SKOÐUN Guðmundur Andri skrifar um vítahring fólksflótta og efnahagslegrar stöðnunar. 15

MENNING Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir tekur fimm mánaða dóttur sína með í tökur þáttarins Á fullu gazi. 30

SPORT Íslandsmeistarinn Grétar Sigfinnur Sigurðarson gerir upp afar eftirminnilegt tímabil. 24

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Mánudagur
30. september 2013
229. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Sáust fyrst í íslenskum strætisvagni

Hjón frá Eþíópíu fundu hvort annað í strætó á Íslandi. 2

300 deila herbergi Yfir þrjú hundruð íbúar á hjúkrunarheimilum deila herbergi með öðrum. 6

Vilja olíubíla burt Margir talsmenn fyrirtækja við Reykjavíkurhöfn vara við umferð olíuflutningabíla um miðbæinn. 8

Komist ekki í uppdrætti Arion banki óskar eftir því að sveitarfélög veiti ekki almenningi aðgang að teikningum af húsnæði bankans. 8

14

Bolungarvík	4°	NA	6
Akureyri	7°	N	2
Egilsstaðir	7°	S	2
Kirkjubæjarkl.	9°	NA	4
Reykjavík	8°	NA	3

Rigning um mest allt land í dag og slydda inn til landsins N-til. Úrkomu lítið NV-til. Fremur hægur vindur. Hiti 2-10 stig. 4

4 SÉRBLÖÐ

Meistaramánuður | Sjónvörp | Fólk | Fasteignir

Sala á lambakjöti féll eftir hrunið á Íslandi

Sala á kindakjöti; lamba- og ærkjöti, snarminnkaði eftir hrun. Forsvarsmaður sauðfjárbænda segir markaði erlendis bæta það upp. Að sögn framkvæmdastjóra Samtaka verslunar og þjónustu er neyslumynstur breytt. Í kreppu láti dýrari vara undan.

LANDBÚNAÐUR Sala á kindakjöti snarféll eftir hrunið 2008 og hefur lítið hjarnað við síðan.

Sigurður Eyþórsson, framkvæmdastjóri Landssambands sauðfjárbænda, telur að stærsta einstaka skýringin á samdrætti í sölu kindakjöts sé mun meira framboð á fersku alifugla- og svínakjöti.

„95 prósent kindakjöts falla til í sláturtíðinni í september og október og mest af framleiðslunni er selt frosið allt til næstu sláturtíðar. Það hefur örugglega haft áhrif á neysluna því það er ekki alltaf hentugt að grípa með sér frosið kjöt, og kindakjöt hefur ekki sterka stöðu á skyndibitamarkaðnum,“ segir Sigurður.

„Neyslan sótti einfaldlega í ódýrari vöru,“ segir Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu. „Vörur sem voru hættar að seljast rjúka út sem aldrei fyrr, en þetta eru einfaldlega einkenni kreppu.“

Sigurður segist ekki óttast að framleiðendur kindakjöts séu að tapa slagnum við aðrar kjötvörur. Minni sala hér hafi ekki haft áhrif á greinina í heild. „Það eru líka ágætis markaðir erlendis sem bæta það upp sem gefur eftir innanlands.“

- shá / **sjá síðu 4**

Framleiðendaverð á kindakjöti hérlendis er nú rúmlega þriðjungi lægra en sambærilegt verð á heimsmarkaði. Það eru líklega tíðindi fyrir þá sem trúa því enn að íslenskar landbúnaðarvörur séu þær dýrustu í heimi.

Sigurður Eyþórsson, framkvæmdastjóri Landssambands sauðfjárbænda.

PRENTAÐ Á STAÐNUM Handhæg lausn fyrir fólk á afskekktum stöðum, eins og í geimnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Lausn fyrir geimfara:

Verksmiðja í farangrinum

BANDARÍKIN, AP Innan skamms þurfa geimfarar ekki að burðast með í farangri sínum öll þau verkfæri, varahluti og nauðsynjavörur sem hugsanlega gæti þurft að nota á meðan á geimdvöl stendur.

Á næsta ári ætlar bandaríska geimferðastofnunin NASA nefnilega að senda þrívíddarprentara, á stærð við brauðrist, út í geiminn með geimförum sínum.

Þá geta geimfararnir einfaldlega prentað út hina og þessa smáhluti sem skyndilega vantar til að leysa aðsteðjandi vanda. **- gb**

BESTI NÝI LEIKSTJÓRINN Benedikt Erlingsson var valinn besti nýi leikstjórinn á kvikmyndahátíð í San Sebastian á Spáni. „Það var stórkostleg stemning í salnum, eins og á frumsýningunni heima,“ segir Friðrik Þór Friðriksson leikstjóri, sem var viðstaddur.

Hross í oss sló í gegn:

Spánverjar hlógu mikið

VERÐLAUN „Fólk virðist hafa náð svarta húmornum, það var mikið hlegið,“ sagði Friðrik Þór Friðriksson leikstjóri, sem var viðstaddur sýningu myndarinnar Hross í oss á kvikmyndahátíðinni San Sebastian á Spáni.

Leikstjóri myndarinnar, Benedikt Erlingsson, hlaut um helgina verðlaun sem besti nýi leikstjórinn á hátíðinni.

„Mér fannst alveg ótrúlega vænt um að finna viðbrögð áhorfenda. Þetta er mynd sem allir skilja, um lítið samfélag þar sem allir þekkja alla og mikil ástríða er undirliggjandi sem tengir fólk saman,“ segir Benedikt.

Hann segir að Íslendingar megi ekki gleyma að skemmta hver öðrum, það þurfi ekki alltaf að leita langt í leit að góðum sögum. „Með því að vera lókal verður maður glóbal,“ segir Benedikt. **- hrs**

Miklar breytingar eru fram undan hjá sérstökum saksóknara:

Fækkun starfsfólks um áramót

FJÁRMÁL „Ég get ekkert tjáð mig um þetta núna. Við getum ekkert sagt fyrr en fjárlagafrumvarpið er komið fram,“ segir Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, um fyrirhugaða fækkun starfsmanna hjá embættinu.

Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að talsverð fækkun verði um næstu áramót. „Á meðan það er ekki komin ákvörðun þá getur maður ekkert sagt. Auðvitað sjáum við hvað í stefnir þegar við erum búin að sjá tölurnar.“

Ólafur Þór segir að embættið hafi skilað tillögugerð til innanríkisráðuneytisins varðandi fjárlög næsta árs en síðan fengið upplýsingar um að hún næði ekki fram að ganga.

Embættið hefur minnkað starfsemina um tíu prósent og fækkað starfsmönnum eftir því en starfsmenn eru nú 99, en voru 109 á síðasta ári.

Í fjárlögum 2012 fékk embættið 1,3 milljarða króna en það framlag var lækkað um tæplega hálfan milljarð króna í fjárlögum þessa árs niður í 849 milljónir.

Embættið átti uppsafnaðar fjárheimildir upp á 487 milljónir króna sem að langstærstum hluta voru nýttar á þessu ári. Það eru því ekki teljandi fjármunir til að flytja yfir á næsta ár.

Ólafur segir að enn séu sextíu hrunmál í rannsókn hjá embættinu. Í áætlun frá 2010 var gert ráð fyrir því að embættið starfaði út árið 2014.

En hvernig sér Ólafur embættið fyrir sér á árinu 2014?

„Það fer eftir því hvað fæst í reksturinn. Það eru fjárframlögin sem stýra stærð og umfangi starfseminnar,“ segir Ólafur.

Auðvitað sjáum við hvað í stefnir þegar við erum búin að sjá tölurnar.

ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON

thorbjorn@365.is

SPURNING DAGSINS

Eru þetta tómir kálhausar í Kópavogi, Sigvaldi?

„Nei, það held ég einmitt að sé vandamálið, það vantar fleiri kálhausa.“

Leitin að Nathan Foley-Mendelssohn fer að mestu fram milli Landmannalauga og Álftavatns:

Vinafólk týnda mannsins til landsins

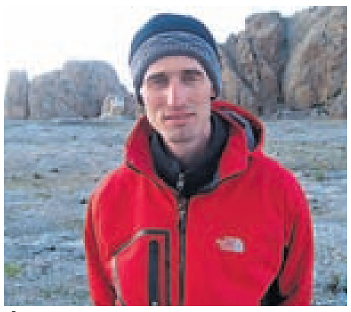
LEIT Tveir vinir Bandaríkjamannsins Nathan Foley-Mendelssohn eru komnir til landsins frá Bandaríkjunum. Annar kom á laugardagsmorgun og hinn í gærmorgun. Þegar leit hófst að Foley-Mendelssohn hafði ekkert heyrst frá honum í tæpar þrjár vikur.

Ættingjar og vinir mannsins settu sig í samband við lögreglu hér á landi seinni partinn á föstudaginn þar sem þau voru farin að óttast um hann enda langt síðan þau heyrðu frá honum. Lögreglan hóf strax að grennslast fyrir um hann. Aðfaranótt laugardags var ljóst að hann hafði ekki farið frá landinu, ekki skilað bílaleigubíl sem hann hafði ætlað að skila 13. september og ekki notað kreditkortið sitt frá 9. september.

Foley-Mendelssohn, sem er 34 ára, kom hingað til lands 30. ágúst. Síðast er vitað um ferðir hans í Landmannalaugum 10. september. Hann ætlaði að ganga yfir í Þórsmörk og þaðan yfir í Skóga á þremur dögum. Hann ætlaði að gista fyrstu nóttina á leið sinni yfir Laugaveginn í Álftavatni en hann kom aldrei þangað. Leitin fer því að mestu fram á svæðinu milli Landmannalauga og Álftavatns.

Frá Íslandi ætlaði Foley-Mendelssohn að fara til Barcelona. Engar upplýsingar liggja fyrir um hvenær hann ætlaði frá Íslandi.

Lögreglan á Hvolsvelli er í sambandi við vini hans sem staddir eru hér á landi og ættingja mannsins í Bandaríkjunum sem leigði þyrlu til að aðstoða við leitina. - hrs



ÓFUNDINN Mendelssohns hefur verið saknað frá 10. september.

ELDURINN KVEIKTUR Ólympíukyndillinn á eftir að gera víðreist áður en hann kemur til Sotsjí. NORDICPHOTOS/AFP

Ólympíueldurinn kveiktur í Ólympíu á Grikklandi:

Eldurinn farinn af stað til Sotsjí

GRIKKLAND, AP Kveikt var á Ólympíueldinum við hátíðlega athöfn í hinni fornu Ólympíu á Grikklandi í gær. Að því búnu var lagt af stað með Ólympíukyndilinn, sem verður kominn til Sotsjí í Rússlandi í tæka tíð fyrir Vetrarólympíuleikana hinn 7. febrúar á næsta ári.

Ólympíukyndillinn á síðan eftir að gera víðreist næstu mánuðina, meðal annars verður flogið með hann í loftbelg, hann fluttur á hundasleða og svo verður siglt með hann í kjarnorkukafbát. Hinn 7. nóvember verður svo flogið með hann út í geiminn.

„Þetta er upphafið að sögulegu ferðalagi Ólympíukyndilsins, ferðalagi sem mun breyta Rússlandi til frambúðar,“ sagði Dmitrí Tsjernísjenkó, aðalskipuleggjandi vetrarólympíuleikanna í Sotsjí á næsta ári. - gb

Íslamistar réðust á skóla:

Myrtu tugi námsmanna

NÍGERÍA, AP Tugir námsmanna voru myrtir á stúdentagörðum við landbúnaðarháskóla í Nígeríu. Einnig var kveikt í skólastofum.

Það eru herskáir íslamistar sem taldir eru hafa gert þessa árás í bænum Potiskum í fyrrinótt.

Árásarmennirnir óku inn á skólalóðina á vélhjólum og tveimur bifreiðum, sumir klæddir í felubúninga frá hernum. Flestir hinna myrtu voru múslimar.

Þeir sem komust undan flúðu út í skóg. - gb

Ný krabbameinslyf:

Eiga að lækna sortuæxli

KRABBAMEIN Vísindamenn í Bretlandi eru bjartsýnir á að ný tilraunalyf muni lækna sjúklinga með sortuæxli. Læknar segja sjúklinga hafa sýnt ótrúlegan bata eftir að hafa prófað lyfin. Þetta er í fyrsta sinn sem vísindamenn komast jafn nærri lækningu á sortuæxlum sem hafa dreift sér um líkamann. Yfirhúðlæknir hjá krabbameinsrannsóknarfélagi í Bretlandi segir þetta tímamót í krabbameinsmeðferðum þar sem ónæmiskerfi mannsins er notað og virka nýju lyfin þannig að varnir líkamans ráðast gegn æxlinu. - ka

Hjón frá Eþíópu sáust fyrst í strætó á Íslandi

Haile Kebede kom til Íslands til þess að afla sér sérfræðiþekkingar í jarðhitafræðum svo hann gæti miðlað af þekkingu sinni heima í Eþíópíu. Tsgie Yirga frétti af Íslandi hjá trúboðum. Þau kynntust hér og settust hér að barna sinna vegna.

ÞRÓUNARSAMVINNA Þegar Haile Kebede kom frá Eþíópíu til Íslands árið 2002 til að taka þátt í námskeiði í Jarðhitaskóla Sameinuðu þjóðanna átti hann ekki von að því að hann myndi snúa hingað aftur til þess að setjast hér að. „Ég er með BS-próf í rafmagnsverkfræði og kom hingað á vegum orkufyrirtækis sem ég starfaði hjá í höfuðborg Eþíópíu, Addis Ababa. Það var mjög dýrmætt að fá að taka þátt í námskeiðinu. Eþíópía býr yfir miklum möguleikum á nýtingu jarðhita og það var fróðlegt að kynnast þessum málum á Íslandi.“

Haile sneri heim og miðlaði af þekkingu sinni en sneri aftur til Íslands 2003 þar sem örlögin höfðu gripið í taumana. Hér hafði hann nefnilega kynnst Tsgie Yirga. „Við sáumst fyrst í strætó og köstuðum kveðju hvort á annað þar sem við sáum að við vorum bæði frá Eþíópíu. Það er hægt að sjá slíkt á andlitsfallinu,“ útskýra þau. Það var svo í boði hjá íslenskri konu, sem dvalið hafði langdvölum í Eþíópíu, sem þau Haile sáust aftur og komust að því að þau hefðu bæði búið og starfað í Addis Ababa, ekki langt frá hvort öðru.

Tsgie hafði komið til Íslands árið 2000 og starfað hér sem au pair í sex mánuði. „Ég vann við matreiðslu í norska skólanum í Addis Ababa og frétti af Íslandi og möguleikunum hér hjá trúboðum. Mér leist strax mjög vel á íslenskt samfélag og ákvað að reyna að fá vinnu hér að loknu au pair-starfinu. Ég fékk fljótlega starf við ræstingar í Menntaskólanum í Hamrahlíð og vinn þar enn. Ég elda líka eþíópískan mat fyrir hópa og fyrir afmæli. Mig langar til þess að komast í kokkaskóla en ég var búin að ljúka framhaldsskólanámi heima í Eþíópíu.“

Haile, sem sneri aftur til Íslands til þess að kvænast konunni frá Eþíópíu sem hann hafði kynnst hér, starfar nú við viðgerðir á kaffivélum. „Auðvitað langar mig til þess að starfa við mitt fag hér og vonandi tekst það. En vissulega langar mig líka til þess að nýta þekkingu mína í Eþíópíu,“ segir hann.

Það var meðal annars vegna skólagöngu barnanna sem fjölskyldan ákvað að setjast að á Íslandi. „Við eigum tvö börn, Jóhönnu, sem er 9 ára, og Jónatan, sem er 7 ára. Þau eiga marga vini hér og vilja vera áfram í skólanum sínum á Íslandi. Við verðum þess vegna hér, að minnsta kosti í nokkur ár. Við viljum að þau fái góða menntun,“ segja þau Haile og Tsgie.

Hún tekur sérstaklega fram að þau eigi góða að á Íslandi. „Hér hafa íslenskar fjölskyldur opnað heimili sín fyrir okkur. Það er gott að hafa bakhjarl hér þegar ættingjarnir eru langt í burtu.“

ibs@frettabladid.is

TÆKIFÆRI Á ÍSLANDI Tsgie og Haile, sem eru frá Eþíópu, vilja að börnin þeirra fái góða menntun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Átak um gildi þróunarsamvinnu

Þróunarsamvinna ber ávöxt. Þetta er yfirheiti kynningarátaks frjálsra félagasamtaka á Íslandi, sem starfa að alþjóðlegri þróunarsamvinnu, og Þróunarsamvinnustofnunar Íslands.

Markmiðið með kynningarátakinu er að auka skilning og þekkingu almennings á málefnum þróunarlanda og vekja Íslendinga betur til vitundar um samfélagslegar og siðferðilegar skyldur þjóðarinnar í baráttunni gegn fátækt, vannæringu og ójöfnuði í heiminum.

→ Eþíópía

ÍBÚAFJÖLDINN ER NÁLÆGT 90 MILLJÓNUM.

Heilbrigðiseftirlitið segir alvarleg brot á reglum um merkingar í Kosti:

Íhuga að loka fyrir reksturinn

VERSLUN Heilbrigðisnefnd Hafnarfjarðar og Kópavogs íhugar að veita verslunni Kosti áminningu og stöðva reksturinn vegna „vanmerktrar matvöru“.

Í eftirliti 2. ágúst 2013 í Kosti eru sögð hafa komið fram „alvarleg brot“ á reglugerðum um merkingu matvæla, merkingu næringargildis matvæla og um aukefni í matvælum varðandi viðbótarupplýsingar um litarefni. Verslun er sögð enn ekki kynnt úrbótaáætlun. Heilbrigðisnefnd muni því án frekari viðvarana beita ákvæðum um áminningar og stöðvun starfsemi.

Lögmaður Kosts óskar eftir rökstuðningi vegna málsins. - gar

KOSTUR Matvara er vanmerkt segir heilbrigðiseftirlitið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr og snjöll

EXPO - www.expo.is

SVONA ERUM VIÐ

130 prósenta aukning varð á heildverslun með mat, drykk og tóbak á Íslandi milli áranna 2001 og 2010.

Árið 2001 nam heildverslun með þessa vöruflokka 45,8 milljörðum króna en 105,3 milljörðum króna árið 2010. Þetta kemur fram í tölum Hagstofu Íslands.

Bæjarfulltrúar Framsóknarflokks og VG í Kópavogi eru ósammála um silungarækt í bæjarlandinu:

Deilt um ræktun á silungi í Kópavogslæk

STJÓRNMÁL Arnþór Sigurðsson, bæjarfulltrúi Vinstri-grænna í Kópavogi, lagði fram bókun á fundi bæjarráðs á miðvikudaginn þar sem fram kemur að hann telji óeðlilegt að Kópavogsbær haldi úti fiskirækt.

Tilefnið er samþykkt bæjarráðs í vor þar sem Ómar Stefánsson, bæjarfulltrúi Framsóknarflokksins, vildi láta kanna möguleikann á því hvort mögulegt væri að sleppa eldisfiski í Kópavogslæk. Skýrsla liggur fyrir um málið en í henni er ekki mælt með því að silungur sé ræktaður í læknum.

Kópavogslækurinn hefur lengi haft slæma ímynd og var stundum kallaður skítalækurinn í gamla daga þegar skólp lak út í hann.

Ímyndin batnaði svo ekki þegar mengunarslys varð í læknum með þeim afleiðingum að lækurinn varð snjóhvítur. Það gerðist örfáum dögum eftir að ósk Ómars um könnun var samþykkt.

Ómar bókaði á fundi bæjarráðs síðasta miðvikudag að hann væri ekki sammála mati Arnþórs og óskaði eftir áliti Náttúrustofu Kópavogs. - vg

KÓPAVOGSLÆKUR Mengunarslys varð í læknum í maí síðastliðnum. Bæjarfulltrúi vill silung í lækinn.

NOTALEGT BÍÓ Krakkarnir sem mættu í bílabíó RIFF létu fara vel um sig undir klassískum stuttmyndum Georges Méliès. MYND/LOÏC CHETAIL

Smíðuðu eigin bíla og horfðu á stuttmyndir í Norræna húsinu:

Undu sér í góðum gír í bílabíói

MENNINGARMÁL Svokallað bílabíó fyrir krakka var haldið í Norræna húsinu í gær á vegum RIFF, alþjóðlegrar kvikmyndahátíðar í Reykjavík.

„Krakkarnir, sem voru á aldrinum þriggja til sex ára, bjuggu til sinn eigin bíl og sátu svo í honum fyrir framan kvikmyndatjald þar sem sýndar voru nýjar íslenskar stuttmyndir fyrir börn ásamt klassískum stuttmyndum eftir Georges Méliès,“ segir Bergur Ebbi Benediktsson kynningarfulltrúi.

„Krakkarnir fengu því að reyna á verkvit sitt við smíði bílanna og höfðu því svo sannarlega unnið sér inn fyrir notalegri stund fyrir framan tjaldið í bílum sínum,“ segir Bergur Ebbi. - gar

Fagna fjölbreytileika:

Vilja opna dyr kirkjunnar

KIRKJAN Í gærkvöldi var haldin regnbogamessa í Laugarneskirkju. Þangað voru hinsegin fólk og ástvinir þeirra sérstaklega boðin velkomin. Yfirskrift messunnar var: Fögnum fjölbreytileika – krefjumst mannréttinda. Sigurvin Lárus Jónsson prestur sagðist vilja opna dyr kirkjunnar fyrir hinsegin fólki, á sama tíma og verið væri að gefa tvöföld skilaboð frá Þjóðkirkjunni. - hrs

Sprengjuárás í Pakistan:

Fjörutíu manns létust í árásinni

PAKISTAN, AP Um fjörutíu manns létu lífið þegar sprengjuárás var gerð á útimarkað í fjölfarinni götu í Peshawar í gær.

Þetta er þriðja sprengjuárásin í landinu á innan við viku.

Talið er að sprengjan hafi verið í bifreið sem lagt var skammt hjá markaðnum. Skammt frá er bæði moska og lögreglustöð og urðu miklar skemmdir á þessum byggingum. Einnig kviknaði í mörgum bifreiðum. - gb

Sala á kindakjöti tók djúpa dýfu eftir hrun

Sala lamba- og ærkjöts snarminnkaði eftir hrun – ólíkt öðrum kjötvörum. Forsvarsmaður sauðfjárbænda segir markaði erlendis bæta þetta upp. Framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu segir neyslumynstur breytt, dýrari vara láti undan.

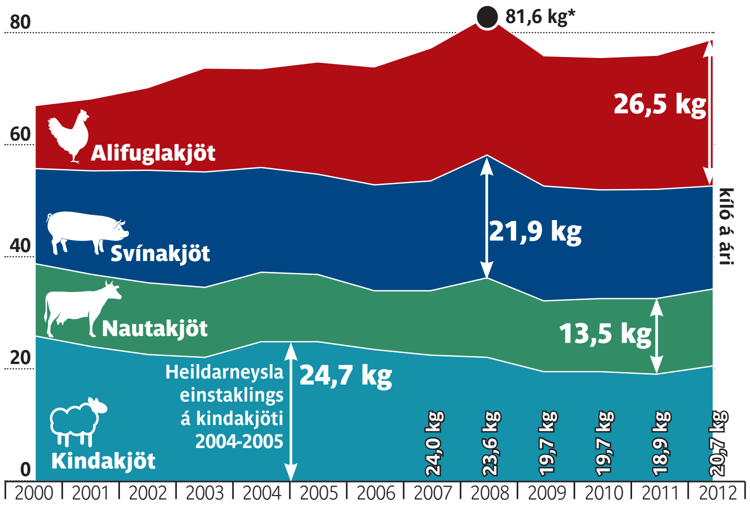
LANDBÚNAÐUR Sala á kindakjöti snarféll eftir hrunið 2008 og hefur lítið hjarnað við síðan. Nokkuð annað er uppi á teningnum hvað varðar aðrar kjötvörur, þar sem samdráttur í sölu var mun minni.

Sigurður Eyþórsson, framkvæmdastjóri Landssambands sauðfjárbænda, segir að á vegum sambandsins hafi lítið verið litið til neyslu á hvern íbúa. Litið sé á stóru myndina, til dæmis framlegð, og að minni sala hafi ekki haft áhrif á greinina í heild.

Sigurður telur að stærsta einstaka skýringin á samdrætti í sölu kindakjöts sé mun meira framboð á fersku alifugla- og svínakjöti. „95 prósent kindakjöts falla til í sláturtíðinni í september og október og mest af framleiðslunni er seld frosin allt til næstu sláturtíðar. Það hefur örugglega haft áhrif á neysluna því það er ekki alltaf hentugt að grípa með sér frosið kjöt, og kindakjöt hefur ekki sterka stöðu á skyndibitamarkaðnum.“

Sigurður segir að tölur Hagstofunnar sýni að smásöluverðið hafi hækkað svipað og almenn verðlagsþróun frá 2002-2012, en raunlækkun sé litið til lengri tíma. „Það er svo athyglisvert að í nýrri skýrslu OECD segir að framleiðendaverð á kindakjöti hérlendis sé nú rúmlega þriðjungi lægra en heimsmarkaði. Það eru líklega tíðindi fyrir þá sem trúa því enn að íslenskar landbúnaðarvörur séu þær dýrustu í heimi.

ÁRLEG KJÖTNEYSLA ÍSLENDINGA
2000–2012



*Heildarkjötneysla einstaklings yfir árið

Auðvitað er þetta vegna gengisþróunar að mestu leyti en raunveruleikinn engu að síður.“

Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu, segir viðsnúning hafa orðið í neyslumenningu þjóðarinnar við hrunið. „Neyslan sótti einfaldlega í ódýrari vöru. Vörur sem voru hættar að seljast rjúka út sem aldrei fyrr, en þetta eru einfaldlega einkenni kreppu.“

Andrés segir muninn á milli kjöttegunda liggja í því að þeir sem höfðu minna á milli handanna voru ekki að kaupa nautakjöt hvort sem var. „Þeir sem þurftu hins vegar að herða ólina flutta sig frá lambinu yfir í svín og kjúkling.“

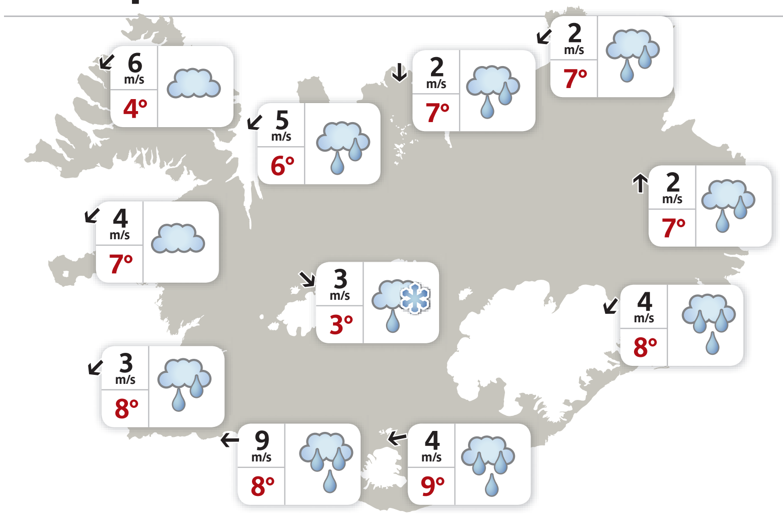
Sigurður segist ekki óttast að framleiðendur kindakjöts séu að tapa slagnum við aðrar kjötvörur. „Þetta gengur ágætlega í heild. Það eru líka ágætis markaðir erlendis sem bæta það upp sem gefur eftir innanlands.“

Gagnrýni á útflutning lambakjöts; að íslenskir skattgreiðendur niðurgreiði kjöt fyrir útlendinga, segir Sigurður ekki standast skoðun. Greiðslur til bænda séu ekki framleiðslubundnar og þær myndu ekki breytast þó aðeins væri framleitt fyrir innanlandsmarkað.

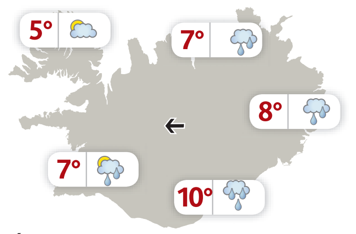
svavar@frettabladid.is

Veðurspá

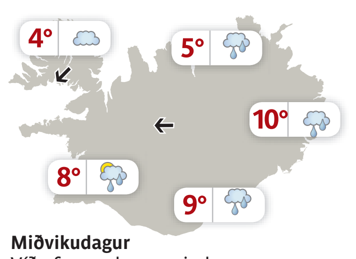
Gildistími korta er um hádegi



BLAUTT Það verður heldur vætusamt þessa vikuna. Rigning með köflum um mest allt land en úrkomulítið NV-til. Vindur víðast hvar hægur eða fremur hægur. Hiti 2-12 stig og má búast við slyddu inn til landsins N-til.



Á morgun
Víða hægviðri.



Miðvikudagur
Víða fremur hægur vindur.

Alicante	28°	Billund	15°	Gautaborg	14°	London	18°	Orlando	30°	San Francisco	18°
Basel	19°	Frankfurt	17°	Kaupmannahöfn	14°	Mallorca	28°	Ósló	13°	Stokkhólmur	12°
Berlín	14°	Friedrichshafen	20°	Las Palmas	27°	New York	22°	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

FULL ÞJÓNUSTA
Á VERÐI SJÁLFS-
AFGREIÐSLU.
Starfsmenn okkar taka upp hanskann fyrir viðskiptavinina. Þeir skipta um rúðuþurrkur, mæla og fylla á olíu, rúðuvökva og frostlög – og dæla á tankinn, en þú greiðir sama verð og í sjálfsafgreiðslu.
Fáðu sem mest út úr hverjum dropa.
Athugið að þjónustutími er mismunandi eftir stöðvum.
Nánari upplýsingar á www.skeljungur.is
ZVA

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða starfi gegnir Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir hjá Samtökum atvinnulífsins?
2. Hvaða íslenska fyrirtæki gerði 500 milljarða samning í Eþíópíu?
3. Hvaða fyrrverandi bæjarstjóri er nú tvíefldur eftir hjartaaðgerð?

1. Hún er forstöðumaður mennta og nýsköpunar.
2. Reykjavík Geothermal.
3. Gunnar I. Birgisson í Kópavogi.

Arion banki fer yfir öryggismál útibúa sinna og sendir sveitarfélögum erindi:

Uppdrættir að bönkum séu trúnaðarmál

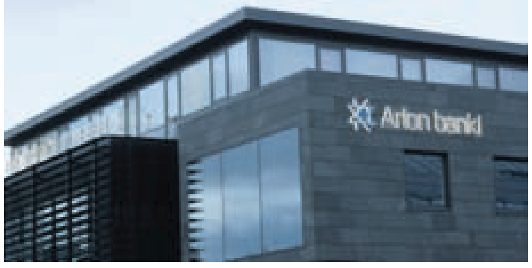
UPPLÝSINGAMÁL Arion banki sendi erindi til allra sveitarfélaga nú í sumar þar sem bankinn er með útibú, þar sem farið verður fram á að uppdrættir að húsnæði útibúanna yrðu ekki afhent þriðju aðilum yrði þess óskað.

Í erindi til skipulags- og byggingarnefndar Fljótsdalshéraðs kom fram að bankinn lýsti yfir áhyggjum af því að aðgengi og afhending samþykktra uppdrátta af húsnæði bankans á Egilsstöðum væri ekki takmarkað.

„Af uppdrætti af útbúi bankans má meðal annars sjá hvar rafmagnstafla útibúsins er staðsett sem og nákvæma staðsetningu hvelfingar útibúsins," segir í erindum sem skipulagsnefnd Fljótsdalshéraðs samþykkti.

Haraldur Guðni Eiðsson, upplýsingafulltrúi Arion banka, segir að rétt hafi þótt að fara fram á þetta með vísan til öryggissjónarmiða. Í yfirferð bankans um öryggismál hafi þetta komið upp en ekki væri um að ræða sérstök vandamál vegna þessa.

Haraldur segir að þau svör sem bankanum hefðu borist frá sveitarfélögunum væru jákvæð og farið yrði að kröfum bankans. - hrs



ARION BANKI Hefur farið fram á að þriðju aðilar fái ekki afhentan uppdrátt af húsnæði útibúa bankans. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

HEIMURINN

Vilja frið um Kasmír

1 **KASMÍR** Forsætisráðherrar Indlands og Pakistans eru sammála um að draga þurfi úr ofbeldi í Kasmír-héraði til þess að hægt verði að þoka áfram friðarviðræðum. Þeir Manmohan Singh og Nawaz Sharif hittust í New York í gær, þar sem þeir sitja báðir allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna, og ræddust við í meira en klukkustund. Deilur landanna um yfirráð í Kasmír-héraði hafa staðið yfir áratugum saman og kostað fjölda mannslífa.

Eldur í ferju á Thames

2 **BRETLAND** Prjátíu ferðamönnum var bjargað í London í dag þegar kviknaði í ferju á ánni Thames þegar hún var stödd nærri breska þinghúsinu. Margir sáu þann leik vænstan að stökkva frá borði þegar eldurinn kom upp en björgunarlið var fljótt á vettvang auk þess sem fleiri ferðamannabátar komu til aðstoðar. Þrír voru fluttir á spítala með smávægileg meiðsli en aðra sakaði ekki.

Vörur út í geiminn

3 **BANDARÍKIN** Ný geimsendingarþjónusta bandarísku geimferðastofnunarinnar NASA afhenti fyrstu vörurnar í gær í alþjóðlegu geimstöðinni. Vörurnar voru fluttar með mannlausu geimskipi, Cygnus, sem lagði upp að alþjóðlegu rannsóknastöðinni færandi geimförunum, sem þar þeytast hring eftir hring í kringum jörðina, hálft tonn af matvælum, fatnaði og öðrum nauðsynjavörum. Starfsfólk NASA fagnaði ákaft þessum áfanga.

CYGNUS TENGIST GEIMSTÖÐINNI

Viðvörun ári fyrr

4 **KENÍA** Ráðherrar í Kenía og yfirmenn í keníska hernum fengu fyrir ári viðvaranir frá leyniþjónustu landsins um að hætta væri á árás af svipuðu tagi og gerð var á Westgate-verslunarmiðstöðina í Naíróbí fyrir rúmri viku. Þessar viðvaranir var að finna í stöðuskýrslum, sem leyniþjónustan skrifar reglulega og lætur ráðamönnum í té. CNN skýrir frá þessu.

Meira en 300 aldraðir í herbergi með öðrum

Samkvæmt könnun velferðarráðuneytisins hjá hjúkrunarheimilum í fyrra bjuggu tæplega 85 prósent íbúanna í einbýli. Árið 2006 var hlutfallið 61 prósent. Eingöngu einbýli á nýbyggðum heimilum. 279 eru nú á biðlista eftir hjúkrunarrými.

HEILBRIGÐISMÁL Í fyrra deildu rúmlega 15 prósent íbúa hjúkrunarheimila herbergi með öðrum eða 354 einstaklingar. Í viðmiðum félags- og tryggingamálaráðuneytisins um skipulag hjúkrunarheimila frá 2008 segir að öll hjúkrunarrými skuli vera einbýli. Ekki liggur fyrir hvert hlutfall einbýla var það ár en árið 2006 bjuggu 39 prósent íbúanna í herbergi með öðrum.

MARGRÉT ERLENDSDÓTTIR

„Samkvæmt könnun sem gerð var í lok árs 2006 bjó þá um 61 prósent fólks á hjúkrunarheimilum í einbýli. Þetta var einnig kannað árið 2011 og þá var niðurstaðan sú að um 67 prósent íbúa byggju í einbýlum," segir Margrét Erlendsdóttir, upplýsingafulltrúi velferðarráðuneytisins.

Margrét segir að í fyrra hafi ráðuneytið leitað svara hjá 42 hjúkrunarheimilum á daggjöldum með 1.372 hjúkrunarrými samtals.

„Miðað við svör sem bárust voru tæplega 85 prósent íbúa hjúkrunarheimilanna í einbýli. Hjúkrunarrými á landinu öllu árið 2012 voru samtals 2.366 á þessum tíma. Ef við gefum okkur að yfirfæra megi hlutfallið á öll hjúkrunarrými svarar þetta því að á þessum tíma hafi um 2.012 aldraðir búið í einbýli en 354 í herbergi með öðrum," segir Margrét.

Aðspurð segir Margrét að ekki hafi verið kannað hversu lengi íbúar dvelja að jafnaði með öðrum í herbergi á dvalar- og hjúkrunarheimilum.

Margrét getur þess að öll ný heimili sem byggð hafi verið á liðnum árum séu einungis með einbýlum. Á þessu ári hafi verið tekin í notkun ný hjúkrunarheimili í Garðabæ og Mosfellsbæ með samtals 90 rýmum sem öll eru einbýli. „Fleiri nýbyggingar eru í undirbúningi og stöðugt er unnið að endurbótum á eldri heimilum til að fjölga einbýlum," segir hún.

Í svari velferðarráðherra á Alþingi í fyrra við fyrirspurn um áætlanir um uppbygginguhjúkrunarrýma kom meðal annars fram að áætluð væri í samstarfi við sveitarfélögin umfangsmikil uppbygging ríflega 200 hjúkrunarrýma á höfuðborgarsvæðinu þar sem brýnast væri að fjölga rýmum. Ekki væri komin tímasetning á þá framkvæmd. Í svarinu kom jafnframt fram að 213 manns væru á biðlista eftir hjúkrunarrými á öllu landinu.

Nú eru 279 á biðlista eftir hjúkrunarrými á landinu, samkvæmt upplýsingum frá embætti landlæknis.

ibs@frettabladid.is

Á HJÚKRUNARHEIMILI Nú bíða 279 á öllu landinu eftir hjúkrunarrými. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

sumarferdir.is
VETUR 2013 | 2014
Tenerife
& Kanarí
- Tryggðu þér ódýrustu gistinguna í tíma!
Tenerife
Parque de las Americas
Parque de las Americas er mjög vel staðsett íbúðahótel á jaðri Costa Adeje hlutans og steinsnar frá iðandi mannlífi Playa de las Americas.
frá 97.529 kr.*
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi. Verð 118.058 kr. fyrir 2 fullorðna. Brottför 30. janúar - vika.
Kanarí
Montemar
Vel staðsett íbúðahótel á Ensku ströndinni. Fjölmargar verslanir, veitingastaðir og barir eru í næsta nágrenni. Staðsett við íbúðargötu á einum eftirsóttasta stað Ensku strandarinnar.
frá 99.516 kr.*
Verð á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með 1 svefnherbergi. Verð 112.345 kr. fyrir 2 fullorðna. Brottför 29. janúar - vika
Stökktu í sólina!
SÓL ALLAN ÁRSINS HRING Á TENERIFE OG KANARÍ!
SUMAR 10 ÁRA FERÐIR
...eru betri en aðrar
* Innifalið: Flug báðar leiðir, flugvallaskattar, gisting í viku og íslensk fararstjórn.

Háskólinn á Bifröst og Samtök atvinnulífsins í samstarf:

Setja á fót rannsóknarstofnun

RANNSÓKNIR Rektor Háskólans á Bifröst, Vilhjálmur Egilsson, sem hætti störfum sem framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins (SA) fyrr á árinu, og Þorsteinn Víglundsson, framkvæmdastjóri SA, undirrituðu samning um stofnun Rannsóknarstofnun atvinnulífsins-Bifröst.

Á vegum stofnunarinnar verður unnið að rannsóknarverkefnum í þágu atvinnulífsins. SA hafa ákveðið að leggja stofnuninni lið næstu tvö árin og skapa þannig grunn fyrir aukið rannsóknarstarf í þágu atvinnulífsins. Rannsóknastofnun atvinnulífsins mun starfa sem sjálfstæð stofnun innan Háskólans á Bifröst. **- hrs**

VILHJÁLMUR EGILSSON Rektor Háskólans á Bifröst var áður framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

PUNGAFLUTNINGAR VIÐ GÖMLU HÖFNINA Olíubíll og vöruflutningabíll aka frá Mýrargötu inn Geirsgötu og í átt að miðbænum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fyrirtæki við höfnina vilja olíubílana burt

Talsmenn fyrirtækja við gömlu höfnina í Reykjavík kvarta undan olíuflutningum frá birgðastöð í Örfirisey. Slík umferð sé fáránleg og hættuleg. Merkilegt sé að ekki hafi enn orðið slys. Þetta kemur fram í nýrri könnun fyrir Faxaflóahafnir.

UMFERÐARMÁL Könnun sem gerð var meðal 193 fyrirtækja við gömlu höfnina í Reykjavík sýnir að margvíslegar brotalamir eru á umferðarmálum á svæðinu.

Í könnuninni, sem Bergþóra Bergsdóttir verkfræðinemi gerði fyrir Faxaflóahafnir, voru meðal annars lagðar spurningar fyrir forsvarsmenn og talsmenn fyrirtækja um viðhorf þeirra til umferðarmála við höfnina. Sumir segja lítið við umferðina að athuga en aðrir nefna bílastæðavanda og flöskuhálsa. Áberandi er hversu olíuflutningar um svæðið vestan af Örfirisey eru mönnum mikill þyrnir í augum.

Haft er eftir einum að umferðin sé hræðileg, sérstaklega olíubílarnir sem séu stórhættulegir. „Keyra eins og fávitar á allt of miklum hraða bæði á Fiskislóð og Hólmaslóð,“ segir hann.

Annar segir það mundu verða stórt framfaraspor ef olíustöðin færi annað. „Það þarf að koma bensín- og olíubílunum héðan í burtu,“ svarar hann.

Sá þriðji tekur undir og segir olíubílunum ekið of hratt. „Væri gott að losna við olíubílana,“ segir sá fjórði. „En það eitt út af fyrir sig er ekki nóg. Það þarf að hægja á umferðinni.“

Fimmti talsmaðurinn segir „rosalega“ umferð á Grandagarði. Verst sé með olíubílana sem komi á fullri ferð. „Það eru engar hindranir á Grandagarði. Það voru settar hindranir á Fiskislóð og þá hættu þeir að keyra þar um. Merkilegt að það skuli ekki hafa orðið slys.“

Enn einn kveður umferðarmálin vera í „algjörum ólestri“. Olíubílarnir keyri of hratt og Geirsgatan sé alltof þröng. „Olíuflutningarnir eru ekki góðir. Maður finnur öðru hvoru fyrir mikilli mengun og olíustybbu frá starfseminni,“ er svarið frá enn öðrum.

Þá segir einn að allt sé í lagi með höfnina sjálfa en of mikil og of hröð keyrsla sé á Grandagarði, til dæmis á olíubílunum. „Þetta er svolítið mikið og hættulegt,“ segir þessi talsmaður. „Hér er mikið af þungum bílum sem keyra svo hratt að maður hefur áhyggjur af gangandi vegfarendum,“ er eitt svarið.

„Það er absúrd að vera með olíutanka hér og keyra um með eldsneytið,“ eru ein ummælin sem keimlík eru svari frá öðru fyrirtæki. „Umferð olíubílanna í gegnum miðborgina er alveg fáránleg.“

Það eru þó alls ekki allir sem amast við olíuflutningunum. „Varðandi olíubílana, þá þarf ekki alltaf að vera kvarta. Við þurfum öll bensín á bílana okkar og bensínstöðvarnar líka. Þetta hefur gengið vel og því er engin ástæða til að mála skrattann á vegginn.“

> **Umferð olíubílanna í gegnum miðborgina er alveg fáránleg.**
> *Forsvarsmaður fyrirtækis í könnun Faxaflóahafna*

gar@frettabladid.is

PROMENNT

www.promennt.is

STYRKTU STÖÐU ÞÍNA
SKRÁÐU ÞIG NÚNA!

BÓKHALD - GRUNNUR
Hagnýtt og hnitmiðað nám fyrir starfandi skrifstofu- og verslunarfólk eða þá sem hafa hug á að starfa á þeim vettvangi. Uppbygging námsins miðast við nemendur með grunnþekkingu í tölvum og Excel forritinu. Námið hentar einnig einstaklingum með sjálfstæðan atvinnurekstur og þeim sem eru að hefja rekstur og vilja vera sem mest sjálfbjarga við bókhaldið.
Morgunhópur hefst 9. október • Kvöldhópur hefst 8. október
Lengd: 110 std. • Verð: 119.000 kr.

POWERPIVOT
PowerPivot er ókeypis viðbót (add in) í Excel 2010 (innbyggt í Excel 2013) notað til gagnagreininga og getur tengt saman gögn úr mörgum og mismunandi tölflum og gagnaupp-sprettum og unnið hraðar og með mun stærri gagnasett en í venjulegum Pivot töflum. Í PowerPivot er hægt að útfæra eigin greiningar, skýrslur og spár með litlli fyrirhöfn. Þátttakendur þurfa að vera vanir Excel notendur og þekkja til Pivot taflna.
Morgunhópur hefst 7. október
Lengd: 12 std. • Verð: 34.000 kr.

EXCEL - GRUNNUR
Tekin eru fyrir helstu grundvallaratriði við notkun Excel við alls konar útreikninga og úrvinnslu talna ásamt allri útlitsmótun skjala. Námskeiðið er aðallega ætlað byrjendum en þeir sem fyrst og fremst hafa notað Excel til uppsetningar á töflum og til einfaldra útreikninga munu einnig bæta verulega við þekkingu sína á þessu námskeiði.
Morgun- og kvöldhópar hefjast í dag 30. september
Lengd: 21 std. • Verð: 34.000 kr.

MICROSOFT VOTTUN — Promennt er eini Microsoft-vottaði skólinn á Íslandi.
FJARKENNSLA Í BEINNI — Hjá Promennt er boðið upp á fjarkennslu í beinni.
DAG- OG KVÖLDNÁM — Hjá Promennt er boðið upp á dag- og kvöldnám.

Skráning fer fram á www.promennt.is og þar má einnig finna allar nánari upplýsingar.

PIPAR\TBWA • SÍA

PROMENNT
Skeifunni 11B • 108 Reykjavík • Sími 519 7550 • promennt@promennt.is

Tækifæri í september

SIEMENS

Kæli- og frystiskápur
KG 36VNW20
Hvítur. Orkuflokkur A+. „crisper-Box“-skúffa. Hljóðlátur.
H x b x d: 186 x 60 x 65 sm.
Tækifærisverð:
99.900 kr. stgr.
(Fullt verð: 129.900 kr.)

Uppþvottavél
SN 45D201SK
12 manna. Fimm kerfi.
Tímastytting þvottakerfa.
„aquaStop“-flæðivörn.
Tækifærisverð:
99.900 kr. stgr.
(Fullt verð: 139.900 kr.)

SMITH & NORLAND
Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

NÝTT

KOLALAUSAR VÉLAR

DEWALT
- á heima hjá Sindra -

DCD795
höggborvél

XR LITHIUM ION

BRUSHLESS

DCD795M2
18V HLEÐSLUBORVÉL
Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél m. höggi
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,88 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
71.900 m/vsk.
Rétt verð 78.098

DC886M2
18V HERSLUVÉL
Öflug 18V kolalaus hersluvél
Bitahaldari: ¼"
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 165Nm
Afl: 260W
Þyngd: 1,57 kg
LEDljós

Kynningarverð
81.900 m/vsk.
Rétt verð 89.997

DCD790M2
18V HLEÐSLUBORVÉL
Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*4,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,84 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
69.900 m/vsk.
Rétt verð 75.987

DCD790D2
18V HLEÐSLUBORVÉL
Öflug 18V kolalaus hleðsluborvél
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2*2,0Ah
Hersla: 60Nm
Þyngd: 1,62 kg
Gírar: 2
LEDljós

Kynningarverð
55.900 m/vsk.
Rétt verð 61.987

PIPAR\TBWA • SÍA • 132779

www.sindri.is / sími 575 0000
Viðarhöfða 6 - Reykjavík   Bæjarhrauni 12 - Hafnarfirði

SINDRI

Íranar tilbúnir í viðræður:

Vilja losna við refsiaðgerðir

NEW YORK, AP Íranar eru reiðubúnir til viðræðna um kjarnorkuáætlun sína en eru þó ekki til í að gefa það eftir að fá að halda áfram að auðga úran.

Þetta segir Javad Zarif, utanríkisráðherra Írans, sem nú er staddur í New York á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna.

Hann segir Írana krefjast þess að gegn tilslökunum þeirra verði alþjóðlegum refsiaðgerðum hætt, en þær hafa íþyngt írönsku samfélagi mjög á síðustu árum. - gb

Stjórnarmeirihlutinn á Ítalíu í uppnámi eftir að ráðherrar úr flokki Berlusconis segja sig úr stjórninni:

Berlusconi vill kosningar sem allra fyrst

SILVIO BERLUSCONI Fjölmiðlar á Ítalíu brugðust ókvæða við og segja Berlusconi snarruglaðan. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

ÍTALÍA, AP Ítalskir fjölmiðlar segja Silvio Berlusconi „snarruglaðan“ að hafa dregið fimm ráðherra sína út úr ríkisstjórn Enricos Lettos forsætisráðherra.

Ríkisstjórnin er nú í uppnámi, en Ítalía má illa við slíkri óvissu þegar glíma þarf við brýnan efnahagsvanda.

Berlusconi virðist hins vegar hafa ákveðið að hætta stjórnarsamstarfinu í von um að efnt verði til þingkosninga sem allra fyrst.

Ekki er þó víst að honum verði kápan úr því klæðinu, því þrír af fimm ráðherrum flokksins hafa gefið í skyn að hugsanlega muni þeir halda áfram að styðja stjórn Lettos, þrátt fyrir að gegna ekki lengur ráðherraembætti.

Einn þeirra sagðist ætla að meta stöðuna eftir að Letta flytur ræðu á þingi síðar í vikunni, en að ræðunni lokinni má búast við að greidd verði atkvæði um vantraust til stjórnarinnar.

Tilefni brotthvarfs ráðherranna úr stjórninni er væntanlegt bann við frekari setu Berlusconis sjálfs á ítalska þinginu. Dómstólar hafa dæmt hann í fangelsi og fjögurra ára bann við því að gegna opinberu embætti, þar á meðal þingsetu. - gb

LEIÐTOGINN HANDTEKINN Nikolaos Michaloliakos í lögreglufylgd á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Gaf sig fram við lögreglu

Yfirvöld á Grikklandi hafa handtekið sex af þingmönnum Gullinnar dögunar og saka þá um aðild að glæpasamtökum. Einn gaf sig fram sjálfur í gær.

GRIKKLAND Sjötti þingmaðurinn úr flokki grískra nýnasista, Gullinni dögun, gaf sig fram við lögreglu í gær. Hann mætti sjálfur á aðallögreglustöðina í Aþenu og hafði tekið leigubíl.

Þetta var Christos Pappas, varaformaður flokksins. „Við munum snúa aftur. Lengi lifi Gullin dögun,“ sagði hann áður en honum var fylgt inn á lögreglustöðina.

Formaðurinn Nikolaos Michaloliakos var handtekinn á laugardag ásamt fjórum öðrum þingmönnum. Þeir eru Ilias Kasidiaris, talsmaður flokksins, og Ilias Panajiotaros, Nicos Michos og Joannis Lagos.

Þeir eru allir sakaðir um aðild að glæpasamtökum, en sumir eru einnig sakaðir um líkamsárásir og peningaþvætti.

Alls situr því þriðjungur þingmanna flokksins í varðhaldi, en flokkurinn náði 18 mönnum inn á þing í kosningunum á síðasta ári. Að auki hefur á annan tug starfsmanna flokksins verið handtekinn.

Í kjölfar kreppunnar í Grikklandi jókst fylgi flokksins töluvert, en hann hefur barist fyrir því að innflytjendur og hælisleitendur verði reknir úr landi. Grikkland eigi að vera fyrir Grikki eina.

Flokksmenn hafa fylgt þessu stefnumáli sínu eftir af mikilli hörku, margir farið um götur með hótunum og ofbeldi og aðfarirnar minnt ískyggilega mikið á þýska nasista á fyrri hluta síðustu aldar.

Upp úr sauð fyrir fáeinum vikum þegar rapparinn Pavlos Fyssas var myrtur og maður tengdur Gullinni dögun játaði á sig morðið. Fyssas hafði gagnrýnt flokkinn opinskátt í textum sínum.

Frumvarp verður lagt fram á gríska þinginu í dag, þar sem lagt er til að Gullin dögun missi fjárstuðning úr ríkissjóði.

Mennirnir verða svo leiddir fyrir dómara á morgun eða miðvikudag, þar sem þeir fá tækifæri til að bregðast við ákærum.

Haralambos Vourliotis, varasaksóknari Hæstaréttar Grikklands, sendi frá sér níu blaðsíðna skýrslu að lokinni rannsókn á 33 ofbeldisbrotum, sem tengd hafa verið flokknum. Í skýrslunni segir hann að Gullin dögun sé rekin eins og glæpasamtök. Meðal brota sem nefnd eru í skýrslunni eru tíu morð og morðtilraunir ásamt fjárkúgun og peningaþvætti.

Þetta er í fyrsta sinn síðan 1974 sem þingmenn eru handteknir á Grikklandi, en þá var grísku herforingjastjórninni steypt af stóli eftir að hafa stjórnað landinu í sjö ár.

gudsteinn@frettabladid.is

Gullin dögun

Flokkurinn var stofnaður árið 1985 en náði ekki miklu fylgi fyrr en í kosningum árið 2012, þegar hann náði í fyrsta sinn mönnum á þing. Það ár voru tvennar kosningar, fyrst í maí og aftur í júní. Í maíkosningunum fékk hann 440 þúsund atkvæði og 21 þingmann en í júní 426 þúsund atkvæði og 18 þingmenn. Merki flokksins minnir mjög á merki þýskra nasista. Leiðtogi flokksins, hinn 55 ára gamli Nikolaos Michaloliakos, hefur nokkrum sinnum áður verið handtekinn, meðal annars fyrir aðild að hægrisinnuðum þjóðernisöfgasamtökum.

KYNNINGARVERÐ KR. 88.888
SPARAÐU 21.012

ZANUSSI
Zanussi er dótturmerki Electrolux

ZWHB-7140P Þvottavél
Vel búin heimilisvél frá Zanussi á ótrúlega hagstæðu verði. Rúmar allt 40% meira tau en eldri vélar.
- **1400 snúninga** stillanlegur vinduhraði.
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. **30 mínútna hraðkerfi**, ullarkerfi og handþvottur.
- 0-19 klst **framstillt ræsing.**
- Þvottaskúffa fyrir þvottaduft eða fljótandi þv.efni.
- **Tímaskjár** sem sýnir eftirstöðvar tíma.
- **A++/A/B einkunn** fyrir orkunýtni, þvottagæði og vinduhraða.
- **XXL 30 cm hurð** - auðveld í notkun.
- Fullt verð kr. **109.900.**

ZANUSSI
Zanussi er dótturmerki Electrolux

ZTE-130 Þurrkari
Barkalaus þéttiþurrkari með rakaskynjara
- Rafmagns- og tímasparnaður með fullkomnum rakaskynjara
- 4 mismunandi þurrkkerfi
- **Stór lúga** 43x33 cm
- Tromla snýst til beggja átta
- Niðurkæling á þvotti
- **Krumpuvörn**
- 140° hægri opnun
- Orkuflokkur C.
- Fullt verð kr. **99.900.**

6 KG · BARKALAUS · RAKASKYNJARI

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 79.900
SPARAÐU 20.000

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 119.900
SPARAÐU 20.000

Electrolux
EWF-1476HDW Þvottavél
Toppmódel með **kolalausum mótor**, gufukerfi SoftDrum tromlu og TimeManager hraðvali.
- **1400 snúninga** stillanlegur vinduhraði.
- **Gufukerfi** sléttir úr krumpum og frískar
- Kolalaus **hágæðamótor** - endist lengur, er hljóðlátari og vinnur betur.
- **SoftDrum tromla** sem fer betur með fatnað og minnkar slit.
- **TimeManager** - þú ræður tímanum. Sparaðu allt að 60% tíma.
- **A+++/A/B einkunn** fyrir orkunýtni, þvottagæði og vinduhraða. Fullt verð kr. **169.900.**

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 14.990
25% AFSLÁTTUR

AEG
CE-1400B Ryksuga
Ryksuga með nýjustu mótortækni sem notar eingöngu 1400W en skilar afli á við **2200W ryksugu.**
- Öragnasía
- Örtrefjapokar
- Stillanlegur sogkraftur.
- **9,5 metra vinnuradíus.**
- Samandraganlegt skaft.
- Áður kr. **19.990**

VERÐ PRESSAN

AEG
F-55035M0 Uppþvottavél kámfrítt stál
Ný AEG ProClean **ofurhljóðlát** uppþvottavél.
XXL að innan svo það er pláss fyrir allt uppvaskið í einu og allt að 34 cm breiða diska og potta.
- Nýr **ProClean** byltingarkenndur þvottaarmur, þvær betur í alla króka og kima.
- **3 þvottaarmar** - efst, miðju og neðst.
- Sérstaklega hljóðlát, einungis 45 dB(A)
- **5 þvottakerfi** þ.á.m. sjálfvirkt kerfi, sparnaðar- og erfiðiskerfi ásamt skolun
- Val um hitastig 50/60/70°C og Auto.
- **Skjár** sem sýnir tímalengd kerfis.
- **Lúxusinnrétting**
- HxBxD: 81,8-88 x 59,6 x 59 cm.
- Fullt verð kr. **164.900**

KYNNINGARVERÐ KR. 129.900
SPARAÐU 35.000

A++ A A EINKUNN · HLJÓÐLÁT · ÞVOTTAARMUR

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 99.900
VERÐPRESSAN!

exquisit
KGC-39A Kæli- og frystiskápur
- Stór skápur í **A++ orkuflokki.**
- HxBxD: 200 x 59,5 x 62 cm.

handþeytarar töfrasprotar hrærivélar hárblásarar krullujárn safapressur kaffikvarnir matvinnsluvélar straujárn brauðristar eggjasjóðarar áleggshnífar hitaplötur grill samlokugrill sléttujárn útvarpsvekjaraklukkur kaffivélar vöfflujárn tövur hrærivélar hárblásarar krullujárn safapressur rafmagnstannburstar hárklippisett krullujárn útvarpsvekjaraklukkur sléttujárn safapressur

TAX FREE

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM SMÁTÆKJUM FRÁ ELECTROLUX, DOMO & TRISTAR

Rafha stendur að sjálfsögðu skil á virðisaukaskatti til ríkissjóðs. Verðlækkunin er alfarið á kostnað Rafha og jafngildir 20,32% afslætti

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 14.950
50% AFSLÁTTUR

exquisit
KH-60A Háfur stál
- Afköst 450 m3/klst.
- 2 x 40W lýsing
- Kolasía eða útblástur.
- Fullt verð kr. **29.900.**

ALLAR VIFTUR & HÁFAR
15-50% AFSLÁTTUR
ALLT ÚRVALIÐ Á RAFHA.IS

exquisit
UBH-08W Eldhúsvifta hvít
- Útblástur eða kolasía.
- Fullt verð kr. **14.990.**

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 7.495
50% AFSLÁTTUR

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 29.900
SPARAÐU 15.000

exquisit
KS-909RVA Kæliskápur
- Orkuflokkur A+.
- HxBxD: 85 x 44,5 x 51,5 cm.
- Fullt verð kr. **44.900.**

AEG
HK-634200XB-1 Spanhelluborð
Með fjórum **Power Boost** spanhellum þ.á.m. ein **XXL hella**, Stop&Go aðgerð og klukku.
- Orkusparnaður, meiri nákvæmni, léttari þrif og allt að 50% tímasparnaður með spansuðu.
- **Snertitakkar** fyrir hverja hellu og barnalæsing.
- Gatmál í borðplötu 56 x 49 cm.
- Fullt verð **149.900.**

KYNNINGARVERÐ KR. 99.900
SPARAÐU 50.000

POWER BOOST · SNERTITAKKAR · XXL HELLA · BARNALÆSING

exquisit
MW-717Black Örbylgjuofn
Einfaldur örbylgjuofn með snúningsdisk
- 17 lítra
- 700W
- 24,5 cm glersnúningsdiskur
- Afþíðing
- HxBxD 26,3x43x34,7 cm
- Fullt verð kr. **15.990**

OKKAR LÆGSTA VERÐ KR. 12.990
SPARAÐU 3.000

Rafha ehf

Opið
virka daga 9-18
laugardaga 11-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Kynningarverð gilda t.o.m. 15. október 2013.

B|L

VINSÆLIR

SPARNEYTNIR ATVINNUBÍLAR

RENAULT KANGOO DÍSIL
EYÐSLA 4,9 L / 100 KM*
KANGOO II EXPRESS
VERÐ: 2.541.833 KR. ÁN VSK.
1,5 DÍSIL - 90 HÖ VERÐ: 3.190.000 KR. M. VSK.

RENAULT TRAFIC DÍSIL
EYÐSLA 6,9 L / 100 KM*
TRAFIC STUTTUR
VERÐ FRÁ: 3.418.327 KR. ÁN VSK.
2,0 DÍSIL - 115 HÖ VERÐ: 4.290.000 KR. M. VSK.

RENAULT MASTER DÍSIL
EYÐSLA 8,0 L / 100 KM*
MASTER MILLILANGUR
VERÐ FRÁ: 4.292.821 KR. ÁN VSK.
2,3 DÍSIL - 125 HÖ VERÐ: 5.390.000 KR. M. VSK.

www.renault.is

RENAULT – Í LIÐI MEÐ ATVINNUREKENDUM Í 100 ÁR.

Það er ekki að undra að Renault sé stærstur á sviði sendibíla í Evrópu. Eftir meira en 100 ár í bransanum vita þeir hjá Renault hvað skiptir máli þegar bíllinn er vinnustaðurinn þinn: áreiðanleiki, sveigjanleiki og ekki síst þægindi.

RENAULT

BL ehf. Sævarhöfða 2 / 525 8000

GE bílar / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622
Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkst. Austurlands / Egilsst. / 470 5070
IB ehf. / Selfossi / 480 8080

Partaframleiðendur játa stórfellt samráð

Níu japönsk fyrirtæki sem framleiða bílaparta og tveir forstjórar hafa játað ólöglegt samráð um verðlagningu til bílaframleiðenda í Bandaríkjunum. Sektir þeirra nema 90 milljörðum króna. Sautján yfirmenn hafa fengið fangelsisdóma vestra.

BANDARÍKIN, AP Níu japönsk fyrirtæki sem framleiða bílaparta og tveir forstjórar þeirra hafa játað þáttöku í ólöglegu samráði á Bandaríkjamarkaði og borga 740 milljónir dollara í sekt. Upphæðin nemur tæpum 90 milljörðum íslenskra króna.

Dómsmálaráðuneyti Bandaríkjanna og Alríkislögreglan bandaríska (FBI) upplýstu um þetta á blaðamannafundi fyrir helgi. Upplýsingarnar varða nýjustu vendingar í stærsta samráðssvikamáli sem bandarísk lögreglu- og samkeppnisyfirvöld hafa tekist á hendur. Fyrirtækin sem um ræðir höfðu samráð um verð á 30 pörtum sem seldir hafa verið til margra af helstu bílaframleiðendunum sem starfa í Bandaríkjunum.

Til þessa hafa 20 fyrirtæki og 21 stjórnandi verið sóttur til saka og fyrirtæki fallist á að greiða 1,6 milljarð dala í sektir (194 milljarðar króna). 17 af stjórnendunum sem ákærðir hafa verið hafa verið dæmdir í fangelsi í Bandaríkjunum, eða fallist á fangelsisvist sem hluta af dómssátt.

„Afleiðingar samráðsins eru að Bandaríkjamenn hafa greitt meira fyrir bíla sína,“ sagði Eric Holder, dómsmálaráðherra Bandaríkjanna, á kynningarfundi um málið. Meðal fórnarlamba svikanna væru bandarísk fyrirtæki á borð við Chrysler, Ford, og General Motors, auk bandarískra dótturfélaga Honda, Mazda, Mitsubishi, Nissan, Subaru og Toyota.

Bandarísk yfirvöld ætla að „kíkja undir sérhverja vélarhlíf og sparka í öll dekk“ í viðleitni til að koma í veg fyrir verðsamráðið, sagði Holder.

Forsvarsmenn fyrirtækjanna sem stóðu að samráðinu notuðust við dulnefni og hittust á afskekktum stöðum í Bandaríkjunum og Japan til að sammælast um tilboð, breyta verðum og ákvarða framboð af bílapörtum.

Fyrirtækin níu sem ákærð voru fyrir helgi eru Hitachi Automotive Systems, Mitsubishi Electric og Mitsubishi Heavy Industries, Mitsuba, Jtekt, NSK, T.RAD, Valeo Japan og Yamashita Rubber.

Á sérstökum fundi FBI á fimmtudagskvöld kom fram að samráðið hafi sumt hvert staðið í meira en áratug og snert bílvörur að virði fimm milljarða dollara (yfir 600 milljarða króna) og meira en 25 milljónir bíla sem seldir hafa verið í Bandaríkjunum og víðar.

olikr@frettabladid.is

NIÐURSTÖÐURNAR KYNNTAR Eric Holder, dómsmálaráðherra Bandaríkjanna, notast við kynningarmynd af bílapörtum á blaðamannafundi í dómsmálaráðuneytinu fyrir helgi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Innspýtingahreinsir fyrir bensínvélar

LIQUI MOLY

Framúrskarandi fyrirtæki 2012

LM1803

- Hreinsar eldsneytisleifar úr innspýtingarkerfum
- Fjarlægir kolefnisútfellingar og aðrar útfellingar á spíssum, innspýtingarventlum og inntaksventlum og öðrum hlutum eldsneytiskerfis
- Virkar á öll innspýtingarkerfi
- Hentar mjög vel á bifreiðar með hvarfakúta
- Tryggir besta keyrslu og lága eldsneytisnotkun vegna nákvæmrar eldsneytisskömmtunar og úðamyndunar
- Tryggir lágmarksmengun í útblæstri

ÞÝSK GÆÐAVARA

Stilling

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

AKRANESS Skoða sameiningu við næstu nágranna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sveitarfélög á Vesturlandi:

Hefja viðræður um sameiningu

SVEITARSTJÓRNIR Bæjarstjórn Akraness hefur falið Regínu Ásvaldsdóttur bæjarstjóra að taka upp sameiningarviðræður við sveitarstjórnir Hvalfjarðarsveitar, Skorradalshrepps og Borgarbyggðar.

„Í greinargerð sem fylgdi tillögunni kemur fram að á aðalfundi Samtaka sveitarfélaga á Vesturlandi, sem haldinn var nú í september, hafi innanríkisráðherra greint frá því að sameining sveitarfélaga á Íslandi yrði ekki þvinguð heldur yrði það alfarið að vera í höndum sveitarfélaganna sjálfra að hafa frumkvæði að slíkum viðræðum,“ segir í frétt á vef Akranessbæjar. - gar

Enskur yfirlögregluþjónn:

Vill að fíkniefni verði lögleidd

ENGLAND Yfirlögregluþjónn á Englandi kallar eftir því að vímuefni í A-klassa verði gerð lögleg og vímuefnastefna landsins verði endurskoðuð. Frá þessu greinir á vef The Guardian.

Yfirlögregluþjónninn, Mike Barton, starfar í Durham og er einn af reyndustu baráttumönnum Englendinga gegn glæpum. Hann hefur lagt til að heilbrigðisyfirvöld gætu séð fíklum fyrir vímuefnum. Það myndi þýða að fíkniefnasalar gætu ekki lengur einokað markaðinn og glæpagengi myndu verða af þeim tekjum sem sala á eiturlyfjum sér þeim nú fyrir.

Hann segist þó ekki vera talsmaður þess að sala fíkniefna eigi að vera frjáls. „Það sem ég er að segja er að fíkniefnum ætti að vera stjórnað.“ - nej

GUNNAR BRAGI SVEINSSON Sat Ráðstefnu um bann við tilraunum með kjarnorkuvopn.

Ráðherra á ráðstefnu:

Ræddu bann á kjarnavopnum

KJARNORKUVOPN Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra sat ráðstefnu um samninginn um allsherjarbann við tilraunum með kjarnorkuvopn. Alls hafa 183 ríki undirritað samninginn, Ísland þar á meðal. Þar af hafa 36 ríki sem búa yfir kjarnorkugetu undirritað samninginn.

Ráðstefnan var haldin var til að fleiri ríki gerðust aðilar að samningnum, að því er segir í frétt utanríkisráðuneytsins. Enn þurfa átta ríki að gerast aðilar að samningnum til þess að hann öðlist gildi þar sem hann kveður á um að öll ríki með kjarnorkugetu gerist aðilar. Markmið samningsins er að binda endi á kjarnorkuvopnatilraunir. - hrs

Bæjarráð Akureyrar harmar að vera ekki með í úthlutun Byggðastofnunar á aflaheimildum:

Segja Hrísey og Grímsey í miklum vanda

SJÁVARÚTVEGUR Bæjarráð Akureyrar ætlar að sækja um sérstakar aflaheimildir til Byggðastofnunar vegna Hríseyjar.

Í bókun bæjarráðsins segir að Alþingi hafi samþykkti 25. júní að Byggðastofnun ráðstafi næstu fimm fiskveiðiár aflaheimildum til að „styðja byggðarlög í alvarlegum og bráðum vanda vegna samdráttar í sjávarútvegi“.

Kveðst bæjarráðið harma þá ákvörðun Byggðastofnunar að taka ekki tillit til Hríseyjar og Grímseyjar við nýtingu þessara aflaheimilda. Hrísey og Grímsey standi frammi fyrir miklum vanda, til dæmis fólksfækkun vegna samdráttar og skorts á aflaheimildum.

„Byggðalögin eru fámenn, atvinnutækifærin fá og byggist búseta þar að stórum eða öllum hluta á sjávarútvegi. Hrísey og Grímsey eru sem slíkar sérstök atvinnusvæði þótt þær og Akureyrarbær hafi sameinast í eitt sveitarfélag þar sem ekki er auðvelt eða mögulegt fyrir íbúa að sækja vinnu út fyrir svæðið,“ segir bæjarráðið. - gar

GRÍMSEY Hrísey og Grímsey, sem eru nú hluti sveitarfélagsins Akureyrar, standa frammi fyrir alvarlegum vanda segir bæjarráðið. FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRN ÞÓR

Frestur til að skila ársreikningi er liðinn

Ársreikningaskrá RSK skorar á stjórnarmenn fyrirtækja sem ekki hafa skilað ársreikningum fyrir árið 2012 að gera það nú þegar. Samkvæmt lögum er skilafrestur liðinn.

Skil á ársreikningi
Skorað er á stjórn félaga að senda nú þegar til ársreikningaskrár RSK ársreikning félagsins og samstæðureikning, ef það á við, vegna reikningsársins 2012.
Áskorun þessi tekur einnig til skila á eldri ársreikningum hafi þeim ekki verið skilað.

Stjórn ber ábyrgð
Stjórnarmenn bera ábyrgð á því að ársreikningi sé skilað til ársreikningaskrár.

Viðurlög
Vanskil á ársreikningum geta varðað sektum frá 250 til 500 þúsund króna.

Ert þú í skilum?
Unnt er að sjá hvaða fyrirtæki eru í vanskilum á heimasíðu ríkisskattstjóra
http://www.rsk.is/fyrirtaekjaskra/arsreikningaskra/felog-i-vanskilum/

Athugaðu hvort þitt fyrirtæki er í vanskilum og skilaðu strax ef svo skyldi vera.

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI | rsk@rsk.is | 442 1000 Þjónustuver 9:30-15:30 | FYRIRMYNDARSTOFNUN 2013

Nánari upplýsingar á www.rsk.is

Hvernig gengur að fá innspýtingu í atvinnulífið?

Annars flokks erlendir fjárfestar

Eitt af því sem síðasta ríkisstjórn vann íslenzku atvinnulífi helzt til ógagns var hvernig ráðherrar hennar og þingmenn stjórnarmeirihlutans margir hverjir virtust leggja sig fram um að fæla erlenda fjárfesta frá landinu. Það var gert með því að flækja skatta- og regluumhverfið, amast við fjárfestingum ef starfsemi viðkomandi fyrirtækja var stjórnmálamönnunum ekki að skapi og með því að hóta að breyta reglunum eftir á eða þjóðnýta fyrirtæki eins og í Magma-málinu. Hafði sú ríkisstjórn þó á stefnuskrá sinni að auka erlenda fjárfestingu.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Núverandi ríkisstjórn hefur slíkt markmið hvergi á blaði; í stjórnarsáttmálanum er bara talað um að það þurfi að auka fjárfestingu. Og ýmislegt bendir til að nýja stjórnin hafi ekki meiri áhuga á að laða að landinu erlent fjármagn en sú gamla.

Ríkisstjórnin hefur lagt umsóknina um aðild að ESB á hilluna og þar með í raun lýst því yfir að við munum búa áfram við krónuna og höftin, svo og stórfelldar takmarkanir á erlendri fjárfestingu í einni arðbærustu atvinnugrein landsins, sjávarútveginum.

Forsætisráðherrann hefur lýst því yfir að hann taki ekki mark á ráðleggingum „útlendra skammstafana“ – það er sérfræðingum alþjóðastofnana á borð við Alþjóðagjaldeyrissjóðinn og Efnahags- og framfarastofnunina – um tilhögun efnahagsmála.

Hin þokukenndu áform ríkisstjórnarinnar um róttækustu skuldaniðurfellingar í heimi hafa ekki stuðlað að því að draga úr óvissunni í íslenzku efnahagslífi. Það er einmitt óvissan sem er eitur í beinum alþjóðlegra fjárfesta.

Í tengslum við hin óljósu plön ríkisstjórnarinnar er ítrekað gefið í skyn að erlendir kröfuhafar í þrotabú gömlu bankanna – alþjóðlegir fjárfestar – verði píndir dálítið duglega svo að ríkið eigi fyrir skuldaniðurfellingunum.

Ekkert af þessu skapar jákvætt umhverfi sem heillar fjárfesta.

Forsætisráðherrann fór reyndar á fund til London í daginn og það fjárfesta sem hann sátu um að koma með peningana sína til Íslands. Það var jákvætt merki.

Hins vegar leið ekki á löngu þar til forsætisráðherrann var spurður út í áhyggjur Samtaka iðnaðarins af flótta tækni- og þekkingarfyrirtækja úr landi og hann notaði tækifærið til að koma því skýrt á framfæri að erlendir fjárfestar væru annars flokks. Erlend fjárfesting væri nauðsynleg í bland við innlenda en hún væri eins og dýr, erlend lántaka sem væri auðvitað óæskileg þegar landið skuldaði mikið í erlendri mynt.

Þetta er í fyrsta lagi misskilningur á því hvernig erlend fjárfesting virkar. Þegar um sprotafyrirtæki er að ræða er hún oft lífsnauðsynleg vegna þess að henni fylgir sérþekking sem fyrirtækin þurfa á að halda. Slík fjárfesting skilur að sjálfsögðu eftir verðmæti á Íslandi og ef útlendu fjárfestarnir sjá góð tækifæri endurfjárfesta þeir arðinn hér. Í öðru lagi gerir forsætisráðherrann með þessu lítið úr fjárfestingum íslenzkra fyrirtækja erlendis. Eru það bara svona græðgisfjárfestingar sem ekkert skilja eftir í löndunum sem um ræðir? Í þriðja lagi eru þetta enn ein skilaboðin til erlendra fjárfesta um að þeir skuli halda sig fjarri. Var það örugglega það sem við þurftum núna?

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

Biskupinn og Graham-feðgar

Þrátt fyrir að fáir velkist í vafa um að staða og ímynd þjóðkirkjunnar hafi batnað stórum eftir að Agnes M. Sigurðardóttir tók við embætti biskups Íslands er hún ekki alfarið laus við vandræðalegheit. Þjóðkirkjan, eða nokkrar sóknir innan hennar hið minnsta, var formlegur þátttakandi í Hátíð vonar um helgina þar sem Grahamfeðgar fóru fremstir í flokki með ráðum og dáð.

Snúinn bókstafur

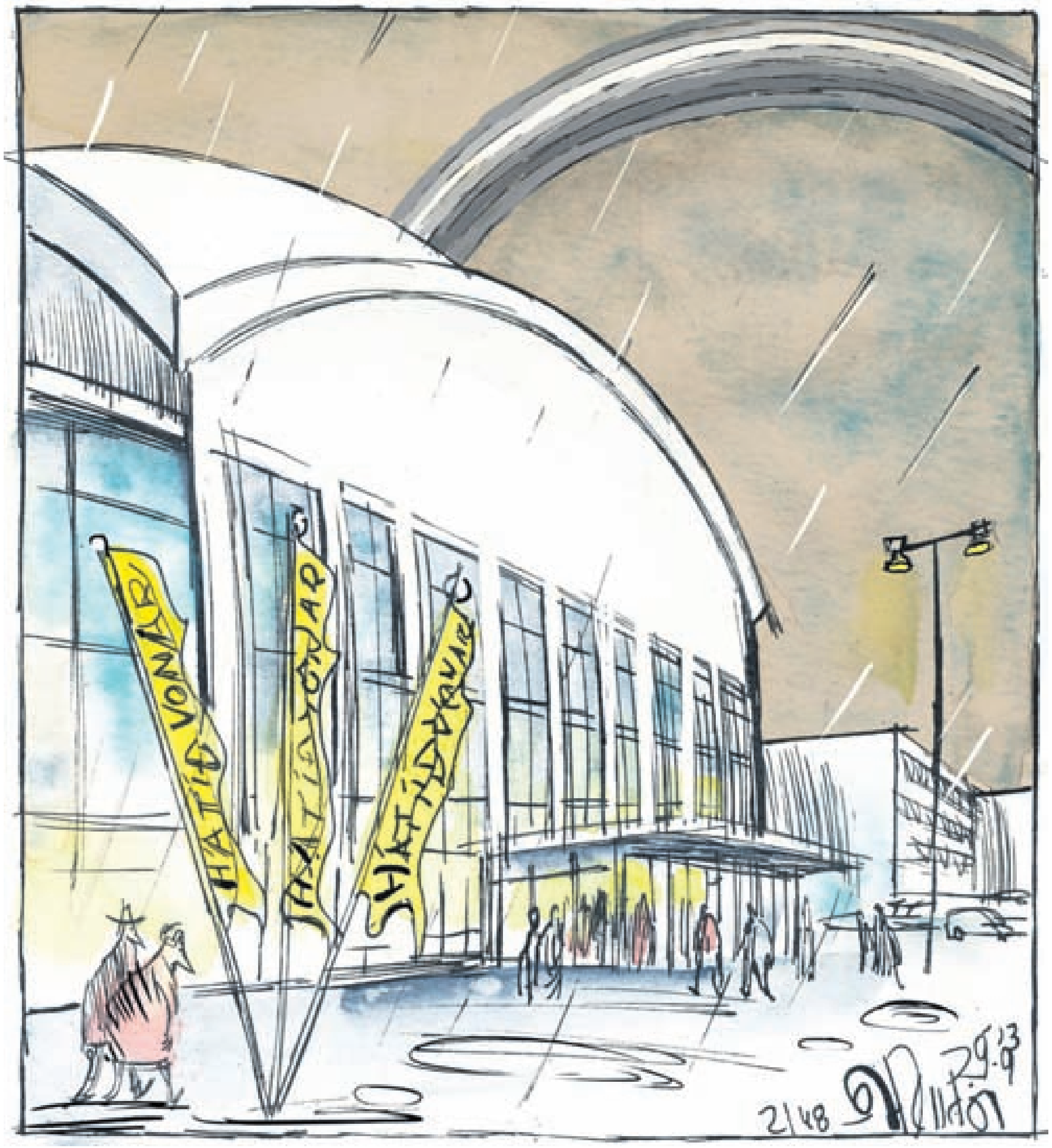
Eins og margoft hefur komið fram eru Graham-feðgar hluti af gríðarfjölmennri kreðsu heittrúarfólks sem lætur einskis ófreistað við að koma í veg fyrir að ákveðinn hluti samfélagsins njóti sjálfsagðra mannréttinda. (Það er ekki rétt að kalla þá bókstafstrúarmenn því að bókin þeirra er svo uppfull af innri mótsögnum að það væri að æra óstöðugan að reyna að fylgja því öllu upp á punkt og prik, auk þess sem mikill skortur yrði brátt á augum og tönnum.)

Graham hver

Þrátt fyrir að biskup hafi sannarlega leitt byltingu í viðhorfum innan kirkjunnar til hinseginfólks og kvittað fyrir þá stefnu í samtali við Franklin Graham, tók hún og fleiri þjónar kirkju allra landsmanna engu að síður þátt í hátíðinni sem Graham-feðgar fóru fyrir. Það er ekki trúlegt að starfsfólk Biskupsstofu hafi ekki vitað fyrir fram fyrir hvað þeir stæðu og því var fráleitt að ganga til liðs við þá í þessari uppákomu. Og já… þið sem rifuð upp regnbogagangbrautina við Laugardalshöll, til hamingju með víðsýnina og gangi ykkur vel að útskýra það fyrir hverjum þeim sem þið ávarpið áður en þið farið í háttinn.

thorgils@frettabladid.is

HALLDÓR



Hjarta heilbrigðiskerfisins

HEILBRIGÐISMÁL

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir

þingkona Samfylkingarinnar og formaður velferðarnefndar Alþingis

Landspítalinn er aðalsjúkrahús landsins og háskólasjúkrahús. Mikið álag er á starfsfólkinu enda hafa rekstrargjöldin lækkað frá hruni úr um 50 milljörðum króna árið 2008 í um 40 milljarða 2012. Laun eru stærsti útgjaldaliður spítalans, sem þýðir að færra starfsfólk ber uppi þjónustuna. Samt eru 95% sjúklinganna ánægð með þjónustuna og traust á stofnuninni er með því mesta sem gerist enda vinnur starfsfólkið að því sameiginlega markmiði að tryggja öryggi og vellíðan sjúklinga.

Blikur á lofti!

Það gengur ágætlega að manna flestar deildir sjúkrahússins með sérfræðingum en nú eru blikur á lofti. Starfsfólkið er orðið langeygt eftir bættum kjörum. Starfsaðstæður skipta máli ekki síður en launin. Margir af þeim sérfræðingum sem snúa heim að loknu námi kunna vart á þau tæki sem notuð eru á Landspítalanum því þeir lærðu á nýrri tækjakost. Æ fleiri setja þetta fyrir sig. Á þessu ári og tveimur næstu á að verja einum milljarði árlega í tækjakaup. En gömlu byggingarnar henta illa fyrir nýjasta tækjakostinn.

Húsakosturinn

Landspítalinn er á sextán stöðum í um 100 húsum. Óhagræðið er augljóst og stjórnendur sjúkrahússins leggja áherslu á að nálægð milli deilda auki öryggi sjúklinga. Gamla Landspítalabyggingin var byggð árið 1930 og flestar hinna bygginganna fyrir 1970. Það segir sig sjálft að þær voru ekki hannaðar fyrir nútíma sjúkrahúsrekstur. Þjóðin er að eldast og því mun álag á spítalann aukast mjög á næstu árum. Endurnýjun á húsakosti sjúkrahússins er mikilvæg til að mæta nútímatækni og þörfum. Sjúkrahúsið er hjarta heilbrigðiskerfisins sem styður alla aðra heilbrigðisþjónustu í landinu. Framkvæmdin kostar um 60 milljarða eða um 150% af rekstrarkostnaði sjúkrahússins á ári. Hún sparar einnig tæpa þrjá milljarða í rekstri árlega með sameiningu starfseminnar á einn stað.

Sýnum sama stórhug og þegar fyrstu byggingar spítalans risu á erfiðum tímum um 1930. Stöndum við áform fyrri ríkisstjórnar, verjum heilbrigðiskerfið okkar og byggjum upp nútíma húsakost fyrir Landspítalann.

> **➜ Margir af þeim sérfræðingum sem snúa heim að loknu námi kunna vart á þau tæki sem notuð eru á Landspítalanum því þeir lærðu á nýrri tækjakost.**

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*

Hver vegur að heiman er vegurinn burt

Í DAG
Guðmundur Andri Thorsson
rithöfundur

Dapurlegasta frétt síðustu viku var sú að Björn Zoega skuli hættur sem forstjóri Landspítalans. Hann hefur nú í nokkur ár staðið í því að reka spítalann með neyðarráðstöfunum sem miðast við neyðarástand, rétt eins og hér á landi hafi geisað borgarastríð um árabil.

Við höfum séð langlegusjúklinga senda heim. Við höfum séð fárveikt fólk á bráðamóttökum að bíða eftir að fá verkjalyf. Við höfum séð rangar sjúkdómsgreiningar úrvinda lækna. Við höfum séð sárþjáða sjúklinga rukkaða fyrir smáviðvik. Við höfum séð tæki grotna niður og eðlilegt viðhald eftirlátið sjónvarpssöfnunum og einkaframtakssöfnunum. Við höfum séð lokanir deilda. Við höfum séð spítalann rekinn með óeðlilegu og óhóflegu vinnuálagi á læknanema, þar sem mikil og illa launuð ábyrgð er lögð á mjóar herðar.

Við höfum vanist því að fjársvelt heilbrigðiskerfi sé eðlilegt ástand. Við höldum að lykilhugtakið sé hagræðing fremur en heilbrigði, þjónusta og líkn.

Björn Zoega stóð í þessu hagræðingarhelvíti án þess að blikna, án þess að hvika nokkru sinni, því að allan tímann virðist hann hafa séð fyrir sér ljóstýru við endann á göngunum; þá stund þegar hægt væri að fara að reka Landspítalann á eðlilegan hátt.

En ljósið hverfur langt og mjótt. Það slokknaði nú í síðustu viku þegar hann fékk að sjá fjárlög ríkisstjórnar sjávarútvegs, landbúnaðar og afskriftameistara. Hann hafði trúað því sem stjórnarherrarnir sögðu en nú veit hann betur. Og hann er hættur. Hann er farinn.

Ertu þá farin?

Og Sigga á borði númer tuttugu og sjö hætti í gær. Hún er farin til einhvers lands þar sem hún þarf ekki að borga allt sem hún ber úr býtum í afborganir af vöxtum af lánum sem væru löngu uppgreidd í eðlilegu þjóðfélagi. Hún ætlar ekki til Rússlands eða Kína, landanna sem ríkisstjórnin og forsetinn telja að við eigum að miða okkur við – hún er gengin í Evrópusambandið. Og samt er allt fólkið hennar Siggu hér, menningarlegar viðmiðanir hennar eru flestar hér, tungumálið og minningarnar, kenndirnar ljúfar og sárar, vinir og saga; hún þekkir sig hérna. Það bara dugir ekki lengur til. Hún er farin til útlanda þangað sem er einhver heil brú í þjóðfélaginu.

Og unga fólkið sem er að ljúka háskólanámi í útlöndum kemur ekki aftur – kannanir segja okkur að það sé ekkert sérstaklega að flýta sér heim. Það langar ekki að búa í þjóðfélagi sem metur lítils menntun þess og þekkingu. Og fyrirtækin sem byggja á hugviti og útflutningi á hágæðavöru – þau eru á leiðinni burt, eru að gefast upp á gjaldeyrishöftunum. Iðnaðarmennirnir eru á leiðinni burt, enda varla verið reist hús hér af viti árum saman, en ansi mörg í öngviti uppi á Gnitaheiði og inni í Feigðarósi. Ríkisbubbarnir eru löngu farnir; þó að þeir eigi hér allt sem gefur arð þá búa þeir sjálfir á sólríkum ströndum sælli landa.

Þannig gæti allt farið. Við gætum lent í ljótum vítahring fólksflótta og efnahagslegrar stöðnunar. Haldi áfram hin markvissa láglaunastefna og verði áfram haldið í ónýtan gjaldmiðil – og verði áfram blásnar bólur með reglulegu millibili sem springa svo með æ hörmulegri afleiðingum – þá er hætt við því að enginn verði hér lengur eftir nokkra áratugi, nema fólk á leiðinni burt sem sættir sig í bili við lág laun, okurvexti, verslunareinokun, svimandi matarverð og haftaþjóðfélag – nokkrir stjórnmálamenn, verkfræðingar sem komnir eru hingað til að virkja Dettifoss fyrir álverið á Bakka eftir að síðasta borholan á Þeistareykjum tæmdist og líta eftir olíuhreinsunarstöðinni sem Rússarnir fengu loks að reisa í Arnarfirði, og nokkrir aldraðir íslenskufræðingar eins og ég, sem hvergi fá vinnu við sitt hæfi í útlöndum vegna þess að Ísland verður aftur orðið púkó. Kínverskir auðkýfingar hafa fyrir löngu veðsett öræfin sem eru í eigu bandarískra vogunarsjóða.

Hver vegur að heiman

Og þegar fólk er farið – þá er það því miður farið. Það getur svo sem haft hugann heima, eins og hún Svana ömmusystir mín í Ameríku sem söng fjárlögin í hárri elli eða hann Snorri Hjartarson, skáldið góða sem orti línurnar um að hver vegur að heiman sé vegur heim. Hann var auðvitað bara að hugga sjálfan sig og aðra brottflutta Borgfirðinga, því að hann var ekkert á leiðinni þangað aftur, heldur var tilvera hans í Reykjavík. Brottflutt fólk getur reist sér sumarbústað í gömlu heimahögunum en allar forsendur fyrir því að búa þar til langframa eru brostnar um leið og það festir rætur á nýjum stað.

> Við höfum vanist því að fjársvelt heilbrigðiskerfi sé eðlilegt ástand. Við höldum að lykilhugtakið sé hagræðing fremur en heilbrigði, þjónusta og líkn.

Þetta þarf ekki að vera svona. Það ætti að vera dásamlegt að búa hér – og er það meira að segja enn á marga lund. Hér er skemmtilegt fólk, það talar stórkostlegt tungumál, það er duglegt, uppátækjasamt, sniðugt og jafnvel einhver hetjubragur stundum á mannlífinu hér. Fegurðin hér er frámunaleg, endalaus víðernin, vatnið gott úr lækjarlontu; berin vaxa á ilmandi lyngi; og nóg af blessuðum vindinum til að feykja burt fúlum þönkum þegar svo ber undir; fámenn og vel menntuð þjóð í góðu og gjöfulu landi. En það þarf að vera hægt að búa hérna. Við verðum að fara að koma okkur upp stjórnmálamönnum sem hafa það að leiðarljósi að það sé hægt að búa hérna. Og vilja byggja sanngjarnt og nokkurn veginn dellufrítt samfélag.

AF NETINU

Krónufrystir á Íslandi

Sigmundur Davíð kom frá London sem breyttur maður. Þar hlógu útlendingarnir, þegar hann sagði þeim að koma með peninga til Íslands. Vilja ekki festa fé í krónufrysti. Forsætis fór hingað kominn beint í sjónvarpið og sagði okkur ekki þurfa erlenda peninga. Erlent áhættufé væri næsti bær við erlend lán. Betra væri að nota innlenda peninga, til dæmis fé lífeyrissjóða. Svo sagði þessi formaður stóriðjuflokks, að fremur þyrfti að efla sprotafyrirtæki. Snerist á punktinum. Er hann orðinn vinstri grænn? Auðvitað á þjóðin fyrst og fremst að fagna, að Sigmundur Davíð getur skipt um skoðun á punktinum.

www.jonas.is
Jónas Kristjánsson

Tilræði við menningu

Ég hef oft velt því fyrir mér hvílík sturlun það er hjá hinni gömlu menningarþjóð Ítölum að velja Silvio Berlusconi til forystu. Það hafa fleiri gert, á því hefur verið hamrað í fjölmiðlum utan Ítalíu að maðurinn sé allsendis óhæfur sem þjóðarleiðtogi. En Berlusconi náði að leggja undir sig fjölmiðlana á Ítalíu og hefur í gegnum þá miðlað slíkri lágkúru að það verður að teljast tilræði við menningu Ítala. Nú riðar stjórni á Ítalíu til falls, enn einu sinni – og enn er það vegna Berlusconis. En nú hefur sturlunin náð nýjum hæðum.

eyjan.pressan.is/silfuregils
Egill Helgason

Elskaði öll lögin sem hann spilaði

Kristján Kristjánsson er hættur með útvarpsþátt sinn Morgunstund með KK.

„Þetta var bara komið nóg í bili,“ segir Kristján Kristjánsson, KK, sem hætti í gær með útvarpsþátt sinn Morgunstund með KK. Þátturinn hefur verið á dagskrá Rásar 1 í fimm ár við miklar vinsældir.

„Það er búið að vera svo mikið að gera hjá mér í tónlistinni undanfarið og mörg verkefni sem bíða,“ segir KK um ástæðu brotthvarfsins. „Það eru líka ýmis verkefni sem ég ætlaði alltaf að vinna í en maður gerir það ekki þegar maður er á fullu í öðru. Morgunstund var full vinna og rúmlega það.“

Aðspurður segist hann hafa eytt miklum tíma í að finna hvert einasta lag þáttarins. „Öll lögin sem ég spila eru lög sem ég elska. Til að finna eitt svona lag þarftu að hlusta á fleiri hundruð lög. Svo þarftu að finna upplýsingar um lagið og það fer mikil vinna í það líka.“

Í lokaþættinum í gær notaði KK tækifærið og spilaði í fyrsta sinn nokkur lög á gítarinn sinn. Hann ætlar ekki að kveðja Ríkisútvarpið fyrir fullt og allt því hann býst við að hafa umsjón með nýjum útvarpsþætti einu sinni í viku. **- fb**

KK Tónlistarmaðurinn geðþekki er hættur með útvarpsþátt sinn Morgunstund með KK.

MERKISATBURÐIR

1148 Bærinn í Hítardal í Mýrasýslu brennur til kaldra kola og farast þar meira en 70 manns, meðal annarra biskupinn í Skálholti, Magnús Einarsson.

1966 Botsvana fær sjálfstæði frá Bretlandi.

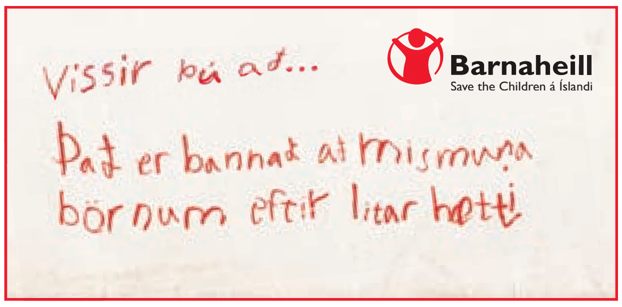
1994 302 metra löng brú yfir Kúðafljót er tekin í notkun. Við það styttist hringvegurinn um átta kílómetra.

1996 Eldgos hefst undir Vatnajökli, milli Bárðarbungu og Grímsvatna.

2005 Mjög umdeildar skopteikningar af Múhameð spámanni birtast í danska dagblaðinu Jyllandsposten.

2006 Bandaríkjaher yfirgefur formlega herstöðina á Keflavíkurflugvelli og Íslendingar taka við stjórn hennar.

2009 Ögmundur Jónasson heilbrigðisráðherra segir af sér vegna ósamkomulags innan ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur um Icesave-málið.



ÞETTA GERÐIST: 30. SEPTEMBER 1966

Útsendingar Sjónvarpsins hefjast

Útsendingar íslenska sjónvarpsins hófust þetta kvöld árið 1966 og tókust vel, tæknilega séð. Myndin sást víða og sást skýrt. Tugir þúsunda á höfuðborgarsvæðinu fylgdust með dagskránni sem setti mark sitt á flesta þætti mannlífsins á svæðinu og göturnar tæmdust.

Útsending hófst með ávarpi Gylfa Þ. Gíslasonar útvarpsstjóra. Næst á dagskránni var mynd Ósvalds Knudsen um Íslendingabyggðir á Grænlandi og því næst las Halldór Laxness úr sögu sinni Paradísarheimt og nefndist sá þáttur Í skáldatíma. Þá var komið að fyrsta íslenska skemmtiþættinum, Það er svo margt ef að er gáð, með Savannatríóinu. Það lék lög við hæfi alþýðunnar.

Dýrðlingurinn, breskur sakamálaþáttur, var líka á skjánum fyrsta kvöldið en dagskránni lauk með stuttu yfirliti frá síðustu viku.

SAVANNATRÍÓIÐ Björn Björnsson, Tróels Bendtsen og Þórir Baldursson.

MAGNEA J. MATTHÍASDÓTTIR „Íslensk tunga hefði ekki endurnýjast eins vel og raun er á ef við værum ekki svona dugleg að þýða allt milli himins og jarðar úr öðrum tungumálum yfir á íslensku,“ segir hún. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vel við hæfi að hylla þýðendur á þessum degi

Er hægt að kenna þýðingar? er yfirskrift hátíðadagskrár í hringstofunni HT101 undir Háskólatorgi milli klukkan þrjú og fimm í dag. Magnea J. Matthíasdóttir er formaður Bandalags þýðenda og túlka.

Dagur þýðenda er alþjóðlegur dagur og hann er líka afmælisdagur bandalagsins okkar sem er níu ára,“ segir Magnea J. Matthíasdóttir, formaður Bandalags þýðenda og túlka, sem verður með afmælisdagskrá í fyrirlestrasal HT101 á Háskólatorgi í dag. Það eru nefnilega tíu ár síðan þýðingarfræði urðu formleg námsbraut í Háskóla Íslands og bandalaginu þótti fullt tilefni til að halda upp á það með HÍ.

„Svo er þetta líka dagur sem er kenndur við heilagan Híerónímus, sem þýddi biblíuna á latínu, hún varð Biblían með stóru B fyrir margar Evrópuþjóðir. Því er við hæfi að hylla þýðingar og þýðendur á þessum degi,“ heldur Magnea áfram og bendir á að flestir lesi þýðingar oft á dag án þess að gera sér grein fyrir því.

Magnea segir nokkra valinkunna framsögumenn verða á samkomunni, að sjálfsögðu alla með þýðingartengt efni en veit ekki nákvæmlega hvað þeir ætla að tjá sig um. Segir það bara koma í ljós, enda margar hliðar á faginu.

Mesta undrun vekur nafn eins framsögumannsins, Mazen Maarouf. „Maarouf er þýðandi og ljóðskáld og af því hann var staddur hér á landi var ómótstæðilegt að hafa hann með, því hann er að þýða íslenskar bókmenntir yfir á arabísku. Þetta fannst okkur svo spennandi og hann var tilbúinn að koma og vera með okkur,“ segir Magnea.

Á samkomunni í dag verður leitast við að svara spurningunni hvort hægt sé að kenna þýðingar. „Þegar ég byrjaði af rælni í þýðingarfræðinni fyrir nokkrum árum, mest til að athuga hvort hausinn á mér virkaði enn í skólasamhengi og varð svo bitin af faginu að ég þurfti endilega að ná mér í meistarapróf í því, þá spurðu margir mig: Er nokkuð hægt að kenna þetta? eins og þetta væri eitthvað sem mönnum væri eðlislægt. Það væri nóg að kunna tungumál og þá gæti maður þýtt,“ segir Magnea og tekur fram að við þýðingar þurfi að taka tillit til margra þátta, ekki síst menningarlega þáttarins. Svo segir hún þýðingar hafa auðgað íslenskuna mikið. „Íslensk tunga hefði ekki endurnýjast eins vel og raun er á ef við værum ekki svona dugleg að þýða allt milli himins og jarðar úr öðrum tungumálum yfir á íslensku,“ fullyrðir hún. „Þá ættum við ekki öll þessi orð.“

Magnea kveðst vona að mætingin verði góð. „Kannski hafa háskólanemar áhuga á að koma og fylgjast með og allir velunnarar þýðinga eru innilega velkomnir.“

gun@frettabladid.is

Frummælendur í hringstofunni

Formaðurinn Magnea J.Matthíasdóttir býður gesti velkomna.

Gauti Kristmannsson
prófessor

Ástráður Eysteinsson
forseti Hugvísindasviðs HÍ

Guðrún Tulinius
þýðandi og kennari

Mazen Maarouf
þýðandi og ljóðskáld

Birna Imsland
þýðandi og túlkur

Salka Guðmundsdóttir
þýðandi og leikskáld

Staður:
HT101, undir Háskólatorgi

Tími:
15 til 17

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

PAPPÍR ER EKKI RUSL

Pappír má ekki lengur fleygja í gráar eða grænar tunnur Reykjavíkurborgar. Eftir 10. október verða slíkar tunnur sem innihalda pappír eða pappa ekki tæmdar og þarf viðkomandi að fjarlægja allan pappír úr henni áður en næsta losun getur átt sér stað.

GEZE

Fyrirtæki - Húsfélög

Við bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunarbúnað ásamt uppsetningu og viðhaldi

Auðveldar aðgengi, hentar vel fyrir aðgengi fatlaðra.
Áratuga reynsla af búnaði tryggir gæðin.

JÁRN&GLER

Járn & Gler ehf. - Skútuvogur 1h.
Barkarvogsmegin - 104 Reykjavík
S: 58 58 900-
www.jarngler.is

12 volta díóðuljós og perur

Nýjar og endurbættar 12 volta led perur, betri lýsing, eyðsla aðeins 1 - 3 wött.

SKORRI
SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bíldshöfði 12 · 110 Rvk · 5771515 · skorri.is

KLÁR Í VETUR Málningarvörur fara ekki fram hjá neinum sem aka um Lágmúlann. Hér má sjá Kristján Karlsson við gljáandi og glæsilegan bíl fyrirtækisins. MYND/DANÍEL

SKÍNANDI Í VETUR

MÁLNINGARVÖRUR KYNNA *Nú er réttur tími til að gera bílinn kláran fyrir veturinn svo bónhúð endist vel og verndi bílinn fyrir seltu og óhreinindum.*

Með því að laga yfirborð lakks á bílum næst hámarksending á bónhúðina," segir Þorbjörn Sigurðsson hjá Málningarvörum.

Hann segir yfirleitt nóg að leirhreinsa yfirborð nýrra og nýlegra bíla.

„Það er ekki flókin aðgerð og í höndum hvers og eins að leirhreinsa á eigin spýtur. Með því að nudda leirnum yfir lakkið losna að mestu óhreinindi sem setjast á bílinn við daglega notkun. Þá bakar sólin einnig fast í lakkið málmagnir frá bremsudiskum, agnir úr bremsuklossum, trjákvoðu, efni úr súru regni og fleira sem losa má með leirhreinsun," útskýrir Þorbjörn, sem hjá Málningarvörum býður upp á leirsett með efnum sem duga til verksins en einnig einungis leir.

Að sögn Þorbjörns setjast óhreinindi aðallega á lárétta fleti.

„Á eldri bílum veitir oft ekki af að ganga enn lengra og slípa burt yfirborðsrispur sem skemma útlit bíla og stytta umtalsvert endingu bónhúðar. Það er oftast gert með slípimassa og massavél en fyrir þá sem hafa tíma og þolinmæði er margt hægt að gera í höndunum, sérstaklega ef svæðin eru afmörkuð sem þarfnast aðhlynningar."

Sérstök lakkviðgerðarsett frá Meguiars fást hjá Málningarvörum. Þau innihalda allt sem þarf til andlitslyftingar á eldri bílum; meðal annars leir til yfirborðshreinsunar, massa til slípunar yfirborðsrispa, bílasápu til þvotta og Carnuba-eðalbón ásamt púðum og örtrefjaklútum.

„Fyrir þá sem vilja sjálfir massa bílinn býður ítalski framleiðandinn Rupes upp á massa og massavél í snyrtilegri tösku og svunta fylgir settinu. Þó svo að margir geti massað bíla sína sjálfir með vél er auðvelt að slípa niður í gegnum lakkhúð á viðkvæmum stöðum og krefst vinnan bæði handlagni og varkárni," útskýrir Þorbjörn.

Málningarvörur eru í Lágmúla 9. Sjá nánar á www.malningarvorur.is.

HAUKUR Í HORNI Lakkviðgerðarsett Meguiars innihalda allt til andlitslyftingar á bílnum.

Reverie®

Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
Fyrsta sending seldist strax upp!
Kíktu á www.reverie.com

- Inndraganlegur sterkur stálbotn. Rúm dregst upp að vegg þegar baki er lyft upp
- Hægt er að fá búnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- 10 mismunandi nuddstillingar
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.
- Glæsileg fjölnota fjarstýring

KORTER.IS

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Gerðu gæða- og verðsamanburð

Fimm stjörnu verslun

Frábært tilboð

REVERIE 7S með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 379.900.-**	REVERIE 7S með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 499.900.-**
Proflex stillanlegur botn með Memory heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 249.900.-**	Proflex stillanlegur botn með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm **Verð aðeins kr. 369.900.-**

*3.5% lántökugjald

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa ★★★★★

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

www.svefn.is

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

HÖNNUÐIR HITTAST

ÍSLENSK HÖNNUN Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir hönnuður flytur erindi á spjallfundinum Hönnuðir hittast, á Bergsson Mathús á miðvikudag. Yfirskriftin er Þáttaka í alþjóðlegum hönnunarhátíðum og munu Ingibjörg Hanna og hönnuðir Tulipop deila sinni reynslu.

„Ef stefnan er sett á erlendan markað er mikilvægt fyrir íslenska hönnuði að taka þátt í erlendum sýningum til að komast í samband við verslanir, dreifingaraðila og blaðamenn og ekki síst til að kynnast öðrum hönnuðum,“ segir Ingibjörg Hanna. „Slík þátttaka er þó stór fjárfesting og því mikilvægt að skoða vel hvar er best að sýna.“

Farið verður yfir hvernig undirbúningi skuli háttað og hvernig fá megi sem mest út úr sýningum erlendis.

Hönnunarmiðstöð Íslands stendur fyrir reglulegum spjallfundum fyrsta miðvikudag í mánuði á Bergsson Mathús í Templarasundi 3. Sjá nánar á www.honnunarmidstod.is.

SÝNA Í LONDON OG PEKING

HÖNNUN *Teppaverksmiðjan Élivogar tók þátt í hönnunarsýningum í London og Peking í september. Élivogar framleiða handunnin teppi úr íslenskri ull.*

Við fengum frábærar viðtökur,“ segir Sigrún Lára Shanko, önnur tveggja hönnuða sem standa að teppaverksmiðjunni Élivogum, sem framleiðir handunnin teppi á gólf og veggi úr íslenskri ull. Élivogar tóku þátt í sýningunni 100% Design í London fyrr í mánuðinum.

Eftir sýninguna í London lá leiðin beint til Kína á hönnunarvikuna í Peking sem lauk nú fyrir helgina.

„Við fengum strax boð um að taka þátt í Peking Design week,“ segir Sigrún. „Það þykir áhugavert að teppin okkar eru unnin úr íslenskri ull, náttúrlegum trefjum og að framleiðslan fari fram á Íslandi.“

Fyrirtækið stofnaði Sigrún í samvinnu við Sigríði Ólafsdóttur, vöru- og textílhönnuð, fyrir tveimur árum. Munstrin sækja þær til loftmynda af íslensku landslagi, ám og jöklum en þær frumsýndu fyrstu teppin á HönnunarMars 2012. Síðan hefur boltinn ekki stoppað.

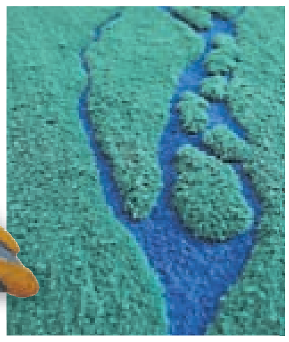
„Við hittum tengilið 100% Design á HönnunanMars í fyrra og sýndum teppin í framhaldinu í Helsinki. Eftir það var okkur boðið að taka þátt í 100% Design London strax í fyrrahaust en höfðum ekki tök á því fyrr en núna. Þetta eru ótrúlega spennandi viðtökur en svo verðum við bara að sjá til hvort þetta leiðir eitthvað meira af sér, vonandi.“

Nánar má forvitnast um hönnun og framleiðslu Élivoga á Facebook og á www.elivogar.is.

heida@365.is

ÉLIVOGAR Motturnar eru handunnar úr íslenskri ull og vöktu athygli á hönnunarvikunni í London og í Peking nú í september. MYNDIR/ÉLIVOGAR

NÁTTÚRULEGT Teppin eru endurnýtanleg nánast að fullu en náttúrulegar trefjar eru notaðar við framleiðsluna.



LANDSLAG Munstrin eru sótt í íslenskt landslag.

VEL TEKIÐ Fyrstu teppin voru sýnd á HönnunarMars 2012 og vöktu þá strax athygli útsendara 100% Design í London.

Hefur þú áhuga á að gerast sjálfboðaliði hjá Rauða krossinum?

Rauði krossinn í Kópavogi óskar eftir sjálfboðaliðum sem eru tilbúnir til starfa hjá öflugi deild sem býður upp á fjölbreytt verkefni.

Áhugasamir eru vinsamlega beðnir um að hafa samband við Rauða krossinn í Kópavogi í síma 554 6626 eða með tölvupósti á kopavogur@redcross.is.

Hjálpaðu okkur að hjálpa öðrum

Rauði krossinn Kópavogi

Rauðakrosshúsið Hamraborg 11 • Sími: 554 6626 kopavogur@redcross.is raudikrossinn.is/kopavogur

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.
-Flest stéttarfélög styrkja nemendur til náms.
-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:
- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:
Leiðsögunámið í Ferðamálaskóla Íslands bætti miklu við þekkingu mína á landinu sem og sögu og menningu þjóðarinnar. Þessir þættir voru ofnir saman á einkar áhugaverðan og skemmtilegan hátt og kryddað margs konar fróðleik og frásögnum. Auk þess spannaði námið allt frá leiðsögutækni til laxveiðáa, frá skyndihjálp til skógræktar og frá hvalafræðum til hverasvæða svo nokkuð sé nefnt. Skipulag námsins var sveiganlegt en með ákveðnu aðhaldi stjórnenda sem skapaði gott andrúmsloft í þessum alþjóðlega hópi nemanda. Þessum tíma var mjög vel varið hvort sem maður hyggur á ferðaleiðsögn eða ekki.

MAGNÚS JÓNSSON
FV. VEÐURSTOFUSTJÓRI

Ferðamálaskóli Íslands

Opið 8-22

Ferðamálaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466

SAFNA FYRIR NÝJU ÞRÆÐINGARTÆKI

HJARTAHEILL KYNNIR *Hjartaheill og Neistinn hrundu um helgina af stað átaki til söfnunar fyrir nýju hjartaþræðingartæki á hjartadeild Landsspítala. Í dag eru 260 manns á biðlista eftir hjartaþræðingu sem er óviðunandi ástand.*

Hjartaheill og Neistinn biðla til landsmanna um að leggja fé til söfnunarinnar en það er hægt með þrennum hætti: greiða valgreiðslu í heimabanka, hringja í styrktarsíma eða leggja beint inn á reikning söfnunarinnar ef um hærri fjárhæðir er að ræða. Hjarta- og æðasjúkdómar eru skæðustu sjúkdómar veraldarinnar í dag og þeir sem krefjast flestra mannslífa. Í hverjum mánuði eru framkvæmdar um 200 hjartaþræðingar og aðgerðir á Hjartaþræðingarstofu Landspítalans. Það eru hátt í 2.400 aðgerðir á hverju ári.

MARGT SMÁTT GERIR EITT STÓRT

Valgreiðslan er að sögn Ásgeirs Þórs Árnasonar, framkvæmdastjóra Hjartaheilla, ósköp hófleg, eða aðeins 1.000 kr. „Við höfum leitað til fjölskyldnanna í landinu til þess að leggja okkur lið. Stofnuð hefur verið valgreiðsla á hverja fjölskyldu í landinu og að sjálfsögðu er öllum í sjálfsvald sett hvort þeir vilja styðja átakið eða ekki. Hverja fjölskyldu munar kannski ekki svo mikið um 1.000 kr. en það safnast þegar saman kemur,“ segir Ásgeir.

ÞAÐ ER LÍFSNAUÐSYNLEGT AÐ STYTTA BIÐTÍÐMANN

Núverandi tækjakostur spítalans dugar engan veginn og af þeim þremur tækjum sem hjartadeildin hefur yfir að ráða er eitt þeirra fyrir löngu komið á tíma. Gestur Þorgeirsson, yfirlæknir á Hjartadeild Landspítalans, segir að elsta hjartaþræðingartæki á Landspítalanum sé nú orðið 16 ára gamalt og aðeins tímaspursmál hvenær það gefur sig alveg. „Úti í heimi eru menn að nota þessi tæki í 6-8 ár en okkur hefur tekist að nýta þetta tæki í 16 ár. Það er þó orðið vonlítið að fá varahluti í svona gamalt tæki; enginn sem sinnir þessu lengur. Það er því alveg nauðsynlegt að endurnýja það sem fyrst. Verkefnin eru fjölmörg og margvísleg, svo sem þræðingar, kransæðavíkkanir og brennsluaðgerðir á aukabrautum og hjartsláttartruflunum, auk þess sem nýlega er farið að koma fyrir hjartalokum í þræðingu. Til þess að ráða við verkefnin þarf þrjú góð þræðingartæki. Með nýju tæki gefst tækifæri til að stytta biðtímann í þessar aðgerðir verulega.“

Allar nánari upplýsingar um söfnunin má fá á vefnum hjartaheill.is eða á facebook.com/hjartaheill.

HJARTAÞRÆÐIRNIR Styrkjum hjartaþræðina heitir verk eftir Einar Guðmundsson, grafískan hönnuð. Verkið er tákn söfnunarinnar. Á myndinni eru einnig starfsmenn Hjartaheilla. MYND/GVA

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Sverrir Birgir Sverrisson,** sverrirbs@365.is, s. 512 5432 **Kolbeinn Kolbeinsson,** kolli@365.is, s. 512-5447 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

heimili FASTEIGNASALA

Bogi Pétursson lögg.fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson lögg. fasteignasali
Gústaf Adolf Björnsson lögg. fasteignasali
Stefán Már Stefánsson sölufulltrúi
Erla Dröfn Magnúsdóttir lögfræðingur
Ásdís Írena Sigurðardóttir skjalagerð

Finndu okkur á Facebook

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

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Ég skal selja fyrir þig

Auður Kristinsdóttir
lögg.fasteignasali

auður@fasteignasalan.is
Sími: 824-7772

Fasteignasalan BÆR s. 512-3400 – Fax 517 6354

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leita sér

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Flott hönnun í Norðlingaholti

RE/MAX ALPHA kynnir: Vel skipulögð og haganlega hönnuð parhús í Búðavaði, Norðlingholti. Opið hús verður á morgun, 1. október, milli kl. 17.30 og 18.00.

Húsin eru um 250 fm á tveimur hæðum. Gengið er inn í forstofu á neðri hæð. Inni af forstofu er þvottahús. Úr forstofu er einnig innangengt í bílskúr sem er góður en þar fyrir innan er gert ráð fyrir lokaðri geymslu, ef fólk vill. Úr forstofunni er komið inn í rúmgott opið rými sem gæti hentað vel sem fjölskyldurými eða sjónvarpshol, úr þessu rými er útgengi í garðinn eða á pall. Stiginn upp á efri hæðina er í miðju hússins. Fyrir innan fjölskyldurýmið eru svefnherbergin og gott baðherbergi. Svefnherbergi eru þrjú, þar af eitt einkar rúmgott með útgengi í garðinn. Lóðin er í jaðri hverfsins og því náttúran óspillt fyrir utan lóðarmörkin. Óhindrað útsýni yfir Elliðavatn og fjallahringinn.

Ný parhús við Búðavað með fallegu útsýni.

Þegar komið er upp á efri hæðina er einkar rúmgóð stofa í suðurenda með stórum gluggum og útgengi á rúmlega 20 fm svalir með fallegu útsýni yfir að Elliðavatni. Eldhúsið og borðstofan eru samliggjandi, opið og bjart rými og úr borstofunni er útgengi á svalirnar. Mikil lofthæð sem gerir hæðina bjarta og skemmtilega. Í norðurenda er rúmgóð hjónasvíta með fataherbergi og baðherbergi. Við hlið hjónasvítu er lesstofa/sjónvarpsstofa. Úr hjónasvítu og lesstofu er útgengi á svalir. Baðherbergið er innangengt úr fataherbergi og af gangi við eldhús.

Húsin eru í byggingu og afhendast tilbúin til innréttinga skemmtilegur kostur fyrir þá sem vilja setja sinn eigin svip á húsin. Upplýsingar gefur Brynjólfur Þorkelsson í síma 820 8080 eða binni@remax.is.

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Tröllateigur 30 - 270 Mosfellsbær

Stórglæsilegt 211,9 m2 endaraðhús á tveimur hæðum við Tröllateig 30 í Mosfellsbæ. Glæsilegar sérsmíðaðar innréttingar og falleg gólfefni. Ca. 100 m2 timburverönd í suðvestur. **V. 48,9 m.**

Arnartangi 66 - 270 Mosfellsbær

Opið hús í dag mánudag frá kl. 17:30 til 18:00

94 m2, 4ra herbergja endaraðhús ásamt 28 m2 bílskúr, við Arnartanga 66 í Mosfellsbæ. Gott skipulag. Þrjú svefnherbergi. Góð staðsetning. **V. 27,9 m.**

Litla Þúfa - Kjós

Litla-Þúfa í Kjós, frábær valkostur fyrir hestafólk - 30 min frá Reykjavík. Landið er 21,6 hektarar, girt mjög vel og aðlagað að þörfum hestafólks. **V. 32,5 m.**

Litlikriki 2 - 270 Mosfellsbær

5 herbergja 139,2 m2 íbúð á jarðhæð með sérgarði ásamt 31,5 m2 bílskúr, í nýlegu og fallegu lyftuhúsi við Litlakrika 2 í Mosfellsbæ. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús, forstofu, eldhús, stofu og borðstofu. Inn af bílskúrnum er 12,2 m2 geymsla. **V. 39,5 m.**

Laufrimi 3 - 112 Reykjavík

Björt 80,3 m2, 3ja herbergja íbúð á 2. hæð við Laufrima 3 í Reykjavík. Íbúðin skiptist í tvö svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, eldhús, stofu og borðstofu. Íbúðinni fylgir sérgeymsla í sameign. **V. 20,9 m.**

Daggarvellir 4B - 221 Hafn.

Mjög falleg og rúmgóð 110,6 m2, 4ra herbergja endaíbúð á 2. hæð, ásamt bílastæði í bílakjallara, í 5. hæða lyftuhúsi við Daggarvelli 4B í Hafnarfirði. **V. 26,9 m.**

Skjólbraut 2 - 200 Kópavogur

Opið hús miðvikudaginn 2. október frá kl. 17:30 til 18:00

95,4 m2 3ja herbergja íbúð á 1. hæð í 3ja hæða fjórbýlishúsi ásamt 24,5 m2 bílskúr við Skjólbraut 2 í Kópavogi. Eignin skiptist í forstofu, miðrými, eldhús, baðherbergi, tvær samliggjandi stofur og stórt svefnherbergi. Eigninni fylgir geymsla í kjallara og hlutdeild í sameiginlegu þvottahúsi. **V. 25,9 m.**

Álfabrekka 17 - 200 Kópavogur

387,5 m2 einbýlishús með tveimur íbúðum og bílskúr við Álfabrekku 17 í Kópavogi. Íbúðin á jarðhæð er nánast fullbúin en íbúðin á efri hæð er tæplega tilbúin til innréttinga. Íbúð á jarðhæð skiptist í: þrjú svefnherbergi, geymslu, þvottahús, baðherbergi, forstofu, eldhús, stofu og borðstofu. **V. 59,9 m.**

Vindás 4 - 110 Reykjavík

Falleg 85,2, m2 3-4ra herbergja íbúð á jarðhæð með timburverönd og bílastæði í bílakjallara við Vindás 4 í Reykjavík. Eignin er laus til afhendingar strax. Eignin er skráð 107,0 m2, þar af íbúð 85,2 m2 og bílskúr(bílastæði í bílakjallara) 21,8 m2. **V. 21,9 m.**

Dísaborgir 4 - 112 Reykjavík

Glæsileg 106 fm. 5 herbergja íbúð á jarðhæð, hönnuð af Rut Káradóttir innanhúsarkitekt.
Glæsilegar innréttingar.
Sér inngangur og afgirt timburverönd í litlu 5 íbúða fjölbýli. **V. 31,9 m.**

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Jón Guðmundsson
Sölustjóri
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Guðmundur H. Steinþórsson
Lögg. fasteignasali
gs@fastmark.is

Elías Haraldsson
Lögg. fasteignasali
elias@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Óðinsgötu 4, Sími 570 4500, opið virka daga kl 9 – 17.
Netfang: fastmark@fastmark.is – www.fastmark.is

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

NÝBYGGING

LANGALÍNA 33-35 – GARÐABÆ.
- Glæsilegar 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Íbúðirnar eru frá 109 fm. upp í 151 fm.
- Eikarinnréttingar í eldhúsi og vönduð tæki.
- Stæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu.

3JA HERBERGJA

ÓSKUM EFTIR 2JA TIL 3JA HERBERGJA ÍBÚÐUM Á SÖLUSKRÁ

4RA- 6 HERBERGJA

RAUÐHAMRAR- REYKJAVÍK.
- 4ra herb.113,4 fm. íbúð á 1. hæð auk 9,9 fm. geymslu.
- Þrjú svefnherbergi. Þvottaherbergi innan íbúðar.
- Útgangur úr eldhúsi og stofu á flísalagðar suðursvalir.
- 20,9 fermetra bílskúr fylgir íbúðinni.

34,9 millj.

SÉRBÝLI

LAUGARÁSVEGUR – REYKJAVÍK.
- 200,0 fm. tvílyft parhús að meðt. 22,2 fm. innb. bílskúr.
- STofa og borðst. með aukinni lofthæð. Arinn í stofu.
- Flísalagðar svalir til suðurs. Hellulögð verönd.
- Frábær staðsetning. Laust fljótlega

65,0 millj.

2JA HERBERGJA

FROSTAFOLD - REYKJAVÍK.
- Björt 70,7 fm. útsýnisíbúð á 4. hæð í lyftuhúsi.
- Rúmgóðar svalir til vesturs og suðurs. Húsvörður.
- Sér bílastæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu.
- Hús að utan er nýlega viðgert og málað.

22,9 millj.

17. JÚNÍTORG – SJÁLANDI GARÐABÆ.
- Glæsileg 119,8 fm. útsýnisíbúð á efstu hæð.
- Rúmgóðar og bjartar stofur. Gríðarlegt útsýni.
- Auðvelt að gera auka svefnherbergi í íbúðinni.
- Íbúð sem vert er að skoða.

45,0 millj.

STRANDVEGUR- SJÁLANDI GARÐAB.
- 5 herb. endaíbúð með gluggum í þrjár áttir á efstu hæð.
- Aukin lofthæð í íbúð. Sér stæði í bílageymslu í kjallara.
- Rými framan íbúðar er í séreign íbúðar og hægt að sameina það íbúðinni. Svalir til suðvesturs
- Útbyggður gluggi í stofum. .

41,9 millj.

ÁSBÚÐ- GARÐABÆ.
- Fallegt 306,6 fm. tvílyft einbýli með 68,8 fm. innb. bílskúr.
- Stofur með arni. Nýlega endurnýjað eldhús. 6 herbergi.
- Auðvelt er að útbúa sér íbúð á neðri hæð hússins.
- Lóð nýlega endurnýjuð og vísar að stærstum hluta til suðurs.

79,9 millj.

ELDRI BORGARAR
Óskum eftir 3ja herbergja íbúð eða rúmgóðri 2ja herbergja íbúð í góðu lyftuhúsi fyrir eldri borgara í Reykjavík. Staðgreiðsla í boði.

FUNALIND- KÓPAVOGI.
- Falleg 115,4 fm. íbúð á efstu hæð.
- Verulega aukin lofthæð og skjólsælar suðursvalir.
- Stórir gluggar til vesturs í stofu. 2 herbergi.
- Húsið í góðu ástandi. Sameign til fyrirmyndar.

31,9 millj.

4RA- 6 HERBERGJA

ÁLFASKEIÐ – HAFNARFIRÐI. 5 HERB.
- Falleg 117,4 fm. nokkuð endurnýjuð endaíbúð á jarðhæð.
- Gluggar í þrjár áttir og útgengi á verönd til suðurs.
- Baðherbergi endurnýjað. Hægt að breyta borðstofu í fjórða herbergið. 23,7 fm bílskúr.
- Hús í góðu ástandi að utan.

25,9 millj.

ÁLFABREKKA- KÓPAVOGI.
- Glæsilegt einbýlishús á fallegri lóð með miklum veröndum og skjólveggjum. Nýlegt eldhús. Stórar stofur.
- Eignin er hæð og kjallari 243,0 fm. að stærð að meðt.30,7 fm. bílskúr. Sjónvarpsstofa. Hjónasvíta.

59,9 millj.

VERSLUNARHÚSNÆÐI ÓSKAST

Óskum eftir 600-800 fermetra verslunarhúsnæði til kaups á áberandi verslunarstað í Reykjavík fyrir traustan kaupanda. Góð bílastæði skilyrði.

BÁSBRYGGJA- REYKJAVÍK.
- Glæsileg 100,0 fm. íbúð á 1. hæð í litlu fjölbýlishúsi.
- Frábær staðsetning við sjávarkambinn. 30,8 fm. bílskúr.
- Opið eldhús. Rúmgóð stofa. 2 herbergi.
- Sjávarútsýni af svölum. Þvottaherb. innan íbúðar.

36,9 millj.

SUMARHÚS

SUMARHÚS Á ÞINGVÖLLUM
Glæsilega staðsett 60,1 fm. sumarhús í Grafningi, við Hestvíkina, auk tveggja geymslna, 3,8 og 3,9 fermetra og 18,4 fermetra bátaskýlis niður við vatnið, neðst í lóðinni. Sumarhúsið stendur 6.400 fm. útsýnislóð á frábærum stað við vatnið. Bátur fylgir.

30,0 millj.

NÖNNUSTÍGUR – HAFNARFIRÐI.
- Mjög glæsilegt 143,7 fm. tvílyft einbýlishús
- Eignin hefur verið mikið endurnýjuð á sl. árum.
- Frábær staðsetning í gamla bænum í Hafnarfirði.
- Góðar verandir, sér bílastæði og matjurtargarður.

36,9 millj.

Espilundur, Garðabæ.

Mjög fallegt 138,8 fm. einbýlishús auk 43,7 fm. bílskúrs á 972,0 fm. ræktaðri og mjög fallegri lóð á góðum stað í Lundunum í Garðabæ. Húsið hefur alla tíð fengið gott viðhald og hefur verið endurnýjað að hluta. M.a. er nýtt gler og gluggalistar í húsinu, gólfefni nýleg að stórum hluta og hús að utan í góðu ástandi með nýlegu þakjárni. Samliggjandi rúmgóðar stofur. Fjögur herbergi. Hellulögð verönd til suðurs og hellulögð stétt og innkeyrsla fyrir framan húsið. **Verð 54,9 millj.**

Melhæð- Garðabæ.

Glæsilegt 467,0 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innb. 85,0 fm. bílskúr á góðum stað í grónu hverfi. 6 svefnherbergi. Glæsilegar stórar stofur með arni. Sólskáli með heitum potti. Sjónvarpsstofa með útgengi á svalir til suðurs.Arinn er í stofu. Húsið hefur verið þó nokkuð endurnýjað að innan á undanförnum árum, m.a. öll baðherbergi þess, fataherbergi, fataskápar, granítborðplötur í eldhúsi og gluggakistum o.fl. Stór og gróin lóð með hellulagðri innkeyrslu og stéttum. **Verð 109,0 millj.**

Kirkjulundur 12 - 14, Garðabæ

- Glæsilegar 3ja – 4ra herbergja lúxusíbúðir með yfirbyggðum svölum og frábæru útsýni. Lyfta og sér stæði í bílageymslu.
- Íbúðirnar afhendast tilbúnar án gólfefna, en baðherbergi, þvottaherbergi og gestasalerni afhendast flísalögð.
- Allar innréttingar eru sérsmíðaðar • Eikarinnréttingar frá Fagus ehf.
- Afhending íbúða er í mars – apríl 2014. • Stærðir íbúða eru frá 91,4 fm. upp í 136,7 fm.
- Íbúðirnar eru sýndar í samráði við sölumenn Fasteignamarkaðarins ehf. • Byggingaraðili: Kristjánssynir ehf.

SÉRBÝLI

SMÁRAFLÖT – GARÐABÆ. EINSTÖK STAÐSETNING.
Einbýlishús við opið svæði alveg niður við Lækinn og með glæsilegu útsýni yfir hraunið og Reykjanesfjallgarðinn. Eignin er 245,2 fm. að stærð að meðtöldum 57,0 fm. innb. bílskúr auk tveggja samliggjandi garðskála. Eignin skiptist m.a. í rúmgóðar sofur auk arinstofu, mjög rúmgott eldhús og 4 herbergi. Gufubað hefur verið innréttað í bílskúr auk baðherbergis og hvíldarherbergis. **77,0 millj.**

DRAUMAHÆÐ – GARÐABÆ
Glæsilegt 159,1 fm. 5 herbergja raðhús á tveimur hæðum á frábærum stað í grónu hverfi í Garðabæ. Stofa með stórum útbyggðum gluggum. Rúmgóð sjónvarpsstofa sem auðvelt er að breyta í svefnherbergi. Frábært útsýni til sjávar og að Heiðmörk er af stórum suðursvölum á efri hæð hússins og skjólgóð verönd til suðurs er á framlóðinni. Stutt er skóla og leikskóla **57,9 millj.**

SÉRBÝLI

RJÚPNAHÆÐ-GARÐABÆ
Glæsilegt 233,9 fm. einbýlishús á pöllum á fallegum og grónum útsýnisstað. Mikið endurnýjað. Rúmgóð og björt setustofa, mikil lofthæð. Eldhús og borðstofa í einu stóru opnu rými. Fjögur herbergi. Innfelld lýsing í stórum hluta lofta hússins. Svalir út af hjónaherbergi til suðvesturs með fallegu útsýni. Ræktuð lóð með stórri hellulagðri innkeyrslu á framlóð og hellulagðri verönd og stéttum á baklóð. **78,0 millj.**

MELGERÐI - KÓPAVOGI.
- Mikið endurnýjað 148,7 fm. tvílyft einbýlishús að meðt. 30,5 fm. bílskúr.
- Húsið hefur að mestu verið endurbyggt á sl. 20 árum.
- Glæsileg og ræktuð 816,0 fm. lóð með veröndum, skjólveggjum og heitum potti.
- Góð staðsetning í sunnanverðum vesturbæ Kópavogs.

52,9 millj.

4RA- 6 HERBERGJA

VATNSSTÍGUR. GLÆSILEG EIGN Í MIÐBÆ REYKJAV.
Glæsileg og vönduð 188,5 fm. 4ra - 5 herbergja íbúð á 3. hæð, efstu hæð, að meðtalinni 12,7 fm. sér geymslu í kjallara, í nýlegu lyftuhúsi í Skuggahverfinu. Stæði í bílahúsi í kjallara fylgir íbúðinni. Mikil lofthæð er í íbúðinni og mikils útsýnis nýtur úr stofum. Kirsuberjaviður er í hurðum og innréttingum. Parket er á stofum og herbergjum (Uberaro). Stórar og bjartar stofur. Yfirbyggðar opnanlegar svalir.

HOLTSGATA – REYKJAVÍK. 5 HERBERGJA ÍBÚÐ
Glæsileg og nánast algjörlega endurnýjuð 123,8 fm. íbúð á 3. hæð í góðu steinhúsi. Svalir til suðvesturs. Íbúðin var endurnýjuð árið 2007 og þá m.a. skipt um öll gólfefni, innihurðir, settir upp miklir og fallegir fataskápar, ný eldhúsinnrétting og tæki, skipt um raflagnir og töflu o.fl. Rúmgóð stofa. Fjögur herbergi. Fallegt útsýni til sjávar. **40,9 millj.**

Bræðratunga 1 - Kópavogi.

OPIÐ HÚS Í DAG, MÁNUDAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Virkilega fallegt og vel skipulagt 203,9 fm endaraðhús á þremur hæðum auk 28,0 fm. bílskúrs á frábærum stað í suðurhlíðum Kópavogs. Samliggjandi rúmgóðar stofur. Sjónvarpsstofa með útgengi á hellulagða afgirta verönd til suðurs. 5 herbergi. Útgengi á svalir til suðurs úr hjónaherbergi og mjög fallegt útsýni að Reykjanesi, Bláfjöllum og út á sjóinn. Gufubað. Gróðurhús á baklóð. **Verð 43,9 millj. EIGNIN VERÐUR TIL SÝNIS Í DAG. VERIÐ VELKOMIN.**

Hljóðalind 12- Kópavogi

OPIÐ HÚS Á MORGUN, ÞRIÐJUDAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Glæsilegt 138,4 fm. raðhús á einni hæð með innbyggðum 23,5 fm. bílskúr á frábærum og afar eftirsóttum stað í Kópavogi. Eignin er innréttuð á afar vandaðan og smekklegan máta með innréttingum, innihurðum og gólfefnum úr rauðeik. Aukin lofthæð er í öllu húsinu með innfelldri lýsingu. Rúmgott eldhús. Stofa með útgangi á verönd til austurs og suðurs. 3 herbergi. Hellulögð innkeyrsla og stéttar. **Verð 46,9 millj. Eignin verður til sýnis á morgun. Verið velkomin.**

EIGNAMIÐLUN

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

Frá 1957

Sala fasteigna í 55 ár

Elsta starfandi fasteignasala landsins

Félag Fasteignasala

Sverrir Kristinsson, framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali

Guðmundur Sigurjónsson, lögfræðingur, lögg. fasteignasali

Þorleifur St. Guðmundsson, lögg. fasteignasali

Kjartan Hallgeirsson, lögg. fasteignasali

Geir Sigurðsson, lögg. fasteignasali

Hilmar Þór Hafsteinsson, lögg. leigumiðlari, lögg. fasteignasali

Magnús Geir Pálsson, sölumaður

Þórarinn M. Friðgeirsson, lögg. fasteignasali

Gunnar Helgi Einarsson, lögg. fasteignasali

Reynir Björnsson lögg. fasteignasali

Jóhanna Valdimarsdóttir, gjaldkeri

Elín Þorleifsdóttir, ritari

Anna M. Sigurðardóttir, ritari

Guðrún Magnea Árnadóttir, ritari

KIRKJUTORG 6 A

- GLÆSILEG SÉRHÆÐ

Einstaklega falleg 70 fm íbúð á jarðhæð í hjarta borgarinnar. Um er að ræða sérhæð í 3ja íbúða húsi við Kirkjutorg með sérinngangi úr lokuðu porti. Einnig er sameiginlegur inngangur að framan, Kirkjutorgsmegin. Mikið endurnýjað hús og er íbúðin öll nýuppgerð. Mögulegt væri að hafa atvinnurekstur á hæðinni en þar var starfrækt þekkt rakarastofa um langa hríð.
Eignin verður sýnd mánudaginn 30.sept frá kl. 17:00 -18:00 **V. 30 m.** 3191

- 3. HÆÐ OG RIS

Einstaklega falleg 59 fm íbúð, þriðja hæð og ris. Um er að ræða efstu hæð í 3ja íbúða húsi við Kirkjutorg. Mjög stórar útsýnissvalir eru frá eldhúsi íbúðarinnar sem njóta sólar allan daginn. Risið er mikið undir súð en nýtist mun betur en uppgefnir fermetrar segja til um. Húsið hefur verið mikið endurnýjað og er íbúðin öll ný-uppgerð. Sér bílastæði fylgir í lokuðu porti.
Eignin verður sýnd mánudaginn 30.sept frá kl. 17:00 -18:00 **V. 32 m.** 3200

KÓRSALIR 5
- GLÆSILEG PENTHOUSE ÍBÚÐ

Einstaklega falleg 245,9 fm penthouse íbúð á tveimur hæðum með glæsilegu útsýni. Fernar svalir. Heitur pottur. Mikið hefur verið lagt í hönnun efnisval. Öll tæki og innréttingar eru fyrsta flokks. Húsið er á einum fallegasta útsýnisstað í Kópavogi með útsýni til allra átta.
Eignin verður sýnd mánudaginn 30.september milli kl. 17:30 og kl. 18:00.
V. 69,0 m. 2362

LITLAGERÐI 12
- AUKAÍBÚÐ

Fallegt 272,6 fm einbýlishús með bílskúr og aukaíbúð með sér inngangi. Húsið er staðsett innarlega í botnlangagötu og með fallegum og sólríkum garði til suðurs. Sunnan við lóðarmörk er lítill skógur og því engin byggð. Í húsinu eru þrjár stofur, 5-6 svefnherbergi, 2ja herbergi aukaíbúð og bílskúr. **Eignin verður sýnd mánudaginn 30. sept. milli kl. 17:30 og kl. 18:00.** **V. 69 m.** 2654

BÁSENDI 5
- RÚMG. BÍLSKÚR

Frábærlega staðsett 197,5 fm einbýlishús á tveimur hæðum með bílskúr. Þrjú svefnherbergi og þrjár stofur. Skjólsæll garður til suðurs með verönd og heitum potti. Möguleiki á aukaíbúð á neðri hæð með sér inng. Bílskúr er ca 38 fm. **Eignin verður sýnd mánudaginn 30.september milli kl. 17:30 og kl. 18:00.**
V. 53,9 m. 3182

STAKKAHLÍÐ
- NÝTT HÚS OG STÆÐI Í BÍLAGEYMSLU

Mjög glæsileg og vönduð 2ja herbergja 83,4 fm íbúð á jarðhæð ásamt stæði í lokaðri bílageymslu í nýlegu húsi á þessum frábæra stað. vandaðar innréttingar, parket og flísar á gólfum og þvottahús innan íbúðar. **V. 27,5 m.** 3198

FELLASMÁRI
- PARHÚS Á 2. HÆÐUM

Mjög vel staðsett fallegt parhús á tveimur hæðum m. innb. bílskúr. Samt 193,9 fm. Vandaðar eikarinnréttingar. 3 svefnherb. í dag en lítið mál að hafa þau fjögur. Stórar svalir til suðurs og stór afgirt timburverönd. Einstaklega glæsilegt útsýni. Örstutt í mjög góða þjónustu. **V. 56,9 m.** 3178

ALVÖRU PENTHOUSE
- LINDARGATA 27

Þakíbúðin er skráð 222 fm með bílskúr. Eignin er með tveimur svölum og einstöku útsýni til sjávar og yfir Reykjavík, þar sem sjá má meðal annars Þjóðleikhúsið, Hörpuna, Hallgrímskirkju, Esjuna og Snæfellsjökul. Íbúðin er stórglæsileg, innréttingar og tæki eru sérstaklega vönduð. Lyftan opnast beint inn í íbúðina og er húsið er byggt árið 2006. **V. 130 m.** 3002

EINBÝLI

Þingvað - glæsilegt einbýli.
Glæsilegt einbýlishús á einni hæð með 4 svefnherbergjum á afar góðum stað í Norðlingaholltinu, mjög gott aðgengi er að húsinu. **Verð tilboð** 3183

EINBÝLI

Rjúpnahæð- Garðabær fokhelt einbýli
Glæsilegt útsýni og frábær staðsetning. Húsið er 259,5 fm að stærð. Þar af er íbúðin 227 fm og bílskúrinn 32,5 fm Húsið er á tveimur hæðum. Húseiningin er sjálfstæð með sér lóð.. Á lóðinni eru tvö bílastæði og sorpgeymsla. 2741

EINBÝLI

Lindarbraut - einbýlishús
Fallegt 210,6 fm einbýlishús við Lindarbraut 26, Seltjarnarnesi ásamt 23,1 fm bílskúr. Húsið er því samtals 233,7 fm. Húsið er teiknað af Gunnari Hanssyni. Húsið er á tvílyft en á efri hæðinni er stór stofa með arni og gluggum til allra átta. Glæsilegt útsýni. 3101

EINBÝLI

Hrólfsskálavör - Sjávarlóð
Glæsilegt og frábærlega staðsett 317 fm einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum tvöföldum bílskúr. Á neðri hæð er 3ja herbergja aukaíbúð með sér inngangi. Húsið stendur á fallegri sjávarlóð og er garður í rækt með verönd og stórkostlegu sjávarútsýni. 3154

NJÁLSGATA
- GLÆSILEG UPPGERÐ ÍBÚÐ

Til sölu mjög falleg og algjörlega endurn. 3ja herb. íbúð á 1. h. Eldhúsinnrétt. hvít með keramikhelluborði. Baðherb. flísal. í hólf og gólf með sturtuklefa, vegghengt salerni , handklæðaofn og hvít innrétting. Fataskápar í hjónaherb. Allar innihurðir nýjar. Nýjar rúllugardínur fyrir öllum gluggum. Húsið er steinst., tvær hæðir og kj. og byggt árið 1935. Sér þvottahús í íbúð. Parket á holi, stofu, herb. og eldhúsi. Flísar á baðherb. og þvottahúsi. **V. 31 m.** 3193

GVENDARGEISLI 24
– GLÆSILEG ÍB. M. BÍLSKÝLI

Mjög glæsileg og björt 127 fm 4ra herb. íbúð á 2. hæð (0203) í fallegu fjölbýlishúsi. Sér inngangur og stæði í bílageymslu. Íbúðin er fallega innréttuð með vönduðum gólfefnum. Nýlegt eldhús með granít borðplötum, þrjú rúmg. svefnhe., þvottahús innan íbúðar og stórar ca 17 fm svalir til suðurs. **V. 35,9 m.**
Eignin verður sýnd þriðjudaginn 1.október milli kl. 17:30 og kl. 18:00.

NÝLENDUGATA 20
- ÍBÚÐ 0101

Vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á fyrstu hæð við Nýlendugötu í Reykjavík. Húsið lítur vel út að utan og hefur nýlega verið málað. **V. 23,4 millj.**

EINBÝLI

Votakur - Einbýli í sérflokki.
Glæsilegt og vandað einbýlishús þar sem ekkert hefur verið til sparað í innréttingum og tækjum. Allar innréttingar og hurðir eru sérsmíðaðar af Trésmiðjunni Borg. Húsið er vel staðsett neðst í Akrahverfinu við lækinn. Stutt í skóla og framhaldsskóla. Arkitektar eru Guðbjörg Magnúsdóttir innanhúsarkitekt minimum og Sigurður Hallgrímsson Arkþing. Inni og úti lýsing hönnuð af Helga í Lumex. Húsið er skráð 388,1 fm en er um 500 fm samkvæmt teikningum. 2090

Háaleitisbraut - með aukaíbúð
Fallegt og vel staðsett 285 fm einbýlishús með verslun, þjónustu, skóla og leikskóla í næsta nágrenni. Á hæðinni er forstofa, snyrting, hol, stofur, eldhús með borðkrók, þvottaherbergi, gangur, fjögur herbergi, fataherbergi og baðherbergi. Á neðri hæðinni er innbyggður bílskúr, óskráð geymsla, útigeymsla og ósamþykkt tveggja herbergja íbúð sem er með sér inngangi en einnig er innangengt í íbúðina milli hæða. **V. 64,9 m.** 1842

Steinagerði - m. aukaíbúð
Mikið endurnýjað og vel skipulagt 243,7 fm einbýlishús með ca 80 fm 3ja herb. aukaíbúð í kj. og 33,6 fm bílskúr. Aðalrýmið er hæð og ris, skiptist í forstofu, stofu, borðst., eldh., svefnh., bað og svalir. Í risi eru þrjú svefnh., snyrting og geymsla. Eignin er nýtt í dag sem ein heild en loka má aukaíbúðina af með auðveldum hætti. **V. 58,9 m.** 3064

PARHÚS/RAÐHÚS

Hraunprýði 6 og 12 Garðabæ. Fullbúin endaraðhús
Glæsileg ný fjölskylduvæn raðhús á einni hæð ásamt opnu bílskýli. Afhendast fullfrágengin með vönduðum innréttingum og fataskápum frá HTH. Gólfefni eru flísar og parket frá Byko ásamt hreinlætis og blöndunartækjum. Einstaklega vel skipulögð hús á einni hæð Stærðir húsa er frá 157-182 fm. **Verð húsa nr. 6-12 er 59,9 millj.** 2875

Helluland - Fossvogur
Vel skipulagt 147 fm endaraðhús á einni hæð, ásamt 21 fm bílskúr. Húsið er á rólegum stað innst í botnlanga og örstutt er í skóla og leikskóla. Góð bílastæði eru við húsið. **V. 55,9 m.** 3141

Tröllateigur Mos - raðhús
Vandað 212 fm endaraðhús á tveimur hæðum á góðum stað. Stór og falleg timburverönd er við húsið. Húsið er með vönduðum innréttingum og tækjum. Á gólfum er ýmist parket eða mustangflísar. Hellulögð innkeyrsla. **V. 48,9 m.** 3171

Kvistavellir - til afh.strax.
Gott, rúmgott og bjart endaraðhús. Húsið er 187 fm. Hátt til lofts, fjögur rúmgóð herbergi öll með skápum, góð innrétting í eldhúsi og stór stofa. Parket og flísar á gólfum. **V. 35,9 m.** 3176

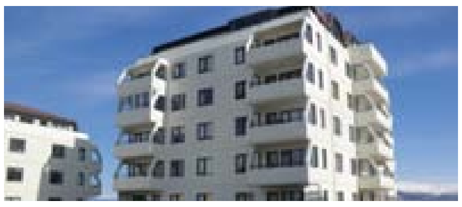
HÆÐIR

Flókagata - glæsileg efri hæð.
Falleg og rúmgóð 167,9 fm efri hæð ásamt 28,7 fm bílskúr í glæsilegu húsi teiknuðu af Halldóri H. Jónssyni arkitekt árið 1959 og er eignin samtals 196,6 fm. Íbúðin skiptist m.a í saml. stofur, fjögur herbergi og fl. Tvennar svalir. Íbúðin hefur nýlega verið mikið endurnýjuð að innan m.a. gólfefni, baðherbergi, eldhús, raflagnir og fl. Húsið lítur vel út og er í góðu ástandi, verið var að ljúka við endurnýjum á skólp og drenlögnum. Upplýsingar gefur Kjartan í síma 824-9093 **V. 65 m.** 3098

Laufbrekka 27 - e.hæð m. sérinngangi og bílskúr.
Falleg efri sérhæð og bílskúr í góðu klæddu tvíbýlishúsi. Hæðin er 113,4 fm og bílskúrinn er 26,3 fm. Þrjú herbergi. Endurnýjað eldhús. Parket og flísar. Sérinngangur. Svalir. Bílskúrinn er innréttaður sem stúdíóíbúð. Laus strax. **V. 28,0 m.** 3164

Álfabrekka Kóp. Tvær íbúðir.
Um er að ræða einbýlishús með tveimur íbúðum og bílskúr í nýju húsi. Íbúðin á efri hæð er 207,2 fm nánast tilbúin til innréttinga. Íbúðin á neðri hæð er 145,5 fm og nánast fullbúin. Bílskúrinn er 34,8 fm. Húsið er laust strax. **V. 59,9 m.** 3170

4RA-6 HERBERGJA



Austurströnd - íbúð mert 08.02 - Stórkostlegt útsýni
160,5 fm íbúð í lyftuhúsi á 8. hæð, efstu hæð, með ótrúlega fallegu útsýni og stórum svölum. Aðeins tvær íbúðir eru á hæðinni og stæði í bílageymslu fylgir. Stórar svalir, sem eru yfirbyggðar að hluta með skemmtilegri tengingu við stofu og eldhús. Stór stofa, þrjú góð svefnherbergi og stórt sjónvarpshol. Ótrúlega falleg fjalla-, sjávar- og borgarsýn. **V. 45,9 m.** 2704

Hringbraut 48 RVK. - íbúð 0301
Vel standsett 125,6 fm fimm herbergja íbúð á 3. hæð í 4-býlishúsi við Hringbraut í Reykjavík. Ein íbúð er á hverri hæð. Húsið stendur á horni Hringbrautar og Brávallagötu þannig að hluti íbúðar snýr út að Brávallagötu. **V. 34,9 m.** 3096

Flétturimi 30 - 0302
4ra herbergja 86,1 fm íbúð á 3.hæð í enda í fallegu vel staðsettu fjölbýlishúsi. 3. svefnherb. Suðvestursvalir með fínu útsýni. Mjög góður staður. Laus strax. **V. 21,9 m.** 3166

Framnesvegur - nýlegt hús.
Glæsileg nýleg 127,5 fm 4ra herbergja hæð í þríbýlishúsi . Húsið var byggt 2003. Í íbúðinni eru tvö svefnherbergi og tvær stofur en auðvelt að hafa herbergin þrjú. Vandaðar innréttingar. Stórar svalir. Sér þvottahús. Góð staðsetning. **V.40,9 millj.** 3163

Fálkagata - 4ra herb. - fráb .staðsetning.
Falleg 103,4 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð á góðum stað í vesturbænum rétt við Háskóla Íslands. Ástand á húsi og sameign er gott og hefur húsið nýlega verið viðgert að utan. **V. 32,4 m.** 3114

Daggarvellir Hf. - Laus strax.
Hér er um að ræða 110,6 fm íbúð ásamt bílskýli. Húsið er steinsteypt og byggt árið 2004. Eignin skiptist m.a. í forstofu, þvottahús, þrjú svefnherbergi, stofu, eldhús og baðherbergi. Gólfefni eru flísar og parket. Góðar stórar svalir til suð/vesturs. **V. 26,9 m.**

Barmahlíð 37 - Laus
Vel skipulögð og björt 4ra herbergja neðri sérhæð. Eignin skiptist í forstofu, rúmgott hol, tvær samliggjandi stofur, eldhús, baðherbergi og tvö svefnherbergi. Auðvelt að aukastofuna sem þriðja svefnherbergið. Íbúðin er laus til afhendingar. **V. 31,9 m.** 3151

Laugavegur 82 - Góð 4ra herbergja íbúð
Vönduð 106 fm 4ra herbergja íbúð á þriðju hæð. Sameign er mjög snyrtileg. Gengið er inn Barónsstígs megin. **V. 36,5 m.** 2870

Blásalir 22 - 10. hæð
Glæsileg 3ja herbergja (4ra skv. teikningu) 125,2 fm íbúð á 10. hæð í vönduðu lyftuhúsi með frábæru útsýni til vesturs, norðurs og austurs.. Stæði í bílageymslu fylgir. Íbúðin er með gluggum til suðvesturs, norðvesturs og norðausturs. **V. 39,9 m.** 3053

Naustabryggja - íb. 0303 m.stórum svölum
Mjög glæsileg og björt 143,8 fm íbúð á 3. hæð í fallegu húsi með stæði í bílageymslu. Íbúðin er að hluta á tveimur hæðum glæsilegri stofu, þremur svefnherbergjum og stórum þaksvölum með glæsilegu útsýni. **V. 39 m.** 3100

3JA HERBERGJA

Laufrimi 3 - íbúð 0201
Falleg vel skipulögð 3ja herbergja 80,3 fm íbúð á efri hæð í litlu fjölbýli. Parket. Tvö góð herb. Svalir. góð sameign. Íbúðin er laus strax. **V. 20,9 m.** 3172

Vallarás - lyftuhús.
Vel skipulögð 87 fm íbúð á 4.hæð í lyftuhúsi. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, tvö svefnherbergi, baðherbergi, eldhús og stofu. Á jarðhæð er sér geymsla og sameiginlegt þvottahús með vélum. Laus strax. **V. 21,9 m.** 3169

Veghús - lyftuhús - laus fljótlega.
Falleg mjög vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 2.hæð í góðu lyftuhúsi (tvær lyftur). Snyrtileg sameign. Tvö góð herbergi. Flísalagt baðherb. Rúmgott eldhús og sérþvottahús. Íbúðin getur verið laus mjög fljótlega. **V. 21,9 m.** 3056

Ljósakur Glæsliileg endaíbúð.
Stórglæsileg og vel hönnuð 3ja herbergja 116,5 fm endaíbúð á fyrstu hæð í nýju húsi á frábærum útsýnisstað á Arnarneshæðinni. Hátt er til lofts og gluggar stórir. Veglegar svalir með fallegu útsýni suður yfir Garðabæ. **V. 38,9 m.** 2314

Stakfell

Grunnur að góðu lífi :: 535_1000

Aðalheiður Karlsdóttir
Lögg. fast. fyrirt. og skipasali

Grétar Haraldsson hrl.
Lögg. fast. fyrirt. og skipasali

Fasteignasala . Skúlatún 2 . 105 Rvk **stakfell.is** **Fax 535 1009**

Víðihlíð 41 - 105 Rvk

Opið hús í dag, mánudaginn 30. september kl. 17:00-18:00.

Stórglæsilegt og talsvert endurnýjað 201,5 fm. endaraðhús sem hefur fengið gott viðhald. Glæsileg lóð með 70 fm. palli og garði út frá stofu til suðurs. Sérsmíðaðar innréttingar. Einstök staðsetning við Fossvoginn. Gegnheilt parket og náttúrusteinn á gólfum. 3-4 svefnherbergi, fallegar stofur, 2 baðherbergi. Rúmgott þvottahús og góðar geymslur. **Verð: 73,8 millj.**

Þingholtsstræti - 101 Rvk

Um er að ræða 269,8 fm einbýlishús sem er eitt elsta og söguffrægasta íbúðarhús Reykjavíkur.
Eignin skiptist í kjallara, hæð og ris og stendur á fallegri lóð. Eignin er mikið endurnýjuð og hátt til lofts á miðhæð.
Tilboð óskast

Vantar 2-3 herb. íbúðir miðsvæðis í Rvk.

Vantar 2-3 herb. íbúð í Garðabæ.

Óskum eftir hæð eða 4 herb. íbúð í Norðlingaholti

Óskum eftir 4 herb. íbúð nálægt Vesturbæjarskóla

Nýhöfn 1 - 210 Gbæ

Glæsileg 160 fm íbúð hönnuð af Rut Káradóttur með bílskúr við Nýhöfn í Garðabæ. Íbúðin hefur óhindrað útsýni yfir Arnanesvoginn og með aukinni lofthæð. Bókið skoðun hjá sölumönnum Stakfells.
Verð, 55 millj.

Vallarbarð 1 – 220 Hfj.

Opið hús í dag, mánudaginn 30.september kl. 17:30-18:00

84 fm. 2ja herb. snyrtileg íbúð á 2. hæð í rótgrónu hverfi. Parket á gólfum. Eldhús með miklu skápaplássi. Suðursvalir. Gróinn garður. **Verð 19.7 millj.**

Frjóakur - 210 Gbæ.

Sérlega vel skipulagt og gott 258,1 fm. fjölskylduhús á einni hæð ásamt stóru þakherbergi á þessum vinsæla stað í Akrahverfi. Rúmgóð hjónasvíta, 3 góð barnaherbergi stórar stofur. Stutt í góða skóla og verslanir og þjónustu. **Verð 95,8 millj.**

Vatnsstígur - 101 Rvk

Glæsileg fullbúin 173 fm íbúð á 5 hæð. Gluggar til suðurs, vesturs og norðurs. Einstakt útsýni. Parket og flísar á gólfum, innréttingar úr hnotu. Stæði í bílageymslu. Laus fljótlega. **Verð: 86,5 millj.**

Digranesvegur - 200 kópv.

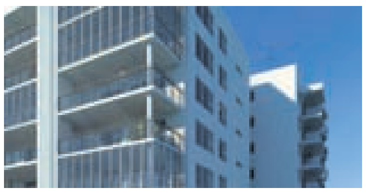
179,4 fm. einbýlishús við Digranesveg í Kópavogi. Bílskúr og góður gróinn garður. Auka íbúð í kjallara. Búið að klæða húsið að utan og skipta um gler og glugga. **Verð 44,6 millj.**

Logafold - 112 Rvk.

309,3 fm. fallegt einbýlishús á tveimur hæðum. Húsið skiptist í góðar stofur, garðskála, eldhús með borðstofu, hjónasvítu með sér bað-og fataherbergi, fimm svefnh. á neðri hæð, stórt þvottahús og stór geymsla. Húsið snýr beint móti suðri. **Verð 74,9 millj.**

Skógarás - 110 Rvk

188,9 fm. 7 herb. íbúð á tveim hæðum þar af 25,4 fm. bílskúr. Snyrtileg og mikið endurnýjuð íbúð. Íbúðin er laus strax. **Verð 37,9 millj.**



Vallakór - 201 Kóp.

Glæsileg 132,8 fm. 3ja herb. íbúð á 1. hæð með stórum garðsvölum við Vallakór 2, nýju og vönduðu 52 íbúða húsi á frábærum stað í Kórahverfinu.
Verð kr. 37,6M

Norðurbakki 21 - 220 hjf.

Falleg 3ja herbergja íbúð á 2. hæð með góðum svölum og stæði í bílageymslu. Fallegar eikarinnréttingar og eikarparket á gólfum. Baðherbergi og þvottahús flísalagt. **Verð 33,1 millj.**

Hlynsalir - 201 Kópv.

Gott 6 herb. parhús á tveim hæðum með innbyggðum bílskúr. Húsið skiptist í tvær hæðir. Óskráð rými er á neðri hæð. Skipti möguleg á minni eign í sama hverfi.
Verð 62,9 millj.

Vindás - 110 Rvk.

Góð 3-4ra herbergja íbúð á jarðhæð með timburverönd og bílastæði í bílakjallara. Eignin er laus til afhendingar strax. **Verð 21,9 millj.**

Básbryggja 110 Rvk.

Fallegt raðhús á þremur hæðum ásamt bílskúr. Tvennar svalir og góð hellulögð verönd. Glæsilegt útsýni, húsið stendur í fremstu röð við smábátahöfnina í Bryggjuhverfinu í Grafarvogi. Eignin er laus til afhendingar strax. **Verð 46,7 millj.**

Neðstaleiti 5 - íbúð 101

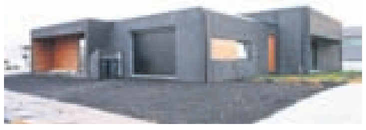
Björt og falleg 2ja herbergja íbúð í litlu fjölbýli. Stæði í bílageymslu. Gengið út í garð úr stofu. Þvottahús innan íbúðar. Auðveld kaup - hagstætt yfirtakanlegt lán hjá ÍLS. Laus strax. **Verð 26,9 millj.**

Arnarhraun - 220 hfj.

Góð 105,6 fm, 4ja herb. íbúð á efri hæð ásamt 47,5 fm rými í kjallara. Sérinngangur. **Verð 30,9 millj.**

Álfhólsvegur - 200 Kóp.

979 fm. byggingarlóð í grónu hverfi í austurbæ Kópavogs á fallegum útsýnisstað. Gamalt hús þar sem möguleiki er að byggja 4-5 íbúðir. Núverandi hús er ónýtt. Laust til afhendingar strax.



Frjóakur – 210 Gbæ

Á vinsælum stað í Akrahverfinu i Garðabæ: Glæsilegt 270,4 fm. einbýlishús á einni hæð, þar af 39 fm. bílskúr. Vandaðar innréttingar. Góð staðsetning.
LÆKKAÐ VERÐ: 94,8M. Skipti koma til greina.

Sogavegur 122 - 108 Rvk

Vel skipulagt og sjarmerandi 222 fm. einbýlishús á einni hæð með innbyggðum bílskúr. Frábær staðsetning miðsvæðis í borginni. Stutt í skóla, leikskóla, verslanir og þjónustu. Algjör gullmoli. **Verð 54 millj.**

Skúlagata – 101 Rvk.

Falleg og vel skipulögð 77,4 fm. 3ja herb. íbúð með sérinngangi af sérsvölum á 4. hæð í góðu lyftuhúsi. Fallegar innréttingar, yfirbyggðar svalir. Sér stæði í bílageymslu fylgir. Frábær staðsetning í hjarta borgarinnar. **Verð: 29,5 millj.**

Austurkór – 203 kóp.

Glæsileg fjölbýlishús á besta stað í bænum með útsýni yfir alla höfuðborgina. Húsin eru á þremur hæðum, 6 íbúðir í hvoru húsi og fylgir bílskúr með hverri íbúð. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna með flísalögðum baðherbergis- og þvottahúsgólfum.

ATVINNUFASTEIGNIR

Atvinnuhúsnæði óskast

Höfum fjársterka kaupendur að ýmsum tegundum atvinnuhúsnæðis.

Atvinnuhúsnæði í góðri útleigu.

Atvinnuhúsnæði sem ekki eru í útleigu.

Stakfell.is :: 535_1000

FASTEIGNASALAN TORG

Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

kraftur • traust • árangur

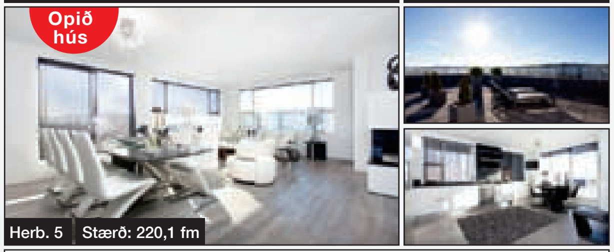
Fasteignasalan TORG
Garðatorgi 5
210 Garðabær
Sími 520 9595
www.fasttorg.is

Sigurður	Hafdís	Árni	Dórothea	Sigurbjörn	Jóhanna	Þorsteinn	Berglind	Bjarni	Þóra	Óskar	Sigríður	Steinar	Edda	Andrés	Sigrún	Garðar	Halla
Fasteignasali	Sölustjóri	Fasteignasali	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Fasteignasali	Sölufulltrúi	Fasteignasali	Sölufulltrúi	Fasteignasali	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Fasteignasali	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Sölufulltrúi	Fasteignasali
898 6106	895 6107	893 4416	898 3326	867 3707	698 7695	694 4700	694 4000	895 9120	822 2225	893 2499	699 4610	661 2400	660 0700	692 6936	857 2267	899 8811	659 4044

Bústaðavegur 73 - 108 Rvk — Verð: 29.9m

OPIÐ HÚS mánudaginn 30. sept. kl 17.30-18.00
Falleg og mikið endurnýjuð 3-4herb hæð og ris. Eignin er töluvert uppgerð t.d baðherbergi, eldhús, rafmagn í íbúð og neysluvatnslagnir á baði og eldhúsi, einnig var húsið sprunguviðgert og málað í sumar. Leyfi til stækkunar á íbúð liggur fyrir.Timburverönd er við húsið, Innréttingar eru hvítar og gólfefni parket og flísar.
Uppl. Hafdís sölustj, gsm: 895 6107

Vindakór 9-11 - 203 Kóp — Verð: 68.9m



OPIÐ HÚS þriðjudag 1. okt. k.l 17.30-18.00
EIGN Í SÉRFLOKKI. Glæsilegt útsýni er m.a yfir Elliðavatnið, Heiðmörkina og víðar. Sérlega glæsileg, björt og vönduð lúxus íbúð á efstu hæð með 145,3fm svölum ásamt stæði í bílageymslu. Innréttingar eru einkar fallegar og mikið skápapláss er í eigninni. Glæsilegur gasarinn og gólfefni er flísar og grátt sérinnflutt parket.
Uppl. Hafdís sölustj, gsm: 895 6107

Mýrarvegur 120 - 600 Akureyri — Verð: 39.9m

Hringið og bókið skoðun s. 895-6107
Mjög fallegt og sjarmerandi einbýlishús á þessum gróna og vinsæla stað á Akureyri. Húsið hefur verið mikið endurnýjað að undanförnu ma nýmálað og múrviðgert að utan, tröppur og veggir steyptir og nýleg verönd .Gluggar eru flestir endurnýjaðir og rafmagn endurnýjað 2003. 4 svefnherbergi eru í húsinu og tvær samliggjandi stofur.
Uppl. Hafdís sölustj, gsm: 895 6107

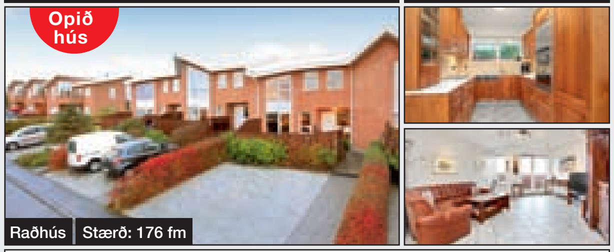
Ólafsgeisli 121 nh. - 113 Rvk — Verð: 53,9 m

OPIÐ HÚS mánudaginn 30. sept kl 17:30-18:00
Glæsileg 4 herbergja neðri sérhæð með bílskúr. Stofa, borðstofa og eldhús eru í einu alrými með mikilli lofthæð. Stór forstofa, þrjú rúmgóð svefnherbergi, stórt baðherbergi og þvottahús. Vönduð 80fm harðviðarverönd úr viðhaldsfríu Síberíulerki. Húsið stendur neðan götu með einstöku útsýni yfir náttúruna og gólfvöllinn við Grafarholt.
Uppl. Hafdís sölustj, gsm: 895 6107

Selásbraut 54 – 110 Rvk — Verð: 49.9m

OPIÐ HÚS mánudaginn 30. sept. kl.17:30-18:00
Glæsilegt enda-raðhús í Árbæ sem er á 2 hæðum, 5 herb. + bílskúr. 4 svefnherb., sjónvarpshol, björt og góð stofa ásamt eldhúsi og borðstofu með útgengi út á stórar helluverönd. Mikið útsými yfir borgina. Stutt í alla þjónustu.
Uppl. Sigurður lfs, gsm: 898 6106

Haukalind 11 – 201 Kóp — Verð: 49,9m

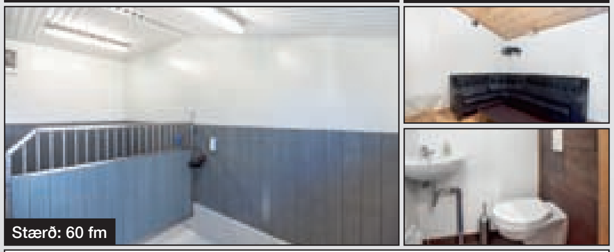


OPIÐ HÚS þriðjudaginn 1. okt. kl. 17.30 – 18.00
Fallegt og vel skipulagt og bjart raðhús á tveimur hæðum, fallegri lóð, þremur svefnherbergjum og vönduðum innréttingum. Tæki í eldhúsi eru frá Blomberg. Verasol gardínur fyrir gluggum. Bílskúr er 32 fm með flísalögðu gólfi og geymslulofti. Fallegt hús í notalegu og rólegu umhverfi.
Uppl. Óskar söluf, gsm: 893 2499

Reykás 20 – 110 Rvk — Verð: 49,5m

OPIÐ HÚS mánudaginn 30. sept. kl. 18:00 og 19:00
Stórglæsilegt 200 fm endaraðhús á tveimur hæðum með bílskúr. 4 svefnherbergi á sömu hæð. Eignin er er endurnýjuð að miklu leiti og öll hin smekklegasta. Stutt er í skóla og leikskóla. Sjón er sögu ríkari.
Uppl. Garðar söluf, gsm: 899 8811

B-Tröð, Víðidal – 110 Rvk — Verð: 13,9m



Hesthús
Pláss er fyrir 8 hesta i fjórum stíum sem eru úr riðfríu stáli og plasti. Kaffistofa er parketlögð, viðarinnrétting með granít borðplötu og amerískur ísskápur. baðherbergi er flísalagt. Góð hlaða. Eignin er hin vandaðasta í alla staði.
Uppl. Garðar söluf, gsm: 899 8811

Gnoðarvogur 82 – 104 Rvk — Verð: 41,9m

OPIÐ HÚS mánudaginn 16. september kl. 17:30-18:00
Falleg neðri sérhæð með bílskúr á frábærum og gróðursælum stað í austurborginni. Stór stofa með suðursvölum, 3 rúmgóð svefnherbergi, þvottahús inn í íbúð. Upprunalegt eldhús með borðkrók, baðherbergi m/baðkari og upphengdri sturtu og flísalagt með marmaraflísum. Geymsla m/gluggum í kjallara (hægt að nýta sem herbergi).
Uppl. Jóhanna lfs, gsm: 698 7695

Kópavogsbakki 4 – 200 Kópavogur — Verð: TILBOÐ

Stórglæsilegt einbýlishús með sjávarútsýni

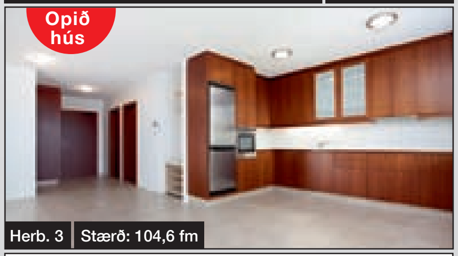
Glæsilegt einbýlishús á tveimur hæðum með óhindruðu sjávarútsýni. Húsið er teiknað af KRADS. Aðalhæðin er alls 303,1fm. Mikil lofthæð í öllu húsinu. Alls eru 4 svefnherbergi, 2 stofur, 3 baðherb., þvottaherb., tæknirými, bílskúr og óráðstafað rými á neðri hæð, skráð 202,8fm. Stofa, borðstofa og eldhús eru í einstaklega björtu og fallegu alrými með útveggjum klæddir gleri, útsýni einstakt og glæsilegt út yfir Arnarnesið, í átt að Bessastöðum og út á haf. Á aðalhæðinni eru á gólfum gegnheilt límt 22mm eikarparket, hurðar eru heilar uppí loft. Í húsinu er lagt fyrir loftræstingu, allt rafkerfi gerir ráð fyrir Instabus stýringu bæði fyrir ljós og hita. Hitakerfi hússins er gólfhiti með millihitara. Allt neysluvatn er upphitað kalt vatn og neysluvatnslagnir eru Rehau plastlagnakerfi. Stórar svalir, um 130fm, eru utan um mest allt húsið. Gólfsíðir suðurgluggar fyrir stofu. Stórar opnalegar hurðar eru á þremur hliðum hússins o.fl. Teikningar, nánari lýsing og bókun skoðunar hjá Sigurði lfs.

- Einbýlishús
- Herbergi: 6
- Stærð: 505,9 fm
- Bílskúr
- Stórar svalir

Uppl. Sigurður lfs, gsm: 898 6106

Sigurður
Lögg. fasteignasali
898 6106

Rjúpnasalir 14 - 203 Kóp — Verð: 28,5m



OPIÐ HÚS mánud. 30. sept. kl. 17:30-18:00
Björt og rúmgóð 3ja herb. íbúð á 2.hæð með útsýni. Ljósar flísar á opnu rými og parket á gólfum í herb. Rúmgott eldhús opið við stofu, mahonyinnréttingar. Þvottahús innan íbúðar. Útgengi út á vestursvalir úr borðstofu.
Uppl. Dórothea söluf, gsm: 898 3326

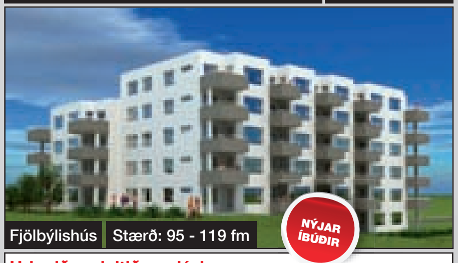
Goðheimar 14 - 104 Rvk — Verð: 27,9m

Bókið skoðun í gsm: 898-3326
4ra herb. íbúð á 3.hæð. Hjónaherb. með innb.fataskáp, tvö barnaherb. Eldhús með hvítri innrétt. tengi f. uppþv.,borðkrókur við glugga. Stofa með góðri lofthæð. Baðherb. tengi f. þvottavél. Sérgeymsla og sameiginl.þvottah.
Uppl. Dórothea söluf, gsm: 898 3326

Vindakór 3 – 203 Kóp — Verð: 33,8m

OPIÐ HÚS mánud. 30. sept. kl. 17:30-18:00
Glæsileg 4ra herb. 130 m2 íbúð á 3. hæð ásamt stæði í bílageymslu á frábærum stað í Kórunum í Kópavogi. Eignin skiptist í forstofu, stofu, eldhús, gang, 3 svefnherb, baðherb, þvottah. og geymsla í kjallara. Áhv. ca. 25 m. lán frá ÍLS.
Uppl. Bjarni söluf, gsm: 895 9120

Þorrasalir 5-7 – 201 Kóp — Verð: 27,5- 39,5m



Hringið og leitið upplýsinga
Nýjar íbúðir
Bjartar og vel skipulagðar íbúðir á fallegum stað fyrir ofan golfvöllinn. Glæsilegt útsýni. Góðar svalir, lyfta og bílgeymsla. Íbúðirnar afhendast fullbúnar þremur mánuðum eftir kaupsamning.
Uppl. Óskar söluf, gsm: 893 2499

F A S T E I G N A S A L A N

MIKLABORG

www.miklaborg.is

Við erum við símann

569 7000

Síðumúla 13 108 Reykjavík

Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar

Óskar R. Harðarson hdl. og löggiltur fasteignasali Sími: 661 2100

Jason Guðmundsson hdl. og löggiltur fasteignasali

Ragna S. Óskarsdóttir MBA og löggiltur fasteignasali Sími: 892 3342

Halldór Ingi Andrésson löggiltur fasteignasali Sími: 897 4210

Þröstur Þórhallsson löggiltur fasteignasali Sími: 897 0634

Lára Björg Björnsdóttir sölufulltrúi Sími: 841 2333

Ólafur Finnbogason sölufulltrúi Sími: 822 2307

Atli S. Sigvarðsson sölufulltrúi Sími: 899 1178

Davíð Jónsson sölufulltrúi Sími: 697 3080

Hilmar Jónasson sölufulltrúi Sími: 695 9500

Heimir H. Eðvarðsson sölufulltrúi Sími: 893 1485

Jórunn Skúladóttir sölufulltrúi Sími: 845 8958

Svan G. Guðlaugsson sölufulltrúi Sími: 697 9300

Helga J. Úlfarsdóttir löggiltur fasteignasali Sími: 899 2907

200 Kópavogi

Furugrund

Snyrtileg 3ja herb íbúð á efstu hæð
Eigninni fylgir herbergi í kjallara
Endurnýjað bað, rúmgóð stofa
Gott skipulag, eftirsóttur staður

Verð **24,9 millj.**

107 Reykjavík

Dunhagi

126,7 fm 4ra herbergja íbúð á 2.hæð
Búið að endurnýja baðherbergi og eldhús
Frábær staðsettning
Skolp er nýlega endurnýjað

Verð **38,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Páll Þórólfsson, Sölufulltrúi
pall@miklaborg.is **sími:** 893 9929

113 Reykjavík

Maríubaugur

Vel staðsett 207 fm einbýli
3 rúmgóð svefnherbergi
Lokaður garður
Vandað hús á góðum stað

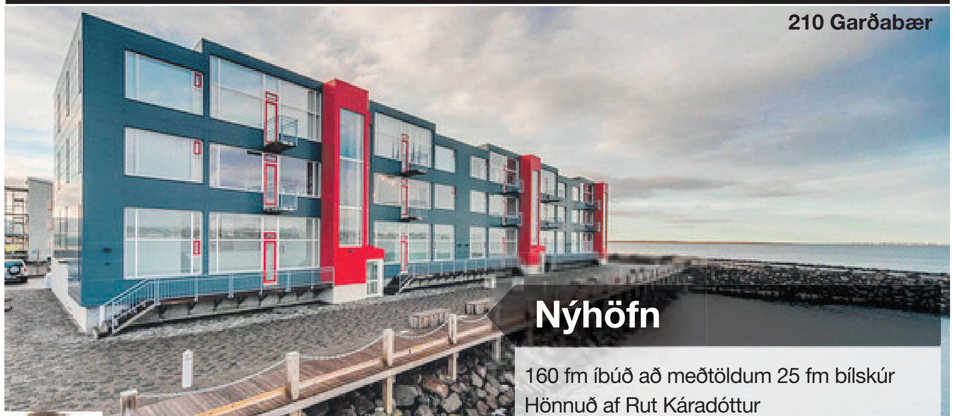
Verð **58,6 millj.**

580 Siglufjörður

Túngata

101,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum
Nýlegt þak
Vel staðsett
Þarfnast viðhalds

Verð **13,3 millj.**



210 Garðabær

Nýhöfn

160 fm íbúð að meðtöldum 25 fm bílskúr
Hönnuð af Rut Káradóttur
Stórkostlegt sjávarútsýni
Fullbúin með gólfefnum

Verð **55,5 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Páll Þórólfsson, Sölufulltrúi
pall@miklaborg.is **sími:** 893 9929

108 Reykjavík

Álftamýri

117 fm 4ra herbergja íbúð á 3ju hæð
22 fm bílskúr
Opin og björt eign
Fallegar innréttingar
Stór stofa
Góð staðsetning miðsvæðis

Verð **30,9 millj.**

210 Garðabær

Kríunes

Tvílyft einbýlishús á Arnarnesi
Sjarmerandi hús á góðri lóð
Fallegt útsýni m.a til sjávar
Sex svefnherbergi, þrjú baðherbergi
Sér íbúð í útleigu, eignin er alls 328 fm
Rúmgóður tvöfaldur bílskúr

Verð **79,9 millj.**

170 Seltjarnarnesi

Vesturströnd 5

Fallegt 256 fermetra raðhús á Seltjarnarnesi
Mikið útsýni
Innbyggður bílskúr
Arinn í stofu
Upphitaða bílaplan

Verð **69,0 millj.**

200 Kópavogur

Furugrund

Mikið endurnýjuð 4ra herbergja íbúð á 1. Hæð
9,1 fm aukaherbergi og geymsla í kjallara.
Fallegar innréttingar
Góð herbergi

Verð **26,9 millj.**

112 Reykjavík

Logafold

Falleg 3ja herbergja íbúð
Lítið fjölbýli 2 íbúðir á hæð
Mikið útsýni
Bílskýli

Verð **28,9 millj.**

112 Reykjavík

Vesturfold

Glæsilegt einbýli
Stærð 249 fm
5 svefnherbergi
Tvöfaldur bílskúr
Útsýnisstaður

Verð **69,5 millj.**

110 Reykjavík

Smiðshöfði

Til leigu ný standsett atvinnuhúsnæði
Eignin skiptist í 200 fm á jarðhæð
95 fm á 2. hæð, hluti er milliloft
200 fm skrifstofurými á 3. hæð

LEIGA

200 Kópavogur

Þinghólsbraut

Reisulegt og fallegt einbýlishús
Gott skipulag, rúmgóð stofa með arni
Alls 202 fm að meðtöldum bílskúr
3-4 svefnherbergi
Eftirsóttur staður, frábært útsýni

Verð **54,9 millj.**

Meistaramánuður

2013

1.október - 31.október

#meistaram

MARKMIÐ:

Skoraðu á sjálfan þig
Lifðu eins og meistari

01 ÞRI	02 MIÐ	03 FIM	04 FÖS	05 LAU
06 SUN	07 MÁN	08 ÞRI	09 MIÐ	10 FIM
11 FÖS	12 LAU	13 SUN	14 MÁN	15 ÞRI
16 MIÐ	17 FIM	18 FÖS	19 LAU	20 SUN
21 MÁN	22 ÞRI	23 MIÐ	24 FIM	25 FÖS
26 LAU	27 SUN	28 MÁN	29 ÞRI	30 MIÐ
31 FIM	**ÖNNUR MARKMIÐ/VERÐLAUN:**			

Gleðilegan meistaramánuð

Meistaramánuðurinn varð upphaflega til árið 2008 þar sem tveir háskólanemar í Kaupmannahöfn ákváðu að taka sig rækilega á fyrir prófin og lifa eins og meistarar í heilan mánuð. Markmiðin voru einföld; drekka ekkert áfengi, borða eins og hellisbúar (e. paleo diet), fara út á strönd að hlaupa alla virka morgna og vera mættir á lesstofuna í skólanum fyrir klukkan átta. Það var einhver meistaraleg tilfinning að vera búinn að koma svona miklu í verk snemma morguns og horfa á grútsyfjaða skólafélagana tínast inn með stírur í augunum.

Með árunum hefur meistaramánuðurinn þróast mikið. Við erum ekki lengur bara tveir og núna snýst meistaramánuður um miklu meira en bara mataræði og hreyfingu. Meistaramánuðurinn á að snúast um hvernig við getum orðið besta útgáfan af sjálfum okkur, hvað við getum gert til þess að láta okkur líða betur alla aðra daga og hvað það er í okkar fari sem við þurfum að bæta. Við getum öll bætt eitthvað, svo mikið er víst, og meistaramánuðurinn er tilvalinn til að taka á þeim hlutum. Það sem gerir meistaramánuðinn betri en aðra mánuði til þess að tækla þessa hluti er það að við höfum stuðningsnet frá þúsundum annarra þátttakenda.

Við aðstandendur meistaramánaðar erum engir næringarfræðingar eða líkamsræktarfrömuðir og alls ekki fullkomnir. Okkur finnst gaman að reyna að bæta okkur og takast á við áskoranir og ef fólk er tilbúið að gera það með okkur er það frábært. Hvort sem þú ætlar að nota meistaramánuðinn til þess að hreyfa þig meira, taka mataræðið í gegn, hætta að reykja, lesa bók, hitta fjölskylduna oftar, hætta að naga neglurnar, vera jákvæðari eða taka betur til heima hjá þér vonum við að þú njótir hans og hugsir fyrst og fremst um að láta þér líða vel. Í þessu blaði finnurðu dagatal sem þú getur skrifað markmiðin þín á, hollráð fyrir mánuðinn, hlaupaáætlanir og fleira. Styrkur og sæmd.

Magnús, Þorsteinn og Jökull.

Atli Fannar kom sjálfum sér á óvart þegar hann lyfti 180 kílóum á þriðja degi og náði þannig markmiði sem hann taldi ómögulegt. MYND/ÚR EINKASAFNI

Tókst hið ómögulega

Atli Fannar Bjarkason, aðstoðarmaður formanns Bjartrar framtíðar, tekur þátt í meistaramánuði nú í annað sinn. Hann segir auðveldara en margur heldur að breyta til en sjálfur náði hann markmiði sínu í réttstöðulyftu sem hann hafði talið ómögulegt, 180 kíló. Hann át einnig tvo kexpakka á þremur mínútum en það var þó ekki eitt af settum markmiðum.

Markmiðin voru að borða ekkert nammi, engar kökur og ekkert kex þennan mánuð. Eins ætlaði ég að gera góðverk á hverjum degi, sem reyndist meira en að segja það. Svo vildi ég setja persónulegt met í réttstöðulyftu og lyfta 180 kílóum. Það tókst á þriðja degi, alveg óvart, sem var reyndar frekar fúlt. Það er samt gott að fá að koma þessu á framfæri hér því mér finnst mikilvægt að þjóðin viti hvað ég get „deddað“ miklu,“ segir Atli Fannar Bjarkason, aðstoðarmaður formanns Bjartrar framtíðar, en hann tók fyrst þátt í meistaramánuðinum á síðasta ári.

Ekki gekk allt jafn áreynslulaust og réttstöðulyftan og bugaðist Atli á elleftu stundu í óhollustubindindinu.

„Ég var gjörsamlega aðframkominn þar sem ég sat á síðasta degi og beið eftir að klukkan slægi tólf. Klukkan tíu fór ég út í búð og keypti tvo kexpakka. Kláraði þá á þremur mínútum! Ég er svo mikið fyrir kex.“ Hann vill þó ekki viðurkenna að hafa þar með mistekist. „Nei, klukkan var orðin tólf einhvers staðar í heiminum. Mögulega á meginlandi Evrópu.“

En hvernig gekk að gera eitt góðverk á dag?

„Ég held að það hafi náðst. Stundum gerði ég fleiri en eitt á dag svo það hlýtur að hafa jafnast út. Ég var til dæmis mjög duglegur að setja klink í söfnunarbauka og var fyrir vikið afar blankur þennan mánuð.“

Atli hélt utan um árangurinn með því að blogga daglega á atlifannar.wordpress.com. Til að byrja með voru færslurnar metnaðarfullar en fljótlega dró þó úr. „Þær urðu frekar leiðigjarnar. Það er nefnilega auðveldara en maður heldur að breyta til og færslurnar urðu því mjög einsleitar,“ segir hann. „Það var til dæmis mjög leiðinlegt að hafa náð réttstöðulyftunni strax. Ég ætlaði að hafa þetta svo táknrænt síðasta daginn. Þetta hefði átt að vera ómögulegt markmið. Ég var bara 72 kíló á þessum tíma. Ég er ekki einu sinni genetískt sterkur.“

Atli ætlar að vera með aftur þetta árið og bjóða kexpökkunum birginn á ný, borða holt og skera niður fitu á markvissari hátt. Hann ætlar líka að sleppa því að drekka áfengi en hefur minnstar áhyggjur af því. „Það er ekkert mál, ég gæti gert það standandi á höndum.“

En hefur meistaramánuðurinn breytt lífsstíl Atla Fannars? „Mér finnst hann mjög góð áminning á hverju ári til þess að skerpa á hlutunum.“

SPURT OG SVARAÐ

Hvað þarf ég að gera til þess að taka þátt í meistaramánuði?

Í raun þarftu ekkert nema viljann og metnaðinn til að setja þér markmið fyrir einn mánuð og standa við þau. Við mælum með því að þú skráir þig til leiks á www.meistaramanudur.is og fáir sem flesta vini, fjölskyldumeðlimi og vinnufélaga til að taka þátt með þér. Svo þarftu bara að skrifa markmiðin niður. Þegar nær dregur meistaramánuði sendum við út dagatal sem þú getur skrifað markmiðin á.

Er þetta ekki bara enn eitt átakið eins og áramótaátakið sem ég stend aldrei við?

Meistaramánuðurinn á ekki að vera átak heldur upphafið á breytingu lífs þíns til hins betra. Meistaramánuðurinn snýst ekki bara um að taka vel á því í ræktinni eða taka til í mataræðinu heldur líka litlu hlutina eins og að eyða meiri tíma með fjölskyldunni eða lesa loksins bókina sem þú ætlaðir þér alltaf að lesa. Notum tækifærið og lítum í eigin barm. Er ekki eitthvað sem við megum bæta í okkar fari? Er ekki eitthvað sem okkur langar að sigrast á í eitt skipti fyrir öll?

AUGLÝSING: VITABIOTICS KYNNIR

VITABIOTICS
WHERE NATURE MEETS SCIENCE

HVAÐA VÍTAMÍN HENTAR ÞÉR?

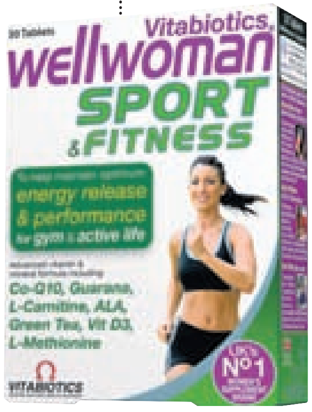
ALLT Í EINNI TÖFLU

Allir geta fundið vítamín við sitt hæfi innan Vitabiotics-línunnar. Vítamínin eru hugsuð á þann veg að fólk geti tekið eina vítamíntöflu sem inniheldur allt sem viðkomandi þarf á að halda. Allar töflurnar eru með sama steinefna- og fjölvítamíngrunninn, þannig að allir fá nauðsynleg grunnvítamín sem líkaminn þarfnast, en hver og ein tegund inniheldur svo alls kyns aukavítamín og bætiefni sem henta þörfum markhópsins hverju sinni. Til dæmis eru til töflur fyrir konur og karla á öllum aldri, heilann og minnið, íþróttafólk, ófrískar konur, börn, konur á breytingaskeiði og svo mætti lengi telja.

Vitabiotics-vítamínin eru þau mest seldu á Bretlandi. Þá hefur fyrirtækið tvisvar sinnum hlotið konunglegu verðlaunin „The Queen"s Awards for Enterprise" í Bretlandi. Einstök vítamín frá Vitabiotics hafa einnig hlotið ýmis verðlaun, til dæmis frá Boots-keðjunni í Bretlandi.

Vitabiotics-vítamínin fást í flestum apótekum sem og völdum dagvöruverslunum eins og Krónunni, Hagkaupum og Fjarðarkaupum.

... á hreyfingu



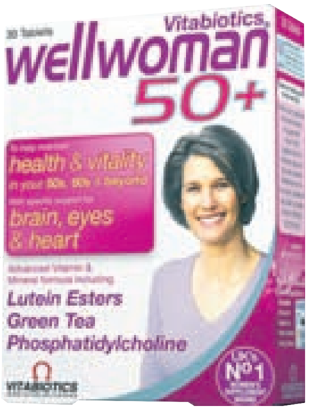
WELLWOMAN SPORT&FITNESS
Næringarþarfir líkamans aukast til muna þegar við hreyfum okkur. Wellwoman Sport&fitness töflurnar innihalda góða samsetningu af mikilvægum næringarefnum sem hjálpa okkur að vernda okkar hefðbundnu næringu svo hún nýtist sem best í kringum æfingar. Mikilvæg samsetning af L-Carnitine og alfa-lípó-sýru getur einnig stutt við líkamlega getu og efnaskipti vöðva líkamans. Vítamínið er einnig gott fyrir þá sem vilja viðhalda alhliða góðri heilsu, þrótti og orkulosun og getur jafnvel gert þér auðveldara að vakna á morgnana.

... alltaf á ferðinni

WELLWOMAN
Við konur erum að vonum mjög frábrugðnar karlpeningnum á marga vegu. Því veltir maður fyrir sér hvers vegna við ættum að taka nákvæmlega sömu vítamínblönduna og karlmenn. Wellwoman-vítamínið er blanda af vítamínum og steinefnum í magni og samsetningu, sem er sérstaklega þróuð til þess að henta hinni uppteknu nútímakonu sem er alltaf á ferðinni. Þessi háþróaða vítamínblanda hjálpar þér m.a. að viðhalda heilbrigði húðarinnar, réttri orkulosun og sterku ónæmiskerfi og inniheldur að auki náttljósa- og stjörnublóms-olíur sem hafa góð áhrif á jafnvægi hormóna í tíðahringnum.

... falleg húð, hár og neglur

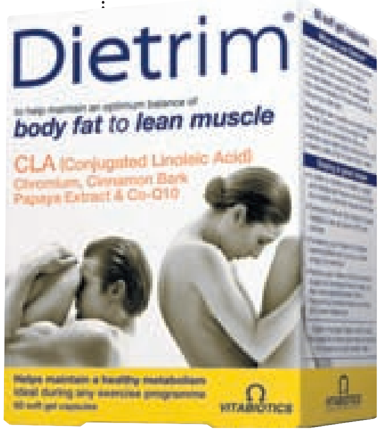
PERFECTIL PLATINUM
Perfectil Platinum er sérsniðið til þess að fága, næra og vernda húðina gegn ummerkjum öldrunar með því að veita kraftmikla og öfluga samsetningu af líffræðilega virkum innihaldsefnum. Þar með talið er hágæða collagen, sólberjafræjaolía ásamt fleiru. Hagstæð næringarsamsetning fyrir húðina er gríðarlega mikilvæg og þjónar jafnvel meiri tilgangi en flest dýr rakakrem þar sem árangurinn næst í gegnum blóðflæðið og þar með frá dýpsta og mikilvægasta hluta húðarinnar. Auk þess inniheldur Perfectil efni sem eru talin nauðsynleg fyrir hársekkina og frumuvöxt, ásamt jurtakrafti sem stuðlar að heilbrigðu útliti.



... á besta aldri

WELLWOMAN 50+
Wellwoman 50+ formúlan inniheldur meðal annars andoxunarefni, D3-vítamín og lútein til þess að styðja við lykilþætti í heilsu kvenna sem komnar eru yfir fimmtugt. Þessu lykilþættir í heilsu kvenna snúa einna helst að hjartavernd, heilastarfsemi og sjón. Vítamínin innihalda að auki öll nauðsynleg vítamín til þess að viðhalda heilbrigðum og athafnasömum lífsstíl.

... línurnar í lag



DIETRIM
Í dag eru í boði á markaðnum margar tegundir svokallaðra brennslutaflna, sumar jafnvel ekki hollar heilsu fólks þegar til lengri tíma er litið. Með Dietrim er farin ögn raunsærri og heilbrigðari leið í áttina að markmiðunum og er vítamínið þróað til þess að hjálpa fólki við að halda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum, samhliða heilbrigðu mataræði og hreyfingu. Dietrim er þróað af leiðandi næringarfræðingum og hefur verið vandlega sett fram til þess að vinna sem best samhliða náttúrulegu efnaskiptaferli líkamans.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

www.facebook.com/vitabioticsvitamin

Hlaupaáætlun Kára Steins

Þeir sem taka þátt í meistaramánuðinum geta nú tekið mánaðar hlaupaprógramm sem fremsti langhlaupari Íslendinga, **Kári Steinn Karlsson**, hefur sett upp. Það er helst ætlað þeim sem hafa einhvern grunn fyrir úr íþróttum.

Fremsti langhlaupari landsins, Kári Steinn Karlsson, hefur útbúið sérstakt hlaupaprógramm handa þeim sem taka þátt í meistaramánuðinum. Þar er blandað saman hlaupaæfingum og ýmsum öðrum tegundum æfinga, enda skiptir fjölbreytnin miklu máli að sögn Kára Steins þegar byrjað er að hlaupa. „Prógrammið miðast fyrst og fremst við þá sem hafa einhvern grunn úr íþróttum og hafa til dæmis stundað þær áður. Í því er farið fullhratt af stað fyrir kyrrsetufólk til margra ára."

Kári Steinn blandar ólíkum tegundum æfinga saman við stigvaxandi hlaupalengdir. „Það skiptir miklu máli að hafa fjölbreytni í æfingum þegar byrjað er að stunda langhlaup. Hér bæti ég inn til dæmis styrktaræfingum, þrekæfingum og krossþjálfun en slíkar æfingar skipta miklu máli ef hlauparar vilja bæta sig og ná árangri. Varðandi styrktaræfingar þá eru ýmsar æfingar í boði en í sjálfu sér skiptir ekki öllu máli hvers konar æfingar eru gerðar. Mestu máli skiptir að hafa þær skemmtilegar en nefna má til dæmis hnébeygjur, framstig, kvið- og bakæfingar og armbeygjur. Ég blanda þessu líka saman sjálfur við eigin æfingar og finnst það mjög gott."

Það að vera gaman

Þegar byrjað er að hlaupa segir Kári Steinn mestu máli skipta að hafa gaman af. „Of margir líta á langhlaup sem kvöl og pínu en ég segi alltaf við fólk að fara út og njóta þess að hlaupa. Það má hlusta á skemmtilega tónlist meðan hlaupið er og ef manni líður illa er um að gera að hlaupa hægar eða labba smávegis. Svo er nauðsynlegt að hlusta á líkamann. Ef maður finnur fyrir einhverjum óþægindum á að stoppa og athuga hvað er að í stað þess að pína sig áfram."

Það tekur tíma að byggja upp þol og hvetur Kári Steinn nýja hlaupara að sýna þolinmæði, annars sé hætt við að stutt sé í uppgjöf. „Margir setja sér háleit og óraunhæf markmið í upphafi. Það borgar sig ekki að fara of geyst af stað enda eru regluleg hlaup oft mikil breyting á daglegri rútínu fólks. Betra er að sýna skynsemi og fara rólega af stað."

Hlaupahópar sniðugir

Þeir sem klára hlaupaprógramm Kára Steins ættu að vera tilbúnir að hlaupa 10 kílómetra í lok meistaramánaðar. Spurður um framhaldið fyrir þann hóp segir hann að skynsamlegt næsta skref sé að taka þátt í hlaupahópum undir stjórn þjálfara. „Ég mæli hiklaust með því sem næsta skrefi að ganga í hlaupahóp. Þar er yfirleitt reyndir þjálfarar sem sjá um þjálfun og hóparnir eru líka oft getuskiptir þannig að flestir eru að hlaupa með öðrum hlaupurum sem eru svipaðir að getu."

Sjálfur er Kári Steinn að setja allt á fullt nú í haust eftir gott frí. „Ég tók langþráð frí frá æfingum og vinnu en er nú byrjaður aftur að æfa. Næsta verkefni fram undan er Norðurlandamótið í víðavangshlaupum sem haldið verður í fyrsta skipti hér á landi í nóvember. Þar verða eflaust forvitnilegar aðstæður og gaman að sjá hvernig veður við fáum. Næsta vor keppi ég svo á heimsmeistaramótinu í hálfmaraþonhlaupi og svo verður Evrópumeistaramótið haldið næsta sumar og þar vil ég standa mig vel."

Hlaupaáætlun Kára Steins

Sunnudagur	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur
		1 20-30 mín hlaup(/ganga)	2 30 mín krossþjálfun*	3 4-5 km hlaup(/ganga)	4 Hvíld	5 30 mín krossþjálfun
6 30 mín hlaup(/ganga)	7 Styrktar-/þrekæfingar	8 4-6 km hlaup	9 30 mín krossþjálfun	10 5-6 km hlaup	11 Hvíld	12 40 mín krossþjálfun
13 25-35 mín hlaup	14 Hvíld	15 4-6 km hlaup	16 40 mín krossþjálfun	17 7 km hlaup	18 Hvíld	19 50 mín krossþjálfun
20 30-40 mín hlaup	21 Styrktar-/þrekæfingar	22 4-6 km hlaup	23 35 mín krossþjálfun	24 8 km hlaup	25 Hvíld	26 60 mín krossþjálfun
27 40-45 mín hlaup	28 Styrktar-/þrekæfingar	29 Hvíld	30 Hvíld	31 10 km hlaup		

* Krossþjálfun – önnur þjálfun en hlaup, t.d. sund, fjallganga, hjól, skíðavél og boltaleikir.

Kári Steinn Karlsson hlaupari býður upp á hlaupaprógramm fyrir þátttakendur í meistaramánuðinum. MYND/ANTON

SPURT OG SVARAÐ

Þarf ég að skrá mig einhversstaðar?

Við hvetjum fólk til þess að líka við facebook síðu Meistaramánaðarins til þess að fá reglulega hvatningu ásamt því að skrá sig á www.meistaramanudur.is.

En ég lifi eins og meistari alla daga, af hverju ætti ég að breyta því?

Til hamingju með að vera með góða stjórn á lífi þínu. Sagt er að einstaklingar sem nái lengst í lífinu séu stanslaust að fara út fyrir þægindarammann og reyna þannig að bæta sig líka í hlutum sem þeir eru ekki góðir í fyrir. Ef afreksíþróttafólk og virtúósar listalífsins telja sig alltaf geta bætt sig þá getur þú það líka. Batnandi mönnum er jú best að lifa.

Ég æfi mikið og borða hollt. Af hverju ætti ég að taka þátt?

Lestu bókina sem þig langaði alltaf til þess að lesa, lærðu að elda kjötsúpu einsog mamma gerir svo vel, prufaðu að æfa dans í einn mánuð og sjá hvort það er ekki miklu skemmtilegra en þú bjóst við. Möguleikarnir eru fjölmargir fyrir þig til þess að bæta við líf þitt bæði ánægju og gæðum, Meistaramánuðurinn einskorðast alls ekki aðeins við bætta líkamlega heilsu.

Mælið þið með einhverju sérstöku mataræði?

Í gegnum tíðina höfum við mælt með Paleo mataræðinu svokallaða. Í Paleo mataræðinu sleppir maður öllum sykri, hveiti og mjólkurvörum. Í staðin borðar maður nóg af kjöti, fisk, grænmeti, ávöxtum, hnetum og fræjum. Á netinu er hægt að nálgast fjölmargar bækur og greinar um mataræðið og mælum við með að þið kynnið ykkur það betur. Hvort sem þú ferð á Paleo mataræði eða ekki hvetjum við þig til þess að fara út fyrir þægindahringinn í mataræðinu og taka til dæmis út sykraðar matar- og drykkjarvörur.

Hvað með áfengi?

Við mælum með því að fólk sleppi áfengi alfarið. Einsog það getur verið gaman að fá sér í glas með vinunum þá er áfengisneysla líka lífstíll sem auðvelt er að breyta. Það getur verið erfitt að vera sá eini af vinunum sem hættir að drekka og því er tilvalið að menn leggist á eitt í Meistaramánuðinum og prufi þetta í sameiningu. Að detta í það um hverja helgi er alls ekki gott fyrir líkamann og því er tilvalið að nota þennan mánuð til þess að hvíla í það minnsta lifrina örlítið. Það hefur líka stórkostlega góð áhrif á budduna að hætta áfengisneyslu um stund.

„Með því að vanda mataræðið getum við aukið lífsgæði okkar verulega," segir Valentína á Krúsku. MYND/PJETUR

Heilsan er dýrmæt

Krúska býður upp á fjölbreytt úrval spennandi grænmetis- og kjúklingarétta alla daga. Í meistaramánuðinum verður Krúska með tilboð á grænmetisréttum.

Góð heilsa er eitt það dýrmætasta sem við eigum og með því að vanda mataræðið getum við aukið lífsgæði okkar verulega," segir Valentína Björnsdóttir, annar eigenda veitingastaðarins Krúsku við Suðurlandsbraut 12.

Krúska býður upp á fjölbreytt úrval spennandi grænmetisrétta alla daga, til dæmis marokkóska, mexíkóska og indverska rétti. „Svo erum við með grænmetislasagne og spínatlasagne og allt er þetta borið fram með brakandi fersku salati og viðeigandi meðlæti," upplýsir Valentína. Þeir sem það kjósa geta einnig valið um kjúklingarétti, salöt og súpur, auk ferskra safa og hristinga.

„Vel samsett máltíð úr jurtaríkinu þar sem grænmeti, baunir og korn eru í aðalhlutverki gefur góða fyllingu og orku sem endist vel," segir Valentína og bendir á að grænmetisréttirnir á Krúsku séu hitaeiningasnauðir og því tilvalin fæða fyrir þá sem eru að hugsa um línurnar. Í tilefni meistaramánaðar ætlar Krúska að bjóða upp á grænmetisrétti á sérstöku tilboðsverði en skammturinn kostar aðeins 1.490 krónur.

Valentína ætlar sjálf að taka þátt í meistaramánuðinum enda telur hún gott að setja sér skrifleg markmið þegar ætlunin er að bæta líf sitt á einhvern hátt. „Það er mjög gott að halda dagbók um það sem þú vilt ná árangri í. Þannig skoðar fólk lífsmynstur sitt og sér hvað má betur fara," segir Valentína sem mælir með því að byrja smátt og taka á einum litlum hlut til að byrja með, til dæmis sjónvarpsglápi og nammiáti á kvöldin. „Bara það að standa við lítil loforð gagnvart sjálfum sér getur gefið manni styrk og aukna tiltrú á sjálfum sér til þess að brjóta upp þá ósiði sem maður hefur vanið sig á," segir hún.

Valentína segir meistaramánuðinn frábært framtak sem hvetur fólk til góðra verka. „Það er um að gera að taka þátt og hrista aðeins upp í tilveru sinni."

Á Krúsku er opið alla virka daga til frá klukkan 11 til 21 en nánari upplýsingar má finna á www.kruska.is.

ENNEMM / SÍA / NM59325

Meistaraleg tilviljun Betu beikon

Elísabet Ólafsdóttir fékk draum sinn uppfylltan þegar hún tók fyrst þátt í meistaramánuði með háleit og skýr markmið. Hún segir meistaramánuðinn snúast um að gera fólk hamingjusamt og ánægt með sjálft sig og að markmiðin geti snúist um smákökubakstur til maraþonhlaups og allt þar á milli.

Elísabet Ólafsdóttir er ein af þeim heppnu og fékk draumastarf hjá RÚV í meistaramánuði. MYND/GVA

Meistaramánuðurinn gjörbreytti lífi mínu," segir Elísabet Ólafsdóttir, vefumsjónarkona hjá Ríkisútvarpinu.

Elísabet var atvinnulaus þegar hún fyrst tók þátt í meistaramánuði árið 2011 og fékk draumastarfið á síðasta degi mánaðarins.

„Ég hafði verið í atvinnuleit eftir fæðingarorlof og gerði allt sem í mínu valdi stóð til að uppfylla markmið mín en eitt af þeim var að fá vinnu áður en meistaramánuður var úti. Þann 31. október, síðasta dag mánaðarins, bauðst mér svo draumastarfið en bókstaflega allir sem mig þekkja höfðu haft samband þegar sú atvinnuauglýsing birtist svo hún færi ekki fram hjá mér. Þannig var það kannski meistaraleg tilviljun að ég endaði í draumastarfinu á RÚV síðasta meistaradaginn og kannski ekki."

Elísabet segist þegar hafa verið byrjuð að taka til í sjálfri sér þegar hún ákvað að taka þátt í meistaramánuði.

„Ég fann að taktík meistaramánaðarins hentaði mér því það skiptir sköpum að skrifa niður markmið sín. Að vita hvað maður vill er nefnilega hálf leiðin, hvort sem fólk kallar það að biðja, „secret-a" eða annað. Markmiðin þurfa þó að vera raunhæf og mikilvægt að ætla sér ekki um of," segir Elísabet, sem kveðst vera meistari að upplagi. Því hafi markmið hennar verið ólík markmiðum flestra sem taka þátt í meistaramánuði til að bæta lífsstílinn.

„Ég er svo heppin að vera A-manneskja að eðlisfari. Ég reyki hvorki né drekk og vakna skælbrosandi klukkan hálfsjö á morgnana yfir því að kominn sé nýr dagur með fjölskyldunni. Það er dásamlegt að líða þannig, jafnvel þótt það hljómi svolítið væmið," segir Elísabet brosmild.

Í fyrra setti hún sér meistaramarkmið um að vera frábær mamma, leika við barnið sitt, baka og vera húsfrú, og í ár ætlar hún að lesa inn á hljóðbækur og fleira sem setið hefur á hakanum.

„Meistaramánuður snýst um að gera mann hamingjusaman og ánægðan með sjálfan sig. Markmið eru svo jafn ólík og fólkið er margt. Mánuðurinn snýst um að skoða hvar einstaklingurinn stendur, hvað hann vill og hvort hann geti náð þangað. Mér þótti uppörvandi að fylgjast með meistaramánuðinum á Facebook og sjá venjulegt fólk etja kappi við drauma sína, hvort sem það var að bjóða í kaffi og baka tvær sortir, hlaupa maraþon eða horfa á gott sjónvarp með poppi og kók."

Elísabet er mörgum kunn undir viðurnefninu Beta rokk en segist nú vera kölluð Beta beikon.

„Reyndar kom matur aldrei við sögu í meistaramánuði mínum því ég var löngu byrjuð að taka til í sjálfri mér og komin í 12 spora kerfi matarfíkla með afbragðs árangri. Svo lengi sem ég sleppi Snickers og fæ mitt beikon og egg hefur verið áreynslulítið að losna við fjörutíu kíló á fjórum árum."

SKIPULAGIÐ Í SÍMANN

Fjölmörg smáforrit (app) eru til sem hjálpa símnotendum við að skipuleggja tíma sinn. Eitt þeirra heitir Any.do og milljónir símnotenda nota það um allan heim. Smáforritið, sem er afar einfalt í notkun og smekklega hannað, fæst bæði fyrir Android- og iPhone-síma. Það er til margra hluta nytsamlegt og kemur að mestu leyti í stað allra gulu minnismiðanna, minnisbókanna og innkaupalistanna. Með því má skipuleggja ýmsa viðburði í einkalífi og vinnu, til dæmis fundi, innkaupalista og afmælisáminningar. Einnig er hægt að taka upp raddskilaboð og þá skrifar forritið upp það sem notandinn segir. Þegar lokið er við verkefnið eða atburðinn er hann strikaður út með fingrinum og merktur sem frágengið. Til að þurrka út frágengin atriði dugir að hrista símann og þá hverfa þau. Any.do gerir þér einnig kleift að deila verkefnum með öðrum símnotendum, til dæmis maka eða vinahópi. Þannig getur par sett upp innkaupalistann saman og vinir skipulagt viðburði. Notendur smáforritsins geta svo sótt viðbót við Chrome-vafrann sem gerir þeim kleift að skrá inn minnispunkta við tölvuna sem fara beint í síma viðkomandi. Sama fyrirtæki og setti Any.do á markað hefur einnig hannað smáforrit fyrir dagatal sem heitir einfaldlega Cal. Það tengist beint við Any.do og setur upp daga símaeigandans á skemmtilegan hátt.

Markmið eru fögur

Vilborg Arna Gissurardóttir pólfari vill verða betri hlaupakona og æfir klifur í meistaramánuðinum. Hún segir fegurð felast í að setja sér markmið.

Vilborg Arna Gissurardóttir ætlar að synda og klifra í meistaramánuðinum. MYND/PÁLÍNA ÓSK HRAUNDAL

Ég var að skrá mig!" segir Vilborg Arna Gissurardóttir, ævintýrakona og pólfari, glaðlega þegar blaðamaður nær í skottið á henni úti í Noregi. Vilborg er í afar góðu formi en segist lengi hafa langað til að verða betri hlaupari en ekki haft tíma til að sinna því. „Ég hef tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoni og var að hlaupa hálfmaraþon í Ósló án þess þó að hafa æft mig mikið," segir Vilborg. Hún hefur það að markmiði í meistaramánuðinum að hlaupa þrisvar í viku. „Núna veit ég að ég kemst vegalengdirnar en langar að bæta tæknina og reyna mig við tímamörk," segir hún en hlaupin eru fjarri því að vera eina markmið hennar í október. „Annað markmið er að klifra í Klifurhúsinu tvisvar í viku," upplýsir hún, en eftir mánuð ætlar Vilborg að klífa hæsta tind Eyjaálfu í Indónesíu en það er hluti af langtímamarkmiði hennar að fara á hæsta fjallstind í hverri heimsálfu. „Ef allt gengur upp klára ég tindana sjö á Everest í maí."

Vilborg hefur góða reynslu af því að setja sér markmið. „Lengi framan af áttaði ég mig ekki á mikilvægi markmiðasetningar en síðan fattaði ég fegurðina í því að setja sér markmið," segir Vilborg. Hún telur það afar stefnumótandi fyrir það sem fólk langar til að gera. „Maður upplifir sigurtilfinningu við að ná einhverjum tilteknum endapunkti," segir Vilborg og tekur fram að stór og yfirþyrmandi markmið þurfi ekki að virðast óyfirstíganleg. „Maður verður að brjóta þau niður í smærri markmið þannig að maður hafi alltaf viðráðanlegt markmið í augsýn," segir hún. Mikilvægt sé síðan að fagna hverjum sigri.

Hún segir ekki slæmt að gera mistök. „Við gerum öll mistök en í raun eru þau ekki mistök nema maður læri ekki af þeim. Maður má ekki refsa sér svo mikið að maður hætti heldur halda áfram og finna hvernig maður getur gert betur næst." Vilborg segir markmiðasetningu algert töfratæki fyrir sig. „Fyrir vikið verð ég mjög einbeitt í því sem ég er að gera og forgangsraða betur. Ég þrái markmiðin svo heitt að ég læt lítið freistast."

SJÓNVÖRP

Kynningarblað
Philips, IKEA, Vodafone, OZ, kvikmyndir, þættir og sagan.

MÁNUDAGUR **30. SEPTEMBER 2013**

Margverðlaunuð Philips-sjónvörp

Heimilistæki hafa selt Philips-sjónvörp allt frá því að sjónvarpsútsendingar hófust árið 1966. Sjónvörpin eru margverðlaunuð, en Philips Ultra HD hlaut nýlega EISA-verðlaunin og þykir besta sjónvarp Evrópu 2013 til 2014.

Philips fagnar því um þessar mundir að 85 ár eru frá því að fyrsta Philips-sjónvarpið kom á markað. „Á þessum tímamótum er Philips úrvalið öflugra en nokkru sinni fyrr," segir Jóhann Viðarsson, sölustjóri Heimilistækja, en Heimilistæki hafa selt Philips-sjónvörp allt frá því að sjónvarpsútsendingar hófust á Íslandi árið 1966. „Landsmenn þekkja kosti þeirra því vel," segir Jóhann.

Hann segir Philips sömuleiðis fagna því að hafa unnið til hinna virtu EISA-verðlauna fyrir besta sjónvarp Evrópu tíunda árið í röð. „Það ætti því enginn að velkjast í vafa um hvað skal velja ef ætlunin er að fá það allra besta," segir Jóhann. Auk verðlauna fyrir besta sjónvarpið fékk Philips EISA-verðlaun fyrir grænasta tækið. „Fyrirtækinu er mjög annt um umhverfið og orkusparnað og notar mikið af endurnýtanlegu efni í sínar vörur, en þetta er fjórða árið í röð sem Philips hlýtur þennan græna stimpil."

Vörulínan í ár er að sögn Jóhanns afar fjölbreytt og segir hann alla geta fundið eitthvað við sitt hæfi. „Við erum með allt frá einföldum minni tækjum til stórra flatskjáa með miklum aukabúnaði. Flest tækin í línunni eru svokölluð snjallsjónvörp. Þau gera notendum kleift að nálgast efni úr tölvum, símum og af netinu með auðveldum hætti. Þá er fjöldi forrita í boði sem auka möguleikana enn frekar.

Í 5000-línunni er svo komin ambilight-baklýsingin, en tæki með þeim búnaði hafa verið gríðarlega vinsæl undanfarin ár. Með baklýsingunni verður upplifunin allt önnur en hún gerir það líka að verkum að tækið virkar enn stærra enda lýsir hún upp vegginn á bak við það," lýsir Jóhann.

Philips Ambilight + Hue – veitir einstaka upplifun

Í Philips 7000-línunni má samtengja ambilight-baklýsinguna við Philips Hue-lýsingu og þannig breyta öllu rýminu þannig að lýsing fylgi því sem er á sjónvarpsskjánum. Þannig verður upplifunin ekki takmörkuð við skjáinn sjálfan heldur allt rýmið.

Philips Ultra HD – tilbúið fyrir framtíðina

Philips 65 tommu 65PFL9708T tækið er fyrsta kynslóð sjónvarpa með Ultra HD-upplausn, en það eru tæki sem eru með nýjum skjáum sem bjóða upp á miklu meiri upplausn en hefðbundin háskerpusjónvörp sem til eru í dag eða 3840x2160 punkta í stað 1920x1080 punkta áður. „Í dag er ekki mikið til af efni sem tekið er upp í svo hárri upplausn, en þessi tæki eru svo sannarlega tilbúin fyrir framtíðina og framboð á hágæðaefni mun fara ört vaxandi á komandi árum. Tækið er enn fremur búið öllu því besta frá Philips og hlaut, sem fyrr segir, hin eftirsóttu EISA-verðlaun sem besta sjónvarp Evrópu 2013-2014.

Hér má sjá Philips 7000-línuna. Sjónvörp sem tilheyra henni eru búin ambilight-baklýsingu og Philips Hue-lýsingu sem er hægt að samtengja. Upplifunin er þá ekki takmörkuð við skjáinn heldur allt rýmið. MYND/GVA

Tæki með ambilight-baklýsingu hafa notið gríðarlegra vinsælda undanfarin ár. Tækið virkar stærra og upplifunin verður allt önnur.

Flest tækin í Philips-línunni eru svokölluð snjallsjónvörp, en þau gera notendum kleift að nálgast efni úr tölvum, símum og af netinu með auðveldum hætti.

Risastökk fyrir sjónvarpsáhorfendur

Nú geta sjónvarpsáhorfendur ráðið hvar og hvenær þeir horfa á sjónvarpið. OZ-Appið hefur fengið frábærar móttökur en með því er hægt að horfa á beinar sjónvarpsútsendingar og safna sjónvarpsefni. Bráðlega verða hægt að nota OZ-appið fyrir Android snjallsíma.

OZ-appið var sett á markað í upphafi sumars og hefur fengið frábærar viðtökur. Það gefur notendum færi á að horfa á beinar sjónvarpsútsendingar í snjallsímum og spjaldtölvum auk þess sem hægt er að safna eftirlætis sjónvarpsefninu til að horfa á síðar. Að sögn Steingríms Árnasonar hjá OZ hafa á annan tug þúsunda Íslendinga nú þegar hlaðið því niður og ríkir mikil ánægja með það. „Notendur OZ-appsins eru á öllum aldri og nýta það til margvíslegra nota. Nú stýra þeir sjálfir hvar og hvenær þeir horfa á sjónvarpið. Þar sem er einungis eitt sjónvarp á heimili er nú hægt að horfa á aðra sjónvarpsstöð gegnum OZ-appið. Svo er hægt að safna eftirlætissjónvarpsefninu saman og horfa á síðar, hvort sem um er að ræða þætti, bíómyndir eða barnaefni. Engin takmörk eru fyrir því hversu miklu efni má safna og hægt er að taka upp á öllum sjónvarpsrásum samtímis.“ Hægt er nota OZ-appið gegnum farnet (3G og 4G) og því lítið mál að horfa á sjónvarp á kaffihúsi eða uppi í sumarbústað.

Nýjungar framundan

Fyrstu mánuðina var OZ-appið eingöngu í boði fyrir iPhone síma, iPad spjaldtölvur og iPod touch. Á næstunni verða ýmsar nýjungar kynntar til sögunnar. „Android snjallsímar hafa verið að sækja í sig veðrið hérlendis og má segja að um 30% Íslendinga hafi ekki getað notið OZ-upplifunarinnar til þessa. Það er því einkar ánægjulegt að tilkynna að OZ fyrir Android er í lokaprófun og hefur teymið unnið hörðum höndum að því að færa OZ-upplifunina yfir á nýtt stýrikerfi. Einnig munum við kynna endurbætur á næstu dögum í Apple App Store. Þar má nefna mest umbeðnu viðbótina, sjálfa leitina. Að auki höfum við einfaldað viðmótið enn frekar og aukið alla snerpu.“

Að sögn Steingríms hefur OZ lagt gríðarmikla áherslu á gæði og náð góðum árangri þar. „Þar ber helst að nefna tvennt; áður óþekkt gæði yfir 3G og síðan 50 ramma á sekúndu á sportstöðvum, í stað 25 ramma. Nokkuð sem gerbreytir upplifun á sporti í sjónvarpi.“

Tengt við Apple TV

Sú nýjung fylgir OZ-appinu fyrir sjónvarpsáhorfendur að hægt er að spóla allt að klukkutíma til baka í beinum útsendingum. „Þetta er sérstaklega mikil bylting fyrir íþróttaunnendur. Hægt er að skoða mörkin aftur eða umdeild atvik til dæmis í beinni útsendingum eða fara betur yfir stöðu mála í hálfleik. Sumar beinar íþróttaútsendingum eru líka á erfiðum tíma fyrir okkur Íslendingar, til dæmis NBA-körfuboltinn sem er oft sýndur um nætur. Þá er einfalt mál að taka hann upp og horfa á leikinn yfir kaffibollanum morguninn eftir.“

Séu notendur einnig með Apple TV er hægt að tengja iPhone símann eða iPad-inn við sjónvarpstækið og horfa þannig á sjónvarpið. „Þá virkar tækið eins og fjarstýring, hvort sem verið er að horfa á beina útsendingu eða efni úr safninu.“ Hægt er að nálgast appið á OZ.com.

Bráðlega geta eigendur Android snjallsíma notað OZ-appið.

OZ-appið hefur fengið frábærar viðtökur að sögn Steingríms Árnasonar hjá OZ. MYND/ÚR EINKASAFNI

Fólk gerir miklar kröfur um nýjustu tækni þegar það kaupir sjónvarp.

Sjónvarp en líka tölva

Áhorfendur gera kröfur um skarpa mynd í nútímasjónvarpi. Íslenskar sjónvarpsstöðvar hafa komið til móts við þessar kröfur með háskerpuútsendingum. Háskerpan fæst þó einungis í HD-flatskjá. Háskerpuútsending er margföld myndupplausn þannig að gæði myndefnis aukast til mikilla muna.

Bjarni Farestveit hjá Heimilistækjum segir að viðskiptavinir í sjónvarpsleit geri miklar kröfur. „Full háskerpa skiptir miklu máli og að hún sé 200 rið eða meira, smart TV er það sem margir eru að velta fyrir sér dag. Fólk vill komast inn á netið í sjónvarpinu. Flestir vilja hafa usb-tengi þannig að það sé hægt að taka mynd úr tölvunni og horfa á hana í sjónvarpinu. Einnig skiptir máli að hafa þrívídd þótt það sé kannski ekki notað mikið. Helmingur af sjónvarpstækjum í dag er með þrívídd. Mjög margir vilja hafa möguleika á að setja myndir úr tölvunni þráðlaust í sjónvarpið. Aðrir vilja hafa Skype eða myndavél í sjónvarpinu þannig að fólk veltir mikið fyrir sér möguleikum sjónvarpsins þegar það er í kauphugleiðingum. Sjónvarpið er eiginlega orðið að tölvu líka og langflestir spyrja um þetta atriði,“ segir Bjarni.

Gömlu túbusjónvörpin eru algjörlega úrelt og bjóða ekki upp á þá tækni sem nútíminn kýs að hafa. Þar utan eru myndgæðin ekkert í líkingu við það sem þekkist nú. Langflestir eru með nettengt sjónvarp.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmenn auglýsinga: Kolbeinn Kolbeinsson, kolli@365.is, s.512-5447
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Upplifðu þægindaheim UPPLEVA

Snemmsumars tefldi IKEA fram sjónvarpshirslum með innfelldu UPPLEVA-sjónvarpi og hljóðkerfi. Með UPPLEVA rætist draumur þeirra sem aðhyllast fegurð og þægindi því snúruflækjur heyra sögunni til og hágæða sjónvarps- og hljómtækjum er stjórnað með einni fjarstýringu.

UPPLEVA er sjónvarp og hljóðkerfi og að viðbættu húsgagninu færðu heildarlausn sem stjórnað er með einni fjarstýringu," útskýrir Þórir Tello, sérfræðingur IKEA í UPPLEVA-vörum.

„UPPLEVA er draumur allra sem vilja losna við snúrur því þær eru faldar í þar til gerðum festingum og bassaboxið er þráðlaust."

Þórir segir hugmyndafræði UPPLEVA vera þá að sjónvarp og hljóðkerfi heimilisins séu hluti af húsgögnum þess.

„Festingar UPPLEVA passa með BESTÅ- og HEMNES-vörulínunum og hægt að raða við þær skápum í ótal útfærslum. Þá eru sjónvarpsbekkirnir með þar til gerðum hólfum sem geyma UPPLEVA-hljómtækin, sem einnig eru innfelld," upplýsir Þórir.

IKEA veitir fimm ára ábyrgð á UPPLEVA-sjónvarps- og hljómtækjum.

„UPPLEVA-sjónvörp og -hljóðkerfi eru sérsniðin að húsgögnum IKEA en fást einnig ein og sér. Sjónvörpin eru LED-tæki í fullri háskerpu og fást í fjórum stærðum: 24, 32, 40 og 46 tommu. Þá eru þau öll, utan minnsta tækisins, snjallsjónvörp sem veita aðgang að netinu svo hægt sé að nota gagnvirka þjónustu og spila beint yfir á skjáinn úr tölvu eða snjallsíma," útskýrir Þórir.

Þá eru hljómtæki UPPLEVA með innbyggðum Blu-Ray-, DVD- og tónlistarspilara, þráðlausu bassaboxi og magnara með innbyggðu útvarpi.

UPPLEVA markar tímamót fyrir IKEA sem hefur hingað til einbeitt sér að húsbúnaðarframleiðslu. Raftækin eru sérframleidd fyrir IKEA og skjámyndir og viðmót sérstaklega hönnuð fyrir fyrirtækið.

„UPPLEVA-notendaviðmótið er fljótvirkt og einfalt með skýrum táknum og einföldum boðleiðum sem krefjast færri smella til að finna það sem leitað er að," segir Þórir.

Með UPPLEVA býðst Íslendingum sú nýjung að velja úr hvítum eða svörtum sjónvarpstækjum og hljóðkerfum.

„Við seljum mun meira af hvítum tækjum sem óneitanlega er léttara yfir. Verðið er líka gott og IKEA er vel samkeppnishæft þegar kemur að verði, þjónustu og gæðum á raftækjamarkaði," segir Þórir.

UPPLEVA-sjónvörp og hljóðkerfi eru sérsniðin húsgögnum IKEA og passa með BESTÅ- og HEMNES-vörulínunum.

Tíu góðar ástæður til að hrífast!

- **1.** LED og full háskerpa (1080P). Betri myndgæði og minni orkunotkun.
- **2.** 2.1-hljóðkerfi með Blu-Ray-/DVD-/tónlistarspilara.
- **3.** Snjallsjónvarp. Hægt að streyma tónlist og kvikmyndum beint úr sjónvarpinu.
- **4.** WiFi-þráðlaust samband á milli raftækja og sjónvarps.
- **5.** USB-minnislykill. Þú getur tekið upp, spólað til baka eða sett á pásu meðan þú horfir á uppáhaldssjónvarpsþáttinn.
- **6.** Innbyggð snúrustjórnun. Falleg grind sem heldur snúrunum saman og felur þær.
- **7.** Samþætt útlit. Tilbúnar lausnir og sjónvarpsfestingar sem smellt er á sinn stað.
- **8.** Ein fjarstýring. Öllu stjórnað með einni fjarstýringu.
- **9.** Mikil gæði og afbragðs þjónusta.
- **10.** Fimm ára ábyrgð innifalin.

Viðmót UPPLEVA er fljótvirkt og einfalt og öllu er stjórnað með einni fjarstýringu.

Sérfræðingar IKEA í UPPLEVA eru Eyþór Bjarnason, Áslaug Þóra Jónsdóttir og Þórir Tello. MYND/GVA

UPPLEVA markar tímamót fyrir IKEA, sem hefur hingað til einbeitt sér að húsbúnaðarframleiðslu.

Tækninni hefur fleygt fram

Saga sjónvarpstækja er ekki ýkja löng, en fyrsta sjónvarpið var formlega kynnt til sögunnar árið 1939. Þróun tækjanna var fremur hæg fyrstu áratugina en hin síðustu ár hefur tækninni fleygt óðfluga fram.

1930-1940

Sjónvarpið var formlega kynnt til sögunnar á heimssýningunni í London árið 1939. Áður höfðu stöðvar á borð við NBC og CBS þó verið með útsendingar í nokkur ár. Sjónvarpstæki voru stærðarinnar tæki með litlum tólf tommu skjá. Í Bandaríkjunum kostuðu slík tæki milli 400 og 500 dollara en meðalárslaun á þeim tíma voru um 1.300 dollarar.

Á dagskrá: Þáttagerð var af skornum skammti. Sýnt var frá kosningum, boxleikjum og sagðar fréttir.

Þekktustu sjónvarpsupptökur þessara ára voru frá ólympíuleikunum í Berlín árið 1936.

1960-1970

Sjónvörp urðu ódýrari og ekki eins fyrirferðarmikil og áður. Við lok áratugarins er talið að um 200 milljónir sjónvarpstækja hafi verið til í heiminum öllum.

Á dagskrá: Fréttir í sjónvarpi voru vinsælar og fylgst var með myndum af morðinu á Kennedy, geimskotum og stríðinu í Víetnam. Teiknimyndirnar um Flintstones voru vinsælar en aðrir vinsælir þættir voru The Andy Griffith Show, My Three Sons, Bewitched, „Batman og Star Trek.

1980-1990

Sjónvarpstækin þróuðust lítið á níunda áratugnum. Hinsvegar varð ör þróun í fylgihlutum. Þó vídeótækið hafi verið kynnt til leiks á áttunda áratugnum varð það ekki vinsælt fyrr en á þeim níunda. Þá varð gríðarleg sprenging í leikjatölvum sem hægt var að tengja við sjónvarp, til dæmis Nintendo. Fjarstýringar urðu þarfaþing á hverju heimili.

Á dagskrá: Gamanþættir urðu gríðarvinsælir. Þættir á borð við Roseanne, The Cosby Show, Cheers, Family Ties og Married with Children. Þá voru teiknimyndaþættirnir Simpsons frumsýndir árið 1989.

1940-1950

Heimsstyrjöldin síðari setti nokkurt strik í reikninginn þegar kom að þróun sjónvarps. Meira púðri var varið í stríðsrekstur og þróun samskipta- og ratsjártækni. Þróunin stóð þó ekki alveg í stað því tæknin á bakvið litasjónvarpið var kynnt til leiks á fyrri hluta áratugarins. Það var einnig á svipuðum tíma sem sjónvarpsauglýsingar urðu til.

Meðan á stríðinu stóð var sjónvarpið notað til að miðla upplýsingum og smyrja áróðursvélina. Á eftirstríðsárunum varð sprenging í sölu sjónvarpstækja í Bandaríkjunum. Tvær tegundir voru algengar. Annars vegar sjónvörp sem byggð voru inn í skáp og hinsvegar tæki sem hægt var að tilla ofan á önnur húsgögn.

Á dagskrá: Sjónvarpsstjörnur á borð við Milton Berle, Ed Sullivan og Howdy Doody stíga fram í dagsljósið.

1970-1980

Fyrsta gervihnattaútsendingin var árið 1972. Framleiðsla stóru svart/hvítu sjónvarpstækjanna dróst mjög saman. Á áttunda áratugnum kom fram á sjónvarpssviðið vídeótæknin sem gerði fólki í fyrsta sinn kleift að taka upp þætti úr sjónvarpinu.

Á dagskrá: All in the Family, Saturday Night Live, Happy Days, The Brady Bunch og Sesame Street.

1990-2000

Tækninni fleygði fram á tíunda áratugnum sérstaklega með tilkomu internetsins. Sjónvarpstækni á borð við Plasma og LCD var í þróun á þessum árum. Venjuleg túbusjónvörp voru enn algengustu sjónvarpstækin en ýmis ný tækni var fáanleg í þeim. Til dæmis að vera með mynd í mynd, textavarp og tímastillingar. Þá stækkuðu tækin mikið á þessum árum. Árið 1996 var einn milljarður sjónvarpstækja í veröldinni.

Fyrsta Plasma-sjónvarpstækið kom á markað árið 1997 og LCD-sjónvörp voru einnig í boði en kostuðu afar mikið. Háskerpusjónvörp komu á markað árið 1998 og á þessum tíma gátu sjónvörp farið að taka við stafrænum útsendingum í stað analogsendinga.

Fyrsta stafræna upptökutækið, DVR, kom á markað árið 1999 svo fólk gat tekið upp sjónvarpsþætti og geymt á hörðum disk.

Á dagskrá: Vinsælir þættir voru Friends, Seinfeld, Twin Peaks og The Simpsons. Kapalstöðvar urðu fyrirferðarmeiri og framleiddu þætti á borð við The Sopranos og Sex in the City.

1950-1960

Sjötti áratugurinn hefur af sumum verið kallaður gullöld sjónvarpsins. Almenningur hafði meira á milli handanna og fjárfesti í heimilistækjum. Við lok 1951 voru til að mynda átta milljón sjónvarpstæki í Bandaríkjunum. Litasjónvarpið var þróað áfram og fjarstýringin fundin upp. Fæstir áttu þó slík tækniundur.

Auglýsingar og kostaðir þættir urðu æ algengari. Sápuóperur voru til dæmis nefndar eftir þvottaefni sem kostuðu síðdegisþættina í sjónvarpinu.

Við lok áratugarins kostaði svart/hvítt sjónvarp um 200 dollara og litasjónvarp með 21 tommu skjá næstum 500 dollara. Sjónvörp voru við lok áratugarins á nærri 90 prósent bandarískra heimila.

Á dagskrá: I Love Lucy, The Honeymooners, Father Knows Best, Leave It to Beaver og the Lone Ranger.

2000-

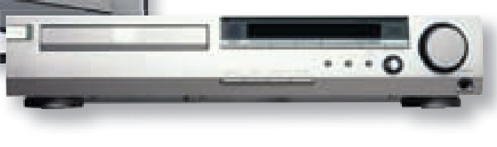
DVD spilarar tóku við af vídeótækjunum. Raunar var DVD-tæknin kynnt áratug áður en náði ekki vinsældum fyrr. Í upphafi áratugarins voru DVD-spilarar á 7 prósent heimila en við lok hans á yfir 80 prósent heimila í Bandaríkjunum.

Flatskjáir hófu innreið sína. Framfarir í LCD- og Plasma-tækni urðu til þess framleiðsla slíkra sjónvarpa jókst og verðið lækkaði. TiVo varð vinsælt í Bandaríkjunum. Þannig gat fólk gert hlé á þáttum eða geymt þætti til að horfa á seinna. Slík tækni hefur hafið innreið sína á Íslandi undanfarin ár með tilkomu VOD, Leigu Vodafone og Tímaflakks. Útsendingar urðu stafrænar. DVD og Blu-ray kepptust um vídeómarkaðinn líkt og VCR og Betamax 30 árum fyrr.

Internetið og sjónvarpið tengdust nánari böndum. Ólöglegt niðurhal á þáttum varð vandamál sem enn er óleyst. Apple setti á markað Apple TV árið 2007. Með því má þráðlaust tengja saman tölvu og sjónvarp og nýta þannig sjónvarpsskjáinn til að sýna það sem gert er í tölvunni. Svipuð tækni hefur komið frá öðrum fyrirtækjum á borð við Microsoft og Panasonic.

Nýjasta æðið er síðan þrívíddarsjónvarp. Enn eru slík tæki mjög dýr en margir telja að slík tæki muni verða vinsæl í framtíðinni.

Á dagskrá: Raunveruleikaþættir verða gríðarlega vinsælir til dæmis American Idol og Survivor. Aðrir vinsælir þættir eru Friends og CSI.



Viðburðaríkt ár hjá Vodafone

Sjónvarpsþjónusta Vodafone hefur vaxið og dafnað á síðastliðnu ári. Leigan er í örum vexti og fyrr á þessu ári kom háskerpan þar inn. Fjöldi nýrra sjónvarpsstöðva kom í dreifingu, Tímaflakkið var tekið í notkun, sem eykur á þægindi áhorfandans og ljósnetsvæðing Vodafone-sjónvarps hófst.

Þetta hefur verið ótrúlega viðburðaríkt ár hjá okkur í Vodafone. Við höfum verið að að bæta við vöruframboð okkar og aðgengi á öllum vígstöðvum það sem af er ári. Fyrr á árinu háskerpuvæddum við Leiguna okkar og bættum verulega við vöruframboðið, tugir nýrra sjónvarpsstöðva komu í dreifingu, samhliða því að hefja Ljósnetsvæðingu sjónvarpsins okkar. Nú í lok sumars fór svo Tímaflakkið í loftið og hafa viðtökurnar verið framar björtustu vonum," segir Jens Sigurðsson, vörustjóri sjónvarps hjá Vodafone.

Þú stjórnar sjónvarpinu

Tímaflakkið er algjör bylting fyrir sjónvarpsáhorfendur. Nú er hægt að endurræsa dagskrárlið og horfa frá byrjun allt að sólarhring aftur í tímann. Þetta er hægt að gera hvort heldur sem atburðurinn er enn í útsendingu eða liðinn. „Ég er sjálfur með þrjú börn á heimilinu og við hjónin erum mjög oft í þeirri stöðu að þegar börnin eru komin í ró eru þeir dagskrárliðir sem okkur langar að horfa á ýmist nýhafnir eða búnir í sýningu. Áður þurfti að bíða eftir að þátturinn kæmi inn í frelsið til að horfa á hann, sem gat tekið nokkrar klukkustundir. Núna getum við einfaldlega horft á þáttinn þegar við höfum tíma og ýtt á pásu ef okkur langar að poppa eða stíga upp úr sófanum af öðrum ástæðum."

Láttu viðmótið minna þig á atburði

„Við höfum líka bætt við áminningarnar okkar, þannig að nú getur þú látið viðmótið minna þig á dagskrárliði, einu sinni, daglega eða vikulega og þannig missir þú aldrei af uppáhaldsefninu þínu. Ef þú missir af því þá bara Tímaflakkar þú því," segir Jens.

Leigan í örum vexti

Leiga Vodafone hefur tekið stórt stökk á þessu ári en þar geta notendur leigt sér þúsundir kvikmynda og sjónvarpsþátta í sófanum heima. Notkun á þessari þjónustu hefur vaxið gífurlega á síðustu árum að sögn Jens. „Á sama höfum við verið að auka við vöruframboðið jafnt og þétt og hefur það nærri tvöfaldast á síðasta ári. Nú erum við með samninga við öll stærstu kvikmyndaver í heimi sem og innlenda rétthafa á efni sem telur nú rúmlega 4.000 titla," segir Jens og bendir á að Leigan hafi tekið enn eitt stökkið fyrr á árinu þegar nýjar stórmyndir fóru að koma í háskerpu.

Áhyggjulausir foreldrar

Foreldrar geta skilgreint út frá aldurstakmörkunum hvers konar efni má leigja. „Við erum mjög hreykin af því sem hefur áunnist á síðasta ári og sem foreldri er ég sérstaklega stoltur af þeim öryggis- og aðgengismálum sem við höfum innleitt," segir Jens en hægt er að verja allt efni með PIN-númeri og vera áhyggjulaus gagnvart notkun barnanna.

Dreifing og útbreiðsla stóreykst

Sjónvarpskerfi Vodafone er í örum vexti bæði í landi og lofti. „Við höfum útbreiðslu Ljósnets Vodafone nú í vor en með ljósnetstengingu færðu meiri hraða en með hefðbundinni nettengingu. Því getum við boðið fleirum upp á sjónvarpið okkar í háskerpu og fleiri myndlykla. Það er þó ekki eina breytingin því

Jens Sigurðsson hjá Vodafone segir árið hafa verið viðburðaríkt.

Vodafone og Skjárinn gerðu með sér samning fyrr á árinu sem tryggir allt stöðvaframboð þeirra á okkar kerfum. Viðskiptavinir Vodafone geta nú náð öllum þeim stöðvum sem eru í dreifingu hér á landi."

Í vor undirrituðu Vodafone og RÚV samning um uppbygginguna nýs dreifikerfis í lofti sem mun ná til 99,8% landsmanna og allra helstu sumarhúsasvæða. „Við munum á næstu 18 mánuðum byggja upp Digital Ísland-dreifikerfið okkar í lofti og veita stafrænt sjónvarp á ný svæði og auka stöðvaframboðið víðs vegar um landið," segir Jens.

Þarf ekki að slást um fjarstýringuna

Með auknum nethraða er hægt að bjóða upp á fleiri myndlykla á hvert heimili. „Við bjóðum frá tveimur til sjö myndlykla á heimili en það fer eftir nettengingu heimilisins. Einnig höfum við boðið internetviðskiptavinum okkar Digital Ísland-myndlykil án endurgjalds sem hægt er að nota í aukaherberginu eða taka með sér í sumarbústaðinn. Þannig leysum við ólíkar þarfir og smekk fjölskyldunnar."

Framtíðin

Vodafone lætur ekki þar við sitja og næsta skref í bættri þjónustu er þegar komið af stað. „Á næstu misserum stefnum við að því að bjóða sjónvarpsþjónustur okkar yfir enn fleiri dreifileiðir," upplýsir Jens.

Allir bestu þættirnir sýndir strax í kjölfar frumsýningar vestanhafs

Það er stór vika fram undan fyrir sjónvarpsáhorfendur. Glænýjar þáttaraðir hefja göngu sína á hverjum degi og úrvalið hefur aldrei verið meira. Stöð 2 og Stöð 3 bjóða áhorfendum upp á meira en 8 tíma af frumsýndu efni á hverjum degi og aukin þjónusta við áskrifendur tryggir að áhorfandinn getur horft á sitt uppáhaldsefni þegar honum hentar.

Það má segja að sjónvarpsveturinn hafi hafist í Bandaríkjunum í sl. viku og áhorfendur Stöðvar 2 eru þegar farnir að njóta góðs af því. Stærsti nýi spennuþáttur vetrarins, The Blacklist, hóf göngu sína á Stöð 2 á fimmtudag aðeins þremur sólarhringum á eftir frumsýningu á NBC og núna eru allir bestu þættirnir að koma á dagskrá, einn af öðrum,“ segir Sævar Hreiðarsson, dagskrárstjóri Stöðvar 2.

Áður fyrr liðu oft margir mánuðir frá því að bestu þættirnir voru frumsýndir í bandarísku sjónvarpi þar til þeir komu til sýninga á Íslandi. Núna eru kröfurnar meiri auk þess sem íslenskar sjónvarpsstöðvar þurfa að berjast við ólöglegt niðurhal og samkeppni frá efnisveitum eins og Netflix sem ekki starfa löglega á Íslandi. „Stöð 2 leggur því mikla áherslu á að sýna alla bestu þættina strax í kjölfar frumsýningar þeirra erlendis,“ segir Sævar.

Nýir þættir að hefjast alla vikuna

Í kvöld hefur göngu sína á Stöð 2 spennuþátturinn Hostages sem var frumsýndur á CBS-sjónvarpsstöðinni í sl. viku. Á morgun er síðan komið að fyrsta þættinum í nýrri seríu af Modern Family og á miðvikudag snýr Grey‘s Anatomy aftur með tvöföldum þætti, einnig strax í kjölfar frumsýningar í Bandaríkjunum. Á fimmtudagskvöld heldur The Blacklist áfram og þá er einnig á dagskrá lokaþátturinn af Breaking Bad sem sýndur var í gærkvöldi í bandarísku sjónvarpi.

Fjörið heldur síðan áfram um helgina en gamanþátturinn Hello Ladies, sem hóf göngu sína í gærkvöldi á HBO verður sýndur á föstudagskvöld á Stöð 2. Á sunnudagskvöld hefst vinsælasti nýi gamanþátturinn í áraraðir, The Crazy Ones, með Robin Williams í aðalhlutverki og spennuþátturinn Homeland snýr aftur.

Íslensk dagskrárgerð blómstrar

Innlend dagskrárgerð er öflugri og fjölbreyttari á Stöð 2 í vetur en nokkru sinni fyrr. „Ástríður hefur farið frábærlega af stað á sunnudagskvöldum og við bjóðum áhorfendum upp á íslenskt efni á hverjum degi. Um land allt, Heimsókn, Sælkeraferðin, Logi í beinni, Spaugstofan, Beint frá messa, Veistu hver ég var? og Sjálfstætt fólk eru byrjaðir og í október mætir síðan Kolbrún Björnsdóttir til leiks með glænýjan þátt, Lóa Pind mun stýra Stóru málunum á mánudagskvöldum og næsta föstudag mætir Unnur Eggertsdóttir með nýjan þátt, Popp og kók. Þá er undirbúningur í fullum gangi fyrir stærsta sjónvarpsviðburð vetrarins, íslensku útgáfuna af Got Talent,“ segir Sævar.

Stóraukið úrval með Stöð 3

Ný sjónvarpsstöð, Stöð 3, hóf útsendingar í september og hefur stóraukið úrvalið af sjónvarpsefni fyrir íslenska áhorfendur. Meðal þátta á Stöð 3 er The X-Factor sem sýndur er innan við sólarhring á eftir frumsýningu þáttanna hjá Fox. Gamanþátturinn Super Fun Night, sem að margra mati er besti nýi gamanþáttur vetrarins, hefur göngu sína á föstudagskvöld og í október koma glænýjar þáttaraðir af Arrow, Glee og The Carrie Diaries í sýningar á Stöð 3.

Hostages er glænýspennuþáttaröð sem hefur göngu sína á Stöð 2 í kvöld.

Breaking Bad hlaut Emmy-verðlaunin en hann er jafnframt vinsælasti þátturinn hjá áhorfendum.

Vinsælustu þættirnir

Það er misjafnt hversu vinsælir sjónvarpsþættir verða. Sumir slá í gegn strax á fyrsta þætti en aðrir vinna sér sess eftir því sem þáttum fjölgar. Enn aðrir ná aldrei útbreiðslu. Fyrir nákvæmlega fjörutíu árum var Kojak í öðru sæti yfir vinsælustu þættina en hann var afar vinsæll hér á landi sem annars staðar.

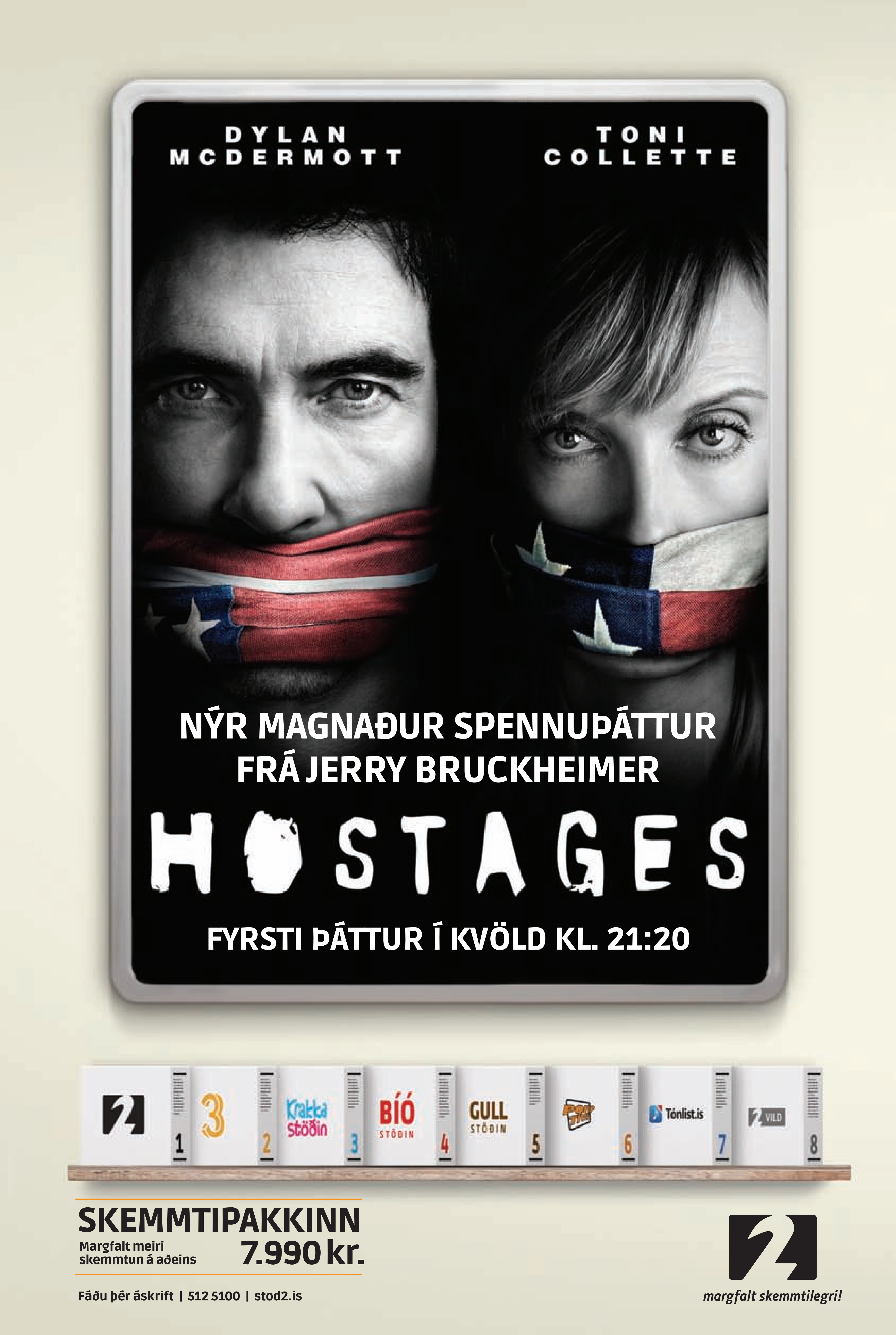
Vinsælasta sjónvarpsþáttaröðin um þessar mundir er Breaking Bad en þættirnir voru valdir besta sjónvarpsefnið á Emmy-verðlaunahátíðinni fyrir viku. Þættirnir þykja frumlegir og ferskir.

Hér á eftir fer vinsældarlistinn eins og hann lítur út á netinu:

1 **Breaking Bad**
2 **Sleepy Hollow**
3 **Game of Thrones**
4 **Dexter**
5 **Sons of Anarchy**
6 **Under the Dome**
7 **The Walking Dead**
8 **American Horror Story**
9 **The Big Bang Theory**
10 **Orange is the New Black**
11 **Suits**
12 **How I Met Your Mother**

How I Met Your Mother hefur náð miklum vinsældum.

Game of Thrones sem meðal annars var tekinn upp hér á landi er í þriðja sæti.


DYLAN MCDERMOTT
TONI COLLETTE
NÝR MAGNAÐUR SPENNUÞÁTTUR
FRÁ JERRY BRUCKHEIMER
HOSTAGES
FYRSTI ÞÁTTUR Í KVÖLD KL. 21:20
1
2
3
4
5
6
7
8
BÍÓ STÖÐIN
GULL STÖÐIN
Tónlist.is
VILD
SKEMMTIPAKKINN
Margfalt meiri skemmtun á aðeins
7.990 kr.
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is
margfalt skemmtilegri!

Panasonic
my Home Screen
Home Screen Selection
Apps
Search
Messages
Setting
Help
Asphalt 5
Aa Bb Cc
1234567
VIERA Connect
UNO
Skype
ALLT SEM ÞÚ ELSKAR Á EINUM STAÐ
NÝTT SNJALLSJÓNVARP MEÐ PERSÓNULEGUM HEIMASKJÁ.
SNJALLSJÓNVARP GERT EINFALT.
Með nýja VIERA snjallsjónvarpinu opnar þú á einum stað allt það besta sem sjónvarp og netið hafa uppá að bjóða, og gerir þér kleift að setja upp þinn eigin heimaskjá, uppsettan með þínum uppáhalds öppum, valmöguleikum og þjónustu.
Vitræn og notendavæn hönnun gerir þér kleift að stjórna VIERA snjallsjónvarpinu með einföldum raddskipunum og fisléttum Swipe & Share skipunum með snjallsíma eða spjaldtölvu.
Sjónvarpsmiðstöðin
RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS
EISA AWARD
Best Product 2013-2014
EUROPEAN HOME CINEMA TV
Panasonic VIERA TX-P60ZT60

Spennandi Floridanasafar

Nýr virknisafi frá Floridana, Floridana Goji, kom á markaðinn í sumar en fyrir voru Floridana Engifer og Floridana Andoxun. Safarnir eru sneisafullir af næringarefnum og hafa unnið til verðlauna í alþjóðlegri drykkjarvörukeppni.

Floridana Andoxun, Engifer og Goji eru spennandi safar frá Ölgerðinni. Nýjasta afurðin, Floridana Goji, kom á markað í júní 2013.

Safarnir hafa hlotið góðar viðtökur og ljóst að ferskir og framandi safar eiga vel upp á pallborðið hjá neytendum.

Floridana-virknisafar innihalda alltaf hráefni sem talin eru hafa einhverja holla virkni, sambanber ávexti ríka af andoxunarefnum, engifer og goji-ber. Ferskleikinn er í fyrirrúmi og því er nauðsynlegt að geyma safana alltaf í kæli.

Alþjóðleg viðurkenning

Auk þess að njóta vinsælda hjá íslenskum neytendum hafa Floridana-virknisafarnir hlotið alþjóðlegar viðurkenningar. Floridana Andoxun fékk gullverðlaun í febrúar 2012 í alþjóðlegri drykkjarvörukeppni á vegum Foodbev.com, sem besti virknidrykkurinn. Floridana Goji komst í úrslit í þessari sömu keppni nú í september, sem besti safinn 2013.

Ferskir í ávaxtadrykki

Floridana-safarnir eru einnig mjög vinsælir í ýmsar uppskriftir og hér fylgja skemm ilegar uppskriftir af síðunni www.heilsudrykkir.is.

GÓÐUR FYRIR LÍKAMA OG SÁL

- 2 dl jarðarber
- ½ banani
- 2 msk kókosflögur frá himneskri hollustu
- 1-2 cm rifið engifer
- safi úr u.þ.b. ½ límónu
- 2 dl Floridana Goji-safi
- Klakar og vatn eftir þörfum

Allt sett í blandarann og blandað vel.

FRÍSKANDI OG STÚTFULLUR AF NÆRINGU

- 2 lúkur af spínati
- 1/3-1/2 gúrka
- 1 dl frosin vínber
- 1 dl Floridana engifer
- safi úr um hálfri límónu
- 1 tsk. maca (val)

Öllu blandað saman og hrært þar til það verður mjúkt og fallegt.

Floridana
GOJI

Í 1 lítra af Floridana Goji er safi úr
72 nýpressuðum gojiberjum

Heilnæmur safi með eplum, appelsínum, gulrótum, ferskjum, ástaraldinum og gojiberjum. Gojiber eru afskaplega næringarrík og innihalda mikið magn steinefna en eru einnig mjög auðug af C-vítamíni og beta-karótíni. Í þeim er mikið magn andoxunarefna sem talin eru styrkja frumur hratt og efla þar með ónæmiskerfið. Gojiber eru oft kölluð hamingjuber vegna ætlaðra jákvæðra áhrifa þeirra á bæði andlega og líkamlega heilsu.

Gojiber eru talin:

- Hafa góð áhrif á sjónina
- Efla ónæmiskerfið
- Vernda lifrina
- Styrkja blóðrásina
- Draga úr matarlyst
- Auka hraða efnaskipta – hjálpa til við brennslu
- Draga úr þreytu og stuðla að betri svefni

FITON / SÍA

NÁÐU ÁRANGRI Í MEISTARA-MÁNUÐINUM!
TILBOÐ
Æfingaáætlun, matseðill, uppskriftir og myndbönd af öllum æfingum
(opnast í ipad, tölvu eða farsímanum)
Þú velur uppbygginguna, fitu-brennslu eða almennt hreysti
Verð kr. 5000,-
Skráning og upplýsingar á einka@einka.is
einka.is Náðu árangri

MEISTARAMÁNUÐUR Í SUNDI

Hér gefur að líta æfingaprógramm sundmannsins og Ólympíufarans Jakobs Jóhanns Sveinssonar, en það er hugsað fyrir fólk sem vill ná góðum tökum á sundi í Meistaramánuðinum. Æfingarnar henta þeim sem einhvern tíma hafa synt. Byrjendur ættu að fá leiðbeiningar hjá þjálfara, enda íþróttin mjög tæknileg og gott að hafa leiðbeinanda í byrjun til að læra undirstöður skriðsunds.

Hér birtist fyrsta vikan en hinar þrjár ásamt lýsandi myndböndum má finna á vefsíðunni www.meistaramanudur.is. Fyrsta vikan fer að sögn Jakobs í að koma sér af stað. „Aðaláherslan er á skriðsund enda er það það sund sem mest er synt á æfingum."

DAGUR 1

Upphitun
200 m til 500 m frjálst (eftir því hvað þið komist langt)
Drillsett
8x25 m skriðsundsfætur, hvíla 15 sek
=> 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið, 1x fætur á bakinu og 1 fætur á maganum

Aðalsett:
5x100 m skriðsund, hvíla 30 sek á milli. Síðustu 25 m á hverjum 100 m eiga að vera hratt.
Niðursund
200m frjálst rólega

DAGUR 2:

Upphitun:
10x50 m => 25 m skriðsund+25 m baksund, hvíla 10 sek
Drillsett:
10x25m skriðsundsdrill hvíla 15 sek
1x fætur á maganum, 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið og 2x fætur á maganum með einu handataki á hverjum 10 tökum og stoppa í hákarlaugga.
Aðalsett:
50 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
200 m skriðusnd, vaxandi, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
50 m skriðsund, vaxandi, hvíla 30 sek
Niðursund:
200 m frjálst rólega

DAGUR 3:

Upphitun:
25 m skriðund + 50 m baksund + 75 m skriðsund + 100 m baksund + 75 m skriðsund + 50 m baksund + 25 m skriðsund, hvíla 10 sek á milli skriðsunds og baksunds
Drillsett:
10x50 m skriðsundsdrill, hvíla 20 sek á milli:
=> 1x fætur á hlið (25 m á hægri hlið, 25 m á vinstri hlið), 2x hákarladrill (eins og síðast) + 1x catch up
Aðalsett:
300 m skriðsund, síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek
200 m skriðsund. síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek
100 m skriðsund, síðustu 25 m hratt, hvíla 30 sek
Niðursund:
200 m frjálst rólega

Dagur 4 fyrir þá sem vilja:) :
Upphitun:
200 m til 500 m frjálst
Drillsett:
10x25 m skriðsundsdrill =>
1x fætur á maganum, 1x fætur á hægri hlið, 1x fætur á vinstri hlið og 2x hákarlauggi einsog síðast
Aðalsett:
16x50 m skriðsund, hvíla 15 sek á milli
=> (3x miðlungshraði og 1x hratt) x4
Niðursund:
200 m frjálst

10 hollráð fyrir Meistaramánuð

1. Skrifaðu markmiðin þín niður og hengdu á ísskápinn eða einhvers staðar þar sem þú sérð þau á hverjum degi. Margir setja líka upp bloggsíðu á meðan mánuðinum stendur og deila með okkur hinum hvernig markmiðin ganga.

2. Ekki setja þér of mörg markmið. Hafðu markmiðin skýr og raunhæf og ákveddu hvenær þú ætlar að klára hvert og eitt markmið.

3. Umkringdu þig öðrum meisturum og fáðu vini og fjölskyldu með í Meistaramánuð. Það eykur líkurnar á árangri margfalt.

4. Ef þú ert að breyta mataræðinu skipuleggðu þá vikuna vel og kauptu í matinn fyrir alla vikuna. Það getur verið erfitt að standast freistingarnar svöng/svangur í búðinni.

5. Ekkert blund! Stilltu vekjaraklukkuna fyrir alla vikuna og stattu við það frá fyrsta degi. Ef fyrsti dagurinn er erfiður verður bara auðveldara að sofna fyrr um kvöldið.

6. Ef þú gleymir þér einu sinni, ekki láta það eyðileggja allan mánuðinn. Byrjaðu strax aftur.

7. Brostu til fólksins í kringum þig, það er ágætis vani.

8. Ekki setja þér bara markmið tengd heilsurækt. Notaðu tækifærið og tæklaðu það sem þú hefur alltaf ætlað að gera en hefur af einhverjum ástæðum frestað.

9. Komdu þér út fyrir þægindahringinn og lærðu eitthvað nýtt. Skráðu þig á námskeið eða reyndu eitthvað sem þú hefur alltaf haldið að þú gætir ekki.

10. Lifðu áfram eins og meistari. Taktu það besta úr Meistaramánuði með þér inn í hina mánuðina. 31 dagur er nógu langur tími til að búa til góða venju.

MEISTARAMÁNUÐURINN
Sigraðu sjálfa/n þig með hjálp Sporthússins
www.facebook.com/sporthusid
Sporthúsið hvetur alla til þess að setja sér persónulegt markmið í meistaramánuðinum – október - og fylgja því eftir með góðri samvisku.
Til þess að hvetja ykkur áfram ætlum við að draga nokkra heppna meistara út í hverri viku allan mánuðinn á Facebook-síðu Sporthússins.
Það eina sem þú þarft að gera er að deila með okkur markmiði þínu, hversu stórt eða smátt sem það er.
SCI-MX NUTRITION | Líkami&Lífsstíll
WOW air
HotYoga iceland
Vinningarnir:
Flugmiðar fyrir tvo frá WOW air
Tvö gjafabréf frá versluninni nike.is að andvirði 10.000 kr.
Jólahlaðborð fyrir tvo á Hótel Borg
Þrjú þriggja mánaða kort í Sporthúsinu
Tvö 15 tíma klippikort í Hot Yoga
Whey Plus Rippedcore prótein frá Líkama & Lífsstíl
þín þróun...
SPORTHÚSIÐ heilsurækt fyrir alla
Langar þig að prófa Sporthúsið? – sendu póst á gunnhildur@sporthusid.is og við bjóðum þér frítt í viku!
www.sporthusid.is

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

PIPAR\TBWA • SÍA • 122400

Markmið geta breytt lífsgæðum

Þorsteinn Kári Jónsson, einn upphafsmanna Meistaramánaðar, breytti lífi sínu til frambúðar árið 2008 þegar hann setti sér markmið í einn mánuð. Nú taka fleiri þúsund manns þátt í Meistaramánuði.

Þorsteinn Kári er umsjónarmaður sjónvarpsþáttarins Meistaramánuður sem frumsýndur var á Stöð 2 síðastliðinn fimmtudag. „Ég vinn þessa þætti með Karen Kjartansdóttur fréttamanni en þeir verða sex talsins. Við fáum sérfræðinga til að ræða um ýmis atriði varðandi sjálfsskoðun, skipulagningu og markmiðasetningu. Við spyrjum til dæmis hvað þarf að tileinka sér til að setja sér skýrari og betri markmið. Einnig ætlum við að fylgjast með þátttakendum í Meistaramánuði. Vonandi fáum við skemmtilegar reynslusögur,“ svarar Þorsteinn þegar hann er spurður út í þættina.

Meðal viðmælenda í fyrsta þættinum voru tvær ungar og hugrakkar stúlkur, önnur glímir við geðhvörf en hin hjartasjúkdóm. „Við spurðum þær hvernig þær nýta sér Meistaramánuðinn með því að setja sér ákveðin markmið. Þá er rætt við fólk um þau takmörk að verða betri manneskjur og ná betri takti í lífinu,“ segir Þorsteinn.

Þorsteinn Kári Jónsson, einn upphafsmanna Meistaramánaðar, ákvað að taka sig í gegn og setti sér ákveðin markmið sem hann hefur fylgt. Hann stýrir nýjum þáttum um Meistaramánuð á Stöð 2. MYND/PJETUR

Þorsteinn og vinur hans, Magnús Berg Magnússon, voru í námi á sama tíma í Kaupmannahöfn. Þeir ræddu oft um hvernig þeir gætu breytt lífi sínu til betri vegar til að ná meiri einbeitingu í námi, til dæmis með því að borða hollari mat, vakna fyrr á morgnana, sleppa áfengisdrykkju um helgar og þess háttar. „Einn daginn tókum við þá ákvörðun að gera eitthvað róttækt í málunum og skora hvor á annan í einn mánuð. Við ákváðum að vakna klukkan hálfsex á morgnana og fara út að hlaupa en ég hafði ekki hreyft mig lengi á þessum tíma. Tappinn var settur í flöskuna og við breyttum mataræðinu til betri vegar. Á nokkrum dögum fundum við mikinn mun á okkur. Maður mætti úthvíldur, hress, kátur og orkumikill í skólann. Það var ótrúlegt hversu miklu við komum í verk fyrir hádegi. Þegar maður fer að reyna á sig, ögra sér og gera kröfur til sín verður það smátt og smátt auðvelt og kemst upp í vana. Það sem er svo áhugavert við þetta er að þessir þrjátíu dagar duga til að breyta lífsviðhorfinu til betri vegar,“ segir Þorsteinn.

> Við fáum sérfræðinga til að ræða um ýmis atriði varðandi sjálfsskoðun, skipulagningu og markmiðssetningu.

Hann segist hafa verið mikill b-maður og þess vegna sé það skemmtilegt hversu vel honum tókst að stilla líkamsklukku sína upp á nýtt. „Ef maður er skipulagður og heiðarlegur við sjálfan sig er ótrúlegt hversu hægt er að áorka á stuttum tíma. Ég er mun betur á mig kominn líkamlega en ég var þótt ég hafi aldrei hugsað þetta sem megrun. Með aukinni hreyfingu og betra mataræði kemur hitt af sjálfu sér.“

Meistaramánuður snýst þó ekkert endilega um hreyfingu eða mataræði heldur alls kyns áskoranir. „Það er ákveðið hópefli sem fer í gang í Meistaramánuðinum en markmiðin geta verið mismunandi; lesa fleiri bækur, læra að elda, nota tannþráð á hverjum degi, fara í myndlistarnám eða bara láta gamla drauma rætast.“

SPURT OG SVARAÐ

En kostar þetta ekki alltof mikinn pening?

Meistaramánuðurinn á ekki að þurfa að kosta krónu með gati. Í fyrsta skipti sem Meistaramánuðurinn var haldinn tóku aðeins sárafátækir háskólanemar þátt og nutu þess að gera ódýru og einföldu hlutina saman. Hvort sem það er að fara út að skokka, læra að hnýta flugur, elda meira með fólkinu sem manni þykir gott að vera með eða að hætta að keyra í vinnuna verður hver og einn að finna sér markmið við sitt hæfi. Það á jafnt við um fjárhag, aldur, staðsetningu og alla aðra hluti sem marka lífsstíl þinn.

Ég get ekki vaknað snemma á morgnana, hvað á ég að gera?

Flestum ef ekki öllum þykir erfitt að vakna þreyttir á morgnana, enda er þetta einn af þessum hlutum sem fólk þarf að venja sig á. Gott ráð til þess að koma sér upp úr morgunmyglunni fljótt og örugglega er að hugsa ekki um það að fara á fætur sem fyrstu athöfn dagsins heldur að vakna alltaf og byrja á því að fá sér stórt vatnsglas. Bæði þarf líkaminn oft vatn eftir átta tíma svefn og einnig er ágætt að sleppa því hreinlega að snúsa eða að velta deginum fyrir sér og byrja hann tafarlaust á einhverju sem gerir þér gott.'

Byrjaðu hægt og leitaðu góðra ráða hjá fagfólki, kunningjum þínum eða hreinlega með því að kynna þér þetta á netinu. Sumar líkamsræktarstöðvar eru með byrjendanámskeið til dæmis. Það gæti verið tilvalin byrjun. Inn á Facebook-síðu Meistaramánaðarins munum við setja inn tengla á hlaupa- og sundæfingaplön og jafnvel eitthvað fleira sem gæti hjálpað.

RB
RÚM
70
ára
1943-2013
Allt fyrir svefnherbergið
Rúm | Sængurver | Springdýnur | Púðar og rúmteppi | Kistur og náttborð
Gaflar | Heilsukoddar | Dýnuhlífar og lök | Fylgihlutir
Íslensk hönnun
RB rúm | Dalshrauni 8 | Hafnarfirði | Sími: 555 0397
www.rbrum.is | rum@rbrum.is | erum á facebook
Opið alla virka daga frá kl. 09.00–18.00, laugardaga 10.00–14.00, sunnudaga lokað
Framúrskarandi fyrirtæki 2010
Framúrskarandi fyrirtæki 2011
Framúrskarandi fyrirtæki 2012

TEITUR GUÐMUNDSSON
LÆKNIR

RÁÐ TIL AÐ HÆTTA

Fjórtán prósent Íslendinga reykja daglega samkvæmt nýlegri könnun Landlæknisembættisins. Teitur Guðmundsson læknir segir nákvæmlega ekkert jákvætt við það að reykja og finnst upplagt að reykingamenn noti meistaramánuð og önnur álíka tilefni til að hætta. „Ef horft er til sjúkdóma eru reykingar einn mesti skaðvaldur sem til er en auk þess hafa þær í för með sér ýmis önnur vandamál eins og vonda líkamslykt og andfýlu."

En hvernig á að bera sig að við að hætta?

„Fyrst þarf að taka ákvörðun um að hætta. Sama hvernig fólk fer að þurfa allir að taka þessa ákvörðun og standa við hana. Oft verður eitthvað til þess að fólk ákveður allt í einu að nú sé komið nóg. Má þar nefna ef viðkomandi finnur fyrir einkennum sem hann rekur til reykinga eða ef einhver nákominn veikist af völdum reykinga," segir Teitur.

Þegar ákvörðun hefur verið tekin þarf að ákveða tíma eða tímabil til að hætta. „Best er að fjarlægja allt sem minnir á reykingarnar úr umhverfinu. Eins er gott að gera aðstandendum og vinnufélögum viðvart og biðja þá um að styðja sig."

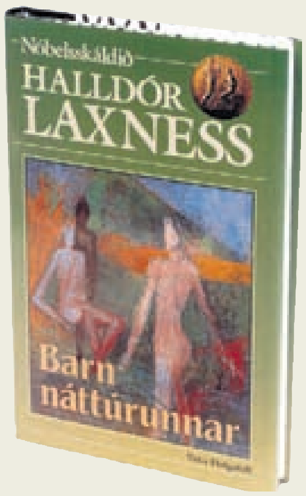
Reykingar eru að sögn Teits að stórum hluta vani og þarf að skapa nýjar venjur. „Hreyfing gerir mikið gagn og eins gagnast mörgum að fá sér sítrusávexti, vatn eða tyggjó þegar reykingaþörfin gerir vart við sig. Þá þarf að gera ráðstafanir þegar kemur að aukaáreiti eins og skemmtunum og getur til að mynda verið ráð að draga úr áfengisdrykkju enda getur hún ýtt undir reykingaþörf."

Mörgum hefur gagnast að nota lyf til að hætta að reykja. „Þetta eru annars vegar nikótínlyf eins og tyggjó, sprey og plástrar sem eru notuð þegar nikótínþörfin kemur upp og hins vegar lyf sem draga úr nikótínþörfinni. Zyban er gamalt geðlyf sem hefur verið notað í þessum tilgangi en það hefur þá aukaverkun að nikótínþörfin minnkar og fólk verður afhuga reykingum. Nýrra lyf er Chanpix. Það blokkerar nikótínviðtakana í heilanum en sá sem reykir býr til meira af nikótínviðtökum sem aftur leysa úr læðingi dópamín sem veldur hluta af þeirri vellíðan sem reykingamenn sækjast eftir. Lyfið sest á nikótínviðtakana sem gerir það að verkum að nikótínið kemst ekki að. Það framkallar engu að síður dópamín og menn finna því síður fyrir fráhvarfseinkennum.

Teitur segir að hættan á að falla sé mest fyrstu sex mánuðina. „Haldi fólk það út eru ágætar líkur á að því takist alfarið að hætta."

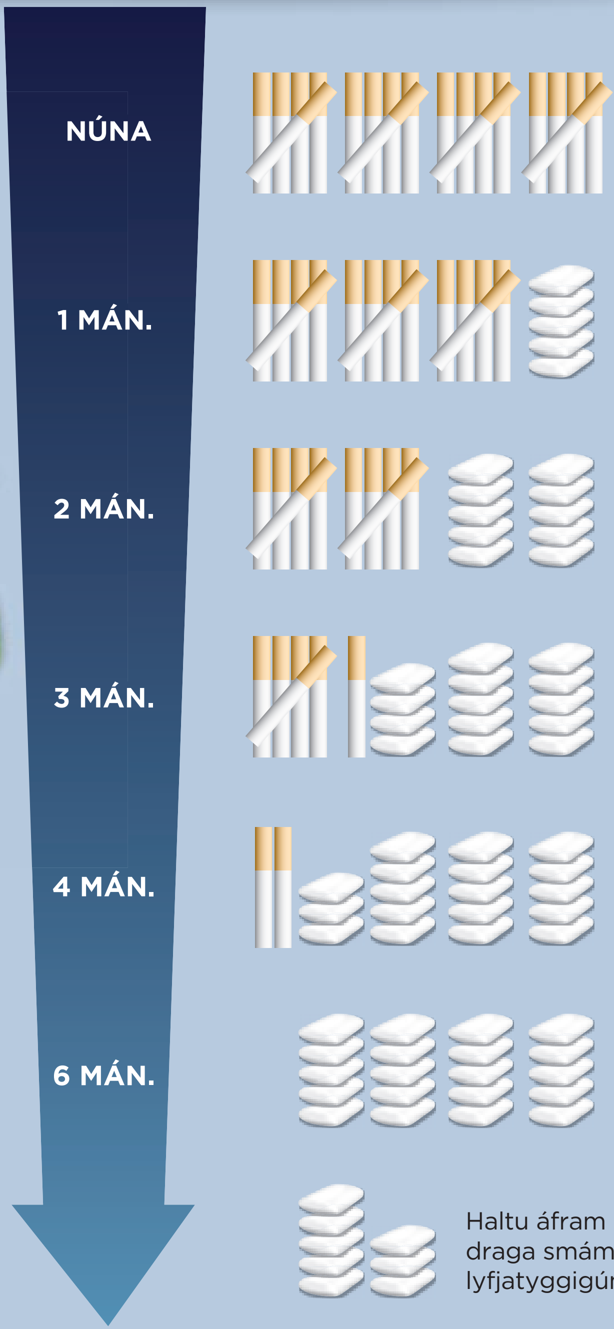
MEISTARAÁSKORANIR

1. Vertu jákvæð(ur) og snúðu öllu neikvæðu í kringum þig þér í vil.
2. Finndu þér hreyfingu við hæfi. Það er alveg ókeypis að fara út að hlaupa og kostar lítið að synda í sundlaugunum sem Ísland hefur upp á að bjóða. Svo eru margar líkamsræktarstöðvar með byrjendanámskeið.
3. Taktu til í mataræðinu. Prófaðu að taka til dæmis allar sykraðar vörur út. Skoðaðu innihaldslýsingarnar, sykur leynist mun víðar en þig grunar!
4. Berðu virðingu fyrir náunganum. Ef þú hefur ekkert gott um hann að segja, slepptu þá að segja eitthvað um hann.
5. Hugsaðu vel og vandlega hvar þú sérð þig eftir fimm ár. Sæktu um draumastarfið í Meistaramánuðinum!
6. Reyndu að eyða meiri tíma með fjölskyldunni. Heimsæktu ömmu gömlu og bjóddu börnunum í Fjölskyldu- og húsdýragarðinn.
7. Finndu þér góða bók og lestu nokkrar blaðsíður á dag. Þú gætir til dæmis byrjað á ævisögu einhvers sem þú lítur upp til.
8. Samkvæmt Gandhi er besta leiðin til breytingar að byrja á sjálfum sér. Ekki ljúga að sjálfum þér né öðrum í heilan mánuð.
9. Skrifaðu aðgerðalista fyrir hvern dag. Það hjálpar þér að skipuleggja þig og koma hlutunum í verk.
10. Hringdu í gamlan vin og bókaðu hann í hádegismat í mánuðinum.



MINNKAÐU SÍGARETTUNOTKUN SMÁM SAMAN OG VERTU REYKLAUS MEÐ NICOTINELL

Dæmi um minnkun reykinga með Nicotinell 2 mg lyfjatyggigúmmíi - valkostur á leið til reykleysis



Byrja:
20 síg./dag

Minnkaðu notkun smám saman og skiptu hverri sígarettu út fyrir 1 stk. af lyfjatyggigúmmíi

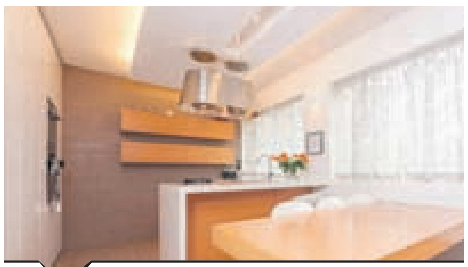
NÚ ERTU REYKLAUS!

Haltu áfram með því að draga smám saman úr fjölda lyfjatyggigúmmís á dag.

1 ÁR

Hættu þegar þú notar einungis 1-2 stk. á dag. Ekki er mælt með notkun lengur en 1 ár.

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



110 Reykjavík

Brekkubær

Til sölu vel skipulagt raðhús samtals um 280 fm
Nánast algjörlega endurnýjað
Rúmgóð aukaíbúð á jarðhæð

Verð **64,8 millj.**

170 Seltjarnarnesi

Grænamýri 22

111 fm efri hæð auk bílskúrs
3 svefnherbergi
Gott skipulag
Sér inngangur og svalir í suður.

OPIÐ HÚS
Mánudag 30. sept. 17:00 - 17:45

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is **sími:** : 822 2307

Verð **39,9 millj.**

104 Reykjavík

Langholtsvegur

Glæsilegt 177 fm einbýlishús
Allt endurnýjað frá 2003
Glæsilegar innréttingar
Pallur með heitum potti

Verð **59,5 millj.**

170 Seltjarnarnes

Melabraut

108 fm sérhæð á jarðhæð
Hús nýlega klætt að utan
Sér inngangur og verönd
3 svefnherbergi

Verð **32,5 millj.**

170 Seltjarnarnesi

Látraströnd 40

Vel skipulagt 195 fm raðhús
Fjögur svefnherbergi og gott skipulag
Glæsilegur garður og fallegar innréttingar
Hús sem fengið hefur gott viðhald

OPIÐ HÚS
Mánudag 30. sept. 18:00 - 18:45

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is **sími:** : 822 2307

Verð **59,5 millj.**

Laus strax

105 Reykjavík

Sundlaugavegur

3ja herb 72 fm
Mikið endurnýjuð
Björt og falleg
Nýtt eldhús og bað

Verð **22,4 millj.**

104 Reykjavík

Snekkjuvogur hæð með bílskúr

Glæsileg hæð
Bílskúr
Þríbýli
Leyfi fyrir svölum
Mikið endurnýjað

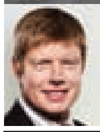
Verð **35,9 millj.**

200 Kópavogur

Huldubraut 46

330 einbýlishús á sjávarlóð
Vandað og vel viðhaldið hús
Möguleiki á tveimur aukaíbúðum
Einstök eign á einstökum stað

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 1. október 17:00 - 17:45



Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is **sími:** : 822 2307

Verð **95,0 millj.**

105 Reykjavík

Víðihlíð, Suðurhlíðar

Falleg íbúð á tveimur hæðum í tvíbýlishúsi
Hæðin er 95,1 fm og kjallarinn 99 fm
Samtals 194,1 fm
Möguleiki að nýta eignina sem tvær íbúðir
Frábær staðsetning

Verð **49,9 millj.**

104 Reykjavík

Kirkjuteigur

Góð tveggja herbergja íbúð
57 fm á 2. hæð
Nýleg klæðning
Frábær staðsetning

Verð **18,5 millj.**

200 Kópavogur

Álfhólsvegur 94

Fallegt einbýlishús á einni hæð
Góð stofa, stór garðskáli og 4 herbergi
Húsið hefur verið endurnýjað að hluta
Stór bílskúr og heitur pottur í garði

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 1. október 17:30 - 18:00

Nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson, sölufulltrúi
svan@miklaborg.is **sími:** 697 9300

Verð **41,5 millj.**

801 Selfoss

Álafsteinssund, Hraunborgir

Glæsilegt 56,4 sumarhús
Kjarri vaxin lóð
Góður Sólpallur
Stutt í alla þjónustu

Verð **16,3 millj.**

60 ára og eldri

200 Kópavogur

Vogatunga

Gott raðhús á einni hæð um 80 fm
Húsið er 2ja herbergja með góðum garði
Eignin er fyrir 60 ára og eldri
Frábær staðsetning og stutt í alla þjónustu

Verð **25,5 millj.**

200 Kópavogur

Digranesvegur 56

110 fm sérhæð með glæsilegu útsýni
Þrjú svefnherbergi og tvennar stofur
Vel viðhaldið hús
Möguleiki á fjórða svefnherbergi

OPIÐ HÚS
Þriðjudag 1. október 18:00 - 18:45

Nánari upplýsingar veitir
Ólafur Finnbogason, Sölufulltrúi
olafur@miklaborg.is **sími:** : 822 2307

Verð **31,5 millj.**

801 Selfoss

Öldubyggð

Fallegt 58,1 fm sumarhús
Glæsilegt útsýni
Góður sólpallur
Hitaveita

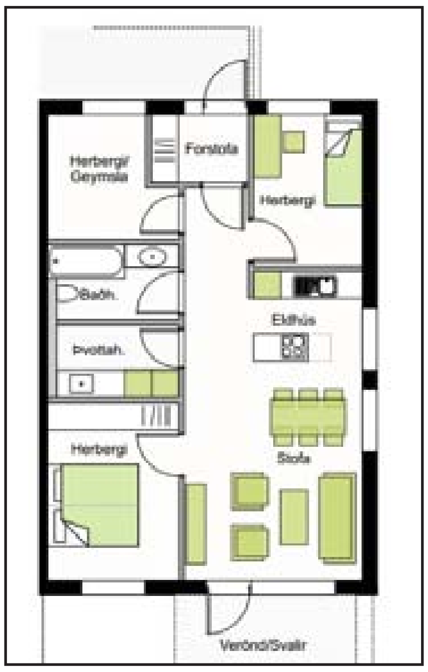
Verð **14,9 millj.**

101 REYKJAVÍK FASTEIGNASALA

Tjarnargata 4 • 101 Reykjavík • Sími 511 3101 • Fax 511 3909 • www.101.is • 101@101.is

Leifur Aðalsteinsson löggiltur fasteignasali *Kristín Sigurey Sigurðardóttir löggiltur fasteignasali*

Austurkór - 203 Kópavogur



Glæsilegar nýjar 3 og 4 herbergja íbúðir með sérinngangi. Íbúðirnar skilast fullbúnar með spónlögðum eikarinnréttingum en án gólfefna að undanskildum flísalögðum baðherbergis og þvottahúsgólfum. Frágengin lóð og sameign. **V- 24,8 - 27,6 millj.**

Höfum kaupanda að 3-4 herb. raðhúsi í Fossvogi eða á svæði 108.

Einnig að skrifstofuhúsnæði á svæði 101 eða 104, 400 - 600 ferm með lageraðstöðu.

Vesturbrún 104 - Rvk.

Mjög glæsilegt og vel við haldið 248,0fm einbýlishús ásamt 31,2fm bílskúr, samtals : 279,2fm. Auka íbúð sem er upplögð til leigu. **V- 79 millj.**

Skúlagata - 101 Rvk

Mjög falleg 124,5fm 3herb. íbúð á 4 hæð fyrir 60 ára og eldri, ásamt geymslum í sameign og bílastæði í bílageymslu. Góð eign á góðum stað í miðborg Reykjavíkur. **V-34 millj.**

Suðurhólar - 111 Rvk.

Glæsileg 42,9 fm. nýuppgerð einstaklingsíbúð á jarðhæð. Sérinngangur og afmarkaður, sólríkur garður í séreign. Skipt um öll gólfefni, tæki og eldhúsinnréttingu. Skolp- og rafmagnslagnir endurnýjaðar að hluta ásamt því að húsið var nýlega málað að utan. **V-13,9 millj.**

Arnarhraun - 220 Hafnarfj.

Góð 119,7 fm íbúð á 1. hæð í fjölbýli. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, gang, 3 svefnherbergi, stofu, baðherbergi, eldhús og sér geymslu í kjallara. Einnig er sameiginlegt þvottahús í kjallara. **Verð 22,9 millj.**

Laugavegur - 101 Rvk

Byggingarréttur. 184,8 fm. lóð með nýtingarhlutfall 2,6 samkvæmt gildandi deiliskipulagi. Samtals leyfilegt byggingarmagn 480 fm. t.d. fyrir verslunarrými og 4 íbúðir. Núverandi bygging er kjallari, hæð og ris. **V-67 millj.**

Mímisvegur - 105 Rvk.

Sérstaklega glæsileg 90 fm 3ja herbergja íbúð með gæsilegu útsýni. Íbúðin er á þriðju hæð. Óskað er eftir skiptum á hæð á svæði 105.

Álfkonuhvarf - 203 Kóp.

Mjög falleg 96,7 fm. 3 herbergja íbúð á 2 hæð ásamt 10,5 fm. geymslu í kjallara. Samtals 107,2 fm. Eigninni fylgir stæði í lokaðri bílageymslu. **V-27,8 millj.**

Hraunteigur - 105 Rvk.

Mjög skemmtileg 124,4 fm neðri sérhæð auk 41,1 fm bílskúrs. Samtals 165,5 fm. á þessum vinsæla stað á Teigunum. Hæðin skiptist í forstofu, hol, gang, 3 svefnherbergi, tvær stofur, eldhús, baðherbergi og sér geymslu. Sameiginlegt þvottahús í kjallara. **V-42,5 millj.**

Brúnastaðir - 112 Rvk.

Glæsilegt, rúmgott einbýli með tvöföldum bílskúr á frábærum stað í Staðahverfinu í Grafarvogi. Húsið er steinhús, byggt 1999, en endurinnréttað að stórum hluta árið 2007. Flísar og parkett á gólfum, innfeld lýsing að hluta. **V- 72 millj.**

Baughús - 112 Rvk.

Mjög skemmtilegt parhús á tveimur hæðum. Glæsilegt útsýni, fallegur viðhaldslítill og þægilegur garður. Eignin getur losnað fljótlega. **V - 48,9 millj.**

Blómvellir - 221 Hafnarfj.

Sérstaklega skemmtilegt tæplega 200 fm einbýli á tveimur hæðum. 5 svefnherbergi. Ca: 35 fm þaksvalir. Íbúðin skiptist í forstofu, þvottahús, hol, 2 baðherbergi, 5 svefnherbergi, eldhús, stofu og innbyggðan bílskúr. Við húsið er góð afgirt timburverönd. **V-53 millj.**

Fálkagata 107 - Rvk

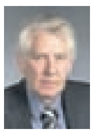
Skemmtileg nýlega uppgerð fjögurra herbergja 76,9 fm íbúð við Fálkagötu í Reykavík. Íbúðin er á efri hæð í tvíbýli með sameiginlegum inngangi á þessum vinsæla stað. **V-27,9 millj.**

Velkomin
í nýja hreiðrið
okkar

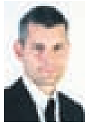
... gott að muna, Tjarnargata 4

FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250

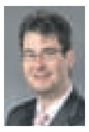
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali



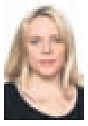
Hilmar Óskarsson
Framkvæmdarstjóri



Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali



Guðjón Sigurjónsson
Sölumaður



Anna Jónsdóttir
Sölumaður

Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

Glæsilegt 3ja hæða álklætt fjölbýlishús með lyftu við Löngulínu 33-35 ásamt bílageymslu. Vandaðar íslenskar innréttingar frá Brúnás og með AEG eldhústækjum. Íbúðirnar eru frá 110-150 fm. Glæsileg hönnun að innan sem utan. Sérlega góð staðsetning niður við sjávarkambinn með sjávarútsýni. Íbúðirnar verða ýmist með góðum svölum eða stórum timburveröndum. Stæði í bílageymslu fylgja öllum íbúðum.

Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars.

Teikningar og nánari upplýsingar hjá sölumönnum Fjárfestingar, Borgartúni 31 og www.fjarfesting.is

LUNDUR
Rað- og parhús

200 Kóp. Rað- og parhús á tveimur hæðum auk bílskúr. Afhent tilbúinn til innréttinga að innan, frágenginn að utan og með frágengri lóð með sólpöllum og gangstéttum.

LAUGAVEGUR

- 101 Rvk.
- 65 fm. 2ja herb.
- Endurbyggt hús.
- Lyfta.
- Flottar innréttingar með grantít.
- Yfirbyggðar svalir.
- Íbúðin er laus.

LOGALAND

- 108 Reykjavík.
- Endaraðhús á þessum góða stað.
- Getur losnað fljótlega.
- **Verð 58,9 millj.**

ÓSKUM EFTIR ÖLLUM GERÐUM EIGNA TIL SÖLU. MIKIL SALA

ÁRSKÓGAR
109 Rvk. Efsta hæð. 76 fm. 2ja herb. Gott útsýni. Hátt til lofts. Fyrir 60 ára og eldri.

17. JÚNÍTORG
210 Garðabæ. 123 fm. 3ja herb. Stæði í bílageymslu. **Verð 35,0 millj.** Fyrir 50 ára og eldri.

SEILUGRANDI
107 Rvk. 3ja herb. Vel skipulögð. Falleg íbúð. Stæði í bílageymslu.

LANGALÍNA
210 Garðabæ. 2ja herb. Vönduð og falleg íbúð. Fallegt útsýni. Stæði í bílageymslu. **Verð 27,9 millj.**

GALTALIND
201 Kóp. 155 fm. Efri sérhæð. Innbyggður bílskúr. Vandaðar innréttingar. Möguleiki á 4 svefnherbergjum. Stutt í skóla og leikskóla. Laus fljótlega.

ASPARHVARF
203 Kóp. Mjög gott raðhús á tveimur hæðum. Rúmgóð herbergi. Fallegar innréttingar. Falleg og stór lóð. Möguleg skipti á 2ja til 3ja herb. íbúð.
Verð 54,9 millj.

NEÐSTABERG
111 Rvk. 250 fm. Einbýlishús. Innbyggður bílskúr. 5 svefnherbergi. 2 stórar stofur. Stór kjallari. Fallegt útsýni yfir Elliðaárdalinn.

EGILSGATA
101 Rvk. 135,7 fm. Sérhæð. Bílskúr. Nýlega standsett. Vel skipulögð.
Verð 39,9 millj.

LÆKJARVAÐ
110 Rvk. 136 fm. Neðri sérhæð. 4 svefnh. Verönd. Góðar innréttingar. Álklætt hús. Stutt í skóla og leikskóla

---

30 ára
Stofnuð 1983

HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA

Magnús Emilsson lögg. fasteignasali
Freyja Sigurðardóttir lögg. fasteignasali
Ágústa Hauksdóttir lögg. fasteignasali.
Helgi Jón Harðarson sölustjóri
Hilmar Þór Bryde sölumaður
Þorbjörn Helgi Þórðarson sölumaður
Hlynur Halldórsson sölumaður
Valgerður Ása Gissurardóttir ritari
Guðrún Jóna Helgadóttir – ritari.

Einbýlishús - Raðhús - Parhús - Sérhæðir - Fjölbýli

Lyngholt 8 - Álftanes - Raðhús
Opið hús í dag milli kl. 17.30 - 18.
Nýkomið í einkasölu glæsilegt nýlegt raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr samtals 175 fm. Húsið er mjög vel innréttað. Þrjú stór og góð svefnherb. Flísalagt baðherbergi. Vönduð gólfefni. Mjög góð staðsetning. **Verð 42,9 millj.**
Allar nánari upplýsingar gefur Helgi Jón s. 893 2233.

Vesturholt 19 - Hf. - Sérhæð
Opið hús í dag milli kl. 17.30 -18.
Nýkomin 94 fm . neðri sérhæð í góðu tvíbýli. Tvö góð svefnherbergi. Rúmgóð stofa. Nýtt eldhús og fataskápar. Útsýni . Allt sér. Áhvílandi 18,2 millj. **Verð 22,9 millj.**
Allar nánari upplýsingar gefur Hilmar s. 892 9694.

Strikið - Garðabær - 60 ára og eldri
Nýkomið sérlega falleg 92,8 fm. 2ja herb. íbúð á 3. hæð í þessu vinsæla fjölbýli ætlað 60. ára eldri. Vandaðar innréttingar, stórar stofur. Yfirbyggðar svalir. Mikil og góð sameign.
Frábær staðsetning. **Verð 29,5 millj.**
Allar nánari upplýsingar gefur Hlynur s. 698 2603.

Glitvellir - Hf. - Einbýli
Fallegt einbýli vel staðsett við Glitvelli í Hafnarfirði. Húsið er 175,8 fm auk bílskúrs sem er 52,8 fm. 4 svefnherb. björt stofa og borðstofa, eldhús með smekklegri innréttingu, vantar gólfefni, góð staðsetning í hverfinu. Í bílskúrnum er innréttuð tveggja herbergja íbúð. Laust strax. **Verð 43,5 millj**.
Upplýsingar gefur Hlynur s. 698 2603

Suðurgata - Hf. - Einbýli
Höfum fengið í einkasölu þetta fallega virðulega steinhús, samtals 254,8 fm m/bílskúr. Húsið er vel staðsett og er á þremur hæðum. Það er teiknað af Einari Sveinsyni Arkitekt, samliggjandi stofur og m.a. er 7 herbergi í húsinu, möguleiki á aukaíbúð. Mjög skjólsæll og fallegur garður. **Verð 58 millj.**
Upplýsingar gefur Hlynur s. 698 2603.

Norðurbakki - Hf. - Sjávarendi
Glæsileg 160 fm endaíbúð á 4.hæð í þessu vandaða fjölbýli. Vandaðar innréttingar, tvö baðherbergi. 2-3 svefnherbergi. 2 stæði í bílakjallara. Glæsileg útsýnisíbúð. Einstök eign. Upplýsingar gefur Hilmar 892 9694.

Vindakór - Kóp. - 4ra
Nýkomin falleg 113,1 fm. 4ra herb. 1 hæð með sérinngang íbúð auk stæðis í lokaðri bílageymslu í góðu nýlegu fjölbýli á þessum skemmtilega stað. Eignin skiptist í forstofu, hol, stofu, borðstofu, þrjú herbergi, baðherbergi, þvottahús, geymslu og stæði í bílageymslu. Fallaegar innréttingar og gólfefni. Laus strax.
Verð 31,9 millj. Upplýsingar gefur Þorbjörn s. 896 0058

Melholt - Hf. - Einbýli
Nýkomið í einkasölu sérlega fallegt og vel umgengið tvílyft einbýli 143 fm auk 27 fm bílskúr. Mjög fallegur garður. Góð staðsetning, örstutt frá Öldutúnsskóla. **Verð 39,8 millj.**
Upplýsingar gefur Helgi Jón s. 893 2233

Straumsalir - Kóp. - 4ra m.bílskúr
Nýkomin sérlega falleg 120 fm. endaíbúð auk 26 fm bílskúr í litlu 5.íbúða húsi. Fallegar innréttingar , ný gólfefni. Glæsilegt útsýni. Flíslagður bílskúr. Hús í mjög góðu ástandi, klætt að utan.
Verð 36,9 millj. Upplýsingar gefur Hilmar s. 892 9694

Naustahlein -Gbæ - Eldri borgarar
Nýkomið í sölu mjög fallegt raðhús á einni hæð, 2ja herbergja 60 fm á einni hæð. Mjög fallegur garður og góð aðkoma. Þjónustuhnappur við DAS, góð eign. Frábær staðsetning.
Verð 23,5 millj. Upplýsingar gefur Helgi Jón s. 893 2233.

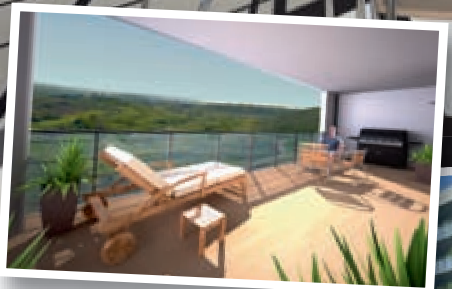
Melholt - Hf. Einbýli
Sérlega fallegt mikið endurnýjað einbýlishús með góðum bílskúr samtals 220 fm. Fjögur svefnherbergi. Stórar og góðar stofur. Glæsilegur garður. Góð staðsetning í næsta nágrenni við skóla.
Verð 43,9 millj. Upplýsingar gefur Hilmar s. 892 9694.

Reykjavíkurvegur - Hf - 2ja.
Mjög góð 44,3 fm. 2ja herb. íbúð á þriðju hæð í góðu fjölbýli miðsvæðis í Hafnarfirði. Áhvílandi hagstætt, auðveld kaup.Eignin skiptist í forstofu, hol, eldhús, stofu, herbergi, baðherbergi og geymslu. **Verð 14,2 mill.** Upplýsingar gefur Þorbjörn s. 896 0058.

Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

ÞORRASALIR 9-11
SALAHVERFI KÓPAVOGUR

NÝJAR ÍBÚÐIR



FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

Íbúð	Stærð	Bílast.	Herb.
101	148,1	Já	4
102	109,1	Já	3
103	131,4	Já	4
201	148,1	SELD	
202	109,9	SELD	
203	109,4	Já	4
204	114,7	SELD	
205	110,8	Já	4
206	108	Já	4
207	110,8	Já	4
301	148,4	SELD	
302	109,4	SELD	
303	108,7	SELD	
304	114,7	SELD	
305	110,8	Já	4
306	108	Já	4
307	111,5	Já	4
401	148,4	SELD	
402	108,7	Já	4
403	108,7	Já	4
404	114,7	SELD	
405	110,8	Já	4
406	108,7	Já	4
407	112	Já	4
501	148,1	SELD	
502	109,1	Já	3
503	109,1	Já	4
504	115,1	SELD	
505	112	Já	4
506	108,7	Já	4
507	110,8	SELD	
601	147,7	SELD	
602	108,7	Já	3
603	108,7	Já	4
604	115,4	SELD	

Verð: 31,9 - 49,5m
Herbergi: 3-4
Stærðir: 108 - 148 fm
Stæði í bílageymslu

Hringdu og bókaðu skoðun

Vandaðar íbúðir með stórum glerjanlegum svölum og útsýni í 5-6 hæða fjölbýlishús. Íbúðirnar eru allar með afar stórum svölum nema á 1 hæð eru íbúðirnar með góðri viðarverönd. Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, þó verða flísar á forstofu,baðherbergjum og þvottahúsum.

Íbúðirnar skilast með vönduðum eikarinnréttingum frá Axis, AEG eldhústækjum, blöndunar- og hreinlætistækjum frá Tengi. Stæði í bílageymslu fylgir öllum íbúðunum. Fallegt útsýni og örstutt í útivistarparadís ásamt góðum göngu og hjólaleiðum. Örstutt í ýmsa þjónustu skóla og leikskóla.

Sjá einnig á www.silfurhus.is

Sigríður
Sölufulltrúi
699 4610

Dórothea
Sölufulltrúi
898 3326

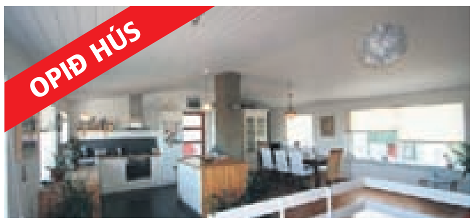
Sigurður
Fasteignasali

570 4800 GIMLI GIMLI

Sveinbjörn Halldórsson
Löggiltur fasteignasali

Árni Stefánsson
Viðskiptafræðingur - löggiltur fasteignasali.

Fasteignasala - Grensásvegur 13 - 2 hæð - 108 Reykjavík - Sími: 570 4800 - Fax: 570 4810 - gimli@gimli.is



GARÐAVEGUR 6 - EINBÝLI
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL. 18:00 - 19:00.
Fallegt 171 fm tveggja hæða einbýlishús á góðum stað í Hafnarfirði. Húsið er 150 fm og bílskúr 21 fm. Á neðri hæð eru þrjú svefnherbergi, baðherbergi og þvottahús. Útgengt á fallega timburverönd. Á efri hæðinni er glæsilegt eldhús, stór stofa og borðstofa. Tvennar svalir. Parket og flísar á gólfum. **Verð 35 millj.**

BÁSBRYGGJA 43 - RAÐHÚS
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL. 17:00 - 17:30.
Fallegt 169 fm raðhús á þremur hæðum auk 35 fm innbyggðs bílskúrs, samtals 203 fm. Glæsileg staðsettning með útsýni yfir sjóinn. Fimm svefnherbergi. Tvennar vestursvalir frá stofu og sjónvarpsherb. Eldhús með búri. Parket og flísar á gólfum. LAUS STRAX **Verð 46,7 millj.**

MÁVAHLÍÐ 24 - 4RA HERBERGJA
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL. 17:00 - 17:30.
Fallega 4ra herb. íbúð með sérinngangi á 1. hæð við Mávahlíð í Reykjavík. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, tvær samliggjandi stofur, hol, forstofu, eldhús og baðherbergi. Íbúðinni fylgir sérgeymsla í kjallara. Falleg eign. Sameign nýlega uppgerð. LAUS STRAX. **Verð 35 millj.**

KRISTNIBRAUT 97 - 3JA HERBERGJA
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL. 18:00 - 18:30.
Falleg 94 fm 3ja herbergja íbúð á 4. hæð í lyftuhúsi, með stæði í bílageymslu. Tvö góð svefnherbergi. Flísalagt baðherbergi, með baðkari og innréttingu. Ágæt stofa með vestursvölum. Eldhús með ljósri viðarinnréttingu. Eldhús opið í stofu. Þvottahús innan íbúðar. LAUS STRAX. Ekkert áhvílandi. **Verð 26,9 millj.**

VINDÁS 4 - 3JA HERBERGJA
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG FRÁ KL. 17:00 - 17:30.
Góð 3ja herbergja 85 fm íbúð á 1. hæð í fjölbýli með sérverönd og sérbílastæði í bílageymslu. Björt og góð stofa með timburlagðri vesturverönd. Eldhús með ljósum viðarinnréttingum og eldunareyju. Tvö svefnherbergi með skápum. Flísalagt baðherbergi. LAUS STRAX. **Verð 21,9 millj.**

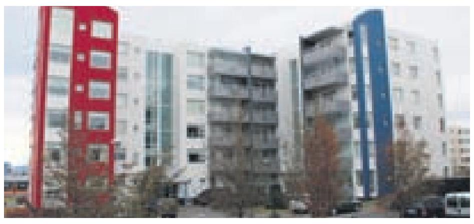
ÞINGVAÐ 7 - EINBÝLISHÚS
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN FRÁ KL. 18:00 - 18:30.
Vorum að fá í sölu glæsilegt einbýlishús á góðum stað í Norðlingaholti. Eignin er 218 fm með fjórum svefnherbergjum og ásamt 34 fm bílskúr. Glæsilegt baðherbergi inn af hjónaherb. Björt og góð stofa með arni. Stórt eldhús. Fallegar innréttingar. Parket og flísar á gólfum. LAUS STRAX. **Verð 64 millj.**

STARENGI 8 - MEÐ SÉRINNGANGI OG VERÖND
OPIÐ HÚS ÞRIÐJUDAGINN 1. OKT. FRÁ KL. 18:00 -19:00.
Glæsileg 4ja herbergja 100 fm endaíbúð á 1. hæð í litlu fjölbýli. Fallegar og vandaðar innréttingar. Flísalagt baðherbergi. Björt og rúmgóð stofa með suðurverönd. Gólfefni parket og flísar. Þvottahús innan íbúðar. Stutt í leik-, grunn-, og menntaskóla. **Verð 27.5 millj.**

DALSEL 31 - 4RA MEÐ BÍLSKÝLI
OPIÐ HÚS Í DAG ÞRIÐJUDAGINN FRÁ KL. 17:00 - 17:30.
Vorum að fá í sölu 114 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð auk stæði í bílageymslu. Rúmgóð stofa með suðursvölum. Eldhús með upprunanlegri innréttingu. Hjónaherbergi með skápum. Tvö barnaherbergi. Þvottahús innan íbúðar. Eignin er laus nú þegar. **Verð 23,8 millj.**

LJÓSABERG - EINBÝLI Á EINNI HÆÐ
Glæsilegt 200fm einbýli á einni hæð auk 60 fm bílskúrs á fallegum stað í Hafnarfirðinum. Fimm rúmgóð svefnherbergi. Sjónvarpshol, stofa/ borðstofa og arinstofa. Sérsmíðaðar innréttingar. Parket og flísar á gólfum. Fallegur garður með verönd og heitum potti. Bílskúr með mikilli lofthæð. **Verð 59,9 millj.**

GVENDARGEISLI 6 - 4RA HERBERGJA
Falleg og björt 105 fm 4ra herbergja íbúð á 2. hæð með sérinngangi og stæði í bílageymslu í fallegu fjölbýlishúsi. Þrjú stór svefnherbergi og björt stofa með suðursvölum. Fallegar innréttingar. Parket og flísar á gólfum. Falleg sameign. Gluggar á fjóra vegu. **Verð 26,7 millj**



STRIKIÐ - GARÐABÆ
Vorum að fá í einkasölu glæsilega 81 fm 2ja herb. íbúð á 2. hæð í nýl. lyftuhúsi fyrir 50ára og eldri. Stór og björt stofa með suðursvölum. Fallegar innréttingar. Parket og flísar á gólfum. Falleg sameign. Góð þjónusta. Eignin er laus til afhendingar. **Verð 25,8 millj.**

STEKKJARBERG - 4RA HERBERGJA
Góð 99 fm 4ra herb. íbúð á 3. hæð í fallegu fjölbýlishúsi í Hafnarfirði. Eldhús með hvítum viðarinnréttingum og tengi fyrir uppþvottavél. Björt stofa með suðursvölum. Þrjú svefnherbergi. Flísalagt baðherbergi. Þvottahús innan eignar. Parket og flísar á gólfum. Góð staðsettning. LAUS STRAX. **Verð 22,9 millj.**

ÞAÐ ER LÍKLEGRA AÐ EIGN ÞÍN VERÐI SELD EF HÚN ER Á SÖLUSKRÁ HJÁ OKKUR. ÞÚ BORGAR EKKERT EF VIÐ SELJUM EKKI.

LUNDUR
FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 10 - 2.hæð • 108 Reykjavík
533-1616
Karl Gunnarsson og Kristján P. Arnarsson, löggiltir fasteignasalar

VANTAR ALLAR GERÐIR EIGNA Á SKRÁ.
ÞÚ BORGAR EKKERT EF VIÐ SELJUM EKKI.
HRINGDU NÚNA OG KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ.

Suðurhlíðar -Reykjavík
Falleg 2 til 3ja herb.91,2fm íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi. Íbúðinni fylgja 2.stæði í bílgeymslu. Mjög stórar flísalagðar svalir til suðurs. Í kjallara er sér geymsla við hlið bílastæða. Á flestum gólfum er parket, flísar á baði og þvottahúsi. **V. 37,0** m 6309

Mosfellsbær - Hlíðarás LAUST
Tvílyft einbýli á útsýnisstað. Húsið er samtals um 312,4 fm þar af 50,2fm innb. bílskúr á efri hæð. Húsið stendur fremst í lokaðri götu. Góð aðkoma. Tveggja íbúða möguleiki. Laust við kaupsamning.
V. 55,0 m.5836

LANGAMÝRi, GARÐABÆ.
Mjög vel staðsett og skemmtilega hannað 179 fm parhús á tveimur hæðum, þar af 31 fm innbyggður bílskúr. Góðar innréttingar. Falleg og rúmgóð verönd og 30 fm svalir.
V. 53,5 m. 5555

Jöklafold - Grafarvogur.
4ra herbergja 114,90 fm endaíbúð á 1. hæð með tvennum svölum ásamt 20,6 fm bílskúr eða samtals 135,5 fm.öll sameign snyrtileg og umhverfi ákaflega friðsælt. **V. 29,5 m**.6094

Álfheimar - 5
5 herb. 110 fm íbúð á tveimur efstu hæðum í syðst í Álfheimum.34 fm íbúðarherb. eða vinnuherb. í kjallara og í útleigu. Samtals er eignin 144,2 fm. Skipti á eign á Akranesi möguleg. **V. 30,9 m**. 5679

Kristnibraut -lyftuhús
Falleg og sérlega rúmgóð ca.107 fm 3ja herb íbúð á 3. hæð f.miðju í 9 íbúða lyftublokk. Þvottahús innan íbúðar. Skipti á minna í Neðra Breiðholt eða Kópavogi möguleg,
V. 26,5 m. 5783

107 Boðagrandi - lyftuhús
Falleg, björt og mikið endurnyjuð 2ja. herb.ca.53fm ibud á 4 hæð. i lyftublokk. Séringangur af svölum. Husvörður.
LAUS STRAX,
V. 21,9 m.6297

KRINGLAN – Ofanleiti – LAUS
Falleg 2ja til 3ja um 80 fm íbúð á 1. hæð, jarðhæð, í snyrtilegu litlu fjölbýli. Aflokuð 40 fm verönd með skjólveggjum út frá stofu. Þvottahús/geymsla innaf eldhúsi. . **V. 23,5 m.** 6199

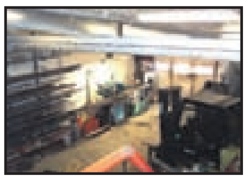
Ferðaþjónustuan Kleppjárs reykjum ásamt Lögbýlinu Björk
Hentugt fyrir 2-3 samhenta aðila. Skipti möguleg á íbúð/húsi á Reykjavíkursv. Öll aðstaða er í góðu og endurbættu ástandi, Veitingasala/matasala/lottó fyrir allt Endurnýjað einbýli.6 herbergi. 6269

Eskifjörður - 2ja íbúða mögul.
Vel skipulagt einbýli á 2 hæðum, samtals 243,2fm þar af innbyggður 52,2fm bílskúr. Eign í góðu viðhaldi. Möguleiki á aukaíbúð. Vel staðsett eign.
V. 34,9 m. 4941

Reykjavegur - Bláskógabyggð
Sumarhús (29,4) og geymsluhús /hugsað sem gestahús (9fm) Verönd (78fm) allan hringinn í kringum bústaðinn. Húsið hefur nýlega verið yfirfarið og mikið endurnýjað, klæðning að utan og ný einangrun, ný eldhúsinnr., nýtt á baði. Rafm. yfirfarið, ný ljós og fl 4.308fm leigulóð.**V. 9,9 m** 6217

Grímsnes-Hæðarendi-
Sumarhús á 1 hektara eignarlandi í landi Hæðarenda í Grímsnesi. Húsið er stofa, eldhúskrókur og tvö herbergi. Ekki búið að tengja vatn eða rafmagn. Ekið framhjá Kerinu á austurleið. Ýmis skipti
V. 8,9 m. 6306

Verslunar og þjónusturými á horni Miklubrautar og Lönguhlíðar.
Góð staðsetning og ýmsir möguleikar .Samtals 109,6 fm sem skiptist 57,3 fm verslunarpláss á 1. hæð/jarðhæð og 52,3 fm pláss í kjallara.Samkv.nýjum skiptasamningi telst eignin um það bil 125fm
V. 17,9 m. 6208



Trönuhraun - Hafnarfjörður
Skipti Ýmis skipti Yfirtaka áca. kr.15,5 mlj bankaláni og td. góður bíll. Atvinnuhús. 140,6fm að grunnfleti ásamt 30fm aðstöðu á efri hæð eða ca.170,6fm.Góð innkeyrsluhurð (ca.2,5fm) á neðri hæð salur/lager Eignin hefur nýlega verið endurnýjuð, lagnir, loftræsting og fl V. **18,9 m** 6157

Sími 533 1616 • Þjónustusími 891-9916 • www.lundur.is • lundur@lundur.is

HÖFÐI
FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 20
Sími 533 6050
Faxnr. 533-6055
www.hofdi.is

Runólfur Gunnlaugsson
lögg. fast.

Ásmundur Skeggjason
lögg. fast.

Brynjar Baldursson
sölufulltrúi

Jóhann Friðgeir Valdimarsson
sölufulltrúi

Helgi Jónsson
sölufulltrúi

Góð eign gulli betri

Glósalir Kóp, raðhús

Fallegt og vel staðsett raðhús á tveimur hæðum, alls skráð 191,1 fm og þar af 24,6 fm bílskúr. Fjögur svefnherbergi og fallegar innréttingar og gólfefni. Glæsilegt eldhús með innréttingu frá Brúnás. Svalir út af stofu með útsýni.
Verð 55,5 millj.

Uppl. Runólfur á Höfða s. 892 7798.

Barónsstígur 55 Rvk. 3ja herb.

Opið hús í dag frá kl. 17-18.
Sérlega falleg þriggja herbergja íbúð á 3.hæð í virðulegu steinhúsi á þessum eftirsótta stað. Íbúðin er 75,5 fm auk sér geymslu 4,8 fm., alls 80,3 fm. Hús og sameign eru snyrtileg. Áhv. lán frá Íb.lsj. kr. 18,7 millj.
Verð kr. 28,5 millj.

Hraunbær 103 – fyrir eldri borgara

Sérlega hugguleg og rúmgóð 68,9 fm 2ja herb. íbúð á 2. hæð í húsi fyrir aldraða að Hraunbæ 103. ATH. yfirbyggðar svalir. Mikil sameign og þjónusta fyrir eldri borgara er í húsinu.
Verð kr. 25,3 millj.

Uppl. Runólfur á Höfða s. 892 7798.

Unnarbraut 7 Seltjn. 4ra herb.

Opið hús í dag frá kl. 17-18
Gullfalleg 84,2fm 4 herb. íbúð á jarðhæð/kjallara í mjög mikið endurnýjuðu þríbýli á þessum vinsæla stað á Nesinu. Húsið er mikið endurnýjað að utan. Útgengt út á verönd úr borðstofu.
Verð kr. 28,8 millj.

Uppl. Helgi á Höfða s. 7802700

BERG
FASTEIGNASALA

Háholt 14, Mosfellsbær
Sími: 588 5530 • berg@berg.is
www.berg.is • GSM 897 0047
Pétur Pétursson lögg. fasteignasali
Petur@berg.is

Hofslundur í Garðabæ.
Vel staðsett 273 fm. einbýli sem skiptist í 138 fm. hæð, 69 fm. kjallara og 66 fm. bílskúr. Húsið stendur á fallegri eignarlóð á vinsælum stað. 1756

Engjavegur.
Tveggja hæða parhús. Mjög mikið endurnýjað á smekklegan hátt. Samtals 270 fm. Eignarlóð, 765 fm. Glæsileg eign á flottum stað í sveitasælunni. Lækkað verð. 8396

Skeljatangi.
Falleg 85 fm. íbúð á efri hæð í góðu fjölbýli við Skeljatanga í Mosfellsbæ. Snyrtileg eign. Fallegur garður. 8548

Austurbyggð við Laugarás.
Glæsilegt og vel hannað einbýli á einum fallegasta útsýnisstað á Suðurlandi. 231 fm. einbýli, með góðum innréttingum. Hiti í gólfi, flísar og parket. Allt fyrsta flokks. 5432

Gunnarsbraut 47 Opið hús í dag. 17-18
Glæsileg 127 fm. neðri sérhæð auk 16 fm. bílskúrs á flottum stað við Gunnarbraut í Norðurmýri. Samtals: 143 fm. Góðar innréttingar og skipulag. Fallegur garður. Hús í góðu viðhaldi. **V. 39,5 m.** 8598

Lóðir í Leirvogstungu.
Til sölu nokkrar einbýslishúa-og raðhúsalóðir í Leirvogstunguhverfi. Án púða en gatnagerðargjöld eru greidd. **Verð frá 6 -8 millj. millj** 8603

Langholtsvegur. Skrifstofuhúsn.
Glæsilegt húsnæði með 3 rúmgóðum skrifstofum, eldhúsi, fundarherbergi,gott alrými með 3 vinnustöðvum. Vönduð gólfefni, næg bílastæði. Góð aðkoma. 8632

Einbýlishús á Breiðdalsvík.
Fallegt og afar vel staðsett 173 fm. einbýli á glæsilegum útsýnisstað. Stór lóð 1400 fm. Húsið teiknað af Kjartani Sveinssyni. 8623

Klapparhlíð.
Mjög falleg 113 fm. íbúð á 3. og efstu hæð í fallegu fjölbýli með sér inngangi. Fallegar innréttingar. Stór og björt stofa. 3 svefnherbergi. Glæsilegt eldhús. 8635

ÞINGHOLT
FASTEIGNASALA
Guðbjörg Gylfadóttir Blöndal
Viðar Marinósson
löggildir fasteignasalar

Ísak gsm 822 5588 isak@tingholt.is
Guðbjörg s 512 3600 gudbjorg@tingholt.is
Guðmundur gsm 865 3022 gudmundur@tingholt.is
Stefán gsm 660 7761 stefan@tingholt.is
Viðar gsm 898 4477 vidar@tingholt.is
Sigurður gsm 616 8880 sos@tingholt.is
Þorsteinn gsm 892 5110 steini@tingholt.is
Jón Gústaf gsm 772 1757
Vilborg gsm 891 8660 vilborg@thingholt.is
Einar gsm 840 0314 einar@thingholt.is

• BÆJARLIND 4 • S: 512 3600 • WWW.TINGHOLT.IS
• 201 KÓPAVOGI • F: 512 3601 • TINGHOLT@TINGHOLT.IS

METUM SAMDÆGURS • FRÍTT VERÐMAT • ENGIN SKULDBINDING

FASTEIGNASALA Í 35 ÁR

Þingholtsstræti 14
Opið hús 18:00 til 19:00 á morgun, þriðjudag.
Einstaklega fallegt einbýlishús á þremur hæðum með fallegum garði á þessum vinsæla stað. Eignin er 269 fm. Einkabílastæði. Uppl. gefa Einar 840 0314 og Vilborg 891 8660.

Garðastræti 16 - Útsýni
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG MILLI KL. 17 – 18 Glæsileg 100 fm 3ja herbergja íbúð á efstu hæð með frábæru útsýni í hjarta Reykjavíkur. Íbúðin er töluvert endurnýjuð með góðri lofthæð. Frábær staðsetning. **Verð 38,9** Uppl. gefur Ísak s 8225588

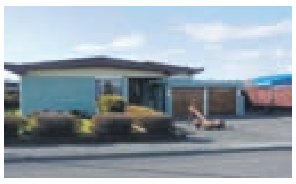
Vesturgata 21 c 101
OPIÐ HÚS MÁNUDAG MILLI 17:00 - 17:30
Í sölu glæsilega 83,3 fm 2ja herbergja efri sérhæð í vönduðu húsi, byggt 2006 LAUS STRAX **Verð 31,9 m**
Uppl. gefur Vilborg í síma 891-8660

Sóltún 30 - 3ja herb.
OPIÐ HÚS Í DAG MÁNUDAG MILLI KL. 16 - 18
Falleg 84,9 fm 3ja herbergja íbúð í einkasölu með glæsilegu útsýni á 6. hæð (efstu) í lyftublokk í Sóltúni.
Verð 29,8m Uppl. gefur Ísak s 8225588

Engihjalli 17
OPIÐ HÚS MÁNUDAG MILLI KL. 17 - 17:30
Vorum að fá í sölu mikið endurnýjaða 4ra herbergja íbúð við Engihjalla. Eignin getur verið laus nokkuð fljótlega. **v 20.9 milljónir.**
Uppl Sigurður síma 512 3606 / 616 8880

Leirutangi 24 - Mosfellsbæ
Opið Hús í dag kl 17:30 til 18:00
189,3 fm mikið endurnýjað einbýlishús á einni hæð við Leirutanga í Mosfellsbæ. Húsið stendur á hornlóð innst í botnlanga. **Verð 52 millj.**
Nánari uppl. Guðmundur S: 865-3022

Suðurgarður 10 - Reykjanes.
Opið Hús þriðjudaginn 1. okt. kl 18:00 til 18:30
185,9 fm raðhús á tveimur hæðum ásamt bílskúr í rótgrónu hverfi í Reykjanesbæ. Eignin er 185,9 fm þar af bílskúr 22,7 fm. **Verð 34,5 millj.**
Uppl. Guðmundur s. 865 3022



Sefgarðar 170 Seltjarnarnesi
Glæsilegt einbýlishús við þessa fallegu götu. Húsið er 193 fm með tvöföldum bílskúr. Einstaklega vel við haldið hús á frábærum stað. **V 66 millj.**
Allar upplýsingar Sigurður s 616 8880

Marteinslaug
Falleg, björt 4-5 herb. íbúð m bílskýli og útgengi út á suðurverönd úr stofu. Íbúðin er öll parketlögð. Þrjú svefnherb+fataherb., stofa+gott sjónvarpsherb. Samt. 125,6 fm. **V. 32,9.**
Uppl. Vilborg í síma 891-8660.

Kópavogsbraut 4
Glæsileg húseign í vesturbæ Kópavogs. Parhús (tvær íbúðir) Önnur íbúðin er 122.6 fm með bílskúr en hin er 155.5 fm. Lóðin er um 2000 fm.
Allar uppl. Sigurður í s 616 8880

Laufásvegur - Einbýli
Fallegt einbýlishús í hjarta Reykjavíkur, byggt 1901 en hefur verið endurbyggt og innréttað á glæsilegan hátt á síðari árum. Húsið er á þremur hæðum.
V 57,9m Uppl. Ísak 8225588

Hörðukór - PENTHOSE
Í sölu glæsileg PENTHOSE 126 fm. 4 herb. íbúð á 10. hæð með stæði í bílageymslu. Stórbrotnið útsýni að Hörðukór 5 í Kópavogi. . **V. 34,9m**
Upp. Ísak S 822-5588

Lautasmári Kópavogi
4ra herbergja 98,6 fm endaíbúð í litlu fjölbýli á þriðju (efstu) hæð. 3 svefnherbergi og þvottherbergi í íbúð.
V. 28 millj.
Nánari upplýs. gefur Guðmundur s. 865 3022

Bæjarlind - Verslunarhúsnæði
Til leigu mjög gott 233,7 fm verslunarhúsnæði. Húsið stendur á áberandi stað og er með góðri aðkomu og bílastæðum. Uppl. Ísak S: 822-5588

Miðbær - Tækifæri
Í sölu húseign í miðbæ Reykjavíkur sem skiptist í íbúðir og verslun og fl. u.þ.b 650fm samkvæmt aðalskipulagi væri hægt að byggja u.þ.b 2,000 fm.
Uppl. gefur Ísak á skrifstofu Þingholts.

Skeiða- og Gnjúpverjahrep
Áhugavert land til sölu sem er u.þ.b 50 ha. og er í landi Engjarima í Skeiða- og Gnjúpverjahrep. Landeigandi hefur látið skipuleggja nokkrar sumarbústalóðir á landinu. **Verð 27,8m**
Ýmis skipti.

Sumarhús í landi Svínshaga
Vandað heilsárshús á 11.900 fm eignarlóð. Húsið er 127 fm og bílskúr 33 fm. Stendur á bökkum Ytri-Rangár, með 200 fm rúmgóðri verönd og heitum potti. **Verð 29,9 m.**
Uppl. gefur Vilborg í s. 891-8660.

Dalvegur - Iðnaðar/Verslh.
Gott 144,1 fm iðnaðarpláss í einkasölu á frábærum stað í Kópavogi. Góðar innkeyrsludyr eru á húsnæðinu og gönguhurð við hlið hennar, bjartur vinnslusalur. **V 29m**
Uppl. gefur Jonni s 772-3600

---

heimili
FASTEIGNASALA

Bogi Pétursson lögg.fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson lögg. fasteignasali
Gústaf Adolf Björnsson lögg. fasteignasali
Stefán Már Stefánsson sölufulltrúi
Erla Dröfn Magnúsdóttir lögfræðingur
Ásdís Írena Sigurðardóttir skjalagerð

11 ára heimilisvinur Stofnað 2002

Finndu okkur á Facebook

Auðbrekka – Atvinnuhúsnæði.
490 fm á efri hæð miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu.
Góð staðsetnig og miklir hönnunnar- og nýtingarmöguleikar.
Eignin þarfnast endurbóta að utan og innan.
V. 34,9 m.

Kirkjuteigur 17 - opið hús.
Glæsliileg og vel skipulögð efri sérhæð og ris í tvíbýlishúsi við Kirkjuteig. Íbúðin er um 166 fm að stærð. Á neðri hæð eru stofur, eldhús, baðherb., og eitt herbergi. Á efri hæð þrjú herbergi, baðhergi/þvottahús og vinnuherb. Eign sem hefur verið töluvert endurnýjuð. Tvennar svalir, fallegt útsýni og frábær staðsetning.
Verð 51,9 millj. Opið hús á morgun þriðjudag frá kl. 17:30 - 18:00.

Haukdælabraut - Endaraðhús
Endaraðhús á tveimur hæðum á fallegum útsýnisstað í Grafarholti norðan Reynisvatns. Húsið er um 211 fm. Íbúðarrými 177,4 fm og innbyggður bílskúr 33,6 fm. Að auki er gluggalaust rými um 40 fm innaf bílskúr sem gefur möguleika að setja glugga á og nýta vel. Góð teikning og vel skipulagt hús. Afhendist tilbúið til innréttinga. Pálmar Guðmundsson byggir. **V. 49,0 m.**

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

FOLD
FASTEIGNASALA

Í fasteignaviðskiptum skiptir traust öllu máli

Laugavegur 170 • Sími: 552 1400 • www.fold.is • fold@fold.is

Viðar Böðvarsson viðskiptafr. og lögg. fast. • **Einar Guðmundsson** lögg. fast. • **Einar Ágúst Magnússon** sölumaður • **Kristín Pétursdóttir** lögg. fast. • **Rakel Viðarsdóttir** viðskiptalögfr.

Óskum eftir:

Hæðum í Hlíðum, Teigum, Melum og Högum og raðhúsum í Breiðholti, Grafarvogi, Grafarholti og Árbæ.
Sumarhúsum á Grímsnesi, Þingvöllum, Laugarvatnssvæði, Kjós og víðar.

Einbýlishúsum í Hafnarfirði, Garðabæ, Kópavogi og Reykjavík.

Þjónustuíbúðum við Grandaveg, Aflagranda, Sléttuveg, Hæðargarð og Árskóga.

2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðum víðs vegar á höfuðborgarsvæðinu með miklu áhvílandi.
4ra herbergja íbúðum í Hólahverfi, Breiðholti.

Hvað kostar eignin mín?
Kíktu á **www.fold.is**
– eða hafðu samband í síma
552 1400 / 694 1401

Gjótuhraun 3 - 220 Hafnarfirði

Gott atvinnuhúsnæði sem hentar fyrir margskonar starfsemi

GOTT TÆKIFÆRI FYRIR FJÁRFESTA

LÆKKAÐ VERÐ 48,8 millj.

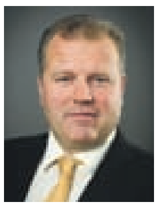
Eignin er skrá 386,8 fm en er að raunstærð 432,6 fm með millilofti. Gólfflötur neðri hæðar er 268,4 fm og efri hæðar 134,2 fm auk ca 30 fm millilofts. **Neðri hæð** skiptist í móttöku/verslun og vinnusal með innkeyrsluhurð. **Efri hæð** skiptist í skrifstofu, starfsmannaaðstöðu, snyrtingu og geymslupláss.

LAUST FLJÓTLEGA.

Verð 48,8 millj.

ÁS FASTEIGNASALA

Nánari upplýsingar veitir Eiríkur Svanur Sigfússon, löggiltur fasteignaasali. Sími 862 3377 eða eirikur@as.is



Fjarðargötu 17 • Hafnarfirði • Sími 520 2600 • as.is

NÚ ER RÉTTA TÆKIFÆRIÐ

MIKIL EFTIRSPURN ER NÚNA EFTIR EIGNUM OG ÞVÍ ER ÞETTA RÉTTI TÍMINN TIL AÐ SETJA ÞÍNA EIGN Á SÖLU. FRÍTT VERÐMAT.

Ég hef dýrmæta og góða reynslu í fasteignaviðskiptum og stend við bakið á þér alla leið.

Elín Viðarsdóttir Löggiltur fasteignasali

Sími: 695 8905 elin@fasteignasalan.is

Veghús 3
- Opið hús mánud. 30.09. kl 18.00-18.30
- 5 rúmgóð svefnherb.
- Bílskúr 24,2 fm
- 2 baðherbergi
- Þvottahús innan íbúðar
- Skipti möguleg á minni eign

Hraunbær 102 H
- Opið hús þriðjud. 01.10. kl 18.00-18.30
- Rúmgóð 4ra-5 herbergja, 121,6 fm
- Laus við kaupsamning
- Lítið fjölbýli, 2ja hæða. Sér garður
- 4 íbúðir í stigagangi
- Rúmgóðar svalir á heilli hlið íbúðar

Hraunbær 102 F
- Opið hús þriðjud. 01.10. kl 18.30-19.00
- Rúmgóð 2ja-3ja herbergja 71,2 fm
- Eldhús endurnýjað
- Baðherbergi endurnýjað
- Jarðhæð, stór pallur
- Inng., þv.hús og geymsla á sömu hæð

Stuðlaberg 72
- Opið hús miðv.d. 02.10. kl 18.00-18.30
- Fæst á yfirt. hagstæðra lána + 3millj
- 2ja hæða raðh. 130,2 fm + bílsk. 18 fm
- 3 rúmgóð svefnherbergi. 2 pallar
- Mögul. á yfirt. rúml. 37 millj. kr. lána
- Skipti möguleg á 2ja herbergja eign

Skipasund 7
- Opið hús miðv.d. 02.10. kl 19.00-19.30
- 3 íbúðarmöguleikar (nýtist þannig í dag)
- Hæð, ris og bílskúr. 2-býli
- 3 eldhús og 3 baðherbergi
- Skráð 101,8 fm +bílskúr 39,9fm
- Mögul. á yfirt. rúml. 27 milljón

Skógarás Hafnarfirði
- Skipti möguleg á minni eign
- Einbýlishús í sérflokki. Aukin lofthæð.
- 5 herbergja, 266,9 fm. Þar af 34,7 fm bílskúr.
- Hannað af Valdísi Bjarnardóttur, ark.t.
- Sérsmíðaðar innr. og hurðir frá Fagus.

Leiðhamar — 112 Rvk
- Parhús á tveimur hæðum, 165,8 fm
- Rúmgóð 4-5 herbergja eign
- Fallegur arkitektúr innan eignar
- Möguleiki á skiptum á minni eign, opin staðsetning
- Bílskúr og 2 verandir

B-tröð — 110 Rvk
- SKOÐA ÝMIS SKIPTI
- T.d. bústað/íbúð á Akureyri
- 60 fm Endahús
- 8 hesta hús, 4 stíur
- Óvenju stór hlaða

www.fasteignasalan.is

FASTEIGNASALAN BÆR www.fasteignasalan.is

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

...góðar fréttir fyrir umhverfið

TRAUST OG ÖRUGG ÞJÓNUSTA

SÍMI 533 4040

kjoreign@kjoreign.is

Kjöreign ehf

Opnunartími mán-fös kl. 9-17

Dan V.S. Wiium hdl., lögg. fasteignasali

FASTEIGNASALA • Ármúli 21, Reykjavík • www.kjoreign.is

VERSLUNAR OG IÐNAÐARHÚSNÆÐI.

Kársnesbraut, 200-Kópavogi

Til sölu - Atvinnuhúsnæði/Verslunarhúsnæði á 1.hæð jarðhæð í tveggja hæða steinhúsi. Stærð alls 166,0 fm. Á efri hæð hússins eru íbúðir. Stórir gluggar að framanverðu og tveir inngangar í húsnæðið. **Laust fljótlega.**

Síðumúli - 108 Rvk

Til sölu - Iðnðaðarhúsnæði á tveimur hæðum, Stærð alls 629,4 fm. Stór salur (bakhús) með innkeyrsludyrum að framanverðu. Salurinn er með góðri lofthæð, ca. 4 metrar upp í bita, engar súlur. Gluggar á báðum hliðum húsnæðisins. Milliloft með gluggum á suðausturhliðinni. **Eignin er til afhendingar í janúar 2014. Verð: 65,0 millj**

Atvinnuhúsnæði til leigu.

Smiðjuvegur, 200- Kóp

Til leigu.- Verslunar og iðnaðarhúsnæði á jarðhæð. Mjög góð og áberandi staðsetning. Húsnæðið er með gott auglýsingagildi. Góðir gluggar og tveir inngangar. Hentar marghátaðri starfsemi. Stærð 415 fm. þ.e. 330 fm verslun og 85 fm lagerhúsnæði. **Eignin er laus strax.**

Dan V.S. Wiium hdl., og löggiltur fasteignasali | Ólafur Guðmundsson Sölustjóri, sími: 896 4090

Barnaheill Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

bannað er að mismuna börnum eftir því hvað foreldrar þeirra gera.

Búðavað 17-19

Einstök staðsetning

249m2 parhús með frábæru útsýni yfr Elliðavatn

Upplýsingar veitir Brynjólfur í síma 820 8080
Tölvupóstur binni@remax.is

RE/MAX Alpha

MIÐBÆR

Fasteignasala & Leigumiðlun

Kristbjörn Sigurðsson lögg. fasteignasali & leigumiðlari

Kristbjörn Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali

Ingólfur Ingvarsson
Sölufulltrúi

Sigfús Aðalsteinsson
Sölufulltrúi

Til leigu u.þ.b 570 fermetra atvinnu/iðnaðarhúsnæði á einni hæð við Kársnesbraut 96 í Kópavogi.

- Um er að ræða stórt rými á jarðhæð með stórri afgreiðsluhurð og fyrir innan góðri aðstöðu fyrir vöruafgreiðslu.
- Rýmið sem síðast hýsti bakari gæti hentað fyrir hvers kyns atvinnu- og iðnaðarstarfsemi, svo sem framleiðslu- lager eða geymslurrými
- Húsnæðið er laust strax. • Næg bílastæði.

Leiguverð: 850 krónur á fermeter.

GEFÐU VATN

gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Fasteignasala Kópavogs

Ábyrgð, reynsla & góð þjónusta

Guðmundur Þórðarsson
Hdl. lögg. fasteignasali

Túnbrekka 4, Kópavogur

Opið hús þriðjudaginn 1. okt. milli kl. 17.15 – 18.00

3ja herbergja 88m2 íbúð auk 22,7m2 bílskúrs, samtals 110,7m2, við Túnbrekku í Kópavogi. Íbúðin er á annarri hæð, svalir í vestur, gott útsýni og góð staðsetning. Íbúðin er vel skipulögð og björt.
Íbúðin er laus til afhendingar.
Sjá myndir og nánari upplýsingar á www.fastko.is
Lækkað verð. Verð kr. 24.500.000-

Nánari upplýsingar veitir Gunnlaugur Hilmarsson, fasteignasali og viðskiptafræðingur í síma **777 56 56**

gunnlaugur@fastko.is www.fastko.is

Vegna mikillar sölu vantar fleiri eignir á skrá.

Skipholt – Atvinnuhúsnæði

Til sölu gott húsnæði fyrir skrifstofu eða verslunarrekstur á götuhæð í Skipholti fyrir lítið eða meðalstórt fyrirtæki, t.d. Lögmannsstofu, endurskoðun, tölvurekstur eða verslun. Góð staðsetning og aðkoma.

Upplýsingar gefur: Magnús Björn Brynjólfsson, hrl, Tryggvagötu 11, Reykjavík, s: 552-5590, 896-3533, mbb@simnet.is.

SAFT

KOMDU UPPLÝSINGUM UM ÞAÐ SEM ÞÚ TELUR ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU TIL RÉTTRA YFIRVALDA

Heimili og skóli

www.saft.is

FASTEIGNA MIÐLUN

Ármúla 19 – Sími 575-8500 Pálmi Almarsson, lögg.fasteignasali
Þór Þorgeirsson lögg. fasteignasali

VANTAR EIGNIR Á SKRÁ

Vegna mikillar sölu vantar okkur allar stærðir og gerðir eigna á skrá.
Höfum kaupendur á skrá sem bíða eftir réttu eigninni.
Traust hefur verið okkar lykilorð s.l. 30 ár.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Ford Hymer húsbíll bensín,1984 mikið endurnýaður miðstöð ísskápur gashellur tvær sólarsellur sjónvarp nýtt lakk nýskoðaður,verð 1480 þús raðn, 121852.

Ferðavagnamarkaður
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

KIA Ceed lx 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 41 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.850.000. Rnr.210182. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2010, ekinn 66 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.750.000. Rnr.140212.

TOYOTA Land cruiser 100 vx. Árgerð 2006, ekinn 123 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.990382.

MERCEDES BENZ C 200 kompressor. Árgerð 2007, ekinn 75 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.990543.

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

KRÓKUR

KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

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

Toyota Rav 4 4wd Árg. 2002 Ek. 167.000 2.0l bsk, Leður, Hiti í sætum, Cd, Filmur, Samllitur,Spoiler/ varadekkjahlíf Krómuð sílsarör/hlífar á afturljós Vel með farinn og fallegur bíll Ásett verð skv toyota er 1090 þúsund Staðgreitt 790.000kr. Uppls í s. 851-2160.

Bílar óskast

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-300þ +. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Dekurbíll.
M. Bens E Kompressor árg. 2004.

Bíll í sérflokki, afar vel búinn, ek. 110 þús. m.a. leður, panorama lúga, og fl. Dekurbíll sem alltaf hefur verið í góðu viðhaldi. Verð 2.190 þús.
Uppl. í s. 897 2025

VIFTUR

Eigum yfir 300 gerðir á lager

Allt að 25% afsláttur!

Rakastýrðar
Hljóðlátar
Orkunýtnar

Blásarar

Öflugir loftskipti-blásarar. Tilboð frá **34.990 kr**
Úrval barka.

Iðnaðarviftur

Iðnaðarblásarar fyrir þurrkun eða kælingu. Spaðar og varahlutir.

Útsogsblásarar

Útsogsblásarar og þakblásarar. Verð frá **29.900 kr**
Margar útfærslur.

íshúsið

www.viftur.is • S:566 6000
Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur, græn gata

Bílaþjónusta

GB TJÓNAVIÐGERÐIR
Gæðavottað réttingar og málningarverkstæði
Tjónaskoðun. Bílaleiga
GB Tjónaviðgerðir ehf.
Dragháls 6-8 - 110 Rvk
S: 567-0690
tjon@tjon.is • www.tjon.is

Varahlutir

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

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

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

VANTAR ÞIG PÍPARA ?
Getum bætt við okkur verkefnum, viðgerðir, viðhald og nýlagnir. Vönduð vinnubrögð. Tilboð/tímavinna. Uppl. í s. 869 4808 Heimslagnir ehf.

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

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

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

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

GARÐYÁLFARNIR
GARÐAÞJÓNUSTA
S. 577 4444
ALLT FYRIR GARÐINN

ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

ÓÝRAR GARÐKLIPPINGAR
Nú er rétti tíminn fyrir garðklippingar. Fáðu verðtilboð. Engi ehf Sími: 615-1605.

Bókhald

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Við tökum að okkur alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Uppl. í s. 868 5171 & egillsverris@gmail.com

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

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

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

Smíðum eftir máli
Hurðir & Gluggar
www.hurdiroggluggar.is
Kaplahrauni 17 • Hafnarfirði
S: 565 4123 • eljo@internet.is

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

MÚRVIÐHALD S. 770 4520

HÚSAVIÐHALD - NÝBYGGINGAR
Allar múrviðgerðir - Steining - Múrarar -
Áratuga reynsla.
Smiðir - Málarar - Háþrýstiþvottur.
GS múrviðhald ehf.
Netfang: murvinna@gmail.com

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

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

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL
-SPÁI Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGJÖR TRÚNAÐUR
Sími 618 3525
www.engill.is

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
562 8211

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

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

Trésmíði

Uppsteypa mannvirkja og almenn húsasmíði.
Dynkur ehf
S. 894 2454 Ragnar

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

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)

www.stolpiehf.is
Gistigámar
Geymslugámar
Salernisgámar
Til sölu og leigu. Margar stærðir.
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

Óskast keypt

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

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

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

Sjónvarp

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

Til bygginga

HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA
SJÁ NÁNAR Á: WWW.VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

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

Námskeið

Lærðu að hlaupa með minna álagi á ökkla - fótleggi - kálfa - hné - mjaðmir - mjóbak. www.smartmotion.is s. 896 2300.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Prjónanámskeiðin eru að byrja. Kennt verður á mánud. f. byrjendur og á miðvd. f. lengra komna. Kennt verður frá 19:30-22:30. Námstími 6 vikur. Uppl. og skráning í s:860-8858

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

HEIMILIÐ

Dýrahald

BOSTON TERRIER HRFÍ
Boston terrier rakki til sölu. Ljúfir, kátir og yndislegir fjölskylduhundar. Foreldrar innfluttir og sýndir. Afhendist bólusettur, ormahreinsaður, örmerktur með 3 mánaða slysatryggingu og ættbók frá HRFÍ. Uppl. 866 1303. Bifrastarboston.webs. com

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

100 fm2 ,4ja herbergja íbúð á Kvisthaga , 107 Reykjavík til leigu, er laus í byrjun október. Vinsamlegast sendið fyrirspurnir á eftirfarandi netfang: hagarnir107@gmail.com.

Til leigu 60fm íbúð á Leifsgötu. Óska eftir tilboði. Uppl. í síma 853 8292.

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Húsnæði óskast

Hjálp Hjálp! Fjölskylda óskar eftir 3. eða 4.herb. íbúð til leigu í 101,105 & 108. Uppl. í s. 773 8478.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU.
við Lyngás Garðabæ. 87 fm með innkeyrslud. Við sund. 40 fm verslunar/þjónustuhúsnæði á jarðhæð, 20 og 40 fm skrifstofu/þjónustuhúsnæði og 45 fm geymslu/iðnaðarrými á jarðhæð. leiguval.is S. 894 1022 553 9820

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 geymslusvæði@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.

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

Wilson's PIZZA

WILSON'S PIZZA LEITAR AF STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖÐUR.
Pizzabakara - símsvörun og fullt starf í afgreiðslu í lúgu (Drive in Vesturlandsvegi) -
Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá á netfangið: atvinna@wilsons.is

TMÍ
TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í úthringistarf. Hentar vel sem aukastarf. Föst laun og bónusar í boði. Uppl. gefur Ágúst í 770-2277 og agust@tmi.is

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði. Íslenskumælandi skilyrði. Barðinn, Skútuvogi 2 S. 568 3080.

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

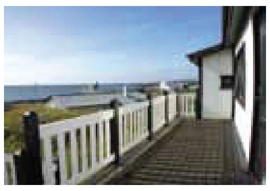
FASTEIGNAMIÐLUN
Einar Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
www.egfasteignamiðlun.is

Allar nánari upplýsingar um eignirnar veitir Einar Guðmundsson lögg.fasteignasali í síma

896 8767

Traust og ábyrg fasteignamiðlun í 17 ár!

UNNARSTÍGUR 3



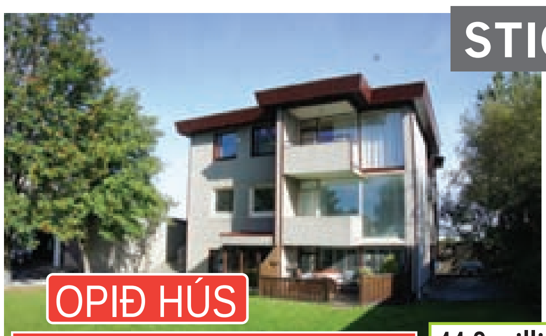
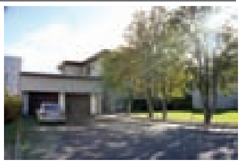
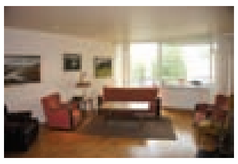
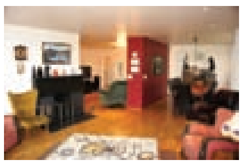
OPIÐ HÚS

Miðvikudag milli kl. 17:30 og 18:00

30,9 millj.

Lítið einbýlishús með bílskúr á sérlega fallegum útsýnisstað í gamla bænum í Hafnafirði. Húsið sem þarfnast viðhalds er með þremur svefnherbergjum, stofu, borðstofu, eldhúsi og baði. Einnig er lítið þvottahús. Frístandandi góður bílskúr fylgir. Húsið stendur á einstakri lóð í gamla bænum með útsýni til sjávar.Búið er að teikna stækkun á húsinu. Eignin er til afhendingar við kaupsamning.

STIGAHLÍÐ 41

OPIÐ HÚS

Þriðjudag milli kl. 18:00 og 18:30

44,9 millj.

EFRI SÉRHÆÐ CA. 180 FM MEÐ BÍLSKÚR

Um er að ræða ca. 150 fm efri sérhæð auk 29 fm bílskúr í reisulegu og fallegu húsi í Hlíðunum. Fjögur svefnherbergi og samliggjandi stofa og borðstofa með arni. Tvennar svalir og þvottahús innan íbúðar

Skipti möguleg á minni eign í sama hverfi.

SKIPASUND 74

OPIÐ HÚS

Þriðjudag milli 17.00 og 17.30

24,9 millj.

FALLEG 4JA HERBERGJA Í SUNDUNUM

Sérlega falleg 4ja herbergja portbyggð risíbúð á góðum stað í Sundunum. Björt og góð stofa, þrjú svefnherbergi og þvottahús innan íbúðar. Íbúðin getur verið laus fljótlega.

DRÁPUHLÍÐ

22,4 millj.

GÓÐ 2-3JA HERBERGJA Í HLÍÐUNUM

Góð 2-3 ja herbergja íbúð í reisulegu og fallegu húsi í Hlíðunum. Eignin hefur verið talsvert endurnýjuð m.a.er húsið nýlega steinað.

KRISTNIBRAUT

31,9 millj.

STÓRBROTIÐ ÚTSÝNI

Falleg ca 128 fm 4ja herbergja íbúð á efstuhæð (ein íb. á hæð) í fjölbýlishúsi í Grfarholti. Seljendur skoða skipti á góðri 2-3ja herbergja íbúð, helst á 1. hæð eða í lyftuhúsi.

ÖNDVERÐARNES

17,5 millj.

DRAUMABÚSTAÐUR GOLFARANS

Glæsilegur sumarbústaður við Vaðhólsbraut í Öndverðarnesi með stórkostlegu útsýni yfir golfvöllinn og víðar! Stór verönd umlykur húsið með heitum potti og geymsluskúrum. Sjón er sögu ríkari

Einar Guðmundsson löggiltur fasteignasali - s. 896 8767 - einar@egfasteignamidlun.is

Einstakt útsýni í Garðabæ

— sérinngangur, góð lofthæð og stórar svalir

Til sölu glæsilegar íbúðir á Ljósakri 2-8. Í hverju húsi eru sex 2-4 herbergja íbúðir, þrjár á hverri hæð og geymslur í kjallara. Galdurinn á bak við þessi hús er einfaldleikinn. Sérinngangur er að hverri íbúð sem tekur á móti þér björt og hlýleg, með hátt til lofts og stórum gluggum. Veglegar svalir bjóða þér út að horfa suður yfir Garðabæ. Arkitektahönnun: Teiknistofa Ingimundar Sveinssonar.

Fáðu nánari upplýsingar um draumaíbúðina hjá söluaðilum.

AÐEINS 4 ÍBÚÐIR EFTIR.

EIGNAMIÐLUN GARÐATORG EIGNAMIÐLUN FASTEIGNASALAN MIKLABORG

MANNVERK FRAMKVÆMDIR OG RÁÐGJÖF

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

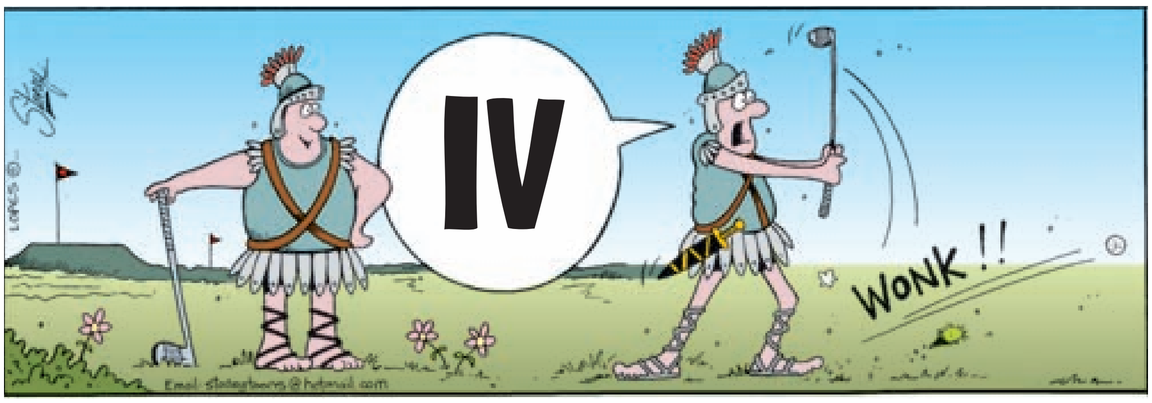
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

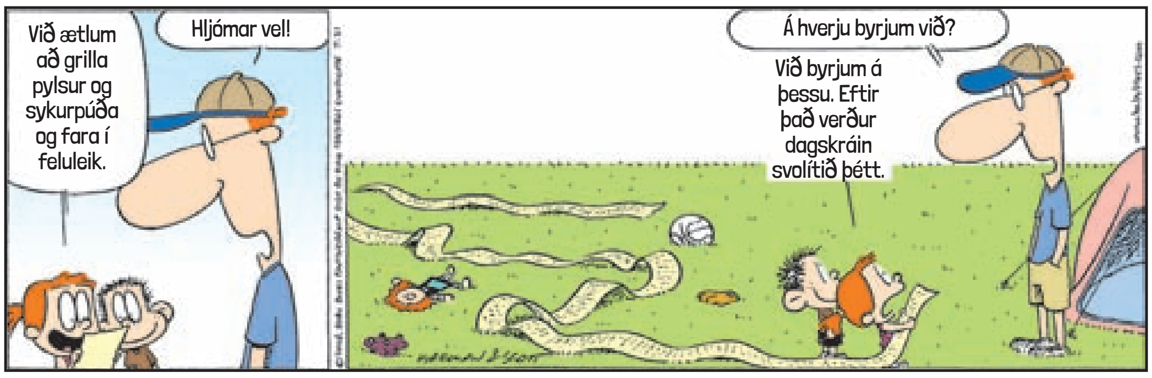
Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ — Eftir Tony Lopes



BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Endilega giftu þig. Ef þú eignast góða eiginkonu verðurðu hamingjusamur. Ef þú eignast slæma konu verðurðu heimspekingur.“

Sókrates

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

KROSSGÁTA

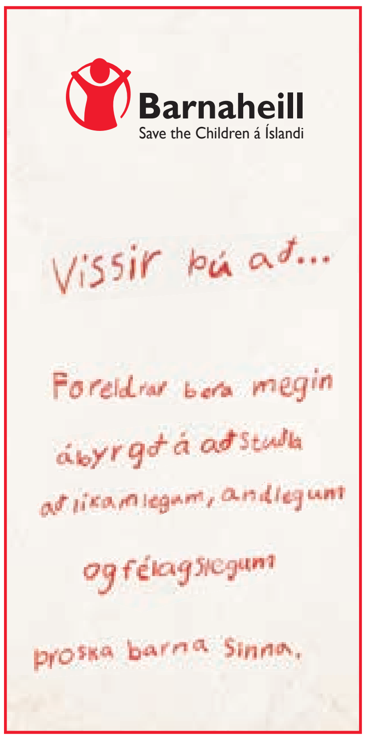
LÁRÉTT
2. tryggur, **6.** org, **8.** á sjó, **9.** móðurlíf, **11.** tveir eins, **12.** moka, **14.** vinna, **16.** fíngerð líkamshár, **17.** þvottur, **18.** ann-ríki, **20.** í röð, **21.** þráður.

LÓÐRÉTT
1. fita, **3.** óreiða, **4.** greftrunar, **5.** bein, **7.** einstaklingur, **10.** op, **13.** flík, **15.** svei, **16.** reglur, **19.** númer.

LAUSN

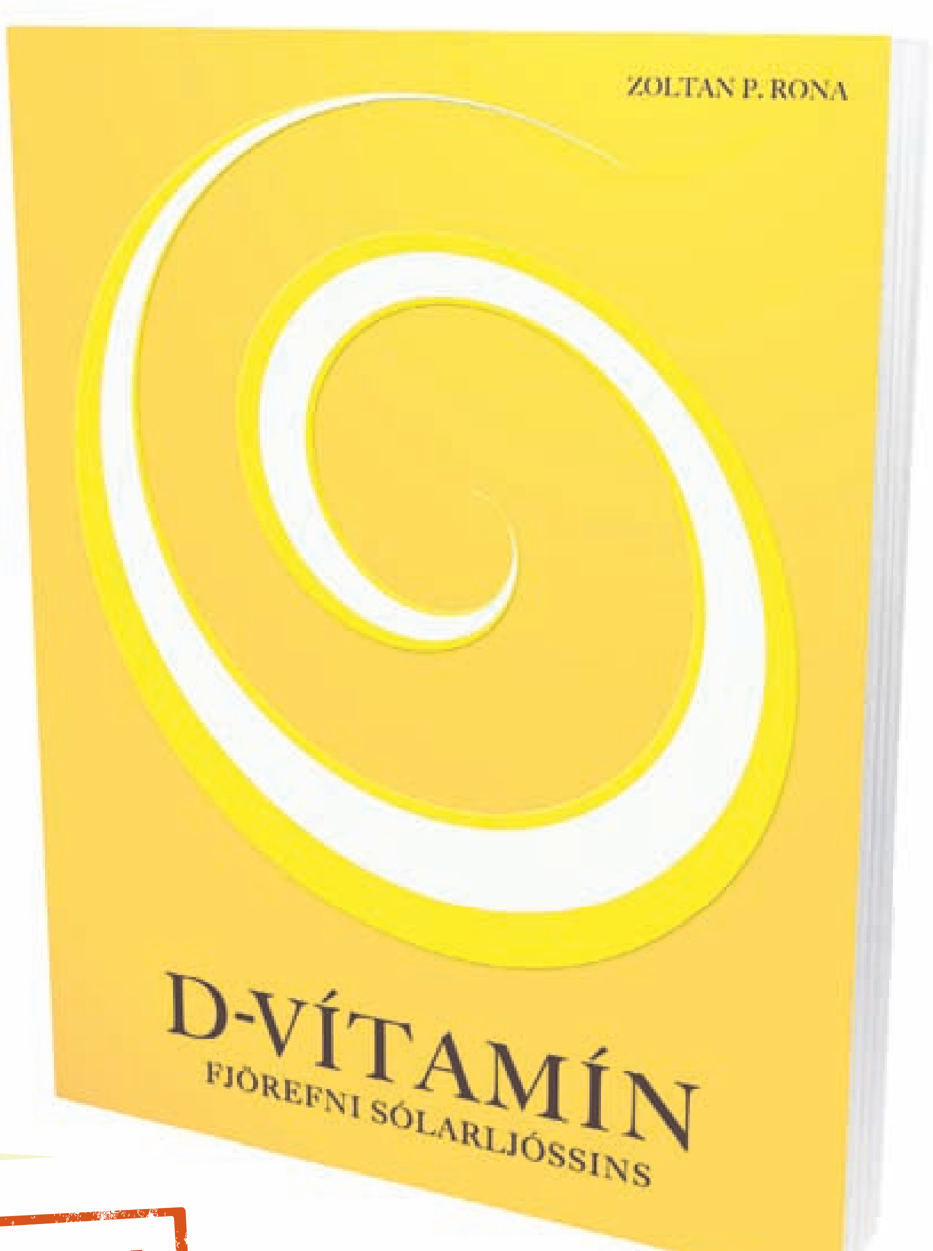
LÁRÉTT: 2. trúr, **6.** óp, **8.** úti, **9.** leg, **11.** ff, **12.** grafa, **14.** starf, **16.** ló, **17.** tau, **18.** önn, **20.** rs, **21.** garn.

LÓÐRÉTT: 1. tólg, **3.** rú, **4.** útfarar, **5.** rif, **7.** persóna, **10.** gat, **13.** fat, **15.** fuss, **16.** lög, **19.** nr.



Sólskins fjörefnið

Ný bók full af fróðleik um gagnsemi D-vítamíns



Allar frumur líkamans kalla á þetta einstaka fjörefni.

Ef **D-vítamínbúskapurinn** er í lagi líður okkur betur og líkaminn blómstrar.

D-vítamín byggir upp varnarkerfi líkamans og leggur grunn að góðri heilsu.

LIFANDI
MARKAÐUR

Hágæða D-2000IU vítamín frá NOW fylgir fyrstu 200 seldu eintökunum í Lifandi markaði
Fákafeni, Borgartúni og Hæðasmára.

Salka

salka.is • Skipholti 50c • 105 Reykjavík

Þessa bók þurfa allir að lesa

Skoðar konurnar sem manneskjur

Maríanna Clara Lúthersdóttir heldur námskeið um Ljósu Kristínar Steinsdóttur í Gerðubergi.

Í tilefni af ritþingi Gerðubergs 12. október þar sem fjallað verður um Kristínu Steinsdóttur verður bókmenntanámskeið í Gerðubergi í kvöld. Þar mun Maríanna Clara Lúthersdóttir fjalla um verðlaunabók Kristínar, Ljósu, auk þess sem Kristín lítur við og spjallar við þátttakendur.

„Ég ætla að fjalla almennt og frekar opið um bókina og skoða hana aðeins í tengslum við aðrar bækur Kristínar,“ segir Maríanna Clara. „Svo verða umræður og síðan ætlar Kristín að koma og við verðum svo heppnar að fá að spyrja hana út í bókina. Þetta verður stutt og laggott, tveir tímar, en vonandi skemmtilegt. Ég hlakka allavega mikið til.“ Hvers vegna kallið þið þetta námskeið, er þetta ekki bara fyrirlestur? „Ja, ég veit það svo sem ekki, en það er mjó lína á milli námskeiðs og fyrirlesturs. Flest námskeið í Háskólanum eru til dæmis í fyrirlestraformi. Ég hugsaði nú ekkert út í neinar skilgreiningar, fannst bara freistandi að fá að gera þetta og sló til, enda Kristín í miklu uppáhaldi hjá mér.“

Hvað ætlarðu helst að draga fram? „Ég ætla að skoða bókina út frá nokkrum sterkum þemum eða áherslum. Skoða konurnar, þetta er kvennasaga undir formerkjunum konan sem manneskja, sem Kristín skrifar svo listavel. Svo er það geðveiki og sköpunarkraftur sem hafa nú oft verið nátengd. Þetta er líka söguleg skáldsaga og kallast þar að auki skemmtilega á við ákveðna sveitarómantík sem hefur verið að finna í íslenskum bókmenntum. Þetta verður ekki mjög fræðilegt heldur ætla ég að velta upp nokkrum mismunandi flötum á bókinni því hún er í rauninni margbrotin.“

Nauðsynlegt er að skrá sig á námskeiðið annaðhvort með pósti á netfang Gerðubergs eða í síma. Það hefst klukkan 20 og lýkur um klukkan 22. **- fsb**

TALAR UM LJÓSU Maríanna Clara segist ekki ætla að vera mjög fræðileg í fyrirlestri sínum heldur varpa fram ýmsum spurningum um bókina. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

HÖNNUNAR
AUGLÝST EFTIR UMSÓKNUM
SJÓÐUR

Hönnunarsjóður auglýsir 40 milljónir kr. í styrki til verkefna á sviði hönnunar og arkitektúrs á árinu 2013.

Veittir verða styrkir í fjórum flokkum
Þróun– og rannsóknir
Verkefni
Markaðs– og kynningarmál
Ferðastyrkir

Hlutverk hönnunarsjóðs er að efla þekkingu ásamt atvinnu– og verðmætasköpun á sviði hönnunar og arkitektúrs með fjárhagslegum stuðningi. Sjóðurinn styrkir jafnframt kynningar– og markaðsstarf erlendis sem stuðlar að auknum útflutningi íslenskrar hönnunar.

Við mat á umsóknum er litið til gæða og stöðu hugmyndar eða verkefnis, faglegs bakgrunns umsækjanda, fjárhagsgrundvallar verkefnis ásamt gildi og mikilvægi þess til eflingar íslenskrar hönnunar og arkitektúrs.

Opnað verður fyrir umsóknir 30. september.
Umsóknarfrestur rennur út 11. nóvember 2013.
Úthlutað verður úr sjóðnum um miðjan desember 2013.

Umsóknareyðublað og nánari upplýsingar er að finna á sjodur.honnunarmidstod.is og í síma 771 2200.

TENÓRINN Gagnrýnendur héldu vart vatni yfir frammistöðu Guðmundar og skemmtanagildi verksins.

Ekki fara í buxurnar!

Guðmundur Ólafsson sýnir verk sitt Tenórinn í Iðnó fjórum sinnum í október. Tíu ár eru liðin frá frumsýningu þess en Tenórinn er enn í fullu fjöri.

Þetta byrjaði þannig að hann bað mig um að gera eitthvað hann Örn Magnússon frændi minn sem var með Berjadaga í Ólafsfirði,“ segir Guðmundur Ólafsson um upphaf leiksýningarinnar Tenórinn. „Þá var ég nýbúinn að skrifa þetta verk og við Sigursveinn Kr. Magnússon, undirleikari minn, ákváðum að flytja að minnsta kosti hluta af því. Fengum síðan Odd Bjarna Þorkelsson leikstjóra til liðs við okkur og ákváðum að keyra bara á heila sýningu. Frumsýndum síðan á Ólafsfirði í ágúst 2003.“

Síðan hefur Tenórinn gengið aftur, aftur og aftur, síðast á sextugsafmæli Guðmundar fyrir tveimur árum síðan. „Já, ég ákvað að gefa sjálfum mér það í afmælisgjöf að setja sýninguna upp heima í Ólafsfirði í stað þess að halda veislu og lét það eftir mér.“

Á föstudaginn birtist Tenórinn hins vegar aftur á fjölunum í Iðnó, en rétt er að undirstrika að aðeins verða fjórar sýningar á verkinu að þessu sinni.

Guðmundur hefur hlotið mikið lof fyrir frammistöðu sína í hlutverki tenórsins „Besta íslenska sýningin sem ég hef séð um árabil,“ sagði gagnrýnandi Rásar tvö og aðrir rýnendur voru á sömu nótum. Áhorfendur kunnu einnig vel að meta hann og þegar Guðmundur er beðinn að rifja upp spaugileg atvik frá sýningaferlinu er hann snöggur til svars. „Mér er mjög minnisstætt eitt atvik þegar við vorum að sýna á ónefndum stað. Þannig er að í einu atriðinu er tenórinn að striplast á nærbuxunum og segist svo ætla að skutla sér í buxurnar. Þá hrópaði kona í salnum, sem greinilega hafði fangið sér í aðra tána: „Ekki fara í buxurnar, þú ert með svo fallega fætur.“ Sem var auðvitað mjög mikið hrós en kannski alveg rétti staðurinn fyrir það.“

Það er oft talað um að menn eigi erfiðara með að syngja með árunum, finnurðu mun á röddinni frá því fyrir tíu árum? „Það eiginlega verður bara að koma í ljós. Ég er auðvitað tíu árum eldri en ég hef alltaf verið að syngja og haldið mér í formi, þannig að ég vona að það komi ekki til.“ **fridrikab@frettabladid.is**

SILO svefnsófi með tungu
Nú aðeins kr. 119.900
Fullt verð 139.900

NÚ MEÐ 20.000 kr. AFSLÆTTI

KOMINN AFTUR Í DORMA
Stærð: 228 x 162 cm
H. 83 cm. Dökkgrátt áklæði
Tunga getur verið beggja vegna.

Holtagörðum
Pöntunarsími 512 6800
DORMA
DORMA er einnig í HÚSGAGNAHÖLLINNI
Dalsbraut 1 á Akureyri og í Reykjavík
OPIÐ: VIRKA DAGA FRÁ KL. 10.00-18.00 OG LAUGARDAGA FRÁ KL. 11.00-17.00

HUGMYNDAKEPPNI Hafnarborg óskar eftir tillögum að haustsýningu 2014.

Samkeppni um tillögur

Undanfarin þrjú ár hefur Hafnarborg staðið fyrir samkeppni um tillögu að haustsýningu í safninu, en nú er í fjórða skipti kallað eftir sýningartillögum. Frestur til að skila inn tillögu að sýningu í Hafnarborg haustið 2014 rennur út mánudaginn 14. október 2013. Óskað er eftir hugmyndum að samsýningum þar sem viðfangsefni, vinnuaðferð eða aðrar hugmyndir binda sýninguna saman. Einnig koma til greina sýningar sem fela í sér greiningu eða sýn á verk ákveðins listamanns.

Tillögur skal senda á netfangið haust2014@hafnarfjordur.is, merktar haust2014.

Nánari upplýsingar á heimasíðu safnsins www.hafnarborg.is.

ABSTRAKT Meðal þeirra sem eiga verk á sýningunni er Þorvaldur Skúlason.

Hliðstæður og andstæður

Hliðstæður og andstæður er samheiti tveggja sýninga sem opnaðar voru í Listasafni Árnesinga á laugardaginn.

Sýningarnar tvær; Rósa Gísladóttir – skúlptúr og Samstíga – abstraktlist kallast á í tíma og rúmi. Viðfangsefni þeirra draga fram sjónarhorn á listasöguna og gefa tilefni til umræðu. Markmiðið með sýningunni Samstíga er að kynna ákveðin tímabil og stefnur í íslenskri myndlist og opna fólki aðgang að þeim menningararfi sem Listasafn Íslands varðveitir.

Skúlptúrar Rósu víkka hið sögulega sjónarhorn á geómetríuna í myndlist þar sem hún birtist bæði hliðstæð og andstæð í inntaki og formi.

Hin sýningin ber heitið Samstíga og opnar sýn inn í þróun abstraktlistar á árunum 1945-1969 í víðu samhengi. Sjónum er sérstaklega beint að geómetrískri abstraktlist sem var fyrirferðarmikil hér á landi um miðbik 20. aldar.

Netkosning hafin

Búið er að opna fyrir netkosningu á Verðlaunum fólksins, sem eru hluti af Evrópsku kvikmyndaverðlaununum. Ellefu myndir eru tilnefndar í þessum flokki og meðal mynda sem hægt er að kjósa um er hin íslenska Djúpið sem er leikstýrt af Baltasar Kormáki.

Hægt er að sjá þrjár af myndunum sem eru tilnefndar í þessum flokki á Evrópsku kvikmyndahátíðinni EFFI um þessar mundir, en það eru myndirnar Broken Circle Breakdown, Oh Boy og The Gilded Cage.

Blái hnötturinn og Ólíver tilnefndar

Íslensku barnabækurnar Ólíver og Sagan af bláa hnettinum eru tilnefndar til UKLA Book Award í Bretlandi.

UK Literacy Association tilkynnti á fimmtudaginn tilnefningar til barnabókaverðlauna sinna, UKLA Book Award, og svo ánægjulega vill til að tvær íslenskar bækur eru á listanum. Tilnefningarnar eru í þremur aldursflokkum og fyrir aldurinn 7-11 ára er tilnefnd Sagan af bláa hnettinum eftir Andra Snæ Magnason og Áslaugu Jónsdóttur í þýðingu Julians Meldon D'Arcy. Bókin kemur út hjá Pushkin Press í Bretlandi. Á listanum yfir bækur fyrir 3-6 ára er tilnefnd Ólíver eftir Birgittu Sif Jónsdóttur sem kemur út hjá Walker Books.

UK Literacy Association eru góðgerðasamtök sem einbeita sér að læsi. Kennarar á öllum skólastigum tilnefna til verðlaunanna og komu þeir að þessu sinni frá Sussex. Tilkynnt verður um vinningsbækurnar við hátíðlega athöfn í Sussex-háskóla þann 4. júlí næsta sumar.

ANDRI SNÆR MAGNASON Sagan af bláa hnettinum er tilnefnd í flokki bóka fyrir 7 til 11 ára börn.

BIRGITTA SIF JÓNSDÓTTIR Ólíver er tilnefnd í flokki bóka fyrir þriggja til sex ára.

Íslandsbanki HjartaHeill Neistinn

Óður til móður

BAKÞANKAR
Sögu Garðarsdóttur

Enginn er fær um að vekja upp jafn sterkar tilfinningar á jafn breiðu sviði og móðir mín. Henni tekst með, að því er virðist, léttvægum athugasemdum að breyta annars ágætis eftirmiðdegi í helgistund uppsafnaðs pirrings og óþols, þar sem ég engist ósjálfrátt um í botnlausu gremjukasti við altari hinnar alvitru móður. Sjálf fylgist hún jafn róleg og áhugasöm með áhrifum sínum eins og um óvæntan vaxtarkipp hjá Hawaii-rósinni í stofunni væri að ræða.

MÓÐIR mín býr ekki bara yfir hæfileika til að kalla fyrirhafnarlaust fram andlegan sólmyrkva heldur sér hún líka alfarið um að ég upplifi hina ýmsu viðburði úr lífi mínu rétt. Þá sérstaklega ef þeir eru leiðinlegir. Til dæmis þegar ég týni húfu eða missi af flugvél er það hennar réttur að segja setningar á borð við „Þetta var nú leiðinlegt!“ eða „Það mun kosta morðfjár að fá þetta bætt!“ ef svo ólíklega vildi til að ég hefði gleymt að leiðinlegir hlutir eru leiðinlegir og dýrir flugmiðar eru dýrir.

ÞÁ eru ofurkraftar móður minnar langt í frá upptaldir, hún getur alltaf haft rétt fyrir sér, breytt vatni í samviskubit og aldrei heyrt að ég hafi ekki tíma til að tala við hana í síma. Ég tek það fram að í öllum tilvikum hefur aldur minn verið algjörlega afstæður.

ÉG myndi að sjálfsögðu aldrei nenna að eiga mömmu ef hún væri bara leiðinleg. Þess vegna tryggir hún sér botnlausa ást mína og þörf fyrir hana með því að vera eina manneskjan sem getur róað mig og stillt jafn hratt og hún getur tryllt. Móðir mín á nefnilega beina leið að kvikunni í mér en fer hana aldrei nema þegar virkilega á reynir. Hennar mikilvægasta hlutverk felst þannig í að halda sívöltu egói mínu innan hættumarka. Þegar ég er of góð með mig vekur hún upp efasemdir en þegar ég efast sem mest um eigið ágæti stendur hún hvað þéttast við bakið á mér. Mamma kann nefnilega þá list að elska mig mest þegar ég er hvað glötuðust. Eitt besta ráð sem ég hef þegið er; komdu fram við sjálfa þig eins og þú sért þín eigin dóttir.

Sálin í fyrsta sinn í Hörpu

Sálin hans Jóns míns heldur upp á 25 ára afmælið sitt með stórtónleikum.

„Það verður öllu tjaldað til á þessum miklu tónleikum,“ segir Stefán Hilmarsson, söngvari hljómsveitarinnar Sálin hans Jóns míns, um tónleikana. Sálin fagnar í ár 25 ára afmæli og af því tilefni stendur sveitin fyrir stórtónleikum í Hörpu þann 9. nóvember.

„Okkur til fulltingis verða valinkunnir aðstoðarmenn, strengjasveit, blásarar, bakraddir og fleiri listamenn,“ bætir Stefán við.

Þetta er í fyrsta skiptið sem hljómsveitin heldur tónleika í Hörpu og verður þar án efa mikið um dýrðir. Tónleikadagskráin samanstendur af þekktustu lögum sveitarinnar í gegnum árin, auk nokkurra laga sem sjaldan heyrast. Þá verða eitt til tvö ný lög frumflutt í Eldborginni. Þess er einnig vert að geta að í tilefni afmælisins hafa forsvarsmenn Hamborgarafabrikkunnar sett á matseðil sinn hamborgara tileinkaðan Sálinni. Sá ber nafnið Draumurinn og þykir einkar veglegur og ljúffengur.

Miðasala á tónleikana fer fram á harpa.is. **- glp**

AFMÆLISVEISLA Í ELDBORG Sálin heldur upp á 25 ára afmælið í Eldborgarsalnum í Hörpu. MYND/GUÐMUNDUR ÞÓR KÁRASON

DAGSKRÁ MÁNUDAGUR 30. SEPTEMBER
www.riff.is
26.9–6.10 2013 RIFF ALÞJÓÐLEG KVIKMYNDAHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK Í TÍU ÁR
HÁSKÓLABÍÓ – TJARNARBÍÓ – NORRÆNA HÚSIÐ
Reykjavík International Film Festival 10

TÍMI	STAÐUR	MYND
13.00	Tjarnarbíó	Virðast ókunnugir
14.00	Norræna húsið	Ég er að anda
15.00	Tjarnarbíó	Fljót breytir um stefnu
16.00	Norræna húsið	Óréttlátur heimur
17.00	Tjarnarbíó	Íslenskar stuttmyndir 2
	Háskólabíó 1	Gráðugir ljúgandi bastarðar
	Háskólabíó 2	Árans Åmål
	Háskólabíó 3	Litla Odessa
18.00	Norræna húsið	Elena
	Háskólabíó 4	Bjartir dagar framundan
18.30	Háskólabíó 1	Hvalfjörður **Q&A**
19.00	Tjarnarbíó	Loforð Pandóru
	Háskólabíó 3	Gámur
19.15	Háskólabíó 1	Tommi á býlinu **Q&A**
19.30	Háskólabíó 2	Kaldavatn **Q&A**
20.00	Norræna húsið	Indverskt sumar
	Háskólabíó 4	Nakin Lulu
21.00	Tjarnarbíó	Bylting
	Háskólabíó 3	Kynlíf, eiturlyf og skattar
21.30	Háskólabíó 1	Gamlingjagirnd **Q&A**
21.45	Háskólabíó 2	Ríki 194
22.00	Norræna húsið	Tvöfalt spil:
	Háskólabíó 4	Ást, Marilyn
23.30	Háskólabíó 1	Himneskar eiginkonur mari-þjóðarinnar á engjunum
	Háskólabíó 2	Stund gaupunnar
	Háskólabíó 3	Barnablús

KALDAVATN **Q&A**
19.30 – Háskólabíó 2

Kaldavatn er sjálfstæð kvikmyndaframleiðsla í hæsta gæðaflokki. Táningspiltur er sendur á unglingaheimili úti í óbyggðum. Um leið og við fáum að vita meira um þá sorglegu atburði sem komu honum á þennan stað hefst barátta hans fyrir lífi sínu, við samfanga, ráðgjafa og gamla hershöfðingjann sem er yfir heimilinu.

RÚV DHL WOW air Síminn Norræna húsið MEDIA

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

FERSKASTA MYND ÁRSINS — DON JON — ÖGRANDI KÓMEDÍA EINS OG ÞÆR GERAST BESTAR
MARK STRONG OG JAMES MCAVOY Í FLOTTRI SPENNUMYND — WELCOME TO THE PUNCH
„HRESSASTA, LÍFLEGASTA OG LITRÍKASTA FJÖLSKYLDUMYNDIN SEM ÞÚ FINNUR Á ÞESSU ÁRI. BETRI EN FYRRI.“ — AULINN ÉG 2
RIDDICK — BUTLER — Á TOPPNUM Í USA 3 VIKUR Í RÖÐ — WE'RE THE MILLERS — PARANOIA — THE CONJURING

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

DON JON	KL. 5:50 - 8 - 10:10	16
DON JON VIP	KL. 8	
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 8 - 10:10	16
WELCOME TO THE PUNCH VIP	KL. 5:50 - 10:10	
RIDDICK	KL. 8 - 10:30	16
PARANOIA	KL. 8	12
AULINN ÉG ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
AULINN ÉG ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
AULINN ÉG ENS TAL 2D	KL. 5:50	L
THE CONJURING	KL. 10:20	16
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
WE'RE THE MILLERS	KL. 8 - 10:30	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

DON JON	KL. 5:50 - 8 - 10:10	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 8 - 10:20	16
RIDDICK	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THE BUTLER	KL. 5:20 - 8	14
AULINN ÉG ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
THE CONJURING	KL. 10:40	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

DON JON	KL. 5:50 - 8 - 10:40	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 10:30	16
THE BUTLER	KL. 5 - 8 - 10:10	14
CITY OF BONES	KL. 8	12
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

DON JON	KL. 8 - 10	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 10	16
RUNNER RUNNER	KL. 8	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

DON JON	KL. 8	16
WELCOME TO THE PUNCH	KL. 10:10	16
RIDDICK	KL. 10:40	16
THE BUTLER	KL. 8	14
CITY OF BONES	KL. 5:30	12
FLUGVÉLAR ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á SAMbio.is

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ
RUNNER RUNNER — RIDDICK — AULINN ÉG 2 — HROSS Í OSS — BLUE JASMINE
„SKEMMTILEGASTA ÍSLENSKA KVIKMYND SEM ÉG HEF SÉÐ LENGI!“ - BERGSTEINN SIGURÐSSON, DJÖFLAEYJAN RÚV
„MENNINGARLEGT AFREK!“ -S.G., MBL
„STERK MYND SEM SPYR ÁLEITINNA SPURNINGA“ -S.B.H., MBL
„EIN BESTA MYND ÁRSINS!“ - T.V., BÍÓVEFURINN/S&H

SMÁRABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)

RUNNER RUNNER	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
RUNNER RUNNER LÚXUS	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
RIDDICK	KL. 8 - 10.35	16
HROSS Í OSS	KL. 4 - 6 - 8	12
AULINN ÉG 2 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
AULINN ÉG 2 3D	KL. 3.30	L
BLUE JASMIN	KL 5.45	10
THIS IS US 3D	KL 3.30	L
ELYSIUM	KL. 10.15	16
2 GUNS	KL. 10.30	14

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ (AUKAKRÓNUR 5%)
RIFF Í HÁSKÓLABÍÓ
UPPLÝSINGAR UM SÝNINGARTÍMA Á RIFF.IS

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

RUNNER RUNNER	KL. 6 - 8 - 10	12
DIANA	KL. 8 (12) / MALAVITA KL. 10	16
AULINN ÉG 2 3D	KL. 6	L

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075
AUKAKRÓNUR 5%
WORLD'S END — SÉRSTÖK SÝNING Í SAMSTARFI VIÐ BIOVEFURINN.IS
ÍSL OG ENS TAL — AULINN ÉG 2 — T.V. - Bíóvefurinn
DIANA — MALAVITA

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
RUNNER RUNNER	5.30, 8, 10.20	12
DIANA	10.10	12
AULINN ÉG 2 - ÍSL	5.30 2D	L
WORLD'S END	8	16
DESPICABLE ME 2 - ENS	5.30, 8 2D	L
MALAVITA	10	16

BÍÓ ★ PARADÍS
AÐEINS 1 SÝNING
BURNING BUSH (14)
ALLIR ÞRÍR HLUTAR SAMAN MEÐ EINU HLÉI - 3X80 MÍN.
29/09 : 16.00
LEIKSTJÓRASPJALL MEÐ AGNIESZKU HOLLAND Í UMSJÓN ÞÓRU TÓMASDÓTTUR
EUROPA CINEMAS — Evrópustofa — ÍSLANDS
SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Reykjavík International Film Festival 26. SEPT. - 6. OKT. 2013

Frábær „feel-goodari“

BÍÓ ★★★★☆

Vi är bäst! / Við erum bestar!
Leikstjóri: Lukas Moodysson
Leikarar: Mira Barkhammar, Mira Grosin, Liv LeMoyne og David Dencik.
RIFF-HÁTÍÐIN

Við erum bestar! gerist í Stokkhólmi árið 1982 og segir frá vinkonunum Bobo og Klöru. Þær eru pönkarar og stofna dag einn pönkhljómsveit. Hvorug þeirra hefur þó spilað á hljóðfæri áður og því fá þær gítarsnillinginn Heiðveigu til að ganga til liðs við sveitina. Myndin fjallar um vináttu stúlknanna, sem takast á við allt það sem þrettán ára unglingar glíma við; vonlausa foreldra, leiðinleg systkini og fyrstu ástina. Við erum bestar! er dásamleg „feel good“-kvikmynd og bera hinar ungu leikkonur hana á öxlum sér – þó að fullorðna fólkið eigi einnig frábæran leik. Persónusköpunin er einstök og myndataka Moodyssons gerir það að verkum að áhorfandanum finnst hann vera fluga á vegg, sem gerir myndina enn betri. **Sara McMahon**

EINSTAKAR Ungu leikkonurnar sýna stórleik í nýjustu mynd Lukasar Moodysson.

NIÐURSTAÐA: Frábær „feel good“-mynd frá hinum hæfileikaríka Moodysson. Þó að söguþráðurinn sé hversdagslegur leiðist áhorfandanum ekki í eina mínútu.

Gömul saga en spennandi

BÍÓ ★★★☆☆

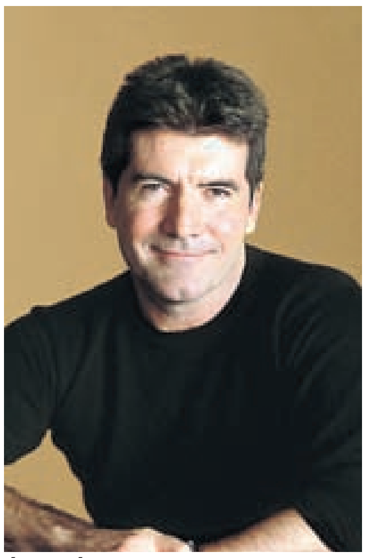
Coldwater
Leikstjóri: Vincent Grashaw
Leikarar: P.J. Boudousqué, James C. Burns, Chris Petrovski og Nicholas Bateman.
RIFF-HÁTÍÐIN

Unglingspiltur er sendur á betrunarheimili sem rekið er af fyrrverandi herforingja í bandaríska hernum.

Piltarnir sem þar dvelja eru beittir miklu harðræði og þurfa að taka á honum stóra sínum ætli þeir að komast heilir heim. Inn í söguna fléttast baksaga söguhetjunnar.

Coldwater er fyrsta kvikmynd leikstjórans í fullri lengd og tekst honum þokkalega til. Myndina má flokka sem dramatíska spennumynd og er hún ekki ætluð viðkvæmum. Í fyrstu virðist hún ætla að fylgja klisjum en þegar líður á breytir hún um stefnu og spennan ágerist. **Sara McMahon**

NIÐURSTAÐA: Pokkaleg byrjun hjá leikstjóranum Vincent Grashaw. Sagan er spennuþrungin en ekki ný af nálinni.



Á VON Á SYNI Simon Cowell og kærasta hans Lauren Silverman eiga von á dreng. NORDICPHOTOS/GETTY

Á von á dreng

Simon Cowell og kærasta hans, Lauren Silverman, eiga von á dreng. Hinn 53 ára gamli Cowell var í viðtali hjá Ryan Seacrest þegar hann staðfesti fréttirnar. Cowell ætlar að tryggja það að barnið tali með breskum hreim. Inntur eftir því hvort hann sé farin að plana brúðkaup segir hann: „Ég myndi ekki búast við því að Silverman verði einstæð móðir.“ Simon hefur áður talað um það opinberlega að barneignir heilli hann ekki. Í viðtali árið 2009 sagði hann: „Það er ákveðin rútína sem fylgir börnum. Þú verður að vakna á ákveðnum tíma og þú verður að hlusta þegar þig langar bara að sitja úti í horni að hugsa,“ sagði hann.

Barnið er væntanlegt í heiminn í byrjun næsta árs.

ONE DIRECTION Strákabandið vinsæla hefur undirritað risasamning.

Skrifuðu undir risasamning

One Direction hefur undirritað nýjan, risastóran plötusamning við útgáfufyrirtækin Syco, sem er í eigu Simons Cowell, og Sony.

Samkvæmt samningnum skuldbindur breska strákabandið sig til að halda áfram störfum að minnsta kosti til ársins 2016 og gefa út þrjár nýjar plötur.

Talið er að félagarnir Niall Horan, Zayn Malik, Liam Payne, Harry Styles og Louis Tomlinson fái í sinn hlut tíu milljónir punda fyrir samninginn, eða um tvo milljarða króna. Næsta plata One Direction, Midnight Memories, kemur út í nóvember.

Tökum bleikan bíl!

Styrkjum starfsemi Krabbameinsfélagsins

Hreyfill/Bæjarleiðir er styrktaraðili árvekniátaks Krabbameinsfélagsins í október og nóvember

Með hverri pantaðri ferð styrkir þú verkefni Krabbameinsfélagsins til að berjast gegn krabbameini hjá konum.

Af því tilefni höfum við sérmerkt bílana okkar enn á ný með bleikum taxaljósum og munu bílstjórarnir taka fagnandi á móti þér.

Taktu bleikan bíl næst þegar þú pantar leigubíl!

„Bleika slaufan“ er til sölu í bílunum okkar frá 1. – 15. október.

TAXI HREYFILL BÆJARLEIÐIR 5 88 55 22

Bleika slaufan

ÓTTÓ AUGLÝSINGASTOFA

1-2 (ÍBV – Þór) | **Hásteinsvöllur** | Ívar Orri Kristjáns. (3)

Mörkin: 0-1 Mark Tubæk (27.), 0-2 Chukwudi Chijindu (33.), 1-2 Víðir Þorvarðarson (35.)

ÍBV (4-3-3): Guðjón Sigurjónsson 6, Arnór Eyvar Ólafsson 6, Eiður Aron Sigurbjörnsson 5, Brynjar Gauti Guðjónsson 5, Matt Garner 5 - Yngvi Magnús Borgþórsson 6 (58., Ragnar Pétursson 5), Tonny Mawejje 6 (67., Arnar Bergsson 5), Gunnar Már Guðmundsson 5 (67., Hermann Hreiðarsson 6) - Ian Jeffs 6, Víðir Þorvarðarson 6, Jón Gísli Ström 6.

Þór (4-3-3): Srdjan Rajkovic 6 - Atli Jens Albertsson 5 (46., Hlynur Magnússon 6), Ármann Pétur Ævarsson 7, Ingi Freyr Hilmarsson 5, Jónas Sigurbergsson 5 (76., Sigurður Kristjánsson -), Orri Freyr Hjaltalín 6, Edin Beslija 6, Mark Tubæk 7 (84., Jóhann Hannesson -), Orri Sigurjónsson 5, Sveinn Elías Jónsson 5, **Chukwudi Chijindu 7*.**

3-2 (Breiðablik – Keflavík) | **Kópavogsvöllur** | Þóroddur Hjaltalín (5)

Mörkin: 1-0 Ellert Hreinsson (11.), 1-1 Elías Már Ómarsson (18.), 1-2 Bojan Ljubicic (25.), 2-2 Árni Vilhjálmsson (38.), 3-2 Guðjón Pétur Lýðsson (86.)

Breiðablik (4-3-3): Gunnleifur Gunnleifsson 5 - Gísli Páll Helgason 4 (46., Tómas Óli Garðarsson 7), Renee Troost 5, Elfar Freyr Helgason 4 (46., Viggó Kristjánsson 6), Kristinn Jónsson 6 - Guðjón Pétur Lýðsson 5, Finnur Orri Margeirsson 6, Andri Rafn Yeoman 6 - Ellert Hreinsson 7 (72., Olgeir Sigurgeirsson -), **Árni Vilhjálmsson 7***, Elfar Árni Aðalsteinsson 6.

Keflavík (4-4-2): Ómar Jóhannsson 6 - Ray Jónsson 5, Grétar Atli Grétarsson 4, Halldór Kristinn Halldórsson 4, Magnús Þórir Matthíasson 6 - Daníel Gylfason 5 (90., Fannar Sævarsson -), Andri Fannar Freysson 6, Frans Elvarsson 6, Bojan Ljubicic 7 (90., Anton Freyr Hauksson -) - Elías Már Ómarsson 6 (90., Jón Tómas Rúnarsson -), Hörður Sveinsson 7.

1-3 (ÍA – Fylkir) | **Norðurálsvöllur** | Kristinn Jakobsson (7)

Mörkin: 0-1 Tómas Þorsteinsson (9), 0-2 Viðar Örn Kjartansson (31.), 0-3 Pablu Punyed (77.), 1-3 Jóhannes Karl Guðjónsson (80.).

ÍA (4-4-2): Árni Snær Ólafsson 4 - Thomas Sörensen 5, Ármann Smári Björnsson 5, Kári Ársælsson 5, Hector Pena 5 - Eggert Kári Karlsson 5 (79., Alexander Þorláksson -), Jóhannes Karl Guðjónsson 6, Joakim Wrele 5, Hafþór Ægir Vilhjálmsson 4 (46., Hallur Flosason 5) - Jón Vilhelm Ákason 4 (46., Andri Adolphsson 4), Garðar Gunnlaugsson 4.

Fylkir (4-5-1): Ólafur Ólafsson 5 - Ágúst Arnþórsson 5 (67., Egill Ómarsson 5), Kjartan Breiðdal 5, Kristján Hauksson 4, Tómas Þorsteinsson 6 - Emil Berger 6 (90., Ásgeir Eyþórsson -), Ásgeir Börkur Ásgeirsson 5, Agnar Bragi Magnússon 5, Elís Rafn Björnsson 5, Pablo Punyed 6 (80., Daði Ólafsson -) - **Viðar Örn Kjartansson 7***.

0-5 (Víkingur Ó. – Valur) | **Ólafsvíkurvöllur** | Valdimar Pálsson (9)

Mörkin: 0-1 Sigurður Lárusson (48.), 0-2 Damir Muminovic, sjm (58.), 0-3 Sigurður Lárusson (60.), 0-4 Ragnar Þór Gunnarsson (90.+3), 0-3 Haukur Ásberg Hilmarsson (90.+4).

Víkingur (4-5-1): Sergio Ferreiro 3 - Brynjar Kristmundsson 3, Damir Muminovic 4, Emir Dokara 4, Samuel Hernandez 3 - Eyþór Helgi Birgisson 6 (71., Fannar Hilmarsson -), Farid Zato-Arouna 5, Eldar Masic 4 (71., Steinar Ragnarsson -), Guðmundur Magnússon 6, Antonio Mossi 4 (48., Björn Pálsson 4), Guðmundur Hafsteinsson 4.

Valur (4-5-1): Fjalar Þorgeirsson 6 - **Sigurður Egill Lárusson 9***, Magnús Már Lúðvíksson 7, Stefán Ragnar Guðlaugsson 7 (62., Guðmundur Júlíusson 7), Jónas Tór Næs 7 - Arnar Sveinn Geirsson 7, Kristinn Freyr Sigurðsson 8, Andri Fannar Stefánsson 7, Patrick Pedersen 7, Matthías Guðmundsson 8 (76., Haukur Hilmarsson -), Lucas Ohlander 7.

Vissi að mig vantaði mark og fór að svindla

FH-ingurinn Atli Viðar Björnsson varð markahæstur í Pepsi-deild karla og fékk loksins gullskóinn eftirsótta.

FÓTBOLTI Það var hart barist um gullskóinn sem markahæsti leikmaður Pepsi-deildar karla fær.

Þrír leikmenn enduðu með 13 mörk í deildinni: FH-ingurinn Atli Viðar Björnsson, KR-ingurinn Gary Martin og Fylkismaðurinn Viðar Örn Kjartansson. Atli Viðar lék fæsta leiki af þremenningunum og fær því gullskóinn.

„Ég viðurkenni að þegar við vorum svo gott sem búnir að vinna leikinn þá frétti ég af því að mig vantaði eitt mark í viðbót í gullskóinn. Þá fór ég að svindla aðeins og svo þegar markið kom undir lokin fór ég að hugsa um að þetta væri kannski loksins að gerast,“ sagði hinn 33 ára gamli Atli Viðar, en hann fékk tíðindin frá félögum sínum af bekknum í síðari hálfleik. Hann hafði tvisvar sinnum áður fengið silfurskóinn og einu sinni bronsskóinn.

„Það er mjög góð tilfinning að hafa loksins fengið skóinn. Virkilega gaman að ná honum á síðustu metrunum. Við sóknarmenn erum eðlilega svolítið uppteknir af þessu.“

Atli Viðar er búinn að skora 90 mörk fyrir FH í efstu deild og fór í sumar upp fyrir Hörð Magnússon sem markahæsti FH-ingurinn í efstu deild. Hann er nýbúinn að skrifa undir nýjan eins árs samning og stefnan hlýtur að vera sett á 100 mörk?

„Ég vil ekki gefa neitt út en það væri gaman að ná því.“ - hbg

GULLDRENGUR Atli er ein mesta markamaskína sem hefur spilað hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mjög stoltur af sjálfum mér

KR-ingurinn Grétar Sigfinnur Sigurðarson mun seint gleyma tímabilinu sem lauk um helgina. Þá varð hann Íslandsmeistari og vann einnig persónulega sigra. Þjónustu hans var ekki óskað fyrir tímabilið. Hann neitaði að fara, tók sig saman í andlitinu og var í lykilhlutverki í sumar. Hann lék allar mínútur KR á tímabilinu.

FÓTBOLTI „Ég er sá eini í liðinu sem spilaði allar mínútur í öllum keppnum. Það er nokkuð magnað,“ segir Grétar Sigfinnur Sigurðarson, miðvörður KR.

Þó svo að þjónustu hans væri ekki óskað síðasta vetur, og hann hefði fengið tilboð frá öðrum liðum, neitaði hann að fara. Það hefði verið auðvelt að leggjast niður, grenja og vorkenna sjálfum sér. Það kom aldrei til greina hjá Grétari Sigfinni.

„Ég tók mig saman í andlitinu er ég fékk þessi leiðinlegu tíðindi. Mér var vissulega brugðið og ég reyndi að væla í Rúnari en hann sagði að það væri betra að ég færi. Ég hringdi svo í hann síðar og sagðist ætla að taka slaginn. Þá sagði hann aftur að það væri betra fyrir mig að fara annað. Ég neitaði að hlusta á það, var samningsbundinn og hafði fullan rétt á að vera þarna. Ég ákvað að líta í eigin barm og koma mér í besta form lífs míns. Það gerði ég síðan,“ segir Grétar Sigfinnur.

Komst í form lífs síns

Hann fór að hlaupa mikið aukalega og breytti mataræðinu. Fyrir vikið léttist hann um fimm kíló og komst í form sem honum hafði ekki tekist að komast í áður.

„Ég ætlaði ekki að gefa neitt færi á mér. Ætlaði ekki að væla heldur leggja mig allan fram og selja mig dýrt. Ég var bestur í öllum hlaupatestum og sýndi fram á hvaða form ég var kominn í.“

Grétar kom ekkert við sögu í nokkrum leikjum en síðan fóru menn að meiðast. Þá komu loksins tækifæri og úr varð að hann spilaði hægri bakvörð og gerði það vel. Spilaði vel og skoraði í tveimur leikjum í röð. Minnti hraustlega á sig.

„Ég sagðist vera til í að spila bakvörðinn. Sagði við Rúnar að ég héldi að ég yrði góður þar. Rúnar hálfpartinn hló að mér og notaði frekar annan í minn stað til byrja með,“ segir Grétar.

Rúnar Kristinsson, þjálfari KR, var að gæla við að nota miðjumennina Bjarna Guðjónsson, Brynjar Björn Gunnarsson og Andra Ólafsson sem miðverði í sumar. Hann féll frá þeim plönum rétt fyrir mót.

„Þetta var ekki alveg að ganga og eftir meistaraleikinn talaði Rúnar við mig og sagðist ætla að hafa mig í miðverði í fyrsta leik Íslandsmótsins. Fara í það sem hefur virkað undanfarin ár. Ég var miklu meira en til í það,“ segir Grétar en sagði Rúnar við hann af hverju hann vildi losna við hann?

„Hann sagði að ég væri ekki nógu góður og að hann vildi spila með hafsent sem væri betur spilandi en ég. Hann vissi vel að KR væri að missa mikið í mér sem varnarmanni en vildi menn sem gætu spilað boltanum betur. Mér fannst hann vanmeta varnarþáttinn í liðinu en þetta var það sem hann vildi gera og ekkert við því að gera. Ég var auðvitað sár en svona gerist. Það gerist samt ekki oft að menn svari þessu svona eins og ég gerði. Ég vildi ekki fara því ég er svo mikill KR-ingur. Ég vil ekkert annað en að spila fyrir KR,“ segir Grétar og bætir við að það eigi að skipta öll félög máli að vera með uppalda leikmenn sem hafi hjartað á réttum stað.

Grétar er orðinn þrítugur og segist aldrei hafa verið í betra formi. Það er því eðlilegt að spyrja af hverju hann hafi ekki verið í svona góðu formi áður?

„Þetta var klárlega ákveðið spark í afturendann fyrir mig. Eftir á að hyggja hafði ég gott af þessu þó svo ég sé enn pínu sár yfir því hvernig var komið fram við mig. Þetta gerði mig að betri leikmanni og tímabilið í sumar var mitt besta frá upphafi,“ segir Grétar en hann var samt ósáttur við tvo til þrjá leiki hjá sér í sumar.

„Ég tel mig eiga mikið inni og ætla mér að koma enn sterkari til leiks næsta sumar. Þá verð ég að leggja enn harðar að mér og ætla mér að gera það. Ég er mjög stoltur af mér eftir það sem á undan er gengið. Þetta var persónulegur sigur fyrir mig.“ henry@frettabladid.is

REIS UPP Í STAÐ ÞESS AÐ VÆLA Grétar var tekinn inn í liðið sem miðvörður rétt fyrir mót. Hann var lykilmaður í allt sumar, spilaði mest allra og á stóran þátt í Íslandsmeistaratitli KR-inga. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

PEPSI DEILDIN 2013

LOKASTAÐAN

KR	22	17	1	4	50-27	52
FH	22	14	5	3	47-22	47
Stjarnan	22	13	4	5	34-25	43
Breiðablik	22	11	6	5	37-27	39
Valur	22	8	9	5	45-31	33
ÍBV	22	8	5	9	26-28	29
Fylkir	22	7	5	10	33-33	26
Þór	22	6	6	10	31-44	24
Keflavík	22	7	3	12	33-47	24
Fram	22	6	4	12	26-37	22
Víkingur Ó.	22	3	8	11	21-35	17
ÍA	22	3	2	17	29-56	11

2-1 (KR – Fram) | **KR-völlur** | Þorvaldur Árnason (6)

Mörkin: 0-1 Viktor Bjarki Arnarsson (29.), 1-1 Gary Martin (69.), 2-1 Emil Atlason (85.).

KR (4-3-3): Hannes Þór Halldórsson 6 - Haukur Heiðar Hauksson 6, Grétar Sigfinnur Sigurðarson 6, Jonas Grönner 6, Guðmundur Reynir Gunnarsson - (11., Gunnar Þór Gunnarsson 5) - Bjarni Guðjónsson 5, Jónas Guðni Sævarsson 7 (82., Brynjar Björn Gunnarsson -), Baldur Sigurðsson 6 - Kjartan Henry Finnbogason 4 (77., Emil Atlason -), Óskar Örn Hauksson 5, Gary Martin 7.

Fram (4-3-3): Ögmundur Kristinsson 6 - Halldór H. Jónsson 5, Halldór Arnarsson 7, Alan Lowing 6, Jordan Halsman 5 - Sam Hewson 6, **Viktor Bjarki Arnarsson 8***, Orri Gunnarsson 5 - Aron Bjarnason 5 (83., Aron Albertsson -), Kristinn Ingi Halldórsson 6 (77., Jón Eysteinsson -), Hólmbert Aron Friðjónsson 5.

4-0 (FH – Stjarnan) | **Kaplakrikavöllur** | Gunnar Jarl Jónsson (8)

Mörkin: 1-0 Michael Præst, sjm (12.), 2-0 Atli Viðar Björnsson (35.), 3-0 Guðmann Þórisson (77.), 4-0 Atli Viðar Björnsson (88.).

FH (4-3-3): Róbert Örn Óskarsson 6 - Brynjar Ásgeir Guðmundsson 7, **Guðmann Þórisson 8***, Freyr Bjarnason 7 (82., Jón Ragnar Jónsson -), Sam Tillen 7 - Davíð Þór Viðarsson 6, Emil Pálsson 6 (86., Einar Karl Ingvarsson -), Kristján Gauti Emilsson 6 - Ólafur Páll Snorrason 6, Atli Guðnason 7, Atli Viðar Björnsson 8.

Stjarnan (4-3-3): Arnar Darri Pétursson 5 - Baldvin Sturluson 4, Martin Rauschenberg 3, Daníel Laxdal 3, Robert Sandnes 3 (68., Hörður Árnason 5) - Þorri Geir Rúnarsson 4 (57., Atli Jóhannsson 4), Michael Præst 4, Veigar Páll Gunnarsson 3 - Kennie Chopart 3 (80., Gunnar Örn Jónsson -), Halldór Orri Björnsson 5, Garðar Jóhannsson 2.

Egill Árnason™
Wenge Elegance
ásamt 160 öðrum tegundir í boði
Baltic Wood
EITT MEST SELDA VIÐARPARKETIÐ Á ÍSLANDI Í DAG
+35%
NÝJUNG
35% Sterkara lakk
Nú er lakkið frá Baltic Wood 35% sterkara en áður og jafnframt með sterkasta lakki sem þekkist fyrir viðargólf í dag.
Sterkt lakk tryggir betri endingu og minna viðhald.
REAL WOOD
30 ára ábyrgð
Öllu Baltic Wood parketi fylgir 30 ára verksmiðjuábyrgð.
Baltic LOC
Viðarlæsing
Einstök viðarlæsing með stórri smellu er eitt af einkennum hágæða gólfefna.
Baltic Wood™
Egill Árnason Suðurlandsbraut 20 108 Reykjavík Sími: 595 0500 www.egillarnason.is
Opnunartímar: Mánudaga - föstudaga kl. 9 - 18 og laugardaga kl. 11 - 15

SIR ALEX - áskrift!

Í nóvember kemur út bókin SIR ALEX - HINN MAGNAÐI FERGUSON-TÍMI HJÁ MANCHESTER UNITED 1986-2013, eftir Guðjón Inga Eiríksson

Þarna er rakin saga félagsins á þessum árum, jafnt innan vallar sem utan og verður hún prýdd fjölda mynda.
Aftast í bókinni verður HEILLAÓSKASKRÁ (LIST OF HONOUR). Þar geta þeir sem gerast áskrifendur að bókinni fengið nafnið sitt skráð undir þakkarorðum til Sir Alex, en bókin verður síðan afhent honum.
Verð bókarinnar verður kr. 5.980 (auk 800 króna sendingargjalds) og þarf að greiða hana fyrirfram (með korti eða leggja inn á reikning). Þeir 100 fyrstu sem panta fá jafnframt að gjöf FÓTBOLTASPILIÐ.

Hægt er að panta bókina í síma 557-5270 (og eftir kl. 16 í s. 692-8508)
Einnig er hægt að panta bókina í netganginum: holar@holabok.is

Gylfi fer á kostum

Gylfi Þór Sigurðsson skoraði í stórleik helgarinnar.

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson hefur heldur betur stigið upp eftir að Tottenham keypti fjölda manna sem keppa við hann um stöðu í liðinu.

Gylfi hefur farið á kostum síðustu vikur og hann skoraði mark Tottenham um helgina í 1-1 jafntefli gegn Chelsea.

Talsverður hasar var í leiknum og var áhugavert að fylgjast með stjórum liðanna í leiknum, en þeir Andre Villas-Boas, stjóri Spurs, og Jose Mourinho, stjóri Chelsea, eru ekki vinir lengur.

John Terry jafnaði metin fyrir Chelsea í leiknum en Fernando Torres, framherji Chelsea, fékk að líta rauða spjaldið tíu mínútum fyrir leikslok eftir átök við Jan Vertonghen.

„Þetta var ekki dómaranum að kenna heldur Vertonghen. Hann gerði sér mikinn mat úr þessu atviki og lét eins og Fernando hefði keyrt á hann," sagði Mourinho.

„Á þeim tímapunkti vorum við miklu betri og líklegir til þess að klára leikinn. Þetta var afar svekkjandi. Við áttum að vinna þennan leik." - hbg

Í STUÐI Gylfi fagnar hér marki sínu um helgina. NORDICPHOTOS/GETTY

ENSKA DEILDIN

ÚRSLIT

SUNDERLAND - LIVERPOOL 1-3
0-1 Daniel Sturridge (28.), 0-2 Luis Suarez (35.), 1-2 Emanuele Giaccherini (51.), 1-3 Luis Suarez (89.).

STOKE CITY - NORWICH 0-1
0-1 Jonathan Howson (34.).

TOTTENHAM - CHELSEA 1-1
1-0 Gylfi Þór Sigurðsson (19.), 1-1 John Terry (65.).

ASTON VILLA - MAN. CITY 3-2
0-1 Yaya Toure (45.), 1-1 Karim El Ahmadi (51.), 1-2 Edin Dzeko (56.), 2-2 Leandro Bacuna (73.), 3-2 Andreas Weimann (75.).

FULHAM - CARDIFF 1-2
0-1 Steven Caulker (12.), 1-1 Bryan Ruiz (45.), 1-2 Jordon Mutch (90.+2).

HULL CITY - WEST HAM 1-0
1-0 Robert Brady, víti (12.).

MAN. UTD - WBA 1-2
0-1 Morgan Amalfitano (54.), 1-1 Wayne Rooney (57.), 1-2 Saido Berahino (67.).

SOUTHAMPTON - CRYSTAL PALACE 2-0
1-0 Pablo Osvaldo (47.), 2-0 Rickie Lambert (49.).

SWANSEA - ARSENAL 1-2
0-1 Serge Gnabry (58.), 0-2 Aaron Ramsey (62.), 1-2 Ben Davies (81.)

SJÓÐHEITUR Luis Suarez fagnar öðru marka sinna í gær. Hann minnti hraustlega á sig. NORDICPHOTOS/GETTY

Mögnuð endurkoma

Luis Suarez spilaði sinn fyrsta leik í ensku deildinni í gær eftir tíu leikja bann. Það var eins og hann hefði aldrei farið. Hann skoraði tvö mörk og fór á kostum. Það er vandræðagangur á Manchester-liðunum, sem töpuðu bæði um helgina.

FÓTBOLTI Luis Suarez lék síðast í ensku úrvalsdeildinni þann 21. apríl síðastliðinn. Endurkoma hans í gær var mögnuð og stórleikur hans kom Liverpool upp í annað sæti deildarinnar.

„Hann er búinn að leggja gríðarlega hart að sér og er að uppskera núna fyrir alla vinnuna. Mér fannst hann frábær í dag rétt eins og gegn Man. Utd í deildabikarnum," sagði Brendan Rodgers, stjóri Liverpool, kampakátur eftir leikinn í gær.

Hann er heldur betur með heitt framherjapar því Daniel Sturridge skoraði líka í leiknum rétt eins og hann er búinn að gera í allan vetur.

„Varnir deildarinnar eiga eftir að lenda í miklum vandræðum með þá tvo. Þeir voru að ná virkilega vel saman."

Man. Utd er alls ekki að fara nógu vel af stað í deildinni undir stjórn David Moyes. Liðið er þegar búið að tapa þrem leikjum í deildinni og tapið á heimavelli gegn WBA um helgina var neyðarlegt.

„Þetta var lélegur leikur hjá okkur. Við komumst aldrei í gang. Við vorum mikið með boltann en sköpuðum ekki neitt," sagði Moyes.

„Þeir voru alltaf ógnandi í skyndisóknum sínum. Það vantaði neista í okkur og WBA átti þetta skilið. Ég get ekki neitað því að ég er áhyggjufullur en það er mikið eftir og sem betur fer tími til þess að bæta leik liðsins."

Man. City komst tvisvar yfir gegn Aston Villa en tapaði samt 3-2.

„Það er algjörlega ótrúlegt að við höfum tapað þessum leik," sagði stjóri City, Manuel Pellegrini.

„Svona getur gerst í boltanum en þetta er samt mjög pirrandi. Liðið sem á skilið að vinna vinnur ekki alltaf í þessari íþrótt."

henry@frettabladid.is

Katrín tryggði titilinn

Liverpool er Englandsmeistari í kvennaflokki.

FÓTBOLTI Katrín Ómarsdóttir varð í gær Englandsmeistari í knattspyrnu með stöllum sínum í Liverpool Ladies.

Liverpool skellti Bristol í gær, 2-0, en liðinu dugði jafntefli til þess að tryggja sér meistaratitilinn.

Katrín spilaði allan leikinn fyrir Liverpool og skoraði síðara mark liðsins og gulltryggði titilinn. Louise Fors skoraði fyrra markið úr vítaspyrnu. Liverpool rauf þar með einokun Arsenal á titlinum, en liðið hafði unnið deildina allar götur síðan árið 2000. - hbg

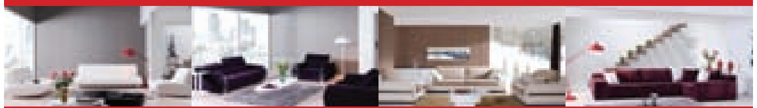
MEISTARI Katrín og félagar hafa eflaust fagnað vel í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ENSKA DEILDIN 2013

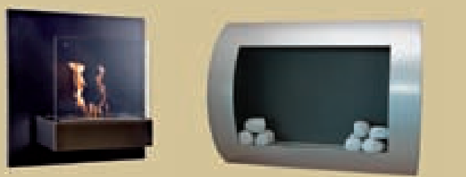
STAÐAN

Arsenal	6	5	0	1	13:7	15
Liverpool	6	4	1	1	8:4	13
Tottenham	6	4	1	1	6:2	13
Chelsea	6	3	2	1	7:3	11
Southampton	6	3	2	1	5:2	11
Man. City	6	3	2	1	14:7	10
Hull City	6	3	1	2	6:7	10
Everton	5	2	3	0	6:4	9
Aston Villa	6	3	0	3	9:8	9
WBA	6	2	2	2	6:5	8
Cardiff	6	2	2	2	6:7	8
Man. Utd	6	2	1	3	8:8	7
Swansea	6	2	1	3	8:9	7
Stoke	6	2	1	3	4:6	7
Norwich	6	2	1	3	4:6	7
Newcastle	5	2	1	2	5:8	7
West Ham	6	1	2	3	4:5	5
Fulham	6	1	1	4	4:9	4
C. Palace	6	1	0	5	4:10	3
Sunderland	6	0	1	5	4:14	1

sabrino
Ítölsk hönnun hágæða sófasett



LAGERHREINSUN
Á ARINELDSTÆÐUM



EINUNGIS 3 VERÐ!
19.900,-
29.900,-
39.900,-

Frí heimsending á hjónarúmum eða tökum gamla rúmið upp í nýtt!

SÉRHÆFUM OKKUR Í SMÍÐI Á HEILSURÚMUM

Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus)
Kópavogi · Sími 544 2121

Opið virka daga frá kl. 10-18
laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

ENNEMM / SÍA / NM57928

Vertu með fyrirtækið
í **sterkara sambandi**

Láttu sérfræðinga okkar finna lausnina sem hentar þínu fyrirtæki.

Í Þjóðleikhúsinu vinnur fjöldi skapandi fólks við það að láta galdurinn ganga upp á hverju kvöldi. Eins og rúmlega 15.000 önnur íslensk fyrirtæki treystir það á fyrirtækjaþjónustu Símans.

Síminn býður fyrirtækjum af öllum stærðum og gerðum upp á bæði fjarskipta- og upplýsingatækniþjónustu. Starfsfólkið getur þannig einbeitt sér að sínu aðalhlutverki meðan Síminn sér um rekstur, viðhald og öryggi kerfanna.

Nánar á siminn.is eða í síma 800 4000.

Síminn

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 3 kl. 19.00
Celebrity Apprentice

Skemmtilegir þættir þar sem milljarðamæringurinn Donald Trump leitar að hinum fullkomna lærlingi. Frægir einstaklingar úr leiklist, tónlist, stjórnmálum og íþróttum taka þátt í keppninni en í lok hvers þáttar rekur Trump einhvern úr hópnum þar til aðeins einn stendur uppi sem sigurvegari.

Um land allt
STÖÐ 2 KL. 20.05 Kristján Már kynnist mannlífi í Selvogi að fornu og nýju. Sögur af Einari Ben, Eiríki í Vogsósum og Strandarkirkju.

Undur lífsins
SJÓNVARPIÐ KL. 20.05 Í þessum heimildarmyndaflokki frá BBC er farið um heiminn og útskýrt með hliðsjón af grundvallarlögmálum vísindanna hvernig líf kviknaði á jörðinni og lífverur hafa þróast.

Kitchen Nightmares
SKJÁR EINN KL. 20.20 Flestum er meinilla við matreiðslumanninn Gordon Ramsey enda með dónalegri mönnum. Það breytir því ekki að hann er einn best kokkur veraldar og veit hvað þarf til að reka góðan veitingastað.

Fm 957 16.00
Fm 95Blö

FM95BLÖ er í umsjón Auðuns Blöndal alla virka daga kl. 16-18 á FM957. Með Audda í þættinum eru nokkrir góðir vinir hans. Björn Bragi er á mánudögum, Sveppi á þriðjudögum og Hjöbbi Ká á fimmtudögum. Það vill enginn missa af þessum þætti – það er bara þannig.

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
10.10 Gossip Girl
10.55 I Hate My Teenage Daughter
11.20 New Girl
11.45 Falcon Crest
12.35 Nágrannar
13.00 Perfect Couples
13.25 So you think You Can Dance
14.50 The Middle
15.35 Villingarnir
16.00 Bardagauppgjörið
16.25 Ellen *(55:170)*
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan *(4:22)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Stelpurnar *(6:20)* Frábærir sketsaþættir þar sem stelpurnar fara á kostum með óborganlegum leik og geggjað grín.
20.05 Um land allt Kristján Már kynnist mannlífi í Selvogi að fornu og nýju. Sögur af Einari Ben, Eiríki í Vogsósum og Strandarkirkju.
20.35 Suits *(10:16)*
21.20 Hostages *(1:15)*
22.05 The Americans *(2:30)*
22.55 The Untold History of The United States *(6:10)*
23.55 Gardener of Eden
01.20 Mike and Molly
01.40 Anger Management
02.10 How I Met Your Mother
02.35 Orange Is the New Black
03.30 Veep
04.00 Superhero Movie
05.25 Simpson-fjölskyldan
05.50 Fréttir

SPORT *besta sætið*

16.45 Þýski handboltinn
18.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
18.35 Spænsku mörkin
19.10 Real Madrid - Atletico Madrid
20.50 Almeria - Barcelona
22.30 KR - Fram

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Sunderland - Liverpool
15.30 Aston Villa - Man. City
17.10 Swansea - Arsenal
18.50 Everton - Newcastle Bein útsending
21.00 Messan
22.10 Football League Show
22.40 Everton - Newcastle
00.20 Messan

ÍNN

20.00 Frumkvöðlar **20.30** ABC Barnahjálp **21.00** Eldhús meistaranna **21.30** Græðlingur

STÖÐ 3

17.10 School Pride
17.55 Hart of Dixie
18.40 Neighbours from Hell
19.00 Celebrity Apprentice *(4:11)*
20.25 It's Love, Actually *(4:10)*
20.45 Mindy Project *(4:24)*
21.10 Graceland *(4:13)* Spennandi þáttaröð um ungan nýliða í bandarísku alríkislögreglunni sem er sendur til starfa í sólinni í Kaliforníu.
21.50 Justified *(4:13)* Dramatískir þættir um lögreglumanninn Raylan Givens sem er færður til í starfi, frá Miami til smábæjar í Kentucky.
22.30 Pretty Little Liars *(3:24)*
23.10 Nikita *(3:23)*
23.50 Celebrity Apprentice
01.15 It's Love, Actually
01.40 Mindy Project
02.00 Graceland
02.45 Justified
03.30 Tónlistarmyndbönd

krakkar

07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Svampur Sveinsson **07.46** Elías **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.46** 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** Áfram Diego, áfram! **11.48** Elías **12.00** Svampur Sveinsson **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** Áfram Diego, áfram! **15.48** Elías **16.00** Svampur Sveinsson **16.22** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.44** Doddi litli og Eyrnastór **16.55** Rasmus Klumpur og félagar **17.00** Latibær **17.24** Strumparnir **17.48** Hvellur keppnisbíll **18.00** Lukku láki **18.24** Ofurhundurinn Krypto **18.46** Hello Kitty

GULL

17.55 Strákarnir
18.25 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men
20.00 Sjálfstætt fólk Viðmælandi Jóns Ársæls að þessu sinni er Edda Björgvinsdóttir leikkona.
20.25 Eldsnöggt með Jóa Fel *(4:10)*
20.50 Without a Trace *(7:23)*
21.35 Cold Case *(22:24)*
22.20 Ally McBeal *(2:23)*
23.05 Sjálfstætt fólk
23.35 Eldsnöggt með Jóa Fel
00.00 Ally McBeal
00.45 Without a Trace
01.30 Cold Case
02.15 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

11.00 The Goonies
12.50 Of Mice and Men
14.40 Kickin It Old Skool
16.25 The Goonies
18.20 Of Mice and Men
20.10 Kickin It Old Skool
22.00 Water for Elephants
00.00 Beyond a Reasonable Doubt
01.45 Sea of Love
03.35 Water for Elephants

RÚV

17.20 Froskur og vinir hans
17.27 Töfrahnötturinn
17.40 Grettir
17.51 Engilbert ræður
17.58 Skoltur skipstjóri
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Doktor Ása
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 Undur lífsins – Heimkynni *(4:5) (Wonders of Life)* Í þessum heimildamyndaflokki frá BBC er farið um heiminn og útskýrt með hliðsjón af grundvallarlögmálum vísindanna hvernig líf kviknaði á jörðinni og lífverur hafa þróast.
20.55 Brúin *(2:10) (Broen II)* Rannsóknarlögreglumaðurinn Martin Rohde í Kaupmannahöfn og starfssystir hans, Saga Norén í Malmö, eru mætt aftur til leiks í æsispennandi sakamálaþáttaröð.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Vörður laganna *(8:10) (Copper)* Bandarískur sakamálamyndaflokkur.
23.05 Kviðdómurinn *(3:5) (The Jury II)*
23.50 Kastljós
00.15 Fréttir
00.25 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Cheers
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
15.55 Secret Street Crew
16.45 Top Gear
17.40 Dr. Phil
18.20 Judging Amy
19.05 Happy Endings *(5:22)*
19.30 Cheers *(12:26)*
19.55 Rules of Engagement *(7:13)*
20.20 Kitchen Nightmares *(8:17)* Flestum er meinilla við matreiðslumanninn Gordon Ramsay enda með dónalegri mönnum. Það breytir því ekki að hann er einn best kokkur veraldar og veit hvað þarf til að reka góðan veitingastað.
21.10 Rookie Blue *(8:13)* Skemmtilegur þáttur um líf nýliða í lögreglunni sem þurfa ekki aðeins að glíma við sakamenn á götum úti heldur takast á við samstarfsmenn, fjölskyldu og eiga um leið við eigin bresti.
22.00 CSI: New York *(4:17)* Rannsóknardeildin frá New York snýr aftur í hörkuspennandi þáttaröð þar sem hinn alvitri Mac Taylor ræður för.
22.50 CSI *(2:23)*
23.35 Law & Order: Special Victims Unit *(5:23)*
00.20 Rookie Blue
01.10 Ray Donovan
02.00 The Walking Dead
02.50 Unforgettable
03.40 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **07.40** Golfing World **08.30** Alfred Dunhill Links Championship **12.00** Golfing World **12.50** Champions Tour - Highlights
13.45 Alfred Dunhill Links Championship **17.05** PGA Tour - Highlights **18.00** Golfing World **18.50** Alfred Dunhill Links Championship **22.00** Golfing World **22.50** Champions Tour - Highlights **23.45** Eurosport

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

XYLITOL
10 PIECES
WRIGLEY'S
Extra
white SWEET MINT
sugarfree gum
BORÐA
DREKKA
TYGGJA
WRIGLEY'S
Extra
Tannlæknafélag Íslands mælir
með notkun xylitols sem
aðalsætuefnis í tyggigúmmíi

MÁNUDAGSLAGIÐ

„Uppáhaldsmánudagslagið mitt er Get Lucky með Daft Punk ft. Pharrell Williams. Það er eitthvað svo mikil gleði yfir þessu lagi að ég dett aldrei í neinn mánudagsblús.“

Guðrún(gúrý) Finnbogadóttir fatahönnuður í Kaupmannahöfn.

Útlendingarnir skilja Benedikt Erlingsson

Gagnrýnandi enska dagblaðsins The Guardian gefur kvikmyndinni Hross í oss afbragðsgóða dóma.

„Þetta voru mjög heit og mikil viðbrögð, sem komu mér eiginlega á óvart. Ég get ekki verið annað en þakklátur. Útlendingar skilja mig,“ segir Benedikt Erlingsson, leikstjóri Hross í oss.

Kvikmyndin var frumsýnd á hátíðinni San Sebastian á Spáni á mánudaginn við góðar undirtektir. Benedikt var þar staddur en þurfti að fljúga snemma heim ásamt leikaranum Ingvari E. Sigurðssyni vegna æfinga fyrir leikritið Jeppi á fjalli.

Enska blaðið The Guardian gefur myndinni, sem kallast á engilsaxnesku Of Horses and Men, mjög góða dóma. „Sum atriðin eru ótrúlega opinská og hreint ótrúleg. Kvikmyndir sem sýna manni hluti sem maður hefur aldrei séð áður eru ekki á hverju strái. Samt tekst henni að vera viðkvæmnisleg, falleg og fyndin,“ sagði gagnrýnandinn.

Hross í oss hefur verið boðið á aðalkeppnina á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Tókýó, sem er ein sú stærsta í Asíu. Einnig verður hún opnunarmynd Lübeck-hátíðarinnar í Þýskalandi í nóvember og verður

➜ Hross í oss hefur verið tekin til sýninga í Frakklandi, á Spáni og á Norðurlöndunum.

sýnd á kvikmyndahátíðinni í Gautaborg í janúar.

Þar fyrir utan verður Hross í oss framlag Íslands til Óskarsverðlaunanna sem verða afhent á næsta ári. „Ég er afskaplega þakklátur öðrum kvikmyndagerðarmönnum fyrir að hafa valið okkur. Ég ætla að reyna að standa mig vel.“ - fb

ÁNÆGÐUR LEIKSTJÓRI Benedikt Erlingsson á frumsýningu Hross í oss hér á landi ásamt merinni Brák frá Arnbjörgum, Sigríði Maríu og Juan Camilo Roman Estarda. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

MEÐ TÆKJADELLU Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir stýrir þættinum Á fullu gazi með Finni Thorlacius. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Dreymir um að eignast skriðdreka

Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir er annar stjórnenda bílaþáttarins Á fullu gazi.

„Ég hrífst af öllu sem kemur blóðinu á hreyfingu og er með mótor,“ segir fjölmiðlakonan Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir sem kemur til með að stýra sjónvarpsþáttunum Á fullu gazi ásamt Finni Thorlacius. Þættirnir hefja göngu sína í nóvember og eru í anda Top Gear.

Að sögn Sigríðar Elvu eiga þættirnir að höfða jafnt til þeirra sem eru með krónísk bíladellu og hinna er vilja aðeins gott sjónvarpsefni. „Finnur, sem er maðurinn með sérfræðiþekkinguna, hafði gengið með hugmyndina í nokkurn tíma. Yfirmenn mína á Stöð 2 rámaði eitthvað í að ég væri með tækjadellu og því var ég fengin sem meðstjórnandi,“ segir hún.

Sigríður Elva eignaðist sitt fyrsta barn í apríl og tekur þættina upp í miðju fæðingarorlofi. „Dóttirin mætir með í smink og myndatökur og verður líklega á hliðarlínunni á meðan á tökum stendur, enda er hún enn á brjósti og því ekki hægt að skilja hana eftir heima. Tökur hefjast eftir tvær vikur og ég hlakka til að komast aðeins af heimilinu og leika mér að tryllitækjum eftir fimm mánuði í brjóstaþoku,“ segir hún og hlær.

Aðspurð kveðst Sigríður Elva ekki keyra um á glæsikerru, þótt hana dreymi um að eignast slíka. „Ég keyri um á sjö ára gömlum Toyota Aygo sem er með vél á við garðsláttuvél. Ég átti áður Hondu CRX á „low profile-dekkjum“ og með tvöfalt púst sem vakti öfund flestra unglingspilta. Því miður varð ég að skipta á þeim bíl og yfirbyggðu sláttuvélinni.“

Spurð út í draumabílinn segir hún að hana langi helst að eignast stökkbreyttan ofurjeppa. „Svo ég gæti farið um hálendið. Mig hefur reyndar líka alltaf dreymt um að eignast skriðdreka, en það væru ópraktísk kaup þegar maður býr á Laugaveginum.“ sara@frettabladid.is

Íslenskar hátíðir starfi saman

Tómas Young hjá ÚTÓN gerði skýrslu um stöðu íslenskra tónlistarhátíða.

„Það eru til rosalega margar tónlistarhátíðir og þær mega margar hverjar vinna hlutina af meiri fagmennsku,“ segir Tómas Young, starfsmaður ÚTÓN.

Mikill meirihluti forsvarsmanna íslenskra tónlistarhátíða getur hugsað sér samstarfsvettvang fyrir hátíðirnar, meðal annars með því að sækja sameiginlega um styrki til að kynna hátíðirnar með öflugri hætti innanlands og alþjóðlega.

Þetta kemur fram í niðurstöðum nýrrar skýrslu um stöðu íslenskra tónlistarhátíða sem var unnin af Tómasi. Um var að

➜ Tómas telur að auðveldlega sé hægt að fjölga tónlistarhátíðum á Íslandi.

ræða samstarfsverkefni ÚTÓN og Ferðamálastofu.

Heimasíður tónlistarhátíðanna voru skoðaðar í þeim tilgangi að sjá hversu vel þær eru settar fram. Niðurstöður voru þær að margar hátíðir er vel með á nótunum en aðrar heimasíður voru illa uppfærðar og vantaði mikið af upplýsingum. „Það sést augljóslega hvaða hátíðir eru unnar í sjálfboðastarfi eða sem hliðarverkefni,“ segir Tómas. - fb

TÓMAS YOUNG Tómas gerði skýrslu um stöðu tónlistarhátíða á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

7 ára ábyrgð á öllum
nýjum Kia bílum

www.kia.com

Nýr Kia í ábyrgð til 2020!

cee'd dísil – verð frá 3.370.777 kr.

180.000 kr. kaupauki

fylgir nýjum Kia cee'd – fyrstir koma fyrstir fá

Vetrardekk og 100.000 kr. eldsneytiskort N1

Sportage 2.0 dísil 4WD – verð frá 5.990.777 kr.

420.000 kr. kaupauki

fylgir nýjum Kia Sportage – fyrstir koma fyrstir fá

Vetrardekk, dráttarbeisli og 100.000 kr. eldsneytiskort N1

KIA
The Power to Surprise

Komdu og reynsluaktu sparneytnum Kia

Kia fjölskyldan er stór og fjölbreytt og mætir ólíkum þörfum fólks fyrir góða og örugga bíla. Þeir eiga líka ýmislegt sameiginlegt og ættarsvipurinn leynir sér ekki. Frábær nútímaleg hönnun, **einstök sparneytni** og tækni í fremstu röð eru þar á meðal. Að ógleymdri **7 ára ábyrgðinni, sem greinir Kia frá öllum öðrum bílum sem í boði eru.**

Komdu og finndu réttan Kia fyrir þig og þína. Við tökum vel á móti þér.

picanto
RIO
cee'd
cee'd_sw
CARENS
OPTIMA
SPORTAGE
SORENTO

Þú finnur „Kia Motors Ísland"
á Facebook

ASKJA

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 13-2400

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

Vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Góð endurkoma Pálma

Mikil **Pálma Gunnars**-stemning virðist vera á landinu þessa dagana. Nýja lagið hans, Núna, er vinsælasta lag Rásar 2, auk þess sem þrefalda safnplatan Þorparinn, sem hefur að geyma öll vinsælustu lög Pálma, er í þriðja sæti Tónlistans. Uppselt var á ferilstónleika hans í Eldborgarsal Hörpu á dögunum sem þóttu heppnast mjög vel. Fáir miðar eru eftir á seinni tónleikana, sem verða í Silfurbergi í Hörpu 17. október. Fleiri tónleikar eru ekki fyrirhugaðir því flestir í hljómsveitinni sem spilar með Pálma eru uppteknir við önnur verkefni og því er nánast útilokað að koma öllum saman á nýjan leik. **- fb**

Fjölmennt á Snaps

Margt var um manninn á veitingastaðnum Snaps á laugardagskvöld og þar á meðal var pólski leikstjórinn Agnieszka Holland, sem er heiðursgestur á Evrópsku kvikmyndahátíðinni sem nú stendur yfir í Bíó Paradís. Leikstjórinn snæddi kvöldverð ásamt stjórn WIFT, samtaka kvenna í sjónvarpi og kvikmyndum á Íslandi. Aðrir gestir staðarins voru hjónin Jón Baldvin Hannibalsson og Bryndís Schram og **Björt Ólafsdóttir**, þingkona Bjartrar framtíðar. **- sm**

Mest lesið vísir

1 Fjallið Hafþór með stærðarinnar blóðugt sverð – myndir
2 Suarez sneri aftur með látum í sigri Liverpool
3 Yfirlögreglubjónn vill lögleiða fíkniefni
4 Brotthvarf Björns Zoëga afar slæm tíðindi
5 Lögregla elti bíl á of miklum hraða