	16
HEMMA	KL 6-8	16
BORGRIKI	KL 8-10:10	16
GONE GIRL	KL 5:45-9	16
THE EQUALIZER	KL 10:10	16
BOYHOOD	KL 5:30	16
PARIS NORDURSINS	KL 5:45	16

LAUGARÁR BIÓ

Coca-Cola

16

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

FURY

16

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

BORGRIKI 2

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁRBIÓ	Sýningartímar	16
FURY	7, 10(P)	16
BORGRIKI 2	5:50, 8, 10:10	16
KASSATRÖLLINN 2D	5	16
GONE GIRL	10	16
DRACULA UNTOLD	8	16
WALK AMONG TOMBSTONES	5:40	16

SAMBIO.IS

"HUGH GRANT DOING WHAT HE DOES BEST"

★★★★

D.E. MIRROR

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

THE REWRITE

7

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

THE JUDGE

THE JUDGE

AFINN

7

★★★★

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

THE JUDGE

ALFABAKKA

THE REWRITE	KL 5:40 - 8 - 10:20	7
THE REWRITE VIP	KL 5:40 - 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL 8 - 10:20	7
KASSATRÖLLIN IS.TAL 2D:	KL 5:50	16
THE BOXTROLLS IS.TAL 2D:	KL 10:20	16
ALEXANDER	KL 6	16
ANNABELLE	KL 8 - 10:10	16
AFINN	KL 5:40 - 8	16
TÖFRAHÚSIÐ IS.TAL	KL 6	16
IFI STAY	KL 8	12

EGILSHÖLL

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

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	16
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL 5:20 - 8	16

KEFLAVÍK

THE REWRITE	KL 8	7
FURY	KL 8 - 10:40	16
BORGRIKI 2	KL 10:20	16
KASSATRÖLLIN IS.TAL 3D:	KL 5:50	16
ALEXANDER	KL 6	16

AKUREYRI

THE REWRITE	KL 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL 10:20	7
ALEXANDER	KL 6	16
AFINN	KL 8	16
TÖFRAHÚSIÐ IS.TAL	KL 6	16

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

BEYONCÉ Söngkonan er komin í samstarf við Topshop. NORDICPHOTOS/GETTY

Beyoncé býr til íþróttaföt

Bandaríska söngkonan Beyoncé og breski tískurisinn Topshop hafa sameinað krafta sína. Tilkynt hefur verið um samstarfið og fyrstu afurð þess, nýja íþróttafatalínu sem mun samanstanda af fatnaði, skóbúnaði og skartgripum. Línan, sem hefur enn ekki hlotið nafn, verður hluti af stærra samstarfi Topshop og fyrirtækis Beyoncé, Parkwood Entertainment, sem var stofnað árið 2008. „Ég hef alltaf elskað Topshop vegna framsækni og forystu fyrirtækisins á tiskumarkaðnum,“ sagði Beyoncé en línan kemur í verslanir næsta haust.

Meðferð eða ekki?

BAKPANKAR Söru McMahon

FYRIR NOKKRU datt ég inn á vefþáttinn This American Life. Í þessum tiltekna þætti var verið að fjalla um mjög viðkvæmt og erfitt mál: barnagirnd. Viðmælandi þáttarins var átján ára piltur sem haldinn var barnagirnd. Pilturinn hafði enn ekki brotið af sér, en honum var þó fyllilega ljóst að hann var ekki eins og fólk er flest. Í þættinum lýsir hann meðal annars því þegar hann leitaði til sálfræðings í fyrsta sinn í von um að fá faglega aðstoð við að takast á við veikindi sín. Viðbrögð sálfræðingsins voru hins vegar þau að vísa piltinum á dyr, enda hafði hún engin úrræði honum til handa.

VIÐ LESTUR Fréttablaðsins í gær rifjaðist þátturinn og efni hans upp fyrir mér. Þar kom fram að í nýju fjárlagafrumvarpi er ekki gert ráð fyrir áframhaldi vinnu við sérúrræði fyrir kynferðisbrotamenn, þrátt fyrir að slíkar meðferðir minnki líkurnar á að dæmdir

barnaníðingar brjóti aftur af sér um helming!

ANNA KRISTÍN NEWTON, réttarsálfræðingur hjá Fangelismálastofnun og hugmyndasmiður úrræðisins, segir töluverðan mun á þeim sem hljóta meðferð og þeim sem ekki hafa nýtt sér úrræðið, því sé miður að ekki sé gert ráð fyrir fjármagni til að halda áfram með þá vinnu sem búið er að leggja grunn að.

RANNSÓKN Önnu Kristínar er ekki aðeins mikilvæg forvarnarvinna – hún gæti einnig reynst vísindaheiminum mikilvæg. Tilhugsunin um barnaníð vekur mikla og réttláta reiði í brjósti fólks og því hafa vísindamenn lítið viljað rannsaka hana.

UNGI maðurinn sem stjórnendur This American Life ræddi við ákvað að láta ekki kyrrt liggja og kom á laggirnar sjálfshjálparhóp fyrir unga pedófila. Í dag eru í hópnum níu einstaklingar, átta karlar og ein kona, á aldrinum 16 til 22 ára. Þau vonast eftir því að ná bata – það eina sem vantar upp á, segja þau, er fagleg aðstoð.

HVAÐA KVÖLD ERU Á AIRWAVES?

Nú hefst Iceland Airwaves-tónleikahátíðin á miðvikudaginn í næstu viku og er úr mörgu að velja fyrir gesti hátíðarinnar. Seinustu ár hefur hátíðin starfað með ýmsum aðilum svo sem fjölmiðlum, plötuútgáfum og útvarpsþáttum, sem virkar þannig að ákveðnir aðilar halda ákveðin kvöld á hátíðinni. Þá vinna erlendir fjölmiðlar oft ómetanlegt starf fyrir hátíðina. „Erlendir fjölmiðlar eins og The 405 og Noisey hjálpa okkur gríðarlega við að kynna hátíðina á erlendri grund,“ segir Kamilla Ingibergsdóttir, fjölmiðlafulltrúi Airwaves.

„Það er ómetanlegt fyrir okkur að vinna með þessum fjölmiðlum því að þeir bera út boðskapinn.“ Til dæmis hélt Noisey, tónlistarsíða Vice Magazine, úti keppni á dögunum þar sem tveir heppnir þáttakendur gátu unnið ferð fyrir tvo til Íslands fyrir hátíðina. „Það voru yfir 5.000 manns sem tóku þátt og hafa aldrei jafn margir tekið þátt í svona keppni hjá Noisey áður,“ segir Kamilla. Fréttablaðið tók saman þessi kvöld á Airwaves, gestum hátíðarinnar til hægðarauka.

- þj

KAMILLA INGIBERGS-DÓTTIR Kamilla segir að erlendir fjölmiðlar vinni ómetanlegt starf fyrir hátíðina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

405

The 405

föstudagurinn 7. nóvember

Straumur

föstudaginn 7. nóvember

Thule Musik/ Strobelight Network

föstudaginn 7. nóvember

Fréttablaðið greindi frá því í gær að breska tónlistartímaritið the 405 væri greinilega með Ísland á heilanum en tímaritið heldur kvöld á föstudeginum í Gamla bíói þar sem fram koma M-Band, Jaakko Eino Kalevi, Young Karin, Sykur, Adult Jazz, Tomas Barfod og Sísí Ey. Einnig verður heimildarmyndin Tónlist sýnd í Bíói Paradís á meðan á hátíðinni stendur en tímaritið framleiddi myndina í fyrra. Hún fjallar um íslensku tónlistarsenuna.

Straumur er tónlistarþáttur sem er á dagskrá á X-inu 977 öll mánudagskvöld í umsjón Óla Dóra auk þess sem Óli heldur úti vefsíðunni straumur.is ásamt Davíð Roach. Straumur heldur kvöld á Gauknum á föstudeginum en þar koma fram hljómsveitirnar Kontinuum, Strigaskór nr. 42, Oyama, Fufanu, Black Bananas, Girl Band, Spray Paint og Agent Fresco.

Goðsagnakennd plötuútgáfa á árunum 1995-2004 sem gaf út ýmsa helstu íslensku raftónlistarmenn áratugarins. Nú á seinni árum hefur útgafan endurútfengið ýmislegt á netinu en Strobelight Network er nýstofnaður sproti Thule Records. Útgáfunar tvær verða með raftónlistarkvöld í Þjóðleikhúskjallaranum á laugardegnum þar sem Octal, Yagya, Ruxpin, Yamaho, Amaury, Thor og Exos koma fram.

RVK Soundsystem

fimmtudaginn 6. nóvember

Extreme Chill/Yatra Arts

miðvikudaginn 5. nóvember

Airwords

fimmtudaginn 6. nóvember

RVK Soundsystem stendur fyrir mánaðarlegum reggí-, döbb- og dancehall-kvöldum í miðbæ Reykjavíkur ásamt vikulegum útvarpsþætti á FM Xtra öll sunnudagskvöld en í hópnum leynast meðlimir reggíveitanna Ojba Rasta og Amabadama. Hópurinn mun byrja kvöldið á Húrra fimmtudaginn. 6 nóvember en síðan koma fram Kött Grá Þje, Reykjavíkurdætur, Amabadama, Ojba Rasta og bandaríska tviykíð Nguzunguzu, sem spilar einhverja ferskustu klúbbatónlist nútímans.

Íslenska raftónlistarhátíðin Extreme Chill var fyrst haldin 2009 á Hellissandi en í ár var hún haldin í Berlín. Plötuútgáfan Yatra Arts er runnin undan rifjum Indverjans Praveer Bajjal, sem gefur út mikið af tilrauna-kenndri raf- og hávaðatónlist en hann hefur sérstakt dálæti á íslenskri raftónlist. Extreme Chill og Yatra Arts verða með eigið kvöld í Kaldalóni í Hörpu á opnunarkvöldinu þar sem fram koma Ambátt, Vindva Mei, T.V. Þóranna Björnsdóttir og Valtýr Björn Thors, Inferno 5, Árni2, Reptilicus og Stereo Hypnosis.

Það var ferskur vinkill á hátíðina í fyrra þegar Airwords var haldið í fyrsta skipti, kvöld þar sem ljóðlist og tónlist var blandað saman en að sögn Kamillu fjölmiðlafulltrúa er þetta eitthvað sem ekki hefur sést mikið á tónleikahátíðum áður. Á kvöldinu munu skáldin Sigurbjörg Prastardóttir, Eiríkur Örn Norðdahl, Ásta F. Sigurðardóttir, Yahya Hassan og Sjón lesa upp en Smurjón, Good Moon Deer, Tiny Ruins, Epic Rain og Pétur Ben munu troða upp.

FALK

föstudaginn 7. nóvember

Noisey

laugardaginn 8. nóvember

FALK (Fuck Art Let's Kill) er listahópur og plötuútgáfa sem leggur áherslu á hávaða- og tilraunatónlist. Hópurinn heldur kvöld í Kaldalóni í Hörpu á föstudag þar sem Auxpan, Döpur, AMFJ, KRAKKKBOT, MASS og BNNT munu troða upp og eflaust græta nokkur ungboð.

Tónlistarveita Vice Magazine, er einhver stærsti vettvangur fyrir tónlist og tónlistarmyndbönd á netinu. Á laugardegnum verður Noisey með kvöld í Gamla bíói þar sem fram koma Lily the Kid, Low Roar, Prins Póló, How to Dress Well, Jungle, Son Lux og Hermigervill.

Record Records

miðvikudaginn 5. nóvember

The Line of Best Fit

laugardaginn 8. nóvember

Plötuútgáfan Record Records gefur út suma helstu tónlistarmenn Íslands, svo sem Of Monsters & Men, Retro Stefson og fleiri. Útgáfan verður með tónleika í Gamla bíói á fyrsta kvöldi Airwaves þar sem Vök, Júníus Meyvant, Agent Fresco, Amabadama, Mammút og FM Belfast troða upp.

The Line of Best Fit er áhrifamikil vefþáttur og tónlistarblogg í Bretlandi sem leggur áherslu á ferska og nýja tónlist. Line of Best Fit verður með kvöld í Hafnarhúsinu á laugardegnum þar sem Introbeats, Mammút, Future Islands og Caribou munu trylla lýðinn.

herra
GARÐURINN

-klæðir þig vel

KRÉINGJAN - SMÁKALIND
568 9234 544 2410



FLUGFÉLAG ÍSLANDS

ÓPERU DRAUGARNIR

*Nýjar stöngleikar í
Hörpu og Hofi*



KRISTJÁN
JÓHANNSSON
TENÓR

GARÐAR THÓR
CORTES
TENÓR

GISSUR PÁLL
GISSURARSON
TENÓR

HERRAGARÐURINN OG FLUGFÉLAG ÍSLANDS KYNNA:

**VINSÆLUSTU TENÓRAR LANDSINS SYNGJA ARIUR OG SÖNGLÖG Á NÝJU ÁRI
ÁSAMT PÍANÓLEIKARA & STRENGJASVEIT**

NORÐURLJÓSUM HÖRPU 1. JANÚAR 2015, KL. 17:00

NORÐURLJÓSUM HÖRPU 2. JANÚAR 2015, KL. 17:00

HOFI AKURYRI 3. JANÚAR 2015. KL 17:00 & 20:00

MIÐASALA ER HAFIN Á HARPA.IS, HOF.IS & MIÐI.IS

ATHUGIÐ TAKMARKAÐ MAGN MIÐA – AÐEINS ÞESSIR SÝNINGADAGAR

#OPERUDRAUGARNIR / finndu Óperudrauganna á facebook.com/operudraugarnir

Páll Axel með þúsundasta þristinn í gær

KÖRFUBOLTI Páll Axel Vilbergsson, leikmaður Skallagríms, varð í gærkvöldi fyrsti leikmaður í sögu úrvalsdeildar karla í körfubolta sem nær að skora þúsund þriggja stiga körfur. Páll Axel, sem var með 998 þrista fyrir leikinn, smelti niður þúsundustu þriggja stiga körfunni í öðrum leikhluta. Hann endaði með fjóra slíkar í leiknum úr níu skotum en Skallagrímur varð að sætta sig við fimm stiga tap á móti Snæfelli, 88-83, í lokaleik þriðju umferðar Dominos-deildar karla.

Páll Axel skoraði fyrstu þriggja stiga körfu sína fyrir Grindavík 29. október 1995 eða fyrir rétt tæpum 19 árum. Hann hefur skorað þessar 1002 körfur í 388 leikjum, 863 þrista í 341 leik með Grindavík og 135 (+ í kvöld) þrista í 47 leikjum með Skallagrímsliðinu.



Garðbæingar pollrólegir í leikmannamálum

FÓTBOLTI Það verður ekki sagt að Íslandsmeistarar Stjórnunnar hafi miklar áhyggjur af leikmannamálum sínum fyrir næstu leiktíð, en þeir hafa ekki bætt við sig neinum leikmanni og varla verið orðaðir við neinn.

„Enn sem komið er þá erum við bara slakir á leikmannamarkaðnum. Við erum með góðan hóp og öfluga unga stráka sem eru að koma upp,“ sagði Rúnar Páll Sigmundsson, þjálfari Stjórnunnar, við Fréttablaðið í gær.

Stjórnuhljóðið þarf hvað helst að styrkja framlínuna, en danski framherjinn Rolf Toft ætla að reyna fyrir sér hjá stærri liðum á Norðurlöndum. Jeppe Hansen hefur þó verið orðaður við endurkomu í Garðabæinn.

„Þetta eru frábærir leikmenn sem spiluðu vel fyrir okkur og ég hefði ekkert á móti því að fá þá. Jeppe er samt með samning úti þannig hann verður líklega bara að virða hann,“ sagði Rúnar Páll. „Við erum sáttrir með hópinn okkar og flestir leikmannanna verða áfram fyrir utan Danina kannski.“

Leikmenn á borð við Brynjar Gauta Guðjónsson og Pórarín Inga Valdimarsson hafa verið orðaðir við Garðabæjarliðið en Rúnar gefur ekkert upp. „Það eru góðir leikmenn, en við erum ekki búnir að tala við þá.“



RÓLEGUR Rúnar Páll flýtir sér hægt í leikmannamálum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Aron tafðist í Svíþjóð

Biluð flugvél seinkaði komu Arons Rafns til landsins.

HANDBOLTI Aron Rafn Eðvarðsson markvörður var fjarri góðu gamni á æfingu íslenska landsliðsins í Framhúsinu í Safamýri í gær en það undirbýr sig nú fyrir leiki gegn Ísrael og Svartfjallalandi í undankeppni EM 2016. Strákarnir hefja leik gegn fyrrnefndu þjóðinni í Laugardalshöllinni annað kvöld.

Aron Rafn, sem leikur með Guif í sænsku úrvalsdeildinni, tafðist í Svíþjóð í gær vegna bilunar í flugvél. Ágúst Elí Björgvinsson, markvörður FH og U-20 ára liðs Íslands, var kallaður til og tók hann þátt í æfingunni í gær ásamt Björgvini Páli Gústavssyni, leikmanni Bergischer í Þýskalandi.

Aron Pálmarsson er frá vegna meiðsla og tekur því ekki þátt í leikjunum en aðrir leikmenn eru heilir heilsu og leikfærir.

- esá



BJARGAÐI MÁLUNUM Ágúst Elí Björgvinsson, markvörður FH, var kallaður á landsliðsæfingu í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skil af hverju Þýskalandi var hleypt inn

Snorri Steinn Guðjónsson segir að hann hafi skilning á þeirri ákvörðun að hleypa Þýskalandi á HM í Katar. Hann segir að vonbrigðin eftir tapið gegn Bosnía í sumar hafi verið mikil en að strákarnir ætli sér að komast á EM 2016.

HANDBOLTI Íslenskur handbolti varð fyrir áfalli í sumar er íslenska landsliðið tapaði fyrir Bosnía í umspili fyrir HM 2015 sem fer fram í Katar í janúar. Vonbrigðin voru mikil en leikstjórnandinn Snorri Steinn Guðjónsson segir að strákarnir ætli sér að bæta fyrir það með því að tryggja Íslandi sæti á EM 2016.

Ísland mætir Ísrael í fyrsta leik sínum í undankeppninni í Laugardalshöllinni annað kvöld og landsliðið kom saman og æfði í gær. Snorri Steinn sagði að það hefði tekið góðan hluta af sumrinu að hrista vonbrigðin af sér.

„Þetta var áfall og þetta helltist fyrst yfir mann daginn eftir leik. Þetta var bæði slæmt upp á möguleika okkar hvað næstu Ólympíuleika varðar. Við höfum heldur aldrei unnið til verðlauna á heimsmeistaramóti,“ segir Snorri Steinn og bætir við:

„Þetta var bara skita. Svo einfalt er það. Við sem höfum verið lengi saman í landsliðinu erum að eldast og eigum ekki tíu stórmót eftir. Hvert þeirra sem við eigum eftir telur.“

Meðal þeirra liða sem einnig urðu af sæti á HM í Katar var Þýskaland. En sem kunnugt er beitti Alþjóðahandknattleikssambandið, IHF, sér fyrir því að Þjóðverjar kæmust inn á mótið. Ákveðið var að afturkalla keppnisrétt Ástralíu og veita Þýskalandi þó svo að Ísland hefði verið útnefnd fyrsta varaþjóð Handknattleikssambands Evrópu.

Margir töldu að raunverulegar ástæður þessa væru markaðshagsmunir og ekki síst áhorfstölur í sjónvarpi sem dvína mjög ef þýska landsliðið er ekki meðal þátttökubjóða, eins og dæmin sanna.

HSÍ mótmælti þessari ákvörðun



VILL Á EM Snorri Steinn Guðjónsson á landsliðsæfingu í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

sterklega og fór með málið í dómsferli sem nú er í gangi. Það er þó ljóst að ákvörðuninni verður ekki breytt úr þessu. Snorri Steinn segist aldrei hafa búið við vonir við að Ísland yrði skyndilega hleypt inn á mótið.

„Það er kannski ljótt að segja það en ég skil af hverju Þýskaland er þarna inni. Maður ætti í raun að segja sem minnst um þetta en handboltinn er bananasport að þessu leyti og ekki nógu stórt á heimsvísu. Ég á mjög erfitt með að ímynda mér að svona lagað myndi gerast í fótboltanum og þetta mál er bara kjánalegt fyrir handboltann.“

Hann segir að leikmenn hafi einsett sér að komast á EM 2016 en fyrstu leikirnir í undankeppninni verða nú í vikunni – gegn Ísrael hér heima annað kvöld og svo gegn

Svartfjallalandi ytra á sunnudag. Serbía er einnig í riðlinum en tvö efstu liðin úr hverjum riðli komast áfram.

„Það var áfall fyrir okkur strákana, landsliðið og handboltann í heild sinni að við komumst ekki á HM. Þess vegna verður það enn mikilvægara að komast inn á næsta mót. Við vitum að það verður gríðarlega mikilvægt að fá fjögur stig úr þessum tveimur leikjum því ef við töpum stigum nú verðum við komnir út í horn. Það er staða sem við nenum ekki að vera í.“

Ísland er sigurstranglegra í leiknum en Snorri Steinn segir enga hættu á vanmati. „En auðvitað eigum við að vinna Ísrael á heimavelli – þó svo að við höfum tapað fyrir Bosnía. Allt annað væri bara slys.“

eirikur@frettabladid.is

UMHVERFISMÆLAR

Súrefnismælar • hitamælar • pH mælar o.m.fl.
og nú er Fastus einnig söluaðili Merck efnavöru



Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

meguiar's

VER BÍLINN GEGN VEDRI OG VINDUM Í VETUR

Tryggðu endingu bílsins með framúrskarandi bón- og hreinsivörum frá Meguiar's

MÁLNINGARVÖRUR
Lág múla 9,104 Reykjavík - Sími 581 4200

Gylfi fór ekki á taugum árið 2010

Liverpool tekur á móti Swansea í enska deildarbikarnum á Anfield í kvöld.

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson og félagar hans í Swansea sækja Liverpool heim í kvöld í sextán liða úrslitum enska deildarbikarsins en leikurinn hefst klukkan 20.00 og verður í beinni útsendingu á Stöð Sport.

Gylfi hefur farið á kostum með liði Swansea á tímabilinu og skoraði eitt marka liðsins þegar það sló Everton út úr 32 liða úrslitum keppinnar. Nú er komið að hinu Bítlaborgarliðinu og það í leik á Anfield. Liverpool-liðið hefur verið í vandræðum með að skora í síðustu leikjum en Brendan Rodgers, knattspyrnustjóri Liverpool, gerir eflaust mikið af breytingum á sínu liði í kvöld.

Gylfi haltraði reyndar af velli á móti Leicester um helgina en hafði áður átt þátt í báðum mörkum liðs-

ins. Garry Monk, stjóri Swansea, mun tefla fram sterku liði í kvöld en svo getur farið að Gylfi verði hvíldur svo hann nái sér betur af nárameiðslunum.

Gylfi vill þó örugglega ekki missa af þessum leik enda efalaust ólmur í að upplifa annan sigur á Anfield líkt og þann með Reading fyrir tæpum fimm árum þegar b-deildarliðið sló Liverpool út úr enska bikarnum í janúar 2010.

Gylfi var þá ískaldur á úrslitastundu þegar hann jafnaði metin úr vítaspyrnu í uppbótartíma og Reading skoraði síðan tvö mörk í framlengingunni. Íslensku leikmennirnir Ívar Ingimarsson og Brynjar Björn Gunnarsson voru einnig í liðinu og Brynjar Björn lagði upp lokamark Reading með eftirminnilegum hætti.



MIKILVÆGT MARK Gylfi Þór Sigurðsson fagnar jöfnunarmark sínu á Anfield í janúar 2010. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

- 66j

Jóladagatal

Nýtt tilboð
alla daga til jóla

45%
afsláttur

6
í pk.

AÐEINS
Í DAG
28. OKTÓBER

299 kr. pk.
Verð áður ~~549~~ kr. stk.
Papco jóla WC pappír, 6 stk.

HÁMARK
4 PAKKAR
Á MANN
á meðan birgðir
endast!

Sérð þú hvaða tilboð leynast í pökkunum næstu daga?



29. október



30. október



31. október



1. nóvember



2. nóvember

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

Stöð 2 kl. 19.20
Um land allt

Hér er á ferð annar þáttur í nýrri seríu með sjónvarpsmanninum Kristjáni Má Unnarssyni. Í þætti kvöldsins heimsækir Kristján Brjánslæk og fjallar um mannlíf á Barðaströnd.



Í KVÖLD



Stalker

STÖÐ 2 KL. 21.45 Spennuþáttur um Jack Larsen og Beth Davies en þau vinna í sérstakri deild innan lögreglunnar í Los Angeles og rannsaka mál sem tengjast eltihrællum en þau mál eru jafn ólík og þau eru mörg.



Hringfarnir – Aron, Gauri og Björggi

RÚV KL. 21.20 Handboltalandsliðsmennirnir Guðjón Valur Sigurðsson, Björgvin Páll Gústavsson og Aron Pálmarsson lögðu land undir fót síðasta vor og fóru á hjólum um landið í þeim tilgangi að vekja athygli á handboltaíþróttinni.



The Tonight Show

SKJÁREINN KL. 22.35 Spjallþátta-prinsinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet. The Hangover-stjarnan Bradley Cooper mætir í settið ásamt söngvaranum Neil Diamond.

Bylgjan kl. 10.00

Ívar Guðmunds

Ívar er svo sannarlega ferskur alla morgna enda hefur hann verið í útvarpsbransanum um árabil. Hann býður upp á hressa tónlist í bland við fjörugan fróðleik og áhugaverð viðtöl.



NÝ STÖÐ TIL AÐ
VERA Í STUÐI MEÐ!

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

SJÓNVARP

FMX.IS

ÚTVAPPID

ÚTVARPID

	STÖÐ 2
07:00	Barnatími Stöðvar 2
08:05	Wonder Years (3:23)
08:30	Gossip Girl (9:24)
09:15	Bold and the Beautiful
09:35	The Doctors (16:50)
10:15	Go On (15:22)
10:35	The Middle (24:24)
11:00	Flipping Out (7:12)
11:45	Breathless (1:6)
12:35	Nágrannar
13:00	So You Think You Can Dance
14:20	The Mentalist (12:22)
15:05	Hawthorne (4:10)
15:50	Sjáðu (362:400)
16:20	Scooby-Doo! Leynifélagið
16:45	New Girl (6:25)
17:10	Bold and the Beautiful
17:32	Nágrannar
17:57	Simpson-fjölskyldan (2:22)
18:23	Veður
18:30	Fréttir Stöðvar 2
18:47	Íþróttir
18:54	Ísland í dag
19:11	Veður
19:20	Um land allt (2:12)
19:50	2 Broke Girls (20:24)
20:15	Modern Family (5:22)
20:40	The Big Bang Theory (5:24)
21:00	Gotham (5:16) Hörkuspennandi þættir þar sem söguviðið er Gotham-borg sem flestir kannast við úr sögunum um Batman.
21:45	Stalker (4:13)
22:30	The Strain (3:13)
23:15	A to Z (3:13)
23:35	Grey's Anatomy (4:24)
00:20	Forever (4:13)
01:05	Covert Affairs (15:16)
01:45	22 Bullets
03:40	Project X
05:05	2 Broke Girls (20:24)
05:30	Fréttir og Ísland í dag

	SPORT	besta sætið
07:00	Skallagrímur - Snæfell	
12:00	Olympiakos - Juventus	
13:40	Meistarad. Evrópu - fréttabáttur	
14:05	Barcelona - Ajax	
15:45	Lille - Everton	
17:25	Spænsku mörkin 14/15	
17:55	Skallagrímur - Snæfell	
19:25	Pysku mörkin	
19:55	Liverpool - Swansea BEINT	
21:55	UFC Now 2014	
22:45	Ísland - Holland	
00:25	Liverpool - Swansea	

	SPORT 2	enski boltinn
07:00	QPR - Aston Villa	
08:40	Messan	
12:50	Football League Show	
13:20	Fulham - Charlton	
15:00	WBA - Crystal Palace	
16:50	Tottenham - Newcastle	
18:35	QPR - Aston Villa	
20:15	Ensku mörkin - úrvalsdeild	
21:10	Messan	
22:25	West Ham - Man. City	
00:05	Swansea - Leicester	

	INN						
20.00	Frumkvöðlar	20.30	Panorama	21.00	Fyrirtækjaheimsóknir	21.30	Stormað

ÚTVARP	FM 90,1	Rás 2		
FM 88,5	XA-Radíó	FM 90,9	Gullbylgjan	
FM 89,5	Retro	FM 93,5	Rás 1	

	STÖÐ 3
18:10	Jamie's 30 Minute Meals
18:35	Baby Daddy (7:21)
19:00	Wipeout
19:45	Welcome to the Family (2:11)
20:10	One Born Every Minute US (3:8) Bandaríska útgáfan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingadeild á bandarískum spítala þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.
20:55	Drop Dead Diva (11:13)
21:40	Witches of east End (9:10)
22:20	Treme (1:11)
23:20	Flash (1:13)
00:05	Arrow (1:23)
00:45	Sleepy Hollow (1:18)
01:30	Wipeout
02:15	Welcome to the Family (2:11)
02:35	One Born Every Minute US (3:8)
03:15	Drop Dead Diva (11:13)
04:00	Witches of East End (9:10)
04:45	Treme (1:11)
05:40	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	Eliás	08:55	UKI	09:00	Brunabílarnir	09:22	Lína Langsokkur	09:43	Ævintýraferðin	09:56	Tommi og Jenni	10:00	Ævintýri Tinna	10:25	Latibær	10:47	Hvelliur keppnisbíl	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	Eliás	12:55	UKI	13:00	Brunabílarnir	13:22	Lína Langsokkur	13:43	Ævintýraferðin	13:56	Tommi og Jenni	14:00	Ævintýri Tinna	14:25	Latibær	14:47	Hvelliur keppnisbíl	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	Eliás	16:55	UKI	17:00	Brunabílarnir	17:22	Lína Langsokkur	17:43	Ævintýraferðin	17:56	Tommi og Jenni	18:00	Ævintýri Tinna	18:25	Latibær	18:47	Hvelliur keppnisbíl	19:00	Strumparnir	20:40	Sögur fyrir svefninn

	GULLSTÖÐIN
17:50	Strákarnir
18:15	Friends (20:24)
18:40	Little Britain (2:6)
19:10	Modern Family (17:24)
19:35	Two and a Half Men (13:22)
20:00	Geggjaðar græjur
20:15	Veggfóður
21:00	The Mentalist (3:22)
21:40	Zero Hour (9:13)
22:25	Red Widow (7:8)
23:10	Chuck (17:22)
23:50	Cold Case (3:23)
00:35	Geggjaðar græjur
00:50	Veggfóður
01:35	The Mentalist (3:22)
02:20	Zero Hour (9:13)
03:00	Red Widow (7:8)
03:40	Tónlistarmyndbönd frá Bravó

	BÍÓSTÖÐIN
10:40	I Am Sam
12:50	27 Dresses
14:40	13 Going on 30
16:20	I Am Sam
18:30	27 Dresses
20:20	13 Going on 30
22:00	Taken 2
23:35	The Cold Light of Day
02:30	Taken 2

	RÚV
16:30	Ástareldur
17:20	Músahús Mikka (1:26)
17:40	Violetta
18:25	Tákn málsfréttir (58)
18:35	Melissa og Joey (7:21)
19:00	Fréttir
19:20	Íþróttir
19:30	Veðurfréttir
19:35	Kastljós
20:00	Óskaloögin 1954 - 1963 (3:5)
20:05	Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir. Dagskrárgerð: Sigurður Jakobsen. Textað á síðu 888 í Textavarp.
20:35	Castle (2:24) (Castle) Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.
21:20	Hringfarnir – Aron, Gauri og Björggi
22:00	Tíufréttir
22:15	Veðurfréttir
22:20	Morðæði (3:4)
23:10	1864 (2:8)
00:10	Kastljós
00:35	Fréttir
00:50	Dagskrárlök

	SKJÁREINN
07:50	Everybody Loves Raymond
08:10	Dr. Phil
08:50	The Talk
09:30	Pepsi MAX tónlist
15:10	Happy Endings (20:22)
15:30	Franklin & Bash (4:10)
16:10	Kitchen Nightmares (6:10)
16:55	Reckless (9:13)
17:40	Dr. Phil
18:20	The Tonight Show
19:10	The Talk
19:50	Trophy Wife (8:22)
20:10	The Royal Family (7:10) Sænsk-ir grínþættir um vinalega konungsfjölskyldu sem glímir við sambærileg vandamál og við hin ... bara á aðeins ýktari hátt. Þættirnir fjalla um hinn elskulega en einfalda Sviakonung Eric IV og fjölskyldu hans sem reyna eftir fremsta megni að sinna konunglegum skyldum sínum í takt við væntingar samfélagsins en þeim bregst æði oft bogalistin.
20:35	Welcome to Sweden (7:10)
21:00	Parenthood (6:22)
21:45	Ray Donovan (9:12)
22:35	The Tonight Show
23:25	Flashpoint (7:13)
00:10	Scandal (18:18)
00:55	Ray Donovan (9:12)
01:45	The Tonight Show
02:05	Pepsi MAX tónlist

	GOLFSTÖÐIN
08:00	PGA Tour 2014
11:00	Champions Tour 2014
11:55	PGA Tour 2014
14:15	LPGA Tour 2014
16:45	Golfing World 2014
17:35	Inside the PGA Tour 2014
18:00	Golfing World 2014
18:50	PGA Tour Highlights
19:45	PGA Tour 2014
22:45	Golfing World 2014
23:35	PGA Tour Highlights

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



Dagljós Starter
Einföld vekjaraklukka.
Verð 17.750 kr.



Dagljós Go
Hægt að sofna og vakna við náttúruhljóð.
Verð 21.750 kr.



Dagljós Active útvarp
Hægt að sofna og vakna við útvarp eða náttúruhljóð.
Verð 29.750 kr.



Dagljós Zest
Sérstakar dagljósadíóður sem hægt er nota sem vekjaraklukka eða meðferðarljós.
Létt og meðfærilegt – Taktu með hvert sem er.
Verð 29.750 kr.



Lumie vekjaraklukkur

Þín eigin sólarupprás.

Dagljósin vekja þig hægt og rólega með ljósi og minnka um leið magn svefnhormóna (melatónín) og auka framleiðslu hormóna (cortisol) sem hvetja líkamann til að vakna.
– Vaknið endurnærð

Lumie :)

dagljósin



Skrifstofulampi með dagljósi
Flottur og stílhreinn lampi með sérstökum dagljósadíóðum. Hentar einnig sem meðferðarljós. 10.000 lux í 22 cm fjarlægð.
Verð 29.750 kr.



Dagljós Arabica
Öflugt alhliða sólarljós sem lýsir upp herbergið. Meðferðarljós sem virkar vel gegn skammdegispunglyndi. 10.000 lux í 25 cm fjarlægð.
Verð 29.750 kr.

Bæta líðan og auka afköst

Dagljósin frá Lumie eru sérstaklega hönnuð til að líkja eftir sólarljósi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að dagljósameðferð í 30-90 mín. á dag virki vel gegn skammdegispunglyndi. Meðal einkenna er depurð, sinnuleysi, orkuleysi, aukin svefnþörf og aukin matarlyst.



MORGUNMATURINN

„Hafragrautur, oft með hnetum og músli og stundum bláberjasultu. Af og til fæ ég mér ávaxtahristing.“

Harpa Þorsteinsdóttir, framherji Íslands- og bikarmeistara Stjörnnunar.

Kennileiti borgarinnar í ævintýraljóma

Grafíski hönnuðurinn og myndlistarmaðurinn Elsa Nielsen opnar sýninguna Borgin mín á kaffihúsinu Mokka.

„Myndirnar eru sambland af grafískri hönnun og ljósmyndun,“ segir Elsa Nielsen, grafískur hönnuður og myndlistarmaður, um sýninguna Borgin mín sem hún opnaði nýverið á kaffihúsinu Mokka.

Myndefnið er borgarbúum kunnugt, en þó framandlegt því Elsa ljær ýmsum kennileitum borgarinnar býsna ævintýralegan ljóma. Hugmyndina að verkefninu fékk hún eftir að hafa með sama hætti sett nokkur kennileiti Seltjarnarness í nýjan búning og sýnt á Eiðisskeri á HönnunarMars. „Ég læt ímyndun-

araflíð ráða för, mái út mörk hins raunverulega og hins óraunverulega með stafrænni tækni þar sem margar ljósmyndir eru skeyttar saman í eina heild,“ útskýrir Elsa.

Hún tekur sjálf myndirnar, fer á vettvang og finnur gjarnan óvenjulegt sjónarhorn, til dæmis myndaði hún Hörpu frá báti. Einnig er mismunandi hvort hún hugsar sér útfærsluna áður en hún myndar viðfangsefnið eða á eftir. Allt eftir því hvernig hugrenningatengslin eru. Í endanlegri útfærslu varð Hallgrímskirkju að Stuðlákirkju,



STÓRHÖFÐI Eitt verka Elsa Nielsen á sýningunni Borgin mín.

Skólavörðustígur að Skólavörðugíg, Perlan að Diskóperlu og Viðey að Friðey.



LISTAMAÐURINN Elsa er myndlistarmaður og grafískur hönnuður.



POLLAPÖNKARAR Vínir æskulýðsfulltrúans halda uppi stuðinu í pönkmessu í kirkjunni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

Pollapönkstuð í sunnudagaskóla

Heiðar Örn Kristjánsson, æskulýðsfulltrúi Vídalínskirkju, bryddar upp á nýjungum á sunnudaginn.

Hljómsveitin Pollapönk með sjálfan æskulýðsfulltrúa kirkjunnar í broddi fylkingar skemmtir á fjölskyldumessu í Vídalínskirkju í Garðabæ næstkomandi sunnudag.

Það voru hæg heimatökin hjá nýja æskulýðsfulltrúanum, Heiðari Erni Kristjánssyni, að húa þeim saman enda sjálfur liðsmaður sveitarinnar ásamt bræðrum Haraldí Frey og Arnari Gíslasonum og Guðna Finnssyni.

Heiðar Örn hefur sunnudagaskólann á sinni könnu, en hann fellur einu sinni í mánuði inn í fjölskyldumessu. „Á sunnudaginn verður árleg Stjörnumessa þar sem iðkendum og þjálfurum hjá Stjörnunni er boðið að koma og gera einhverjar kúnstir og vera með húllumhæ. Pollapönkarar leggja svo sitt af mörkum með

„Séra Jóna Hrönn Bolladóttir messar, en ekki er ólíklegt að hún fái líka annað hlutverk í pönkmessunni.“

Heiðar Örn Kristjánsson

spili, söng og skemmtilegheitum,“ segir Heiðar Örn.

Hann telur ekki loku fyrir það skotið að þeir félagar verði í FH-treyjunum sínum innan undir Pollapönksgöllum, enda þrír þeirra gallharðir FH-ingar.

„Séra Jóna Hrönn Bolladóttir messar, en ekki er ólíklegt að hún fái líka annað hlutverk í pönkmessunni. Kannski bið ég hana að vera rótara, eða ég set hana á takkana, enda hef ég góða reynslu af henni sem hljóðmanni.“

-vpj

Fyrsti „showrunner“ í íslensku sjónvarpi

Sigurjón Kjartansson er svokallaður „showrunner“ sakamálaþáttanna Ófærð sem eru í vinnslu. Þetta er í fyrsta sinn sem sá háttur er hafður á hér á landi.

„Við tókum þessa ákvörðun að fara á næsta stig með þetta,“ segir Sigurjón Kjartansson.

Hann er svokallaður „showrunner“ sjónvarpsþáttaraðarinnar Ófærð sem verður frumsýnd á næsta ári. Það þýðir að hann hefur yfirumsjón með framleiðslu þáttaraðarinnar, þar á meðal handritsvinnunni.

„Mitt hlutverk er að vera límið, frá handritsstiginu upp í tökustigið. Ég þarf að vera á staðnum og vera dálítið maðurinn með svörin þegar á hólminn er komið og hrista hópinn saman þannig að allir stefni í sömu átt,“ segir Sigurjón.

Þetta er í fyrsta sinn sem þessi háttur er hafður á hér á landi, sem er kannski ekki skrítið því kostnaðurinn við Ófærð er um milljarður króna og er þáttaröðin þar með sú dýrasta í Íslandssögunni.

Fyrirmyndin er fengin að utan en í Bandaríkjunum hefur „showrunner“ haft yfirumsjón með þáttaröðum á borð við House of Cards og Breaking Bad. Danir hafa tekið þetta upp eftir Bandaríkjamönnum eins og þættirnir Forbryðelsen og Borgen bera vott um.

Ófærð, eða Trapped, eru drungalegir sakamálaþættir sem gerast á Seyðisfirði og verða sýndir á RÚV á næsta ári. Sigurjón er þessa dagana staddur í Lundarreykjadal þar sem hann lýkur við handrit síðustu tveggja þáttanna í samstarfi með Bretanum Clive Bradley, Klaus Zimmermann, sem hefur framleitt þáttaraðir á borð við Borgia og Transporter, og franska handritsráðgjafanum Soniu Moyerson. „Ég hef alltaf haft mjög góða reynslu af hóp-vinnu, alveg síðan við vorum í Fóstbræðrum í gamla daga,“ segir



MEÐ ALLT Á HREINU Sigurjón Kjartansson hefur yfirumsjón með framleiðslu sjónvarpsþáttaraðarinnar Ófærð.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Mitt hlutverk er að vera límið, frá handritsstiginu upp í tökustigið.“

Sigurjón Kjartansson

→ Fjórir leikstýra Ófærð

Leikstjórar þáttanna tíu verða Baltasar Kormákur, Baldvin Z, Óskar Þór Axelsson og Börkur Sigþórsson og hefjast tökurlar á næstunni. Staðfestir leikarar eru m.a. Ólafur Darri Ólafsson og Bjarne Henriksen úr Forbryðelsen.

freyr@frettabladid.is

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.

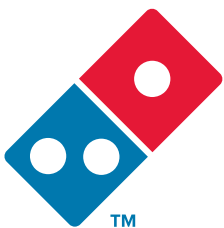


Best í bílinn ...

ORMSSON

- fyrir heimilin í landinu

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



÷ Þriðjudags ÷

TILBOÐ

— DOMINO'S —

1000 KR.

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



VIÐ NOTUM EINGÖNGU 100% ÍSLENSKAN OST!

ITALÍA: Ferskur mozzarella, kirsuberjatómatar og basilpestó

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



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka

24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Sýning í Glugga

Auður Ómarsdóttir, myndlistarkona og kærasta bardagakappans Gunnars Nelson, opnar þann 1. nóvember næstkomandi sýninguna „Enter. Space.“ í Wind and Weather Window Gallery sem er til húsa á Hverfisgötu 37 í miðbæ Reykjavíkur. Sýningin er í formi innsetningar með ljósum og teikningum en svarthol, ormagöng og hringformið veittu Auði meðal annars innblástur. Sýningarrými gallerísins er fremur óhefðbundið en það er stór gluggi sem vísar út á Hverfisgötu. Sýningin er því opin gestum og gangandi allan sólarhringinn næstu tvo mánuði og aðgangur ókeypis.

- gló



Ritstjóri brýtur blað

Akureyri vikublað hefur verið að festa sig í sessi sem einn af betri héraðsmiðlum landsins síðustu misserin. Björn Þorláksson, ritstjóri Akureyrar vikublaðs, varð fyrir því óláni um helgina að detta í hálfu heima á Akureyri og braut hann annað herðablaðið. Ekki er langt síðan annar ritstjóri, Sigurjón M. Egilsson, varð fyrir því óláni einnig að brjóta herðablaðið í bifhólaslysi.

Par með eru þeir komnir í ört stækkandi hóp svokallaðra „herðablaðamanna“. Fréttablaðið sendir ritstjóranum á Akureyri vikublaðið batakvæðjur.

- sa



Mest lesið **VÍSIR**

- 1 Enn fleiri dæmi um óþolandi meðferð á íslensku
- 2 Óþolandi meðferð á íslensku
- 3 Af hrænsni og mittismálum
- 4 Hommahatari réðist á mann í bleikri skyrtu
- 5 Þeir sem eru með ælupest eiga ekki að drekka kóladykki

SONOS

FÁÐU ÞRÁÐLAUSAN
AÐGANG AÐ
TÓNLISTINNI
Í ÖLLUM
HERBERGJUM

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMULA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

Frábært verð á stillanlegum rúmmum Gerðu gæða- og verðsamanburð

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT



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

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

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



Reverie
Vönduð stillanleg heilsurúm með
okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótórar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færast ekki í sundur.

Kíktu á www.reverie.com



**Ný sending af hvíldarsófum
og hvíldarstólum**

með og án rafmagnsstillinga
Hvíldarstóll verð frá **kr. 89.900.-**
Hvíldarsófi verð frá **kr. 189.900.-**

Ótrúlegt verð á
millistífrí heilsudýnu
Verðdæmi:
Með PU leðurbotni
og eikarfótum stgr.

Stærð	Verð
100x200	74.900 kr.
120x200	79.900 kr.
140x200	89.900 kr.
160x200	104.900 kr.
180x200	114.900 kr.

IQ-CARE

Ein besta
heilsudýna í heimi

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna
sem veitir fullkominn stuðning.
Einnig úrval af heilsukoddum



Frábær hönnun

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

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



20%
afsláttur af
lökum og
hlífðardýnum
við dýnúkaup.

Valhöll er komin aftur!

Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi,
gæðabólstrun. Góð nýting á svefnflötum.



Baldursnesi 6 - Akureyri



Lifthúsið - Reykjavík

12 mán.
vaxtalaugar
greiðslur*

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Lifthúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00

www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum