skoðun 16

2 SÉRBLÖÐ
í Fréttablaðinu
Allt
Föstudagur

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
8. október 2010
236. tölublað 10. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Vilja rukka netnotendur

STEF vill leggja aukagjöld á nettengingar til að sporna við ólöglegu niðurhali á tónlist. Gjöldin rynnu til höfundarrétthafa og veittu notendum aðgang að tónlist á lögmætan hátt. Óréttlátt segir verkefnastjóri SAFT.

TÆKNI Samband tónskálda og eigenda flutningsréttar (STEF) vill sporna við ólöglegu niðurhali á tónlist hér á landi með því að leggja meðal annars gjöld á nettengingar. Gjöldin myndu gefa notendum aðgang að tónlist á netinu með löglegum hætti og fara í sameiginlegan sjóð sem yrði síðan útdeilt til höfundarréttarhafa.

Hugmyndirnar voru kynntar á fundi sem haldinn var í lok síðasta mánaðar. Þar voru viðstaddir fulltrúar þeirra sem koma að útgáfu og dreifingu tónlistar, höfundarrétthafa og fjarskiptafyrirtækja. Eiríkur Tómasson, framkvæmdastjóri STEFs, kynnti hugmyndina á fundinum, þar sem meðal annars kom fram að lögreglueftirlit með ólöglegu niðurhali tónlistar væri bæði kostnaðarsamt og tímafrekt. Að hans mati bæri fjarskiptafyrirtækjum siðferðisleg skylda til þess að aðstoða rétthafa við að fá endurgjald fyrir afnot af verkum sínum. Viðræðurnar væru þó á frumstigi, sem og útfærsla hugmyndarinnar.

„Við sem tókum þátt í þessum viðræðum viljum gera þetta á sem einfaldastan hátt, þannig að almenningi verði tryggt að njóta tónlistar á löglegan hátt,“ segir Eiríkur. Hugmyndin gangi út á hóflegt gjald sem notendum bæri að greiða og myndu þeir þar með fá heimild til að nálgast tónlist á lögmætan hátt á netinu í gegnum sérstakt vefsvæði.

Guðberg K. Jónsson, verkefnastjóri Samfélags, fjölskyldu og tækni (SAFT), telur að aukagjöld ofan á nettengingar séu óréttlát gagnvart þeim sem ekki séu að hala niður tónlist ólöglega.

„Ég er ekki viss um að þetta eigi eftir að fá góðan hljómgrunn,“ segir Guðberg. „Við vitum samkvæmt okkar rannsóknum að meirihluti fólks er að hlaða niður efni af netinu og það hlutfall mun ekkert minnka.“

Hrannar Pétursson, upplýsingafulltrúi Vodafone, tekur undir orð Guðbergs og telur vænlegra til árangurs að hafa áhrif á hegðun notenda.

„Það er auðvitað ekki hlutverk fjarskiptafyrirtækja að vera löggæsluaðili í þessu samhengi. Við getum ekki borið ábyrgð á því sem fólk segir í símana sína eða hvað það gerir á internetinu,“ segir Hrannar. „Eina varanlega lausnin er að stuðla að breyttri hegðun með samstilltu átaki og það er vel mögulegt.“

sunna@frettabladid.is

Höfundagjöld á vörum

Vara	Höfundagjöld
Segulbönd	35-175 krónur
Myndbönd	11-500 krónur
Geisladiskar, -2 GB	17 krónur
Geisladiskar, +2 GB	50 krónur
Tölvur með brennara	1% af verði
Segulbandstæki	4% af verði
Geisladiskabrennarar	4% af verði
MP3-spilarar (iPod)	4% af verði
Mynduppptökutæki	2% af verði
Útvarp með segulbandi	2% af verði

Samkvæmt reglugerð menntamálaráðuneytis frá árinu 2001

Tantrað í Grafarvogi
Magdalena Hansen rekur Tantra Temple í Grafarvogi og segir Íslendinga lokaða.
fólk 30

Góður sigur á Skotum
Íslenska U-21 landsliðið vann nauman en góðan sigur á Skotum í gær.
sport 32

Geðhjálp í 30 ár
Alþjóðageðheilbrigðisdagurinn verður haldinn á sunnudaginn.
sérblað geðhjálpar 2

fyrir allar dætur
ömmur - mömmur - systur - vinkonur ...
Bleika slaufan er styrkur gegn krabbameini
Söfnunarmarkmið 50.000 slaufur
10 20 30 40 50 þúsund

veðrið í dag

BREYTILEG ÁTT Í verður fremur hægur vindur, 3-8 m/s. N- og NA-til verður léttskýjað en súld eða rigning SA-til framan af degi. Annars staðar bjart með köflum en gæti dropað aðeins NV-lands.

VEÐUR 4

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ALLT Á FULLT Svo virtist sem Halldór Ásgrímsson væri mættur í gær til að fá peninga í bankanum. Við nánari skoðun kom í ljós að þar var bara á ferð Pálmi Gestsson sem var ásamt félögum sínum í Spaugstofunni að taka upp fyrsta þáttinn sinn fyrir Stöð 2. Þátturinn verður í opinni dagskrá annað kvöld.

Sigrún Lilja Guðjónsdóttir:

Ilmvatn úr Eyjafjallajökli

FÓLK Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, oftast kennd við tískuvörumerkið Gyðju, hyggst setja á markað nýtt íslenskt ilmvatn undir nafninu EFJ Eyjafjallajökull.

SIGRÚN LILJA GUÐJÓNSDÓTTIR

Ilmvatnið verður unnið úr vatni frá jöklinum en það er framleitt í Suður-Frakklandi.

Sigrún Lilja segir mikla vinnu liggja þarna að baki, hún hafi reynt fjölda prufa á sér og vinum sínum til að finna rétta ilminn. „Það er svona sítruskeimur af því,“ segir Sigrún í samtali við Fréttablaðið.

Hún segir það lengi hafa verið á stefnuskránni hjá sér að gera eigið ilmvatn og efast ekki um að íslenskur ilmur eigi erindi á ilmvatnsmarkaðinn.

- fgg / sjá síðu 38

Heilbrigðisráðherra segir ekki hægt að dreifa tækni og sérfræðingum um landið:

Bíður tillagna forstöðumanna

HEILBRIGÐISMÁL „Það eru sívaxandi kröfur um ákveðna tækni og ákveðna færni og kunnáttu í læknisþjónustu en það er ekki hægt að dreifa þessu um allt land heldur verður að koma henni fyrir á fáum stöðum, til dæmis höfuðborgarsvæðinu og Akureyri,“ segir Guðbjartur Hannesson heilbrigðisráðherra.

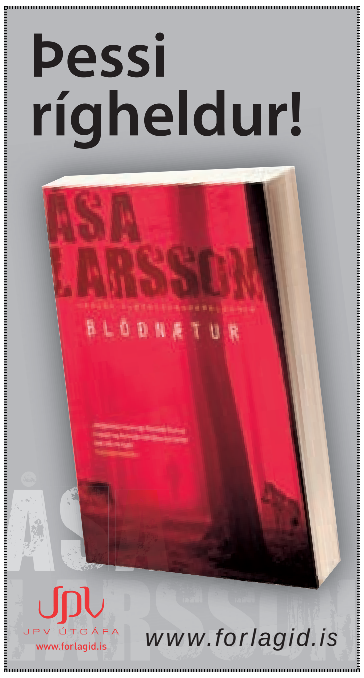
Hann segir niðurskurð á smærri heilbrigðisstofnunum afar erfiðan. Óskað hafi verið eftir tillögum frá forstöðumönnum og farið verði yfir niðurskurðaráformin í framhaldinu. Ekki megi gera lítið úr því að þetta sé mikið atvinnumál úti á landsbyggðinni.

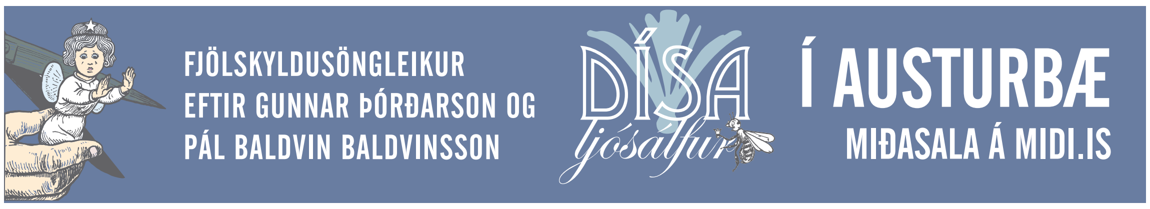
Guðbjartur segir breytingar á fyrirhuguðum niðurskurði eins og að hræra í potti, eftir sem áður þurfi að skera niður um 4,8 milljarða í heilbrigðiskerfinu.

Guðbjartur segir að í niðurskurðartillögunum sé forgangsraðað eins og gert hafi verið og áherslan á að byggja upp fá en öflug sjúkrahús og byggja upp heilsugæsluna til að taka við þeim málum sem hún geti ráðið við. Sérstaklega þurfi að efla heilsugæsluna á höfuðborgarsvæðinu, sem hafi ekki verið byggð jafn markvisst upp og á landsbyggðinni.

Fjölmennir borgarafundir voru víða um land í gær þar sem fyrirhuguðum niðurskurði var harðlega mótmælt.

- bj / sjá síðu 2





SPURNING DAGSINS

Aðalsteinn, er þetta ekki brennheitt efni?

„Alveg sjóðandi. Þetta rýkur út.“

Aðalsteinn Júlíus Magnússon og félagar hjá hlusta.is bjóða viðskiptavinum að sækja margar af perlum íslenskra bókmennta á netið. Brennu-Njálssaga er vinsælasta nýjungin þeirra.

Fjölmennt víða um land á borgarafundum um niðurskurð í heilbrigðisþjónustu:

Þingmenn lofa að vinda ofan af niðurskurðinum

HEILBRIGÐISMÁL „Það er varla hægt að ætlast til þess að eitt prósent af íbúum landsins taki á sig sig tólf til þrettán prósent af niðurskurðinum í heilbrigðiskerfinu,“ sagði Bergur Elías Ágústsson, bæjarstjóri í Norðurþingi, eftir um þrettán hundruð manna borgarfund á Húsavík í gær.

Fundurinn í gær var sá fjölmennasti á Húsavík fyrr og síðar. Sjö af tíu þingmönnum kjördæmisins mættu á fundinn. Samkvæmt fjárlagafrumvarpi næsta árs á Heilbrigðisstofnun Þingeyinga að skera niður um fjórtíu prósent. „En það gleðilega er að það var ekki betur að heyra en þingmenn kjördæmisins ætli að vinda ofan af þeim boðskap sem við höfum fengið,“ segir Bergur.

Reyknesingar fjölmenntu á borgarafund í Stapa til að mótmæla fjórðungs niðurskurði hjá Heilbrigðisstofnun Suðurnesja. Í Vestmannaeyjum mætti fjöldi íbúa á opinn fund til að mótmæla fyrirhuguðum niðurskurði þar. Myndaði fólk hring í kringum sjúkrahúsið.

Stjórnendur Heilbrigðisstofnunar Austurlands komu saman á skyndifund í gær. Sagt er allt nítíu manns þar geti misst vinnuna.

Á Ísafirði var einnig borgarafundur í gærkvöldi en honum lauk ekki áður en Fréttablaðið fór í prentun.

Guðbjartur Hannesson heilbrigðisráðherra var boðinn á þrjá þessara funda. Anna Sigrún Baldursdóttir, aðstoðarkona ráðherrans, segir hann ekki hafa viljað gera upp á milli staðanna og því mætt á engan fundanna. - gar

KREFJAST ÞJÓNUSTU HEIMA Starfsmenn Heilbrigðistofnunar Suðurnesja settu svip á mótmæli gegn niðurskurði í heilbrigðisþjónustu á svæðinu. MYND/VÍKURFRÉTTIR

Ljósmyndakeppni lýkur í dag:

Forsíðan bíður sigurvegarans

MENNING Afar góð viðbrögð voru í gær við áskorun Fréttablaðsins til lesenda um að senda inn myndir í ljósmyndasamkeppni blaðsins.

Keppnin hófst í gær og lýkur á hádegi í dag. Þema keppninnar er Fólk að hausti. Til mikils er að vinna fyrir sigurvegarann því myndin sem hlýtur fyrstu verðlaun mun prýða forsíðu helgarblaðs Fréttablaðsins á morgun. Þess utan fær höfundur sigurmyndarinnar gjafabréf fyrir tvo á á einhvern af áfangastöðum Iceland Express í Evrópu. Önnur og þriðju verðlaun eru gjafakort í Þjóðleikhúsið. Myndir á að senda á netfangið ljosmyndakeppni@frettabladid.is. - gar

Lóð undir mosku í Reykjavík:

Mikill vilji hjá skipulagsráði

SKIPULAGSMÁL **Mikill vilji er hjá skipulagsráði Reykjavíkur að ganga frá úthlutun lóðar undir mosku og menningarsetur Félags íslenskra múslima. Það segir Páll Hjaltason, formaður skipulagsráðs, í samtali við Fréttablaðið.**

PÁLL HJALTASON

Eins og fram hefur komið, hefur félagið beðið í um áratug eftir að fá lóð, en nú hillir undir að biðinni muni ljúka.

Páll segir að hann hafi áhuga á að ljúka málinu sem fyrst.

„Það verða á henni einhverjar kvaðir eftir því hvar hún verður, svo þetta falli inn í aðstæður og svo fá þeir bara úthlutað lóð eins og hver annar til að hefjast handa.“ - þj

ALI ZERBOUT Eftirlýstur vegna tilraunar til manndráps.

ROBERT DARIUSZ SOBIECKI Eftirlýstur vegna nauðgunar.

PAP OUSMAN KWEKO SECKA Eftirlýstur vegna nauðgunar og misneytingar.

THOMAS DOVYDAITIS Eftirlýstur vegna líkamsárásar og ráns.

Eftirlýstir af Interpol fyrir glæpi hérlendis

Fjórir menn eru eftirlýstir af Interpol vegna glæpa sem þeir frömdu hér á landi. Þeir eiga það sameiginlegt að hafa stungið af þegar átti að færa þá fyrir dómara eða eftir að þeir höfðu hlotið dóma hér. Brotin eru mismunandi en öll gróf.

LÖGREGLUMÁL Fjórir erlendir karlmenn eru eftirlýstir af alþjóðalögreglunni Interpol fyrir alvarleg brot sem þeir hafa framið hér á landi. Hinn fimmti, sem eftirlýstur var til skamms tíma, hefur nú verið handtekinn og situr í fangelsi í Líbanon. Mennirnir hafa allir verið eftirlýstir um árabil.

Í Venezúela situr svo í fangelsi Steingrímur Þór Ólafsson sem handtekinn var ytra í kjölfar eftirlýsingar Interpol fyrir íslensk lögregluyfirvöld vegna rannsóknar lögreglu á fjársvikamáli.

Smári Sigurðsson aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá alþjóðadeild ríkislögreglustjóra segir að reglulega þurfi að svara fyrirspurnum frá lögregluyfirvöldum ytra hvort vilji sé til þess hjá lögreglu hér að hinn eftirlýsti sé áfram á listanum.

Sá sem situr inni í Líbanon, Moh D Bashar Najeh Suleiman Almasid, var dæmdur hér árið 2006 í tveggja ára fangelsi í Hæstarétti fyrir að vera með til söludreifingar nær 250 grömm af amfetamíni og samtals 656 amfetamín- og e-töflur, sem hann faldi í holu í baðherbergisvegg á veitingastað sem hann rak þá í Hafnarstræti í Reykjavík, Purple onion. Maðurinn stakk af áður en til afplánunar kom.

Þá er litháískur karlmaður, Robert Dariusz Sobiecki, eftirlýstur. Hann var dæmdur í Hæstarétti í þriggja ára fangelsi fyrir að nauðga konu inni á kvennasalerni á Hótel Sögu í mars árið 2007. Hann hvarf úr landi áður en afplánun hófst.

Annar maður frá Litháen, Thomas Dovydaitis, er eftirlýstur fyrir líkamsárás og rán hér, í félagi við annan mann. Þeir réðust á karlmann í húsasundi við Laugaveg kýldu hann í andlitið og rændu hann síðan. Maðurinn slasaðist mikið við árásina.

Sá sem nú er eftirlýstur stakk af úr landi en félagi hans var dæmdur í tveggja ára fangelsi hér.

Þá er 45 ára karlmaður frá Alsír, Ali Zerbout, eftirlýstur fyrir tilraun til manndráps á bílastæði í Reykjavík. Hann var dæmdur í Hæstarétti í sex ára fangelsi fyrir að stinga hálffertugan mann tvívegis með hnífi þannig að hann hlaut djúp lífshættuleg stungusár á höfði og líkama. Árásarmaðurinn lét sig hverfa þegar átti að ákæra hann.

Loks er eftirlýstur maður frá Gana, Pap Ousman Kweko Secka. Hann átti yfir höfði sér tvær ákærur frá ríkissaksóknara. Hann var ákærður fyrir nauðgun annars vegar og misneytingu hins vegar. Maðurinn hvarf af landi brott áður en málin voru þingfest í héraðsdómi en hann hafði búið hér árum saman.

jss@frettabladid.is

Aukið álag á Hæstarétt:

Fjölga dómurum úr 9 í 15

ALÞINGI **Fjölga þarf hæstaréttardómurum að mati Ögmundar Jónassonar dómsmálaráðherra. Þetta kom fram í svari Ögmundar við fyrirspurn Sigurðar Kára Kristjánssonar í utandagskrárumræðum á Alþingi í gær.**

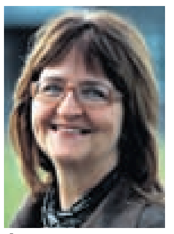
Fimm hæstaréttardómarar þurfa að sitja í landsdómi og því ljóst að álag muni aukast verulega á Hæstarétti á meðan landsdómur vinnur sín störf. Vigdís Hauksdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, lagði til að hæstaréttardómurum yrði fjölgað úr níu í fimmtán. Svo myndu þeim fækka aftur niður í níu eftir því sem hæstaréttardómarar færu á eftirlaun. Gerði hún ráð fyrir að þetta myndi gerast á um tíu árum.

Ögmundur hefur óskað eftir greinargerð frá forseta Hæstaréttar og segir málið síðan verða skoðað út frá þeim forsendum.

Hefur áhyggjur af þinghúsinu:

Skemmdirnar óafturkræfar

MÓTMÆLI „Ég er ekki viss um að fólk átti sig á því að það er verið að eyðileggja varanlega Alþingshúsið, sem er þjóðargersemi,“ segir Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis.



ÁSTA R. JÓHANNESDÓTTIR

Hún segir háþrýstiþvott sem grípa þurfi til vegna matvæla sem kastað sé á þinghúsið ganga afar nærri íslenska grágrýtinu sem húsið var hlaðið úr árið 1881. Steininn molni undan þvottinum, og ekki sé hægt að gera við þann skaða á friðlýstu húsinu.

„Það er sjálfsagt að mótmæla, en þetta hús er okkar sameign, og ég bið fólk um að virða það og láta húsið í friði,“ segir Ásta. - bj

Telur handvömm Alþingis geta leitt til þess að ákæran hafi fallið niður:

Segir ekki farið að lögum

LANDSDÓMUR Geir H. Haarde, fyrrverandi forsætisráðherra, hefur gert athugasemdir við afgreiðslu Alþingis á kæru á hendur honum fyrir landsdómi. Í bréfi frá verjanda hans segir að svo virðist sem Alþingi hafi látið málið niður falla með því að ljúka ekki afgreiðslu þess áður en þingi var slitið.

Alþingi ákvað hinn 29. september síðastliðinn að höfða bæri mál á hendur Geir fyrir landsdómi. Í lögum um landsdóm segir að ákvörðun um málshöfðun skuli taka með þingsályktun. Jafnframt því kjósi Alþingi saksóknara, varasaksóknara og þingnefnd til að fylgja málinu eftir.

Andri Árnason, verjandi Geirs, sendi forseta Alþingis bréf á miðvikudag þar sem dregið var í efa að rétt hafi verið að þessum málum staðið. Andri segir það sinn skilning að þingið hefði átt að kjósa saksóknara og þingnefnd samhliða kosningu um ákæru. Það hefði ekki verið gert, heldur hefði þingi verið slitið í kjölfar atkvæðagreiðslu um ákærur á hendur fyrrverandi ráðherrum. Til stendur að kjósa saksóknara á þingfundi eftir helgi.

GEIR H. HAARDE

Þar sem þingið kaus ekki saksóknara og eftirlitsnefnd áður en því var slitið er rétt að velta því upp hvort málið hafi hlotið fullnaðarafgreiðslu hjá Alþingi áður en þingi var slitið og nýtt þing kom saman, segir Andri í samtali við Fréttablaðið. Samkvæmt lögum um þingsköp Alþingis falla niður í lok þings þau mál sem ekki hafa hlotið lokaafgreiðslu.

Bregðist þingið ekki við þessu með einhverjum hætti verður væntanlega látið reyna á þetta atriði fyrir landsdómi, komi hann saman, segir Andri. Þá verði dómurinn að taka afstöðu til þess hvort saksóknarinn teljist löglega kjörinn eða ekki. Sé hann ekki löglega kjörinn verði að fella málið niður.

Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, kynnti erindið í forsætisnefnd í gær. Í samtali við Fréttablaðið sagði hún að verið væri að fara yfir það á þinginu, en ekki væri búið að taka afstöðu til þeirra álitaefna sem þar komi fram. - bj

Staðalbúnaður m.a. Bluetooth búnaður, Fosgate hljómflutningskerfi, aldrif 4WD og 17" álfelgur

Verð 4.990.000 kr.

Mitsubishi ASX Invite

MITSUBISHI ASX ER KOMINN - FRUMSÝNING Á MORGUN

Mitsubishi ASX er passlegur á svo marga vegu. Hann er rúmgóður án þess að vera of fyrirferðarmikill. Nýja ClearTec dísilvélin er aflmikil en um leið einstaklega sparneytin og losar aðeins 150g af CO^2 á hverja 100 km. Mitsubishi ASX er nettur og fallegur að utan sem innan og hið afburðagóða Rockford Fosgate hljómflutningskerfi fylgir hverjum bíl sem staðalbúnaður. Ef þú elskar lífið, þá elskar þú Mitsubishi ASX. Komdu og reynsluaktu!

ALLT AÐ 5 ÁRA ÁBYRGÐ MEÐ BÍLAÁBYRGÐ HEKLU

Opið virka daga frá kl. 10–18 og á laugardögum frá kl. 12–16

Reynslan er góð!

Laugavegi 170-174 · 590 5000 · hekla.is · hekla@hekla.is · umboðsmenn um land allt

HEKLA

GENGIÐ 07.10.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	110,35	110,87
Sterlingspund	175,86	176,72
Evra	154,09	154,95
Dönsk króna	20,664	20,784
Norsk króna	19,097	19,209
Sænsk króna	16,531	16,627
Japanskt jen	1,3377	1,3455
SDR	173,34	174,38

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
205,1918

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Aðstoðarseðlabankastjóri segir skref í afnámi gjaldeyrishafta í undirbúningi:

Höft eru gróðrarstía lögbrota

EFNAHAGSMÁL Seðlabankinn mun á næstu mánuðum ráðfæra sig við Alþjóðagjaldeyrissjóðinn, aðra ráðgjafa og stjórnvöld um endurskoðun á áætlun um afnám gjaldeyrishafta, að sögn Arnórs Sighvatssonar aðstoðarseðlabankastjóra. Hann segir gjaldeyrishöft brengla efnahagslega hvata, leiða til þess að viðskiptatækifæri glatast og vera gróðrarstíu lögbrota.

Arnór hélt erindi í gær á fundi eignastýringarfyrirtækisins Íslensk verðbréf en þar fjallaði hann um leiðina úr höftunum.

Arnór benti á að óstöðugt skammtímafjármagn, krónueignir í eigu erlendra fjárfesta, skapi ákveðna hættu þegar næstu skref hafta verði afnumin.

„Meðal þess sem kemur til álita er að efna til útboða þar sem erlendum aðilum sem eiga krónueignir gefst kostur á að skipta á þeim og skuldabréfum í erlendum gjaldmiðli, sem gengið geta kaupum og sölum án takmarkana,“ sagði Arnór, en bætti við að sömuleiðis komi til greina að leggja á stiglækkandi útgönguskatt, samhliða eða síðar. Þá megi leita leiða til að beina fjármagninu í innlenda langtímafjárfestingu. - jab

ARNÓR Semja verður um krónueignir erlendra aðila sem festust hér við innleiðingu gjaldeyrishafta áður en þau verða afnumin, segir aðstoðarseðlabankastjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Bandarísk þingnefnd:

Gagnrýnir öryggisfyrirtækin

BANDARÍKIN, AP Bandarísk þingnefnd gagnrýnir harðlega verktakafyrirtæki sem sinnt hafa öryggisgæslu fyrir bandaríska stofnanir í Afganistans.

Í skýrslu hermálanefndar öldungadeildar þingsins segir að verktakafyrirtækin kanni oft ekki bakgrunn heimamanna sem þau ráði til starfa. Oft séu þetta langreyndir stríðsjálkar í nánum tengslum við uppreisnarsveitir sem berjist gegn afgönsku stjórninni og erlenda fjölþjóðaliðinu. - gb

Hönnuður var sýknaður:

Regnhlífar voru ekki hættulegar

DÓMSMÁL Hönnuður hefur verið sýknaður í Héraðsdómi Reykjavíkur af broti á vopnalögum.

Manninum var gefið að sök að hafa í júlí 2009 flutt til landsins og haft í vörslu sinni allt til fimmtudagsins 3. september 2009, fjögur hnúajárn sem hann nýtti sem handföng á fjórar regnhlífar.

Lögregla hafði farið í verslun sem maðurinn rekur í tengslum við verkstæði sitt og lagt hald á regnhlífar, sem hann hafði hannað með handföngum í líki hnúajárna. Dómari handlék eina þeirra og taldi ekki að hætta gæti stafað af henni. - jss

Ofbeldismaður áfram inni:

Barði konu og hrinti fötluðum

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest gæsluvarðhald til 1. nóvember yfir manni sem er grunaður um að hafa gengið í skrokk á fyrrverandi sambýliskonu sinni og stórslasað hana.

Maðurinn ruddist inn á heimili konunnar í Hveragerði og barði hana í höfuðið, að líkindum með hnúajárni. Talið er hending að hann hafi ekki orðið konunni ekki að bana.

Samkvæmt úrskurði Héraðsdóms Suðurlands er maðurinn einnig grunaður um að hafa hrint fötluðum manni af reiðhjóli og ráðist á hann með þeim afleiðingum að maðurinn mjaðmagrindarbrotnaði. - jss

ALÞINGI

Jóhanna með lögregluvernd

Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra hefur haft lögregluvernd síðan mótmælin á Austurvelli hófust síðastliðinn föstudag. Það mun vera lögreglumaður frá Ríkislögreglustjóra sem fylgir forsætisráðherranum.

Svandís áfrýjar dómi vegna óskýrra laga

Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra segist áfrýja dómi um skipulagsmál í Flóanum til að fá skorið úr um hverjir megi koma að kostnaði sveitarfélaga við skipulagsgerð. Skipulagsmál Flóahrepps eru í biðstöðu á meðan.

VIRKJANIR Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra hefur áfrýjað dómi Héraðsdóms Reykjavíkur þar sem synjun hennar á þeim hluta aðalskipulags Flóahrepps er varðar Urriðafossvirkjun var ógilt. Hún segir ástæðuna vera þá að hún vilji skýrari leiðsögn um það hver megi koma að kostnaði við skipulagsgerð.

Forsaga málsins er sú að Flóahreppur og Landsvirkjun gerðu árið 2007 með sér samkomulag sem fól meðal annars í sér að Landsvirkjun skyldi kosta skipulagsgerð vegna fyrirhugaðrar virkjunar við Urriðafoss.

Eftir nokkurt þóf, þar sem samningnum var meðal annars breytt eftir kærumál, barst skipulagstillagan umhverfisráðuneytinu í mars 2009, en í janúar síðastliðnum neitaði ráðherra að staðfesta skipulagið því hún efaðist um lögmæti aðkomu Landsvirkjunar.

Flóahreppur kærði synjunina og héraðsdómur ógilti hana á þeim grundvelli að lög bönnuðu ekki að framkvæmdaraðili greiddi fyrir kostnað vegna skipulagsvinnu.

Svandís segir í samtali við Fréttablaðið að dómurinn hafi hins vegar ekki verið nógu skýr og því hafi hún áfrýjað. „Þetta er skilið eftir opið, en ekki bara hvað varðar þessa löggjöf.“

Tryggja þurfi að rekstrargrunnur sveitarfélaga komi úr almennum sjóðum svo almannahagsmunum sé ekki ógnað með þrýstingi frá kostendum.

Athygli vekur að í nýjum skipulagslögum, sem samþykkt voru í síðasta mánuði og taka gildi í upphafi næsta árs, segir að ef þörf sé á sveitarstjórn megi innheimta gjald fyrir skipulagsvinnu sem nauðsynleg er vegna framkvæmda.

Svandís segir að þó að ný lög séu skýrari tiltaki þau ekki frekar en héraðsdómur með tæmandi hætti hverjir megi koma að málum.

„Það er grein í nýju lögunum þar sem gert er ráð fyrir að gera megi samning við þriðja aðila um aðkomu að kostnaði. En með hvaða hætti það er gert og hvernig það er útfært er ekki skýrt.“ Á meðan er skipulagsmál Flóahrepps í biðstöðu.

Margrét Sigurðardóttir sveitarstjóri segir í samtali við Fréttablaðið að nóg sé komið. „Við erum búin að bíða allt of lengi og bíðum enn og í mínum huga er þetta sóun á tíma og peningum.“

thorgils@frettabladid.is

FRÁ URRIÐAFOSSI Virkjunaráætlanir Landsvirkjunar eru í biðstöðu á meðan Flóahreppur og umhverfisráðuneytið eigast við fyrir dómstólum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR

130 MW virkjun

Virkjun við Urriðafoss verður 130 MW að afli að því er segir á heimasíðu Landsvirkjunar. Inntakslón virkjunarinnar, Heiðarlón, verður um níu ferkílómetrar og myndað með stíflu í Þjórsá við Heiðartanga og stíflugörðum upp eftir vesturbakka árinnar.

AGS og Alþjóðabankinn:

Spenna vegna gjaldmiðlastríðs

BANDARÍKIN, AP Þriggja daga sameiginlegur ársfundur Alþjóðabankans og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, sem hefst í Washington í dag, virðist ætla að markast af spennu vegna gjaldmiðlastríðs sem virðist vera í uppsiglingu.

Bandaríkjadalur féll enn í verði í gær gagnvart evrunni, og hefur ekki veri lægri í átta mánuði. Jafnframt juku Bandaríkjamenn þrýsting sinn á kínversk stjórnvöld um að leyfa kínverska júaninu að styrkjast.

Robert Zoellick, bankastjóri Alþjóðabankans, sagði þessa alþjóðlegu spennu geta dregið úr trausti fjárfesta á gjaldmiðlana. Slíkt kæmi á versta tíma, því einmitt nú þyrfti efnahagslíf heimsins á því að halda að vöxtur hlypi í einkageirann.

Fáir hagfræðingar virðast búast við miklum tíðindum af ársfundinum nú um helgina. - gb

Hæstiréttur þyngir dóm:

Dæmdur fyrir umboðssvik

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur þyngt dóm yfir karlmanni um sjötugt vegna umboðssvika.

Hann var dæmdur til að sæta fangelsi í átta mánuði. Þar af eru fimm mánuðir skilorðsbundnir.

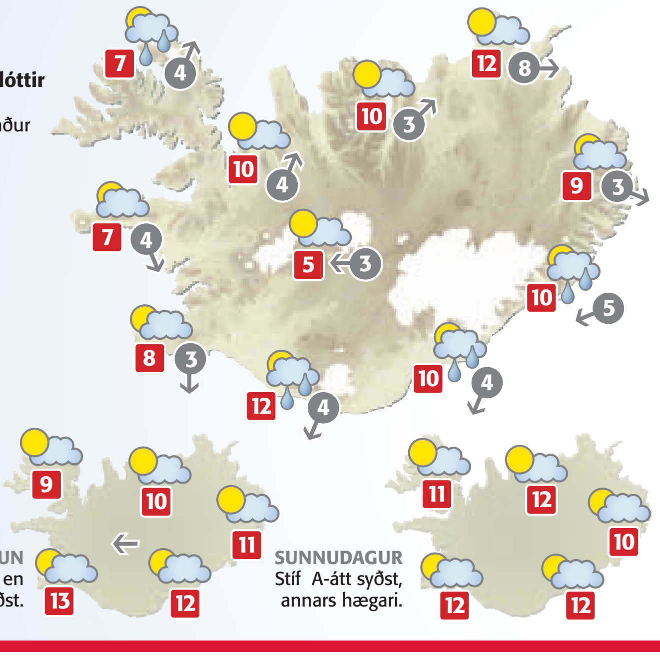
Dóminn hlaut maðurinn, sem hefur starfað sem lögmaður, fyrir að hafa misnotað aðstöðu sína sem þinglýstur eigandi að sumarhúsalóð í Grímsnesi sem hann seldi hjónum í ágúst 1988. Rúmum nítján árum síðar seldi hann lóðina í heimildarleysi með afsali dagsettu í maí 2007. Hjónin voru þá skilin en lóðin kom í hlut konunnar.

Héraðsdómur Reykjavíkur dæmdi manninn í sex mánaða fangelsi, þar af þrjá á skilorði. - jss

VEÐURSPÁ

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

HLÝINDI Helgarspáin er óvenju góð miðað við árstíma – í það minnsta hvað hitatölur varðar. Horfur eru á hægum vindi, lítilli úrkomu og allt að 15°C hita inn til landsins S- og V-til. Allra syðst verður hins vegar strekkingur og bætir heldur í vind til sunnudags.



Á MORGUN Hægviðri en strekkingur syðst.

SUNNUDAGUR Stíf A-átt syðst, annars hægari.

HEIMURINN

Alicante	26°
Basel	21°
Berlín	15°
Billund	15°
Frankfurt	20°
Friedrichshafen	24°
Gautaborg	13°
Kaupmannahöfn	13°
Las Palmas	25°
London	20°
Mallorca	28°
New York	22°
Orlando	30°
Ósló	13°
París	23°
San Francisco	18°
Stokkhólmur	12°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hendrik Sigurðsson *hendrik@frettabladid.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is*, Sigmundur Halldórsson *sigmundur@frettabladid.is* **ALLT SÍMI 512-5402:** Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Henný Árnadóttir *henny@365.is*, Þórdís Hermannsdóttir *thordish@365.is* **SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016:** Sigríður Hallgrímsdóttir *sigridurh@frettabladid.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Bjarni Þór Sigurðsson *bthor@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Sigurlaug Aðalsteinsdóttir *sigurlaug@365.is*, Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is,* Guðný Gunnlaugsdóttir *gunny@365.is*

Allir dömukjólar með 20% afslætti*

*Gildir til 10. október á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

KJÖRKASSINN

Telur þú að mótmæli við Austurvöll muni leiða til pólitískra breytinga á næstunni?

Já	63,3
Nei	36,7

SPURNING DAGSINS Í DAG

Á að hætta við fyrirhugaðan niðurskurð í heilbrigðisþjónustu á landsbyggðinni?

Segðu þína skoðun á visir.is. visir

Skilanefnd Landsbankans staðfestir að Malcolm Walker hafi áhuga á Iceland Foods:

Walker ekki einn um að vilja kaupa Iceland

VIÐSKIPTI Malcolm Walker, forstjóri og stofnandi lágvöruverðskeðjunnar Iceland Foods, hefur sýnt áhuga á að kaupa fyrirtækið. Þetta staðfestir Páll Benediktsson, upplýsingafulltrúi skilanefndar Landsbankans.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að Walker hefði fyrir fjórum mánuðum lagt fram tilboð í fyrirtækið upp á einn milljarð breskra punda.

Páll segir málefni félagsins enn til meðferðar í bankanum og því ekki tímabært að taka afstöðu til áhuga manna á því. Iceland Foods sé sterkt og gott félag og eðlilegt að margir sýni því áhuga.

Páll bendir á að eignarhlutur skilanefndar í Iceland Foods flokkist ekki með dótturfélögum og öðrum eignum, eins og fram kom í Fréttablaðinu, heldur með útlánum og kröfum auk skuldabréfa og hlutabréfa. Heildarvirði þeirra eigna nemur 469 milljörðum króna. Þar af er virði hlutabréfa og skuldabréfa 87 milljarðar. Ályktanir um hækkandi endurheimtur vegna lágs bókfærðs verðs séu því á misskilningi byggðar, að hans sögn.

Tilboð Walkers í Iceland Foods endurspeglar eftir sem áður að verslunin er með verðmætustu eignum gamla Landsbankans, tæpur fimmtungur miðað við núverandi eignamat, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins. **- jab**

Nýtt tilboð upp á 246 milljarða króna

Erlendur fjárfestingarsjóður vill bjóða 1,4 milljarða punda, jafnvirði 246 milljarða króna, í hlut Landsbankans í Iceland Foods, að því er Stöð 2 greindi frá í gærkvöld. Bjóðandinn er ónafngreindur erlendur fjárfestingarsjóður. Lárentsínus Kristjánsson, formaður skilanefndar Landsbankans, sagði við Stöð 2 að mikill áhugi væri á Iceland Foods og að öll tilboð í eignir bankans væru skoðuð.

„Hins vegar þarf að gæta þess að beita þeim aðferðum við sölu, sérstaklega svona verðmætra eigna, sem eru til þess fallnar að tryggja að sem hæst verð fáist fyrir eignirnar og að sem flestir áhugasamir komi að slíku ferli,“ sagði Lárentsínus við fréttastofu Stöðvar 2. **- gar**

Deilan um landtökubyggðir:

Samkomulag talið í sjónmáli

ÍSRAEL, AP Palestínumenn hafa fallist á tillögu Bandaríkjanna um að Ísraelar framlengi framkvæmdabann á landtökubyggðum um tvo mánuði, gegn því að þessir tveir mánuðir verði notaðir til þess að komast að samkomulagi um legu landamæra Ísraels og væntanlegs Palestínuríkis.

BENJAMÍN NETANJAHÚ

Dugi þessir tveir mánuðir ekki til að ná samkomulagi er hugmyndin sú að framkvæmdabannið verði aftur framlengt.

Benjamin Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, hefur sömuleiðis gefið til kynna einhvern sáttavilja í þessu máli. Hann hefur meðal annars ákveðið að ríkisstjórnin kjósi í næstu viku um breytingar á orðalagi í hollustueiði sem innflytjendur, aðrir en gyðingar, þurfa að sverja sæki þeir um ríkisborgararétt. **- gb**

SJÁVARÚTVEGUR

Fiskverð lækkað

Á fundi Úrskurðarnefndar sjómanna og útvegsmanna var ákveðið að lækka verð á slægðum og óslægðum þorski, sem ráðstafað er til eigin vinnslu eða seldur til skyldra aðila, um átta prósent. Jafnframt var ákveðið að lækka verð á slægðri og óslægðri ýsu um tíu prósent.

LÖGREGLUFRÉTTIR

Innbrotsþjófar í Grafarvogi

Tveir karlmenn voru handteknir í Grafarholti í fyrradag. Í íbúð þeirra fannst þýfi en mennirnir, sem eru um tvítugt, hafa játað á sig nokkur innbrot. Þeir hafa áður komið við sögu hjá lögreglu.

Rannsókn sérstaks sögð ónýt markleysa

Verjendur Exeter-manna telja að sérstakur saksóknari hafi ekki haft heimild til að rannsaka málið. Þar til í sumar hafi hann bara mátt rannsaka mál tengd setningu neyðarlaganna. Exeter-málið hafi enga vitræna tengingu við hana.

DÓMSMÁL Sérstakur saksóknari hafði ekki heimild samkvæmt lögum til að rannsaka málefni Byrs og því ber að vísa svokölluðu Exeter-máli frá dómi. Þetta er samhljóða niðurstaða verjenda sakborninganna þriggja í málinu.

Þessi röksemd kemur fram í greinargerðum verjendanna, sem Fréttablaðið hefur undir höndum.

Þeir vísa í upprunaleg lög um sérstakan saksóknara sem tóku gildi haustið 2008. Þar segir að sérstakur saksóknari skuli „rannsaka grun um refsiverða háttsemi í aðdraganda, tengslum við og kjölfar atburða er leiddu til setningar [neyðarlaganna].“

Verjendurnir fullyrða allir að meint brot sem til rannsóknar eru í Exeter-málinu tengist á engan hátt atburðum sem leiddu til setningar neyðarlaganna, enda hafi Byr staðið vel á þessum tíma og ekkert hafi bent til þess að bankinn riðaði til falls.

Málið snýst um rúmlega milljarðs lán sem Byr veitti til félagsins Exeter Holdings í árslok 2008 til kaupa á stofnfjárbréfum í Byr af MP banka og stjórnarmönnum sparisjóðsins.

„Það ætti að vera óumdeilt að atvik sem lýst er í ákæru gerðust eftir setningu neyðarlaganna. Þau hafa enga vitræna tengingu við þau atvik sem urðu tilefni til setningar neyðarlaganna,“ segir Ólafur Eiríksson, verjandi Jóns Þorsteins Jónssonar, fyrrverandi stjórnarformanns Byrs.

Settur ríkissaksóknari hefði því með réttu átt að ákveða hver skyldi fara með málið. „Ekki verður séð af gögnum málsins að ríkissaksóknari hafi tekið ákvörðun um að mál þetta ætti undir embætti sérstaks saksóknara og hefir hann að því er virðist að sjálfsdáðum ákveðið að málið ætti undir hann. Rannsókn hans er því ónýt og marklaus,“ segir Reynir Karlsson, verjandi Ragnars Z. Guðjónssonar, fyrrverandi sparisjóðsstjóra.

„Með því að embættið hefur þrátt fyrir þetta annast alla rannsókn málsins frá upphafi, án þess að hafa til þess vald, er sú svokallaða rannsókn sem fram hefur farið markleysa – nullitet – og að engu hafandi,“ segir Ragnar H. Hall, verjandi Styrmis Þórs Bragasonar, fyrrverandi forstjóra MP banka.

Lögum um embætti sérstaks saksóknara var breytt í sumar, eftir að rannsókn á Exeter-málinu var lokið, og orðalag þeirra gert almennara. Nú skal hann rannsaka grun um refsiverða háttsemi sem tengst hefur starfsemi fjármálafyrirtækja.

stigur@frettabladid.is

FYRIR DÓMI Sakborningarnir þrír mættu allir fyrir dóminn við þingfestingu ákærunnar. Þeir neituðu sök. Hér sjást Styrmir og Jón Þorsteinn ásamt verjendunum þremur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

SÉRSTAKUR SAKSÓKNARI Ólafur Þór Hauksson sinnir nú störfum sínum samkvæmt almennt orðaðri lögum en áður.

VILLIBRÁÐ Rjúpnaveiðitíminn hefst í lok október. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Átján dagar til að veiða rjúpu:

Áfram bann á rjúpusölu

VEIÐI Áfram verður bannað að selja rjúpu og rjúpuafurðir í ár, en veiðitímabilið hefst í lok október og lýkur 5. desember.

Á því tímabili verður heimilt að stunda veiðar á föstudögum, laugardögum og sunnudögum og verða veiðidagar því átján talsins.

Í tilkynningu frá umhverfisráðuneytinu segir að Náttúrufræðistofnun Íslands telji að meira hafi verið veitt af rjúpu í fyrra en áætlanir gerðu ráð fyrir.

Eru veiðimenn því hvattir til að stunda hófsamar veiðar, til að ekki verði farið yfir markið á ný og stofninn nái sér á strik. - þj

Hæstiréttur úrskurðar:

Þyngdi dóm yfir markverði

DÓMSMÁL Hæstiréttur Íslands þyngdi dóm yfir Ólafi Gottskálkssyni, fyrrverandi landsliðsmarkverði í knattspyrnu, í gær en hann hlaut tíu mánaða óskilorðsbundið fangelsi í Héraðsdómi Reykjaness fyrir að ryðjast inn á heimili manns, misþyrma honum og hafa tölvu á brott með sér.

Hæstiréttur þyngdi refsinguna um tvo mánuði og því skal Ólafur afplána árslanga refsivist. Við ákvörðun refsingar var litið til þess að Ólafur framdi brotið í félagi við annan mann og að brotið var til þess fallið að vekja ótta hjá brotaþola. Var ráðið af gögnum málsins að brotavilji Ólafs hefði verið einbeittur.

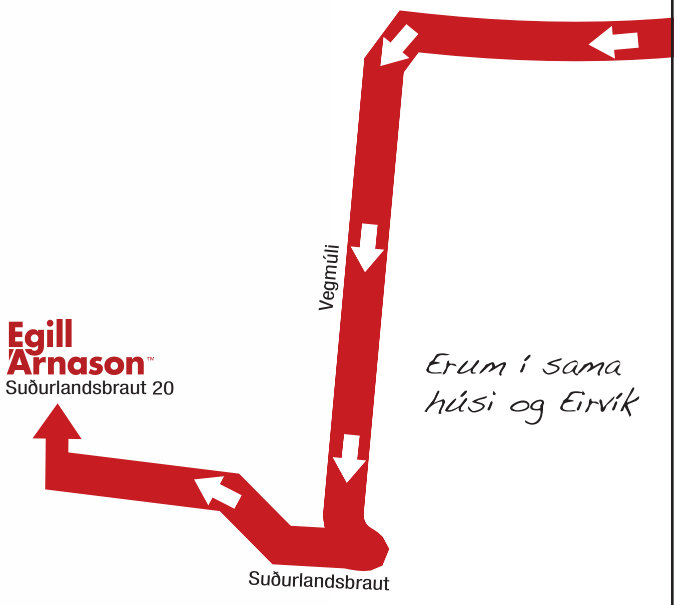
Egill Árnason™

VIÐ ERUM FLUTT!

Við tökum vel á móti þér í nýju versluninni okkar að Suðurlandsbraut 20.

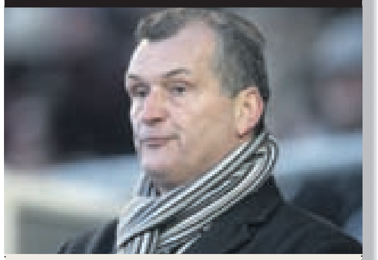
FRÁBÆR OPNUNARTILBOÐ!

Eikarparket frá	kr. **4.990 m²**
Flísar frá	kr. **2.792 m²**
Þiljur frá	kr. **1.990 m²**



Egill Árnason Suðurlandsbraut 20 108 Reykjavík Sími: 595 0500 www.egillarnason.is
Opnunartímar: Mánudaga - föstudaga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 15

VEISTU SVARIÐ?



1. *Hvað heitir lögfræðingur Myndstefs?*

2. *Um hvern fjallar bókin 10 10 10 sem kemur út á sunnudag?*

3. *Hvað íslenska knattspyrnulið þjálfar Guðjón Þórðarson?*

SVÖR:

1. *Knútur Bruun.* **2.** *Loga Geirsson.* **3.** *BÍ/Bolungarvík.*

Forsætisráðherra Ungverjalands ómyrkur í máli um umhverfisslysið:

Eiturleðjan komin út í Dóná

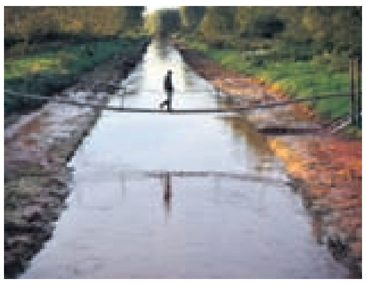
UNGVERJALAND, AP Rauða eiturleðjan sem slapp úr úrgangslóni við súrálverksmiðju í Ungverjalandi hefur borist út í Dóná. Vonast er til að leðjan þynnist nægilega út í vatnsmiklu fljótinu svo skaðinn verði ekki mikill.

Leðjan rann úr lóninu á mánudag og olli gríðarlegu tjóni á fjörutíu ferkílómetra svæði, en hefur síðan verið að berst niður eftir ám og vatnaleiðum frá þessu svæði í áttina til Dónar, sem er næstlengsta fljót Evrópu.

„Öllu lífi í ánni Marcal hefur verið útrýmt,“ segir Tibor Dobson, talsmaður almannavarna í Ungverjalandi. Hann sagði björgunarfólk enn vinna hörðum höndum að því að dæla bæði gifsefnum og ediksýru út í ána Raba þar sem hún rennur út í Dóná, í því skyni að draga úr skaðsemi leðjunnar og minnka tjónið.

Viktor Orban, forsætisráðherra Ungverjalands, sagði slysið ekki eiga sér nein fordæmi í sögu Ungverjalands.

„Ef þetta hefði gerst að næturlagi hefðu allir hér látið lífið,“ sagði hann þegar hann kom til Kolontar í gær. „Þetta er svo mikið ábyrgðarleysi að yfir það er ekki hægt að finna nein orð.“ **- gb**



EKKERT LÍF EFTIR Í ÁNNI Áin Marcal varð illa úti á löngum kafla. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Óbreyttir vextir í Evrópu:

Stýrivextir eru enn mjög lágir

EFNAHAGSMÁL Evrópski seðlabankinn og Englandsbanki héldu báðir stýrivöxtum óbreyttum í gær.

Stýrivextir á evrusvæðinu standa í 1,0 prósentum og hafa þeir aldrei verið lægri. Í Bretlandi hefur vaxtastigið verið óbreytt í 0,5 prósentum í eitt og hálft ár og mánuði betur. Vaxtastig sem þetta hafði ekki sést í mörg hundruð ár. Howard Archer, hagfræðingur hjá greiningarfyrirtækinu IHS Global Insight, sagði í samtali við AFP-fréttastofuna í gær ákvörðunina í takt við væntingar. **- jab**

Fleira en samspil gjaldmiðla skapar jarðveg fyrir kreppu

Seðlabankastjóri Kína fundaði í gær með seðlabankastjóra Íslands og ráðherrum. Hann segir Kínverja vilja stuðla að heilbrigðum og viðvarandi hagvexti í heiminum, en horfa verði á fleiri þætti en gjaldeyrismál.

EFNAHAGSMÁL Horfa þarf til fleiri þátta en gengis gjaldmiðla til að tryggja að ekki verði til jarðvegur fyrir aðra fjármálakreppu á borð við þá sem reið yfir heiminn 2008 og 2009. Þetta kom fram í máli Zhou Xiaochuan, seðlabankastjóra Kína, sem var í heimsókn hér á landi í gær.

Zhou Xiaochuan kom til landsins á miðvikudag en hélt í gær til Bandaríkjanna á ársfund Alþjóðagjaldeyrissjóðsins (AGS). Auk þess að funda með Má Guðmundssyni seðlabankastjóra hitti hann fjármálaráðherra landsins og efnahags- og viðskiptaráðherra áður en hann fór. Á stuttum fundi í Seðlabanka Íslands lýsti seðlabankastjórinn þeim breytingum sem orðið hafa síðustu ár á áherslum í efnahagsstjórn Kína og viðhorfi til samstarfs við önnur ríki. Hann segir skipta máli að seðlabankar og ríki heims taki höndum saman í að koma á breytingum sem tryggi stöðugleika.

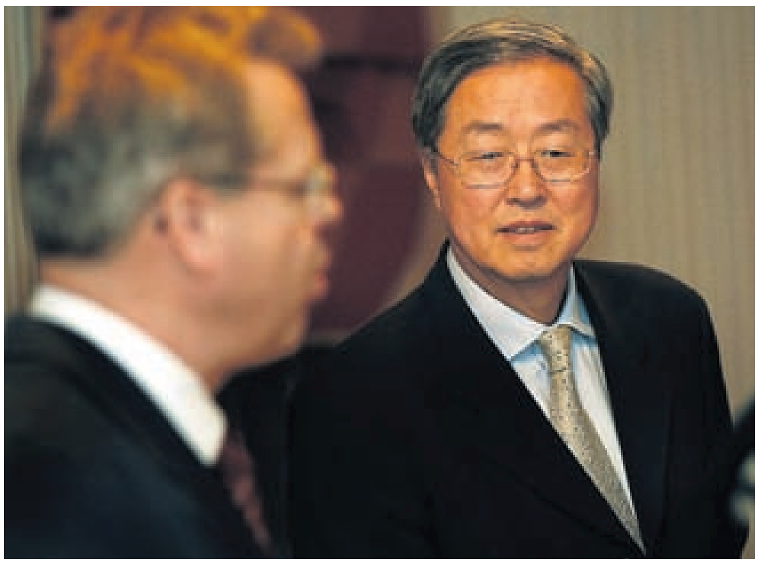
Dominique Strauss Kahn, framkvæmdastjóri AGS, kallaði, í viðtali við Le Monde í gær, eftir hraðari styrkingu júansins, gjaldmiðils Kína. Hann sagði veikt gengi júansins uppsprettu skaðlegrar spennu í hagkerfum heims og búa til jarðveg fyrir aðra fjármálakreppu.

„Ójafnvægi í alþjóðaviðskiptum heimsins á rót sína að hluta til að rekja til samspils gjaldmiðla, þótt þar skipti aðrir þættir einnig máli,“ sagði Zhou Xiaochuan og benti á að síðustu ár hafi verið afgangur á viðskiptum Kína við útlönd en margvíslegar aðgerðir miði að því að viðhalda vexti um leið og dregið verði til muna úr þeim afgangi. Kína eigi líka hagsmuni af því að tryggja og viðhalda heilbrigðum hagvexti á heimsvísu. „Við reynum að leiðrétta ójafnvægi þar sem það hefur orðið til, en teljum að horfa þurfi til fleiri þátta en gengis gjaldmiðilsins.“

Í inngangsorðum sínum sagði Zhou Xiaochuan að kínverska hagkerfið hafi líka orðið fyrir alvarlegum neikvæðum áhrifum af fjármálakreppunni 2008 og 2009. Það hafi kallað á skjót viðbrögð bankans og breytingar á peningastefnu hans. „Við erum nú á batavegi, jafnvel þótt óþöfnur kunni að vera á þeim vegi og hægt sé farið yfir,“ sagði hann og kvað viðunandi vöxt í augsýn á ný.

Seðlabankastjórinn kínverski kvað Seðlabanka Kína ekki hafa kannað sérstaklega kaup á íslenskum ríkisskuldabréfum, en kvaðst telja að sambærileg áhrif fengjust fram með gjaldeyrisskiptasamningi þeim sem undirritaður var milli Seðlabanka Íslands og Kína í sumar. Hann ýti jafnframt undir áhuga kínverskra fjárfesta á Íslandi.

olikr@frettabladid.is



Í SEÐLABANKANUM Már Guðmundsson og Zhou Xiaochuan, sem Már segir að sé valdamesti seðlabankastjóri sem sótt hefur landið heim síðan Paul Walker kom hingað í veiði í tíð Jóhannesar Nordal. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

EINAR K. GUÐFINNSSON Taldi ályktunina of hliðholla aðild Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Einar K. á fundi ESB-nefndar:

Gat ekki fallist á ályktunina

EVRÓPUMÁL Einar K. Guðfinnsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, vildi ekki standa að ályktun sameiginlegrar þingmannanefndar Íslands og Evrópusambandsins, sem hélt sinn fyrsta fund á þriðjudag.

„Ég taldi þessi ályktun vera of hliðholla hugmyndum um aðild Íslands að Evrópusambandinu til að ég gæti undirritað hana,“ sagði Einar, sem var á fundinum í fjarveru Bjarna Benediktssonar.

Árni Þór Sigurðsson, hinn íslenski formaður nefndarinnar, segir að ályktuninni hafi verið breytt mikið eftir að hún var kynnt nefndarmönnum í síðustu viku.

„Það komu fram nokkrar athugasemdir, meðal annars frá sjálfstæðismönnum, og þær voru allar teknar til greina,“ segir Árni Þór. **- gb**

Höfundur fjögurra ljósmynda í verki Ólafs Elíassonar féllst á afsökunarbeiðni:

Fjöldi ófeðraðra mynda enn á huldu

MENNING „Þeir eru búnir að viðurkenna þessi mistök og málið er úr sögunni af minni hálfu,“ segir Eygló Sigurðardóttir, sem á fjórar ljósmyndir í 35 mynda verki Ólafs Elíassonar.

Myndir Eyglóar eru eins og fleiri í verkinu Cars in Rivers úr albúmum Ferðafélags Íslands í Þórsmörk. Ferðafélagið lét Ólaf hafa myndirnar til að nota í verkið en hvorki félagið né Ólafur könnuðu hverjir væru höfundar þeirra mynda til að fá leyfi fyrir notkun þeirra. Í Fréttablaðinu á miðvikudag kom fram að Sigurður Ó. Sigurðsson á eina mynd í verkinu.

Eygló gerði athugasemdir við bæði Ferðafélagið og talsmenn Ólafs Elíassonar og hefur nú fengið útprent af Cars in Rivers áritað af Ólafi Elíassyni.

Börkur Arnarsson í I8, sem starfaði með Ólafi að Cars in Rivers, vill ekki svara því hversu mörgum myndanna þeir hafi í raun ekki vitað hverjir voru höfundar að og ekki fengið leyfi þeirra fyrir. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru þær fleiri úr Ferðafélagsalbúminu en áðurnefndar fimm myndir.

„Það breytir engu hvað þær eru margar, það er bara á milli okkar og Ferðafélagsins,“ svarar Börkur. Hann vill ekki staðfesta að einhverjir ljósmyndaranna hafi verið beðnir afsökunar. „Mér finnst það ekki skipta máli fyrir lesendur Fréttablaðsins. Það hlýtur að vera prívat á milli þeirra aðila sem málið snýr að. Mér sýnist á öllu að þetta sé allt að leysast á farsælan veg.“ **- gar**

HRAKNINGAR Í STEINHOLTSÁ Myndin í miðjunni er ein fjögurra sem Eygló Sigurðardóttir tók og er í verkinu Cars in Rivers. MYND/ÚR VERKI ÓLAFS ELÍASSONAR

Þjóð til þings

Stjórnlagaþing 2011

Þitt sjónarmið á erindi

Framboðsfrestur rennur út á hádegi 18. október 2010

Þjóð til þings

Stjórnlagaþing - Borgartúni 24 – 105 Reykjavík – sími 422-4400 - www.stjornlagathing.is - www.kosning.is - www.landskjor.is

vísir.is

„...ég sá það á vísi“

nettó

Ódýrt fyrir heimilið!

bleika slaufan fæst í verslunum nettó

KJÖTSEL

LIFUR
FERSK
30% afsláttur
199 KR/KG
ÁÐUR 284 KR/KG

HJÖRTU
FERSK
30% afsláttur
299 KR/KG
ÁÐUR 427 KR/KG

SVÍNASÍÐA
ÚRB. M/PURU
699 KR/KG
ÁÐUR 898 KR/KG

KJÚKLINGUR
ÓDÝRT FYRIR HEIMILIÐ
598
KR/KG

LAMBALÆRIS-SNEIÐAR Í RASPI
30% afsláttur
1.499
KR/KG ÁÐUR 2.141 KR/KG
KJÖTSEL

GRÍSAMÍNÚTUSTEIK
FERSK
40% afsláttur
1.139
KR/KG ÁÐUR 1.898 KR/KG

LÉTTREYKTUR LAMBAHRYGGUR
KEA
32% afsláttur
1.499 KR/KG
ÁÐUR 2.194 KR/KG

UNGNAUTAHAKK
NETTÓ
31% afsláttur
898 KR/KG
ÁÐUR 1.298 KR/KG

JÓLAKA
MYLLAN
35% afsláttur
298 KR/STK.
ÁÐUR 459 KR/STK.

VÖFFLUMIX
450 G
50% afsláttur
199 KR/PK.
ÁÐUR 399 KR/PK.

KJÚKLINGABRINGUR
900 G
Kyckling Bröstfilé
1.398 KR/PK.

50% afsláttur
KÍNAKÁL
149 KR/KG
ÁÐUR 298 KR/KG

Hveiti
Co-Operative
1,5 kg
129
kr/pk.
var 159

Hrísgrjón
Co-Operative
500 g
159
kr/pk.
var 199

Kornflögur
Co-Operative
500 g
199
kr/pk.
var 289

Cola
Co-Operative
2 l
149
kr/stk.
var 159

Taumýkir
Co-Operative
1 l
119
kr/stk.
var 199

Appelsínusafi
Eplasafi
1,5 l
20% afsláttur
199
kr/stk.
var 249

Hafrakex
400 g
32% afsláttur
99
kr/pk.
var 145

Repjuolía
1 l
249
kr/pk.
var 298

Lakkrískonfekt
500 g
298
kr/pk.
var 359

X-tra

TILBOÐIN GILDA 7. - 10. OKTÓBER

BIRT MEÐ FYRIRVARA UM PRENTVILLUR

WWW.NETTO.IS | MJÓDD | SALAVEGUR | HVERAFOLD | AKUREYRI | HÖFN | GRINDAVÍK | REYKJANESBÆR

markhonnun.is

FRÉTTASKÝRING: Hvaða breytingu þarf að gera á íslenska húsnæðiskerfinu?

Sjálfseignarkerfið að komast á endastöð

Á síðustu árum og áratugum hafa langflestar fjölskyldur keypt sitt eigið húsnæði, enda fáir aðrir kostir í boði. Þeir sem hafa þurft eða kosið að fara út á leigumarkaðinn hafa oft á tíðum mátt búa við mikla óvissu. Stjórnvöld telja að breyta þurfi húsnæðiskerfinu og gefa fólki aðra valkosti en eigið húsnæði.

EINSLEITT KERFI Langsamlega flestar fjölskyldur hafa á undanförnum árum og áratugum kosið að eignast sitt eigið húsnæði í stað þess að leigja á almennum markaði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Brjánn Jónasson
brjann@frettabladid.is

Með hækkandi húsnæðisverði, mikilli kaupmáttarrýrnun og takmörkuðu aðgengi að hagstæðum lánum virðist endastöðin ekki langt undan fyrir íslenska húsnæðiskerfið, sem hefur byggt á því að langsamlega flestar fjölskyldur búi í eigin húsnæði.

Fyrir þá sem þegið hafa lægstu launin fyrir vinnu sína er þessari endastöð raunar löngu náð. Eins og kannanir sem Efling stéttarfélag hefur gert undanfarin ár leiða í ljós hefur mun lægra hlutfall þeirra sem hafa lágar tekjur átt þess kost að eignast eigið húsnæði á undanförnum árum.

Þeir sem ekki hafa viljað kaupa húsnæði hafa átt fáa góða kosti. Flestir hafa þurft að leigja íbúðir á almennum markaði. Þar er vernd leigjenda afar takmörkuð, og flestir sem það hafa reynt kannast eflaust við að þurfa að flytja, jafnvel ítrekað, þar sem leigusalinn ákvað að ráðstafa húsnæðinu með öðrum hætti, eða selja það.

„Séreignastefnan sem nánast er eini valkostur fólks hefur að mínu viti runnið sitt skeið og nýtt húsnæðiskerfi, þar sem raunverulegt val getur staðið á milli búsetuforma hlýtur að taka við,“ sagði Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra í erindi sínu á fjármálastefnu sveitarfélaganna síðastliðinn föstudag.

Jóhanna sagði húsnæðisöryggi fólks ekki eiga að vera „ofurselt duttlungum markaðarins“. Tryggja þurfi virkan leigumarkað, efla búseturéttarformið og „setja bönd á markaðsöflin“ þegar komi að húsnæði fólks.

Kaupréttur hjá Íbúðalánasjóði

Með lagabreytingu sem gerð var árið 2008 fékk Íbúðalánasjóður heimild til að leigja út íbúðir sem sjóðurinn hefur eignast á uppboðum. Þær munu vera um 1.000 talsins. Sjóðurinn hefur hins vegar ekki viljað fara þessa leið nema í takmörkuðum mæli, auk þess sem sú lausn er hugsuð til skamms tíma þar til sjóðurinn getur selt húsnæðið.

Til stendur að breyta þessum lögum þannig að allir leigusamningar verði með kaupréttarákvæði, segir Guðbjartur Hannesson, félags- og tryggingamálaráðherra. Frumvarp þessa efnis var lagt fyrir á síðasta þingi en ekki afgreitt. Guðbjartur segir að til standi að leggja frumvarpið fyrir að nýju á næstu dögum, og koma því hratt í gegnum þingið.

Guðbjartur segir að hópur fimm ráðherra auk fulltrúa stjórnarandstöðunnar muni fjalla um húsnæðismál á næstunni. Þar verði meðal annars farið yfir þau úrræði sem í boði séu, og hverju þurfi að breyta. Markmiðið sé að tryggja að fólk verði ekki húsnæðislaust, og helst að stöðva uppboð á heimilum meðan verið sé að vinna í úrræðum.

„Fólk verður að geta valið sér búsetuform,“ segir Guðbjartur. Hann segist sjá fyrir sér að í framtíðinni verði minni áhersla lögð á að allir geti átt sitt eigið húsnæði. Fólk muni í auknum mæli velja milli þess hvort það vill vera í séreign eða í leiguíbúð.

Búseta eða kaupleigukerfi

Flestir sem leigt hafa húsnæði til lengri eða skemmri tíma þekkja þá óvissu sem því fylgir að leigja íbúð hér á landi. Uppsagnarfrestur er stuttur, og gjarnan eru eignir aðeins í tímabundinni útleigu áður en þær eru seldar.

Guðbjartur segir að þetta sé þekkt vandamál. „Það er alveg augljóst að það þurfa að verða breytingar þarna svo við getum tryggt að fólk geti búið í leiguhúsnæði með öruggum hætti ef það velur þetta búsetuform.“

Þar segist Guðbjartur geta séð fyrir sér einhvers konar búsetuform eða kaupleigu, þar sem leigjandinn geti á endanum eignast húsnæði sitt, og mögulega húsnæðissamvinnufélög sem leigi út húsnæði, eins og þekkt er á hinum Norðurlöndunum.

Skoða verður annars konar fyrirkomulag

„Ég get ekki séð annað en að skoða verði betur leigufélög, bæði félagsleg og á almennum markaði, og svo búseturéttarfélög,“ segir Jón Rúnar Sveinsson, sjálfstætt starfandi sérfræðingur í húsnæðismálum hjá Reykjavíkur-Akademíunni.

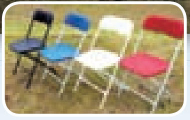
Hann segir einnig að skoða verði af fullri alvöru hvort lífeyrissjóðirnir geti ekki komið að þessu verkefni, sérstaklega í ljósi þess að þeir séu farnir að fjárfesta í atvinnurekstri í gegnum Framtakssjóð Íslands. Sú hugmynd að fá lífeyrissjóðina með í verkefni af þessu tagi er ekki ný af nálinni, en sjóðirnir hafa hingað til ekki verið ginnkeyptir fyrir henni, enda talið sig geta fengið betri ávöxtun með annars konar fjárfestingum.

Það félagslega leiguíbúðakerfi sem hér hefur þróast er aðallega í eigu sveitarfélaga, þó félagasamtök eigi eitthvað af íbúðum sem leigðar eru út. Jón Rúnar segir að enginn akkur væri í því að taka upp gamla félagslega verkamannabústaðakerfið aftur. Hann segir það þó mikil mistök að fækka félagslegum íbúðum sem í boði voru fyrir almenning um sjö til átta þúsund eins og gert hafi verið þegar það kerfi var lagt niður.

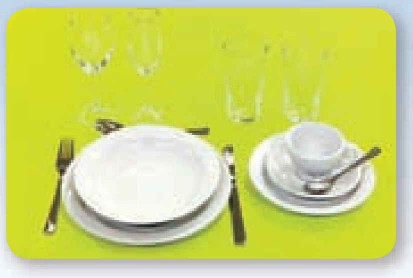
Félagslegar íbúðir eru nú á milli sjö og átta þúsund, af um 130 þúsund íbúðum á landinu öllu, segir Jón Rúnar. Í gamla kerfinu hafi íbúðir í félagslega kerfinu verið um tólf þúsund, af tæplega 100 þúsund íbúðum á landinu. Hlutfallið í dag sé því miklu lægra en það hafi verið í gamla kerfinu.

Leigðu það sem upp á vantar!
Allt fyrir veisluna í Leigumarkaði BYKO!
Forrétta- og kökudiskar - Aðalréttadiskar - Súpudiskar - Kaffibollar - Undirskálar - Gafflar - Hnífar - Skeiðar - Teskeiðar - Hvítvíns- og rauðvínsglös - Bjórglös - Kampavínsglös, Long drink glös - Vatnsglös - O.fl.

Vnr. 97750214
Borð
Leigjum út einstaklega falleg 8 manna borð fyrir veislur og hvers kyns viðburði. Þau eru þægileg í flutningum enda sérhönnuð til útleigu.

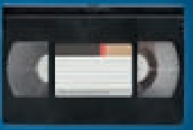


Vnr. 97750215
Stólar
Hægt er að fá þessa stóla í bláum, vínrauðum, hvítum og svörtum litum. Þetta eru sérhannaðir leigustólar og þykja traustir.



BYKO LEIGUMARKAÐUR
Sími 515 4020 - www.BYKO.is
EXPO · www.expo.is

FYRIR 229 KRÓNUR FÆRÐ ÞÚ:



VHS SPÓLU Í KOLAPORTINU
EÐA

FRÁBÆRA SKEMMTUN Í HEILAN SÓLARHRING FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA
Stöð 2, Stöð 2 Bíó og Stöð 2 Extra kosta aðeins 229 krónur á dag í Stöð 2 Vild.
Tryggðu þér áskrift í dag!

Notaðir bílar Klettháls

TOYOTA

Bílaleigubílarnir komnir!

Fjöldi frábærra Hertzbíla á lækkuðu verði

Auris, dísil og bensín 2008. Yaris, dísil og bensín 2009.
RAV4, bensín 2007 og RAV4, dísil 2008.
Corolla, dísil og bensín 2009. Land Cruiser dísil 2007 og 2008.
Allir fá gos og prins!

Opið á Kletthálsi í dag föstudag frá kl. 09.00 til 20.00
Laugardag frá kl. 11.00 til 16.00
Sunnudag frá kl. 11.00 til 16.00

Notaðir bílar Klettháls
Klettháls 2
Sími: 570-5220
www.toyotakopavogi.is

Hertz

Today Tomorrow Toyota

FRÉTTAVIÐTAL: Guðmundur Steingrímsson alþingismaður

Næsta bylting verði innan þingsins

Sagan segir okkur að Guðmundur Steingrímsson verði einhvern tíma formaður Framsóknarflokksins. Sjálfur segir hann það þó ekki markmið í sjálfu sér. Hann vill bara gera gagn og hugsar með hryllingi til þess þjóðfélags þar sem fólk getur ekki lengur hist í heita pottinum og rætt málin.

Guðmundur gekk úr Samfylkingunni í ársbyrjun 2009 og til liðs við Framsóknarflokkinn, sem faðir hans og afi höfðu báðir stýrt og farist það vel úr hendi. Það hefur hins vegar ekki farið framhjá þeim sem fylgjast með pólitík að Guðmundur virðist hálfeinangraður í þingflokknum og virðist oft ósammála formanni sínum. Það blasir við að spyrja hann hvort honum líði kannski hreint ekkert vel í Framsóknarflokknum.

„Ég þekki þennan flokk mjög vel, held ég að sé óhætt að fullyrða, þannig að í vissum skilningi fannst mér ég vera að fara heim til mín," segir Guðmundur. „Í þeim skilningi líður mér bara mjög vel í Framsóknarflokknum. Ég kann líka mjög vel við samflokksfólk mitt upp til hópa og finnst nú stundum dálítið of mikið gert úr ágreiningnum. Hann er bara eðlilegur."

Hann segist vera frjálslyndur miðjumaður með samvinnuhugsjónir og hafi viljað taka þátt í að endurreisa Framsóknarflokkinn á grundvelli þeirra gömlu gilda. Hann hafi líka orðið fyrir vonbrigðum með viðbrögð Samfylkingarinnar í kjölfar bankahrunsins og í því einnig af þeim sökum séð sig nauðbeygðan til að yfirgefa vini sína þar.

„Hins vegar er tíðin þannig í pólitík að ég veit ekki hvort nokkrum líður beinlínis vel," segir hann. Vandamálin séu mikil og aðkallandi en þingmönnum hafi gengið illa að setjast niður og leysa þau sín á milli.

Þar fyrir utan, segir Guðmundur, er allt of mikið gert af því að hugsa um stjórnmál á flokkspólitískum nótum. Það sé rangur og skaðlegur hugsunarháttur. Flokkadrættirnir endurspegla ekki umræðuna eins og hún er í þjóðfélaginu. Ef þú situr í heita pottinum þá eru bara allir í sama heita vatninu og þú ert ekkert að spyrja um það í hvaða flokki fólk er. Áður fyrr var þjóðfélagið þannig að þú valdir þér verslun og banka eftir því hvaða flokk þú studdir. Þessi rosalega flokkaskipting var miklu meira gegnumgangandi.

> Það er alveg kristaltært að ég ætla ekkert að vera bara einhver hlunkur á þingi sem gerir ekki neitt.

Þjóðfélagið hefur breyst gríðarlega hvað þetta varðar og nú þarf þingið að breytast líka. Við þurfum að kunna, þegar við erum að leysa vandamál og tala saman á þinginu, að ýta þessum flokkum bara til hliðar."

Hann segir flokkana þó mikilvæga. Þeir séu gagnlegur samráðsvettvangur fyrir fólk svipaðrar skoðunar og flokksmerkin sem menn hengi á sig séu kjósendum til hægðarauka til þess að vita hverrar skoðunar fólk sé. Mikið lengra nái hlutverk flokkanna kannski ekki.

„Ég sé fyrir mér að pólitíkin breytist þannig – og kannski kemur það út úr stjórnlagaþinginu – að til að endurspegla þjóðina væru 20 til 30 prósent þingmanna óflokksbundnir einstaklingar. Ég mundi vilja sjá þannig þing."

Og gæti hann sjálfur hugsað sér að vera slíkur óflokksbundinn þingmaður? „Þess vegna," segir hann. „En ég er mjög mikill framsóknarmaður í klassískri merkingu þess orðs," bætir hann við.

Lausn á skuldavandanum í fjórum liðum

En hvernig finnst Guðmundi nýrri forystu hafa tekist til við endurreisnina – að hefja flokkinn aftur til vegs og virðingar eftir bankahrunið? „Sumpart ágætlega," er svarið. Hann kveðst ánægður með stefnuna sem mótuð var á síðasta flokksþingi, til dæmis Evrópumálum. „Hún er sáttaleið fyrir þjóðfélagið – ályktun sem segir: förum og könnum þetta mál og verum með það skýrt í huga hverju við hvikum ekki frá. Svo ákveður þjóðin."

Annað sem hugnast Guðmundi vel er að flokkurinn sé óðum að verða grænn „eins og hann á að sér að vera". Flokkurinn sé í grunninn mjög umhverfisverndarsinnaður. Og svo eru það skuldamálin. „Ég hef verið eindregið sammála málflutningi flokksforystunnar í því. Maður á aldrei að segja „I told you so" í pólitík en mér finnst hafa komið betur og betur í ljós á undanförnum dögum að menn hefðu betur tekið alvarlegar hugmyndir okkar um almennar aðgerðir á sínum tíma, strax í kjölfar hrunsins, og ekki ýtt þeim svona rosalega ákaft út af borðinu," segir hann. Þar hafi hann orðið fyrir miklum vonbrigðum með félaga sína í Samfylkingunni.

Og Guðmundur hefur eigin sýn á hvernig leysa skuli úr skuldavandanum. Hún er meira að segja tölusett í fjórum liðum. Fyrir það fyrsta þurfi að kynna fyrir fólki þau úrræði sem þegar séu í boði. Þar hafi stjórnvöld brugðist. „Tökum til dæmis embætti umboðsmanns skuldara sem var sett á fót 1. ágúst. Ég veit ekki betur en að við höfum verið að setja lög um að hann hafi allar heimildir til að taka venjulegt fólk í miklum vanda og gefa því sömu meðferð og sagt er að auðmennirnir séu að fá í bönkunum, hvort sem þeir eiga það skilið eða ekki – líklega ekki. Fólk á að fá þarna skjól og endurskipulagningu á sínum fjárhag þannig að það standi uppi með hreint borð og nýtt líf fjárhagslega. Þessi lög tók ég þátt í að setja og mér þykir mjög leiðinlegt að fólk skuli ekki vita af þessu."

Annar liðurinn er ekki síður aðkallandi, segir Guðmundur. „Það er gamall fjandi og ófreskja að koma upp á yfirborðið af fullum krafti sem heitir fátækt," útskýrir hann. Gegn henni þurfi að ráðast og ekki dugi minna en herferð. Guðmundur bendir á að menn þurfi ekki að vera lengi atvinnulausir til að verða fátækir á Íslandi. Til að taka á þessum vanda þurfi að endurskipuleggja félagslegan leigumarkað og ráðast í átak í atvinnumálum.

Þriðji liðurinn snýr að almennum niðurfellingum skulda, málefni sem hefur verið Framsóknarflokknum mjög hugleikið frá hruni. Hann fagnar breyttum tóni hjá ríkisstjórninni í garð slíkra hugmynda.

Og fjórði og síðasti liðurinn snýr að því að hér þurfi að rísa heilbrigður lánamarkaður til framtíðar. Sá sem fyrir var, með sínum verð- og gengistryggðu lánum, hafi gert þorra Íslendinga að spákaupmönnum. „Þessu þarf að breyta fyrir framtíðina. Það þarf að rísa hér norrænn lánamarkaður með óverðtryggðum lánum og stöðugleika. Þar hef ég hallast að því að Evrópusambandið geti veitt okkur einhver svör."

Tónninn í flokknum að skána

En þrátt fyrir ánægju með margt í flokki sínum hefur Guðmundi gramist tónninn í pólitíkinni, ekki síst í eigin flokki og ekki farið dult með það. „Síðasta þing var mér satt að segja vonbrigði. Ég upplifði það að við sætum öll í verulegri súpu eftir þetta hrun og þyrftum að vera sanngjörn og umgangast hvert annað af virðingu og auðmýkt til að reyna að koma okkur upp úr þessu. Í staðinn birtist pólitíkin mér rosalega hörð og herská og þar af leiðandi ósanngjörn og mér fannst minn flokkur meðal annars sekur um það." Niðurstaða sveitarstjórnarkosninganna í vor, einkum á höfuðborgarsvæðinu, hafi verið áminning um að þetta þyrfti að breytast, hjá öllum flokkum. „Núna vona ég að það horfi til betri vegar. Ég held að mótmælin á mánudaginn hafi líka haft sitt að segja í því."

Haft var á orði að Guðmundur og formaðurinn Sigmundur Davíð Gunnlaugsson hefðu í fyrsta sinn verið sammála þegar greidd voru atkvæði um ákærur fyrir landsdómi. Báðir voru alfarið á móti, ólíkt mörgum samflokksmönnum sínum. Hvernig stóð á því að flokkurinn tvístraðist með þessum hætti í málinu? „Framsóknarflokkurinn hefur enga flokkssamþykkt um það hvort eigi að lögsækja ráðherra," útskýrir Guðmundur. „Þetta mál er í eðli sínu bara fyrir hvern og einn að ákveða." Hann hafi verið mjög ánægður með það hvernig tekið var á málinu og segir það raunar í sínum huga gott dæmi um hvernig þingmennska eigi að vera. Menn hafi tekið afstöðu algjörlega á eigin forsendum.

„Ég komst að þeirri niðurstöðu að aðdragandi hrunsins væri bara dæmi um slæma pólitík og slæmt stöðumat og þar af leiðandi slæmar ákvarðanir og prinsipp mitt er að ég ætla ekki að draga slíkt fyrir refsirétt. Þangað vil ég ekki fara með pólitíkina." Hann skilji þó vel að aðrir hafi verið á öndverðum meiði.

En hvað með niðurstöðu málsins? „Ég veit ekki alveg hvaða áhrif hún hefur, en hún var ófyrirsjáanleg. Það sá enginn fyrir að einn maður yrði ákærður og það er í raun og veru alveg önnur tillaga en var lögð fram. Hún var í sjálfu sér aldrei rædd í aðdragandanum og við erum því í raun að fara í ferli sem er órætt. Það á sinn þátt í því að niðurstaðan er vandræðaleg."

UNGUR OG REIÐUR „Ef fólk vildi kasta í mig eggjum vildi ég helst bara gefa færi á því," segir Guðmundur um mótmælin við þingsetninguna fyrir viku. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Saknar þess að ræða pólitík við pabba

Í byrjun febrúar missti Guðmundur föður sinn, Steingrím Hermannsson, sem setti vægast sagt sterkan svip á íslenskt stjórnmálalíf á níunda áratug síðustu aldar og raunar mun lengur. „Það er náttúrlega mjög skrítið að hann sé ekki hérna lengur," segir Guðmundur. „Stundum ímynda ég mér – sérstaklega þegar ég er að velta hlutum í pólitíkinni fyrir mér – hvað hann mundi segja og hvernig okkar samræða yrði. Við töluðum rosalega mikið saman um pólitík og vorum oft mjög sammála en líka oft ósammála. Við gátum deilt um aðildarviðræður við Evrópusambandið í allt upp undir þrjá daga og síðan tekið hlé og haldið áfram." Það sé mikill söknuður að því að geta ekki rætt þjóðmálin við hann lengur.

„En einhvern tímann þurfa samt allir að deyja og hann dó á meðaldánaraldri íslenskra karlmanna, sem er 81 ár – að ég held – og það er nú bara nokkuð vel af sér vikið mundi hann sjálfsagt hafa talið líka. Ég fer ekki í neinar grafgötur með að það var ómetanlegt að geta lært af allri hans reynslu. Hún er mér mikilvæg og ég veit að hann lærði líka af reynslu föður síns. Ég sakna hans en ég held að hann hafi nú farið sáttur vegna þess að hann náði að klára að endurbyggja stofuvegginn uppi í bústað. Það var hans aðalmarkmið undir það síðasta."

Og þá er ekki úr vegi að spyrja Guðmund um hans eigin markmið. Stefnir hann að því að feta í fótspor föður síns og afa, Hermanns Jónassonar, og leiða einhvern tíma Framsóknarflokkinn?

„Það er ekki markmið í sjálfu sér," segir hann. Það sé ekki sjálfgefið að börn stjórnmálamanna fari í pólitík. Sjálfur eigi hann fimm systkini sem ekki starfi á þeim vettvangi. „Sjálfur ætlaði pabbi nú aldrei í pólitík því pólitík hefur líka ýmsar óaðlaðandi hliðar. Það að hafa kynnst pólitík á barnsaldri er ekkert endilega ávísun á að maður fari í hana sjálfur heldur kannski þvert á móti." Hann hafi hins vegar mikinn áhuga á þjóðmálum allt frá því að hann lá sem barn á hleri við stjórnarmyndunarviðræður heima við.

„En höfuðástæðan fyrir því að ég er hérna er að mig langar að gera gagn. Það að verða síðan eitthvað í pólitík, ráðherra eða formaður flokks, held ég að gerist ef maður stendur sig vel í að gera gagn. Og þá gerist það næstum því sjálfkrafa hef ég trú á. En maður spyr sig líka hinnar spurningarinnar: Á maður að hætta þessu? Þegar það er verið að varpa í okkur eggjum og svona er sú spurning mjög aðkallandi. Maður hefur heyrt það sjónarmið að við ættum öll á þingi að segja af okkur. Ég tek það mjög alvarlega. Það er alveg kristaltært að ég ætla ekkert að vera bara einhver hlunkur á þingi sem gerir ekki neitt."

„Ég vildi bara fá eggin yfir mig"

Töluvert hefur verið skrafað um myndskeið frá þingsetningunni í liðinni viku þar sem þingmenn sjást setja undir sig höfuðin á leið út úr Dómkirkjunni og taka til fótanna undan eggjakasti mótmælenda. Guðmundur tók ekki á rás eins og sést á myndskeiðinu. „Ég vildi bara fá eggin yfir mig. Ef fólk vildi kasta í mig eggjum vildi ég helst bara gefa færi á því," segir hann. Ekkert hafi þó hæft hann.

„Mér fannst satt að segja mjög niðurlægjandi að þurfa að ganga inn bakdyramegin í þingið og sé eiginlega eftir því að hafa ekki heimtað að fá að ganga inn að framan," heldur hann áfram. Hið rólega rölt hafi því átt rætur í virðingu fyrir mótmælunum og reiði yfir niðurlægingunni. „Það var því dálítið reiður ungur maður sem gekk þarna rólega," segir hann. Hann segist skilja reiði almennings og telur að það mundi slá á hana ef þingmenn tækju sig til og ynnu saman sem einstaklingar en ekki alltaf á grundvelli flokkapólitíkur. „Ég veit að margir þingmenn eru að hugsa það sama og ég vona að næsta bylting á Íslandi verði bylting innan þingsins."

Hann segist hins vegar óttast það samfélag sem álítur það vel heppnuð mótmæli þegar víggirða þarf þinghúsið og tuttugu rúður eru brotnar. „Við þurfum að spyrja okkur hvort við séum nokkuð að sigla inn í samfélag þar sem við getum ekki hist í sama heita pottinum. Ég veit ekki af hverju ég er svona upptekinn af heita pottinum, en hann er þetta einkenni á íslensku samfélagi, sem ég vil verja, sama góða heita vatnið og allir ofan í því. Þannig á Ísland að vera."

Stígur Helgason
stigur@frettabladid.is

TÆMUM BÚÐINA

Á KORPUTORGI

50% afsláttur af öllu

LEIKFÖNG

BÆKUR

PÚSL & SPIL

SKRIFSTOFU
OG SKÓLAVÖRUR

TÖSKUR

TÖLVUVÖRUR

ALLT Á AÐ SELJAST

VIÐ ÆTLUM AÐ BREYTA BÚÐINNI

Ég ætla að spara í ár!

Office 1

BORÐUM ÁVEXTI DAGLEGA

Ljúffeng Honey Crunch epli frá Frakklandi

Ný uppskera

EPLI HONEY CRUNCH **359** kr/pk.

MANGÓ

Mangóin okkar eru fullþroskuð þegar þau koma í búðir og því hægt að borða þau strax!

Mangóið er ríkt af C-vítamíni. Einnig inniheldur það talsvert af A- og B-vítamínum, steinefnum og járni. Mangó er tilvalið eitt og sér sem og í salöt og eftirrétti.

vissir þú

að til eru mörg hundruð afbrigði af mangó og er það einn mest notaði ávöxturinn í heiminum.

ávöxtur mánaðarins

Ný uppskera

Perur eru trefjaríkar og innihalda C-vítamín og steinefni

Inniheldur Beta-karótín

GREIPALDIN RAUTT **298** kr/kg.

Greipaldin rautt

Rík af A-, B- og C-vítamíni

MELÓNA GUL **239** kr/kg.

Melóna gul

Trefja- og steinefnaríkt

SELLERÍ **298** kr/kg.

Sellerí

Hvítlaukur eykur upptöku á járni í líkamanum

HVÍTLAUKUR GEIRALAUS **298** kr/pk.

Hvítlaukur geiralaus

Læri

Kótilettur

Framhryggur í sneiðum

Framhryggur sagaður í súpukjöt

974 kr/kg.

Merkt verð 1.498.-

1/2 lambaskrokkur snyrtur og án slaga

TILBOÐ **35%** afsláttur við kassa

OTA HAFRAMJÖL 950 G **369** kr/pk.

LA BAGUETTE SNITTUBRAUÐ **389** kr/pk.

SAMSÖLU BEYGLUR **199** kr/pk.

HNETUBAR **30%** afsláttur v/kassa

BLEIUR **1.508** kr/pk.

TÚNFISKUR **149** kr/stk.

STRÁSYKUR **205** kr/pk.

ORKUDRYKKUR **108** kr/stk.

Gildir til 10. október á meðan birgðir endast.

24 Hagkaup

OPIÐ

ALLAN sólarhringinn

Skeifan & Garðabær

TIKKA MASALA KJÚKLINGALUNDIR fyrir 4

að hætti Rikku

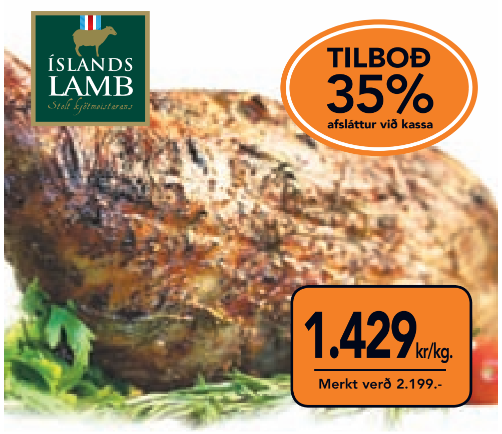
2 msk ólífuolía
1 laukur, sneiddur
1 ½ msk rifið engifer
1 ½ msk turmeric
1 ½ msk cumin krydd
2 msk Garam Masala krydd
½ msk cayenne pipar
3 msk tómatþykkni
3 hvítlauksrif, pressuð

800 g kjúklingalundir, skornar til helminga
200 g grískt jógúrt
salt og pipar eftir smekk
handfylli ferskt kóríander
1 límóna, skorin í bita

Hitið ólífuolíuna við meðalhita í meðalstórum potti. Steikið laukinn ásamt kryddunum þar til að hann verður mjúkur í gegn. Bætið tómatþykkninu og hvítlauknum út í ásamt kjúklingnum og steikið hann í gegn. Bætið grísku jógúrtinu út í og látið malla í 15 mínútur. Kryddið með salti og pipar. Berið fram með fersku kóríander, límónu og hrísgrjónum.

Kcal: 425/ 21% LDS*
Prótein: 50 g/ 100% LDS
Fita: 15 g/ 23% LDS
Kolvetni: 8 g/ 3%
Trefjar: 1 g/ 4% LDS
Kalk: 136 mg/ 14% LDS
Járn: 2.3 mg/ 13% LDS

* Leiðbeinandi dagsskammtur (LDS) miðast við 2.000 Kcal (hitaeininga) orkuþörf.



Fiskborgarinn Mikli
Fiskdagsborgarinn

Lambalæri
Skógarberjamarinerað

Lambakótilettur
Ferskar

Lambafille
Púrtvínsmarinerað

Lífrænar vörur

Lífrænt ræktaður matur vex í lifandi jarðvegi og færir okkur ómengaðan lífsþrótt.

Þegar ég vel lífrænt þá er ég að kjósa heilbrigði og lífsþrótt, bæði fyrir mig og umhverfið.

LÍFRÆNT Solla

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

skoðun

greinar@frettabladid.is

Varhugavert er að skera niður fæðingarorlof, bæði fyrir börn og foreldra.

Fæðingarorlof er grunnþjónusta

SKOÐUN

Steinunn Stefánsdóttir

steinunn@frettabladid.is

Fæðingarorlof er hvergi á Norðurlöndum styttra en hér á Íslandi. Þrátt fyrir það getum við og höfum verið stolt af því hversu margir feður nýtt rétt sinn til fæðingarorlofs.

Nú liggja fyrir áform um að skera niður í fæðingarorlofssjóði um einn milljarð króna og verður úr vöndu að ráða þegar ákveða á hvar niðurskurðarhnífinn skuli bera niður.

Á að stytta orlofið sem er samtals níu mánuðir og þar með styttra en í þeim löndum sem við viljum bera okkur saman við? Eða á að lækka hámarksgreiðslurnar enn frekar en orðið er þótt vitað sé að allar líkur séu á því að það muni skila sér í því að færri feður muni nýta rétt sinn til töku fæðingarorlofs?

Undirliggjandi markmið með því að auka rétt feðra til fæðingarorlofs á sínum tíma var að auka jafnrétti kynja. Ekki bara með því að stuðla að meiri samveru feðra og barna og um leið aukinni þátttöku þeirra í umönnun þeirra og almennri ábyrgð á heimilishaldi. Einnig var vonast til að með tímanum skilaði aukin fæðingarorlofstaka feðra sér í auknu launajafnrétti, því ein skýringin sem til hefur verið tekin á launamun kynja er að konur nái ekki sama starfsframa og launum og karlar vegna þess að á ákveðnu árabili geti þær hvenær sem er horfið frá störfum tímabundið vegna barneigna.

Þrátt fyrir að hvorki fleiri né færri en níu af hverjum tíu feðrum hafi nýtt rétt sinn til fæðingarorlofs í þrjá mánuði hefur það að því er virðist ekki haft teljandi áhrif á launajafnrétti. Nú gildir það þó um bæði kyn að fólk hverfi frá störfum tímabundið vegna barneigna. Engu að síður hefur ríkt mikil ánægja með þátttöku feðra í orlofinu, sem virðist hafa skilað sér í aukinni þátttöku og ábyrgð á börnum sínum.

Gildandi lög um fæðingarorlof eru tíu ára gömul. Setning þeirra markaði tímamót í stöðu foreldra á Íslandi og færði okkur mun nær fjölskyldu- og barnvænu samfélag. Það verður að teljast varhugavert að hrófla við ágætum árangri sem orðið hefur með aukinni þátttöku og ábyrgð feðra á umönnun barna sinna, sem hlýtur að skila sér í traustari og nánari böndum til framtíðar.

Hámarksgreiðsla úr fæðingarorlofssjóði hefur þegar verið skert þrisvar sinnum frá hruninu sem varð fyrir réttum tveimur árum. Hún nemur nú 300 þúsund krónum og veruleg hætta hlýtur að teljast á því að frekari skerðing muni fyrst og fremst draga úr orlofstöku feðra og þar með grafa undan þeirri góðu þróun sem orðið hefur með auknum samvistum feðra við ung börn sín.

Fæðingarorlof er grunnþjónusta í velferðarsamfélagi. Og fæðingarorlof snýst ekki bara um rétt foreldra til að vera með börnum sínum heldur ekki síður rétt barna til að eiga fyrstu mánuði ævi sinnar í rólegum faðmi foreldra. Á þeim tíma er tengslamyndun afar mikilvæg og það væri sorglegt spor aftur á bak fyrir börn, mæður og feður ef höggvið yrði í þessa grunnþjónustu.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

Hyggur þú á breytingar, og- eða endurbætur heima fyrir ?

Baðherbergið eða eldhúsið. E.t.v. eitthvað annað?
Hjá okkur færðu alla þjónustu löggiltra iðnaðarmanna.
Vönduð og metnaðarfull vinnubrögð.
Hafðu samband og við gerum tilboð, þér að kostnaðarlausu.
Allt á einum stað hjá traustu fyrirtæki.

Al-Verk

Al-Verk ehf. - Byggingaþjónusta
Símar: 568 0080 • 858 0980 • 858 0981
Einnig er hægt að senda fyrirspurn á alverk@alverk.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Listamenn og venjulegt fólk

Ásbjörn Óttarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, uppskar mikla reiðiöldu þegar hann lýsti því yfir á Alþingi að leggja ætti listamannalaun niður. „Af hverju geta þessir listamenn ekki farið að vinna og komið sér bara í eðlilega vinnu eins og allt venjulegt fólk?" spurði Ásbjörn. Viðbrögð listamanna voru gríðarlega hörð á öllum vefmiðlum og óteljandi bloggsíðum. „Þingmenn framleiða ekki neitt og skila engum tekjum til þjóðarbúsins," sagði Úlfur Eldjárn og var einn af nokkrum sem spurðu Ásbjörn á móti af hverju hann fengi sér sjálfur ekki vinnu eins og venjulegt fólk. Baldvin Esra útgefandi kallaði eftir því að allir listamenn í þjóðfélaginu færu í verkfall til þess að sýna mikilvægi starfa sinna í þjóðfélaginu.

Nýstárleg viðbrögð

Miðað við andrúmsloftið í þjóðfélaginu og íslenska umræðusiði undanfarin ár er ekki hægt að segja annað en að viðbrögð Ásbjörns hafi verið óvenjuleg. Fyrir hádegi var hann búinn að biðjast afsökunar og sagðist eiga þær málsbætur að hafa látið orðin falla í tímahraki eftir að forseti þingsins var farinn að spila á bjölluna af því að ræðutíminn var liðinn. Ásbjörn sagðist aðallega hafa verið að lýsa óánægju með byggingu tónlistarhússins Hörpu við Reykjavíkurhöfn. Síðar um daginn sagði Vísir frá því að Ásbjörn hefði þegið boð frá stjórn Bandalags íslenskra listamanna þar sem honum voru kynntar tölur um arðsemi lista- og menningarstarfsemi fyrir þjóðarbúið.

peturg@frettabladid.is

HALLDÓR

Stjórnlagaþing meira en 200 milljóna króna virði

Stjórnlagaþing

Bergvin Oddsson

rithöfundur og fyrirlesari

Eftir örfáar vikur fara fram kosningar til stjórnlagaþings. Margir hafa deilt um kosti og galla þess.

En hvað er þetta stjórnlagaþing og til hvers er það? Jú, stjórnlagaþing á að koma saman hinn 15. febrúar næstkomandi og starfa í tvo til fjóra mánuði í lotum. Það besta er að allir mega bjóða sig fram, og ef þú nærð kjöri verður atvinnurekandinn þinn að gefa þér frí. Svo er bónusinn að þú nýtur sömu launa og kjara eins og þú sért alþingismaður. Stjórnlagaþingið ætlar að taka fyrir íslensku stjórnarskrána, sem er í sjö köflum. Stjórnlagaþingið ætlar að fjalla um kosningar, forsetann, þingmenn, já, og ráðherraábyrgð, dómstólana svo ekki sé minnst á mannréttindin.

Það eru margir sem halda að eingöngu lögfræðingar og stjórnsýslufræðingar megi gefa kost á sér. Ég segi bara, það er rangur misskilningur eins og einn Færeyingur orðaði það svo skemmtilega. Allir mega gefa kost á sér til Stjórnlagaþingsins. Allir þeir sem eru orðnir 18 ára og eru ekki þingmenn, varaþingmenn eða dómarar.

Að mínu mati skiptir miklu máli að þetta þing fái tækifæri til þess að fjalla um sjálfa stjórnarskrána. Enda plagg síðan á 19. öld.

Á stjórnlagaþinginu eiga 25 til 31 einstaklingur að skiptast á skoðunum um ráðherraábyrgð, Ísland eitt kjördæmi, þingrof og mannréttindi. Svo ekki sé minnst á forsetaembættið, á það að vera til áfram eða á það að víkja, svo eitthvað sé nefnt.

Ef ég væri stjórnlagaþingmaður myndi ég beita mér fyrir því að hafa mannréttindakaflann fyrsta kaflann í stjórnarskránni, en ekki í síðasta kaflanum líkt og hann er í dag.

Ég hvet þá sem ætla að gefa kost á sér að beita sér fyrir þessu.

Framboðsfrestur er til 18. október. Við Íslendingar höfum allt að vinna og engu að tapa. Ég minni á að kosningarnar eru persónukosningar, svo ekki þarf að kjósa flokka eða hópa. Loksins, loksins fær almenningur að kjósa fólk. Svo verður Ísland eitt kjördæmi, þannig að Gunna á Akureyri getur kosið Jón á Selfossi. Ég hef fulla trú á því að ný stjórnarskrá sameini okkur sem eina þjóð á ný og færi þjóðinni nýja og bjartari tíma.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is*
HELGAREFNI: Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Henry Birgir Gunnarsson *henry@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Sýndarlýðræði

Í DAG

Pawel Bartoszek
Stærðfræðingur

Árið 1971 er merkilegt ár í íslenskri kosningasögu. Það er eina skiptið á lýðveldistímanum sem kjósendum tókst að koma ríkisstjórn frá í almennum kosningum, með þeim hætti að stjórnin tapaði völdum og stjórnarandstaðan tók við. Í öðrum kosningum, hafa ríkisstjórnir haldið velli, og þá sjaldan sem þær hafa fallið hafa menn stoppað upp í stjórnarsamstarfið eða skipt út hluta stjórnarinnar.

Stjórnir á Íslandi falla oftast annað hvort á miðju kjörtímabili eða í leynimakkinu skömmu eftir kosningar. Óánægja eða „þreyta“ í stjórnarsamstarfi á þannig mun meiri þátt í því hver stjórnar landinu og með hverjum heldur en vilji kjósenda. Allir ganga óbundnir til kosninga og bjóða svo hver öðrum í sumarbústaði til að „þreifa fyrir sér“. Væri ekki betra ef baráttan um ráðherraembættin færi fram í kjörklefanum, en ekki á kaffistofu Alþingis?

Á Íslandi er þannig í raun algengast að stjórnir falli fyrst og svo komi kosningar, en þetta ætti í raun að vera öfugt. Með öðrum orðum skila forsætisráðherrar og ríkisstjórnir inn uppsagnarbréfum til þjóðarinnar áður en þau eru rekin, svo finna menn eftirmenn sem þjóðin samþykkir. Svoleiðis er þetta ekki alls staðar. Í Bretlandi hafa kjósendur rekið ríkisstjórnir sjö sinnum frá stríðslokum. Bretland þykir nú samt ekkert óstöðugt lýðræðisríki.

Ástandið á Íslandi er að einhverju leyti afleiðing þess kosningakerfis sem við búum við, í bland við vondar hefðir. Menn græða ekki endilega á því að sammælast um einhverja stefnu fyrir kosningar og bjóða fram saman, það er alveg jafngott að bjóða fram sundruð og skilja málin eftir óleyst þangað til eftir kosningar. Það er ágætis hlutskipti að vera meðalstór miðjuflokkur, sem getur unnið með öllum.

Niðurstaðan hefur því orðið sú að allir flokkar á Íslandi þykjast einmitt vera miðjuflokkar sem geti unnið með öllum.

Einmenningskjördæmi líkt og tíðkast í Bretlandi eru fjarri því að vera fullkomin. Stærsti galli þeirra, mikið ósamræmi milli fylgis á landsvísu og fjölda þingsæta, er á sinn hátt þeirra stærsti kostur, því þar með gerist það oftar að einn flokkur ber skýra ábyrgð á stjórnun landsins og nokkurra prósenta sveiflur eru líklegri til að hafa áhrif á það hvort stjórn heldur eða fellur. Annar ótvíræður kostur er að lýðræðislegt umboð þingmanna er skýrara og tengsl þeirra við kjósendur meiri. Enda er flokksagi almennt minni í löndum þar sem þingmenn eru ekki kosnir af löngum flokkslistum.

Í öllu falli væri heppilegt að auka aðkomu kjósenda að því hver það í raun er sem situr í ríkisstjórn, ýmist með því að flokkar lýsi þá yfir stuðningi við eitthvert tiltekið forsætisráðherraefni eða jafnvel að ríkisstjórnin sjálf verði kosin beint. Þótt eflaust megi finna eitthvað að því kerfi getur það varla verið verra en kerfið sem gerði Björgvin G. að viðskiptaráðherra. Ég er með nafn á það kerfi: Gúbbræði.

Hérlendis eru ráðherrar með meistarapróf sjaldgæf sjón, og nær útilokað er að sjá menn með skírteini frá toppháskólum rata í toppstöður í stjórnmálum. Til þess þyrftu þeir líklegast að brjóta sér leið fram hjá of mörgum verr gefnum en þolinmóðari mönnum sem nýtt hafa tímann í að kreista krumlur í sveitinni og tala vel um yfirmenn sína. En hvers vegna gerum við ekki meiri kröfur? Ég er ekki að segja að lög eigi að krefjast þess að ráðherrar hafi menntun eða reynslu sem hæfi starfinu, ég er að segja að við sjálf eigum að gera það.

> Ég er ekki að segja að lög eigi að krefjast þess að ráðherrar hafi menntun eða reynslu sem hæfi starfinu, ég er að segja að við sjálf eigum að gera það.

Staðreyndin er nefnilega sú að langflestir ráðherrar seinustu áratuga hefðu ekki einu sinni þorað að bjóða sig fram til setu í þeim ráðherraembættum sem þeir á endanum hlutu, ef kosið hefði verið um þau. Hefði Árni Matthiesen þótt sterkur kandídat í stöðu fjármálaráðherra? Hefði konan sem ekki kunni ensku þótt koma sterklega til greina sem utanríkisráðherra? Nei, ég held að þau og margir aðrir hefðu ekki einu sinni þorað að mæta í atvinnuviðtöl um þessi störf, hvað þá að nokkurt skynsamt fyrirtæki hefði ráðið þau. Við eigum betri umsækjendur. Við þurfum bara kerfi sem finnur þá.

Stórkostlegt starfsfólk

Þakkir

Anna Kristinsdóttir, Sigurbjörn Magnússon, María Ellingsen, Gunnar Örn Harðarson, Ingibjörg Gyða Guðrúnardóttir, Loftur Atli Eiríksson, Kristín Steinarsdóttir, Katrín Friðriksdóttir
foreldrar barna í Reykjadal

Það er sameiginleg reynsla foreldra fatlaðra barna að baráttan fyrir barninu og betra lífi því til handa er í fyrsta sæti þegar kemur að forgangsröðun í lífinu. Jafnvel þótt slík sé forgangsröðunin er ekki hægt að taka þátt í öllum þeim verðugu verkefnum sem birtast á leiðinni. Dagleg verkefni taka mesta orkuna og því er oft ekki mikið eftir þegar óvæntar áskoranir birtast.

Samfélagið býr sem betur fer yfir fólki sem er tilbúið að leggja á sig ómælda vinnu og erfiði til þess að gera líf þessara einstaklinga innihaldsríkara. Oft eru það vinir og ættingjar sem benda á baráttumálin en sjaldnar er það hópur einstaklinga sem finnur sig knúinn til þess að rísa upp og bæta það sem hefur farið aflaga í þjónustu við þennan hóp. Einn slíkur hópur kom fram á síðustu vikum. Starfsfólk Reykjadals gerði það mögulegt að börnin okkar njóti á næstu mánuðum skemmtunar og ánægju í helgardvöl í Reykjadal. Þetta er alfarið að þakka starfsfólki Reykjadals undir stjórn Sólveigar Hlínar Sigurðardóttur, sem neitaði að taka það gilt að lokað yrði fyrir þessa þjónustu yfir vetrartímann.

Við foreldrar barnanna viljum þakka ykkur öllum, hverju og einu, fyrir árangur söfnunarinnar til styrktar Reykjadal. Þetta var ykkar verk og það eruð þið sem gerið starfið svo mikilvægt bæði fyrir okkur foreldrana og börnin og ungmennin.

Námskeið og einkaráðgjöf danska læknisins
Charlotte Bech
9. – 14. október næstkomandi
Upplýsingar á www.ihugun.is

Íslenska íhugunarfélagið, Skúlatúni 2, sími 557 8008

AF NETINU

Nýta þarf sambönd

Fundur Bjarna Benediktssonar með David Cameron er af hinu góða. Við Íslendingar þurfum að nýta okkur öll þau sambönd og áhrif sem við getum haft erlendis í okkar málum.

Vonandi hefur Bjarni komið því til skila til Camerons hve ósanngjarnt það er að hver íslenskur skattborgari sé krafinn um 25 sinnum hærri upphæð en breskur skattborgari vegna máls sem siðferðilega er á ábyrgð stjórnvalda beggja þjóða, burtséð frá lagatæknilegum atriðum.

omarragnarsson.blog.is

Ómar Ragnarsson

Óvenjulega tækifærissinnaður

Sigmundur Ernir Rúnarsson er óvenjulega tækifærissinnaður þingmaður. Hlustar vel á landsbyggðarvæl og neitar að samþykja niðurskurð í kjördæmi sínu. Gott dæmi um Ekki-ég úr Litlu gulu hænunni. Er ósáttur við friðun Þjórsárvera, því að þar gæti verið gott að hafa virkjun. Ég held hann eigi heima í sönnum stóriðju- og landsbyggðarflokki, Sjálfstæðisflokknum. Hann sé bara fyrir sögulega tilviljun í Samfylkingunni sem er meira úr hverfi 101. Í Flokknum fengi hann sálufélag ábyrgðarleysis við Jón Gunnarsson og Ásbjörn Óttarsson. Hótar nú að hætta að styðja stjórnina. Ætti sem fyrst að láta verða af því.

jonas.is

Jónas Kristjánsson

Brugðist við gagnrýni

Opinberar ráðningar

Ögmundur Jónasson
mannréttindaráðherra

Forkostuleg og ósanngjörn umræða hefur farið fram í fjölmiðlum um ráðningu skrifstofustjóra í landbúnaðar- og sjávarútvegsráðuneyti. Hún er ósanngjörn vegna þess að sá sem ráðinn var í stöðuna hefur ekki verið látinn njóta sannmælis. Jóhann Guðmundsson heitir maðurinn. Hann hefur starfað í aldarfjórðung í stjórnsýslunni, þar af í ellefu ár sem skrifstofustjóri í samgönguráðuneytinu. Í fjögur ár var hann einn af fulltrúum stjórnarráðsins í Brussel. Hann hefur m.a. haft þann starfa að undirbúa lagafrumvörp í landbúnaðar- og sjávarútvegsráðuneyti og verið aðstoðarmaður tveggja ráðherra. Meðal annars vegna þessarar reynslu sinnar, auk þess sem hann hefur tilskilda menntun, var Jóhann metinn hæfastur af starfsmönnum dómsmálaráðuneytisins, sem fóru yfir málið. Reynsla Jóhanns og þekking réð þar mestu um en þess skal getið að margir hæfir einstaklingar voru um hituna. Þrátt fyrir það var niðurstaðan afgerandi. Rökin voru sannfærandi fyrir þessari niðurstöðu og var Jóhann ráðinn á grundvelli hennar.

Tími húsmennsku er liðinn!

Nú kemur að hinni forkostulegu hlið þessa máls. Jóhann hefur verið aðstoðarmaður tveggja ráðherra. Á þeirri forsendu leggja nú ýmsir kapp á að tortryggja ráðningu hans. Um það vil ég segja tvennt. Jóhann Guðmundsson er ekki, alla vega svo ég viti til, skráður í neinn stjórnmálaflokk. Í öðru lagi hefði það ekki átt að útiloka hann jafnvel þótt svo væri. Tími „húsbænda og hjúa“ er liðinn – eða á að vera það. Aðstoðarmenn ráðherra eru ekki verkfæri þeirra heldur sjálfstæðir einstaklingar sem á að meta sem slíka og láta þá ekki gjalda starfa sinna þótt þau tengist stjórnmálamönnum. Slíkt væri í anda McCarthys, bandaríska öldungadeildarþingmannsins, sem á tíma Kalda stríðsins hamaðist gegn öllum sem grunur lék á að hefðu vinstri sinnaðar skoðanir og varð frægur að endemum. Eða Berufsverbot í Þýskalandi eftirstríðsáranna, sem lét félagslega þenkjandi fólk gjalda skoðana sinna. Nú er þessu ekki einu sinni fyrir að fara. Heldur er það gert tortryggilegt að umsækjandi um stöðu starfaði með einstaklingum með tilteknar skoðanir!

Sama niðurstaða

Ýmsir hafa orðið til að leggja orð í belg í þessari umræðu. Þannig segir prófessor við Háskóla Íslands í fréttum RÚV að slæmt sé að ráðherrar hafi „afskipti“ af ráðningum. Nokkrir fjölmiðlamenn dylgja um annarleg sjónarmið. En hvaða „fagfólk“ vilja þeir að hafi ráðningarvaldið? Prófessorar? Ráðningarskrifstofur? Eða er það kannski í lagi að stjórnmálamenn, sem þurfa öðrum fremur að standa skil gerða sinna, hafi ábyrgðina á hendi? Að mínu mati er það vinnsluferlið og niðurstaðan sem endanlega skiptir máli. Eða snýst ekki spurningin um að rétt sé að verki staðið? Að niðurstaðan sé sanngjörn? Að allir njóti sannmælis? Umsækjandinn, og kannski líka stöðuveitandinn – jafnvel þótt hann sé stjórnmálamaður? Hefði Jóhann Guðmundsson sloppið við ómaklegar dylgjur ef starfsmenn dómsmálaráðuneytisins hefðu ráðið hann til starfa án milligöngu minnar? Niðurstaðan hefði verið hin sama.

Skiljanleg gagnrýni

En hvað veldur gagnrýninni? Hún er ekki einskorðuð við skrif í prentmiðlum eða fréttir í fjölmiðlum. Hún nær miklu víðar og birtist til dæmis víða í bloggheimum. Mín tilfinning er sú að verið sé að gagnrýna mismunun og leyndarhyggju sem viðgengist hefur til margra ára og áratuga. Þótt það sé þessi ráðning sem gagnrýnin beinist nú að, þá þykir þeim sem gagnrýna hana hún vera dæmigerð um það sem viðgengist hefur um langan aldur, leyndarhyggju og pólitíska mismunun. Krafan nú er um gerbreytt vinnubrögð hvað þetta varðar, nokkuð sem ég get tekið undir. Þá er viðfangsefnið þetta: Hvernig má tryggja að allir fái notið sannmælis, og þá ekki síst sá sem sækir um stöðu og hlýtur hana? Hvernig á að haga málum þannig að pólitísk ábyrgð sé fyrir hendi en byggð á eðlilegu og sanngjörnu mati? Viðfangsefnið er að eyða tortryggni þar sem hún á ekki heima. Fyrsta skrefið er að þeir sem hafa ráðningarvaldið á hendi séu reiðubúnir að ræða málin opinskátt og bregðist við gagnrýni. Þetta greinarkorn er viðleitni í þá átt.

> Viðfangsefnið er að eyða tortryggni þar sem hún á ekki heima. Fyrsta skrefið er að þeir sem hafa ráðningarvaldið á hendi séu reiðubúnir að ræða málin opinskátt.

Prýðir þín mynd forsíðuna um helgina?

Taktu þátt í ljósmyndasamkeppni Fréttablaðsins og þú átt möguleika á því að komast á forsíðu næsta helgarblaðs og vinna glæsileg verðlaun. Þema myndarinnar er **„Fólk um haust“**.

Sigurvegarinn fær gjafabréf fyrir tvo til einhvers af áfangastöðum Iceland Express í Evrópu auk þess sem sigurmyndin verður á forsíðu Fréttablaðsins laugardaginn 9. október. Verðlaun fyrir annað og þriðja sæti eru gjafakort frá Þjóðleikhúsinu fyrir tvo á almenna sýningu.

Myndir skal senda á **ljosmyndakeppni@frettabladid.is**, til hádegis föstudaginn 8. október.

Hver ljósmyndari má senda eina mynd inn, fyrsta myndin gildir.

Tilkynnt verður um val forsíðumyndarinnar um miðjan dag á föstudag.

Allt sem þú þarft...

www.visir.is/ljosmyndasamkeppni

20-30% AFSLÁTTUR

HEITIR & KALDIR

Dagar Í OKTÓBER

ÚRVAL HEIMILISTÆKJA Á TILBOÐSVERÐI

3 TÆKI Í PAKKA TILBOÐ

AEG

ÞÚ SPARAR 101.800,-

- AEG OFN [B-4101-5-M]
- AEG HELLUBORÐ [HK634000 XB]
- AEG VEGGHÁFUR [DK 3160-M]

LISTAVERÐ 311.700,-

TILBOÐSVERÐ: 217.900,-

30% afsláttur

AEG

ÞÚ SPARAR 83.800,-

- AEG OFN [B-3051-5-M]
- AEG HELLUBORÐ [HK634000 XB]
- AEG VIFTA [DF 6164-M]

LISTAVERÐ 263.700,-

TILBOÐSVERÐ: 184.900,-

30% afsláttur

AEG

ÞÚ SPARAR 66.800,-

- AEG OFN [B-3051-5-W]
- AEG HELLUBORÐ [HK-61400XB]
- AEG VIFTA [DU 4361-W]

LISTAVERÐ: 216.700,-

TILBOÐSVERÐ: 149.900,-

30% afsláttur

Tefal

POTTAR OG PÖNNUR

20% AFSLÁTTUR

DRAUMARYKSUGURNAR ERU FRÁ AEG

Þær gerast ekki betri!

20% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM AEG RYKSUGUM

20% AFSLÁTTUR

AF AEG OFNUM, ELDAVÉLUM, HELLUBORÐUM og VIFTUM/HÁFUM

AEG

40% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM AEG GAS-HELLUBORÐUM

AEG

FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

FRYSTIKISTUR FRYSTISKÁPAR

TILBOÐSVERÐ Á KÆLISKÁPUM, FRYSTISKÁPUM OG FRYSTIKISTUM

Lítið eitt útlitsgallaðir frystiskápar á flottu verði

KANNAÐU ÚRVALIÐ!

ÞÉR LÍÐUR BETUR MEÐ AEG

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

GÓÐ ÞJÓNUSTA GOTT VERÐ

ORMSSON

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

ORMSSON LÁGMÚLA 8 SÍMI 530 2800

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

tímamót

timamot@frettabladid.is

BRYNDÍS HLÖÐVERSDÓTTIR AÐSTOÐARREKTOR: FAGNAR FIMMTUGU

Strákarnir stærsta afrekið

LÍTUR SÁTT UM ÖXL Bryndís Hlöðversdóttir, aðstoðarrektor Samvinnuháskólans á Bifröst og fyrrverandi alþingismaður, er fimmtug í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Ég geri mér yfirleitt einhvern dagamun á afmælinu mínu og í kvöld ætla ég á sinfóníutónleika með góðum vinum og út að borða,“ segir Bryndís Hlöðversdóttir, aðstoðarrektor Samvinnuháskólans á Bifröst, þegar Fréttablaðið forvitnast um afmælisplönin en Bryndís er fimmtug í dag.

Tvíburasynir Bryndísar eiga afmæli á morgun og undanfarin 13 ár segir Bryndís afmælisdaginn yfirleitt hafa farið í undirbúning fyrir daginn þeirra. Hún sé fjölskyldumanneskja og drengirnir séu hennar stærsta afrek þegar hún lítur um öxl. Sem hún gerir gjarnan á stórafmælum.

„Ég lít um öxl sátt við guð og menn. Börnin manns skipta mestu máli og svo það að vera samferða sjálfum sér í lífinu og við góða heilsu. Ég hef einnig borið gæfu til þess að starfa við það sem ég hef áhuga á,“ segir Bryndís en hún sat á þingi frá árinu 1995 til 2005. Hún segir það skemmtilegan tíma og ævintýri sem hún sá ekki fyrir. Hún sakni þó ekki atgangsins í pólitíkinni.

„Nei ég var mjög sátt þegar ég tók þá ákvörðun að hætta. Þetta eru ekki öfundsverð verkefni sem alþingismenn standa frammi fyrir í dag. Ég gerðist deildarstjóri lagadeildar við Samvinnuháskólann á Bifröst þegar ég hætti í stjórnmálum árið 2005 og er nú aðstoðarrektor skólans. Það er mjög skemmtilegt að starfa í háskólaumhverfinu og gaman að fylgjast með ungu fólki fara út í lífið.“

Bryndís fæddist á Selfossi og bjó fyrstu tíu æviárin í Vestur-Landeyjum þar sem foreldrar hennar voru með búskap. Hún ólst upp í stórri fjölskyldu, á 8 systkini og segir líf og fjör hafa einkennt æskuheimilið. Árið 1970 flutti fjölskyldan í Kópavoginn sem hún kennir sig við.

„Ég hef ákveðnar taugar í sveitina en sterkari í Kópavoginn. Ég bjó þar til rúmlega tvítugs og tel mig Kópavogsbúa ef einhver spyr,“ segir Bryndís, sem í dag býr með drengjunum sínum í Borgarnesi. „Við bjuggum í Vesturbænum og fyrsta árið á Bifröst keyrði ég á milli. Þegar ég sá hús til sölu á besta stað í Borgarnesi stökk ég á tækifærið. Okkur líður mjög vel hér og strákarnir eru gallharðir Borgfirðingar og Skallagrímsmenn í fótboltanum.“

Sjálf spilar Bryndís ekki fótbolta, segist sinna eðlilegu viðhaldi þegar kemur að heilsunni og sé skorpumanneskja í þeim efnum. Hún stundi útivist og gönguferðir og skreppi í veiði yfir sumartímann. Fram undan sé skorpa í andans málum en Bryndís fékk sér nýlega kort í sinfóníuna og í leikhús. Þrátt fyrir hálfrar aldar afmælið er þó ekkert að hægjast um í lífi Bryndísar en í haust sest hún á skólabekk.

„Ég er að byrja í doktorsnámi samhliða vinnu í Óslóarháskóla þar sem ég einbeiti mér að rannsóknum á samskiptum ríkisstjórna og þjóðþinga.“

heida@frettabladid.is

Ástkær vinur, faðir, afi og bróðir,

Jóhannes Ingólfur Jónsson

rafverktaki,

lést föstudaginn 1. október á Hjúkrunarheimilinu Eir, Hlíðarhúsum 7 í Reykjavík. Hann verður jarðsunginn frá Árbæjarkirkju mánudaginn 11. október kl. 11.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Parkinsonsamtökin.

Ólöf Sigríður Stefánsdóttir
Ásta Guðrún Jóhannesdóttir
Jón Kristinn Jóhannesson
Elísa Rós Natansdóttir
Systkini, vinir og vandamenn

Ástkær eiginkona mín, móðir, tendamóðir, amma og langamma,

Sigurlaug Fjóla Kristmannsdóttir

fyrrum húsfreyja, Hvammi í Vatnsdal, Þorragötu 5, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans í Fossvogi miðvikudaginn 29. september. Hún verður jarðsungin frá Fossvogskirkju mánudaginn 11. október kl. 13.00.

Hallgrímur Guðjónsson
Hafsteinn Gunnarsson — **Ásta Jónsdóttir**
Ingibjörg Rósa Hallgrímsdóttir — **Gísli Ragnar Gíslason**
Þuríður Hallgrímsdóttir — **Finnbogi Kjartansson**
Margrét Hallgrímsdóttir — **Gunnar Þ. Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

María Ögmundsdóttir

Holtsgötu 4, Ytri Njarðvík,

lést mánudaginn 27. september á Landspítalanum við Hringbraut. Útförin fer fram frá Ytri Njarðvíkurkirkju í dag föstudaginn 8. október kl. 14.00.

Sæmundur Þ. Einarsson
Ingigerður Sæmundsdóttir — **Bjarni Jóhannsson**
Ögmundur Sæmundsson — **Heiða Ingólfsdóttir**
Baldur Sæmundsson — **Harpa Kristín Einarsdóttir**
Sigríður Sesselja Sæmundsdóttir — **Hleiðar Gíslason**
barnabörn og barnabarnabarn.

Elskuleg móðir okkar, amma og langamma,

Valný Georgsdóttir

áður til heimilis í Reykjavík og á Sauðárkróki,

sem andaðist laugardaginn 2. október á Heilbrigðisstofnun Blönduóss, verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju mánudaginn 11. október kl. 15.00.

Erla Höskuldsdóttir
Sigrún Höskuldsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Legsteinar og fylgihlutir

- Mikið úrval
- Yfir 40 ára reynsla
- Sendum myndalista

MOSAIK Hamarshöfða 4 - 110 Reykjavík
Sími 587 1960 www.mosaik.is

Ástkær eiginmaður, stjúpfaðir, bróðir, mágur og frændi,

Páll Stefánsson

framleiðslumaður, Asparfelli 6, Reykjavík,

varð bráðkvaddur á heimili sínu þann 5. október.

Nataly Stefánsson
Tatiana Helgason — **Haukur Helgason**
Amalía Stefánsdóttir — **Leif Bryde**
Guðný Stefánsdóttir
Hafsteinn Stefánsson — **Sigrún Óla**
og frændsystkini

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnheiður Valdemarsdóttir

hjúkrunarheimilinu Skjóli, áður Byggðavegi 89, Akureyri

lést þriðjudaginn 5. október. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju þriðjudaginn 12. október kl. 13.30.

Valdemar Ragnarsson — **Liisa Kajo**
Ásgerður Ragnarsdóttir — **Gunnar Eydal**
Óli Þór Ragnarsson — **Ingibjörg Marinósdóttir**
Árni Ragnarsson — **Ásrún Guðmundsdóttir**
Guðrún Ragnarsdóttur — **Valdimar Einisson**
barnabörn og barnabarnabörn

Merkisatburðir

1720 Skriða fellur úr Vatnsdalsfjalli í Húnavatnssýslu á tvo bæi og farast 6 manns. Einnig stíflar skriðan Vatnsdalsá og myndast stöðuvatn að ofanverðu og kallast það Flóðið.
1879 Hið íslenska fornleifafélag er stofnað í Reykjavík.
1910 Enskur togari rænir hreppstjóra og sýslumanni Barðstrendinga og fer með þá til Englands.
1967 Che Guevara er handtekinn í Bólivíu.
1969 Peter Ustinov, leikari og leikskáld, er viðstaddur frumsýningu á verki sínu, Betur má ef duga skal, í Þjóðleikhúsinu.
1994 Donovan, breskur dægurlagasöngvari, skemmtir í Þjóðleikhúskjallaranum.
2001 Arnold Schwarzenegger er kosinn ríkisstjóri Kaliforníu.
2005 Gífurlegur jarðskjálfti skekur Pakistan, Afganistan og Indland norðanverð. Yfir 70 þúsund manns farast.

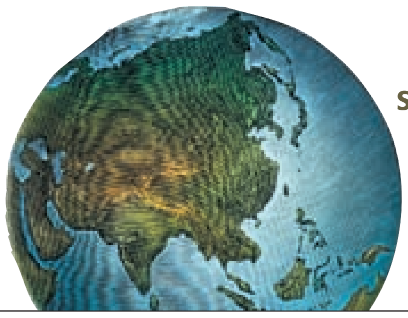
Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Þorsteinsdóttir

Blöndubakka 16, Reykjavík,

lést á kvenlækningadeild Landspítalans við Hringbraut þriðjudaginn 28. september síðastliðinn. Útförin fór fram í kyrrþey, að ósk hinnar látnu, frá Digraneskirkju miðvikudaginn 6. október. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki kvenlækningadeildar og krabbameinsdeildar Landspítalans fyrir umönnun og hlýju.

Óskar Ingólfur Þórðarson
Þórður Garðar Óskarsson — **Rannveig Jónsdóttir**
Jóna Ingibjörg Óskarsdóttir — **Benedikt Guðni Þórðarson**
Þorleifur Óskarsson — **Helga Kristín Gunnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



Sýningunni Indian Highway í Hafnarhúsinu lýkur á sunnudag en þar gefst tækifæri til að skyggnast inn í framandi veröld indversks samfélags. Þar eru sýnd skjáverk eftir 25 indverska listamenn sem fjalla um lýðræði, umhverfi, trúarbrögð, kynþætti, kynjahlutverk og stéttaskiptingu.

Sölufulltrúar: Jóna María Hafsteinsdóttir jmh@365.is 512 5473 **Þórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

4ra rétta tilboðsseðill

Kryddlegin bleikja
með rússneskri pönnuköku, dillrjóma og piparrótarsósu

Humarsúpa
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

Fiskur dagsins
það ferskasta hverju sinni; útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

*** eða / Or ***

Lambatvenna
með steinseljurótarmauki, aspas, rófu, soðkartöflu og basil-myntu gljáa

Kókoshnetu Tapioca
með steiktu mangói og lychee sorbet

Verð aðeins 7.290 kr.

Hringbrot

Veitingahúsið Perlan - *Sími* 562 0200 - *Fax* 562 0207
Netfang perlan@perlan.is - *Heimasíða* www.perlan.is

Auglýsingasími
512 50 50

Allt sem þú þarft...

Þóra Dögg Jörundsdóttir vann til verðlauna fyrir brauðtertu sem er á boðstólum í öllum hennar veislum.

Gerir villta brauðtertu

Systir Þóru komst yfir uppskriftina árið 2006 og síðan hefur tertan átt sinn fasta sess í veislum fjölskyldunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Matvælafræðingurinn Þóra Dögg Jörundsdóttir, sem starfar við hugbúnaðarprófanir hjá Betware, tók þátt í kökukeppni í vinnunni á dögunum og gerði sér lítið fyrir og hreppti annað sætið. Þrettán framlög bárust í keppnina en Þóra var sú eina sem gerði brauðtertu. Hún ákvað að reiða fram trompið á sínu heimili sem hefur verið á boðstólum í öllum veislum sem hún hefur haldið frá því árið 2006.

„Systir mín fann þessa uppskrift í fermingarblaði á sínum tíma og síðan höfum við notað hana við fjölmörg tækifæri. Hún er létt og svolítið villtari en venjulegar brauðtertur. Ég nota eingöngu heilhveitibrauð og sýrðan rjóma svo hún er líka hollari en gengur og gerist. Þóra breytir uppskriftinni eftir því sem hentar og sleppir stundum dýrum hráefnum eins og parmesan og hráskinku. Þegar hún notar hráskinkuna er það mestmegnis til skrauts en þá vefur hún henni í kringum tertuna og leggur hana í strimlum ofan á salatið.

vera@frettabladid.is

HÁTÍÐARSMURBRAUÐSTERTA

Salat
6 egg harðsoðin
100 g marineraðir sólþurrkaðir tómatar
70 g kapers
1 knippi basilika, söxuð
1 knippi graslaukur eða fínt saxaður blaðlaukur
2 stk. hvítlauksgeirar, pressaðir
7 dl sýrður rjómi (4 dósir)
1/2 tsk. salt
1/4 tsk. hvítur pipar

12 sneiðar samlokubrauð (eða eins og þarf í þrjár hæðir)

Skraut
30 g parmesan, þunnt skorinn
50 g salami
50 g hráskinka
2 dl ólífur
Blandað salat
Fersk basilika, nokkur lauf

Aðferð

Skorpulausu brauði raðað í springform og salat sett á milli. Það á að duga á þrjár hæðir með salati efst. Blandað salat er síðan sett ofan á og tertan skreytt svolítið villt. Salamisneiðar skornar í tvennt og búin til kramarhús, þeim er svo „troðið" ofan í brauðið.

Glænýr fiskur alla daga

Ljúffeng ýsa

með hrísgrjónum og súrsætri- eða karrýsósu

NINGS

Gómsætur ís með nýjum og spennandi bragðtegundum er tilvalinn eftirrétur.

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 við Gullinbrú • Hlíðasmára 12 Kópavogi

Sími 588 9899 • www.nings.is

Vatn gegnir margvíslegum hlutverkum og er manninum lífsnauðsynlegt en mannslíkaminn er 66 prósent vatn. Daglegt vatnstap líkamans er um 2 til 2,5 lítrar. Hlutverk vatnsins er að flytja úrgangsefni, sem verða til við efnaskipti, með þvagi úr líkamanum. Vatnsinntaka verður að mæta því tapi sem verður.

Þeim fer að fækka helgunum sem hægt er að hjóla úti á peysunni. Um helgina er því kjörið tækifæri fyrir alla fjölskylduna að njóta haustlitanna saman í skemmtilegum hjólatúr. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Gott er að láta þreytuna líða úr sér í heita pottinum í haustblíðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gönguferðirnar þurfa ekki að vera langar. Stutt ferð niður að læk með vinunum er holl bæði fyrir líkama og sál og góð nýting á góðu helgarveðri. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vertu úti í góða veðrinu

Tími góðra fyrirheita og líkamsræktarkorta er runninn upp en með haustinu flykkist fólk gjarnan í ræktina. Um helgina ætti þó enginn að puða inni í lokuðum sal heldur fara út í góða veðrið.

Veðurspáin um allt land er með eindæmum góð fyrir helgina. Á morgun er útlit fyrir að léttskýjað verði um allt land og hitinn hlaupi á bilinu 7 til 10 stig. Á sunnudaginn verður veðrið jafngott ef ekki betra. Á Akureyri á til dæmis að vera heiðskírt og 11 stiga hiti, ef marka má www.vedur.is.

Þetta verður að kallast óvenjulegt í októbermánuði hér á Fróni og synd að eyða helginni innandyra. Innihelgarnar verða nógu margar í vetur, þess í stað skal nota tækifærið og fara út.

Hjólreiðar, hlaup og gönguferðir eru holl hreyfing sem ætti að stunda um helgina. Ef línuskautarnir eru ekki þegar komnir inn í geymslu ætti að drífa þá fram í síðustu salíbununa og sundspretturinn í laugum landsins er hressandi í haustblíðunni.

heida@frettabladid.is

Salíbuna í rennibrautinni er heilsusamleg skemmtun í góða veðrinu sem verður um helgina. Það er ekki víst að bunurnar verði jafnmargar í frostinu í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skemmtum okkur í geðgóðu umhverfi
Allir velkomnir!

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn

Geðheilsa og langvinn veikindi: Þörf fyrir samfellda og samhæfða þjónustu

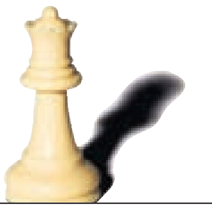
Sunnudaginn 10.10.10.

Dagskrá

- Ragnheiður Jonna Sverrisdóttir, verkefnastjóri opnar hátíðina
- Héðinn Unnsteinsson stefnumótunarsérfræðingur starfandi í Forsætisráðuneytinu flytur ávarp (Geðheilsa okkar – þörf á samþættu átaki)
- Edgar Smári Atlason tekur nokkur vel valinn lög á gítarinn
- Unghugar Hugarafls kynna sitt starf
- Guðbjörg Sveinsdóttir geðhjúkrunarfræðingur flytur erindi
- Garðar Sölvi mun kynna starf geðklofahóps
- Herbertsson feðgarnir leika nokkur lög
- Bergþór Grétar Böðvarsson, fulltrúi notenda - gæðaráð geðsviðs LSH flytur lokaorð

Haldið verður upp á daginn í göngugötunni í Mjódd og húsakynnum Hugarafls að Álfabakka 16, sunnudaginn **10. október** frá **13:00 -16:30**. Dagskráin byrjar með opnunarávarpi og síðan með verður boðið uppá fjölbreytt skemmti - og tónlistaratriði fyrir börn og fullorðna. Kynningarbásar er varða geðheilbrigðismál frá þeim stöðum er vinna að málefninu. Einnig verður boðið upp á veitingar á vægu verði.

www.10okt.com



Íslandsmót skákfélaga fer fram í Rimaskóla um helgina. Þetta er fjölmennasti skákviðburður ársins en á mótinu tefla á fimmta hundrað skákmenn. Þar á meðal eru sterkustu skákmenn landsins, sterkir skákmeistarar utan úr heimi, konur, eldri borgarar og börn niður í sex ára. Mótið hefst klukkan 20 á morgun.

Kaffi, majónes og listagnótt

Gyðja lista hefur nú tekið sér bólfestu í nýuppgerðu Tjarnarbíói sem opnar formlega í kvöld. Þar er nú aftur hægt að njóta spennandi listviðburða og ljúfmetis í Majónesi eftir brauðkast til fugla við Tjörnina.

„Tjarnarbíó, í hjarta borgarinnar, verður nú kraumandi suðupottur skapandi listgreina því hér bjóðast aðstæður sem henta undir alla sviðslist, kvikmyndir og tónlist,“ segir Gunnar Gunnsteinsson framkvæmdastjóri Tjarnarbíós, sem borgarstjórinn í Reykjavík opnar formlega klukkan 17 í dag eftir gagngerar endurbætur á því einstaka menningarheimili sem Tjarnarbíó er íslensku þjóðinni.

„Húsið er afskaplega merkilegt og byggt 1904 sem íshús, en Tjarnarbíó og Listasafn Íslands voru þá samkeppnisaðilar á ísmarkaði í Reykjavík þar sem bátar sigldu upp Lækjargötuna með viðkomu í þessum tveimur húsum að ná sér í ís áður en þeir héldu til veiða. Enn merkilegra við húsið er þó brunnur frá 17. öld undir sjálfu sviðinu, þangað sem Reykvíkingar sóttu sér vatn í gamla daga, og í miðjum endurbótum kom í ljós gamli tjarnarbakkinn undir miðju anddyri hússins, svo hér býr ýmislegt undir, sem nú hefur verið skjalfest af fornleifafræðingum,“ segir Gunnar og viðurkennir fúslega að andi fortíðar lifi enn í sögufrægu húsinu.

„Andrúmsloftið er rafmagnað, hér streymir upp einhver sérkennilegur kraftur og maður finnur vel fyrir sögu hússins, en líður fyrst og fremst vel að koma hingað inn,“ segir Gunnar í glæsilegu anddyri Tjarnarbíós sem allt hefur fengið allsherjar andlitslyftingu.

„Húsið er allt gjörbreytt eftir endurbæturnar, en svalirnar halda sér í upprunalegri mynd vegna friðunar. Fremsta hluta sviðsins og fyrstu áhorfendabekkjum hefur verið breytt í kassa með færanlegum bekkjum, og byggt hefur verið yfir portið við hliðina þar sem komið er kaffihúsið Majónes sem verður opið alla daga frá því eldsnemma á morgnana. Móttaka gesta hefur því breyst mikið frá því flestir þurftu að híma úti vegna þrengsla, en húsið tekur nú frá 100 upp í 220 gesti, allt eftir því hvað sviðið er haft stórt.“

Og dagskrá Tjarnarbíós byrjar með trukki og dýfu. Meðal viðburða í október verða Keðja Reykjavík, Airwaves, dansverkin Singletrack og Colorblind, útgáfutónleikar Jónasar Sig og Ritvéla framtíðarinnar, og Ódó á Gjaldabuxum, svo fátt sé upptalið.

„Í nóvember verða sunnudagar svo lagðir undir fjölskyldudagskrá, þar sem hægt verður að kíkja til okkar í kakó og kleinu eftir brauðgjöf á Tjörninni og þá ýmist leiksýning, bíó, tónleikar, námskeið eða upplestur í boði fyrir alla fjölskylduna,“ segir Gunnar og minnir á heimasíðuna tjarnarbio.is, þar sem nálgast má upplýsingar um viðburði ásamt því að kaupa miða.

„Hingað er hátíðlegt að koma og Tjarnarbíó staðurinn í Reykjavík. Húsið er hlaðið sjarma og mikilli nálægð listamanna við áhorfendur í fáheyrt góðum hljómburði.“

thordis@frettabladid.is

Hér stendur Gunnar Gunnsteinsson, framkvæmdastjóri Tjarnarbíós, í anddyri og miðasölu hússins sem gert var upp í upprunalegum stíl. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tjarnarbíó var upphaflega reist sem íshús, þangað sem bátar sigldu og sóttu sér ís. Síðan varð það fimleikahús og síðast leik- og tónleikahús. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vefsíðunni helgin.is er ætlað að auðvelda fólki að finna viðburði, afþreyingu og skemmtun við sitt hæfi. Hún bendir á það sem er að gerast alla daga vikunnar þó megináhersla sé lögð á helgarnar. Þar er meðal annars að finna upplýsingar um tónleika og það sem er að gerast í skemmtanalífinu hverju sinni.

Heimild: helgin.is

Kynning

My Secret kynnir Beat the Body with Goji

Í kjölfar mikillar velgengni Aada-drykksins frá My Secret er nú kominn á markað nýr heilsudrykkur með hinum heilsusamlegu Goji-berjum. Drykkurinn, sem heitir Beat the Body with Goji, þykir einstaklega hreinsandi fyrir öll kerfi líkamans en auk goji-berjanna inniheldur hann engifer, rauðrófur, cayenne-pipar, bláber og myntu.

„Efnin í þessum nýja drykk, Beat the Body with Goji, eru afar kröftug en drykkurinn er ætlaður fyrir fimm daga hreinsun,“ segir Ólafur Sólimann, hugmyndasmiður My Secret. Drykkurinn er mjög sterkur, til dæmis mun sterkari en Aada, enda ekki ráðlagt að drekka Aada og nýja drykkinn á sama tíma.

„Níutíu og níu prósent af okkar kúnnahóp eru konur og við fengum tíu flottar konur á mismunandi aldri og mismunandi í vexti til að prófa drykkinn í svolítinn tíma. Þær sögðu allar að árangurinn hefði verið afgerandi,“ upplýsir Ólafur en meðal efna í drykknum eru engifer, rauðrófur, cayenne-pipar, goji-ber, bláber og mynta.

Öll efnin í drykknum hafa hreinsandi eiginleika á mismunandi hluta líkamans. Þannig eru rauðrófur þekktar fyrir hreinsandi áhrif sín á blóð, ristil og meltinguna, goji-ber eru sögð draga úr matalyst, vera bólgueyðandi, hjálpa lifur við hreinsun og hafa góð áhrif á blóðþrýsting og hjarta. Bláberin hafa fyrir löngu sannað gildi sitt líkt og goji-berin, en cayenne-piparinn er talinn auka fitubrennslu.

Ólafur segir ekki ráðlegt að drekka Beat the body with goji lengur en í fimm daga í einu. „Þá þarf að hvíla í tíu daga áður en annar kúr er tekinn,“ áréttir hann og bendir fólki á að drekka vel af vatni með enda sé of mikil vatnslosun ekki góð.

Á meðan drykkurinn er drukkinn er einnig mikilvægt að huga vel að mataræðinu og leggja áherslu á ferskt hráefni. Til dæmis grænmeti, ávexti, engar hveitivörur, ferskan fisk og kjúkling.

www.mysecret.is

Ólafur Sóliman afhendir vinninghafa síðasta leiks, Ágústu Guðrúnu Bernharðsdóttur, verðlaunin í Vegasleiknum. Ágústa hlaut ferð fyrir tvo til Las Vegas í viku, mánaðabirgðir af aada drykknum og inneign í fríhöfninni að verðmæti 20 þúsund krónur.

HVERNIG Á AÐ DREKKA DRYKKINN?

2 glös á dag (200 ml): 1 á fastandi maga á morgnana og 1 seinnipartinn.

EÐA

3 glös á dag (130 ml): 1 á fastandi maga á morgnana, 1 í hádeginu og 1 seinnipartinn.

Í tilefni af nýja drykknum Beat the Body with Goji efnir My Secret til skemmtilegs leiks.

Með því að svara þremur lauflétttum spurningum á vefsíðunni www.mysecret.is er hægt að vinna fjögurra daga ferð til Boston fyrir 2 með gistingu á Hotel Colonnade. Þá fylgja miðar á sýninguna Blue Man Group, út að borða á veitingastaðinn Cuchi Cuchi, tvö gjafabréf hjá Victoria's Secret í Boston og út að borða á Sjávarkjallaranum.

KINAHOFID
Súpa dagsins og fjórir réttir:
Borðað á staðnum 1.590 kr. á mann
Heimsending 1.590 kr. á mann
Tekið með heim 1.450 kr. á mann
www.kinahofid.is
NYBYLAVEGUR 20 200 KOPAVOGUR SIMI 554 5022

Flottar yfirhafnir fyrir flottar konur
Nokkrar gerðir - nokkrir litir
Stærðir 40-58
vertu vinur á facebook
belladonna
Skeifunni 11 • 108 Reykjavík • Sími: 517-6460 • Fax: 517-6465
www.belladonna.is

Basil & Lime
Ristorante
Alvöru
Oktoberfest
3 rétta matseðill
kr. 2990.-
með einum líter...
kr. 3990.-
Gestakokkur er Axel Hoppe „Schnitzel king“ frá Bavaria
Tilboð á krana
Oktoberfest..matur...ekki bara mjöður
Klapparstíg 38 -101 Reykjavík
Sími: 555-3696

Fyrirlesturinn verður haldinn í stofu 104 á Háskólatorgi.

Efnishyggja leiðir af sér verri líðan

Fyrirlestur um neyslumenningu og efnishyggju og áhrif þeirra á daglegt líf og líðan fólks verður haldinn á Háskólatorgi í dag.

Ragna Benedikta Garðarsdóttir fjallar um neyslumenningu og efnishyggju í fyrirlestri sem Þjóðmálastofnun og Edda-öndvegissetur standa fyrir.

„Samfélög nútímans snúast að miklu leyti um neyslu og markaðssetningu,“ segir í tilkynningu. Þar segir jafnframt að stutt sé síðan byrjað var að rannsaka þau sálfræðilegu áhrif sem slíkt samfélag hefur á daglegt líf og líðan fólks og hefur þetta rannsóknarsvið stækkað ört. Fjölmargar nýlegar rannsóknir benda til þess að þau efnishyggjulífsgildi sem neyslusamfélög ýta undir leiði til þess að fólki líður verr. Þau leiða til verri umhverfishegðunar, verri samskipta og verri fjármálastjórnar. Þetta er þvert á þá mynd sem neyslusamfélög gefa af efnislegum gæðum sem vegvísi að hamingju og velgengni.

Erindið mun fjalla um fyrrgreindar rannsóknir en sérstök áhersla verður lögð á íslenskar niðurstöður og þann lærdóm sem draga má af þeim.

Rannsóknir Rögnu Benediktu eiga það sameiginegt að fjalla um neyslusamfélagið. Fréttablaðið/Valli

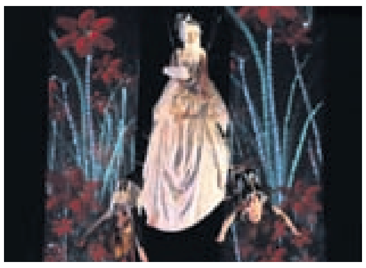
Dr. Ragna Benedikta Garðarsdóttir er félagssálfræðingur að mennt og starfar sem sérfræðingur hjá sálfræðideild Háskóla Íslands. Rannsóknir hennar eiga það sameiginlegt að fjalla um neyslusamfélagið, einkenni þess, gildi og afleiðingar.

Fyrirlesturinn, sem er hluti af fyrirlestraröðinni Eilífðarvélin, verður haldinn í stofu 104 á Háskólatorgi og hefst klukkan 12.30. *-ve*

Tónar og loftfimi

Teknó- og raftónleikar verða í Íþróttamiðstöðinni á Egilsstöðum annað kvöld, ásamt stuttum en tilkomumiklum loftfimleikum.

Írski vídeó- og tónlistarmaðurinn Jim Darling heldur tónleika í Íþróttamiðstöðinni á Egilsstöðum á morgun, 9. október klukkan 20. Auk þess verður stutt loftfimleikasýning, sem er upphitun fyrir stóra sýningu 15. október. „Þetta verður hressandi og skemmtilegt,“ segir Ingunn Þráinsdóttir, framkvæmdastjóri miðstöðvar sviðslista á Austurlandi. „Tónleikarnir hjá Darling eru blanda af hiphop-, teknó- og raftónlist. Maður byrjar eiginlega að dilla tánum um leið og hann byrjar.“ Auk Darlings segir hún skoska dansarann Jennifer Paterson á staðnum og tvo loftfimleikahópa, hinn írska Fidget Feet og franska Cie Drapés Aériens. „Allt þetta fólk er hér í boði Menningarmiðstöðvar Fljótsdalshéraðs. „Þetta er svona tveggja tíma skemmtun, annað kvöld. Brjáluð lýsing, tónlist og búningar. Svolítið í Vesturportstílnum,“ segir Ingunn og tekur fram að miðaverð sé 500 krónur en enginn posi sé á staðnum. *- gun*



Gestir á tónleikunum annað kvöld fá smjörþefinn af sýningunni Madam Silk.

Íslandsdeild Amnesty International afhendir lykil að framtíð Rómabarna í Smáralind á morgun milli 13 og 17 en viðburðurinn er til stuðnings Rómabörnum í Slóvakíu. Gestir og gangandi eru hvattir til að koma þessum börnum sem er mismunað í skólum landsins til aðstoðar og afhenda lykil að framtíð þeirra með undirritun aðgerðakorta sem eru í formi lykils.

Heimild: www. amnesty.is

Mótið er nú haldið í þriðja skipti og hafa þátttakendur aldrei verið fleiri.

Strengjamót á Akureyri

Hátt í þrjú hundruð ungir strengjaleikarar alls staðar að af landinu taka þátt í strengjamóti á Akureyri um helgina.

Tónlistarskólinn á Akureyri stendur fyrir strengjamóti um helgina. Um 270 nemendur alls staðar af landinu hafa skráð sig til þátttöku og fylgja þeim um 64 foreldrar og fararstjórar. Þetta er í þriðja sinn sem mótið er haldið og hafa þátttakendur aldrei verið fleiri.

Hópnum verður skipt niður í fjórar sveitir eftir aldri og getu og munu sveitirnar æfa alla helgina. Unga fólkið kemur síðan fram á tónleikum á sunnudag klukkan 13 í Hamraborg í nýja menningarhúsinu Hofi. Nemendurnir leika saman verkið Á Sprengisandi sem Michael Jón Clarke hefur útsett sérstaklega fyrir þetta tilefni. Aðgangur að tónleikunum er ókeypis. *- ve*

512 50 50
Auglýsingasími

Allt sem þú þarft...

föstudagur

FYLGIRIT FRÉTTABLAÐSI[NS] 8. október 2010

Justin TImberlake slær í gegn sem leikari

Ekki besti söngvari í heimi

+ TÍSKA + HELGARRÁÐIN + HÁRTÍSKA FRÁ KAUPMANNAHÖFN + AIRWAVES
MYNDIR FRÁ VÍR + THE CHARLIES FLYTJA + Á RÚMSTOKKNUM

250GB

FLAKKARATILBOÐ

WD

Kr. 9.950

WD Passport 250GB
Utanáliggjandi 250GB 2.5" harðdiskur.
Notar straum úr tölvunni. Passar vel í vasa.

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT • SENDINGARKOSTNAÐUR AÐEINS KR. 750 HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • WWW.ATT.IS

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

núna
✻ breyttu til

ILMUR HAFSINS Yndisleg freyðandi sturtusápa frá L'Occitane sem hressir bæði sál og líkama. Ilmurinn er ferskur og minnir á fallega sumardaga við sjóinn.

BLOGG VIKUNNAR

Tískubóla

Tískubloggið www.stylebubble.typepad.com er nokkuð skemmtileg lesning. Stúlkan sem heldur úti síðunni er afkastamikil og skrifar nánast daglega. Færslurnar eru allar á ensku, en þeir sem ekki nenna að lesa útlenskuna geta bara notið þess að skoða allar myndirnar í staðinn. Enda á ein mynd að segja meira en þúsund orð.

Klassík

Bloggsíðan www.thesartorialist.blogspot.com þykir á meðal þeirra bestu í dag. Blogginu er haldið úti af ljósmyndara sem myndar fólkið á götum New York, Parísar og Mílanó. Bloggsíðan var kosin ein áhrifamesta tískusíða heims af tímaritinu Time Magazine sem eru ekki slæm meðmæli.

Frá fjarlægum löndum

Það getur verið skemmtilegt að skoða ríkjandi tískustrauma í fjarlægum löndum á borð við Filippseyjar. Bloggsíðunni www.triciawillgoplaces.tumblr.com er haldið úti af ljósmyndaranum Triciu Gosingtian og eru allar færslurnar skrifaðar á listagóðri ensku.

Hárgreiðslumaðurinn Kristinn Óli leggur línurnar fyrir haustið:

EINFALT *EN FLOTT*

Hárgreiðslumaðurinn Kristinn Óli Hrólfsson rekur hárgreiðslustofuna Mugshot í miðborg Kaupmannahafnar ásamt dönskum félaga sínum, Mike Nielsen. Þeir sendu frá sér nýja hárlínu fyrir stuttu sem einkennist af hreinum og skörpum línum.

Línan nefnist Youthquacke og er önnur línan sem þeir senda frá sér. Kristinn Óli segir þá félaga hafa sótt innblástur sinn til ungs fólks sem þeim þykir láta mikið til sín taka. „Þar sem þetta er haustlína ákváðum við að vera mjög bókstaflegir og sækja innblásturinn að litunum beint í náttúruna, þaðan er til dæmis þessi sterki rauði litur kominn,“ útskýrir Kristinn Óli. Þetta er önnur línan sem þeir senda frá sér og stefna þeir á að hanna fjórar línur árlega, eina fyrir hverja árstíð.

Kristinn Óli segir gaman að brjóta upp hvunndaginn og komast út af stofunni til að vinna verkefni sem þetta með öðru fagfólki. „Það er alltaf gaman að komast aðeins út úr stofunni og fá að vinna með góðu fólki. Ljósmyndarinn Hildur María er líka alveg ótrúlega fær og það er frábært að fá að hana til liðs við okkur.“ Fötin sem fyrirsæturnar klæddust voru hönnuð af Stine Goya sem er einn fremsti hönnuður Dana í dag. *- sm*

Kristinn Óli Hrólfsson, hárgreiðslumaður í Kaupmannahöfn.

Stutt hár frá Mugshot.

Fastar línur eru einnig í herrahárinu í dag og mikið um skarpar línur og hrein form.

Það heyrir fortíðinni til að falla inn í hópinn, nú þykir flott að vera sýnilegur.

MYND/HILDUR MARÍA VALGARÐSDÓTTIR

Flottir heklaðir skartgripir:

Dýrindis dýrgripir

Elín Hrund Þorgeirsdóttir heklar hálsmen og armbönd og selur undir nafninu Dýrindi. Elín Hrund hefur tekið þátt í Pop up-mörkuðum síðan árið 2009 með skartgripalínu sína og nú er hægt að nálgast hana meðal annars í búðunum Mýri, Epal, Kisunni og Kraumi. Hálmen og armbönd í alls konar litum og stærðum sem flikka upp á hvaða flík sem er. *- áp*

✻ augnablikið

DÖMULEG Leikkonan Helen Mirren leit dásamlega vel út á frumsýningu kvikmyndarinnar Red. Rauði kjóllinn klæðir hana einstaklega vel.
NORDICPHOTOS/GETTY

föstudagur

Útgáfufélag 365 miðlar ehf. **Umsjón** Sara McMahon og Álfrún Pálsdóttir **Forsíðumynd** NordicPhotos
Útlitshönnun Kristín Agnarsdóttir **Auglýsingar** Sigríður Hallgrímsdóttir
sigridurh@365.is sími 512 5432 **Föstudagur** Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

the PIER
Dekurvika í Pier - 3 fyrir 2 tilboð
Vika unaðar 3 fyrir 2
Dekraðu við þig með dásamlegum ilmkertum og mýkjandi kremum.
Þessa viku bjóðum við 3 fyrir 2 af kremum og kertum.
Komdu og njóttu!
Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / sími 522 7860 // Korputorgi / 112 Reykjavík / sími 522 7870

núna
✻ dekraðu við þig

HLÝTT OG FLOTT Þótt það sé kalt í veðri er engin ástæða til að ganga um bæinn með kaldar hendur. Fallegir hanskar setja punktinn yfir i-ið þegar komið er í fallega vetrarkápu og góða kuldaskó. Þessir fást í Sautján í Kringlunni.

The Charlies fluttu á heitasta degi í sögu Los Angeles:

FLUTTAR NIÐUR Í MIÐBÆ LA

Stúlkurnar í hljómsveitinni The Charlies hafa verið búsettar í borg englanna frá því í byrjun maí og vinna hörðum höndum að tónlist sinni. Þær hafa hingað til búið í fjölskylduvænu hverfi rétt fyrir utan Los Angeles en fluttu nýverið í ys og þys miðborgar Hollywood.

Alma Guðmundsdóttir segir ástæðu flutninganna vera þá að þær voru orðnar þreyttar á löngum bílferðum á hina ýmsu fundi. „Eftir að hafa búið í Woodland Hills í allt sumar vorum við orðnar þreyttar á að þurfa að keyra svona mikið. Stundum þurftum við að eyða rúmum tveimur klukkustundum á dag í bíl þegar umferðin var mikil þannig að við fluttum því til West Hollywood og erum núna nær öllu sem tengist vinnunni,“ segir Alma.

Stúlkurnar leigðu sér flutningabíl og fluttu búslóð sína sjálfar á heitasta degi í sögu Los Angeles. „Það kostaði að vísu nokkra marbletti og þó nokkurn svita þar sem við vorum að flytja á heitasta degi í sögu LA, en við vorum ekkert smá stoltar þegar við vorum búnar.“

Stúlkurnar búa þrjár saman í lítilli eins herbergis íbúð og deila því svefnherbergi og baði. Alma segir sambúðina ganga vel þrátt fyrir þröngan húsakost enda séu stúlkurnar allar góðar vinkonur. „Okkur kemur alveg ótrúlega vel saman, annars væri þetta náttúrulega alveg ómögulegt. Til að þetta gangi upp þurfum við að standa saman í einu og öllu sem viðkemur vinnunni og það er oft á tíðum ekkert grín að eiga við fólk í þessum bransa.“

Fyrsta smáskífa The Charlies verður gefin út í byrjun næsta árs og fara stúlkurnar í mikinn útvarpskynningartúr um Bandaríkin í janúar. „Það verður svakalega skemmtilegt en brjáluð vinna svo okkur veitir ekki af að vera vel undirbúnar. Við ætlum að eyða jólunum í faðmi fjölskyldunnar áður en túrinn hefst en þó við ætlum fyrst og fremst að hlaða batteríin heima höfum við þegar bókað gigg fyrir jólin,“ segir Alma að lokum. *- sm*

Harðduglegar Stúlkurnar í The Charlies, Alma, Steinunn Camilla og Klara, hafa flutt sig um set og búa nú í miðbæ Hollywood.

Á RÚMSTOKKNUM
Sigga Dögg kynfræðingur

Sendu Siggu Dögg póst með spurningum eða óskum um umfjöllunarefni. netfangið er kynlif@frettabladid.is

Að reyna

Sem kona á barneignaraldri þá verð ég að tjá mig aðeins um þá spurningu sem brennur á vörum samferðamanna minna: Eruð þið að reyna? Áður fyrr, áður en ég varð við, var ég spurð alls konar spurninga sem oftar en ekki sneru að praktískum atriðum, líkt og almennu gengi í lífinu og makaleitinni. Spurningarnar voru alls ekki nærgöngular nema þá kannski helst þegar ég var spurð hvort ég héldi að þessi eða hinn væri „langtímaeign“. Ég var aldrei spurð hvort ég væri kynferðislega fullnægð eða hvort ég notaði getnaðarvarnir. Hvort ég hefði staðsett G-blettinn og hvort ég þyrði að biðja bólfélagann um að leyfa mér að kenna honum að fullnægja mér. Slíkt var ekki rætt og eflaust talið viðkvæmt umræðuefni, jafnvel óviðkomandi og einkamál.

Nú er annað uppi á teningnum. Ég er „gengin út“, og eins og allir telja sig vita eru samfarir einn af fylgifiskum þess að vera í sambandi. Þessi sannindi virðast gefa tilefni til þess að annar hver maður spyr mig hvort við séum ekki að reyna. Þú spyrð kannski, reyna hvað? Jú, við eigum að reyna að búa til barn. Bláókunnugt fólk spyr mig hvort við stundum ekki regluleg og óvarin kynmök. Í sjálfu sér er það „krúttlegt“ að fólki sé umhugað um mitt samlíf en ég skil ekki af hverju fólk talar um barneignartilraunir eins og þær séu algerlega ótengdar kynlífi.

Ætli það sé tilgangurinn sem helgi meðalið? Þegar kynlífi er gefinn annar og jafnvel æðri tilgangur en unaðurinn sjálfur, þá má tala um það opinberlega og jafnvel hvetja til þess. Ég hef prófað að gefa alls konar svör við þessari spurningu. Þegar ég neita, þá pírir viðkomandi augun og ég hraða mér að koma með lífsstílsútskýringu frekar en líffræðilega því það tengist engu óþægilegu, eins og ófrjósemi. Fólk vill eiginlega ekki heyra af slíku, enda fá ráð við því. Ef ég játa, þá æsist viðkomandi allur upp við bumbuleysið og fer að dæla út frjósemisaukandi ráðum tendum vítamínum, nálarstungum og hormónum. Það svar er vekur mestu lukku er „laissez-faire“- viðhorfið, „þetta bara gerist þegar það gerist“. Þá getur viðkomandi andað léttar og treyst á að náttúran sjái um sína.

En nú spyr ég. Er þetta ekki dónaleg spurning? Þú veist ekki hvað gerist bak við luktar dyr og fræðin hafa sýnt að kynlíf með barneignartilgangi getur verið ánægjulítið og streitumikið. Þungun er oftar en ekki gleðiefni sem flestar tilvonandi mæður vilja gjarnan deila með öllum í heiminum. Þetta eru tíðindi sem þér eru tilkynnt um tólf vikum eftir getnað. Þannig að í staðinn fyrir að setja barneignarpressu á kynlífið má bara spyrja einfaldrar en fallegrar spurningar líkt og: „Ertu kynferðislega fullnægð?“

Grillhúsið
LIFE IS BEAUTIFUL
á góðu verði
alvöru grillstaður
Hádegistilboð
mánudaga-föstudaga:
Borgari dagsins: Kr. 1.195
Fiskur dagsins Kr. 1.395
Kjötréttur dagsins. Kr. 1.495
Fimmtudagstilboð:
Borgari og bjór: Alvöru ostborgari og 0,5 ltr. Tuborg/Gull af krana
kr. 1.895
Þriðjudagstilboð:
Route 66, franskar, kokteilsósa og 0,5 ltr gos
kr. 1.695
Helgarmatseðill
Með frábærum réttum!
Grillhúsið
www.grillhusid.is - Sími 527 5000
Grillhúsið, Sprengisandi - Grillhúsið, Tryggvagötu - Grillhúsið - Express, Kringlunni

VARÐ AÐ YFIRSTÍGA FRÆGÐINA

Justin Timberlake Popparinn hermdi eftir öðrum söngvurum þegar hann var lítill. Hann segist ekki vera sérlega góður söngvari.

Popparinn Justin Timberlake leikur í kvikmyndinni The Social Network sem verður frumsýnd hérlendis í næstu viku. Freyr Bjarnason hitti hann á blaðamannfundi í París þar sem hann ræddi um takmarkaða sönghæfileika sína og hljómsveitina Sigur Rós.

Viðtal: **Freyr Bjarnason**
Ljósmyndir: **NordicPhotos**

Poppstjarnan Justin Timberlake leikur í kvikmyndinni The Social Network, sem fjallar um upphaf Facebook-síðunnar og málshöfðanir gegn stofnanda hennar, Mark Zuckerberg. Timberlake fer með hlutverk annars af stofnendum hinnar alræmdu skráaskiptasíðu Napster, Sean Parker, sem aðstoðaði Zuckerberg við að koma Facebook á kortið. Frammistaða popparans kom blaðamanni á óvart og sýndi að fólki ber að taka hann alvarlega í framtíðinni sem kvikmyndaleikara.

Timberlake er flottur í tauinu í viðtalinu eins og hans er von og vísa, klæddur í dökkblá jakkaföt, svarta skyrtu og með gleraugu með svartri umgjörð. Hann er bæði vingjarnlegur og yfirvegaður, greinilega vel sjóaður í viðtölum sem þessum.

Þú hefur náð langt sem söngvari. Hvers vegna ákvaðstu að reyna fyrir þér í kvikmyndum? „Ég vil nú byrja á að segja að mér finnst ég ekki vera neitt voðalega góður söngvari. Ég er alls ekki besti söngvari í heimi en ég held að ég hafi sérstaka rödd sem mér hefur tekist að þróa með mér. Hið fyndna er að ég þróaði hana mest þegar ég var lítill að herma eftir öðrum söngvurum. En ég ætla ekki að segja hverjir það voru, það er nokkuð sem ég vil halda fyrir sjálfan mig,“ segir Timberlake. „Það sem ég geri þegar ég er að syngja uppi á sviði er ákveðin tegund af leiklist. Maður þarf að setja á svið atriði alveg eins og í leikhúsi. Þetta tvennt er nefnilega ekki eins ólíkt og margir halda. Leiklist er dálítið eins og söngleikur. Samtölin hafa ákveðin takt, rétt eins og samtöl Sorkins,“ segir hann og á við handritshöfund The Social Network, Aaron Sorkin. Hann hefur skrifað handrit að kvikmyndum á borð við A Few Good Men, Charlie Wilson´s War og sjónvarpsþáttunum West Wing, sem hann fékk fjölda Emmy-verðlauna fyrir. „Ég vil skilgreina samtölin sem hann skrifar fyrir myndina sem klassíska tónlist sem er líklega ein virtasta tegund tónlistar. Ef það væri hægt að blanda saman djassi og klassískri tónlist myndi ég líkja henni við handritið hans. Það hvernig leikararnir tala og hvernig þeir haga sér er allt saman mjög taktfast og söngvænt.“

YFIRSTEIG FRÆGÐINA

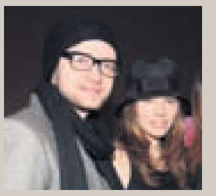
Sorkin talaði einmitt mjög vel um Timberlake á stórum blaðamannafundi fyrr um daginn þar sem allir leikararnir og leikstjórinn David Fincher voru einnig samankomnir: „Justin þurfti að yfirstíga sína eigin frægð til að fá hlutverk í þessari mynd. Við vildum ráða í myndina bestu ungu leikarana bæði frá Bandaríkjunum og öðrum löndum. Í hvert skipti sem hann kom í áheyrnarpróf var hann alltaf betri en síðast og það lagði enginn harðar að sér en Justin til að hreppa þetta hlutverk. Ég held að við höfum fengið hann til að koma í hvert áheyrnarprófið á fætur öðru í von um að hann myndi klúðra málum þannig að á endanum gætum við sagt: „Því miður, þú átt ekki eftir að fá þetta hlutverk“,“ sagði Sorkin. „En það gerðist aldrei og hann sannfærði okkur alltaf meira og meira um að hann væri rétti maðurinn. Ég held líka að frægð hans sem tónlistarmanns hafi ómeðvitað hjálpað honum þegar hann birtist í fyrsta atriðinu þegar 50 eða 55 mínútur eru liðnar af myndinni. Þá fær maður á tilfinninguna að þarna sé í raun og veru kominn maður sem mætir í partíið klukkan eitt og segir: „Jæja, nú er partíð byrjað vegna þess að ég er mættur á svæðið“.“

HRIFINN AF SIGUR RÓS

Það er vissulega dálítið kaldhæðnislegt að Timberlake skuli leika Sean Parker, stofnanda Napster í myndinni, enda kom hann tónlistarbransanum í mikið uppnám þegar hægt var að sækja lög og plötur frítt á síðuna. Henni var á endanum lokað eftir að lögræðingar plötufyrirtækja blönduðu sér í málið. „Ég vil taka það fram að Sean Parker stal ekki neinum peningum frá mér,“ segir Timberlake. „Ég tel að ein manneskja geti ekki umbylt tónlistarheiminum eins og plötufyrirtækin hafa haldið fram. Það þarf sameiginlegt átak til þess. Þegar Napster kom út var ég á menntaskólaaldri og mér fannst ég nánari þessum krökkum sem voru að verja sig í réttarsölum eftir að hafa verið ásakaðir um að „stela“ tónlist. En á móti kemur að ég á vini í Nashville sem semja tónlist fyrir sveitasöngvara. Þeir fá bara litla sneið af kökunni, sem er ekki svo stór til að byrja með. Þeir syngja ekki lögin og geta ekki farið á tónleikaferðir og fengið tekjur af miðasölunni. Þegar ég var nítján ára fylgdist ég með hvernig þetta hafði bein áhrif á þá,“ segir hann. „Radiohead gaf síðustu plötuna sína (In Rainbows) á netinu en í hvert sinn sem þeir halda tónleika í Los Angeles og spila lög af plötunni borga ég fyrir miðann á tónleikana því það er ekki hægt að endurskapa þá tilfinningu og reynslu.“ Þarna grípur blaðamaður inn í og spyr popparann hvort hann þekki nokkuð til íslenskrar tónlistar. Timberlake stendur fyrst á gati en eftir að sessunautur hans Andrew Garfield, sem leikur Eduardo, æskuvin Mark Zuckerberg í myndinni, minnist á Sigur Rós og Jónsa, tekur stjarnan við sér: „Já, Sigur Rós eru frábærir.“

Konurnar í lífi Timberlake

- **Britney Spears: 1999-2002.** Kynntust við tökur á unglingaþáttunum New Mickey Mouse Club. Um svipað leyti og þau hættu saman var orðrómur uppi um að Spears væri byrjuð með danshöfundinum Wade Robson. Lag Timberlake, Cry Me a River, fjallar um samband þeirra.
- **Cameron Diaz: 2003- 2007.** Kynntust á Nickelodeon Kids' Choice-verðlaunahátíðinni. Fjölmiðlar héldu því margoft fram að þau væru að hætta saman. Á endanum gáfu þau út yfirlýsingu þar sem þau tilkynntu að sambandið væri á enda.
- **Jessica Biel: 2007 - ??.** Fregnir af sambandi þeirra birtust/*eftir að þau sáust renna sér á snjóbrettum í Utah á meðan á Sundance-kvikmyndahátíðinni stóð. Orðrómur um trúlofun þeirra og mögulegar barneignir er tíður í fjölmiðlum.



Staðreyndir um Justin Timberlake

- Fæddist í Memphis í Bandaríkjunum 31. janúar 1981.
- Sló í gegn með strákabandinu N´Sync á tíunda áratugnum.
- Hefur selt fjórtán milljónir platna á sólóferli sínum og hlotið sex Grammy-verðlaun.
- Vinsæl lög: Cry Me a River, Rock Your Body, SexyBack og What Goes Around Comes Around.
- Reif kjól Janet Jackson í Super Bowl 2004 þannig að sást í brjóst hennar.
- Lék ungan Elton John í myndbandi hans við lagið This Train Don't Stop There Anymore.
- Fékk Emmy-verðlaun fyrir hið vinsæla D**k in a Box-atriði úr þættinum Saturday Night Live.
- Lék í myndunum Alpha Dog, Black Snake Moan og Southland Tales.
- Talaði inn á teiknimyndina Shrek the Third og einnig aðra teiknimynd, Yogi Bear, sem er væntanleg.
- Kjörinn best klæddi karlmaður Bandaríkjanna í fyrra af tímaritinu GQ.

Ný húðlína frá L'Oréal sem byggir á 10 ára genarannsóknum.

Þessa nýja genatækni eflir hæfileika húðarinnar til að endurheimta æskuljómann.

YOUTH CODE rakagefandi andlitskrem, gefur jafnari og sléttari áferð. Húðin endurheimtir æskuljómann og verður unglegri, ljóminn endurheimtist og þreytumerki í andlitsdráttum minnka. Við notkun er kremið frískandi og gefur fyllingu. Kremið er flauelsmjúkt viðkomu og gerir húðina mjúka sem satín. Smýgur mjög hratt inn í húðina, mjög þægilegt að nota undir farða. Má nota bæði kvölds og morgna.

YOUTH CODE concentrate nærir húðina samstundis og gefur henni raka. Dregur úr sýnilegum línum og öldrunarmerkjum. Hefur mjög sléttandi og strkkjandi áhrif á hðuðina, notist á andklit og háls, sérstaklega á þau svæði þar sem línur virðast greinilegri og húðin þarfnast auka styrkingar. Setjið svo rakakremið yfir.

YOUTH CODE augnkrem gerir það að verkum að húðin endurheimtir æskuljómann. Hefur sléttandi áhrif á augnsvæðið, húðin virkar sléttari og fínar línur virðast grynnri. Kremið smýgur einstaklega þægilega inn í húðina og lýsir upp húðin umhverfis augun. Notist kvölds og morgna.

L'ORÉAL PARIS

BOSS BOTTLED. NIGHT. THE NEW FRAGRANCE FOR MEN
FEATURING RYAN REYNOLDS

BOSS
HUGO BOSS

CACHAREL, haust 2010

NORDICPHOTOS/GETTY

Síðir kjólar og hlýir pelsar halda á okkur hita í vetur:

Síðkjólar og mjúkir feldar

Tískan af pöllunum

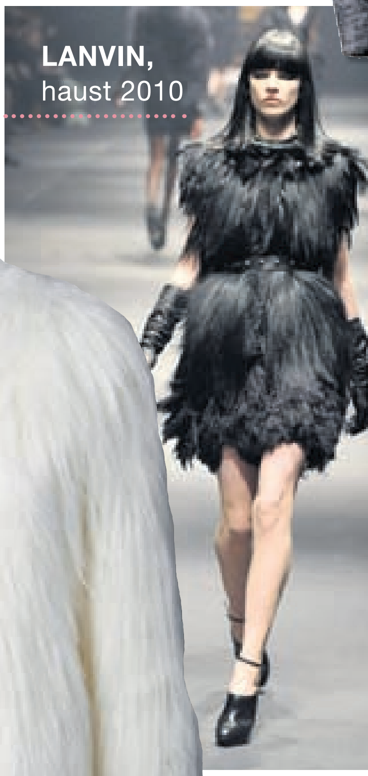
Tískan verður til á sýningarpöllum í London, París og Mílanó og þar voru síðir kjólar og pils mjög áberandi í haustlínum tískuhúsanna auk loðfelda og fatnaðs sem innblásinn var af tísku sjötta áratugarins.

Línur tískuhúsanna **Dries Van Noten, Richard Chai Love, Missoni og Michael Kors** innihéldu mikið af síðum, þægilegum kjólum á meðan línur **Marni, Cacharel og Fendi** voru innblásnar af kvenlegum línum sjötta áratugarins. **Burberry Prorsum, Fendi, Lanvin og Matthew Williamson** sýndu meðal annars fallega pelsa, bæði alvöru og gervi, en pelsinn virðist vera sú flík sem ætlar aldrei úr tísku að fara. Fréttablaðið fór á stúfana og þefaði uppi tískuna af pöllunum.

Zara, 9.995 kr.

Zara, 12.995 kr.

Warehouse, 19.990 kr.


LANVIN, haust 2010

Warehouse, 18.990 kr.

Zara, 15.995 kr.

SOHO MARKET

Vinsælu blúndu **aðhaldstopparnir** komnir aftur.

Blúnda að framan og aftan.

Litir: Svart og húðlitur

Stærðir: S–XXL

Verð aðeins 3.450 kr.

SOHO / MARKET Á FACEBOOK

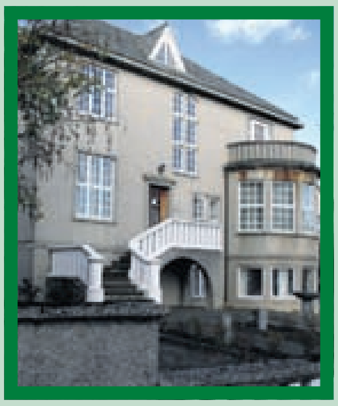
Grensásvegur 16 - sími 553 7300 - Opið mán-fös 14–19. Laugd. 12–17

GEÐHJÁLP
í 30 ár

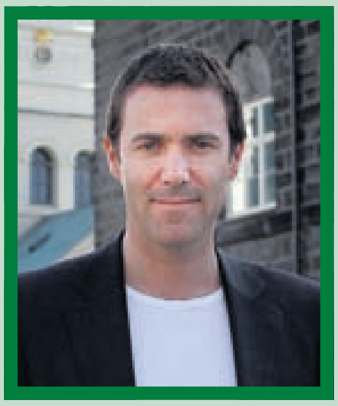
FÖSTUDAGUR 8. OKTÓBER 2010

Á ERINDI VIÐ ALLA
Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn verður haldinn á sunnudag.
Síða 2

FRÆÐSLA MIKILVÆG
Einar G. Kvaran segir áríðandi að fjalla um geðsjúkdóma í skólum.
Síða 5



REYNAST MÖRGUM VEL
Sjálfshjálparfundir fyrir félagsfælna eru reglulega haldnir í húsnæði Geðhjálpar.
Síða 6



ÚT MEÐ ÓVISSU
Sigursteinn Másson telur mikilvægt að greiða úr vanda húseigenda.
Síða 7

„Ég er ekki viss um að það sé gott að leggja of mikla áherslu á hversu hræðileg áhrif geðsjúkdómar geta haft á sálarlíf óharðnaðra barna og unglinga um aldur og ævi. Leiðin til að eyðileggja líf sinna nánustu er hins vegar að fyrirfara sér og þess vegna er maður að reyna að prófa ný lyf og láta loka sig inni á geðdeild,“ segir Harpa Hreinsdóttir.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Snýst ekki um viljastyrk

Harpa Hreinsdóttir hefur nýverið þurft að leggja árar í bát á vinnumarkaði vegna alvarlegs þunglyndis. Frá árinu 1998, þegar Harpa upplifði fyrsta þunglyndiskastið, hefur hún glímt við sjúkdóminn. Síðustu árin hafa köstin orðið tíðari, staðið lengur yfir og góðu dagarnir á milli hafa orðið æ færri. Harpa segir að hún sé gott dæmi um að geðsjúkdómar geti lagst fyrirvaralaust á fólk, í hvaða störfum sem það er og hvenær sem er.

„Aðdragandi að þunglyndiskasti er allaf sá sami, köstin koma alltaf eins. Frá því að fyrstu vísbendingar birtast og þar til ég er orðin mjög lasin líða í mesta lagi 24 klukkustundir. Sá tími er mjög erfiður, með miklum tilfinningasveiflum, gráti og örvæntingu yfir því að vita hvað er í vændum. Innan þessara 24 stunda er ég svo orðin eins og uppvakningur, hætti að finna til nokkurs, á erfitt með að tala og svo fara hæfileikar eins og að geta lesið, brosað, haldið uppi samræðum og fleira. Það hverfur allt,“ segir Harpa Hreinsdóttir, sem hefur undanfarin átta ár háð erfiða baráttu við þunglyndi hún þó árið 1998. Það kast kom mjög skyndilega og Harpa var þá lögð inn á bráðamáttöku og sagt að hún væri með „öyndi“, orð sem Harpa hafði einungis heyrt notað í þjóðsögum um konur sem voru fífluð af álfum.

> **E**f maður pukrast ekki með sjúkdóminn og kallar hann sínum réttu nöfnum kemur maður í veg fyrir pískur í hornum,“ segir Harpa.

UNDI SÉR VEL Í STARFI

Harpa dvaldi í þrjár vikur á geðdeild Landspítalans og svo í þrjár vikur á Heilsustofnuninni í Hveragerði. Eftir það tóku við ágætis ár þar sem Harpa var ekki mjög lasin. „Fram til ársins 2002 var ég á kafi í vinnu. Að aðalstarfi var ég íslenskukennari við Fjölbrautaskóla Vesturlands á Akranesi en auk þess var ég í alls kyns aukastörfum sem mér fannst skemmtileg, meðal annars í hlutastarfi fyrir menntamálaráðuneytið, var áfram frumkvöðull í upplýsingatækni, sá um erlend samskipti í skólanum mínum, FVA, starfaði fyrir evrópska skólanetið og bjó til námsefni. Ég hafði gaman af mjög mörgu og átti mörg áhugamál. Frá árinu 2002 hef ég þurft að draga æ meir úr vinnu. Fyrst fóru skemmtilegu aukastörfin, svo minnkaði kennslan, ég hef verið í hlutastarfi af og til og nú er svo komið að það er mjög hæpið að ég geti farið að vinna aftur, sem mér finnst hræðilega leiðinlegt því starf mitt er mjög skemmtilegt og ég hef staðið mig vel í því.“

LYF OG RAFLOSTSMEÐFERÐIR

Harpa hefur verið afar veik þetta haustið sem og síðasta vetur og lítið getað unnið. Hún átti þó gott sumar, besta tímabil í mörg ár,

FRAMHALD Á SÍÐU 4

Gegn fordómum

Blaðið Geðhjálp hefur komið út í allnokkur ár og hlotið góðar viðtökur í samfélaginu. Fyrir það eru aðstandendur blaðsins og félagsins afar þakklátir. Hlýhugur og samkennd samferðamanna skipta þá miklu máli sem stríða við sjúkdóma, en sennilega á þetta hvergi betur við en um geðsjúkdóma.

Mikið hefur áunnist í því að eyða misskilningi og fordómum í garð geðsjúkra, þótt enn séu þessi mál ekki í höfn eins og fram kemur í grein Einars Kvaran. En nú er þó svo komið að þeim sem stríða við geðræna sjúkdóma þykir óhætt að ræða þá opinskátt, eins og vera ber, án þess að eiga á hættu að samferðamenn snúi við þeim baki. Það er aðeins með slíkri umræðu sem hægt er að eyða misskilningi og koma í veg fyrir fordóma. Forsíðuviðtalið við Hörpu Hreinsdóttur á vonandi eftir að opna augu margra fyrir því að hið sama gildir um geðsjúkdóma og aðra sjúkdóma: við viljum auðvitað helst vera alveg laus við þá, en það má samt sem áður lifa góðu lífi. Enn og aftur skiptir stuðningur samferðamanna sköpum.

Lesendur geta einnig fræðst um hvernig nokkrir einstaklingar sem haldnir eru félagsfælni hafa tekið höndum saman og stofnað með sér hóp sem hittist reglulega í húsakynnum Geðhjálpar. Stofnandi hópsins er Elís V. Árnason sem lýsir því hvernig hópurinn vinnur og hverju hann getur áorkað í lífi einstaklinga. Hér er líðan félagsfælinna lýst af manni sem þekkir hana af eigin raun, og sem hefur vaxið mjög með því viðfangsefni að aðstoða aðra í sömu sporum.

Sigursteinn Másson lýsir þeirri líðan sem margir eru haldnir í kjölfar kreppunnar. Búast má við að þeim fjölgi fremur en hitt sem eiga eftir að stríða við geðræn veikindi á næstu árum. En það má bregðast við áföllum og vondum tíðindum með margvíslegum hætti; einn þeirra er að vernda geðið eftir fremsta megni.

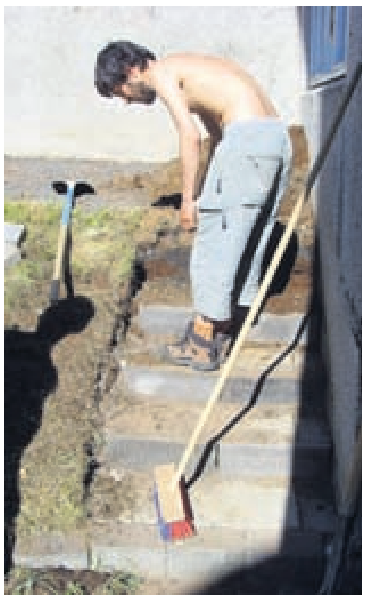
Það kennir sem sé ýmissa grasa í blaði Geðhjálpar. Vonandi mun það fræða landsmenn um geðræna sjúkdóma og möguleg viðbrögð við þeim – og draga úr fordómum og skeytingarleysi í garð náungans.

Auður Styrkársdóttir

● **STJÓRN GEÐHJÁLPAR** Aðalfundur félagsins var haldinn 27. mars og var þá skipt um nokkra einstaklinga í stjórn. Núverandi stjórn skipa þau sem sjást á myndinni. Efri röð f.v.: Lena Hákonardóttir, Einar Kvaran, Sigursteinn Másson formaður, Garðar Sölvi Helgason og Lárus R. Haraldsson gjaldkeri. Neðri röð f.v.: Margrét Ómarsdóttir, Sesselja Jörgensen varaformaður, Auður Styrkársdóttir ritari, Erna Arngrímsdóttir og Björk Agnarsdóttir.

Útgefandi: Geðhjálp | **Heimilisfang:** Túngata 7, 101 Reykjavík
Ritstjóri og ábyrgðarmaður: Auður Styrkársdóttir
Vefsíða: www.gedhjalp.is | **Sími:** 570 1700

Flott málningarvinna! MYND/LAURA HODDAGS



Sjálfboðaliðarnir bjuggu til þessar fínu steintröppur í matjurtagarðinn.

Sjálfboðaliðar í sumar

Sjálfboðaliðar á vegum SEEDS-samtakanna tóku að sér viðgerðir og endurbætur á húsi Geðhjálpar í sumar. Reynslan opnaði mörgum nýja og jákvæða sýn á þá sem nýta sér geðheilbrigðisþjónustu.

Í júlímánuði komu átta ungmenni frá Portúgal, Þýskalandi, Ungverjalandi, Bretlandi, Spáni og Lettlandi til þess að starfa sem sjálfboðaliðar í húsi Geðhjálpar við Túngötu í Reykjavík. Sjálfboðaliðarnir komu hingað á vegum íslensku sjálfboðasamtakanna SEEDS en þau taka á móti um 800 sjálfboðaliðum í ár í verkefni sem tengjast umhverfisvernd, menningu eða félagsmálum.

Sjálfboðaliðarnir sem tóku að sér ýmsar viðgerðir og endurbætur á húsinu sáu einnig um málningarvinnu innanhúss, komu upp nýju sorpflokkunarkerfi, hreinsuðu garðinn og settu niður ný blóm jafnframt því sem þeir sáðu í matjurtagarð félagsins. Sjálfboðaliðarnir höfðu einnig gott tækifæri til þess að blanda geði við aðra gesti hússins og settu þannig alþjóðlegan svip á starfsemina þann tíma sem þeir dvöldu þar. Geðhjálp sá þeim fyrir fæði og húsnæði á meðan á verkefninu stóð.

Liðtækir sjálfboðaliðar í eldhúsinu. MYND/LAURA HODDAGS

„Þetta var í fyrsta skipti sem þátttakendur tóku þátt í verkefni af þessum toga og voru þeir virkilega ánægðir með reynsluna sem opnaði mörgum nýja og jákvæða sýn á heim þeirra sem nýta sér geðheilbrigðisþjónustu," segir Istvan Balog, hópstjóri SEEDS. Ungmennin segjast afar stolt af því að hafa getað lagt sín lóð á vogarskálarnar í að viðhalda þessu fallega húsi sem Geðhjálp hefur til umráða og styðja við hið mikilvæga starf sem þar er unnið.

Geðhjálp hefur hug á áframhaldandi samstarfi við SEEDS og hlakkar til frekari kynna við ungt fólk hvaðanæva að úr heiminum.

Alþjóða geðheilbrigðisdagurinn

Dagskrá geðheilbrigðisdagsins verður fjölbreytt og fer fram í Göngugötunni í Mjódd og í húsnæði Hugarafls að Álfabakka 16 á sunnudag frá klukkan 13 til 16. Hún hefst á ávarpi verkefnastjóra, Ragnheiðar J. Sverrisdóttur, og síðan mun Héðinn Unnsteinsson flytja ávarp. Þá koma Unghugar Hugarafls fram, unglíðahreyfing Hugarafls sem var stofnuð fyrir ári síðan. Hugmyndin þar að baki er að mæta þörfum ungs fólks sem hefur upplifað geðraskanir eða aðra erfiðleika. Garðar Sölvi Helgason, sem strítt hefur við geðklofasjúkdóm frá upphafi áttunda áratugarins, kemur fram fyrir hönd geðklofahóps Geðhjálpar. Einnig mun Guðbjörg Sveinsdóttir geðhjúkrunarfræðingur segja frá samfélagsteymi. Fjölbreytt tónlistatriði verða til skemmtunar og meðal annarra munu Feðgarnir Herbertsson leika nokkur lög.

Geðræktarbolir verða til sölu í göngugötunni í Mjódd. MYND/ÚR EINKASAFNI

Geðræktarbolir, svartir með gulu lógói og geðorði nr. 2 á bakinu: Hlúðu að því sem þér þykir vænt um, verða til sölu í göngugötunni á 1.000 krónur. Rennur ágóði í sjóð Styrktarfélags alþjóða geðheilbrigðisdagsins, sem er notaður meðal annars til að standa straum af auglýsingakostnaði og öðru er tengist dagskránni 10. október. Kynningar verða frá félögum og úrræðum er varða geðheilbrigði. Þá verða veitingar á klikkuðu verði. Fróðleikur og góð skemmtun fyrir alla fjölskylduna.

Alþjóða geðheilbrigðissamtökin (World Federation for Mental Health) voru stofnuð 1948 til að berjast fyrir bættri geðheilsu meðal allra þjóða heimsins. Stofnendur komu frá félögum í 46 löndum, en nú eru meðlimir frá yfir 150 þjóðlöndum. Bæði félög og einstaklingar geta átt aðild og í þeirra hópi má finna starfsmenn heilbrigðisþjónustu, notendur hennar, aðstandendur, velunnara og almenning. Samtökin halda stóra ráðstefnu annað hvert ár þar sem þátttakendur bera saman bækur sínar. Þá er sérstakur geðheilbrigðisdagur haldinn árlega 10. október og hefur hann verið haldinn hátíðlegur hér á landi frá 1996.

EINSTAKAR
HERRAVÖRUR
• Rakgel án ilmefna sem tryggir áreynslulausan og öruggan rakstur.
• Rakagefandi andlitskrem sem róar húðina eftir rakstur.
• Ilmefnalaus svitalyktareyðir.
Fæst í næsta apóteki.
ÁN ILM- OG LITAR- EFNA
DECUBAL FOR MEN
SHAVING GEL
2 IN 1
DEODORANT
DECUBAL
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

FRAMHALD AF FORSÍÐU

og segist hafa verið vongóð um að nýtt lyf sem hún byrjaði á síðasta vor væri að gera gæfumuninn fyrir hana. „Ég hélt að ég væri búin að finna lyfið eina, en það er stundum þannig að lyf geta virkað ágætlega fyrst en hætt svo að virka, eins og reyndin hefur verið með mig. Ég var að vonast til þess að geta kannski sinnt hlutastarfi eftir áramót en þetta kast sem ég fékk núna minnkar mjög líkurnar á því. Eins og stendur á ég bara óprófað lyf úr einum lyfjaflokki þunglyndislyfja en ég hef prófað 24 lyf af ýmsu tagi og líka farið í tvær raflostsmeðferðir án árangurs. Ég er því nýorðin öryrki.“

AUÐVELT AÐ EINANGRAST

Líf með þunglyndi er að sögn Hörpu spurning um að lifa af. „Það er ekki hægt að berjast við það, ég reyni bara að lifa það af. Ef ég er mjög mikið veik, það er jafnvel bara á dagsplaninu að fara í sturtu, klæða sig og búið. Margir þunglyndissjúklingar eiga erfitt með að sofa, sem er skelfilegt því þá eru þeir fastir í þessu víti án hvíldar. Ég er heppin að því leyti að þegar ég er mikið lasin get ég þó sofið og sef mikið. Ef ég er ekki þeim mun veikari reyni ég að setja það á dagskrá að fara og hitta einhvern, reyni að einangra mig ekki, en maður einangrast samt mjög mikið af þessum sjúkdómi vegna þess að fólk gefst oft upp á því að hafa samband við mann og spyrja hvort maður vilji koma á kaffihús eða í heimsókn og fá alltaf nei. Ég á samt eina vinkonu sem gefst aldrei upp, þótt það takist bara í tíunda hvert skipti að fá mig með. Ég á líka mjög góða stórfjölskyldu og ef það eru veislur eða eitthvað slíkt er bara sagt við mig; „Og svo ferð þú bara inn í herbergi og leggur þig þegar þú þarft.“ Það er bara gengið út frá því að ég geri eins og ég get. Ég er veik og ef þarf þá dreg ég mig í hlé.“

EKKI AUMINGJASKAPUR

Dæmi um að stórfjölskyldur hafi lokað á geðsjúklinga vegna veikindanna eru hins vegar til. „Ég veit dæmi þess að stórfjölskyldur hafa lokað á geðsjúklinga af því að þeim finnst sjúklingarnir vera aumingjar. Þess vegna er afar mikilvægt fyrir geðsjúklinga að fólk skoði aðra sjúkdóma til viðmiðunar. Krabbameinssjúklingur er ekki aumingi af því að hann fær krabbamein. Alveg eins og geðsjúklingurinn þarf hann að fara í lyfjagjöf, er slappur og myndi kannski í fjölskylduboði þurfa að leggja sig. Er hann þá aumingi? Það á ekki annað að gilda um þann sem er þunglyndur,“ segir Harpa.

TRÉNUÐ ANDLIT

Harpa hefur lagt sitt á vogarskálarnar við uppfræðslu um geðsjúkdóma og meðal annars verið gestafyrirlesari í sálfræðitímum í FVA. Hún hefur líka skrifað mikið um veikindi sín og heldur úti síðunni harpa.blogg.is þar sem hún skrifar oft um erfiðustu dýfurnar og ýmislegt annað er tengist geðsjúkdómum en hún segir að í veikindunum sé mun auðveldara að skrifa en tala. „Egill Skallagrímsson lýsir að mínu viti þunglyndi mjög vel í Sonatorreki þar sem hann segir: „Mjög erum tregt/tungu at hræra.“ Þunglyndi gerir það að verkum að í slæmu kasti er erfitt að hreyfa munninn, allir litlu vöðvarnir í andlitinu stífna og maður sér á fólki ef það er mjög þunglynt – andlitið verður trénað.

Harpa heldur úti síðunni harpa.blogg.is þar sem hún skrifar um veikindi sín.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

GÓÐUR STUÐNINGUR

Hóparnir í sálfræðinni hafa fengið mismunandi sýn á geðsjúkdóminn. Í fyrra þegar Harpa hélt fyrirlestur skalf hún svo mikið af aukaverkunum að hún gat ekki sopið af glasi en þegar hún fór núna í haust var það rétt áður en hún veiktist aftur og mætti því heldur frískari til leiks.

„Krakkarnir hafa verið mjög opnir og að mínu viti eru unglingar í framhaldsskólum mjög fordómalausir og það hefur aldrei verið neitt leyndarmál að íslenskukennarinn þeirra er geðveikur og jafnvel verið styrkur fyrir þau, því stundum koma krakkar til mín og minnast á einhver vandamál við mig sem þau myndu kannski ekki gera annars. Að sjálfsögðu leysi ég aldrei málið heldur vísa áfram. Ég hef heldur aldrei verið látin gjalda þess á vinnustað að ég er með geðrænan sjúkdóm. Ef maður pukrast ekki með sjúkdóminn og kallar hann sínum réttu nöfnum kemur maður í veg fyrir pískur í hornum. Hræðsla geðsjúklinga við að gangast við eigin sjúkdómi getur bæði alið á fordómum og svo eru viðbrögðin oft betri en fólk heldur. Ég bý í litlum bæ, Akranesi, og þar er fólk ótrúlega almennilegt og stoppar mig jafnvel úti á götu og spyr hvernig mér líði. Ég er óvirkur alkóhólisti, hef verið lengi í AA-samtökunum og fæ einnig gífurlegan stuðning þaðan úr rótgróinni deild sem sýnir hlýhug sinn, ekki endilega með orðum, heldur jafnvel bara faðmlögum.“

MISSKILINN VILJASTYRKUR

Misskilnings gætir oft í sambandi við geðsjúkdóma. Misskilningurinn er jafnvel sá að sjúklingarnir geti stjórnað sjúkdómnum, þess vegna með viljastyrk.

„Fólkið í minni deild er ekki þannig, en meðlimur í AA-samtökunum hefur sagt við mig að ég ætti að henda lyfjunum og opna hjarta mitt fyrir guði, ég hafi sjálf valið að lifa í ótta. Þó maður reyni allt þá getur maður ekki komið í veg fyrir alvarlegt þunglyndiskast eða geðsjúkdóma eða gert sjúkdóminn léttbærari með „viljastyrk“. Þeir sem halda að maður geti bara strammað sig af og sýnt kjark og viljastyrk til að vinna á þunglyndi ættu til samanburðar að prófa að nota nákvæmlega sama ráð næst þegar þeir fá niðurgang og ælupest. Halda í sér með viljastyrk og sleppa því að æla og sitja á klósettinu. Viljastyrkur virkar ekki á þunglyndi og í raun er uppgjöfin oft vænlegri kostur vegna þess að baráttan tekur frá manni svo ofboðslega mikla orku. Ef ég fer út að labba í slæmu þunglyndiskasti skríð ég inn um dyrnar heima hjá mér skjálfandi eins og hrísla, því ég þoldi göngutúrinn alls ekki. Ég fer út að ganga ef ég er sæmilega frísk og ég veit að hreyfing virkar gegn léttara tagi af þunglyndi en ekki veikindum af þessu tagi.“

BARÁTTAN VIÐ AÐ HALDA LÍFI

Harpa á eiginmann og tvo syni. Hún segist vera heppin með fjölskyldu sína en segir að þótt lífið sé oft erfitt fyrir aðstandendur geðsjúkra séu þeir hins vegar oft ótrúlega sterkir og geti komist ágætlega frá veikindunum.

„Ég er ekki viss um að það sé gott að leggja of mikla áherslu á hversu hræðileg áhrif geðsjúkdómar geta haft á sálarlíf óharðnaðra barna og unglinga um aldur og ævi. Leiðin til að eyðileggja líf sinna nánustu er hins vegar að fyrirfara sér og þess vegna er maður að reyna að prófa ný lyf og láta loka sig inni á geðdeild. Að því leyti verðum við sem erum geðveik að taka ábyrgð á okkur og það er kannski eina baráttan sem maður getur átt við þennan sjúkdóm. Baráttan varðandi geðsjúkdóma snýst einnig um að fá sjúkdómana viðurkennda sem slíka og að sjúklingarnir beri ekki ábyrgð á þeim. Það hjálpar ekki baráttunni fyrir þeirri viðurkenningu þegar sjúkdómsheitið er notað á niðrandi hátt yfir andstæðinga manns í skoðunum til dæmis. Ef menn geta ekki tjáð sig með öðrum hætti til að tala niður til andstæðinga sinna en taka til orða eins og geðveikur, vangefinn eða að viðkomandi sé þroskaheftur ættu þeir bara að sleppa því að tala en ég held reyndar að menn sem nota svona orð, oft vel menntaðir og telja sig vel upplýsta, séu alveg nógu klárir til að finna sér einhver önnur orð til brúks.“

- jma

BROT ÚR SKRIFUM HÖRPU Á BLOGGSÍÐU HENNAR, HARPA.BLOGG.IS

„Það eina sem ég get gert er að reyna að bíða af mér helvítis kastið og lifa það af. En í miðju þunglyndiskasti er ekki einu sinni það huggun eða til bóta. Þegar maður syndir gegnum daginn á 38 snúninga hraða og hver sólarhringur verður óendanlega langur er hugsanlegur eða væntanlegur bati svo handan sjóndeildarhringsins að hann er ósýnilegur möguleiki. Skásti raunhæfi möguleikinn er að dobblun lyfjanna skili einhverjum árangri, það ætti að vera ljóst fyrir miðjan október. Þangað til er best að sofa sem mest, sem er guði-sé-lof ekki erfitt því helv. þunglyndið eyðir orku meir en nokkurt fyrirbæri sem ég þekki. Svefn er dásamleg pása úr þessu helvíti.“

Við þökkum stuðninginn

Reykjavík
Stólpi ehf - Alhliða viðgerðaþjónusta, Klettagörðum 5
Aðalvík ehf, Ármúla 15
ARGOS ehf - Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkform, T.G.M. ráðgjöf, Ármúla 38
Athygli ehf, Suðurlandsbraut 30
Ásbjörn Ólafsson ehf, Skútuvogi 11a
B.K.flutningar ehf, Krosshömrum 2
Balletskóli Sigríðar Ármann ehf, Skipholti 35
Batik ehfk, silkiprent og ísaumur, Bíldshöfða 16
Bílasmiðurinn hf sími: 567 2330, Bíldshöfða 16
Björnsbakarí ehf, Klapparstíg 3 við Skúlagötu
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23
Blikksmiðja Reykjavíkur, Súðarvogi 7
Bóksala kennaranema, Kennaraháskólanum við Stakkahlíð
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
Brim hf, Bræðraborgarstíg 16
BSRB, Grettisgötu 89
Congress Reykjavík - Ráðstefnuþjónusta ehf, Engjateigi 5
Danica sjávarafurðir ehf, Suðurgötu 10
Dímon Lína ehf, Súðavogi 6
Efling stéttarfélag, Sætúni 1
Efnamóttakan hf, Gufunesi
Eignamiðlunin Reykjavík / Mosfellsbæ, Síðumúla 21
Endurskoðun Péturs Jóns ehf, Barmahlíð 34
Endurvinnslan hf, Knarrarvogi 4
Ernst & Young hf, Borgartúni 30
Evrópulög ehf, Túngötu 6
Fatabúðin ehf, Skólavörðustíg 21a
Ferðakompaníið ehf, Fiskislóð 20
Félag skrúðgarðyrkjumeistara, Félagsbústaðir hf, Hallveigarstíg 1
Fiskbúðin, Freyjugötu 1
Fjallabak ehf, Skólavörðustíg 12
GB Tjónaviðgerðir ehf, Draghálsi 6-8
Gjögur hf, Kringlunni 7
GlaxoSmithKline, Þverholti 14
Grásteinn ehf, Grímshaga 3
Guðmundur Jónasson ehf, Borgartúni 34
Gull og silfur ehf, Laugavegi 52
Hafgæði sf, Fiskislóð 47
Halldór Jónsson ehf, Skútuvogi 11
Hárgreiðslustofan Hármiðstöðin, Hrísateigi 47
HGK ehf, Laugavegi 13
HM Bókhald ehf, Kringlunni 7
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða 11
Ice Consult ehf, Mörkinni 6
Iceland Congress, Eskihlíð 3
Iceland Seafood ehf, Köllunarklettsvegi 2
Igma - Mínerva verslun, Laugavegi 40
Innnes ehf, Fossaleyni 21
Innréttingar og tæki, Ármúla 31
Íbúðargisting.is, Síðumúla 14, 2. hæð
Íslandsbanki hf., útibú 0525, Háaleitisbraut 58

SAMHENTIR KASSAGERÐ ehf.
KOLA PORTIÐ
icepharma
Portfarma
REYKJALUNDUR
Virðing Réttlæti VR

Hvað vita ungmennin?

Fjalla þarf um geðsjúkdóma í skólum til að búa nemendur undir þátttöku í þjóðfélaginu segir Einar G. Kvaran.

Þegar móðir mín lærði um geðsjúkdóma, af norska sálfræðingnum Einari Kringlen, í upphafi áttunda áratugarins voru þeir tveir: Nevrósur og síkósur. Þrátt fyrir að flokkunarfræði Kringlen gefi ef til vill ekki rétta mynd af stöðunni eins og hún var er ljóst að þróunin hefur getið af sér fleiri sjúkdóma. Hlutfall einstaklinga með geðgreiningar hefur einnig farið hækkandi. Á heimasíðu Geðhjálpar er il dæmis vitnað í Alþjóðlegu heilbrigðismálastofnunina (WHO) um að 22–24 prósent fólks veikist á geði einhvern tíma á lífsleiðinni.

Einar G. Kvaran.

Eitt af yfirlýstum markmiðum skólakerfisins er að búa nemendur undir að verða virkir þjóðfélagsþegnar. Þegnar sem eiga annaðhvort eftir að veikjast á geði eða verða aðstandendur samkvæmt WHO. Þetta eru sterk rök fyrir því að unnið sé með þessi mál á heildstæðan og skipulegan hátt í skólum. Í þessu samhengi er til dæmis hægt að vinna með viðhorf ungs fólks til orða og hugtaka sem tengjast umræðu um geðsjúkdóma.

Á árunum 2007 og 2008 fór ég í nokkra framhaldsskólabekki með kynningu á Geðhjálp. Þegar ég spurði nemendur hvað kæmi fyrst upp í hugann þegar þau heyrðu orðið geðveiki eða geðveikur var svarið oft: a) félagslega einangraðir og illa til hafðir öryrkjar, eða b) stjórnlausir og siðlausir glæpamenn. Þetta er ekki gagnlegt veganesti fyrir þá sem eiga sjálfir eftir að glíma við geðveiki í einhverri mynd. Nýlega ákvað ég að kanna þessi mál nánar og fékk að leggja spurningalista fyrir heimspekinema í MH. Beðið var um álit á vel völdum hugtökum. Svörin voru oft frumleg og drógu upp myndir af ólíkum hliðum geðveikinnar. Miðað við fyrri reynslu fannst mér lítið um neikvæðar staðalmyndir og klisjur í viðhorfum þessa hóps. Hér að neðan er samantekt á því helsta sem kom fram. Umfang textans býður ekki upp á greiningu eða miklar vangaveltur. Lesendum er því látið eftir að rýna í niðurstöðurnar og meta þær.

Einar kannaði nýlega skilning nema í MH á geðsjúkdómum og fannst lítið um neikvæðar staðalímyndir og klisjur í viðhorfum til þessa hóps miðað við fyrri reynslu.

MIKILVÆGT AÐ RÆÐA MÁLIN

Flest tengdu orðið geðveiki einfaldlega við andlegt ójafnvægi. Þau svör sem skáru sig úr voru: a) að geðveiki sé veikindi sem geti lagst á alla; b) manneskja sem er hættuleg sjálfum sér og öðrum; c) afsökun okkar „venjulega fólksins" til að loka fólk inni sem sér hlutina í öðru ljósi en við. Þunglyndi var tengt því að lifa í vonleysi eða að vera hjálparþurfi. Sum lögðu áherslu á að órökréttar hugsanir eða sjálfsvígshugsanir væru einkennandi og að sjúkdómurinn væri algengari en almennt væri haldið.

Um það bil helmingur þekkti til geðhvarfasýki. Einn tengdi hana við að fá köst „af og til". Aðrir nefndu einstaklinga með þennan sjúkdóm, sem þeir þekktu eða höfðu hitt. Geðhvarfasýki var eins skilgreind sem skyndilegar skapsveiflur og mismunandi tegundir þunglyndis. Mun fleiri könnuðust við maníu. Meðal þess sem nemendur tengdu við hana var tímabundin sturlun, veruleikafirring og að vera ýmist mjög glaður eða mjög leiður. Henni var einnig lýst sem þráhyggju. Að festast í fari, kynna sé eitthvað út í ystu æsar og tala um það fram og tilbaka.

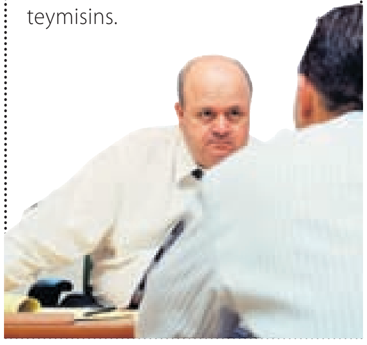
Flest þekktu til geðklofa, sem margir tengdu við bíómyndir svo sem A Beautiful Mind, Engla alheimsins og Me, Myself and Irene. Annað sem kom upp var að heyra raddir og vera með ranghugmyndir. Að vera með klofinn persónuleika eða með tvo persónuleika. Almennt voru hugmyndir nemenda um þennan sjúkdóm óljósar. Mikils samræmis gætti hins vegar varðandi félagsfælnina, það er að þeim sem væri með félagsfælni liði illa í návist annars fólks. Fleiri virtust þekkja einstaklinga með félagsfælni en hina sjúkdómana.

Þrátt fyrir að tilgangurinn hafi fremur verið að skapa umræðu en draga ályktanir er rétt að geta þess að 20 nemendur af 23, það er 87 prósent, sögðust þekkja einhvern sem ætti eða hefði átt við geðröskun að stríða. Þetta bendir til þess að mikilvægt sé að hugsa, skoða og ræða þessi mál í skólanum.

Einar G. Kvaran, meðlimur í stjórn Geðhjálpar.

● BROSPINNAR Geðsvið Landspítala hefur ákveðið að grípa til uppbyggjandi aðgerða til að bæta aðbúnað sjúklinga á geðsviði spítalans. Sviðið hefur fengið margar kvartanir vegna umhverfis og aðbúnaðar á deildunum, m.a. vegna slitinna og gamalla húsgagna og kuldalegs húsnæðis. Starfsmenn ætla að safna fé til endurbóta með því að selja bros á geðheilbrigðisdaginn 10. október. Ágóðinn mun renna óskiptur til endurbóta á aðbúnaði og umhverfi geðdeildanna. Brosin verða til sölu í verslunarmiðstöðvum og á fjölförnum stöðum á geðheilbrigðisdaginn og kosta 1.000 kr. stykkið. Geðhjálp hvetur hér með landsmenn til að leggja sitt af mörkum um leið og félagið þakkar starfsmönnum geðsviðs þetta framtak.

● GEÐTEYMI HEIM Velferðarsvið Reykjavíkur og Geðsvið Landspítalans hafa gert samstarfssamning um rekstur vettvangsgeðteymis. Samningurinn er tilraunaverkefni til tveggja ára og kveður á um að geðteymið muni veita geðheilbrigðisþjónustu við íbúa búsetukjarna, búsetuendurhæfingarheimila og annarra sértækra búsetuúrræða á vegum Velferðarsviðs Reykjavíkur og stjórnendum og starfsfólki stuðning og ráðgjöf um fræðslu og handleiðslu. Markmið er að veita þverfaglega og einstaklingsmiðaða geðheilbrigðisþjónustu við fólk með alvarlegar geðraskanir til að draga úr komum og/eða stytta innlagningartíma á geðdeild með góðum stuðningi og eftirfylgd teymisins.



● FLOTT USB! Geðhjálp hefur til sölu þessa flottu minnislykla með merki félagsins. Stykkið kostar 4.500 krónur en góður afsláttur er veittur ef keyptir eru þrír eða fleiri. Lyklarnir fást á skrifstofu félagsins á skrifstofutíma hjá Jóhönnu Erlingsdóttur.

● VÖFFIN ÞRJÚ Stjórn Geðhjálpar hefur ákveðið að taka upp þrjú einkunnarorð í baráttu sinni fyrir betri heimi fyrir geðsjúka og aðstandendur þeirra. Þetta eru orðin: Virðing – virkni –velferð. Þau ganga undir nafninu vöffin þrjú, bæði í gamni og alvöru, og verða okkur leiðarljós.

Við þökkum stuðninginn

Íslandsfundir ehf, Suðurlandsbraut 30
Íslandsstofa, Borgartúni 35
Íslensk endurskoðun ehf, Bogahlíð 4
Íslensk erfðagreining, Sturlugötu 8
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf, Bíldshöfða 12
Kemi ehf www.kemi.is, Tunguhálsi 10
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
KOM almannatengsl, Borgartúni 20
Kristján G. Gíslason ehf, Hverfisgötu 6a
Landsnet hf, Gylfaflöt 9
Leikskólinn Vinaminni ehf, Asparfelli 10
Lindin, kristið útvarp FM 102,9, Krókhálsi 4
Líf og sál sálfræðistofa ehf, Fiskislóð 75
Lífstykkjabúðin ehf, Laugavegi 82
Loftstokkahreinsun.is símar: - 567 0882, 893 3397, Garðhúsum 6
Löndun ehf, Kjalarvogi 21
Menntaskólinn við Hamrahlíð, Hamrahlíð 10
Minjavernd hf, Amtmannstíg 1
Nethönnun ehf, Ármúla 5
Nexus afþreying ehf, Hverfisgötu 103
Nonnabiti, Hafnarstræti 11
ORKUVIRKNI ehf, Tunguhálsi 3
Ó. Johnson & Kaaber ehf, Tunguhálsi 1
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Ósk Þórðardóttir Tannlæknir, Borgartúni 29
Rafsvið sf, Haukshólum 9
Raftækjaþjónustan sf, Lágmúla 8
Ráðgjafar ehf, Garðastræti 36
Rolf Johansen & Co ehf, Skútuvogi 10a
Sigurjón & Thor ehf, Skólavörðustíg 16
SÍBS, Síðumúla 6
Sínus ehf, Grandagarði 1a
Sjómannadagsráð Reykjavíkur og Hafnarfjarðar,
Sjómannafélag Íslands, Skipholti 50d
Skóarinn í Kringlunni ehf, Kringlunni 4-6
Skólavefurinn.is, Laugavegur 163
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs, Skógarhlíð 14
Smith og Norland hf, Nóatúni 4
Starfsgreinasamband Íslands, Sætúni 1
Staukur ehf, Krókhálsi 10
Stuðlar, meðferðarstöð ríkisins fyrir unglinga, Fossaleyni 17
Suzuki bílar hf, Skeifunni 17
T. ark Teiknistofan ehf, Brautarholti 6
Talnakönnun hf, Borgartúni 23
Tannlæknastofa Björns Þ Þórhallssonar, Háteigsvegi 1
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur, Laugavegi 163
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar, Þangbakka 8

Samhjálp · Alþýðusamband Íslands · Lilly · vistor · Landsvirkjun

Ef fólk rekst á veggi

„Þetta er krefjandi starf en mér finnst það fjölbreytt og skemmtilegt,“ segir Sólrún Ósk Lárusdóttir sálfræðingur, sem hefur verið ráðgjafi hjá Geðhjálp frá 1. september í ár, ásamt Kristínu Tómasdóttur sálfræðingi. Hvor um sig er í hálfu starfi. „Við veitum ekki meðferð, heldur ráðgjöf og stuðning,“ tekur hún fram. „Erum nokkurs konar vegvísar og gerum okkar besta til að leiða fólk áfram í geðheilbrigðiskerfinu þegar það leitar til okkar gegnum síma, tölvupóst eða með heimsóknum.“ Sólrún segir þetta bæði eiga við um þá sem séu með geðraskanir og aðstandendur þeirra. „Stundum kemur fólk til okkar sem fyrstu hjálpar ef það grunar að einhver nákominn sé þunglyndur og spyr hvað það eigi að gera,“ segir hún. Aðrir eru búnir að prófa flest önnur úrræði og eru svolítið týndir.“ Kristín tekur undir það. „Geðhjálp er hagsmunasamtök og ef fólk rekst á veggi í kerfinu og hefur ástæðu til að kvarta undan úrræðaleysi reynum við að aðstoða það eftir bestu getu.“

Sólrún segir þær Kristínu vera að kynna sér þá þjónustu sem í boði sé fyrir geðsjúka, bæði á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi. „Við leggjum áherslu á að Geðhjálp er landssamtök og viljum efla starfið og þjónustuna úti á landi. Svo stendur líka til að vera með fræðslufund í nóvember fyrir aðstandendur barna með geðraskanir og í kjölfarið aðstofna stuðningshóp þeirra,“ segir hún og bætir við til skýringar: „Hér innanhúss hafa starfað stuðningshópar. Við viljum efla þá því þeir hafa gefist vel.“

- gun

„Við reynum að aðstoða fólk eftir bestu getu,“ segir Kristín.

„Við veitum ekki meðferð heldur ráðgjöf og stuðning,“ segir Sólrún Ósk. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Efla hæfni og virkni

„Við erum aðeins að endurskoða starfssemi félagsmiðstöðvarinnar í heild sinni, til að bjóða upp á enn betri fræðslu sem ýtir frekar undir færni og virkni í samfélaginu. Fólk er þá ekki bara að mæta hingað til að drepa tímann,“ segir Höskuldur Sæmundsson, framkvæmdastjóri Geðhjálpar, um fyrirhugaða dagskrá í höfuðstöðvum félagsins að Túngötu í vetur.

Hann segir að fræðslu- og sjálfshjálparfundir hvers kyns verði eftir sem áður á sínum stað og til standi að efla frekar þjónustu við aðstandendur geðfatlaðra. „Margt er svo enn á hugmyndastigi; til dæmis að hér verði haldnir reglulegir umræðufundir um þjóðfélagsmálin svo fólk sé betur meðvitað um það sem er að gerast í kringum það, líkamleg heilsuefling og í framtíðinni barna- og unglingastarf,“ telur hann upp en slær þann fyrirvara að velflest af þessu sé enn í skoðun. „Við viljum ekki slá neinu föstu fyrr en við erum sannfærð um að dagskráin uppfylli fyrrgreint markmið,“ segir hann og vísar í heimasíðu félagsins gedhjalp.is, þar sem eru allar nánari upplýsingar um starfsemi í húsinu.

- rve

Í dagstofu Geðhjálparhússins á Túngötu á fólk oft góðar stundir.

Höskuldur Sæmundsson framkvæmdastjóri og Kristín Tómasdóttir ráðgjafi í húsnæði Geðhjálpar að Túngötu 7 þar sem fundir fyrir félagsfælna hafa verið haldnir síðan 2002. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hjálp fyrir félagsfælna

Sjálfshjálparhópur fyrir félagsfælna hittist vikulega í húsnæði Geðhjálpar.

Sjálfshjálparhópur fyrir félagsfælna hefur verið starfandi í húsakynnum Geðhjálpar að Túngötu 7 samfellt síðan árið 2002, þegar undirritaður stofnaði hópinn. Fljótlega varð ljóst að talsverð þörf var fyrir hópinn. Hópur eingöngu fyrir félagsfælna hafði ekki verið starfandi fyrr hér á landi en kvíðahópur hafði verið starfandi áður. Fjölmargir hafa nýtt sér hópinn í þessi átta ár, í skemmri eða lengri tíma og haft gagn af. Það er sérstakt ánægjuefni að hópurinn skuli hafa lifað allan þennan tíma og vil ég þakka Jóni Gunnari Hannessyni sérstaklega fyrir stóran þátt í því. Hópurinn hefur með tilverunni einni saman átt þátt í því að opna umræðuna um eina allra algengustu geðröskunina. Í upphafi var hópurinn í fríi á sumrin en síðustu ár hefur hann verið starfandi allt árið. Mikið vatn hefur runnið til sjávar á þessum tíma og umræðan opnast mikið sem þýðir aukna þekkingu, umfjöllun og aðgengi að meðferð.

Hópurinn er hefðbundinn stuðningshópur og hefur hann alla tíð verið ókeypis. Kostir við svona hóp eru fjölmargir. Maður þarf ekki að tilkynna komu sína neins staðar, maður mætir þegar hentar eða þegar maður er tilbúinn en flestir þurfa að telja í sig kjark til að mæta, allavega fyrstu skiptin. Félagsfælnum finnst erfitt að vera innan um aðra í ýmsum félagslegum aðstæðum þar sem þeir óttast að verða fyrir neikvæðu mati annarra. Í þessum hópi þarf fólk ekki að óttast að vera dæmt þar sem hinir skilja óöryggið innan um fólk og vanlíðanina sem því fylgir af eigin reynslu og geta því sýnt samkennd og tilfinningalegan skilning, sem er ómetanlegt. Þetta auðveldar hópmeðlimum að tala um sína líðan en flestir hafa mætt skilningsleysi og hafa átt erfitt með að tala um sín vandamál við aðra sem ekki hafa upplifað fælnina. Reynslan hefur sýnt mér að félagsfælnir eru jafnan gott fólk en misskildir þar sem þeir eiga erfitt með að sýna sinn innri mann.

Fólki líður yfirleitt betur eftir að hafa talað um reynslu sína og líðan við aðra skilningsríka í hópnum. Það er beinlínis mannskemmandi að byrgja vanlíðan sína lengi inni.

Hópurinn hittist öll miðvikudagskvöld klukkan 20 og stendur hver fundur í um tvær klukkustundir. Undirritaður leiðir oftast fundinn. Hver og einn fær sinn tíma til að tjá sig en æskilegt er að tala eitthvað þótt það sé ekki skylda. Aðallega er talað um liðna viku og þá næstu og er allt sem er að gerast í lífi viðkomandi til umfjöllunar með áherslu á áhrifaþætti í tilfinningalegri líðan. Þannig er þeim félagsfælnum sem mæta frjálst að tjá sig um það sem hefur verið þeim efst í huga eins og kvíða, depurð eða þunglyndi.

Hópurinn kemur ekki í stað sálfræðimeðferðar heldur hentar vel ásamt henni og á eftir. Hópurinn er fyrir 17 ára og eldri. Margir sem mæta eru á milli 20-40 ára og sumir um miðjan aldur. Alls konar fólk mætir með ólík áhugamál og markmið en með fælnina sameiginlega. Erfiðast er fyrir fólk að mæta í fyrstu skiptin en það verður smám saman auðveldara. Hver fundur er sérstakur og fer hann eftir því hve margir mæta og því hvað fólki liggur á hjarta hverju sinni. Meðlimir eru með mismikla fælni og er tekið tillit til þess. Þeir sem hafa fengið mest út úr hópnum hafa tekið mætinguna alvarlega og mætt samviskusamlega og reglulega í lengri tíma hvernig sem lundin er. Ég mæli eindregið með þessu. Það þarf mikinn vilja, sjálfsvinnu og sjálfsskoðun til að yfirstíga mikla fælni en yfirleitt gerist hið verðmætasta hægt.

Góður félagsskapur hefur myndast og hittist hópurinn stundum utan funda og gerir eitthvað saman til að styrkja félagsleg tengsl og auka hópsamkennd en allir vita mikilvægi þess að tilheyra einverjum hópi upp á sjálfsmyndina og lífssátt.

Ég hvet loks alla félagsfælna til að mæta og nýta sér þetta einstaka úrræði sem hefur sannað gildi sitt með því að skapa umhverfi sem er hvetjandi og styðjandi, þar sem fólk getur stundað öfluga sjálfsvinnu. Þannig getur fólk dregið úr kvíða og aukið sjálfsöryggi og innra jafnvægi sem er félagsfælnum hjartfólgnara en mörgum öðrum. Frekari upplýsingar má fá á www.gedhjalp.is undir „hvert er hægt að leita?“ og „sjálfshjálparhópar“ og hjá undirrituðum í netfangið vilbergea@live.com.

Elís V. Árnason

● GÓÐ GJÖF Börn Ingibjargar Björnsdóttur og Lárusar Harrýs Eggertssonar færðu Geðhjálp góða gjöf fyrir skömmu. Þau bjuggu á Sólvallagötu og fannst leiðin úr miðbænum upp Túngötuna helst til löng. Afkomendum hjónanna fannst tilvalið að minnast þeirra með þessum hætti, og nú geta borgarbúar hvílt lúin bein á fallegum bekk í garði Geðhjálpar.

Afkomendur hjónanna ásamt hluta stjórnar Geðhjálpar á bekknum góða.

Að ná tökum á vandanum

Sigursteinn Másson telur að stjórnvöld verði að eyða óvissu hjá húseigendum meðal annars til að fyrirbyggja öldu geðraskana í vetur.

Þótt Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn, ríkisstjórnin og aðrir tali eins og kreppan sé að baki og tiltölulega bjart sé framundan búa þúsundir Íslendinga við ótta og öryggisleysi um afdrif sín. Höggið sem Ísland varð fyrir á útmánuðum 2008 var firnaþungt. Það gleymist stundum í umræðunni að mörg þúsund milljarðar sem fólk trúði að væru til hreinlega gufuðu upp. Það tekur langan tíma að koma heilli þjóð á jörðina eftir að hún hefur verið látin svífa í skýjaborgum árum saman í fullkominni firringu og ímyndunarveiki um efnisleg gæði sem aldrei var nokkur innistæða fyrir. Sumir hafa jafnvel látið sig dreyma um það að hægt sé að skapa með einhverjum hætti það ástand sem var fyrir hrun með því að setja aftur í gang gömlu stóriðjuvélina og allt ruglið í kringum það. Það sem aldrei var til nema sem loftkastalar getur auðvitað ekki komið til baka. Sem betur fer. Hagfræðingar virðast lítið hafa lært og alls ekki það að kapítalisminn er að sýna sig vera jafn ónýtt og hættulegt hugmyndakerfi og kommúnisminn var.

Sigursteinn Másson, formaður Geðhjálpar

Hvað hefur allt þetta að gera með geðheilbrigðismál? Árið 2000 lýsti Gro Harlem Brundtland, þá framkvæmdastjóri Alþjóða heilbrigðismálastofnunarinnar WHO, því yfir að geðraskanir yrðu hin nýja plága 21. aldarinnar. Þótt aðeins séu liðin tíu ár þá er þessi spá að rætast æ betur. Sérstaklega fer ástandið versnandi í hinum vestræna heimi. Þótt sumir vilji einkum ræða geðraskanir út frá brengluðum boðefnaskiptum og erfðum fjölgar þeim sem setja aukinn geðheilsuvanda jafnframt í samband við lífshætti og aðstæður fólks. Orð eins og ótti, öryggisleysi og tilgangsleysi en einnig réttlætiskennd heyrast oft hjá fólki sem glímir við erfiða andlega stöðu. Sjálfur þekki ég það að veikindi mín í gegnum tíðina hafa yfirleitt tengst erfiðum upplifunum, eins og þeim að finna til vanmáttar gagnvart þjóðfélaginu eða ákveðnum þjóðfélagsöflum og að vera gróflega misboðið vegna framferðis mannsins gagnvart náttúrunni. Margir aðrir þekkja slíkar tilfinningar sem geta brotist út í oflætis- eða þunglyndiseinkennum.

„Með allt það auða húsnæði sem er til á Íslandi í dag hlýtur að vera hægt að þróa á skömmum tíma nýtt og betra verkamannabústaðafyrirkomulag með möguleika á eignaleigu til langs tíma," segir Sigursteinn meðal annars. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> Það á enginn á Íslandi að þurfa að vera heimilislaus," segir Sigursteinn.

Nú berast fréttir af hrinu uppboða á húseignum fólks sem ekki hefur getað staðið í skilum á lánum. Sumir voru óvarkárir og fjárfestu í of stórum eignum með allt of háu lánshlutfalli. Það fólk verður að minnka við sig og ekkert óeðlilegt við það. Aðrir sem sýndu hagsýni en máttu ekki við því að forsendur breyttust vegna lágra tekna eru í óþolandi stöðu. Í vetur má búast við öldu geðraskana hjá örvæntingarfullum húseigendum ef ekki verður gripið til aðgerða. Með allt það auða húsnæði sem er til á Íslandi í dag hlýtur að vera hægt að þróa á skömmum tíma nýtt og betra verkamannabústaðafyrirkomulag með möguleika á eignaleigu til langs tíma. Það á enginn á Íslandi að þurfa að vera heimilislaus. Ef stjórnvöld gæfu slíka tryggingu strax þá mundi það breyta miklu. Ótti fólks við fátækt og óhamingju er mjög raunverulegur í dag og stjórnvöldum ber skylda til að reyna að eyða þeim ótta. Með réttri stjórnun og ákvarðanatöku á hann að vera ástæðulaus þrátt fyrir hið mikla efnahagshrun. Það sem skiptir líka máli er að fólk slaki á kröfunum um að vera skráðir eigendur að íbúðum sínum, enda er hvergi í N-Evrópu jafn fáir á leigumarkaði eins og hér. Það er hvorki sjálfsagt né endilega æskilegt.

ÓTTINN ER EKKI ANDSTÆÐINGUR

Í fyrra flutti ég fjölda fyrirlestra um andlega sjálfsvörn á vegum Geðhjálpar um leiðir til að verjast andlegu áreiti, neikvæðum hugsunum og uppákomum en einnig það hvernig með breyttum lífsstíl má lágmarka áhættuna á geðröskunum. Fyrirlestrana byggi ég á eigin reynslu. Eitt af því sem ég legg áherslu á er að þegar við förum í gegnum erfiðleika, ótta og kvíða að við einbeitum okkur þá að því að hugsa um það sem mestu máli skiptir í lífinu. Með því að spyrja stórra spurninga, jafnvel spurninga sem eru mun stærri en við sjálf, þá hjálpar það okkur að sjá lífið og tilveruna í víðara og kannski jákvæðara samhengi. Stórar spurningar kalla á stór svör sem geta jafnvel hafið okkur yfir áhyggjur hversdagsins og hjálpað okkur að greina aðalatriði frá aukaatriðum. Þegar ég spyr um þetta á fyrirlestrunum nefnir enginn húsið sitt eða starfið sem það mikilvægasta í lífinu. Okkur hættir til að festa okkur í áhyggjum og ótta sem við getum oft yfirstigið með því að einangra vandann, skilgreina hann og með því að setja hann svo í stærra samhengi. Óttinn er ekki andstæðingur okkar eins og sumir hafa reynt að telja okkur trú um. Það er ekki aðeins eðlilegt heldur nauðsynlegt að finna stundum fyrir ótta og efa því að annars varar maður sig ekki á hættum og tapar dómgreind eins og dæmin rækilega sanna. Óttasleginn maður er hins vegar sleginn út af laginu og þá stjórnast hann ráðalaus af óttanum. Á þessu þarf að gera skýran greinarmun. Það gerðu hvorki fjármálafyrirtæki né stjórnvöld, og því fór sem fór.

Frumkvæðisverðlaun afhent

Í tilefni af 30 ára afmæli Geðhjálpar 2009 voru frumkvæðisverðlaun Geðhjálpar veitt í fyrsta skipti. Þá voru verðlaunin veitt þremur aðilum, Norðlingaskóla, Björginni, geðræktarmiðstöð Suðurnesja og Jónu Rut Guðmundsdóttur, verkefnisstjóra hjá Reykjavíkurborg. Verðlaunin eru veitt þeim sem Geðhjálp þykir hafa skarað framúr með nýjungum í þjónustu við geðsjúka og úrræði sem fallin eru til þess að bæta geðheilsu.

Í ár verða verðlaunin veitt í annað sinn og verða verðlaunahafar kynntir á afmælisdegi Geðhjálpar á morgun, laugardaginn 9. október næstkomandi. Velunnarar félagsins eru velkomnir til athafnarinnar sem hefst að Túngötu 7 klukkan 16.30. Guðbjartur Hannesson, velferðar- og félagsmálaráðherra, mun afhenda verðlaunin.

Frumkvæðisverðlaunahafar Geðhjálpar 2009 ásamt þáverandi ráðherra félagsmála.

● GEÐHLAUP Geðhlaupið sívinsæla verður haldið á morgun, laugardaginn 9. október. Hlaupið fer að venju fram frá Nauthólsvíkinni klukkan 13.00 og verður boðið upp á 10 km hlaup og 2 km skemmtiskokk. Í 10 km vegalengdinni verður hlaupið sem leið liggur eftir Fossvogsdalnum upp í Elliðaárdal, þar snúið við og sömu leið til baka og í markið sem er fyrir ofan ylströndina. Kostnaður vegna þátttöku er 1.000 kr. á einstakling vegna 10 km og 500 krónur vegna 2 km skemmtiskokks. Skráning fer fram á www.hlaup.is til klukkan 21.00 föstudagskvöldið 8. október en einnig er hægt að skrá sig á staðnum eða í síma 570-1700 á föstudegi. Ekki verður posi á skráningarstað þannig að um er að gera að mæta með sem réttasta skiptimynt.

Ölgerðin Egill Skallagrímsson hefur styrkt hlaupið með vatni og verður því dreift við bæði rásmark og á vendipunkti í Elliðaárdal.

Allir þáttakendur fá verðlaun en veitt verður sérstök viðurkenning fyrir fyrstu þrjú sætin bæði í karla- og kvennaflokki.

● AUGLÝST EFTIR FÉLÖGUM Geðhjálp eru félagasamtök sem eru algjörlega háð velvilja almennings, bæði fjárhagslega og félagslega. Félagið er að mestu rekið fyrir félagsgjöldin og skilvísar greiðslur þeirra eru mikilvægar. Rödd hvers einasta félagsmanns skiptir máli því sjónarmið okkar og reynsla geta verið mismunandi. Við hvetjum þá sem áhuga hafa á að styrkja og styðja félagið að gerast félagsmenn. Það kostar aðeins 2.000 krónur á ári og má t.d. gera með því að hringja í síma 570 1700 eða á heimasíðu félagsins: www.gedhjalp.is.

Við þökkum stuðninginn

Tannréttingar sf, Snorrabraut 29
Terra Export ehf, Nethyl 2b
Trausti Sigurðsson tannlæknir, Síðumúla 15
Tækniskólinn - skóli atvinnulífsins, Skólavörðuholti
V.R., Kringlunni 7
Vagnasmiðjan - Húsvagnar ehf, Eldshöfða 21
Veiðiþjónustan Strengir, Smárarima 30
Veitingahúsið Caruso, Þingholtsstræti 1
Verkfræðistofan VIK ehf, Laugavegi 164
Verslunarskóli Íslands, Ofanleiti 1
Verslunartækni ehf, Draghálsi 4
Verslunin Brim - Hylling ehf,
Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29
Verslunin Fríða frænka, Vesturgötu 3
Vímulaus æska, Foreldrahús, Borgartúni 6
Ögurvík hf, Týsgötu 1

Seltjarnarnes
About Fish Íslandi ehf, Austurtrönd 3
Seltjarnarneskirkja, Kirkjubraut 2

Kópavogur
Ísfrost ehf, Smiðjuvegur 11e
Léttfeti ehf - Sendibíll, Engihjalla 1
Axis-húsgögn ehf, Smiðjuvegi 9
Átak ehf bílaleiga, Smiðjuvegi 1
Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d
Bílaþvottastöðin Löður ehf,
Blindrabókasafn Íslands, Digranesvegi 5
Debenhams á Íslandi ehf, Hagasmára 1
Fagsmíði ehf, Kársnesbraut 98
Hegas ehf, Smiðjuvegi 1
Hellur og garðar ehf, Kjarrhólma 34
Húnar ehf, Bæjarlind 12
Íslandsspil sf, Smiðjuvegi 11a
Kópavogsbær, Fannborg 2
Kríunes ehf, Kríunesi við Vatnsenda
Lyfja hf, Bæjarlind 2
Marás ehf, Akralind 2
Mecca Spa ehf, Nýbýlavegi 24
Púst ehf, Smiðjuvegi 50
Rafmiðlun hf, Ögurhvarfi 8
Ship Equip ehf, Hlíðasmára 10
Smáralind,
Smurstöðin ehf, Dalvegi 16a
Strikamerki hf, Hlíðasmára 12
Söluturninn Smári, Dalsvegi 16c
Tölvutækni ehf, Hamraborg 14a
Veitingaþjónusta Lárusar Loftssonar, Nýbýlavegi 32
Vetrarsól, Askalind 4
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf, Dalvegi 16d

Garðabær
Bókasafn Garðabæjar, Garðatorgi 7
G.M. Byggir ehf, Krókamýri 58
Garðabær, Garðatorgi 7
Geislatækni ehf Laser-þjónustan, Suðurhrauni 12c
H.Filipsson sf, Miðhrauni 22
Manus ehf, Smiðsbúð 7
Miklatorg hf - IKEA, Kauptúni 4
Nostra Ræstingar ehf, Miðhrauni 14
Silfursmári ehf, Birkihæð 1
Öryggisgirðingar ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður
Bílaverk ehf, Kaplahrauni 10
Endurskoðun Ómars Kristjánssonar slf, Bæjarhrauni 8
Hafnarfjarðarbær, Strandgötu 6
Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4
Höfn öldrunarmiðstöð, Sólvangsvegi 1
Jón I. Garðarsson ehf, Klausturhvammur 13
Krossborg ehf, Stekkjarhvammi 12
Kæling ehf, Stapahrauni 6
Opal Seafood ehf, Hvaleyrarbraut 33
Rafgeymasalan ehf, verkstæði, Dalshrauni 17
Rafal, Hringhellu 9
Rafrún ehf, Gjótuhrauni 8
Sjúkraþjálfarinn ehf, Strandgötu 75
Stálorka, Hvaleyrarbraut 37
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarsso nar sf, Reykjavíkurvegi 60

Varma & Vélaverk ehf, Dalshrauni 5
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 64
Verkþjónusta Kristjáns ehf, Reykjavíkurvegi 68

Reykjanesbær
ÁÁ verktakar ehf, sími : 421 6530; 898 2210, Fitjabraut 4
Ásberg fasteignasala ehf, Hafnargötu 27
DMM Lausnir ehf, Iðavöllum 9b
Fitjavík ehf, Fitjum
Hársnyrtistofan Hár-inn sími: 421 4255, Hafnargötu 44
Hjalti Guðmundsson ehf, Iðavöllum 1
Íslenska félagið ehf, Iðavellir 7a
Kaplavæðing ehf, Hólmgarði 2c
Málverk sf, Skólavegi 36
Reiknistofa fiskmarkaða hf, Iðavöllum 7
Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum, Iðavöllum 12
Tannlæknastofa Einars Magnússon ehf, Skólavegi 10
TÍ slf, tannlæknastofa, Miðgarði 11
Trésmíðaverkstæði Stefáns og Ara TSA, Brekkustíg 38
Varmamót ehf, Framnesvegi 19
Verkalýðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis, Krossmóa 4a
Vísir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík
Grímsnes ehf, Hafnargötu 31
Marver ehf, Stafholti
Vísir hf, Hafnargötu 16
Þorbjörn hf, Hafnargötu 12

Sandgerði
Fiskmarkaður Suðurnesja hf, Hafnargötu 8
Verk- og tölvuþjónustan ehf, Holtsgötu 24

Mosfellsbær
Blómagarðurinn - rósarækt, Laugabóli 1
Garðyrkjustöðin Gróandi, Grásteinum
Ísfugl ehf, Reykjavegi 36
Kjósarhreppur www.kjos.is, Ásgarði
Kvenfélag Lágafellssóknar, Skálatúnsheimilið,

Akranes
Apótek Vesturlands ehf, Smiðjuvöllum 32
Bifreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar, Dalbraut 6
Elkem, Ísland ehf, Grundartanga
Runólfur Hallfreðsson ehf, Álmskógum 1
Sjúkraþjálfun Georgs Janussonar, Kirkjubraut 28
Straumnes ehf, rafverktakar, Krókatúni 22-24
Vignir G. Jónsson hf, Smiðjuvöllum 4

Borgarnes
Borgarverk hf, vinnuvélar, Sólbakka 17-19
Bókhalds- og tölvuþjónustan sf, Böðvarsgötu 11
Eyja- og Miklaholtshreppur, Hjarðarfelli 2
Félagsbúið Mófellsstöðum sf, Mófellsstöðum
Kvenfélag Stafholtstungna,
Vélaverkstæði Kristjáns ehf, Brákarbraut 20
Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf, Húsafelli 3
Reykholt Borgarfirði
Garðyrkjustöðin Varmalandi, Reykholtsdal

Stykkishólmur
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf, Aðalgötu 20
Rauði kross Íslands Stykkishólmsdeild, Sundabakka 1

Ólafsvík
Kvenfélag Ólafsvíkur,
Tannlæknastofa AB, Túnbrekku 11
TS Vélaleiga ehf, Stekkjarholti 11

Hellissandur
Hjallasandur ehf, Helluhóli 3

Ísafjörður
Ferðaþjónustan í Heydal, Mjóafirði
Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum, Aðalstræti 24
Fræðslumiðstöð Vestfjarða, Suðurgötu 12
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Spýtan ehf, Njarðarsundi 2

Bolungarvík
Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf, Hafnargötu 12
Glaður ehf, Traðarstíg 1
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Jakob Valgeir ehf, Grundarstíg 5
Vélvirkinn sf, Hafnargötu 8

Súðavík
Víkurbúðin ehf, Grundarstræti 1-3

Þingeyri
Brautin sf, Vallargötu 8
Svalvogar ehf, Aðalstræti 51

Norðurfjörður
Hótel Djúpavík ehf, Árneshreppi

Hvammstangi
Húnaþing vestra, Hvammstangabraut 5
Skrúðvangur ehf, Gilsbakka 5
Steypustöðin Hvammstanga ehf, Melavegi 2
Villi Valli ehf, Eyrarlandi 1

Blönduós
Búnaðarþing Húnaþings og Stranda, Húnabraut 13
Glaðheimar sumarhús á bökkum Blöndu opið allt árið,

Sauðárkrókur
Bókhaldsþjónusta KOM ehf, Víðihlíð 10
Kaupfélag Skagfirðinga, Ártorgi 1
Sjúkraþjálfun Sigurveigar ehf, Aðalgötu 20b
Útgerðarfélagið Sæfari ehf, Hrauni
Vörumiðlun ehf, Eyrarvegur 21

Varmahlíð
Akrahreppur Skagafirði,
Fljót
Kvenfélagið Framtíðin, Þrasastöðum

Akureyri
Betra brauð ehf, Skarðshlíð 17
Brauðgerð Axels ehf, Tryggvabraut 22
Eggjabúið Gerði ehf, Þórsmörk
Félagsbúið Hallgilsstöðum, Hallgilsstöðum
Friðrik Páll Jónsson, háls, nef og eyrnalæknir, Tryggvabraut 22
Gúmmívinnslan, Réttarhvammi 1
Helgi Bergþórsson, Klettaborg 39
Hlíðarból, leikskóli Hvítasunnukirkjunnar, Skarðshlíð 20
Húsprýði sf, Múlasíðu 48
Ísgát ehf, Lónsbakka
Kjarnafæði hf, Fjölnisgötu 1b
Myndlistaskólinn á Akureyri, Kaupvangsstræti 16
Raftákn ehf, Glerárgötu 34
Samherji hf, Glerárgötu 30
Valsmíði ehf, Brekkugötu 14
Vaxtarræktin ehf, Grenilundi 2

Grímsey
Sigurbjörn ehf, útgerð

Dalvík
G.Ben útgerðarfélag ehf, Ægisgötu 3
Tannlæknastofan á Dalvík, Hólavegi 6

Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf, Hlíðarvegi 54

Húsavík
AS - verk ehf, Ketilbraut 5
Flóki ehf, Árholti 16
Höfðavélar ehf, Höfða 1
Lindi ehf, Ketilsbraut 13
Sorpsamlag Þingeyinga ehf, Víðimóar 2

Laugar
Kvenfélag Reykdæla, Lautir

Mývatn
Eldá ehf, Helluhrauni 15

Raufarhöfn
Hótel Norðurljós, Aðalbraut 2

Egilsstaðir
Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf, Einhleypingi 1
Verkfræðistofa Austurlands ehf, Kaupvangi 5

Seyðisfjörður
Rauði kross Ísl., Seyðisfirði
Seyðisfjarðarkaupstaður, Hafnargötu 44
Tækniminjasafn Austurlands, Hafnargötu 44

Reyðarfjörður
Launafl ehf, Hrauni 3
Þvottabjörn ehf, Búðareyri 25

Eskifjörður
Fjarðaþrif ehf, Kirkjustíg 2

Neskaupstaður
Síldarvinnslan hf, útgerð, Hafnarbraut 6

Breiðdalsvík
Héraðsdýralæknir Austurlandsumdæmis syðra, Ásvegi 31

Höfn í Hornafirði
Hornabrauð ehf, Litlubrú 1
Skinney - Þinganes hf, Krossey

Selfoss
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Bílverk B Á ehf, bílamálun og bílaréttingar, Gagnheiði 3
Búnaðarfélag Grafningshrepps, Villingavatni
Dýralæknaþjónusta Suðurlands sími 482-3060, Stuðlum
Jeppasmiðjan ehf, Ljónsstöðum
Kjarna-bókhald ehf, Austurvegi 6
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Tré og straumar ehf, Björnskoti
Þjónustumiðstöðin, Þingvöllum

Hveragerði
Heilsustofnun NLFÍ Hveragerði www.hnlfi.is, Grænumörk 10

Þorlákshöfn
Fiskmark ehf, Hafnarskeiði 21
Járnkarlinn ehf, Hafnarskeiði 28
Sveitarfélagið Ölfus, Hafnarbergi 1

Flúðir
Hrunamannahreppur,
Hrunaprestakall, Hruna

Hvolsvöllur
Búaföng, Bakkakoti 1
Hvolsskóli, Vallarbraut 16
Rangárþing eystra, Hlíðarvegur 16

Vík
Mýrdalshreppur, Austurvegi 17

Kirkjubæjarklaustur
Hjúkrunar og dvalarheimilið Klausturhólar, Hótel Laki s: 487-4694, Efri-Vík

Vestmannaeyjar
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Strandvegi 28
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun, Ofanleitisvegi 15-19
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vöruval ehf, Vesturvegi 18

www.linde-healthcare.is

Ware-
house,
15.990 kr.

Sautján,
4.990 kr.

Zara,
7.995 kr.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vero Moda,
2.990 kr.

MICHAEL KORS,
haust 2010

BURBERRY PRORSUM,
haust 2010

4 vikna
Lúxusnámskeið
NORDICASPA
fyrir konur og karla

Hjá okkur nærðu árangri!

- Fimm tímar í viku – Brennsla og styrkur
- 3 öflugir brennslutímar
- 2 styrktartímar í sal
- Vikulegar mælingar
- Ítarleg næringarráðgjöf
- Fyrirlestur – Borðaðu til að léttast og auka orkuna
- Slökun og herðanudd eftir hverja æfingu
- Takmarkaður fjöldi
- **6:30, 7:30, 10:00, 16:30** og **18:30**
- **Þjálfari er Gunnar Már Sigfússon**

1. vika – Orkuhleðsla
Í fyrstu vikunni byggir þú upp orku og kemur líkamanum í jafnvægi.

2. vika – Öflug melting – Aukin brennsla
Í viku tvö er verið að efla og bæta meltinguna til að þú fáir sem mest út úr holla matnum sem þú ert að borða.

3. vika – Hormóna jafnvægi – Hreinsun
Þriðja vikan mun koma jafnvægi á hormónaflæði líkamanns sem mun hafa áhrif á skap þitt, lífsorku og kraft.

4. vika – Ónæmiskerfi eflt – Jafnvægi
Í viku fjögur byggjum við upp ónæmiskerfið og hjálpum því að verja líkamann á náttúrulegan hátt.

Daglegur fróðleikur um mat & næringu fullt af uppskriftum

heitir pottar og herðanudd eftir hvern tíma

Vikulegar mælingar mikið aðhald

Ertu að glíma við:

- Matarópol
- Matarfíkn og sykurlöngun
- Maga- og ristilvandamál
- Verki og bólgur í liðum
- Streitu, þreytu og svefnleysi
- Þunglyndi
- Aðra lífsstílssjúkdóma

28 daga
hreinsun
NORDICASPA
með mataræði
og hreyfingu

- Fimm tímar í viku – hreinsun, liðleiki og styrkur
- 3 tímar – jóga, liðleiki og öndun
- 2 tímar – léttar styrktaræfingar í tækjasal
- Tímar: 6:45 og 17:20 mán/mið/fös.
- Þjálfari er Sigríður Guðjohnsen

Á námskeiðinu hreinsum við líkamann af óæskilegum eiturefnum, aukum getu hans til að vinna rétt úr fæðunni, aukum liðleika og styrk og komum þér af stað í nýjan lífsstíl!

Bæði námskeiðin hefjast 16. ágúst
Fyrirlestur 14. ágúst
Verð kr. 34.900
Skráning er hafin í síma 444-5090
eða nordicaspa@nordicaspa.is

NORDICASPA
WWW.NORDICASPA.IS

tíðin

✻ brostu hringinn

GAMLAR MINNINGAR Á tímum stafrænna myndavéla er einhver rómantík í því að fara og framkalla myndirnar sínar og raða svo minningunum inn í myndaalbúm. Það er líka skemmtilegra að skoða myndirnar þannig en á tölvuskjá.

Rúnar Ágústsson og Halldór Eyjólfsson voru á meðal gesta.

Sigríður Ásgeirsdóttir og Steinþór Helgi Arnsteinsson létu sig ekki vanta.

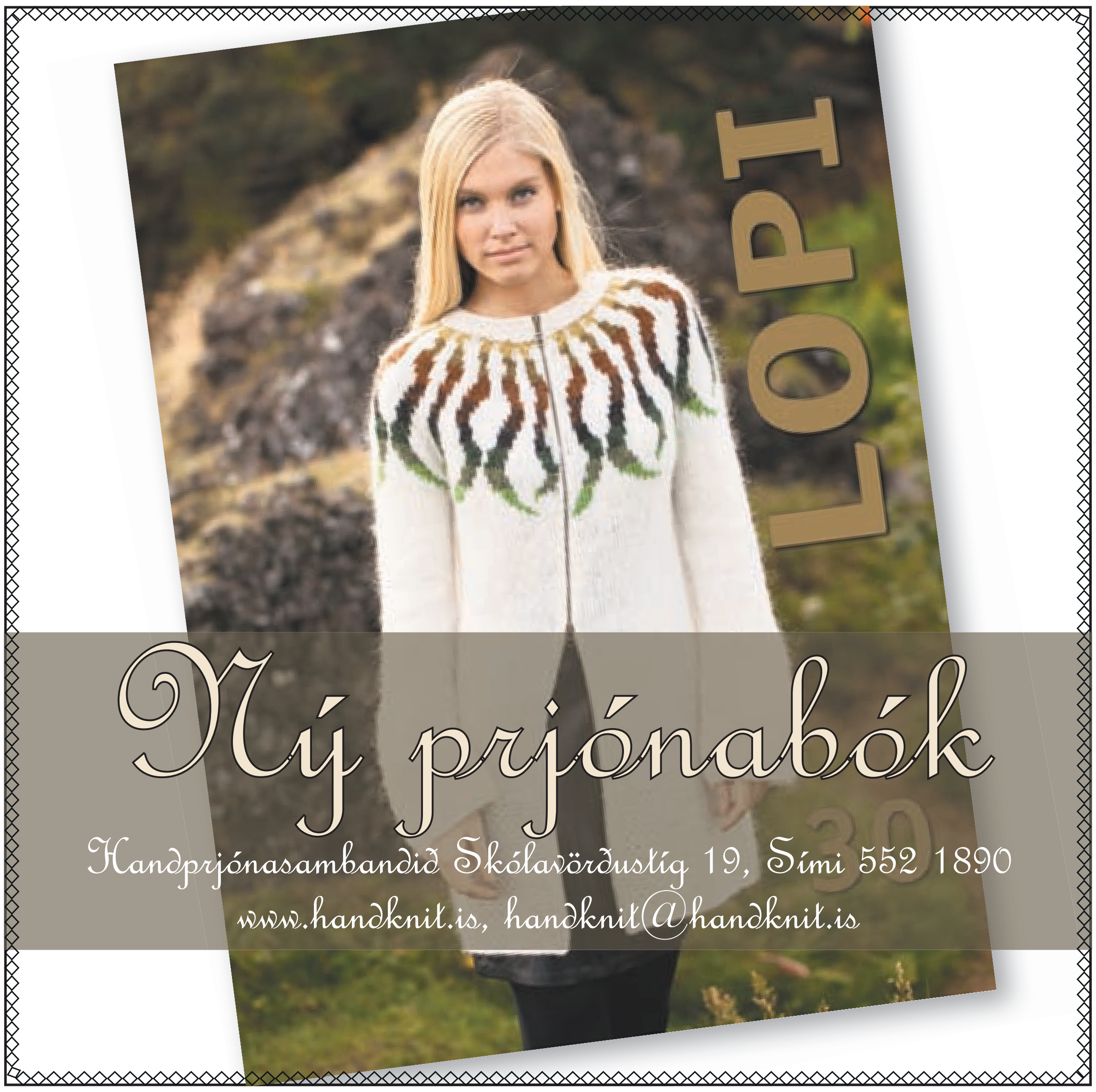
Góðir gestir Helga Viðarsdóttir, markaðsstjóri hjá 66°Norður, Marsibil Sigurðardóttir og Viktor Erlingsson voru á meðal gesta. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vinnufatabúðin Vír opnuð með pompi og prakt:

Margmenni í VÍR

Vinnufataverslunin Vír, sem er nýtt merki í eigu 66°Norður, var opnuð með pompi og prakt á þriðjudaginn var. Margmenni var viðstatt opnunina og virtist almenn ánægja ríkja með verslunina og vöruúrvalið sem þar fæst. Hinn stórskemmtilegi Ari Eldjárn var með uppistand á opnunardaginn auk þess sem Harðasti iðnaðarmaður Íslands var valinn. Sá sem bar sigur úr býtum heitir Tómas Axel Ragnarsson og þótti hann bera höfuð og herðar yfir rúmlega fjörutíu aðra iðnaðarmenn. *- sm*

Kátir karlar Jakob Frímann Magnússon, uppistandarinn Ari Eldjárn og Þórður Snær Sigurjónsson.



Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 90 stöðum um land allt. Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing

Allt sem þú þarft...

MÆLISTIKAN

Á uppleið

Að klæða sig eftir veðri Nú þegar prjónapeysur og ullarfatnaður er í hátískunni er ekki málið að ganga um göturnar með bert á milli, gæsahúð og bláa putta. Stórar ullarpeysur, munstraðir vettlingar og síðir treflar eiga heima fremst í fataskápnum í vetur.

Súpur Maríneraðar kjúklingabringur og bakaðar kartöflur víkja fyrir rótargrænmeti og súputeningum. Hvað er betra en heit og matarmikil súpa við kertaljós á köldu haustkvöldi?

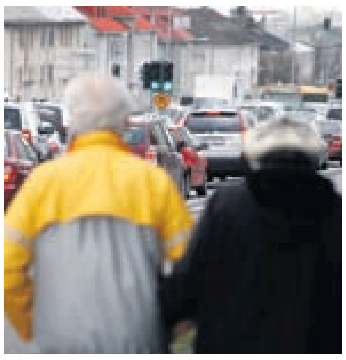
Hjólahjálmar Ekki allir hjálmar eru litríkir og sporöskjulaga og fá mann til að líða eins og smábarni. Það eru komnir einfaldari og látlausari hjálmatýpur í búðirnar sem passa við hvað sem er og því engin afsökun fyrir því að hjóla um hjálmlaus lengur.

Á niðurleið

Ofbeldi og eignaspjöll í mótmælum Það er ekki töff að taka út reiði sína gagnvart stjórnvöldum á almenningseigum á borð við bekkina á Austurvelli og Alþingishúsið. Þegar öllu er á botninn hvolft er bara verið að bæta ofan á skuldasúpu ríkisins með þessum gjörðum. Mótmælum friðsamlega takk.

Pinnahælar Straumar og stefnur tískunnar segja að nú getum við pakkað pinnahælunum ofan í geymslu í bili. Í staðinn skulum við njóta þess að geta gengið stöðugar á breiðum og fylltum hælum vetrarins.

Tillitsleysi í umferðinni Munum að veita gangandi vegfarendum forgang í umferðinni. Nú fer hitastig lækkandi og vindstigum fjölgandi og því ekkert verra en að þurfa að bíða lengi eftir að komast yfir a gangbraut.



ÍSLENSKA SIA.IS ICE 51902 10/10

Við hjá Icelandair erum stolt af því að hafa tekið þátt í að skapa og styðja við Iceland Airwaves frá upphafi.

ICELANDAIR
WWW.ICELANDAIR.IS

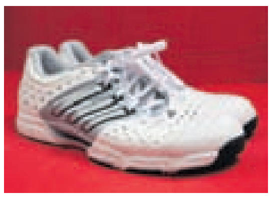
tíðin

✻ vertu jákvæð

JARÐLITIR Á HÖNDUNUM Naglalökk í hinum ýmsu litum eru skemmtilegir fylgihlutir og hafa vinsældir litríkra naglalakka verið miklar undanfarið misseri. Nú er hins vegar kominn tími til að tóna sig niður í litavalinu og lakka neglurnar í jarðlitum á borð við hermannagrænt, ljósbrúnt og ljósgrátt. Flest snyrtivörumerki bjóða upp á liti í þessum dúr og því ekki seinna vænna en að birgja sig upp.

ÞORBJÖRN ÞÓRÐARSON, 27 ÁRA

starfar sem fréttamaður á Stöð 2. Hann er býr í fallegri íbúð við Framnesveg í gamla Vesturbænum og segist líka vel. „Ég hef búið þar í tæpt eitt og hálft ár og mér líkar mjög vel. Það er friður hérna um helgar, en maður er samt aðeins í sjö mínútna göngufæri við miðbæinn, menninguna og mannlífið. Þetta er mitt hverfi.“



ÆFINGASKÓRNIR Ef ég ætti mína eigin prívat líkamsræktarstöð myndi ég æfa berfættur, en á meðan svo er ekki nota ég þessa.

ÚR FRÁ ARMANI Ég er mjög hrifinn af úrum, enda eiginlega eini skartgripurinn sem ókvæntir karlmenn geta borið með góðri samvisku. Sölvi vinur minn á eins, en hans er með hvítri skífu.

GALLABUXUR FRÁ HUGO Þessar gallabuxur eru frá Hugo og eru slim-fit í sniðinu, sem er eina sniðið sem ég geng í. Ég var alltaf í dimmbláum og á nokkrar þannig, en þessar eru málið. Frábærar við stakan jakka eða bol. Ganga við allt.

FRELSIÐ eftir John Stuart Mill. Það er með ólíkindum að Mill hafi skrifað þessa bók árið 1859. Þetta eru tímalaus skrif og viskan drýpur af hverju strái. Frelsið er ranglega flokkað sem biblía einhverra frjálshyggjumanna en ritið á erindi við alla. Þessi bók hafði mikil áhrif á mig.

JAKKI Þessi aðsniðni blazer er hluti af jakkafötum. Ég nota hann hins vegar mjög oft stakan við gallabuxur. Allir karlmenn þurfa að eiga flottan stakan jakka.

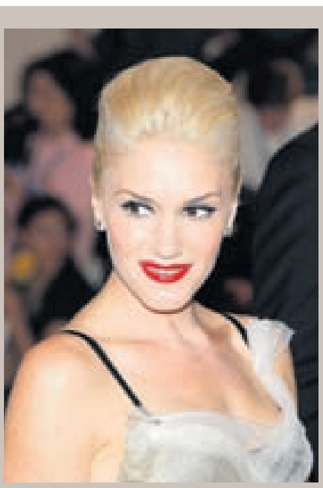
MACBOOK Ég hef alltaf fundið fyrir mjög ríkri þörf fyrir að skrifa. Ég gaf út mitt eigið blað í grunnskóla og ritstýrði skólablöðum bæði í menntaskóla og í háskólanum. Macbook er fyrir hugleiðingar og hugmyndir sem ég fæ þegar ég er ekki á fréttavaktinni.

IPOD Þetta er iPod frá árinu 2004. Hann gengur enn, svo ég hef aldrei séð ástæðu til að skipta honum út. Þessi hlunkur sér mér fyrir fögrum tónum þegar ég er heima.

STÍGVÉL FRÁ SAND Ég á önnur svipuð frá Boss, en þessi eru klárlega uppáhalds. Það er eitthvað rokk við svona stígvél, en það er samt ákveðinn klassi yfir þeim líka.

MYNDIN AF AFA JÓNI Ég er svo heppinn að eiga nóg af góðum fyrirmyndum í kringum mig. Afi minn, Jón Halldórsson, er einn harðasti nagli sem Ísland hefur alið af sér. Hann var hetja sem andaðist 91 árs, þremur mánuðum eftir bankahrunið 2008. Mér þykir mjög vænt um þessa mynd af honum sem var gjöf frá Óla Hilmari, nánum vini mínum og frænda.

KAFFIVÉLIN Þegar stóra systir endurnýjaði sína gaf hún mér þessa. Ein af bestu stundum dagsins er yfir góðum latte og dagblöðunum á morgnana.



Seiðandi söngkona Eitt af einkennum söngkonunnar Gwen Stefani eru eldrauðar varir.

Tískutákn Mary-Kate Olsen fylgist með tískunni.

ROÐNANDI rauðar varir Í HAUSTINU

Rauðar varir eru nokkuð tímalausar en með upphefð tíunda áratugarins í tískunni hafa hin ýmsu litbrigði rauða varalita farið að láta á sér kræla. Helst mattur og dökkur.

Rósrauður, hárauður, appelsínurauður, rústrauður og rauðbrúnn. Eitthvað fyrir alla. Eitt fljótlegasta förðunarráðið er að skella á sig rauðum varalit og maður er fær í flestan sjó. *- áp*

Rauðar varir eru málið í vetur.

Sæt Chlóe Sevigny með rauðar varir.

KVENNAFRÍ
25. OKTÓBER 2010
KLUKKAN 14:25

ZIK ZAK OG VESTURPORT KYNNA
★★★★★
Með því stórbrotnasta sem sést hefur.
- DV, J.V.J.
★★★★
Allir í gallana!
- Fréttablaðið, H.V.A.
HAFIÐ GEFUR...
HAFIÐ TEKUR...
BRIM
INGVAR E. SIGURDSSON NINA DÖGG FILIPPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARÐARSSON
ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON
VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR
ZIK ZAK KVIKMYNDIR OG VESTURPORT KIDFILM KVIKMYNDAMIDSTOD ISLANDS POLISH FILM INSTITUTE & NORDISK FILM OG TV FOND „BRIM"
INGVAR E. SIGURDSSON NINA DÖGG FILIPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARDARSSON ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR
BÖRKUR JÓNSSON G. MAGNI ÁGÚSTSSON VALDÍS ÓSKARSDÓTTIR & EVA LIND HÖSKULDSDÓTTIR INGVAR LUNDBERG & KJARTAN KJARTANSSON MARGRÉT EINARSDÓTTIR ÁSTA HAFÞÓRSDÓTTIR SLOWBLOW
OTTÓ G. BORG ÁRNI ÓLAFUR ÁSGEIRSSON INGVAR E. SIGURDSSON NÍNA DÖGG FILIPUSDÓTTIR GÍSLI ÖRN GARDARSSON ÓLAFUR EGILL EGILSSON BJÖRN HLYNUR HARALDSSON ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON VÍKINGUR KRISTJÁNSSON NANNA KRISTÍN MAGNÚSDÓTTIR
JÓN ATLA JÓNASON ÞÓRIR SNÆR SIGURJÓNSSON SKÚLI FR. MALMQUIST GRÍMAR JÓNSSON & VESTURPORT ÁRNI ÓLAFUR ÁSGEIRSSON
SMÁRA BÍÓ
NÚ Í BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ

María Rut Reynisdóttir segir Airwaves-hátíðina í ár vera þá stærstu sem haldin hefur verið. Margar skemmtilegar hljómsveitir koma fram.

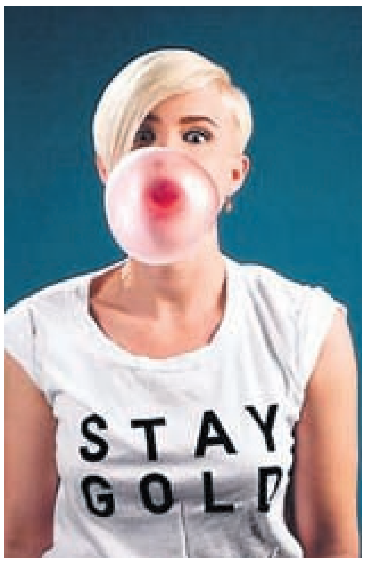
ÞAÐ STYTTIST Í MESTU GLEÐIHELGI ÁRSINS:

FLOTT NÖFN Í ÁR

Hin vinsæla tónlistarhátíð Iceland Airwaves fer að bresta á með látum og að venju verður úr nægu að velja fyrir áhugasama tónlistaraðdáendur. Hátíðin fer fram dagana 13. til 17. október og er nú þegar orðið uppselt á hana. Þeir sem ekki hafa nælt sér í miða í tæka tíð þurfa þó ekki að örvænta um of því nóg verður um skemmtilega utandagskrárliði.

Meðal þeirra sem fram koma er sænska tónlistarkonan Robyn, en hún er ein vinsælasta söngkona Svía um þessar mundir og sló í gegn árið 2005 með laginu With Every Heartbeat. Vinsældir Robyn urðu enn meiri árið 2008 þegar hún fylgdi Madonnu á Sticky'n' Sweet; tónleikaferðalagi þeirrar síðarnefndu. Robyn þykir sérstaklega hress á sviði og því ættu menn ekki að verða sviknir af tónleikum hennar hér á Íslandi.

Kanadíska tónlistarkonan Basia Bulat treður einnig upp og leikur skemmtilega tónlist í anda Beach Boys og Bítlanna og syngur undir hásri röddu. Stúlkan er einkar fjölhæf og leikur meðal annars á úkulele, banjó, píanó, gítar og saxófón svo fátt eitt sé nefnt. Hún hefur fengið góða dóma víða og meðal annars lofsöng tímaritið Q Magazine hana fyrir fyrstu plötu hennar.



Robyn er þekktasta stjarnan sem kemur fram á hátíðinni í ár.

María Rut Reynisdóttir, verkefnastjóri Iceland Airwaves, segir allan undirbúning hafa gengið mjög vel og verður hátíðin með stærra sniði í ár en oft áður. „Það verða fleiri erlend bönd á dagskrá, um 80 talsins, og íslensku böndin verða um 170 talsins. Við vorum að ganga frá „off venue" dagskránni sem verður mjög viðamikil í ár þannig að þeir sem náðu ekki að kaupa miða geta samt sem áður tekið þátt í hátíðinni."

Mikill fjöldi umsókna barst í ár og að sögn Maríu Rutar var erfitt að velja úr öllum umsóknunum. Hún segir mikið af spennandi hljómsveitum koma fram á hátíðinni í ár og segist sjálf mjög spennt fyrir Tunng, Hercules and Love Affair, Toro Y Moi og Moderat. „Svo ætla ég auðvitað að sjá Robyn, sem er stærsta númer hátíðarinnar. Hljómsveitin The Amplifeties er líka mjög skemmtilegt og töff band sem mig langar mikið að sjá."

- sm

Litaglöð Um að gera að prufa sig áfram með litasamsetningar eins og Peaches Geldof. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leður Leðurbuxur og -jakkar eru venjulegur klæðnaður hjá tónleikagestum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

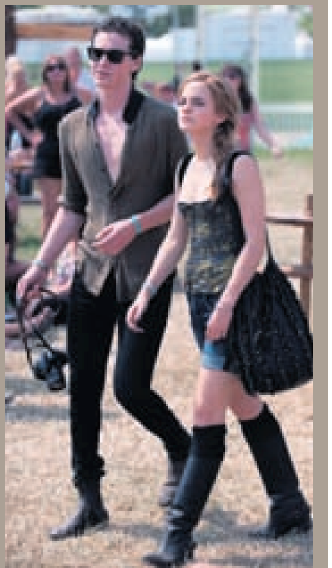
Tónleikatíska

Nú er ein stærsta tónleikahátíð á Íslandi, Iceland Airwaves, á næsta leiti og miðborg Reykjavíkur að fyllast af tónlistarunnendum frá hinum ýmsu heimshornum. Tónleikahátíðum fylgir ákveðin tíska og margt sem þykir óvenjulegt í hvunndeginum er leyft undir formerkjum tónleika.

Hattar og gleraugu með engu gleri eru til dæmis algeng sjón á tónleikum. Leðurbuxur, leðurjakkar og annar fatnaður í rokkuðum stíl verður einnig oft fyrir valinu.

Á tónleikahátíðum sumarsins úti í hinum stóra heimi voru blómakjólar, leðurstuttbuxur og síðir bómullarkjólar áberandi hjá stjörnunum og hér í haustkuldanum á Íslandi er vel hægt að taka mið af því og bæta þykkum svörtum sokkabuxum við. Vert er þó að hafa þægindin í fyrirrúmi þegar farið í fjögurra daga tónlistarveislu.

- áp


Glastonbury Ögn kaldara veður á Airwaves en á Glastonbury-hátíðinni en stuttbuxur, sokkabuxur og há leðurstígvél eru þægilegur og rokkaður klæðnaður. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

ASTAXANTHIN OG BLACKCURRANT

frá hinum virta heilsuvöruframleiðanda Higher Nature er öflugt andoxunarefni sem er sérlega gott fyrir húðina. Það eykur úthald skokkara, íþróttafólks og þeirra sem stunda þrekþjálfun, þeir fá síður harðsperrur og finna fyrir minna líkamlegu álagi. Verð: 2.410,-.
Fæst í Heilsuhúsinu.

FÁTT Í JURTAHEIMINUM INNIHELDUR MEIRA AF ANDOXUNAREFNUM EN RESVERATROL.

Ekki er langt síðan áhugi lækna- og vísindasamfélagsins fór að beinast fyrir alvöru að ítrekuðum og mögnuðum rannsóknarniðurstöðum á áhrifum Resveratrols, þær sýndu hvað eftir annað hversu öflugt Resveratrol er gegn öldrun, sem og fjölmörgum sjúkdómum sem nútímalæknavísindi hafa átt erfitt með að koma böndum á.
Verð: 4.580,-.
Fæst í Heilsuhúsinu.

NÝTT Í LYFJU

1x1 X – Aktive vítamín freyðitöflur C og B – vítamín blanda með Magnesíum, Taurin, L-carnitine og Koffeini. Þetta vítamín er ætlað til að auka fitubrennslu og til að gefa meiri orku. Taurin er amínósýra sem er mikilvæg vegna niðurbrots á fitu og fituleysanlegum vítamínum og öflugt andoxunarefni.
1x1 Iso Sport vítamín freyðitöflur Fjölvítamín án A og D vítamína fyrir íþrótta og athafnafólk. Er ísóntískt sem gefur fljóta og góða virkni þar sem að vítamínin nýtast strax og virka fljótt. Góð blanda af ölum vítamínum og steinefnum.
1x1 Magnesíum + B^6 - vítamín freyðitöflur Magnesíum er eitt af aðalefnunum sem líkaminn notar til að byggja og styrkja bein. Magnesíum tekur þátt í framleiðslu próteina og hefur áhrif á orkulosun frá vöðvum líkamans. B^6 vítamín er notað við fjöltaugabólgu. Talið draga úr einkennum fyrirtíðarspennu. Er krampastillandi.
1x1 Kalsíum + C – vítamín freyðitöflur Kalsíum er nauðsynlegt fyrir bein og tennur. C-vítamín hjálpar til að mynda bandvef (kollagen) sem er mikilvægur fyrir vöxt æða, beina og tanna og græðslu sára, einnig gott fyrir æðakerfið.

AUKIN ORKA Í SKAMMDEGINU OG DAGSINS ÖNN.

Énaxin er jurtabætiefni með m.a. Rhodiolu og Schisandra sem

eru frábærar til að bæta orku, einbeitingu og úthald. Einstök blanda af jurtum og bætiefnum getur Énaxin leyst þinn vanda við þreytu og orkuleysi. Énaxin eykur þol og einbeitingu sem viðhelst jafnt og þétt yfir daginn.

Hvort sem þú ert að sækjast eftir líkamlegri eða andlegri orku getur þú náð því markmiði með Énaxin. Blandan virkar fljótt og vel og bætir getu og úthald yfir daginn. Það er því ekki af ástæðulausu að blandan sé oft nefnd „orkusprengjan". Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkanna.

Lægra verð í Lyfju – 15% afsláttur 3.–22. okt.

IMERDEEN TIME PERFECTION

Húðin verður bjartari, sléttari, þéttari og jafnari. Dregur samstundis úr áhrifum öldrunarferlisins. Hefur augljós áhrif á rakaþéttni húðarinnar. Dregur úr hrukku- og línumyndun. Eyðir öldrunarblettum og öðrum áunnum blettum. Unnið úr náttúrulegum efnum.

VÍTAMÍN

GAMLA GÓÐA EINÁDAG VÍTAMÍN LÍNAN, NÝTT ÚTLIT, SÖMU INNIHALDSEFNI!

EINÁDAG vítamín línan er samsett þannig að allir í fjölskyldunni, eldri en 11 ára, geta fundið eitthvað við hæfi. EINÁDAG línan býður uppá fjölvítamín með steinefnum, bæði með og án A- og D vítamína. Í línunni eru einnig 6 gerðir af B- vítamínum, ásamt C- vítamíni og E- vítamíni. Nýlega kom EINÁDAG línan í nýjum og endurbættum umbúðum, en um sama góða vítamínið og áður er að ræða.

NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ LÉTTAST!

Metasys hefur verið fáanlegt hérlendis sl. 7 ár og á stóran aðdáendahóp.

Þessi 100% náttúrulega vara er unnin úr kjarna græna telaufsins og hefur það reynst fjölmörgum hjálp við að auka brennslugetu líkamans auk þess að vera mjög orku og úthaldsaukandi.

Fjölmargir hafa einnig fundið að húð og melting stórbatnar við inntöku Metasys. Margar rannsóknir hafa verið gerðar á græna telaufinu,sem er ríkt af egcg catechins, sem er mjög andoxunarríkt og hefur einnig góð áhrif á hjarta- og æðakerfi. Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkanna.

VEGA EVENING PRIMROSE OIL – KVÖLDVORRÓSAROLÍA 250MG

Kvöldvorrósarolían er mikið rannsökuð og hefur margskonar virkni. Hún inniheldur mikilvæga lífsnauðsynlega fitusýru, gamma-línólsýru (GLA). GLA getur bætt ýmsa kvilla ss. gigtverki, exem og ýmsa bólgusjúkdóma en er sennilega þekktust fyrir góða virkni á fyrirtíðaspennu kvenna og eymsli í brjóstum. Auk þess styrkir hún ónæmiskerfið, fyrirbyggir hjartasjúkdóma og hefur einnig verið notuð við ófrjósemi hjá bæði konum og körlum.
VEGA kvöldvorrósarolían inniheldur andoxunarefni, vítamín og steinefni. Þessi vel samsetta blanda stuðlar að auknu jafnvægi og vellíðan.
Dagsskammtur er 1-3 hylki á dag.
VEGA vítamínin eru 100% náttúruleg, án rotvarnarefna, án allra auka- lita- og bragðefna og eru framleidd undir GMP stöðlum og gæðavottuð; ISO 9001/2.
VEGA vítamín fást í Lyfju, Apótekinu, Heilsuveri, og ýmsum smærri apótekum.

BIOMEGA BARNAFJÖR VITAMIN

Á haustinn þegar skólinn hefst og flensur byrja að herja á landann er gott að gefa börnunum fjölvítamíntöflur sem eru sérstaklega sniðnar að þeirra þörfum. Töflurnar eru með frískandi ávaxtabragði og er því gott að tyggja þær eða sjúga. Eftir brjóstagjöf og eftir að gjöf D-vítamíndropa er hætt, er gott að gefa barninu fjölvítamín eins og Barnafjör.

VEGA SLIMAIDE FORMULA:

VEGA SLIMAIDE hjálpar til við þyngdarstjórnun. Hún inniheldur m.a. 250 mg CLA (Conjugated Linoleic Acid) Línólsýra sem er nauðsynleg fitusýra fyrir heilbrigða starfsemi líkamans. CLA auðveldar niðurbrot uppsafnaðrar fitu og hjálpar líkamanum að nota fituna til orkumyndunar.

Slimaide inniheldur auk þess 60mg af L-Carnitine amínósýru sem sér um að flytja fitusýrur til hvatbera allra frumna líkamans þar sem þeim er breytt í orku.
VEGA SLIMAIDE inniheldur einnig Husk sem dregur úr hungurtilfinningu, C-vítamín, öll nauðsynleg B-Vítamín; B-6,B-2,B-1,B-3,B-5,B-12, Inositol, fólínsýru, kopar og króm sem hjálpar til við efnaskipti líkamans og hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið.

Skammtar: 1-2 hylki daglega með mat.

VEGA vítamínin eru 100% náttúruleg, án rotvarnarefna, án allra auka- lita- og bragðefna og eru framleidd undir GMP stöðlum og gæðavottuð; ISO 9001/2.

VEGA vítamín fást í Lyfju, Apótekinu, Heilsuveri, og ýmsum smærri apótekum.

ÓMISSANDI FYRIR VETURINN

Angelica jurtaveig er framleidd úr völdum ætihvannafræjum úr hreinni íslenskri náttúru en ætihvönn hefur frá landnámi Íslands verið ein þekktasta íslenska lækningajurtin. Rannsóknir hafa sýnt að í ætihvönn eru mörg lífvirk heilsubætandi efni sem eru talin auka orku, framtakssemi og vellíðan. Regluleg notkun á Angelicu getur dregið úr hættu á sýkingum af völdum kvef- og inflúensuveira. Angelica er fáanleg sem jurtaveig og í töflum. Angelica fæst í apótekum, heilsubúðum, betri stórmörkuðum og Fríhöfninni ásamt smærri útsölustöðum um allt land. www.sagamedica.is

NÁTTÚRVARA FYRIR MINNIÐ

SagaMemo jurtaveig er íslensk náttúruafurð unnin úr ætihvannafræjum og blágresi. Varan er þróuð á grunni rannsókna sem sýna að lífvirk efni úr jurtunum geta hindrað niðurbrot á ákveðnu taugaboðefni sem er mikilvægt fyrir heilbrigt minni. SagaMemo er því ætluð þeim sem vilja viðhalda góðu minni. SagaMemo jurtaveig fæst í apótekum, heilsubúðum, betri stórmörkuðum og Fríhöfninni ásamt smærri útsölustöðum um allt land.
www.sagamedica.is

HELGARRÁÐIN

Edda Sif Guðbrandsdóttir, hárgreiðslumeistari á Slippnum.

1 Til að halda hárinu heilbrigðu er nauðsynlegt að nota rétta sjampóið og góða næringu. Þegar þú ert búin að blása hárið eftir bað er gott að blása í smá stund yfir þurrt hárið með köldum blæstri. Kalt dregur fram glans en hiti gerir hárið matt.

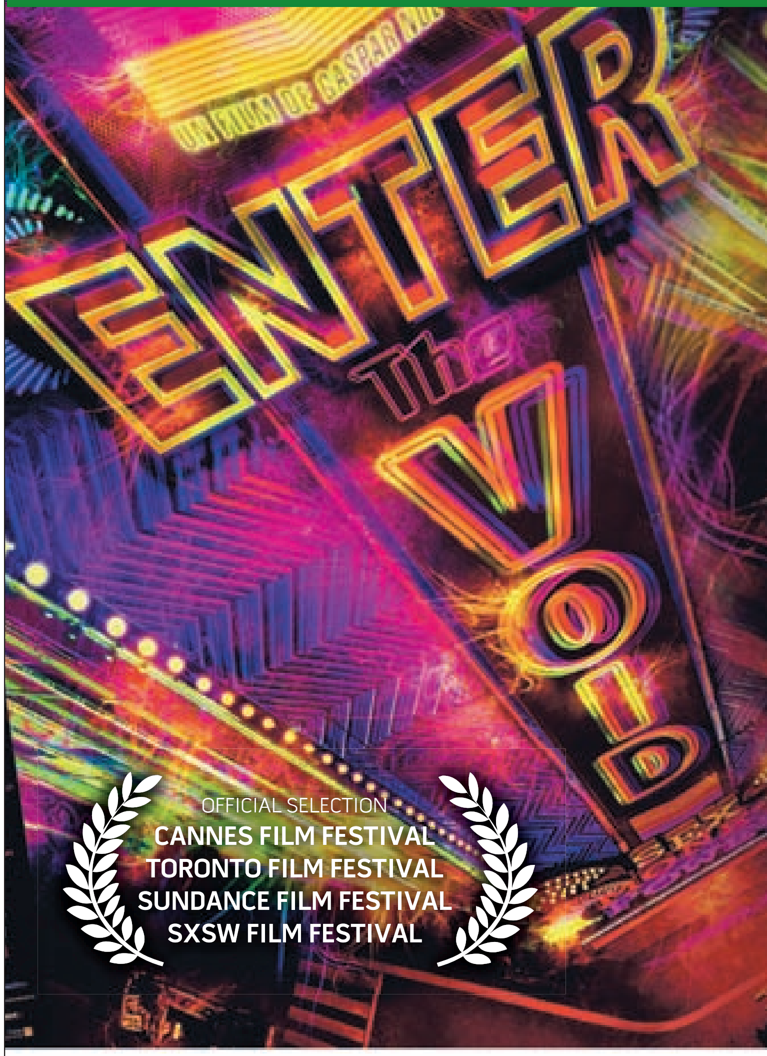
2 Djammgreiðslur þurfa ekki að vera of flóknar. Mér finnst flott að gera eitthvað „extra“ við hárið, til dæmis að gera extra flott tagl með því að bæta aðeins í hæðina með smá túberingu. Greiðslan þarf ekki að vera fullkomin, bara svolítið „messy“.

3 Hárið getur dregið vonda lykt í sig á djamminu, eins og reykingalykt. Til að koma í veg fyrir þetta er hægt að setja hársprey í hárið áður en farið er af stað, það ver hárið örlítið fyrir rakanum á skemmtistöðum.

4 Daginn eftir djamm er sniðugt að eiga Dry Shampoo frá Tigi, þú úðar því í rótina og hárið virðist hreint og lyktin batnar töluvert. Annars er líka gott ráð að skella sér bara í bað.

5 Til að halda hárinu heilbrigðu í vetur mæli ég með nýju línunni frá Tigi, Urban 1, 2, og 3 hvert stig hentar öllum en fer eftir heilbrigði hársins. Axlasítt hár, a la Kate Moss, og toppur er líka alveg málið fyrir veturinn, kíkið bara við hjá okkur á Slippnum.

TVÆR KRASSANDI FRUMSÝNDAR Í KVÖLD



Ögrandi meistaraverk frá leikstjóra Irréversible

„Enter the Void er ein áhrifaríkasta og metnaðarfyllsta kvikmynd sem gerð hefur verið.“
- ANDREW O'HEHIR, SALON

„Framúrskarandi. Hér er listamaður sem reynir að sýna okkur eitthvað sem við höfum aldrei séð áður.“
- MANOHLA DARGIS, THE NEW YORK TIMES

OFFICIAL SELECTION
CANNES FILM FESTIVAL
TORONTO FILM FESTIVAL
SUNDANCE FILM FESTIVAL
SXSW FILM FESTIVAL

Sýnd í Bíó Paradís

Ben Stiller fer á kostum í kolsvartri kómedíu eftir Noa Baumbach.

GREENBERG

„Einstaklega skemmtileg!“
- JOE MORGENSTERN, THE WALL STREET JOURNAL

„Ég elska þessa mynd!“
- A.O. SCOTT, AT THE MOVIES

Sýnd í Háskólabíói

Nánar á www.facebook.com/graenaljosid.

græna ljósið

FJÖLSKYLDUSÖNGLEIKUR
EFTIR GUNNAR ÞÓRÐARSON OG
PÁL BALDVIN BALDVINSSON

DÍSA ljósálfur

Í AUSTURBÆ
MIÐASALA Á MIDI.IS

ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

Við elskum að selja bíla
DIESEL.IS
Klettháls 15 • Sími 578 5252

Toyota Tundra Crewmax Limited 2007 árg. Ek.52 þ.m.Einn með öllu, 20" felgur og auka orginal á vetrardekkjum, DVD. Verð 5.190.-

Diesel.is
Kletthálsi 15, 110 Reykjavík
Sími: 578 5252
http://www.diesel.is

Ferðavagna Markaður

Hobby 560 KMFE EXCLUSIVE 2007 hjólhýsi til sölu . Dreglar á gólfum. Kojur. Stórt glæsilegt fortjald með fiiber stöngum og gólfdúk. 2 rafgeymar og 2 gaskútar . Rafmagns og gaskynding. ATH skipti á nýrra hjólhýsi af stærri gerð. Verð 3.300.000. Vantar allar gerðir af ferðavögnum og ferðabílum á skrá. Upplýsingar í síma 445 3367. FerðavagnaMarkaðurinn.is - Höfðabakki 9.

Ferðavagnamarkaður.is
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367
www.ferdavagnamarkadur.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

FORD MONDEO. Árgerð 2005, ekinn 105 þ.km, BENSÍN, Sjálfskiptur. Verð 1.950þ. Rnr.120548

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Gefðu vatn
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

TOYOTA SELFOSSI

VW GOLF HIGHLINE 8V sjálfskiptur, raðnr. 138755, nýskr. 10/2003, ek. 110.000. sjálfsk, Tímareim í c.a 100.000 km, ásett verð 1.150.000. A.T.H er á staðnum. Opið á laugard.

FORD F350 LARIAT, raðnr. 114493, nýsk. 5/2007 módel ár 2008, ek. 72.000, disel, sjálfs, 5400cc, fluttur inn ný af IB. ásett verð 5.490.000. A.T.H er á staðnum. Opið á laugard.

HYUNDAI GETZ GLS SJÁLFSKIPTUR, raðnr. 138757, nýskr. 9/2003, ek. 100.000, motor ek. 8.000. fínt eintak á góðum dekkjum. Ásett verð 890.000. A.t.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

SKODA OCTAVIA AMBIENTE COMBI 4X4, raðnr. 230833, nýskr. 5/2007, ek. 73.000, DISEL, álfelgur o.f.l. ásett verð 2.590.000. A.t.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA HILUX D/C 35", raðnr. 114550, nýskr. 5/2003, ek. 193.000, disel, beinsk, 35", hús o.f.l ásett verð 2.190.000. A.t.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

SUZUKI JIMNY JLX, raðnr. 138731, nýskr. 6/2004, ek. aðeins 60.000, beinsk, 4x4, gott eintak. Ásett verð 1.180.000. A.t.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA LAND CRUISER 100 VX 35", raðnr. 114469, ek. 119.000, nýskr. 3/2005, disel, sjálfsk, var breytt 10/2009 á 35", topplúga o.f.l. ásett verð 7.990.000. A.t.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA SELFOSSI

HONDA JAZZ 1,4I LS, raðnr. 230873, nýskr. 6/2006, ek. 64.000, beinsk, 1.339 cc, bíll sem á að vera í fínu standi. Ásett verð 1.490.000. A.T.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA LAND CRUISER 200 VX NAVI & LÚGA 35", raðnr. 138606, nýskr. 4/2008, ek. 40.000, disel, 35" o.f.l. vel útbúinn bíll sem lítur glæsilega út. Ásett verð 13.890.000. A.T.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA LAND CRUISER 80 VX 35", raðnr. 213282, árg. 1994, ek. 363.000, disel, sjálfsk, 35" dekk o.f.l. Ásett verð 1.590.000. A.T.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

YAMAHA YZ450 F, raðnr. 114603, nýskr. 11/2007 en er með 2008 stellinu. 450cc. ásett verð 890.000. A.T.H hjólið er á staðnum. Opið á laugard.

TOYOTA HILUX DOUBLE CAB D/C, SR, raðnr. 138647, nýskr. 2/2008, ek. 59.000, hús, sjálfsk, disel , o.f.l. Ásett verð 3.990.000. A.T.H bíllinn er á staðnum. Opið á laugard.

Toyota Selfossi
Fossnes 14, 800 Selfoss
Sími: 480 8000
http://www.toyotaselfossi.is

100bilar.is

Vegna mikillar sölu vantar okkur allar gerðir bíla á skrá og á planið hjá okkur, Skráið bílinn frítt hjá okkur, Sendið okkur skráningar á 100bilar@100bilar.is eða í síma 517 9999, 100bílar.is,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN

Lygilega lág sölulaun :)

Verðbil 0–1.000.000 = 28.900 m/öllu!

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN
Nyja.is • S. 567 2277

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

Arnarbílar
www.arnarbilar.is

Tilboð 1.390þ stgr
MAZDA 3 H/B PLUS, árg 11/2005, ek 90.þ km, 1.6L Beinskiptur, Álfelgur, Filmur, Fallegur bíll, ásett verð 1.590. Þ Vantar bíla á skrá og á staðinn, Arnarbílar S: 5672700

Arnarbílar ehf
Malarhöfði 2, 110 Reykjavík
Sími: 567 2700
www.arnarbilar.is

TOYOTA Reykjanesbæ

Knaus Eifelland Holiday Kojuhús árg. 07.08 Svefnapláss fyrir 6. sólarsella markísa og fl.og fl. Húsið er mjög vel búið og lítur út eins og nýtt. Verð 3,400,000,- góður staðgreiðsluafsláttur Húsið er í Toyota Reykjanesbæ 420-6600

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19, 260 Reykjanesbær
Sími: 420 6600

Bílar til sölu

Nizzan Almera 1.4 3dyra ek. 156 þús. Árg. ,00 V. 400þús. Þór 697 9449.

Toyota Avensis 6/2004, Ssk station, góð dekk, 1.8l vél, ásett verð er 1690 þús fæst á 1440 stgr endilega hafið samband í síma 897 7571 eða kpg@internet.is

Subaru Legacy Outback 2.5, árg. ,00, ek. 120 þús., bsk., cruise control. Góð dekk, 17" álfelgur, dráttarkúla, nýtt í bremsum (diskar klossar). Ný tímareim, ný kerti. Tilboð óskast. Uppl. í s. 860 4667.

Stolinn Renault Laguna station, dökk grænn #Pv836. Ef einhver hefur upplýsingar hringja í 616 2597. Fundarlaun í boði.

Til sölu Hyundai Coup 97 ek. 120þ. skoðun 11 og í góðu lagi ný tímareim uppt bremsur og fleira. S. 697 4000.

Avencis 1,8L, árg. ,01, ek.211þ. verð hugmynd 550þ. uppl. 893 4353.

0-250 þús.

!!! Sjálfskiptur á 260þús!!!
Nissan almera 5dyra árg. 1998 ssk. álf cd skoðaður til sept 2011 uppl. s. 650 3646.

Til sölu Hyundai Coupe árg. ,97 ek. 120 þús. Sk. ,11. Ný tímareim, yfirfarinn og í góðu lagi. V. 240 þús. S. 697 4000.

250-499 þús.

Tilboð 250 þ.
VW Golf árg. „96 ek. 176þús nýk. 2011 Verð 280þús. Uppl. S. 659 3459.

Volvo V 40 stadion árg. 98. sk. 2011. Bíll í góðu lagi.Verð 290þús. Sími 894-0919.

100% tilboð! Kia Clarus, árg.'00, sjálfskiptur, 340þús. áhugasamir hafi samband í s. 7724726,8493707.

Nissan Almera árg. 2003 ek.168, þkm. beinskiptur, heilsársdekk, Þarfnast smá lagfæringar.Verð 460þ. S. 867 3323.

500-999 þús.

BJALLA Á TILBOÐI 690 þús!!!
Volkswagen New Beetle 2.0 árg'98 ek.150 þús,5gíra beinskiptur,ný skoðaður 2011 ekta gellubíll! ásett verð 850 þús TILBOÐ 690 ÞÚS STGR! til sýnis og sölu á höfðahöllinni Tangabryggju 14-16 Sími 567 4840

Varahlutir

Gerðu verðsamanburð
CASE IH AGRICULTURE
Varahlutir frá framleiðanda
KRAFTVÉLAR Umboðsaðili á Íslandi
Dalvegur 6-8 / 201 Kópavogur / Sími 535 3500 / www.kraftvelar.is

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR

Vegna mikillar sölu vantar okkur notaða bíla á skrá

ACURA
MDX SH AWD
Nýskráður 7/2007, ekinn 22 þ.mílur, bensín, sjálfskiptur
Verð kr. 6.990.000

HONDA
CR-V EXECUTIVE
Nýskráður 5/2007, ekinn 14 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.190.000

VOLVO
S60 2.0 TURBO 20V
Nýskráður 1/2005, ekinn 71 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.350.000

PEUGEOT
207 S16 1.6HDi
Nýskráður 3/2007, ekinn 25 þ.km, dísel, 5 gírar.
Verð kr. 2.250.000

SUZUKI
SWIFT SPORT 1.6
Nýskráður 11/2007, ekinn 29 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.090.000

FORD
FOCUS C-MAX TREND
Nýskráður 12/2005, ekinn 23 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.990.000

HONDA
CR-V ADVANCE
Nýskráður 8/2003, ekinn 92 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.550.000

VOLKSWAGEN
FOX 1.2
Nýskráður 4/2006, ekinn 40 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 990.000

Opið laugardaga milli kl. 11:00 og 16:00

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11
Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Bílabúð Benna Notaðir bílar
Bílabúð Benna í 35 ár

CHEVROLET CAPTIVA 2,0 7 MANNA DIESEL, 10/2006, ek. 79 þús. 5 dyra, ssk, leður, topplúga, cruise og fl. Verð 3.390 þús.

TOYOTA LAND CRUISER 120 VX 7MANNA,BENSÍN, 09/2003, ek. 120 þús. 5 dyra, ssk, dráttarbeisli, filmur, leður, cruise og fl. Verð 3.890 þús. Tilboð 3.490 þús.stgr.

SSANGYONG REXTON II RX-270,7 MANNA, DIESEL, 02/2009, ek. 44 þús. 5 dyra, ssk. álf 33" dráttarbeisli, leður , topplúga, hiti í sætum og fl. og fl. Verð 5.990 þús.

SUZUKI GRAND VITARA 2,0 SPORT, 06/2007, ek. 84 þús. 5 dyra, 5 gíra, abs, fjarstýrðar samlæsingar, kastarar, cd. Verð 2.660 þús. Tilboð 2.190 þús. sgr.

FORD FOCUS C-MAX 1,6 TREND 08/2007, ek. 45 þús. 5 dyra, 5 gíra, dráttarbeisli, aksturstölva, cd. og fl. Ath. skipti á ódýrari. Verð 1.950 þús.

CHEVROLET AVEO 1,4 LS 05/2009, ek. 44 þús. 4 dyra, 5 gíra, abs, fjarstýrðar samlæsingar, rafm í rúðum cd. og fl. Verð 2.050 þús. Tilboð 1.790 þús. stgr.

MAZDA 6, 2,0 S/D T, 07/2007, ek. 48 þús. 4 dyra, ssk. álf. filmur, kastarar, cd, cruise, hiti í sætum og fl. Verð 2.590 þús.

CHEVROLET KALOS 1,4 SE, 05/2008, ek. 69 þús. 5 dyra, 5 gíra, abs, fjarstýrðar samlæsingar, cd, rafm í rúðum. Nýleg tímareim og fl. Verð 1.390 þús.

Bílabúð Benna - notaðir bílar
Bíldshöfða 10 S: 587- 1000
notadirbilar@benni.is - www.benni.is

Bílar óskast

Óska eftir bíl. Verðhugmynd 300.000 kr. Uppl. í s. 777 3379.

Bíll í góðu ásigkomulagi og helst skoðaður óskast fyrir 250-300 þús. staðgreitt. Uppl. s:893-1940.

Óska eftir bíl
Óska eftir bíl fyrir allt að 300.000- stgr. má þarfnast lagfæringa. Skoða allt. Uppl. í síma 899 3939.

Óska eftir að kaupa bíl á verðbilinu 25-250þús, má þarfnast lagfæringa. Uppl. s. 615 1810.

!!! 0-200þús staðgreitt !!!
Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 200þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

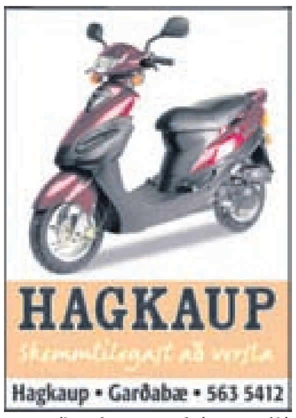
Jeppar

Til sölu cadillac escalade árgerð 2003 í tppstandi sjá bilverkba.is . sími 8995424

Vörubílar

Óska eftir 4x4 vörubíl með platta og helst snjótönn. Uppl. í síma: 696 9695 eftir kl 16.

Vespur

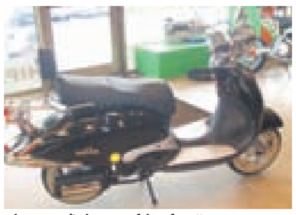


Ný sending af Vespum á frábæru verði kr 229,999 Hagkaup Garðabæ 563 5412

Mótorhjól

Motor sport

Eigum til 80cc kitt í fjórgengis skellinöðrur. Einig eigum við til Racing CDI box í fjorgengis 50cc og 80 cc vespur.



Eigum aðeins 2 eftir af svörtu.

Eigum eftir 3stk af vespum á 16" dekkjum. 1 rauða og 1 bláa. Verð aðeins 278þús. áður 329 þús.

Mótorsport ehf
Síðumúla 34, 108 Reykjavík
Sími: 567 1040
Öll viðgerðarþjónusta á staðnum

Vinnuvélar

LEIGÐU LENGRI VINNUDAG! RAFSTÖÐVAR 4-160KW OG LJÓSAMÖSTUR MEÐ 220V ÚRTAKI. 561-8373 www.dslausnir.is

ÚTSALA - SKÆRALYFTUR
Til sölu skæralyftur og rafmagnslyftari. 1.stk diesel lyfta,lyftuhæð ca. 8m. Gömul lyfta en í góðu standi selst á 280þús. 1.stk JLG árg. ,07. Lyftuhæð 6,5m.Sambærilega lyfta hjá Örmum 1440þ. Selst á 990þ. Lítið notuð. Rafmagnslyftari selst á 390þús. S. 896 1116 eða 897 0770.

Til sölu 28 tonna beltavél ,97 ek. ca. 7400 tíma. Tveir fleygar Furukawa 2,3 t. eru ca. 12-15 ára gamlir. Og Montabert 501 1 t. S. 892 5309.

Óska eftir veghefli helst Cat 140 eða 160 eða sambærilegt. Óska einnig eftir snjóblásara fyrir 20 tonna peiloter árg. 2000 eða yngri. Uppl. s: 696 9695 e. kl 16.

Hjólbarðar

Nýleg vetrardekk 225/70 R16 á 70 þús. 5 gata felgur 114,3 mm á 40 þús s:8220311

Þarftu að láta hjólastilla bílinn?
Við notum fullkomna hjólastillitölvu.

PITSTOP, S: 565 2121 Hjallahrauni 4, 220 Hafnarfirði.

Varahlutir

ÓDÝRARI VARAHLUTIR AUKAHLUTIR
Komdu og láttu okkur gera tilboð í varahluti í bílinn þinn!
Afhending á sérpöntunum frá USA tekur 4-7 vinnudaga. Hraðþjónusta líka í boði.
Getum útvegað hluti í m.a.:
- Toyota
- BMW
- Mitsubishi
- Nissan
- GMC
- Dodge
- Chevrolet
- Pontiac
- Ford
- Dodge
- Chrysler
- Jeep
- Cadillac
- Mercedes

Jeep PONTIAC GMC Ford
Bílabúð Benna Stofnað 1975 www.benni.is
590 2000

BILAPARTAR.IS
Notaðir TOYOTA varahlutir
Sími: 587 7659

Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga 9-18. Við erum þjónustuaðilar fyrir Úrvinnslusjóð. Eigum bíla til sölu. Bílapartar, Grænamýri 3, Mosfellsbær.

NET-PARTAR
PARTASALA NOTAÐIR VARAHLUTIR Í NÝLEGA BÍLA
486 4499
486 4477
www.netpartar.is

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

Partahúsið - S. 555 6666
VW Bora, Golf, Passat, Caddy, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugot 206. Man 26530 árg.'05. Musso og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 898 8835. Hvaleyrarbraut 20 Hafnarfirði.

Partatorg.is Notaðir varahlutir í ýmsar gerðir nýlegra bíla. partatorg@partatorg.is 565-6020

VW, Skoda, Audi, varahlutir og viðgerðir S: 534 1045
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Sérhæfum okkur einnig í viðgerðum á sömu tegundum. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Fiat Brava og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

Varahlutir í Baleno Wagon ,97. Vitara árg. ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Hatcback ,96, ,97 1600, Xli 1300 ,94, Escord ,98. Accent ,95 & ,97 & ,98. Impreza ,99. Legacy ,96. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97 og ,99 Civic ,99. Golf ,95, Nissan ,94. Kaupi bíla til niðurrifs. S. 896 8568.

ÞJÓNUSTA

Sendibílaþjónusta

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Pípulagnir

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 663 5315.

Hreingerningar

GLERSÝN sf. gluggahreinsun Ingvars Berndsen

Gluggahreinsun, klæðingarhreinsun. s. 663 0000

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

A-Ö Þrif & Hreinlæti
Sími 662 0 662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

Trjáklippingar
Trjáfellingar. Snyrting á trjám og runnum og öll almenn garðavinna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur s. 848 1723.

Garðaumsjón: Létti á trjám og runnum fyrir veturinn. Algjör nauðsyn. Halldór garðyrkjum. s: 698 1215.

HreinirGarðar
TRAUST OG ÖRUGG GARÐÞJÓNUSTA
Trjáfellingar og Stubbatæting
S.571-2000

GARÐLIST
Allt fyrir garðinn á einum stað
- Trjáklippingar
- Garðsláttur
- Beðahreinsun
- Stubbatæting
- Garðaúðun
- Þökulagnir
- Og margt fleira

Traust þjónusta í 20 ár
554-1989
Garðlist.is

TRJÁKLIPPINGAR
Klippi, felli og snyrti tré og runna. Alm garðavinna. Ágúst Haukur garðyrkjufræðingur s 848 9600

Bókhald

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

Málarar

Málun
20% afsláttur af inniverkefnum, getum einnig bætt við okkur útiverkefnum.
Málun, flísar, múr og parket. Fagleg vinnubrögð. Margra ára reynsla. Fáðu tilboð strax í dag. Haukur, S. 777 3374.

Málarameistari
Jón Ingvar Garðarsson málarameistari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Tökum að okkur parketslípun
um allt land. 15 ára reynsla í parketlögnum, parketslípun,sólpallasmíði og sólpallaslípun. Þröskuldar, slípaðir, innifaldir í verði. Sjáið myndir á www.parketsliparinn.is Uppl. í s. 772 8100. Visa/ Euro

Viðhald - gluggar - hurðir - veggir -gólf. Gerum tilboð. Smíðalausnir. S. 899 3011.

Múrverk og trésmíði. 25% afsláttur í október. S. 899 4254.

Smiðir Vanir smiðir geta bætt við sig verkefnum úti sem inni S:892 2588.

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

RENNUR & NIÐURFÖLL

ERU RENNURNAR FARNAR AÐ LEKA OG KOMINN TÍMI Á AÐ LAGA ÞÆR. Tek að mér Lagfæringar, Upppsetningar, Þakviðgerðir, Viðgerðar á Bárjárnsklæðningu og alla aðra Blikksmíðavinnu. Uppl. s. 694 8448 Ólafur.

BYGGINGARFÉLAGIÐ REISIR
Ryð- og lekavarnir á þökum
• Löggildir pace verktakar
• Almennar þakviðgerðir
• Ryð- og lekavarnir
• Þakmálun
Frí ástandsskoðun
www.reisir.is
Sími 773 4441

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
Við önnumst m.a.: • múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir • flísalagnir.
Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu. • Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Vegna hækkunar hjá Orkuveitunni
Fáðu sem mest út úr ofnakerfinu þínu og fáðu okkur til að jafnvægistilla það fyrir þig
Fáðu uppl. S. 567 6699
kristjan@vidhald.is

Tölvur

Endurunnin dufthylki eru allt að 50% ódýrari
toner.is
A4 Skrifstofa og skóli
Smáratorgi 1 + Kópavogi
Gleráreyrum + Akureyri + a4.is

tölvuhjálp!
Yfirhalning á tölvu aðeins 2.000 kr. án VSK
Ókeypis vírusvörn
Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588-9590
Vesturvör 32a, Kópavogi

Tölvuviðgerðir, gagnabjörgun. Kem á staðinn. Gott verð. S. 699 6735 Baldvin.

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fínt verð, afsl. f. félaga ÖBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

Nudd

Gott nudd - good massage. S. 857 4850 & 844 0329.

Líkamsnudd !
Frábær þjónusta. Tilboð S. 693 0348 eða 661 8272

Verð í Mjódd 7. og 8. okt ef einhver er með hálsbólgu eða lungnabólgu þá er ég með rétta drykkinn fyrir þig. Er aftur komin með myntuna fyrir astma. G.ben jurtavörur.

THE BEST! TANTRIC WHOLE BODY MASSAGE IN DOWN TOWN, ANY TIME!!!. 869 8602.

Fantastic whole body massage. S. 692 4599, Maria.

Whole body massage. S. 849 5247

Spádómar

Spásími 908 6060
Tarot, miðlun, trúnaður. Er byrjuð á fullu aftur.
Opið frá 12-23 S. 894 9228
Steinunn visa/euro

Rafvirkjun

Trésmíði

Erum vanir viðgerðum á gömlu og nýju hvar sem er á landinu, parketlagnir, uppsetningar á innréttingum, hurðum, gluggum og margt fleira. Tilboð eða tímavinna. Uppl. 894 9529 Trausti/Ragnar

KEYPT & SELT

Til sölu

KÆLI OG FRYSTIKLEFAR TIL SÖLU. Stærðir: frá 2 til 12 m2. Klefinn afhentur fullbúin og tilbúin til notkunar. SENSON sími 511 1616.

Kafarabúningur ásamt öllum fylgihlutum til sölu. Uppl. í s. 857 3167.

Ódýr barnaföt og hjól
Lítið notaður fatnaður og skór af stelpu og strák 7-11 ára. Verð 500-3000kr. Nýtt stelpuhjól Mongoose passar f. 6-10 ára. stelpuhjól f. 3 ára 3000kr Strákahjól Mongoose 5-7 ára 3000kr á sama stað eru VHS spólur 200kr stk. Uppl. s. 894 0324.

Lager af CCTV öryggismyndavélum til sölu, nánari uppl. á cctvmyndav@gmail.com

Seljum allt fyrir veitingastaði. Vélar, borð og stólar. S. 692 8461.

Óskast keypt

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

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Upplýsingar á demantar.is
í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13
(við Austurvöll),
Verið velkomin

Óska eftir að kaupa DVD diska, PS2 leiki og vínyl hljómplötur. Uppl. í s. 698 8629.

Óska eftir peningaskáp fyrir c.a 50-70 þús. þarf að vera hærri en 100 cm Uppl. í 821-6625.

Sjónvarp

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

Vélar og verkfæri

Handlyftivagnar HYTSU 2500kg m/ hraðlyftu Verð:49.900 kr með VSKSími: ~~5520110 www.pon.is~~

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

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

Árangur með Herbalife í 30 ár. Hringdu og fáðu frían prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

TANTRA MASSAGE
Authentic initiation into the tantric mysteries with tantra massage. Unique experience for men, women and couples. Tel: 698 8301 www.tantra-temple.com

Taílenskt heilsunudd. Joom nuddari, Bolholti 4. S. 892 3899.

NUDD - Tilboð - NUDD

Nudd kr. 3500,-

Skrúbb, heitur pottur, nudd f. 2 kr. 9900,-. Detox - f. 2 kr. 9900.-. Margar teg. nudds, alhliða snyrting, slökun, veitingar, heilsu, vítamín, næringarráðgjöf. Ekkert sex nudd. No sex massage. Uppl. - pantanir s. 823 8280. JB Heilsulind Skúlagötu 40. Opið 12-18 mán-lau.

SPA - DREAM OASIS
Fáðu kort og nudd frítt.
NUDD: Heilln., Slökunarn., Skrúbb, Pottur, Sólbekkir og fleira. Símar 567 6666 og 862 0941. http://dreamoasis.magix.net

Þjónusta

Reykstopp með árangri
s:694 5494
Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

LÍFSSKÓLINN
Aromatherapyskóli Íslands
Vetrardagskráin er komin inn á heimasíðuna www.lifsskolinn.is

Kennsla

NÁMSAÐSTOÐ við grunn-, framhalds- og háskólanema. S. 557 9233. WWW.NAMSADSTOD.IS

Einkakennsla í stærðfræði, íslensku og dönsku, s: 8619290 WWW.TUTOR.IS - Góð kennsla!

Private lessons in Icelandic by a professonal teacher. Dísa Tel.847 4855,

Antík

Snyrtiborð (mahony/hnota) frá 1880 til sölu. Verð 140.000.- Uppl.í s.8200782.

Dýrahald

Til sölu gullfallegir ættbókarfærðir Chihuahua hvolpar. Tilbúnir til afhend. Uppl. 824 2864. 123.is/skijaraektun.

Hvolpar fást gefins. 3 hunda, Íslensk collie blanda. S. 894 5504.

Útilegubúnaður

Heimsins bestu kuldastígvél ? Hirzlan Smiðsbúð 6 Garðabæ Sími 564-5040 www.hirzlan.com

Fyrir veiðimenn

Gæsaskyttur ATH!
Gæsaveiði í Landeyjum með vönum leiðsögumönnum. Sendið fyrirspurnir ásamt nafni og símanúmeri til eftirfarandi vesturrost@vesturrost.is eða pall@leit.is

Hestamennska

TILBOÐSDAGAR
Skór frá kr. 7900
Úlpur frá kr. 19900
Hestar og menn, Ögurhvarf1, 203 Kópavogur s. 567 3300.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj aðganur að internet, baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person,. Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj Internet, bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

SKAMMTÍMALEIGU
SKAMMTÍMALEIGU-ÍBÚÐIR-RVÍK Í miðbænum DRA.is/fyrirspurn á info@dra.is næg bílast 2-10 manna íbúðir

Til leigu bílskúr í miðbæ Kóp. Bílskúrinn er laus til afhendingar nú þegar. Uppl. í s. 894 3540.

Leigjendur, takið eftir!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

2ja herb. 70 fm íbúð á Meistaravöllum til leigu. Stór og björt stofa, svefnherbergi með rúmgóðum skápum, gott eldhús og stórar suðursvalir. Nýtt parket á gólfi. 120.000 kr. S. 896 2416.

1-2 manna herb. í Hfj. Aðg. að baði. eldh., þurrkara og þvottavél. Uppábúin rúm. S. 892 5309.

Rúmgóð 2ja herb. íbúð við Sólheima , svefnherbergi , stór stofa og eldhus með borðkrók. stórar suðursvalir. thorbjorns@simnet.is

Húsnæði óskast

Rúmlega fimmtug kona óskar eftir 3-4 herb íbúð til langtímaleigu sem fyrst á höfuðborgarsv-Kópv-Mosó S:848 3376.

Atvinnuhúsnæði

160 fm iðnaðarhúsnæði til leigu. 120 þús. á mán. Engin trygging. S. 661 7863.

Geymsluhúsnæði

Geymi tjaldvagna, fellihýsi ofl.

Ímynd gæða. Fjögurra stjörnu. 13 ára reynsla.

Í símaskrá ja.is undir;

geymsla asgeirs eirikssonar ehf.

Upplýsingar 897 1731
klettar@heimsnet.is

Til sölu

KLASSÍK

Til sölu 3 eintök af **BRNO** stólnum eftir hinn heimsþekkta arkitekt **MIES VAN DER ROHE**, hönnun frá 1930. Svart leður, krómað stál, lítið notaðir. Verð 290 þús. kr./stk. (Kostar 433 þús. í EPAL).

Upplýsingar í síma 863 1311.

Námskeið

Leirnámskeið fyrir byrjendur
4 vikna námskeið. Farið í grunntækni í leirmótun.
Framhaldsnámskeið í leir.
4 vikna námskeið. Frjáls mótun.
Farið í glerunga og efni.
Námskeiðin hefjast 19. og 20 okt.
Nánari upplýsingar í síma 847-8355.
Ingibjörg Klemenz, leirlistakona
Geirsgata 5a, 101 Rvík.

Skemmtanir

Skipstjórinn á Halastjörnunni

Í kvöld spila Gylfi Ægisson og Jóhanna fyrir dansi. Frá kl. 24-03

IRISH PUB

Tilboð á bjór frá 22-24
650 kr. stór bjór

Reykjavíkuvegur 60, Hafnfj. S. 555 0022

Cafe Catalina

Í kvöld spilar hljómsveitin

Feðgarnir

Kíkjið á www.catalina.is

Allir velkomnir
Snyrtilegur klæðnaður áskilin
FRÍTT inn fyrir konur..... og karla!

Boltinn í beinni!

Hádegismatur alla virka daga

GULLNÁMAN

Hamraborg 11 200 Kóp. S: 554-2166

Geymsluhús.is
Innri Njarðvík, hjólhýsi, fellihýsi, tjaldvagnar, bílar ofl. ATH! gott verð!! Uppl. í síma 770-5144.

Geymsluhúsnæðið Auðnum II, 190 Vogar.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

geymslur.com
Geymslur frá 3990.- kr á mán. Í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskislóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464.

Húsvagnageymslan Þorlákshöfn
Síðustu stæðin fyrir veturinn Tjaldv. kr 18.000 Fellih. kr. 25.000. Uppl. 893 3347/866 6610.

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Lágt verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

Vetrargeymsla fyrir bíla, húsbíla, hjolhýsi, fellihýsi, tjaldvagna og fl. Upphitað húsnæði með öryggisvakt. Sanngjarnt leiguverð. Uppl. í s. 899 0274 og á www.husbilageymslan.net

Síðustu plássin
Húsvagnageymsla-upphitað, þurrt, lyktarlaust og hreint á Eyrarbakka. Öryggisgæsla. Góð verð. S: 564 6501.

ATVINNA

Atvinna í boði

HEIMAKYNNINGAR
Vantar gott fólk til að starfa við heimakynningar. Um er að ræða frábæra gólfhreinsilínu. Góðir tekjumöguleikar, frjáls vinnutími. Upplýsingar í síma 517-8000 eða á golfefnaval@golfefnaval.is

Veitingahúsið Saffran óskar eftir vönum pizzabakara í aukavinnu um kvöld og helgar. Umsóknir sendist á oddur@saffran.is

Hárskeri/Hársnyrtir. Hárskeri óskast til starfa. Upplýsingar í síma 690-9680 eftir kl. 18:00.

Pizzeria Rizzo

Rizzo Pizzeria Grensásvegi
Skólafólk ! Vantar þig ekki vinnu með skóla 18+, stelpur sérstaklega velkomnar.
Ef svo er hringdu í s. 898 9979 eða komdu á Grensásveg og fylltu út umsókn.

Nú geta konur sem vilja afla sér aukatekna, t.d. sem símadömur eða fyrirsætur, notað djarfa samskiptavefinn PurpleRabbit.eu til að kynnast nýju fólki og koma sér á framfæri.“

Traustan norskan adila vantar rekstraradila fyrir søluskála. Gòdir tekjumøguleikir fyrir rettan adili t.d par. upplysingar i sima 0047 97612713 begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting begin_of_the_skype_highlighting 0047 97612713 end_of_the_skype_highlighting netfang bvvigbjo@gmail.com

Smiðir geta bætt við sig stórum sem smáum verkefnum. Uppl. í s. 856 5555.

Tryggingamiðlun Íslands vantar gott fólk í skemmtilegt úthringiverkefni á kvöldin. Góð laun í boði. 25 ára lágmark. Uppl gefur Gísli í síma 553-6688 eða gisli@tmi.is

STAY APARTMENTS óskar eftir þernum til starfa á þremur gistiheimilum miðsvæðis. Mikil vinna fyrir duglegar stelpur. Uppl. veittar í stay@stay.is

Veitingahúsið - Lauga-ás. Laugarásvegi 1.

Óskum eftir reglusömum og duglegum starfskrafti við uppvask og aðstoð í eldhúsi. Kvöld/helgarvinna. Íslenskukunnátta æskileg.

Nánari upplýsingar á staðnum milli 15-16.
Veitingahúsið - Lauga-ás. Laugarásvegi 1.

Atvinna óskast

Tveir smiðir óska eftir vinnu.Getum bætt við sig stórum sem smáum vekefnum.Tilboð eða timavinna.S.772 2766;772 5875

TILKYNNINGAR

Einkamál

Spjalldömur 908 5500
Opið þegar þér hentar.

Heit kona ríflega þrítug vill eignast „símavin“ til að byrja með, sem gæti þróast út í eitthvað meira. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8235.

Kona vill kynnast pari með skemmtun í huga. Auglýsing hennar er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl. nr. 8986.

34 ára samkynhn. KK leitar að tilbreytingu með karlmanni. Auglýsing hans er á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (kreditkort), augl.nr. 8765.

Tilkynningar

Lífspekifélagið

Í kvöld, föstudaginn 8. október kl. 20:30 heldur Þórarinn Þórarinsson erindi sem hann nefnir: Hin fornu hof, í húsi félagsins, Ingólfsstræti 22.
Laugardaginn 9. október kl. 14:00 er hugleiðing, kl. 14:30: Farið yfir fræðsluefni Sigvalda. Kl. 15:00: Opið hús og Kl. 15:30: heldur Pétur Halldórsson erindi sem nefnist: Sexhyrningur að Steinkrossi. Á fimmtudögum kl. 16.30 - 18.30 er bókaþjónustan opin með miklu úrvali andlegra bókmennta.

www.lifspekifelagid.is

Fasteignir

Enginn selur fleiri fasteignir en **RE/MAX**

RE/MAX Lind

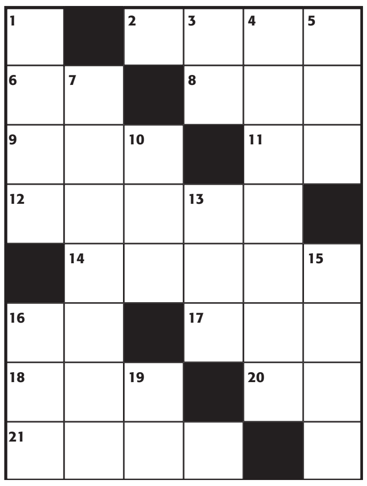
Erum að leita að góðu fólki til að vinna með okkur

Hafðu samband í síma 510-7900

RE/MAX Lind - Sími 510-7900 - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogi

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

krossgáta



LÁRÉTT
2. dubba upp, **6.** 999, **8.** tillaga, **9.** útdeildi, **11.** guð, **12.** gafl, **14.** gróðabrall, **16.** hvað, **17.** sauðaþari, **18.** for, **20.** leita að, **21.** faðmlag.

LÓÐRÉTT
1. reigingslegur gangur, **3.** bogi, **4.** verkfæri, **5.** skel, **7.** græn baun, **10.** skip, **13.** framkoma, **15.** gróft orð, **16.** merki, **19.** óreiða.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. nýja, **6.** im, **8.** ráð, **9.** gaf, **11.** ra, **12.** stafn, **14.** brask, **16.** ha, **17.** söl, **18.** aur, **20.** gá, **21.** knús.
LÓÐRÉTT: 1. rígs, **3.** ýr, **4.** járnsög, **5.** aða, **7.** matbaun, **10.** far, **13.** fas, **15.** klám, **16.** hak, **19.** rú.

Helgar
FRÉTTABLAÐIÐ
blað
alla laugardaga

John hefði fílað Ísland
- Yoko Ono tekin tali á afmælisdegi Lennons.

Stjórnlagaþing nálgast
- Hvernig verður ný stjórnarskrá til?

Sumartískan 2011
- Blúndur, mynstur og litadýrð einkennir sumartískuna næsta sumar.

Nýtt Tjarnarbíó
- Fjölmargir viðburðir framundan.

Leitin að ljúfa október

BAKÞANKAR
Brynhildar Björnsdóttur

Mér hefur alltaf þótt vænt um október. Þá ná haustlitirnir hámarki í allri sinni dýrð, uppnámið sem skapast í september þegar nýjar skorður eru settar á daglegt líf eftir upplausn sumarleyfa er að baki og veturinn blasir við, fullur af bókum og tónlist, kertaljósi og notalegum kulda.

SVOLEIÐIS október hefur hins vegar verið fjarri góðu gamni, að minnsta kosti hingað til. Nýliðin fyrsta vika október er svo langt frá venjulegum hversdegi að það liggur við að hana verði að ramma inn og gera að listaverki svo hún gleymist ekki. Það er, með orðum íslenska handknattleiksliðsins, allt að verða vitlaust.

ÞAÐ sem af er október hefur eftirfarandi gerst: Reitt fólk henti eggi í prest. Skyrdrykkjum, tómötum og golfkúlum rigndi yfir réttláta, rangláta og preláta, lögreglumenn, Alþingishúsið og Dómkirkjuna, sem daginn eftir voru afgirt með rammgerðri girðingu. Kúbverska fánanum, anarkistafána, rauðum byltingarfána með mynd af Che Guevara, nýnasistafána, gamalnasistafána og fána með merki eilífðarinnar og endaleysisins (áttu á hliðinni, sem ég komst aldrei að því hver á eða hvað stendur fyrir), var veifað saman á Austurvelli, á meðan bekkjum var kippt kurteislega undan þeim sem uppi á þeim stóðu til að sjá betur, til að brenna þá á báli á miðjum velli. Það eru ekki jól í október, heldur gamlárskvöld, eins og fyrrnefnd brenna og flugeldasýningar sönnuðu þetta kvöld.

RÍKISSAKSÓKNARI lét í fjölmiðlum í ljós þá skoðun sína að verra væri að vera sá sem er sakaður um nauðgun en að verða fyrir henni og alþingismaður sagði að listamenn ættu bara að gera svo vel og fá sér almennilega vinnu. Alþingismaðurinn hefur reyndar beðist afsökunar, enda háður áliti almennings um starf sitt og vinnufrið og þarf að standa skil á því sem hann segir. Ríkissaksóknari þarf greinilega ekki að gera það enda virðist honum vera skítsama þó að flestir séu sammála um að téð orð hans geri hann vanhæfan í starfi.

SÓLIN skín dag eftir dag og börn fara í stuttermabolum á leikskólann enda fjórtán stiga hiti og stundum meira. Snarruglað birki sendir frá sér vorilm, vorlaukar kíkja ringlaðir upp úr moldinni og harðgerðir fíflar sjá sér leik á borði fyrir framhaldslíf. Húfur og treflar hanga afskipt inni í skáp.

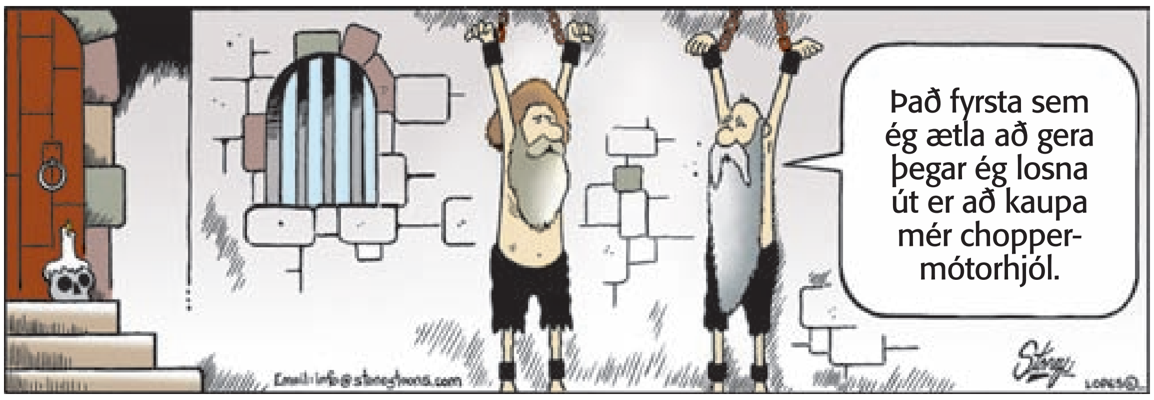
ÞETTA er enginn venjulegur október. Október 2008 var það ekki heldur og hamingjan má vita hvað gerist í október 2012.

myndasögur

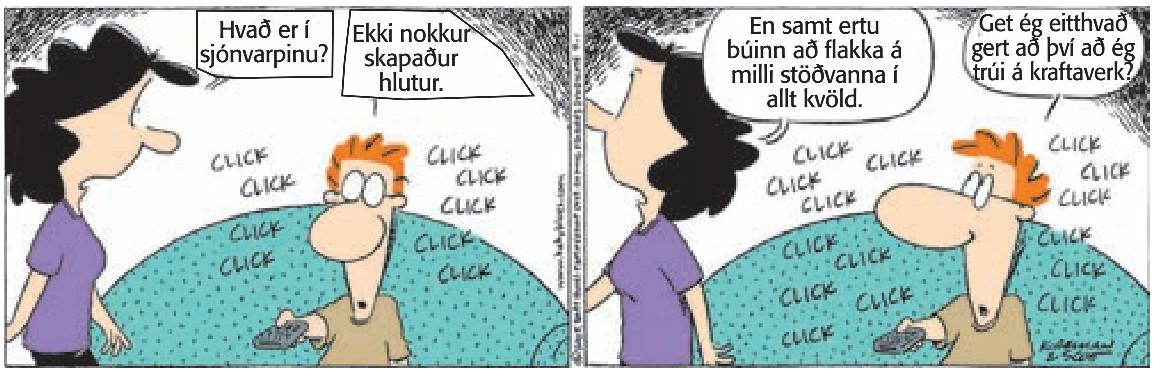
Pondus Eftir Frode Øverli

Gelgjan Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið Eftir Tony Lopes



Barnalán Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



LOKSINS KOMNAR AFTUR Á DVD!
STAR WARS
10. HVER VINNUR!
AÐALVINNINGUR ER ALLT STAR WARS SAFNIÐ
FULLT AF AUKAVINNINGUM:
TÖLVULEIKIR • DVD MYNDIR · GOS OG MARGT FLEIRA!
SMS LEIKUR
SENDU SMS SKEYTIÐ
EST SW Á NÚMERIÐ 1900
OG ÞÚ GÆTIR UNNIÐ!
VINNINGAR AFHENDIR Í ELKO LINDUM. 199 KR/SKEYTIÐ. MEÐ ÞVÍ Að TAKA ÞÁTT ERTU KOMINN Í SMS KLÚBB.

menning

menning@frettabladid.is

SPOR TIL ÞÝSKALANDS Þýska bókaútgáfan Rowohlt ætlar að gefa út fyrstu spennusögu Lilju Sigurðardóttur, Spor, í Þýskalandi á næsta ári. Bókin kom út hjá Bjarti í fyrra. Ný bók er væntanleg frá Lilju í haust, sem ber titilinn Fyrirgefning.

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ Klaic fjallar um hvað réttlæti að almannafé sé varið til leikhúss.

Listir og almenningsfé

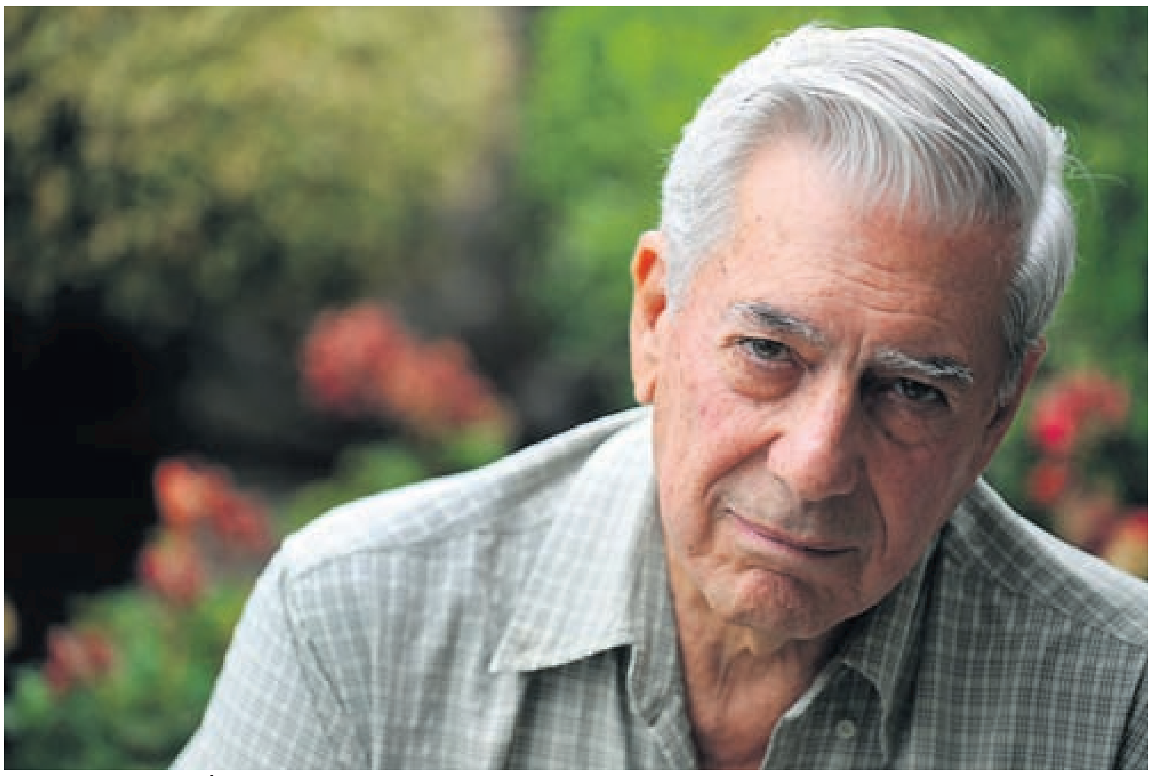
Hvað réttlætir að fé almennings renni til leikhússins? Dr. Dragan Klaic mun leitast við að svara þeirri spurningu og fleirum í fyrirlestri í dag, undir yfirskriftinni Hver er framtíð sviðslista?

Fyrirlesturinn er opnunarfyrirlestur sviðslistahátíðarinnar Keðju, sem stendur nú yfir helgina. Útgangspunktur Klaic er að menningarstofnanir sem reknar eru fyrir opinbert fé beri ábyrgð þegar kemur að lýðræði í samfélaginu og beri að vera brautryðjendur í listrænni nýsköpun en ekki eftirmynd markaðsdrifinnar skemmtunar.

Dr. Dragan Klaic hlaut doktorsgráðu í leikhúsfræðum frá Yale-háskóla og er fyrrverandi prófessor við Listaháskólann í Belgrad og Amsterdamháskóla. Hann starfar nú sem rithöfundur, menningarrýnir, fyrirlesari, ráðgjafi og kennari. Fyrirlesturinn er haldinn í Tjarnarbíói og hefst klukkan 12 á hádegi.

Umdeildur og rammpólitískur einfari

Tilkynnt var í gær að perúski rithöfundurinn Mario Vargas Llosa hlyti Nóbelsverðlaunin í bókmenntum í ár. Vargas Llosa var í fararbroddi suður-amerískra rithöfunda á 7. áratugnum en varð umdeildur eftir að hann tók að láta að sér kveða í stjórnmálum.



MARIO VARGAS LLOSA Í umsögn dómnefndar Nóbelsverðlaunanna segir að Vargas Llosa hljóti verðlaunin fyrir „kortlagningu á valdakerfum og áhrifamiklar frásagnir af baráttu, byltingum og ósigrum einstaklingsins." NORDIC PHOTOS/ AFP

Mario Vargas Llosa er fæddur í Perú 1936. Hann vakti mikla athygli í heimalandi sínu með fyrstu skáldsögu sinni, La ciudad y los perros (Borgin og hundarnir) sem kom út 1963. Evrópubúar voru að gefa suður-amerískum bókmenntum æ meiri gaum á þessum árum og var Vargas Llosa í fararbroddi þeirra höfunda sem mesta athygli vöktu, ásamt Julio Cortázar, Carlos Fuentes, og Gabriel García Márquez. Hann skrifaði tvær þjóðfélagslegar skáldsögur til viðbótar á sjöunda áratugnum; þá þriðju, Conversación en la catedral (Samtal í dómkirkjunni) segja margir vera hans pólitískasta verk.

Á áttunda áratugnum gaf Vargas Llosa út nokkrar styttri og léttari sögur, þar sem kvað við annan og léttari tón, en í fyrri bókum hans. Árið 1981 sneri hann sér aftur að þjóðfélagslegum skáldskap þegar hann gaf út, La guerra del fin del mundo (Stríðið um heimsenda); sögulega skáldsögu sem gerðist í Brasilíu á 19. öld. Margir flokka hana með fyrri þjóðfélagslegu skáldsögum hans, þó að þarna hafi kveðið við annan tónn en í fyrri verkum hans, sem helgist meðal annars af breyttri lífsafstöðu höfundarins, sem framan af hafði verið sannfærður sósíalisti en gekk smám saman af trúnni – ekki síst fyrir tilstilli Kastrós á Kúbu og illrar meðferðar hans á mennta- og listamönnum.

Eftir því sem leið á 9. áratuginn fikraði Vargas Llosa sig sífellt lengra til hægri í pólitískum skoðunum, sem lyktaði með því að hann bauð sig fram til forseta í Perú árið 1990. Stefnumálin voru í anda frjálshyggju en hann laut í lægra haldi fyrir Alberto Fujimori í lokaumferð kosninganna. Samfara pólitískum afskiptum varð Vargas Llosa umdeildur og féll í skuggann af öðrum höfundum á borð við Gabriel García Márquez og Isabel Allende. (Vargas Llosa og García Márquez voru reyndar nánir vinir en hafa ekki talast við eftir að sá fyrrnefndi kýldi þann síðarnefnda í Mexíkó 1976.) Eftir forsetaframboðið hætti Vargas Llosa beinum afskiptum af stjórnmálum og fluttist til Evrópu; hann hlaut spænskan ríkisborgararétt árið 1993 og hefur í seinni tíð aðallega búið í London.

Árið 2000 gaf Varga Llosa út aðra sögulega skáldsögu, La fiesta del chivo (Veisla geitarinnar), pólitískan trylli sem gerist í tíð einræðisherrans Rafaels Trujillo í Dóminíska lýðveldinu, og hlaut hún góðar viðtökur.

Síðasta bók Vargas Llosa, Travesuras de la niña mala (Vonda stúlkan) kom út 2006. Að minnsta kosti tvær bækur eftir hann hafa komið út í íslenskri þýðingu Sigrúnar Ástríðar Eiríksdóttur, Hver myrti Móleró? og Pantaljón og sérþjónustan.

bergsteinn@frettabladid.is

MIKIÐ SKÁLD OG SKARPUR SAMFÉLAGSRÝNIR

„Það kom mér ekki endilega á óvart að Vargas Llosa hlyti verðlaunin," segir Kristín Guðrún Jónsdóttir, aðjúnkt í spænsku við Háskóla Íslands og doktor í rómansk-amerískum bókmenntum við Háskóla Íslands. „Það eru að vísu feikimargir höfundar í Suður-Ameríku sem eru verðugir Nóbelsverðlaunanna en eru ekki jafn þekktir og hann."

Kristín segir Vargas Llosa sannarlega mikið skáld og skarpan þjóðfélagsgagnrýnanda.

„Hann var til að byrja með í vinstrimannaklíkunni, eins og flestir höfundar af hans kynslóð í álfunni og skrifaði þá nokkrar áhrifamiklar skáldsögur. Síðar losnaði hann undan þessum ríkjandi rétttrúnaði en í framhaldinu urðu bækurnar ekki jafn rismiklar og flugið minnkaði. Það má kannski segja að hans sé ákveðin hliðstæða Halldórs Laxness hvað þetta snertir."

Kristín segir að eftir að hafa verið umdeildur um nokkurt skeið í Suður-Ameríku fari vegur Vargas Llosa vaxandi á ný. „Eftir forsetaframboðið dró hann sig í hlé, varð hálfgerður einfari og margir litu hann hornauga. Lengst framan af tóku yngri rithöfundar í álfunni sér García Márquez og Allende til fyrirmyndar. Nú er yngsta kynslóð suður-amerískra rithöfunda að snúa baki við þeim og þeirri ímynd sem þau hafa búið til af Suður-Ameríku sem einhvers konar ævintýralandi, og taka sér verk Vargas Llosa til fyrirmyndar.

SJÁLFSTÆÐU LEIKHÚSIN
TJARNARBÍÓ
FÖST. LAUG. SUN. keðja
Keðja - Reykjavík
Nánar á www.kedja.net
ÞRIÐ. Jónas Sig og ritvélar framtíðarinnar
Miðasala á www.tjarnarbio.is
FIM. Iceland Airwaves
Nánar á www.icelandairwaves.is
Miðasalan er opin virka daga frá kl. 13-15
Sími: 527 2100
www.midi.is
KAFFIHÚSIÐ MAJONES opið alla daga frá kl. 8-23

Auglýsingasími
512 5050
Allt sem þú þarft...

Deildarbungubræður
á Kringlukránni
föstudags og laugardagskvöld
Sjáumst.
KRINGLU KRÁIN

Launfyndin pappírsverk

Myndlist ★★★

Viðbrögð, Jón Laxdal Halldórsson

Menningarmiðstöðin Gerðuberg

Jón Laxdal hefur um árabil unnið verk úr prentmiðlum, áprentuðum pappír úr bókum og blöðum. Það má segja að hann reki sína eigin, prívat endurvinnslustöð en í stað þess að tætast í sundur í óskilgreindan massa öðlast sá pappír sem ratar um hendur Jóns framhaldslíf í formi listaverka.

Endurvinnsla hefur tíðkast í listum lengi, í myndlistinni hófu myndlistarmenn að nota pappír og prentmiðla upp úr síðustu aldamótum, til dæmis notuðu kúbistar letur og áprentaðan pappír í verk sín upp úr 1910. Allar götur síðan hefur prentverkið birst á ýmsan máta, t.d. í klippimyndum súrrealista og myndverkum poplistamanna upp úr 1960. Jón hefur þó frá upphafi farið sína eigin leið, persónulega, lunkna og fróðlega og hefur sýnt verk sín reglulega.

Nú sýnir listamaðurinn á annað hundrað smáverk í Gerðubergi í Breiðholti. Tímaritið Fálkinn sem liðið hefur undir lok er hráefnið í sýninguna. Við upphaf útgáfu þess 1928 kom fram að ekki verði fjallað um stjórnmál heldur miðlað fróðleik og skemmtun og leggur Jón út af þessum orðum í verkum sínum. Listamaðurinn setur sér þröngan ramma, en hver mynd er álíka stór og einn dálkur í blaðinu. Þær eru því allar eins í forminu og við fyrstu sýn, í augum þeirra sem ekki þekkja verk listamannsins, líklega heldur óspennandi. Eða hver nennir að rýna í svona margar, litlar, gulnaðar myndir? Jón treystir hér töluvert á áhorfandann og áhuga hans á að skoða verkin, hann ofmetur jafnvel áhuga fólks því þegar ég var að skoða sneru þeir fáu sem inn litu við svo til á þröskuldinum án þess að gefa verkunum tækifæri.

Það er þó alveg óhætt að mæla með svolítið meiri forvitni og heimsókn á sýninguna. Það sem við fyrstu sýn virðist mjög einsleitt reynist búa yfir töluverðri fjölbreytni og hugkvæmni. Leikurinn með myndir, letur, sögur, fréttir og frásagnir virðist nær ótæmandi. Tímaritið Fálkinn birtist hér í töluvert umbreyttri mynd en áformin eru enn í hávegum höfð, enn er miðlað bæði fróðleik og skemmtun en nú með listrænu gildi að auki.

Ragna Sigurðardóttir

JÓN LAXDAL HALLDÓRSSON

Niðurstaða: Grámóskuleg við fyrstu sýn leyna verk Jóns Laxdal alltaf töluvert á sér. Þau eru mjög aðgengileg og þeir sem gefa sér smá tíma til að skoða verða ekki sviknir.

...p.s. erum með mikið af haustvörum í Andersen & Lauth Herrafataverzluninni....

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
125
KR. 625ml
CLEAN AND FRESH
UPPÞVOTTALÖGUR 625ml
759
KR. KG
ÍSLANDS LAMB
HÁLFUR LAMBASKROKKUR
NÚ Á ENN LÆGRA VERÐI AÐEINS 759 KR.KG.
159
KR. 2 ltr.
BÓNUS KJARNABRAUÐ
179
KR. 500g
BÓNUS KJARNABRAUÐ 500g
198
KR. 1 kg
KS FROSIN LAMBALIFUR
KS HAUSTSLÁTRUN 2010
98
KR. 1 kg
NÝJAR ÍSLENSKAR KARTÖFLUR
GULLAUGA OG RAUÐAR Í LAUSU
298
KR.500g
LÍFRÆNAR GULRÆTUR
FRÁ AKURSELI 500g POKI
SUÐUSÚKKULAÐI
Góð kaup!
259
KR. 300g
GÓÐ KAUP SUÐUSÚKKULAÐI 300g
298
KR. 400g
MYLLU KRYDDKAKA 440g
René
359
KR.36 stk
RENE KAFFIPÚÐAR
36 STK Í PAKKA
AÐEINS 10 KR BOLLINN
Blåbær
frugt
249
KR. 250g
FROSIN BLÁBER 250g
Skafís
33% meira
598
KR. 2 kg
EMMESS -SKAFÍS 33% MEIRA MAGN
Ísblóm
398
KR. 6 stk
EMMESS -ÍSBLÓM 6 STK.
Ódýr
398
KR. 6 stk
EMMESS PINNAPOKINN 12 PINNAR
Mountain Dew
98
KR. 500ml
AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30
BÓNUS BÝÐUR BETUR
Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Íslenskt ferskt grísakjöt; af nýslátruðu

13000 SÖLUEININGAR Í BOÐI

FERSKIR GRÍSASKANKAR

FERSKT GRÍSAHAKK

FERSKT GRÍSAGÚLLAS

FERSKAR GRÍSALUNDIR

FERSKAR GRÍSAKÓTILETTUR

FERSKT GRÍSASNITSEL

FERSKAR ÚRB.GRÍSAHNAKKASNEIÐAR

ALI FERSKAR ÚRB.GRÍSAHNAKKASNEIÐAR

Ali

ALI FERSKAR GRÍSAKÓTILETTUR

ALI BAJONSKINKA ÚR LÆRI

BÓNUS NÝREYKTUR HAMBORGARHRYGGUR

FERSKUR GRÍSABÓGUR

FERSK GRÍSASTEIK ÚR LÆRI

ALI *ELDUÐ* SPARERIBS/GRÍSARIF

FERSKT LAMBALÆRI 1442 KR.KG. *20% AFSLÁTTUR* 1154 KR.KG.

BÓNUS BÝÐUR BETUR

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

> KYNNIR FYRIR MTV

Aðþrengda eiginkonan **Eva Longoria** verður kynnir á evrópsku tónlistarverðlaunum MTV og fer hátíðin fram 7. nóvember á Spáni. „Ég get ekki beðið eftir að sjá frammistöðu þessara frábæru listamanna," sagði Longoria. „Það er líka frábært að tvær magnaðar konur fái flestar tilnefningar." Þar á hún við Lady Gaga og Katy Perry.

Fólk

folk@frettabladid.is

Forðast tískuárekstra með SMS-um

Söngkonan kynþokkafulla Rihanna segir í nýju viðtali að hún forðist tískuárekstra við Lady Gaga og Katy Perry með því að senda þeim SMS og spyrja í hverju þær ætli að vera á viðburðum.

„Versta martröðin mín er að lenda í tískuárekstri á rauða dreglinum," sagði Rihanna, „þannig að við sendum hver annarri SMS til að ganga úr skugga um að það gerist ekki. Við erum ekki hræddar við tískuna. Við Katy [Perry] tölum reglulega saman um í hverju við ætlum að vera. Við [Lady] Gaga líka."

Eitt sinn skall hurð nærri hælum þegar Perry hringdi í Rihönnu til að athuga í hverju hún ætlaði að vera á fínum dansleik. „Við hrópuðum „guð minn góður!" enda vorum við á leiðinni á ballið í eins kjól frá Dolce & Gabbana," sagði Rihanna full örvæntingar. „Hún bannaði mér að mæta í kjólnum vegna þess þess að hún var búin lakka á sér neglurnar í stíl við kjólinn. Ég lét undan vegna þess hve hún var búin að leggja svo mikið á sig."

SAMTVINNAÐAR Rihanna, Katy Perry og Lady Gaga hringja hver í aðra fyrir stóra viðburði til að lenda ekki í þeim hræðilegu örlögum að vera eins klæddar.

Leikkona selur kynlífsmyndband

Vandamál golfarans Tiger Woods halda áfram að hrannast upp. Á dögunum var sagt frá því að klámmyndaleikkonan Devon James hefði tekið upp myndband af sér og Woods í djörfum dansi. Nú hefur hún selt framleiðslufyrirtæki myndbandið, samkvæmt gula vefnum Radar Online.

„Ég er búinn að sjá myndbandið og get staðfest að Tiger Woods leikur þar nokkrar holur," segir viðmælandi Radar Online – augljóslega með skopskyn á heimsmælikvarða. „Hann getur verið nokkuð grófur – hann er reyndar mjög grófur!"

Myndbandið ku hafa verið tekið upp í íbúð í Flórida fyrir tveimur árum. Heimildarmaður vefsins er þess fullviss að Tiger Woods sé maðurinn í myndbandinu. „Brosið hans þekkist hvar sem er," sagði hann. „Ég trúði ekki mínum eigin augum!"

Milljónatjón hjá Munda

Ekki eru nema þrjár vikur síðan fatahönnuðurinn Mundi opnaði búð á Laugavegi en þrátt fyrir stuttan líftíma hefur búðin orðið fyrir barðinu á ræningjum tvisvar sinnum. Í vikunni var vetrarlína fatamerkisins hreinsuð af lager búðarinnar og Sigyn Eiríksdóttir, annar eigandinn og móðir Munda, heitir fundarlaunum þeim sem upplýst getur ránið.

„Samtals er þetta milljónatjón fyrir okkur," segir Sigyn en mæðginin urðu fyrir því óláni að brotist var inn í búðina aðfaranótt miðvikudags og hillurnar á lagernum tæmdar. Ræningjarnir fylltu sex stóra bláa IKEA-poka af fatnaði og tæmdu næstum því hillur lagersins. „Við eigum bara til það sem hangir á herðatrjám inni í búðinni en allur lager af vetrarlínunni er farinn," segir Sigyn.

Mundi sjálfur var á leiðinni heim frá París og að vonum sleginn við fregnirnar. Þetta er í annað sinn á rúmri viku sem brotist er inn í búðina en aðeins þrjár vikur er síðan hún opnaði á Laugaveginum. „Við getum þakkað fyrir að vera búin að afgreiða allar pantanir að utan en þetta er gríðarlegt tjón fyrir búðina og viðskiptavinina hér heima. Airwaves í næstu viku og jólin að koma," segir Sigyn og heldur áfram: „Það var brotist inn fyrir rúmri viku og þá voru hlutir eins og iPodar og tölvur teknir. Núna leit þetta hins vegar út eins skipulagt rán og vörurnar eflaust komnar í gám út á höfn og á leiðinni úr landi," segir Sigyn en næst á dagskrá hjá henni er að finna út hvernig þau geti bjargað búðinni. „Við ætlum að reyna að láta sauma fyrir okkur hérna heima til að eiga eitthvað til næstu daga."

ALLT FARIÐ Sigyn Eiríksdóttir er annar eigandi verslunarinnar Mundi Boutique sem brotist var inn í aðfaranótt miðvikudags og lagerinn tæmdur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> Við eigum bara til það sem hangir á herðatrjám inni í búðinni en allur lager af vetrarlínunni er farinn.
>
> **SIGYN EIRÍKSDÓTTIR** VERSLUNAREIGANDI

Ómar Arnarsson aðstoðaryfirlögregluþjónn segir að málið sé í rannsókn en að lögreglan telji helst að þarna hafi verið á ferðinni ræningjar sem vissu hverju þeir gengu að. „Það sem er sérstakt við þetta innbrot er að þetta eru hönnunarflíkur sem eru ekki fyrir hvern sem er," segir Ómar og bætir við að það geti reynst ræningjunum erfitt að koma flíkunum í verð.

alfrun@frettabladid.is

Kiljan

í þættinum var mælt með...

Arsenikturninn er óvenjuleg og heillandi ættarsaga, grimm og sár, um óbugandi lífsvilja, leiklistardrauma og afdrifaríkar ástir. Hún hefst á því að örlagavaldurinn í sögunni, amman deyr og börn hennar fagna.

Bókin er eftir vinsælasta höfund Noregs, Anne B. Ragde, sem skrifaði þríleikinn Berlínaraspirnar sem sló svo rækilega í gegn.

Hafðu það notalegt um helgina!

Eymundsson.is

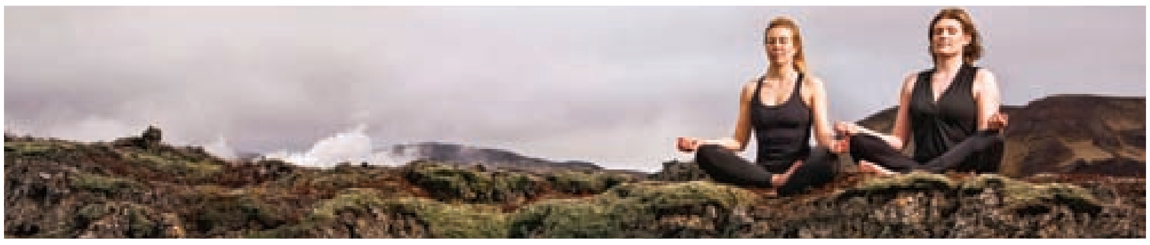
Eymundsson
Bóksali frá 1872

Byrjendanámskeið í jóga

Nýtt 4 vikna byrjendanámskeið í jóga hefst mánudaginn 11. október

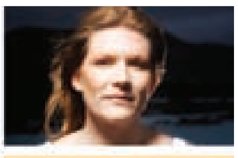
Námskeiðið er kennt á mánudögum og miðvikudögum klukkan 18:30 – 19:30 í fjórar vikur í senn. Þátttekendur geta mætt í alla opna tíma á meðan á námskeiðinu stendur. Eftir námskeiðið fá þátttakendur eina fría viku auk 15% afslátt af kortum. Upplýsingar og skráning í síma 695-8464 Drífa og 772-1025 Ágústa. Eða á jogastudio.is

JÓGA Stúdíó

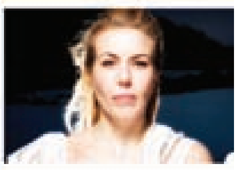


Krakkajóga

Mánudagar 2 - 4 ára klukkan 16:30 - 17:30
Miðvikudagar 5 - 8 ára klukkan 16:30 - 17:00
Fjögur skipi á 5.000 kr.



Ágústa Kolbrún Jónsdóttir
772-1025



Drífa Atladóttir
695-8464

Seljavegur 2 - 101 Reykjavík
www.jogastudio.is - jogastudio@hotmail.com

Full búð af nýjum vörum

Dömu- & herrafatnaður í miklu úrvali

- Skyrtur
- Vesti
- Buxur
- Fóðraðar buxur
- Stretch-buxur
- Softshell-buxur
- Flíspeysur
- Softshell-peysur
- Úlpur
- Snjóbuxur
- Regnbuxur
- Regnjakkar
- Isotex jakkar
- Isotex buxur
- Kápur
- Undirföt
- O. fl o. fl.

Regatta GREAT OUTDOORS™

DARE 2b

CRAGHOPPERS

OKKAR VERÐ

SÉRVERÐ Á ÖLLUM BARNAFATNAÐI, VINNUFATNAÐI, SKÓM OG SMÁVÖRU.

Dæmi um verð

Barnafatnaður

Regnbuxur 1490,-
Regnjakkar 4750,-
Úlpur 6495,-
Snjóbuxur 7495,-
Flíspeysur 1990,-
Softshell peysur 4490,-
Fóðraðar buxur 3995,-
Undirfatasett 3490,-
Skór 5995,-
+ smávara o. fl.

Vinnufatnaður

Flíspeysur 3495,-
Flísvesti 2995,-
Softshell 6495,-
Buxur 3995,-
Fóðraðar buxur 4495,-
Úlpur 8995,-
Skór-vinnu 9990,-
Regnbuxur 1995,-
Regnjakkar 2495,-

Skór, smávara o. fl.

Sokkar 1490,-
Vettlingar 490,-
Hanskar 2995,-
Húfur 490,-
Legghlífar 2990,-
Skór 6495,-
o. fl. o. fl.

OPIÐ

VIRKA DAGA 11 – 18.
LAU. 11 – 16.
SUN. 13 – 16

ÚTIVIST & SPORT 15 ÁRA

verslun
heildverslun

Faxafen 12 S. 533-1550.

Tantra lifir enn í Grafarvogi

Þegar fólk hugsar um tantra sér það annað hvort fyrir sér Guðjón Bergmann, kynlíf eða stuttan skets Þorsteins Guðmundssonar sem fjallaði um að tantra kött. Magdalena Vicki Annette Hansen rekur tantrasetur í Grafarvogi og segist vilja breyta viðhorfum til þessarar fornu heimspeki.

DANSKUR TANTRAJÓGI Magdalena nuddar bæði pör og einhleypt fólk að tantrasið í Grafarvoginum. Öðru hvoru reka menn inn nefið sem telja eitthvað meira búa að baki. Svo er ekki. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Íslendingar eru frekar lokaðir þegar kemur að kynlífi og umræðu um kynlíf. Við viljum fá að vera þátttakendur í að breyta því og opna þá umræðu," segir Magdalena Hansen. Magdalena er 36 ára gömul, á íslenskan mann, er menntaður hjúkrunarfræðingur og rekur Tantra Temple í Grafarvogi. Magdalena heldur auk þess námskeið í Natha Yogacenter í Bolholti 4 fyrir fólk sem vill kafa lengra ofan í þessa munúðarfullu jógagrein.

Að sögn Magdalenu hafa bæði pör og einhleypt fólk komið í tantranudd, fólk á öllum aldri, frá átján ára og upp í sextugt. Tantra Temple var lengi vel tengt við samnefnt fyrirtæki í Danmörku þar sem Magdalena fékk sína menntun í tantrafræðum en nú hefur hún stofnað sjálfstætt fyrirtæki og tekur á móti forvitnu fólki heima hjá sér og nuddar að hætti tantra en verð fyrir tvo klukkutíma er 25 þúsund krónur.

Of langt mál færi í að útskýra um hvað tantra snýst enda er námið í þessum fræðum gríðarlega langt og strangt. Ólíkt því sem flestir kynnu að halda, eftir til að mynda sjónvarpsþáttaröð Guðjóns Bergmanns á Skjá einum um tantra, þá snýst þessi tegund hugleiðslu ekki eingöngu um kynlíf heldur er þetta heill heimur heimspeki og lífshátta. „Og kynlíf er auðvitað stór þáttur í okkar daglega lífi, hvort sem fólk aðhyllist tantra eða ekki," útskýrir Magdalena. Galdurinn við tantra sé hins vegar nálægð og að vera viðstaddur í bókstaflegri merkingu. „Fólk heldur að ást og kynlíf séu tveir mismundandi hlutir. Tantra snýst um að sameina þessa tvo hluti í eitt."

8 Klukkustundir sem tónlistarmaðurinn Sting kvaðst í samtali við Bob Geldof geta stundað kynlíf samfleytt með hjálp tantra.

HEIMILD: ANECDOTAGE.COM

Og þótt nuddið sé mjög náið er aldrei farið yfir velsæmismörk. Magdalena segir að miklar tilfinningar hafi oft verið leystar úr læðingi en tekur fram að það búi ekkert meira að baki. „Það koma hingað menn sem halda að þetta sé vændishús. Og þótt það sé tekið skýrt fram bæði á heimasíðunni og þegar fólk pantar sér tíma að það sé ekkert kynlífstengt við nuddið þá láta menn sér ekkert segjast." Þeim sem vilja kynna sér málið er bent á heimasíðuna tantra-temple.com.

freyrgigja@frettabladid.is

NÝTT Í BÍÓ!

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

SOCIAL NETWORK FORSÝNING	kl. 10.45	7
THE AMERICAN	kl. 5.40 - 8 - 10.20	14
THE AMERCAN LÚXUS	kl. 5.40 - 8 - 10.20	14
BRIM	kl. 4 - 6 - 8	12
EAT PRAY LOVE	kl. 5 - 8 - 10.45	L
PIRANHA 3D	kl. 10	16
WALL STREET 2	kl. 8	L
AULINN ÉG 3D	kl. 3.40 - 5.50	L
AULINN ÉG 2D	kl. 3.40	L

facebook.com/smarabio

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919

GREENBERG	kl. 8 - 10.20	12
BRIM	kl. 6 - 8 - 10	12
R	kl. 6 - 10	16
EAT PRAY LOVE	kl. 6 - 9	L
SUMARLANDIÐ	kl. 6 - 8	L

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

BRIM	kl. 5.30	L
THE AMERICAN	kl. 8 - 10	16
EAT PRAY LOVE	kl. 5.30 - 8	L
PIRANHA 3D	kl. 10.25	16

NÝTT Í BÍÓ LAUGARÁSBÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

LAUGARÁSBÍÓ SÝNINGARTÍMAR

THE AMERICAN	5.45, 8 og 10.20	14
DINNER FOR SCHMUCKS	5.45, 8 og 10.20	7
WALL STREET	10	L
AULINN ÉG 3D	4	L
AULINN ÉG	4	L
DESPICABLE ME 3D	4 og 6	L
THE EXPENDABLES	8	16

SAMBÍÓIN SAMBÍÓIN SAMBÍÓIN SAMBÍÓIN SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

THE TOWN	kl. 6 - 8 - 10 - 10:40	16
THE TOWN	kl. 8 - 10:40	VIP
FURRY VENGEANCE	kl. 4 - 6 - 8	L
DINNER FOR SCHMUCKS	kl. 6 - 8:15 - 10:30	7
SOLOMON KANE	kl. 8:15 - 10:40	16
SOLOMON KANE	kl. 5:30	VIP
GOING THE DISTANCE	kl. 5:50 - 8:30	L
ALGJÖR SVEPPI-3D	kl. 4 - 6	L
ALGJÖR SVEPPI	kl. 4	L
AULINN ÉG M/ ísl. Tali	kl. 4	L
THE GHOST WRITER	kl. 10:40	12
HUNDAR OG KETTIR 2 M/ ísl. Tali	kl. 4	L

SAMBÍÓIN SELFOSSI

WALL STREET 2	kl. 8 - 10:30	L
EAT PRAY LOVE	kl. 8	L
SOLOMON KANE	kl. 10:30	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 6	L
AULINN ÉG M/ ísl. Tali	kl. 6	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

THE TOWN	kl. 8 - 10:10 - 10:40	16
FURRY VENGEANCE	kl. 4 - 6	L
GOING THE DISTANCE	kl. 8	L
ALGJÖR SVEPPI-3D	kl. 4 - 6	L
STEP UP 3-3D	kl. 8	7
INCEPTION	kl. 10:10	12
SHREK SÆLL ALLA DAGA M/ ísl. Tali	kl. 3:50	L
LEIKFANGASAGA 3 M/ ísl. Tali	kl. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

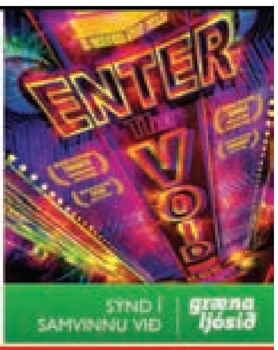
FURRY VENGEANCE	kl. 6	L
THE TOWN	kl. 8 - 10:30	16
ALGJÖR SVEPPI	kl. 6	L
DINNER FOR SCHMUCKS	kl. 8 - 10:10	L

SPARBÍÓ KR 600 Á SÝNINGAR MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU OG KR. 950 Á 3D MERKT GRÆNU

BÍÓ ★ PARADÍS

*INNÍ TÓMIÐ (ENTER THE VOID) 16	19:20, 22:00
IMAGINE PEACE (BOÐSSÝNING)	20:00
VETRARMEIN (WINTER'S BONE) 14	17:10, 21:10
LENNON UNGI (NOWHERE BOY) L	17:20, 19:30, 22:00
*BACKYARD	17:30, 21:30

* ENGLISH SUBTITLES



MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR WWW.BIOPARADIS.IS / MIDI.IS

TONI BRAXTON Söngkonan er orðin gjaldþrota í annað sinn á ævinni.

Toni Braxton gjaldþrota

Bandaríska söngkonan Toni Braxton hefur lagt fram gjaldþrotabeiðni. Hún getur ekki borgað skuldir sem nema hátt í 50 milljónum dala, eða um 5,5 milljörðum króna. Eignir hennar eru aftur á móti metnar á bilinu hundrað milljónir til einn milljarður króna. Á meðal þeirra sem söngkonan skuldar peninga eru Four Seasons-hótelin, skartgripafyrirtækið Tiffany & Co og bandaríska skattstofan. Þetta er í annað sinn sem Braxton, sem er þekkt fyrir lagið Un-Break My Heart, sækir um gjaldþrotabeiðni. Síðast gerði hún það árið 1998.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Föstudagur 8. október

→ Tónleikar

19.30 Sinfóníuhljómsveit Íslands flytur verkið Porgy og Bess undir stjórn Wayne Marshall í kvöld. Tónleikarnir hefjast kl. 19.30 eru í sal Háskólabíós. Aðgangseyrir er 3.900/3.400 krónur.

20.30 Bartónar- Kallakór Kaffibarsins, Bróðir Svartúlfs, Coral, Hellvar, Jan Mayen, noise, Valdimar, Vicky og Æla koma fram á styrktartónleikum fyrir Heilbrigðisstofnun Suðurnesja á Sódóma Reykjavík í kvöld. Húsið opnað kl. 20.30 og kostar 1.000 krónur inn.

23.00 Hljómsveitirnar Ten Steps Away, Reason To Believe og Orri koma fram á Faktorý í kvöld. Tónleikarnir hefjast stundvíslega kl. 23.00 og er aðgangseyrir 500 krónur.

→ Opnanir

16.00 Í Artóteki, 1. hæð Borgarbókasafns Reykjavíkur í Grófarhúsi (Tryggvagötu 15), verður opnuð sýning Stellu Sigurgeirsdóttur myndlistarkonu. Sýningin verður opin frá 16-18 í dag.

→ Kvikmyndir

21.00 Í kvöld verður frumsýnd í Cinema No2, við Suðurbugt við Reykjavíkurhöfn, stuttmyndin Krús-blús eftir Valdimar Leifsson. Frumsýningin hefst kl. 21 og er aðgangseyrir 1.000 krónur.

→ Dansleikir

Hljómsveitin MONO heldur upp á tveggja ára afmæli sitt í kvöld á SPOT, Kópavogi, með tónleikum og dansleik. Frítt er inn til 01, en eftir það kostar 1000 krónur inn.

→ Málþing

12.00 Bryndís G. Flóvenz flytur erindið Jafnrétti og bann við mismunun: Íslenskur og evrópskur réttur á fundaröð alþjóðamálastofnunar HÍ. Erindið stendur frá 12-13 á Háskólatorgi, stofu 103, í dag. Allir velkomnir.

12.30 Fimmti fyrirlesturinn í fyrirlestraröðinni „Eilífðarvélin“ sem Þjóðmálastofnun og EDDA - öndvegissetur standa fyrir verður í dag. Fyrirlesari er Ragna Benedikta Garðarsdóttir sem mun fjalla um neyslumenningu og efnishyggju. Fyrirlesturinn hefst kl. 12.30 og fer fram í Háskólatorgi, stofu 104. Allir velkomnir.

→ Listamannaspjall

17.00 Í Skaftfelli, Seyðisfirði, verður listamannaspjall kl. 17.00 í aðalsal Skaftfells þar sem listamenn Skaftfell og Skriðuklausturs fjalla um verk sín og aðferðir. Listamannaspjallið er öllum opið og fer fram á ensku.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Leikna íslenska efnið stendur upp úr

„Án þess að ég geti svarað fyrir alla held ég að framleiðsla leikins íslensk efnis, sem hefur verið áberandi á dagskrá Stöðvar 2 frá árdögum, hljóti að standa upp úr,“ segir Pálmi Guðmundsson, framkvæmdastjóri dagskrársviðs 365 miðla. Stöð 2 fagnar á laugardaginn 24 ára afmæli sínu og ætlar af því tilefni að bjóða upp á veglega dagskrá í ólæstri útsendingu frá föstudagskvöldi og þar til Spaugstofunni lýkur á laugardagskvöldinu. Ísland í dag, Logi í beinni og Auddi og Sveppi ætla að fjalla um ævi afmælisbarnsins, hver með sínu nefi en til gamans má geta að tíu ár eru liðin frá því 70 mínútur með þeim Jóa og Simma fóru í loftið. En þeir Auddi og Sveppi ætla að beina sjónum sínum að þeirri sögu.

Hálfgerð bylting varð í framleiðslu leikins efnis fyrir sex árum. Og slík dagskrárgerð fór úr því að verða einstakur viðburður í að verða nánast jafn sjálfsagður hlutur og amerískt afþreyingarefni. „Við vissum alltaf að leikið íslenskt sjónvarpsefni væri vinsælt. Á þessum tíma sköpuðust aðstæður, meðal annars með aðkomu Kvikmyndamiðstöðvar, til að ráðast í svona þáttaraðir,“ útskýrir Pálmi en árið í ár verður engin undantekning; Mér er gamanmál, Spaugstofan, Steindinn okkar, Hlemmavídeó og Pressa, svo eitthvað sé nefnt. Hins vegar fer lítið fyrir umfangsmiklum raunveruleikaseríum eins og oft hefur verið hefð fyrir. „Staðan er bara þannig að allir „dagskrártímar“ eru uppteknir fyrir leikið efni, tíðarandinn kallar bara á slíkt.“ - fgg

EKKERT GEFIÐ EFTIR Pálmi Guðmundsson, framkvæmdastjóri sjónvarpssviðs, segir Stöð 2 ætla að halda áfram að framleiða vandað leikið íslenskt efni.

SHISEIDO

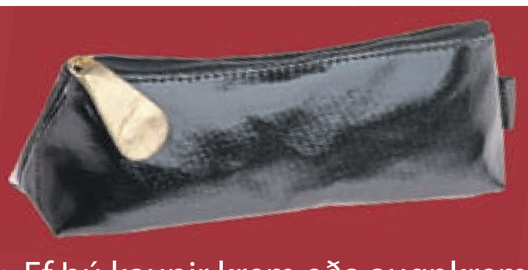
Sérfræðingur í húðumhirðu

Sjáðu muninn.

Shiseido kremdagar í Debenhams 8.-13. október

Sérfræðingur frá Shiseido veitir alhliða snyrtiráðgjöf

Verið velkomin!



Kaupauki: Ef þú kaupir krem eða augnkrem þá fylgir með snyrtitaska* sem inniheldur:

- Bio-Performance Super Corrective Serum 9ml,
- Bio-performance Super Eye Cream 2ml
- The Skincare Rince-off Cleansing Gel 12ml.
- Benefiance Eye Treatment Mask í fullri stærð

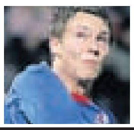
*meðan birgðir endast

DEBENHAMS
HINN FULLKOMNI FATASKÁPUR

Lífsstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR HEIMILI

sport

sport@frettabladid.is



7255 **STUÐNINGSMENN** íslenska U-21 landsliðsins voru fjölmennir á Laugardalsvellinum í gær og studdu strákana af krafti. Fáheyrt er að svo margir mæti á leik með landsliði yngri leikmanna Íslands.

Aron Einar Gunnarsson:

Mæta í pilsum með leiðindi

FÓTBOLTI „Þetta var glæsilegur sigur og það eru allir Íslendingar sem standa með okkur," sagði Aron Einar Gunnarsson, sem átti góðan leik á miðjunni hjá íslenska liðinu. „Við vorum þungir og stressaðir í byrjun leiks en náðum svo að finna okkar leik. Þetta er frábært lið og það er mögnuð stemmning í hópnum."

Skotarnir leika mjög varnarsinnaða knattspyrnu og er Aron ekkert sérstaklega hrifinn af þeirra leik. „Þetta er ekki skemmtilegasta liðið sem maður mætir. Þeir mæta í pilsum og eru með leiðindi. Við erum með miklu betra knattspyrnulið en þeir. Við leystum þetta frábærlega og getum verið stoltir af okkar frammistöðu." - jjk

Bjarni Þór Viðarsson:

Hefðum átt að skjóta meira

FÓTBOLTI „Það var mjög mikilvægt fyrir okkur að vinna þennan leik. Það tók okkur smá tíma að leysa varnarvinnuna hjá Skotum og vorum ekki nógu fljótir að dæla boltanum út á kantana en um leið og það gekk upp opnaðist leikurinn," sagði fyrirliðinn Bjarni Þór Viðarsson þegar 2-1 sigur var í höfn.

„Það var mikill léttir að ná að jafna leikinn og við skoruðum tvö frábær mörk í þessum leik. Við hefðum átt að skjóta meira á skoska markvörðinn því hann virkaði ekki öruggur." - jjk

Ísland 2-1 Skotland

Laugardalsv., áhorf.: 7.255 — Hendrikus Bas Nijhus (6)

0-1 Jamie Murphy (19.)
1-1 Jóhann Berg Guðmundsson (34.)
2-1 Almarr Ormarsson (78.)

TÖLFRÆÐIN

Skot (á mark)	15-5 (8-2)
Varin skot	Arnar 1 – Martin 6
Horn	6–2
Aukaspyrnur fengnar	10–10
Rangstöður	4–3

SIGURMARKINU FAGNAÐ Landsliðsstrákarnir fagna þrumufleyg Almars Ormarssonar sem skoraði sigurmark Íslands í gær, skömmu eftir að hann kom inn á sem varamaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Naumt veganesti til Skotlands

Þrumufleygur Almars Ormarssonar færði U-21 liði Íslands eins marks forskot í rimmunni við Skota. Ísland hefði að ósekju mátt vinna stærri sigur enda mun sterkara liðið þó svo að það hafi ekki sýnt sitt besta í gær.

FÓTBOLTI Síðari leikur Íslands og Skotlands í umspili EM verður afar áhugaverður eftir 2-1 sigur Íslands á Laugardalsvellinum í gær. Ísland stýrði leiknum frá upphafi en vel skipulagðir Skotar stóðu vaktina vel í vörninni.

Það var ljóst strax frá byrjun hver skipun Billy Stark, þjálfara Skota, var. Liðið átti að verjast og fara með ágæta stöðu í síðari leikinn. Íslenska liðið tók því völdin strax í upphafi, strákarnir mjög sprækir til að byrja með og gekk ágætlega að opna skosku vörnina. Þeir fengu ágætis færi og markið lá í loftinu.

Þá dundi áfallið yfir. Saklaus skalli í átt að íslensku vörninni sem Hólmar Örn átti að ráða við. Hann hitti ekki boltann og Jamie Murphy slapp einn í gegn. Hann lét vaða á nærstöngina og inn fór boltinn án þess að Arnar Darri hreyfði sig í markinu. Skelfileg mistök hjá Hólmari og Arnar Darri hefði getað gert betur. Mark algjörlega gegn gangi leiksins úr fyrsta skoti Skota í leiknum.

Íslensku strákarnir létu markið ekki slá sig út af laginu og héldu áfram að sækja. Skotarnir voru afar þéttir fyrir og bökkuðu enn aftar eftir markið. Stórskotaárás íslenska liðsins bar loks árangur á 34. mínútu. Birkir átti magnaðan sprett upp hægri kantinn og gaf boltann fyrir þar sem Skotarnir hreinsuðu frá. Jóhann Berg beið fyrir utan teiginn og smellti boltanum viðstöðulaust í netið. Glæsilegt mark.

Það var greinilega þungu fargi létt af íslensku strákunum að ná inn langþráðu marki. Svo mikið var liðinu létt að það slakaði allt of mikið á og hætti að sækja af sama krafti og áður. 1-1 í hálfleik.

Hálfleiksræða Eyjólfs þjálfara virkaði ekki sem skyldi því það var sama slenið yfir liðinu í síðari hálfleik. Leikur liðsins var allt of kraftlaus. Það virtist vanta allt malt í strákana eins og stundum er sagt. Sóknarleikur liðsins hægur og fyrirsjáanlegur og vel skipulögð vörn Skota var ekki í neinum vandræðum. Leikmenn þess utan að nota allt of margar snertingar á bolta og það hjálpaði ekki til.

Eyjólfur gerði aðeins eina skiptingu í leiknum og hún var heldur betur árangursrík. Almarr Ormarsson kom af bekknum og hann skoraði glæsilegt mark algjörlega upp úr þurru. Fékk boltann fyrir utan teig, lét vaða og boltinn söng efst í markhorninu. Á þessum kafla var ekkert að gerast í sóknarleik íslenska liðsins og fátt sem benti til þess að íslenska liðið væri að fara að skora. Gæðin í liðinu eru þó mikil eins og sást best í þeim glæsilegu mörkum sem strákarnir skoruðu.

Ísland fer með 2-1 forskot í síðari leikinn, sem er lítið veganesti. Íslenska liðið sýndi aftur á móti i gær að það er talsvert sterkara en þetta skoska lið þó svo að strákarnir hafi ekki alveg sýnt allar sínar bestu hliðar að þessu sinni. Þeir fengu þó færi í leiknum til þess að gera betur og það er eiginlega grátlegt að liðið fari aðeins með eins marks forskot í síðari leikinn miðað við færin sem þó komu.

Með þokkalega eðlilegum leik úti í Skotlandi fer Ísland samt áfram í lokakeppni Evrópumótsins. Ég er sannfærður um það enda liðið einfaldlega gott. **henry@frettabladid.is**

Einkunnir íslenska landsliðsins gegn Skotlandi

Arnar Darri Pétursson	**4**
Reyndi nákvæmlega ekkert á hann nema þegar Skotar skoruðu. Þar átti hann að gera betur. Spyrnur ekkert sérstakar.	
Skúli Jón Friðgeirsson	**4**
Lenti á stundum í vandræðum og var með slakar sendingar oft á tíðum. Getur betur.	
Hólmar Örn Eyjólfsson	**3**
Alls ekki hans dagur. Gaf mark sem og tvær hættulegar aukaspyrnur fyrir utan teig. Var í vandræðum með að standa í lappirnar og fann sig aldrei.	
Eggert Gunnþór Jónsson	**7**
Leysti Jón Guðna af með sóma. Öruggur í sínum aðgerðum og hreinsaði oft vel upp eftir Hólmar.	
Hjörtur Logi Valgarðsson	**5**
Lét lítið fyrir sér fara og fallegu fyrirgjafirnar hans voru í fríi. Hefði mátt koma meira með fram og gefa fyrir.	
Aron Einar Gunnarsson	**6**
Traustur í hlutverki aftasta manns og var ekkert að reyna of mikið.	
Bjarni Þór Viðarsson	**6**
Týndur lengi framan af en vann sig ágætlega inn í leikinn.	
Birkir Bjarnason	**5**
Byrjaði virkilega vel og átti stóran þátt í fyrra markinu. Hvarf síðan algjörlega sjónum.	
Jóhann Berg Guðmundsson	**7 – Maður leiksins**
Virkilega sprækur og duglegur. Átti margar sendingar fyrir sem félagar hans hefðu mátt nýta betur. Skoraði þess utan glæsilegt mark.	
Gylfi Þór Sigurðsson	**6**
Átti nokkrar fínar rispur en datt aldrei almennilega í gang. Var að reyna að axla ábyrgð og gera hlutina sjálfur með litlum árangri. Átti þó margar fínar spyrnur sem sköpuðu usla.	
Kolbeinn Sigþórsson	**6**
Hörkuduglegur og ógnandi. Átti nokkra ágæta skalla sem fóru ekki í markið.	
Varamenn:	
Almarr Ormarsson fyrir Birki Bjarnason á 73. mínútu.	-

Eyjólfur Sverrisson segir að það hafi verið léttir að hafa unnið Skota í gær:

Erum með betra lið en Skotar

FÓTBOLTI „Það er mikill léttir að klára leikinn með sigri eftir að hafa lent undir," sagði Eyjólfur Sverrisson, landsliðsþjálfari U-21 landsliðsins í leikslok eftir 2-1 sigur gegn Skotum á Laugardalsvelli. Liðið er nú í dauðafæri að tryggja sig inn á Evrópumót landsliða næsta sumar.

„Það var eins og strákarnir fengju smá sjokk við markið hjá Skotum. Við vorum óþolinmóðir og reyndum að vinna boltann strax í stað þess að sýna skynsemi. Liðið sýndi hins vegar karakter og missti ekki trúna. Við sýndum flottan fótbolta í þessum leik og áttum sigurinn fyllilega skilinn."

Eyjólfur er ekki í vafa um að íslenska liðið sé betra en það skoska. „Ég tel okkur vera með mun betra lið. Ég er búinn að sjá ellefu leiki með þeim og þeir spila alltaf eins. Við getum varist vel í seinni leiknum og erum með gríðarlega ógn framar á vellinum. Þegar við erum með boltann munum við sækja af krafti. Núna er hálfleikur og við búum okkur vel undir seinni leikinn."

ÞJÁLFARANUM LÉTT Eyjólfur Sverrisson gat leyft sér að anda léttar eftir sigur Íslands í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Almarr Ormarsson átti frábæra innkomu í gær og skoraði sigurmark Íslands. „Ég held að þetta hljóti að vera mark ferilsins. Þetta var mögnuð stund fyrir mig. Ég þarf að nýta þau tækifæri sem ég fæ og gerði það svo sannarlega í þessum leik. Við erum með svakalegt lið og allir þeir sem eru að leika fyrir framan vörnina eru að leika með sterkum liðið erlendis. Ég er því mjög sáttur með þau tækifæri sem ég fæ og á örugglega eftir að fara nokkrum sinnum í gegnum þetta mark í huganum," segir Almarr og var landsliðsþjálfarinn ánægður með þessa draumaskiptingu. „Almarr var á heimavelli og er heitur á Laugardalsvellinum." - jjk

Markvörður Keflvíkinga kemur best út úr tölfræði markvarða Pepsi-deildar karla á nýloknu tímabili:

Ómar fékk á sig fæst mörkin í sumar

FÓTBOLTI Ómar Jóhannsson, markvörður Keflavíkur, kemur best út úr tölfræðinni af markmönnum Pepsi-deildar karla í sumar. Ómar lék 14 leiki með Keflavík og fékk aðeins 12 mörk á sig, sem gera aðeins 0,86 mörk í leik. Hann er bæði sá markvörður sem fékk á sig fæst mörk í leik og sá markvörður sem varði hlutfallslega best. Fréttablaðið tók saman varin skot í sumar.

Ómar varði 81,5 prósent skota sem á hann komu í þessum fjórtán leikjum og var þar rétt á undan markverði Íslandsmeistara Breiðabliks, Ingvari Þór Kale. Ingvar varði 80,8 prósent skotanna sem á hann komu en Ingvar var sá markvörður sem kom best út úr einkunnagjöf Fréttablaðsins og markvörður Blika er í tveimur efstu sætunum á öllum tölfræðilistum markvarðanna í sumar.

Ingvar var sá markvörður sem varði flest skot samtals (97) en Haukamarkvörðurinn Daði Lárusson varði hins vegar flest skot í leik eða 4,45 skot í leik í þeim 20 leikjum sem hann spilaði. Ingvar er þar í öðru sæti með 4,41 skot varin í leik. Hann er líka sá markvörður sem hélt oftast hreinu í sumar eða átta sinnum. Lars Ivar Moldsked, markvörður KR, hélt einnig átta sinnum hreinu en einn af þeim leikjum var þegar hann fékk að líta rauða spjaldið á 13. mínútu.

Ómar Jóhannsson hélt fimm sinnum marki sínu hreinu, þar af voru tveir leikir þar sem hann þurfti að yfirgefa völlinn vegna meiðsla. Meiðsli settu mikinn svip á sumarið hjá Ómari sem missti bæði úr leiki um mánaðamótin maí-júní sem og í ágúst.

Willum Þór Þórsson, þjálfari Keflavíkur, talaði mikið um slæm áhrif þess að missa aðalmarkvörð sinn í meiðsli og tölfræðin sýnir það og sannar. Keflavíkurliðið fékk þannig 19 mörk á sig í þeim 10 leikjum sem Ómar spilaði ekki í sumar og aðeins einn markvörður fékk á sig fleiri mörk að meðaltali en Lasse Jörgensen af þeim markmönnum deildarinnar sem náðu að spila fimm leiki eða fleiri. - óój

ÓMAR JÓHANNSSON Varði vel í marki Keflavíkur í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ROY HODGSON Fær að stýra Liverpool úr þeim ógöngum sem liðið er í. NORDIC PHOTOS/GETTY IMAGES

Starf Hodgsons ekki í hættu:

Hodgson getur andað léttar

FÓTBOLTI Hinir væntanlegu eigendur Liverpool hafa fullvissað knattspyrnustjóra liðsins, Roy Hodgson, um að hann verði áfram stjóri liðsins er þeir taki við stjórnartaumunum.

Eigendur bandaríska hafnaboltaliðsins Boston Red Sox eru við það að eignast enska knattspyrnufélagið eftir að tilboð upp á 300 milljónir punda var samþykkt.

Núverandi eigendur ætla reyndar að fara með söluna fyrir dómstóla þannig að það er ekki alveg útséð með að þessi sala gangi í gegn.

Liverpool hefur byrjaði leiktíðina herfilega og liðið er í fallsæti eftir sjö umferðir. Þrátt fyrir það stendur ekki til að reka Hodgson.

„Nýju eigendurnir eru ánægðir með Hodgson og telja hann rétta manninn til framtíðar. Þeir tala fjálglega um að eyða í leikmenn enda vilja þeir vinna titla. Ég held þeir muni standa við þessi loforð og koma félaginu aftur í fremstu röð,“ sagði Martin Broughton, stjórnarformaður félagsins. - hbg

Breytingar hjá Grindavík:

Auðun og Grétar á förum

FÓTBOLTI Grindavík verður án þeirra Auðuns Helgasonar og Grétars Ólafs Hjartarsonar í Pepsi-deildinni næsta sumar.

Knattspyrnudeild Grindavíkur komst að samkomulagi við Auðun um starfslok í gær. Auðun hafði leikið í eitt ár með liðinu og átti eitt ár eftir af samningi sínum við félagið. Hann lék 21 leik með liðinu í sumar og skoraði eitt mark.

Knattspyrnudeildin ætlar síðan ekki að framlengja samninginn við framherjann Grétar Ólaf, sem hefur lengstum leikið með Grindavík.

Grétar hefur átt við erfið meiðsl að stríða undanfarin ár en var allur að koma til í sumar og kemur það talsvert á óvart að Grindavík hafi ekki áhuga á að halda honum. - hbg

Goran Micic íþróttafræðingur hjálpar þér að ná líkamlegum og huglægum framförum og stíga örugg en einföld skref í átt að bættri heilsu.

Superform matartaska

Matartaskan inniheldur allan mat sem þú þarft yfir daginn og er útbúin sérstaklega af Goran fyrir þig með þína orkuþörf í huga og tryggir þér þannig hámarks árángur í ræktinni.

Vilt þú:
- Efla orku þína og komast í form?
- Léttast og bæta meltinguna?
- Styrkja ónæmiskerfið og heilsuna?
- Koma jafnvægi á hormónana?
- Auka andlega vellíðan?
- Bæta minni og einbeitingu?

Kenndir eru 5 tímar á viku og kemst takmarkaður fjöldi að. Þáttakendur fá persónulega næringaráðgjöf hjá Goran og ráðgjöf við matarinnkaup. Boðið er upp á frítt herðanudd í pottum eftir hverja æfingu.

Þitt er valið:

4 vikna námskeið	6 vikna námskeið	8 vikna námskeið
Verð án matartösku: 29900.-	Verð án matartösku: 39900.-	Verð án matartösku: 49900.-
Verð með matartösku: 59900.-	Verð með matartösku: 89900.-	Verð með matartösku: 119900.-

Námskeiðið er hægt að greiða með léttgreiðslum til þriggja mánaða. Námskeiðið hefst 7. apríl en þú getur byrjað núna!

Grand Spa | Sigtúni 38 | 105 Reykjavík | Sími 578 8200 | www.grandspa.is

GrandSpa

ÚRSLIT

N1-deild karla

Akureyri-Afturelding	**28-23 (15-12)**

Mörk Akureyrar (skot): Bjarni Fritzson 9/4 (12/5), Guðmundur Hólmar Helgason 5 (11), Oddur Gretarsson 5 (11), Geir Guðmundsson 4 (5), Hörður Fannar Sigþórsson 3 (4), Heimir Örn Árnason 2 (4).
Varin skot: Sveinbjörn Pétursson 16/2 (39/5, 41%).
Hraðaupphlaup: 5 (Heimir 2, Oddur, Bjarni, Hörður,).
Fiskuð víti: 5 (Guðmundur 2, Heimir, Oddur, Hörður).
Utan vallar: 14 mínútur.
Mörk Aftureldingar (skot): Arnar Theódórsson 5 (8/1), Ásgeir Jónsson 4 (4), Eyþór Vestmann 3 (13), Bjarni Aron Þórðarson 3 (16), Jón Andri Helgason 2 (2), Reynir Árnason 2 (2), Þorlákur Sigurjónsson 2 (3), Fannar Rúnarsson 1 (1), Jóhann Jóhannsson 1/1 (7/3).
Varin skot: Hafþór Einarsson 12 (31, 39%), Smári Guðfinnsson 2 (11/1, 18%).
Hraðaupphlaup: 6 (Ásgeir 2, Eyþór, Jón, Þorlákur, Fannar).
Fiskuð víti: 3 (Jóhann 2, Bjarni).
Utan vallar: 8 mínútur.
Dómarar: Gísli Jóhannsson og Hafsteinn Ingibergsson.

HK-Fram	**33-29**
Selfoss-Valur	**32-30**

STAÐA EFSTU LIÐA

Akureyri	2	2	0	0	69-52	4
FH	1	1	0	0	34-24	2
Haukar	1	1	0	0	30-26	2
Fram	2	1	0	1	62-60	2

IE-deild karla

KR-Stjarnan	**108-90 (56-42, 86-86)**

Stig KR: Brynjar Þór Björnsson 23, Pavel Ermolinskij 22 (14 fráköst, 11 stoðsendingar), Ólafur Már Ægisson 13, Fannar Ólafsson 10, Hreggviður Magnússon 9, Finnur Atli Magnússon 9, Jón Orri Kristjánsson 8, Marcus Walker 7, Skarphéðinn Freyr Ingason 4, Martin Hermannsson 3.
Stig Stjörnunnar: Justin Shouse 21 (7 stoðsendingar), Fannar Freyr Helgason 17 (9 fráköst), Kjartan Atli Kjartansson 17, Marvin Valdimarsson 11, Jovan Zdravevski 10 (9 stoðsendingar, 5 stolnir), Birgir Björn Pétursson 7 (10 fráköst), Guðjón Lárusson 4, Birkir Guðlaugsson 2, Ólafur Aron Ingvason 1.

Keflavík-ÍR	**88-77 (50-47)**

Stig Keflavíkur: Gunnar Einarsson 24, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 19 (7 fráköst), Hörður Axel Vilhjálmsson 16 (9 stoðsendingar), Gunnar H. Stefánsson 11, Elentínus Margeirsson 8, Þröstur Leó Jóhannsson 6 (7 fráköst), Jón Nordal Hafsteinsson 4.
Stig ÍR: Kelly Biedler 21 (8 fráköst), Vilhjálmur Steinarsson 19, Nemanja Sovic 17 (9 fráköst), Karolis Marcinkevicius 9 (6 fráköst), Hjalti Friðriksson 6, Níels Dungal 4, Ásgeir Örn Hlöðversson 1.

KFÍ-Tindastóll	**85-70**

Stig KFÍ: Nebojsa Knezevic 17, Carl Josey 14 (6 fráköst), Craig Schoen 13 (9 fráköst, 6 stoðsendingar), Ari Gylfason 13, Edin Suljic 12, Daði Berg Grétarsson 7, Darco Milosevic 5, Pance Ilievski 4.
Stig Tindastóls: Josh Rivers 18, Dragoljub Kitanovic 14 (5 fráköst), Halldór Halldórsson 12 (6 fráköst), Helgi Freyr Margeirsson 9, Dimitar Petrushev 7, Hreinn Gunnar Birgisson 4, Helgi Rafn Viggósson 4 (7 fráköst), Radoslav Kolev 2.

KR-sigur í framlengingu

KR vann sigur á Stjörnunni í fyrstu umferð Iceland Express deild karla í gær í framlengdum leik, 108-90. KR var með undirtökin lengst af en Stjörnumenn gáfust aldrei upp. Þeir áttu hins vegar aldrei möguleika í framlengingunni.

KÖRFUBOLTI KR-ingar unnu virkilega fínan sigur á Stjörnunni í fyrstu umferð Iceland Express deild karla í DHL-höllinni í gær. Framlengja þurfti leikinn en KR-ingar voru sterkari og unnu 108-90 í hörkuleik.

Stjarnan byrjaði leikinn vel og komust í 4-0 en þá tóku KR-ingar öll völd á vellinum og spiluðu gestina sundur og saman í fyrri hálfleik. Staðan í hálfleik var 56-42 og Stjörnumenn vart vaknaðir.

Þegar líða tók á síðari hálfleikinn fóru heimamenn aðeins að gefa eftir og hleyptu Stjörnunni aftur inn í leikinn. Staðan var 75-62 fyrir KR eftir þrjá leikhluta en það sást á leik gestanna að þeir voru hvergi nærri hættir.

Fjórði leikhlutinn var æsispennandi og Stjörnumenn héldu áfram að saxa á forskot KR-inga. Gestirnir náðu að jafna leikinn 84-84 þegar lítið var eftir og komust síðan yfir í næstu sókn. Þegar um tíu sekúndur voru eftir af venjulegum leiktíma nær Brynjar Þór Björnsson, leikmaður KR, að fiska villu á gestina og jafnar leikinn á vitapunktinum. Framlengja þurfti leikinn og það var strax ljóst á fyrstu mínútu framlengingarinnar að gestirnir höfðu notað alla sína orku í að jafna leikinn. KR-ingar rúlluðu yfir Stjörnumenn í Framlengingunni og unnu öruggan sigur 109-90.

Pavel Ermolinskij átti stórkostlegan leik fyrir KR-inga. Hann skoraði 22 stig, náði 14 fráköstum og gaf 11 stoðsendingar.

,,Við gerðum okkur þetta allt of erfitt fyrir,“sagði Pavel Ermolinskij ,leikmaður KR, eftir leikinn í gær.

,,Þetta er bara orðin allt of gömul saga hjá okkur að ná ekki að halda forystunni. Við komust tuttugu stigum yfir en hleypum þeim samt aftur inn í leikinn. Við verðum bara að vinna í einbeitingunni hjá okkur og þá á þetta að vera í lagi,“ sagði Pavel.

ÖFLUGUR Pavel Ermolinskij átti stórleik fyrir KR í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

,,Við vorum algjörlega með leikinn í hendi okkar í fyrri hálfleik og vorum að spila á okkar hraða. Þeir áttu engin svör við leik okkar í byrjun en þegar þeir fara aðeins að sýna klærnar þá dettum við allt of mikið til baka og þeir komast inn í leikinn. Síðan í framlengingunni vöknum við og náum að klára leikinn,“ sagði Pavel nokkuð sáttur að leikslokum.

Teitur Örlygsson var allt annað en sáttur við spilamennsku sinna manna í leiknum í gær.

,,Við hefðum alveg getað stolið þessum leik í lokin á venjulegum leiktíma og það er kannski það eina sem ég er ánægur með frá leiknum í kvöld,“ sagði Teitur Örlygsson, þjálfari Stjörnunnar, eftir leikinn í gærkvöldi.

,,Það er með hreinum ólíkindum hvernig við náðum að vera inni í þessum leik og það er kannski það sem ég er stoltastur af hjá mínum leikmönnum, en þeir gáfust aldrei upp,“ sagði Teitur.

,,Þeir gátu skotið alls staðar á vellinum vegna þess að við komum ekki tilbúnir. Síðan vinnum við okkur inn í leikinn og hefðum með smá heppni getað unnið hér í kvöld, en hvort það hefði verið sanngjarnt, það get ég ekki samþykkt,“ sagði Teitur svekktur eftir leikinn í gærkvöldi. **- sáp**

Akureyringar lögðu Mosfellinga með fimm marka mun norðan heiða í gær:

Akureyri stóðst áhlaup nýliðanna

HANDBOLTI Það tók Akureyringa langan tíma að klára baráttuglaða Mosfellinga í N1-deild karla í handbolta í gær. Þeir unnu 28-23 en hleyptu nýliðunum ansi nálægt sér í seinni hálfleik.

Akureyringar náðu ekki upp aðalsmerki sínu, hröðum sóknum, og komust ekki á flug fyrr en í upphafi seinni hálfleiks. Afturelding byrjaði betur en jafnræði var með liðunum lengst af í fyrri hálfleik. Staðan var 15-12 í hálfleik.

Akureyri komst í 21-13 í upphafi þess síðari en gestirnir minnkuðu muninn í 24-21 og gátu skorað en Sveinbjörn varði vel. Akureyri gekk á lagið og kláraði leikinn, lokatölur 28-23.

Lið Akureyrar spilaði ágætan varnarleik en kæruleysi gerði oft vart við sig í sókninni. Liðið tók oft rangar ákvarðanir en var þó aldrei líklegt til að tapa leiknum. Atli Hilmarsson fer vel af stað með liðið en Bjarni Fritzson var frábær í gær eins og gegn HK. Hann skoraði níu mörk en Oddur Gretarsson var einnig góður.

Afturelding er með óslípað lið og verður gaman að sjá hverju Gunnar Andrésson nær út úr liðinu. Menn eins og Bjarni Aron og Eyþór hafa augljóslega hæfileika en þurfa rétta leiðsögn. Liðið er villt og eðlilega skortir það reynslu. Það varð liðinu að falli í gær.

„Þetta var fínt, ég klikkaði á einu víti og einu hraðaupphlaupi en það gerist,“ sagði Bjarni áður en Hafþór markmaður Aftureldingar greip inn í. „Þetta eru fáránleg skot hjá þér úr vítunum, það er ótrúlega óþægilegt að fá þetta á sig,“ sagði Hafþór kíminn og uppskar glott frá Bjarna.

ODDUR GRÉTARSSON Skoraði fimm mörk fyrir Akureyri gegn nýliðunum úr Mosfellsbær í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

„Við getum klárlega bætt mikið í okkar leik, kæruleysi og rangar ákvarðanir voru áberandi. Við kláruðum þetta og það er það sem skiptir máli. Það vantaði flæði í sóknina og það má laga margt bæði í vörninni og sókninni,“ sagði Bjarni.

„Við mættum ekki tilbúnir í seinni hálfleikinn og þeir ná góðu forskoti,“ Gunnar Andrésson. „Það var hrikalegt en eftir að ég lét þá heyra það í leikhléi batnaði þetta. Munurinn á liðunum var ekkert stórkostlegur fyrir utan þessar mínútur, við eigum miklu meira inni. Við gerðum allt of mörg mistök og góð lið refsa fyrir það. En það er margt jákvætt í þessu líka og menn þurfa bara smá tíma til að átta sig á því að þetta er barátta upp á líf og dauða í 60 mínútur alla leiki í þessari deild,“ sagði Gunnar. **- hþh**

SKOÐUNAR-
MYNDAVÉL
N1

16108803AL
Þráðlaus 9mm
myndavél með barka
og 3,5" LCD skjá
Tilboðsverð
39.900 kr.
N1 VERSLANIR WWW.N1.IS / SÍMI 440 1000 Meira í leiðinni

Munum eftir að kveikja útiljósin!
Nú þegar farið er að dimma úti viljum við vinsamlega minna íbúa á að hafa kveikt á útiljósum við heimili sín á næturnar til að auðvelda blaðberum Pósthússins aðgengi að póstlúgu.
Með fyrirfram þökk,
Pósthúsið
dreifingaraðili Fréttablaðsins og annarra dreifinga
Blöð og tímarit
Bréfasendingar
Markpóstur
Fjölpóstur
Vörudreifing
Plöstun blaða og nafnamerking
Póst húsið
Við látum það berast
Pósthúsið | Suðurhraun 1 | S: 585 8300 | www.posthusid.is

Þú færð Fréttablaðið á kostnaðarverði á 90 stöðum um land allt.
Nánari upplýsingar á visir.is/dreifing

Allt sem þú þarft…

www.ellingsen.is
Allt fyrir veturinn
Glæsilegt úrval Columbia, Devold og Didriksons vetrar- og útivistarfatnaðar fyrir alla fjölskylduna. Komdu í Ellingsen og klæddu þig vel.
NÚ KÓLNAR Í VEÐRI
Columbia Sportswear Company
DÖMUR
Alpine Attitude™ dúnúlpa
Einstaklega hlý úlpa fyrir veturinn. Omni-Heat® fóðrun, Omni-Shield® vatnsvörn, góð öndun og renndir vasar. 80% andadúnn, 20% fjaðrir.
Verð 39.900 kr.
Columbia Traverse flíspeysa
Hlý og góð flíspeysa með Omni-Shield® skel, hettu og renndum vösum.
Verð 22.990 kr.
Columbia Shastalavista Omni-Tech® gönguskór
Ökklaháir gönguskór með Omni-Tech® vatnsheldni og góðri öndun. Hannaðir fyrir útivist í hvaða landslagi sem er.
Verð 29.990 kr.
Columbia Sportswear Company
HERRAR
Columbia Alaskan II dúnúlpa
Hlý dúnúlpa með renndum vösum, Omni-Heat® fóðrun og Omni-Shield™ vatnsvörn. 90% gæsadúnn, 10% fjaðrir.
Verð 49.990 kr.
Columbia Venture Route® III úlpa
Góð úlpa fyrir veturinn. Vatnsheld með Omni-Shield® skel og góðri öndun, renndir vasar og hetta sem hægt er að taka af.
Verð 26.990 kr.
Columbia Shastalavista™ gönguskór
Ökklaháir gönguskór með Omni-Tech® vatnsheldni og Omni-Grip® gúmmísóla. Hannaðir fyrir útivist í hvaða landslagi sem er.
Verð 29.990 kr.
Reykjavík
Fiskislóð 1 • Sími 580 8500
Opið mánudag–föstudag 10–18
Laugardag 10–16
Akureyri
Tryggvabraut 1–3 • Sími 460 3630
Opið mánudag–föstudag 8–18
Laugardag 10–16
Ellingsen
– fullt hús ævintýra

> Liam Neeson

„Suma morgna vakna ég og hugsa „Vá, hvað ég lít fáránlega vel út í dag.“ Aðra daga hugsa ég „Hvað í fjandanum er ég eiginlega að gera í kvikmyndum? Ég ætti fara aftur til Írlands og vinna á traktor.“

Liam Neeson leikur fyrrverandi leyniþjónustumann í hinni hörkuspennandi mynd Taken, sem er á dagskrá Stöðvar 2 kl 23.10 í opinni dagskrá í kvöld.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ RAGNHEIÐUR TRYGGVADÓTTIR FINNUR SIG Í MIÐJUNNI

Fullkominn ófullkomleiki

Hefðbundnir amerískir fjölskylduþættir hafa mér þótt sérstaklega leiðinlegir. Þættir eins og „According to Jim“ eða „Everybody Loves Raymond“ fóru í taugarnar á mér því fjölskyldufaðirinn var ófríður, ánægður með sig og óþolandi. Frúin sá um að reka heimilið og þrætuefnin milli hjónanna voru klisjukennd. Ég gerði mér því engar vonir þegar ég sá enn einn slíkan þáttinn auglýstan, „The Middle“, enda fór frúin úr Everybody Loves Raymond með aðalhlutverkið í þessum nýja.

Eftir fyrsta þáttinn var ég hins vegar fallin fyrir þessari amerísku miðstéttarfjölskyldu. Aðallega vegna þess hve ófullkomin hún er og miklu nær raunveruleikanum en aðrar fjölskyldur sem ég hef kynnst á skjánum.

Hjónin vinna bæði úti, eiga þrjú börn, búa í venjulegu húsi sem þarfnast viðhalds og brasa við að ná endum saman. Barnauppeldi með fullri vinnu tekur sinn toll og í þessum þáttum er frúin með bauga undir augum. Ósofin gleymir hún foreldraviðtölum, ruglar saman vikudögum og mætir viku og seint eða of snemma á skólasýningar. Hún vinnur á bílasölu og hefur ekki selt bíl síðan ég byrjaði að fylgjast með, en með æðruleysi og húmor tekst hún á við hvert það vandamál sem upp kemur og þau eru ófá. Þau hjónin virðast jafningjar og þrætuefnin þeirra á milli eru fyndin og fara ekki í taugarnar á mér. Mér finnst ég næstum því geta tilheyrt þessari fjölskyldu og bíð spennt eftir næsta þætti.

SJÓNVARPIÐ

16.50 Sonja Zorilla
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Fræknir ferðalangar (66:91)
17.55 Frumskógarlíf (2:13)
18.00 Manni meistari (18:26)
18.30 Mörk vikunnar Í þættinum er fjallað um íslenska kvennafótboltann.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.10 Útsvar Spurningakeppni sveitarfélaganna. Í þessum þætti mætast lið Álftaness og Reykjanesbæjar.

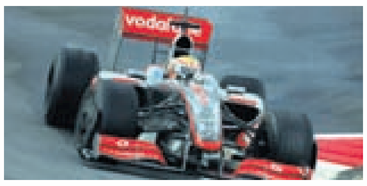
21.20 Ósigrandi (Invincible) Bandarísk bíómynd frá 2006 byggð á sögu Vince Papale, þrítugs barþjóns í Philadelphiu sem lék með ruðningsliði Eagles árið 1976.
23.05 Taggart – Yfir strikið (Taggart - Crossing the Line) Skosk sakamálamynd þar sem rannsóknarlögreglumenn í Glasgow fást við snúið sakamál. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
23.55 4 mánuðir, 3 vikur og 2 dagar (4 luni, 3 saptamâni si 2 zile) Rúmensk bíómynd frá 2007 um konu sem hjálpar vinkonu sinni að eyða fóstri með ólöglegum hætti í Rúmeníu á níunda áratug síðustu aldar. Myndin hefur unnið til fjölda verðlauna og hlaut meðal annars Gullpálmann á kvikmyndahátíðinni í Cannes. (e)
01.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 Tommi og Jenni, Boowa and Kwala, Boowa and Kwala, Lalli, Hvellur keppnisbíll, Kalli litli Kanína og vinir
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 The Doctors
10.15 60 mínútur
11.05 Mercy (1:22)
11.50 Glee (16:22)
12.35 Nágrannar
13.00 Ramsay's Kitchen Nightmares (4:4)
13.50 La Fea Más Bella (250:300)
14.35 La Fea Más Bella (251:300)
15.25 Wonder Years (15:17)
15.55 Barnatími Stöðvar 2 Camp Lazlo, Kalli litli Kanína og vinir, Tommi og Jenni
17.08 Bold and the Beautiful
17.33 Nágrannar
17.58 The Simpsons (10:25)
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.20 The Simpsons (17:21)
19.45 Auddi og Sveppi Frábær skemmtiþáttur þar sem félagarnir eru með allskyns skrautleg uppátæki og allt er leyfilegt.
20.15 Logi í beinni Laufléttur og skemmtilegur þáttur með spjallþáttakonungnum Loga Bergmann. Hann hefur einstakt lag á að fá vel valda og landsþekkta viðmælendur sína til að sleppa fram af sér beislinu. Þá er boðið upp á tónlistaratriði og ýmsar uppákomur. Fyrir vikið er þátturinn fullkomin uppskrift að skemmtun fyrir alla fjölskylduna.
21.25 Yes Man Gamanmynd sem fjallar um Carl Allen sem finnst líf hans standa í stað. Hann ákveður því að skrá sig á sjálfshjálparnámskeið og lærir að segja já við öllu.
23.10 Taken Hörkuspennendi mynd með Liam Neeson í hlutverki fyrrverandi leyniþjónustumanns.
00.45 Forgetting Sarah Marshall Sprenghlægileg gamanmynd um rómantíska kvikmyndaskáldið Peter sem sér ekki sólina fyrir kærustu sinni Söruh Marshall.
02.35 Across the Universe Mögnuð ástarsaga sem byggð er utan um bestu lög Bítlanna.
04.45 A Mighty Heart Áhrifamikil sannsöguleg mynd með Angelinu Jolie í aðalhlutverki Mariane Pearl.

SPORT *besta sætið*

07.00 Ísland - Skotland (e)
18.10 PGA Tour Highlights
19.05 Inside the PGA Tour 2010 Skyggnst á bak við tjöldin í PGA-mótaröðinni í golfi.
19.30 Á vellinum
20.00 Grillhúsmótið Sýnt frá Kraftasportinu 2010 en til leiks eru mættir flestir af sterkustu mönnum Íslands.
20.40 Fréttaþáttur Meistaradeildar Evrópu
21.10 F1: föstudagur
21.40 World Series of Poker 2010 Main Event þar sem allir sterkustu spilarar heims koma saman.
22.30 European Poker Tour 5 Sýnt frá Evrópumótaröðinni í póker en að þessu sinni er spilað í Dortmund.
23.20 European Poker Tour 5 Sýnt frá Evrópumótaröðinni í póker en að þessu sinni er spilað í Dortmund.
00.15 Gunnar Nelson í BAMMA 4



01.55 Formúla 1 - Æfingar Sýnt beint frá æfingum liðanna.
04.45 Formúla 1 2010 Bein útsending frá tímatökunni í Japan.

SPORT 2 *enski boltinn*

16.00 Sunnudagsmessan
17.00 Sunderland - Man. Utd Enska úrvalsdeildin.
18.45 Stoke - Blackburn Enska úrvalsdeildin.
20.30 Ensku mörkin 2010/11
21.00 PL Classic Matches: Liverpool - Chelsea, 1997
21.30 Premier League World 2010/11 Áhugaverður þáttur þar sem enska úrvalsdeildin er skoðuð frá hinum ýmsu hliðum.
22.00 Football Legends - Müller Næstur í röðinni af bestu knattspyrnumönnum samtímans er enginn annar en Gerd Müller.
22.30 PL Classic Matches: Man. United - Middlesbrough, 1996
23.00 Tottenham - Aston Villa Enska úrvalsdeildin.

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
07.30 Game Tíví (4:14) (e)
08.00 Dr. Phil (e)
08.40 Rachael Ray (e)
09.25 Pepsi MAX tónlist
12.00 Game Tíví (4:14) (e)
12.30 Pepsi MAX tónlist
16.40 Rachael Ray
17.25 Dr. Phil
18.05 Friday Night Lights (5:13) (e)
18.55 How To Look Good Naked 4 (2:12) (e)
19.45 Family Guy (3:14) (e)
20.10 Bachelor (9:11) Það er komið að úrslitastundinni. Jason verður að gera upp hug sinn og velja þá konu sem hann elskar.

21.40 Last Comic Standing (5:14) Grínistar berjast með húmorinn að vopni.
22.25 Olivia Lee: Dirty, Sexy, Funny (4:8) Breskur gamanþáttur.
22.50 Hæ Gosi (2:6) (e)
23.20 Sordid Lives (5:12) Bandarísk gamanþáttaröð um skrautlegar konur í smábæ í Texas.
23.45 Secret Diary of a Call Girl (1:8) (e)
00.15 Law & Order: Special Victims Unit (9:22) (e)
01.05 Whose Line is it Anyway (5:20) (e)
01.30 Premier League Poker II (10:15)
03.15 Jay Leno (e)
04.00 Jay Leno (e)
04.45 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America
08.30 European Tour 2010 (1:4) (e)
12.30 European Tour 2010 (2:4)
16.30 Golfing World (e)
17.10 Golfing World (e)
18.00 Golfing World
18.50 European Tour 2010 (2:4) (e)
22.00 Golfing World (e)
22.50 PGA Tour Yearbooks (1:10) (e)
23.40 Golfing World (e)
00.30 ESPN America

EXTRA

18.45 The Doctors
19.30 Last Man Standing (4:8) Raunveruleikaþáttaröð þar sem fylgst er með hópi ungra íþróttamanna sem sérhæfa sig í ólíkum bardagalistum.
20.25 Little Britain 1 (1:8) Stöð 2 rifjar nú upp þættina sem slógu svo rækilega í gegn með þeim félögunum Matt Lucas og David Williams og færðu þeim heimsfrægð.
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
21.50 NCIS: Los Angeles (8:24) Spennuþættir sem gerast í Los Angeles og fjalla um starfsmenn systurdeildarinnar í höfuðborginni Washington sem einnig hafa það sérsvið að rannsaka alvarlega glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni.
22.35 The Closer (14:15) Fimmta þáttaröð þessarar rómantísku og gamansömu spennuþáttaraðar um Brendu Leigh Johnson.
23.20 The Event (1:13) Hörkuspennandi þættir um venjulegan ungan mann sem lendir í þeirri skelfilegu lífsreynslu að kærustunni hans er rænt og hann grunaður.
00.05 The Pacific (1:10) Magnaðir verðlaunaþættir frá framleiðendum Band of Brothers.
01.00 The Mentalist (23:23)
01.45 V (1:12)
02.35 Mad Men (13:13)
03.25 Lie to Me (5:22)
04.10 Numbers (23:23)
04.55 True Blood (12:12)
05.55 Medium (18:19)

N4

18.15 Föstudagsþátturinn með Hildu Jónu Gísladóttur.

ÍNN

20.00 Hrafnaþing Heimastjórnin er ekki alveg sátt.
21.00 Golf fyrir alla Litið til baka á holurnar 18 á Hamarsvelli.
21.30 Heilsuþáttur Jóhönnu Tvær mæður skólabarna og Lukka koma í heimsókn.
Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

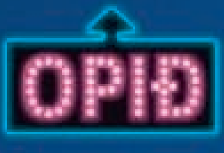
OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

BÍÓ

08.00 The Truth About Love
10.00 My Girl
12.00 Shrek 2
14.00 The Truth About Love
16.00 My Girl
18.00 Shrek 2
20.00 What Happens in Vegas...
22.00 Bride Wars
00.00 Snakes on a Plane
02.00 The Last Boy Scout
04.00 Bride Wars
06.00 Marley & Me

BÍÓ



EXTRA

OPIÐ HÚS Í TILEFNI AF 25. STARFSÁRI STÖÐVAR 2

Í tilefni af því að Stöð 2 hefur 25. starfsár sitt verður Stöð 2 í opinni dagskrá í heilan sólarhring. Í allt kvöld og fram yfir frumsýningu Spaugstofunnar annað kvöld.

Landsmönnum gefst kostur á að njóta þeirrar fjölbreyttu dagskrár sem við bjóðum. Á föstudag fá þættirnir Ísland í dag, Logi í beinni og Sveppi & Auddi á sig sérstakan viðhafnarbrag, þar sem skyggnst verður bak við tjöldin og farið yfir sögu stöðvarinnar.

Á laugardag vaknar Sveppi með börnunum og síðan verður boðið upp á úrval bestu og vinsælustu þátta Stöðvar 2 allan daginn. Kl 19:35 stundvíslega verður svo sjálf Spaugstofan opinberuð í allri sinni dýrð í opinni dagskrá.

Dagskrá Stöðvar 2 Bíó og Stöðvar 2 Extra verður að sjálfsögðu ólæst á sama tíma. Líttu við hjá okkur. Það eru allir velkomnir.

Í KVÖLD

STÖÐ 2, STÖÐ 2 BÍÓ OG STÖÐ 2 EXTRA

Opið hús á Stöð 2

Dagskrá Stöðvar 2, Stöðvar 2 Extra og Stöðvar 2 Bíós verður send út ólæst í rúman sólarhring, frá kl. 18 föstudaginn 8. október fram yfir kl. 20 laugardaginn 9. október. Boðið verður upp á sérstakar viðhafnarútgáfur af Loga í beinni og Audda og Sveppa ásamt fyrsta flokks bíómyndum. Sveppi vaknar með börnunum í glænýrri seríu af Algjörum Sveppa á laugardagsmorgun og úrval af bestu og vinsælustu þáttum Stöðvar 2 verður allan laugardaginn. Fyrsti þáttur Spaugstofunnar á Stöð 2 verður svo sendur út í opinni dagskrá laugardaginn 9. október.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst
06.50 Bæn
07.03 Vítt og breitt
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morgunstund með KK
09.05 Óskastundin
09.45 Morgunleikfimi
10.03 Veðurfregnir
10.15 Sagnaslóð
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.20 Hádegisfréttir
12.45 Veðurfregnir
13.00 Fjórðungi bregður til fósturs
14.03 Girni, grúsk og gloríur
15.03 Útvarpssagan: Stormur
15.25 2+2 eru 5
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Fimm fjórðu
17.03 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.21 Spegillinn
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Leynifélagið
20.30 Fjölradda sveiflusöngur
21.10 Hringsól
22.10 Orð kvöldsins
22.15 Litla flugan
23.00 Kvöldgestir
00.05 Næturtónar

ÚTVARP FM

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

SJÓNVARPSÞÁTTURINN

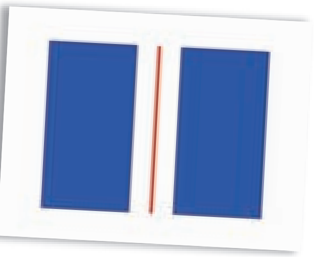
„Það myndi vera Top Gear, þremenningarnir sem stjórna þessum þætti eru snillingar og kunna að stjórna sjónvarpsþætti.“

Óskar Hrafn Þorvaldsson fréttastjóri

Bankahrunið sem pásumerki

OSCAR BJARNASON Oscar býr til afmælismerki á Facebook í frístundum sínum.

Grafíski hönnuðurinn Oscar Bjarnason hefur í frístundum sínum búið til afmælismerki fyrir vini og kunningja á Facebook. Núna eru merkin orðin 106 talsins. Á síðasta ári gerði hann merki fyrir eins árs afmæli bankahrunsins og stutt er síðan tveggja ára afmælismerki þess leit dagsins ljós. „Það er með íslenska fánanum og pásumerki. Það er ekkert búið að gerast síðan síðast,“ segir Oscar um ástand mála eftir hrunið. Spurður hvernig hann haldi að þriggja ára afmælismerkið líti út segist hann ekki hafa hugmynd. „Það væri dásamlegt að sleppa því að þurfa að gera það.“



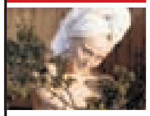
2 ÁRA AFMÆLI Þetta merki lýsir tveggja ára afmæli bankahrunsins.

Oscar hefur það sem reglu að eyða helst ekki meira en tíu mínútum í hvert merki. Notfærir hann sér Facebook til að sjá hver á afmæli í hvert sinn. Á meðal kunnra einstaklinga sem hafa orðið þess heiðurs aðnjótandi að komast á merkjalistann hjá honum eru Hemmi Gunn, Ómar Ragnarsson og John Lennon.

Oscar er margverðlaunaður hönnuður. Hann var á meðal átta sérfræðinga sem heimasíða dagblaðsins New York Times leitaði álits hjá um nýtt merki hjá leigubílum New York-borgar. Japanski fataframleiðandinn UNIQLO keypti einnig af honum merki hans Systm fyrir fatalínu sína. **- fb**

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

551 1200 / midasala@leikhusid.is / www.leikhusid.is



Finnski hesturinn (Stóra sviðið)

Fös 15.10. Kl. 20:00 frums. U	Lau 30.10. Kl. 20:00 4. sýn U	Fim 11.11. Kl. 20:00 8. sýn Ö
Lau 16.10. Kl. 20:00 2. sýn Ö	Sun 31.10. Kl. 20:00 5. sýn Ö	Fös 12.11. Kl. 20:00 Ö
Fös 22.10. Kl. 20:00 aukas. Ö	Fös 5.11. Kl. 20:00 6. sýn U	Fös 19.11. Kl. 20:00
Lau 23.10. Kl. 20:00 3. sýn U	Lau 6.11. Kl. 20:00 7. sýn Ö	Lau 20.11. Kl. 20:00

Fíasól (Kúlan)

Lau 9.10. Kl. 13:00 U	Sun 17.10. Kl. 13:00 Ö	Sun 24.10. Kl. 13:00
Lau 9.10. Kl. 15:00 U	Sun 17.10. Kl. 15:00 Ö	Sun 24.10. Kl. 15:00 U
Lau 16.10. Kl. 13:00 Ö	Lau 23.10. Kl. 13:00 Ö	
Lau 16.10. Kl. 15:00 Ö	Lau 23.10. Kl. 15:00 Ö	

Hænuungarnir (Kassinn)

Fös 8.10. Kl. 20:00 U	Lau 23.10. Kl. 20:00 U	Lau 6.11. Kl. 20:00 U
Lau 9.10. Kl. 20:00 U	Fös 29.10. Kl. 20:00 Ö	Fim 11.11. Kl. 20:00 Ö
Fös 15.10. Kl. 20:00 U	Lau 30.10. Kl. 20:00 Ö	Fös 12.11. Kl. 20:00
Lau 16.10. Kl. 20:00 Ö	Sun 31.10. Kl. 20:00 Ö	Lau 13.11. Kl. 20:00
Fim 21.10. Kl. 20:00 Aukas. U	Fim 4.11. Kl. 20:00 U	
Fös 22.10. Kl. 20:00 U	Fös 5.11. Kl. 20:00 Ö	

Íslandsklukkan (Stóra sviðið)

Fös 8.10. Kl. 19:00 U	Mið 27.10. Kl. 19:00 U	Sun 14.11. Kl. 19:00 Ö
Lau 9.10. Kl. 19:00 U	Fim 28.10. Kl. 19:00 U	Mið 24.11. Kl. 19:00 Aukas.
Sun 17.10. Kl. 19:00 U	Mið 3.11. Kl. 19:00 Aukas. Ö	Fim 25.11. Kl. 19:00 Aukas.
Sun 24.10. Kl. 19:00 U	Sun 7.11. Kl. 19:00 Ö	Lau 11.12. Kl. 19:00 Aukas.
Þri 26.10. Kl. 19:00 U	Mið 10.11. Kl. 19:00 Ö	Sun 12.12. Kl. 19:00 Aukas. Ö

GERPLA

Gerpla (Stóra sviðið)

Fim 21.10. Kl. 20:00 U	Lau 13.11. Kl. 20:00	Fös 3.12. Kl. 20:00
Fös 29.10. Kl. 20:00 Ö	Fim 18.11. Kl. 20:00 Aukas.	
Fim 4.11. Kl. 20:00 Ö	Fös 26.11. Kl. 20:00 Ö	

Leikhúskort 4 miðar á aðeins 9.900 kr.

Leikhúskortið 2010/2011

ÍSLENSKT HÁGÆÐAILMVATN Áletrunin á EFJ Eyjafjallajökull er prentuð með 24 karata gulli en Sigrún Lilja Guðjónsdóttir hyggst setja á markað fyrsta íslenska ilmvatnið sem fer í almenna sölu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SIGRÚN LILJA GUÐJÓNSDÓTTIR: ALLTAF VERIÐ Á STEFNUSKRÁNNI

Ilmvatn úr vatni Eyjafjallajökuls á alþjóðamarkað

„Ég held að þetta sé fyrsta íslenska ilmvatnið sem fer í almenna sölu. Það var reyndar íslensk listakona, Andrea Maack, sem bjó til ilmvatn á þessu ári og hafði það hluta af gjörningi,“ segir Sigrún Lilja Guðjónsdóttir, oftast kennd við tískuvörumerkið Gyðju. Hún hyggst setja á markað ilmvatnið EFJ Eyjafjallajökull sem er framleitt úr vatni jökulsins. Sigrún mun vera andlit ilmsins en í næstu viku fer hún með hópi tökufólks, leikurum og jarðfræðingnum Birni Oddssyni með þyrlum upp á topp eldfjallsins til að taka upp auglýsingu og stutta heimildarmynd. „Það er búið að gera handrit þar sem kraftur náttúrunnar og kraftur gyðjunnar kemst vel til skila,“ segir Sigrún.

Eins og gefur að skilja tekur langan tíma að búa til eitt stykki ilmvatn. Og Sigrún var búin að reyna mikið af sýnishornum og prófunum á sínum nánustu og sjálfri sér áður en hún varð ánægð með það sem hún fann. „Við prufum sitt lítið af hverju og mér finnst ilmurinn hafa allt til brunns að bera, hann er nógu léttur til að hægt sé að vera með hann á hverjum degi og það er svona ríkjandi sítruskeimur af honum.“ Sigrún er ekki í vafa um að íslenskur ilmur eigi erindi á hinn harða markað ilmvatna og hún hyggst nýta sér það góða orðspor sem tískuvörumerkið Gyðja hefur aflað sér erlendis hjá stórstjörnum á borð við Kylie Minogue og Paris Hilton. „Við ætlum okkur að sjálfsögðu að koma þessu á framfæri við umheiminn. Nafnið Eyjafjallajökull er að sjálfsögðu ákaflega þekkt vegna eldgossins en við ákváðum að nota líka skammstöfunina EFJ þar sem það er frekar erfitt að bera nafnið fram. Mér finnst bara fyrst og fremst gleðilegt að það skuli koma jákvæð vara út úr þessu öllu,“ segir Sigrún en ilmvatnið er framleitt í Suður-Frakklandi.

Sigrún segir það alltaf hafa verið á stefnuskránni hjá sér að gera eigið ilmvatn. Og það verður ekkert til sparað að gera vöruna sem veglegasta. „Áletrunin framan á pakkningunni og á flöskunni sjálfri er prentuð með 24 karata gulli og þetta er með Eau de parfum-stimplinum sem þýðir að þetta er hágæðailmvatn sem endist vel.“

freyrgigja@frettabladid.is

Sveinn undirbýr matreiðslubók

Sjónvarpsþættirnir Fagur fiskur í sjó, þar sem þau Sveinn Kjartansson og Áslaug Snorradóttir göldruðu fram dýrindis fiskrétti, slógu eftirminnilega í gegn hjá RÚV. Sveinn hyggst fylgja eftir þeim vinsældum með matreiðslunámskeiði og matreiðslubók.

„Allur þessi áhugi kom mér svolítið á óvart. Fólk hefur verið að senda mér spurningar en líka sínar eigin hugmyndir um rétti. Og svo hefur fólk líka hringt og spurt um einhver góð brögð í eldhúsinu,“ segir Sveinn Kjartansson, matreiðslumaður og eigandi Fylgifiska. Sveinn segir vinsældir sjónvarpsþáttarins hafa verið nánast lygilegar. „Fólk hefur greinilega mikinn áhuga á matreiðslu og þetta er svolítið tvíþætt. Annars vegar hefur eldri kynslóðin mikinn áhuga á öllum þessum framandi kryddjurtum og -tegundum sem hafa flætt yfir okkur undanfarin ár en yngri kynslóðina langar kannski mest að vita hvernig eigi að meðhöndla og matreiða heilan fisk.“

Matreiðslumaðurinn hefur getið sér gott orð fyrir fiskrétti sína hjá Fylgifiskum en hann hefur aldrei gefið út sína eigin matreiðslubók, eingöngu lánað uppskriftir í fiskréttabók Hagkaups. „Núna er hins vegar rétti tíminn, ég er að verða fimmtugur og er kominn úr lærlingagallanum.“ **- fgg**

VINSÆLL Sveinn Kjartansson hefur öðlast miklar vinsældir með þáttunum Fagur fiskur í sjó. Hann hyggst fylgja þeim eftir með matreiðslubók og námskeiðahaldi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

512 50 50 Auglýsingasími

FRÉTTABLAÐIÐ Allt sem þú þarft...

Nýkomin sending

af sófasettum, stökum sófum og tungusófum í leður- og tauáklæði.

model 625

310x222x79 sm. - Leður: Svart, hvítt & brúnt.

model 1052: 270x200x90 sm.
Leður: Svart, hvítt & brúnt.

25% afsláttur af öllum vörum

model 601

3ja: 230x95x82 sm. - Stóll: 110x95x82 sm.
3+1+1 / 3+2. Leður: Svart, hvítt & brúnt.

25% afsláttur af öllum vörum

Tvískipt springdýna með sjálfstæðri pokafjöðrun og memory foam

25% afsláttur af A-direct heilsurúmum

HEIMA HÚSIÐ

Öndvegi mood lifum

GALLERY GÓLF
PARKET & FLÍSAR

Síðumúla 30 - 108 Reykjavík - Sími 568 4242 - www.heimahusid.is

Opið virka daga 10-18, lau. 11-16.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000** **VISIR.IS**

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst húsið

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

vísir.is
„...ég sá það á vísi"

FRÉTTIR AF FÓLKI

Sruli sýknaður

Eins og Fréttablaðið greindi frá á miðvikudag var ástralski hönnuðurinn **Sruli Recht** dreginn fyrir Héraðsdóm Reykjavíkur vegna regnhlífa sem hann hafði hannað. Höldurnar á þeim líktust hnúajárni en dómari féllst hvorki á að þær væru vopn né hættulegar. Sruli getur því haldið áfram að selja þær í verslun sinni Vopnabúrinu við Hólmaslóð.

Gissur mætir

Glæpafaraldur stendur nú yfir í Eymundsson og í dag er ætlunin að rithöfundar lesi upp úr nýjum bókum sínum í versluninni á Skólavörðustíg. Einn þeirra er Óskar Hrafn Þorvaldsson sem gefur út sína fyrstu bók, Martröð millanna, í lok mánaðarins. Óskar hyggst þó ekki lesa sjálfur upp úr bókinni heldur hefur fengið fyrrverandi samstarfsmann sinn til verksins, sjálfan morgunhanann af Bylgjunni **Gissur Sigurðsson**. Það verður því notaleg stemning fyrir viðstadda enda Gissur fastur punktur í tilveru margra.

Sálin tryllir í Höllinni

Sálin hans Jóns míns með **Stefán Hilmarsson** fremstan í flokki er hvergi af baki dottin þótt ekki hafi mikið til hennar heyrst að undanförnu. Metnaðarleysi hefur ekki gert vart við sig í herbúðum sveitarinnar og dugar ekki minna en Laugardalshöll undir næstu tónleika hennar hinn 13. nóvember næstkomandi. Tilefnið er ærið; Upp og niður stigann, nýjasta plata sveitarinnar kemur nefnilega út í lok október. Sálarmenn hafa lofað sínum dyggu aðdáendum að þeir muni leika öll sín bestu lög, dyggilega studdir af þrettán manna brasssveit. **- fgg**

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Listamenn vilja ekki fara í sund með erlendum gestum
2. Uppnám er hjá samtökunum Sjálfstæðu leikhúsin eftir...
3. Bjarni Benediktsson átti einkafund með David
4. Í lagi að leggjast með óvininum
5. Lúbarði þjón sinn og kyrkti