

SIGRÍÐUR BJARNADÓTTIR

Spilar ringó og eykur þannig úthald og styrk

• heilsa
ALLT Í MIÐJU BLAÐSINS



ÍVAR BJARKLIND

Styrktur af atvinnu-mönnunum okkar

Fór af stað í miðju bankahruni

FÓLK 26



Leynist þvottavél frá
Whirlpool
í þínum pakka?

Neutral
verndar víðkvæma húð

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

27. október 2009 – 254. tölublað – 9. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

ÞRIÐJUDAGUR



Músikölsk fjölskylda

Spilmenn Ríkínis hafa gefið út sinn fyrsta geisladisk og spila þar þjóðlega tónlist á forn hljóðfæri.

TÍMAMÓT 18

Hrifinn af FM Belfast

Blaðamaður Telegraph furðar sig á fjölda klukkuverslana í höfuðborginni.

FÓLK 26



Oflætistaktar

Peir sem óttast miðstýringu ESB ættu að setja sig í spor landsbyggðarfólks, skrifar Jónína Michaelsdóttir.

Í DAG 14

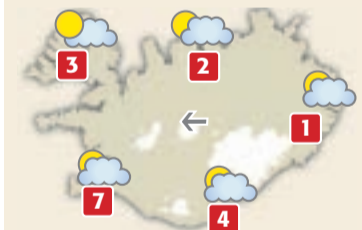


Landsliðið aftur saman

Karllandsliðið í handbolta hóf stífa æfingaviku í gær.

ÍÞRÓTTIR 21

VEÐRIÐ Í DAG



Hvessir sunnanlands í dag verða austlægir áttir, víða 3-8 m/s en 8-15 m/s við suður- og suðausturströndina. Hvessir enn meira á köflum S- og SA-lands í kvöld.

VEÐUR 4

SÆNGURNAR KOMNAR AFTUR

Dúnsæng 140x200
Aðeins kr. 14.900,-

Dúnkoddi 50x70
Aðeins kr. 3.900,-

Holtagörðum
512 6800
www.dorma.is

Kosið verður aftur um stækkun í Straumsvík

Nægum undirskriftum hefur verið safnað í Hafnarfirði til að kjósa verði á ný um stækkun álversins í Straumsvík. Bæjarstjórinn segir Alcan þurfa að ákveða hvort stækkun sé enn á dagskrá. Alcan vill ekki skoða málið fyrr en eftir kosninguna.

STÓRIDJA Nægum fjölda undirskrifta hefur verið safnað í Hafnarfirði til að kjósa verði aftur um deiliskipulagstillögu Alcan. Hún gerir ráð fyrir stækkun álversins í Straumsvík. Fjórðungur bæjarbúa á kjörskrá þarf að krefjast atkvæðagreiðslunnar samkvæmt reglum bæjarins og hefur athugun bæjarstjórsmanna á undirskriftalistanum, sem var fullkláraður í sumar, leitt í ljós að hann fullnægir öllum skilyrðum.

Á fundi bæjarráðs síðasta fimmtudag var samþykkt að fela starfsmönnum skipulags- og byggingasviðs „að taka upp viðræður við stjórnendur álversins um stöðu umrædds deiliskipulags og önnur þau atriði sem lúta að útfærslu þess,“ að því er segir í fundargerð. Lúdvík Geirsson bæjarstjóri

segir að boltinn sé nú hjá stjórnendum Rio Tinto Alcan. Deiliskipulagið sé þeirra og nú þurfi að athuga hug þeirra til þess á ný. „Eru þeir í sömu stöðu og fyrir tveimur árum og óska eftir að fara með þessa tillögu fram vegna mögulegrar stækkunar eða hefur eitthvað breyst í þeim efnun?“ spyr Lúdvík.

Ólafur Teitur Guðnason, upp lýsingafulltrúi Rio Tinto Alcan, segir hins vegar að reglurnar um atkvæðagreiðslu af þessu tagi séu skýrar: Ef undirskriftir berist frá fjórðungi bæjarbúa á kjörskrá beri að halda atkvæðagreiðsluna. Það sé alls ekki háð vilja Alcan.

Aldrei hafi borist neitt formlegt svar frá bæjaryfirvöldum við umsókn Alcan um byggingarleyfi, heldur aðeins verið litið á niður-

stöðu fyrri atkvæðagreiðslunnar sem ígildi neitunar. Því megi líta svo á að umsóknin standi enn.

„Ef vilji reyndist fyrir því í bænnum að leyfa þessa framkvæmd myndum við örugglega skoða sérstaklega hvort það væri möguleiki og þá hvenær,“ segir Ólafur. „En það verður ekkert skoðað fyrr en fyrir liggur hvort vilji er fyrir því í bænnum.“

Lúdvík segir ómögulegt að segja til um það að svo stöddu hvenær atkvæðagreiðsla gæti farið fram, en reglum samkvæmt þurfi hún að fara fram innan við tveimur mánuðum eftir að bæjarstjórn ákveði að ráðast í hana. Heimildir Fréttablaðsins herma að nú sé litið til þess að atkvæðagreiðslan gæti farið fram samhliða sveitarstjórnarkosningum næsta vor.



AFKASTAMIKILL Svörtulof, nýjasta bók Arnaldar, kemur út á sunnudaginn.

Arnaldur Indriðason: Sex milljónir eintaka seldar

FÓLK Arnaldur Indriðason nálgast nú öðfluga sex milljóna múrinn í seldum eintökum á heimsvísu.

Rithöfundurinn hefur því selt tæpa milljón eintaka af bókum sínum á einu ári. Fréttablaðið greindi frá fyrir ári að fimm milljónir eintaka hefðu selst af bókum Arnaldar.

Nýjasta bók Arnaldar, Svörtulof, kemur út á sunnudaginn en starfsfólk Eymundsson hyggst taka daginn snemma og keyra bókina út til þeirra sem tryggja sér eintak í forsölu. - fgg / sjá síðu 26



SKOÐAÐ Í EYRU Vilhjálmur Ari Arason skoðar lítinn sjúkling. Hann segir vísbendingar um að notkun sýklalyfja auki líkur á frekari sýkingum. Tölur um notkun sýklalyfja og fjölda barna með rör í eyrum í Vestmannaeyjum og á Egilsstöðum styðja þetta.

Lyfjaónæmum bakteríum fjölgar og standa Íslendingar illa að vígi: Sýklalyf virðast auka líkur á sýkingum

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknisembættið hefur gefið út nýjar leiðbeiningar um meðferð við bráðri eyrnabólgu. Ástæðan er meðal annars ör fjölgun lyfjaónæmra baktería í heiminum en þar standa Íslendingar mjög illa að vígi. Sýklalyfjanotkun hér er allt að fjórutíu prósentum meiri en annar staðar á Norðurlöndunum.

„Vísbendingar eru um að notkun sýklalyfja auki líkur á frekari sýkingum,“ segir Vilhjálmur Ari Arason læknir. Rannsóknir sýna að á meðan snar-dró úr notkun sýklalyfja á Egilsstöðum þurftu færri börn að fá rör í eyrum. Í Vestmannaeyjum jókst notkunin og lætur nærri að annað hvert barn þar fái rör vegna ítrekaðra sýkinga í eyrum. - kdk / sjá Allt

Sí um byggingarfyrirtæki: Helmingur lána í vanskilum

ATVINNUMÁL Stuttur líftími lána til byggingarstarfsemi og mannvirkjagerðar gæti valdið fyrirtækjum í greininni erfiðleikum á næstunni. Þriðjungur lánanna fellur á gjalddaga á næstu tólf mánuðum og helmingur á næstu fjórum árum. Þetta sýnir gagnagrunnur Seðlabanka Íslands um útlán til fyrirtækja í lok júní 2009.

Seðlabankinn telur sérstaklega alvarlegt að á sama tíma og greiða þurfi þessi lán sé lítil sem engin velta á íbúða- og atvinnuhúsnæðismarkaði. Því séu líkur á að tekjur fyrirtækjanna verði litlar á sama tíma og endurfjármögnun sé nauðsynleg. - shá / sjá síðu 6

Rjómaostur
frá Ostahúsinu er bragðgóður, mjúkur og léttur og inniheldur fáar hitaæiningar.

Osta HÚSIÐ

Nýr iPod nano

Nýtt: innbyggð videoupptaka
Nýtt: FM- útvarp

Apple búið | www.icemac.is
Sími: 512-1300 | Opunartími:
Laugavegi 182 | Mán. til fös. 10-18 og lau. 12-16

Verðlækkun

við rýmum fyrir nýjum vélum



MacBook 13"

2,13GHz Intel Core 2 Duo
2GB innra minni
160GB harður diskur
NVIDIA GeForce 9400M 256MB skjákort
Innbyggð iSight vefmyndavél
Tvö USB 2.0 tengi, eitt FireWire 400
Þráðlaust WiFi netkort (801.11n), Bluetooth

~~Verð: 189.990,-~~

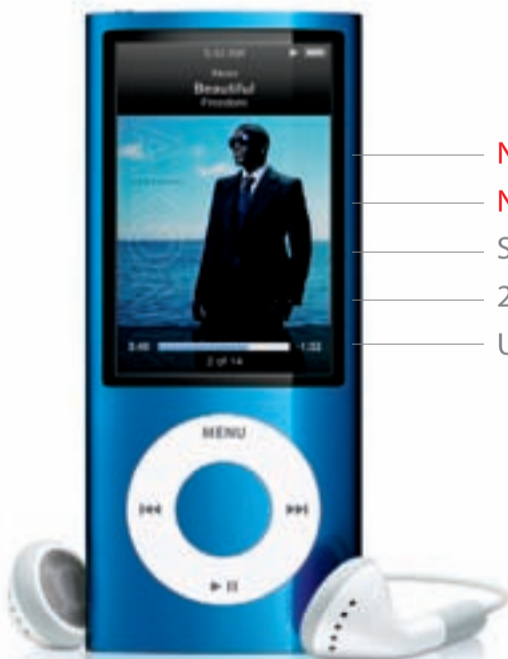
Verð: 149.990,-

Takmarkað magn

Nýr iPod nano



margir litir



- Nýtt: innbyggð videoupptaka
- Nýtt: FM- útvarp
- Stærri skjár
- 2000-4000 lög / 8-16 klst. video
- USB snúra og heyrnartól

Verð frá: 39.990,-



Já, getur keyrt Windows

og fer létt með það...

Sífelld fleiri kjósa tölvur frá Apple og nú eru engar afsakanir eftir þar sem tölvurnar geta keyrt hvaða hugbúnað sem er. Verðið ætti heldur ekki að hindra því Apple-tölvur eru orðnar ódýrari en aðrar PC-tölvur af sambærilegum gæðum.



iLife '09

Stafrænn lífsstíll að hætti Apple sem inniheldur iPhoto, iMovie, GarageBand, iWeb og iDVD. iLife gerir Mac-notendum kleyft að skapa ótrúlegustu hluti og halda utan um ljósmyndir og hreyfimyndir á einfaldan máta. Að búa til fallegar heimasíður, ljósmyndabækur og kvikmyndir er leikur einn.



Frí Apple námskeið

Varstu að kaupa þér Apple tölvu eða langar þig að læra meira? Þá getur þú kíkt á námskeið í Apple búðina að Laugavegi 182 og lært eitthvað nýtt.

Námskeiðin eru án endurgjalds í allan vetur og þú þarft ekki að skrá þig, bara mæta.

Nánar um dagsetningu og tíma:
www.apple.is/fraedsla



Apple búðin | www.icemac.is
Sími: 512-1300 | Opnunartími:
Laugavegi 182 | Mán. til fös. 10-18 og lau. 12-16

HALLGERÐUR „LANGBRÓK“
HÖSKULSDÓTTIR

Einn mesti kvenskörungur sem sögur fara af á Íslandi. Hún þótti kvenna fegurst en að sama skapi stórlynd og óstýrilát.



VÖRÐUR
LÍF- OG HEILSUTRYGGING

Einföld
trygging
fyrir þá sem
þú annt heitast

Hringdu í 514 1000 eða farðu inn á vorður.is
til að fá frekari upplýsingar og tilboð í líf- og heilsutryggingar.

EINFALDAR TRYGGINGAR FYRIR FLÓKIÐ LÍF

 **vörður**

KJÖRKASSINN



Hefur þú prófað önnur stýrikerfi en Microsoft?

Já 40%

Nei 60%

SPURNING DAGSINS Í DAG:
Á ríkið að kaupa af bönkunum listaverk sem talin eru mikilvæg fyrir íslenska listasögu?
Segðu skoðun þína á visir.is.



Smölun á villtu fé til slátrunar á fjallhryggnum Tálkna verður reynd í dag:

Vill ekki láta útrýma villtu fé

LANDBÚNAÐUR Smölun á villtu fé sem hefst við í kringum fjallshrygginn Tálkna verður reynd í dag á vegum Vesturbyggðar og Tálknafjarðarhrepps. Landið er afar erfitt yfirferðar og hefur þurft að skjóta það fé sem ekki næst til. Deilt er um það hvort þetta er nauðsynlegt en samkvæmt dýraverndunarlögum er lausaganga sauðfjár ekki leyfileg yfir veturinn af manúðarástæðum. Það fé sem tekst að smala verður fært til slátrunar.

Ólafur Gunnbjarnarson, fyrrverandi fulltrúi í fjallskilanevnd þar vestra, segir að á Tálkna og svæðinu þar í kring séu að öllum líkindum um tuttugu kindur. Þær eru hluti af



KINDUR Fyrir 30 árum var reynt að útrýma fénu á Tálkna með því að skjóta það úr þyrlu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

viltum fjárstofni sem hefur hafst þarna við frá því um 1950 en nokkrar tilraunir hafa verið gerðar til að útrýma honum af fyrrgreindum ástæðum. „Síðast þegar þetta var

gert var féð skotið og hræin voru skilin eftir á víðavangi.“ Alls voru 23 kindur skotnar árið 2004.

„Rökni fyrir þessum árásum eru þau að ekkert megi vera til sem heitir villt sauðfé,“ segir Ólafur. „Ég er hins vegar á þeirri skoðun að það eigi að láta stofninn vera.“

Ragnar Jörundsson, bæjarstjóri Vesturbyggðar, segir að lögin séu skýr og sveitarfélögunum sé gert að koma fénu af svæðinu. Bæði hafi sýslumaður og héraðsdýralæknir krafist þess. Hann efast um að hægt sé að leyfa fénu að vera. Hann vilji ekki til þess hugsu að féð svelti í hel eða hrapi af klettum í vondum veðrum. - shá

Queensland í Ástralíu:

Risastór hákarl við baðströnd

ÁSTRALÍA Brimbrettafólk í Queensland í Ástralíu fer sér nú varlega eftir að merki saúms um risastóran hvíthálf undan vinsælli baðströnd þar.

Upp komst um skrímlið eftir að það hafði bitið annan hvíthálf næstum því í tvennt. Til þess að verja baðstrandargesti í Ástralíu eru settar niður baujur um fimm hundruð metra frá landi. Neðan úr þeim hanga krókar með beitu. Þrjú metra hvítháfur tók einn krókinn og festist. Þá hefur skrímlið komið aðvífandi og telja yfirvöld að hann sé minnst sjö metra langur. - ót

ESB Á MANNAMÁLI!

LOKSINS!



„Einsog leiftrandi spennusaga.“
Össur Skarphéðinsson, utanríkisráðherra

★ ★ ★ ★ ★
Pétur Gunnarsson, Fréttablaðinu

„Mikilvægt, áhugavert innlegg.“
Bjarni Harðarson

VERÖLD
Bræðraborgarstíg 9



Í **SEÐLABANKANUM** Í GÆR Arnór Sighvatsson aðstoðarbankastjóri, Már Guðmundsson bankastjóri og Trygvi Pálsson, framkvæmdastjóri Fjármálasviðs, kynntu ritið. FRÉTTABLAÐIÐ/PIJETUR

OFT ER AUGLÝST EFTIR BÓKARA!

Upplýsingar og skráning: 544 4500 / www.ntv.is

Grunnnám í bókhaldi

Markmið námskeiðsins er að þjálfa fólk til starfa við bókhaldsstörf. Námið er byggt upp á kennslu í verslunarkerfinu (24 st.), bókhaldi (36 st.) og tölvubókhaldi (48 st.). Allar námsgreinar eru kenndar frá grunni. Nemendur þurfa að vera orðnir 18 ára og hafa grunnþekkingu á tölvum.

108 stundir - Verð: 99.000.-
Verð fyrir atvinnulausa: 74.250.-
Morgunnámskeið byrjar 2. nóvember. Kvöld- og helgarnámskeið byrjar 2. nóvember.

ntv

NÝ TÖLVU- OG VIÐSKIPTASKÓLINN – VIÐURKENNDUR EINKASKÓLI Á FRAMHALDSKÓLASTIGI

Seðlabankinn getur ekki metið stöðuna

Með fyrstu endurskoðun efnahagsáætlunar stjórnvalda og AGS, sem virðist í höfn, er tímabært að hefja afnám gjaldeyrishafta. Seðlabankastjóri boðar stóraukið samstarf við Fjármálaeftirlitið. Staða bankakerfisins er enn óljós.

EFNAHAGSMÁL Ekki liggja fyrir staðfestar upplýsingar um efnahag, rekstur og eignarhald banka og sparissjóða. Seðlabankinn getur því ekki lagt mat á stöðu fjármálakerfisins. Seðlabankinn telur ekki ólíklegt að yfirstandandi rannsókn á falli bankanna muni leiða í ljós að fleiru hafi verið ábótavant í rekstri þeirra en þegar er komið fram.

Útgáfa rits Seðlabanka Íslands, Fjármálastöðugleiki 2009, er við sérstakar aðstæður að þessu sinni en það var birt í gær. Seðlabankinn hefur ekki undir höndum fullnægjandi gögn til að meta hversu lagt uppbygging bankakerfisins er komin. Endurreisnin í tilfelli stóru viðskiptabankanna er langt komin en ekki er sömu sögu að segja um endurskipulagningu sparissjóðanna. Ekki er ljóst hvort hún kallar á mikil framlög úr ríkissjóði. Á móti kemur að endurskipulagning viðskiptabankanna mun reynast ríkissjóði léttbærari en í fyrstu var talið.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri kom inn á það í kynningarerindi sínu að þrátt fyrir að fjallað væri um fall fjármálakerfisins í ritinu væri ekki tekin afstaða til framgöngu stjórnvalda eða eftirlitsstofnana í þeirri atburðarás. Slíkt væri ekki æskilegt. Hann vék að því að nú hillti undir fyrstu endurskoðun á efnahagsáætlun AGS og stjórnvalda. Því væri tímabært að hefja afnám gjaldeyrishaftanna. Bindur hann vonir við að í kjölfarið opnist

SEÐLABANKI UM SKULDIR FYRIRTÆKJA

- Gögn Seðlabankans benda til að fjöldi fyrirtækja gæti lent í greiðsluerfiðleikum á næstunni.
- Útistandandi lán íslenskra lánastofnana námu 4.600 milljörðum í júní.
- Eignarhaldsfélag skulda 1.000 milljarða. Upphæðirnar eru slíkar að vanskil gætu tafið endurreisn.
- Vanskil einkahlutafélaga eru meiri en annarra fyrirtækja, eða 57 prósent, og meirihluti lána þeirra er í alvarlegum vanskilum.
- Íslensk fyrirtæki eru mjög skulðsett í alþjóðlegum samanburði.
- Fjórðungur fyrirtækja er með lán í vanskilum.
- Byggingargeirinn er sérstaklega illa staddur. Helmingur lána fellur á gjalddaga á næstu fjórum árum og þriðjungur á næstu tólf mánuðum. Á sama tíma er lítil velta en þörf á endurfjármögnun mikil. Veð kunna að vera ófullnægjandi vegna eignarýrnunar.

ÍSLAND TEKID FYRIR Á MORGUN

Endurskoðun efnahagsáætlunar ríkisstjórnar Íslands verður á dagskrá stjórnar Alþjóðagjaldeyrissjóðsins á miðvikudaginn, ef marka má heimasiðu sjóðsins.

Eins og greint var frá í blaðinu á fimmtudag hefur verið búist við þessu sjóðan á miðvikudaginn, en þá sendu íslensk stjórnvöld áætlunina til sjóðsins.

Verði hún samþykkt af AGS fá stjórnvöld aðgang að öðrum hluta lánafyrirgreiðslu sjóðsins, 168 milljörðum Bandaríkjadala. Einnig opnast fyrir lánafyrirgreiðslu frá Norðurlöndunum og Póllandi. - kóp

fyrir aðgang Íslands, og síðar bankanna, að erlendum lánaörkuðum.

Már segir að tengsl Seðlabankans og Fjármálaeftirlitsins (FME) séu eitt þeirra álitæfna sem skoða þurfi vandlega. Margt mæli með því að FME verði fært inn í Seðlabankann en haldi áfram sjálfstæði sínu að töluverðu leyti. Ástæðan sé einföld: Seðlabanki þurfi að hafa aðgang að svipuðum upplýsingum og fjármálaeftirlit bóu yfir og því þurfi að tengja saman tæki fjármálaeftirlits og þjóðhagslega yfirsýn Seðlabankans.

Bankinn mun á næstunni endurskoða ýmsar varúðarreglur sínar með tilliti til bankahrunsins. Erfitt er að leggja mat á hvaða áhættuþættir steðja að fjármálakerfinu, vegna þess að upplýsingar um rekstur þeirra og efnahag liggja ekki að fullu fyrir. Áhættan er þó örugglega tengd óvissu um raunverulegt virði eigna þeirra og ójafnvægi í gjaldeyriss- og gengismálum. svavar@frettabladid.is

Auglýsingasími

512 50 50



– Mest lesið

SÉRTIILBOÐ

30%
AFSLÁTTUR!

AMELIA
Amerískt heilsurúm
frá King Koil
(Queen size 153x203)
Verð áður 155.800 kr.

Verð nú
109.060 kr.

ATH! AÐEINS TÍU RÚM!

FJÖLSTILLANLEG HEILSURÚM Á TILBOÐI!

VORUM AÐ FÁ Í VERSLUN OKKAR, NÝ OG GLÆSILEG FJÖLSTILLANLEG HEILSURÚM
FRÁ BANDARÍSKA FRAMLEIÐANDANUM ERGOMOTION

ERGOMOTION 400 LÍNAN

- Ergomotion er einn öflugasti og sterkasti stillanlegi botninn sem er fánlegur í dag.
- Botninn er inndraganlegur á sleða svo hægt er að nýta ljósið á náttbordinu.
- Lyftigetan er gíflæg þar sem í botninum eru 2 mótórar. Einn fyrir höfuðgaff og annar fyrir fótgaff.
- Öll tannhjól og lídamót eru úr hágæða næloni svo ekkert ískur og óþarfi að smyrja.
- Hjóðlátt og öflugt.
- 3 mm. tvíhert stálgrind undir öllum botninum.
- 400 línan er með öfluðu nuddi, þremur mismunandi hraðastillingum og tímaröf.
- 20 ára ábyrgð á mótórum og grind.
- Þráðlaus fjarstýring með útverpsendi svo ekki þarf að beina fjarstýringunni á móttakara.
- Rúmið færst niður í flata stöðu með einum takka.
- Þyngdarleysistakinn (Zero G) færir rúmið í þyngdarleysisstöðuna. Njóttu þægindanna og upplifðu þyngdarleysistíflinguna. Stöðan hjálpar blóðrásinni og minnkar pressu á mjólk og axlir.



ERGOMOTION 400
með þrýstjöfnunardýnum (2x97x203)
Verð 840.800 kr.
NÚ 590.660 kr.
= 30% AFSLÁTTUR

ERGOMOTION 100 LÍNAN

- Ergomotion er einn öflugasti og sterkasti stillanlegi botninn sem er fánlegur í dag.
- Botninn er inndraganlegur á sleða svo hægt er að nýta ljósið á náttbordinu.
- Lyftigetan er gíflæg þar sem í botninum eru 2 mótórar. Einn fyrir höfuðgaff og annar fyrir fótgaff.
- Öll tannhjól og lídamót eru úr hágæða næloni svo ekkert ískur og óþarfi að smyrja.
- Hjóðlátt og öflugt.
- 3 mm. tvíhert stálgrind undir öllum botninum.
- 20 ára ábyrgð á mótórum og grind.
- Einföld og þægileg fjarstýring.



ERGOMOTION 100
með þrýstjöfnunardýnum (2x97x203)
Verð 661.000 kr.
NÚ 476.700 kr.
= 30% AFSLÁTTUR

ERGOMOTION ERGOSPORT
með þrýstjöfnunardýnum (2x97x203)
Verð 488.800 kr.

NÚ 342.160 kr.
= 30% AFSLÁTTUR



ERGOMOTION ERGOSPORT

- Ergomotion er einn öflugasti og sterkasti stillanlegi botninn sem er fánlegur í dag.
- Botninn er inndraganlegur á sleða svo hægt er að nýta ljósið á náttbordinu.
- Lyftigetan er gíflæg.
- Öll tannhjól og lídamót eru úr hágæða næloni svo ekkert ískur og óþarfi að smyrja.
- Hjóðlátt og öflugt.
- 3 mm. tvíhert stálgrind undir öllum botninum.
- 20 ára ábyrgð á mótórum og grind.
- Einföld og þægileg fjarstýring.
- Ein besta þrýstjöfnunardýna sem er fánleg er í dag fylgir botninum.

ARGH 201009

ATH! VIÐ EIGUM FLEIRI TEGUNDIR AF DÝNUM Á ERGOMOTION HEILSURÚMIN

rekkjan

Þ V O T T A

D A G A R



TILBOÐSVERÐ

15% afsláttur



af öllum einstökum þvottavélum, þurrkurum og uppþvottavélum

LAVAMAT 62840



NÝJA PARIÐ

AEG þvottavél
1200 snúninga · 6 kg af þvotti.
Öll hugsanleg þvottakerfi
ásamt sérstöku sparnaðarkerfi
Íslenskar leiðbeiningar

Listaverð: 244.800,- parið
TILBOÐSVERÐ:
Kr. 195.900,- PARIÐ

LAVATHERM T55460



AEG þurrkari
Barkalaus · Tekur 6 kg.
Fjöldi kerfa · Mjög hljóðlátur
Íslenskar leiðbeiningar

HÉR SPARAR ÞÚ
KR. 48.900,-

LAVAMAT 64851



ÍSLENSKA PARIÐ

AEG þvottavél
1400 snúninga · 7 kg af þvotti.
Öll hugsanleg þvottakerfi
ásamt sérstöku sparnaðarkerfi.
ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ

Listaverð: 308.800,- parið
TILBOÐSVERÐ:
Kr. 246.900,- PARIÐ

LAVATHERM 56740



AEG þurrkari
Barkalaus · Tekur 7 kg.
Fjöldi kerfa · Mjög hljóðlátur
ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ

HÉR SPARAR ÞÚ
KR. 61.900,-

LAVAMAT 62840



AEG þvottavél
1200 snúninga · 6 kg af þvotti.
Öll hugsanleg þvottakerfi
ásamt sérstöku sparnaðarkerfi
Íslenskar leiðbeiningar

TILBOÐSVERÐ:
Kr. 105.900,-

„Algjör himnasending!“



FAVORIT 40370U-W

AEG uppþvottavél
Hljóðlát vél aðeins 49db · TURBO-þurrkun, þurrkar með heitum blæstri · Taumagn: 12 manna stell · 5 Þvottakerfi · Orkunýtni: A · Þvottahæfni: A · Þurrkhæfni: A · Íslenskar leiðbeiningar

TILBOÐSVERÐ:
Kr. 113.900,-

EH-DI 8525



Elektro **EH** Helios

Elektro Helios uppþvottavél

Fyrir 12 manna stell
Hljóðlát vél 49db
TURBO-þurrkun
Þurrkar með heitum blæstri
Orkunýtni: A · Þvottahæfni: A · Þurrkhæfni: A · Íslenskar leiðbeiningar

TILBOÐSVERÐ:
Kr. 99.900,-

Gerðu hreinlega góð kaup!

ORMSSON

ORMSSON LÁGMÚLA 9 SÍMI 530 2800
ORMSSON SMÁRALIND SÍMI 530 2900
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535

ORMSSON MODEL-AKRANESI SÍMI 431 3333
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751

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

UMBODSMENN UM LAND ALLT



BRUNNINN TURN Háhyši þetta í Peking hysir að hluta hótél og svo höfuðstöðvar Kínverska sjónvarpsins (CCTV). Byggingin skemmdist mikið eftir að kviknaði í vegna flugelda þegar kínverska nýrinu var fagnað fyrr á þessu ári.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Orkuöryggi á Vestfjörðum: Ráðgjafahópur skoðar tillögur

STJÓRNMÁL Iðnaðarráðherra hefur falið ráðgjafahópi að fjalla um leiðir til að bæta raforkuöryggi á



GUÐNI A. JÓHANNESSON

Vestfjörðum og meta til hvaða aðgerða grípa þurfi til að bæta samkeppnisstöðu svæðisins á sviði atvinnuuppbyggingar í orkufrekum iðnaði.

Við mat á raforkuöryggi skal hópurinn fara yfir fyrirliggjandi tillögur Landsnets. Guðni A. Jóhannesson orku- málástjóri fer fyrir hópnun sem skila á greinargerð fyrir áramót. Í honum sitja líka Matthildur Helgadóttir, framkvæmdastjóri Snepu á Ísafirði, og Þorgeir Pálsson, framkvæmdastjóri Atvinnuþróunarfélags Vestfjarða.

- bps

Árborg ákveður viðbrögð Áfallaviðbrögð tiltæk í handbók

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarstjórn Árborgar hefur samþykkt að taka í gagnið Handbók um viðbrögð við samfélagsáfallum. Í henni er fjallað um hvernig bregðast skuli við áfallum í sveitarfélaginu. Suðurlandsskjálftinn á síðasta ári, efnahagskreppan og svínafleusan eru meðal tilefna þess að handbókin var gerð.

Endurreisnarteymi sem skilgreint er í handbókinni og hóf störf í kjölfar Suðurlandsskjálftans gegnir nú lykilhlutverki í viðbragðsáætlun vegna heimsfaraldurs inlfúensu.

- bps

Heilbrigðisyfirvöld semja við Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsið í Svíþjóð:

Líffæraígræðslur til Gautaborgar

HEILBRIGÐISMÁL Heilbrigðisyfirvöld hafa undirritað samning um ígræðslu líffæra við Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsið í Gautaborg. Þetta þýðir að líffæraígræðslur Íslendinga flytjast frá Kaupmannahöfn til Gautaborgar um áramótin.

Samningurinn var gerður að ósk heilbrigðisráðuneytisins eftir að líffæraígræðslunefnd lagði til að gengið yrði til samninga við Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsið um líffæratöku og ígræðslu líffæra fyrir íslenska sjúklinga.

Með samningnum er íslenskum sjúklingum tryggður lágmarksbiðtími eftir ígræðslu líffæra.

Biðtími samkvæmt honum er mun styttri en var í fyrri samningi og kostnaður við nýjan samning, miðað við tiltekna forsendur um þörf fyrir líffæri, er rúmar sex hundruð milljónir króna á ári.

Gert er ráð fyrir að samningurinn við Sahlgrenska verði um átján prósentum ódýrari en samningurinn sem nú er í gildi. Hann er gerður að undangengnum viðræðum við helstu sjúkrahús á Norðurlöndunum. Samningurinn gildir til ársins 2010 og er til eins árs í senn. Hann framlengist sjálfkrafa um ár sé honum ekki sagt upp sex mánuðum áður en hann á að renna úr gildi.

- jss



UNDIRRITUN SAMNINGS Steingrímur Ari Arason, Álfheiður Ingadóttir og Marika Qvist undirrita samning um ígræðslu líffæra. Að baki þeim standa fulltrúar Sjúkratrygginga, Landspítala, heilbrigðisráðuneytis og Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsins.

Aðgerðahópur í þágu barna:

Tvisvar fundað síðan í júlí

REYKJAVÍK Aðgerðahópur um velferð barna fundaði öðru sinni á fimmtudaginn, en hann var settur á laggirnar 2. júlí. Minnihlutinn, utan F-lista, hafði stungið upp á því í maí að hann yrði stofnaður.

Tilgangur hópsins er að fylgjast heildstætt með aðstöðum barna í efnahagsþrengingunum. Formaður hans er Jörunn Frímannsdóttir úr Sjálfstæðisflokki.

Borgarráð samþykkti nýlega að hópurinn fengi starfsmann í hlutastarfi til aðstoðar. VG og Samfylking létu þá bóka von sína um að hópurinn færi nú að vinna af fullum krafti.

- kóp

Ríkið borgar auglýsingar á lambakjöti

Kjötframleiðsla dróst saman um 3,5 prósent í september miðað við sama mánuð í fyrra. Svínakjötsframleiðsla dróst saman um 15,8 prósent. Svínaræktendur segja samkeppnina harða og gagnrýna ríkisstyrktar auglýsingar á lambakjöti.

LANDBÚNAÐUR „Við eigum í harðri samkeppni við aðrar kjöttægundir og höfum því miður ekki sömu möguleika og sauðfjárbændur á að kynna okkar kjöt því ríkið stendur oft undir kostnaði á auglýsingum og kynningu á lambakjöti.“

Þetta segir Hörður Harðarson, formaður og framkvæmdastjóri Svínaræktarfélags Íslands, en svínakjötsframleiðsla dróst talsvert meira saman en framleiðsla annarra kjöttægunda í september síðastliðnum miðað við september í fyrra.

Svínakjötsframleiðslan dróst saman um 15,8 prósent en samdráttur í allri kjötframleiðslu nam 3,5 prósentum. Alifugla- og sauðfjárframleiðsla dróst lítillega saman en nautakjötsframleiðsla jókst. Þá var talsvert meira framleitt af hrossakjöti.

Hörður segir erfitt að keppa við auglýsingaherferðir sem kostaðar séu af ríkissjóði. Málið hafi gagnsinnis verið tekið upp við stjórnvöld, án þess að breytingar hafi orðið á. Landbúnaðarpólitik ríkið fer.

Í fjárlagafrumvarpi næsta árs er gert ráð fyrir að greiðslur vegna sauðfjárframleiðslu nemi tæpum 4,2 milljörðum króna en þar af fara 347 milljónir til markaðsstarfs og birgðahalds. Fjárhæðirnar eru sýnu hærri en í fjárlögum ársins í ár. Útgjöld ríkisins til



BÚSTÖRFIN Kjötframleiðsla dróst saman um 3,5 prósent í september frá sama mánuði í fyrra.

sauðfjárframleiðslu eru grundvölluð á samningum ríkisins og sauðfjárbænda. Ríkið gerir samþættingu samninga vegna mjólkurframleiðslu en hvorki vegna svínakjöts- né alifuglaræktunar.

Fleiri ástæður en auglýsingamál búa þó að baki minni sölu og framleiðslu á svínakjöti, að mati Harðar. Fólk hafi minna á milli handanna, sem skýri samdrátt í heildarkjötsframleiðslu síðasta árið en í tilviki svínakjötsins komi líka annað til. „Fjöldi verkamanna er

fluttur úr landi aftur til síns heima eftir að stóriðju- og virkjanafarmkvæmdum lauk í bili. Uppistaðan í fæðuvali þeirra var svínakjöt,“ segir hann. Svínakjötsframleiðendur mættu aukinni eftirspurn með aukinni framleiðslu en nú hefur dæmið snúist við.

Að sögn Harðar hefur svínafleusan ekki haft áhrif á neyslu svínakjöts. Fólk virðist meðvitað um að ekki séu tengsl milli neyslu þess og flensunnar.

bjorn@frettabladid.is



Þeir sem skrá sig í Sparitilboð N1 á n1.is fá veglegan afslátt

Hjólbarðapjónusta

-15%

Láttu ekki veturinn koma þér á óvart!

Frábært úrval af dekkjum, dekkjahótel og betri þjónusta

Þú færð skjóta og góða hjólbarðapjónustu hjá N1. Við bjóðum upp á eitt mesta úrval landsins af hjólbörðum og geymum sumardekkinn á dekkjahótelinu fyrir þá sem vilja. **Renndu við hjá okkur þegar þér hentar, við tökum vel á móti þér!**

Hjólbarðapjónusta N1 er að finna víða á höfuðborgarsvæðinu og á völdum stöðum á landsbyggðinni.

WWW.N1.IS



TILLAGA AÐ ÓPERUHÚSI Áformum endanlega sópað af borðinu.

Undirbúningi byggingar hætt:

Óperuhús verður ekki reist í Kópavogi

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarráð Kópavogs hefur samþykkt tillögu fulltrúa Samfylkingarinnar um að leggja niður undirbúningnefnd um byggingu óperuhúss í bænum.

„Forsenda þess að Kópavogsbær hugðist byggja óperuhús var sú að Íslenska óperan fékk ekki aðstoðu í nýju tónlistarhúsi

í Reykjavík. Ljóst má vera miðað við þá stöðu sem upp er komin að Óperan getur nú allt í einu farið inn í nýtt Tónlistarhús án mikils tilkostnaðar. Því blasir við að það hljóta að hafa verið mistök að gera ekki ráð fyrir Óperunni þar frá upphafi,“ segir í bókun Ármanns Kr. Ólafssonar, bæjarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins.

- gar



Atlantsolíudagur



Í dag veitir dælulykill Atlantsolíu 5 króna afslátt fram til miðnættis. Lykillinn er ókeypis. Aukaafsláttur dagsins bætist ekki ofan á önnur afsláttarkjör.

Fáðu þér dælulykil á www.atlantsolia.is



ATLANTSOLIA

Atlantsolia - Lónsbraut 2 220 Hafnarfirði - Sími 591 3100 - atlantsolia@atlantsolia.is

Bernskuminningar Flosa Ólafssonar



Flosi hefði orðið átræður í dag
og er bókin gefin út í tilefni þess.

SKRUDDA

Eyjarslóð 9 - 101 Reykjavík
skrudda@skrudda.is
www.skrudda.is

BÓLUSETNING GEGN INFLÚENSU sem nú er auglýst í ýmsum fyrirtækjum og lyfjabúðum er gegn árlegri influensu en ekki gegn svínainfluensu. Frá og með 2. nóvember hefst almenn bólusetning gegn svínainfluensu hjá þunguðum konum og fólki með undirliggjandi sjúkdóma en tímapantanir eru þegar hafnar. www.landlaeknir.is



ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ

Sölufulltrúi Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473

FLOTT Í VETUR...
með Slendertone

NYTT
dömu/herra belti
Flex kr. 22.900,-
Flex Max kr. 27.900,-
System kr. 33.900,-

allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is



Sigríður segir leikreglur svipaðar og í blaki nema að notaðir séu tveir hringir í stað eins bolta og gefið upp á báðum vallarhelmingum í einu.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

HEYRN

Bjóðum úrval af dönskum ReSound heyrnatækjum
Hjá Heyrn er veitt alhliða þjónusta til að bæta úr heyrnarskerðingu undir faglegri ábyrgð Ellisifjar K. Björnsdóttur, heyrnarfræðings.

Heyrnarþjónusta
Heyrnarvernd
Heyrnarmælingar
Heyrnartæki
Ráðgjöf

Ellisif K. Björnsdóttir
heyrnarfræðingur

ReSound
redcover hearing

ziga
ReSound

Hlíðasmári 11, 201 Kópavogur - www.heyirn.is
Tímapantanir 534 9600

Bráðskemmtilegur leikur

Sigríður Bjarnadóttir stundar íþróttina ringó sér til dægrastyttingar og heilsuefingar. Ekki er langt síðan þessi íþrótt ruddi sér til rúms héraendis en hún hefur um nokkurt skeið notið vinsælda víða um heim.

„Þetta er spennandi og bráðskemmtilegur leikur, sem eykur úthald. Við erum brosandi út að eyrum allan tímann,“ segir Sigríður Bjarnadóttir, formaður Íþróttafélagsins Glóðar í Kópavogi, um reynslu sína af kastíþróttinni ringó.

Sigríður hefur stundað íþróttina í fjögur ár og lýsir henni á eftirfarandi hátt: „Reglurnar eru svipaðar og í strandblaki nema að við notum gúmmíhringi í stað bolta. Í blaki er einn bolti en við notum hins vegar tvo hringi í ringó. Svo er gefið upp á báðum vallarhelmingum. Þegar báðir hringir liggja niðri er gefið upp aftur.“

Að sögn Sigríðar á þessi íþrótt rætur að rekja til Austur-Evrópu og þá annaðhvort til Tékklands eða

Póllands. „Íþróttin hefur til lengri tíma verið iðkuð víða um heim en stutt er síðan Íslendingar fóru að stunda hana. Tildrög þess voru að við fórum þrjár úr félaginu, ég, Svana Þórsdóttir, þáverandi formaður, og Margrét Bjarnadóttir aðalþjálfari, til Danmerkur árið 2005. Þar komumst við í tæri við ringó og út frá því kviknaði sú hugmynd að stofna sérstakt félag á Íslandi.“

Stuttu eftir heimkomuna var farið í að kynna fyrirbrigðið fyrir landsmönnum. „Við fórum vítt og breitt um landið og var hvarvetna vel tekið,“ rifjar Sigríður upp og bætir við að uppátækið hafi borið tilætlaðan árangur, þar sem fólk á landsbyggðinni hafi tekið íþróttinni vel. „Í kjölfarið

hafa svo verið haldin landsmót þar sem þrjú lið hafa keppt, tvö lið frá okkur hjá Glóð og svo eitt frá Héraðssambandinu Skarphéðni, í kringum Selfoss.“

Sigríður segir að á döfinni sé nú að kynna þessa áhugaverðu íþrótt enn frekar fyrir landsmönnum. „Við ætlum að fara í skólana; viljum að ungt fólk fái tækifæri til að upplifa þennan kastleik, hreyfa sig og öðlast betra líf, enda er hér á ferð spennandi leikur fyrir alla aldurshópa.“

Að sögn Sigríðar eru ringóæfingar haldnar reglulega í hverri viku: í Smáranum á mánudögum klukkan 11.30 og síðan í Kópavogsskóla á þriðjudögum klukkan 15.30.

roald@frettabladid.is

Nýjar vörur - Stærri búð

Fyrir bústaðinn og heimilið

Opið: má-fö. 12-18,
Dalvegi 16a,
Rauðu múrsteinshúsunum
Kóp. 201 - S: 517 7727
www.nora.is

Nóra

Jeppadekk - Heilsársdekk - Nagladekk

Mundu eftir að tíma

besta verðið

áður en þú kaupir þér dekk

-15%

AFSLÁTTUR

BÍLKÓ

ATH. OPID Á LAUGARD. KL. 10-14

BÍLKÓ | Smiðjuvegi 34 | Rauð gata | www.bilko.is | Sími 557-9110

Þjónustumiðstöð bílsins



teg. 1101 - flottur og haldgöður í CDE skálum á kr. 3.950,- buxur í stíl á kr. 1.950,-



TILBOÐ - TILBOÐ

korslett í D,DD,E,F,FF,G skálum á kr. 3.500,-

MISTY

Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf
Laugavegi 178, 105 R
sími 551-3366 - www.misty.is
opið mán-fös 10-18, lau 10-14



Fallega jólaskeiðin frá Ernu
Verð 14.900,-



Vilhjálmur Ari Arason læknir segir sýklalyfjanotkun hér allt að fjórtíu prósentum meiri en annar staðar á Norðurlöndum. Notkun þeirra hefur aukist um allt að þrjátíu prósent þrátt fyrir itrekuð varnaðarorð. Fómorkostnaður verður mikill verði ekkert að gert.

FRÉTTABLAÐID/GVA

5125050
Auglýsingasími

STAFGANGA Í LAUGARDAL
Stafgöngunámskeið hefjast 3. nóvember n.k.
BYRJENDANÁMSKEIÐ: Þriðjudaga & fimmtudaga, kl. 17:30.
FRAMHALDSHÓPUR: Þriðjudaga & fimmtudaga, kl. 17:30.
SKRÁNING & NÁNARI UPPLÝSINGAR Á: www.stafganga.is
ÁHRIFARÍK LEIÐ TIL LÍKAMSRÆKTAR
GUBNÝ ARADÓTTIR, stafgöngugjálfi, sími: 616 85 95.
JÓNA H. BJARNADÓTTIR, stafgöngugjálfi, sími: 694 35 71.

Myndakökur og marsipanmyndir fyrir öll tækifæri

Kaka.is
S. 578 5588 og 661 5588

NJÓTUM LANDSINS GÆÐA

Viðræðning VERÐLAUNASJÓÐUR IÐNÁÐARINS 2009

Íslensk hollusta framleiðir hágæða hollustuvörur úr gnægtaþrunni íslenskrar náttúru. Hollustuvörurnar fást í heilsuþúðum.

Íslensk hollusta
-frá náttúrunnar hendi!
www.islenskhollusta.is

Notkun sýklalyfja virðist auka líkur á sýkingum

Um það bil helmingur sýkla sem valda sýkingum í eyrum, lungum og hálsi er ónæmur fyrir sýklalyfjum. Íslendingar standa mjög illa hvað þetta varðar en þrátt fyrir itrekuð varnaðarorð eykst notkun sýklalyfja.

„Vísbendingar eru um að notkun sýklalyfja auki líkur á frekari sýkingum,“ segir Vilhjálmur Ari Arason læknir. Á föstudaginn gaf Landlæknir út nýjar leiðbeiningar um meðferð við bráðri eyrnabólgu. Ein ástæðan fyrir því er ör fjölgun lyfjaónæmra baktería í heiminum en þar standa Íslendingar mjög illa að vígi. Sýklalyfjanotkun hér er allt að fjórtíu prósentum meiri en annar staðar á Norðurlöndum og notkun slíkra lyfja eykst þrátt fyrir itrekuð varnaðarorð.

Rannsóknir Vilhjálms sýna að eftir hvern sýklalyfjakúr fimmfaldast áhættan á því að börn smitist af sýklalyfjaónæmum bakteríum. Ástandið er misslæmt eftir landshlutum. Vilhjálmur hefur borið saman sýklalyfjanotkun í fjórum landshlutum og kom þar meðal annars í ljós að á Egilsstöðum hefði snardregið úr notkun þeirra. Þar þurftu sautján

prósent barna að fá rör í eyrun. Í Vestmannaeyjum var sýklalyfjum hins vegar mikið ávísað á börn og lætur nærri að þar þurfi annað hvert barn að fá rör, eða 44 prósent þeirra.

Nýjustu upplýsingar frá Sýklafræðideild Landspítalans sýna að næstum helmingur algengustu þeirra sýkla sem valda flestum hálsbólgu, eyrnabólgu og lungnabólgu er orðinn ónæmur fyrir pensilínlyfjum eða helstu varalyfjum. „Þetta er samt bara toppurinn af því sem koma skal. Við erum hreinlega að missa af því að geta meðhöndlað sýkingar á áhrifaríkan hátt með lyfjagjöf. Við erum búin að vita af þessu lengi en samt erum við að koma að þessum óvissutímum og stöndum miklu verr en nágrannabjóðir okkar,“ segir Vilhjálmur. Þrátt fyrir itrekuð varnaðarorð um nauðsyn þess að draga úr

ávísunum á sýklalyf benda rannsóknir Vilhjálms á sölutölum á lyfjum á tímabilunum 1997-8 og svo 2007-8 til þess að notkun þeirra hafi aukist enn frekar, um 25 til þrjátíu prósent.

Kostnaður vegna kaupa á sýklalyfjum er þungur fyrir heilbrigðiskerfið og skipar fimmta sæti í heildarkostnaði vegna kaupa á lyfjum. Stærstum hluta lyfjanna er svo ávísað til barna. Segir Vilhjálmur langtímaafleiðingar ofnotkunarinnar sérlega alvarlega vegna sýklalyfjaónæmisins. Að auki sé fjórðungur allra heimsókna til heilsugæslunnar vegna svokallaðra loftvegssýkinga og þar af séu eyrnabólgur langalgengasta sýkingin.

Nánar má lesa um málið í nýju blaði Læknafélags Reykjavíkur sem kom út fyrr í mánuðinum í til efni 100 ára afmælis félagsins og á vef Landlæknis. karen@frettabladid.is

Viltu breyta mataræðinu til batnaðar, en veist ekki hvar þú átt að byrja?

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR, næringarþerapisti D.E.T. leiðir ykkur í allan sannleikann um hversu auðvelt það er í raun að breyta mataræðinu til batnaðar!

Þriðjudagurinn.....03. nóvember
Þriðjudagurinn.....10. nóvember
Þriðjudagurinn.....17. nóvember

Farið verður með einföldum hætti yfir:

- Hvernig við getum náð stjórn á blóðsykrinum!
- Hvernig verðum við okkur úti um þau næringarefni sem líkaminn þarfnast!
- Hvernig við getum auðveldlega öðlast meiri orku, vellíðan og heilbrigði!

Innifalín er mappa með uppskriftum og fróðleik

Staðsetning: Heilsuhúsið Lágmúla kl. 19:30 - 22:00
Upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á eig@heima.is
Námskeiðsgjald kr. 3.900,-

heilsuhúsið

Ný námskeið í nóvember - Nánar á www.heilsuhusid.is



„Ég finn lífskraftinn aukast,“ segir Marta og svífur í dansinn.

Dansinn tekur yfir

Orkudansnámskeið verður í Púlsinum í Sandgerði um næstu helgi.

„Þetta námskeið er haldið í vaxandi tungli og það hjálpar okkur við umbreytingu og endurnýjun,“ segir Marta Eiríksdóttir í Púlsinum um dansnámskeiðið sem fram undan er. „Við byrjum á föstudagskvöld með léttu dansiballi,“ lýsir hún. „Daginn eftir vinnum við áfram með ástríðuna og kraftinn. Dansinn opnar svo margt, bæði innra með okkur og í lífinu sjálfu.“

Marta hefur stundað orkudans frá 1989 og leitt marga inn í

töfra hans á liðnum árum. Í fyrrasumar kveðst hún hafa lært nýja dansmeðferð, „Shake Your Soul“, sem hún lýsir á þennan ljóðræna hátt: „Ég heyrir taktfasta tónlist... tromman kitlar fæturna...ég finn ég verð að dansa...ég anda djúpt, tengist inn á við...treysti fótunum og hlusta á líkamann...hreyfi mig og finn hvernig ég byrja að losna frá öllu sem heftir mig og bindur...allt hið neikvæða bráðnar burt...dansinn tekur yfir...ég finn lífskraftinn aukast...minn innsti sannleikur kemur í ljós...einlægni og fegurð.“

Marta tekur fram að orkudansnámskeiðið sé styrkhæft af stéttarfélagum.

- gun

Einkennin þau sömu

Konur fá verk í hjarta og önnur einkenni hjartaáfalls líkt og karlar, samkvæmt nýrri rannsókn.

Konur upplifa sömu einkenni og karlar ef hjartaáfall er yfirvofandi, að því er fram kemur í nýrri kanadískri rannsókn. Því hefur áður verið haldið fram að einkenni kvenna séu frábrugðin einkennum karla.

Árið 2003 gaf rannsókn á vegum bandarísku heilbrigðismálastofnunarinnar það til kynna að margar konur fyndu aldrei fyrir verk fyrir hjartaáfall og að einkenni þeirra væru ekki eins fyrirsjáanleg og karla.

Marta Mackay, sem leiddi kanadíska rannsóknina og kynnti niðurstöður hennar á nýlegu hjarta- og æðasjúkdómþingi í Kanada, segir það einfaldlega ekki rétt. „Okkar rannsókn leiddi í ljós að konur fá öll sömu einkenni og karlar, sem eru meðal annars hjartverkur og ógleði.“

- ve



Konur þurfa að vera jafn vakandi fyrir einkennum hjartaáfalls og karlar.

NORDICPHOTOS/GETTY

Matargerð með ástúð og virðingu

Krúska er matstofa og verslun.

Í Krúsku er lögð áhersla á holla og vandaða matargerð. Úrval af ferskum, framandi réttum og lífrænum vörum.

Verið velkomin!

KRÚSKA
VIÐ ELDUM FYRIR ÞIG

KRÚSKA • Suðurlandsbraut 12 • 108 Reykjavík • Sími: 557-5880 • www.kruska.is

Frábærar og enn betri fréttir

til þeirra þúsunda Íslendinga sem nota Pro-Gastro8

50% meira af góðgerlum í hylkjunum sem þýðir að sumir þurfa bara að taka inn 1 hylki á dag.

Pro-Gastro8 góðgerlanir vinna gegn erfiðri meltingu.



Pro-gastro8 fæst í APÓTEKUM, HEILSUBÚÐUM OG HEILSUHILLUM STÓRMARKAÐANNA!



Yngri konur lykillinn

SÉRFRÆÐINGAR TELJA AÐ LEYNDARMÁLIÐ AÐ BAKI HAMINGJU KARLA FELIST Í AÐ GIFTAST KONUM SEM SÉU YNGRI OG BETUR MENNTAÐAR EN ÞEIR.

Leyndarmálið að hamingjusömu hjónabandi fyrir karlmenn er að kvæntast konum sem eru bæði betur menntaðar en þeir og í minnsta lagi fimm árum yngri, segja sérfræðingar við Háskólann í Bath á Englandi. Frá þessu er greint hjá BBC.

Könnun háskólans, sem nýlega var birt í European Journal of Operational Research, tók til rúmlega 1.500 hjóna og var fimm ár í framkvæmd. Í niðurstöðunum kemur fram að slík hjónabönd eru líklegri til að endast en önnur. Það á sérstaklega við ef um fyrsta hjónaband beggja er að ræða.

Beyoncé Knowles er bæði betur menntuð og tölvvert yngri en eiginmaður hennar, rapparinn Jay-Z.

Næsta námskeið verður 4. nóvember

TÍMALAUS FEGURÐ

HEILSA • ÚTLIT • VELLÍÐAN

Komdu á notalega kvöldstund með Sirrý og Dr.Hauschka sérfræðingum og fáðu leiðsögn í því hvernig þú getur viðhaldið æskublómanum og útgeisluninni.

Komdu, smakkaðu, prófaðu og láttu dekra við þig.

Leiðbeinandi: **Sigríður Arnardóttir**
Verð: **1.500 kr.**

Námskeiðið verður haldið **miðvikudaginn 4. nóvember** kl. 20-22 í Yggdrasil, Skólavörðustíg 16, 101 R. Upplýsingar og skráning eru á netfanginu yggdrasil@yggdrasil.is eða í síma 562 4082.

Dr.Hauschka
Skin Care

Dr.Hauschka vörur eru unnar úr virkum lífrænum náttúrulækningajurtum.



Ertu með eitthvað gott á þrjónunum?

Sjálfbóðaliðar í Kópavogsdeild Rauða krossins þrjóna og sauma ungbarnaföt fyrir börn í neyð. Hópurinn, sem kallast Föt sem framlag, mun hittast næst og þrjóna í sjálfbóðamiðstöðinni Hamraborg 11, 2. hæð, miðvikudaginn **28. október** kl. 15-18.

Á staðnum verða þrjónar, garn og gott fólk sem hittast reglulega og lætur gott af sér leiða. Velkomið er að taka með sér eigið þrjónadót. Þeir sem vilja gefa garn í verkefnið vinsamlega hafið samband. Kaffi á könnunni og með því.

Allar nánari upplýsingar í síma 554 6626.



Rauði kross Íslands
Kópavogsdeild

Sjálfbóðamiðstöð Hamraborg 11 • opið virka daga kl.10-16 • sími 554 6626
kopavogur@redcross.is • redcross.is/kopavogur

TILKYNNINGAR

Símadömur 908 1616
okkur langar að heyra í þér!

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR



Stefnumót
905 2000 (símatorg)
535 9920 (kreditkort)
535 9923 (fritt karlar)
555 4321 (fritt konur)

Spjall
904 5454 (símatorg, karlar)
535 9940 (kreditkort karlar)
555 4321 (fritt, konur)

Gay spjall
535 9988 (kreditkort)

Sögur
905 2002 (símatorg)
535 9930 (kreditkort)

Spjalldömur
908 6000 (símatorg)
535 9999 (kreditkort)

52 ára kona leitar kynna við karlmann með venskap í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8123.

50 ára karlmaður, grannur, vel útlitandi, vill kynna karlmanni. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8870.

Karlmaður leitar kynna við karlmann, verður að hafa aðstöðu, engar skuldbindingar. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8999.

Kona á besta aldri vill kynna karlmanni með nán kynni í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8939.

Eldhress yngri karlmaður leitar ævintýra. Svarar öllum. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8572.

Kona með fallega rödd leitar kynna við karlmann með ævintýri í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, sími 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8489.

Skemmtanir



HEILSUGÆSLAN

HEILSUGÆSLAN – hápólitískur gamanleikur

Heilsugæslan er gamanleikur og öll hlutverk í höndum tveggja leikara, þeirra Elfars Loga Hannessonar og Margrétar Sværissdóttur. Sýningar er ein klukkustund. Heilsugæslan er hápólitískt leikrit og umfjöllunarefnið brennandi á íslensku þjóðfélagi, ekki sízt nú, í skugga niðurskurðar.

Heilsugæslan er fyrir alla!

Sýnt í Catalínu Laugardaginn 31. Okt. Kl. 20:30.
Miðasala hefst í dag þriðjudaginn 27. okt.



Tilkynningar

STÁLTAK HF. – AÐALFUNDUR

Stjórn Stáltaks hf. boðar hér með til aðalfundar fimmtudaginn 12. nóvember 2009, kl. 16:00. Fundurinn verður haldinn að Suðurlandsbraut 30, 5. hæð, Reykjavík.

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Tillaga stjórnar um að félaginu verði slitið
3. Önnur mál

Stjórnin.

Tilkynningar



MEENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTI

Æskulýðssjóður

Næsti umsóknarfrestur í Æskulýðssjóði er 1. nóvember 2009.

Hlutverk Æskulýðssjóðs er að styrkja eftirtalinn verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka:

1. Sérstök verkefni sem unnin eru fyrir börn og ungmenni og/eða með virkri þátttöku þeirra.
2. Þjálfun forystufólks, leiðbeinenda og sjálfbodaliða.
3. Nýjungar og þróunarverkefni.
4. Samstarfsverkefni æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Hvorki er heimilt að styrkja árvissa eða fasta viðburði í félagsstarfi, svo sem þing, mót eða þess háttar viðburði, né ferðir hópa.

Vakin er sérstök athygli á að umsækjendum er gert að sækja um á rafrænu formi á umsóknavef Stjórnarráðsins á vefslóðinni <http://umsoknir.stjr.is>.

Við úthlutun úr Æskulýðssjóði fyrir árið 2010 verður lögð áhersla á umsóknir æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka um verkefni er miða að mannréttindafræðslu og lýðræðislegri þátttöku ungmenna í samfélaginu og samstarfsverkefni æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Nánari upplýsingar um Æskulýðssjóð og umsóknarferlið er að finna á vef ráðuneytisins. Einnig veitir Valgerður Þórunn Bjarnadóttir upplýsingar í síma 545 9500 eða í tölvupósti á valgerdur.thorunn.bjarnadottir@mrn.stjr.is

Mennta- og menningarmálaráðuneyti,
26. október 2009.
menntamalaraduneyti.is

Bíladagar
Fréttablaðsins!

Þarftu að kaupa, selja eða skipta? Sérstakir bíladagar verða frá og með næstu helgi alla laugardaga í smáauglýsingum Fréttablaðsins.

Sértilboð á bílauglýsingum – aðeins **3.490 kr.**, texti og mynd.

Hafið samband við sölumann í s. 512 5050 eða sendið póst á smaar@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Bíladagar – markaðstorg með bíla

Auglýsingasími

512 50 50



– Mest lesið

Fasteignir

ATVINNUHÚS EHF



Vöruhús til leigu

Til leigu í einu lagi eða hlutum 5.800 fm. við Klettagarða í Reykjavík (við hliðina á Flytjanda/Eimskíp). Lagarými tilbúið til notkunar u.þ.b. 4.700 fm. án sólna. Skrifstofu- og þjónusturými 1.100 fm. verður með 1. flokks innréttingum skv. þörfum leigjanda. Hagstæð leiga.

Atvinnuhús ehf. fasteignasala. • Hverfisgata 4 Rvk. • S: 561-4433 • 698-4611 • A dí Vagnsson hdl. og lögg.fasteignasali

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24
alla virka daga frá kl. 8-17.



Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Ingalls-fjölskyldan

UMRÆÐAN

Dofri Hermannsson skrifar um húsnæðismál

Upp úr 2000 fór húsnæðisverð á höfuðborgarsvæðinu að hækka en tók árlegt stökk eftir að 90% húsnæðislán Framsóknar og Sjálfstæðisflokks tóku gildi 2003 og bankarnir fylgdu eftir með 90-110% húsnæðislánum sínum. Til varð stór hópur nýrra kaupenda og eftirspurn eftir lóðum jókst gríðarlega. Allir vildu byggja og selja á tvöföldum byggingarkostnaði.

R-listinn var sakaður um tvennt; lóðaskort og uppboðsaðferð. Framboð á lóðum í Reykjavík var samkvæmt sameiginlegri áætlun sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu en sum þeirra ákváðu fljótlega að hansa. Upphófst mikil pissukeppni þar sem sveitarfélög undir stjórn Sjálfstæðisflokks deiliskipulögðu ný hverfi eins og von væri á tvöföldun íbúa á næsta ári. Um leið var R-listinn harðlega gagnrýndur fyrir lóðaskort.

Uppboðsaðferðin var líka harðlega gagnrýnd og henni kennt um hækkað húsnæðisverð – ranglega eins og sérfræðingar bentu ítrekað á. Þvert á móti var uppboðsaðferðin eina leiðin til að útdeila takmörkuðum gæðum á sanngjarnan hátt og láta andvirðið skila sér að fullu til borgarbúa sjálfra. Kostnaðinn af pissukeppninni, um 100 milljarða í óseldum lóðum og innviðum tómlægra nýbyggingahverfa, þurfa



DOFRI HERMANNSSON

útsvarsgreiðendur að bera.

Gegn ábyrgri stefnu Samfylkingar í lóðamálum og lofordi um uppbyggingu á traustum almennum leigumarkaði sem valkosti fyrir ungar fjölskyldur voru 2006 tefldu sjálf-

stæðismenn fram draumnum um ódýra lóð og Húsið á sléttunni. Nýútskrifaðir kennarar, verkfræðingar, matreiðslumeistarar og allir hinir sem voru að stíga sín fyrstu skref á vinnumarkaði áttu að taka sér hamar og sög í hönd og byggja sér hús á 100% láni.

Það kom í hlut sjálfstæðismanna að stjórna borginni þetta kjörtímabil og oft frá því það hófst hefur Samfylkingin bent á þörfina fyrir traustan almennan leigumarkað sem valkost. Fyrir því hefur enginn áhugi verið hjá núverandi meirihluta.

Hvað reykviskar Ingalls-fjölskyldur í hálfbyggðum hverfum hugsa um Húsið-á-sléttunni-stefnu Sjálfstæðisflokksins í húsnæðismálum ungra fjölskyldna væri fróðlegt að vita. Hefðu þær kannski viljað fá val um að byggja eða leigja á traustum almennum leigumarkaði?

Höfundur er varaborgarfulltrúi Samfylkingarinnar.

Varnarlaus velferð

UMRÆÐAN

Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir skrifar um velferðarmál

Framundan eru mögur ár í rekstri ríkisins. Við blasir niðurskurður á þjónustu heilbrigðis-, velferðar- og menntakerfisins í landinu í nokkur ár í röð. Þegar niðurskurður er af þeirri stærðargráðu sem efnahagsáætlun ríkisstjórnarinnar og Alþjóðagjaldveyrissjóðsins (AGS) gerir ráð fyrir og fyrirsjáanlegur í nokkur ár geta viðbrögð stjórnvalda tæpast verið annað en skipulagður samdráttur.

Skipulagður samdráttur við þessar aðstæður felur í sér varnaráætlun sem beinist að kerfinu í heild sinni og einstaka stofnunum þess. Þar er markvissri forgangsröðun og kerfisbundnu áhættumati beitt til að freista þess að standa vörð um mikilvægustu markmið þjónustunnar. Störfum kann að fækka, það sem í dag kallast gott aðgengi kallar á nánari skilgreiningar, biðlistar kunna að lengjast, áhersla kann að þurfa að færast tímabundið frá einum sjúklingahópi yfir á annan og gæði að skerðast. En þegar kemur að öryggi þjónustunnar má hvergi gefa eftir.

Staða sjúklinga og notenda þjónustunnar innan íslenska heilbrigðiskerfisins og velferðarþjónustunnar er ekki vel tryggð. Veikasti hlekkur þessara þjónustukerfa er stefnumótunin sjálf og eftirlitið með framkvæmd þjónustunnar. Ísland hefði t.d. ekki misst svo marga unga menn ef eftirlit með þeim aðilum sem áttu að veita þeim tímabundið heimili og gott uppeldislegt atlati hefði ekki brugðist. Þá hefur, hjá embætti Landlæknis, alltof mörgum óskyldum verkendum verið komið fyrir innan



SIGURBJÖRG SIGURGEIRSDÓTTIR

sömu stofnunar. Þar ægir saman framkvæmd verkefna og eftirliti. Þessi staðreynd dregur úr gæðum og öryggi eftirlits, veikir trúverðugleika stofnunarinnar sem eftirlitsstofnunar og veikir þar með stjórnsýslu heilbrigðiskerfisins í heild sinni.

Ástæðan er sú að sá sem framkvæmir getur ekki haft eftirlit með eigin framkvæmd. Við slíkar aðstæður verður eftirlitið óvirkt og heildarstýring kerfisins í átt að markmiðum þjónustunnar fer forgörðum. Í slíku kerfi er staða sjúklinga ekki vel tryggð.

Gott dæmi um þetta er skipulag og framkvæmd bólusetningar gegn svínafleusu. Skv. lögum um sóttvarnir ber embætti landlæknis ábyrgð á framkvæmd sóttvarna undir yfirstjórn heilbrigðisráðherra. Hjá Landlækni starfar sóttvarnalæknir sem ber ábyrgð á sóttvörnum. Sóttvarnalæknir ber ábyrgð á forgangsröðun og skipulagningu á framkvæmd bólusetningar vegna svínafleusunnar. Hvert eiga einstaklingar og hópar sem telja öryggi sínu ógnað vegna forgangsröðunar sóttvarnalæknis að snúa sér? Að sjálfsögðu ekki til Landlæknis. Þá liggur beinast við að snúa sér til heilbrigðisráðherra.

En hvert á þá heilbrigðisráðherra að leita eftir faglegri umsögn í málinu? Þetta er stjórnsýsluvandi sem veikir mjög stöðu sjúklinga og notenda í íslenskri heilbrigðis- og velferðarþjónustu. Sams konar vandi kom upp í málum ungu manna frá Breiðavík og skjólstaðingum Byrgisins þegar heilbrigðisráðherra fól Landlækni að hafa forgöngu um framkvæmd á

áfallahjálpi fyrir þennan hóp. Hér vaknar enn og aftur hin klassíska spurning hver á að hafa eftirlit með eftirlitinu?

Þeim niðurskurði sem nú fer í hönd fylgir ákveðin áhætta fyrir sjúklinga og notendur. Þá er rétt að gera sér ljóst að sé það eindreginn vilji stjórnvalda og þjóðarinnar að viðhalda á Íslandi velferðarkerfi í norrænni mynd þá hefur svo stórfelldur og langvarandi niðurskurður einnig í för með sér mikla kerfislega áhættu. Verði ekkert að gert getur þjónustan staðið berskjölduð frammi fyrir óánægju og gagnrýni notenda og starfsfólks og þar með varnarlaus gagnvart utanaðkomandi stefnum og straumum sem geta leitt til grundvallarbreytinga á innviðum kerfisins, breytinga sem ekki eru í samræmi við framtíðarsýn stjórnvalda og meirihluta þjóðarinnar. Varnarlaus velferðarkerfi við þessar aðstæður mun reka af leið – stefnurek tekur við af stefnuleysi þegar stefnufestu er hvað mest þörf.

Ég leyfi mér að fullyrða að verði ekki brugðist við án tafar, sá skipulags- og stjórnsýsluvandi sem einkennir þjónustukerfi ríkisins við landsmenn leystur hið fyrsta og ráðstafanir gerðar velferðarkerfinu til varnar má sjá hér fyrir breytingar á kerfinu sem líkja má við hrún.

Við endurskoðun á efnahagsáætlun AGS og ríkisstjórnarinnar þarf ríkisstjórnin að gera viðsemjendum þar ljóst að samfélagssáttmálinn er milli íslenskra stjórnvalda og þjóðarinnar, en ekki milli þjóðarinnar og AGS. Ábyrgðin á afdrifum íslenska velferðarkerfisins í kjölfar bankahrunsins mun á endanum falla á íslensk stjórnvöld.

Höfundur er stjórnsýslufræðingur.

SENDIÐ OKKUR LÍNU

Fréttablaðið og Visir hvetja lesendur til að senda línu og leggja orð í belg um málefni liðandi stundar. Greinar og bréf skulu vera stutt og gagnorð. Tekið er á móti efni á netfanginu greinar@frettabladid.is eða á vefsíðu Visis, þar sem finna má nánari leiðbeiningar. Ritstjórn ákveður hvort efni birtist í Fréttablaðinu eða Visi eða í báðum miðlum að hluta eða í heild. Áskilinn er réttur til leiðréttinga og til að stytta efni.

ÚTSALA

40% afsláttur Af umgjörðum og glerjum

Verzlunin hættir

OPTIK LÆKJARTORGI



+

Ástkær sambyliskona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Ólafía (Lolly) Ásbjarnardóttir
Gerðhómrum 36, Reykjavík,

lést á St. Jósefsspítala að kvöldi laugardagsins 24. október. Jarðarferin verður auglýst síðar.

Kristófer Kristjánsson	Helga Einarisdóttir
Ásbjörn Björnsson	Svafar Magnússon
Ásta Friðrika Björnsdóttir	Guðrún Svava Þrastardóttir
Guðmundur Karl Björnsson	Linda Gunnarsdóttir
Gunnlaugur Rafn Björnsson	Linda Björk Ingadóttir
Ólafur Björn Björnsson	
ömmu- og langömmubörn.	



+

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Hjálmar Jóhann Niélssson
Garðarsvegi 8, Seyðisfirði,

andaðist 20. október. Útförin fer fram frá Seyðisfjarðarkirkju 30. október kl. 14.00.

Anna Þorvarðardóttir og aðrir aðstandendur.



+

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Tryggvi Jónsson
Hásteinsvegi 56a, Vestmannaeyjum,

sem lést laugardaginn 17. október, verður jarðsönginn frá Landakirkju, Vestmannaeyjum, laugardaginn 31. október klukkan 14.00.

Jóna Margrét Júlíusdóttir	Ólafur Tryggvason
Ásgerður Tryggvadóttir	Sígurlás Þorleifsson
Júlija Tryggvadóttir	
Karen Tryggvadóttir	
barnabörn og barnabarnabörn.	



+

Faðir okkar, tengdafaðir, fösturbróðir, afi og langafi,
Georg Franklínsson
Malmö, Svíþjóð,

verður jarðsönginn frá Garðakirkju Álftanesi föstudaginn 30. október kl. 15.00.

Franklín Georgsson	Elinborg Jónsdóttir
Jóhannes Georgsson	Erla Lóa Jónsdóttir
Björk Georgsdóttir	Ársæll Friðriksson
Lúðvík Georgsson	Birgit Engler
Hulda Georgsdóttir	Michel Kizawi
Baldvin Georgsson	Eva Georgsson
Guðjón Þorbjörnsson	Hulda Árnadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.	




+

Hjartkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,
Jörgen Faurholt Ólason
Yrsufelli 32, Reykjavík,

sem lést miðvikudaginn 21. október, verður jarðsönginn frá Grafarvogskirkju fimmtudaginn 29. október kl. 13.00.

Sólveig B. Halldórsdóttir	Einar Einarsson
Stefanía Jørgensdóttir	Katrín Guðmundsdóttir
Halldór J. Jørgensson	Björn Jónsson
Anna Karen Jørgensdóttir	
og barnabörn.	



+

Hjartkær bróðir okkar, vinur og frændi,
Anton Valdimar Jónsson
Naustum II, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsi Akureyrar 20. október sl. Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 29. október kl. 13.30.

Guðrún Jónsdóttir
Davíð Jónsson og Fjóla Rósantsdóttir
og systkinabörn hins látna.



+

Okkar ástkæri,
Sturlaugur Ólafsson
húsasmíðameistari og framhaldsskólakennari,

andaðist fimmtudaginn 22. október. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju fimmtudaginn 29. október kl. 14.00.

Ólöf Björnsdóttir

Unnur Sturlaugsdóttir	Falur Jóhann Harðarson
Margrét Sturlaugsdóttir	Jódís Lilja Jakobsdóttir
Davíð Baldursson	
	fjölskyldur þeirra og aðrir vandamenn.



+

Þökkum innilega öllum þeim er sýndu okkur samúð vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Guðbjargar K. Arndal
Austurbýggð 17, Akureyri.

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki Beykihlíðar sem og lyflækningadeildar Sjúkrahússins á Akureyri fyrir einstaklega góða umönnun, hlýju og vinarþel.

Kristín Jóhannesdóttir Arndal	Stigur Sæland
Guðrún Jóhannesdóttir	Karl Ágúst Gunnlaugsson
Oktavía Jóhannesdóttir	Ásta Júlía Theódórsdóttir
Reynir Reynisson	
ömmubörn og langömmubörn.	



+

Móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma og langamma,
Friðbjörg Friðbjörnsdóttir
Víðilundi 16a, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri að kvöldi fimmtudagsins 22. október. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 30. október klukkan 13.30.

Friðbjörn Berg	Heiðrún Sverrisdóttir
Þorsteinn Berg	Bryndís Baldursdóttir
Jón E. Berg	Ingólfur S. Sveinsson
Bryndís Berg	Preben W. Jørgensen
Þórdís Jørgensen	
barnabörn og barnabarnabörn.	



+

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hlýðug og samúð við andlát móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,
Ástu Sigrúnar Oddsdóttur
Bólstaðarhlíð 41, Reykjavík.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk hjúkrunarheimilisins Sunnuhlíðar fyrir einstaka umönnun og hlý samskipti.

Anna Lía Blomsterberg	Hlini Pétursson
Kristín Blomsterberg Ahl	Bengt Ahl
Friðrik Blomsterberg	Alda G. Jóhannesdóttir
Sigrún Blomsterberg	Friðrik Jósafatsson
Ellen Blomsterberg	Einar Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.	



+

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,
Puriður H. Beck
Breiðuvík 18, Reykjavík,

andaðist á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut, laugardaginn 24. október. Jarðarfer verður auglýst síðar.

Jón Gunnar Júlíusson	Guðmundur B. Kristinsson
Hallfríður Jónsdóttir	
Kristín G. Jónsdóttir	
barnabörn og barnabarnabörn.	



+

Þökkum af heilum hug öllum þeim sem sýndu okkur samúð við andlát og útför,
Ævarr Hjärtarsonar
Furulundi 33, Akureyri.

Þökkum sérstaklega þeim sem hafa veitt okkur hvatningu og styrk á undanförunum árum, starfsfólki á Kristnesi og Bjargi og ekki síst Heimahlýningu og L-deild FSA fyrir síðustu daga okkar saman. Það stendur enginn einn sem á ykkur að.

Freydís Laxdal	Stefán S. Ólafsson
Hrafnhildur L. Ævarsdóttir	
Harpa Ævarrúsdóttir	Elin S. Ingvarsdóttir
Haraldur B. Ævarsson	
Andri Fannar, Alma, Atli Snær, Ævarr Freyr	
og Jóhanna Margrét.	



+

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,
Guðbjörg Þorsteinsdóttir
áður til heimilis að Bessastöðum, Álftanesi,

sem lést þriðjudaginn 20. október, verður jarðsöngin frá Bessastaðakirkju miðvikudaginn 28. október kl. 15.00.

Steina Kristín Kristjónsdóttir	Sverrir Jónsson
Danfríður Kristjónsdóttir	Jónas Halldór Jónasson
Guðbjörg Lárusdóttir	
Lára Kristjana Lárusdóttir	
Kristjón Sverrisson	
Vigdís Sverrisdóttir	
Kristín Sverrisdóttir	
og barnabörn.	



+

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, systir, og amma,
Sólveig Rósa Jónsdóttir
frá Einarssstöðum í Reykjadal, Lómasalir 10, Kópavogi,

verður jarðsöngin frá Digraneskirkju miðvikudaginn 28. október og hefst afhöfnin kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á að láta Alzheimerssamtökin njóta þess.

Bragi Árnason	Valdemar Gísli Valdemarsson
Lilja Kristín Bragadóttir	Hilmar Þorvaldsson
Guðrún Jóna Bragadóttir	Haraldur Kr. Ólason
Anna Þóra Bragadóttir	Sigurjón Hendriksson
Jóhanna Bragadóttir	
Sigríður Jónsdóttir	
Aðalsteinn Jónsson	
og barnabörn.	

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli, andlát og jarðarfarir í smáletursdálkinum hér að ofan má senda á netfangið timamot@frettabladi.is.

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



Spennandi námskeið á næstunni

Sjálfbær framtíð
hefst 28. október

Hugarkort: Verkfæri kennarans
haldið 28. október

Sköpunarsagan í heiðnum sið
hefst 2. nóvember

Baráttan um landið helga: Palestína - Ísrael
hefst 3. nóvember

Sjálfbært skipulag og framtíðarsýn
haldið 4. nóvember

Náttúrameðul – að tileinka sér upplýsingar
haldið 4. nóvember

Englar
hefst 5. nóvember

Starfsmannasamtöl og frammistöðumat
hefst 5. nóvember

Facebook sem markaðstæki - fyrir lengra komna
hefst 9. nóvember

Þjónusta og samskipti við krefjandi viðskiptavini
haldið 9. nóvember

Virðismat fyrirtækja
hefst 11. nóvember

Hrós, hvatning og jákvæð endurgjöf
haldið 11. nóvember

VectorWorks I
hefst 11. nóvember

Leiðarvísir að Sturlungu
hefst 11. nóvember

Reiknuð laun í eigin atvinnurekstri
haldið 12. nóvember

**ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS**

Nánari upplýsingar og skráning:
sími 525 4444 og endurmenntun.is



NOKKUR ORÐ
Sara
McMahon



Galdurinn á bak við farsælt hjónaband

Nýleg könnun vísindamanna við Háskólann í Bath í Bretlandi hefur leitt í ljós að lykillinn að farsælu hjónabandi sé að konan sé minnst fimm árum yngri en karlinn. Rannsóknin tók fimm ár og úrtakið náði til meira en þúsund hjóna. Auk þess eru hjónabönd þrisvar sinnum líklegri til að enda með skilnaði ef konan er meira en fimm árum eldri en karlinn. Könnunin leiddi auk þess í ljós að máli skiptir að konan sé betur menntuð en karlinn, því slík sambönd entust lengur. Nú vill svo til að ég er aðeins tveimur árum yngri en sambylingurinn. Sé mark tekið á niðurstöðu könnunarinnar eigum við sambylingurinn litla möguleika á farsælu hjónabandi, nema ef vera skyldi að prófgráður mínar bjargi okkur. Þó að niðurstöður bresku vísindamanna séu okkur ekki í hag virðast himinhvolfín hlynnt sambandi mín og

sambylingsins og telja okkur eiga þrýðisvel saman. Samkvæmt stjörnunum dáist sambylingurinn að skipulagshæfileikum mínum því sjálfur á hann erfitt með að halda röð og reglu. Samkvæmt sömu stjörnum getur sambylingurinn mögulega kennt mér máttulegt kæruleysi og hjálpað mér að draga úr eðlislegri stífní. Hverju skal trúá?

Föðurbróðir minn hefur verið giftur sömu konunni í fjórutíu ár (hún er einmitt fimm árum yngri en hann) og enn virðast þau barnslega skotin í hvort öðru. Ég spurði frænku mína eitt sinn hvort það hefði reynst erfitt að vera gift sama manni í öll þessi ár. Svarið var fullkomlega skynsamlegt: „Galdurinn er að eyða nægum tíma saman bara tvö, nægum tíma í sundur og nægum tíma saman í hópi vina.“ Ég kys að trúá frænku minni, enda er hún reynslubolti á þessu sviði.

myndasögur

■ Pondus

Eftir Frode Overli



■ Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



■ Handan við hornið

Eftir Tony Lopes



■ Kjölturakkar

Eftir Patrick McDonnell



■ Barnalán

Eftir Kirkman/Scott



50 HAGKAUP
fyrir blöndinga L&L

GREY'S ANATOMY

NÝ ÞÁTTARÖÐ HEFST Á MORGUN

UPP Á LÍF OG DAUÐA

SÍÐUSTU ÞÁTTARÖÐ LAUK MED EFTIRMINNILEGUM HÆTTI ÞAR SEM TVÆR AF ADALSÖGUHETJUNUM, ÞAU IZZY OG GEORGE, LAGU BÆDI FYRIR DAUDANUM OG ENGIN LEIÐ AD SPÁ UM HVORT ÞAU HVERFI YFIR MÓÐUNA MIKLU OG YFIRGEFIO ÞAR MED ÞÆTTINA FYRIR FULLT OG ALLT.

SVARID VID ÞESSARI STÓRU SPURNINGU ER AD FINNA Í GLÆNYRRI ÞÁTTARÖÐ – ÞEIRRI ÓVÆNTUSTU OG MEST SPENNANDI TIL ÞESSA.



Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 20.55

Chuck

Önnur serían af drepfyndnum og hröðum spennuþáttum um Chuck Bartowski sem lifði frekar óspennandi lífi þar til hann opnaði tölvupóst sem mataði hann á öllum hættulegustu leyndarmálum CIA. Hann varð þannig mikilvægasta leynivopn sem til er og örlög heimsins hvíla á herðum hans.



VIÐ MÆLUM MED

Innlit/Útlit - NÝTT SkjárEinn kl. 20.25

Innlit/útlit hefur fylgt SkjáEinum frá fyrstu tíð og nú fær þátturinn nýtt og ferskt útlit. Boðið verður upp á ýmsar nýjungar í vetur og fólk aðstoðað við að breyta og bæta heimili sín. Áhorfendur fá að sjá einfaldar og ódýrar lausnir á hinum ýmsu vandamálum og bryddað verður upp á ýmsum nýjungum. Nýr stjórnandi þáttarins er Katrín Fjeldsted innanhússarkitekt.



RÁS 1 FM 92,4/93,5

- 06.39 Morgunútvarp hefst
- 06.50 Bæn
- 07.03 Vít og breitt
- 07.30 Fréttayfirlit
- 08.00 Morgunfréttir
- 08.11 Morgunstund með KK
- 08.30 Fréttayfirlit
- 09.05 Okkar á milli
- 09.45 Morgunleikfimi
- 10.13 Söngvarar blárrar sveiflu
- 11.03 Samfélagið í nærmynd
- 12.00 Fréttayfirlit
- 12.02 Hádegisútvarp
- 12.20 Hádegisfréttir
- 12.50 Dánarfregnir og auglýsingar
- 13.00 Flakk
- 14.03 Breiðstræti
- 15.03 Útvarpssagan: Á eigin vegum
- 15.25 Þriðjudagsdjass
- 16.00 Síðdegisfréttir
- 16.10 Víðsjá
- 18.00 Kvöldfréttir
- 18.16 Spegillinn
- 18.53 Dánarfregnir
- 19.00 Vændi á Íslandi
- 20.00 Leynifélagið
- 20.30 Í heyranda hljóði
- 21.20 Trío
- 22.12 Orð kvöldsins
- 22.15 Fimm fjórðu
- 23.05 Sumar raddir
- 00.07 Næturtónar

FM 88,5 XA-Radíó	FM 96,3 FM Suðurland	FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan	FM 96,7 Létt Bylgjan	FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 91,9 Kaninn	FM 97,7 X-ið	FM 102,9 Lindin
FM 93,5 Rás 1	FM 98,9 Bylgjan	FM 105,5 Útvarp Boðun
FM 95,7 FM957	FM 99,4 Útvarp Saga	

EXTRA

- 16.30 **Doctors** (16:26)
- 17.00 **Doctors** (17:26)
- 17.30 **Ally McBeal** (3:23) Ný þáttaröð um lögfræðinginn Ally McBeal. Loksins er farið að birta til í einkalífi Allyar og hún er komin með nýjan kærasta upp á arminn.
- 18.15 **Seinfeld** (15:24)
- 18.45 **Doctors** (16:26)
- 19.15 **Doctors** (17:26)
- 19.45 **Ally McBeal** (3:23)
- 20.30 **Seinfeld** (15:24)
- 21.00 **Fréttir Stöðvar 2**
- 21.25 **Ísland í dag**
- 21.50 **It's Always Sunny In Philadelphia** (3:15) Gamanþáttaröð sem fjallar um fjóra vini sem reka saman bar en eru of sjálfumglaðir til að geta unnið saman án þess að til árekstra komi upp.
- 22.15 **So You Think You Can Dance** (5:25) Dansæðið er hafið í sjötta sinn og hefur keppnin aldrei verið vinsælli. Keppendur vinna með bestu og þekktustu danshöfundum Bandaríkjanna til að ná tökum á nýrri danstækni í hverri viku þar til að lokum stendur einn eftir sem sigurvegari.
- 23.00 **So You Think You Can Dance** (6:25)
- 23.45 **Big Love** (7:10) Bill Henrickson lifir svo sannarlega margföldu lífi. Hann á þrjár eiginkonur, þrjú heimili og sjö börn, auk þess sem hann rekur eigið fyrirtæki sem þarfnast mikillar athygli.
- 00.40 **John From Cincinnati** (10:10)
- 01.30 **Fangavaktin** (5:8)
- 02.00 **Sjáðu**
- 02.30 **Fréttir Stöðvar 2**

BBC entertainment

- 12.35 **Lab Rats** 13.05 **Blackadder the Third** 13.35 **My Hero** 14.05 **My Hero** 14.35 **Lab Rats** 15.05 **The Weakest Link** 15.50 **Blackadder the Third** 16.20 **My Hero** 16.50 **My Hero** 17.20 **Lab Rats** 17.50 **EastEnders** 18.20 **The Weakest Link** 19.05 **My Family** 19.35 **Coupling** 20.05 **No Heroics** 20.30 **Little Britain** 21.00 **Spooks** 21.50 **My Family** 22.20 **Coupling** 22.50 **Little Britain** 23.20 **Lab Rats** 23.50 **EastEnders**

DR 1

- 12.00 Aftenshowet med Vejret 12.30 Sporlos 13.00 Landsbyhospitalet 13.50 Nyheder på tegnsprog 14.00 DR Update - nyheder og vejr 14.10 Boogie Mix 15.00 Hjerteflimmer Classic 15.30 Braceface 15.55 Den lyserode panter 16.00 Klima Nord 16.30 Lille Nord 17.00 Aftenshowet 17.30 TV Avisen med Sport 18.00 Aftenshowet med Vejret 18.30 Ha' det godt 19.00 Hammerslag 19.30 By på Skrupp 20.00 TV Avisen 20.25 Konstant 20.50 SportNyt 21.00 Wallander, næste skridt 22.40 Det Nye Talkshow - med Anders Lund Madsen 23.20 Truslen fra dybet

NRK 1

- 12.00 NRK nyheter 12.05 Par i hjerter 12.55 Offentlige hemmeligheter 13.00 NRK nyheter 13.05 Naboer 13.30 Andre avenyen 14.00 NRK nyheter 14.05 Jessica Fletcher 15.00 NRK nyheter 15.10 Dynastiet 16.00 NRK nyheter 16.10 Oddasat - nyheter på samisk 16.25 Doktor Åsa 16.55 Nyheter på tegnspråk 17.00 Frosken og venene 17.05 Molly Monster 17.15 Oisteins blyant 17.20 Tegneby 17.25 Milly og Molly 17.40 Distriktsnyheter 18.00 Dagsrevyen 18.30 Ut i naturen 18.55 Ferskvannsfiskerne 19.25 Redaksjon EN 19.55 Distriktsnyheter 20.00 Dagsrevyen 21 20.30 Brennpunkt 21.20 Extra-trekning 21.30 Safari 22.00 Kveldsnytt 22.15 Slanke Sussie 23.50 Kva no, herr president?

SVT 1

- 12.50 I regnskuggans land 13.45 Vi mötte stormen 15.00 Rapport 15.05 Gomorron Sverige 16.00 Hannah Montana 16.25 Mitt i naturen 16.55 Sportnytt 17.00 Rapport med A-ekonomi 17.10 Regionala nyheter 17.15 Go'kväll 18.00 Kulturmyheterna 18.15 Regionala nyheter 18.30 Rapport med A-ekonomi 19.00 Den stora resan 20.00 Andra Avenyn 20.45 Rushmore 22.15 Kulturmyheterna 22.30 Livakterna 23.30 Ett fall för Louise



Jóla hvað!

Pantaðu jólahlaðborð núna

Það er óhætt að lofa fjöregu jólahlaðborði í Súlnasal Hótel Sögu. Ríkulegt hlaðborðið býður upp á allt það girnilegasta í forréttum, aðalréttum og eftirréttum. Á meðan maturinn leikur við bragðlaukana kitla Laddi, Steinn Ármann og Hjörtur Howser hláturtaugarnar með einstöku gríni og glensi. Eftir það verður erfitt að sitja kyrr því að skemmtidagskránni lokinni leikur hin frábæra hljómsveit Saga Class fyrir dansi.

Dagsetningar: 20., 21., 27. og 28. nóvember og 4., 5., 11. og 12. desember.

Matur, skemmtun og dans í Súlnasal

Í nóvember bjóðum við upp á sömu skemmtidagskrá og dansleik með 3ja rétta matseðli í stað jólahlaðborðs. Tilvalið fyrir smærri fyrirtæki og hópa til að gera sér glaðan dag.

Dagsetningar: 6., 7., 13. og 14. nóvember.

Borðapantanir á hotelsaga@hotelsaga.is

Sími: 525 9900 • www.hotelsaga.is



Radisson SAS
HOTEL SAGA, REYKJAVÍK

Góa og Fjardarkaup
kynna með stolti



GLÆSILEG TÓNLEIKAUPPTAKA FRÁ 2008
KEMUR ÚT Á FÖSTUDAGINN Á CD OG DVD
20% AFSLÁTTUR AF ÞESSUM VEGLEGA PAKKA
FYLGR HVERJUM TÓNLEIKAMÍÐA*

Jólagestir Björgvins

Laugardaginn 5. desember
í Laugardalshöllinni

BJÖRGVIN HALLDÓRSSON

BORGARDÆTUR	PÁLL ÓSKAR
DIDDÚ	RAGGI BJARNA
EGILL ÓLAFSSON	SAVANNA TRÍÓIÐ
HELGI BJÖRNSSON	SIGRÍÐUR OG HÖGNI
KRUMMI	ÚR HJALTALÍN
LADDI	ÞÚ OG ÉG

HRYNSVEIT BJÖRGVINS · STRENGJASVEITIN REYKJAVÍK SESSION ORCHESTRA
KARLAKÓRINN PRESTIR · BARNAKÓR ÚR KÁRSNESSKÓLA · MEÐLIMIR ÚR GOSPELKÓR REYKJAVÍKUR

MÍÐASALA HEFST Á FÖSTUDAGINN KL. 10:00**



Miðasala á *midi.is* og á sölustöðum Miði.is

*Nánari upplýsingar um 20% afsláttartilboðið í staðfestingarpósti frá Miði.is.

** Póstlistaforsala Bravó hefst 29. október kl. 14.00 -Skráning á www.bravo.is

bravó!
Góðar stundir

BAKÞANKAR

Páls Baldvins
Baldvinssonar



Myndskreyttir menn

Eigum við ekki að fara í Elagningu?" spurði hann því framundan var boð með skemmtilegum konum og við áttum bara að vera tveir þótt sá þriðji bættist reyndar í hópinn. Ég svaraði: „Jú, og kant-skurð og vax.“ Svárið kom hratt: „Brasilískt?“

ÞAÐ var reyndar tekið að bera á fullvaxta karlmönnum í sturtunum sem voru greinilega vanir vaxmedferð og varla með stingandi strá á sér svo sjáanlegt væri. Eldri menn komu stundum gáttaðir inn í klefana þar sem þessi hönk voru að smyrja sig alla með einhverjum kremum, þeir eldri stóðu opinmyntir og störfu í forundran á þessa kynbræður sína sem voru hárlausir eins og kjúklingar eftir vatnsmedferð. Margir þeirra voru líka myndskreyttir, lagðir borðum og blómum og í merkilegustu tilvikunum með kvenmanns-nöfn á hupp eða brjósti: Ragnhildur stóð þar skýrum stöfum með rúnalettri.

TÍSKAN var vaxandi og síðsumars meðan sólin skein eins og galin hópuðust stelpugimpin á bakkana í efnislitlum slíðrum sem sýndu sem mest af bæsuðu holdinu: GUMMI stóð með gotnesku lettri á einni ljóskunni sem var greinilega ekki naturel þegar hún fór að teygja sig og reigja fyrir einhvern drenginn sem var í pottinum: eldri konur stóðu þá og fóru hljóðlega uppúr pottinum enda hafði hún greinilega látið bæta grömmum á rétta staði, væntanlega fyrir Gumma.

EN holdið er mold. Framundan var viðburðarík ævi með ævintýrum og stórum örlögum og svo kæmi að því að lokum að allt tæki að slappast og lesmálið yrði óskýrt á miðbakinu neðarlega og þá stæði bara eftir læsilegt UMM. Boltarnir yrðu enn á sínum stað en allt annað látið undan lífinu þótt brúnkukremin væru enn í fullri notkun á hátíðisdögum og mín kona tryði enn á mátt sólarinnar á sínu dvalarheimili. Brún skyldi hún vera fram í dauðann: jafnvel þótt starfsstúlkan kallaði á eftir henni fram í búningakleffann: Íris Ósp mín, þú hefur gleymt tönnum þínum í sturtunni!

IQ-CARE

HEILSUDYNNUR OG HEILSUKODDAR
Ein besta heilsudýna í heimi
Gerid samanburð

Fyrst og fremst í heilsudýnum

PROFLEX

Mest selda stillanlega rúmið hjá Svefn & heilsa

Einföld og þægileg stýring, mjúka axlasvæði og stillanlegt mjóbakssvæði
Tilboðsverð á hjónarúnum frá 329.900,-

Nýr Wallhugger

með IQ-CARE heilsudýnu

Wallhugger er framleitt af Leggett & Platt sem er stærsti framleiðandi í heimi á stillanlegum rúnum
Tilboðsverð á hjónarúnum frá 459.900,-

S-CAPE WALLHUGGER

Sá besti frá Leggett

Þráðlaus fjarstýring, sér stilling fyrir höfuðlag, nudd, sterkur stálgrindarbotn og margt fleira.
Tilboðsverð á hjónarúnum frá 559.920,-



IQ-CARE



Svefn & heilsa
Íslensk framleiðsla
Margir litir



Tilboð

IQ-CARE firm Cal King 183x213 með botnum og pífu
Nú aðeins 199.900,- Verð áður 266.800,-

50% afsláttur
af pífum margar stærðir

Söluðili fyrir
Íslenskar sængur og koddar frá
DÚN & FIÐUR



Söluðili fyrir
iRobot



Hreinasta snilld
hreint og betra loft



Baldursnesi 6

AKUREYRI



6 mán. vaxtalausar greiðslur



Listhúsinu Laugardal

REYKJAVÍK

GÓÐAN DAG!
Í dag er þriðjudagurinn 27. október 2009, 300. dagur ársins.

	Sólarupprás	Hádegi	Sólarlag
Reykjavík	8.55	13.11	17.27
Akureyri	8.48	12.56	17.03

Heimild: Almanak Háskólans