SKOÐUN Bubbi Morthens skrifar um niðurhal, höfundarrétt og stuld. 21

MENNING Eydís Helena Evensen gerði samning við Elite í London. Fetar í fótspor Cindy Crawford. 46

SPORT Guðmundur Guðmundsson er klár í slaginn með einu besta handboltaliði heims. 42

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
18. október 2013
245. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

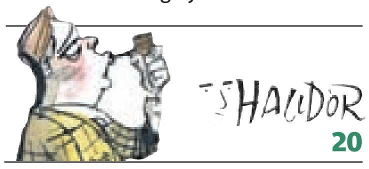
Er að upplifa meistaraár
Kamilla Ingibergsdóttir lifir og hrærist í tónlistarbransanum.

FRÉTTIR

Nær fimm þúsund börn Sjúkratryggingar Íslands hafa greitt 140 milljónir með börnum sem nýtt hafa sér gjaldfrjálsar tannlækningar. Innleiða á nýtt kerfi. 2

Fangar ósáttir Tölvur verða að mestu bannaðar í fangelsum landsins en fangar eru ósáttir og búast við meiri fíkniefnaneysleu í kjölfarið. 4

Tvöfalt útflutningsverðmæti Framkvæmdastjóri Ölvisholts segir áfengisgjald stjórnvalda ýta undir aukinn útflutning bjórs. 6



20

Bolungarvík	3°	ANA	3
Akureyri	5°	NA	2
Egilsstaðir	5°	NA	1
Kirkjubæjarkl.	4°	NA	5
Reykjavík	7°	ANA	2

Hægviðri Í dag má búast við hægri austlægri eða breytilegri átt en heldur hvassara verður við suðurströndina. Yfirleitt úrkomulítið. 4

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Meðganga og fæðing | Fólk

HRAUNFOSSAR „Þessa mynd tók ég á bakaleiðinni úr ferð með ljósmyndaklúbbnum mínum á Snæfellsnesið. Ég hef lengi haft áhuga á ljósmyndun er byrjaði ekki af fullum krafti fyrr en mér var boðið í klúbbinn fyrir um fimm árum," segir Margrét Elfa Jónsdóttir, sigurvegari í ljósmyndakeppni Fréttablaðsins, þar sem þemað var haust. Svo skemmtilega vill til að Margrét Elfa og Agnes Heiða Skúladóttir, sigurvegari í síðustu ljósmyndakeppni blaðsins þar sem þemað var útivist, eru báðar meðlimir í ljósmyndaklúbbnum Álfkonur á Akureyri. Fleiri myndir úr keppninni verða birtar í helgarútgáfu Fréttablaðsins. MYND/MARGRÉT ELFA JÓNSDÓTTIR

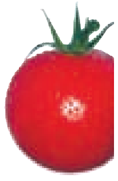
Sex milljarðar í gróðurhús

Hollenskt fyrirtæki áformar að reisa gróðurhús í útjaðri Grindavíkur sem verður á stærð við tuttugu fótboltavelli. Fulltrúi hollenska fyrirtækisins segir verkefnið á lokastigum. 125 störf munu skapast.

GRINDAVÍK „Við erum sannfærðir um að þetta gróðurhús verði að veruleika," segir Michael Veisser, fulltrúi hollenska fyrirtækisins EsBro, sem vill reisa 150 þúsund fermetra gróðurhús í útjaðri Grindavíkur. Áætlaður kostnaður við byggingu gróðurhússins er á bilinu 5 til 6,5 milljarða króna og því ljóst að um gífurlega fjárfestingu er að ræða. Samningur er fyrir hendi við birgja á Bretlandi sem meðal annars sinna verslunarkeðjunni Tesco sem rekur yfir 6.300 verslanir á Bretlandseyjum. Rækta á lífræna tómata og verður framleiðslan í heild sinni seld á Bretlandseyjum. Um 125 störf skapast fari svo að gróðurhúsið rís. Fulltrúar EsBro héldu íbúafund um málið í Grindavík á miðvikudag. Þar kom fram að helsta áhyggjuefni Grindvíkinga er ljósmengun sem gæti skapast vegna gróðurhússins. Fyrirtækið segir þær áhyggjur ástæðulausar.

„Það er ekkert í augnablikinu sem við sjáum koma í veg fyrir að við hefjumst handa á næstu mánuðum. Íbúar Grindavíkur hafa mikið um þetta að segja. Ef þeir kæra sig ekki um þessa framkvæmd munum við virða það og færa okkur annað. Við munum reyna að eiga eins gott samstarf við Grindvíkinga og við getum – það er hvorum tveggja fyrir bestu," segir Veisser.

➜ Samningar liggja fyrir við birgja á Bretlandi sem ætla að selja tómatana í 6.300 Tesco-matvöruverslunum.



- jjk / sjá síðu 10

Borgarráð fellst á að tengja Hellisheiðarvirkjun við borholur í Hverahlíð:

Grænt ljós gefið á gufulögnina

ORKUMÁL Borgarráð veitti í gær Orkuveitu Reykjavíkur samþykki sitt fyrir að tengja Hellisheiðarvirkjun við borholur í Hverahlíð. Stjórn OR fór þess á leit í sumar eftir að í ljós kom að virkjunin var ekki sjálfbær.

Tillaga OR var samþykkt með sex atkvæðum borgarráðsfulltrúa allra flokka nema Vinstri grænna. Uppsett afl virkjunarinnar er 303 megavött (MW) og framleiddi hún á fullum afköstum fram til síðustu áramóta. Hún getur í dag mest framleitt 276 megavött. Vísindamenn OR áætla að afköst muni falla um sem jafngildir sex megavöttum á ári að meðaltali. Besta leiðin til að viðhalda vinnslu Hellisheiðarvirkjunar er talin að tengja borholur á háhitasvæðinu í Hverahlíð við Hellisheiðarvirkjun með gufulögn, en í Hverahlíð stefndi OR á að byggja næstu stóru jarðhitavirkjun sína. Gróft kostnaðarmat framkvæmdarinnar er um þrír milljarðar króna. - shá

➜ Vísindamenn áætla að afköst muni falla um sem jafngildir sex megavöttum á ári.

SPURNING DAGSINS

Játvarður, gerðir þú þér ekki grein fyrir þessu?

„Nei, ég tjáði mig bara um það sem ég sel mínum viðskiptavinum.“
Neytendastofa úrskurðaði að Játvarður Jökull Ingvarsson, framkvæmdastjóri símafyrirtækisins Hringdu, hefði í grein í Morgunblaðinu brotið lög um eftirlit með viðskiptaháttum og markaðssetningu. Hann fjallaði meðal annars um ljósnet og ljósleiðara.

Fljótsdalshérað kaupir reiðhöll á uppboði og rukkar ríkið um meinta skuld:

Sitji ekki eins og búálfar á gulli

SVEITARSTJÓRNIR „Ég tel, eftir að hafa kynnt mér forsögu málsins, það vera nokkuð ljóst að ríkisvaldið skuldar bókstaflega 12 til 13 milljónir inn í þetta verkefni,“ sagði Stefán Bogi Sveinsson, forseti bæjarstjórnar Fljótsdalshéraðs, sem á mánudag keypti reiðhöllina á Iðavöllum á nauðungaruppboði.

Kaupverðið var 22,5 milljónir króna. Stefán telur ríkið skulda Fljótsdalshéraði fé því sveitarfélagið hafi lagt reiðhöllinni til land. Þeim sem ráða ríkisfjármálum beri siðferðileg skylda til þess að standa við það sem lofað hafi verið og „skila þessum peningum og sitji ekki á þeim í Jarðasjóði eins og búálfar á gullpotti“, eins og Stefán sagði í bæjarstjórn.

Karl Lauritzson bæjarfulltrúi gagnrýndi þá forgangsröðun sem hann taldi kaupin endurspegla. Gunnar Jónsson sagði þau hins vegar hafa verið ákvörðun um að verja starfsemina í reiðhöllinni.

➜ Kaupverðið sem Fljótsdalshérað reiddi fram fyrir reiðhöllina á Iðavöllum er um 22,5 milljónir króna.

„Segjum að sundlaugin væri að fara á uppboð og maður hefði ótta af því að þar yrði farið í fiskeldi eða eitthvað slíkt þá hefði maður áreiðanlega stokkið til og reynt að verja það mannvirki,“ útskýrði bæjarfulltrúinn. - gar

STEFÁN BOGI SVEINSSON Fá á samstarfsaðila og láta rekstur reiðhallarinnar á Iðavöllum standa undir sér, segir forseti bæjarstjórnar Fljótsdalshéraðs.

RÓS Í HAUSTINU Pálmi Sveinsson dáist að blómstrandi rós í garði sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hjón í Kópavogi ánægð með sumarauka að áliðnu hausti:

Blómstrandi rós á Digranesheiði

GRÓÐUR „Það undrast þetta allir sem koma hérna að sjá blómin í fullum skrúða,“ segir Pálmi Sveinsson í Digranesheiði 33 í Kópavogi þar sem rós er nú blómstrandi þótt komið sé fram yfir miðjan október.

Pálmi segir að þau Alfa Malmquist kona hans hafi sett rósina niður í ágúst. Rósin, af tegundinni Rosa Golden Apollo, standi við húsvegg.

„Og af því að þetta er eldra húsnæði kemur hiti frá grunninum og gróðurinn nýtur góðs af því,“ útskýrir Pálmi sem segir að fyrir nokkrum árum hafi reyndar blómstrað hjá þeim rós um miðjan nóvember. „Hún stóð við suðurgluggann og það var frost þá.“

Í garðinum eru einnig blómstrandi stjúpur og morgunfrúr. „Þetta er virkilegur yndisauki í haustinu,“ segir Pálmi um gróskuna í garði sínum. - gar

Rannsókn á frummönnum:

Gæti kollvarpað kenningum

NÁTTÚRA Nýjar rannsóknir á líkamsleifum frummanna ganga þvert á kenningar um að margar slíkar tegundir hafi verið til fyrir um tveimur milljónum ára.

Síðustu ár hafa vísindamenn gert ráð fyrir að Homo habilis, Homo rudolfensis og Homo erectus hafi verið til á sama tíma en rannsókn á hauskúpu sem fannst í Georgíu fyrir átta árum gefur til kynna að þeir steingervingar sem fundist hafa af fyrrnefndu tegundunum séu í raun af sömu tegund. - þj

Dauðadæmdur í Íran:

Ætla að hengja hann tvisvar

ÍRAN Amnesty International hefur biðlað til Írana að þyrma lífi manns sem var dæmdur til dauða fyrir smygl. Maðurinn var hengdur en þrátt fyrir að hafa hangið í tólf mínútur og verið úrskurðaður látinn á staðnum fannst lífsmark með honum þegar fjölskylda hans hugðist vitja líksins daginn eftir.

Stjórnvöld segjast munu endurtaka leikinn þegar maðurinn hefur heilsu til en Amnesty segir hryllilegt til þess að hugsa að maðurinn þurfi að upplifa eigin aftöku í annað skiptið. – þj

Þúsundir nýta sér gjaldfrjálsar viðgerðir

Sjúkratryggingar Íslands hafa greitt 140 milljónir króna með nær 5 þúsund börnum sem nýtt hafa sér gjaldfrjálsar tannlækningar. Innleiða á nýtt kerfi í áföngum.

HEILBRIGÐISMÁL Um 40 prósent allra barna sem áfangaskipting nýs samnings um tannlækningar nær til, eða um 12.500 börn, hafa verið skráð með heimilistannlækni. Slík skráning er forsenda gjaldfrjálsra tannlækninga.

STEINGRÍMUR ARI ARASON

Hinn 15. maí síðastliðinn öðluðust 15 til 17 ára börn rétt á gjaldfrjálsum tannlækningum og 1. september bættust við 12 til 14 ára börn og 3 ára börn. Hinn 1. janúar 2018 eiga öll börn að njóta gjaldfrjálsra tannlækninga.

Þau börn sem samningurinn tekur ekki strax til eiga áfram rétt á greiðsluþátttöku vegna tannlæknakostnaðar í samræmi við endurgreiðslugjaldskrá Sjúkratrygginga Íslands. Tannlækningar barna sem eru með bráðavanda og búa við erfiðar félagslegar aðstæður en hafa ekki náð aldursmörkum samningsins á hverjum tíma eru greiddar að fullu af Sjúkratryggingum Íslands.

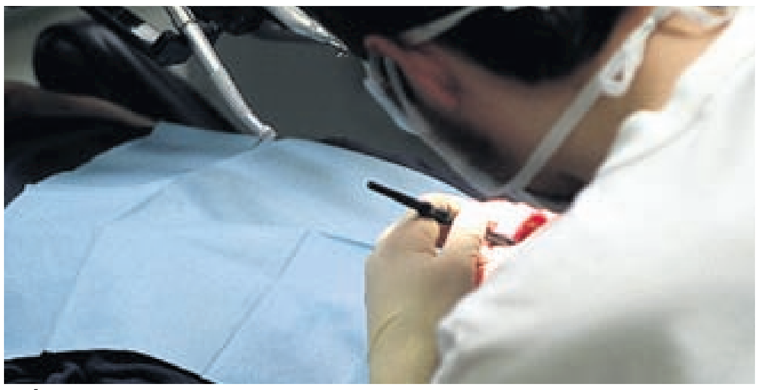
Nú hafa 19.700 börn, eða 25 prósent allra barna á Íslandi, verið skráð með heimilistannlækni. „Ég held að þetta sé viðunandi staða miðað við hvar við erum stödd í innleiðingunni. Nú eru sex árgangar komnir inn í kerfið og sjö með þriggja ára börnunum,“ segir Steingrímur Ari Arason, forstjóri Sjúkratrygginga Íslands.

Þriggja ára börnin, sem hafa fengið gjaldfrjálsar tannlækningar frá 1. september, detta aftur út úr kerfinu og komast ekki inn í það á ný fyrr en eftir allt að tvö ár, að sögn Steingríms Ara. „Þau komast aftur inn í kerfið 1. janúar 2016 þegar 6 og 7 ára börn verða tekin inn. Við innleiðingu kerfisins var ákveðið að byrja á elstu árgöngunum sem haldast inni þar til þeir eru ekki lengur börn eða til 18 ára aldurs. Það var aftur á móti gerð undantekning með þriggja ára börnin og ákveðið að hafa þau með í innleiðingunni til þess að hægt væri að ná utan um möguleg meðfædd vandamál eða slíkt.“

Steingrímur Ari segir mikilvægt að skrá börn með heimilistannlækni um leið og þau eru komin með rétt á gjaldfrjálsum tannlækningum. Slíkt er hægt að gera á vef Sjúkratrygginga Íslands. „Ef fólk hefur ekki áttað sig á þessu getur tannlæknirinn aðstoðað við að skrá barnið þegar það kemur til hans. Það á enginn að tapa réttindum vegna þessa að því gefnu að menn séu tilbúnir að gangast undir að heimilistannlæknirinn fái barnið til sín í skoðun. Hlutverk hans er að boða börn í reglulegt eftirlit, gera við tennur þeirra og sjá um forvarnir.“

Sjúkratryggingar Íslands höfðu í lok september greitt 140,5 milljónir króna með 4.734 börnum sem nýtt höfðu sér gjaldfrjálsar tannlækningar. Meðalkostnaður á hvert barn var um 30 þúsund krónur.

ibs@frettabladid.is



HJÁ TANNLÆKNI Skráning hjá heimilistannlækni er forsenda gjaldfrjálsra tannlækninga. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Áfangar gjaldfrjálsra viðgerða

15. maí 2013	15, 16 og 17 ára
1. september 2013	12, 13, 14 og 3 ára
1. janúar 2014	10 og 11 ára
1. janúar 2015	8 og 9 ára
1. janúar 2016	6 og 7 ára
1. janúar 2017	4 og 5 ára
1. janúar 2018	Yngri en 3 ára

Húsráðandinn á alræmdu heimili á Stokkseyri fingurbrotinn með hamri:

Vitni í Stokkseyrarmálinu barið

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á Selfossi hefur nú til rannsóknar líkamsárás sem framin var á Stokkseyri um miðja síðustu viku. Sá sem fyrir árásinni varð býr í húsinu sem kom við sögu í svokölluðu Stokkseyrarmáli gegn Stefáni Loga Sívarssyni, Stefáni Blackburn og fleirum og sætti gæsluvarðhaldi vegna þess um skeið í sumar.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er talið að tveir eða þrír menn hafi ruðst inn til húsráðandans undir kvöld og gengið í skrokk á honum. Meðal annars mun hann hafa verið fingurbrotinn með hamri, auk þess sem handarbak hans brákaðist við þetta.

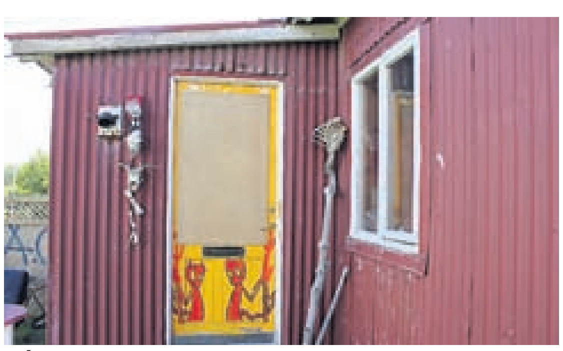
Maðurinn, sem er 38 ára, kærði árásina ekki til lögreglu. Hún komst hins vegar á snoðir um málið þegar hann leitaði sér aðhlynningar á spítala og hóf rannsókn að eigin frumkvæði.

Oddur Árnason, yfirlögregluþjónn á Selfossi, staðfestir að þar sé til rannsóknar líkamsárás á Stokkseyri en verst að öðru leyti allra fregna.

Enginn hefur verið handtekinn vegna málsins og samkvæmt heimildum blaðsins hefur maðurinn borið að hann viti ekki hverjir árásarmennirnir eru.

Húsið þar sem árásin var framin er sama hús og öðrum þolandanum í svokölluðu Stokkseyrarmáli, sem nú er komið fyrir dóm, var haldið í klukkustundum saman í sumar og hann pyntaður þar.

Húsráðandinn leysti manninn að lokum úr prísundinni, að eigin sögn með leyfi frá kvölurum hans, hleypti honum í sturtu og lét hann hafa smáaura til að komast heim. Hann var ekki ákærður í málinu en er hins vegar vitni í því. - sh



HÚSIÐ Hér hefur verið ráðist á tvo menn. MYND/SIGURJÓN

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is
Gildir til 23.10.13

RAMMAR Í MIKLU ÚRVALI

VERÐ FRÁ: 199

NÝTT

25% AFSLÁTTUR

FULLT VERÐ: 3.995

2.995

AFRICA BAÐSLOPPUR
Nokkrar stærðir fáanlegar.
Vnr. 34327002

SPARIÐ 1000

FULLT VERÐ: 4.995

3.995

RAISA ÞVOTTAKARFA
Stærð: 34 x 45 x 62 sm.
Vnr. 3811801, 3811842

GOLD
EINSTÖK GÆÐI

Astma-Allergi Förbundet

Dunlopillo

FULLT VERÐ: 12.950

7.950

COMFI DREAM THERMOTREFJASÆNG
Góð sæng fyllt með 2 x 600 gr. af fíngerðum holtrefjum. Hentar vel fyrir þá sem hættir til að fá ofnæmi. Í raun tvær sængur saumaðar saman á þann hátt að hitaeinangrandi loftrúm myndast á milli þeirra. Þolir þvott við 60°C. Sængurtaska fylgir. Stærð: 135 x 200 sm. Vnr. 4016050

SPARIÐ 5.000

SPARIÐ 1.000

FULLT VERÐ: 7.995

6.995

PARSON STÓLL
Með PU áklæði. Fáanlegir í svörtu, hvítu, brúnu og rauðu og með brúnum eikarfótum.
Vnr. 8880000571

STRAUFRÍTT

VERÐ FRÁ: 595

GÓÐ KAUP

CELESTA DÚKAR
Fallegir dúkar á frábæru verði. Fáanlegir í hvítu, fjólubláu og rauðum lit. Efni: 100% polyester. Stærðir: 85 x 85 sm. **595** 140 x 180 sm. **1.495** 150 x 220 sm. **1.995** 150 x 250 sm. **2.495** 150 x 300 sm. **2.995**
Vnr. 550-1153

VALITOR KORTALÁN VISA
ALLT AÐ 36 MÁNUÐIR

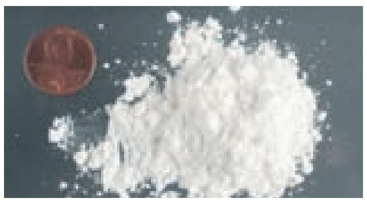
TUNGUSVEFNSÓFI

79.950

FRÁBÆRT VERÐ

BRONX TUNGUSVEFNSÓFI
Glæsilegur tungusófi sem auðvelt er að breyta í svefnsófa með rúmfatageymslu. Sessur úr góðum kaldsvampi. Teflonmeðhöndlað áklæði úr 100% polyester sem er auðvelt að þrífa. Stærð: B227 x H86 x D90/187 sm. Í svefnstöðu: B140 x L200 sm. Fáanlegur með vinstri og hægri tungu. Litur: Grár. Vnr. 3607717

SVONA ERUM VIÐ



78 **prósent Íslendinga eru andvíg því að neysla kannabis verði gerð lögleg hér á landi.**

36% segjast hins vegar hafa prófað kannabisefni einhvern tíma á ævinni.

Um 13% segjast hafa prófað önnur ólögleg vímuefni en kannabis. Tæplega 11% höfðu prófað amfetamín en næstflestir kókaín, eða 9%.

Heimild: Landlæknir

Frídagafrumvarp þingflokks Bjartrar framtíðar rætt á Alþingi í gær:

Pólitísk samstaða ætti að nást

ALÞINGI „Það á að vera hægt að ná þverpólitískri samstöðu um þetta mál,“ sagði Guðlaugur Þór Þórðarson, þingmaður sjálfstæðismanna, um frídagafrumvarp Bjartrar framtíðar sem var tekið til fyrstu umræðu á þingi í gær. Samkvæmt frumvarpinu á að gefa frí á föstudegi eftir uppstigningardag og sumardaginn fyrsta. Beri jóladag, annan í jólum, nýársdag eða 17. júní upp á frídag á að gefa aukafrídag næsta virka dag á eftir. Baráttudagur verkalýðsins, 1. maí, yrði svo haldinn hátíðlegur fyrsta mánudag í maí. Guðlaugur Þór sagði að það ríkti eftirvænting hjá mörgum um að þetta yrði að veruleika.

GUÐLAUGUR ÞÓR ÞÓRÐARSON

RAGNHEIÐUR RÍKHARÐSDÓTTIR

Ragnheiður Ríkharðsdóttir í Sjálfstæðisflokki sagði að hún hefði heyrt efasemdir frá verslunarmönnum um að gefa frí á föstudögum í stað uppstigningardags og sumardagsins fyrsta. Verslunarmenn teldu betra að færa fimmtudagsfríin yfir á mánudaga, verslun væri minni á þeim degi en föstudegi og því meiri líkur á því að þeir fengju frí. Ragnheiður kvaðst í megindráttum hlynnt frumvarpinu. Frídagafrumvarpið er nú komið til umfjöllunar hjá velferðarnefnd þingsins. **- jme**

Setja Yggdrasil í opið söluferli

VIÐSKIPTI Fagfjárfestingasjóðurinn Auður 1, sem er í eigu Auðar Capital ehf., hefur ákveðið að setja allt hlutafé í heildsölunni Yggdrasil ehf. í opið söluferli.

Í auglýsingu, sem birtist í dagblöðum í gær, segir að söluferlið sé opið öllum áhugasömum fagfjárfestum sem „geta sýnt fram á viðeigandi þekkingu og eiginfjárstöðu umfram 300 milljónir króna“.

Yggdrasill er heildsala sem sérhæfir sig í innflutningi og sölu á lífrænum og náttúrulegum heilsuvörum. **-hg**

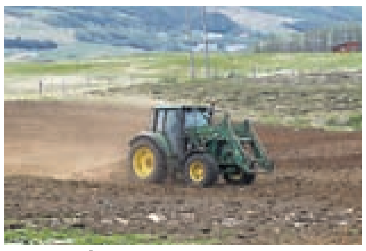
Þefvís lögregluhundur:

120 kg af kókaíni í göngum

SVÍÞJÓÐ Fjórir menn sitja í varðhaldi í Malmö í Svíþjóð vegna gruns um umfangsmikið fíkniefnasmygl. Þrír aðrir eru einnig grunaðir.

Sænskir fjölmiðlar greina frá því að lögregluhundur hafi við húsleit á Skáni í sumar merkt við eldavél. Við leit undir vélinni fundust göng þar sem í voru 120 kíló af kókaíni.

Lögreglan vonast til þess að rannsókn málsins ljúki nú í haust. **- ibs**



KALIN TÚN Margir bændur urðu fyrir tjóni vegna kals og óvenjulegrar veðráttu síðasta vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Bændum bætt kal og veður:

Óvíst hvort allt tjón fáist bætt

LANDBÚNAÐUR Bændum sem urðu fyrir tjóni af völdum kals og óvenjulegrar veðráttu síðasta vetur verður bætt tjónið en óvíst er hvort allt tjón fæst bætt, segir Árni Snæbjörnsson, framkvæmdastjóri Bjargráðasjóðs.

Bændur sem urðu fyrir tjóni þurfa að sækja um bætur fyrir lok nóvember. Árni segir ekki ljóst á þessari stundu hversu há upphæð rennur til bænda vegna tjónsins. Það komi ekki fyllilega í ljós fyrr en í byrjun desember.

Dugi upphæðin sem eyrnamerkt er tjóninu ekki greiðast bætur til allra hlutfallslega. **- bj**

Ný tegund glæpamanna kallar á tölvubann fanga

Tölvur verða að mestu bannaðar í fangelsum landsins. Fangar eru ósáttir og búast við aukinni fíkniefnaneyslu í kjölfarið. Fangelsismálastjóri segir tölvubannið vera viðbragð vegna nýrrar tegundar glæpamanna.

FANGELSISMÁL „Það er meðal annars vegna hótana og svika sem við takmörkum aðgang að tölvum,“ segir Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, en ákveðið var í vikunni að herða verulega tölvuaðgang fanga á landinu. Reglurnar voru kynntar fyrir föngum í vikunni, sem eru ósáttir. Allar turntölvur verða fjarlægðar og aðeins þeir sem eru skráðir í nám fá að hafa fartölvur. Þeir mega þó ekki hafa þær inni í klefum sínum frá klukkan tíu á kvöldin til átta morguninn eftir. Reglugerðin tekur gildi 15. janúar.

Páll segir að Fangelsismálastofnun hafi lengi reynt að halda úti frjálslegri stefnu varðandi tölvumál. „En samfélagið hefur breyst svo mikið. Það er komin ný tegund af glæpamönnum og það þarf að bregðast við því,“ segir Páll. Spurður hvað hann eigi við svarar hann:

„Þetta eru menn sem hafa gerst sekir um svo hrottafengin og viðbjóðsleg afbrot að það þarf að tryggja að slíkir einstaklingar séu teknir úr samfélaginu með afgerandi hætti,“ segir hann og bendir á að fangar hafi margoft orðið uppvísir að því að hóta fólki, fórnarlömbum og öðrum – jafnvel vitnum í dómsmálum.

„Þetta eru fleiri en eitt og fleiri en tvö mál og það er algjörlega óþolandi,“ segir Páll. Einnig er til skoðunar að fjarlægja öll lóð úr fangelsum. „Það er ósköp einfalt í mínum huga. Fangelsin eiga ekki að skila af sér einhverjum holdanautum sem geta barið mann og annan.“

PÁLL WINKEL forstjóri Fangelsismálastofnunar.

MARGRÉT FRÍMANNSDÓTTIR forstöðumaður Litla-Hrauns.

Einungis þeir sem eru í námi mega vera með fartölvu. „Og við fylgjumst mjög vel með námi fanga,“ útskýrir Margrét Frímannsdóttir, forstöðumaður Litla-Hrauns. Hún segir engan geta skráð sig í nám og slugsað og þannig notið forréttinda sem náminu fylgja. Hún segir fangelsisyfirvöld einnig hafa mjög rúmar heimildir til þess að kanna innihald tölva.

Ríkharður Ríkharðsson, formaður Afstöðu, félags fanga, segir fanga afar ósátta og býst við alvarlegum afleiðingum. „Það er verið að taka af okkur helstu afþreyinguna og þetta leiðir bara af sér meiri fíkniefnaneyslu og ofbeldi,“ segir Ríkharður. „Mér finnst líka að það eigi ekki að refsa hinum saklausu fyrir misnotkun annarra,“ bætir hann við. Aðspurður um að fjarlægja eigi öll lóð úr fangelsum svarar Ríkharður: „Það yrði bara skelfilegt. Þá er þetta bara orðin refsivist.“ **valur@frettabladid.is**

FANGA AUGNABLIKIÐ Á FACEBOOK Fangar hafa verið mikið á samskiptavefnum Facebook. Ríkharður Ríkharðsson er fyrir miðju á myndinni neðst til hægri.

Á FACEBOOK Í FANGELSINU LITLA-HRAUNI

Hér fyrir ofan má sjá myndir af föngum sem voru teknar í gegnum tölvur og birtar á Facebook-síðum fanganna. Allir eiga þeir sameiginlegt að hafa orðið uppvísir að eða ákærðir í alvarlegum ofbeldismálum. Nýjasta myndin er af Stefáni Loga Sívarssyni og Stefáni Blackburn sem eru ákærðir fyrir að pynta á hrottalegan hátt karlmann á Stokkseyri í sumar. Myndin var birt á Facebook-síðu félaga þeirra, Bergs Más Ágústssonar, tæpum mánuði eftir að þeir voru handteknir. Myndin sem um ræðir er þessi sem er úr fókus og Stefán Blackburn heldur á hækju. Stefán Logi er lengst til vinstri á myndinni og Bergur er fyrir aftan þá.

> **Þetta eru menn sem hafa gerst sekir um svo hrottafengin og viðbjóðsleg afbrot að það þarf að tryggja að slíkir einstaklingar séu teknir úr samfélaginu með afgerandi hætti.**
>
> *Páll Winkel fangelsismálastjóri.*

HAFBERG

fiskbúð sælkerans

STÓR HUMAR

ÞORSKHNAKKAR

GLÆNÝ LÚÐA

HUMARSÚPA

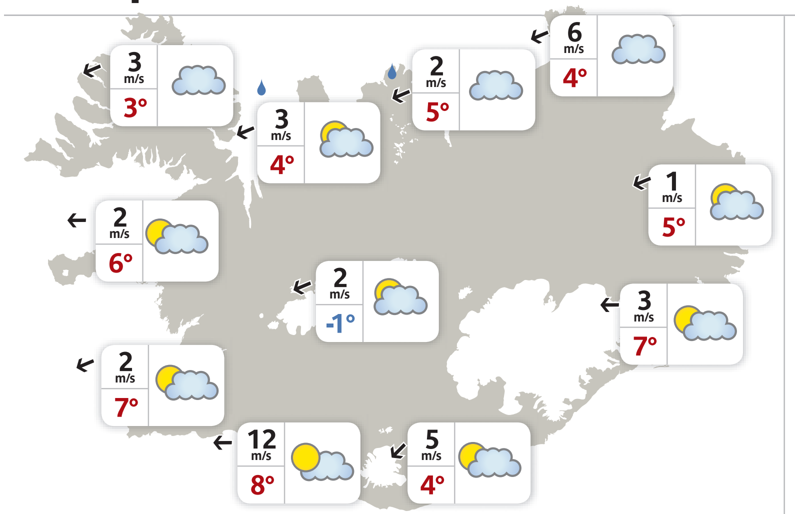
HEITUR MATUR Í HÁDEGINU

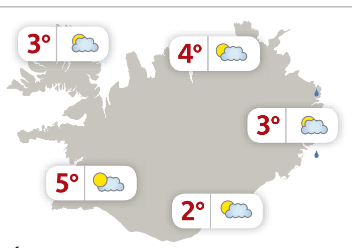
OPIÐ MÁNUD-FÖSTUD KL 9-18.15 • LAUGARDAGA 11-16

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

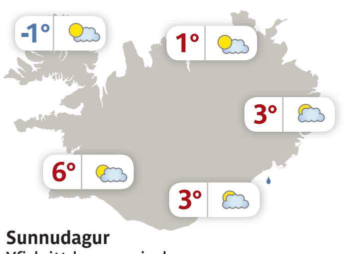
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





Á morgun
Hvasst allra syðst, annars hægviðri.



Sunnudagur
Yfirleitt hægur vindur.

FÍN HELGARSPÁ Það fer heldur kólnandi á landinu en þó er útlit fyrir afbragðsveður um helgina. Yfirleitt verður hægur vindur, skýjað með köflum og úrkomulítið. Helst má búast við strekkingi eða allhvössum vindi við suðurströndina.

Alicante	26°	Berlín	11°	Friedrichshafen	17°	Las Palmas	26°	New York	19°	París	19°
Aþena	22°	Billund	9°	Gautaborg	10°	London	17°	Orlando	32°	San Francisco	19°
Basel	19°	Frankfurt	14°	Kaupmannahöfn	10°	Mallorca	28°	Ósló	7°	Stokkhólmur	5°

Soffía Sveinsdóttir
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

TAX FREE DAGAR

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT*
AF **ÖLLUM RAFTÆKJUM**
18.-20. OKTÓBER.

*Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups. Tilboðin gilda út sunnudaginn 20. október.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað heitir stækkunarstjóri Evrópusambandsins?
2. Hvað heitir nýtt rit sagnfræðingsins Gunnars Karlssonar?
3. Hversu háa upphæð gæti íslenska landsliðið í knattspyrnu fengið komist það á HM í Brasilíu?

SVÖR:
1. Stefán Füle **2.** Ástarsaga Íslendinga að fornu. **3.** Um einn milljarð króna.

Vikuritið Vísbending tekur saman fjárhag sveitarfélaga, sem fer hægt batnandi:

Garðabær útnefnt Draumasveitarfélagið

SVEITARFÉLÖG Garðabær hefur verið útnefnt Draumasveitarfélagið fjórða árið í röð af vikuritinu Vísbendingu, þar sem farið var yfir fjárhag 36 stærstu sveitarfélaganna. Garðabær mun þá vera best stadda sveitarfélagið fjárhagslega séð og gefur Vísbending því 8,8 í einkunn.

Það er eina sveitarfélagið sem er með yfir 8,0 í einkunn. Það sem gerir Garðabæ að draumasveitarfélaginu er meðal annars að útsvarsprósentan þar er lægri en annars staðar, skuldir sem hlutfall af tekjum eru 72% og veltufjárhlutfall er 82%. Í öðru sæti er Seltjarnarnes með 7,2 en það var í níunda sæti á síðasta ári. Snæfellsbær og Hornafjörður eru bæði með 7 í einkunn og sitja í þriðja sæti listans. Á botni listans sitja Kópavogur með 2,8, Fljótsdalshérað með 2,6 og Álftanes með 0,9. Meðaltal sveitarfélaganna er 4,8. Notaðar eru rekstrartölur úr ársreikningum sveitarfélaga árið 2012 og nýjustu tölur sem liggja fyrir. Reykjavík situr í 31. sæti og hefur fallið niður um fjórtán sæti á milli ára og Grindavíkurbær stekkur upp um tuttugu sæti og er nú í því tíunda.

Samkvæmt umfjölluninni fer fjárhagur sveitarfélaga hægt batnandi og skuldir fara lækkandi að raunvirði. - skó

DRAUMASVEITARFÉLAG Garðabær er fjárhagslega best stadda sveitarfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGURJÓN ÓLASON

Kringlan breytir regluverki:

Bregðast við athugasemdum

VIÐSKIPTI Kringlan hefur boðað breytingar og endurskoðun á regluverki eftir að Samkeppniseftirlitið benti á að ákvæði í félagasamþykktum og reglum Kringlunnar gætu falið í sér brot gegn ákvæðum samkeppnislaga.

Einstaklingar sem eiga samkeppnishagsmuna að gæta geta nú ekki setið í stjórn félagsins og breytingarnar fela í sér að reglurnar muna ekki koma í veg fyrir verðsamkeppni í Kringlunni.

Í tilkynningu frá Samkeppniseftirlitinu segir að með breytingunum sé Kringlan ekki að viðurkenna brot heldur taka af tvímæli um að starfsemi Kringlunnar sé ætlað að vera í fullu samræmi við samkeppnislög. - skó

Viðræður við ESB:

Stærstu málin enn út af

STJÓRNMÁL Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra segir stækkunarstjóra ESB hafa farið frjálslega með staðreyndir í máli sínu þegar skýrslur um einstök ríki í aðildarferli að ESB voru gefnar út.

GUNNAR BRAGI SVEINSSON

Hann segir staðreyndina vera að öll stærstu málin í viðræðum Íslands og ESB hafi enn staðið út af þegar hlé var gert á þeim. „Þá fær ekki staðist að stutt hafi verið í samningsniðurstöðu þegar kaflar um sjávarútveg og landbúnað höfðu ekki verið opnaðir, svo ekki sé minnst á þá staðreynd að ESB hafði ekki einu sinni afgreitt sína eigin rýniskýrslu um sjávarútvegskaflann.“ - skó

Skattpíning sögð ýta á aukinn bjórútflutning

Framkvæmdastjóri Ölvisholts segir áfengisgjald stjórnvalda ýta fyrirtækinu út í aukinn útflutning. Sala á bjór í verslunum ÁTVR hefur dregist saman um tólf prósent frá árinu 2009. Útflutningsverðmæti íslensks bjórs tvöfaldaðist milli ára.

VERSLUN „Áfengisstefnan hérlendis, með síhækkandi áfengisgjaldi, gerir það að verkum að bjór er orðinn það dýr að við getum ekki fengið þá nauðsynlegu framlegð sem við þurfum. Markaðurinn er því orðinn hamlandi út af skattpíningu,“ segir Örn Héðinsson, framkvæmdastjóri Ölvisholts Brugghúss.

ÖRN HÉÐINSSON

Fyrirtæki hans hefur undanfarið aukið útflutning sinn á bjór og nú er svo komið að helmingur af framleiðslu þess fer til útlanda.

„Það er fyrirséð að útflutningurinn verði stærri en heimamarkaðurinn,“ segir Örn og bætir því við að fyrirtækið sé ekki á móti hugmyndinni að baki áfengis- og tóbaksgjaldinu. „En við viljum að það sé í takt við raunveruleikann,“ segir hann.

Síðastliðinn miðvikudag var sagt frá því í Markaðinum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti, að útflutningsverðmæti bjórs hafi meira en tvöfaldast það sem af er ári, samanborið við sama tímabil í fyrra, og að fimm innlendir bjórframleiðendur horfi nú til aukins útflutnings.

Sala á bjór í verslunum ÁTVR dróst aftur á móti saman um rúm tólf prósent á fyrstu níu mánuðum þessa árs miðað við sama tíma árið 2009. Samdráttur í sölu er talinn tengjast áfengisgjaldinu sem hefur hækkað um rúm 37 prósent frá árinu 2008.

Í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar er gert ráð fyrir að gjaldið hækki á næsta ári um þrjú prósent til viðbótar.

„Áfengisgjaldið er langstærsti hluti áfengisverðs og hækkun á því hefur að okkar mati þau áhrif að draga enn frekar úr sölu áfengis hér á landi,“ segir Andrés Magnússon, framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu.

Áfengisgjaldið er reiknað út frá áfengisprósentu og því mishátt gjald lagt á bjór eftir styrkleika.

Árni Ingi Pjetursson, útflutningsstjóri Ölgerðarinnar, segir þessa tengingu gjaldsins við áfengisprósentu hafa stuðlað að því að fyrirtækið horfi nú meira til útflutnings. Hann nefnir sem dæmi að fyrirtækið framleiddi fyrir stuttu nýjan bjór sem var eingöngu ætlaður til útflutnings.

„Við getum leyft okkur að hafa bjórinn eins og við viljum þegar við flytjum hann til landa eins og Bandaríkjanna þar sem áfengisgjald er ekki rukkað út frá áfengisprósentu. Á sama tíma höfum við þurft að horfa til áfengisprósentunnar þegar við setjum nýjar vörur á markað hér á landi. Útflutningurinn gefur okkur því meiri sveigjanleika,“ segir Árni.

haraldur@frettabladid.is

SAMDRÁTTUR Sala á bjór í verslunum ÁTVR dróst saman um rúm tólf prósent á fyrstu níu mánuðum ársins miðað við sama tímabil árið 2009. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Flytja meira út

Sex innlendir bjórframleiðendur flytja út yfir 25 tegundir af bjór til átta landa í þremur heimsálfum.

Útflutningsverðmæti íslensks bjórs nam um 68 milljónum króna á fyrstu átta mánuðum þessa árs en var 33 milljónir króna á sama tíma árið 2012. Verðmæti útflutningsins meira en tvöfaldaðist því á umræddu tímabili.

Mataræði hefur ekki áhrif:

Ekki hægt að sanna tengsl

LÝÐHEILSA Rannsóknarteymi í Háskólanum í Kaupmannahöfn hefur í samvinnu við barna- og unglingageðlækna í Danmörku gert ítarlega samantekt á rannsóknum sem gerðar hafa verið á því hvort mataræði hafi áhrif á börn með hegðunarraskanir eins og ADHD.

Misjafnt var hvert áhersluatriðið var í hverri rannsókn. Í nokkrum rannsóknum var lögð áhersla á að bæta sinki í mat ungmennanna og í öðrum tilvikum var fitusýrum bætt við. Niðurstöðurnar eru að ekkert af þessu hefur áhrif á ungmennin. - jme, hrs

Tvær hættar í stjórn ÍLS:

Persónulegar ástæður að baki úrsögn

STJÓRNSÝSLA Rósa Guðbjartsdóttir, fulltrúi Sjálfstæðisflokksins, hefur sagt sig úr stjórn Íbúðalánasjóðs. „Fyrir því eru bara persónulegar ástæður sem koma málefnum sjóðsins ekki við á nokkurn hátt,“ segir Rósa.

RÓSA GUÐBJARTSDÓTTIR

Hún tók við af Hrund Hafsteinsdóttur, sem baðst lausnar skömmu eftir að hún var skipuð í desember. „Þetta eru tvö óskyld tilvik og tilviljun,“ segir Rósa.

Samkvæmt upplýsingum blaðsins hætti Hrund í stjórninni þar sem henni þótti verkefnið ekki fara vel saman við önnur störf hennar. - sh

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

2.990 ÞÚS. KR.

BESTU BÍLAKAUPIN Í DAG*

EINNIG FÁANLEGUR 1.7 L DÍSEL
4.5 l/100 km
Í BLÖNDUÐUM AKSTRI

CHEVROLET CRUZE

Það er ekki nóg með að Chevrolet Cruze sé einn sá fallegasti á götunum í dag, heldur er hann betur búinn en margir mun dýrari bílar. Komdu í heimsókn og kynntu þér þennan glæsilega bíl. Þetta er þitt tækifæri til að eignast draumabílinn frá Chevrolet – á enn lægra verði.

EURO NCAP ★★★★★ www.euroncap.com TEST 2011

Chevrolet Cruze LT 1.8 l • bensín • bsk
Verð aðeins: 2.990 þús. kr.

Aksturstölva • bakkskynjarar • bluetooth • hraðastillir • hiti í sætum • loftkæling
ESP skriðvörn • leðurstýri og fleira • kynntu þér ríkulegan staðalbúnað á benni.is

*Chevrolet Cruze er ódýrasti bíllinn í sínum stærðarflokki

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

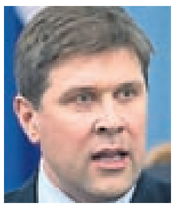
Starfshópar sem fjalla um skuldavandann skila í nóvember og desember:

Aðgerðir ólíklegar fyrir lok árs

ALÞINGI Ólíklegt er að hægt verði að ráðast í aðgerðir vegna skuldavanda heimilanna á þessu ári að mati Bjarna Benediktssonar, fjármála- og efnahagsráðherra.

Bjarni sagði á Alþingi í gær að tveir starfshópar væru að vinna að tillögum og þeir myndu skila af sér í nóvember og desember. Þá þyrfti að taka tillögurnar til „skoðunar og eftir atvikum meðferðar“ á Alþingi.

„Ég [er] ekkert sérstaklega vongóður um að við verðum bæði búin að fá hugmyndir, vinna úr þeim, tefla fram þingmálum og klára þau í gegnum þrjár umræður hér fyrir jól,“ sagði Bjarni í svari við fyrirspurn Helga Hjörvars, þingmanns Samfylkingarinnar.


BJARNI BENEDIKTSSON

Bjarni sagði að áfram yrði unnið eftir fyrirliggjandi áætlun um afnám gjaldeyrishaftanna. Ný áætlun væri í vinnslu en myndi byggjast á þeirri sem nú væri í gildi.

Í svari til Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna, sagði Bjarni enn fremur: „Mín skoðun er sú að það sé í sjálfu sér ekkert tæknilegt eða efnislegt í þessu máli sem gerir það að verkum, séu menn að horfa á hlutina sömu augum, að það ætti að taka mikið lengri tíma en sex mánuði, níu mánuði, minna en ár að minnsta kosti, að vinna úr helstu viðfangsefnunum.“ - hds, bj

FRAMHALDSSKÓLALÍF Fyrirhugaður niðurskurður til framhaldsskólanna mun koma illa niður á forvarnastarfi, að sögn kennara og forvarnafulltrúa.

Forvarnir muni líða fyrir niðurskurðinn

Forvarnafulltrúi segir að fyrirhugaður niðurskurður til framhaldsskólanna muni óhjákvæmilega koma niður á forvarnastarfi skólanna. Starfið sé þegar takmarkað vegna fjársveltis. Hann sér þó leið til þess að draga verulega úr áfengisdrykkju.

FORVARNIR Fyrirhugaður niðurskurður á framlögum til framhaldsskóla kemur óumflýjanlega til með að koma niður á starfi skólanna, ekki síst stoðþjónustu á borð við forvarnir. Þetta segir Hrafnkell Tumi Kolbeinsson, framhaldsskólakennari við Flensborgarskólann og forvarnafulltrúi. Í fjárlagafrumvarpinu fyrir næsta ár er gert ráð fyrir að heildarframlög til framhaldsskólanna lækki um 1.544 milljónir til viðbótar við niðurskurð síðustu ára.

„Það er einfaldlega ekki hægt að taka alla þessa peninga út úr kerfinu á sama tíma og nemendum fjölgar án þess að eitthvað gefi eftir,“ segir Hrafnkell Tumi. „Öll stoðþjónusta, þar á meðal forvarnir, mun láta undan. Þetta er eitt af stóru málunum.“

HRAFNKELL TUMI KOLBEINSSON

Hrafnkell Tumi segir að ástand mála í forvörnum í framhaldsskólum megi bæta töluvert frá því sem nú er. Forvarnafulltrúar séu jafnan kennarar í hlutastörfum, í á milli fimm og tíu prósenta starfshlutfalli og komist sjaldnast yfir annað en að vera í gæslu á skólaböllum.

„Það eitt tekur upp nær allan þennan tíma, þannig að það er útséð með að þeir nái að sækja þekkingu á ráðstefnum úti í bæ eða að fá aðra kennara með sér í þetta. Þannig að það er sáralítið gert og á síðustu árum hefur verið dregið saman í þessu starfi, jafnvel lagðar niður stöður í stöku skólum.“

Ný lög gera ráð fyrir að í hverjum skóla sé forvarnaáætlun til staðar en kannanir sýna með óyggjandi hætti að neysla ungmenna eykst stórum á milli grunnskóla og framhaldsskóla ásamt því að viðhorf bæði ungmenna og foreldra þeirra gjörbreytist.

Í nýlegri könnun Rannsóknar og greiningar hjá Háskólanum í Reykjavík kemur meðal annars fram að í tíunda bekk síðasta vor hafi um fimm prósent nemenda orðið ölvuð á síðustu þrjátíu dögum, en hlutfall sextán og sautján ára framhaldsskólanema í haust sem sama gilti um var 35 prósent.

thorgils@frettabladid.is

Áfengismælar til höfuðs balldrykkju

Hrafnkell Tumi segir að þrátt fyrir að fjárskortur setji forvarnarmál í uppnám sé þó eitt úrræði sem hægt væri að grípa til án þess að þurfa að hafa áhyggjur af fjármunum.

„Ég get fullyrt það að það er minnsta mál í heimi að hafa framhaldsskólaböll áfengislaus og það án þess að það útheimti nokkurn kostnað. Það eina sem þarf er að skólameistarar stígi fram og lýsi því yfir að allir ballgestir verði látnir blása í áfengismæli. Þá tekur enginn sénsinn.“

Hrafnkell Tumi segir að mögulega sé líklegra til árangurs að menntamálaráðuneytið leggi línurnar og setji alla skóla undir sama hatt þar sem óvíst sé að stakir skólastjórnendur séu reiðubúnir til að taka fyrsta skrefið.

Forstöðukona segir mikinn fjölda vændiskaupenda ekki koma sér á óvart:

Taka harðar á vændiskaupum

DÓMSMÁL „Það sem virðist vera að breytast er að löggjafinn er að taka á vændismálum af meiri festu,“ segir Þórunn Þórarinsdóttir, ný forstöðukona Kristínarhúss, sem er athvarf fyrir konur sem hafa lent í vændi eða mansali. Fréttablaðið greindi frá því í gær að búið væri að ákæra tíu karlmenn fyrir að greiða konum fyrir vændi, sem er ólöglegt hér á landi. Fyrstu málin voru þingfest í Héraðsdómi Reykjaness í gær.

Alls voru 86 mál send ákæruvaldinu og voru mennirnir grunaðir um að hafa keypt vændi af tveimur konum á Suðurnesjum.

Þórunn segist ekki hafa fundið fyrir skyndilegri aukningu á vændi hér á landi heldur því að lögreglan sé farin að taka á málaflokknum af alvöru. Spurð hvort það komi henni á óvart að hátt í hundrað manns séu grunaðir eða ákærðir fyrir vændi, svarar Þórunn: „Þessi fjöldi kemur mér í sjálfu sér ekki á óvart. Svona er raunveruleikinn og hefur verið lengi,“ segir hún. - vg

ÞÓRUNN ÞÓRARINSDÓTTIR Forstöðukona Kristínarhúss segir lögreglu taka á vændiskaupendum af meiri festu.

OKTÓBERTILBOÐ
LÆKKAÐ VERÐ Á VÖLDUM BÍLUM

Opel Zafira Tourer Enjoy 2.0 dísil, ssk. 165 hö.
Tilboð* 5.250.000 kr. 5,9 l /100 km**
Verð áður: 5.690.000 kr.

18" sportfelgur, Bluetooth og fl.
Opel Insignia Cosmo wagon 2.0 dísil, ssk. 163 hö.
Tilboð* 5.250.000 kr. 5,7 l /100 km**
Verð áður: 5.850.000 kr.

Opel Ampera 1.4 rafmagn/bensín, stiglaus ssk. 150 hö.
Tilboð* 7.490.000 kr. 1,2 l /100 km**
Verð áður: 8.160.000 kr.

Komdu í heimsókn í sýningarsal okkar að Ármúla 17

Wir leben Autos.

Opel | Ármúli 17 | 108 Reykjavík | 525 8000

*Verðdæmi miðast við bíla sem til eru á lager. Aukabúnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn þeim sem eru á tilboði.
**Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri er samkvæmt stöðlum frá framleiðanda.

Nýtt kortatímabil!

nettó
Kræsingar & kostakjör

OSTADAGAR

ALLT AÐ 20% AFSLÁTTUR AF OSTUM

Tilboðin gilda 17. - 20. október

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

Jarðskjálfti á Filippseyjum:

161 látinn og 400 slasaðir

JARÐSKJÁLFTI Talið er að 161 sé látinn eftir að jarðskjálfti upp á 7,2 stig reið yfir Filippseyjar aðfaranótt þriðjudags. Yfirvöld segja alls 400 vera slasaða og að enn sé 21 hið minnsta saknað.

Upptök skjálftans voru við eyjuna Bohol, sem er vinsæll ferðamannastaður. Alls eyðilögðust um 16.000 heimili og um 159.000 manns voru fluttir á brott.

Fjölmörg þorp eru án rafmagns og hafa fleiri en 1.300 eftirskjálftar mælst við eyjuna. - skó

Rannsókn stendur enn yfir á fíkniefnamáli fjögurra Íslendinga og Pólverja:

Áfram í varðhaldi í Danmörku

LÖGREGLUMÁL Gæsluvarðhald yfir fjórum Íslendingum og einum Pólverja sem sitja inni í Danmörku fyrir fíkniefnasmygl var í gær framlengt um fjórar vikur.

Einn Íslendinganna og Pólverjinn, sem er búsettur á Íslandi, hafa setið í varðhaldi síðan þeir voru handteknir í Kaupmannahöfn í nóvember í fyrra vegna smygls á um 41 þúsund e-töflum og hálfu kílói af kókaíni.

Hinir Íslendingarnir þrír, einn 26 ára og tveir um fertugt, voru framseldir til Danmerkur fyrr í mánuðinum að kröfu þarlendra yfirvalda. Það var í fyrsta sinn sem íslenskir ríkisborgarar eru sendir milli landa á grundvelli laga um handtöku og afhendingu manna milli Norðurlandanna, sem tóku gildi í október í fyrra. Þeir hafa setið í varðhaldi síðan.

Sá pólski er talinn höfuðpaurinn í málinu. Ásamt fíkniefnunum var lagt hald á jafnvirði þriggja og hálfrar milljónar króna í reiðufé, sem er talið hafa verið ætlað til frekari fíkniefnakaupa. - sh

E-TÖFLURNAR Lögreglan í Kaupmannahöfn birti þessa mynd af fíkniefnunum í fyrra.

Loftmengun veldur krabba:

Þúsundir látast vegna ólofts

UMHVERFISMÁL Loftmengun veldur lungnakrabbameini. Þetta kemur fram í yfirlýsingu frá Alþjóðlegu krabbameinsrannsóknastofnuninni, sem er undirstofnun Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar. Yfirlýsingin byggir á rúmlega 1.000 rannsóknum sem gerðar hafa verið. Samkvæmt yfirlýsingunni er loftmengun nú í sama hópi og asbest, tóbaksreykur og útfjólublá geislun.

Yfir 220.000 dauðsföll á heimsvísu voru rakin til loftmengunar árið 2010. - jme, þj

Hafa áhyggjur af mikilli ljósmengun

Íbúar vilja tryggingu fyrir því að risagróðurhús valdi ekki ljósmengun. Fulltrúar hollenska fyrirtækisins EsBro segja að tvöfaldir skermar komi í veg fyrir ljósmengun.

GRINDAVÍK Ég hef áhyggjur af því að þetta verði eins og að tunglið brotlendi í bakgarðinum mínum," sagði einn fundargesta á íbúafundi í Grindavík á miðvikudag. Ástæða fundarins er fyrirhuguð bygging á hátæknigróðurhúsi sem verður 150 þúsund fermetrar að stærð. Þó að bygging gróðurhússins gæti skilað inn tekjum í bæjarsjóð og skapað 125 störf hafa margir Grindvíkingar áhyggjur af þeirri ljósmengun sem orðið gæti frá gróðurhúsinu.

RÓBERT RAGNARSSON

Fulltrúar hollenska fyrirtækisins EsBro segja áhyggjur Grindvíkinga skiljanlegar en á lítil hætta sé á ljósmengun. Hönnun gróðurhússins gerir ráð fyrir tvöföldum skermum sem hleypa aðeins um fimm prósentum af ljósmagni út úr gróðurhúsinu og því verði ljósmengunin ekki teljandi. Grindvíkingar óttast að ljósmengunarslys endurtaki sig líkt og gerðist þegar gróðurhús var reist fyrir ofan bæinn sem valdið hefur talsverðri ljósmengun í efri hluta bæjarins.

„Auðvitað hafa menn áhyggjur af ljósmengun þegar byggja á gróðurhús sem er 70 sinnum stærra en það sem núna er starfrækt fyrir ofan bæinn," segir Páll Valur Björnsson, þingmaður Bjartrar framtíðar og íbúi í Grindavík. „Fulltrúm fyrirtækisins tókst að sannfæra mig um að þetta yrði nánast allt hulið. Ef það gengur hins vegar ekki eftir yrði þetta hrikaleg mengun fyrir Grindvíkinga."

Páll Valur segir að koma fyrirtækisins til Grindavíkur sé spennandi og gæti skapað störf fyrir konur sem skortur hefur verið á síðustu ár. „Hér er stór floti sjómanna sem býr ekki í Grindavík. Helsta ástæða þess að þeir búa ekki í Grindavík er að það hefur verið skortur á störfum fyrir konur. Starfsemi þessa hollenska fyrirtækis gæti skapað fleiri störf fyrir konur sem yrði mjög jákvætt fyrir grindvískt samfélag."

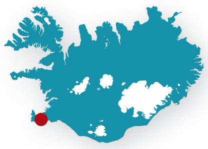
Róbert Ragnarsson, bæjarstjóri í Grindavík, er bjartsýnn á að gróðurhúsið verði að veruleika. Útsvarstekjur bæjarins gætu aukist nokkuð fari svo að meginþorri starfsmanna gróðurhússins verði búsettur í bæjarfélaginu. Hann segir það gefa góð fyrirheit að forsvarsmenn fyrirtækisins hafi viljað kynna verkefnið fyrir bæjarbúum.

„Það er ekki á hverjum degi sem við fáum erlenda aðila hingað til lands sem eru tilbúnir að ræða við íbúa. Það er mjög jákvætt skref," segir Róbert. „Maður veit aldrei fyrir víst hvort þetta verður að veruleika. Hollendingarnir eru í það minnsta ákveðnir í að reisa gróðurhús hvort sem það verður hér eða annars staðar. Eins og staðan er núna þá lítur þetta ágætlega út og bæjaryfirvöld halda áfram að vinna í málinu."

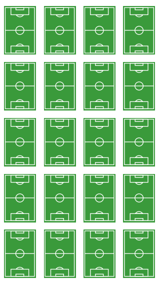
jonjulius@frettabladid.is

Gróðurhús í Grindavík

Risagróðurhús. Eins og sjá má á myndinni myndi nýtt gróðurhús þekja talsverðan hluta Grindavíkurbæjar. Það nær frá hafnarsvæði og fram yfir íþróttasvæði.



Stærð væntanlegs gróðurhúss í samanburði við Grindavíkurbæ.



Gróðurhúsið er sambærilegt við tuttugu fótboltavelli að stærð.

ÍBÚAFUNDUR VEL SÓTTUR Um 70 Grindvíkingar mættu og kynntu sér nýtt gróðurhús sem reisa á í útjaðri bæjarins. FRÉTTABLAÐIÐ/JJK

Grindvíska gróðurhúsið í hnotskurn

- Gróðurhúsið verður 150 þúsund fermetrar að stærð eða fimmfaldur grunnflötur Smáralindar.
- Fjárfesting hollenska fyrirtækisins EsBro er á bilinu 5-6,5 milljarðar króna.
- 125 ný störf munu skapast fari svo að gróðurhúsið rísi.
- Framleiða á lífræna tómata sem flutt verða á markað í Bretlandi.
- Grindvíkingar hafa miklar áhyggjur af ljósmengun vegna gróðurhússins.
- Hollenska fyrirtækið segir að tvöfaldir skermar loki af 95% ljósmagnsins.

> **Auðvitað hafa menn áhyggjur af ljósmengun þegar byggja á gróðurhús sem er 70 sinnum stærra en það sem núna er starfrækt fyrir ofan bæinn.**
> *Páll Valur Björnsson, þingmaður Bjartrar framtíðar.*

SAMEIGINLEGT ÁTAK Félagsmálaráðherra vill að samtök launafólks og stjórnvöld taki höndum saman til lausnar húsnæðisvandanum.

Aðstoð við leigufélög sem byggja án hagnaðarsjónarmiða:

Vill bjóða lóðir á kostnaðarverði

HÚSNÆÐISMÁL „Það þurfa allir að leggja sitt af mörkum til þess að ráðast í uppbyggingu leigumarkaðar og ríki og sveitarfélögin skipta þar miklu máli," sagði Eygló Harðardóttir, félagsmála- og húsnæðismálaráðherra, í ávarpi á þingi Starfsgreinasambands Íslands í gær. Eygló sagði að það væri raunhæfur kostur að bjóða leigufélögum sem byggja án hagnaðarsjónarmiða byggingalóðir á kostnaðarverði. Nú standi yfir endurskoðun á byggingareglugerð. Markmiðið með endurskoðuninni sé að auka sveigjanleika og draga úr byggingarkostnaði. Ráðherrann sagði að það ætti að vera mögulegt að bæta skattaumhverfi leigufélaga.

Ráðherrann sagði að staða húsnæðismála væri óviðunandi og það yrði að ráðast í aðgerðir til að leysa vandann. - jme

Konur innan lögreglunnar:

Niðurstöður ekki viðunandi

JAFNRÉTTISMÁL Niðurstöður rannsóknar sem Ríkislögreglustjóri lét gera um stöðu kvenna innan lögreglunar eru ekki viðunandi að mati Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra.

Rannsókninni samkvæmt eru einungis 12,6% lögreglumanna konur og stór hluti karlkyns lögreglumanna lítur ekki á þær sem jafningja sína. Hanna Birna segir þetta verða að breytast. Hún segir niðurstöðuna hafa komið sér á óvart að sumu leyti og þá sérstaklega hvað varðar viðhorf karlkyns lögreglumanna til starfssystra sinna. - jjk

Barnaníðingar opinberaðir:

Myndir og nöfn 26 níðinga birt

LÖGREGLA Dæmdir íslenskir barnaníðingar eru nafngreindir og birt af þeim mynd á vefsíðu sem hýst er af Wordpress.com. Á síðunni eru 26 menn teknir fyrir og hægt er að sjá dóma þeirra og umfjöllun um þá í fjölmiðlum. Fyrsta færslan á síðunni var birt í fyrradag og í gær var haldið áfram að nafngreina og birta myndir af barnaníðingum á síðunni. Í síðustu viku voru tveir yfirheyrðir hjá lögreglu vegna sambærilegrar síðu á Facebook sem búið er að loka.

Sú síða hafði náð talsverðum vinsældum og voru yfir þrettán þúsund skráðir inn á hana. - jjk

jura kaffivélar fyrir heimili og vinnustaði

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

Jólaóróinn 2013

Epal Skeifunni og Hörpu: **7.900.-**
Epal Design, Keflavíkurflugvelli: **6.800.-**

GEORG JENSEN

JÓLAÓRÓINN 2012
FÆST Í EPAL DESIGN Í LEIFSSTÖÐ
Í SKEIFUNNI 6 OG HÖRPU

Harpa / Skeifan 6 / Leifsstöð / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

Bandarísk stjórnsýsla komin aftur á fullt skrið eftir sextán daga hægagang:

Obama segir orðstír laskaðan

BANDARÍKIN Barack Obama Bandaríkjaforseti segir að trúverðugleiki Bandaríkjanna hafi laskast vegna „fjárlagauppákomunnar“, sem lauk í gær þegar hann undirritaði ný útgjaldalög.

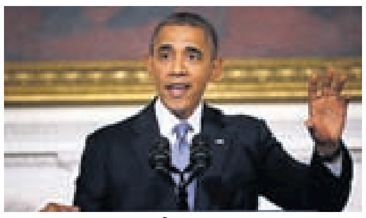
„Bara hættan á gjaldþroti jók lántökukostnað okkar, sem eykur svo fjárlagahallann,“ sagði hann.

Lögin eru málamiðlun demókrata og repúblikana á þingi sem tryggja að ríkið geti staðið undir útgjöldum sínum næstu þrjá mánuðina.

Búast má við að sagan endurtaki sig þegar sá dagur nálgast að þessi framlengdi frestur rennur út, en það verður 15. janúar næstkomandi.

Repúblikanar eru enn með meirihluta í fulltrúadeild Bandaríkjaþings og stór hluti þeirra er enn ósáttur við hina nýju heilbrigðislöggjöf, sem tryggir langflestum íbúum Bandaríkjanna ódýrar sjúkratryggingar.

Obama hvetur þingið hins vegar til að taka nú upp ný vinnubrögð



OBAMA BANDARÍKJAFORSETI Hvetur til nýrra vinnubragða á þingi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

og fara vandlega yfir útgjöld ríkisins áður en ný fjárlög koma til afgreiðslu. - gb

Söknuðu Sigmundar Davíðs á þingfundi

Forsætisráðherra hefur ekki verið til svara í fyrirspurnartímum á Alþingi frá 8. október. Stjórnarandstæðingar kvarta undan fjarvistum ráðherra. Gerir þinginu erfitt að veita framkvæmdarvaldinu aðhald segir þingmaður Samfylkingarinnar.

ALÞINGI Þingmenn Samfylkingarinnar og Pírata kvörtuðu undan fjarvistum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra á Alþingi í gær.

Ráðherrann er erlendis í einkaerindum en er væntanlegur aftur til starfa um helgina, segir Jóhannes Þór Skúlason, aðstoðarmaður Sigmundar Davíðs.

HELGI HJÖRVAR

„Þetta er þriðji óundirbúni fyrirspurnatíminn í röð þar sem ráðherrann er fjarverandi, það eru tíu dagar og stefnir í að það líði þrjár vikur á hábjargræðistímanum milli þess sem forsætisráðherra er hér til andsvara,“ sagði Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, í umræðum á Alþingi í gær.

Samkvæmt dagskrá Alþingis var Sigmundur Davíð síðast viðstaddur óundirbúinn fyrirspurnatíma 8. október síðastliðinn.

„Þegar það er hlutverk Alþingis að veita framkvæmdarvaldinu aðhald þá er það nú býsna erfitt að gera ef verkstjóri framkvæmdarvaldsins, forsætisráðherra sjálfur, er hér vikum saman ekki til svara fyrir þingmenn,“ sagði Helgi.

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, tók undir orð Helga og sagðist raunar sakna þess að ráðherrar tækju þátt í umræðum á þingi.

Eygló Harðardóttir, félagsmálaráðherra og ritari Framsóknarflokksins, sagði fjarveru forsætisráðherra ekki hafa áhrif á aðra ráðherra. Þeir væru sjálfstæðir í sínum störfum og þyrftu ef til

ERLENDIS Sigmundur Davíð hefur verið erlendis frá því á þriðjudag en er væntanlegur til starfa um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ekkert til að ræða á Alþingi

Samkvæmt dagskrá þingsins átti að halda þingfund í dag en hann var felldur niður. „Þingstörfin hafa gengið mjög vel í vikunni og málum sem fram komu hefur miðað vel áfram,“ segir Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis. Því hafi ekki verið tilefni til að halda þingfund í dag.

Bent hefur verið á að fá stjórnarfrumvörp hafa verið lögð fram á Alþingi frá því þing var sett í haust. „Það eru ekki komin mörg mál, það er alveg rétt. Það setur sinn svip á þetta. En það er nú því miður allt of algengt að þetta eigi sér stað á fyrsta mánuði þingsins svo ég held að þetta sé ekki neitt afbrigðilegt,“ segir Einar.

Jóhannes Þór Skúlason, aðstoðarmaður Sigmundar Davíðs, segir von á einhverjum málum frá ráðherrum ríkisstjórnarinnar í næstu viku.

vill ekki jafn mikla verkstjórn af hendi forsætisráðherra og hafi tíðkast hjá ríkisstjórn Samfylkingar og Vinstri grænna.

Alla jafna eru tveir ríkisstjórnarfundir í hverri viku sem þing starfar, á þriðjudögum og föstudögum, en báðir fundirnir falla niður þessa vikuna. Næsti ríkisstjórnarfundur verður haldinn á þriðjudag samkvæmt áætlun segir Jóhannes. brjann@frettabladid.is

Gistiskýli fyrir heimilislausa karla verður flutt á nýjan stað í miðborginni:

Endurbætur kosta 100 milljónir

BORGARMÁL Gistiskýli fyrir heimilislausa karla verður flutt að Lindargötu 48 næsta vor. Endurbætur á húsinu við Lindargötu hefjast innan skamms en húsið verður tekið í gegn að utan og innan. Áætlað er að endurbæturnar kosti 100 til 120 milljónir króna.

Lindargata 48 er skráð sem iðnaðarhúsnæði og er á skipulagssvæði þar sem gert er ráð fyrir blandaðri byggð. Gildandi deiliskipulag er frá 2004 og telur borgin að ekki þurfi að breyta deiliskipulaginu þar sem einungis eigi að breyta innviðum hússins.

Gistiskýli fyrir karla hefur verið rekið að Þingholtsstræti 25 frá því á sjöunda áratug síðustu aldar. Þar hafa verið rúm fyrir tuttugu karla og hefur oft þurft að vísa frá vegna

NÝTT GISTISKÝLI Næsta vor verður opnað nýtt gistiskýli fyrir karla að Lindargötu.

plássleysis. Þorleifur Gunnlaugsson, fulltrúi VG í velferðarráði, segir að á Lindargötu verði rúmin jafnmörg og í Þingholtsstræti sem sé undarlegt í ljósi þess að það hafi sýnt sig í gegnum tíðina að það sé þörf fyrir fleiri rúm svo hægt sé að veita þeim sem á þurfa að halda húsaskjól.

„Húsnæðið var valið með tilliti til þess að það væri hægt að fjölga rýmum en það á eftir að ákveða það hversu mörg þau verða. Við eigum eftir að skoða það bæði faglega og fjárhagslega. Ákvörðun um fjölda rýma þarf ekki að liggja fyrir fyrr en næsta vor þegar flutt verður á Lindargötuna. En það er ljóst að það þarf að fjölga plássum,“ segir Björk Vilhelmsdóttir, formaður velferðarráðs. - jme

SÚRMJÓLK

NÝJAR UMBÚÐIR

SAMA GÓÐA INNIHALDIÐ

Gamla góða súrmjólkin er nú í nýjum umbúðum en skipar sem fyrr sígildan sess í matarmenningu Íslendinga. Hún fæst einnig bragðbætt með **karamellu** og **jarðarberjum** – og nú líka **létt og laktósafrí.**

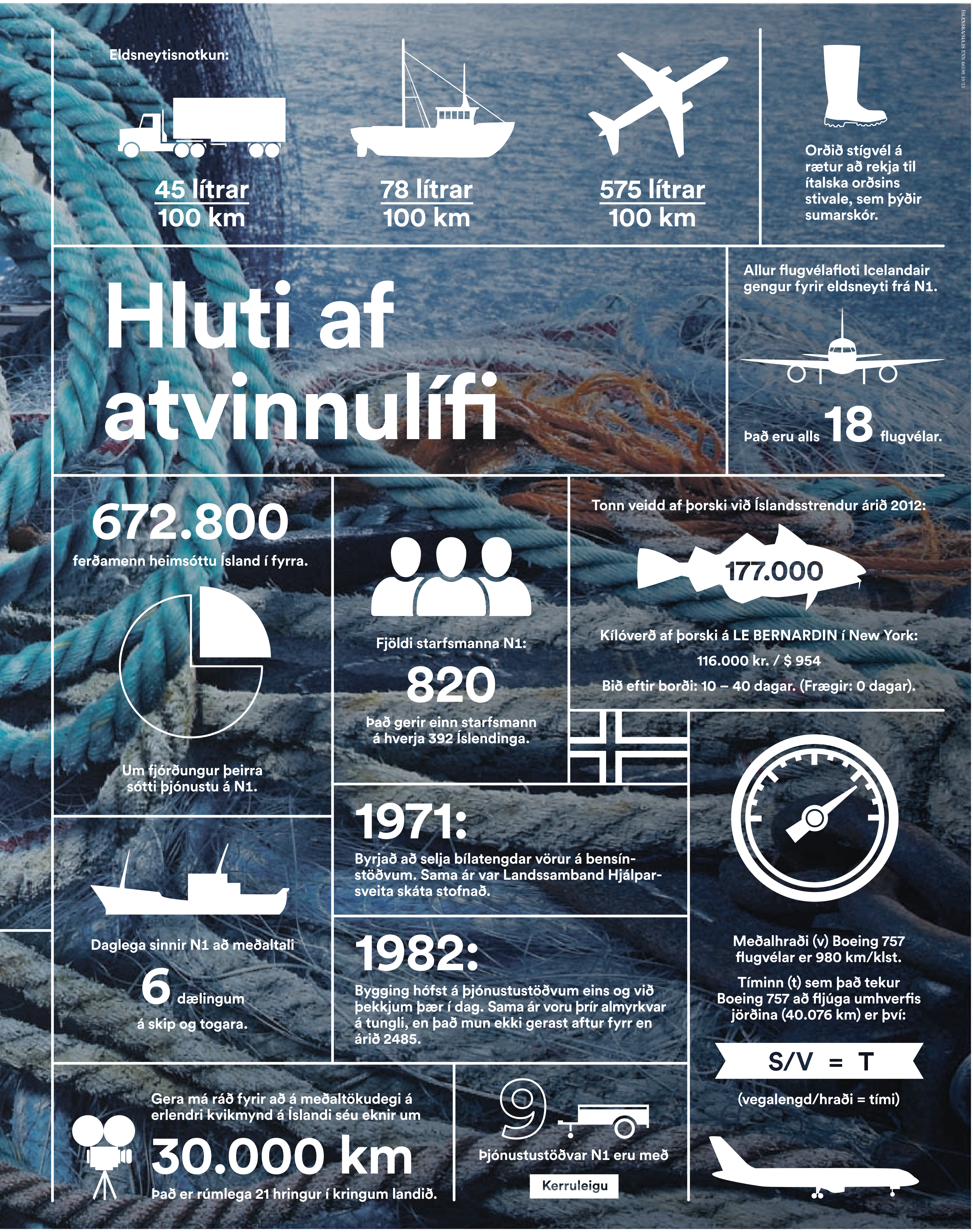
HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / 13-2490

Daglegt líf. Þetta hversdagslega gangverk sem þarf að eiga sér stað. Við erum öll hluti af samfélagi sem þarf afl og kraft í gegnum daginn. Hvort sem leiðin liggur milli heimilis og vinnu, í skólann eða á æskuslóðir þá treystir samfélagið á lifandi aflstöðvar vítt og breitt um landið. Þéttriðið þjónustunet N1 um allt land veitir Íslendingum orku til að komast áfram – því að saman höldum við samfélaginu á hreyfingu.

Komum af stað!

N1

Atvinnulíf. Gangverk sem eykur lífsgæði. Íslenskt atvinnulíf treystir á þéttriðið þjónustunet N1 með eldsneyti, rekstrarvörur og önnur aðföng. Til að plægja akurinn, halda dampi á fiskiflotanum, flytja vörur milli landshluta og fljúga milli áfangastaða þarf lifandi aflstöðvar um allt land. N1 veitir íslenskum fyrirtækjum orku til góðra verka – því að saman höldum við samfélaginu á hreyfingu.



Komum af stað!
N1

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

Þrjátíu milljónir búa við þrældóm

Þrælahald tíðkast enn víðs vegar um heim. Samkvæmt nýrri úttekt eru flestir í ánauð á Indlandi en ástandið er verst í Máritaníu, á Haítí og í Pakistan. Auðug vestræn ríki eru ekki laus við vandann og jafnvel á Íslandi hefur hans orðið vart.

MANNRÉTTINDI Samkvæmt nýrri skýrslu búa nærri 30 milljónir manna við þrældóm. Hátt í helmingur þeirra, eða um 14 milljónir, býr á Indlandi. Tæpar þrjár milljónir búa í Kína og rúmlega tvær milljónir í Pakistan.

Hlutfallslega er ástandið þó verst í Máritaníu, þar sem fjögur prósent landsmanna búa við þrældóm. Á Haítí er talið að um tvö prósent landsmanna séu í ánauð en rúmlega eitt prósent íbúa Indlands og Pakistans.

Þótt vandinn sé verstur í þessum löndum teygir hann sig til allra landa heims, líka auðugra ríkja á Vesturlöndum á borð við Ísland.

Þetta kemur fram í skýrslu frá samtökunum Walk Free, en þau voru stofnuð á síðasta ári með stuðningi þekktra leiðtoga úr stjórnmálum og viðskiptum. Meðal þeirra eru Hillary Clinton, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, Tony Blair, fyrrverandi forsætisráðherra Bretlands, og Bill Gates, stofnandi hugbúnaðarfyrirtækisins Microsoft.

Í skýrslunni er í fyrsta sinn reynt að meta raunverulegan fjölda fólks sem býr við þrældóm í hverju landi heims fyrir sig.

Alþjóðavinnumálastofnunin (ILO) hefur reynt að leggja mat á heildarfjölda fólks sem haldið er í nauðungarvinnu og telur að alls sé þar um 21 milljón manns að ræða.

Í nýju skýrslunni er skilgreiningin víkkuð út og fleiri teknir með en þeir sem eru í nauðungarvinnu. Þar á meðal eru fórnarlömb mansals. Mikil óvissa ríkir þó enn um raunverulegan fjölda fólks í ánauð, enda er í flestum tilvikum reynt að fara leynt með glæpinn.

„Við áttum okkur á því að gögnin eru ekki mjög sterk,“ segir Nick Grono, framkvæmdastjóri Walk Free, í viðtali við breska dagblaðið The Guardian. „Ef stjórnvöld í einhverju ríki segjast ekki vera sammála munum við segja: Frábært, við skulum vinna með hagstofu landsins og gera rannsókn á landsvísu í von um að geta greint hversu víðtækur vandinn er.“

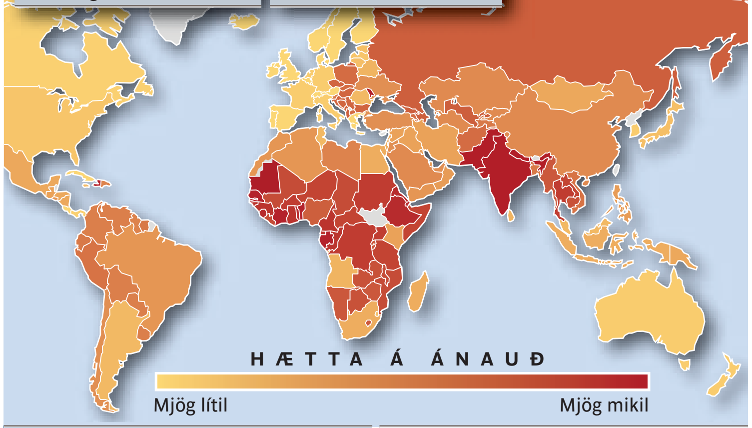
Í skýrslunni er minnst á Ísland og sagt að nokkur dæmi hafi komið upp hér á landi um mansal. „Nútímaþrælahalds hefur einkum orðið vart í kynlífsþjónustu og einnig í minna mæli í byggingariðnaði og ferðaþjónustu,“ segir í Íslandskafla skýrslunnar.

gudsteinn@frettabladid.is

Þrælahald nútímans

Nærri 30 milljónir manna búa við þrældóm nú til dags. Helmingur þeirra er á Indlandi. Hinir ánauðugu eru ýmist fórnarlömb mansals, skuldaþrælar eða hafa verið hnepptir í nauðungarvinnu eða aðra ánauð.

FJÖLDI			HLUTFALL		
1	Indland	13,9 milljónir	1	Máritanía	4,0%
2	Kína	2,9m	2	Haítí	2,0%
3	Pakistan	2,1m	3	Pakistan	1,2%
4	Nígería	701.000	4	Indland	1,1%
5	Eþíópía	651.000	5	Nepal	0,9%
6	Rússland	516.000	6	Moldóva	0,9%
7	Taíland	473.000	7	Benín	0,8%
8	Eystra-Kongó	462.000	8	Fílabeinsströndin	0,8%
9	Búrma	384.000	9	Gambía	0,8%
10	Bangladess	343.000	10	Gabon	0,8%



ÁHÆTTUÞÆTTIR	
1 Stefna stjórnvalda gegn þrælahaldi	3 Þróun velferðar og efnahags
2 Trygging mannréttinda	4 Stöðugleiki í samfélaginu
	5 Mismunun gagnvart konum

Heimild: Global Slavery Index 2013, Walk Free Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

Ellingsen – FULLT HÚS ÆVINTÝRA

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16

ellingsen.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 132959

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ICELAND ENGIHJALLA

Tilboðin gilda í dag, laugardag og sunnudag

SVÍNAKJÖTS DAGAR

Svínahakk
698 kr. kg.

Grísahnakki beinlaus, heill eða hálfur
1.098 kr. kg.

ESJA GÆÐAFÆÐI

Svínagúllas
1.298 kr. kg.

Svínakótilettur (4 í bakka)
1.098 kr. kg.

Svínabógar hringskornir í heilu og hálfu...	748 kr. kg.
Grísahnakki í sneiðum ókryddað	1.098 kr. kg.
Grísahnakki í sneiðum kryddað	1.098 kr. kg.
Svínasíða, skorið í puru, u.þ.b. 1 kg...........	1.098 kr. kg.
Svínasnitsel...	1.298 kr. kg.
Svínarif (Baby back) elduð í BBQ	1.298 kr. kg.
Esju Bayonneskinka	1.298 kr. kg.
Esja hamborgarhryggur í 1/1	1.798 kr. kg.
Svínalundir...	1.998 kr. kg.

Nýtt kortatímabil

NAMMILAND

50% afsláttur

í Nammilandi Iceland á laugardögum og sunnudögum!

Iceland

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

SKOÐUN

Auðlegðarskatturinn knúði frumkvöðul til að selja:

Ranglátur skattur aflagður

Mín ráðlegging til þeirra sem eru í sömu sporum og ég var árið 1987 er að byrja á því að flytja fyrirtækin úr landi. Ísland er of fjandsamlegt tæknifyrirtækjum til að það sé nokkurt vit í að vera hérna.“

Þetta segir Friðrik Skúlason, einn af helztu frumkvöðlum íslenzka hugbúnaðargeirans, í samtali við Fréttablaðið í gær. Hann er þeirrar skoðunar að almennt sé illa búið að tæknifyrirtækjum á Íslandi og nefnir sem dæmi að menntakerfið skili ekki þeim fjölda tæknimenntaðra starfsmanna sem atvinnulífið þurfi á að halda.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þetta rímar við áhyggjur forsvarsmanna tækni- og hugbúnaðargeirans af því að sprotafyrirtækjum á þessu sviði sé ekki búið nógu gott rekstrarumhverfi á Íslandi.

Friðrik segir frá því í samtali við blaðið að hann hafi ákveðið að selja útlendingum fyrirtæki sem hann hafði rekið í yfir 20 ár, Frisk Software. Eitt helzta umkvörtunarefni sprotafyrirtækja eru gjaldeyrishöftin, en Friðrik segir þau ekki hafa komið við sögu í sinni ákvörðun. Hann hafi ekki þurft á fjármagni að halda, heldur rekið fyrirtækið á eigin fé. Það sem hafi gert útslagið hafi verið auðlegðarskatturinn, sem settur var á í tíð síðustu ríkisstjórnar.

Friðrik lýsir því svo að fyrirtækið hafi verið skuldlaust og nokkurra hundraða milljóna króna virði. Það taldist því stór eign, sem hann og kona hans áttu að greiða af auðlegðarskatt. „Einu tekjurnar sem við höfðum af eigninni voru launin okkar því við vildum ekki greiða okkur út arð heldur nota hann til að byggja fyrirtækið upp. Á sama tíma vorum við rukkuð um svo háan auðlegðarskatt að við höfðum engin laun í fjóra mánuði á ári. Okkur var því refsað fyrir að vilja nota arðinn af eigninni til að byggja hana upp,“ segir Friðrik.

Niðurstaðan varð sú að þau seldu fyrirtækið til útlanda, tuttugu manns misstu vinnuna og Ísland nýtur ekki lengur ávaxtanna af því nýsköpunarstarfi sem þar er unnið.

Það er sjaldgæft að fyrirtæki á Íslandi séu nánast skuldlaus, og líka að eigendur greiði sér ekki út neinn arð, heldur leggi hann jafnóðum í uppbyggingu fyrirtækisins. Engu að síður er það bæði heimskulegt og grátlegt að skattleggja þannig skynsamlegan og ábyrgan fyrirtækjarekstur.

Friðrik og kona hans eru þó ekki það fólk sem hefur orðið verst fyrir barðinu á auðlegðarskattinum; fyrr á árinu kom fram að sextíu greiðendur skattsins greiða meira en allar tekjur sínar í auðlegðarskatt og tvö hundruð til viðbótar meira en helming tekna sinna.

Auðlegðarskatturinn átti að vera tímabundinn. Fyrri ríkisstjórn hafði ekki hugsað sér að endurnýja hann, enda hafði verið sýnt fram á að hann væri vitlaus, ranglátur og vafamál að hann stæðist stjórnarskrána. Nú hafa fylgismenn fyrrverandi stjórnarflokka hæst vegna þess að ný stjórn hyggst standa við þeirra eigin ákvarðanir og láta skattinn renna sitt skeið.

Það er augljóslega rétt ákvörðun að afleggja auðlegðarskattinn. Hitt er svo annað mál að það mun ekki duga til að skapa tæknifyrirtækjum hagstætt umhverfi á Íslandi. Þar verður miklu meira að koma til.

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

Tíminn og merkingarfræðin

Í vissum hópum er hugtakið „strax“ talsvert loðið og teygjanlegt. Að segjast ætla að hjóla „strax“ í eitthvert mál, til dæmis fyrirheit Vigdísar Hauksdóttur um að bæta stöðu Landspítalans, þýðir kannski ekki það sama fyrir stjórnarliða og „strax“ í annarra manna bókum. Þess vegna vekur athygli að Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra, samflokksmaður Vigdísar, er giska ósáttur við orðalag Stefans Füle, stækkunarstjóra ESB, um stöðu aðildarviðræðnanna.

Í bráð og lengd…

Füle lét nefnilega þau orð falla að ESB hafi „…ekki verið það langt frá því“ að leggja samning fyrir Íslendinga. Þarna finnst Gunnari Braga að Füle fari „heldur frjálslega með“ þar sem stærstu málin stæðu enn út af og ekki fengi staðist að stutt hefði verið í samningsniðurstöðu. Er þá „strax“ orðið víðara hugtak en „að vera ekki langt frá“ einhverju?

Verslunin og leiðréttingin

Talandi um tímasetningar. Nú liggur endanlega fyrir að þeir sem bjuggust við leiðréttingu á verðtryggðum lánum og endurgreiðslu þeirra vegna munu ekki sjá svo mikið sem túkall fyrr en eftir áramót hið fyrsta. Þetta ætti að kalla á afkomuviðvörun hjá mörgum verslunum þar sem endurgreiðslan hefði í mörgum tilvikum eflaust komið inn í jólaverslunina. Þess í stað gæti svo farið að endurgreiðslan hitti á sumarfríin og sólarlandaferðir.

thorgils@frettabladid.is

HALLDÓR

Hægara sagt en gert

STJÓRNMÁL

Katrín Jakobsdóttir
formaður Vinstri grænna

Það er hryggilegt að lesa jafn ósanngjarna stjórnmálaumfjöllun eftir jafn mætan mann og Kristin H. Gunnarsson og þá sem birtist í Fréttablaðinu í gær, 17. október. Því miður er Kristinn við kunnuglegt heygarðshorn þegar hann ræðir niðurskurð í tíð seinustu ríkisstjórnar án þess að nefna þær aðstæður sem voru uppi í samfélaginu eða þann nærri 200 milljarða fjárlagahalla sem hún hlaut í arf. Slíka ósanngjarna gagnrýni mátti ríkisstjórnin glíma við allan tímann, frá fólki sem eflaust stundar það líka að sitja við gluggann í hellirigningu og ofsaroki og furða sig á að fólk sé í regnkápum.

Til að bíta höfuðið af skömminni eignar hann „vondu vinstristjórninni“ líka niðurskurð á árunum 2007 og 2008 þegar aðrir voru við völd og aðstæður voru taldar allt aðrar og betri og niðurskurð til Landspítalans árin fyrir hrun. Enn versnar það þegar ríkisstjórninni er sérstaklega hallmælt fyrir að hafa sinnt umhverfismálum of vel og ekki skorið nógu duglega niður í menntakerfinu. Allt er þetta sett í samhengi landshlutastríðs sem Kristinn virðist æstur í að efna til.

Grátbroslegi hlutinn af greininni er þegar seinustu ríkisstjórn er hallmælt fyrir að hafa þurft tíma til að koma á veiðileyfagjaldi. Staðreyndin er þó að það er í tíð síðustu ríkisstjórnar sem sjávarútvegurinn tók í fyrsta sinn að greiða veiðigjöld svo nokkru næmi. Þau voru hækkuð í áföngum og síðan sett lög um almennt og sérstakt veiðigjald og kostaði hörð átök við stórútgerðirnar og þáverandi stjórnarandstöðu í hvert sinn. Það getur tekið tíma að koma góðum málum áleiðis og það ætti maður að vita sem sat á Alþingi í 18 ár, þar af átta ár sem hluti af ríkisstjórnarmeirihluta, án þess að ná fram einni einustu breytingu á fiskveiðistjórnarkerfinu í þá átt sem hann auglýsir nú eftir. Ég gæti spurt í hans stíl: Hvað var maðurinn að gera öll þessi ár? Það er bara ívið léttara að skrifa grein en að koma lögum gegnum þing.

> **➜ Til að bíta höfuðið af skömminni eignar hann „vondu vinstristjórninni“ líka niðurskurð á árunum 2007 og 2008 þegar aðrir voru við völd og aðstæður voru taldar allt aðrar og betri og niðurskurð til Landspítalans árin fyrir hrun.**

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*

Þegar skólinn kostar

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Blautur draumur markaðssinnans rættist. Á heimasíðu skóla sonar míns birtist tilkynning um að mánaðargjöldin fyrir september og október væru komin í heimabankann. Foreldrar væru vinsamlegast beðnir um að borga þau svo kennarar gætu fengið greidd laun.

Fyrsta skóladaginn voru foreldrar með börnunum í skólastofunni þar sem kennarinn ítrekaði að börnunum viðstöddum (hugsið ykkur) að skólinn kostaði og það þyrfti að borga fyrir hann. Hún bætti því líka við að allir foreldrar þyrftu að hjálpa til á göngunum einn dag á hverri önn. Ef menn flöskuðu á því myndu þeir borga sekt.

Norræna módelið

Hið norræna módel opinberrar þjónustu er gjarnan þetta: Ríkið ákveður að gera eitthvað. Ríkið ákveður að rukka ekki fyrir það til að jafnt ríkir sem fátækir geti notið þjónustunnar. Tilraunum annarra til að veita sömu þjónustu er varist af ótta við að til verði „tvöfalt“ kerfi. Innan kerfisins, eina kerfisins, er fjárhagsvandræðum síðan alltaf mætt með hagræðingu, fremur en með því að rukka notendur fyrir þá þjónustu sem þeir kunna að óska sér.

Persónulega hef ég ekkert á móti því að einkaaðilar reki skóla eða sjúkrahús. Áður en menn kalla þessa afstöðu „frjálshyggju“ langar mig að koma með örlitla sögulega skýringu á því hvers vegna þeir sem eiga ættir að rekja til Póllands sýna því kannski örlítið meiri skilning að menntun sé ekki ókeypis. Enda frásögnin hér fyrir ofan, þessi með mánaðargjöldin, sönn. Skólinn er pólski skólinn í Reykjavík, þar sem sonur minn mætir í fimm ára bekk með öðrum pólskættuðum börnum, annan hvern laugardag.

Pólverjar hafa talsverða reynslu af því að búa í ríki sem er þeim beinlínis fjandsamlegt. Pólland var undir erlendu valdi alla nítjándu öld og allt fram til 1918. Síðan var það hersetið af nasistum 1939-1945 og undir alræðisstjórn til 1989. Þannig að bæði fyrir 1918 og svo aftur á stríðsárum var talsvert um pólska skóla sem reknir voru, milt sagt, í óþökk ríkjandi stjórnvalda.

Kannski er það út af þessu sem mér gæti þótt meira atriði að menn fái frið til að gera hluti en að ríkið borgi eitthvað fyrir þá. Því eins og það væri yndislegt að ríkið borgaði fyrir pólskukennslu barna (og mörg sveitarfélög gera það, vel að merkja) þá er alltaf hætta á því að sú þjónusta verði látin fjúka í einhverri „hagræðingunni“. Ég meina það, að vilja læra pólsku eða litháísku í skólanum er bara sérósk eins og það að vilja ekki borða kjötbollur. Sérósk sem kostar. „Og hvað ef einhver einn vill læra bretónsku, eigum við að eyða fé í það líka?“ mun einhver spyrja.

Ég er raunar nokkuð viss um að til eru menn sem helst myndu vilja skera alla erlenda móðurmálskennslu niður. Þeir myndu bera við fjárhagsástæðum þótt aðrar og óviðfelldnari ástæður lægju að baki. Í þannig umhverfi finnst mér stundum betra að treysta á að ég sjálfur sé aflögufær um nokkra þúsundkalla á mánuði en að treysta á að samfélagið verði mér sammála um að opinberum fjármunum sé best varið í mína þágu.

Allir saman, allir eins

Ég hef stundum áhyggjur af Norðurlöndunum. Ég hef áhyggjur af því að módelið byggist í grundvallaratriðum á því að fólk sé nokkurn veginn eins. Eða allavega eins og fjölskylda, þar sem allir mæta í sömu kaffiboðin, borða sama matinn og hjálpast að við ganga frá eftir sig. „Nei, þú ferð ekkert að borga fyrir matinn! Mamma býður! Ha, borðarðu ekki kjöt? Af hverju ekki? N…“

Framganga hálfvitaflokka annars staðar á Norðurlöndum sýnir að það er allavega áskorun að reka velferðarkerfi þegar fólk er ekki allt eins. Og í þannig veruleika finnst mér það alveg hugmynd að rukka lægri skatta og hætta að niðurgreiða mat í leikskólum frekar en að niðurgreiða mat fyrir 90 prósent af fólki og segja hinum að ÞEIRRA séróskir séu allt of dýrar. Ég skal gjarnan hlusta á fleiri lausnir. En ég vil helst að þær lausnir séu þannig að þær komi til móts við þarfir fleiri einstaklinga, en ekki færri.

> Framganga hálfvitaflokka annars staðar á Norðurlöndum sýnir að það er allavega áskorun að reka velferðarkerfi þegar fólk er ekki allt eins. Og í þannig veruleika finnst mér það alveg hugmynd að rukka lægri skatta og hætta að niðurgreiða mat …

Er stolið mikið á þínu heimili?

HÖFUNDARRÉTTUR
Bubbi Morthens
tónlistarmaður

> ➜ Nú er fólk komið á þing sem telur þetta eðlilegt og vill einfaldlega að ég aðlagi mig og komi til móts við þjófana.

Það hefur verið sagt að Íslendingar steli mest af hugbúnaði miðað við höfðatölu. Þetta sá ég í blöðunum hér fyrir margt löngu. Þá er víst verið að tala um tölvuhugbúnað og annað sem honum tengist, síðan koma í kjölfarið auðvitað kvikmyndir, tónlist og mjög líklega verða bækurnar næsta dæmi um það sem menn stela.

Ég hef skrifað um þetta áður og svörin sem ég hef fengið eru á þessa leið: „Þú gerðir díl við bankann.“ „Þú átt þetta skilið því þú hefur selt svo mikið af plötum.“ „Sannaðu að þetta sé þjófnaður.“ „Hef aldrei keypt plötu með þér og fer ekki að byrja á því núna.“ „Þetta gera allir.“ „Diskar eru svo dýrir.“ „Þú átt pening.“ „Farðu nú að halda kjafti.“ „Þetta er nýi tíminn.“ „Fólk vill ekki kaupa diska.“ „Haldið bara tónleika og hættið að væla.“

Þetta eru bara nokkur svör sem ég fékk við að fjalla um þetta. Það er eitt sem ég skil ekki og það er það að fólki finnst í alvöru í lagi að hafa af mönnum tekjur fyrir vinnu sína! Að það sé ekki meiri virðing borin fyrir því sem menn gera. Auðvitað veit ég að það er stór hópur sem þá hefur siðferðið í lagi og stelur ekki.

Gjörsamlega galið

Tónlistarmaðurinn David Byrne skrifar merkilega grein þar sem hann varar við að niðurhal tónlistar af internetinu, og nefnir Spotify sem dæmi, geti í raun komið tónlistarmönnum á kaldan klaka. Hann nefnir einnig lag með Daft Punk sem heitir Get Lucky og var langvinsælasti smellur sumarsins. Það var sótt meira en 100 milljón sinnum á Spotify. Byrne segir að meðlimir hljómsveitarinnar fái um þrettán þúsund Bandaríkjadala hvor fyrir vikið eða rétt um 1,5 milljónir króna. Þetta er fyrir plötu sem tók afar langan tíma að hljóðrita og var mjög dýr í vinnslu. Þetta er auðvitað gjörsamlega galið. Hefði þetta verið tveggja laga plata sem hefði verið seld í 10 milljónum eintaka þá væru þessir menn millar.

Þetta er ágætis dæmi um hvernig þróunin er að verða þar sem fólk greiðir fyrir niðurhal. Listamaðurinn fær nánast ekkert en sá sem stofnar veituna fær milljarða. Þróunin gæti orðið sú að menn einfaldlega hætta að búa til list ef höfundarrétturinn er ekki virtur.

Ef ég kaupi málverk eftir Kjarval og geri síðan eftirprentanir og býð öllum sem vilja að fá sér eintak þá yrði ég stöðvaður og ákærður. Og svar mitt yrði að þetta væri nýr tími og menn yrðu bara að aðlaga sig. Býst nú ekki við að það yrði hlustað á mig. En af því að þetta er netið og þetta er tónlist eða kvikmynd þá er í lagi að stela og hafa af mönnum höfundarréttinn.

Hvert eintak skiptir máli

Að gera plötu á Íslandi kostar mig í kringum 2-5 milljónir. Hvert selt eintak skiptir máli. Það er auðvelt fyrir svo marga að réttlæta að það sé í lagi að hala niður ólöglega. Þú þarft aldrei að horfa í augun á þeim sem þú ert að ræna. Til dæmis hér á landi er komin kynslóð sem er alin upp við að þetta sé í lagi. Foreldar biðja jafnvel börnin að ná í tónlist eða kvikmynd fyrir sig. Þú ert ekki inni í búð að lauma inn á þig, þú gerir þetta heima, í öruggu umhverfi.

Nú er fólk komið á þing sem telur þetta eðlilegt og vill einfaldlega að ég aðlagi mig og komi til móts við þjófana. Þetta er umhverfið sem íslenskir og erlendir tónlistarmenn búa við. Ég geri mér grein fyrir að þetta er flókið vandamál en ég geri mér líka grein fyrir að þetta er siðferðislegt vandamál. Meira að segja DV er farið að kenna mönnum hvernig hala á niður ólöglega. Leiðbeiningar um hvernig skuli fara fram hjá höfundarrétti eru ekki neytendavænar, þó að hægt sé að notfæra sér þær til að nálgast efni á ódýrari hátt en með löglegum leiðum. Það mætti líkja leiðbeiningum DV við leiðbeiningar um hvernig hægt er að smygla annars löglegri vöru fram hjá tollinum, hvort sem það væri iPhone, áfengi eða eitthvað annað.

Skriðjöklar hét hljómsveit sem gerði plötu sem hét „Er sungið mikið á þínu heimili?“. Ég gæti alveg eins spurt þig: Er stolið mikið á þínu heimili?

VIÐHALDSVINNU LOKIÐ

BT · ORMSSON

Pioneer HLJÓMTÆKI · X-HM11-K

Hljómtækjastæða

FM útvarp · 40 stöðva minni · Spilar: CD, MP3, WMA, CD-R/RW, USB, RCA · Heyrnartól 2x15W hátalarar · 4 Ohm

LISTAVERÐ: 34.900 · TILBOÐSVERÐ: **26.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · X-CM31

Hljómtækjastæða

FM útvarp með 40 stöðva minni · Spilar: CD, MP3, WMA, iPod, iPad (gegnum usb) · USB, RCA, Heyrnartól, Video out (f. iPod) · 2 x 15W hátalarar · Spilar og hleður iPod

LISTAVERÐ: 45.900 · TILBOÐSVERÐ: **36.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · DCS-222K

Heimabíókerfi

5.1 rása heimabíókerfi með DVD spilara og FM útvarpi · 300W magnari · HDMI tenging · Spilar alla DVD og CD diska, MP3, WMA, JPEG og DivX, styður 1080p (HD upscaling)

LISTAVERÐ: 49.900 · TILBOÐSVERÐ: **39.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · DEH-150

Frábært bíltæki!

4X50 W MOSFET magnari · Útvarp með 24 stöðva minni · Spilar MP3, WMA, WAV, CD-R/RW · AUX tengi á framhlið · Hægt að tengja við fjarstýringu í stýri (tengi fylgir ekki) / EEQ, Tónstillir fyrir bassa, mið- og hátóna.

LISTAVERÐ: 19.900 · TILBOÐSVERÐ: **15.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · PIX-SMC1

iPod vagga

Frábær hljómburður!

FM útvarp · Spilar og hleður iPod og iPhone · Spilar DVD og CD, MP3, DivX, JPEG · HDMI, USB, Audio in, Composite og fl. · Möguleiki á Blue-tooth · 2 x 20W hátalarar · 8 Ohm

LISTAVERÐ: 35.900 · TILBOÐSVERÐ: **27.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · XW-BTS1

Blutooth hátalarar

Bluetooth

Blutooth hátalari · 10W, aux in tengi. Einfaldur í notkun · Til bæði hvítir og svartir

LISTAVERÐ: 22.500 · TILBOÐSVERÐ: **16.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · BDP-150-S

3D Blu-ray spilari

Frábær 3D Blu-ray spilari með nettengingu

DLNA vottaður · Horfðu á YouTube, Picasa eða Netflix í gegnum spilarann · Netútvarpput, RCA, 2x USB (Front & Back)

LISTAVERÐ: 44.900 · TILBOÐSVERÐ: **34.900**

Pioneer HLJÓMTÆKI · XW-BTS3

Blutooth hjómtæki

m/ iPod-iPhone dokku

Bluetooth

30W (15W + 15W RMS) · Bluetooth hátalari m. iPod dokku · Þráðlaus afspilun í gegnum Bluetooth · Viðarhátalari sem gefur flott hljómgæði · Innbyggður bassi · Fáanlegt í svörtu og hvítu

LISTAVERÐ: 33.900 · TILBOÐSVERÐ: **25.900**

SHARP SHLC39LE751E

39"-3D-LED sjónvarp

Full HD (1920x1080) · LED baklýsing · 200 Hz · DLNA, Netvafri, Timeshift o.m.fl

LISTAVERÐ: 189.900 · TILBOÐSVERÐ: **169.900**

SHARP XLBD601PH

BluRay-3D Heimabíóstæða

Blu Ray, DVD og CD spilari · 2x50W · iPod vagga AM/FM útvarp

LISTAVERÐ: 99.900 · TILBOÐSVERÐ: **64.900**

32" LED sjónvarp

Haier · FULL HD 1080p · G610CF

1920x1080–FULL HD · 4.000.000:1 Dynamic Contrast · 100Hz endurnýjunartíðni · DVB-T og DVB-C sjónvarpsmóttakarar · 2xHDMI, SCART, USB

VERÐ: **79.900**

39" LED sjónvarp

Haier · FULL HD 1080p · C800HF

1920x1080–FULL HD · 4.000.000:1 Dynamic Contrast · 200Hz endurnýjunartíðni · DVB-T og DVB-C sjónvarpsmóttakarar · 2xHDMI, SCART, VGA · USB afspilun

VERÐ: **99.900**

42" LED sjónvarp

6 stk. 3D gleraugu fylgja · 3D

Haier · FULL HD 1080p · LET42A700P

Ótrúlega flott tæki. Eitt með öllu. Komdu og sjáðu –Sjón er sögu ríkari!

LISTAVERÐ: 159.900 · TILBOÐSVERÐ: **139.900**

OLYMPUS VG-180

14 milljón pixlar · WIDE 5x aðráttarlinsa (26-130mm) Stór 3,0" LCD skjár · Sérstök vörn á skjá · AF Tracking ISO 80-1600 · Ljósop 2.8–6.5 · Allt að 14 myndastillingar Hristivörn · Videoupptaka í HD 720p m. hljóði

LISTAVERÐ: 19.900 · TILBOÐSVERÐ: **15.900**

KYNNING!

3D-Prentari fyrir heimili og sprotafyrirtæki

Cube® 3D prentari fyrir heimilið.
Virkar beint upp úr kassanum.
0,200mm prentnákvæmni.
Allt að 16 mismunandi prentlitir.
WiFi þráðlaus tenging við tölvu.
Auðveldur hugbúnaður fylgir.

Komið og sjáið þetta undratæki!

Pioneer HLJÓMTÆKI

Heyrnartól

Skullcandy

20% afsláttur

Hercules WAE-BTP04

Vatnsvarinn hátalari

Þráðlaus Bluetooth hátlari IP64 vatns- og rykvarinn 4W (2W + 2W RMS)

LISTAVERÐ: 19.999 · TILBOÐSVERÐ: **14.999**

Nintendo SPENNA · SNERPA · SNILLD

NINTENDO 3DS

LISTAVERÐ: 39.999 · TILBOÐSVERÐ: **34.999**

Nintendo SPENNA · SNERPA · SNILLD

Tölvuleikir á tilboði!

NINTENDO 3DS · Wii · Wii U

20% afsláttur

ORMSSON · BT

SÍMI 550 4444
WWW.BT.IS

SKEIFAN 11 · SÍMI 530 2800 · WWW.ORMSSON.IS

– GAMAN AÐ OPNA AFTUR!

XEROX PERFORMER
FJÖLNOTAPAPPÍR A4 80GR.

PAKKINN VERÐ ÁÐUR: KR. 799
TILBOÐ: KR. 599
KASSI M/ 5 PÖKKUM
VERÐ ÁÐUR: KR. 3.995
TILBOÐ: KR. 2.995

VERÐ ÁÐUR: KR. 499
TILBOÐ: KR. 399

HERLITZ BRÉFABINDI
- MARGIR LITIR -

2014
DAGBÓK ÚRANUS
A4 4 LITIR

VERÐ ÁÐUR:
KR. 2.289
TILBOÐ:
KR. 1.602

Pentel

VERÐ ÁÐUR: KR. 529
TILBOÐ: KR. 397
PENTEL KÚLUTÚSSPENNI
ENERGEL 0,7MM

OLÍULITASETT 12X12ML TÚBUR KR. 1.699
TILBOÐ: KR. 1.189
OLÍULITASETT 18X12ML TÚBUR KR. 2.399
TILBOÐ: KR. 1.679

30% AFSLÁTTUR
AF AKRÝL- OG
OLÍLITASETTUM

SÝNDU SNILLD ÞÍNA!

30% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM ÁSTREKKTUM
BLINDRÖMMUM

AKRÝLLITASETT 12X12ML TÚBUR KR. 1.699
TILBOÐ: KR. 1.189
AKRÝLLITASETT 18X12ML TÚBUR KR. 2.399
TILBOÐ: KR. 1.679

OPIÐ ALLA DAGA TIL KL. 18:00
VIRKA DAGA FRÁ 10:00–18:00
· Á LAUGARDÖGUM FRÁ 11:00–18:00
· Á SUNNUDÖGUM FRÁ 13:00–18:00

GRIFFILL
ALLTAF ÓDÝR

SKEIFUNNI 11 · 108 REYKJAVÍK · SÍMI 533 1010 · WWW.GRIFFILL.IS

MERKISATBURÐIR

1906 Sjö hús brenna á Akureyri og um áttatíu manns missa heimili sín.
1913 Ljósahátíð er haldin á Seyðisfirði þegar rafveitan er vígð og rafljós kveikt í fyrsta sinn.
1918 Þýskur kafbátur sökkvir togaranum Nirði suðvestur af St. Kilda. Tólf manna áhöfn kemst í báta og er bjargað.
1931 Uppfinningamaðurinn Thomas Alva Edison andast.
1954 Einar Jónsson myndhöggvari fellur frá áttræður að aldri.
1968 John Lennon og Yoko Ono eru handtekin fyrir að hafa eiturlyf undir höndum.

✝

Elskulegur eiginmaður minn,

SIGURÐUR GYLFI BÖÐVARSSON
fæddur 14. júlí 1938,

lést þann 5. október sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Salgerður Marteinsdóttir
Böðvar Sigurðsson
Guðmundur Óskar Sigurðsson **Rakel Burana**
Brynjar Sigurðsson
Kristinn Sigurðsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

HULDA GUÐMUNDSDÓTTIR

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni miðvikudaginn 2. október. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk. Þökkum samúð og vinarhug og einstaka umönnun og hlýju starfsfólks í Sóltúni.

Ásdís J. Bergmann Arnkelsdóttir **Róbert Vinsent Tómasson**
Arnkell Bergmann Arnkelsson **Hulda Nanna Lúðvíksdóttir**
Róbert Bergmann, Lúðvík Thorberg og Aron Daði.

✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, bróðir og afi,

HARALD SIGURVIN ÞORSTEINSSON
pípulagningameistari,
Melgerði 18,

sem lést föstudaginn 11. október verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju mánudaginn 21. október kl. 11.00.

Þorsteinn Haraldson **Katrín Benphad**
Sigurður Haraldson **Deise Dos Santos**
Vigdís Haraldsdóttir **Fabio Patrizi**
Alfa Kolbrún Þorsteinsdóttir **Ingimundur Einarsson**
og barnabörnin.

✝

Þökkum innilega allan vinarhug
og samúð vegna fráfalls ástkærs
eiginmanns, föður, tengdaföður og afa,

ÁSGEIRS KARLSSONAR
geðlæknis.

Einnig þökkum við starfsfólki Droplaugarstaða þá hlýju, alúð og virðingu sem Ásgeir og fjölskyldan nutu meðan hann dvaldi þar.

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

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma, systir og mágkona,

GUÐRÍÐUR GUÐMUNDSDÓTTIR
Laufvangi 18, Hafnarfirði,

lést fimmtudaginn 10. október á Landspítalanum í Kópavogi. Útför hennar fer fram frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði þriðjudaginn 22. október kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Alf H. Pedersen
Helene H. Pedersen **Einar Hjaltason**
Guðmundur Þórir Pedersen **Berglind Einarsdóttir**
Anita Sigurveig Pedersen **Sigurður Einar Marelsson**
Hafdís, Þórhallur Ísak, Hugrún, Sylvía Rós, Sóley Katrín, Óttar Freyr, Sindri Marel og Örvar Hrafn
Þuríður Guðmundsdóttir **Kristján B. Kristjánsson**

ÞETTA GERÐIST: 18. OKTÓBER 1976

Mafíósinn Gambino jarðsettur

Á þessum degi árið 1976 var Carlo Gambino, „stjóri stjóranna í mafíunni", lagður til hinstu hvílu. Gambino sem var álitinn áhrifamesti leiðtogi innan bandarísku mafíunnar, lést á heimili sínu nokkrum dögum fyrr úr hjartaáfalli. Gambino fæddist á Sikiley árið 1902 og flutti til Bandaríkjanna árið 1921. Hann varð höfuð mafíufjölskyldu sinnar árið 1957.

Útför hans fór fram frá kirkju í rólegu hverfi í Brooklyn. Mikill mannfjöldi safnaðist utan við kirkjuna og þeirra á meðal voru óeinkennisklæddir lögreglumenn. Ekki var búist við vandræðum þar sem mafíufjölskyldur eru þekktar fyrir að virða friðinn á slíkum dögum. Hins vegar vildi leyniþjónustan FBI grennslast fyrir um hver yrði höfuð ættarinnar að Gambino látnum. Fór svo að Paul Castellano, frændi Gambinos, tók við stjórninni.

Margir telja að persóna Don Vitos Corleone, sem Marlon Brando túlkaði í myndinni Guðföðurnum, hafi verið byggð á Gambino. Carlo Gambino var jarðsettur við hlið konu sinnar sem lést fimm árum áður.

TÓKU Á MÓTI STYRK Þriðja úthlutun úr Styrktarsjóði samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns fór fram í gær. Frá vinstri: Arngunnur Árnadóttir, Halla Oddný Magnúsdóttir, Jakob Frímann Magnússon, Ólafur Jónsson og Sigurður Flosason. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

Fimm hlutu styrki til tónleikahalds

Úthlutað úr Styrktarsjóði samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns í gær.

Þriðja úthlutun úr Styrktarsjóði samtaka um tónlistarhús og Ruthar Hermanns fór fram í Hörpu á hádegi í gær. Sjóðurinn var stofnaður fyrir það fé sem safnað var um árabil til byggingar tónlistarhúss.

Styrktaraðilar sjóðsins eru um fjögur hundruð talsins. Sjóðnum er ætlað að stuðla að eflingu íslensks tónlistarlífs og að styðja tónlistarfólk til að koma fram í Hörpu.

Þau sem hlutu styrkinn í gær fyrir árið 2014 eru eftirtalin verkefni: Tónlist án landamæra – tónleikar tileinkaðir minningu Karls Sighvatssonar tónlistarmanns, Reykjavík Midsummer Music – alþjóðleg tónlistarhátíð haldin árlega í Hörpu undir listrænni stjórn Víkings Heiðars Ólafssonar, Jazzhátíð í Reykjavík – undir stjórn Péturs Grétarssonar, Stórsveit Reykjavíkur – tónleikaröð sveitarinnar í Hörpu og loks Podium festival 2014 – kammertónlistarhátíð sem verður haldin í þriðja sinn 2014.

„Við erum mjög stolt af þessum verkefnum. Þau eru fimm í allt og eru mismunandi að innihaldi og efnistökum. Það er mikil fjölbreytni í þeim og breidd, sem er gaman að sjá," segir Steinunn Birna Ragnarsdóttir, formaður sjóðsins og tónlistarstjóri Hörpu. „Það er mjög gleðilegt að þessir peningar sem söfnuðust hérna í mörg ár skuli hafa verið settir í styrktarsjóð en ekki horfið sporlaust í steinsteypuna. Það er eitt að byggja hús og annað að fylla það af lífi og sál."

Hún segist einnig vera ánægð með þá sem styrkja sjóðinn. „Það er mjög gleðilegt að þessir aðilar sem höfðu styrkt samtök tónlistarhúss í mörg ár með litlum upphæðum mánaðarlega ákváðu flestir að halda áfram að styrkja þó að þessu hefði verið breytt í styrktarsjóð. Við erum afskaplega þakklát fyrir það."

Höfuðstóll styrktarsjóðsins er 112 milljónir króna og er vöxtunum úthlutað árlega, sem eru í kringum fimm milljónir króna. freyr@frettabladid.is

Tveir Sigurjónar og Hugleikur

Svartir sunnudagar hefjast að nýju í Bíói Paradís á sunnudaginn. Þeir Sigurjónar, Kjartansson og Sigurðsson, standa fyrir sýningum á klassískum költmyndum ásamt Hugleiki Dagssyni. Fyrsta myndin er Videodrome Cronenbergs.

Þeir Hugleikur Dagsson og Sigurjónarnir tveir, Kjartansson og Sigurðsson (Sjón), er stofnuðu költ- og klassíkhópinn Svarta sunnudaga, munu standa fyrir vikulegum kvikmyndasýningum í Bíó Paradís á sunnudagskvöldum í vetur.

Síðasti vetur gekk vonum framar, þar sem fjöldinn allur mætti á mjög fjölbreytta og beitta dagskrá sem í boði var. Í hverri viku sér nýr listamaður um plakatahönnun Svartra sunnudaga og er sölusýning plakata síðastliðins vetrar aðgengileg í innra rými Bíós Paradísar. Fyrir þeim félögum vakir að auðga bíómenningu borgarinnar og njóta lífsgæðanna sem felast í því að klassískar költmyndir séu sýndar í reykvískum bíósal að minnsta kosti einu sinni í viku. Dagskrá vetrarins er fjölbreytt og spennandi. Ætlunin er að Svartir sunnudagar „snúi aftur" næstkomandi sunnudag. Þeir hefja vetrardagskrána á meistaraverkinu og költklassíkinni Videodrome í leikstjórn Davids Cronenberg. Myndin er svo sannarlega súrrealísk útfærsla á hugmyndinni um hvernig áhrif fjölmiðlar hafa á líf fólks. Hún er sýnd 20. október kl. 20 í stafrænni snilld og nýju hljóðkerfi í Bíói Paradís.

KÖLTKLASSÍK Fyrsta myndin sem sýnd verður á Svörtum sunnudegi er Videodrome eftir David Cronenberg. NORDICPHOTOS/GETTY

SÖNGKONUR STRÍÐSÁRANNA

Kristjana Skúladóttir leikkona segir frá og flytur tónlist nokkurra helstu söngkvenna styrjaldaráranna, svo sem Marlene Dietrich, Edith Piaf, Hallgerðar Bjarnadóttur og fleiri, í Salnum í Kópavogi á sunnudagskvöld kl. 20. Stríðsárarómantík og einstakar frásagnir frá þessum umbrotatímum.

YFIRHAFNARDAGAR
15% afsláttur
Af öllum yfirhöfnum.
Opið laugardaga 12:00-15:00
BASLER Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

CREENSTONE ©
KAPURNAR KOMNAR

Skoðið laxdal.is Yfirhafnir
Skoðið laxdal.is / yfirhafnir
BERNHARÐ LAXDAL
Laugavegi 63 • S:551 4422
Vertu vinur á Facebook

ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að kjúklingalundum í rauðvínssósu með beikoni, lauk og sveppum. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu máltíð í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

KJÚKLINGALUNDIR Í RAUÐVÍNSSÓSU MEÐ BEIKONI, LAUK OG SVEPPUM

FYRIR 4

- **3 msk. olía**
- **Salt og nýmalaður pipar**
- **600-800 g kjúklingalundir frá Holta**
- **3 sneiðar beikon í bitum**
- **1 askja sveppir í bátum**
- **2 laukar í bátum**
- **1 tsk. tómatpúrra**
- **1 tsk. timíanlauf**
- **2-3 lárviðarlauf**
- **3 dl rauðvín**
- **1 msk. balsamikedik**
- **Sósujafnari ef með þarf**
- **30 g kalt smjör í teningum**
- **2 msk. steinselja, smátt söxuð**

Hitið stóra pönnu með olíu og steikið lundirnar við mikinn hita í 2-3 mínútur eða þar til þær eru fallega brúnaðar allan hringinn. Kryddið með salti og pipar. Bætið þá beikoni, lauk og sveppum á pönnuna og steikið í 2-3 mínútur. Þá er tómatpúrru, timíani, lárviðarlaufi, rauðvíni og balsamikediki bætt á pönnuna og látið sjóða í 4-6 mínútur eða þar til lundirnar eru eldaðar í gegn. Þykkið þá sósuna ef með þarf. Takið þá pottinn af hellunni og bætið smjörinu saman við. Hrærið í með sleif þangað til smjörið hefur bráðnað. Smakkið til með salti og pipar og stráið steinselju yfir. Berið fram með steiktum kartöflum og salati.

BRAGÐMIKLAR KJÚKLINGALUNDIR Beikon, sveppir og rauðvínssósa koma við sögu í nýjasta rétti Úlfars Finnbjörnssonar. MYND/ARNÞÓR

Ert þú með **verki**?

Stoðkerfislausnir
henta þeim sem eru með einkenni frá stoðkerfi, vilja læra á sjálfan sig og finna sín mörk í hreyfingu.

- Hefst **21. október**
- **Mán., mið. og fös. kl. 15:00** eða **16:30**
- Mat og ráðgjöf sjúkraþjálfara
- Þjálfari: **María Kristín, sjúkraþjálfari**
- **Verð kr. 39.800.** (19.900 kr. á mánuði)

Skráning í síma 560 1010
eða á mottaka@heilsuborg.is

HEILSUBORG
Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is
SKAPARINN AUGLÝSINGASTOFA

Heilsuréttir Nings

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

Sushi er frábær hollustufæða

NINGS

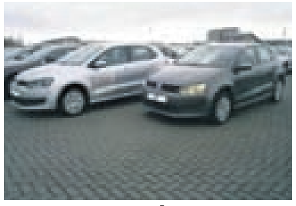
TRÖLLATREFJAR

Næringargildi í 100g:	
Orka	448 kJ / 107 kkal
Fita	1,4g
þar af mett. fitusýrur	0,7g
Kolvetni	10,2g
Trefjar	1,1g
Prótein	10,8g

MSG

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • www.nings.is

BÍLAR & FARARTÆKI



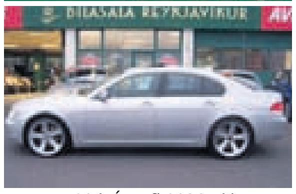
MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!
Allt að 100% lán. VW Polo trendline og comfortline . Árgerð 2012, ekinr frá 54 Þ.KM, bensín, 5 gírar.og Sjálfskiptir Verð Frá 2.090.000. Rnr.107402.Sjá myndir bilabankinn.is 588-0700

MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!
Allt að 100% lán CHEVROLET Cruze beinsk.og Sjálfskiptir . Árgerð 2012, ekinr frá 69 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð frá 1.990.000. .Sjá myndir bilbankinn 588-0700

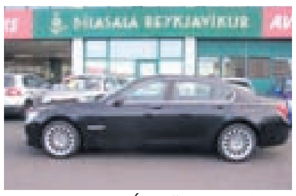
MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!
CHEVROLET Captiva disel 7 manna. Árgerð 2013, ekinr frá 21 þús km dísel, sjálfskiptur. Verð frá 5.290.000.- -5.490.000.- Sjá myndir bilabankinn. is 588-0700

MIKIÐ ÚRVAL NÝLEGRA BÍLA !!
ALLT AÐ 100% LÁN CHEVROLET Spark . Árgerð 2012, ekinr frá 55 þús km Verð Frá 1.450.000.-, bensín, 5 gírar. Verð - Sjá myndir Bilabankinn. is 588-0700

Bílabankinn
Eirhöfði 11, 110 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið á laugardögum 12-16
www.bilabankinn.is



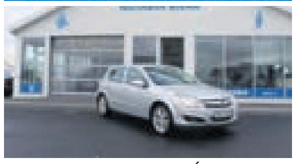
BMW 7 730d. Árgerð 2006, ekinn 135 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.890.000. Rnr.411093. Sumar + vetrardekk á felgum.



BMW 730d F01. Árgerð 2011, ekinn 64 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 14.890.000. Gríðarlega vel útbúinn. Rnr.411329.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



OPEL Astra enjoy turbo. Árgerð 2008, ekinn 80 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.150.000. Rnr.990461.

MERCEDES BENZ E 220 cdi . Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.290.000. Rnr.140346.

CHEVROLET Captiva. Árgerð 2012, ekinn 20 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.160791.

KIA Sorento ex classic 140 hö. Árgerð 2005, ekinn 108 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.990587.

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

HEKLA REYKJANESBÆ

TILBOÐSBÍLL
AUDI A6. Árgerð 2007, ekinn 89 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.00 tilboðsverð 2.890.000. Rnr.110736.

Hekla Söluumboð
Njarðarbraut 13, 260 Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is

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

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

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

FORD E350 ECONLINE 46" Breyttur 7manna Árg 2007, ek 65 Þ.KM,6.0 dísel,5:13 hlutföll, Dana 60 framan og aftan, loftlæstur framan og aftan, Tveir tanka 160 Lítra, VHF og CB talstöð.2 loftdælur 4 captain stólar 3manna bekkur allt leðrað Aukarafmagn GSM sími DVD (2skjáir) Bakkmyndavél Hópferðaskoðaður Hækkaður toppur með geymsluhólfum PC tölva tengd GPS Svefnpláss fyrir 3 Verð 11.900þ Rnr.126056.

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

J.R.BÍLASALAN

M.BENZ Sprinter 318 cdi 4x2. Árgerð 2009, ekinn 29 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. er 4 manna í dag , klæddur að innan og hægt að fjölga sætum Verð 6.900.000. Rnr.155634.

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

Bílar til sölu

Honda Jass ,05 e.120. skoð. til okt. ,14. Ný framdekk, allt nýtt í bremsum. Álfelgur, smurbók. v. 990 þús. s. 6993471.

BMW 3/E90 árg. ,07 ek. 54.000 2,0L bensín. Lán 2 milljónir. Verð 2.900.000 eða tilboð. Uppl. í síma 777-4314.

Til sölu SuzukiGrandVitara,2006,XL7- 7manna ek.143þús,dráttarkúla. Tilboð,skoða skipti á ódýrari, s:8982128.

SUBARU OUTBACK 1997 skoðaður i okt 2013 Ekinn 255 þús. Verð kr. 200þús. Sími 864-6089.

Til sölu Toyota Aygo árg. ,06 sjálfsk ek. 84 þús. 5 dyra grá sans litaðar rúður álfelgur topp bíll. Vetrardekk fylgja. Verð 880 þús. gsm 8682352.

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 syningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus.is - S.5522000.

250-499 þús.

EKINN 90Þ! TILBOÐ 430Þ
Reanult Laguna II 01" 1.6 bsk ekinn aðeins 90þ! Búið að skipta um tímareim ný skoðaður 14". Heilsársdekk Verð 590þ Tilboð 430þ stgr. Uppl. í s. 777-3077.

Bílar óskast

Óska eftir bíl sem þarfnast viðgerðar. Allt kemur til greina. Ekki eldra en 98 módel. Einning óskast Terrano í varahluti. Sími 893 5517

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

Jeppar

Vanur meiraprófsbílstjóri óskar eftir vinnu. Uppl. í s. 865 8112 Jens.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hópferðabílar

Til sölu MAN 48 pax rúta árg 1995. Ásett verð kr. 5.5 m. Staðgreiðslutilb. 3.9 m. Uppl í síma 820 0980

Varahlutir

VAKA

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

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.

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

Viðgerðir

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

til sölu

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

SUBARU Legacy Wagon LUX. Nýskr. 06/05, ekinn 158 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 1.380.000. Rnr.130519.

MAZDA 2. Nýskr. 06/07, ekinn 52 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.490.000. Rnr.130676.

HYUNDAI Terracan. Nýskr. 08/02, ekinn 233 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 990.000. 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.141765.

HYUNDAI I30 Comfort disel. Nýskr. 06/09, ekinn 41 Þ.KM, dísel, 5 gírar.
Verð 2.290.000. Rnr.160026.

TOYOTA Corolla. Nýskr. 05/07, ekinn 126 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.490.000. Rnr.120249.

SUZUKI Vitara V6. Árgerð 1997, ekinn 212 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.
Verð 480.000. 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.141664.

HYUNDAI Getz. Nýskr. 05/08, ekinn 87 Þ.KM, bensín, 5 gírar.
Verð 1.290.000. Rnr.141644.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

til sölu

NISSAN Navara 4wd double cab at le

Árgerð 2007, ekinn 140 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

Verð 2.490.000.

DIESEL.is

Diesel.is Netbílasala
Klettháls 15 • 110 RVK
Sími: 578-5252

Lífið

FÖSTUDAGUR
18. OKTÓBER 2013

Heiðdís Helgadóttir og Kvenfélagið
HANNA FLOTTAN BRJÓSTAPÚÐA MEÐ MUNSTRI 2

Guðlaug Elísa Einarsdóttir eigandi Suzie Q
Á SPENNANDI TÍSKUFLÍKUR Í FATASKÁPNUM 4

Marta Jónsson skóhönnuður
OPNAR NÝJA VERSLUN Á LAUGAVEGI 10

Kamilla Ingibergsdóttir

ÞETTA ÁR ER EINS KONAR MEISTARAÁR HJÁ MÉR

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Á rennsli verksins Hús Bernhörðu Alba í leikstjórn Kristínar Jóhannesdóttur í vikunni mátti sjá marga góða: Sigurð Pálsson, eiginmann leikstjórans, og **Margréti Pálmadóttir**, kórstjóra Vox Feminae, ásamt leikskáldinu **Tyrfingi**

Tyrfingssyni, sem er nýkominn frá Berlín. Arnar Dan, nýútskrifaður úr Leiklistarskólanum, var einnig viðstaddur rennslið. **Charlotte Böving**, ein leikkvenna í verkinu, tók að sér smávægilegt uppistand fyrir rennslið sem vakti kátínu viðstaddra.

Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

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

Hár og makeup
Flóra Buenano

FÓLK LISTIN OG GÆÐIN SAMOFIN Í FRÁBÆRUM FLÍKUM

Glæný fatalína Cintamani var kynnt í síðustu viku með Tolla í fararbroddi.

Í síðustu viku var opinberuð spennandi Cintamani-lína sem unnin hefur verið í samstarfi við Tolla. Mikill fjöldi tók þátt í gleðinni en Tolli var á svæðinu og áritaði fyrstu úlpurnar. „Við höfum unnið með Tolla síðasta eina og hálfa árið. Hann hefur verið mikill innblástur í starfi hönnunarteymis Cintamani. Lífssýn Tolla og litagleði fellur vel að hugmyndafræði Cintamani, en við erum búin að eiga frábært samstarf sem skilar sér í vörulínunni,“ segir Guðbjörg Stefánsdóttir, innkaupa- og markaðsstjóri Cintamani. Nýja línan býður upp á úlpur og boli sem eru unnin úr listaverkum Tolla og hönnuð af hönnunarteymi Cintamani og Frosta Gnarr. Cintamani gefur 500 krónur af hverjum seldum bol til styrktar ABC Barnahjálp.

HÖNNUN KVENFÉLAGIÐ BÝR TIL BRJÓSTAPÚÐA

Heiðdís Helgadóttir og Aðalheiður Sigfúsdóttir hafa hannað púða til styrktar krabbameinsfélagi Íslands.

„Bæði móðir Aðalheiðar og litla systir mín fengu krabbamein svo okkur langaði að gera eitthvað til að vekja athygli á krabbameinsátakinu og útkoman varð púðinn sem kallast Brjóstapúðinn,“ segir Heiðdís Helgadóttir, sem er teiknari og hefur lokið BA-námi í arkitektúr. Heiðdís hefur haft í nógu að snúast en hún gengur undir nafninu Heiddddddinstagram á Facebook og teiknar skemmtilegar uglumyndir sem hafa notið mikilla vinsælda.

„Saumaklúbburinn minn, sem kallar sig Kvenfélagið, ákvað að vinna þetta verkefni í sameiningu en nú þegar er búið að panta sjötíu púða,“ útskýrir hún. Heiðdís segir þær stöllur vera ánægðar með söluna og að þær stefni á að selja sem flesta púða á næstunni. „Púðar eru heilnæmir og það er hægt að faðma þá, kúra í þá og gráta í þá. Púðinn er táknrænn á svo margan hátt en hann getur jafnvel fyllt stað einhvers í sófanum sem er fallinn frá,“ útskýrir Heiðdís. Hugmyndin er sú að púðinn eigi að vera góð áminning um að hugsa til þeirra sem eru að berjast við krabbamein. Munstrið er unnið út frá fjölda mjólkurkirtla sem mynda brjóstver sem fölbleik slaufan fléttast inn í, en saman myndar þetta eina fallega heild. Púðinn kostar tíu þúsund en fjögur þúsund krónur renna til Krabbameinsfélags Íslands.

Kvenfélagið skipa Karólína Finnbjörnsdóttir lögfræðingur, Aðalheiður Sigfúsdóttir klæðskeri og Heiðdís Helgadóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

MYNDIR/THELMA GUNNARSDÓTTIR

Þitt heimili
þín stund

Octo 4240 ljós
Verð frá 154.900 kr.

RB322 sófi
Verð frá 499.900 kr.

Wave soft hægindastóll
Verð frá 204.900 kr.

Lalinde sófaborð
Verð frá 49.900 kr.

Patchwork gólfmotta
Sniðin eftir máli. Verð pr. fm 75.900 kr.

Góð hönnun gerir heimilið betra

Við leggjum mikinn metnað í að bjóða aðeins vandaðar vörur og tefla fram því besta í evrópskri hönnun. Úrvalið einkennist af fallegri og fjölbreyttri hönnun sem stenst tímans tönn. Markmið okkar er að aðstoða viðskiptavini við að fegra heimili sín.

Lantern lukt / 18.900 kr. | Cherner stóll / Verð frá 123.900 kr. | Omaggio vasi 20 sm / 8.990 kr. | Pasmore stóll / Verð frá 379.900 kr. | Cucu 33 cm / 12.900 kr.

Miho Hreindýr / Verð frá 5.500 kr.*

*15% kynningarafsláttur af öllum vörum frá Miho til 18. október.

MÓDERN

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 11–18 • LAUGARDAGA KL. 11–16 • HLÍÐASMÁRA 1 • 201 KÓPAVOGUR • 534 7777 • modern.is

FATASKÁPURINN GUÐLAUG ELÍSA

ÉG FER VARLA ÚR BIKER-JAKKANUM

Guðlaug Elísa Einarsdóttir, eigandi verslunarinnar Suzie Q, hefur verið viðloðandi fatabransann í allnokkur ár og á spennandi fataskáp fullan af fallegum fötum.

1 KÁPAN

Ef það er eitthvað sem ég á mikið af þá eru það yfirhafnir. Ég hef alltaf átt erfitt með að hemja mig þegar ég sé fallegan jakka eða fallega kápu. Þessi kápa stendur upp úr öllum þeim kaupum. Hún er frá breska merkinu **Arrogant Cat.** Hún er í miklu uppáhaldi hjá mér því mér líður alltaf eins og alheimstöffara í henni.

FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

2 KÖGURKJÓLLINN

Vanalega þegar ég kaupi mér flíkur spái ég mikið í notagildið. Þessi kjóll hefur mikið notagildi og svo elska ég kögur. Sniðið hentar mér mjög vel og ég get bæði notað hann við háa hæla og blazer þegar ég fer fínt og líka við groddaralega skó og þykka kósí peysu. Kjólinn er úr **Suzie Q**. Peysujakkinn er nýjasta viðbótin í skápinn en hann keypti ég í H&M í París nýlega. Ég á það til að ganga mikið í svörtum flíkum og því fannst mér þessi tilvalinn til að poppa þær örlítið upp. Svo verður bara skemmtilegt að klæðast þessum lit í haust bæði við gallabuxur og yfir kjóla. Hálsfestarnar eru úr Suzie Q.

3 BIKER-JAKKINN

Ég á mjög mikið af svokölluðum biker-jökkum og mig var lengi búið að langa í einhvern sem væri einfaldur en samt óhefðbundinn. Þennan keypti ég inn fyrir **Suzie Q** og fékk mér hann strax. Ég fer varla úr honum því hann er mjög þægilegur, enda teygja í honum. Ég nota hann mikið yfir þykkar kósí peysur. Þrykkt munstrið gerir hann mjög töffaralegan og öðruvísi. Peysuna fékk ég í **Vila** og hef notað hana mikið. Skyrtukjóllinn er úr **E-Label** og er mjög víður og þægilegur. Hálsfestin er úr Suzie Q.

4 VESTIÐ

Kjóllinn var gjöf frá manninum mínum og er frá danska merkinu **Won Hundred**. Þetta er hinn fullkomni svarti hanastélskjóll að mínu mati. Efnið er með teygju og sniðið á honum dregur fram það besta. Síddin er rétt fyrir neðan hné sem hentar mér mjög vel ef ég vil vera berleggja í honum. Ullarvestið er líklega sú flík sem ég hef notað hvað mest og er frá So-M-I. Vestið nota ég yfir kjóla, leðurjakka, gallajakka og kápur og hentar við nánast öll tilefni og ekki sakar hversu hlýtt það er.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið 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.

Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

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

Ráðgjöf Ölfu fyrir meistaramánuðinn

- Ég mæli með því að fólk nýti sér þá hvatningu sem felst í því að setja sér markmið.
- Skráið þau niður og deilið með þeim sem skipta máli (fjölskyldu og vinum).
- Hafið markmiðin raunhæf og umbunið ykkur fyrir þá áfanga sem nást á leiðinni að lokamarkmiðinu.
- Umfram allt að njótið þess að vera til og lifa lífinu lifandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR BIRKISSON

GERÐU HEILSURÆKT AÐ LÍFSSTÍL

Alfa R. Jóhannsdóttir, stöðvarstjóri og þjálfari í World Class í Mosfellsbæ, hvetur fólk til að skrá sig á námskeið í meistaramánuðinum.

„Við ákváðum að fara betur yfir námskeiðin í meistaramánuðinum og samræma þau og flokka betur. Við vildum gera þetta aðgengilegra fyrir viðskiptavininn en fólk vill hafa þetta svolítið sjónrænt og það er ástæðan fyrir því að við förum þessa leið," segir Alfa R. Jóhannsdóttir, stöðvarstjóri og þjálfari í World Class í Mosfellsbæ. Nú hefur World Class tekið upp myndbönd af öllum námskeiðum sem eru í boði og því geta viðskiptavinir farið inn á heimasíðuna worldclass.is, horft á námskeiðin og valið að sækja það námskeið sem hentar hverjum og einum. „Ég vil hvetja fólk til þess að skoða hvað er í boði og gera heilsurækt að lífsstíl en að því viljum við stuðla fyrst og fremst. Markmið mín fyrir meistaramánuð snúa öll að heimilinu þar sem ég er duglega að hlúa að heilsunni dagsdaglega."

Nýkomnar 16 mánaða dagbækur í miklu úrvali

IÐA

2014 dagatöl í ótal gerðum

Lækjargata 2a og Vestugata 2a 101 Reykjavík opið til 22 alla daga

Kamilla Ingibergsdóttir hefur haft í nógu að snúast undanfarna mánuði að skipuleggja hátíðina sem fram undan er í lok október. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

KAMILLA ICELAND AIRWAVES ER MIKILVÆGT TÓL FYRIR ÍSLENSKT TÓNLISTARFÓLK

Kamilla Ingibergsdóttir er kynningarstjóri Iceland Airwaves. Hún lifir og hrærist í tónlistarheiminum allan ársins hring og hefur tekið mikinn þátt í gríðarlegum vexti hátíðarinnar undanfarin ár. Lífið ræddi við Kamillu um starfið, Airwaves-hátíðina sem er fram undan og hve mikilvægt það er að gleyma ekki að næra líkama og sál í erilsömu lífi.

NAFN Kamilla Ingibergsdóttir
ALDUR 34
STARF Kynningarstjóri Iceland Airwaves
HJÚSKAPARSTAÐA Einhleyp

Kamilla Ingibergsdóttir ólst upp í Keflavík ásamt foreldrum og bróður en hún kemur úr mikilli tónlistarfjölskyldu. Á unglingsárunum segist hún hafa áttað sig á því að hugurinn hneigðist í átt að tónlistinni og vissi þá að hún myndi starfa við eitthvað tengt tónlist. Eftir BA-próf í mannfræði og fjölmiðlafræði við Háskóla Íslands fór hún í nám til Danmerkur sem átti eftir að leiða hana inn í hringiðu tónlistarlífs á Íslandi. Í dag starfar hún við að kynna tónlistarhátíðina Iceland Airwaves allan ársins hring út um allan heim.

Þú ert menntuð sem Kaospilot frá Danmörku. Geturðu útskýrt nánar hvað það er? „Kaospilot er lítill einkaskóli í Árósum þar sem kennd er skapandi verkefnastjórnun og verkefnahönnun. Þetta er þriggja ára nám á BA-stigi þar sem mikil áhersla er lögð á að nemendur geri hlutina sjálfir. Manni er hent út í djúpu laugina og látinn vinna verkefni fyrir raunverulega kúnna. Nemendur eru á sífelldu ferðalagi á meðan á náminu stendur og gera verkefni út um allan heim. Ég gerði meðal annars verkefni í Kanada, Bandaríkjunum, Svíþjóð, Noregi og hér heima. Ég byrjaði einmitt hjá Iceland Airwaves sem starfsnemi á meðan ég var í Kaospilot og var auk þess starfsnemi hjá SXSW-hátíðinni í Austin í Texas. Starfsnámið opnaði mér margar dyr og ég gat bætt tengslanetið mitt sem var ómetanlegt.“

Nú ertu kynningarstjóri Iceland Airwaves-hátíðarinnar. Í hverju felst starfið? „Starf mitt felst í því að kynna Iceland Airwaves utanlands sem innan allan ársins hring, sjá um blaðamenn sem koma á hátíðina, útlit hátíðarinnar, heimasíðu, samfélagsmiðla og öll kynningartól hátíðarinnar. Við erum þrjú sem erum fastir starfsmenn hátíðarinnar; ég, Grímur Atlason framkvæmdastjóri og Egill Tómasson sem sér um alla sviðsetningu. Þetta er þriðja hátíðin sem við vinnum að þrjú saman og við erum orðin eins og vel smurð vél og vinnum vel saman á allan hátt. Ég er búin að læra mjög mikið af þeim báðum og við klárum nánast setningar hvert hjá öðru.“

> *Í fyrra gerðist það í fyrsta skipti að erlendir gestir voru fleiri en íslenskra og undirstrikar það enn frekar vinsældir hátíðarinnar á erlendri grundu.*

Löngu orðið uppselt

Hvenær byrjaði Airwaves-hátíðin á Íslandi og hver var tilgangur hátíðarinnar? „Hátíðin er nú haldin í fimmtánda skiptið og hefur vaxið og dafnað undanfarin ár. Hún var fyrst haldin á einu kvöldi í flugskýli 4 við Reykjavíkurflugvöll árið 1999 en er í dag fimm daga hátíð sem fer fram á 13 tónleikastöðum í miðborginni. Tilgangurinn var fyrst sá að laða ferðamenn til Reykjavíkur utan háannatíma. Í dag hefur Iceland Airwaves þrjú markmið en þau eru að kynna Reykjavík sem áfangastað fyrir erlenda ferðamenn, að kynna íslenska tónlist fyrir umheiminum og að halda heimsklassa tónlistarhátíð í Reykjavík.“

Í ár fer hátíðin fram 30. október til 3. nóvember. Hvað er búist við að margir miðar seljist? „Það er búist við um 8.000 gestum, þar af um 4.500 erlendum. Í fyrra gerðist það í fyrsta skipti að erlendir gestir voru fleiri en íslenskir og undirstrikar það enn frekar vinsældir hátíðarinnar á erlendri grundu. Miðar seljast líka upp löngu fyrir hátíð en síðustu miðar seldust í byrjun september í ár.“

Hvaða erlendu tónlistarmenn spila í ár? „Alls munu 217 listamenn koma fram, þar af 61 frá útlöndum. Kraftwerk, Emilíana Torrini, Yo La Tengo, Múm, Midlake, Omar Souleyman, Ásgeir, John Grant, AlunaGeorge, Fucked Up, Gold Panda, Sóley, Retro Stefson, Jon Hopkins, FM Belfast og Jagwar Ma eru nokkur góð dæmi um þá fjöldamörgu frábæru listamenn sem koma fram í ár. Það frábæra við Iceland Airwaves er að í fimm daga á ári beinast augu tónlistarbransans algjörlega að Íslandi. Flottustu miðlarnir fjalla um hátíðina og tónlistarbransinn hlustar.“

MEÐGANGA
&FÆÐING
Kynningarblað Meðgöngufatnaður, bleiur, barnamatur, barnabílstólar, vöggur og vefsíður.

Fæðingar- og barnavörur í Rekstrarlandi

Rekstrarland býður fjölbreytt úrval af heilbrigðis- og hreinlætisvörum og í raun allt sem þarf til hreingerninga. Mikil áhersla er lögð á góða þjónustu og hagkvæmt verð. Vörur frá fyrirtækinu Abena í Danmörku skipa stóran sess í úrvalinu. Abena sérhæfir sig meðal annars í barnableium, þvaglekabindum, undirbreiðslum, grisjum og ýmsu öðru sem þarf til að sinna hreinlæti og getur státað sig af einu mesta vöruúrvali í heiminum í dag á sínu sviði.

Í Rekstrarlandi er mikið úrval af vörum fyrir móður og barn. Hjá okkur má meðal annars finna bindi til að nota eftir fæðinguna, bleiur, grisjur og brjóstagjafavörur. Stór hluti varanna kemur frá Abena í Danmörku, þekktu, rótgrónu fyrirtæki sem gerir miklar kröfur til eigin framleiðslu og leggur áherslu á umhverfisvottaðar vörur. Sem dæmi um það má nefna að Bambo Nature-bleiurnar frá þeim eru framleiddar á Suður-Jótlandi og eru með þrenns konar vottun; Norræna umhverfissvaninn, húðofnæmisprófaðar og eru framleiddar úr sjálfbærum skógum," segir Jóhanna Runólfsdóttir, sérfræðingur í heilbrigðisdeild Rekstrarlands. Hún hefur starfað við að aðstoða fólk með þvaglekavandamál í yfir áratug og getur fólk fengið viðtal hjá henni varðandi lausn sinna mála.

Rekstrarland leggur mikla áherslu á að vöruúrvalið sé umhverfisvænt og eru flestar vörur frá Abena umhverfisvottaðar. Vörurnar eru mestmegnis framleiddar í þeirra eigin verksmiðjum í Danmörku með fullkomnasta tækjabúnaði sem völ er á. Gæðin eru mikil og aðeins notuð hágæða hráefni til framleiðslunnar.

Rekstrarland er einnig með umboð fyrir brjóstagjafavörur frá svissneska fyrirtækinu Ardo. Það framleiðir vandaðar vörur fyrir mæður, ungabörn og heilbrigðisstofnanir. Jóhanna segir vörurnar frá Ardo vera orðnar vel þekktar hérlendis og notar Landspítalinn brjóstadælur frá þeim.

Dælur þessar og fylgihlutir eru til leigu og sölu í verslun Rekstrarlands og er öll þjónusta varðandi varahluti og annað sem til þarf þar að finna.

Í Rekstrarlandi, Skeifunni 11, er boðið upp á einstaklingsmiðaða þjónustu og hafa barnshafandi konur og nýbakaðar mæður komið í skipulagðar heimsóknir í verslunina.

Jóhanna Runólfsdóttir er sérfræðingur í heilbrigðisdeild Rekstrarlands.

ARDO BRJÓSTAGJAFAVÖRUR

Þegar kemur að því að geyma og meðhöndla brjóstamjólk þarf að vanda valið. Rekstrarland býður upp á fyrsta flokks brjóstagjafavörur frá ARDO.

PIPAR\TBWA • SÍA • 132871

Vönduðu rafmagns- og handdælurnar frá ARDO eru skilvirkar og þægilegar í notkun. Einnig er hægt að leigja dælurnar.

Rekstrarland býður einnig mikið úrval af fylgihlutum:

- Frystipokar
- Brjóstakrem
- Pelar og annar búnaður

ARDO

Allar vörur frá ARDO eru framleiddar í Sviss.

REKSTRARLAND

Rekstrarland | Skeifunni 11 | 108 Reykjavík | Sími 515 1100

www.rekstrarland.is

Þessi mynd var tekin 2008 þegar 30 ár voru liðin frá því fyrsta glasabarnið fæddist. Louisa Brown með son sinn, Cameron, móður sinni Lesley Brown og Robert Edwards prófessor sem var annar uppfinningamanna glasafrjóvgana. Hann fékk Nóbelsverðlaun 2010. Edward lést í apríl á þessu ári.

Glasabörn í 35 ár

Fyrsta glasabarnið í heiminum fæddist 25. júlí 1978 og hélt því upp á 35 ára afmæli sitt í sumar. Louise Joy Brown fæddist á Oldham General-spítalanum, þökk sé dr. Patrick Steptoe og dr. Robert Edwards. Með þessari tækni björguðu þeir félagar pörum frá ævilöngu barnleysi. Margar tilraunir voru gerðar áður en glasafrjóvgun heppnaðist.

Heimurinn stóð síðan á öndinni þegar upplýst var að fyrsta glasabarnið væri fætt. Nú eru milljónir glasabarna í veröldinni og þykir ekki lengur neitt tiltökumál að egg séu frjóvguð utan líkamans. Báðir uppfinningamennirnir eru látnir. Steptoe lést árið 1988 en Edwards lést á þessu ári, 87 ára að aldri.

Louise Joy Brown er gift og býr í Bristol. Hún á von á sínu öðru barni en fyrir á hún sex ára son, Cameron. Móðir hennar, Lesley Brown, lést í júní, 64 ára að aldri.

Í mömmujóga fá börnin að vera með og fá nudd í lok tímans. MYND/GVA

Meðgöngu- og mömmujóga í Hafnarfirði

Listdansskóli Hafnarfjarðar flutti nýlega starfsemi sína að Bæjarhrauni 2. Þar er meðal annars boðið upp á sex vikna meðgöngu- og mömmujóga.

Eva Rós Guðmundsdóttir skólastjóri segir að með nýja húsnæðinu skapist mun betra rými og aðstaða til að bæta við námskeiðum. „Við erum núna með þrjá sali og bjóðum upp á meðgöngu- og mömmujóga sem Klara Dögg Sigurðardóttir sér um. Við vorum að klára fyrsta mömmunámskeiðið og það var skemmtilegt að þar voru fjórar mömmur sem voru að eignast fjórða barnið. Námskeiðinu var vel tekið, enda lögð áhersla á djúpar og styrkjandi jógastöður og léttar öndunaræfingar. Börnin koma með í tímana og fá nudd í lokin. Við viljum að umhverfið sé notalegt. Soffía Dögg Garðarsdóttir, sem er með síðuna skreytumhus.is, ráðlagði okkur með að gera húsnæðið heimilislegt.

Meðgöngujóga er ætlað fyrir konur frá fimmtándu viku meðgöngu en við erum með stóran pott sem þær geta farið í. Allir gera æfingar á sínum hraða en áhersla er lögð á öndunaræfingar, að styrkja líkamann, teygjur og slökun,“ útskýrir Eva Rós.

Námskeiðin hefjast í næstu viku og það er hægt að skrá sig í síma 894 0577 eða á heimasíðunni listdansskoli.is. Þess má geta að skólinn hefur starfað í tuttugu ár.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmaður auglýsinga: Bryndís Hauksdóttir, bryndis@365.is, s. 512-5434
Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Sigríður Sigurðardóttir, aðstoðarverslunarstjóri Bílanausts, til vinstri með sölumönnunum Örnólfi og Bryndísi. MYND/GVA

Gæðabarnabílstólar á góðu verði

Verslun Bílanausts á Bíldshöfða selur margverðlaunaða öryggisbarnabílstóla frá Britax. Þeir eru mjög þægilegir og einfaldir í notkun.

Þegar kemur að merkjum í fararbroddi í öryggisbarnabílstólum er breska vörumerkið Britax á heimsmælikvarða. Stólarnir eru að sögn Sigríðar Sigurðardóttur, aðstoðarverslunarstjóra Bílanausts á Bíldshöfða, margverðlaunaðir og sannkölluð gæðavara. „Britax-vörumerkið er áttatíu ára gamalt og barnabílstólarnir hafa verið í stöðugri þróun undanfarna áratugi. Þeir uppfylla allir evrópskar kröfur samkvæmt reglum ECE nr. 44. 04.“

Britax-barnabílstólarnir eru einfaldir í notkun sem skiptir miklu máli, að sögn Sigríðar, og auðvelt að setja þá í bíla og stilla rétt af. Auk þess eru stólarnir þægilegir fyrir börnin sjálf og þeim líður vel í þeim. „Við bjóðum upp á breiða vörulínu af Britax-barnabílstólum þar sem að minnsta kosti tvær tegundir úr vörulínunni henta hverju aldursstigi, auk þess sem hægt er að velja úr nokkrum fallegum litum.“

Verslunin býður til að mynda upp á Babysafe- og First Class-stóla fyrir börn frá fæðingu. „Oftast velja foreldrar Babysafe fyrst því þægilegt er að bera barnið í stólnum. Í framhaldi af þessum stól, eða þegar barnið er orðið 9-13 kg, er ýmist tekinn Multi Tec-stóllinn, sem er fyrir börn frá 9-25 kg og er bakvísandi upp í 18 kg, eða þá okkar vinsæli First Class-stóll sem hentar vel frá fæðingu barns að 18 kg en bakvísandi upp í 13 kg.“ Auk þess má nefna Evolva 123 sem er einstaklega þægilegur og hagkvæmur barnabílstóll, sérstaklega sem aukastóll og í bílinn hjá afa og ömmu. „Hann er ætlaður börnum á aldrinum 1-12 ára (9-36 kg). Fyrst í stað er notað 5 punkta öryggisbelti eða frá 9-18 kg og síðan 3 punkta öryggisbelti frá 15-36 kg. Mjög auðvelt er að setja barnið í stólinn og stólinn í bílinn en við sölumenn Bílanausts mælum eindregið með því að börnin séu sem lengst í bakvísandi stólum.“ Bílanaust er í samstarfi við Sjóvá og því fá stofnfélagar 30% afslátt af barnastólunum, auk þess sem boðið er upp á léttgreiðslulán fyrir kreditkorthafa.

First Class-stóllinn er hér að ofan. Til vinstri má sjá Evolva 123-bílstólinn.

Nýr íslenskur barnamatur
kátir kroppar
Barnamaturinn er fyrir 6 mánaða og eldri og alfarið unninn úr íslensku grænmeti, ræktað af íslenskum garðyrkjubændum.
ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR
íslenskt grænmeti
Nánari upplýsingar og fróðleikur á www.islenskt.is
Þú finnur Káta kroppa í frystinum í matvöruverslunum

Ungbörn þurfa járn

Fær ungbarnið þitt nóg járn? Grautarnir frá Nestlé eru vítamín- og steinefnabættir. Þeir eru án viðbætts sykurs, salts, litar- og rotvarnarefna.

Nestlé-barnagrautar eru vandaðir og bragðgóðir enda mest seldu ungbarnagrautarnir á Íslandi síðustu ár. Allur Nestlé-barnamatur sem ætlaður er börnum yngri en 12 mánaða er án viðbætts sykurs og salts – eina undantekningin er Sinlac-sérgrauturinn. Að sjálfsögðu er allur barnamaturinn einnig án rotvarnar- og litarefna.

Nestlé-barnamatur er framleiddur og pakkaður á Norðurlöndunum. Matvæla- og næringarfræðingar í Noregi hafa gert sjálfstæðar athuganir á barnagrautum sem eru á markaði þar í landi. Margir grautanna eru einnig á markaði hér á landi og því auðvelt að yfirfæra niðurstöðurnar á Ísland. Nestlé-grautarnir fengu nánast alltaf hæstu einkunn í athugununum varðandi hollustu, járninnihald og sykur en sykur getur leynst víðar en okkur grunar. Mjög fróðlegt er að lesa þessar tvær greinar og auðvelt er að nálgast þær bæði á norsku og í íslenskri þýðingu á www.barnamatur.is undir fróðleikur – Járnharðar kröfur til grauta fjallar að mestu um járninnihald grauta og Sætari en þú heldur fjallar að mestu um sykurinnihald barnagrauta.

Mjög mikilvægt er að ungbörn fái járnbætta grauta frá 6 mánaða aldri því við þann aldur eru meðfæddar járnbirgðir uppurnar (fyrr hjá fyrirburum) og móðurmjólkin inniheldur ekki nóg járn til að uppfylla þarfir barnsins. Nestlé-grautarnir eru járnbættir með „góða járninu" járnfúmarat – það nýtist barninu vel og kemur í veg fyrir járnskort hjá því. Járnskortur er ekki alltaf augljós en getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir hreyfiþroska og andlegan þroska barnsins. Þess vegna skiptir viðbætt járn í barnagrautum svona miklu máli.

Nestlé-grautarnir eru að sjálfsögðu án viðbætts sykurs. Í nýju grautunum sem nú eru á markaði hefur ávaxtaþykkni einnig verið skipt út fyrir þurrkaða ávexti sem gefur grautunum náttúrulegt og hreint bragð og lægra sykurinnihald. Útlit grautanna er líka mikilvægt. Ávaxtabitarnir eru sýnilegir, liturinn er ljósari og áferðin betri. Allir grautarnir eru vítamín- og steinefnabættir auk þess að innihalda járnfúmarat sem er besta járnsambandið sem barnið getur fengið. Tveir skammtar á dag uppfylla járnþarfir barnsins þíns.

Allir Nestlé-grautarnir eru merktir með þeim aldri sem miðað er við að barnið byrji að borða viðkomandi graut. Með aldri eykst grófleiki hráefnis og trefjainnihald eykst einnig.

Gæði og öryggi: Mjög strangar reglugerðir gilda um barnamat samanborið við sambærilegar vörur fyrir fullorðna. Í raun er allur barnamatur úr lífrænum hráefnum því það mega ekki finnast (minna en mælist) neinar leifar varnarefna í hráefnum sem notuð eru í barnamat. Hafa þarf í huga að lífrænn barnamatur inniheldur hvorki viðbætt járn né vítamín. Hjá Nestlé göngum við enn lengra en lögin skylda okkur til. Þetta gerum við til að tryggja þér mestu gæði og öryggi sem völ er á og standa undir þeim kröfum sem gerðar eru til okkar. Þegar þú velur vörur frá okkur geturðu gengið að því vísu að strangt eftirlit sé með sykur- og saltinnihaldi og réttu fituhlutfalli fyrir börn. Við höfum þróað okkar eigin aðferðir við að útbúa mat fyrir börn sem gera hann í senn næringarríkan og bragðgóðan. Þú getur treyst Nestlé.

Nýjasti grauturinn okkar er mildur hafragrautur með bönunum og hindberjum ætlaður börnum frá 6 mánaða aldri. Ef þið hafið áhuga á að fá prufur af þessum graut má senda póst á barnamatur@barnamatur.is og biðja okkur um að senda prufu til ykkar.

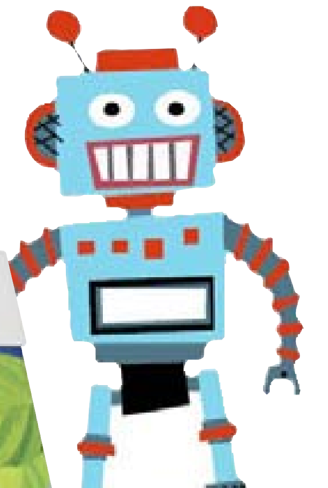
Hægt er að nálgast upplýsingar um Nestlé-barnamat á síðunni www.barnamatur.is og á Facebook-síðunni okkar www.facebook.com/barnamatur.

Allir grautarnir frá Nestlé eru merktir þeim aldri sem miðað er við að barnið byrji að borða viðkomandi graut. Með aldrinum eykst grófleiki og trefjainnihald.

VISSIR ÞÚ?

Að lífrænn matur má ekki innihalda viðbætt járn, vítamín og steinefni?

Þess vegna er Nestlé-barnamatur ekki með lífrænan stimpil. Hráefnin eru lífræn en maturinn inniheldur um leið nauðsynlegt viðbætt járn, vítamín og steinefni sem eru ungbörnum mjög mikilvæg.



Grautarnir hæfa mismunandi aldri. Nýjasti grauturinn (efst til vinstri) er mildur hafragrautur með bönunum og hindberjum. Hann er ætlaður börnum frá 6 mánaða aldri. Hægt er að óska eftir prufu af honum á barnamatur@barnamatur.is.

Foreldrar feimnir við að skíra í messu

Langflestir foreldrar kjósa að skíra börn sín. Athöfnin fer oftast fram í kirkju en færst hefur í vöxt að börn séu skírð í heimahúsi.

Hildur Eir Bolladóttir, prestur í Akureyrarkirkju, segist skíra flest börn í kirkjunni sjálfri. „Íbúar á Akureyri eru tilfinningalega tengdir kirkjunni og hún er tákn bæjarins. Þegar ég var prestur í Reykjavík fór ég miklu oftar í heimahús,“ segir hún. „Yfirleitt er um einkaathafnir að ræða en ég hef oft hvatt fólk til þess að skíra í messu. Skírnin er innganga í söfnuðinn og þess vegna skemmtilegt ef söfnuðurinn er viðstaddur athöfnina. Fólk virðist þó svolítið feimið við það, jafnvel þótt það fái körsöng og athöfnin kosti ekkert en einungis þarf að greiða fyrir skírn ef um sérathöfn er að ræða. Þótt ég sé persónulega hlynnt skírn við messu finnst mér athöfnin yndisleg hvort sem hún fer fram í heimahúsi eða í einkaathöfn í kirkjunni, það er auðvitað líka mjög dýrmætt að vera boðið inn á heimili fólks og jafnvel inn í hjónaherbergi þar sem maður skrýðist helgiklæðunum og skírir svo barnið með angan af heitum brauðrétti fyrir vitunum, það er eitthvað mjög fallegt við það.“

Ekki nota poppskálina

Margir spyrja sig hvort eitthvað sérstakt þurfi að gera áður en barn er fært til skírnar í heimahúsi, til dæmis hvort það þurfi sérstaka skál undir hið vígða vatn. „Nei, í rauninni þarf ekkert að gera annað en að skapa hátíðlega stemmningu,“ svarar Hildur. „Ég hef stundum sagt fólki að forðast poppskálina en nota fallega og viðeigandi skál, leggja dúk á borð og kveikja á kerti, skapa stemmningu, passa að það sé slökkt á sjónvarpinu og símunum. Þá er allt tilbúið,“ segir hún. „Það er alltaf sunginn skírnarsálmurinn Ó, blíði Jesús, blessa þú. Stundum finnst fólki vandræðalegt að syngja án undirleiks, segir jafnvel að enginn haldi lagi í fjölskyldunni, en fegurðin liggur í því að við í mannlegum vanmætti okkar reynum svolítið á okkur fyrir litla skírnarþegann, þó svo að hver syngi með sínu nefi, við erum jú fyrst og fremst að biðja fyrir barninu þegar þessi sálmur er sunginn.“

Skrítin nöfn?

Hildur segist skíra allt frá nýfæddum börnum, enda skiptir aldur barnsins ekki máli. „Þetta snýst frekar um að móðirin hafi náð sér vel eftir fæðinguna og að barnið sé frískt. Ég hef skírt nýfædd börn á fæðingardeildinni og vikugömul eða eldri í kirkjunni. Fyrir fermingu eru venjulega tveir til þrír unglingar sem láta skíra sig.“

Sumir gefa börnunum nafn strax en aðrir halda því leyndu fram að skírn. „Skírnin er ekki nafngjöf. Þegar fólk nefnir barnið sitt strax við fæðingu og lætur skíra það síðar er það meðvitað um að skírn er innganga í kirkjuna og ein þýðingarmesta athöfn hennar. Þegar fólk heldur nafninu leyndu fram að skírn myndast ákveðinn spenningur sem getur gert athöfnina skemmtilega.“

Oft hefur orðið umræða um nafngjöf, sumir segja að fólk sé í keppni um að gefa börnum sínum sem frumlegust nöfn. Fréttir um leyfð nöfn hjá mannanafnanefnd verða oft kveikjan að slíkri umræðu. Hildur segist aldrei hafa þurft að vísa nafni til nefndarinnar þrátt fyrir að hafa starfað sem prestur í átta ár. „Ég er í stórri sókn og

Hildur Eir Bolladóttir er sóknarprestur í Akureyrarkirkju.

skíri því fjöldamörg börn á hverju ári. Mér sýnist fólk yfirleitt nota hefðbundin, gömul og góð nöfn á börn sín.“

Meira en skírnin

Fyrir skírnina mæta foreldrar í viðtal hjá prestinum. Hildur segir að sú stund sé afar mikilvæg. „Þar fer presturinn yfir merkingu skírnarinnar fyrir barnið. Ég tala alltaf um gildi bænarinnar. Fólk hefur mismunandi trúarvissu jafnvel þótt það kjósi að skíra börn sín en burtséð frá því legg ég áherslu á að fólk eigi stund með barninu sínu á kvöldin og kenni því bænavers. Barnið sofnar þá í þeirri góðu trú að Guð vaki yfir því og gæti þess í hverfulum heimi.

Stundum snýst skírnarviðtalið um aðstæður foreldra og hvernig lífið hafi breyst við það að eignast fyrsta barn. Það getur reynt á sambönd fólks þannig að oft verður þetta að mikilvægu sálgæsluviðtali. Þjónusta kirkjunnar í kringum skírn er því miklu meiri en athöfnin sjálf,“ segir séra Hildur Eir.

Níu ára reynsla í meðgöngu- og brjóstagjafafatnaði

Tvö líf er sérhæfð verslun fyrir verðandi mæður. Áhersla er lögð á vandaðan og góðan fatnað á mjög góðu verði. Fatnaðurinn hentar barnshafandi konum og konum með barn á brjósti á öllum aldri. Einnig fjölbreytt úrval af sniðugum vörum fyrir þennan eftirminnilega tíma.

Verslunin Tvö líf var opnuð fyrir níu árum og býður upp á persónulega þjónustu í þægilegu og glæsilegu húsnæði. Tvö líf er til húsa í Holtasmára 1, í húsi Hjartaverndar, fyrir ofan Smáralind. Þar eru næg bílastæði og góð aðkoma.

„Tvö líf er sérverslun og við státum okkur af því að vera með öll bestu merkin í brjóstagjafa- og meðgöngufatnaði. Ég get nefnt Boob design sem er í fremstu röð í framleiðslu á brjóstagjafafatnaði og notar einungis dásamlega lífræna bómull í framleiðslu sína,“ segir Ásdís Birta Gunnarsdóttir sem rekur verslunina ásamt Sigríði Láru Einarsdóttur.

tvö líf
Holtasmári 1 · ✆ 517 8500

Ásdís segir að þær leggi sig fram um að vera með nýtískufatnað. „Konur sem vilja vera fallega klæddar og fylgja tískunni þurfa ekki að breyta um stíl þótt þær verði ófrískar. Við Sigga erum 35 ára og miklar gallabuxnaskvísur og viljum því bjóða mikið úrval af flottum buxum fyrir ófrískar konur alla meðgönguna. Við skiptum aðeins við mjög góða framleiðendur sem leggja áherslu á að fötin sé hægt að nota frá fyrsta degi meðgöngu og einnig eftir að henni lýkur. Buxurnar eru stillanlegar að innanverðu. Kjólarnir eru hugsaðir fyrir brjóstagjöf og einnig margir þeir bolir sem við bjóðum upp á. Við segjum gjarnan að fötin í Tveimur lífum eigi sér framhaldslíf,“ segir Ásdís enn fremur og bætir því við að þær stöllur séu stoltar af því að geta boðið sama verð og tíðkast annars staðar í Evrópu. „Við erum með allan þann fatnað sem kona sem á von á barni þarf. Við förum á sýningar tvisvar á ári og erum alltaf með það nýjasta á markaðnum í versluninni. Við erum því með puttann á púlsinum,“ segir hún.

Meðal annarra vandaðra merkja sem fást í Tveimur lífum er Noppies sem er einn þekktasti framleiðandi í meðgöngufatnaði. Þá eru hátískuföt frá Mamalicious á góðu verði, einnig Love2Wait sem margir þekkja og síðan hið fræga merki Bravado sem sérhæfir sig í brjóstahöldurum til brjóstagjafa. „Stjörnurnar í Hollywood hafa verið ófeimnar við að hrósa Bravado-vörunum,“ segir Ásdís.

„Við Sigga vinnum sjálfar í búðinni og höfum leitast við að bjóða persónulega og góða þjónustu. Við sendum frítt um allt land og hægt er að skoða vörur á heimasíðunni okkar tvolif.is eða á Facebook-síðu okkar.“

Mörg þekkt og vönduð merki eru fáanleg hjá versluninni Tvö líf, meðal annars hátískuföt frá Mamalicious á góðu verði.

Hugsjónir Huldu lifa í Þumalínu

Hulda Jensdóttir ljósmóðir stofnaði verslunina Þumalínu árið 1976. Nú reka hana sex ungar mæður sem feta vildu í fótspor Huldu.

Við vildum gera Þumalínu hátt undir höfði og reka hana af sömu hugsjón og umhyggju og Hulda var kunn fyrir," segir Elena Teuffer, ein sex kvenna sem komu rómaðri verslun Huldu Jensdóttur aftur á fót í gamla Fönixhúsinu í Hátúni 6a. Hulda stofnaði verslunina 1976 og hætti rekstri 2007 vegna aldurs.

Vinkonurnar sex reka allar vefverslanir með barna- og heilsuvörur. „Nú eru tæplega fjörutíu vefverslanir með vörur sínar til sölu í Þumalínu; aðallega mæður sem byrjuðu að sauma og flytja inn vörur sem þeim fannst vanta þegar þær voru í fæðingarorlofi. Hér gefst þeim kostur á að sýna vörurnar því flestir vilja skoða og handfjatla í stað þess að kaupa blint af netinu," útskýrir Elena.

Þumalína leggur áherslu á íslenskt handverk, gæðalegar barnavörur, umhverfisvæna og margnota hluti og gerir taubleium hátt undir höfði. „Hér fæst nær allt sem verðandi fjölskyldur vantar; á meðgöngu, brjóstagjafatímabilinu og ungbörnin til þriggja ára aldurs."

Í Þumalínu er vel tekið á móti foreldrum ungbarna. „Við erum með notalega aðstöðu til brjóstagjafa og bleiuskipta, auk leikhorns fyrir litlu krílin. Við reynum að hafa þetta heimilislegt svo allir geti gefið sér góðan tíma."

Á fimmtudagskvöldum eru iðulega haldin námskeið og kynningar í Þumalínu og á mánu- og föstudögum er tekið á móti hópum.

„Við Heidi, sem er dönsk, sjáum um hittinga fyrir erlendar mæður því við þekkjum svo vel sjálfar að manni hættir til að einangrast með barnið heima," segir Elena sem er þýsk að uppruna.

Sjá nánar á www.thumalina.is.

Frá vinstri: Dagmar Valsdóttir, Berglind Harpa Bryngeirsdóttir, Elena Teuffer og Heidi Lupnaav. Á myndina vantar Evu Karen Axelsdóttur og Kolbrúnu Söru Larsen. MYND/ARNÞÓR

Gagnlegar vefsíður á meðgöngu

Hafsjó upplýsinga er að finna um meðgöngu og fæðingu á netinu. Teknar voru saman nokkrar íslenskar vefsíður þar sem hægt er að nálgast fróðleik og fá ráðleggingar frá fagaðilum.

www.ljosmodir.is

Upplýsingavefurinn ljosmodir.is hefur verið starfræktur í tíu ár af Ljósmæðrafélagi Íslands. Þar er að finna fræðilegar upplýsingar fyrir verðandi foreldra, nýbakaða foreldra, afa og ömmur og alla sem áhuga hafa á því sem viðkemur meðgöngu, fæðingu og sængurlegu. Heilmikið lesefni er að finna undir hverjum flokki svo sem um fæðinguna sjálfa, verkjastillandi lyf, keisaraskurð, tvíburafæðingar, brjóstagjöf, svefnvenjur og svo framvegis. Þá er hægt að nálgast ýmsa bæklinga á síðunni. Hægt er að senda inn spurningar sem svarað er af ljósmóður og birtast spurningarnar og svör á vefnum.

www.draumaborn.is

Spjallvefur sem starfræktur hefur verið frá árinu 2006. Þar er hægt að nálgast greinar um barneignir og reynslusögur. Þar eru starfrækt lokuð spjallsvæði fyrir hópa, svo sem Englarnir okkar, en það er lokaður hópur fyrir þá sem misst hafa fóstur eða barn á meðgöngu. Þar er einnig hópur fyrir þær sem eru ófrískar aftur eftir missi. Þá eru lokaðir hópar fyrir þá sem eru að ættleiða börn, einstæðar mæður, mæður með fleiri en fjögur börn, aldursskiptir hópar og hópar eftir landshlutum og svo framvegis.

www.faedingarorlof.is

Á vefnum er að finna praktískar upplýsingar um fæðingarorlof og rétt fólks til greiðslna úr fæðingarorlofssjóði, upphæðir, frávik frá almennum reglum og fleira. Þar er einnig að finna umsóknareyðublöð.

www.heilsugaeslan.is

Á vefsíðunni heilsugaeslan.is er að finna yfirgripsmikinn fróðleik um meðgöngu og fæðingu. Þar er einnig hægt að nálgast ýmsa bæklinga.

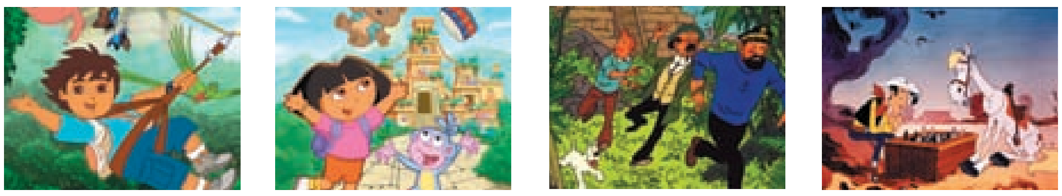
www.doktor.is

Á doktor.is er að finna ýmsar upplýsingar um meðgöngu og ungbarnið. Hægt er að senda fyrirspurnir á vefinn. Þar er líka skemmtileg samantekt á þroska og vexti fóstursins í legi, viku fyrir viku.

Á meðgöngu eiga miklar breytingar sér stað í líkama móðurinnar sem hafa áhrif á daglegt líf. Á íslenskum vefsíðum er hægt að nálgast fróðleik um meðgöngu og fæðingu og senda inn fyrirspurnir.

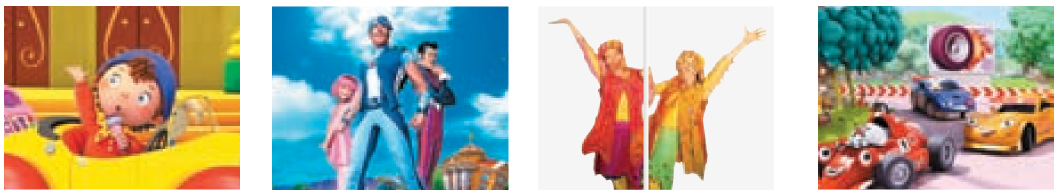
Þegar barnið er komið í heiminn umbyltir það lífi foreldranna svo um munar. Þá er gott að leita sér fróðleiks á netinu, hvort sem það er um svefnvenjur ungbarna eða rétt til fæðingarorlofs.

Dagskrá



7:00 | 11:00 | 15:00	8:00 | 12:00 | 16:00	9:00 | 13:00 | 17:00	10:00 | 14:00 | 18:00

7:25 | 11:25 | 15:25	8:25 | 12:25 | 16:25	9:25 | 13:25 | 17:25	10:25 | 14:25 | 18:25



7:50 | 11:50 | 15:50	8:50 | 12:50 | 16:50	9:50 | 13:50 | 17:50	10:50 | 14:50 | 18:50

krakkabíó kl 19:00

Lesnar sögur og skjámynd kl. 20:30 - 22:00

Á FERÐALAGI

- **Samkvæmt** vef Icelandair er ófrískum konum heimilt að fljúga fram til loka 36. viku. Barnshafandi konur sem eru komnar á síðasta mánuð meðgöngu verða að sýna læknisvottorð sem gefið er út mest 72 tímum áður en ferðast er. Ávallt er þó rétt að ráðfæra sig við lækni eða ljósmóður áður en haldið er í langt ferðalag.
- **Ófrískar** konur ættu að falast eftir sæti við gang þar sem er rýmra pláss. Einnig ættu þær að muna að standa oft upp og hreyfa sig á meðan á flugi stendur. Þægilegur klæðnaður er nauðsynlegur. Þá er nauðsynlegt að drekka mikið vatn.
- **Ekki** ferðast til framandi landa þar sem hætta er á að smitast af sjúkdómum. EF ferðast er til landa í Evrópu er nauðsynlegt að hafa evrópska sjúkratryggingakortið ef upp koma veikindi. Evrópska sjúkratryggingakortið gildir í öllum ríkjum EES og Sviss.

FORÐIST Á MEÐGÖNGU

Hráan fisk, þar með talinn harðfisk, ættu konur að forðast á meðgöngu vegna baktería sem hugsanlega leynast í honum. Í einstaka sjávarafurðum safnast aðskotaefni á borð við þungmálma og þrávirk lífræn efni sem barnshafandi konur, konur með börn á brjósti og konur sem hyggja á barneignir eiga að forðast.

Hér má sjá lista yfir þann mat sem konur á meðgöngu ættu að forðast

Grafinn fisk
Kaldreyktan fisk
Harðfisk
Sushi með fiski
Súrsaðan hval
Þorskalifur
Hákarl
Sverðfisk
Stórflyðru (>1,8 m eða 60kg)
Fýl
Fýlsegg

Borðið ekki oftar en einu sinni í viku

Túnfisksteik
Búra

Borðið ekki oftar en tvisvar í viku

Túnfisk í dós
Svartfuglsegg
Hrefnukjöt

Ekki er æskilegt að borða mjúka osta eða mygluosta erlendis. Við gerð þeirra er oft notuð ógerilsneydd mjólk, auk þess sem í þeim eru góð vaxtarskilyrði fyrir ýmsar bakteríur. Varist einnig paté (kæfu) í útlöndum.

MEÐGANGA ER TÍMI EFTIRVÆNTINGAR

Heilsugæslan hefur gefið út leiðbeiningar til verðandi mæðra. Það eru ljósmæðurnar Karítas Ívarsdóttir og Ragnheiður Bachmann sem tóku bæklinginn saman en í honum eru margar góðar upplýsingar fyrir þungaðar konur. Meðgangan er tími eftirvæntingar og tilhlökkunar en jafnframt verða miklar líkamlegar breytingar hjá konunni. Meðal breytinga má nefna breytingu á blóðrás, stækkun legvöðvans, það teygist á legböndum og brjóstin stækka. Markmið líkamans með breytingunum er að hlúa að hinu vaxandi lífi. Líkaminn lagar sig að breyttu hlutverki og konan finnur stöðugt fyrir þessum umskiptum.

Meðgangan hefur mismunandi áhrif á konur. Sumum hefur aldrei liðið betur en aðrar finna meira fyrir óþægindum. Fylgikvillar þungunar geta haft áhrif á andlega líðan. Verðandi foreldrar verða tilfinningalega næmari og finna jafnvel fyrir geðsveiflum sem eru þó algengari hjá konum. Þær þurfa aukinn stuðning, ástúð og hlýju. Meðgangan er ánægjutími fyrir flesta.

Á síðustu vikum meðgöngunnar er barnið farið að þekkja hljóð frá líkama móður, hjartslátt hennar og öndun. Það heyrir einnig hljóð utan móðurlífsins og sýnir viðbrögð. Stundum hreyfir það sig í takt við tónlist auk þess að þekkja raddir. Meðalþyngd barna við fæðingu er 3.775 g.

Meðgangan er ánægjulegur tími hjá flestum.

Ég var lengi vel í afneitun um það sem var að gerast. Vinnan er svo stór hluti af sjálfsímyndinni og ef þú getur ekki unnið, hvað ertu þá?

Gefur sér gott frí eftir hátíðina

Svo er einnig boðið upp á utandagskrárprógramm (off-venue). Hverjir koma fram og hvar fer það fram í borginni? „Utandagskrárprógrammið er það stærsta til þessa. Það eru yfir 600 tónleikar á 48 tónleikastöðum og það besta er að það er öllum að kostnaðarlausu. Það er alveg óhætt að segja að fólk geti hlustað á lifandi tónlist allan sólarhringinn ef það vill meðan Iceland Airwaves stendur yfir en utandagskrártónleikarnir fara fram á kaffihúsum, börum, hótelum, í verslunum og meira að segja í eikarbát í smábátahöfninni við Hörpu. Þetta er góð leið til að virkja borgarbúa og gefa þeim sem ekki náðu að kaupa sér miða tækifæri til að upplifa stemmninguna sem myndast á Iceland Airwaves og er engri lík.“

Hvernig er þetta Airwaves-app? Verða allir Airwaves-aðdáendur að nýta sér það? „Já, appið er algjörlega ómissandi. Það hjálpar manni að henda reiður á þessum 900 tónleikum sem verða á Iceland Airwaves, bæði fyrir miðahafa og utan dagskrár. Þar er hægt að setja saman sína eigin dagskrá, lesa um hljómsveitirnar, hlusta á tóndæmi og horfa á myndbönd. Auk þess er hægt er að fylgjast með hvort biðraðir myndast fyrir utan staði og lesa gagnrýni um tónleika.“

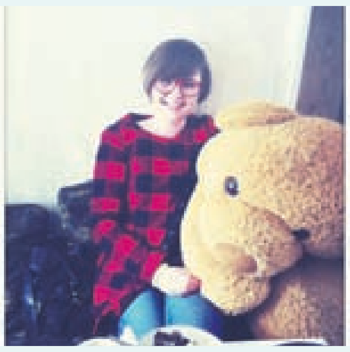
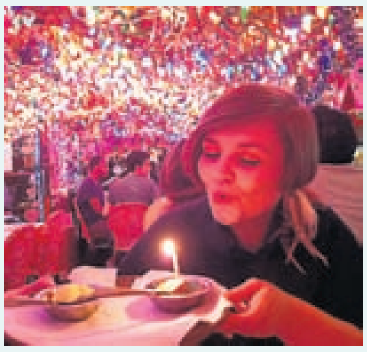
Hefur Airwaves ekki verið stökkpallur fyrir marga íslenska tónlistarmenn erlendis? „Ég myndi segja að Iceland Airwaves væri eitt mikilvægasta tól sem íslenskt tónlistarfólk hefur til að koma sér og tónlist sinni á framfæri. Eitt besta dæmi síðustu ára eru Of Monsters and Men en þau héldu sína fyrstu tónleika á Iceland Airwaves stuttu eftir að hafa unnið Músíktilraunir. KEXP-útvarpsstöðin í Seattle tók upp myndband með þeim sem í dag hefur fengið yfir sjö milljón áhorf á YouTube. Svo eru mörg dæmi um hljómsveitir sem hafa gert góða hluti á Iceland Airwaves, verið bókaðar á aðrar tónlistarhátíðir erlendis, hafið samstarf við tónleikabókara eða hreinlega verið boðið í tónleikaferðlög með erlendum sveitum. Hljómsveitinni Caterpillarmen var boðið í tónleikaferðalag með Tune-Yards í kjölfar tónleika þeirra á Iceland Airwaves 2011.“

Það hlýtur að vera gríðarleg vinna á bak við svona hátíð. Slekkur þú einhvern tíma á símanum og slakar á? „Það er frekar magnað að vinna að því allan ársins hring að skipuleggja viðburð sem stendur einungis fimm daga. Þetta er sannarlega mikil vinna og þegar hátíðin er yfirstaðin kemur tímabil í nokkrar vikur þar sem ekkert gerist og maður á erfitt með að venjast því að vera ekki að svara mörg hundruð tölvupóstum á dag og hugsa bara um og dreyma nánast Iceland Airwaves. Ég gef mér alltaf gott frí eftir hátíð og hef síðustu ár farið á hlýjar og framandi slóðir. Í ár er ég einmitt á leiðinni til Taílands í heilan mánuð.“

Áfallið á Taílandi

Kamilla upplifði mikið álag í fyrra vegna vinnunnar og í kjölfarið breytti hún algjörlega um lífsstíl. Taílandsferð sem átti að

Myndaalbúmið

Kamilla lítil stelpa og voða mikið krútt. Með nýjum vini í Eistlandi. Afmælisbarn í New York. Hittir stundum fræga í vinnunni, Kamilla og Pharrell Williams á góðri stundu.

MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL
PARIS

FASHION ACADEMY
REYKJAVÍK

Nám í snyrtifræði

Eins árs nám í snyrtifræði á framhaldskólastigi
Allir kennarar eru faglærðir
Tækjakostur skólans er glænýr
Námið er lánshæft hjá LÍN
Skólinn býður nemendum upp á fjármögnun skólagjalda

„Áður en ég hóf nám í snyrtifræði skoðaði ég vel þá valkosti sem voru í boði. Fashion Academy varð fyrir valinu og stóð undir öllum mínum væntingum. Aðbúnaður er til fyrirmyndar og aðstaðan glæsileg. Skipulag, námsefni og kennsla er með besta móti. Ég mæli 100% með Fashion Academy Reykjavík.“

Ágústa Árnadóttir, útskrifuð úr snyrtifræði frá Fashion Academy mars 2013

NÝJAR ANNIR HEFJAST Í NÓVEMBER - MARS
WWW.FASHIONACADEMY.IS - INFO@FASHIONACADEMY.IS - 571 5151

Uppáhalds

MATUR Sjávarréttir.

DRYKKUR Sódavatn.

VEITINGAHÚS Ég fer vandræðalega mikið á Gló.

VEFSÍÐA Öll tónlistarblogg og tónlistartengdar síður sem ég finn, Gorilla vs. Bear er í uppáhaldi.

VERSLUN Engin sérstök.

HÖNNUÐUR Enginn sérstakur.

HREYFING Jóga.

DEKUR Saltskrúbb og nudd í Blue Lagoon Spa í Hreyfingu er eitthvað sem ég fæ ekki nóg af.

vera gott frí endaði illa þegar hún var lögð inn á spítala með næringu í æð. Hún hafði þá unnið sleitulaust í tvö ár í tveimur krefjandi störfum og segist hafa þurft að ferðast yfir hálfan hnöttinn til að átta sig á því að hún var brunnin út í starfi. Læknar virtust ekki geta fundið neitt að henni þrátt fyrir lágan blóðsykur, flensueinkenni og síþreytu.

„Ég var lengi vel í afneitun á því sem var að gerast. Vinnan er svo stór hluti af sjálfsmyndinni og ef þú getur ekki unnið, hvað ertu þá? En ég á sem betur fer frábæran yfirmann sem beinlínis sendi mig í veikindaleyfi og ég eyddi desember og janúar í að sofa, drekka te, lesa og komast af þessum yfirsnúningi sem ég hafði verið á of lengi. Það merkilega er líka að eftir að þetta gerðist er ég alltaf að heyra um fólk í svipuðum sporum. Það hryggir mig að hugsa til þess að við erum hreinlega að reyna að vinna yfir okkur til að komast út úr kreppu og gleymum að setja líkamlegt og andlegt heilbrigði í fyrsta sæti. Vinnu- og sköpunargleði drabbast niður þegar fólk er búið að vinna of mikið og ég er nokkuð viss um að þegar við endum ævina munum við ekki óska þess að hafa unnið meira, alla vega ekki ég.“

Er orðin háð jóga

Hefur þú náð betri tökum á að rækta sjálfa þig í dag? „Já, ég stunda jóga fimm til sex sinnum í viku en ég finn að jóga róar mig og heldur mér á jörðinni. Ég stunda líka innhverfa íhugun en öll fjölskyldan mín gerir það líka og pabbi er til dæmis búinn að íhuga í yfir 40 ár. Við erum ein af þessum hippafjölskyldum sem íhuga meira að segja saman sem er frekar sætt, sko. Mér hefur tekist ágætlega að samþætta vinnuna og heilbrigt líferni og þegar ég fer í vinnuferðir til útlanda tek ég bara jógadýnuna með og er aldrei lengi að finna veitingastaði með hollan og góðan mat. Það er allt hægt með vilja og smáskipulagshæfni.“

Tekur þú þátt í meistaramánuði? „Ég tek ekki formlega þátt en þetta ár hefur verið eins konar meistaraár hjá mér. Það byrjaði frekar illa en verður bara betra og betra með hverjum deginum sem líður. Ég tók mig meira að segja til og skráði niður það sem mig dreymir um að gera og er farin að vinna í þeim lista. Ég sá Fleetwood Mac á tónleikum í Boston fyrr á árinu og það var á listanum. Svo langar mig til dæmis að læra á mótorhjól og fara til Ástralíu.“

Kamilla Ingibergsdóttir sinnir einstaklega skemmtilegu og spennandi starfi sem kynningarstjóri Airwaves-tónlistarhátíðarinnar.

Regn - snjór - krap

Er bíllinn þinn klár fyrir veturinn?

Löður kynnir rain-x

Rain-X býður upp á fullkomna yfirborðsvörn
Rain-X verndar bílinn, eykur útsýni og öryggi
Rain-X ekki bara fyrir framrúðuna.

Rain-X fylgir öllum bílaþvotti í svampburstastöð Löðurs á Fiskislóð 29 og er fáanlegur á snertilausu þvottastöðvum Löðurs á Grjóthálsi 8 og Fiskislóð 29.

Nýr og fullkominn tölvuhugbúnaður og hágæða ný efni í þvottastöðvum Löðurs.

Löður

rain-x

HEILSA FJÖGUR MARKMIÐ FYRIR MEISTARA

Arnaldur Birgir Konráðsson, þjálfari og framkvæmdastjóri Boot Camp á Íslandi, gefur góð ráð í meistaramánuðinum.

Hreyfing

„Við vitum öll að hreyfing skiptir miklu máli en fæstir gera sér grein fyrir því að einungis 20 mínútna hreyfing þrisvar í viku getur haft mjög góð áhrif á hjarta og æðakerfi, styrkt stoðkerfið og aukið líkamlegt úthald. Meistaramánuður er kjörinn til að setja sér ný markmið og takast á við nýjar áskoranir.“

Mataræði

„Samfélagið er uppfullt af kúrum og skyndilausnum og fáar þjóðir jafn ginnkeyptar fyrir því og við Íslendingar. Ég ráðlegg þetta:

1. Borðaðu fjölbreytta fæðu. Forðastu sætindi, gos, snakk og unnar kjötvörur en taktu meira inn af grænmeti, ávöxtum, fiski, kjúklingi og kornvörum.

2. Forðastu að borða seint á kvöldin. Góð regla er að bursta tennurnar strax eftir kvöldmat því þá ertu síður líkleg(ur) til að narta á kvöldin.

3. Drekktu meira vatn. Gott er að drekka eitt til tvö vatnsglös fyrir mat því þá borðar þú ósjálfrátt minna.

4. Borðaðu hægt. Það tekur líkamann tíma að koma þeim skilaboðum áleiðis að nú sé hann mettur.

5. Minnkaðu skammtana. Flest okkar borða allt of mikið í einu. Góð regla er að borða oftar og forðast sveiflur í blóðsykri.

6. Vítamín og steinefni. Nú færist veturinn yfir og þörfin fyrir vítamín eykst. Ég mæli með lýsi og góðu fjölvítamíni.“

Arnaldur Birkir Konráðsson

Svefn

„Rannsóknir sýna okkur æ betur hvað svefninn skiptir heilsu okkar miklu máli. Lengd svefns er eitt og gæði er annað. Að sofa í sex góða tíma er mun betra en að sofa í átta tíma þar sem við vöknum tvisvar til þrisvar sinnum yfir nóttina. Eins skiptir miklu máli að sofna fyrir miðnætti svo við náum góðum djúpsvefni. Vel hvíldur líkami verður síður veikur og heldur betur einbeitingu.“

Jákvæð sálfræði

„Hrósaðu sjálfum þér og öðrum. Ekki tala niður til þín. Hringdu í vini og ættingja eða hreinlega sendu smáskilaboð á þá sem þér þykir vænt um. Þú getur verið viss um að þér og þeim mun líða betur.“

AUGLÝSING: CULIACAN KYNNIR

Staðurinn sem er til húsa á Suðurlandsbraut 4a, var nýlega stækkaður umtalsvert. Sólveig er hér til hægri ásamt ánægðum viðskiptavinum.

HVER ERU ÞÍN MARKMIÐ?

Veitingastaðurinn Culiacan á Suðurlandsbraut 4a býður upp á mexíkóska heilsurétti af bestu gerð. Staðurinn var nýlega stækkaður og skemmtilegu barnahorni bætt við. Á staðnum er meðal annars boðið upp á handhægan sérréttaseðil þar sem ólíkir hópar geta fundið rétti við hæfi. Má þar finna rétti sem eru sniðnir fyrir íþróttafólk, fólk á lágkolvetnafæði og fólk sem vill léttast svo dæmi séu nefnd.

„Í grunninn bjóðum við hollan, ferskan og næringarríkan mat og á það við um alla okkar rétti. Það eru hins vegar alltaf að koma fram nýjar og nýjar stefnur tengdar mataræði og ekki skrítið að fólk verði ringlað. Þess vegna höfum við útbúið sérréttaseðil með réttum sem eru sniðnir að ólíkum þörfum,“ segir Sólveig Guðmundsdóttir, eigandi Culiacan.

Enchilada hlauparans og quesadilla boltamannsins

„Við byrjuðum með enchilada hlauparans, sem við settum saman í samstarfi við næringarfræðingana Steinar B. Aðalsteinsson og Fríðu Rún Þórðardóttur, en þeir sem stunda hlaup og úthaldsíþróttir þurfa meira kolvetni en aðrir og tekur rétturinn mið af því. Þá aðstoðaði Steinar, sem gaf út ritið Holl næring knattspyrnumanna, okkur einnig við að setja saman quesadilla boltamannsins en sá réttur kemur í þremur stærðum; sá minnsti er hugsaður fyrir börn yngri en tólf ára en miðstærð og stór fyrir fullorðna,“ upplýsir Sólveig.

Léttir réttir

Á seðlinum er líka að finna létta rétti, útbúna í samstarfi við Thelmu Matthíasdóttur sem heldur úti lífstílsvefnum www.fitubrennsla.is. „Um er að ræða þrjá rétti sem allir innihalda færri en 400 kaloríur og eru hugsaðir fyrir fólk sem vill léttast. Engu að síður er um að ræða góðan og girnilegan mat sem er uppfullur af næringu.“

Crossfit-rétturinn

Sérréttaseðillinn inniheldur sömuleiðis crossfit-rétt sem var settur saman í samvinnu við Evert Víglundsson í Cross Fit Reykjavík. „Hann inniheldur 30 prósent fitu, 30 prósent prótein og 40 prósent kolvetni. Lögð er áhersla á góða fitu en lítið brauð og þar á bæ eru menn ekki að telja kaloríur,“ segir Sólveig.

Nýja barnahornið á Culiacan hefur vakið mikla lukku hjá smáfólkinu.

Lágkolvetnaréttir

„Að síðustu erum við svo með þrjá mismunandi lágkolvetnarétti sem við settum saman með hjálp Maríu Kristu Hreiðarsdóttur, sem heldur úti vinsælu lágkolvetnabloggi á slóðinni http://mariakristahreidarsdottir.blogspot.com. Eins og margir vita núorðið snýst lágkolvetnamataræði um að borða mikið af fitu og próteini en minna af kolvetnum. Um er að ræða þrjá rétti og er kolvetnamagnið tekið fram í hverjum fyrir sig. Á þessum seðli má jafnframt finna fyrsta desertinn okkar sem samanstendur af rjóma, 70 prósent súkkulaði og hindberjasósu. Hann er hrikalega góður.“

Sólveig býst við að úrvalið á sérréttaseðlinum muni aukast enn frekar þegar fram líða stundir enda hafi undirtektir viðskiptavina verið afar góðar. „Við erum ekki að taka afstöðu með neinni ákveðinni stefnu heldur gefa ólíkum hópum kost á að velja rétti við hæfi.“

BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Garnier
FYRIR UNGLINGINN
... bólur og óhrein húð

AUGNHREINSIR

Hentar vel fyrir unglinga og þá sem eru með viðkvæm augu

798.-

HVERJUM HENTAR GARNIER PURE?

1.098.-

• Feit/blönduð húð sem hættir til að fá bólur&fílapensla
• Er djúphreinsandi, vinnur gegn óhreinindum

1.198.-

HVERJUM HENTAR GARNIER PURE ACTIVE?

• Opnar svitaholur
• Bólur og óhreinindi
• Djúphreinsar húðina
• Anti bacterial virkni og inniheldur 2%salicylic sýru

1.498.-

HVERJUM HENTAR BB ANTI SHINE?

• Gefur matta áferð – húðin minna feit
• Svitaholur minna sýnilegar
• Óhreinindi – roði, blettir, för eftir bólur og fílapensla dragast saman

Take care. GARNIER

BÓNUS EKKERT BRUÐL VISA

Marta Jónsson og Snyrtibuddan.

Marta Jónsson hannar bæði hágæðaskó og fylgihluti í mörgum flottum litum.

SKÓR SKÓDROTTNINGIN OPNAR VERSLUN Á ÍSLANDI

Marta Jónsson skóhönnuður hefur opnað skóverslun á Laugaveginum undir eigin nafni en hún hefur verið viðloðandi skóbransann lengi vel.

Þegar ég var 19 ára fékk ég aukavinnu í skóbúðinni Stínu Fínu á Laugavegi. Ég labbaði þangað inn og þegar ég var búin að vera í búðinni í tvo klukkutíma vissi ég hvað ég vildi gera í lífinu. Það má því segja að ég hafi verið einstaklega heppin að hafa fundið mig svona snemma. Ég hef bara ekki gert neitt annað síðan. Ég er bara hægri og vinstri skór,“ segir Marta Jónsson skóhönnuður glöð í bragði.

Í síðustu viku opnaði Marta skóverslun á Laugavegi 51 undir eigin nafni og segist vera ánægð að vera komin á Laugaveginn aftur. „Mér finnst ég smá vera komin heim þrátt fyrir að búa áfram í London. Það má því segja að þessi verslun sé flaggskipið okkar í Skandinavíu,“ útskýrir hún en nýlega opnaði hún verslun í Dusseldorf í Þýskalandi og rekur nú þegar tólf verslanir í London. Undanfarin tuttugu ár hefur Marta Jónsson haft í nógu að snúast við að hanna skó fyrir stærri keðjur á borð við River Island, Top shop og H&M. Hægt er að sjá skóúrvalið á heimasíðunni martajonsson.com.

SNYRTIBUDDAN
HYLJARINN GERIR KRAFTAVERK

Kristín Minney Pétursdóttir les viðskiptafræði við Háskólann á Bifröst og situr í stjórn Merkúr, félags viðskiptafræðinema.

Kristín Minney hefur verið mikið í kringum snyrtivörur í gegnum tíðina en hún er snyrtifræðingur að mennt og hefur starfað sem sölumaður hjá Forvali heildverslun. Einnig hefur hún starfað sem flugfreyja. „Ekki alls fyrir löngu keypti ég mér gulllitaða snyrtibuddu í Karen Millen sem ég held mikið upp á. Í snyrtibuddunni leynist margt spennandi og ég ætla að deila með ykkur því helsta.“

Inimitable intense maskarinn frá Chanel stendur alltaf fyrir sínu. Burstinn á þessum maskara er úr gúmmíi og gerir augnhárin ótrúlega löng og falleg. Hann klessir ekki augnhárin og endist mjög lengi. Minn maskari er svartur og er nr 10.

Hoola-sólarpúðrið frá Benefit hef ég notað í mörg ár. Benefit-vörurnar eru því miður ekki fáanlegar hérlendis en ég kaupi mér alltaf birgðir þegar ég er erlendis. Mæli hiklaust með þessum vörum ef þið viljið prufa eitthvað nýtt og spennandi.

Þennan **fljótandi hyljara frá Shiseido** hef ég notað frá því ég starfaði sem flugfreyja. Hann gefur mjög fallegan ljóma í kringum augu. Gerir kraftaverk þegar maður er lítið sofinn og langar til að líta vel út. Þessi hyljari er fáanlegur í þremur mismunandi litum.

Soleil Identité er brúnkukrem í andlit frá Chanel. Þetta krem er algjörlega ómissandi í snyrtibudduna mína, þá sérstaklega þegar veturinn skellur á. Kremið er létt og gefur fallega bronsáferð. Eina brúnkukremið sem ég get notað.

30.000
FBL
fréttaþyrstir notendur
Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið hvar sem er og hvenær sem er
Fáðu Fréttablaðið ókeypis í spjaldtölvuna og snjallsímann með Fréttablaðsappinu. Sláðu inn **Fréttablaðið** á Google Play, Windows store eða í App store og náðu í appið.
FBL
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
45.000 fleiri í hvalas
Fleiri fá gáttatif er þjóðin eldist
FBL
FRÉTTABLAÐIÐ

Wilson's PIZZA
GEÐVEIKIN Á WILSONS
gildir frá 10. til og með 20. október
2 l. Coke
399
Hot Wings
399
Ostabraudstangir
499
Stór Pizza
2 áleggstegundir
1000
ef þú sækir
PANTADU Á NETINU
581 15 15
wilsons.is
Ánanaustum
Gnoðavogi 44
Eddufelli 6
Vesturlandsvegi
Brekkuhúsum

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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 ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Ræstingar

ÞRIF
Getum bætt við okkur húsfélögum og fyrirtækjum. Uppl. 782-3939

Garðyrkja

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

ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald

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

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

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

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Nudd

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669 0802.

Spádómar

SPÁSÍMI
Ástir, fjármál & heilsa. Spásími 908-6116

Rafvirkjun

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

KEYPT & SELT

Til sölu

www.stolpiehf.is
Geymslugámar
til sölu og leigu
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

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)

Stóreldhús
Í Rekstrarlandi býðst fjölbreytt úrval af þaulreyndum gæðavörum fyrir stóreldhús.

FÖST SÁPA
í sjálfvirkar uppþvottavélar, 5 kg.

ALHLIÐA SÓTTHREINSIR
500 ml úðabrúsi.

PIPAR\TBWA • SÍA • 132414

REKSTRARLAND
www.rekstrarland.is
Skeifunni 11 | Sími 515 1100

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

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

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

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

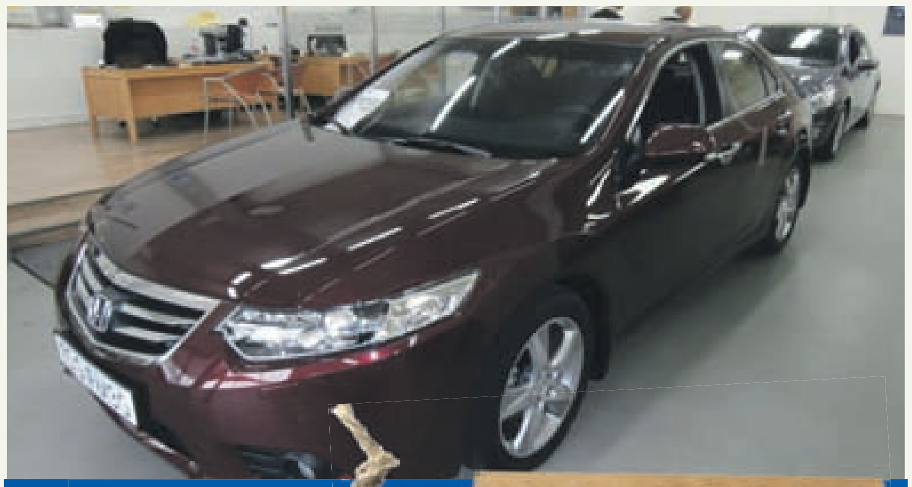
Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Nudd

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

Slökunarnudd og heilsunudd. S. 561 6254 Nuddstofan opin frá kl. 13-21. Opið Laug frá 12-18

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni



BÍLL DAGSINS
HONDA ACCORT Lifestyle
Nýskráður 2013, sýningarbíll, bensín, 6 gírar.
Sýningarbíll - Aðeins kr.
4.690.000

TOYOTA
Corolla Sol 1.6i
Nýskráður 2008, ekinn 64 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.250.000

PEUGEOT
308SW Active
Nýskráður 2013, sýningarbíll, dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.390.000

PEUGEOT
208 Active
Nýskráður 2013, sýningarbíll bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.790.000

MITSUBISHI
Colt 1,3i
Nýskráður 2006, ekinn 69 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.190.000

HONDA
Jazz Elegance
Nýskráður 2012, ekinn 36 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.780.000

HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 2012, ekinn 44 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.850.000

HONDA
Civic Sport 1.4i
Nýskráður 2013, sýningarbíll, bensín, 6 gírar.
Verð kr. 3.390.000

HYUNDAI
i20 Comfort
Nýskráður 2013, nýr bíll, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 2.650.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00

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

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingar á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýstar tillögur að breytingum á deiliskipulagi í Reykjavík.

Ánanaust 8

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi reits 1.089.8 vegna lóðarinnar nr. 8 við Ánanaust. Í breytingunni felst stækkun lóðar og aukning á byggingarmagni. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Suðurlandsbraut 12

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Suðurlandsbrautar, Hallar-, Veg- og Ármúla vegna lóðarinnar nr. 12 við Suðurlandsbraut. Í breytingunni felst hækkun á nýtingarhlutfalli ásamt breytingu á kvöð um bílastæði.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillögurnar liggja frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15 frá 18. október 2013 til og með 29. nóvember 2013. Einnig má sjá tillögurnar á vefsíðunni, ***www.skipbygg.is***. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillögurnar. **Ábendingum og athugasemdum við tillögurnar skal skila skriflega til skipulagsfulltrúa eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 29. nóvember 2013. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti**.

Reykjavík 18. október 2013
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

ORKUSTOFNUN

Auglýsing frá Orkustofnun vegna Rammaáætlunar

Verkefnisstjórn verndar- og orkunýtingaráætlunar (Rammaáætlunar) fjallar um virkjunarkosti og þau landsvæði sem viðkomandi virkjunarkostir hafa áhrif á að hennar mati. Samkvæmt 2. mgr. 9. gr. laga um verndar og orkunýtingaráætlun, nr. 48/2011, leggur Orkustofnun til þá virkjunarkosti sem verkefnisstjórnin fjallar um. Rammaáætlun tekur til landsvæða og virkjunarkosta sem verkefnisstjórn fjallar um og hefur uppsett rafafl 10 MW eða meira eða uppsett varmaafl 50 MW eða meira.

Orkustofnun auglýsir hér með eftir því að lögaðilar, sem hafa áhuga á að virkjunarkostir verði teknir til meðferðar hjá verkefnisstjórn Rammaáætlunar, óski eftir því við stofnunina. Á það einnig við um þá kosti sem þegar hefur verið fjallað um svo og óháð því í hvaða flokk þeir voru settir við lok annars áfanga áætlunarinnar, að því undanskildu að komið hafi til friðlýsingar í samræmi við 50. gr. laga um náttúruvernd nr. 44/1999 og ekki sé tiltekið í friðlýsingarskilmálum að virkjunarframkvæmdir séu heimilar.

Áður veittur frestur til að senda beiðni um slíka umfjöllun til Orkustofnunar, eigi hún örugglega að koma til afgreiðslu í 3. áfanga Rammaáætlunar, er hér með framlengdur til 1. desember 2013. Með beiðninni skal eftir atvikum fylgja lýsing á fyrirhugaðri virkjun, áætluðum virkjunarstað, helstu mannvirkjum og öðrum framkvæmdum sem henni tengjast og eftir því sem kostur er áætlun um afl og orkugetu og stofn- og rekstrarkostnað virkjunar, eða tilvísun til slíkrar lýsingar sem fengið hefur umfjöllun í fyrri áföngum Rammaáætlunar.

Ef virkjunarkostur er að mati Orkustofnunar nægilega skilgreindur skal verkefnisstjórn fá hann til umfjöllunar. Orkustofnun getur einnig að eigin frumkvæði falið verkefnisstjórn að fjalla um virkjunarkosti.

Reykjavík, 16. október 2013
orkumálastjóri

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

HEIMILIÐ

Húsgögn

2 rúm 90x2 til sölu! Verð 20 þús. fyrir hvert rúm. Dýnur fylgja ekki. Fyrirsp. sendist til fréttabl. merkt „rúm"

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu ný stúdíóíbúð í Hafnarfirði 120 þús. með rafmagni og hita. Sími:8410252

2. herb, 54 m2 íbúð í Hfj til leigu. Samþykkt. Uppl. á netfang ge@ismennt.is

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW. LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalhrauni 13. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshrauni 13.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 12-18. www.leiguherbergi.is

Húsnæði óskast

Par óskar eftir húsnæði í Reykjavík. Birgir. Sími: 820-2223.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

50 fm verslunarhúsnæði til leigu á Smiðjuvegi í Kópavogi. Góð aðkoma. Laust 1. nóvember. Uppl. í síma 698 9030.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUHÚS.IS
Hjólhýsi, fellihýsi, tjaldvagnar, bílar, upph, húsnæði. Uppl. í síma 770-5144.

Bílás Bílasala Akraness

GEYMSLA
Getum bætt ferðavögnum í vetrargeymslu og eða sölu. Gott húsnæði/einnig möguleiki á að geyma búslóð eða annað á brettum. Uppl. s. 431 2622/893 2621.

Geymi fellihýsi og tjaldvagna. 16 ára reynsla, vönduð umgengni. Uppl. í s. 897 1731

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.

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.

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

HÚSVAGNAGEYMSLAN ÞORLÁKSHÖFN.
Eigum nokkur laus stæði fyrir Húsvagna, fellih, tjaldv. Uppl. S. 893 3347/866 6610.

ATVINNA

Atvinna í boði

Sexy Iceland leitar samstarfs við konur sem vilja blogga um kynlíf gegn greiðslu. Sjá nánar á SexyIceland.com (Atvinna).

Jói Fel

HJÁ JÓA FEL GARÐABÆ
Vegna mikilla anna vantar okkur starfsfólk í fullt starf.
Uppl. í s. 692 1540 eða senda umsókn á sigga@joifel.is

Óskum eftir duglegum starfsmanni í vinnu við hellulagningar. Parf að hafa reynslu og geta unnið sjálfstætt. Góð laun í boði fyrir góð afköst. Garðaþjónusta Reykjavíkur, Sími: 7778100.

Óska eftir að ráða mann til vinnu sem er á 1-2 ári í framhaldsskóla og vill vinna með skóla og á sumrin. Umsóknir sendist á ingvi@glersyn.is

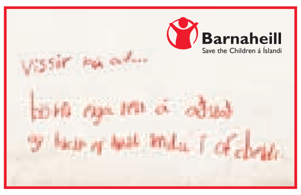
Atvinna óskast

39ára gamall maður óskar eftir vinnu við byggingu. Ég hef vinnuvélaskírteini A og C. Daniel.k2269@gmail.com

TILKYNNINGAR

Einkamál

Gott slökunarnudd í boði. Rauða Torgið, s. 905-2000, 535-9920, augl. nr. 8997.



skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR:
LAUGARDAGURINN 19. OKT
11:35 NEWCASTLE - LIVERPOOL
13:50 MAN. UNITED - SOUTHAMPTON
13:50 CHELSEA - CARDIFF
16:20 WEST HAM - MAN. CITY

SUNNUDAGURINN 20. OKT
14:50 ASTON VILLA - TOTTENHAM

RÚNAR ÞÓR SPILAR Í KVÖLD ÁSAMT REYNI ÚR ÝR, RÚNARI VILBERGS OG SIGGA ÚR NÁTTÚRU

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

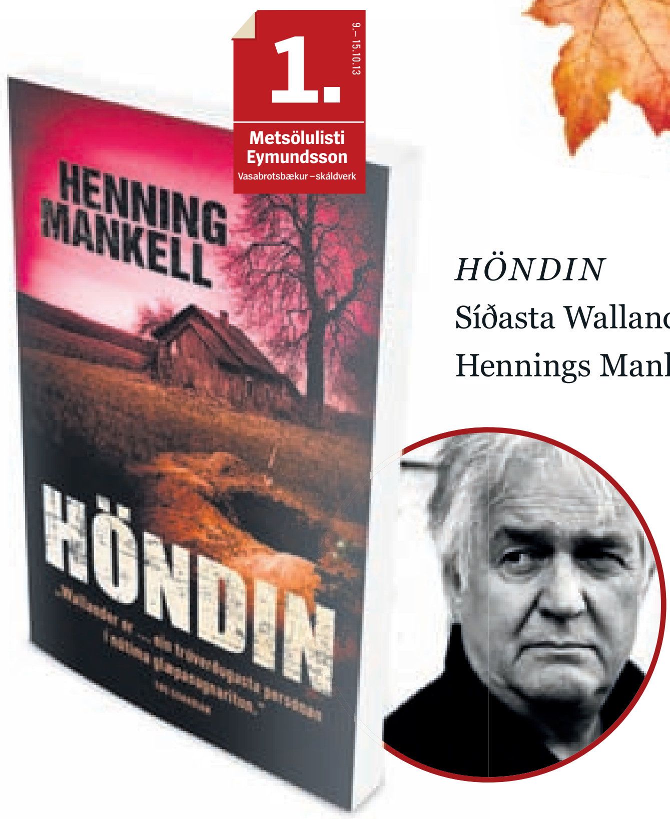
SAFT

KENNDU BARNINU ÞÍNU AÐ SKOÐA EFNI Á NETINU MEÐ GAGNRÝNUM HÆTTI

Heimili og skóli
www.saft.is

LESTU ÞÆR VINSÆLUSTU!

SÁTTMÁLINN
Átakanleg saga um margslungna sekt eftir Jodi Picoult



HÖNDIN
Síðasta Wallander-bók Hennings Mankell

ÉG SKAL GERA ÞIG SVO HAMINGJUSAMAN
Ný bók eftir Anne B. Ragde, höfund *Berlínaraspanna*

MINNISBÓK MAYU
Áhrifamikið uppgjör í spennandi sögu eftir Isabel Allende

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

2 | KL. 19:45 LOGI Í BEINNI

Gestir Loga í kvöld verða þau Benedikt Erlingsson, Hera Hilmarsdóttir og Aron Einar Gunnarsson.

Skemmtilegt föstudagskvöld

2 | KL. 19:20

POPP OG KÓK

Unnur Eggertsdóttir fjallar um allt það nýjasta á sviði kvikmynda- og tónlistar.

2 | KL. 20:45

HELLO LADIES

Gamanþættir um Breta sem flytur til Los Angeles til þess að finna draumakærustuna.

BÍÓ STÖÐIN | KL. 22:00

DARK KNIGHT RISES

Stórmynd með Christian Bale og Anne Hathaway í aðalhlutverkum.

Krakkastöðin | KL. 19:00

MÖMMUR VANTAR Á MARS

Níu ára gamall Milo ákveður að elta og bjarga mömmu sinni eftir að geimverur frá Mars ræna henni.

3 | KL. 20:25

SUPER FUN NIGHT

Þrjár klaufalegar vinkonur eru staðráðnar í að láta ekkert stoppa sig í að leita að fjöri á föstudagskvöldum.

3 | KL. 21:50

HUNTED

Bresk spennuþáttaröð um njósnara á vegum einkarekinnar leyni- þjónustu.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is **6 stöðvar aðeins 7.990 kr.**

2 3 Krakkastöðin Popp Tíví BÍÓ STÖÐIN GULL STÖÐIN Tónlist.is 2 VILD

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

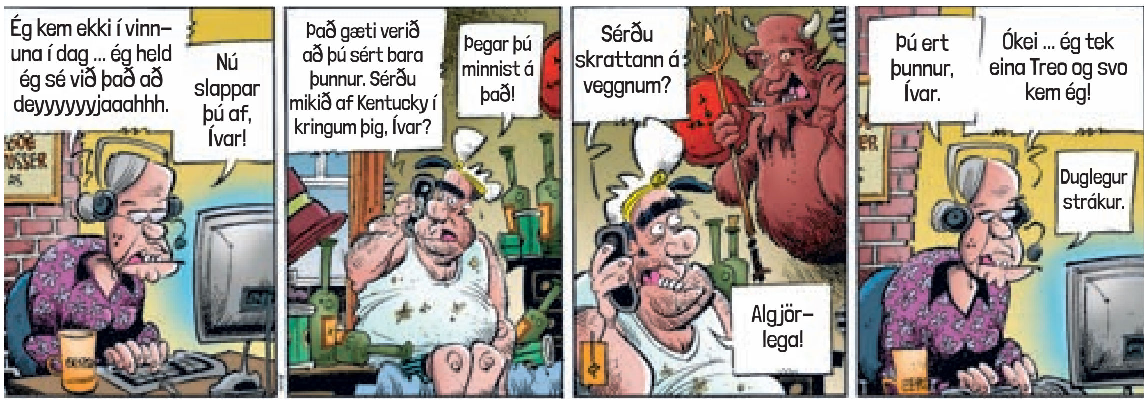
LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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



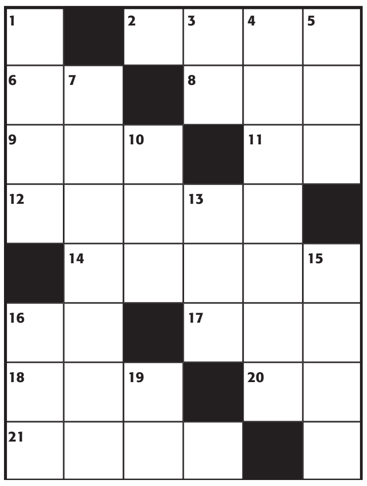
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Ellin er eins og fjallganga. Maður mæðist að sönnu en fær miklu betra útsýni.

Ingrid Bergmann



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. æsa, **6.** mjöður, **8.** hækkar, **9.** lærdómur, **11.** ekki, **12.** samstæður jakki og pils, **14.** hljóðfæri, **16.** í röð, **17.** skip, **18.** úði, **20.** eyðileggja, **21.** gort.

LÓÐRÉTT

1. armur, **3.** tveir eins, **4.** ríki í Suðaustur-Asíu, **5.** flýtir, **7.** avókadó, **10.** mánuður, **13.** útdeildi, **15.** rænuleysi, **16.** lifandi vera, **19.** tvíhljóði.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. örva, **6.** öl, **8.** rís, **9.** nám, **11.** ei, **12.** dragt, **14.** píanó, **16.** de, **17.** far, **18.** ýra, **20.** má, **21.** raup.

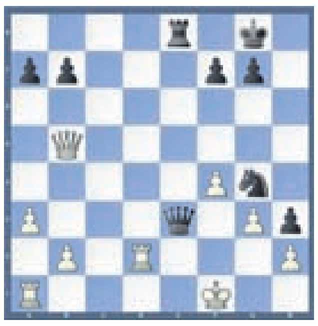
LÓÐRÉTT: 1. hönd, **3.** rr, **4.** víetnam, **5.** ási, **7.** lárpera, **10.** maí, **13.** gaf, **15.** óráð, **16.** dýr, **19.** au.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Úkraínumaðurinn Sergei Fedorchuk (2667) fór mikinn á Stórmeistaramóti TR sem lauk fyrir skemmstu. Í lokaumferðinni vann hann Simon Bekker-Jensen (2420).

Svartur á leik



26...Rxh2+! 27. Kxh2 Df3+ 28. Kg1 Dg3+ 29. Kf1 He4 30. Hc2 Hxf4+ 31. Ke2 Hf2+. Hvítur gafst upp.

Einar Hjalti Jensson er efstur fyrir lokaumferð Gagnaveitumótsins–Haustmóts TR sem fram fer í kvöld. **www.skak.is.** NM í skák–tvær umferðir í dag.

Stöð 2 kynnir með stolti **glæsilegustu vetrardagskrá** frá upphafi

Við lofum góðum **íslenskum vetri**

margfalt skemmtilegri!

Við erum afar ánægð með nýju vetrardagskrána okkar og flöggum nýjum og spennandi íslenskum þáttum. Aldrei áður hefur úrvalið verið jafn glæsilegt, fleiri og fjölbreyttari íslenskir þættir en nokkru sinni fyrr ásamt erlendum þáttum og kvikmyndum í sérflokki. **Við óskum þér góðrar skemmtunar með Stöð 2 í allan vetur.**

Með **Skemmtipakkanum** færðu mikið fyrir lítið!

Með Skemmtipakkanum færðu aðgang að sex frábærum stöðvum, aðgang að Tónlist.is í þrjá mánuði og Stöð 2 Vild sem er eitt öflugasta vildarkerfi landsins.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

Margfalt meiri skemmtun á aðeins

7.990 kr.

STÖÐ 2
Engin sjónvarpsstöð á Íslandi frumsýnir daglega fleiri þætti og bíómyndir en Stöð 2. Fréttir og meiri íslensk dagskrárgerð en nokkru sinni fyrr.

STÖÐ 3
Ný og fersk stöð með erlent gæðaefni í bland við nýtt íslenskt.

KRAKKASTÖÐIN
Talsett barnaefni daglega frá morgni til kvölds á sérstakri barnastöð. Barna-kvikmynd alla daga klukkan 19:00.

BÍÓSTÖÐIN
Frábærar kvik-myndir, allan sólarhringinn.

GULLSTÖÐIN
Klassískir innlendir og erlendir sjónvarpsþættir.

POPPTÍVÍ
Tónlistarmyndbönd eins og þú getur í þig látið.

TÓNLIST.IS
Öll íslensk og erlend tónlist á einum stað, þriggja mánaða aðgangur með áskrift.

VILD
Með aðgangi að Vild getur fjölskyldan hæglega sparað sem nemur mánaðar-áskrift.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KOR

198 KR/KG

MELÓNUR; GRÆNAR OG GULAR, ÞRJÁR GERÐIR !

198 krónur kg
BÖKUNARKARTÖFLUR Í LAUSU
FRÁ BRETLANDI

198 krónur 350g
BÓNUS **HRÁSALAT 350gr**

198 krónur 170g
DORITOS SNAKK ALLAR GERÐIR

198 krónur 200g
BÓNUS **PIZZABLANDA**

198 krónur 430g
BÓNUS **PIZZASÓSA 430ml**

198 krónur 200g
198 krónur 200g
GÓU **ÆÐI- OG HARUNBITAR 200gr**

FRÁ AMERÍKU
NÝ RAUÐ VÍNBER
698 krónur kg

198 krónur 120 stk.
EUROSHOPPER 120 STK.
BAÐMULLARSKÍFUR

198 krónur 2 ltr

198 krónur 1.5 ltr

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

VISA

NÝ SLÁTRAÐ

FERSKUR HÁLFUR LAMBAHRYGGUR
LUNDAPARTURINN

1898 krónur kg

SÉRSKORIÐ LAMBALÆRI
ÞAR SEM EFSTI HLUTI MJAÐMABEINS OG RÓFU-BEINIÐ ER SKORIÐ FRÁ OG ÞVÍ ER MEIRA KJÖT OG MINNA BEIN Á LÆRINU!

FERSKT SÉRSKORIÐ LAMBALÆRI

1459 krónur kg

NÝ SLÁTRAÐ

Íslenskt grísakjöt af nýslátruðu

1598 krónur kg.

ALI **FERSKAR GRÍSALUNDIR**

1298 krónur kg.

300 kr. verðlækkun
Verð áður 1598 kr.kg

ALI **ÚRBEINAÐAR GRÍSAHNAKKASNEIÐAR**

998 krónur kg.

ALI **FORELDUÐ GRÍSARIF / SPARERIBS**

FERSKT KRYDDAÐ **HEIÐALAMB**

1398 krónur kg

ÍSLANDS NAUT

FERSKT 100% ÍSLENSKT UNGNAUTAKJÖT

1498 krónur kg.
FERSKT 100% ÍSLENSKT

UNGNAUTA**HAKK**

2298 krónur kg.
FERSKT 100% ÍSLENSKT

UNGNAUTA**GÚLLAS**

2298 krónur kg.
FERSKT 100% ÍSLENSKT

UNGNAUTA**SNITSEL**

FERSKUR BÓNUS **KJÚKLINGUR**

1998 krónur kg.

BÓNUS **FERSKAR KJÚKLINGABRINGUR**

1998 krónur kg.

BÓNUS **ÚRB. KJÚKLINGAUPPLÆRI**

2398 krónur kg.
FERSKT 100% ÍSLENSKT

ÍSLENSK **UNGNAUTAPIPARSTEIK**

Camerarctica í Hörpu

Kammerhópurinn Camerarctica kemur fram á öðrum tónleikum Kammermúsíkklúbbsins á þessu starfsári. Tónleikarnir verða haldnir í Norðurljósasal Hörpu á sunnudaginn.

Á tónleikunum mun sópransöngkonan Marta Guðrún Halldórsdóttir slást í hóp Camerarctica-liða, eins og undanfarin tvö ár, og ljúka heildarflutningi sínum á Níu þýskum aríum eftir Händel.

Camerarctica heldur einnig áfram heildarflutningi sínum á strengjakvartettum Ungverjans Béla Bartóks og flytur að þessu sinni kvartett nr. 2, BB 75.

KAMMERHÓPURINN CAMERARCTICA

Ekki bara ástardrama

Carmen, ein ástríðuþrungnasta ópera allra tíma, verður frumsýnd annað kvöld í Eldborgarsal Hörpu. Hanna Dóra Sturludóttir syngur titilhlutverkið þá.

„Við Carmen erum orðnar miklar vinkonur,“ segir Hanna Dóra Sturludóttir sem hefur að undanförnu æft aðalhlutverkið í óperunni Carmen eftir Georges Bizet, á móti Sesselju Kristjánsdóttur, og túlkar það á frumsýningunni. „Carmen er samt harðari og beittari í samskiptum en ég, hún væri held ég ekki góður stjórnmálamaður því ekki er hún diplómatísk, blessunin,“ segir Hanna Dóra.

„Öfgarnar í fari hennar eru miklar þannig að þegar hún verður ástfangin heltekur ástin hana og þegar hún reiðist verður hún brjáluð – en það er líka það sem er heillandi við hana, að hún skuli vera svona opin með allt sem hún hugsar og gerir. Mér finnst svakalega gaman að takast á við hana og finn að tilfinningarnar eru allar til staðar, maður þarf bara að hleypa þeim út. Á sviðinu gengur það alveg ágætlega – tónlistin hjálpar til.“

Þetta er í fyrsta skipti sem Hanna Dóra túlkar Carmen á söngferli sínum. Hins vegar kveðst hún hafa séð fjölmargar ólíkar uppfærslur á henni, sumar jafnvel framúrstefnulegar þar sem Carmen er með pönkhárgreiðslu og í leðurdressi.

Hjá Íslensku óperunni segir Hanna Dóra farna tiltölulega hefðbundna leið þar sem aðalpersónan taki þátt í frelsisbaráttunni með uppreisnarmönnum í borgarastyrjöldinni á Spáni. „Carmen er frelsishetja, hún berst meðal annars fyrir því að vera frjáls manneskja og hafa sín réttindi. Það gefur verkinu ákveðna dýpt. Þetta er ekki einungis ástardrama,“ segir Hanna Dóra með áherslu. Hún segir æfingatímabilið hafa verið frábærlega skemmtilegt og fullyrðir að áhorfendur eigi von á góðu.

Hanna Dóra hefur búið í Þýskalandi frá því hún fór þangað til náms fyrir 21 ári. Nú er hún flutt heim í bili og drengirnir hennar sjö og fimm ára komnir í skóla og leikskóla í borginni. Faðir þeirra og eiginmaður hennar er þýskur söngvari og er upptekinn í verkefnum erlendis eins og er. Hann ætlar þó að koma á frumsýninguna á Carmen. „Ég ætla ekki að spá of mikið í framtíðina en ég er mjög ánægð að vera heima, það er búið að vera á áætlun svolítið lengi,“ segir Hanna Dóra glaðlega en tekur fram að ekkert ár hafi liðið svo að hún hafi ekki sungið á Íslandi frá því hún útskrifaðist 1998.

En býst hún við að fá sömu tækifæri úti í Evrópu þótt hún búi hér? „Ég verð náttúrlega að velja og hafna en ég þurfti líka að gera það úti. Þetta er meira spurning um fjölskyldulífið. Annað foreldrið verður að vera frekar rólegt en auðvitað fer það eftir stærð verkefna hvað við gerum í hvert skipti. Það er lúxusvandamál ef ég þarf að hafna verkefni og meðan ég hef vinnu er ég ánægð.“

gun@frettabladid.is

SÖNGKONAN „Þessar tilfinningar eru allar til staðar, maður þarf bara að hleypa þeim út. Á sviðinu gengur það alveg ágætlega – tónlistin hjálpar til.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vináttan er vegurinn til lífsins

BÆKUR ★★★★☆

Skrímslið litla systir mín

SAGA: HELGA ARNALDS **MYNDIR:** BJÖRK BJARKADÓTTIR
TÓNLIST: EIVÖR PÁLSDÓTTIR. **SKRUDDA**

Skrímslið litla systir mín eftir Helgu Arnalds fjallar um fimm ára myrkfælinn strák, Bjart, sem eignast litla systur. Honum líst síður en svo á nýjustu viðbótina við fjölskylduna og líkir henni við skrímsli sem allt virðist eyðileggja. Hann fer í langt ferðalag um dimma skóga, alla leið á hjara veraldar, og hittir fyrir óvættir og alvöru skrímsli í þeim tilgangi að skila systur sinni sem mamma hans sagði að væri gjöf frá guði. Og á leiðinni lærir hann að elska litlu systur sína.

Afbrýðisemi er algengt varnarviðbragð þegar barn þarf skyndilega að deila ást og athygli foreldra sinna með nýju barni og Skrímslið litla systir mín gerir því góð skil. Stóri bróðirinn þjáist af einmanaleik og höfnunarkennd en lærir svo að vináttan er vegurinn til lífsins.

Bókin er fallega myndskreytt af Björk Bjarkadóttur og tónlist Eivarar Pálsdóttur er skemmtileg viðbót við vandaða bók. Eins og aðrar fyrsta flokks barnabækur höfðar bókin bæði til barna og fullorðinna. Það er ánægjulegt þegar ungir og aldnir hafa gaman af sömu bókinni.

Samnefnd sýning var frumsýnd í Norræna húsinu í fyrra og hlaut Grímuverðlaun sem besta barnaleiksýningin.

Ólöf Skaftadóttir

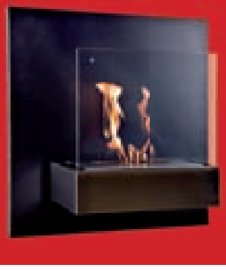
NIÐURSTAÐA: Vönduð og fallega framreidd barnabók með boðskap sem á erindi við marga.

HELGA ARNALDS Höfundur bókarinnar samdi líka leikritið Skrímslið litla systir mín og lék í því.

sabrino

Ítölsk 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!

FAGLEG
RÁÐGJÖF OG
**FRÍ LEGU-
GREINING**

Komdu í heimsókn, prófaðu legugreininguna, og fáðu faglega ráðgjöf um val á heilsudýnum, án skuldbindinga!

SÉRHÆFUM OKKUR Í SMÍÐI Á HEILSURÚMUM

RúmGott · Smiðjuvegi 2 (við hliðina á Bónus) · Kópavogi · Sími 544 2121
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-16 · www.rumgott.is

VERSLUNIN Rúm Gott ÍSLENSK HEILSURÚM

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? FÖSTUDAGUR

Dansleikir

20.00 Gömlu dansarnir verða dansaðir í Ásgarði, félagsheimili eldri borgara Stangarhyl 4. Húsið verður opnað klukkan 19.30 og dansað frá 20.00. Haukur Ingibergsson leikur fyrir dansi. Aðgangseyrir fyrir félaga er 1.500 krónur en 1.800 fyrir gesti. Allir velkomnir.

Tónlist

12.00 Tónlistarhópurinn Ísafoldarbrass kemur fram á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Hádegistónleikarnir í Háteigskirkju eru haldnir alla föstudaga á milli kl. 12.00 og 12.30. Miðaverð er 1.000 krónur.

21.00 Rokkhljómsveitin Slugs fagnar útgáfu plötunnar Þorgeirsboli á Bar 11. Þeim til aðstoðar verður hljómsveitin Skelkur í bringu.

22.00 Maya Postepski, trommuleikari kanadísku indie-elektróhljómsveitarinnar Austra, þeytir skífum á Harlem. Austra kom fram á Iceland Airwaves árið 2011 og þekkir Maya því nokkuð til lands og þjóðar.

22.00 Dúettinn Down & Out var stofnaður á Húsavík af Ármanni Guðmundssyni og Þorgeiri Tryggvasyni. Dúettinn kemur fram á Rósenberg í kvöld.

Tónleikar Málmsmíðafélagsins fara fram í Gamla kaupfélaginu á Akranesi. Leikin verða þekkt þjóðlög kennd við málm frá áttunda og níunda áratug síðustu aldar.

Fyrirlestrar

12.30 Elín Hansdóttir myndlistarmaður heldur fyrirlestur um vinnuaðferðir sínar og verk í fyrirlestrarsal myndlistardeildar Listaháskólans að Laugarnesvegi 91. Allir velkomnir.

20.00 Fyrirlestur í húsi Lífspekifélags Íslands, Ingólfsstræti 22. Tryggvi Guðmundsson heldur fyrirlestur um heimsmynd Martínusar og yogaheimspekina.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

NÍU BARDAGAR Í KVÖLD Vilhjálmur Hernandez lofar skemmtilegum bardögum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Íslendingar keppa við Dani í níu bardögum

Íslendingar etja kappi við Dani á opnu hnefaleikamóti í Reykjavík í kvöld.

Hnefaleikafélagið ÆSIR og Hnefaleikafélag Akraness standa fyrir opnu hnefaleikamóti í húsnæði Hnefaleikastöðvarinnar að Viðarhöfða 2 í Reykjavík í kvöld.

Þar etja sjö upprennandi hnefaleikakappar frá Danmörku kappi við íslenskt hnefaleikafólk í níu bardögum.

Í danska liðinu er Camilla Skov Jensen sem vann til bronsverðlauna á Evrópumeistaramótinu í Ungverjalandi fyrr á árinu. Hún mætir Valgerði Guðsteinsdóttur, núverandi Íslandsmeistara og hnefaleikakonu ársins 2012.

Vilhjálmur Hernandez hefur unnið mikið uppbyggingarstarf í hnefaleikum á Íslandi um árabil og er það starf farið að skila árangri. Afraksturinn er blómleg sveit hnefaleikafólks, bæði barna, unglinga og fullorðinna.

Hann segir hörkubardaga fram undan í kvöld en að Danirnir verði eigi að síður erfiðir viðureignar, enda hafi hnefaleikar verið bannaðir í fimmtíu ár hér á landi og önnur lönd hafi því gott forskot. „En við erum að koma upp með góða krakka núna og unglingarnir eru búnir að standa sig vel," segir hann.

Fyrsti bardagi kvöldsins verður á milli tveggja ellefu ára stráka. Sá íslenski heitir Emin Kadri. „Hann er upprennandi stjarna og það verður gaman að sjá hann spreyta sig á móti danska stráknum."

Vilhjálmur hvetur fólk til að mæta kl. 20 í kvöld og styðja Íslendinga til sigurs. „Þetta verða mjög skemmtilegir bardagar." freyr@frettabladid.is

➜ Keppir í Las Vegas

Gunnar Kolbeinn Kristinsson, einn af keppendunum í kvöld, tekur á næsta ári þátt í sínum fyrsta bardaga sem atvinnumaður í hnefaleikum. Bardaginn fer fram í Las Vegas og keppir Gunnar Kolbeinn í „super heavyweight"-flokki, fyrir þá sem eru yfir 91 kíló. Fyrst keppir hann á stóru alþjóðlegu móti í Finnlandi sem verður haldið 20. nóvember.

Leynigestir á svið með Emmsjé Gauta

Emmsjé Gauti, Úlfur Úlfur og Agent Fresco koma fram á tvennum tónleikum í Hörpu í kvöld.

Aukatónleikar með Emmsjé Gauta og Úlfi Úlfi fara fram í Hörpu í kvöld. Tónleikarnir hefjast strax að fyrri tónleikunum loknum, klukkan 22.

„Hvorir tveggja tónleikarnir verða geggjaðir og við hlökkum mikið til," segir Emmsjé Gauti sem tekur gamalt efni í bland við nýtt.

Strákarnir í Úlfi Úlfi ætla einnig að leika nokkur ný lög af plötu sem þeir eru að vinna í, í bland við eldra efni.

Hljómsveitin Agent Fresco kemur fram með Emmsjé Gauta og Úlfi og verða flest lögin útsett á nýjan hátt.

„Við verðum einnig með leynigesti á tónleikunum, þeir eru bræður og meðal fremstu tónlistarmanna þjóðarinnar, ég segi ekki meira," segir Gauti að lokum.

Miðasala fer fram á midi.is. - glp

AUKATÓNLEIKAR Emmsjé Gauti kemur fram á tvennum tónleikum í kvöld ásamt Úlfi Úlfi og Agent Fresco. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

NÝJAR BÆKUR

á tilboði í Hagkaup

TILBOÐ
3.499KR
~~3.999~~

ÚT AÐ HLAUPA
Ný íslensk hlaupabók.
Fyrir byrjendur sem og lengra komna.

TILBOÐ
3.499KR
~~3.999~~

KJÚKLINGARÉTTIR NÖNNU
50 frábærir kjúklingaréttir.
Hversdagsmatur og veislumatur.

TILBOÐ
3.699KR
~~4.299~~

VETTLINGAPRJÓN
64 uppskriftir
Ný og stórglæsileg bók
eftir Guðrúnu S. Magnúsdóttur

TILBOÐ
3.699KR
~~3.999~~

HEKLAÐ FYRIR SMÁFÓLKIÐ
Bráðskemmtilegar hekluppskriftir fyrir
byrjendur jafnt sem lengra komna.

Gildir til 27. október á meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

24 tíma tjónaþjónusta – ef mikið liggur við

Tjón gera sjaldnast boð á undan sér og geta orðið á öllum tímum sólarhringsins. Oft skiptir sköpum að brugðist sé hratt við til þess að lágmarka tjón. Við erum á vakt allan sólarhringinn og tryggjum að þú fáir bestu hugsanlegu tjónaþjónustu hvenær sem þú þarft á henni að halda. Við leggjum áherslu á að viðskiptavinir okkar sem lenda í tjóni verði fyrir sem minnstum óþægindum og að afgreiðsla mála gangi hratt fyrir sig. Þegar mikið liggur við, hafðu þá samband við okkur í síma 800 7112 og við hjálpum þér að leysa málin.

Þú tryggir ekki eftir á

Regluleg yfirferð tryggingaverndar borgar sig

Þörfin fyrir tryggingavernd tekur breytingum í takt við breytingar á húsnæði, fjölskyldustærð, tómstundum og áhugamálum. Þess vegna mælum við með því að viðskiptavinir fari reglulega yfir tryggingavernd sína með sérfræðingum okkar. Með slíkri yfirferð eru meiri líkur á að þú sért með fullnægjandi vernd og betur í stakk búin(n) að mæta áföllum sem orðið geta í lífinu. Það eina sem þú þarft að gera er að koma við í næsta útibúi okkar, panta ráðgjöf á sjova.is eða senda okkur tölvupóst á netfangið sjova@sjova.is.

Vegaaðstoð

Allir geta lent í vandræðum með bílinn. Þá er gott að geta hringt í Vegaaðstoð Sjóvár í síma 440 2222. Vegaaðstoð Sjóvár aðstoðar viðskiptavini í Stofni ef bíllinn verður rafmagnslaus eða bensínlaus og aðstoðar við að skipta um sprungið dekk. Ef þú lendir í árekstri á höfuðborgarsvæðinu getur þú einnig hringt í Vegaaðstoðina og færð þá aðstoð frá fagaðilum* við að fylla út tjónaskýrslu. Kostir þess er nákvæm skoðun aðstæðna og myndataka sem notuð er sem gögn við uppgjör tjóna. Tjónstilkynningin er send rafrænt beint til tryggingafélaga til úrlausnar, sem sparar þér sporin.

*Aðstoð & Öryggi ehf. er sjálfstætt og hlutlaust þjónustufyrirtæki er annast vettvangsrannsóknir umferðaróhappa. Þjónustan tryggir réttláta og fljótvirka afgreiðslu tjóna fyrir tryggingarfélög og viðskiptamenn þeirra.

Frá ánægðum viðskiptavinum

Markmið Sjóvár er að veita viðskiptavinum ávallt bestu hugsanlegu tjónaþjónustu. Endurgjöf frá viðskiptavinum er okkur mikilvæg og góður leiðarvísir um hvernig við getum bætt okkur og þróað starfsemi okkar enn frekar. Það gleður okkur mjög þegar við fáum staðfestingu frá ánægðum viðskiptavinum á því sem vel er gert. Hér á eftir eru nokkur bréf sem okkur hjá Sjóvá hafa borist frá ánægðum viðskiptavinum sem hafa þurft að nýta sér tjónaþjónustu okkar.

„Ég vil þakka starfsfólki Sjóvár fyrir frábærar móttökur og úrlausn mála þegar ég varð fyrir því að gjöreyðileggja bílinn minn í hálkuslysi 31 jan. s.l. Það er alveg ljóst að Sjóvá er með mjög hæft og vel þjálfað starfsfólk, sem er reiðubúið að aðstoða viðskiptavininn af kostgæfni og alúð. Takk fyrir, Sjóvá, og megi heill og hamingja fylgja starfsfólki þínu um aldur og ævi."

Valgeir Hauksson

„Við vorum í Ásbyrgi með hjólhýsið okkar og urðum fyrir því óláni að keyrt var á okkur með þeim afleiðingum að bæði bíllinn okkar og hjólhýsið voru ónothæf. Gott fólk hjá Sjóvá aðstoðaði okkur við að komast á áfangastað og afgreiddi okkar mál hratt og örugglega. Með [illegible] fyrir frábæra aðstoð og hlýju í okkar garð."

Gunnar Sigurjónsson og Ása Bryngeirsdóttir

„Ég hef sem betur fer sjaldan þurft að leita til Sjóvár vegna tjóna. Mér er þó minnisstætt þegar upp kom leki í húsinu sem ég bý í hversu góðan stuðning og faglega hjálp ég fékk hjá tjónamatsmanni Sjóvár."

Eggert Gíslason

„Frábært, takk kærlega fyrir! Þetta var orðið rosalega ruglingslegt. Þakka fyrir þjónustuna ykkar, hún er alltaf jafn góð! Verð aldrei fyrir vonbrigðum."

Hjördís Vigfúsdóttir

„Mig langar til að byrja á því að þakka ykkur fyrir frábæra tjónaþjónustu vegna tjóns sem ég lenti í núna í júlí. Einnig langar mig að þakka fyrir smíðina sem þið senduð mér, aldrei á ævi minni hef ég séð jafn snyrtileg vinnubrögð, og ég tala nú ekki um hvað þeir voru [illegible] sem þeir gerðu á mínu heimili. Og ekki vantaði kurteisina hjá þessum mönnum. Takk fyrir okkur."

Rannveig Oddsdóttir

„Mig langaði að koma á framfæri við ykkur þakklæti vegna afgreiðslu vatnstjóns sem ég lenti í. Aðkoma ykkar fólks var öll til fyrirmyndar. Ég hef alla tíð verið með mínar tryggingar hjá Sjóvá og í þau fáu skipti sem ég hef þurft að leita til ykkar hefur þjónustan verið frábær."

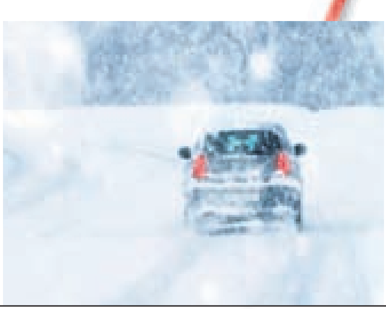
Jóhann Petersen

„Hjá Sjóvá erum við með viðskiptastjóra með þekkingu á þörfum fyrirtækisins og iðnaðarins sem við getum leitað til með öll okkar mál með skömmum fyrirvara."

Guðný Guðjónsdóttir
framkvæmdastjóri fjármála Saga Film

Vetrardekkjatilboð – góð dekk auka umferðaröryggi

Sjóvá hefur síðustu tvö ár gert úttekt á ástandi hjólbarða á ökutækjum sem lent hafa í tjóni. Niðurstöður benda til sterkra tengsla á milli ástands hjólbarða og fjölda tjóna. Of margir bílar eru á slitnum dekkjum sem eru í raun óhæf til vetraraksturs. Þess vegna býður Sjóvá



viðskiptavinum í Stofni tilboð á vetrardekkjum í samstarfi við dekkjaverkstæði víða um land. Það eina sem þú þarft að gera er að hafa samband við einhvern af afgreiðslustöðum samstarfsaðila okkar og gefa upp kennitöluna þína. Þú finnur allar upplýsingar um dekkjatilboðið á sjova.is.

Rúðuviðgerðir

Einföld leið til sparnaðar

Frá árinu 2010 hefur Sjóvá dreift framrúðuplástrum til viðskiptavina sinna og hefur árangurinn verið góður. Með framrúðuplástri er hægt að hefta útbreiðslu sprungu í framrúðu þar til hægt er að komast á verkstæði. Í mörgum tilfellum er hægt að lagfæra rúðuna og spara þannig kostnað við rúðuskipti.

Þúsundir viðskiptavina hafa nýtt sér þessa þjónustu og meðalsparnaður viðskiptavinar nemur um 10.000 kr., sem hann hefði annars þurft að greiða í eigin áhættu ef skipta hefði þurft um rúðuna. Sjóvá hvetur viðskiptavini sína til að koma við í næsta útibúi og næla sér í framrúðuplástur sem gott er að hafa til taks í hanskahólfinu í bílnum. Ef skemmd verður á bílrúðu skal setja pláturinn stax á skemmdina og fara með bílinn sem fyrst á rúðuverkstæði sem er viðurkennt af Sjóvá. Ef hægt er að gera við rúðuna greiðir Sjóvá viðgerðina að fullu, viðskiptavinur greiðir ekki neitt.

Sjóvá vottar sín verkstæði

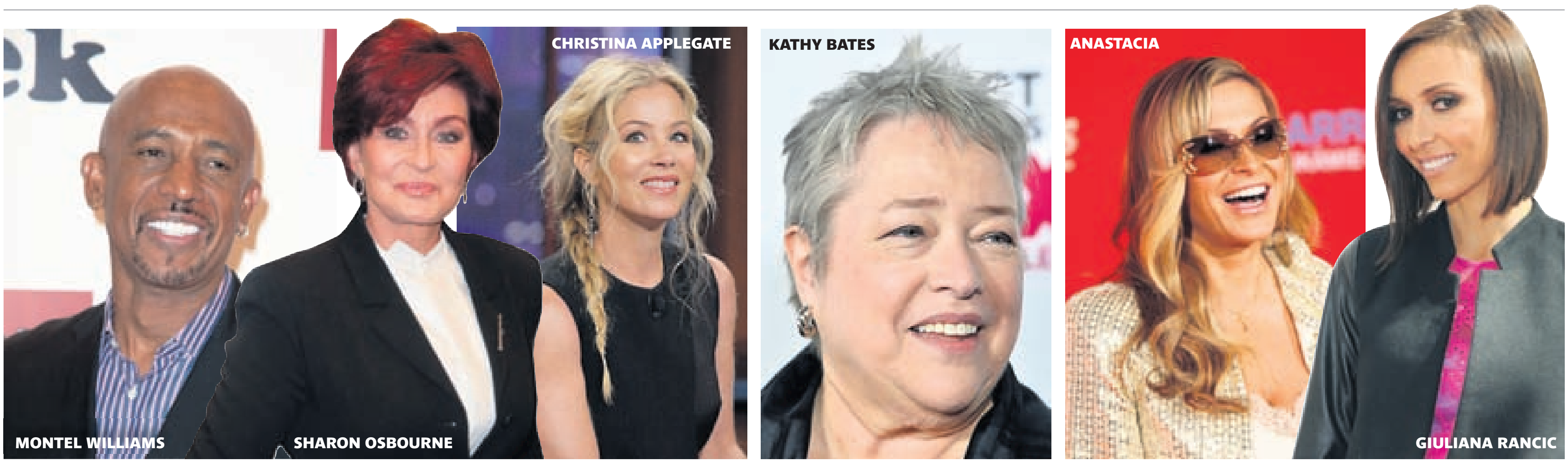
– og auðveldar viðskiptavinum sínum valið

Sjóvá hefur samið við og gert úttektir á ákveðnum verkstæðum til að meta hvernig þau uppfylla kröfur Sjóvár um tjónamat og viðgerðir. Verkstæði sem uppfylla kröfur okkar falla í einnar, þriggja eða fimm stjörnu flokk.

- **Fimm stjörnu verkstæðin** veita faglega og góða þjónustu og hafa innleitt vottað gæðakerfi.
- **Þriggja stjörnu verkstæðin** veita góða þjónustu en eru ekki með vottað gæðakerfi.
- **Einnar stjörnu verkstæðin** eru með samning við Sjóvá, eru með fagmenntaðan starfsmann og starfsleyfi.

Stjörnurnar eru til marks um gæði, bíllinn fær viðgerð þar sem fagmennska er höfð að leiðarljósi. Þannig auðveldar stjörnugjöf Sjóvár þér að velja hvert á að fara með bíl í viðgerð. Þú finnur yfirlit yfir viðurkennd verkstæði á sjova.is.

24
TÍMA
TJÓNA
ÞJÓNUSTA
AF ÞVÍ AÐ LÍFIÐ ER ÓTRÚLEGT
Tjón gera sjaldnast boð á undan sér. Þess vegna erum við á vakt allan sólarhringinn og tryggjum að þú fáir bestu hugsanlegu tjónaþjónustu hvenær sem þú þarft á henni að halda.
24 tíma tjónaþjónusta – sími 800 7112
ÞESS VEGNA ERTU HJÁ SJÓVÁ
SJÓVÁ
HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 13-2529



MONTEL WILLIAMS SHARON OSBOURNE CHRISTINA APPLEGATE KATHY BATES ANASTACIA GIULIANA RANCIC

Bæði brjóstin í burtu

Leikkonan Angelina Jolie vakti mikla athygli þegar hún greindi frá ákvörðun sinni um að láta fjarlægja bæði brjóst sín til að draga úr líkunum á því að fá krabbamein. Hún er ekki eina stjarnan sem hefur gengist undir slíka aðgerð.

Ekki erfið ákvörðun

Eftir að **Sharon Osbourne** komst að því að hún væri með BRCA-krabbameinsgenið árið 2012 ákvað hún að gangast undir tvöfalt brjóstnám.

„Um leið og ég komst að því að ég væri með krabbameinsgen hugsaði ég: „Líkurnar eru ekki mér í hag. Ég hef fengið krabbamein áður og ég vil ekki lifa í skugga þess.“ Mér fannst þetta ekki erfið ákvörðun,“ sagði hún við Hello.

Allt í lagi að gráta

Leikkonan **Christina Applegate** gekkst undir tvöfalt brjóstnám árið 2008 eftir að hafa greinst með brjóstakrabbamein og stökkbreytta BRCA1-genið.

„Stundum græt ég og verð mjög reið í sjálfsvorkunn minni. Ég held að það sé allt hluti af batanum og við allar sem eru að ganga í gegnum þetta vil ég segja: „Það er allt í lagi að gráta“,“ sagði hún í Good Morning America.

Lendir alltaf á fótunum

Óskarsverðlaunaleikkonan **Kathy Bates** gekkst undir aðgerðina í fyrra, þá 64 ára, eftir að hafa greinst með krabbamein fyrr á árinu. „Eftir langa íhugun gekkst ég undir tvöfalt brjóstnám,“ sagði hún við People. „Sem betur fer þurfti ég ekki að fara í geisla- eða lyfjameðferð. Fjölskylda mín kallar mig Kat vegna þess að ég lendi alltaf á fótunum og sem betur fer var þetta engin undantekning.“

Brjóstahaldarinn faldi allt

Sjónvarpskonan **Giuliana Rancic** gekkst undir aðgerðina undir lok ársins 2011. „Ég fékk skurðaðgerðarbrjóstahaldara sem földu allt saman. Fyrst vildi ég ekki horfa í spegilinn vegna þess að ég hugsaði með mér: „Mér er að batna á hverjum degi og þetta snýst um mína heilsu. Hvers vegna ætti ég að draga sjálfa mig niður með því að horfa í spegilinn“,“ sagði hún við Glamor.

Fór í aðgerð fyrir mistök

Spjallþáttastjórnandinn **Montel Williams** gekkst fyrir mistök undir tvöfalt brjóstnám þegar hann var nítján ára. Læknirinn hélt að hann væri með krabbamein í brjósti þegar hann var í raun með rifinn brjóstvöðva. „Næstu tíu árin á eftir fór ég aldrei úr bolnum vegna óranna eftir aðgerðina,“ sagði hann við Doctor Oz.

Aflýsti tónleikaferðalagi

Söngkonan **Anastacia** gekkst undir tvöfalt brjóstnám eftir að hún greindist með brjóstakrabbamein í annað sinn.

Í yfirlýsingu til aðdáenda sinna sagðist hún vera á batavegi og „tilbúin til að hefja nýjan kafla“ í lífi sínu. Anastacia aflýsti tónleikaferðalagi sínu um Evrópu í febrúar eftir að hún greindist í annað sinn. Hin 45 ára söngkona náði fullum bata árið 2003 eftir að hún gekkst undir skurðaðgerð og fór í geislameðferð vegna krabbameins. - fb

Karlmennskukvöld í Kjallaranum

Þór Birgisson kemur fram í sýningunni Menn skemmtikvöld ásamt fleiri köppum.

„Þetta er lifandi sýning og það getur allt gerst á sýningum,“ segir Þór Birgisson leikari, sem leikur í sýningunni Menn skemmtikvöld sem sýnd er í Þjóðleikhúskjallaranum. Þór útskrifaðist frá leiklistardeild Listaháskóla Íslands síðastliðið vor.

Menn skemmtikvöld er sýning sem fjallar um ímynd karlmennskunnar og kynntar eru skemmtilegar sögur um karlmennskuna og hvernig það er að vera karlmaður. Verkið, sem er útskriftarverkefni Jóhönnu Völu Höskuldsdóttur, var sýnt síðastliðið sumar en hefur nú verið endurvakið vegna fjölda áskoranna.

„Það er virkilega gaman að vinna með þessum mönnum. Ég fylgdist mikið með Þorsteini þegar ég var yngri og þykir hann einstaklega flottur,“ segir Þór um hópinn sem kemur fram í sýningunni. Í sýningunni koma fram, auk Þórs, Þorsteinn Guðmundsson leikari, Gunnar Nelson bardagakappi og Biggi Veira tónlistarmaður ásamt fleiri köppum. „Við erum allir ólíkir og það gerir þetta enn þá skemmtilegra,“ bætir Þór við.

SKOÐA KARLMENN Þór Birgisson leikur í sýningunni Menn skemmtikvöld í Þjóðleikhúskjallaranum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Á næstunni ætlar Þór að einbeita sér að því að vinna í stuttmynd sem hann skrifaði síðasta sumar og stefnir á að klára hana í byrjun næsta árs. Auk þess var Þór í fullum æfingum á öðru verkefni þegar fréttamaður náði tali af honum.

Menn skemmtikvöld verður sýnt í kvöld og annað kvöld klukkan 20.00 í Þjóðleikhúskjallaranum. -glp

Tjáir sig um karlmann

Morrissey segir frá alvarlegu sambandi í ævisögu.

Morrissey, fyrrverandi söngvari The Smiths, tjáir sig í fyrsta sinn um alvarlegt samband við mann að nafni Jake Owen Walters í sjálfsævisögu sinni sem kom út í gær. Sambandið stóð yfir í tvö ár þegar söngvarinn var á fertugsaldri.

Morrissey segir ekki berum orðum að um ástarsamband hafi verið að ræða en talar um að líf hans hafi í fyrsta sinn breyst úr „ég“ í „við“ og að loksins hafi hann náð góðum tengslum við einhvern.

Bókin átti upphaflega að koma út 16. september. Þremur dögum áður kom tilkynning frá útgefandanum, Penguin Classics, um að henni yrði frestað.

Undanfarin ár hefur Morrissey þurft að aflýsa eða fresta allmörgum tónleikum, bæði vegna veikinda sinna og móður sinnar.

MORRISSEY Fyrrverandi söngvari The Smiths tjáir sig um alvarlegt samband í sjálfsævisögu sinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Timbaland skilur

Rapparinn skilur við eiginkonu sína til fimm ára.

Rapparinn og upptökustjórinn Timbaland og eiginkona hans til fimm ára, Monique Mosley, ætla að skilja. Vefsíðan Gossipcop sagði frá þessu.

Mosley sótti um skilnaðinn og fer fram á að rapparinn greiði meðlag með dóttur þeirra og tíu ára syni hennar frá fyrra sambandi. Parið hefur verið saman í tíu ár og gift í fimm.

Timbaland er hvað þekktastur fyrir störf sín sem upptökustjóri og hefur hann meðal annars unnið náið með Missy Elliot, Aaliyah, Nelly Furtado, Jay-Z, LL Cool J og Ludacris.

SKILINN Rapparinn Timbaland skilur við eiginkonu sína til fimm ára, Monique Mosley. NORDICPHOTOS/GETTY

Bubbi í sveitinni með gítarinn

Bubbi Morthens kemur fram einn með gítarinn á fernum tónleikum á næstunni.

„Þetta eru árlegir tónleikar sem ég held í sveitinni minni," segir Bubbi Morthens tónlistarmaður, sem heldur árlega tónleika í Félagsheimilinu Dreng í Kjós á föstudagskvöld.

Hann kemur þar fram einn með gítarinn en stemmningin á tónleikunum þykir einkar skemmtileg. „Það er alltaf skemmtileg og kósý stemmning sem myndast á tónleikunum í sveitinni," bætir Bubbi við.

Bubbi heldur ferna tónleika á næstunni en viðkomustaðirnir eru Félagsheimilið Drengur í Kjós 18. október, Grindavíkurkirkja 25. október, Selfosskirkja 1. nóvember og svo loks Fríkirkjan í Hafnarfirði 7. nóvember.

Um þessar mundir er Bubbi einnig að leggja lokahönd á jólaplötu sem kemur út á næstu vikum. „Hún fer að detta í búðir á næstu vikum en á plötunni verða eingöngu frumsamin lög," segir Bubbi um plötuna.

Hægt er að nálgast miða á tónleika Bubba á midi.is.

-glp

EINN MEÐ GÍTARINN Bubbi Morthens kemur fram á fernum tónleikum á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

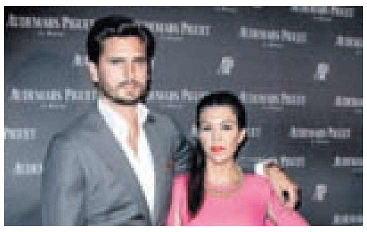
➜ Fyrsta sólóplata Bubba, Ísbjarnarblús, kom út árið 1980, eða fyrir 33 árum.

ÁHYGGJUR Forráðamenn Instagram höfðu áhyggjur af andlegri heilsu Lady Gaga. NORDICPHOTOS/GETTY

Instagram með áhyggjur

Lady Gaga fékk sent tölvubréf frá aðstandendum Instagram þar sem þeir vekja athygli á því að notendur forritsins hafi lýst yfir áhyggjum af andlegu ásigkomulagi söngkonunnar. Instagram sendi henni leiðbeiningar um öryggisatriði sem hún þarf að hafa í huga við notkun síðunnar.

Áhyggjurnar vöknuðu út af myndum sem hún setti inn á Instagram. Þetta kemur fram á Twitter-síðu hennar þar sem hún birtir skjáskot af bréfinu sem kom henni að óvörum ef marka má viðbrögð hennar á Twitter. Hún tekur ekki fram við hvaða innlegg var átt en í byrjun vikunnar tók hún myndir af handskrifuðum lagatextum í stílabók sem mætti misskilja ef þeir eru lesnir án tillits til samhengisins.



SLÆM HEGÐUN Scott Disick hagaði sér illa á tískusýningu á þriðjudag. NORDICPHOTOS/GETTY

Fékk fingurinn frá fyrirsætu

Fyrirsætan Caroline D'Amore sýndi raunveruleikastjörnunni Scott Disick fingurinn á miðri tískusýningu á þriðjudag.

Disick, sem er í sambúð með Kourtney Kardashian, sótti tískusýningu á þriðjudagskvöld ásamt Kendall og Kylie Jenner, yngri systrum Kourtney. Að sögn sjónarvotta hagaði hann sér dólgslega á meðan á sýningunni stóð og misbauð D'Amore, sem sýndi honum fingurinn er hún gekk fram hjá honum á sýningarpallinum. Eftir sýninguna þreif Disick í hönnuðinn Cedric Benaroch og togaði hann nánast niður af pallinum.

KITCHENAID
BLANDARI

Þú sparar 7.000

VERÐ ÁÐUR 44.990
TILBOÐSVERÐ 37.990
ÞÚ SPARAR 7.000

#69002012

EPLA SKRÆLARI
FRÁBÆR NÝJUNG

25%

VERÐ ÁÐUR 4.999
TILBOÐSVERÐ 3.749
ÞÚ SPARAR 1.250

PRESSUKANNA
6 BOLLA • KRÓM

20%

VERÐ ÁÐUR 4.999
TILBOÐSVERÐ 3.999
ÞÚ SPARAR 1.000

#22110800

KAI

PureKomachi2

Hnífalínan eru hágæða hnífar frá KAI í Japan, sem hefur framleitt hnífa í yfir 100 ár. Hnífarnir njóta mikilla vinsælda um heim allan.

ÖLL LÍNAN 20% AFSLÁTTUR

Verð frá 2.399 til 3.599

SILICON GOGGUR
HITAÞOLINN

50%

VERÐ ÁÐUR 999
TILBOÐSVERÐ 499

#69621577

BABYLISS
KEILUJÁRN

25%

VERÐ ÁÐUR 7.999
TILBOÐSVERÐ 5.999
ÞÚ SPARAR 2.000

#67024563

REMINGTON SILK
SLÉTTUJÁRN

25%

VERÐ ÁÐUR 14.995
TILBOÐSVERÐ 11.246
ÞÚ SPARAR 3.749

KRINGLUKAST

Allt að 50% afsláttur • Nýtt kortatímabil
Síðustu forvöð

GEORGE FOREMAN
HEILSUGRILLIN

Russell Hobbs

Allt að 42% minni fita

FAMILY

25%

VERÐ ÁÐUR 16.995
TILBOÐSVERÐ 12.745
ÞÚ SPARAR 4.250

#65087056

COMPACT

33%

VERÐ ÁÐUR 11.995
TILBOÐSVERÐ 7.995
ÞÚ SPARAR 4.000

#65085056

iRobot® RYKSUGUVÉLMENNI
HREINASTA SNILLD

ROOMBA 620	ROOMBA 650	ROOMBA 770	ROOMBA 780
Þú sparar 10.000	Þú sparar 10.000	Þú sparar 12.000	Þú sparar 20.000
VERÐ ÁÐUR ... 59.995	VERÐ ÁÐUR ... 79.995	VERÐ ÁÐUR ... 96.900	VERÐ ÁÐUR ... 119.995
TILBOÐSVERÐ ... 49.995	TILBOÐSVERÐ ... 69.995	TILBOÐSVERÐ ... 84.900	TILBOÐSVERÐ ... 99.995
ÞÚ SPARAR ... 10.000	ÞÚ SPARAR ... 10.000	ÞÚ SPARAR ... 12.000	ÞÚ SPARAR ... 20.000
# 65000620	# 65742650	# 65777004	# 65742780

TRISTAR
+ HAKKARI OG ÞEYTARI

20%

VERÐ ÁÐUR 9.999
TILBOÐSVERÐ 7.999
ÞÚ SPARAR 2.000

SERÍUR
KAUPTU TVÆR OG FÁÐU ÞÁ ÓDÝRARI Á
50%

ÓDÝRI HEIMILISTÆKJA MARKAÐURINN
ALLT Á **2.990**

40% · 25% · 40% · 40% · 40% · 25%

FISSLER POTTAR & PÖNNUR

ÖLL LÍNAN 20% AFSLÁTTUR

SEVERIN KAFFIVÉL
SÝÐUR VATNIÐ

VERÐ ÁÐUR 17.999
TILBOÐSVERÐ 14.999
ÞÚ SPARAR 3.000

#65005700

WEBER
ÞRÁÐLAUS KJÖTHITAMÆLIR

30%

VERÐ ÁÐUR 9.499
TILBOÐSVERÐ 6.649
ÞÚ SPARAR 2.850

#67016438

MANDOLÍN
SNEIÐIR, SKRÆLAR OG SAXAR

20%

VERÐ ÁÐUR 7.499
TILBOÐSVERÐ 5.999
ÞÚ SPARAR 1.500

#22113278

FRANCIS FRANCIS X1 ESPRESSOVÉL

Þú sparar 30.000

ÍTÖLSK GÆÐI

30%

VERÐ ÁÐUR 99.900
TILBOÐSVERÐ 69.900
ÞÚ SPARAR 30.000

#45341057

AEG

25%

AEG RYKSUGA
AE 3450 • 2200W

VERÐ ÁÐUR 21.900
TILBOÐSVERÐ 16.400
ÞÚ SPARAR 5.500

#65007371

GRUNWERG

LITAÐAR HÁGÆÐA KERAMIK PÖNNUR

ÖLL LÍNAN 33% AFSLÁTTUR

ÍSLENSKA PÖNNUKÖKUPANNAN

20%

EINS OG ÖMMU ;)

VERÐ ÁÐUR 9.999
TILBOÐSVERÐ 7.999
ÞÚ SPARAR 2.000

#58050136

ESPRESSOKANNA

35%

6 BOLLA Á HELLU

VERÐ ÁÐUR 4.999
TILBOÐSVERÐ 3.249
ÞÚ SPARAR 1.750

#22116060

byggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni

facebook.com / byggtogbuid

SMELLTU HÉR TIL AÐ OPNA VEFVERSLUN

GASTROMAX

50%

SÁ BESTI?

VERÐ ÁÐUR 999
TILBOÐSVERÐ 500

#42111600

SKAFTRYKSUGA

20%

ERGORAPIDO

VERÐ ÁÐUR ... 24.900
TILBOÐSVERÐ ... 19.900
ÞÚ SPARAR ... 5.000

#65005870

HOMEDICS

BRJÁLAÐ VERÐ!

35%

NUDDSÆTI
SÆNSKT NUDD

VERÐ ÁÐUR 29.980
TILBOÐSVERÐ 19.487
ÞÚ SPARAR 10.493

#58120360

KitchenAid®

20%

HRÆRIVÉL HVÍT + ÁHALDASETT

VERÐ ÁÐUR ... 99.980
TILBOÐSVERÐ ... 79.990
ÞÚ SPARAR ... 19.990
69001001

HRÆRIVÉL LITUÐ + ÁHALDASETT

VERÐ ÁÐUR ... 102.980
TILBOÐSVERÐ ... 82.990
ÞÚ SPARAR ... 19.990
69001003

GARMIN GPS

20% 20%

HLAUPAÚR FORERUNNER 110

VERÐ ÁÐUR 36.900
TILBOÐSVERÐ 29.520
ÞÚ SPARAR 7.380

#54086313

LEIÐSÖGUTÆKI NUVI 42

VERÐ ÁÐUR 29.900
TILBOÐSVERÐ 23.920
ÞÚ SPARAR 5.980

#54011414

WEBER KJÚKLINGASTANDUR

20%

VERÐ ÁÐUR 6.999
TILBOÐSVERÐ 5.599
ÞÚ SPARAR 1.400

#67016408

NÝTT FRÁ KITCHENAID

20%

TÖFRASPROTI

VERÐ ÁÐUR ... 29.999
TILBOÐSVERÐ ... 23.999
ÞÚ SPARAR ... 6.000
69006001

20%

SAXARI

VERÐ ÁÐUR ... 14.999
TILBOÐSVERÐ ... 11.999
ÞÚ SPARAR ... 3.000
69005002

20%

HRAÐSUÐUKANNA

VERÐ ÁÐUR ... 39.990
TILBOÐSVERÐ ... 31.990
ÞÚ SPARAR ... 8.000
69010003

20%

9 BOLLA

MATVINNSLUVÉL

VERÐ ÁÐUR ... 37.990
TILBOÐSVERÐ ... 29.990
ÞÚ SPARAR ... 8.000
69007001

WASSERMAXX SÓDAVATNSTÆKI

20%

LITUÐ

VERÐ ÁÐUR 19.999
TILBOÐSVERÐ 15.999
ÞÚ SPARAR 4.000

#28092000

TRISTAR CREME BRULEE

20%

GASBRENNARI
+ 4 SKÁLAR

VERÐ ÁÐUR 5.990
TILBOÐSVERÐ 4.792
ÞÚ SPARAR 1.198

#65002611

TRISTAR BLANDARI

30%

• GLERKANNA
• MALAR KLAKA

VERÐ ÁÐUR 9.999
TILBOÐSVERÐ 6.999
ÞÚ SPARAR 3.000

#65004430

TRISTAR SALT&PIPAR

32%

• TVEIR Í PAKKA

VERÐ ÁÐUR 5.990
TILBOÐSVERÐ 3.990
ÞÚ SPARAR 2.000

#65004005

ROASTER POTTUR

20%

VERÐ ÁÐUR 5.999
TILBOÐSVERÐ 4.799
ÞÚ SPARAR 1.200

#49961650

HITABRÚSI STÁL 0.5L

35%

VERÐ ÁÐUR 2.499
TILBOÐSVERÐ 1.625

#63317072

Nokkrar hoppandi fótboltagórillur

BAKPANKAR

Kolbeins Tuma Daðasonar

ÉG hef aldrei kynnst öðru eins spennufalli og á þriðjudagskvöldið þegar karlalandslið Íslands í knattspyrnu tryggði sér sæti í umspili um laust sæti í lokakeppni heimsmeistaramótsins. Afrek hafði unnist sem erfitt er að setja í samhengi. Það er hins vegar mikið og einstakt.

ÞESSARI skoðun deila fjölmargir. Svo eru aðrir sem hafa ekki áhuga á íþróttum. Það er í góðu lagi. Einhverjir fögnuðu því vafalítið þegar nóg var komið af „fótboltavitleysunni“ og skipt var yfir í auglýsingar skömmu eftir að flautað hafði verið af í Ósló. Þá var hlutskipti strákanna okkar hins vegar ekki ráðið. Enn stóð yfir leikur í Sviss. Það vissu leikmenn landsliðsins sem biðu spenntir úti á velli. Það vissu áhorfendur heima í stofu.

LÝSANDI leiksins á RÚV velti því fyrir sér hvort útsending fengi ekki að lifa þar til staðfest úrslit bærust frá Sviss. Svo fór ekki eins og allir sem horfðu á leikinn eða fylgjast með þjóðfélagsumræðu vita. Undirbúningur RÚV fyrir leikinn hafði ekki verið nægilega góður. Beðist var afsökunar. Mistök gerast og af þeim lærist. Óánægja þúsunda landsmanna var hins vegar skiljanleg.

ÍÞRÓTTIR eru eitt af því sem skiptir fólk eins og mig hvað mestu máli í lífinu. Þá ástríðu sem oft fylgir íþróttum er erfitt að útskýra. Hún birtist samt líklega best í viðbrögðum fólks þegar það fékk ekki að upplifa augnablikið þegar bláklæddir íslenskir knattspyrnumenn fögnuðu afrakstri síðustu tveggja ára. Þeim glæstasta í sögu liðsins.

„HOPPANDI fótboltagórillur“ er orðalag sem vel þekktum íslenskum bókmenntarýni þótti lýsa vel því sem knattspyrnuáhugamenn urðu af á þriðjudagskvöld. Fleiri deila skoðun hans. Árið 1955 vannst einstakt afrek í íslenskri bókmenntasögu í annarri norrænni höfuðborg, Stokkhólmi. Ég velti fyrir mér hvernig rýnirinn fyrrnefndi, og skoðanabræður hans og –systur, hefði brugðist við ef farið hefði verið í auglýsingar að lokinni tveggja tíma sjónvarpsútsendingu og orðunum: „Og verðlaunin í ár hlýtur …“

HVÍTT BÚNINGSHERBERGI Beyoncé vill að búningsherbergi sitt sé hvítt og barnvænt. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvítt og barnvænt búningsherbergi

Beyoncé vill ilmkerti, matvinnsluvél og hvít húsgögn í búningsherbergi sitt.

Bandaríska söngkonan Beyoncé fer fram á að tvö hvít handklæði, tvö stykki af Irish Spring-sápustykkjum og hvít húsgögn séu í búningsherbergi hennar á tónleikaferðalögum. Tímaritið In Touch birti hluta af kröfulista söngkonunnar.

Á kröfulistanum er farið fram á að búningsherbergin séu í anda setustofu og að hitinn þar inni nái 22 gráðum. Búningsherbergin eiga einnig að vera barnvæn, þar eiga hvorki að vera hvöss horn eða vírar, og maturinn á að vera borinn fram á dúkuðu borði.

Skiptar skoðanir eru um hvort kröfulisti Beyoncé sé óhóflegur eður ei. Hún tekur dóttur sína, Blue Ivy, með á tónleikaferðalög sín og því eðlilegt að söngkonan reyni að búa þannig um hnútana að barninu líði sem best.

➜ Kröfulisti Beyoncé

- Ilmkerti sem ilma af vínberjum.
- Hvít húsgögn, þar á meðal sófi, legubekkur og gardínur.
- Spegill í fullri lengd.
- Tvö gólfteppi.
- Tvö hvít handklæði.
- Sápuskammtari.
- Tvö Irish Spring-sápustykki.
- Borðstofuborð sem er 250 sentimetrar að lengd.
- Þrjár litlar ruslatunnur.
- Matvinnsluvél svo hægt sé að búa til ávaxtadrykki.

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

KONAN Í BÚRINU	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
KONAN Í BÚRINU LÚXUS	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
BATTLE OF THE YEAR	KL. 5.40 - 8 - 10.30	L
MÁLMHAUS	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
TÚRBÓ 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30 - 5.40	L
TÚRBÓ 3D ÍSL.TAL	KL. 3.30	L
ABOUT TIME	KL. 8	10
RUNNER RUNNER	KL. 10.40	12
AULINN ÉG 2 2D	KL. 3.30	L

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ 5%

KONAN Í BÚRINU	KL. 5.45 - 8 - 10.15	16
GRAVITY 3D	KL. 9 - 10.15	12
MÁLMHAUS	KL. 5.45 - 8	12
LA VIE D'ADELE	KL. 5.30	16
BLUE JASMIN	KL. 10	10
HROSS Í OSS	KL. 6 - 8	12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

KONAN Í BÚRINU	KL. 6 - 8	16
MÁLMHAUS	KL. 6 - 10	12
BATTLE OF THE YEAR	KL. 8 - 10	L

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ 5% www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
CAPTAIN PHILLIPS	9 - FORSÝNING	14
KONAN Í BÚRINU	8, 10:20	16
BATTLE OF THE YEAR	10:10	L
MÁLMHAUS	5:50, 8	12
ABOUT TIME	6	10
TÚRBÓ - ÍSL	3:50 3D	L
AULINN ÉG 2 - ÍSL	3:50 3D	L
AULINN ÉG 2 - ÍSL	3:50 2D	L
DESPICABLE ME 2 - ENS	6 2D	L

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

GRAVITY 3D	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	12
GRAVITY VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10	VIP
RUSH	KL. 5:30 - 8 - 10:40	12
PRISONERS	KL. 5 - 6 - 8 - 9 - 10:10	16
DON JON	KL. 8 - 11	16
AULINN ÉG ÍSLTAL2D	KL. 4 - 6	L
FLUGVÉLAR ÍSLTAL2D	KL. 4	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

GRAVITY 3D	KL. 8	12
GRAVITY 2D	KL. 10:30	12
RUSH	KL. 8	12
PRISONERS	KL. 10:10	16
TÚRBÓ ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
AULINN ÉG ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

GRAVITY 3D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
RUSH	KL. 5:25 - 8 - 10:35	12
PRISONERS	KL. 5 - 6 - 9 - 10:10	16
DON JON	KL. 8	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

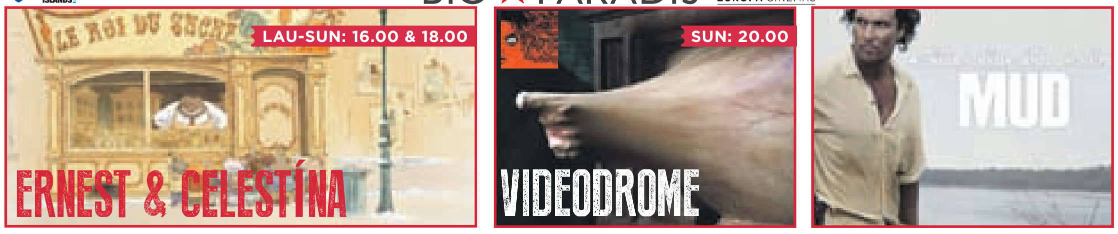
GRAVITY	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
RUSH	KL. 8 - 11	12
PRISONERS	KL. 5 - 8 - 10:40	16
THE BUTLER	KL. 5:20	14

SAMBÍÓIN AKUREYRI

GRAVITY 3D	KL. 5:50 - 8	12
GRAVITY 2D	KL. 10:40	12
RUSH	KL. 5:30 - 8	12
PRISONERS	KL. 10:10	16

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS



SJÁ SÝNINGARTÍMA Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

OJBA RASTA Hljómsveitin Ojba Rasta gefur út sína aðra plötu í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Fleiri orð og meira majónes

Reggíhljómsveitin Ojba Rasta gefur út sína aðra plötu í dag. Hún nefnist Friður.

Önnur plata reggíhljómsveitarinnar Ojba Rasta, Friður, kemur út í dag. Hún fylgir eftir plötu sveitarinnar, Ojba Rasta, sem vakti mikla athygli í fyrra.

Arnljótur Sigurðsson og Teitur Magnússon eru aðallagahöfundar þessarar níu manna sveitar. Arnljótur segir nýju plötuna öðruvísi en þá síðustu. „Hún er lengri, með fleiri lögum, fleiri orðum og meira majónesi,“ segir hann. „Núna er meira farið um víðan völl og platan er kannski beittari en sú síðasta.“

Spurður út í nafnið Friður segir Arnljótur alls konar frið vera að finna á plötunni. „Það er bæði friður í hjartanu og svo er verið að ræða um utanáliggjandi frið. Það má túlka þetta á ýmsa vegu. Það er líka merkilegt að enginn hafi gefið út plötu sem heitir Friður áður.“

Þrátt fyrir að stuttur tími sé liðinn frá því að Ojba Rasta kom út segir Arnljótur hljómsveitina ekkert afkastameiri en gengur og gerist. „Við erum búin að vera starfandi í um það bil þrjú ár og þetta eru orðin ein átján lög sem við höfum gefið út. Það er ekki mikið á þremur árum.“

Sveitin spilar næst á Airwaves-hátíðinni. Útgáfutónleikar verða haldnir í nóvember eftir að Friður kemur út á vínyl. **- fb**

➜ Nýja lagið, Einhvern veginn svona, sat í tvær vikur á toppi vinsældarlista Rásar 2.

ÚTGÁFUHÓF!

Fjallabókin **eftir Jón Gauta Jónsson er komin út og við fögnum því í Bókabúð Forlagsins, Fiskislóð 39, í dag 18. október kl. 17.**

Léttar veitingar og allir velkomnir!

MÁL OG MENNING

Fjallabókin **er undirstöðurit útivistarfólksins. Yfirgripsmikil ný íslensk bók um fjallamennsku allt árið um kring.**

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

ÞAÐ ER EKKERT TIL SEM HEITIR MISNOTKUN

Tíu ára gamalli var **Vigdísi Grímsdóttur** rithöfundi nauðgað af tveimur fullorðnum mönnum. Í kjölfarið varð til nýr persónuleiki og í fimmtíu ár hefur Vigdís verið bæði Dísa og Gríms. Hún segir frá afleiðingum nauðgunarinnar, stóru ástinni og þránni eftir viðurkenningu í nýjustu bók sinni.

Ungar konur þurfa að þora að gera mistök

Hildur Berglind Arndal útskrifaðist úr LHÍ í vor og tekst nú á við sitt fyrsta stóra hlutverk í Borgarleikhúsinu.

Haustið í allri sinni dýrð

Lesendur völdu bestu haustmyndirnar í ljósmyndasamkeppni Fréttablaðsins.

Ég var harkalega minnt á að lífið tekur enda

Anna Ringsted ætlar að loka versluninni Fríðu frænku með vorinu en kvíðir ekki aðgerðarleysi.

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

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS
Ómissandi hluti af góðri helgi

Hewson samdi við FH

FÓTBOLTI FH-ingar fengu góðan liðsstyrk í gær þegar miðjumaðurinn öflugi Sam Hewson skrifaði undir tveggja ára samning við félagið.

Hewson hefur verið einn besti leikmaður Fram síðustu tvö og hálft tímabil og FH verið með augastað á honum í nokkurn tíma.

Framarar hafa þar með misst þrjá sterka leikmenn á skömmum tíma. Kristinn Ingi Halldórsson fór í Val, Almarr Ormarsson samdi við KR og nú er Hewson farinn í FH.

Bjarni Guðjónsson, þjálfari Fram, sagði við fótbolta. net í gær að ekki yrði endursamið við neina af erlendum leikmönnum liðsins. Þeir Allan Lowing, Jordan Halsman, Steffan Haugland og Jon Andre Royrane eru því í leit að nýju félagi. Þess utan hefur Ólafur Örn Bjarnason lagt skóna á hilluna þannig að Fram vantar mannskap. - hbg

Sigurbergur tæpur fyrir Evrópuleikinn

HANDBOLTI Sigurbergur Sveinsson, leikmaður Hauka, lék ekki með Haukum í gærkvöldi gegn ÍR en hann mun vera meiddur á ökkla.

Sigurbergur meiddist í fyrri leik Hauka gegn Benfica í EHF-bikarnum um síðustu helgi.

„Í leiknum úti leit þetta ekkert sérlega vel út. Hann stekkur hátt, hefur mikinn stökkkraft svo fallið var mikið. Hann lenti á leikmanni Benfica og við höfðum áhyggjur af að hann yrði frá í margar vikur. En hann er búinn að vera í meðhöndlun hjá sjúkraþjálfurum okkar og ég held að hann verði klár á móti Akureyri í næstu viku,“ sagði Patrekur.

Haukar mæta portúgalska liðinu Benfica í síðari viðureign liðanna í EHF-bikarnum á sunnudaginn en liðið tapaði fyrri leiknum illa 34-19 úti í Portúgal.

Sigurbergur er algjör lykilleikmaður í Haukum og hefur skorað 30 mörk í deildinni á tímabilinu. Hafnfirðingar þurfa að vinna upp 15 marka mun á sunnudaginn. „Það er ekki útilokað að hann verði með á móti Benfica en ekki líklegt,“ sagði Patrekur. Haukar mæta Akureyri fimmtudaginn 24. október. - sáp, ss

TÆPUR Sigurbergur verður líklega ekki með um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

OLÍS-DEILDIN

ÚRSLIT

HAUKAR - ÍR 30-28

Haukar - Mörk (skot): Einar Pétur Einarsson 8/3(9/3), Árni S. Steinþórsson 8/17, Jón Þorbjörn Jóhannsson 3/5, Þórður R. Guðmundsson 3/5.

Varin skot: Giedrius Morkunas 12/1 (39/2)

ÍR - Mörk (skot): Sturla Ásgeirsson 9/1(10/2), Jón H. Gunnarsson 7/7, Björgvin Hólmgeirssson 6/0.

Varin skot: Kristófer F. Guðmundsson 12 (30/2).

FH - FRAM 34-18

FH - Mörk (skot): Benedikt Reynir Kristinsson 9/13, Magnús Óli Magnússon 8/10, Halldór Ingi Jónasson 4/4)

Varin skot: Daníel Freyr Andrésson 21(33/3).

Fram - Mörk (skot): Sigurður Örn Þorsteinsson 4 /15,Ólafur Magnússon 3/2(5/2), Stefán Baldvin Stefánsson 3/8.

Varin skot: Stephen Nielsen 10(32/1).

DOMINOS-DEILDIN

ÚRSLIT

KR - ÍR 96-83

KR: Shawn Atupem 19/8 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 18, Helgi Már Magnússon 16/9 fráköst, Ingvaldur Magni Hafsteinsson 11/5 fráköst.

ÍR: Matthías Orri Sigurðarson 18/5 fráköst, Sveinbjörn Claessen 18/6 fráköst, Björgvin Hafþór Ríkharðsson 14/12 fráköst, Terry Leake Jr. 14/4 fráköst.

SKALLAGRÍMUR - SNÆFELL 86-89

Skallagrímur: Mychal Green 24/6 fráköst/5 stoðsendingar, Páll Axel Vilbergsson 18/9 fráköst, Grétar Ingi Erlendsson 14/6 fráköst/5 stoðsendingar.

Snæfell: Vance Dion Cooksey 30/6 stolnir, Hafþór Ingi Gunnarsson 14/6 fráköst, Jón Ólafur Jónsson 13/10 fráköst.

VALUR - NJARÐVÍK 80-106

Valur: Chris Woods 26/19 fráköst/3 varin skot, Oddur Birnir Pétursson 14/5 fráköst, Birgir Björn Pétursson 9/9 fráköst, Oddur Ólafsson 8/6 fráköst/8 stoðsendingar.

Njarðvík: Elvar Már Friðriksson 28/8 stoðsendingar, Logi Gunnarsson 24/4 fráköst, Nigel Moore 13/10 fráköst.

Danska liðið er þjóðareign

Guðmundur Guðmundsson tekur við danska landsliðinu í byrjun næsta árs en liðið er með betri handknattleiksliðum í heiminum. Þjálfarinn hræðist ekki þær kröfur sem danska þjóðin mun gera til hans.

HANDBOLTI „Mér líst mjög vel á þetta verkefni, mín bíður gríðarlega spennandi starf,“ segir Guðmundur Guðmundsson, nýráðinn þjálfari danska landsliðsins í handknattleik.

Þjálfarinn mun taka við liðinu af Ulrik Wilbek eftir Evrópumótið í Danmörku í janúar á næsta ári.

„Danska liðið er vissulega eitt af betri landsliðum heimsins í dag og því verður þetta krefjandi í meira lagi. Ég tek einnig við liðinu af þjálfara sem hefur verið afar sigursæll með danska landsliðinu,“ segir Guðmundur en Danir urðu til að mynda Evrópumeistarar undir stjórn Wilbeks árin 2008 og 2012.

Guðmundur er í dag þjálfari þýska úrvalsdeildarliðsins Rhein-Neckar Löwen en undir hans stjórn hlaut félagið fyrsta bikarinn í sögu sinni á síðustu leiktíð þegar lærisveinar Guðmundar fóru alla leið í EHF-bikarnum.

Þekkir álagið vel

„Ég þekki það vel að starfa undir miklu álagi og hef í raun búið við þær kröfur undanfarin þrjú ár hjá Rhein-Neckar Löwen að vinna hvern einasta leik. Kannski eru gerðar meiri kröfur til manns með danska landsliðinu, það verður bara að koma í ljós.“

Danska handknattleikssambandið boðaði til blaðamannafundar á mánudaginn þar sem formlega var tilkynnt um ráðningu Guðmundar. Mikil fjölmiðlaumfjöllun var í kringum ráðninguna og kom þá í ljós að pressan verður gríðarleg á þjálfaranum en fyrsta spurningin sem Guðmundur fékk frá dönskum blaðamanni var: „Af hverju var Íslendingur ráðinn í starfið? Eru ekki nægilega færir danskir þjálfarar í boði?“

„Ég held að það skipti engu máli hvort Íslendingur eða Dani hefði verið ráðinn í starfið, það verða alltaf gerða miklar kröfur til þjálfarans af dönsku pressunni. Þar var ákvörðun danska handknattleikssambandsins að ráða mig og ég tel að það hafi valið mjög hæfan þjálfara. Ég vil lítið velta því fyrir mér hvernig vinnuumhverfið verður. Danska liðið er þjóðareign og ég átta mig fyllilega á því en annaðhvort er maður til í slaginn eða ekki,“ sagði Guðmundur.

Guðmundur Guðmundsson var landsliðsþjálfari Íslands á árunum 2001-2004. Hann tók síðan aftur við liðinu árið 2008 og var með það fram yfir Ólympíuleikana í London árið 2012.

„Það fylgir því einnig gríðarlegt álag að vera með íslenska landsliðið og maður finnur heldur betur fyrir þeim kröfum sem íslenska þjóðin gerir til manns í því starfi svo ég þekki þetta landslag vel. Íslendingar vilja helst að liðið vinni til verðlauna á hverju einasta móti.“

Danska sambandið hefur verið í viðræðum við Guðmund undanfarna mánuði og því hafði þjálfarinn langan umhugsunarfrest áður en hann ákvað að taka við liðinu.

TIL Í SLAGINN Guðmundur Guðmundsson er fullur tilhlökkunar að takast á við það verkefni að þjálfa eitt besta handknattleikslið í heiminum. NORDICPHOTOS/GETTY

„Alveg frá fyrsta degi lét ég forráðamenn Rhein-Neckar Löwen vita af því að ég væri að ræða við Danina og var ferlið allt saman mjög gagnsætt.“

Ómetanleg medalía

Leiðindaatvik kom upp í vikunni þegar það varð ljóst að einn af leikmönnum silfurliðsins frá því á Ólympíuleikunum í Peking árið 2008 hafði selt verðlaunapeningu sinn frá leikunum. Handknattleikssamband Íslands skarst í leikinn og mun peningurinn vera kominn aftur í hendurnar á eigandanum.

„Mér finnst sorglegt að þetta mál skyldi koma upp og ég vona að menn hafi nú séð að sér í því máli. Sjálfur fékk ég engan silfurpening á sínum tíma og þótti það mjög sérstakt. Þessi silfurpeningur er ómetanlegur og stendur fyrir sögulegan tíma í okkar menningu. Öll vinnan á bak við þessa medalíu, heiðurinn og ólympíuandinn er eitthvað sem ekki er hægt að verðleggja.“ stefan@365.is

Hvert höldum við eftir dauðann?
Fyrirlestur á ensku / www.lif-eftir-daudann.net

ÍA þarf að fara í naflaskoðun

Jóhannes Karl Guðjónsson útilokar ekki að spila með Skaganum í 1. deildinni.

FÓTBOLTI „Ég er að meta stöðuna og átta mig á því að við séum fallnir. Nú er búið að ráða nýjan þjálfara og farið að skipuleggja framtíðina. Ég ætla að fylgjast með því hvað menn vilja gera og ræða svo málin,“ segir Jóhannes Karl Guðjónsson, leikmaður ÍA, en mikið er spáð í hvort hann verði áfram í herbúðum Skagamanna næsta sumar.

Hann er nýkominn heim úr fríi og hefur því ekki enn rætt við nýja þjálfarann, Gunnlaug Jónsson.

„Ég á ár eftir af samningi mínum þannig að ég gæti vel spilað í 1. deildinni. Það verður bara að koma í ljós. Ég skil vel að ÍA vilji ekki sleppa mér enda að byggja upp nýtt lið og þeir segja mig vera mikilvægan.“

Jóhannes segir að þegar hann kom til ÍA hafi markið verið sett hátt en allar þær áætlanir séu fallnar um sjálfar sig. „Við þurfum að fara í naflaskoðun og athuga af hverju við féllum og skoða hvað við höfum verið að gera vitlaust. Við verðum að byggja Skagaliðið upp til framtíðar en ekki bara tjalda til einnar nætur. Ég hef ákveðnar hugmyndir um hvernig það eigi að gerast og ég er að vona að með nýjum þjálfara breytist hlutirnir.“

FRAMTÍÐARTÓNLIST Jóhannes vill heyra hugmynd ir nýs þjálfara um framtíðina hjá ÍA. MYND/GUÐMUNDUR BJARKI

Jóhannes segist stefna á að setjast niður með Gunnlaugi þjálfara á næstunni og heyra hver hans framtíðarsýn er.

„Vonandi getum við gert það sem er best til framtíðar fyrir ÍA. Það sem skiptir mig mestu máli er hvernig menn sjá framtíðina fyrir sér á Skaganum. Mér líst vel á að ÍA hafi ráðið Gulla og það er skref í rétta átt að mínu mati.“ - hbg

SÓTSVARTUR GAMANLEIKUR Í GAFLARALEIKHÚSINU

Miðasala í Gaflaraleikhúsinu 565-5900 / 691-3091 og á midi.is
Miðasala opin frá kl. 14-18 virka daga og frá kl. 14-20 sýningardaga

BLAKKÁT

Eftir: **BJÖRK JAKOBSDÓTTUR** Leikstjóri: **EDDA BJÖRGVINSDÓTTIR**

Leikarar: **BJÖRK JAKOBSDÓTTIR • HJÖRTUR JÓHANN JÓNSSON • MAGNÚS GUÐMUNDSSON**

Föstudagur 4. okt. - Uppselt
Föstudagur 11. okt. - Uppselt
Föstudagur 18. okt. - Örfá sæti laus
Föstudagur 25. okt. - Örfá sæti laus
Föstudagur 1. nóv.

Sýningum að ljúka.
Tryggið ykkur miða!

midi.is

Finndu okkur á facebook

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.45
Logi í beinni

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

Það var lagið
STÖÐ 2 GULL KL. 20.00 Í sumar verður sýnt úrval af bestu Það var lagið-þáttunum. Í kvöld verður sannkölluð Bítlastemmning en þá syngja hinir gamalreyndu Ari Jónsson og Sævar Sverrisson á móti Bítlunum Jóhannesi Ásbjörnssyni, Jóa úr Idolinu, og Sigurjóni Brink.

Jurassic Park
SJÓNVARPIÐ KL. 21.10 Rafmagnsbilun verður í ævintýragarði og klónaðar risaeðlur láta öllum illum látum. Leikstjóri er Steven Spielberg og meðal leikenda eru Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum og Richard Attenborough. Bandarísk bíómynd frá 1993.

TV.COM 9,8 **IMDb** 8,0

The Voice
SKJÁR EINN KL. 21.30 Spennandi söngþættir þar sem röddin ein sker úr um framtíð söngvarans. Heimsþekktar poppstjörnur skipa sem fyrr dómnefndina en Christina Aguilera og Cee Lo Green snúa nú aftur eftir hlé.

TV.COM 8,3 **IMDb** 6,4

X-ið 977 kl. 07.00
Harmageddon

Harmageddon er morgunþátturinn á X977, á dagskrá alla virka daga kl. 7-10. Harmageddon er hrikalegur útvarpsþáttur sem tekur púlsinn á öllu því helsta sem gerist í þjóðfélaginu í dag. Harmageddon er jafn alvarlegur og hann er fyndinn.

Kjörorð Blindrafélagsins og Blindravinnustofunnar er:

Stuðningur til sjálfstæðis!

Hjá Blindravinnustofunni starfa um 30 blindir eða sjónskertir einstaklingar, margir með viðbótarfatlanir. Með kaupum á vörum Blindravinnustofunnar styður þú við atvinnuþátttöku þeirra.

Gerum hreint og styðjum um leið blinda og sjónskerta

Fjölbreytt úrval kústa fyrir öll þrif

Blindravinnustofan
Stuðningur til sjálfstæðis

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.10 **Malcolm in the Middle**
08.30 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **Fairly Legal**
11.00 **Drop Dead Diva**
11.50 **The Mentalist**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Extreme Makeover: Home Edition**
13.40 **He's Just Not That Into You**
15.45 **Waybuloo**
16.05 **Skógardýrið Húgó**
16.25 **Ellen**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **Popp og kók** Flottur og ferskur þáttur með Unni Eggertsdóttur þar sem öllu því nýjasta á sviði kvikmynda og tónlistar eru gerð skil.
19.45 **Logi í beinni** Lauflléttur og skemmtilegur þáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem bráðskemmtilegir viðmælendur mæta í bland við tónlistaratriði ásamt öðrum óvæntum uppákomum. Óhætt er að segja að þátturinn er hin fullkomna uppskrift að skemmtun fyrir alla fjölskylduna.
20.45 **Hello Ladies** *(3:8)*
21.15 **Wallander** Spennandi sakamálamynd þar sem Kenneth Branagh fer með hlutverk rannsóknarlögreglumannsins Kurt Wallander.
22.45 **Battleship**
00.55 **Fragments**
02.40 **Anamorph**
04.25 **Pirates Of The Caribbean: On Stranger Tides**

SPORT
besta sætið

17.45 **Brasilía - Sambía**
19.30 **Keflavík** Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos-deild karla í körfuknattleik. Í þessum þætti heimsækir hann lið Keflavíkur.
20.00 **Sportspjallið** Skemmtilegur þáttur í umsjón íþróttafréttamanna 365.
20.45 **Meistaradeild Evrópu – fréttaþáttur**
21.15 **La Liga Report**
21.45 **Grindavík - KR**
23.15 **Spænsku mörkin**
23.45 **Keflavík**
00.15 **Swansea - St. Gallen**

SPORT 2
enski boltinn

17.05 **Messan**
18.15 **Liverpool - Man. Utd.**
20.00 **Match Pack**
20.30 **Premier League World**
21.00 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**
21.35 **Goals of the Season 2007/2008**
22.30 **Liverpool - Man. Utd.**
00.15 **Enska úrvalsdeildin - upphitun**

ÍNN

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

STÖÐ 3

16.50 **Jamie's American Road Trip**
17.40 **Raising Hope**
18.05 **Don't Trust the B*** in Apt 23**
18.30 **Funny or Die**
19.00 **The Great Escape** *(6:10)*
19.40 **Smash** *(6:17)*
20.25 **Super Fun Night** *(3:13)* Gamanþáttaröð um þrjár frekar klaufalegar vinkonur sem eru staðráðnar í að láta ekkert stöðva sig í leita að fjöri á föstudagskvöldum.
20.50 **Who Do You Think You Are?**
21.50 **Hunted** *(5:10)*
22.50 **Strike Back** *(6:10)*
23.35 **Cougar Town** *(5:15)*
00.40 **Smash**
01.25 **Super Fun Night**
01.50 **Who Do You Think You Are?**
02.50 **Hunted**
03.50 **Strike back**
04.40 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

06.59 Dóra könnuður **07.22** Svampur Sveinsson **07.46** Doddi litli og Eyrnastór **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.46** Latibær **09.00** Strumparnir **09.25** Ævintýri Tinna **09.47** Skoppa og Skrítla **10.00** Lukku láki **10.24** Ofurhundurinn Krypto **10.45** UKI **10.50** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.23** Svampur Sveinsson **11.46** Doddi litli og Eyrnastór **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **12.46** Latibær **13.00** Strumparnir **13.25** Ævintýri Tinna **13.47** Skoppa og Skrítla**14.00** Lukku láki **14.24** Ofurhundurinn Krypto **14.45** UKI **14.50** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.23** Svampur Sveinsson **15.46** Doddi litli og Eyrnastór **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.46** Latibær **17.00** Strumparnir **17.25** Ævintýri Tinna **17.47** Skoppa og Skrítla **18.00** Lukku láki **18.24** Ofurhundurinn Krypto **18.45** UKI **18.50** Hvellur keppnisbíll **19.00** Mömmur vantar á Mars **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.45 **Seinfeld**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men** *(5:16)*
20.00 **Það var lagið**
21.10 **It's Always Sunny In Philadelphia** *(10:10)*
21.35 **Twenty Four** *(6:24)*
22.20 **A Touch of Frost**
00.05 **Hotel Babylon**
01.00 **Footballers Wives**
01.55 **Það var lagið**
03.00 **It's Always Sunny In Philadelphia**
03.25 **Twenty Four**
04.10 **A Touch of Frost**
05.55 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

11.00 **We Bought a Zoo**
13.00 **The Magic of Bell Isle**
14.50 **The Double**
16.30 **We Bought a Zoo**
18.30 **The Magic of Bell Isle**
20.20 **The Double**
22.00 **Dark Knight Rises**
00.40 **Kick Ass**
02.35 **Blitz**
04.10 **Dark Knight Rises**

RÚV

13.30 **Olísdeildin í handbolta**
15.00 **Íslenski boltinn**
15.40 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.20 **Hið mikla Bé**
17.43 **Valdi og Grímsi**
18.15 **Táknmálsfréttir**
18.25 **Fagur fiskur**
19.00 **Fréttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.35 **Kastljós**
20.00 **Útsvar** *(Skagafjörður - Fljótsdalshérað)* Spurningakeppni sveitarfélaga. Í þetta sinn takast á lið Skagafjarðar og Fljótsdalshéraðs. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir og spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson.
21.10 **Júragarðurinn** *(Jurassic Park)* Rafmagnsbilun verður í ævintýragarði og klónaðar risaeðlur láta öllum illum látum. Leikstjóri er Steven Spielberg og meðal leikenda eru Sam Neill, Laura Dern, Jeff Goldblum og Richard Attenborough. Bandarísk bíómynd frá 1993.
23.15 **Beck – Gammurinn** *(Beck: Gamen)* Stjórnmálamaður hverfur sporlaust og þegar grunur vaknar um að hvarf hans tengist ólöglegum fjárhættuspilum fara lögreglumennirnir Martin Beck og Gunvald Larsson á stúfana.
00.45 **Gefðu duglega á kjaft** *(R - Slå först, slå hårdast)*
02.20 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
15.35 **Once Upon A Time**
16.25 **Secret Street Crew**
17.15 **Borð fyrir fimm**
17.45 **Dr. Phil**
18.25 **Happy Endings**
18.50 **Minute To Win It**
19.35 **America's Funniest Home Videos** *(1:44)* Bráðskemmtilegur fjölskylduþáttur þar sem sýnd eru fyndin myndbrot sem venjulegar fjölskyldur hafa fest á filmu.
20.00 **The Biggest Loser** *(17:19)* Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný.
21.30 **The Voice** *(4:13)* Spennandi söngþættir þar sem röddin ein sker úr um framtíð söngvarans. Heimsþekktar poppstjörnur skipa sem fyrr dómnefndina en Christina Aguilera og Cee Lo Green snúa nú aftur eftir hlé.
00.00 **Flashpoint** *(18:18)* Spennandi þáttaröð um sérsveit lögreglunnar sem er kölluð út þegar hættu ber að garði.
00.50 **Excused**
01.15 **Bachelor Pad**
02.45 **Ringer**
03.35 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **07.10** Golfing World **08.00** Children´s Miracle Classic 2013 **11.00** Children´s Miracle Classic 2013 **14.00** Children´s Miracle Classic 2013 **17.00** Champions Tour - Highlights **17.55** Inside the PGA Tour **18.20** Children´s Miracle Classic 2013 **21.00** Children´s Miracle Classic 2013 **00.00** Children´s Miracle Classic 2013 **03.00** 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

Blomberg

TILBOÐSDAGAR

15-40% AFSLÁTTUR

AF FJÖLDA BLOMBERG HEIMILISTÆKJA

Eldavélar, uppþvottavélar, þvottavélar, kæliskápar og fleiri heimilistæki frá Blomberg á frábærum tilboðsverðum.

Nokkur verðdæmi

Blomberg BEO9444X
BÖKUNAROFN
Áður 109.990
Nú 79.990

Blomberg MIN54306N
SPANHELLUBORÐ
Áður 99.990
Nú 79.990

Blomberg WNF7462A20
ÞVOTTAVÉL 7kg / 1600sn
Áður 109.990
Nú 79.990

Blomberg HKT9330
ELDAVÉL / HVÍT*
Áður 119.990
Nú 89.990

Blomberg DSM9510
144sm KÆLISKÁPUR
Áður 79.990
Nú 64.990

*Myndin sýnir stál eldavél af sömu gerð.

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

HELGIN

„Ég er bara að taka upp úr kössum, verslunin verður opnuð í byrjun næstu viku. Ætli ég reyni svo ekki að gera eitthvað með unglingunum mínum ef það kemur stund milli stríða.“

Lísa Ólafsdóttir, eigandi verslunarinnar Madison Ilmhús sem verður opnuð í byrjun næstu viku.

Nammisala helst eins í meistaramánuði

Íslendingar keyptu mikið af íþróttabúnaði í lok september en borða jafn mikið af nammi og hamborgurum.

„Við höfum ekki orðið vör við það, salan hefur aukist ef eitthvað er. Þeir eru nokkuð seigir í nammiátinu Íslendingarnir, enda er þetta svo gott nammi, það má ekki gleyma því,“ segir Helgi Vilhjálmsson, eigandi Sælgætisgerðarinnar Góu. Ekki hefur borið á að minna sé keypt af sælgæti þennan mánuðinn þrátt fyrir meistaramánuð.

Heilsuátakið meistaramánuður er nú hálfnað en þátttakendur í átakinu einsetja sér að borða hollt, hreyfa sig og neyta ekki áfengis á meðan á því stendur. Óli Þorbjörnsson, vaktstjóri á Hamborgarabúllu Tómasar, tekur undir með Helga og segir að sala á hamborgurum hafi ekki dalað þrátt fyrir meistaramánuð.

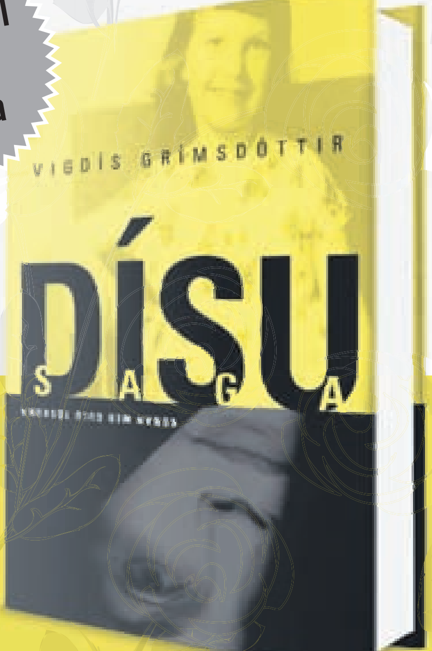
„Fólk er enn jafn sólgið í borgara,“ segir hann.

Sigurður Pálmi Sigurbjörnsson, framkvæmdastjóri íþróttavöruverslunarinnar Sports Direct hefur þó aðra sögu að segja: „Það kemur alltaf sölukippur í lok sumars og um áramót, þegar fólk strengir áramótaheit. En svo varð annar sölukippur í lok septembermánaðar sem við teljum að megi rekja beint til meistaramánaðar. Við seldum mikið af æfingafötum, hlaupaskóm og svo sérhæfðu æfingadóti á borð við boxhanska, tennisspaða og badmintonspaða,“ segir Sigurður Pálmi að lokum. **- sm**

SÖLUKIPPUR Sigurður Pálmi Sigurbjörnsson, framkvæmdastjóri Sports Direct, segir landsmenn hafa keypt töluvert af íþróttabúnaði fyrir meistaramánuð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HUMAR 2.600 kr.kg
Stærð 30/40
Súr Hvalur
Heildsala Kóngsins
Sendum ferskan og frosinn fisk alla daga til fyrirtækja og stofnana.
Sími 777 2002, Ármann Sal.
Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
fiskikongurinn.is
s. 587 7755

DÍSA HEFUR EKKERT AÐ FELA
Áhrifamikil sjálfsævisaga



JPV ÚTGÁFA
Tíu ára stúlka verður fyrir ofbeldi og lokast inni í dýflissu þöggunar og feluleikja.
Dísusaga er ógleymanleg og einlæg saga Vigdísar Grímsdóttur.
www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leita sér

Eydís semur við Elite

Eydís Helena Evensen gerði samning við Elite-umboðsskrifstofuna í London.

„Ég skrifaði undir samninginn við Elite-skrifstofuna fyrir viku og er alsæl hérna í London,“ segir Eydís Helena Evensen fyrirsæta um samning sem hún gerði nýlega við Elite-umboðsskrifstofuna í London. Skrifstofan er ein sú virtasta í tískubransanum.

Eydís Helena hefur starfað sem fyrirsæta frá því hún var sextán ára. „Ég byrjaði að vinna fyrir Elite á Íslandi þegar ég var sextán ára og hef setið fyrir víðs vegar en þó mest á Íslandi.“

Eydís átti upphaflega að sinna fyrirsætustarfinu í París á vegum frönsku umboðsskrifstofunnar Mademoiselle, en endaði þess í stað í London með samning við Elite. „Ég var upphaflega komin með samning við Mademoiselle-skrifstofuna í París og var á leið þangað en svo allt í einu breyttust hlutirnir og ég fór til London. Ég hitti Michelangelo Chiacchio, forstjóra Elite, í London rétt áður en ég átti að fara til Parísar og hann bauð mér að koma frekar til London,“ útskýrir hún.

Eydís stundar fjarnám í píanóleik við Tónlistarskóla Reykjavíkur samhliða fyrirsætustarfinu og gaf meðal annars út geisladisk til styrktar ABC þegar hún var tólf ára gömul. „Ég hóf nám í klassískum píanóleik þegar ég var sex ára gömul og hef lokið framhaldsprófi frá Tónlistarskóla Garðabæjar. Ég var líka í djassballett og í blaki hjá Stjörnunni en hætti vegna meiðsla. Núna stunda ég mest hot-jóga.“

Spurð út í framtíðaráform sín kveðst Eydís gjarnan vilja reyna fyrir sér sem fyrirsæta í Bandaríkjunum. „Það væri gaman að reyna fyrir sér í Bandaríkjunum en ég sækist ekkert frekar eftir því. Annars reyni ég að lifa heilsusamlegu lífi og sinna mínu starfi eins vel og ég get,“ segir hún að lokum.

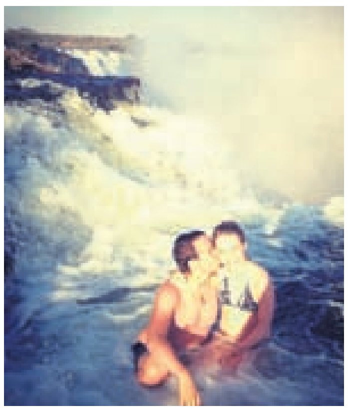
gunnarleo@frettabladid.is

MÚSÍKÖLSK FYRIRSÆTA Eydís Helena Evensen fyrirsæta gerði nýverið samning við umboðsskrifstofuna Elite í London. Skrifstofan er ein sú stærsta í heimi. MYND/BENN HEALY

Fetar í fótspor Cindy Crawford

Elite Model Management er með 37 fyrirsætuskrifstofur víðs vegar um heim. Fyrirsætur á borð við Cindy Crawford, Gisele Bündchen, Stephanie Seymour, Adriana Lima, Alessandra Ambrosio, Tatjana Patitz og Lara Stone hafa verið á samningi hjá umboðsskrifstofunni.

Eydís Helena sat fyrir hér á landi hjá 66°Norður í fyrra og hefur undanfarið verið í prufum fyrir Burberry's, Topshop og Zara í London.



ÁSTFANGIN Hér er Eydís Helena ásamt unnusta sínum, Herði Ellert Ólafssyni ljósmyndara, við Viktoríufossa í Afríku.

Tekur aðeins upp á fullu tungli

Steinunn Harðardóttir hefur stofnað útgáfufyrirtækið Eldflaug records.

Steinunn Harðardóttir hefur stofnað útgáfufyrirtækið Eldflaug records. Það gefur einungis út tónlist til heiðurs geimferðum.

„Mér finnst gaman að hafa aðrar áherslur en hjá stóru útgáfunum. Mér fyndist gaman ef fólk færi að búa til tónlist til að falla inn í þessa „kategoríu“ og það kæmi út fullt af geimtónlist á Íslandi,“ segir Steinunn, sem hvetur tónlistarfólk til að senda til sín geimtónlist. Hún er sjálf undir áhrifum frá Joe Meek sem gaf út geimtónlist á sjötta og sjöunda áratugnum.

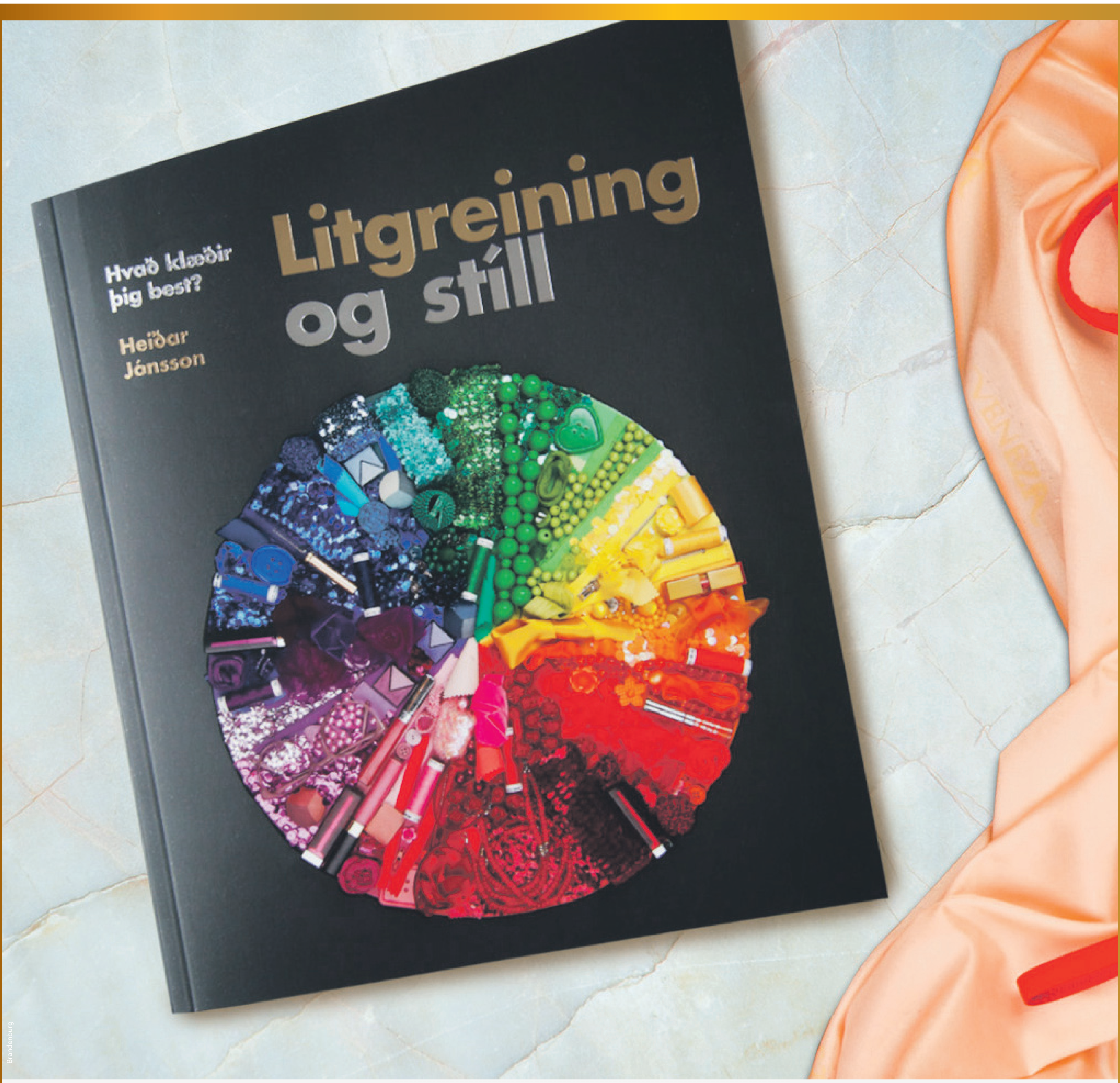
Fyrsta plata útgáfunnar nefnist Glamúr í geimnum og er sú fimmta frá hljómsveit Steinunnar, dj. flugvél og geimskip. Hún kemur út í tilefni af komu halastjörnunnar ISON. Myndband við titillag plötunnar er komið út. Það gerist í geimfari og var í tvo mánuði í framleiðslu.

➜ Steinunn er eini meðlimur dj. flugvél og geimskip.

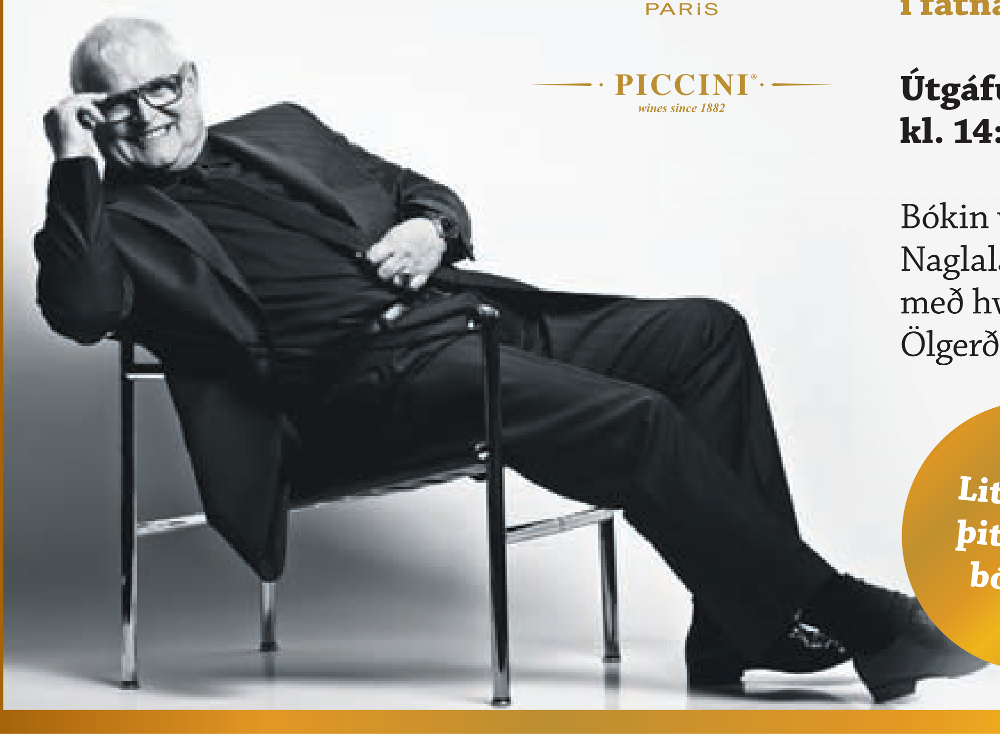
Sveitin dj. flugvél og geimskip tekur bara upp tónlist á fullu tungli og það tók því tvö ár að ljúka við plötuna.

Útgáfutónleikar verða á laugardagskvöld klukkan 21 á Kexi hosteli, daginn eftir fullt tungl. Fyrst verður sýnd furðuleg kvikmynd og boðið upp á sykurull. Eftir það hitar Arnljótur Sigurðsson úr Ojba Rasta upp með óvenjulegri tónlist og að lokum spilar dj. flugvél og geimskip. **-fb**

STOFNAR ÚTGÁFUFYRIRTÆKI Steinunn Harðardóttir stofnaði Eldflaug records. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



Laðaðu fram þínar bestu hliðar



L'ORÉAL
PARIS

PICCINI
wines since 1882

Nú getur þú litgreint þig á auðveldan hátt og fundið út hvað hentar þér best í fatnaði, förðun og fylgihlutum.

Útgáfugleði á morgun, laugardag, kl. 14:00 í Eymundsson, Skólavörðustíg.

Bókin verður á sérstöku kynningarverði. Naglalakk frá L'Oréal fylgir sem gjöf með hverri bók. Léttar veitingar í boði Ölgerðarinnar.

Litakortið þitt fylgir bókinni

sögur
ÚTGÁFA

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR | VIÐSKIPTI | ÍÞRÓTTIR | LÍFIÐ | UMRÆÐAN

vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Diddú aðstoðar Egil

Nú styttist í fyrirhugaða ferilstónleika Egils Ólafsonar sem verða haldnir í Eldborgarsal Hörpu 26. október. Hljómsveitin Moses Hightower spilar með Agli á tónleikunum og hefur útsett sum lögin upp á nýtt. Högni Egilsson og Lay Low koma einnig fram og hefur lag Egils, Ekkert þras, sem þau syngja öll saman verið ofarlega á vinsældarlistum síðustu vikurnar. Fregnir herma að Egill muni fá fleiri gesti til að troða upp á tónleikunum. Einn þeirra ku vera **Diddú** en hún söng eftirminnilega lag Egils, Það brennur, seint á síðustu öld. Gera má ráð fyrir að hún hafi engu gleymt og að röddin rati upp á þá háu tóna sem fólk þekkir úr þessu fræga lagi.

-fb

Bókum stolið á bókamessu

Mikil ásókn var í bækur **Hugleiks Dagssonar** á nýafstaðinni bókamessu í Frankfurt. Myndir hans skreyttu básinn úti og vöktu gríðarlega athygli. Aðstandendur höfðu áhyggjur af því að húmorinn fældi fólk frá en þvert á móti voru virðulegir útgefendur mjög spenntir, sérstaklega japanskir og taílenskir útgefendur sem vildu gera tilboð á staðnum. Bækurnar voru ekki til sölu, eingöngu útgáfurétturinn, en margir létu það ekki stöðva sig og var ellefu sýningareintökum stolið.

-ebg

Mest lesið vísir

1 Hrekktu fjölskyldu og vini í nafnaveislunni
2 Norska knattspyrnusambandið í mál vegna útsendingarinnar á leiknum
3 Þurfti að selja vegna skatta
4 Týndist fimm ára gamall á Indlandi – Fann fjölskyldu sína eftir 25 ár
5 Kennarar, hvar er dýfan?

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR!

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

TEMPUR CLOUD heilsudýna

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

TEMPUR CLOUD HEILSUDÝNA
Verðdæmi 80x200 cm
Verð kr. ~~183.900~~
Kr. 147.120 á kynningarverði
Þú sparar kr. 36.780

Fæst einnig í stærðunum
90x200 cm
90x210 cm
100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm
160x200 cm
152x200 cm
180x200 cm
180x210 cm
192x203 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 12.845 kr. á mán.

C&J STILLANLEGT með Tempur Cloud

Charlotte Julien

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

Með fjarstýringu

C&J STILLANLEGT
með Tempur Cloud dýnu
Verðdæmi 2x80x200 cm
Verð kr. ~~747.800~~
Kr. 598.240 á kynningarverði
Þú sparar kr. 149.560

Fæst einnig í stærðunum
2x90x200 cm
2x90x210 cm
2x100x200 cm
120x200 cm
140x200 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 51.763 kr. á mán.

TEMPUR SPRING heilsurúm

TEMPUR DÝNUR OG KODDAR

TEMPUR SPRING
Verðdæmi 160x200 cm
Dýna, botn og lappir
Verð frá kr. ~~302.000~~
Kr. 241.600 á tilboðsverði
Þú sparar kr. 60.400

Aukahlutur á mynd gafl.

Fæst einnig í stærðunum
180x200 cm
180x210 cm
192x203 cm

VAXTALAUSAR AFBORGANIR Í 12 MÁN.*
Aðeins 21.003 kr. á mán.

www.betrabak.is

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

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