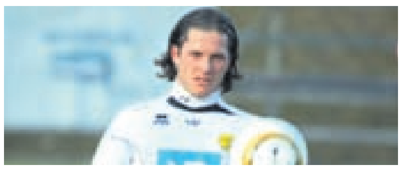
SKOÐUN Jón Baldvin skrifar um fjórða valdið, dómsvaldið og siðareglur blaðamanna. 18

MENNING Prjár systur stofnuðu fyrirtækið Vegg sem framleiðir fallega vegglímmiða. 34



SPORT Skagamenn ætla ekki að leyfa Jóhannesi Karli Guðjónssyni að fara þrátt fyrir að liðið leiki í 1. deild. 30

Komdu og hlúðu að
líkama & sál
www.badhusid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
20. september 2013
221. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Í góðu andlegu formi
Margrét Edda Gnarr er nýbakaður heimsmeistari í módelfitness. Hún segir Lífinu frá því hvernig hún sigraðist á átröskun og einelti.

FRÉTTIR

Sægreifinn eignast tvífara Eigandi Sægreifans hefur látið koma upp styttu í líki stofnandans Kjartans Halldórssonar. 2

Margir vilja til Noregs Mikill fjöldi sótti kynningu á starfsmöguleikum í Noregi á Grand hóteli í gær. 6

Þriðjungur reykt gras 35% Íslendinga hafa neytt kannabisefna einhvern tíma á lífsleiðinni. 8

16

Bolungarvík	8°		SA	3
Akureyri	7°		S	5
Egilsstaðir	10°		S	4
Kirkjubæjarkl.	6°		NA	4
Reykjavík	7°		SA	6

Vætusamt S-læg átt, víða 3-8 m/s síðdegis. Úrkoma um mest allt land en dregur úr N- og NA- til með deginum. Hiti 2-10 stig. 4

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Súkkulaðidrykkir | Fólk

TÓFAN OG MARHNÚTURINN „Ég tók myndina í byrjun ágúst þegar við vorum í fríi í Veiðileysufirði á Hornströndum. Ég fer þangað á hverju ári en þetta er í fyrsta skipti sem ég hef séð tófur þar. Ég er mikill tófuvinur og vil að þær fái að vera í friði innan friðlandsins. Mér finnst að það megi ekki skjóta hana þar," segir Elma Rún Benediktsdóttir, sigurvegari í ljósmyndakeppni Fréttablaðsins, þar sem þemað var náttúran. Fleiri myndir úr keppninni verða birtar í helgarútgáfu Fréttablaðsins. MYND/ELMA RÚN BENEDIKTSDÓTTIR

Fjárfesta fyrir 2,1 milljarð

Hestamiðstöð í Ölfusi og ísgöng í Langjökli eru fyrstu fjárfestingarverkefni nýs framtakssjóðs. Sjóðurinn, Icelandic Tourism Fund, er sá fyrsti sem fjárfestir eingöngu í afþreyingartengdri ferðaþjónustu hér á landi.

FERÐAÞJÓNUSTA Nýr framtakssjóður í eigu Icelandic Group, Landsbankans og nokkurra lífeyrissjóða ætlar að leggja 2,1 milljarð króna í fimm til tíu verkefni í afþreyingartengdri ferðaþjónustu. Þegar hefur verið lagt fé til tveggja verkefna; hestamiðstöðvar í Ölfusi og ísganga í Langjökli.

Landsbréf sjá um rekstur sjóðsins. Sjóðstjórinn Helgi Júlíusson telur að um nýmæli í íslenskri ferðaþjónustu sé að ræða. „Ég held að þetta sé eini sjóðurinn sem gefur sig út fyrir að fjárfesta í ferðaþjónustunni eingöngu," segir hann. Sérstakt sé að fleiri einbeiti sér ekki að þeim markaði.

Ísgöngin í Langjökli munu taka við allt að 400 gestum á dag en áætlanir gera ráð fyrir rúmlega 27 þúsund gestum í göngin á ári.

Starfsemi hestamiðstöðvarinnar byggir á hestasýningum, veitingaþjónustu og verslunarrekstri og verður starfsemin á Ingólfshvoli í Ölfusi. Áætlanir gera ráð fyrir um 40 þúsund gestum á fyrsta heila rekstrarárinu. - shá / sjá síðu 10

HELGI JÚLÍUSSON

40.000 gestir munu heimsækja hestamiðstöðina á Ingólfshvoli fyrsta árið ef áætlanir ganga eftir.

Læknar um álag á myndgreiningardeild og ófullnægjandi endurnýjun tækja:

Álag aukist um fimmtíu prósent

HEILBRIGÐISMÁL „Ef heldur áfram sem horfir er ljóst að myndgreiningardeildin mun ekki geta sinnt þeirri þjónustu sem henni er ætlað að veita." Þetta skrifa sex yfirlæknar á Landspítala og formaður Félags íslenskra röntgenlækna í aðsendri grein á bls. 17 í Fréttablaðinu í dag um vandann sem myndgreiningardeild spítalans á við að etja.

Bent er á að sérfræðilæknum á deildinni hafi fækkað úr 19 í 14 frá árinu 2008 og fækkað hafi einnig í hópi deildarlækna. Verkefni deildarinnar, sem sé ein mikilvægasta stoðdeild sjúkrahússins, hafi hins vegar aukist og orðið flóknari á síðustu árum. Þannig hafi mælanlegt álag á sérfræðilækna deildarinnar aukist um 50 prósent á síðustu fimm árum. Það mikla álag sem hvíli á herðum þeirra sérfræðinga sem eru í vinnu auki hættuna á því að fleiri úr þeirra röðum segi upp störfum eða minnki starfshlutfall sitt. - ibs / sjá síðu 17

> **Flókinn tækjabúnaður úreldist á fáeinum árum og há bilanatíðni eldri tækja getur skapað hættu fyrir sjúklinga.**
> *Úr grein sjömenninganna*

SPURNING DAGSINS

Arthur, ertu að gefa félagana upp á smábátinn?

„Nei, laxmaður, svo mikill þorskur er ég nú ekki.“

Arthur Bogason gefur ekki kost á sér áfram sem formaður Landssambands smábátaeigenda eftir 28 ár í embætti. Hann hyggst meðal annars skrifa bók um laxveiði.

Stærsta fjárfesting einkafyrirtækis hér landi frá hruni:

Lyfjarisi fjárfestir fyrir milljarða

VÍSINDI Alþjóðlega lyfjafyrirtækið Alvogen ætlar að fjárfesta fyrir 25 milljarða króna hér á landi. Borgarráð hefur úthlutað Háskóla Íslands sjö þúsund fermetra lóð við Sæmundargötu. Á henni ætlar Alvogen að byggja ellefu þúsund fermetra hús og þar verður starfrækt Hátæknisetur í samvinnu við Vísindagarða Háskóla Íslands. Hátæknisetrið á í framtíðinni að hýsa alþjóðlegar skrifstofur Alvogen en þar á líka að fara fram þróun og framleiðsla líftæknilyfja. Áætlanir gera ráð fyrir að um 200 starfsmenn Alvogen starfi í Hátæknisetrinu.

Þar er fyrirhugað að þróa og framleiða samheitalyfjaútgáfur líftæknilyfja sem eru nú þegar á markaði og markaðssetja þau þegar einkaleyfi þeirra renna út. Lyfin eru öll í hópi söluhæstu lyfja í heiminum. Byggingaframkvæmdir á lóðinni við Sæmundargötu eiga að hefjast innan skamms og áætlanir gera ráð fyrir að þeim ljúki innan tveggja ára. - jme

HÁTÆKNI Svona er áætlað að verði umhorfs inni í höfuðstöðvunum.

Breytt fyrirkomulag ákveðið:

Kynjakvóti í Gettu betur

SKÓLAMÁL Stýrihópur um spurningakeppni framhaldsskólanna, Gettu betur, hefur ákveðið að kynjakvóti verði í keppninni vorin 2015 og 2016. Frá þessu var greint á mbl.is. Ákvörðunin felur í sér að í þriggja manna liði skólanna mega ekki vera fleiri en tveir þátttakendur af sama kyni.

Í stýrihópnum sitja fulltrúar þeirra fjögurra menntaskóla sem komust í undanúrslit í síðustu keppni ásamt fulltrúum Ríkisútvarpsins. - hg

Á BARNASPÍTALANUM Freyr Einarsson, sjónvarpsstjóri 365 miðla, afhenti Ragnari Bjarnasyni, yfirlækni barnalækninga á barna- og kvennasviði Landspítalans, gjöfina. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Yfirlæknir á Barnaspítalanum segir gjöfina nýtast vel:

Fengu átta spjaldtölvur að gjöf

SAMFÉLAGSMÁL „Börnin eiga eftir að kunna vel að meta þetta. Hér er mikilvægt að hafa eitthvað til að dreifa huganum og stytta börnum og fullorðnum stundirnar,“ segir Ragnar Bjarnason, yfirlæknir barnalækninga á barna- og kvennasviði Landspítalans, en hann tók við atta Ipad-spjaldtölvum fra 365 miðlum í gær fyrir hönd Barnaspítala Hringsins. Spjaldtölvurnar eru allar með Oz-appinu en það veitir ótakmarkaðan aðgang að Stöð 2 og fleiri stöðvum 365 miðla og upptökumöguleika. Á Barnaspítalanum er veitt sérhæfð heilbrigðisþjónusta fyrir börn og unglinga að 18 ára aldri. - hg

Frans páfi fer nýjar leiðir:

Vill ekki festa sig í kreddum

PÁFAGARÐUR, AP Frans páfi segir kaþólsku kirkjuna ekki þurfa að festa sig í kreddum um fóstureyðingar, hjónabönd samkynhneigðra og getnaðarvarnir. Þar með gengur hann gegn stefnu forvera sinna, sem lögðu mikla áherslu á að víkja hvergi í þessum efnum.

„Kirkjan hefur stundum læst sig í smáatriðin, í smásálarlegar reglur,“ segir páfi í löngu viðtali við tímarit ítalskra jesúíta.

Hann segir þetta engu breyta um kenningar kirkjunnar, „en það þarf ekki að tala um þessi mál alltaf.“ - gb

Framtíðarsýn ráðherra:

Ríkið haldi hlut í Landsbanka

EFNAHAGSMÁL Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, vill selja eignarhluti ríkisins í Íslandsbanka og Arion banka og skrá Landsbankann á markað. Hann segir æskilegt að ríkissjóður haldi 30 til 40 prósenta hlut í bankanum eftir skráningu.

Þetta kom fram í ávarpi Bjarna á fundi Landsbankans í gær.

„Fyrir Landsbankann þá sé ég fyrir mér að við getum á næstu árum skráð þann banka þegar endurfjármögnun hans er tryggð og að ríkið trappi síðan í róleg-heitum niður sinn eignarhlut,“ sagði Bjarni. - þþ

Afsteypan þegir ólíkt frumgerð sægreifans

Veitingastaðurinn Sægreifinn hefur látið gera afsteypu af stofnanda fyrirtækisins, „sál og andliti“, Kjartani Halldórssyni sjómanni. Tvífarinn situr öllum stundum á Sægreifanum. „Hann þegir að minnsta kosti,“ segir nýr eigandi flesta hafa á orði.

FÓLK „Það fyrsta sem allir segja er að þessi Kjartan þegi að minnsta kosti,“ segir Elísabet Jean Skúladóttir, eigandi veitingastaðarins og fiskverslunarinnar Sægreifans, þar sem afsteypa af stofnanda fyrirtækisins prýðir nú sali.

Kjartan Halldórsson setti fiskverslunina Sægreifann á fót er hann hætti sjómennsku árið 2002. Síðar bættist veitingasala við starfsemina, sem Elísabet keypti af Kjartani fyrir tveimur árum.

ELÍSABET JEAN SKÚLADÓTTIR

„Ég fékk hugmyndina þegar ég var að skoða vaxmyndir á Sögusafninu,“ lýsir Elísabet tildrögum þess að afsteypa var gerð af Kjartani. Hún segir kvikmyndargerðarmann sem vinnur að heimildarmynd um Kjartan hafa stungið upp á því sama. Kjartan sjálfur hafi tekið vel í hugmyndina.

„Kjartan er bæði sál og andlit Sægreifans og fólk sækist eftir að sjá hann og láta mynda sig með honum. Nýi Kjartan léttir því talsverðu álagi af Kjartani sjálfum,“ segir Elísabet í léttum dúr.

Eftirmyndin af Kjartani er gerð af Ernst J. Backman, sem gert hefur fjölda slíkra verka fyrir Sögusafn sitt og önnur söfn. „Kjartan sægreifi er hins vegar fyrsta og eina sérpöntun svona verkefnis fyrir veitingahús,“ er haft eftir Ernst á heimasíðu Sægreifans.

KJARTAN OG EFTIRMYNDIN Kjartan sægreifi segist sáttur við að þegar hann einn daginn hverfur af sjónarsviðinu verði tvífarinn þar áfram. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Gerð afsteypunnar tók nokkuð á Kjartan, sem beið eftir að komast í erfiða hjartaaðgerð á þeim tíma. Kjartan segir að fyrir utan svima hafi hann náð sér býsna vel. Afsteypan er hins vegar enn hálflasleg. Kjartan kveðst kunna ágætlega við tvífarann og koma reglulega með föt á hann til skiptanna.

„Hann er bara nokkuð líkur mér,“ segir Sægreifinn. Þegar undir hann eru borin orð nýja eigandans um að mikill munur sé á mælsku þeirra félaga kemur í ljós að hann hefur áætlun um að breyta því.

„Mig langar til að koma fyrir hnappi svo hann geti talað; til dæmis sagt góðan daginn eða drottinn blessi heimilið. Það má ekki vera neitt dónalegt því þá myndi Elísabet henda mér strax út,“ segir Kjartan hlæjandi, sem enn ver drjúgum hluta tíma síns á Sægreifanum og spjallar þar við gesti og gangandi.

> **Mig langar til að koma fyrir hnappi svo hann geti talað; til dæmis sagt góðan daginn eða drottinn blessi heimilið.**
>
> *Kjartan Halldórsson sægreifi.*

gar@frettabladid.is

LEIKTÆKNISKÓLI
Magnúsar Jónssonar & Þorsteins Bachmann

Námskeið í hagnýtri og skapandi leiklist

Michael Chekhov tækni • Þjálfun líkama og raddar
Textagreining • Hugleiðsla og slökun
... og margt fleira

Nýtt námskeið frá 8. október til 12. nóvember 2013
Kennsla fer fram öll þriðjudagskvöld frá kl. 19.30 til 23.00

Magnús og Þorsteinn eru meðal reyndustu leikara sinnar kynslóðar með áratuga reynslu af vinnu við leikhús, kvikmyndir og sjónvarp.

Leiktækniskólinn er á Facebook, þar má nálgast frekari upplýsingar.
Skráning og fyrirspurnir á **leiktaekniskolinn@gmail.com.** Aldurstakmark 18 ára.

Trésmiðja Akraness er gjörónýt eftir eldsvoðann á miðvikudagskvöld:

Rannsaka upptök eldsvoðans

BRUNI Tugmilljóna tjón varð í eldsvoðanum í Trésmiðju Akraness í fyrrakvöld.

Tilkynnt var um eldinn skömmu eftir klukkan níu á miðvikudagskvöld. Trésmiðjan var alelda þegar slökkvilið Akraness kom á staðinn en fljótlega varð ljóst að enginn var í húsinu.

Liðsmenn slökkviliðs Akraness og Hvalfjarðarsveitar tóku ákvörðun um að rífa trésmiðjuna til að tryggja að eldurinn bærist ekki í nærliggjandi bílaverkstæði og vélsmiðju.

Málið er að sögn lögreglunnar á Akranesi enn í rannsókn og því ekki hægt að segja til um eldsupptök. Starfsmenn tæknideildar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu aðstoða lögregluna á Akranesi við rannsókn málsins.

Kristján Einarsson, eigandi trésmiðjunnar, vildi ekki tjá sig um eldsvoðann þegar blaðamaður ræddi við hann í gærkvöldi. Hann sagðist vilja bíða eftir niðurstöðum rannsóknarinnar. - hg

RÚSTIR EINAR Ákveðið var að rífa trésmiðjuna svo eldurinn bærist ekki í nærliggjandi fyrirtæki. MYND/SKESSUHORN

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is
Gildir til 25.09.13

30% AFSLÁTTUR AF ALLRI JÓLAVÖRU
GILDIR TIL 29. SEPT.

90 X 200 SM.

BLUE SKY AMERISK DÝNA
Góð amerísk dýna með 4 sm. yfirdýnu. Stærð: 90 x 200 sm.

SPARIÐ 25.000

FULLT VERÐ: 69.950
44.950

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

Price Star

OKKAR BESTA VERÐ

BLU MOON AMERÍSK DÝNA
Amerískar dýnur á frábæru verði! Stærðir:
90 x 200 sm. **34.950**
120 x 200 sm. **39.950**
140 x 200 sm. **44.950**
160 x 200 sm. **49.950**
180 x 200 sm. **54.950**

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

VERÐ FRÁ:
34.950

DANICA

90% DÚNN

SPARIÐ 15.000

FULLT VERÐ: 34.950
19.950

DANICA ANDADÚNSSÆNG
Dönsk gæðasæng fyllt með 90% andadúni og 10% smágerðu fiðri. Mjúkt áklæði úr 100% bómull. Stærð: 135 x 200 sm. Þyngd: 750 gr.

DÝNUDAGAR

Angel dream
Comfortable Sleeping

MEMORYFOAM

Pokagormar | Memory foam | Miðlungs | Yfirdýna | 10 ár dýna Ábyrgð | 2 ár áklæði Ábyrgð

153 X 203 SM.

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

ANGEL DREAM STAR AMERÍSK DÝNA
Frábær, amerísk dýna á ótrúlegu verði! Í efra lagi er áföst yfirdýna úr hágæða MEMORY FOAM svampi. Í neðra lagi eru 690 pokagormar.
Fætur og botn fylgja með.

SPARIÐ 40.000

FULLT VERÐ: 129.950
89.950

SVONA ERUM VIÐ

1.400.000 kvikmyndahúsagestir sóttu almennar sýningar íslenskra kvikmyndahúsa á árinu 2012.

Það jafngildir því að hver landsmaður hafi 4,5 sinnum sótt kvikmyndasýningar á árinu. *Heimild: Hagstofa Íslands.*

Sjálfstæðismenn í Reykjavík falla frá hugmyndum um leiðtogaprófkjör:

Prófkjör um miðjan nóvember

STJÓRNMÁL Sjálfstæðismenn í Reykjavík ætla að halda prófkjör vegna borgarstjórnarkosninganna næsta vor, 16. nóvember næstkomandi. Þetta var ákveðið á fundi fulltrúaráðs Sjálfstæðisfélaganna í borginni í gærkvöldi.

Flokksmenn hafa síðustu daga deilt um hvernig ætti að raða á lista fyrir borgarstjórnarkosningarnar. Stjórn Varðar hafði ákveðið að láta kjósa um tvær leiðir, leiðtogaprófkjör og hefðbundið prófkjör.

Til að ná sáttum var ákveðið að falla frá hugmyndum um leiðtogaprófkjör og halda þess í stað hefðbundið prófkjör. Í því munu flokksfélagar velja með hefðbundnum hætti fulltrúa í sæti á framboðslista. Kjörnefnd sér síðan um að velja aftari sæti listans líkt og venja hefur verið. **- jme**

ÞÉTT SETIÐ Á meðal þeirra sem mættu til fundarins voru Kjartan Gunnarsson og ráðherrarnir Illugi Gunnarsson og Hanna Birna Kristjánsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Forsætisráðherra í London:

Uppskar hlátur ráðstefnugesta

STJÓRNMÁL „Vonandi sé ég ykkur og peningana ykkar á Íslandi," sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra og uppskar hlátur í lok erindis síns á Iceland Investment Forum á hótel Waldorf Hilton í London í gær.

Á ráðstefnunni var til umfjöllunar fjárfestingar- og efnahagsumhverfið á Íslandi í dag. Að sögn Sigmundar er ríkisstjórnin samhent í að bæta fjárfestingarumhverfi landsins þannig að auka mætti erlenda fjárfestingu. - óká

HÚS ST. JÓSEFSSYSTRA Verður áfram hjúkrunarheimili. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Notkun ekki breytt við kaup:

Aldraðir áfram í Holtsbúð 87

STJÓRNSÝSLA „Garðabær hefur fullan hug á að semja við fyrirtækið Sinnum um áframhaldandi starfsemi fyrirtækisins í Holtsbúð 87," segir Guðfinna B. Kristjánsdóttir, upplýsingastjóri Garðabæjar, í tilefni fréttar Fréttablaðsins um fyrirhuguð kaup bæjarins á Holtsbúð 87 af St. Jósefssystrum.

Kaupin eiga að verða er húsaleigusamningur við hjúkrunar- og heimaþjónustufyrirtækið Sinnum ehf. rennur út í mars 2014. „Garðabær leigir nú húsið af St. Jósefssystrum og framleigir hluta þess til Sinnum. Engin áform eru um annað en að endurnýja leigusamning við fyrirtækið eftir að Garðabær verður eigandi hússins svo það geti haldið áfram starfsemi sinni í húsinu," segir Guðfinna. - gar

ÞORLÁKSHÖFN

Ekki opið fram á nótt

Vegna andstöðu íbúa í nágrenninu hefur bæjarráð Ölfuss synjað veitingastaðnum Viking-pizza í Þorlákshöfn um að lengja afgreiðslutímann og hafa opið til eitt á nóttunni virka daga og til klukkan þrjú um helgar.

VESTMANNAEYJAR

Slæmt ástand útilistaverka

Ástand og viðhald útilistaverka Vestmannaeyjabæjar er sagt ekki gott. Menningarfulltrúi og tæknideild bæjarins munu meta ástandið og þörf á hugsanlegum úrbótum.

Mikill meirihluti sammála:

Vilja ekki flytja flugvöllinn

SAMGÖNGUR Mikill meirihluti landsmanna, eða 80 prósent, vill að Reykjavíkurflugvöllur verði áfram í Vatnsmýrinni, þetta kemur fram í nýrri skoðanakönnun MMR. Á landsbyggðinni sögðust níu af hverjum tíu vilja óbreytt ástand og átta af hverjum tíu íbúum á höfuðborgarsvæðinu utan Reykjavíkur vildu að völlurinn yrði áfram í Vatnsmýri.

Heldur færri, eða sjö af hverjum tíu íbúum, í Reykjavík sögðust vilja að völlurinn yrði áfram á sama stað. Afstaða kynjanna til málsins er ólík, 76 prósent karla svöruðu játandi en 87 prósent kvenna. 942 tóku þátt í könnuninni. Þar af tóku tæplega 90 prósent afstöðu. **- jme**

ÞYNGRI DÓMUR Aron fékk tvö ár í héraði en Hæstiréttur taldi það ekki nóg.

Tveggja og hálfs árs fangelsi:

Dómur yfir Aroni þyngdur

DÓMSMÁL Hæstiréttur þyngdi í gær dóm héraðsdóms yfir Aroni Karlssyni, úr tveggja ára fangelsi í tvö og hálft, fyrir fjársvik við söluna á stórhýsi við Skúlagötu til kínverska ríkisins. Þar er sendiráð Kínverja nú til húsa.

Aron var fundinn sekur um að hafa blekkt banka sem áttu veð í húsinu með því að kynna þeim falskt tilboð og láta þá aflétta veðböndum, þegar annað mun hærra tilboð frá Kínverjunum lá fyrir. **- sh**

Segir NATO fylgjast með norðurslóðum

Knud Bartels sér ekki fyrir sér að NATO hafi miklu hlutverki að gegna á norðurslóðum á næstunni. Hann segir NATO vera opin og gegnsæ samtök. Þess vegna hafi hann boðið mótmælendum að taka þátt í samræðum, sem ekki var þegið.

VARNARMÁL „Þau kusu að koma ekki inn og það er þeirra val," sagði Knud Bartels, formaður hermálanefndar NATO, um hóp mótmælenda sem beið fyrir utan Norræna húsið í gær þegar hann kom þangað til að flytja fyrirlestur um stöðu og þróun Atlantshafsbandalagsins.

Hann gaf sig á tal við hópinn og bauð honum að koma inn að hlusta á fyrirlesturinn og taka þátt í umræðum.

Hann segir Nato vera opin, gegnsæ og ábyrg samtök: „Þess vegna finnst mér fullkomlega eðlilegt að sýna mótmælendum virðingu og bjóða þeim til þátttöku í umræðum," sagði hann við Fréttablaðið. „Það er vegna þess að nýjar hugmyndir og ný sjónarmið mótast með því að hlusta á þá sem eru ósammála manni."

Einn aðstoðarmanna hans, Dan B. Termanson, gaf sig einnig á tal við talsmann mótmælenda og segist hafa átt góðar samræður við hann.

Bartels kom víða við í fyrirlestri sínum og svörum við spurningum úr sal, ræddi meðal annars um vandamál sem koma upp vegna hlutverkaskiptingar milli herstjórnarvalds annars vegar og borgaralegra stjórnvalda hins vegar. Þá sagði hann að margvíslegir erfiðleikar stöfuðu af óljósri hlutverkaskiptingu milli NATO, Evrópusambandsins og Sameinuðu þjóðanna.

Hvað varðar Sýrland og hugsanlega aðild NATO að hernaðaraðgerðum þar tók hann fram í stuttu spjalli við Fréttablaðið að engin áform væru um slíkt af hálfu NATO. „Við höldum auðvitað áfram að fylgjast mjög vandlega með ástandinu. Verði óskað eftir frekari aðgerðum mun það ekki gerast fyrr en NATO-ráðið hefur skoðað það mjög vandlega."

Hann sagði engan vafa leika á því að miklar breytingar væru í vændum á norðurskautinu vegna loftslagsbreytinga. Þetta myndi örugglega hafa mikil áhrif á öll ríki norðurskautssvæðisins. „Mörg þessara ríkja eru aðildarríki NATO, sum ekki. En frá sjónarhóli NATO viljum við fylgjast með því hvað aðildarríkin eru að gera." Hann sagði NATO tilbúið til að veita aðildarríkjunum aðstoð en sá ekki fyrir sér neitt virkt hlutverk fyrir bandalagið á norðurslóðum.

gudsteinn@frettabladid.is

BAUÐ MÓTMÆLENDUM INN TIL VIÐRÆÐNA Danski herforinginn Knud Bartels ræddi um NATO í Norræna húsinu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Knud Bartels og hermálanefnd NATO

Knud Bartels hefur verið formaður hermálanefndar Atlantshafsbandalagsins (NATO) frá ársbyrjun 2012.

Bartels er danskur, fæddur árið 1952, og gekk í danska herinn árið 1972. Starfsferill hans hefur að mestu verið innan danska hersins, þar sem hann hækkaði í tign jafnt og þétt með árunum.

Frá 2009 til 2011 var hann yfirmaður danska heraflans og helsti hernaðarráðgjafi dönsku stjórnarinnar.

Jólaferð til Parísar

5. - 8. desember

Fararstjóri: Laufey Helgadóttir

Verð: 109.900 kr.

á mann í tvíbýli. Mjög mikið innifalið!

Komdu með í skemmtilega jólaferð til Parísar, ljósadýrð aðventunnar er töfrandi á þessum tíma og mikil jólastemning er um alla borg.

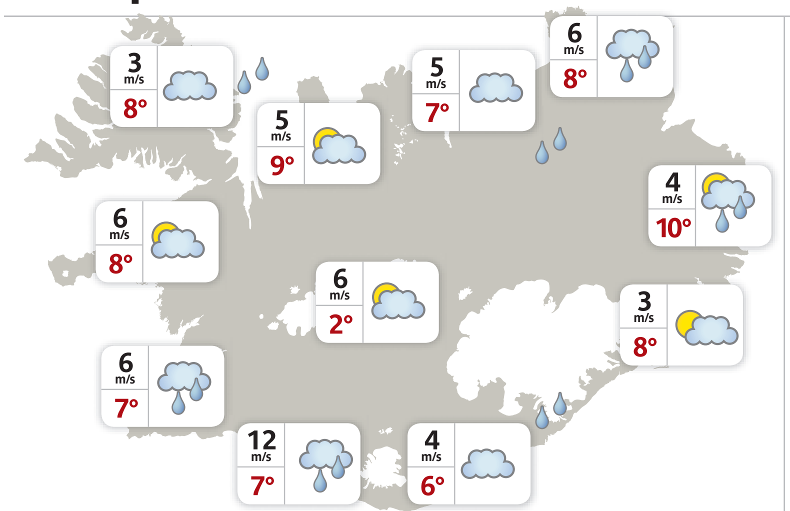
Bókaðu núna á baendaferdir.is

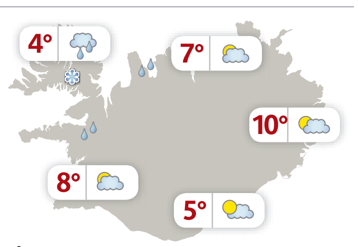
Sími 570 2790 | bokun@baendaferdir.is | Síðumúla 2, 108 RVK

ferðaþjónusta bænda BÆNDAFERÐIR

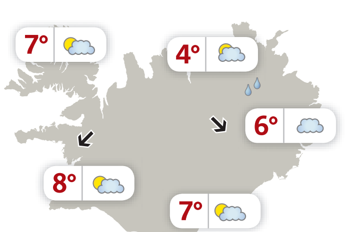
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





Á morgun
3-8 m/s



Sunnudagur
Fremur hægur vindur

HAUSTLEG HELGI Úrkoma einkum á NV-verðu landinu á morgun en bjart SA- og A-til. Vindur fremur hægur og snýst í norðanátt á sunnudag. Hiti 2-10 stig.

Alicante	27°	Billund	16°	Gautaborg	17°	London	17°	Orlando	31°	San Francisco	19°
Basel	22°	Frankfurt	17°	Kaupmannahöfn	17°	Mallorca	27°	Ósló	17°	Stokkhólmur	16°
Berlín	14°	Friedrichshafen	17°	Las Palmas	26°	New York	25°	París	21°		

Snjólaug Ólafsdóttir
veðurfréttamaður

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

AF NÝSLÁTRUÐU!

LAMBAHRYGGUR
HÁLFUR, LUNDARHLUTI
1799KR/KG
VERÐ ÁÐUR 2298

UNGNAUTA-HAMBORGARAR
4 STK M/ BRAUÐI
749KR/PK
VERÐ ÁÐUR 999

KJÚKLINGUR
HEILL, FERSKUR
749KR/KG
VERÐ ÁÐUR 999

Gildir til 22. september á meðan birgðir endast.

Hatting, frosið brauðmeti
Panino Rustico, pítubrauð 6 stk.,
lífræn Veggen speltbrauð.

HÆTTULEGA GOTT!

Nabisco Oreo
Kremkex, kremkex hjúpað hvítu súkkulaði,
kremkex hjúpað mjólkursúkkulaði.

NÝTT

TILBOÐ
599KR/STK
VERÐ ÁÐUR 659

Dönsk prinsessustöng
fyrir prinsa og prinsessur.

SÆTAR KARTÖFLUR
LOKSINS Á ÍSLANDI!

STÖKKAR OG BRAGÐGÓÐAR
FRANSKAR SEM HENTA
MEÐ ÖLLUM MAT.
AÐEINS 22 MÍNÚTUR Í OFNI.

NÝTT

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir bóndinn á Felli, síðasta bænum í Finnafirði, sem er ósáttur við áform um stórskipahöfn þar?
2. Hve lengi hefur Arthur Bogason verið formaður Landssambands smábáteigenda?
3. Hvað heitir helsti keppinautur Angelu Merkel um kanslaraembætti Þýskalands í kosningum um næstu helgi?

SVÖR:
1. Reimar Sigurjónsson. 2. 28 ár. 3. Peer Steinbrück.

Bændur í Fljótsdal og á Jökuldal búnir að finna nokkuð af dauðu fé:

Allnokkuð af sauðfénu dautt

VEÐUR „Þetta er slæmt,“ segir Hallgrímur Þórhallsson, gangnaforingi frá Brekku í Fljótsdal. Hann er nú á hálendinu ásamt öðrum bændum á Jökuldal og í Fljótsdal að leita að sauðfé eftir óveður síðustu daga. Að sögn Hallgríms er eitthvað af fénu dautt. Meðal annars fann hann tvö lömb úti í á og var tófan komin í þau.

„En þetta gengur ágætlega,“ segir hann. Búið er að smala um 600 kindum en talið er að sauðféð sé á þriðja þúsund.

Aðalsteinn Jónsson, bóndi í Klausturseli, sagðist hafa rekist á innan við tíu dauðar kindur á ferð sinni um Klausturselsheiði. Spurður hvort hann telji skaðann mikinn svarar hann því til að það sé ómögulegt að spá um það á þessari stundu. „Þetta skýrist á næstu dögum,“ bætir hann við. Hann segir ellefu menn vera að aðstoða sig við að smala og að allir hafi fundið eitthvað dautt fé. Hann segist þó bjartsýnn á að færra fé sé dautt en óttast var. **- vg**

ENDURTEKNING FRÁ Í FYRRA Þessi mynd var tekin við Mývatn í fyrra. MYND/EGILL AÐALSTEINSSON

Flug til Sauðárkróks:

Vonsvikin að fá ekki ríkisstyrk

SAMGÖNGUR Byggðaráð Skagafjarðar segir mikil vonbrigði að innanríkisráðuneytið hafni því að styrkja áætlunarflug til og frá Sauðárkróki.

„Ef þessi flugleið leggst af verður Norðurland vestra eini landshlutinn utan áhrifasvæðis höfuðborgarinnar sem ekki nýtur almenningsflugsamgangna. Slíkt er óásættanlegt með öllu og skerðir verulega samkeppnishæfni svæðisins,“ segir byggðaráðið. **- gar**

Bílar í ábyrgð

Tryggðu þér bílaleigubíl í verksmiðjuábyrgð. Komdu og veldu þann sem hentar þínum þörfum best.

Opið alla helgina

Opið í dag föstudag til kl. 19
Laugardag: 12-16 • Sunnudag: 12-15

Chevrolet **Captiva**
Árgerð 2012
Sjálfskiptur | dísel
Verð 4.990 þús. kr.
VERK SMIÐJU ÁBYRGÐ

Chevrolet Cruze
Árgerð 2012
Beinskiptur | bensín
Verð kr. 2.190 þús.
VERK SMIÐJU ÁBYRGÐ

Chevrolet Spark
Árgerð 2012
Beinskiptur | bensín
Verð kr. 1.590 þús.
VERK SMIÐJU ÁBYRGÐ

Chevrolet Aveo
Árgerð 2012
Beinskiptur | bensín
Verð kr. 1.990 þús.
VERK SMIÐJU ÁBYRGÐ

Láttu sölufulltrúa okkar reikna dæmið sérstaklega fyrir þig

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Notaðir bílar • Bíldshöfða 10 • Sími: 590 2035 • notadir@benni.is

Fjöldi á starfakynningu Norðmanna

Stöðug eftirspurn er í Noregi eftir starfskrafti með sérfræðiþekkingu. Leita að starfsmönnum í öllum geirum atvinnulífsins. Norskir atvinnurekendur eru ánægðir með vinnusiðferði Íslendinga. Þúsundir Íslendinga hafa flutt til Noregs.

ATVINNA „Það er stöðug eftirspurn í Noregi eftir fólki með sérfræðikunnáttu í öllum geirum atvinnulífsins. Við höfum hins vegar nóg af ófaglærðum starfskrafti. Margt ungt fólk sem hefur flosnað upp úr námi vantar vinnu og einnig ófaglærða útlendinga sem búsettir eru í Noregi,“ sagði Hallgeir Jenssen, fulltrúi norsku Vinnumálastofnunarinnar og EURES-samstarfsins, við Fréttablaðið á starfakynningu á Grand Hóteli í Reykjavík í gær. Þar kynntu EURES, samstarf um vinnumiðlun á evrópska efnahagssvæðinu, og norsk fyrirtæki starfsmöguleika í Noregi. Leitað er meðal annars að iðnaðarmönnum, heilbrigðisstarfsfólki, verkfræðingum og starfsmönnum úr veitingageiranum og sjávarútvegi.

Norðmenn eru ánægðir með vinnusiðferði Íslendinga og meðal annars þess vegna hafi norsk fyrirtæki áhuga á að fá Íslendinga í vinnu, að sögn Jenssen. „Það er margt líkt með íslensku og norsku samfélagi. Íslendingar skilja að þeir verða að láta til sín taka og að menn geti ekki vænst þess að samfélagið geri allt fyrir þá,“ sagði hann.

Þröng var á þingi á kynningunni í gær og biðu menn í röðum eftir því að fá að ræða við fulltrúa þeirra níu fyrirtækja og vinnumiðlana sem voru á staðnum. Sumir Íslendinganna, sem voru á öllum aldri, virtust eftirvæntingarfullir en aðrir frekar þungir á brún. Starfakynningin í gær var sú sjöunda sem EURES hefur staðið fyrir hér á landi, að sögn Jenssen. „Það hafa komið á bilinu 300 manns á hverja af þessum stuttu kynningum hjá okkur,“ greindi hann frá en kynningin í gær stóð yfir í sex klukkustundir.

Í fyrra fluttu 1.395 íslenskir ríkisborgarar til Noregs en 1.539 árið 2011. **ibs@frettabladid.is**

MÖGULEIKAR SKOÐAÐIR Stöðugur straumur fólks var á starfakynningu Norðmanna á Grand Hóteli í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Það er margt líkt með íslensku og norsku samfélagi. Íslendingar skilja að þeir verða að láta til sín taka og að menn geti ekki vænst þess að samfélagið geri allt fyrir þá**
>
> *Hallgeir Jenssen, fulltrúi norsku Vinnumálastofnunarinnar og EURES-samstarfsins*

→ Ætlar að flytja til að fá betri laun

Jórunn Sóley Björnsdóttir sjúkraliði stefnir að því að flytja til Noregs og starfa þar við sitt fag. Hún var á meðal fjölmargra heilbrigðisstarfsmanna sem sóttu kynningu norskra vinnumiðlana og fyrirtækja á Grand Hóteli í Reykjavík í gær.

„Ég sækist eftir betri launum. Þar er líka hugsað betur um starfsmenn. En ég er að vísu sátt á hjúkrunarheimilinu Sóltúni þar sem ég vinn.“

Jórunn Sóley gæti hugsað sér að búa og starfa í Álasundi. „Pabbi minn býr þar. Hann er rafvirki og flutti til Noregs vegna betri kjara.“

→ Framtíðin er ekki björt á Íslandi

Albert Ísleifsson, sem er 21 árs, missti vinnuna í þessari viku og dreif sig þess vegna á starfakynningu Norðmanna. „Það er ekki björt framtíð hér. Ég er kominn á götuna.“

Albert hefur starfað við hellulagningar frá því að hann var 14 ára og vonast til þess að fá starf í Noregi. „Þeir eru að auglýsa eftir hellulagningarmönnum,“ segir hann.

→ Skoðar kjör og atvinnumöguleika

Andri Friðjónsson, varaformaður ungliðadeildar Sjúkraliðafélags Íslands, fór á starfakynningu Norðmanna til þess að kynna sér atvinnumöguleika og kjör. „Ég hef heyrt að norska ríkið greiði sjúkraliðum tvöfalt hærri laun en íslenska ríkið og að einkageirinn í Noregi borgi tvöfalt hærri laun en norska ríkið.“

Andri, sem er á námskeiði hjá Endurmenntunarstofnun í hagnýtri norsku fyrir heilbrigðisstarfsmenn, getur hugsað sér að búa hvar sem er í Noregi fyrst um sinn. „Seinna myndi ég vilja vera nálægt Haugesund þar sem systir mín býr. Hún elti ástina þangað.“

we

HUMAR

2.600 kr.kg

(1.flokkur, stærð 30/40)

RAUÐSPRETTUFLÖK

með roði

1.090 kr.kg

RAUÐSPRETTU-FISKRÉTTIR

1.490 kr.kg

FISKIBOLLUR

2 kg fyrir 1 kg

OPIÐ LAUGARDAG 10 - 15.00

NÝLÖGUÐ HUMARSÚPA

AÐ HÆTTI FISKIKÓNGSINS

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3 • www.fiskikongurinn.is

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

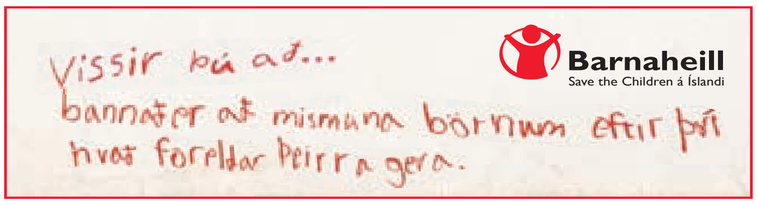
Skilaboðaskjóðan

Lau. 28. sept. 2013 » 14:00
Lau. 28. sept. 2013 » 16:00

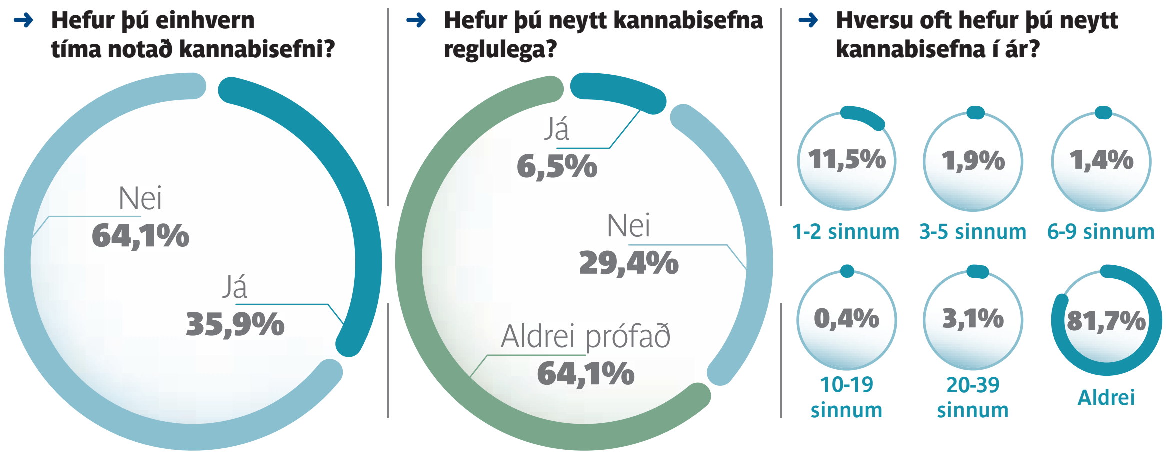
Jóhann G. Jóhannsson
Tónlist úr Skilaboðaskjóðunni
Bernharður Wilkinson *hljómsveitarstjóri*
Eyþór Ingi Gunnlaugsson, Jóhanna Vigdís Arnardóttir, Sigríður Thorlacius og Örn Árnason *söngvarar*
Gradualekórar Langholtskirkju
Jón Stefánsson *kórstjóri*

Heillandi, litrík og fjörug tónlistin úr ævintýrasöngleiknum *Skilaboðaskjóðunni* verður flutt á upphafstónleikum Litla tónsprotans. *Skilaboðaskjóðan* eftir Þorvald Þorsteinsson með tónlist eftir Jóhann G. Jóhannsson var frumsýnd í Þjóðleikhúsinu í nóvember 1993 og fékk fádæma góðar viðtökur. Tónlistin hefur lifað sjálfstæðu lífi utan leikhússins og verður nú flutt í nýrri útsetningu tónskáldsins fyrir Sinfóníuhljómsveit Íslands.

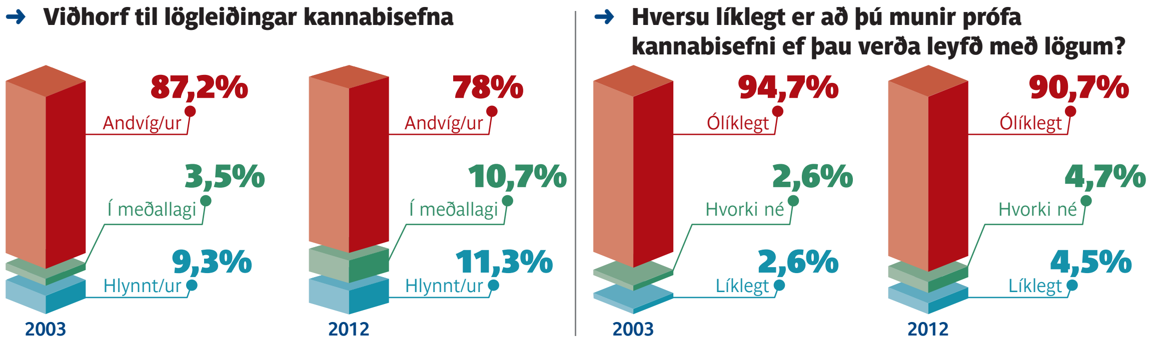
Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Sími: 528 5050



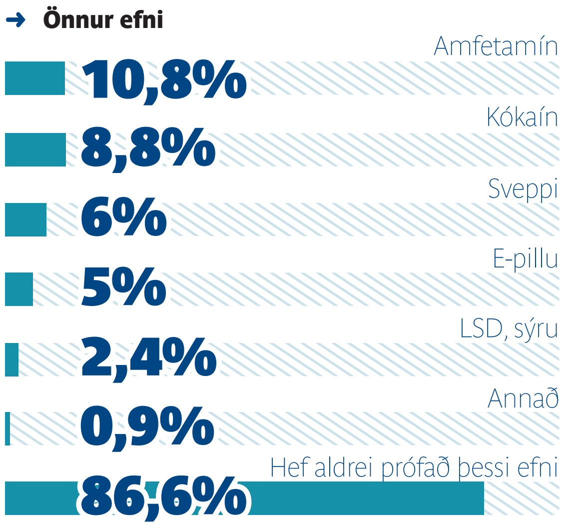
KANNABISNEYSLA Á ÍSLANDI



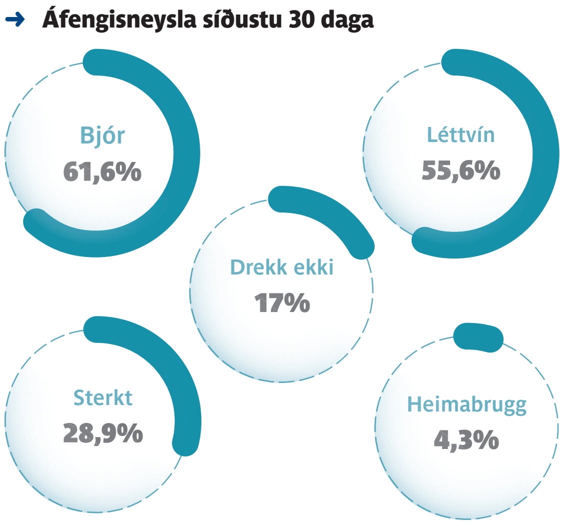
Rúmlega þriðjungur Íslendinga á aldrinum 18 til 67 hefur prófað kannabisefni á lífsleiðinni, samkvæmt nýrri könnun. Fáir teljast þó til virkra reglulegra neytenda.



Nokkuð hefur dregið úr andstöðu við lögleiðingu kannabisefna frá því að spurt var um sama efni árið 2003.



Rúmlega 13 prósent svarenda segjast hafa prófað önnur vímuefni en kannabisefni, sem er nokkur aukning frá könnuninni árið 2003. Flestir hafa prófað amfetamín.



Rúmlega 80 prósent svarenda könnunarinnar segjast hafa drukkið áfengi á síðustu 30 dögum.

35% Íslendinga hafa prófað kannabis

Ný könnun á kannabisneyslu Íslendinga sýnir að rúmur þriðjungur landsmanna upp að 67 ára hefur neytt slíkra efna á ævinni. Sérfræðingur hjá Landlækni sér hins vegar jákvæð teikn. Mikilvægt sé einnig að gera ekki of mikið úr vandanum.

HEILBRIGÐISMÁL Rúm 80 prósent þeirra sem einhvern tíma hafa neytt kannabisefna neyttu þeirra ekki á síðustu tólf mánuðum. Þetta er meðal þess sem kemur fram í nýrri könnun sem fyrirtækið Maskína gerði fyrir Landlæknisembættið í lok síðasta árs og greint var frá í talnabrunni þess í gær.

Í úrtakinu var alls 1.751 einstaklingur á aldrinum 18-67 ára af öllu landinu. Svarhlutfall var 58,3%.

Samkvæmt könnuninni hefur rúmur þriðjungur Íslendinga á aldrinum 18 til 67 ára einhvern tíma á ævinni neytt kannabisefna, sem er aukning upp á um ellefu prósentustig frá árinu 2003.

Sveinbjörn Kristjánsson, sérfræðingur hjá Landlækni, segir að þrátt fyrir þá aukningu sé margt jákvætt að finna í könnuninni.

„Það sem kemur okkur hvað mest á óvart er að af þessum 35 prósentum sem hafa neytt kannabisefna einhvern tímann hafa fæstir notað þessi efni á síðustu tólf mánuðum og eru þar af leiðandi hættir neyslu. Af hinum sem eftir standa hafa langflestir bara prófað einu sinni eða tvisvar síðasta ár og þá erum við með 3-4 prósent sem hafa prófað efnin tuttugu sinnum eða oftar.“

Sveinbjörn segir að samkvæmt þessum tölum megi sjá að hópur fólks sem notar kannabisefni reglulega yfir langan tíma sé ekki ýkja stór og standi í stað milli kannana. Það sem geti meðal annars skýrt stökkið úr 25% yfir í 36% er að í fyrri úrtökum hafi verið fólk af kynslóðum sem komust aldrei í snertingu við kannabisefni.

Sveinbjörn segir að þessi staða sem birtist í könnunum gefi aðra mynd en opinber umræða, þar sem mikið er rætt um sprengingu í notkun kannabisefna hér á landi.

„Þau gögn sem við höfum sýna okkur að kannabisneysla hefur heldur dalað í grunnskólunum síðustu ár, þrátt fyrir að umræðan gefi til kynna að allt sé að fara á versta veg. Það er nefnilega mjög mikilvægt að gera ekki of mikið úr þessu og tala eins og allir séu að reykja þessi efni því að þá er maður að „normalísera“ ástandið og það er hættulegt í sjálfu sér. Ef unglingar fá það á tilfinninguna að allir séu að prófa eru þeir líklegri til þess að prófa.“

Sveinbjörn segist alls ekki vera að gera of lítið úr ástandi mála en besta leiðin til að koma í veg fyrir að unglingar leiðist út í neyslu sé að koma betri upplýsingum til fagfólks, þar á meðal kennara, og foreldra sem svo geti rætt málin við börn og unglinga.

„Krakkarnir eru skynsamir og hlusta ekki á neinn hræðsluáróður. Þeir vilja upplýsingar og að fullorðna fólkið í kringum þá geti talað við þá um kannabis. Til þess að það sé hægt þurfa foreldrar að geta rætt um málin á skynsamlegan hátt. Það þarf ekkert að mála skrattann á vegginn,“ segir Sveinbjörn.

> **Krakkarnir eru skynsamir og hlusta ekki á neinn hræðsluáróður. Þau vilja upplýsingar og að fullorðna fólkið í kringum þau geti talað við þau um kannabis.**
>
> *Sveinbjörn Kristjánsson, sérfræðingur hjá Landlæknisembættinu.*

thorgils@frettabladid.is

30% AFSLÁTTUR

692
ÁÐUR 989 KR/KG

LAMBABÓGUR
FROSINN

NÝTT KORTATÍMABIL

nettó
Kræsingar & kostakjör

Markhönnun ehf

SUSHI GO SPECIAL
12 STYKKI
797
ÁÐUR 1.398 KR/PK

43% AFSLÁTTUR

KALKÚNASNEIÐAR
FERSKAR
1.749
ÁÐUR 2.498 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

KJÚKLINGALUNDIR
700GR. - DANPO
1.039
ÁÐUR 1.598 KR/PK

35% AFSLÁTTUR

KRISTALL 2L
SÍTRÓNU/MEXICAN LIME
169
ÁÐUR 249 KR/STK

32% AFSLÁTTUR

EPLI
RAUÐ
177
ÁÐUR 354 KR/KG

50% AFSLÁTTUR

HEAD & SHOULDERS
ÝMSAR TEGUNDIR/500ML
489
ÁÐUR 698 KR/STK

30% AFSLÁTTUR

CHEERIOS
2PK 1.2KG
899
ÁÐUR 1.198 KR/STK

25% AFSLÁTTUR

Tilboðin gilda 19. - 22. september

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

Ísgöng og hestamiðstöð fyrstu skref

Icelandic Tourism Fund, nýr framtakssjóður í eigu Icelandair Group, Landsbankans og nokkurra lífeyrissjóða, hefur fjárfest í tveimur stórum verkefnum í afþreyingu fyrir ferðamenn. Fjárfestingargeta sjóðsins er 2,1 milljarður króna. Frekari fjárfestingar eru á teikniborðinu.

FERÐAÞJÓNUSTA Nýr framtakssjóður á vegum Landsbréfa hefur fjárfest í tveimur stórum verkefnum í ferðaþjónustu; hestamiðstöð í Ölfusi og ísgöngum í Langjökli. Þetta eru fyrstu verkefnin sem sjóðurinn, sem ber nafnið Icelandic Tourism Fund (ITF I), fjárfestir í. Hluthafar eru Icelandair Group, Landsbankinn og nokkrir lífeyrissjóðir.

Helgi Júlíusson sjóðstjóri segir að sjóðurinn hafi verið stofnaður á vordögum og hafi það að markmiði að auka fjölbreytileika og styrkja ferðaþjónustu á Íslandi. Sjóðurinn mun fjárfesta í afþreyingartengdri ferðaþjónustu og verður megináherslan á heilsársverkefni, þar sem slík verkefni stuðla að betri nýtingu á innviðum ferðaþjónustunnar yfir vetrartímann.

Áhersla er lögð á færri en stærri verkefni en hámarksstærð einstakrar fjárfestingar nemur 20 prósentum af áskriftarloforðum sjóðsins. Aðstandendur sjóðsins sjá fyrir sér að fjárfesta í fimm til tíu verkefnum, en fjárfestingargetan er 2,1 milljarður króna.

Frá stofnun hefur tíminn verið nýttur til að skoða fjárfestingartækifæri, að sögn Helga. „Þegar hefur verið tekin ákvörðun um fjárfestingu í tveimur verkefnum, en fjölmörg önnur áhugaverð verkefni eru til skoðunar, þó að vinna við þau sé mislangt á veg komin. Bæði kemur til greina að koma að verkefnum sem enn eru á hugmyndastigi og fjárfesta í minni fyrirtækjum sem við teljum hafa burði til að vaxa og dafna.“

Bæði kemur til greina að koma að verkefnum sem enn eru á hugmyndastigi og fjárfesta í minni fyrirtækjum sem við teljum hafa burði til að vaxa og dafna.

Helgi Júlíusson, sjóðstjóri

Spurður hvort sjóðurinn sé nýmæli í fjárfestingum í ferðaþjónustunni segir Helgi það ekki fjarri lagi. „Ég held að þetta sé eini sjóðurinn sem gefur sig út fyrir að fjárfesta í ferðaþjónustunni eingöngu. Á sama tíma er umtalað að það vanti fjárfestingu í ferðaþjónustu til að mæta þeim aukna fjölda ferðamanna sem hingað kemur. Það er því nokkuð sérstakt að fleiri séu ekki að einbeita sér að fjárfestingu sem þessari,“ segir Helgi og tekur fram að vissulega séu margir að fjárfesta í hótelbyggingum, bílaleigum og fleiru. „En það er annað og fellur ekki undir fjárfestingarstefnu sjóðsins.“

svavar@frettabladid.is

UNDIR JÖKLI Boðið verður upp á veitingar og leiðsögn þegar komið er inn í ísgöngin. Ferðin að jöklinum verður einnig mikil upplifun fyrir ferðamennina. MYND/ITF

ÍSGÖNG Í LANGJÖKLI

- Mikill áhugi er á jöklum meðal erlendra ferðamanna og sem dæmi um það fara árlega allt að átta þúsund ferðamenn á Langjökul með ferðaþjónustufyrirtækjum sem þar eru með starfsemi.
- Ísgöngum í Langjökli er ætlað að bjóða ferðamönnum upp á upplifun á heimsmælikvarða þar sem hægt er að skoða jökulinn að innan og hin einstöku litbrigði sem þar má sjá auk þess sem gestir verða fræddir um myndun jökla, möguleg áhrif af hlýnun jarðar og fleira.
- Ferðamenn munu fara á jökulinn á sérútbúnum farartækjum að mynni ganganna og geta síðan gengið inn í jökulinn sjálfan.
- Göngin munu geta tekið við allt að 400 gestum á dag. Áætlanir gera ráð fyrir rúmlega 27 þúsund gestum á ári.
- Verkfræðistofan Efla hefur unnið að hönnun ganganna en framkvæmdir hefjast síðar á árinu.

→ Hestamiðstöð í Ölfusi

- Starfsemi hestamiðstöðvarinnar verður á Ingólfshvoli í Ölfusi og byggir á hestasýningum sem höfða munu til allrar fjölskyldunnar en auk þess verður á staðnum starfrækt veitingaþjónusta og verslun. Ráðgert er að starfsemi hefjist í desember.
- Gert er ráð fyrir að jafnaði einni hestasýningu á dag þar sem byggt er á sérstöðu og hæfileikum íslenska hestsins og hlutverki hans í sögu byggðar. Lögð verður áhersla á skemmtanagildið.
- Guðmar Þór Pétursson stýrir uppsetningu á sýningunum en hann hefur búið í Bandaríkjunum í átta ár og staðið þar fyrir fjölmörgum sýningum á íslenska hestinum.
- Tíu til ellefu manns taka þátt í hverri sýningu og rúmlega 20 hestar.
- Margmiðlun, ljós og hljóð munu gegna stóru hlutverki í sýningunum með áherslu á tengsl hestsins og íslenskrar náttúru.
- Reyndir framleiðendur, tæknifólk og leikhúsfólk mun koma að uppsetningu sýninganna.
- Hægt verður að taka á móti allt að 850 gestum á hverja sýningu. Einnig verður rekinn fullkominn veitingastaður og verslun í tengslum við miðstöðina.
- Áætlanir gera ráð fyrir um 40 þúsund gestum á fyrsta heila rekstrarárinu.

frá kr. **39.900**

2 FYRIR 1

Prag - Madrid - Róm

Ótrúlegt tilboð
– allra síðustu sætin

Heimsferðir bjóða nú einstakt tilboð á síðustu flugsætunum í haust. **Þú kaupir 2 flugsæti en greiðir aðeins fyrir 1**. Við bjóðum þér fjölbreytta gistingu meðan á dvölinni stendur á frábæru verði.

PRAG

Verð kr. 39.900

Flugsæti með sköttum á mann, m.v.
2 fyrir 1 tilboð 10.október – 4 nætur.
Verð áður 79.900

Verðdæmi fyrir gistingu:

Kr. 17.900
verð á mann í tveggja manna herbergi á hótel ILF *** í 4 nætur.
Verð fyrir einbýli kr. 30.800

Kr. 36.400
verð á mann í tveggja manna herbergi á Ibis Old Town ****
í 4 nætur. Verð fyrir einbýli kr. 68.800

MADRID

Verð kr. 39.900

Flugsæti með sköttum á mann, m.v.
2 fyrir 1 tilboð 10. okt í 3 nætur.
Verð áður kr. 79.900

Verðdæmi fyrir gistingu:

Kr. 15.900
verð á mann í í tveggja manna herbergi á hótel Praga Madrid ***** í 3 nætur.
Verð fyrir einbýli kr. 30.900

Kr. 31.500
verð á mann í í tveggja manna herbergi á hótel Husa Princesa *** + í 3 nætur.
Verð fyrir einbýli kr. 57900.

RÓM

Verð kr. 49.900

Flugsæti með sköttum á mann, m.v.
2 fyrir 1 tilboð 10. október – 4 nætur.
Verð áður 89.900

Verðdæmi fyrir gistingu:

Kr. 48.000
verð á mann í tveggja manna herbergi á hótel Gioberti ***+ í 4 nætur.
Verð fyrir einbýli kr. 70.800

Kr. 55.600
verð á mann í tveggja manna herbergi á hótel Torino ***+ í 4 nætur.
Verð fyrir einbýli kr. 89.600

KRAKÁ & BUDAPEST

Heimsferðir benda einnig á frábær sértilboð til Kraká og Budapest þann 3.-7. október.

Verð frá kr. 69.900

netverð á mann, flug og gisting í tveggja manna herbergi.

– ávallt á hagstæðu verði!

Skógarhlíð 18 • 105 Reykjavík • Sími 595 1000 • Akureyri, sími 461 1099 • www.heimsferdir.is

Heimsferðir

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara. ENNEMM / SIA • NM59323

Grunaður um fíkniefnabrot:
Framseldur til Danmerkur

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest úrskurð héraðsdóms þess efnis að maður sem grunaður er um stórfelld fíknilagabrot í Danmörku verði framseldur þangað.

Lögreglan í Kaupmannahöfn gaf út norræna handtökuskipun á manninn 13. september. Maðurinn andmælti því að vera sendur utan en héraðsdómur komst að þeirri niðurstöðu að öll skilyrði laga um handtöku og framsal væru uppfyllt. Hæstiréttur staðfesti svo þá niðurstöðu. - jme

Löggæsla á flugvellinum:
Dópgleyparnir forðast Kastrup

DANMÖRK Svo virðist sem þeir sem reyna að smygla eiturlyfjum innvortis til Danmerkur séu orðnir fráhverfir því að ferðast um Kastrup-flugvöll.

Á vef Jótlandspóstsins segir að það sem af er ári hafi aðeins sjö verið staðnir að slíku, samanborið við tuttugu í fyrra. Haft er eftir lögreglu að nýr skanni gæti haft fælingaráhrif. Smyglarar freisti frekar gæfunnar með því að fljúga til Svíþjóðar og koma sér svo þaðan til Danmerkur. - þj

Amerískir með klakavél

20% afsláttur
EIRVÍK
Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

Aðgerðir boðaðar gegn nýnasistum

Grískir ráðamenn segja nóg komið af ofbeldi öfgahægrimanna í Gullinni dögun. Óeirðir brutust þar út eftir að maður tengdur flokknum myrti þekktan rappara.

GRIKKLAND Antonis Samaras, forsætisráðherra Grikklands, segir að stjórn sín muni ekki láta „arftaka nasistanna“ komast upp með að grafa undan stöðugleika í landinu.

Forsvarsmenn stjórnarflokkanna hafa heitið því að grípa til aðgerða gegn öfgahægriflokknum Gullinni dögun eftir að maður með tengsl við flokkinn játaði að hafa stungið vinstrisinnaðan aðgerðarsinna til bana á miðvikudag.

Mikil reiði braust út á miðvikudag eftir að í ljós kom að stuðningsmaður Gullinnar dögunar, flokks sem vændur hefur verið um að vera nýnasistahópur og standa fyrir árásum á innflytjendur, játaði að hafa orðið Pavlos Fissas að bana. Fissas, sem rappaði undir listamannsnafninu Killah P, deildi meðal annars á kynþáttahatur í textum sínum.

Talsmenn stjórnarflokkanna hafa gagnrýnt Gullna dögun harðlega og heitið því að taka á þeim með öllum tiltækum meðulum. Meðal annars sagði aðstoðarforsætisráðherra landsins, Evangelos Venizelos, að héðan í frá skuli líta á Gullna dögun sem glæpasamtök.

Fulltrúar Gullinnar dögunar segja ásakanir um að flokkurinn tengist þessu morði bera vott um ömurlegar tilraunir stjórnarinnar til að nýta sér harmleik í pólitískum tilgangi og kljúfa grískt þjóðfélag.

MINNAST HINS MYRTA Konur leggja blóm á gangstéttina þar sem Pavlos Fissas var myrtur á miðvikudag. NORDICPHOTOS/AFP

Lögregla gerði hins vegar húsleit á skrifstofum Gullinnar dögunar í Aþenu strax á miðvikudag og í gærmorgun voru tveir menn tengdir flokknum handteknir. Annar er lífvörður en hinn bílstjóri Nikosar Michaloliakos, leiðtoga Gullinnar dögunar.

Mótmælagöngur gegn kynþáttahatri og fasisma fóru fram víða um land á miðvikudag og sló sums staðar í brýnu milli mótmælenda og lögreglu.

Fjöldi manns mætti síðan til útfarar Fissas í gær og hrópuðu margir slagorð gegn nýnasistum og sungu baráttusöngva. Búist er við frekari mótmælum.

gudsteinn@frettabladid.is
thorgils@frettabladid.is

SIMPLY CLEVER
ŠKODA

Breiðari, lengri, léttari og hlaðinn búnaði
Nýr ŠKODA Octavia er glæsilegur og rúmgóður fjölskyldubíll, hlaðinn staðalbúnaði. Má þar meðal annars nefna nálgunarvara að aftan, 16" álfelgur, fjarstýringar í stýri fyrir útvarp og síma og Bluetooth búnað fyrir síma og tónlist.
ŠKODA Octavia kostar aðeins frá:*
3.790.000,-
* Octavia Ambition 1.2 TSI, 105 hestöfl, beinskiptur
3,8
Eyðsla frá 3,8 l/100 km
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

VÍGALEGUR Liðsmaður Gullinnar dögunar stendur í fylkingarbroddi samflokksmanna sinna.

GULLIN DÖGUN ER ÞRIÐJI STÆRSTI FLOKKURINN

Fylgi

Gullin dögun fékk sjö prósent atkvæða í síðustu kosningum, sem haldnar voru sumarið 2012, og er með 18 fulltrúa á gríska þjóðþinginu.

Samkvæmt skoðanakönnunum hefur fylgið verið að styrkjast jafnt og þétt og mælist nú allt upp í 17 prósent. Gullin dögun gæti því orðið þriðji stærsti stjórnmálaflokkur Grikklands yrði gengið til kosninga á næstunni, setji morðið á Fissas ekki strik í þann reikning.

Stefna

Gullin dögun er flokkur harðskeyttra þjóðernissinna sem vilja losa Grikkland við útlendinga til að verja gríska þjóð gegn því að blandast aðkomufólki. „Við berjumst fyrir Grikklandi sem tilheyrir Grikkjum,“ segir í stefnuskrá flokksins.

Forystumenn Gullinnar dögunar hafna sjálfir öllum tengslum við nasisma en fjölmiðlum og fræðimönnum ber saman um að skyldleikinn sé það mikill að undan þessari tengingu verði ekki vikist.

Aðferðir

Aðferðir flokksmanna minna töluvert á aðferðir þýskra nasista á millistríðsárunum. Liðsmenn Gullinnar dögunar hafa ítrekað orðið uppvísir að ofbeldi gegn útlendingum, minnihlutahópum og pólitískum andstæðingum sínum.

Þeir sjást iðulega ganga um götur vopnaðir bareflum og ógna hverjum þeim sem hefur útlenskulegt útlit eða vogar sér að mótmæla orðum þeirra eða gjörðum. Þeir hafa valdið meiðslum og eignaspjöllum.

Þrotabú Kaupþings í Lúxemborg sagt fá hluta af launum Eiðs Smára:

Eiður krafinn um 800 milljónir

DÓMSMÁL Pillar Securitisation, þrotabú Kaupþings í Lúxemborg, hefur að sögn belgískra fjölmiðla krafið knattspyrnumanninn Eið Smára Guðjohnsen um fimm milljónir evra, eða um 811 milljónir króna.

Belgíski fjölmiðillinn De Morgen greindi frá því í gær að skuldin væri vegna lána sem Eiður Smári tók vegna fjárfestinga hér á landi á árunum fyrir efnahagshrunið.

De Morgen segir að þrotabú bankans hafi hvatt Eið til að greiða skuldina en að tilraunir þess efnis hafi ekki skilað árangri.

Málið er sagt hafa tekið nýja stefnu í janúar á þessu ári þegar Eiður hóf að spila fyrir belgíska knattspyrnufélagið Club Brugge. Þá gat bankinn dregið málið fyrir belgíska dómstóla, sem gerðu Eiði skylt að greiða hluta af launum sínum hjá Club Brugge upp í skuldina.

Forsvarsmenn Club Brugge segja í viðtali við De Morgen að Eiður hafi verið fórnarlamb falls Kaupþings banka. **- hg**

LIÐSMAÐUR CLUB BRUGGE Eiður er sagður greiða hluta af launum sínum upp í skuldina. NORDICPHOTOS/GETTY

Bruðl í danskri stjórnsýslu:

Tugmilljarðar til spillis í fundi

DANMÖRK Dönsk sveitarfélög geta sparað sér jafngildi tuga milljarða íslenskra króna með því að nota nútímatækni við fundarhöld. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu frá ráðgjafafyrirtæki einu sem DR segir frá.

Þar segir að sveitarfélögin verji um 140 milljörðum íslenskra króna til fundarhalda. Meðal annars fara drjúgar fjárhæðir í ferðalög milli fundastaða, sem mætti koma í veg fyrir með því að nýta sér fjarfundabúnað. **- þj**

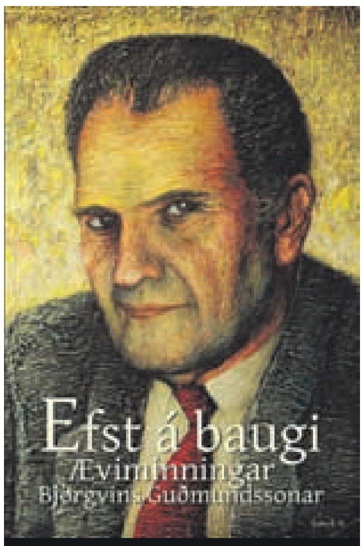
Byrjaðu daginn á Himneskri Hollustu

NJÓTTU VEL MEÐ HIMNESKRI HOLLUSTU
Náðu þér í frítt veglegt uppskriftahefti við vörulínu Himneskrar Hollustu í öllum helstu matvöruverslunum.

Heilbrigð skynsemi

Yggdrasill heildsala | yggdrasill.is

HIMNESK HOLLUSTA



Mest selda ævisagan í Eymundsson þessa vikuna
11.09.13 – 17.09.13

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL

Sænsk súkkulaðikaka
FRÁBÆR EFTIRRÉTTUR

598
krónur 400g

FROSIN SÆNSK
KLADDKAKA / **SÚKKULAÐIKAKA 400g**

Frosin foreldud PEKINGÖND

2998
krónur. pk.

FROSIN FORELDUÐ **ÚRBEINUÐ PEKINGÖND**
MATUR FYRIR FJÓRA 625g af kjöti
24 PÖNNUKÖKUR OG HOISIN SÓSA

Bónus gulrótarkakan

959
krónur 760g

BÓNUS **GULRÓTARKAKA 760 gr**

798
krónur 400g

SOLLU LÍFRÆNT **RÓTSTERKT ESPRESSO-KAFFI**
HEILAR BAUNIR EÐA MALAÐ 400G

1579
krónur 900gr

VINSÆLUSTU BRINGURNAR Í BÓNUS
Euroshopper frosnar kjúklingabringur 900gr

998
krónur kg

ALI FORELDUÐ **GRÍSARIF**

Aðeins 31 kr.stk

998
krónur 32 stk.

PRINCE POLO KASSI *32 STYKKI*

198
krónur 4 STK

BÓNUS ***NÝBAKAÐ*** LANGLOKUR 4 stk.

FRÁ AMERÍKU RAUÐ OG GRÆN
STEINALAUS VÍNBER

698
krónur kg

198
krónur 1.5 ltr

179
krónur 2 ltr

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL

NÝ SLÁTRAÐ
FERSKUR HÁLFUR LAMBAHRYGGUR
LUNDAPARTURINN
ÍSLANDS LAMB
1898 krónur kg

NÝ SLÁTRAÐ
FERSKT LAMBALÆRI
ÍSLANDS LAMB
1479 krónur kg

FERSK LAMBALIFUR
NÝ SLÁTRAÐ
298 krónur kg

FERSK LAMBAHJÖRTU
NÝ SLÁTRAÐ
298 krónur kg

FERSK LAMBANÝRU
NÝ SLÁTRAÐ
259 krónur kg

KS
HAUST SLÁTRUN 2012
98 krónur kg
Frosin lambalifur

KS
HAUST SLÁTRUN 2012
2998 krónur kg
Frosið lambafillet

HAUST SLÁTRUN 2012
KS
K.S FROSIÐ
1.FL LAMBASÚPUKJÖT
759 krónur kg.

NÝ SLÁTRAÐ
Ali
ALI FERSKUR GRÍSABÓGUR
695 krónur kg

FERSKT KRYDDAÐ
HEIÐALAMB
KJARNAFÆÐI
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
1398 krónur kg

ÍSLANDSLAMB
FERSKT KINDAFILLET
ÍSLANDS LAMB
1998 krónur kg.
TAKMARKAÐ MAGN

NAUTA Veisla
FERSKT NAUTGRIPA HAKK
1298 krónur kg.
FERSKT 100% NAUTGRIPAHAKK

ÍSLANDSLAMB
FERSKAR KINDALUNDIR
ÍSLANDS LAMB
1998 krónur kg.
TAKMARKAÐ MAGN

ÍSLANDS LAMB
FERSKAR LAMBALÆRISSNEIÐAR Í RASPI
1798 krónur kg
SLÁTRUN 2012
FERSKAR LAMBALÆRISSNEIÐAR Í RASPI

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL
VISA

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

SKOÐUN

Margt óljóst um útfærslu og áhrif skuldalækkunar:

Róttækasti óvissuþáttur í heimi

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra hét okkur því á dögunum að í undirbúningi væru „róttækustu aðgerðir stjórnvalda nokkurs staðar í veröldinni í þágu skuldsettra heimila“.

Þarna er ef eitthvað er tekið enn dýpra í árinni en Framsóknarflokkurinn gerði í kosningabaráttunni. Það væri synd að segja að ríkisstjórnin reyndi að dempa væntingar fólks um peningagjafirnar sem eru í vændum.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Samt er málið allt enn þá sveipað óvissu. Frosti Sigurjónsson, formaður efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis, sagði á þingi fyrr í vikunni að hann teldi að þeir sem hefðu þegar fengið leiðréttingu á lánum sínum, til dæmis með 110% leiðinni, ættu ekki að fá fulla skuldaleiðréttingu á við aðra. Sem er út af fyrir sig rökrétt ef gæta á einhvers jafnræðis. Það sama hlýtur þá að eiga við um þá sem hafa ekki þurft á 110% leiðinni að halda en samt samið við bankann sinn um höfuðstólslækkun – eða hvað? Það hefur enginn sagt okkur skýrt.

Raunar er ótalmargt í óvissu um það hvernig skuldaniðurfellingin verður útfærð. Hún gagnast alveg klárlega ekki öllum heimilum í landinu. Ekki til dæmis þeim sem eiga skuldlaust húsnæði, sem er um það bil þriðjungur fjölskyldna. Ekki heldur þeim sem búa í leiguhúsnæði, sem er ríflega fjórðungur. Og varla þeim sem tóku myntkörfulán og hafa þegar fengið ríflega leiðréttingu sinna mála. Það er stór hópur. Hætt er við að vonbrigðin verði mikil þegar í ljós kemur hversu lítill hópur mun í raun njóta róttækustu aðgerða í öllum heiminum – og að tekjuhæstu hóparnir, sem skuldsettu sig mest, munu að öllum líkindum fá stærstu peningagjafirnar.

Þessi partur af málinu er í óvissu. Sama má segja um það hvaða áhrif er líklegt að skuldaniðurfærslan muni hafa. Frosti Ólafsson, framkvæmdastjóri Viðskiptaráðs, skrifaði grein í Fréttablaðið í gær og gagnrýndi hversu ógagnsæ umræðan um málið væri. Ein af höfuðástæðum þess væri sú beina tenging sem hefði verið búin til milli uppgjörs við kröfuhafa gömlu bankanna og skuldaniðurfærslunnar. Eins og Frosti bendir á er sú tenging óþörf og felur í sér hættu á að samningsstaða Íslands gagnvart kröfuhöfunum veikist, þar sem fyrir fram er búið að ráðstafa hugsanlegum ávinningi af samningum í hina stórkostlegu skuldaniðurfellingu.

Hagfræðingar hafa bent á hættuna á því að skuldaniðurfelling myndi hafa þenslu- og verðbólguhvetjandi áhrif, öfugt við það sem myndi gerast ef ávinningi ríkisins af samningum við kröfuhafa yrði til dæmis varið til að borga niður skuldir ríkissjóðs. Eins og Frosti Ólafsson bendir á liggur ekki fyrir nein almennileg greining af hálfu stjórnvalda á efnahagslegum áhrifum skuldaniðurfellingarinnar.

Ítrekuð loforð um róttækustu aðgerðir í heimi, án skýrrar útfærslu og greiningar á afleiðingunum, búa til óvissu sem sízt af öllu er þörf á í íslenzkum þjóðarbúskap við núverandi aðstæður. Það er engin leið að verjast þeirri hugsun að þetta geti orðið stórkostlegasta klúður í heimi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Lokka að fjárfestingu

„Ríkisstjórn mín skilur að kraftmikið viðskiptalíf og iðnaður eru undirstaða vaxtar og velferðar.“ Þetta sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra í ræðu á fjárfestingaráðstefnu í Lundúnum í gær og vísaði í stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar. Í niðurlagi ræðunnar sagðist hann vonast til þess að sjá þá hugsanlegu fjárfesta sem á hlýddu (og peningana þeirra) á Íslandi.

Sjá á eftir fólki og fyrirtækjum

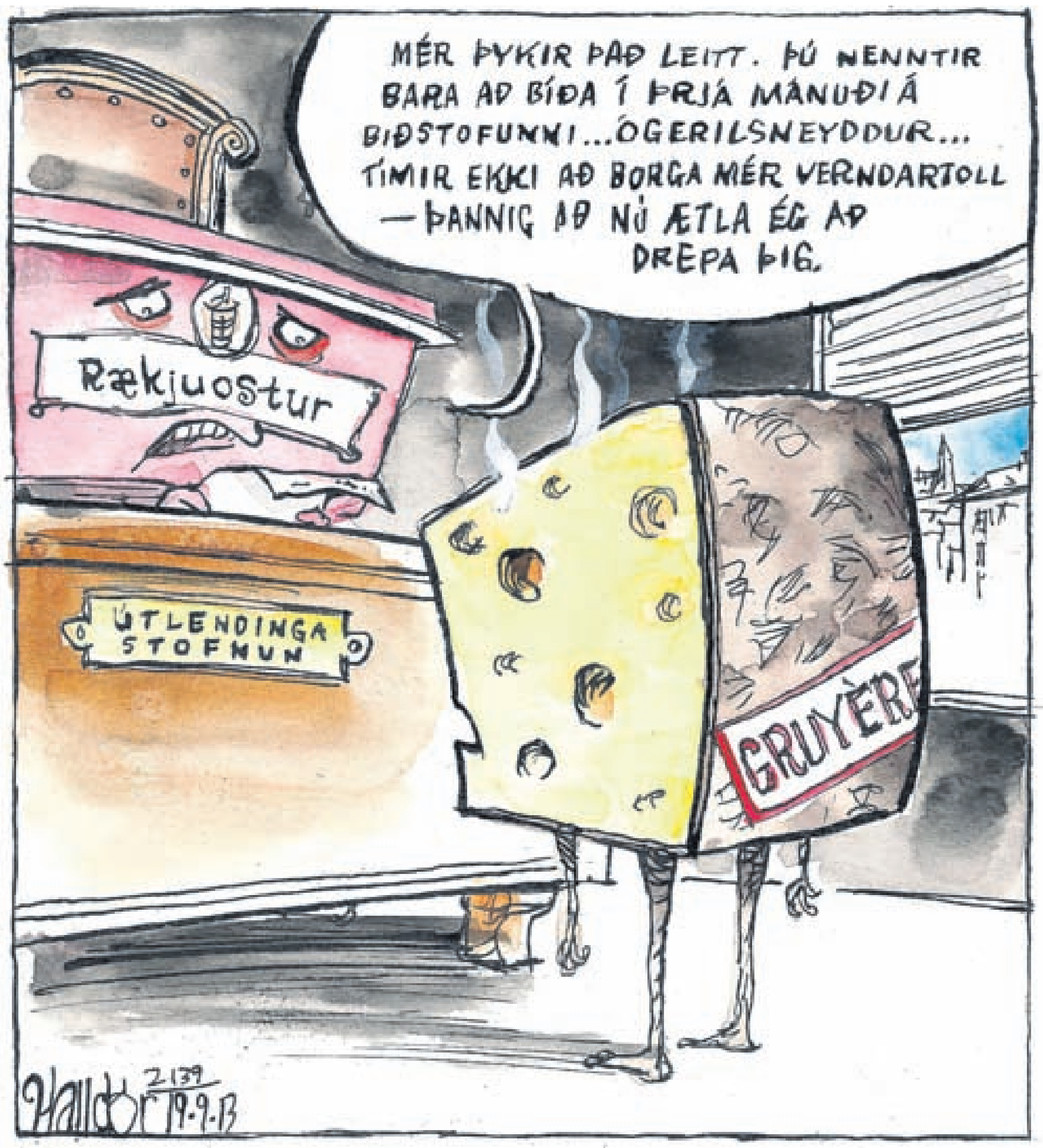
Hins vegar skýtur eilítið skökku við að sama dag skuli Svana Helen Björnsdóttir, formaður Samtaka iðnaðarins, rita grein í Fréttablaðið þar sem hún talar um vaxandi fjölda þeirra fólks og fyrirtækja í tækni- og hugverkaiðnaði sem flýja aðstæður hér á landi. „Þessari þróun þarf að snúa við,“ segir Svana. „Við höfum þegar tapað allt of mörgum fyrirtækjum og allt of mörgum dýrmætum einstaklingum úr landi. Þá skiptir öllu máli að hafa gjaldmiðil án hafta sem gjaldgengur er á alþjóðamarkaði, samkeppnishæft starfsumhverfi og virk tengsl við helstu markaðssvæði.“ Það er vonandi að flóttafólkið hafi heyrt ræðu Sigmundar og snúi umsvifalaust aftur heim.

„…ekkert á móti múslímum…“

Borgarráð samþykkti í gær að úthluta Félagi múslíma á Íslandi lóð undir mosku. Sú ákvörðun var ekki tekin í flýti. Fjórtán ár eru síðan trúfélögum í borginni var lofað lóðum en fyrir einhverjar sakir hefur mál múslíma tafist miklu lengur en annarra hópa. Hvernig ætli standi á því? Ég er ekki að saka alla þá sem hafa dregið fætur í þessu máli um mismunun, en … hins vegar hefur umræðan um hugsanlega mosku opinberað ákveðinn tendens í almennri orðræðu sem er ef til vill best lýst með frasanum „ég hef ekkert á móti múslímum en…“ Nú ætti þessi skemmtilega lítt-víðsýni (og óþægilega fjölmenni) hópur að fá tækifæri til láta ljós sitt skína, vonandi í síðasta skipti.

thorgils@frettabladid.is

HALLDÓR



Að „víla og díla“

FJÁRMÁL

Elín Hirst
alþingismaður

Á fundi Viðskiptaráðs og í viðtali í Viðskiptablaðinu nýlega kom fram lýsing Andra Guðmundssonar, framkvæmdastjóra H.F. Verðbréfa, á íslenska fjármálaheiminum í dag. Sú lýsing vakti sérstaka athygli mína. Það sem eykur á þunga orða Andra er að hann er sjálfur í forsvari fyrir fyrirtæki innan íslenska fjármálageirans.

Andri fullyrðir að starfsmenn fjármálafyrirtækja séu sjálfir enn að „víla og díla“ með sinn persónulega fjárhag í þessum útboðum, eins og Andri orðar það. Andri heldur áfram: „Ekki nóg með að bankarnir eigi þessi fyrirtæki, láni þessum fyrirtækjum og kaupi fyrirtækin að einhverju leyti eða aðilar á þeirra vegum eru starfsmenn bankanna líka að fjárfesta og taka þátt í þessum útboðum. Þetta er eitthvað sem mér finnst að við hefðum átt að læra af reynslunni 2008.“

Þá segir Andri fulltrúa fjármálageirans koma fram með hroka og að hlutafjárútboð sem ráðist hefur verið í eftir hrun séu ekki til þess fallin að auka tiltrú fólks á markaðnum. Auðvitað er þetta bara ein rödd og athyglisvert að heyra frá fleirum innan fjármálaheimsins um þessa þróun.

Í kosningabaráttunni í vor lagði ég

➜ Hér er þörf á hugarfarsbreytingu hjá þjóðinni og þar á Sjálfstæðisflokkurinn að vera í fararbroddi.

áherslu á eftirfarandi í mínum málflutningi:

Það þarf að skera upp herör gegn græðgi, sjálfhygli og óheiðarleika og þeirri áráttu, sem því miður alltof margir eru haldnir í okkar þjóðfélagi, að maka krókinn, hvar og hvenær sem þeir komast í aðstöðu til þess og yfirleitt alltaf á kostnað annarra. Hér er þörf á hugarfarsbreytingu hjá þjóðinni og þar á Sjálfstæðisflokkurinn að vera í fararbroddi. Mér hefur fundist mjög gott að leita í smiðju forystumanna okkar á fyrri tímum, hvernig litu þeir á málin. Jón Þorláksson, formaður Sjálfstæðisflokksins, sagði til dæmis: „Sá sem vill leita eftir efnalegri velgengni fyrir sjálfan sig verður að gjöra það með því fyrst og fremst að leitast við að fullnægja sem bezt þörfum annarra.“

Ég hvet bæði Alþingi og ríkisstjórn að setja fjármálastofnunum þær leikreglur í eitt skipti fyrir öll sem duga til þess að við stefnum ekki þjóðarhag í hættu á nýjan leik eins og 2008.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Sara McMahon *sara@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kristján Hjálmarsson, *kristjan@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Bara ef við vissum allt!

Í DAG

Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Ímyndið ykkur hvað hægt væri að byggja upp stórkostlegt samfélag, bara ef ríkið vissi allt um alla: „Áttu í fjárhagsvandræðum? Þú færð aðstoðarmann sem skipuleggur útgjöldin með fjölskyldunni. Hefurðu fitnað mikið að undanförnu? Sundkort dettur inn um lúguna. Þarftu að fara með bílinn í skoðun? Það er búið að panta tíma. Og láta vinnuveitandann vita. Ekkert að þakka!“

Það er vinsælt að biðja fólk um að fórna friðhelgi einkalífsins fyrir meint öryggi. En æ algengara er að menn biðji fólk um að fórna friðhelginni fyrir einhver þægindi. Stundum eru þetta okkar þægindi en oftast samt þægindi hins opinbera. Til dæmis: Ef ríkið vill gefa fólki pening í massavís þá er þægilegra að það viti hvað hver eigi mikinn pening fyrir. Eru ekki allir fullir skilnings?

Mamma passar

Í flestum sæmilegum ríkjum getur hið opinbera ekki valsað inn á heimili fólks án ástæðu. Vissulega geta lögreglumenn fengið að koma inn til að rannsaka glæp, að fengnu leyfi dómara, en þeir labba ekki bara inn til að „skoða sig um“ eða sjá „hvort ekki sé allt með felldu“. Sömu lögmál ættu að gilda í netheimum. Vill einhver skoða netnotkun grunaðs manns? Þá á að þurfa dómsúrskurð. Já, það er vesen en vesen er einmitt lykilorðið. Það á að vera vesen að fá að ganga á mannréttindi fólks.

Og það á ekki að tortryggja þá sem vilja ekki að gengið sé á mannréttindin. Þetta snýst ekki um hver hefur hvað að fela. Það má heldur ekki gleyma því að oft er stutt frá hvers kyns kröfum um ótakmarkað eftirlit til krafna um bönn. Menn fara að heimta klámsíur, pókersíur, niðurhalssíur og lokanir á kreditkort eftir löndum. Sumum er illa við að fólk tjái sig nafnlaust á netinu og vilja banna fólki það. Allt eru þetta yndislega vondar hugmyndir.

Mamma hjálpar

En segjum nú að hið opinbera væri fullkomlega umhyggjusamt og algjörlega laust við hvers kyns forsjárhyggjutilburði. Væri þá ekki ágætt að slík undravera hefði fullkomnar upplýsingar um hagi og áform allra til að geta gert líf þeirra sem þægilegast?

Nei, það eru til leiðir til að láta hluti gerast án þess að hafa miðlæga gagnagrunna með upplýsingum um allt og alla. Hve oft hefur einhver ekki getað fengið bensín á bensínstöð? Eða ætlað sér að kaupa í matinn en komist að því maturinn í búðinni væri búinn og það kæmi ekki meiri matur fyrr en á nýju fjárlagaári? Eða komið að sumarlokun í bíói? Ha, enginn?

Bíóin vita ekki hver ætlar í bíó. Matarbúðirnar vita ekki hvað hver og einn ætlar sér að borða og hvenær. Bensínstöðvarnar vita ekki hver er að fara út á land. Jú, þessi fyrirtæki vita eflaust ýmislegt um markaðina sína. En þau vita ekki allt um alla. Það er alls ekki augljóst að við fengjum betri bensíndreifingu ef við hefðum eitt ríkisolíufélag sem væri beintengt við alla bíla landsins. Eða að ríkismatardreifing yrði betri. Reynslan sýnir að hún yrði líklega miklu verri.

Frjáls markaður er auðvitað algjör kaos. Menn keppa í stað þess að vinna saman. Allir vilja græða og hugsa bara um sig. En samt virkar þetta sundurlausa dreifingarkerfi fáránlega vel. Ekkert betra virðist vera til.

> Það á að vera vesen að fá að ganga á mannréttindi fólks.

Við ættum alltaf að vera á varðbergi þegar ríkið ætlar sér í massífa upplýsingasöfnun til að gera líf okkar þægilegra. Í fyrsta lagi eigum við að standa vörð um friðhelgi einkalífsins, án þess að skammast okkar fyrir það. Í öðru lagi er hæpið að besta leiðin að þægilegu lífi felist í því að alvitrar, elskandi stofnanir fái að leika lausum hala. Dæmin sýna annað.

Að lokum

Nú er búið að ákveða að ráðast í massífar eignatilfærslur og til að reikna út hvaða eignatilfærsla sé best er búið að ákveða að safna saman upplýsingum um skuldir allra landsmanna. Það er byrjun. Reyndar ekki sérstaklega góð byrjun. Ég myndi frekar lækka skuldir ríkissjóðs. En það er bara ég.

Myndgreining á Landspítala í kröppum sjó

Undanfarið hafa málefni Landspítala verið endurtekið til umræðu í fjölmiðlum. Hæst hefur borið bráðavanda lyflækningasviðs sem m.a. stríðir við alvarlegan skort á vinnuafli, einkum deildarlæknum en einnig atgervisflótta sérfræðinga. Í þessari umræðu hefur ekki farið jafn hátt að ýmsar aðrar deildir spítalans eiga undir högg að sækja. Ein þeirra er myndgreiningardeild Landspítalans, sem er ein stærsta deild sjúkrahússins og jafnframt ein mikilvægasta stoðdeild þess. Þessi grein er rituð til að vekja athygli á alvarlegum vanda sem þar er við að etja. Stór hluti sjúklinga sem koma á bráðamóttöku og nær allir sjúklingar sem leggjast inn á gjörgæslu, á lyflækningasvið og skurðlækningasvið Landspítala þurfa á myndgreiningu að halda. Á myndgreiningardeildinni eru framkvæmdar í kringum 120 þúsund rannsóknir árlega, allt frá hefðbundnum röntgenmyndum af beinum og lungum til sérhæfðra segulómana af heila og hjarta.
Á deildina koma einnig sjúklingar til meðferðar, t.d. á æðaþrengslum og ósæðargúlum. Starfsemi deildarinnar er illu heilli tvískipt, annars vegar í Fossvogi og hins vegar við Hringbraut. Þessi skipting hefur mikið óhagræði í för með sér, bæði hvað varðar dýran tækjabúnað sem þyrfti að vera til staðar á báðum stöðum og einnig hvað varðar mönnun deildarinnar og fyrirkomulag vakta. Skipting deildarinnar hamlar einnig framþróun í starfi deildarinnar og nauðsynlegri sérhæfingu.

Álag aukist um 50%

Frá árinu 2008 hefur sérfræðilæknum á myndgreiningardeild Landspítala fækkað úr 19 í 14. Á sama tíma hefur fækkað verulega í hópi deildarlækna en þeir stunda fyrri hluta sérnáms síns á deildinni. Verkefni deildarinnar hafa hins vegar aukist á síðustu árum og orðið flóknari. Þannig hefur mælanlegt álag á sérfræðilækna deildarinnar aukist um 50% á síðustu fimm árum. Ef heldur fram sem horfir er ljóst að myndgreiningardeildin mun ekki geta sinnt þeirri þjónustu sem henni er ætlað að veita. Slík staða hefur lamandi áhrif á greiningu og meðferð sjúklinga sem koma á bráðamóttöku eða liggja á gjörgæslu, barnaspítala, lyf- eða skurðdeildum og lengir innlagnartíma. Slíkt ástand er óásættanlegt fyrir myndgreiningardeild LSH.

Erlendis er myndgreining víða á meðal vinsælustu sérgreina í læknisfræði, enda í mikilli og spennandi þróun. Tækninni fleygir fram og nútímamyndgreining verður sífellt mikilvægari í þjónustu við sjúklinga og meðferð sjúkdóma. Þrátt fyrir það hefur orðið fækkun deildarlækna í framhaldsnámi við myndgreiningardeildina. Þetta veldur verulegum áhyggjum af framtíð sérgreinarinnar hér á landi. Ljóst er að sá skortur á mannafla og aðstöðu sem nú er til staðar er ekki til þess fallinn að stuðla að nýliðun, enda hætt við að kennsla og vísindastörf sitji á hakanum við slíkar aðstæður, líkt og gæða- og öryggismál. Það mikla álag sem hvílir á herðum

> → **Ef heldur áfram sem horfir er ljóst að myndgreiningardeildin mun ekki geta sinnt þeirri þjónustu sem …**

þeirra sérfræðinga sem eru í vinnu eykur hættuna á því að fleiri úr þeirra röðum segi upp störfum eða minnki starfshlutfall sitt.

Næg vinna er í boði hér heima, m.a. á einkastofum. Íslenskir sérfræðingar í myndgreiningu eru eftirsóttur starfskraftur í nágrannalöndum okkar, sérstaklega í Noregi og Svíþjóð, enda menntaðir við bestu háskólasjúkrahús erlendis. Einnig hafa framfarir í flutningi rafrænna gagna (fjarlækningar) leitt til þess að auðvelt er að flytja myndir á netinu og eru íslenskir sérfræðingar í auknum mæli farnir að lesa úr myndgreiningarrannsóknum frá erlendum sjúkrahúsum heima hjá sér. Samkeppnin um starfskrafta þessara sérhæfðu lækna er því hörð og í þeirri samkeppni fer Landspítali því miður halloka.

Ófullnægjandi endurnýjun

Ofan á manneklu bætist að endurnýjun tækja er ófullnægjandi. Flókinn tækjabúnaður úreldist á fáeinum árum og há bilanatíðni eldri tækja getur skapað hættu fyrir sjúklinga. Fullkomin myndgreiningartæki eru forsenda þess að hægt sé að bjóða upp á bestu læknismeðferð, t.d. við greiningu og meðferð slasaðra, við greiningu sjúkdóma í hjarta, heila, lungum og meltingarfærum og við undirbúning flókinna skurðaðgerða. Flestar deildir sjúkrahússins eru því afar háðar þjónustu myndgreiningardeildar, sem þarf að hafa nægilega mönnun og fullnægjandi tækjabúnað til að geta veitt þessa sérhæfðu þjónustu.

Þessari óheillaþróun sem að ofan er lýst verður því að snúa við hið snarasta. Þótt nýlegar yfirlýsingar heilbrigðisráðherra og stjórnenda LSH um aðgerðir til að bæta stöðu lyflækningasviðs séu mikilvægt skref í rétta átt, er ljóst að þær leysa ekki vanda myndgreiningardeildar, sem er í raun orðinn bráðavandi. Meira þarf að koma til. Annars er hætt við frekari áföllum, sem hafa lamandi áhrif á aðrar deildir sjúkrahússins sem eru þegar í miklu ölduróti og mega ekki við frekari ágjöfum.

Pétur Hannesson
yfirlæknir á myndgreiningardeild LSH og klínískur dósent í myndgreiningu

Maríanna Garðarsdóttir
sérfræðingur og aðjúnkt í myndgreiningu og formaður Félags íslenskra röntgenlækna

Brynjólfur Mogensen
yfirlæknir á LSH og dósent í bráðalækningum

Gísli H. Sigurðsson
yfirlæknir á LSH og prófessor í svæfinga- og gjörgæslulækningum

Ásgeir Haraldsson
yfirlæknir á LSH og prófessor í barnalækningum

Guðmundur Þorgeirsson
yfirlæknir á LSH og prófessor í lyflækningum

Tómas Guðbjartsson
yfirlæknir á LSH og prófessor í skurðlækningum

Um flísina og bjálkann – fjórða valdið, dómsvaldið og siðareglur blaðamanna

MANNRÉTTINDI

Jón Baldvin Hannibalsson
fv. ráðherra

Flestir viðurkenna – a.m.k. í orði kveðnu – að mannréttindi í réttarríki byggi á því að grundvallarreglan „saklaus uns sekur fundinn fyrir dómi" sé í heiðri höfð og virt í reynd. Samt virðist það vefjast fyrir mörgum, þegar á reynir.

Hversu oft heyrum við ekki sagt: „Já – en hann (eða hún) er víst sekur." Meiningin er þá gjarnan sú að þótt viðkomandi hafi verið sýknaður fyrir dómi af ákæru um refsivert athæfi sé samt um að ræða gjörning eða hegðun, sem þyki ámælisverð. En getum við þá, hvert og eitt okkar, tekið dómsvaldið í eigin hendur og útdeilt refsingum að eigin geðþótta? Getur ríkið sjálft, eða stofnanir á vegum ríkisvaldsins, beitt slíku geðþóttavaldi? Vilt þú eiga líf þitt og limi, eða mannorð þitt og mannréttindi, undir „alþýðudómstólum" af slíku tagi? Svari hver fyrir sig.

Akademían

Háskólamálið svokallaða snýst um það að háskólayfirvöld tóku dómsvaldið í eigin hendur. Þau settu einstakling í atvinnubann, þrátt fyrir að ákæruvaldið hefði lýst hann saklausan af ákærum. Þar sem þetta voru „áður kunnar og haldlausar ásakanir" hafði háskólinn reyndar ráðið viðkomandi einstakling til starfa áður (á haustönn 2009, tveimur árum **eftir** að saksóknari vísaði kærum frá) athugasemdalaust og við góðan orðstír, að mati nemenda. Og ekki nóg með þetta. Háskólinn brást svona við undir hótun um að ella yrði ekki starfsfriður við þessa æðstu menntastofnun þjóðarinnar. Háskólayfirvöld lúffuðu m.ö.o. fyrir hótun um ofbeldi. Þar með var sett fordæmi, sem getur haft ófyrirsjáanlegar afleiðingar – ekki bara fyrir hið akademíska samfélag á Íslandi – heldur fyrir okkur öll. Þetta er því hvorki einkamál háskólans né einstakra starfsmanna hans. Þetta er spurning um mannréttindi.

Já – en: Nóg um lög og rétt. Eftir standa hin siðferðilegu álitamál. Ingi Freyr Vilhjálmsson, blaðamaður á DV, hefur í tveimur greinum (**„Vansæmd rektors"**, 4. sept. og **„Neikvæður femínismi"**, 6. sept.) treyst sér til að setjast í það dómarasæti. Hann mannaði sig upp í að gagnrýna kennara í kynjafræði við HÍ og skoðanasystur þeirra í bloggheimum fyrir ofstæki. Og hann gagnrýndi rektor HÍ fyrir skort á andlegu hugrekki – nefnilega fyrir að láta það líðast að háskólinn fórnaði mannréttindum einstaklings undir hótun um rof á starfsfriði. Blaðamaðurinn verður því ekki sakaður um hugleysi.

Fyrirmyndin?

Í framhaldi af þessum skrifum bauð Ingi Freyr undirrituðum blaðaviðtal, sem átti að snúast um iðrun og yfirbót, fyrirgefningu eða forherðingu. Blaðamaðurinn sagðist ráða það af viðbrögðum viðmælenda sinna að þótt ég væri að vísu saklaus að lögum efuðust margir um málsbætur mínar; nefnilega að iðrun mín væri nægilega einlæg (líklega vegna þess að í augum margra væri ég kaldrifjaður pólitíkus, en sú manntegund er sem kunnugt er þekkt að flestu öðru en auðmýkt).

Ég þakkaði fyrir gott boð – en þáði þó ekki. Fyrir því eru að sönnu margar ástæður. Ein er sú að ég á, að fenginni reynslu, bágt með að treysta sanngirni og fagmennsku siðgæðisvarðarins sjálfs. Hvaða ástæðu hef ég til þess? Til dæmis þessa: Í einni og sömu greininni þótti honum við hæfi að hrúga saman eftirfarandi hrakyrðum um mína persónu: „Graðmenni", „pervert", „dónakarl", „brotamaður". Þarna er meiðyrðamál í hverju orði. Illmælgi Inga Freys lýsir ekki bara aumkunarverðum skorti á mannasiðum. Maður, sem sér ekkert aðfinnsluvert við ritsóðaskap af þessu tagi, gengisfellir um leið málflutning sinn, hafi hann eitthvað málefnalegt fram að færa. Hann sér flísina í auga bróður síns, en ekki bjálkann í eigin auga – svo talað sé á ritningarmáli.

Önnur ástæða þess að ég afþakkaði gott boð var að í símtalinu kom í ljós að rannsóknarblaðamanninum hafði láðst að kynna sér aðalatriði málsins – nema bara frá annarri hliðinni. Það skýrir væntanlega hvers vegna hann gerir sig beran að sleggjudómum, sem enginn fótur er fyrir. Dæmi: Hann fullyrðir að ég hafi „áreitt stúlku með klúrum bréfum og dónatali, þegar hún var barn". Hann gefur m.ö.o. í skyn að ég sé barnaníðingur. Þetta eru ekki bara tilefnislaus ósannindi heldur gróft persónuníð. Annað tilefni til meiðyrðamáls í einni og sömu greininni. Ætli þessi sjálfskipaði siðgæðisvörður DV – ef nefna má þetta tvennt í sömu andránni – hafi aldrei heyrt getið um siðareglur Blaðamannafélags Íslands?

Iðrunin

Úr því sem komið er get ég bara beðið þá lesendur, sem vilja heldur hafa það sem sannara reynist, að kynna sér gögn málsins og málsvörn mína milliliðalaust. Málsvörn mína er að finna á heimasíðu minni (www.jbh.is). Sérstaklega vek ég athygli á greininni **„Að gera hreint fyrir sínum dyrum"** (16.03.12). Meðal þess, sem varðar aðalatriði málsins, má tilgreina eftirfarandi:

- Kynferðisleg áreitni þýðir á mæltu máli ofbeldi. Gagnvart börnum kallast það barnaníð. Það er glæpsamlegt athæfi – næsti bær við morð – að viðlögðum þungum refsingum. Lögmaður minn veit ekki dæmi þess að sendibréf milli tveggja fullveðja einstaklinga flokkist undir kynferðislega áreitni samkvæmt íslenskum lögum. Bók má láta ólesna og bréf má endursenda, að skaðlausu. Rannsóknarspurning ákæruvaldsins í því máli, sem hér um ræðir, var einungis sú hvort efni bókar og einkabréfs, sem henni fylgdi, gæti „sært blygðunarkennd" viðtakandans. Og viðtakandinn var sautján ára – ekki á barnsaldri, svo að það sé á hreinu. Það er skelfileg tilhugsun að eiga æru sína undir fjölmiðlum, sem eru jafn óvandir að meðulum og hér er lýst. Almenningsálitið – dómstóll götunnar – dregur dám af því.

> ➜ **Þarna er meiðyrðamál í hverju orði. Illmælgi Inga Freys lýsir ekki bara aumkunarverðum skorti á mannasiðum.**

- Meginatriði þessa máls leiðir hugann að sígildum spurningum um iðrun og fyrirgefningu. Þótt efni bréfs hafi hvorki réttlætt ákæru né leitt til sakfellingar getur það samt þótt óviðurkvæmilegt. Viðtakandi getur líka átt rétt á afsökunarbeiðni. Þetta er kjarni málsins, að því er varðar iðrun og fyrirgefningu.
- Í flestum kynferðisbrotamálum er vandinn sá að reynt er að þagga mál niður, halda þeim leyndum, pukrast með þau, hylma yfir. Gerandinn reynir að komast upp með afneitun og forherðist. Í þessum punkti skilur á milli feigs og ófeigs. Fæst komumst við í gegnum lífið án þess að okkur verði einhvern tíma á í messunni. Heilagir menn eru fásénir nú til dags. En ef við brjótum af okkur, þá reynir á, hvort við erum menn til að horfast í augu við okkur sjálf og þann, sem brotið er á; hvort við iðrumst gerða okkar og biðjum á þeim forsendum um fyrirgefningu.
- Viðbrögð mín, þegar ég gerði mér ljóst að mér hefði orðið alvarlega á, voru að játa brot mitt fyrirvara- og fortakslaust. Ég ástundaði hvorki þöggun né yfirhylmingu. Ég skammaðist mín, leitaði ásjár og baðst fyrirgefningar. Ég viðurkenndi að efni bréfsins væri ósæmilegt. Ég áttaði mig á því að viðtakandinn hafði engar forsendur til að skilja bókina og að bréfið átti ekkert erindi við hann.
- Ég skrifaði afsökunarbréf til viðtakanda og fjölskyldu, þar sem ég bauðst til að gera allt sem í mínu valdi stæði til að bæta fyrir glöp mín. Ég bauðst til að hitta fjölskylduna til að bera fram afsökunarbeiðni mína augliti til auglitis. Ég bauðst til að ræða við hvern þann, sem fjölskyldan kysi sér til fulltingis, (sálfræðinga, félagsráðgjafa eða aðra milligöngumenn) til þess **að sannleikurinn í málinu yrði leiddur í ljós** og misskilningi, tortryggni og grunsemdum eytt.

(Niðurlag greinarinnar birtist á morgun)

AF NETINU

Ríkisstjórn hinna ríku, eingöngu

Ég heyrði Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra segja frá því í útvarpinu í gær að engar líkur væru á að hægt yrði á næstunni að lækka kostnaðarþátttöku sjúklinga í læknisaðgerðum.

Rödd hans var full af sorg, eins og þetta væri honum afar sárt.

Það væru bara engir peningar til.

En hvernig skyldi standa á því?

Hvað hefur þessi ríkisstjórn gert hingað til?

Hún hefur létt álögum af allra ríkasta fólki landsins, sægreifunum, sem einmitt um þessar mundir greiða sér milljarða og aftur milljarða í arð af því sem á að heita sameiginleg auðlind þjóðarinnar.

Hún hefur líka létt öðrum álögum af ríkasta fólki landsins, með því að sleppa því að framlengja auðlegðarskattinn sem hefði fært illa stöddum ríkiskassanum nokkra milljarða.

Hún hefur afnumið tekjutengingar ellilífeyrisbóta. Ekki skal ég amast mikið við því en það er þó athyglisvert að sú aðgerð kemur fyrst og fremst best stadda gamla fólkinu að gagni. Önnur afrek hefur þessi ríkisstjórn ekki unnið í velferðarmálum.

Og hún hefur í undirbúningi (er það ekki örugglega?) svo miklar afskriftir af íbúðalánum að öll heimsbyggðin hefur aldrei séð annað eins.

Setjum nú svo að það takist.

Hverjum kemur það þá helst að gagni?

Jú – þeim tekjuhæstu!

http://blog.pressan.is/illugi/

Illugi Jökulsson

STUÐ Í ÁRBÆ
Menningardagar í Árbæ hefjast á sunnudaginn. Boðið er upp á fjölbreytta dagskrá í hverfinu alla næstu viku; íþróttaviðburði, tónleika, myndlistarsýningar og sundlaugarpartí í Árbæjarlaug.

Hausverkur Ekki þjást MigreLief
Mígreni.is
MigreLief fyrirbyggjandi fæðubótarefni fyrir fullorðna og börn

Flott föt fyrir flottar konur
Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Í Ostaskóla Búrsins eru bara ostar á námsskránni.
Skemmtileg afþreying fyrir hópa, stóra sem smáa!
Engar frímínútur og heldur engin heimavinna.
BÚRIÐ
Ostaskólinn
Nóatúni 17 · Sími 551 8400 · www.burid.is

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.*

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að steiktum kjúklingabringum með villisveppasósu. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina.

Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

LJÚFFENGAR BRINGUR
Úlfar Finnbjörnsson galdrar fram góðan kjúklingarétt.
MYND/STEFÁN

STEIKTAR KJÚKLINGABRINGUR MEÐ VILLISVEPPASÓSU

FYRIR 4
800 g kjúklingabringur frá Holta
4 msk. olía
Salt og nýmalaður pipar
300 g villisveppir, t.d. furusveppir eða lerkisveppir, skornir í báta eða 40 g þurrkaðir sveppir lagðir í volgt vatn í 20 mínútur.
1 dl púrtvín
½ dl koníak eða brandí
¾ msk. nautakjötskraftur
2½ dl rjómi
Sósujafnari

Kryddið bringurnar með salti og pipar og steikið í 2 msk. af olíu í tvær mínútur á hvorri hlið eða þar til bringurnar eru orðnar gullinbrúnar. Setjið þá bringurnar í ofnskúffu og bakið við 180°C í 10-12 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 70°C. Steikið sveppina á sömu pönnu í 2 msk. af olíu í tvær mínútur. Kryddið með salti og pipar. Bætið púrtvíni og brandíi á pönnuna og sjóðið niður í síróp. Þá er rjómanum og kjötkrafti bætt á pönnuna og látið sjóða í 1-2 mínútur. Þykkið sósuna með sósujafnara. Berið bringurnar fram með villisveppasósunni og t.d. steiktum kartöflum og grænmeti.

HAUSTRÉTTUR
Nýtíndir íslenskir villisveppir ásamt úrvali af góðu grænmeti mynda umgjörð um rétt dagsins hjá Úlfari Finnbjörnssyni.
MYND/STEFAN

Heilsuréttir Nings
Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.

Sushi er frábær hollustufæða
NINGS

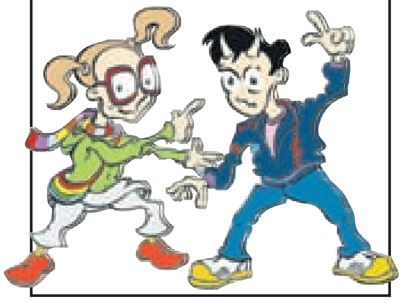
TRÖLLATREFJAR
Næringargildi í 100g:
Orka 448 kJ / 107 kkal
Fita 1,4g
þar af mett. fitusýrur 0,7g
Kolvetni 10,2g
Trefjar 1,1g
Prótein 10,8g
MSG
Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • www.nings.is

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447

LÍFLEGT Í TJARNARBÍÓI

LEIKLIST

Sýningum GRAL-hópsins á Eiðurinn og eitthvað eftir Guðberg Bergsson, er að ljúka í Tjarnarbíói.
Grindvíska atvinnuleikhúsið er þó ekki á förum úr Tjarnarbíói því um síðustu helgi endurfrumsýndi hópurinn fjölskylduleikritið Horn á höfði við mikinn fögnuð yngstu kynslóðarinnar. Tvísýnt var um hvort yrði af sýningunni þar sem aðalleikarinn, Víðir Guðmundsson, missteig sig illilega á lokaæfingunni. Sýningin tókst þó vonum framar.
Næstu sýningar á Horni á höfði verða á sunnudaginn og 6. október.
Sýningin Eiðurinn og eitthvað verður sýnd um helgina og miðvikudaginn 25. október en það eru síðustu sýningar.



KÚRAR OG KOLVETNI

***HEILSA EÐA HÆTTA?** Félag fagfólks um offitu stendur fyrir ráðstefnunni Listin að velja í Salnum í Kópavogi í dag. Næringarfræðingarnir Anna Sigríður Ólafsdóttir og Ingibjörg Gunnarsdóttir fjalla þar um kúra og kolvetni en auk þess verða fjölmörg önnur erindi á dagskrá.*

Listin að velja – ráðstefna um heilsu og holdafar fer fram í Salnum í Kópavogi í dag. Félag fagfólks um offitu stendur fyrir henni og eru fjölmörg áhugaverð erindi á dagskrá. Fyrir hádegi mun fagfólk sem stundar rannsóknir á offitu kynna þær og niðurstöður sínar en eftir hádegi verða fjölbreyttir fyrirlestrar á dagskrá sem eru ætlaðir öllum sem hafa áhuga á heilbrigðum lífsstíl.

Þær Anna Sigríður Ólafsdóttir, dósent í næringarfræði á menntavísindasviði Háskóla Íslands, og Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í sama fagi á heilbrigðisvísindasviði, flytja til að mynda erindi sem ber yfirskriftina Kúrar og kolvetni – heilsa eða hætta? klukkan 14.30. „Við ætlum að ræða líf með og án kolvetna í sinni víðustu mynd en kolvetnasnauðir kúrar hafa verið ofarlega á baugi að undanförnu. Við ætlum að horfa sérstaklega á frúktósann eða ávaxtasykurinn og taka fyrir hvort hann sé tengdari offitu en annar sykur. Þá komum við inn á kolvetnasnauðu kúrana, föstur og nýjar norrænar næringarráðleggingar sem verða kynntar í byrjun október.“

En gera kolvetnin okkur feit? „Þetta snýst allt um samsetningu, magn og gæði. Við þurfum til að mynda mörg að auka trefjaneysluna en til þess að ná því markmiði þarf að innbyrða kolvetnarík matvæli. Fólk þarf því að geta fetað einhvern meðalveg og lært bæði að temja sér hóf og huga að gæðum matvæla. Umfram allt leggjum við þó áherslu á að fólk leiti eftir einstaklingsmiðuðum ráðleggingum hjá fagfólki í heilbrigðisstéttum. Það sama hentar ekki öllum og það er meira en að segja það að ætla í sífellu að hlaupa á eftir nýjum og nýjum kúrum og gera hlutina alveg upp á eigin spýtur. Þetta er flóknara en svo og þarf að skoða út frá öllum hliðum. Það er engin töfralausn til,“ segir Anna Sigríður.

Hún segir allflesta kúra snúast um að sleppa einhverju; annaðhvort ákveðnum fæðutegundum eða að sleppa því að borða yfirleitt. „Þeir miða þó að því sama og hefðbundnar ráðleggingar fyrir fólk sem vill léttast – að það nái að fækka hitaeiningum. Spurningin er hins vegar hvernig fólk ætlar að halda út og skapa sér lífsstíl sem hentar.“

Meðal annarra erinda á ráðstefnunni má nefna fyrirlestur Guðlaugs Birgissonar, sjúkraþjálfara á offitu- og næringarsviði Reykjalundar, um langtímaárangur af offitumeðferð á Reykjalundi og erindi Tryggva Þorgeirssonar, læknis og lýðheilsufræðings, Skynsemin ræður – eða hvað? Nánari upplýsingar er að finna á www.ffo.is. Ráðstefnan stendur frá 9 til 16.30 en ýmist er hægt að sækja hana allan eða hálfan daginn. Skráning fer fram á ffo@ffo.is eða í síma 697-4545.

ÞAÐ SAMA HENTAR EKKI ÖLLUM
Anna Sigríður og Ingibjörg leggja umfram allt áherslu á að fólk leiti eftir einstaklingsmiðuðum ráðleggingum hjá fagfólki í heilbrigðisstéttum. „Það sama hentar ekki öllum og það er meira en að segja það að ætla í sífellu að hlaupa á eftir nýjum og nýjum kúrum og gera hlutina alveg upp á eigin spýtur. Þetta er flóknara en svo og þarf að skoða út frá öllum hliðum. Það er engin töfralausn til,“ segir Anna Sigríður.

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. SEPTEMBER 2013

Ása María Reginsdóttir fagurkeri
BÆTIST Í HÓP BLOGGARA Á TRENDNET.IS 2

Rakel Ósk Þórhallsdóttir, eigandi Central
SÝNIR FLOTTAR FLÍKUR ÚR FATASKÁPNUM 4

Sonja Magnúsdóttir rekur Lolita.is
LÁGKOLVETNA FÆÐIÐ Í MIKLU UPPÁHALDI 10

Margrét Edda Gnarr

HEIMSMEISTARI Í SÍNU BESTA FORMI

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Á laugardaginn var nóg um að vera. Á barnum á 101 hóteli var mikið fjör. Þar mátti sjá fjármálaráðherrann, **Bjarna Benediktsson,** í góðra vina hópi. Hann var þar með félögum sínum úr ríkisstjórn, Gunnari Braga Sveinssyni utanríkisráðherra og Brynjari Níelssyni þingmanni. **Snorri Ásmundsson**, mynd- og gjörningalistamaður, var einnig viðstaddur. Hann brá á leik með ráðherrunum, gerði sér lítið fyrir og stökk upp á borð hjá þeim. Þá mátti einnig sjá **Catalinu Ncogo** á barnum ásamt fríðu föruneyti.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

Umsjón blaðsins
Marín Manda Magnúsdóttir
marinmanda@frettabladid.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Elly Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Valgarður Gíslason
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid
Hár og makeup
Silla makeup

BLOGG NÝR TRENDNET-BLOGGARI

Fagurkerinn og bloggarinn Ása María Reginsdóttir býr á Ítalíu og bloggar um upplifanir sínar. Nú bætist hún í hóp bloggara á trendnet.is.

Fyrir sjö árum kynntist ég Emil, manninum mínum, og flutti með honum til Suður-Ítalíu. Amma og afi voru svo spennt fyrir flutningunum og vildu fylgjast með öllu því sem ég var að gera. Þannig að það má segja að ég hafi byrjað að blogga fyrir ömmu og afa,“ segir Ása María Reginsdóttir.

Ása María er gift Emil Hallfreðssyni fótboltakappa og saman búa þau í Verona á Ítalíu, ásamt tveggja ára syni þeirra Emanuel. Hún segir að þau stefni á að búa erlendis næstu árin á meðan Emil spilar með ítalska liðinu Hellas Verona. „Í dag er ég fyrst og fremst að styðja Emil í því sem hann er að gera en þetta er ótrúlega flottur skóli fyrir lífið þar sem maður nær að víkka sjóndeildarhringinn ansi mikið. Ég ætla að njóta þessa lífs á meðan það er.“

Bloggið segir hún hafa breyst hægt og rólega með tímanum en mikilvægt sé að deila einhverju jákvæðu sem gefur lífinu lit í hversdagsleikanum. „Ég blogga bara um það sem mér finnst sjálfri skemmtilegt og fallegt. Ég deili mjög oft hugmyndum frá nýjum stöðum enda ferðumst við mjög mikið.“ Ása María er að læra ítölsku og segist gjarnan spyrja heimamenn um nýja og spennandi staði til að upplifa. Í dag bætist hún í hóp skemmtilegra bloggara á Trendnet.is og segist leggja metnað í bloggið sitt sem aldrei fyrr. Fylgist með Ásu Maríu á asaregins.com.

Unnur Eggertsdóttir er nýr þáttarstjórnandi á Stöð 2 í vetur. Þátturinn hefur göngu sína í október og er sýndur á föstudagskvöldum.

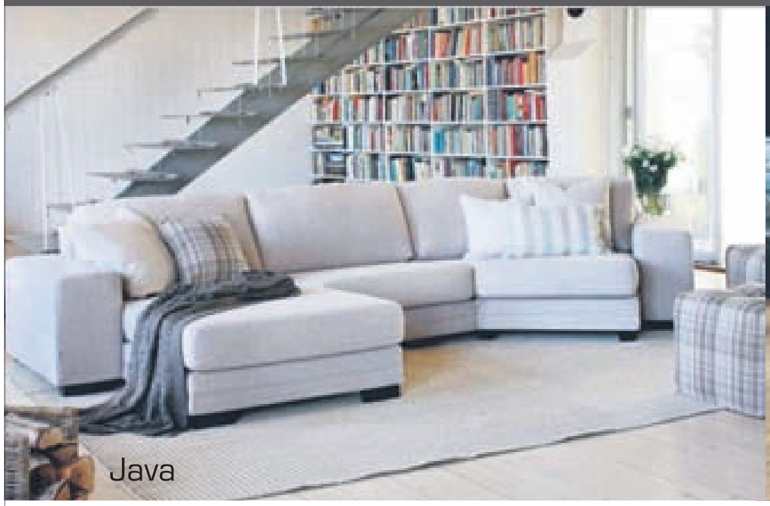
FÓLK POPP OG KÓK OG BLEIKA HÁRKOLLAN

Unnur Eggertsdóttir stígur sín fyrstu skref í sjónvarpi í vetur með eigin þátt á Stöð 2.

„Þátturinn heitir Popp og kók og mun fjalla um tónlist og kvikmyndir. Ég fæ til mín alls konar áhugavert fólk, hvort sem það eru söngvarar, hljómsveitir eða leikarar,“ segir Unnur Eggertsdóttir, þáttarstjórnandi Popp og kók sem verður í opinni dagskrá á Stöð 2 á föstudagskvöldum í vetur. Þetta er í fyrsta sinn sem Unnur starfar í sjónvarpi og segist hún vera mjög spennt fyrir að takast á við þetta nýja og krefjandi verkefni. „Ég hef aldrei gert neitt þessu líkt en þátturinn á hug minn allan þessa dagana. Svo um helgar skelli ég á mig bleiku kollunni og er í fullu fjöri með Latabæ að leika Sollu stirðu.“ Unnur segir þáttinn vera ætlaðan allri fjölskyldunni en áhersla er lögð á að hafa hann mjög fjölbreyttan svo hann falli í kramið hjá sem flestum.

coffee

hannaðu þinn eigin sófa....



Komdu með málin af rýminu sem þú hefur til okkar og við aðstoðum þig við að teikna upp sófa sem hentar þér best og uppfyllir þínar þarfir.

2x 1x 1x 1x 12x

Verð frá kr. 338.800 - Stærð 360x167

2x 1x 1x 1x 8x

Verð frá kr. 326.000 - stærð 240x280

Frábært úrval af áklæðum og leðri í boði.

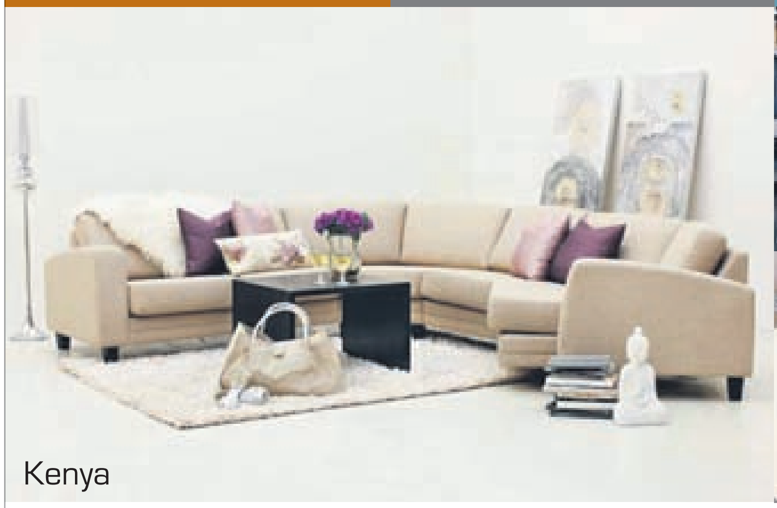
1 þú velur einingar og raðar saman svo úr verði sófi sem passar í þitt rými.

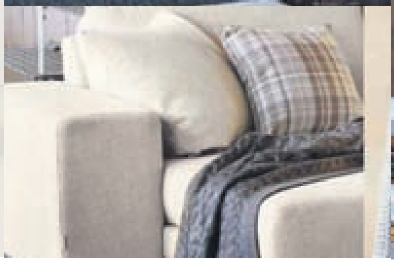
2 þú velur arma sem passa sófanum.

3 þú velur áklæði eða leður eftir þínum smekk og þörfum.

4 þú velur viðar eða stálfætur.

5 Draumasófinn er framleiddur eftir þinni samsetningu.





2x 1x 1x 1x 1x 10x

Verð frá kr. 433.300 - Stærð 280x364

Ótal möguleikar á útfærslum. Allt frá því að vera stóll upp í stóran hornsófa.

2x 1x 1x 8x

Verð frá kr. 252.800 í áklæði - stærð 252x151

1x 1x 1x 6x

Verð frá kr. 283.780 - Stærð 210x295

2x 1x 4x

Verð frá kr. 156.900 - Stærð 232 cm

2x 1x 4x

Verð frá kr. 180.700 - stærð 230 cm

LÍNAN

BÆJARLIND 16 I 201 KÓPAVOGUR I SÍMI 553 7100 I LINAN.IS

OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 I LAUGARDAGA 11 - 16

TÍSKA HVER ER UPPÁHALDSFLÍKIN?

Nokkrir vel valdir og áhugaverðir karlmenn voru fengnir til að tjá sig klæðaburð sinn og segja frá uppáhaldsflíkinni sinni.

EINAR SMÁRASON
VARAFORMAÐUR STÚDENTAFÉLAGS HR.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

SOKKARNIR

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Dagsdaglega er hann nokkuð casual og smart en ég hef mikið dálæti á að klæðast jakkafötum um helgar og þegar færi gefst.“

Af hverju eru þessir sokkar uppáhalds?

„Það er svolítið erfitt að velja alveg eina uppáhaldsflík en þessa dagana eru litríkir sokkar í miklu uppáhaldi hjá mér og þá sérstaklega einir fjólubláir.“

Hvar eru sokkarnir keyptir?

„Þeir heita Happy Socks og ég keypti þá í Dr. Denim á Laugaveginum.“

STEINARR LÁR
EIGANDI KÚKÚ CAMPERS HÚSBÍLALEIGUNNAR.

FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

BOMSURNAR

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Ég á einar góðar brúnar buxur sem ég miða allt út frá. Öll föt sem ég kaupi passa við þær. Með þessu passa öllu föt sem ég á saman og ég þarf því aldrei að eyða tíma fyrir framan klæðaskápinn.“

Af hverju eru bomsurnar flík uppáhalds?

„Sorel-bomsurnar eru eins og að vera á 38“ breyttum jeppa, það er ekkert sem stoppar mig. Ég hlakka til vetrarins og sérstaklega asahlákudaga þegar ég ryð mér leið eins og loðfíll í gegnum miðbæinn.“

Hvar voru þær keyptar?

„Í Ellingsen.“

RÓBERT RÓBERTSSON
STARFAR Á KAFFIHÚSINU KAFFI KOMPANÍIÐ Á KJARVALSSTÖÐUM.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

LEÐURJAKKINN

Hvernig myndir þú lýsa stílnum þínum?

„Ég klæðist bara því sem mér finnst flott og því sem fer mér vel. Skyrtur, rúllukragabolir, peysur og jakkar. Ég kaupi oft frá sömu merkjunum. Ég á til dæmis allar týpurnar af Farmers Market-buxunum af því að þær passa mér vel.

Af hverju er þessi jakki í uppáhaldi?

„Hann er í uppáhaldi vegna þess að ég er búinn að eiga hann svo lengi. Ég keypti hann þegar ég var sextán og hann er búinn að ganga með mér í gegnum súrt og sætt. Hann hefur farið með mér fimm sinnum á Hróarskeldu, þrisvar á Old Trafford og hundrað sinnum á Bakkus svona til að nefna eitthvað. Hann var eiginlega fyrsti töffarajakkinn minn og mætti kannski segja að hann hafi markað ákveðið upphaf hjá mér hvað fatavalið snertir.

Hvar var hann keyptur?

„Ég keypti hann í Spútnik á 17.900 árið 2006. Mér fannst það rosalega mikið þá en hann er alveg búin að borga fyrir sig og rúmlega það.“

Varalitur, augnskuggi, maskari og eyeliner eru meðal helstu nauðsynjanna.

SNYRTIBUDDAN GYLLTUR AUGNSKUGGI FYRIR BRÚN AUGU

Dóra Júlía Agnarsdóttir er í Háskóla Íslands að læra listfræði og er danskennari hjá World Class. Tíska er mikið áhugamál og hana dreymir um starf hjá Vogue.

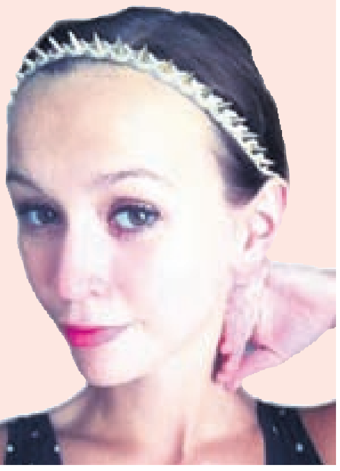
„Besta meik sem ég hef notað um ævina er MAC Face and body foundation. Það er engin spurning. Það er svo ótrúlega þunnt og létt, rétt eins og þunnur vökvi. Það er mjög auðvelt að dreifa því jafnt þannig að maður verður aldrei flekkóttur.

Ég las einhvers staðar að þeir sem væru með brún augu ættu að prófa gylltan augnskugga svo ég keypti mér MAC honey lust Lustre Eye Shadow þegar ég var í London í sumar. Þetta er eini augnskugginn sem ég hef virkilega notað. Ég set þennan á mig þegar ég fer eitthvað sérstakt.

Ég er með frekar löng augnhár en Volume million lashes, maskarinn frá L´Oréal, þykkir vel. Hann er ódýr og mjög góður svo ég hef notað hann mjög lengi.

Ég er alltaf með eyeliner á mér og nota þennan, L'Oréal Carbon Black Lineur Intense (felt tip liquid eyeliner). Hann er eins og penni og mjög auðveldur í notkun.

Ég skiptist á að nota bleika Viva Glam Nicki Minaj frá Mac og Chatterbox frá Mac. Þeir eru báðir svona ljósbleikir, sem að mínu mati klæðir mig best. Ég er mjög sjaldan með sterka eða dökka varaliti.“



IÐA
ÚTSALA
WILEY
AMERICAN CARS
CONCRETE
RALPH GIBSON
NUDE
Quinoa
los logos 6
50
1000 Portrait Illustrations
EYEWITNESS WORLD
Skinny Bitch
DRAWING
Illustrators Unlimited
THE COMPLETE COSTUME HISTORY
SECRETS OF ECLAIRS
PHARRELL PLACES AND SPACES I'VE BEEN
The Family Meal
TRAVEL EXPERIENCES
400 EXTRAORDINARY PLACES
HISTORY OF FASHION
HOW TO BOIL AN EGG
ART THE WHOLE STORY
GREEN ARCHITECTURE NOW!
FASHION SCANDINAVIA
vintage cottages

MARGRÉT EDDA GNARR
ÞÚ VERÐUR AÐ VERA ANDLEGA STERK

Hún er fyrsti Íslendingurinn sem hlýtur heimsmeistaratitil í módelfitness-keppninni ISBB Womans World Championship. Fitness og taekwondo eiga hug hennar allan þrátt fyrir ýmsa sleggjudóma. Lífið ræddi við Margréti Eddu um heimsmeistaratitilinn, fitness-lífsstílinn, heilbrigt mataræði, eineltið og hvernig það er að vera dóttir borgarstjórans Jóns Gnarr.

NAFN Margrét Gnarr.
ALDUR 24 ára.
STARF Einkaþjálfari.
HJÚSKAPARSTAÐA Trúlofuð Birni Þorleifssyni.

Á yngri árum æfði hún listdans og skauta. Svo lenti hún í hræðilegu einelti og fór að berjast við átröskun. Margrét Edda hefur upplifað ýmislegt um ævina. Hún ákvað þó að taka í taumana, fara í sjálfsskoðun og byggja sjálfa sig upp bæði líkamlega og andlega. Hún fann sig í taekwondo og í dag er hún með svarta beltið í sportinu. Um síðastliðna helgi varð hún fyrsti Íslendingurinn sem hlýtur heimsmeistaratitilinn í bikinifitness.

Til hamingju með titilinn heimsmeistari í bikinifitness 2013. Segðu aðeins frá keppninni. „Keppnin er á vegum ISBB, sem er stærsta og þekktasta fitness-samband í heimi. Þetta er A-mót sem er heimsmeistaramót en þau stærstu á hverju ári eru þetta mót og Evrópumeistaramótið. Það er mjög erfitt að fá keppnisréttindi og í mörgum löndum eru haldin þó nokkur úrtökumót til að fá að taka þátt í þessu. Hægt er að vinna sér inn atvinnuskírteini og engum Íslendingi hefur tekist það hingað til.“

Hvernig líður þér á sviðinu, ertu aldrei stressuð? „Jú, ég er það, sérstaklega áður en ég fer á svið. Þá þarf ég að vera dugleg að minna sjálfa mig á það hve langt ég er komin. Þegar ég labbaði á svið í úrslitum fann ég fyrir rosalega miklum stuðningi frá salnum sem minnkaði stressið mikið. Hópurinn frá Bretlandi var mjög hrifinn af mér og hin Norðurlöndin hvöttu mig áfram. Ég fór síðan nánast í „blackout“ þegar fyrsta sætið var tilkynnt á verðlaunaafhendingunni. Svo þegar íslenski þjóðsöngurinn var spilaður átti ég ansi bágt með mig því það var svo tilfinningaþrungin stund.“

Hvað fékkstu í verðlaun og hvað þýðir þessi titill fyrir þig? „Ég fékk stóran bikar og risamedalíu en aðalverðlaunin voru að sjálfsögðu atvinnuskírteinið. Þetta þýðir að nú get ég orðið atvinnumaður í fitness og verð því fyrsti Íslendingurinn með þessi réttindi. Þá get ég tekið þátt í stærri mótum með öllum stjörnunum í fitness-sportinu. Þetta hefur verið draumurinn minn síðan ég byrjaði í þessu.“

Hve margar fóru út í keppnina að þessu sinni? „Við vorum fjórar sem fórum en það voru Olga Helena, Auður Jóna og Karen Lind. Karen Lind lenti í 12. sæti. Hún var í rosalega sterkum flokki en það voru margar stjörnur í hennar flokki. Þær voru rosalega flottar á sviðinu en þetta var þeirra fyrsta mót svo þær fengu mjög góða reynslu í þessari keppni. Ég fór einmitt á HM í fyrra og það hjálpaði mér gríðarlega mikið núna.“

Í góðu andlegu formi

Hvaða lærðirðu af mótinu í fyrra? „Ég hefði örugglega ekki unnið núna hefði ég ekki farið í fyrra og séð hvernig þetta virkar. Það er allt öðruvísi standard á þessum evrópsku mótum en hefur verið hér á Íslandi. Íslenskar stelpur eru mikið stæltari en gengur og gerist í Evrópu eða bara í Bandaríkjunum. Við höfum ekki haft nóga þekkingu á þessum flokki, bikinifitness. Við vissum bara ekki betur. Maður gat bara skoðað myndbönd og myndir, sem geta blekkt mikið. Í fyrra var ég orðin alltof mössuð og fékk ekki mörg stig fyrir það.“

Margrét Edda Gnarr lifir heilbrigðu lífi og segist nánast búa í Sporthúsinu

Hvað þurftir þú að gera til að breyta þér og hve langan tíma tók það? „Eftir heimsmeistaramótið í fyrra keppti ég á bikarmeistaramótinu og köttaði mig ágætlega fyrir það en náði ekki að tóna mig niður. Í hálft ár á eftir reyndi ég að tóna mig niður á eins heilbrigðan hátt og mögulegt var. Ég vildi alveg keppa á Íslandsmeistaramótinu og fleiri mótum en ég vildi ekki taka alltof harða niðurtónun. Ég fór því að einbeita mér að brennslu og sleppti lyftingum í tvo mánuði. Svo byrjaði ég í þjálfun hjá Jóhanni Norðfjörð og hann fékk næringarfræðing til aðstoða mig.“

Það eru sem sagt heilmikil vísindi á bak við svona kropp? „Já, líkaminn þarf tíma til að jafna sig svo hann fari ekki í sjokk eftir keppni. Sumar stelpur fara að borða það sem þær vilja eftir mót og þyngjast alltof hratt. Ég og þjálfarinn minn erum sammála því að manni á aldrei að líða illa. Þá er verið að gera eitthvað vitlaust. Mér hefur aldrei liðið jafn vel og núna í niðurskurði. Ég upplifði mig aldrei utan við mig. Þú þarft fyrst og fremst að vera andlega sterk. Þú ert að koma þér í besta form lífs þíns og ert að fara á svið og láta aðra dæma þig. Það er alls ekki fyrir alla.“

Snertir ekki ólöglegt efni

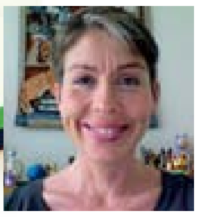
Hve lengi varstu búin að undirbúa þig fyrir þessa keppni? „Ég var alveg tvö ár að því, enda var ég rosalega mjó þegar ég byrjaði og þurfti að byrja á því að bæta á mig vöðvamassa. Ég hef haft það að leiðarljósi að fara alls ekki of geyst í hlutina og vildi því byggja þetta upp hægt og rólega. Ég hef aldrei verið að nota nein ólögleg efni til að hjálpa til við það eins og sumir virðast gera.“

Er það satt að „six pack“ er best fenginn með stífu mataræði? „Að öðlast flottan „six pack“ er rosalega genetískt, því miður, og fer mikið eftir þínum íþrótt-

Uppáhalds

MATUR Bleikjan á Nings og jólamaturinn hennar mömmu.
DRYKKUR Sítrónukristall.
VEITINGAHÚS Nings.
VEFSÍÐA www.bodybuilding.com er í miklu uppáhaldi.
VERSLUN Kiss í Kringlunni.
HÖNNUÐUR Jeremy Scott og Jeffrey Campbell.
HREYFING Taekwondo og lyftingar.
DEKUR Heima-spaið mitt sem ég geri einu sinni í viku.

Frábær líðan með Femarelle



„Mín upplifun af notkun Femarelle hefur verið mjög góð,“ segir Ásdís Lára Runólfsdóttir. „Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta. Mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög og ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum vegna óbærilegs hita og sef mjög vært á næturna.“

Swiss Miss við hin ýmsu tækifæri

Swiss Miss heitt kakó er frábær drykkur við hin ýmsu tækifæri, bæði á ferðalaginu, á vinnustaðnum og síðast en ekki síst þegar maður vill hafa það notalegt heima. Á köldum vetrarkvöldum er fátt huggulegra en heitur bolli af Swiss Miss á meðan fjölskyldan lætur líða úr sér. Fjölmargir Íslendingar eiga æskuminningar um Swiss Miss enda á merkið sér bæði langa og farsæla sögu.

Til að blanda Swiss Miss þarf einungis heitt vatn, sem getur oft verið kostur. Swiss Miss inniheldur þó mjólk og þar af leiðandi kalk en það er gert úr mjólkurdufti sem blandað er saman við kakóduft.

Swiss Miss-kakó er hægt að fá með sykurpúðum og án, hitaeiningasnautt, í dósum og í bréfum og nú nýlega komu á markað vörur úr Indulgent-línu Swiss Miss fyrir þá sem vilja gera vel við sig.

Swiss Miss er frábært eitt og sér í rjúkandi bolla. Það má þó einnig nota í ýmsa aðra rétti. Hér eru tvær skemmtilegar hugmyndir:

Einfalt er að útbúa swiss-mocha með Swiss Miss. Einungis þarf að bæta kaffi út í og ekki er verra að setja smá rjóma efst og strá smá Swiss Miss yfir.

HINDBERJASÚKKULAÐI-MOUSSE

4 bréf af Swiss Miss Indulgent Dark Chocolate Sensation
2 dl kalt vatn
1 blað Torsleff-matarlím
1 bolli rjómi
170 g hrein jógúrt
1 tsk. vanillusykur
2 bollar fersk hindber
Sprauturjómi

Setjið Swiss Miss-kakóduftið í glerskál. Leggið matarlímið í bleyti í kalt vatn. Hitið vatnið og leysið upp matarlímið. Hellið heitu matarlímsvatni yfir kakóduftið og hrærið vel þar til kakóið er vel leyst upp. Leggið til hliðar. Takið einn bolla af hindberjunum og maukið í matvinnsluvél eða með töfrasprota. Þeytið saman rjómann, jógúrtina, vanillusykurinn og maukuðu hindberin þar til blandan er orðin nokkuð þykk. Blandið kakóblöndunni varlega út í og hrærið á milli. Setjið plast yfir skálina og geymið í ísskáp í tvær klst. Þeytið blönduna þar til hún er orðin mjúk og létt og skiptið í glösin. Skreytið með sprauturjóma og ferskum hindberjum.

LÖNG OG FARSÆL SAGA

Fjölmargir Íslendingar eiga æskuminningar um Swiss Miss enda hefur þetta bragðgóða kakóduft verið selt hér á landi í áratugi. Swiss Miss er bandarískt merki sem upphaflega var framleitt af Sanna Dairies í Wisconsin á sjötta áratugnum fyrir farþega í flugvélum. Það var ekki fyrr en vinsældir drykkjarins voru orðnar talsverðar að farið var að selja duftið í verslunum snemma á sjöunda áratugnum undir nafninu Swiss Miss Instant Cocoa Mix. Beatrice Foods keyptu Sanna Dairies fljótlega eftir þetta. Merki Swiss Miss, bláir stafir með Alpana í baksýn, var búið til árið 1986 og breyttist lítið til ársins 2006 þegar merkið varð svipað því og við þekkjum í dag.

Einfalt er að útbúa swiss mocha með Swiss Miss. Einungis þarf að bæta kaffi út í og ekki er verra að setja smá rjóma efst og strá smá Swiss Miss yfir.

Nýlega komu á markað vörur úr Indulgent-línu Swiss Miss fyrir þá sem vilja gera vel við sig.

Súkkulaðisíróp í kalda drykki

Súkkulaðisíróp er einfalt að malla heima í potti og nota sem bragðefni í súkkulaðidrykki og út á ís. Það er ekkert sérstaklega hollt en afskaplega gott að eiga til á laugardögum. Eftirfarandi uppskriftir eru allar af vefnum www.allrecipes.com.

1. Súkkulaðisíróp:

1½ bolli vatn
1½ bolli sykur
1 bolli kakó
Smá salt
1 tsk. vanilludropar

Setjið allt í pott nema vanilludropana. Stillið á vægan hita og hrærið stöðugt í þar til blandan fer að þykkna. Takið þá af hitanum, bætið vanilludropunum út í og hrærið. Geymið í loftþéttu íláti.

2. Súkkulaðihristingur með hnetusmjöri

2 bollar súkkulaði- eða vanilluís
1 bolli mjólk
2 msk. súkkulaðisíróp
1 msk. hnetusmjör

Látið ísinn bíða í nokkrar mínútur svo hann linist aðeins. Setjið svo í blandara ásamt mjólkinni og súkkulaðisírópinu og blandið þar til hristingurinn verður silkimjúkur.

Hellið í glös. Sprautið vel af þeyttum rjóma yfir og skreytið með súkkulaðisírópinu.

3. Súkkulaðikaffifrappó

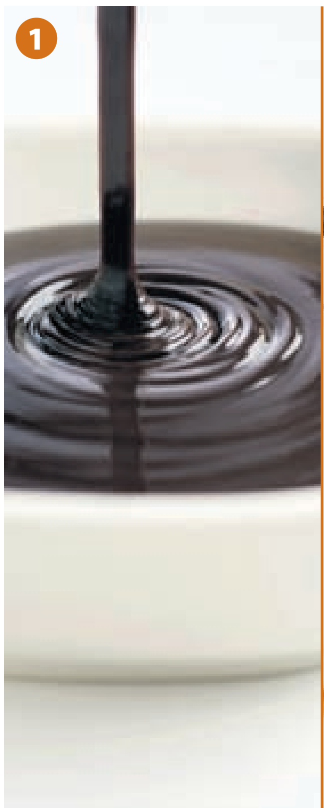
1 bolli mjólk
1 bolli ísmolar
¼ bolli espressokaffi
¾ bollar súkkulaðiís
2 msk. skyndikakóduft
2 msk. súkkulaðisíróp

Skellið öllu í blandarann og blandið þar til hristingurinn verður að mjúku krapi.

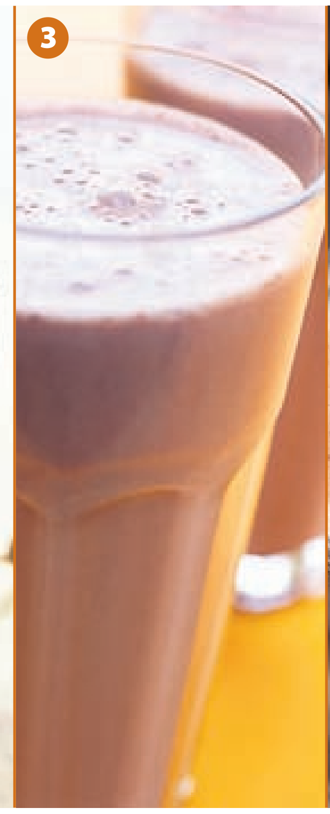
4. Piparmyntuhristingur

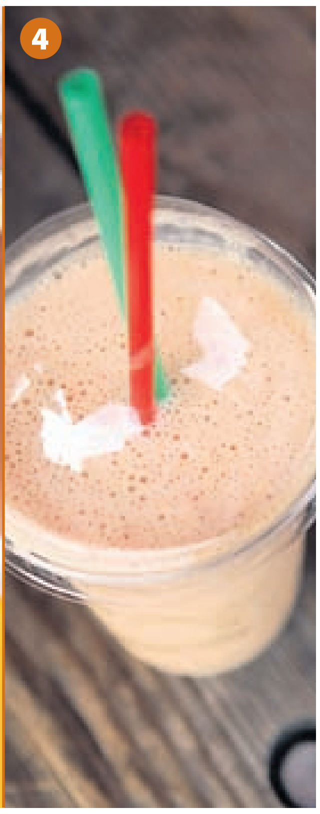
4 skóflur af vanilluís
¼ bolli mjólk
¼ bolli súkkulaðisíróp
½ tsk. piparmyntudropar

Allt fer í blandarann og blandað þar til það verður mjúkt. Toppað með þeyttum rjóma að vild.


1

2


3


4

Ævagamalt guðafæði

- **Súkkulaði er unnið úr kakóbaunum sem vaxa í fræpokum á kakótrénu, Theobroma cacao, en gríska orðið „theobroma" má útleggja sem fæði guðanna.**
- **Súkkulaði hefur verið til í þúsundir ára. Fornleifar benda til að Majar hafi drukkið súkkulaði fyrir 2600 árum.**
- **Astekar tengdu súkkulaði við frjósemisgyðjuna Xochiquetzal. Í nýja heiminum var drukkinn beiskur og kryddaður drykkur úr súkkulaði sem nefndist xocoatl. Í þessum drykk var m.a. vanilla og chilipipar.**
- **Súkkulaði var munaðarvara í Ameríku fyrir daga Kristófers Kólumbusar og kakóbaunir voru oft notaðar sem gjaldmiðill.**
- **Kristófer Kólumbus færði Ferdinand og Isabellu á Spáni nokkrar kakóbaunir á fimmtándu öld en það var svo Hernando Cortes sem kynnti Evrópumönnum þessa nýju vöru.**
- **Fyrsta skráða sendingin af súkkulaði til gamla heimsins var send með skipi frá Veracruz til Sevilla árið 1585. Á þeim tíma var súkkulaði neytt sem drykkjar en Evrópumenn bættu við sykri og mjólk, létu chilipiparinn eiga sig en bættu í vanillu í staðinn.**
- **Á 17. öld var súkkulaðineysla munaður meðal aðalsmanna í Evrópu.**
- **Það var ekki fyrr en um miðja nítjándu öld, þegar tókst að vinna kakósmjör úr kakóbaunum, að farið var að framleiða súkkulaði í föstu formi.**
- **Kakósmjör er eitt mikilvægasta innihaldsefnið í súkkulaði.**
- **Meðal eiginleika fitunnar í súkkulaði (sem kemur að miklu leyti úr kakósmjöri) er að bræðslumark hennar liggur rétt undir venjulegum líkamshita. Súkkulaði helst þess vegna í föstu formi við stofuhita, en bráðnar í munni.**

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmaður auglýsinga: Ívar Örn Hansen, ivarorn@365.is, s. 5125429 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

EINLEIKIN GAMANSEMI Í HÖRPU

LADDI LENGIR LÍFIÐ

KVÖLDSTUND MEÐ LADDA Í EIGIN PERSÓNU

Sýningar eru hafnar!

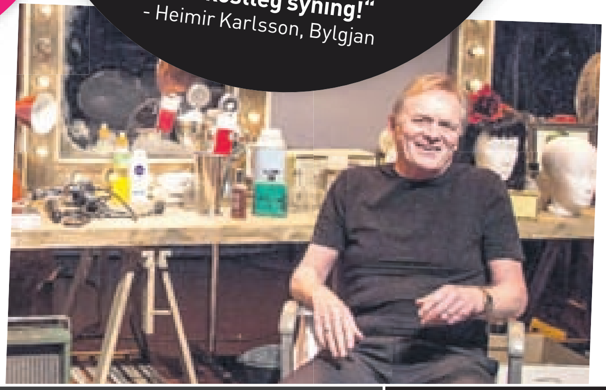
★★★★★

„Laddi er engum líkur ...Hann er þjóðargersemi.“
- Pressan.is

„Sprenghlægileg sýning fyrir allan aldur!“
- Sirrý, Rás 2

„Á sviðinu birtist manni lítill drengur með stórt hjarta.“
- Helgi Snær Sigurðarson, Morgunblaðið.

„Stórkostleg sýning!“
- Heimir Karlsson, Bylgjan



Miðasala fer fram á Miði.is, Harpa.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528-5050.

sena

GÓÐIR SÚKKULAÐI-DRYKKIR Í HAUSTKULDA

Lumumba er þekktur súkkulaðidrykkur. Margir hafa mikla trú á þessum drykk þegar þeir fá flensu. Drykkurinn samanstendur af heitu súkkulaði og vænum slurk af koníaki. Sumir setja þeyttan rjóma á toppinn, eins og gert er með Irish Coffee. Í stað koníaks má nota romm. Þetta er uppskrift fyrir einn.

1 plata dökkt súkkulaði
½ dl vatn
6 dl mjólk
½ dl koníak

Látið suðuna koma upp í vatninu og setjið súkkulaðibita út í. Því næst er mjólkinni bætt við og allt hitað upp. Setjið koníak í hátt glas og hellið súkkulaðidrykknum yfir.

SÚKKULAÐI-DRYKKUR MEÐ CHILI-PIPAR

Til að breyta til er gott að setja chili-pipar út í súkkulaðidrykkinn. Chilipipar og súkkulaði fara nefnilega einstaklega vel saman. Best er að nota dökkt, 70% súkkulaði í drykkinn. Uppskriftin ætti að duga fyrir tvo.

1 vanillustöng
4 dl mjólk
1 tsk. rauður chili-pipar
0,5 dl hunang
3 msk. kakó
150 g dökkt súkkulaði

Skerið vanillustöngina í tvennt og takið fræin frá. Skerið chilipiparinn í tvennt, fræhreinsið og skerið mjög smátt. Setjið vanillustöngina, vanillufræin, mjólk, kakó, chili-pipar og hunang í pott og hitið upp. Þegar mjólkin er orðin heit er súkkulaðinu bætt út í. Hrærið á meðan súkkulaðið bráðnar. Berið fram með þeyttum rjóma.

HEILSUSAMLEGUR SÚKKULAÐIHRISTINGUR

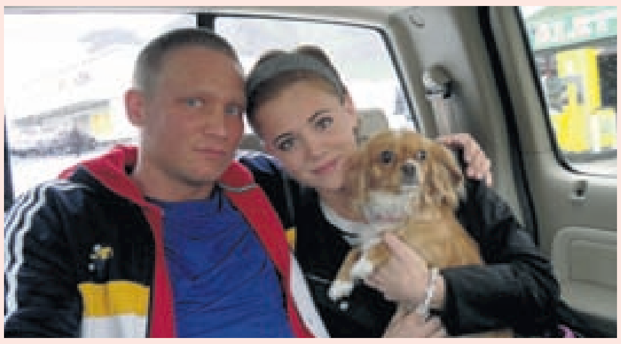
Súkkulaðidrykkir þurfa ekki að vera óhollir. Hægt er að búa til bragðgóða og flauelsmjúka súkkulaðidrykki úr grænmeti, ávöxtum og lífrænu kakói, sem er uppfullt af andoxunarefnum og steinefnum á borð við magnesíum og járn.

Hér er frábær uppskrift sem bætir og kætir.

1 banani
1 lítil lárpera
1 lúka spínat
2 dl frosið mangó
½ dl kókosflögur
1 msk. sesamsmjör
1 msk. chiafræ, lögð í bleyti í tíu mínútur, ekki þarf að hella vatninu af
2-3 msk. lífrænt kakó eða annað kakóduft
2-3 dl möndlumjólk

Setjið allt í blandara og blandið mjúkt og kekkjalaust. Bætið við vatni eða möndlumjólk ef þarf til að ná fram góðri áferð. Hristingurinn á þó að vera í þykkara lagi.

Myndaalbúmið



Margrét Edda glæný hjá móður sinni. Kærastinn hefur veitt Margréti mikinn stuðning í gegnum árin. Margrét Edda sem lítil stelpa. Módelfitness kropparnir í Heimsmeistarakeppninni.

Ég og þjálfarinn minn erum sammála því að manni á aldrei að líða illa. Þá er verið að gera eitthvað vitlaust. Mér hefur aldrei liðið jafn vel og núna í niðurskurði. Ég upplifði mig aldrei utan við mig.“ Þú þarft fyrst og fremst að vera andlega sterk

bakgrunni. Margir eru að gera kviðæfingar mörgum sinnum á dag en það sem skiptir mestu máli er að halda mataræðinu hreinu. Borða mikið af grænmeti, mögru kjöti, hnetum og öðru slíku. Með æfingum kemur hann smátt og smátt í ljós. Mataræði er alveg 70% partur af þessu og æfingar eru einungis 30%.“

Módelfitness er oft gagnrýnt

Finnst þér módelfitness mæta mikilli neikvæðri gagnrýni? „Maður finnur rosalega mikið fyrir því. Það verða alltaf neikvæðar raddir en þetta er orðið svolítið þreytt. Maður reynir að einbeita sér að jákvæðri gagnrýni og hafa húmor fyrir þessu. Þegar ég set inni mynd á Facebook fæ ég kannski 500 athugasemdir á myndina og þá eru kannski tíu neikvæð. Ég passa mig á að láta ekki draga mig inn í þetta drama.“

Sigraðist á átröskun og einelti

Hefurðu látið neikvæðnina hafa áhrif á þig? „Það hefur kannski aðallega verið vegna bloggfærslu sem ég gerði varðandi veikindasögu mína. Það var mjög mikill stuðningur frá fólki eftir þetta en færslan féll ekki í kramið hjá vissum hópi, sem kommentaði neikvætt. Ég var lengi að díla við átröskun og ég vildi vekja athygli á því að hægt sé að tengja átröskun við allar íþróttir, einelti, uppeldi og margt annað. Mér finnst ósanngjarnt að tengja það eingöngu við fitness. Það er miklu meira á bak við átröskun. Ég tel ekki að fitness hafi bjargað mér. Þegar ég var yngri taldi ég mig þurfa að vera öðruvísi og fann fyrir mikilli pressu að þóknast öðrum. Áður en ég fór í fitness fór ég í gegnum 12 spora kerfið og fór í mikla sjálfsskoðun til að öðlast meira sjálfstraust. Þegar ég var komin með sjálfstraustið vildi ég ögra sjálfri mér. Fitness er lífsstíll en þú ert ekki alltaf í niðurskurði. Inn á milli ertu bara að borða rétt og hollt.“

Með bloggfærslunni segist Margrét Edda hafa verið að gera upp ýmis gömul mál þar sem ▶

NUTRILENK - hollráð við liðkvillum. Náttúrleg bætiefni fyrir liðina

Liðheilsan skiptir mig miklu máli

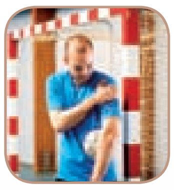
Sem 3ja barna móðir, hlaupari /- þríþrautakona og hársnyrtir verð ég að passa vel upp á líkamann minn. Ég er rétt skriðinn yfir þrítugt, í líkamlega krefjandi vinnu og var farin að finna fyrir stirðleikum í liðum, sérstaklega fingrum og ökkla sem hefði getað komið niður á starfi og íþróttum. Sú tilfinning var óþægileg. En var svo heppin að fá ábendingu frá viðskiptavini um ágæti NutriLenk sem ég hef notað síðan með frábærum árangri.

Fann árangur fljótt

Ég ákvað að fjárfesta í bæði í Nutrilenk GOLD og ACTIVE og tók inn samkvæmt leiðbeiningum og strax á annarri viku var ég farin að finna gríðarlegan mun. Ökklarnir eru orðnir miklu betri, minni stirðleiki í fingrum, ég er ferskari í líkamanum og get stundað mitt sport án þess að finna fyrir verkjum og stirðleika.

Nutrilenk verður tekið með morgunmatnum mínum um ókomin ár svo ég geti haldið áfram að lifa lífinu verkjalaus, sinnt börnunum mínum, starfinu og bætt mig í sportinu mínu..

Ebba Særún Brynjarsdóttir



NUTRILENK Active og NUTRILENK Gold eru efni sem geta unnið mjög vel saman fyrir fólk sem þjáist af liðverkjum.

NUTRILENK Gold
- Fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski og slitnum liðum.
- Unnið úr fisk- og hvalbrjóski, hátt hlutfall af kóntrótín súlfat.
- Eitt mest selda fæðubótaefnið fyrir liðina á Íslandi síðastliðinn ár.

NUTRILENK Active
- Eykur liðleika og sér til þess að liðirnir séu heilbrigðir og vel smurðir.
- Hjálpar liðunum að jafna sig eftir æfingar og átök.
- Inniheldur vatnsmeðhöndlaðan hanakamb, hátt hlutfall af Hýalúrónsýru.

Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is

Skráðu þig á facebook síðuna
Nutrilenk fyrir liðina
- því getur fylgt heppni!

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

PRENTUN.IS

FATASKÁPURINN

RAKEL ÓSK ÉG ER ALGJÖR STÍGVÉLAKÖTTUR

Rakel Ósk Þórhallsdóttir er mikil tískudrottning og eigandi tískuvöruverslunarinnar Central. Rakel Ósk hefur starfað innan fatabransans í mörg ár. Lífið fékk að glugga í fataskápinn hennar og skoða fatasettin sem eru í miklu uppáhaldi þessa stundina.

BLASERINN

D&G er ég búin að eiga í mörg ár og þær eru alltaf eins og nýjar. Ég er ein af þeim sem þarf að eiga nokkra „blazera" og þessi kóngablái er til núna í Central og er klárlega í uppáhaldi.
Er algjör stígvélaköttur og þessi stígvél eru klárlega í uppáhaldi hjá mér.

PINNAHÆLAR

Svo elska ég allar gallabuxur með teygju í, svo er svarti leðurjakkinn með gylltu að koma í **Central** og ég varð ástfangin af honum strax, pinnahælar klikka ekki við gallabuxur.

SPORTÝ

Maður getur ekki verið án æfingagalla. Þessar æfingabuxur eru þær bestu sem ég veit um, ég fékk þær hjá **Hummel**.

BASIC

Leddari, rifnar gallabuxur, flatbotnaskór og klútur, það er alltaf „basic".

Vesturgata 2a 101 Rvk.

▶ hún var að viðurkenna og segja frá einelti sem hún upplifði sem krakki og unglingur. Einelti var mikið og margoft þurfti móðir hennar að ræða við skólayfirvöld en ekkert gerðist. Margrét Edda segist hafa upplifað mikla þöggun og verið mjög einmana.

Öðlaðist styrk með Taekwondo

Þú segir frá eineltinu í bloggfærslunni. Hvernig var sú upplifun? „Ég upplifði mikið einelti þegar ég var í kringum 13-14 ára. Ég var örlítið yfir kjörþyngd og leið almennt illa á þessu tímabili. Það var einn strákur sem bannaði mér að mæta upp í frístundaheimili því hann þoldi mig ekki. Það kom tímabil þar sem átti bara að reka mig úr skólanum því ég var nánast hætt að mæta. Mér leið bara svo illa þar. Mamma fór á marga fundi með kennurum og oftast var bara reynt að þagga þetta niður og mér kennt um. Eins og það væri mér að kenna að krökkum væri illa við mig. Svo byrjaði ég að æfa taekwondo og fékk meira sjálfstraust því þar voru allir vinir og enginn að gagnrýna mig. Þá vildi ég ekki mæta í skólann heldur vera á taekwondo-æfingum öllum stundum. Ég fór að æfa á tveimur stöðum og annar þeirra var í Hafnarfirði. Ef ég átti ekki pening í strætó línuskautaði ég þangað. Þetta var minn helgistaður."

Hvernig tekur fjölskyldan þín þessum lífsstíl? Er ekki pabbi þinn stoltur af þér? „Mamma hefur alltaf stutt mig og er algjört æði. Þegar það er matarboð og hún eldar lambakjöt þá gerir hún sér kjúkling fyrir mig. Mamma og pabbi skildu þegar ég var 11 ára en ég veit að pabbi er líka stoltur af mér."

Hvernig er það að vera dóttir borgarstjórans? „Það er bara eins og að eiga venjulegan pabba."

Hverjir eru framtíðardraumarnir? „Ég fer í atvinnumennskuna eftir áramót og byrja að keppa sem pro á Arnold Classic og er draumurinn að fá að keppa á Olympía. Svo ætla ég bara að einbeita mér að þjálfuninni."

Þegar ég var yngri taldi ég mig þurfa að vera öðruvísi og fann fyrir mikilli pressu að þóknast öðrum. Áður en ég fór í fitness fór ég í gegnum 12 spora kerfið og fór í mikla sjálfsskoðun til að öðlast meira sjálfstraust.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Vilko
-einfaldara getur það ekki verið!
Vilko Marengs
Vilko Vöfflur
Vilko Pönnukökur
Vilko Kakósúpa
Vilko Rasp
Vilko Bláberjasúpa
Hvað á nú til bragðs að taka?
Bragðmiklar kryddtegundir blandaðar og pakkaðar á Íslandi
Þú færð yfir 70 kryddtegundir frá Prima í næstu matvöruverslun
Þú bara snýrð!
KRYDD KVÖRN
prima Dill
prima Sinnepsfræ
prima Rósapipar
prima Cayennepipar
–nýjar tegundir með kvörn í lokinu
prima

GÖTUTÍSKA SKÓTÍSKA Í REYKJAVÍK

Skórnir koma oftar en ekki upp um þá sem klæðast þeim. Lífið fór á stúfana og myndaði fólk á förnum vegi.

Elísabet Ormslev
20 ára
Skór: GS Skór

Helena Konráðsdóttir
27 ára
Skór: Ebay

Margita Keire
25 ára
Skór: Timberland

Kristín Amy Dyer
19 ára
Skór: Skór.is

Linda Karen Steinarsdóttir
23 ára
Skór: GS Skór

VILD
er snilld
Byrjaðu strax að spara. Skráðu kortin ykkar núna á **www.stod2.is/vild**

ENN MEIRA FYRIR ÁSKRIFENDUR

Pizzeria Rizzo

25% AFSLÁTTUR
25% afsláttur af matseðli ef verslað er fyrir 2.000 kr. eða meira.

Splass
Engin venjuleg bílaþvottastöð!

40% AFSLÁTTUR
40% afsláttur af bílaþvotti að utan alla daga.

FÍTON / SÍA

Bryndís Hauksdóttir
31 árs
Skór: Manía

Hildur Einarsdóttir
28 ára
Skór: H&M

ER ALLT KLÁRT Í HAUSTVEIÐINA?
Verslaðu í einu sérhæfðu fluguveiðiverslun landsins
GUIDELINE
Alta vöðlur
LOOP
Flugustangir
HAUSTÚTSALA
20-70 %
AFSLÁTTUR*
Fluguhjól
Einfaldlega yfirburða hjól frá snillingum Loop og Guideline.
Flugubarinn
Önnur eins gæði er erfitt að finna...
GUIDELINE LOOP - stóru merkin í Skandinavíu
LOOP hefur fengið nýtt heimili
Nú færð þú Loop veiðivörur í Veiðiflugum, einu sérhæfðu fluguveiðiversluninni á Íslandi
VAXTALAUSAR RAÐGREIÐSLUR
Í 12 MÁN
Veiðiflugur
Langholtsvegi 111 | Sími: 527 1060
* á öllum vörum nema Einarsson veiðihjólum

Arna Herdís Pétursdóttir

ALDUR: 34 ára.
STARF: Eigandi ARNA verslunun.

Hvern faðmaðir þú síðast? Börnin mín í morgun þegar þau fóru í skólann og leikskólann.

En kysstir? Það fylgdi koss með faðmlögunum.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Jóel unnusti minn þegar hann keypti „Á allra vörum“ glossinn og lét Elísu Sif færa mér hann innpakkaðan ofan í strigaskónum mínum.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Ég á það til að gleyma mér í tölvunni og svo er ég voða veik fyrir súkkulaði.

Ertu hörundsár? Nei, ekki í dag en ég var það þegar ég var yngri.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, ég dansa alveg sama hvort einhver sér til eða ekki.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Það var síðastliðinn laugardag þegar ég fékk rosalegt hláturskast í óviðeigandi aðstæðum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, það er eiginlega alveg liðin tíð.

Tekurðu strætó? Nei, ég geri það allt of sjaldan. Stundum á sumrin með börnunum um miðbæinn en annars er það bara einkabíllinn á okkar heimili.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Allt of miklum tíma en samt er það mismunandi eftir dögum. Það er voða auðvelt að gleyma sér þarna inni.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég fer nú ekki hjá mér en ég heilsa öllu fólki sem ég þekki.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já ég er rosalega flink að baka og skreyta kökur.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að vakna snemma, borða vondan mat eða fara í sólbað.

HELGARMATURINN LKL-LAX MEÐ WALDEN-FARMS-SÓSU

Sonja Magnúsdóttir er eigandi vefverslunarinnar Lolita.is og þriggja barna móðir. Sonja er með stórt heimili og eru þau hjónin miklir aðdáendur LKL-mataræðisins þessa dagana. Sonja er hér með uppskrift að einföldum rétti sem hentar allri fjölskyldunni.

Hráefni:
- 1 flak af beinhreinsuðum ferskum laxi með roði
- 2 msk. af minced garlic frá Blue Dragon
- Kóríanderkorn
- Saxaður púrrulaukur
- Montreal-steikarkrydd eftir smekk
- Sítrónusafi
- 1 poki salatblanda
- Honey Dijon-salatdressing frá Walden-Farms
- 1 dós sýrður rjómi

Ég kaupi u.þ.b. eitt flak af laxi, beinhreinsað með roði, og sker í tvennt. Ferskur laxinn er settur á ofngrind, u.þ.b. 1 msk. af hvítlauksmauki frá Blue Dragon, sem er algjör snilld í matargerð, smurt yfir hvort stykkið, púrrulaukur saxaður og dreift jafnt yfir laxinn, kóríanderfræjum dreift jafnt yfir og Montreal-steikarkryddi, sem ég nota nánast á allt. Að lokum smá sítrónusafi kreistur yfir allt saman.
Sett í miðjan ofn við 200 gráðu blástur í 20 mín.

Smá salatblanda, eftir smekk hvers og eins. Persónulega finnst mér rosa gott að saxa smá púrrulauk og bæta í salatið, fetaostur yfir og svo Honey Dijon-salatdressing frá Waldem-Farms yfir salatið, sem er auk þess algjörlega kolvetnalaus. Það er líka fínt að nota Honey Dijon-dressinguna með laxinum sem sósu og þá hræri ég saman einni dós af sýrðum rjóma og skvettu af dressingunni og þá er komin æðisleg sósa.

HALTU GAMLA VERÐINU!

Komdu strax í KK klúbbinn og haltu gamla verðinu í nýju Baðhúsi sem opnar í Smáralind í lok árs.

Í KK-áskriftarklúbbnum hefurðu aðgang að því sem til þarf til að hlúa að líkama og sál.
Með þátttöku í KK klúbbnum kemstu jafnt í opna sem LOKAÐA tíma

Fyrirsæta Linda Pétursdóttir. Ljósmyndari Ásta Kristjánsdóttir

Allt þetta er innifalið með áskrift í KK klúbbi Baðhússins:
Nýr Technogym tækjasalur! Zumba. Body Pump. *Nýjung!* Gravity workout. Detox-jóga. *Nýjung!* Pilates. Evu jóga. Grit. CxWorx. *Nýjung!* Power Spin&ABS. Hugleiðsla. Body Balance. Heitt jógaTóning. Djúpslökun. Salsa. Pallar. Leikfimi. Hot Jóga. FlexiFit. Body Combat. *Nýjung!* Streitulosun. Tækjakennsla. Stórátak. *Nýjung!* Heilsuátak. Hot BodyBalance. *Nýjung!* ButtLift-pallar. Og margt fleira.

Og auðvitað hefurðu líka aðgang að heitri laug, vatnsgufu, sauna og notalegu hvíldarhreiðri. Komdu í Baðhúsið, breyttu til og hlúðu að sjálfri þér. KK klúbburinn er klárlega hagstæðasta leiðin. Nánari upplýsingar á www.badhusid.is/kk.

KK-Skólaáskrift 5.990 pr. mánuð. KK-Grunnáskrift 7.190 pr. mánuð. KK-Eðaláskrift 8.890 pr. mánuð.

TILBOÐ: 2 fyrir 1 á Vetrarkortum nú um helgina. Kort gildir til 31.12.13.
Tilvalið fyrir vinkonur. Fáið tvö kort, borgið einungis fyrir annað þeirra!

Vetrarkort eru almenn kort sem gilda í alla opna tíma og tækjasal.

BAÐHÚSIÐ
www.badhusid.is

Pågen

Kanilsnúðar

Það er leikur einn að opna nýju kanilsnúða pokana frá Pågens og enn einfaldara að loka þeim, þannig haldast snúðarnir mjúkir og góðir.

Nú opnum við og lokum að framanverðu.

Pågen
KANILSNÚÐAR

Pågen smásnúðar með dásamlegri kanilfyllingu. Frábærir með kaffinu, í nestisboxið, -eða bara til að nasla á þegar löngunin hellist yfir.

...en munið bara að loka á eftir ykkur

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TILBOÐ 3.680.000.-
LAND ROVER RANGE ROVER VOGUE.Árg.2005,ek.128.þ km,bensín,sjálfskiptur,einn með öllu,er á staðnum. Rnr.103895.S:562-1717.

TILBOÐ 3.990.000.-
AUDI A6 NEW QUATTRO V8 4.2.Árg.2005,ek.aðeins 79.þ km,bensín,bíll með öllu,hrikalega flottur,er á staðnum. Rnr.103786.S:562-1717.

Bílalíf
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18
www.bilalif.is

PLANIÐ bílasala 5170000

HYUNDAI Santa fe 4x4. Árgerð 2001, ekinn 72 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð 890.000. Rnr.261206.

Vantar bíla á skrá og staðinn. Skráum þér að kostnaðarlausu bílinn þinn. Kannaðu málið með sölufulltrúm okkar...

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið mán - fös 10-18 og lau 12-16
www.planid.is

J.R.BÍLASALAN
BÍLDSHÖFÐA 3, 110 REYKJAVÍK
S: 567-0333 www.jrbilar.is

M.BENZ Sprinter 413 cdi með sturtum. Árgerð 2003, ekinn 89 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.900.000.+ VSK Rnr.155201.

M.BENZ Sprinter 316 ngt / metan. Árgerð 2013, ekinn 1 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.900.000 + VSK. Rnr.155297.

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Ceed w/g lx 1.6 disel beinsk.. Árgerð 2012, ekinn 37 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.990.000. Rnr.990552.

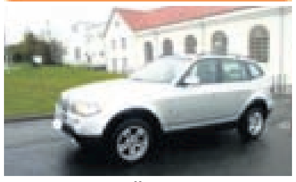
MERCEDES BENZ Ml 350 . Árgerð 2008, ekinn 75 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.990505.

TOYOTA Prius hybrid. Árgerð 2010, ekinn 17 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.990394.

VOLVO Xc90 d5. Árgerð 2006, ekinn 99 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.990538.

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

bíll.is
bestir í bílum...



ALGJÖR MOLI
BMW X3 2.5si. Árgerð 2007, ekinn 68 Þ.KM Sjálfskiptur leður Verð 3.980.000. Rnr.136423.

100 % LÁNAÐ
TOYOTA Avensis wagon terra. Árgerð 2000, ekinn 229 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 540.000. Rnr.221276.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

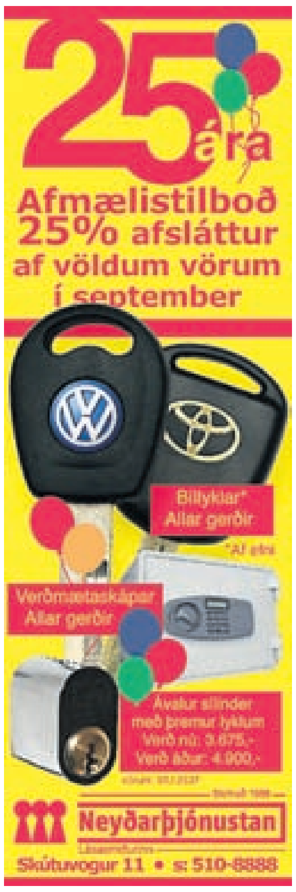
100bilar.is
Skráðu bílinn frítt hjá okkur
Skráðu bílinn frítt hjá okkur
100bilar.is

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

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

Bílar til sölu

Rafmagn og Bensín. Nissan Leaf Rafbíll frá 2.995þ, Ford Focus Rafbíll frá 3.995þ, Chevrolet Volt Raf+Bensín frá 3.995þ Toyota Prius Plug-in Raf+Bensín frá 3.995þ, Toyota RAV4 Tesla rafbíll frá 4.995þ. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000



Til sölu Rav 4 árg.'00, ek.265 þ.km. sjálfsk. nýskoðaður, ný dekk. Verð ca. 700 þús. Uppls. í síma 898-1649

350 þús vísa/euro kortalán í boði. vw golf 1,4 árg 2000.Bsk,14 miði. uppl 869-6696

Fallegur Benz C200 Komp ,02. Ekinn 73.000 km. Sjálfskiptur. Skoðaður og þjónustuskoðun. Engin skipt. Verð 1.780.000 kr. Gsm:6977634

Til sölu Ford Explorer ,96, 6 cyl. Sjálfssk., krókur, sk. ,14. V. 300 þús. S. 896 8568.

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

VAKA

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyotu Yaris til viðgerðar eða niðurrifs. S. 892 7852

SMÁPARTAR.IS
Eigum orðið mikið úrval notaðra varahluta í Subaru, Skoda, Suzuki, Nissan, Opel, Wolkswagen, Kyron, Mitsubishi, Honda, Peugeot, Renault, Ford Escepe. Uppl. á Smápartar.is eða í s. 567 5040/ 7785040

Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

VW - SKODA - VARAHLUTIR

Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

A-Ö PRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐÁLFARNIR
GARÐAÞJÓNUSTA
S. 577 4444
ALLT FYRIR GARÐINN

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

Bókhald

Tek að mér Ársuppgjör fyrirtækja. Rafrænskil á vsk, staðgr, líffsj og fl. Unnið er á DK-Bókhaldskerfið Réttskil ehf s: 696-6714 réttskil@simnet.is

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

Málarar

HIMNAMÁLUN
Geri tilboð í allt sem tengist málningarvinnu og sandsparsli. Heiðarleiki, fagmennska og sanngjarnt verð. Himnamálun Hilmar Sigurðsson málarameistari S: 851-1960. himnamalun@gmail.com

REGNBOGALITIR MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Getum bætt við okkur verkefnum. Uppl. s. 891 9890. malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- gluggaskipti
- hellulagnir
- glerskipti

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

PARKETSLÍPUN REYKJAVÍKUR
Parketslípun um allt land. 20 ára reynsla. Aðeins hágæða efni. kr. 2500.- fm. www.parketslipunrvk.is S. 7728100. Geymið auglýsinguna. Alltaf besta verðið.

til sölu

Toyota Yaris 1.33 Sol

Árgerð 2013 – Nýir bílar!
Sjálfskiptur, Þokuljós, loftkæling, álfelgur.
Kostar í umboði 3.300 þús kr
Okkar verð 2.790.000kr

STÓRA BÍLASALAN
Sjá nánar á www.stora.is
Klettháls 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

ISUZU D MAX 32”. Nýskr. 12/07, ekinn 97 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.650.000. Rnr.270357.

KIA Sorento Luxury. Nýskr. 02/11, ekinn 183 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 5.190.000** **Tilboðsverð 4.490.000.** Rnr.120147.

NISSAN Navara Double Cab 38”. Nýskr. 02/06, ekinn 140 Þ.KM, dísel, 6 gírar, hlutföll, Læsingar, o.fl. **Verð 3.950.000.** Rnr.280852

LAND ROVER Discovery 3 HSE. Nýskr. 01/08, ekinn 116 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 6.380.000.** Rnr.201081.

NISSAN X-Trail SE. Nýskr. 11/07, ekinn 123 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.940.000** **Tilboðsverð 2.490.000.** Rnr.200850.

M.BENZ Vito 115 CDI háþekja. Nýskr. 05/07, ekinn 72 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 3.380.000.** Rnr.141724.

NISSAN Murano. Nýskr. 09/08, ekinn 71 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.690.000** **Tilboðsverð 3.190.000.** Rnr.270301.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Múrvinna, málnigarvinna, flísalagnir, smíðum milliveggi. Tilboð/tímavinna. Uppl. í síma 892 9295.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

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

KEYPT & SELT

Til sölu

MILD MORGUN- OG KVÖLDBIRTA
Fallegir saltkristalslampar í miklu úrvali. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 14-18. Sími 517-8060. www.ditto.is

HITAVEITUSKELJAR OG LOK
Eigum til Hitaveituskeljar til afgreiðslu strax.Stærð 210x210cm. 1650 lítrar. Byggaðar úr trefjagleri. Sterkustu og vönduðustu hitaveituskeljar á markaðnum í dag. Litir: Svört og Moonscape. 100% sjálfberandi skeljar. Eigum lok á lager fyrir rafmagnspotta og hitaveituskeljar. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000, (Sogavegi 3, í verslun Fiskikóngsins)

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

ÓDÝRT HEIMILISTÆKI
Ísskápar, þvottavélar og fleira. S: 896 8568.

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.

KAUPUM GULL
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

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

Sjónvarp

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

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

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

Nudd

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

nudd nudd nudd, slökunar nudd, opið 9-24 Zlata S:8977427

HEIMILIÐ

Antík

Antikklukkur og viðgerðir Sérhæfð viðgerðarþjónusta á gömlum klukkum og úrum. Guðmundur Hermannsson úrsmíðameistari. S. 554 7770 & 691 8327. www.ur.is email ur@ur.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Kennsla

Get tekið að mér aukatíma í raungr. og stæ. fyrir framhaldskólanemendur, hef 2 ára reynslu s:8923919.

Get tekið að mér aukatíma í raungr. og stæ. fyrir framhaldskólanemendur, hef 2 ára reynslu s:8923919

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu glæsileg 3. herbergja íbúð m. bílastæðahúsi, Kóp. Verð 190.000pr. mán. hússjóður innifalin. Uppl. s. 6606600 og ksv@vortex.is

3JA HERB. ÍBÚÐ Í 105
Góð 70fm íbúð til leigu. Langtímaleiga. Leiguverð 185þús. Uppl. í s. 781 7175.

Stór 4 herb. íbúð til leigu í 101 Rvk. til 1. maí. Uppl í síma 8493230

2 herb. til leigu í 101 Rvk. Uppl í síma 8493230

Herbergi með sér baði og sameiginlegri eldhúsaðstöðu til leigu. Leigist yfir vetrartímann. Hótel 66, Grenásvegi 14 S. 588 0000

Atvinnuhúsnæði

Iðnaðarhúsnæði til leigu í 101 Rvk. Uppl. í síma 8493230

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUSVÆÐIÐ EIRHÖFÐA 2-4 REYKJAVÍK
Vantar þig að geyma bíla, báta, tæki og tól. Vaktað og afgirt geymslusvæði á besta stað í bænum.
Upplýsingar í síma 577-1555 eða geymslusvaedi@kemis.is

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

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

Upphitað geymsluhúsnæði á Suðurnesjum fyrir tjaldvagna og fellihýsi. Uppl. í s. 865 1166.

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Uppl. í s. 864 3176.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

MOSFELLSBAKARÍ - MOSFELLSBÆ.
Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til starfa í afgreiðslu í verslun okkar í Mosfellsbæ. Vinnutími er virka daga frá 07-13 eða 13-18:30 og aðra hverja helgi annann daginn.
Nánari uppl. veitir Áslaug í s. 5666145, 6602155 eða á staðnum. Einnig á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/umsókn.asp

MATREIÐSLUMAÐUR ÓSKAST
Cafe bleu Kringlunni óskar eftir vönum manni í eldhús. Unnið á vöktum 2-2-3 framtíðarvinna.
Upplýsingar í síma 899 1965

TOKYO SUSHI
er vinsæll veitingastaður í Glæsibæ sem býður ferska og fljótlega hollustu. Við leitum að jákvæðum og kraftmiklum starfsmönnum
1. Aðstoðarfólk til að vinna í eldhúsinu okkar í hluta starfi og fullu starfi.
2. Afgreiðslufólk í sal.
Sendu okkur umsókn á tokyo@tokyo.is með ferilskrá og mynd. Upplýsingar um staðinn er á www.tokyo.is.

Hressingarskálinn óskar eftir skemmtilegum matreiðslumanni í fullt starf. Endilega sendu umsókn á johanna@hresso.is

Óskum eftir starfsmanni í hlutastarf í sal. 18 ára aldurstakmark. Áhugasamir sendið ferilskrá á rubytuesdayice@gmail.com Ruby Tuesday Höfðabakka & Skipholti.

Óska eftir vélstjóra á bát á línuveiðum. Uppl. s. 898 0504.

Símaspjall? Heitar upptökur? Djarfar myndir? Góðar aukatekjur í boði fyrir flottar íslenskar konur, 20-40 ára. SexyIceland.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

Kona, leitar þú að raunverulegri tilbreytingu? Notaðu Rauða Torgið, það er frítt og það virkar. Auglýstu núna í síma 535-9923

Tilbreyting? Nú eru margar nýjar auglýsingar kvenna sem leita ævintýra með körlum á Rauða Torginu Stefnumót. Símar 905-2000 og 535-9920.

skemmtanir

tilkynningar

DALVÍKURBYGGÐ

BREYTING Á AÐALSKIPULAGI DALVÍKURBYGGÐAR 2008-2020

Sveitarstjórn Dalvíkurbyggðar samþykkti þann 17. september 2013 tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Dalvíkurbyggðar 2008-2020 samkvæmt 2. m.gr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felur í sér að svæði fyrir verslun og þjónustu er skilgreint á Klængshóli í Skíðadal sem í gildandi aðalskipulagi er skilgreint sem landbúnaðarsvæði. Greinargerð með rökstuðningi er á uppdrætti dags. 13. ágúst 2013 í mkv. 1:50.000.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til sviðsstjóra umhverfis- og tæknisviðs Dalvíkurbyggðar.

TILLAGA AÐ DEILISKIPULAGI KLÆNGSHÓLS Í SKÍÐADAL, DALVÍKURBYGGÐ

Sveitarstjórn Dalvíkurbyggðar samþykkti þann 17. september 2013 að auglýsa tillögu að deiliskipulagi Klængshóls í Skíðadal, Dalvíkurbyggð skv. 1. m.gr. 42. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Skipulagssvæðið nær til nánasta umhverfis núverandi bæjarhúsa og Bæjarár upp í 280 m.h.y.s. Deiliskipulagtillagan felur í sér skilgreiningu á framtíðaráformum og uppbyggingu á Klængshóli s.s. byggingu gistihúsa, þyrluskýlis og rennslisvirkjunar.

Tillagan mun liggja frammi frá 20. september 2013 í Ráðhúsi Dalvíkurbyggðar og á heimasíðu Dalvíkurbyggðar www.dalvik.is. Athugasemdafrestur er frá 20. september 2013 til 1. nóvember 2013.

Athugasemdir eða ábendingar skulu vera skriflegar og berast til sviðsstjóra umhverfis- og tæknisviðs í Ráðhúsið á Dalvík eða á netfangið borkur@dalvikurbyggd.is. Athugasemdir skulu hafa borist í síðasta lagi þann 1. nóvember 2013.

Sviðsstjóri umhverfis- og tæknisviðs

ÞETTA GERÐIST 20. SEPTEMBER 1934

Stórleikkonan Sophia Loren fæddist í Róm á Ítalíu.

Þennan dag árið 1934 fæddist ítalska leikkonan Sophia Loren. Hún tók þátt í fegurðarsamkeppni á Ítalíu árið 1949 og fór í kjölfarið á leiklistarnámskeið sem skilaði henni litlum hlutverkum hér og þar. Í kringum 1950 gerði Loren samning við kvikmyndarisann Paramount um að leika í fimm kvikmyndum. Í kjölfarið varð Loren heimsfræg kvikmyndastjarna og sló hún eftirminnilega í gegn í myndunum Houseboat, That Kind of Woman og It Started in Naples. Árið 1962 hlaut Loren Óskarsverðlaun fyrir leik sinn í myndinni La ciaciara og varð þar með fyrsta konan til að fá Óskarsverðlaun fyrir leik á öðru tungumáli en ensku. Loren hefur einnig hlotið Grammy- og BAFTA-verðlaun auk fimm Golden Globe-verðlauna. Hún á tvö uppkomin börn með eiginmanni sínum Carlo Ponti sem lést árið 2007. Í júlí síðastliðnum lék hún í myndinni The Human Voice en það er hennar fyrsta hlutverk síðan hún lék í myndinni Nine árið 2009.

Fékk hin virtu Effie-verðlaun í annað sinn

Markaðsherferðin Inspired By Iceland hlaut hin virtu Effie-auglýsingaverðlaun í flokknum afþreying og skemmtun fyrir Heimboð Íslendinga.

„Þessi viðurkenning sýnir okkur að erlend markaðssetning okkar er á heimsmælikvarða. Fyrir markaðssetningu á áfangastað erum við í sama flokki og Volkswagen, Audi og Hyundai, sem eyða milljörðum í markaðsherferðir," segir Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður ferðaþjónustu og skapandi greina hjá Íslandsstofu, um verðlaunin sem markaðsherferðinni Inspired By Iceland voru veitt við hátíðlega athöfn í Brussel á miðvikudaginn.

Herferðin hlaut hin virtu Euro Effie-verðlaun í flokknum afþreying og skemmtun. Verðlaunin voru veitt sérstaklega fyrir heimboð Íslendinga sem voru hluti af herferðinni árið 2011-2012. Er þetta í annað skipti sem Inspired By Iceland eru veitt verðlaunin. Árið 2011 hlaut herferðin aðalverðlaun fyrir notkun samfélagsmiðla og einnig Grand Prix-verðlaun fyrir herferð ársins. Euro Effie eru virtustu og eftirsóttustu fagverðlaunin í auglýsingageiranum. Það eru Samtök evrópskra auglýsingastofa (EACA) sem standa að veitingu verðlaunanna, sem voru fyrst veitt árið 1954.

VIÐ ERUM Á HEIMSMÆLIKVARÐA Inga Hlín Pálsdóttir, forstöðumaður ferðaþjónustu og skapandi greina, segir að verðlaunin séu mikill heiður fyrir markaðsherferðina Inspired By Iceland. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Þetta eru ein flottustu og virtustu auglýsingaverðlaun sem hægt er að fá og mikil viðurkenning fyrir alla aðila að herferðinni. Sá hluti herferðarinnar sem verðlaunin eru veitt fyrir gekk út á það að við biðluðum til Íslendinga að bjóða erlendum ferðamönnum heim. Ferðamenn sóttu um heimboðið á samfélagsmiðlum okkar og það voru um 200-300 Íslendingar sem tóku þátt í þessum með okkur. Sem dæmi má nefna að kona frá Bjarteyjarsandi bauð ferðamönnum að tína krækling með sér. Forseti Íslands bauð í pönnukökur en skemmtilegt er að segja frá því að mæðgur komu til dæmis sérstaklega frá Seattle í Bandaríkjunum til þess að fá sér kaffi með forsetanum. Jón Gnarr bauð ferðamönnum í sushi í Höfða og svona mætti lengi telja," segir Inga Hlín.

Spurð út í næstu verkefni Inspired By Iceland segir Inga að alltaf sé unnið með skemmtilegt þema á hverju ári til þess að fá athygli erlendis. „Núna vorum við að byrja vetrarherferðina fyrir þetta ár þar sem við biðjum Íslendinga að segja ferðamönnum frá leyndarmálum. Það þarf ekki að vera um náttúru eða staði, það má vera um hlut, safn, uppskrift, sögu eða annað skemmtilegt sem fólk langar til þess að deila og telur að ferðamaðurinn eigi að fá að upplifa um allt land. Tilgangur herferðarinnar er að vekja athygli á Íslandi yfir vetrartímann og fjölga ferðamönnum á þeim tíma," segir Inga Hlín að lokum.

asa@frettabladid.is

---

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

ÓLAFS Þ. ÞÓRHALLSSONAR
Neshaga 14, Reykjavík.

Sérstakar þakkir til starfsfólks á Landakoti fyrir góða umönnun í veikindum hans.

Þorbjörg Ólafsdóttir **Jón M. Benediktsson**
Ólöf Þórhildur Ólafsdóttir **Necmi Ergün**
Júlíus Heimir Ólafsson **Vigdís Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

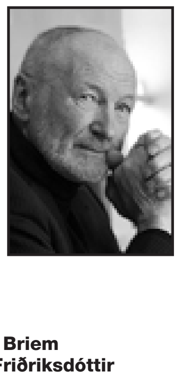
†

Innilegar þakkir fyrir hlýhug og samúð við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

LÁRU FJELDSTED HÁKONARDÓTTUR.

Sérstakar þakkir og kveðjur til starfsfólks á Hjúkrunarheimilinu Ísafold í Garðabæ.

Svanhildur J. Thors **Örn Oddgeirsson**
Þórdís Jónsdóttir **Leifur Gíslason**
Sigrún G. Jónsdóttir **William S. Gunnarsson**
Sigurður Jónsson **Finnbjörg Konný Hákonardóttir**
Guðlaug Jónsdóttir **Guðmundur Ólafsson**
Katrín Fjeldsted Jónsdóttir **Magnús Ásmundsson**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.



Maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURÐUR GRÉTAR GUÐMUNDSSON
Þorlákshöfn, áður í Kópavogi,

lést sunnudaginn 8. september. Útför hans verður gerð frá Fossvogskirkju mánudaginn 23. september kl. 13.00.

Helga Harðardóttir
Kolbrún Sigurðardóttir **Kristinn Briem**
Hörður Sigurðarson **Hrefna Friðriksdóttir**
Fjalar Sigurðarson **Arna Sigrún Sigurðardóttir**
Sváfnir Sigurðarson **Erla Hrönn Vilhjálmsdóttir**
Erpur Sigurðarson **Yael Nadaf**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna veikinda og andláts móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

KRISTÍNAR KRISTJÁNSDÓTTUR
Strandaseli 8, Reykjavík.

Kristján B. Gíslason **Guðríður Gestsdóttir**
Álfgeir Gíslason **Guðný Sigrún Eiríksdóttir**
Ragnar Gíslason **Valgerður Torfadóttir**
Sigfinnur Steinar Gíslason
Ásdís Gísladóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær maðurinn minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN GRÉTAR GUÐMUNDSSON
raffræðingur,
Miðhúsum 6, Reykjavík,

lést á Landspítalanum mánudaginn 16. september sl. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 23. september klukkan 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Sesselja Ólafía Einarsdóttir

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

AUÐUR JÚLÍUSDÓTTIR
Árnatúni 4, Stykkishólmi,

lést 14. september. Hún verður jarðsungin frá Stykkishólmskirkju laugardaginn 21. september kl. 14.00.

Jónína K. Kristjánsdóttir **Bernt H. Sigurðsson**
Kristján J. Kristjánsson **Svandís Einarsdóttir**
Þóra M. Halldórsdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÚN ÓLÖF SNORRADÓTTIR
frá Stóru-Gröf,

sem lést 11. september sl. verður jarðsungin frá Sauðárkrókskirkju mánudaginn 23. september kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Félag heyrnarlausra.

Jens Evertsson **Ingibjörg Stefánsdóttir**
Snorri J. Evertsson **Stefanía Jónsdóttir**
Jóhanna Evertsdóttir **Gylfi B. Geiraldsson**
Stefán Evertsson **Oddný S. Magnúsdóttir**
Karlotta Evertsdóttir **Sverrir Elefsen**
Tómas Evertsson **Sunna Davíðsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

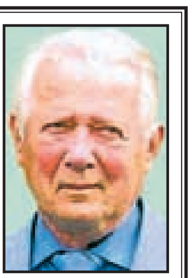
ÁSGEIR KARLSSON
geðlæknir,
Hofsvallagötu 49, Reykjavík,

sem lést á Droplaugarstöðum 10. september sl., verður jarðsunginn frá Neskirkju mánudaginn 23. september kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeir sem vilja minnast hans er bent á góðgerðasamtök.

Guðrún Ingveldur Jónsdóttir
Karl Ásgeirsson **Monika Gürke**
Jón Ásgeirsson **Anna Birna Jónasdóttir**
Kristín Ástríður Ásgeirsdóttir **Katerina Prochazkova**
Ástríður Jónsdóttir
Daphne Ósk Karlsdóttir **Kjartan Andreas Karlsson**
Ásgeir Egill Jónsson **Arnar Jónsson**

---

†



Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

JÓHANNS ANTONÍUSSONAR
fyrrverandi útgerðarmanns,
frá Fáskrúðsfirði.

Guðný Kröyer
Ester Jóhannsdóttir **Albert Már Steingrímsson**
Hilmar Jóhannsson **Guðrún Helgadóttir**
Björn Jóhannsson **Halldóra Þorgeirsdóttir**
Sigfús Jóhannsson **Kristín Guðjónsdóttir**
Kolbrún Jóhannsdóttir **Ólafur F. Óskarsson**
barnabörn, barnabarnabörn og langafabörn.

---

†

Útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ÖNNU LAUFEYJAR STEFÁNSDÓTTUR

fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík í dag, föstudaginn 20. september, kl. 15.00.

Skafti Þ. Halldórsson
Sigríður Hagalínsdóttir
Brynjólfur Gíslason **Gerður Þórisdóttir**
Hafdís Inga Gísladóttir **Gunnar Einarsson**
Vigdís Braga Gísladóttir **Hlynur Ívar Ragnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

dyson

Hágæða pokalausar ryksugur, mjög öflugar handryksugur og hljóðlátar glæsilegar viftur. Fyrir þá sem vilja aðeins það besta.

Sem verkfræðingar verðum við að sjá handan við núverandi tækni og spyrja hvort til séu betri lausnir. Það er í raun drifkrafturinn hjá Dyson – ný hugsun sem leysir hversdagsleg vandamál. „Ég fann upp og þróaði Dyson Cyclone tæknina á þessum forsendum. Ég vissi að það hlyti að vera betri leið en gamla stífluða tæknin. Einhverjum 5.127 frumgerðum síðar, hafði ég lausnina."

JAMES DYSON
uppfinningarmaður
cyclone vacuum
tækninnar

15%

AFSLÁTTUR AF DYSON RYKSUGUM Í SEPTEMBER

dyson

Einar Farestveit & Co.hf.

Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmíi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Ef þú reykir fleiri en 30 sígarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sígarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykt er minna en 20 sígarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu íhuga minni skammt í staðinn. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur aukið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reyklaus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321). **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

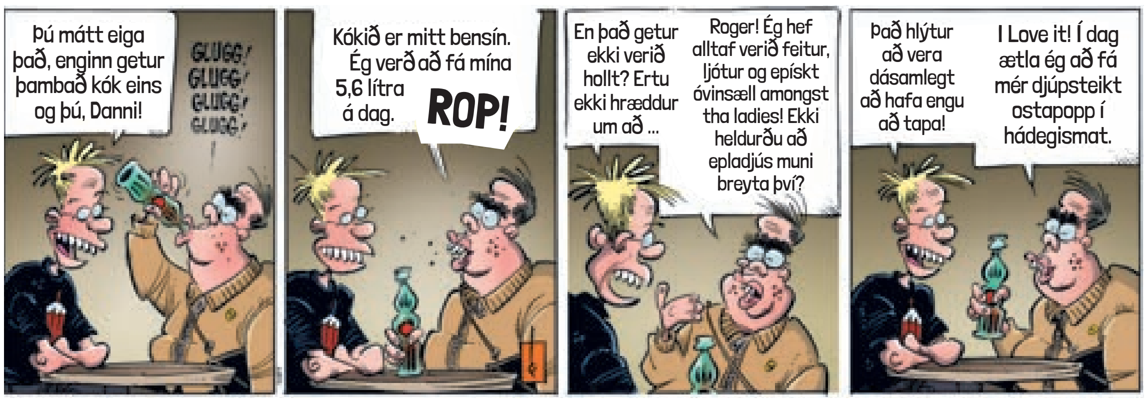
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli



HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

BARNALÁN

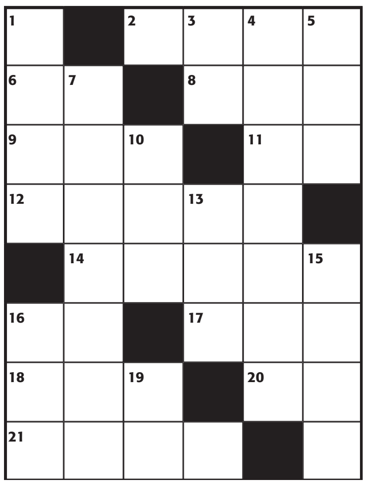
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Enginn hrafn klekur kjúklingum út.

Óþekktur

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. blikk, **6.** bardagi, **8.** titill, **9.** fálm, **11.** ekki, **12.** rými, **14.** beikon, **16.** í röð, **17.** mánuður, **18.** rölt, **20.** átt, **21.** ánægjublossi.

LÓÐRÉTT
1. atorka, **3.** hvort, **4.** fjölmiðlar, **5.** slit, **7.** raddbönd, **10.** blekking, **13.** er, **15.** ávöxtur, **16.** ris, **19.** tónlistarmaður.

LAUSN

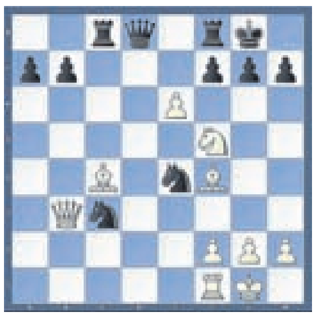
LÁRÉTT: 2. depl, **6.** at, **8.** frú, **9.** pat, **11.** ei, **12.** pláss, **14.** flesk, **16.** bæ, **17.** maí, **18.** ark, **20.** nv, **21.** kikk.

LÓÐRÉTT: 1. kapp, **3.** ef, **4.** pressan, **5.** lúi, **7.** talfæri, **10.** tál, **13.** sem, **15.** kívi, **16.** bak, **19.** kk.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Hou Yifan (2608) vann fjórðu skák einvígis hennar og Önnu Ushenina (2500) á smekklegan hátt.
Svartur á leik



21...Hxc4! 22. Dxc4 (22. e7 Dd3! 23. exf8D+ Kxf8 vinnur þar sem hótunin 24...Re2+ er bráðdrepandi) 22...b5! 23. Db3 Dd3 24. exf7+ Hxf7 og hvítur gafst upp. Hou Yifan leiðir 4½-1½ í einvíginu og þarf aðeins 1 vinning í síðustu 5 skákunum til að tryggja sér titilinn.
www.skak.is. Sjötta skákin fer fram í dag.

HÁGÆÐA HÁRALITIR

ELEA háralitir eru 100% þekjandi litir, einstaklega mildir fyrir hárið, endast vel og gefa mikinn glans. Litaúrvalið er fjölbreytt, svo allir ættu að finna lit við sitt hæfi. Einnig eru í boði strípur og aflitun.

- Í hverjum pakka er bréf sem inniheldur þykkni úr **náttúrulegum olíum** sem vernda hárið og mýkja. Þessu þykkni er blandað saman við litinn. Prófaðu ELEA og finndu muninn.

ELEA háralitirnir fást í stórmörkuðum og verslunum um land allt.

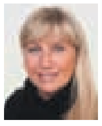
ELEA
PROFESSIONAL
COLOUR & CARE

ALLT FASTEIGNIR

Sölumaður fasteigna

Allt fasteignir fasteignasala Síðumúla 29 óskar eftir að ráða sölumann fasteigna.
Aðeins árangurstengd laun. Farið er með allar umsóknir sem trúnaðarmál.

Umsóknir sendist á netfangið: thorbjorn@alltfasteignir.is



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir, Sölufulltrúi
jorunn@miklaborg.is **sími:** 845 8958

- Hæð með bílskúr
- Þríbýli, í enda botnlanga
- Mikið endurnýjað

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: 35,9 millj.

FASTEIGNASALAN MIKLABORG 569 7000 Síðumúli 13 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

MENNING

Hinn íslenski Fogerty

Hljómsveitin Gullfoss leikur vinsælustu lög Creedence Clearwater Revival í kvöld.

„John Fogerty hefur verið mjög afkastamikill og haft mikil áhrif á tónlistarsöguna," segir Sigurgeir Sigmundsson, gítarleikari og meðlimur hljómsveitarinnar Gullfoss, sem kemur fram á heiðurstónleikum Creedence Clearwater Revival á Spot í kvöld.

Creedence Clearwater Revival með John Fogerty í broddi fylkingar var ákaflega vinsæl hljómsveit á sjöunda og áttunda áratug síðustu aldar.

„Fogerty á svo mikið af lögum og mörg þeirra urðu líka þekkt með öðrum listamönnum, eins og lagið Proud Mary í flutningi Tinu Turner."

Sigurgeir og söngvari sveitarinnar, Birgir Haraldsson, hafa leikið tónlist Fogertys í fjölda ára. „Við spiluðum á áttatíu tónleikum árið 2000 með þessu efni," bætir Sigurgeir við.

Í Gullfossi eru einnig þeir Ingimundur Benjamín Óskarsson, Sigfús Óttarsson og Snorri Snorrason. Miðasala er á midi.is. -glp

ÍSLENSKI FOGERTY Birgir Haraldsson er af mörgum talinn vera hinn íslenski Fogerty. FRÉTTABLAÐIÐ/

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

20. SEPTEMBER

Sýningar

17.00 Sýningin Lítill kall fer fram í aðalbyggingu Háskóla Íslands í dag og á morgun. Miðaverð er 2.500 krónur og 2.000 krónur fyrir nemendur og eldri borgara. Miðar fást í síma 690-8609.

Upplestur

20.00 Algjörlega tilefnislaust ljóðakvöld fer fram á Café Haiti í kvöld. Halla Margrét Jóhannesdóttir, Kristín Svava Tómasdóttir, Sigurlín Bjarney Gísladóttir og Þórdís Gísladóttir lesa ljóð sín.

Tónlist

00.00 Raftónlistarmaðurinn Marc Romboy kemur fram á skemmtistaðnum Harlem í kvöld. Natalie Gunnarsdóttir, öðru nafni DJ Yamaho, hitar upp fyrir Romboy.

12.00 Tónleikar fyrir börnin, foreldrana, afa og ömmur fara fram í Háteigskirkju í dag. Flytjendur eru Þór Breiðfjörð, Valgerður Guðnadóttir og Vignir Þór Stefánsson. Almennt miðaverð er 1.000 krónur.

20.00 Rúnar Óskarsson klarínettuleikari og Ástríður Alda Sigurðardóttir píanóleikari leika tónlist eftir Johannes Brahms, Claude Debussy, Þorkel Sigurbjörnsson og Anders Hillborg í Hannesarholti, Grundarstíg 10.

20.00 Gunnar Guðbjörnsson tenórsöngvari og Jónas Ingimundarson píanóleikari flytja ljóðaflokkinn Schwanengesang eftir Franz Schubert í Þjóðmenningarhúsinu.

20.30 Kanadíska rokksveitin The Stanfields kemur fram á Kexi í kvöld. The Stanfields spilar þjóðlagaskotið verkamannarokk í anda The Pogues og Bruce Springsteen. Ókeypis er á tónleikana.

23.00 Trúbadorinn Pálmi Hjaltason skemmtir á Obladíoblada, Frakkastíg 8.

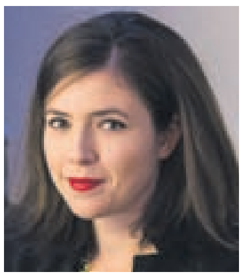
Fyrirlestrar

12.30 Franski listfræðingurinn Didier Semin flytur erindið Frogland. Í erindinu veltir hann upp þeirri spurningu hvort menn séu komnir af froskum en ekki öpum. Fyrirlesturinn fer fram í fyrirlestrarsal myndlistardeildar Listaháskólans að Laugarnesvegi 91. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

Fólk er hætt að vera skrýtið

Björg Magnúsdóttir, rithöfundur og fréttamaður, og leikarinn og tónlistarmaðurinn **Helgi Björnsson** setjast á rökstóla.



Beið inni í eldhúsi á meðan fjölskyldan horfði

Halla Oddný Magnúsdóttir vekur athygli fyrir umfjöllun sína um tónlist í sjónvarpinu.

Lesendur völdu bestu náttúrumyndirnar

Úrslit tilkynnt í ljósmyndakeppni Fréttablaðsins.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000 | Auglýsingar 512-5401 | visir.is

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS *Ómissandi hluti af góðri helgi*

BORG RESTAURANT

FÖSTUDAGS- OG LAUGARDAGSKVÖLD VERÐUR BOÐIÐ UPP Á KARABÍSKA VEISLU Á BORG RESTAURANT.

Gestakokkurinn Emmanuel Smith frá Bahama-eyjum mun bjóða gestum upp á stórskemmtileg tilbrigði við karabíska matargerð sem ættu að koma íslenskum bragðlaukum skemmtilega á óvart.

Hefðbundinn matseðill jafnframt í boði.

BORG RESTAURANT

Hótel Borg - Pósthússtræti 11 - 101 Reykjavík

s: 578-2020 - info@borgrestaurant.is - www.borgrestaurant.is

Langar að hanna klassískar flíkur

Fatahönnuðurinn Matthew Williamson ætlar að breyta um stefnu og hanna flíkur sem henta fáguðum og klassískum konum frekar en ungum stelpum.

Breski fatahönnuðurinn Matthew Williamson, sem sýndi nýverið vor- og sumarlínu sína á tískuvikunni í London, segist vilja breyta um stefnu í hönnun sinni. Það sást vel á tískuvikunni þegar hann sýndi mun afslappaðri og klassískari flíkur en áður.

Williamson segir að hann stefni nú á að hanna föt fyrir fágaðar konur frekar en villt partídýr, eins og hann gerði áður. Í viðtali við breska tískublaðið Grazia sagði Williamson að þar sem hann væri að eldast hefði verið kominn tími á breytingar. Hann sagði jafnframt að við gerð nýjustu fatalínu sinnar hefði hann haft konur í huga, ekki ungar stelpur. Í framhaldi af þessum breytingum fékk hann leikkonuna Gwyneth Paltrow til liðs við sig.

„Fyrsta flíkin sem við hönnuðum saman er ólífugræn peysa með lituðum Swarovski-kristöllum. Ég er rosalega ánægður með útkomuna, þetta er hin fullkomna haustflík,“ segir Williamson.

Þetta er ekki í fyrsta skipti sem Paltrow fer í samstarf með þekktum fatahönnuðum en hún og vinkona hennar, fatahönnuðurinn Stella McCartney, gerðu fatalínu saman sem er fáanleg á lífsstílssíðu Paltrow, Goop.com. Að auki hefur Paltrow starfað með Rag and Bone, Warby Parker og Alexöndru Von Furstenberg.

BREYTIR TIL Fatahönnuðurinn Matthew Williamson segist vilja hanna klassískari flíkur en hann hefur áður gert. NORDICPHOTOS/GETTY

„Ég lít á mig sem konu sem elskar fallega hluti og ég hef sterkar skoðanir á því hverju ég klæðist. Í samstarfi okkar Williamson vil ég hafa yfirsýn yfir hönnunina frekar en að hanna einstaka flíkur,“ segir Paltrow um samstarfið.

Stressaður yfir viðbrögðunum

Stephen King segist vera stressaður yfir viðbrögðunum við bókinni Doctor Sleep, framhaldi spennusögu hans The Shining, sem kemur út í næstu viku. Bandaríski rithöfundurinn býst við því að 95% ritdómanna fyrir Doctor Sleep verði samanburður á bókunum tveimur.

„Þessi samanburður blasir við og maður getur ekki verið annað en taugaóstyrkur vegna þess að það hefur margt breyst á þessum tíma,“ sagði hann við BBC,

King var 28 ára þegar The Shining, sem vinsæl kvikmynd var gerð eftir, kom út. Núna er hann 65 ára.

STEPHEN KING Rithöfundurinn er stressaður yfir væntanlegum ritdómum. NORDICPHOTOS/GETTY

Kate Moss nakin í Playboy

Fyrirsætan Kate Moss situr fyrir í Playboy í tilefni sextíu ára afmælis tímaritsins.

Fyrirsætan Kate Moss ætlar að sitja nakin fyrir í Playboy í janúar næstkomandi en í sama mánuði heldur fyrirsætan upp á fertugsafmæli sitt.

Enska götublaðið The Mirror greinir frá því að tölublaðið verði tileinkað sextíu ára afmæli tímaritsins. Með þessu fetar Moss í fótspor fyrirsætna á borð við Cindy Crawford, Naomi Campbell og Evu Herzigova sem allar hafa setið fyrir í tímaritinu.

„Þetta hófst með Marilyn Monroe fyrir sextíu árum en hún var goðsögn á þeim tíma. Núna höfum við Kate Moss. Hún er andlit Burberry og vinsælasta ofurfyrirsæta heimsins,“ sagði ritstjórinn, Jimmy Jellinek, í viðtali við The Mirror.

Í PLAYBOY Fyrirsætan Kate Moss hyggst sitja nakin fyrir í Playboy í janúar. NORDICPHOTOS/GETTY

NYXO Félagarnir Ingi Þór og Stefán Atli kalla sig Nyxo.

Nyxo starfar með Erpi

Félagarnir Ingi Þór og Stefán Atli kalla sig Nyxo þegar þeir búa til danstónlist. Fyrir stuttu sendu þeir frá sér endurhljóðblandaða útgáfu af laginu vinsæla Rhythm of the Night frá tíunda áratugnum. Rapparinn Erpur Eyvindarson, einnig þekktur sem Blaz Roca, er gestasöngvari í laginu, sem hefur verið halað oft niður á síðunni Icecoldstudios.is. Ásamt því að búa til danstónlist koma strákarnir einnig fram sem plötusnúðar og hafa þeir haldið uppi stemningu á hinum ýmsu skemmtistöðum Reykjavíkur.

ORÐAÐUR VIÐ HÁTÍÐINA Orðrómur er um að David Bowie muni komi fram á Glastonbury tónlistarhátíðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Miðasala hafin

Þrátt fyrir að Glastonbury-hátíðin í Englandi hefjist ekki fyrr en þann 25. júní á næsta ári hefst miðasala á hátíðina þann 6. október. Aðsóknin er gífurleg á þessa stóru tónlistarhátíð. Í fyrra seldust allir 135 þúsund miðarnir upp á mettíma eða á einni klukkustund og fjórtíu mínútum.

Ekki hefur enn verið tilkynnt hverjir komi til með að koma fram á hátíðinni en orðrómur hefur verið uppi um að listamenn á borð við David Bowie, Fleetwood Mac, Daft Punk, Foo Fighters, Kanye West, Oasis og Adele verði þar á meðal.

Á síðustu hátíð komu meðal annars hljómsveitirnar Arctic Monkeys, Rolling Stones og Mumford & Sons fram við mikinn fögnuð hátíðargesta.

Frá helvíti til himna

BAKPANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Mínar verstu minningar úr grunnskóla eru úr skólasundi. Aldrei hlakkaði ég til að fara út í Vesturbæjarlaug og hlusta á sundkennarana þylja „beygja, kreppa, sundur, saman". Í fjórar vikur, ár eftir ár, varð maður að láta sig hafa það. Ástæðan fyrir því hve leiðinlegt mér þótti í lauginni var einföld. Mér var fyrirmunað að læra sundtökin.

ÉG útskrifaðist úr grunnskóla án sundprófs og kveið því að skólayfirvöld í MR kæmust að því. Það var í sjálfu sér ekki fyrr en við útskrift fjórum árum síðar að ég gat fullkomlega andað léttar. Ég kæmist í gegnum lífið án þess að vera með sundpróf. Reyndar er það að stærstu leyti Akureyringnum Víkingi Guðmundssyni að þakka eftir að ég þóttist vera flugsyndur í Níl í Egyptalandi. Litlu munaði að illa færi. Gott er að eiga góðan sundkappa að.

EITT af markmiðum mínum þegar ég fjölgaði mannkyninu var að krakkarnir mínir hefðu gaman af sundi. Þeim liði vel í vatninu og myndu líta á skólasund sem kærkomna fjarveru frá kennslustofunni, sem það auðvitað á að vera. Þau þyrftu ekki að mæta í aukakennslu hjá keðjureykingamanni í Sundhöllinni. Heldur ekki, fyrir mistök reyndar, með vatnshræddu fólki á öllum aldri í laug í Árbænum sem fæstir vita líklegast að er til. Vinir mínir elska þá sögu.

UNDANFARIN þrjú ár hef ég farið um það bil tíu sinnum oftar í sund en árin 28 þar á undan. Og það hefur verið tíu sinnum skemmtilegra. Krakkarnir elska að fara í sund. Sú þriggja ára vill helst ekki sjá kúta þar sem hún kafar um og hoppar út í laugina með tilþrifum. Sá tveggja ára er nýbúinn að uppgötva að það er skemmtilegra að fara einn í rennibrautirnar þótt það sé í trássi við allar reglur.

SUNDFJÖLSKYLDAN klikkaða fer nú í vettvangsferðir í Mosfellsbæ, Breiðholtið og Hafnarfjörðinn til að prófa nýjar laugar með nýjum rennibrautum. Sundlaugaferðir hafa breyst úr martröð í yndislega stund með fjölskyldunni.

Síðrokki og pönki hrært saman

TÓNLIST ★★★☆☆

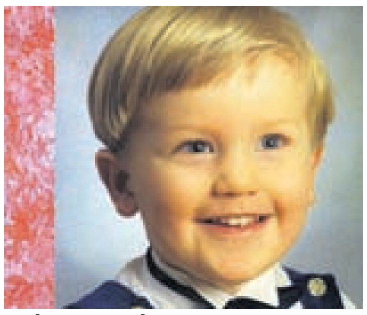
Grísalappalísa
Ali
12 TÓNAR

Hljómsveitin Grísalappalísa var stofnuð í fyrra af Gunnari Ragnarssyni, fyrrverandi söngvara Jakobínarínu sem sigraði í Músíktilraunum 2005, og Baldri Baldurssyni. Þeir fengu til liðs við sig hljóðfæraleikarana Berg Thomas Anderson og Rúnar Örn Marínósson úr Oyama, Tuma Árnason og Albert Finnbogason úr The Heavy Experience og Sigurð Möller Sívertsen úr Jakobínarínu.

Grísalappalísa spilar blöndu af síðrokki og pönki. Saxófónleikur Tuma passar vel við tónlistina og heildarmyndin er áhugaverður sambræðingur. Í textunum er yrkisefnið stúlkan Lísa, þar sem ást og afbrýðisemi koma við sögu. Sjaldgæft er að heyra slíkt þema í gegnum heila plötu og er það skemmtileg tilbreyting. Nýtt íslenskt pönk heyrist heldur ekki á hverjum degi.

Það er kraftur og gredda í Grísalappalísu, sem vafalítið leysist enn betur úr læðingi á tónleikum.

Freyr Bjarnason



GRÍSALAPPALÍSA Kraftur og gredda einkenna tónlist hljómsveitarinnar.

NIÐURSTAÐA: Lísa er yrkisefnið á fyrstu plötu hinnar pönkuðu Grísalappalísu.

Spilar tónlist við þögla mynd

Hjaltalín spilar í fyrsta sinn opinberlega tónlist sína við myndina Days of Gray.

HÖGNI EGILSSON Högni og félagar í Hjaltalín sömdu tónlistina sem hljómar í Days of Gray.

➜ Plata er væntanleg frá Hjaltalín í haust þar sem lögin úr Days of Gray hljóma.

Íslensk-bandaríska kvikmyndin Days of Gray verður frumsýnd á Alþjóðlegri kvikmyndahátíð í Reykjavík, RIFF, þann 4. október næstkomandi.

Saga Film framleiddi myndina, sem var tekin upp hér á landi. Hún er þögul og var það Hjaltalín sem samdi tónlistina við hana.

Hljómsveitin mun í þetta eina skipti flytja tónlistina við myndina opinberlega og hefst viðburðurinn klukkan 21 í Gamla bíói.

Forsaga þess að myndin var gerð er sú að leikstjórinn, hin bandaríska Ani Simon-Kennedy, sá Hjaltalín spila á tónleikum í Prag í Tékklandi fyrir nokkrum árum. Hún heillaðist svo af leik sveitarinnar að hún einsetti sér að búa til mynd þar sem tónlist Hjaltalín gæti fengið að njóta sín. Niðurstaðan varð Days of Gray.

Myndin segir frá vináttusambandi pilts og stúlku sem yfirvinna ótta sinn hvort gagnvart öðru og öðlast skynbragð á fegurðina.

Nánari upplýsingar má finna síðunni Daysofgray.com. Miðasala hefst í dag á RIFF.is og í Tjarnarbíói.

Féll í götuna

Nicole Kidman meiddist eftir að hjólreiðamaður hjólaði á hana fyrir utan hótel hennar í London.

Leikkonan Nicole Kidman meiddist á meðan á tískuvikunni í London stóð. Kidman var á leið upp á hótel eftir að hafa horft á tískusýningu fatahönnuðarins Calvin Klein, þegar hjólað var á hana.

Leikkonan og hjólreiðamaðurinn féllu í götuna við áreksturinn og hlaut hún minniháttar meiðsl. Lögreglan og sjúkrabíll komu á staðinn og var Kidman flutt á sjúkrahús þar sem hlúð var að henni.

Heimildir herma að hjólreiðamaðurinn hafi verið ljósmyndari sem ætlaði sér að ná myndum af leikkonunni. Líklegt þykir að Kidman komi til með að kæra atvikið en það hefur ekki fengist staðfest.

MEIDDIST Nicole Kidman datt eftir að hjólað var á hana fyrir utan hótelið hennar í London.
NORDICPHOTOS/GETTY

KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is

"EIN SÚ SVALASTA Í ÁR"
RIDDICK
Á TOPPNUM Í USA 3 VIKUR Í RÖÐ
FORREST WHITTAKER OG OPRAH WINFREY FARA ALGJÖRLEGA Á KOSTUM!
THE BUTLER
"HRESSASTA, LÍFLEGASTA OG LITRÍKASTA FJÖLSKYLDUMYNDIN SEM ÞÚ FINNUR Á ÞESSU ÁRI. BETRI EN FYRRI."
AULINN ÉG 2
T.V. - BÍÓVEFURINN/S&H
PARANOIA
MORTAL INSTRUMENTS: CITY OF BONES
WE'RE THE MILLERS
THE CONJURING
FLUGVÉLAR — SÝND MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 2D OG 3D
KVIKMYNDADAGAR Í KRINGLUNNI 11. - 26. SEPT.

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

RIDDICK	KL. 8 - 10:30	16
RIDDICK VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30	VIP
THE BUTLER	KL. 5:15 - 9	14
PARANOIA	KL. 5:50 - 8 - 10:30	12
AULINN ÉG ÍSL TAL 3D	KL. 3:40 - 5:50	L
AULINN ÉG ÍSL TAL 2D	KL. 4:10 - 6:20	L
AULINN ÉG ENS TAL 2D	KL. 5:50	L
THE CONJURING	KL. 8 - 10:30	16
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 3D	KL. 3:15	L
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 2D	KL. 3:40	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 8 - 10:30	12
SKRÍMSLA HÁSKÓLINN ÍSL TAL 2D	KL. 3:40	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

RIDDICK	KL. 8 - 10:30	16
THE BUTLER	KL. 8	14
PARANOIA	KL. 10:40	12
CITY OF BONES	KL. 5:30	12
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM
SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

RIDDICK	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THE BUTLER	KL. 5:20 - 8 - 10:40	14
AULINN ÉG ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
PARANOIA	KL. 8 - 10:20	12
CITY OF BONES	KL. 5:20	12
THE CONJURING	KL. 8 - 10:30	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

THE BUTLER	KL. 5 - 8 - 10:30	14
RIDDICK	KL. 10:45	16
CITY OF BONES	KL. 8	12
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
KVIKMYNDADAGAR 11. - 26. SEPTEMBER		
MUD ÓTEXTUÐ	KL. 10:20	12
MIDNIGHT'S CHILDREN ÓTEXTUÐ	KL. 7:20	12
TO THE WONDER ÓTEXTUÐ	KL. 5	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

RIDDICK	KL. 8 - 10:30	16
THE BUTLER	KL. 8	14
PARANOIA	KL. 10:40	12
AULINN ÉG ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ
RIDDICK — DIANA — KVIKMYNDAVEISLAN NORÐURLANDARÁÐS 2013
AULINN ÉG 2 (LÚXUS ★★★½ T.V. - BÍÓVEF.) — MALAVITA — BLUE JASMINE: "EIN BESTA MYND ÁRSINS!" - T.V., BÍÓVEFURINN/S&H

SMÁRABÍÓ (Aukakrónur 5%)

RIDDICK	KL. 5.25 - 8 - 10.35	16
RIDDICK LÚXUS	KL. 5.25 - 8 - 10.35	16
AULINN ÉG 2 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
AULINN ÉG 2 3D	KL. 3.30	L
MALAVITA	KL. 8 - 10.30	16
BLUE JASMIN	KL 5.45	10
THIS IS US 3D	KL 5.45	L
ELYSIUM	KL. 8 - 10.25	16
2 GUNS	KL. 8 - 10.30	14
STRUMPARNIR 2D ÍSL TAL	KL. 3.30	L

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ (Aukakrónur 5%)

DIANA	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
DJÚPIÐ	KL. 6	10
JAGTEN	KL. 8	12
OPEN UP TO ME	KL. 10.15	12
BLUE JASMIN	KL. 8 - 10.15	10
AULINN ÉG 2 2D	KL. 5.45	L
HROSS Í OSS	KL. 6 - 8	10
2 GUNS	KL. 10	14

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

DIANA	KL. 8 - 10.10				12
BLUE JASMIN	KL. 6	10	MALAVITA	KL. 8	16
AULINN ÉG 2 3D	KL. 6	L	JOBS	KL. 10	12

midi.is — Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ — www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 (Aukakrónur 5%)
NAOMI WATTS DIANA — AULINN ÉG 2 ÍSL OG ENS TAL ★★★½ T.V. - Bíóvefurinn — MALAVITA — JOBS
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
DIANA	8, 10.30	12
AULINN ÉG 2 - ÍSL	4, 6 3D	L
AULINN ÉG 2 - ÍSL	4 2D	L
DESPICABLE ME 2 - ENS	6, 8 2D	L
MALAVITA	8, 10.10	16
JOBS	10.20	12

ÍSLANDS Evrópustofa — BÍÓ★PARADÍS — EUROPA CINEMAS
EVRÓPSK KVIKMYNDAHÁTÍÐ
SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Logi
í BEINNI
HEFST Í KVÖLD KL. 20:20
Logi Bergmann snýr aftur í kvöld, hárbeittur að vanda. Sem fyrr fær hann til sín áhugaverða og skemmtilega viðmælendur en auk þess má reikna með að allt helsta tónlistarfólk landsins troði upp í beinni.
1
2
Krakka stöðin
3
BÍÓ STÖÐIN
4
GULL STÖÐIN
5
6
Tónlist.is
7
VILD
8
SKEMMTIPAKKINN
Margfalt meiri skemmtun á aðeins
7.990 kr.
SKELLTU ÞÉR Á SKEMMTI-PAKKANN!
Þú greiðir ekkert fyrir það sem eftir er af september!
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is
margfalt skemmtilegri!

Alexander sneri aftur í gær langt á undan áætlun

Alexander Petersson spilaði á ný með Rhein-Neckar Löwen í gærkvöldi þegar liðið gerði 31-31 jafntefli á móti úkraínska liðinu HC Motor Zaporozhye í fyrsta leik liðanna í Meistaradeildinni í handbolta.

Úrslitin voru vissulega vonbrigði fyrir Guðmund Guðmundsson og lærisveina hans en það var gleðiefni fyrir liðið að endurheimta Alexander. Það var vel fagnað í höllinni þegar Alexander kom aftur inn á völlinn, enda er hann algjör lykilmaður í liðinu. Alexander fór í aðgerð á öxl í júní og spilaði nú aftur eftir sextán vikna endurhæfingu. Alexander skoraði tvö mörk í gær en framkvæmdastjórinn Thorsten Storm bjóst ekki við íslenska landsliðsmanninum strax. „Við reiknuðum með honum í október en svona er Alexander Petersson,“ sagði Thorsten Storm í viðtali á heimasíðu Löwen.

Setti sér þetta markmið fyrir fimm árum

KÖRFUBOLTI Ísland mun eiga tvo leikmenn í spænsku úrvalsdeildinni í vetur eins og á síðasta tímabili. Þetta kom í ljós í gær þegar Hörður Axel Vilhjálmsson samdi við lið CB Valladolid. Jón Arnór Stefánsson spilar áfram með CAI Zaragoza í vetur en Hörður Axel kemur í staðinn fyrir Hauk Helga Pálsson, sem var lánaður til b-deildarliðsins Breogan á dögunum.

„Ég setti mér markmið fyrir fimm árum um að fimm árum seinna yrði ég að spila í ACB-deildinni á Spáni. Hér stend ég eftir endalausa vinnu og endalausar hindranir með samning í höndunum. Þú getur gert nákvæmlega það sem þú vilt með þetta líf, fer allt eftir þínum eigin vilja og trú!“ skrifaði Hörður Axel Vilhjálmsson á fésbókarsíðu sína í gær þegar samningurinn var í höfn.

Hörður Axel spilaði með Mitteldeutscher BC í þýsku úrvalsdeildinni á síðasta tímabili, þar sem hann var með 9,6 stig og 3,0 stoðsendingar að meðaltali á 23,4 mínútum í leik. Hörður Axel er 25 ára bakvörður sem er uppalinn í Fjölni en spilaði með Njarðvík og Keflavík áður en hann fór út.

Fyrsti leikur CB Valladolid verður á útivelli á móti Real Madrid en fyrsti Íslendingaslagur tímabilsins verður ekki fyrr en á milli jóla og nýárs þegar Jón Arnór og félagar í CAI Zaragoza taka á móti Herði og félögum. **- óój**

MARKMIÐINU NÁÐ Hörður Axel Vilhjálmsson.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

3-0

Kópavogsvöll.
1930 áhorfendur
Garðar Ö. Hinriksson (9)

Mörkin: 1-0 Ellert Hreinsson (8.), 2-0 Árni Vilhjálmss. (80.), 3-0 Guðjón Pétur Lýðsson (82.).

Breiðablik (5-3-2): Gunnleifur Gunnleifsson 6 - Gísli Páll Helgason 6, Þórður Steinar Hreiðarsson 7, Sverrir Ingi Ingason 7, Elfar Freyr Helgason 7, Kristinn Jónsson 6 – Tómas Óli Garðarsson 5 (Andri Rafn Yeoman 5), Finnur Orri Margeirsson 6, Guðjón Pétur Lýðsson 7 (87. Jökull I Elísabetarson -) - Ellert Hreinsson 7, ***Árni Vilhjálmsson 8.**

KR (4-3-3): Hannes Þór Halldórsson 4 - Haukur Heiðar Hauksson 4, Grétar Sigfinnur Sigurðsson 5, Jonas Grönner 3, Gunnar Þór Gunnarsson 4 (72. Guðmundur Reynir Gunnarsson 5), Jónas Guðni Sævarsson 4, Brynjar Björn Gunnarsson 4 (66. Bjarni Guðjónsson 5), Baldur Sigurðsson 5 - Óskar Örn Hauksson 5, Emil Atlason 4, Gary Martin 4 (63. Kjartan Henry Finnbogason 5).

Skot (á mark): 11-4 (6-4) **Horn**: 2-4

Varin skot: Gunnleifur 4 - Hannes 3

0-2

Hásteinsvöllur
324 áhorfendur
Þorvaldur Árnason (7)

Mörkin: 0-1 Sigurður Egill Lárusson (11.), 0-2 Patrick Pedersen (45.).

ÍBV (4-4-2): David James 4 (46., Guðjón Orri Sigurjónsson 7) - Arnór Eyvar Ólafsson 6, Matt Garner 6, Eiður Aron Sigurbjörnsson 5, Jón Ingason 5 - Ian Jeffs 5, Tonny Mawejje 6, Gunnar Þorsteinsson 5 (46., Víðir Þorvarðarson 5), Arnar Bragi Bergsson 5 (71., Aaron Spear -) - Gunnar Már Guðmundsson 4, Brynjar Gauti Guðjónsson 5.

Valur (4-4-2): Fjalar Þorgeirsson 7 - Jónas Tór Næs 6, Magnús Már Lúðvíksson 6, Matarr Jobe 7, Bjarni Ólafur Eiríksson 6 (80., Lucas Ohlander -) - Arnar Sveinn Geirsson 7 (89., Andri Fannar Stefánsson -), Haukur Páll Sigurðsson 4, Kristinn Freyr Sigurðsson 6, ***Sigurður Egill Lárusson 7** - Patrick Pedersen 7, Indriði Áki Þorláksson 6 (87., Stefán Ragnar Guðlaugsson -).

Skot (á mark): 7-10 (3-7) **Horn**: 9-4

Varin skot: James 2, Guðjón 3 - Fjalar 2.

PEPSI DEILDIN 2013

STAÐAN

KR	19	15	1	3	45-22	46
FH	20	12	5	3	41-22	41
Stjarnan	20	12	4	4	31-19	40
Breiðablik	20	10	6	4	32-22	36
Valur	20	7	9	4	39-29	30
ÍBV	20	8	5	7	23-22	29
Fram	20	6	4	10	25-33	22
Fylkir	20	5	5	10	28-31	20
Keflavík	20	6	3	11	27-42	21
Þór	20	4	6	10	28-43	18
Víkingur	20	3	8	9	20-28	17
ÍA	19	2	2	15	25-51	8

EVRÓPUDEILD UEFA

HELSTU ÚRSLIT

TOTTENHAM - TROMSÖ 3-0
1-0 Jermain Defoe (21.), 2-0 Jermain Defoe (29.), 3-0 Christian Eriksen (86.). Gylfi Þór Sigurðsson lék allan leikinn.

MACCABI HAIFA - AZ ALKMAAR 0-1
0-1 Jóhann Berg Guðmundsson (71.). Jóhann Berg og Aron Jóhannsson léku allan leikinn.

BETIS - LYON 0-0

VALENCIA - SWANSEA 0-3
0-1 Wilfried Bony (14.), 0-2 Michu (58.), 0-3 Jonathan de Guzmán (62.).

ZULTE WAREGEM - WIGAN 0-0
Ólafur Ingi Skúlason spilaði allan leikinn á miðju belgíska liðsins.

DYNAMO KIEV- GENK 0-1
0-1 Julien Gorius (62.)

LAZIO - LEGIA VARSJÁ 1-0
1-0 Hernanes (53.).

STANDARD LIEGE - ESBJERG 1-2
0-1 Mick van Buren (63.), 1-1 Geoffrey Mujangi Bia (73.), 1-2 Mushaga Bakenga (90.).

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

Jói er ekki til sölu

Skagamenn segjast ekki vera farnir að leggja línurnar fyrir næsta sumar í 1. deildinni. Menn þar á bæ eru slegnir eftir að hafa verið sendir niður um deild eftir 0-5 tap gegn Ólsurum. Skagamenn ætla ekki að selja fyrirliðann sinn.

FÓTBOLTI Knattspyrnustórveldið ÍA er fallið úr Pepsi-deildinni. Dvölin í deild þeirra bestu var stutt að þessu sinni eða aðeins tvö ár. Þetta var í fjórða sinn sem ÍA fellur úr efstu deild.

Skagamenn hafa ekki riðið feitum hesti frá viðureignum sínum í Pepsi-deildinni í sumar. Þeir hafa aðeins unnið tvo leiki af nítján og ekki tekið nema eitt stig af þrjátíu mögulegum á útivelli. ÍA er einfaldlega með lélegasta liðið í Pepsi-deildinni í sumar.

„Við ætlum bara að klára þetta mót áður en við hittumst, setjumst niður og förum yfir framhaldið,“ sagði Ingi Fannar Eiríksson, formaður knattspyrnudeildar ÍA, súr í bragði.

Spekingar eru á einu máli um að ÍA hafi einfaldlega ekki sent nógu gott lið til keppni. Hvað finnst formanninum?

„Það er erfitt að meta það almennilega núna. Maður gerir það þegar reiðin rennur af manni. Þá er hægt að greina þetta svo eitthvað vit sé í því. Það er ekki hægt að segja neitt núna nema vera bara í bulli.“

Það gekk mikið á hjá Akranesi í sumar. Þórður Þórðarson hætti að þjálfa liðið og í hans stað kom Þorvaldur Örlygsson. Það skilaði liðinu ekki neinu. Er eitthvað sem stjórnin sér eftir? „Við gerðum örugglega fullt af mistökum.“

Ingi Fannar segir að stjórnin sé ánægð með störf Þorvalds þó svo að úrslitin hafi ekki verið góð. Formaðurinn vildi ekki gefa neitt upp um hvort hann yrði áfram með liðið.

Sú fiskisaga hefur flogið að Skagamenn ætli sér að reyna að fá Sigurð Ragnar Eyjólfsson, fyrrverandi þjálfara kvennalandsliðsins, til þess að taka við liðinu.

„Ég held að þetta sé bara eitthvað bull. Ég hef ekki heyrt þessa sögu. Ég heyri þær sjaldnast enda vinn ég í banka með tuttugu konum. Við höfum ekkert rætt við Sigurð Ragnar.“

Mikið hefur verið rætt um framtíð fyrirliðans, Jóhannesar Karls Guðjónssonar, en orðið á götunni hefur verið að hann muni fara í KR eða FH. Ingi Fannar segir að ekkert verði af því.

„Hann er samningsbundinn okkur og á eitt ár eftir af samningi. Hann er ekki til sölu. Þetta er fyrirliði liðsins og það er ekki séns að hann fari. Hann fær ekkert að fara,“ sagði Ingi Fannar ákveðinn.

henry@frettabladid.is

FER EKKI NEITT Skagamenn taka ekki í mál að selja fyrirliðann sinn í vetur. Jóhannes Karl spilar því að óbreyttu í 1. deildinni næsta sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞJETUR

OLÍS-DEILD KARLA

AKUREYRI - FRAM 25-18 (9-6)

Akureyri - Mörk (skot): Valþór Guðrúnarsson 8 (11), Kristján Orri Jóhannsson 5 (7), Sigþór Heimisson 3 (5), Bjarni Fritzsson 3/1 (6/1), Þrándur Gíslason 2 (4), Gunnar Þórsson 1 (1), Halldór Logi Árnason 1 (1), Jón Heiðar Sigurðsson 1 (1), Arnór Þorri Þorsteinsson 1 (1), Andri Snær Stefánsson (1), Vladimir Zejak (2),

Varin skot: Jovan Kukobat 14 (32, 44%),

Fram - Mörk (skot): Sigfús Páll Sigfússon 5 (8), Stefán Baldvin Stefánsson 4 (4), Sigurður Örn Þorsteinsson 4 (7), Garðar B. Sigurjónsson 2 (5), Ólafur Magnússon 2 (5), Sveinn Þorgeirsson 1 (6), Arnar Freyr Ársælsson (1), Guðmundur Birgir Ægisson (1),

Varin skot: Steffan Nielsen 8 (30/1, 27%), Svavar Már Ólafsson 1 (4, 25%),

HK - FH 22-22 (13-16)

HK - Mörk (skot): Daníel Berg Grétarsson 8 (11), Atli Karl Bachmann 6 (15), Tryggvi Þór Tryggvason 2 (3), Leó Snær Pétursson 2 (3/1), Jóhann Reynir Gunnlaugsson 2/1 (8/2), Eyþór Már Magnússon 2 (9), Davíð Ágústsson (2),

Varin skot: Björn Ingi Friðþjófsson 16/3 (37/6, 43%), Helgi Hlynsson (1/1, 0%),

FH - Mörk (skot): Einar Rafn Eiðsson 8/4 (10/5), Ragnar Jóhannsson 3 (5), Sigurður Ágústsson 2 (2), Ísak Rafnsson 2 (3), Magnús Óli Magnússon 2 (4), Benedikt Reynir Kristinsson 2 (6/1), Halldór Guðjónsson 1 (2), Atli Rúnar Steinþórsson 1 (3), Valdimar Fannar Þórsson 1 (5), Ásbjörn Friðriksson (4/1),

Varin skot: Daníel Freyr Andrés. 23/1 (45/2, 51%),

VALUR - HAUKAR 27-22 (10-10)

Valur - Mörk (skot): Geir Guðmundsson 6 (11), Elvar Friðriksson 5/2 (6/3), Guðmundur Hólmar Helgason 5 (8), Orri Freyr Gíslason 4 (5), Jón Björgvin Pétursson 2 (2), Finnur Ingi Stefánsson 2 (4/1), Ægir Hrafn Jónsson 1 (1), Vignir Stefánsson 1 (2), Sveinn Aron Sveinsson 1 (3), Júlíus Þórir Stefánsson (1), Þorgrímur Smári Ólafsson (2),

Varin skot: Hlynur Morthens 13 (27, 48%), Lárus Helgi Ólafsson 1 (9, 11%),

Haukar - Mörk (skot): Árni Steinn Steinþórsson 6 (10), Einar Pétur Einarsson 5 (6), Jón Þorbjörn Jóhannsson 3 (4), Sigurbergur Sveinsson 3 (8), Adam Haukur Baumruk 2 (4), Elías Már Halldórsson 2 (4), Tjörvi Þorgeirsson 1 (3), Matthías Árni Ingimarsson (1), Þröstur Þráinsson (2),

Varin skot: Giedrius Morkunas 14 (39/1, 36%), Einar Ólafur Vilmundarson 1 (3/1, 33%).

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

Súrt tap í stað sigurveislu hjá KR-ingum

KR-ingum tókst ekki að tryggja sér Íslandsmeistaratitilinn í gær því þeir steinlágu 3-0 á móti Blikum.

FÓTBOLTI Breiðablik vann frábæran sigur á KR, 3-0, í gær og eyðilagði í leiðinni sigurhátíð KR, sem gat tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn á Kópavogsvellinum. Frábær frammistaða hjá Blikum sem héldu Evrópudraumi sínum á lífi í bili. Líklega ein versta frammistaða KR í sumar en liðið er samt sem áður enn með pálmann í höndunum og gæti orðið Íslandsmeistari gegn Valsmönnum á sunnudaginn.

„Við lékum illa alveg frá fyrstu mínútu og út allan leikinn,“ segir Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, eftir leikinn í gær. KR-liðið var meira með boltann í leiknum og Blikarnir beittu skyndisóknum með fimm manna vörn fyrir aftan sig. „Breiðablik lék virkilega vel í kvöld og átti sigurinn fyllilega skilið. Við gerðum allt of mörg mistök í þessum leik og áttum í raun aldrei möguleika í þessum leik,“ sagði Rúnar.

KR-ingar hafa ekki misstigið sig oft í sumar og leikur þeirra hefur oftast nær verið góður en það var eitthvað allt annað uppi á teningnum í gær hjá Vesturbæingum.

„Boltinn gekk hægt og liðið spilaði boltanum illa. Ég er samt sem áður óánægðastur með lélegt vinnuframlag hjá mönnum í kvöld.“

Íslandsmeistaratitillinn er samt sem áður enn í sjónmáli og þurfa KR-ingar tvö stig í næstu þremur leikjum gegn Val, ÍA og Fram.

„Það er kannski eðlilegt þegar öll umfjöllun alls staðar gengur út á það að við séum búnir að vinna þennan titil að það fari kannski inn í hausinn á mönnum en það er bara ekki þannig og við þurfum að sækja þessi tvö stig í það minnsta til að tryggja okkur titilinn.“

Árni Vilhjálmsson, leikmaður Breiðabliks, var frábær í gær, skoraði eitt mark og lagði annað upp.

„Ég hef verið að bæta leik minn jafnt og þétt í sumar og átti fínt kvöld,“ segir Árni.

„Núna er bara einn leikur í einu og möguleikar okkar á Evrópusæti eru ekki enn farnir. Við þurfum að vinna rest og eigum erfiðan leik gegn Stjörnunni um helgina,“ sagði Árni að lokum.

- sáp

BLIKAR FAGNA Breiðablik sýndi styrk sinn á móti Íslandsmeistaraefnunum úr KR á Kópavogsvellinum í gær.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

tl.is

TÖLVULISTINN

MEIRA ÚRVAL LÆGRA VERÐ !

TOSHIBA

VINSÆLASTA INTEL i7

Þessi er hlaðin öflugum búnaði á ótrúlegu verði vegna magnkaupa. Ivy Bridge Intel i7 örgjörvi, nVidia GeForce GT740M leikjaskjákort með 1GB GDDR3. Skarpur og skýr 15.6" skjár og góðir Onkyo hátalarar.

15,6"

TOS-L50A105

149.990

27" W-LED HÁSKERPUSKJÁR

PHILIPS

Örþunnur og glæsilega hannaður skjárammi. Mögnuð myndgæði með AH-IPS skjáfilmu. HDMI-MHL tengi til að tengja síma og spjaldtölvur með Mobile HD Link.

PHS-274E5QHSB

49.990

ÞRÁÐLAUS PRENTARI

EPSON

Allir á heimilinu geta nú prentað þráðlaust úr sama prentara. Hagkvæmt og þægilegt. Fjölnotaprentari sem skannar líka og ljósritar.

EPS-XP305

14.990

2TB USB3 FLAKKARI

Seagate

Traustur Seagate Expansion gagnaflakkari fyrir bíómyndirnar, ljósmyndirnar og skjölin. Allt að tífalt meiri gagnaflutningshraði með USB3.

SEA-STBV2000200

16.990

HRAÐVIRKUR SSD

SAMSUNG

SSD er ein besta uppfærslan sem hægt er að fá sér fyrir fartölvu eða borðtölvu. Upplifðu ótrúlegan hraðamun á venjulegum hörðum diski og SSD. Mikið úrval.

SAM-MZ7TE120BW

21.990

PHILIPS HÁTALARAKERFI

PHILIPS

Glæsilega hannað 2.1.hátalarakerfi frá Philips með góðum hátölurum og bassaboxi fyrir dýnamískan bassa.

PHS-SPA1330

6.990

PROMENNT

ÓKEYPIS WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð2 kl. 20.20
Logi í beinni

Laufléttur og skemmtilegur þáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem bráðskemmtilegir viðmælendur mæta í bland við tónlistaratriði, ásamt öðrum óvæntum uppákomum. Óhætt er að segja að þátturinn sé hin fullkomna uppskrift að skemmtun fyrir alla fjölskylduna.

Það var lagið
STÖÐ 2 GULL kl. **20.00** Einn vinsælasti þátturinn í íslensku sjónvarpi. Kynnir þáttarins, Hermann Gunnarsson, fær til sín þjóðþekkta einstaklinga sem fá að spreyta sig í söngkeppni. Í hverjum þætti keppa tvö lið að viðstöddum gestum í sal. Í báðum liðum eru píanóleikarar sem jafnframt gegna hlutverki liðsstjóra.

The Biggest Loser
SKJÁR EINN KL. 20.30 Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný.

TV.COM 7,7 IMDb 5,2

Útsvar
SJÓNVARPIÐ KL. 20.00 Spurningakeppni sveitarfélaga. Að þessu sinni eigast við lið Borgarbyggðar og Hornafjarðar. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.

Bylgjan kl 09.00
Ívar Guðmundsson

Ívar Guðmundsson sér um morgnana frá 9-13 og er þátturinn hans fyrst og fremst skemmtilegur tónlistarþáttur. Hann er persónulegur og byggður upp þannig að fólk hafi gaman af því að hlusta á útvarp. Ívar er dagskrárstjóri Bylgjunnar.

LÍNAN

Bæjarlind 16 - Kópavogur - Sími 553 7100 - www.linan.is
Opið mánudaga til föstudaga 12 - 18 laugardaga 11 - 16

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Malcolm in the Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Fairly Legal
11.00 Drop Dead Diva
11.50 The Mentalist
12.35 Nágrannar
13.00 Extreme Makeover. Home Edition *(19:25)*
13.45 Back-Up Plan
15.25 Ævintýri Tinna
15.45 Scooby-Doo!
16.05 Waybuloo
16.25 Ellen *(49:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan *(20:22)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Ríkið *(5:10)*
19.40 Arrested Development *(14:15)*
20.20 Logi í beinni Laufléttur og skemmtilegur þáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem bráðskemmtilegir viðmælendur mæta í bland við tónlistaratriði ásamt öðrum óvæntum uppákomum.
21.05 World's Greatest Dad Robin Williams í ljúfsárri gamanmynd um mann sem leitar allra leiða til að fela vandræðalegan dauðdaga sonar síns.
22.35 Fright Night
00.20 Doomsday
02.05 Saw V
03.35 Traitor
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT
besta sætið

09.55 Singapúr 2013 - Æfing # 1 Bein útsending
13.25 Singapúr 2013 - Æfing # 2 Bein útsending
16.00 Spænsku mörkin 2013/14
16.30 Tottenham - Tromsø
18.15 Zulte-Waregem - Wigan
20.00 Meistaradeildin - fréttaþáttur
20.30 La Liga Report
21.00 Evrópudeildarmörkin 2013/2014
21.50 Pepsí-mörkin
23.05 Valencia - Swansea
00.50 M. Haifa - AZ Alkmaar

SPORT 2
enski boltinn

16.40 Hull - Cardiff
18.20 Sunderland - Arsenal
20.00 Match Pack
20.30 Premier League World
21.00 Enska úrvalsdeildin - upphitun
21.30 Football League Show 2013/14
22.00 Tottenham - Norwich
23.40 Enska úrvalsdeildin - upphitun
00.10 Messan
01.10 Man. Utd. - Crystal Palace

STÖÐ 3

16.55 Jamie's American Road Trip *(2:6)*
17.45 Raising Hope *(2:22)*
18.10 Don't Trust the B* in Apt 23** *(2:7)*
18.35 Funny or Die *(2:12)*
19.00 The Great Escape (2:10 Skemmtileg þáttaröð þar sem venjulegt fólk freistar þess að sleppa úr ómögulegum aðstæðum, yfirvinna ýmsar hindranir og komast óhult á áfangastað.
19.40 Smash *(2:17)*
20.25 The X-Factor US *(4:26)*
21.10 Hunted *(1:8)* Bresk spennuþáttaröð af bestu gerð.
22.10 Strike back *(2:10)*
23.00 Cougar Town *(2:15)*
23.25 The Great Escape
00.10 Smash
00.55 The X-Factor US
01.40 Hunted
02.40 Strike back
03.30 Tónlistarmyndbönd

krakkar

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.46** Elías **07.58** Áfram Diego, áfram! **08.22** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.44** Doddi litli og Eyrnastór **08.55** Rasmus Klumpur og félagar **09.00** Latibær **09.24** Strumparnir **09.49** Hvellur keppnisbíll **10.00** Lukku láki **10.24** Ofurhundurinn Krypto **10.46** Hello Kitty **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Svampur Sveinsson **11.46** Elías **11.58** Áfram Diego, áfram! **12.22** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.44** Doddi litli og Eyrnastór **12.55** Rasmus Klumpur og félagar **13.00** Latibær **13.24** Strumparnir **13.49** Hvellur keppnisbíll **14.00** Lukku láki **14.24** Ofurhundurinn Krypto **14.46** Hello Kitty **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Svampur Sveinsson **15.46** Elías **15.58** Áfram Diego, áfram! **16.22** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.44** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Latibær **17.24** Strumparnir **17.49** Hvellur keppnisbíll **18.00** Lukku láki **18.24** Ofurhundurinn Krypto **18.46** Hello Kitty **19.00** Skoppa og Skrítla

GULL

18.00 Strákarnir
18.30 Friends *(1:24)*
18.50 Seinfeld *(10:13)*
19.15 The Big Bang Theory *(9:23)*
19.35 Two and a Half Men *(1:24)*
20.00 Það var lagið
21.00 A Touch of Frost *(2:4)*
22.45 24 *(2:24)* Jack kemst yfir upplýsingar um Palmer, Teri og faðir Janet leita stelpnanna og Ira Gains reynir að komast yfir auðkenniskort Belkins.
23.30 It's Always Sunny In Philadelphia *(6:10)*
23.55 Það var lagið
00.55 A Touch of Frost
02.40 24
03.25 It's Always Sunny In Philadelphia
03.50 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

09.40 Broadcast News
11.50 The Other End of the Line
13.40 Moneyball
15.50 Broadcast News
18.00 The Other End of the Line
19.50 Moneyball
22.00 The Fighter
23.55 Flypaper
01.20 The River Why
03.05 The Fighter

RÚV

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
16.30 Ástareldur
17.20 Unnar og vinur
17.43 Valdi og Grímsi
18.12 Smælki
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Fagur fiskur *(3:8)* Matreiðslumaðurinn Sveinn Kjartansson og Áslaug Snorradóttir, ljósmyndari og stílisti, sýna það og sanna að það er leikur einn að elda gómsætt sjávarfang.
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Útsvar *(Borgarbyggð - Hornafjörður)* Spurningakeppni sveitarfélaga. Að þessu sinni eigast við lið Borgarbyggðar og Hornafjarðar.
21.10 Í spor annarra *(A Walk in My Shoes)* Stressaður kennari á erfitt með að setja sig í spor annarra en neyðist til þess eftir að hún lendir í bílslysi.
22.40 Ferskir vindar *(Easy Virtue)* Ungur Englendingur giftist bandarískri þokkadís. Þegar hann kemur með hana heim til foreldra sinna er hún eins og gustur úr framtíðinni og blæs bresku stífninni út um gluggann.
00.15 Banks yfirfulltrúi. Vinur kölska *(2:3) (DCI Banks. Friend of the Devil)*
01.45 Útvarpsfréttir

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.25 Dr.Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
14.55 The Voice *(13:13)*
17.25 Dr. Phil
18.05 The Office *(24:24)*
18.30 Happy Endings *(4:22)*
18.55 Minute To Win It Einstakur skemmtiþáttur undir stjórn þúsundþjalasmiðsins Guy Fieri.
19.40 Family Guy *(22:22)* Ein þekktasta fjölskylda teiknimyndasögunnar snýr loks aftur á Skjá Einn.
20.05 America's Funniest Home Videos *(41:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
20.30 The Biggest Loser *(13:19)*
22.00 History of Violence Bandarísk spennumynd frá árinu 2005. Rólyndismaður vinnu hetjudáð með því að beita ofbeldi sem hefur í för með sér afdrifaríkar afleiðingar fyrir fjölskyldu hans.
23.40 Flashpoint *(14:18)*
00.30 Excused
00.55 Bachelor Pad
03.05 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **07.40** Tour Championship **2013 11**.40 Tour Championship **2013 15**.40 PGA Tour - Highlights **16.35** Inside the PGA Tour **17.00** Tour Championship **2013 22**.00 Tour Championship **2013 02**.30 Eurosport

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Motoring **21.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

ÁRSKORT
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND
Á AÐEINS 33.990 KR. (EINGREIÐSLA)
Það gera aðeins 2.833 kr. á mánuði. Visa/Euro kortalán* einnig í boði
Hóptímar
í Sundlaug Kópavogs
Vetrardagskrá hefst 2. september.
• Dans og fjör með Zumba kennurum
• Spinning 45
• Spinning 60
• Jóga
• Powerjóga Nýtt
• Core og teygjur
• Flottar konur
• Flottar konur 4x10 Nýtt
• Morgunpuð
• 4x10 Þol / styrkur Nýtt
• Hádegispuð
• Morgunhressing
• Stöðvarþjálfun
FRÍR PRUFUTÍMI Í TÆKJASAL
UNDIR LEIÐSÖGN ÞJÁLFARA
Hringja þarf og panta tíma. Prufutími gildir ekki í hóptíma.
TILBOÐ GILDIR
TIL 23. SEPT 2013
*Kortalán: Bjóðum upp á allt að 12 mánaða greiðsludreifingu. Lántaki ber sjálfur allan kostnað af láninu
FRÍTT ER Í ALLA HÓPTÍMA FYRIR MEÐLIMI ACTIC
ACTIC
LÍKAMSRÆKT & SUND
Kortið gildir í líkamsrækt og sund í Sundlaug Kópavogs
og Íþróttamiðstöðinni Versölum.
Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.acticgym.is

HELGIN

„Ég ætla að bjóða kærustunni minni á stefnumót og setja á mig eins og einn eða tvo drykki úr því að Meistaramánuður nálgast."

Magnús Berg Magnússon er einn stofnenda Meistaramánaðar sem byrjar þann 1. október næstkomandi.

Framleiða vegglímmiða ásamt móður sinni

Systurnar Lilja Björk, Kristín og Sigrún Þuríður reka fyrirtækið Vegg sem framleiðir vegglímmiða.

„Við vorum búnar að tala um það í svolítinn tíma að gera eitthvað saman systurnar. Við ræddum til dæmis um að stofna fyrirtæki þar sem við gætum sameinað krafta okkar. Svo einn daginn kom upp hugmyndin um að framleiða vegglímmiða og þá varð ekki aftur snúið," segir Lilja Björk Runólfsdóttir, sem stofnaði fyrirtækið Vegg ásamt systrum sínum, þeim Kristínu og Sigrúnu Þuríði.

Vegg framleiðir vegglímmiða og er með tvær vörulínur er nefnast Farsælda frón og Kvak. „Í Farsælda fróni er lögð áhersla á sögu, menningu og náttúru Íslands. Dæmi um vörur sem hægt er að fá úr þeirri línu eru norðurljós og ljóð eftir Einar Benediktsson. Hin línan, Kvak, er unnin af myndlistarkonunni Guðrúnu Sigurðardóttur, sem er jafnframt móðir okkar," segir Lilja Björk.

Vegglímmiðar hafa notið mikilla vinsælda undanfarið, bæði hér á landi og úti í heimi.

„Vegglímmiðar henta sérstaklega vel í leiguíbúðum þar sem ekki má negla í veggi og svo detta þeir ekki af veggjum eins og getur komið fyrir málverk. Þetta er í raun eins og búið sé að mála verkið á vegginn," bætir Lilja Björk við.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðu fyrirtækisins, vegg.is.

SYSTRASAMSTARF Systurnar Lilja Björk, Kristín og Sigrún Þuríður reka saman fyrirtækið Vegg. MYND/RUNÓLFUR BIRGIR LEIFSSON

Tökur á This is Sanlitun fóru fram í felum

Róbert Ingi Douglas leikstjóri á opnunarmynd kvikmyndahátíðarinnar RIFF. Tökur fóru fram í felum vegna skrítinnar reglu borgaryfirvalda í Peking.

„Myndin varð eiginlega bara til. Ég var búinn að búa nógu lengi í Peking til að átta mig á því að vestrænt fólk búsett í borginni væri gott efni í gamanmynd," segir leikstjórinn Róbert Ingi Douglas um kvikmyndina This Is Sanlitun. Myndin er opnunarmynd RIFF-kvikmyndahátíðarinnar og segir frá Bretanum Gary, sem flytur til Peking í von um frama og ríkidæmi.

This Is Sanlitun er gamanmynd og skrifaði Róbert handritið að myndinni ásamt aðalleikara myndarinnar, Carlos Ottery. Að sögn Róberts er aðalpersónan byggð á ákveðinni staðalímynd sem fyrirfinnst í Peking. „Vestræna fólkið sem maður hittir er allt að gera eitthvað merkilegt. Á nafnspjöldunum þeirra stendur: framkvæmdastjóri, framleiðandi, ljósmyndari eða plötusnúður. Síðan spyr maður nánar út í vinnu þeirra og þá kemur í ljós að þau starfa flest við enskukennslu. Ímyndin er stærri en raunveruleikinn og myndin fjallar um þessar týpur," útskýrir hann.

Inntur út í tökuferlið viðurkennir Róbert að það hafi gengið á ýmsu á meðan á tökum stóð. „Við vorum ekki með tökuleyfi frá borgaryfirvöldum og því þurftum við að nota litla vél í tökurnar og láta lítið fyrir okkur fara. Nokkrum dögum áður en tökur hófust höfðu yfirvöld komið á nýrri reglu og voru heimamenn hvattir til að hringja í neyðarnúmer ef þeir yrðu varir við að útlendingar hegðuðu sér á vafasaman hátt. Útlendingarnir í tökuliðinu okkar hættu því við að vera með og við þurftum að setja saman nýtt lið sem samanstóð af ófaglærðu fólki sem vann af ástríðu. En við komumst sem betur fer upp með þetta, enginn hringdi og kvartaði," segir hann og hlær.

Leikstjórinn hefur verið búsettur í Peking í sex ár og kann að eigin sögn vel við sig í borginni. Hann verður viðstaddur frumsýningu myndarinnar hér heima. „Ég hlakka mikið til að sýna hana á Íslandi. Myndin fer svo í sýningu í Kína í byrjun næsta árs og svo á áframhaldandi hátíðaflakk," segir hann að lokum. sara@frettabladid.is

GEKK Á ÝMSU Kvikmynd Róberts Inga Douglas, This Is Sanlitun, er opnunarmynd RIFF í ár. Að sögn leikstjórans gekk á ýmsu á meðan á tökum stóð.

Vísað til Manchester United

Róbert Ingi er mikill aðdáandi fótboltaliðsins Manchester United og hefur oft vísað til liðsins í kvikmyndum sínum. Spurður hvort slíkt sé einnig uppi á teningnum í This Is Sanlitun segir Róbert svo vera. „Það er karakter í myndinni sem er kínverskur enskunemandi. Til að hjálpa útlendingum velja Kínverjar sér oft enskt nafn. Þessi valdi nafnið Ferguson og gengur um í bol merktum liðinu. Sá sem leikur þetta hlutverk var jafnframt tökumaður okkar," segir Róbert.

Ókeypis skór fyrir auglýsingu

Hljómsveitin Lockerbie er í aðalhlutverki í nýrri, franskri skóauglýsingu.

Hljómsveitin Lockerbie er í aðalhlutverki í nýju auglýsingamyndbandi fyrir netið sem franska skófyrirtækið Someone tók upp hér á landi.

„Franski strákurinn sem gerði hana [auglýsinguna] hafði komið á Airwaves og sá okkur þar. Hann hafði samband við okkur í gegnum tölvupóst," segir söngvarinn og gítarleikarinn Þórður Páll Pálsson, spurður út í þátttöku hljómsveitarinnar í auglýsingunni. „Okkur fannst hann gera þetta mjög vel. Hann gerði þetta sjálfur fyrir engan pening og var fyndinn og skemmtilegur. Það var gaman að fá fría skó líka."

Lockerbie fékk enga peninga fyrir myndbandið. „Þetta fyrirtæki er tveggja ára og er ekki byrjað að græða neinn pening. Þetta er pínulítið fyrirtæki í Suður-Frakklandi og það var ekkert meira í boði."

Lockerbie er að leggja lokahönd á nýja plötu sem kemur út í október. Sveitin er einnig að æfa fyrir Airwaves-hátíðina þar sem hún stígur á svið í fjórða sinn. - fb

➜ Lockerbie hefur áður átt lag í auglýsingu sem fyrirtækin Össur og Nike gerðu í sameiningu.

LOCKERBIE Meðlimir Lockerbie fengu skó að launum fyrir að koma fram í auglýsingunni.

Á ALLRA VÖRUM
ÞERRUM TÁRIN
903 1000 | 903 3000 | 903 5000
Í ár ætlar Á allra vörum að hjálpa þeim sem eiga við geðræn vandamál að stríða og safna fyrir nýrri geðgjörgæsludeild á Landspítalanum með aðstoð þjóðarinnar.
Með því að hringja í söfnunarnúmerin eða kaupa Á allra vörum gloss frá Dior leggur þú þitt á vogarskálarnar.
Nánar um átakið og upplýsingar um sölustaði á **aallravorum.is** og **facebook.com/aallravorum.is**
FÍTON
truenorth
Dior
cyan veflausnir
GASSI STUDIO

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

OPIÐ 24 TÍMA
Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Svekkt skáldsagnapersóna

Borgarfulltrúinn **Gísli Marteinn Baldursson** virðist nokkuð svekktur yfir örlögum sínum sem skáldsagnapersóna ef marka má færslu hans á Twitter. Þar hlekkjar Gísli á leikdóm Jóns Viðars Jónssonar leikhúsgagnrýnanda, sem birtist í Fréttablaðinu í vikunni. Þar er fjallað um leikritið Maður að mínu skapi sem er sýnt í Þjóðleikhúsinu. Því hefur verið haldið fram að persónur verksins líkist þeim Gísla Marteini og Hannesi Hólmstein ansi mikið. Um þetta segir Gísli á síðu sinni: „Soldið svekk hvað verkið um mig sem aðstoðarmann HHG er að fá slæma dóma. Var að fíla mig sem skáldsagnapersónu.“ - vg

Berndsen og Geiri Sæm í eina sæng

Tveir ólíkir tónlistarmenn leiða saman hesta sína í sjónvarpsþættinum Hljómskálanum annað kvöld. Þar munu **Davíð Berndsen** og Geiri Sæm flytja lagið Santa Fe úr smiðju Geira í nýrri eitís-útsetningu Davíðs Berndsen. Sá síðarnefndi er þekktur fyrir grípandi eitís-laglínur sínar. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun samstarfið hafa gengið mjög vel en Berndsen hefur litið upp til Geira allt frá því hann var í hljómsveitinni Pax Vobis. - glp

Mest lesið VÍSIR

1 Sigmundur Davíð uppskar hlátur á fundi í London
2 Bygging nýrrar mosku samþykkt: „Ekki borgað af neinum öfgasamtökum“
3 Segir Á allra vörum auka á fordóma í garð geðsjúkdóma
4 Ákærður fyrir 200.000 króna svik á bland.is

KASTANÍA
HÖFÐATORG
NÝ SENDING FRÁ PLOMO O PLATA

Opið mán - fös 11-18 lau 12-16
S. 577-5570 | Erum á facebook

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR!
TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

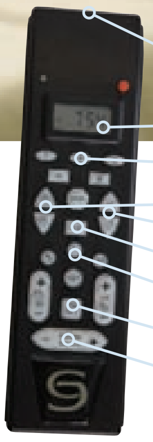
KYNNINGARTILBOÐ 20% AFSLÁTTUR
Stillanlegt og þægilegt!

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR
Með stillanlegu rúmunum með Tempur heilsudýnunni er allt gert til þess að hjálpa þér að ná hámarks slökun og þannig dýpri og betri svefni.

Charlotte Julien
ARCHITECT stillanlegu heilsurúmin frá C&J með Tempur®Cloud eða Tempur®Original heilsudýnu:

Stærð cm	Verð kr	Tilboð
2x 80x200	849.876,-	679.900,-
2x 90x200	911.500,-	729.200,-
2x 90x210	931.126,-	744.900,-
2x 100x200	959.950,-	767.960,-

Þráðlaus fjarstýring



LED-vasaljós
Klukka
Vekjaraklukka
Upp/niður höfðalag
Upp/niður fótasvæði
Rúm í flata stöðu
3 minni
Nudd
Bylgjunudd

EINA DÝNAN OG KODDINN SEM VIÐURKENND ERU AF NASA OG VOTTUÐ AF GEIMFERÐASTOFNUNINNI
15 YEARS LIMITED WARRANTY

Stillanlegu heilsurúmin frá C&J:
- Inndraganlegur botn.
- Lyftigeta er yfir 2x450 kg per botn.
- Mótor þarfnast ekki viðhalds.
- Tvíhert stálgrind undir botni.
- 2 nuddmótorar með tímarofa.
- Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi.
- LED lýsing undir rúmi - góð næturlýsing.
- Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.
- Botn er sérstaklega hannaður fyrir Tempur heilsudýnur.

Gafl seldur sér

Kynningartilboð á nýju ARCHITECT stillanlegu heilsurúmunum

www.betrabak.is
Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16