SKOÐUN Drómi tapar peningum í dag, skrifar Björn Steinbekk Kristjánsson. **14**

MENNING Páll Óskar Hjálmtýsson hefði ekki viljað frumflytja lagið Evrópa og við á Vísi.is. **30**

SPORT Íslenskir tuttugu stiga menn blómstra í hverju horni í Dominos-deild karla í körfubolta í vetur. **27**

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
29. október 2013
254. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Fá meira frá ríkinu
Ríkið hefur styrkt bæði Mæðrastyrksnefnd og Fjölskylduhjálp Íslands um milljónir á síðustu árum. Mæðrastyrksnefnd hefur fengið mun meira en Fjölskylduhjálpin. **2**

Kæra Tal og Flix Smáís hyggst kæra fyrirtækin Flix.is og Tal til lögreglunnar fyrir brot á lögum um höfundarrétt. **4**

Kína hunsar Noreg Stjórnvöld í Kína hafa nú hunsað norsk stjórnvöld í þrjú ár eftir að andófsmaður fékk friðarverðlaun. Það virðist þó ekki hafa skaðað Noreg mikið. **6**

Afhentu mótmælabréf Hraunavinir afhentu bæjarstjóra Garðabæjar mótmælabréf í gær. Þar var meðferð mótmælenda í Gálgahrauni mótmælt. **10**

14

Bolungarvík	-1°	NA	7
Akureyri	-2°	NA	3
Egilsstaðir	-1°	NA	4
Kirkjubæjarkl.	2°	SA	5
Reykjavík	2°	A	5

ÚRKOMULÍTIÐ Yfirleitt fremur hæg norðaustlæg átt og úrkomulítið. Stífari austanátt og dálítil væta S-lands. Vægt frost en hiti að 5 stigum syðra. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk

ESB smalar hælisleitendum frá Albaníu saman í flugvél

Sautján hælisleitendur frá Albaníu verða fluttir af landi brott í kvöld. Farþegaflugvél sem sækir fólkið kemur við í fleiri löndum og flytur alls 160 hælisleitendur. Barn fætt á Íslandi og ólétt kona meðal þeirra sem fara.

FÉLAGSMÁL Nokkrum albönskum fjölskyldum hefur verið vísað úr landi og verða fluttar af landi brott í kvöld. Farþegaflugvél á vegum landamærastofnunar Evrópusambandsins (Frontex) kemur til landsins og sækir fólkið sem allt hefur sótt um hæli hér á landi.

Flugvélin hefur viðkomu í fleiri löndum í sama tilgangi, og flytur alls um 160 albanska hælisleitendur til Albaníu. Viðkomustaðirnir eru meðal annars í Svíþjóð, þangað sem vélin flýgur í nótt, og í Róm á Ítalíu, að því er Fréttablaðið kemst næst.

Um sautján Albana er að ræða, þar af sex börn. Eitt þeirra er fimm mánaða gamalt og fæddist hér á landi. Ein konan í hópnum er komin sex mánuði á leið og orðin veik vegna álags, herma heimildir Fréttablaðsins. Jafnframt er gagnrýnt að aðeins líða um tveir sólarhringar frá því að fólkinu var tilkynnt um að komið væri að brottför og þangað til það verður flutt um borð í flugvélina.

Einu upplýsingarnar sem fengust frá embætti ríkislögreglustjóra voru að innanríkisráðuneytið hefði falið embættinu að annast heimferð sautján albanskra ríkisborgara sem Útlendingastofnun hefur synjað um hæli og vísað úr landi.

Um tilurð þess að vél á vegum Frontex fer um Evrópu til að sækja albanska hælisleitendur segir í svarinu: „Ísland er aðili að Frontex og tekur þátt í ýmsu samstarfi á grundvelli þess og í samræmi við reglur ESB (Return Directive).“

Saga Ýrr Jónsdóttir, lögmaður hjá Vox, segir að farið hafi verið fram á frestun réttaráhrifa á úrskurði innanríkisráðuneytisins um frávísun, en þeirri beiðni var hafnað. Hún segir að þessari aðgerð svipi til þess þegar hópur hælisleitenda frá Króatíu var sendur úr landi, en venjan er að hælisleitendur fá að vera hér á landi þangað til endanleg niðurstaða er fengin fyrir dómi.

Hluti af hópnum kom hingað til lands fyrir landsleik Íslands og Albaníu í september. Albanar eru næstfjölmennasti hópurinn sem sótt hefur um hæli á þessu ári en aðeins Króatar eru fleiri. Öllum umsóknum hælisleitenda frá Albaníu hefur verið hafnað. **- shá**

Flestir flýja blóðhefnd heima í Albaníu

- Flestir Albanar sem óska eftir hæli hér á landi nefna að þeir séu á flótta undan blóðhefnd, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.
- Staðfest er að það á við um tvær fjölskyldur sem fara af landi brott í kvöld en erfitt er að sannreyna að flóttamennirnir séu að segja rétt frá.
- Blóðhefndin byggist á aldagömlum albönskum lögum sem útlista hvernig standa má að blóðhefndinni. Drepa má karlmenn á öllum aldri en þeir eru friðhelgir á eigin heimili.

GÁLGAHRAUN SELT Á TVÆR MILLJÓNIR Málverkið Gálgahraun eftir Kjarval var á uppboði í Gallerí Fold í gærkvöldi og seldist á 1.900.000 krónur. Tryggvi Páll Friðriksson uppboðshaldari segir að vel hafi verið mætt á uppboðið og margir hafi boðið í Gálgahraun. Hann segir margt hafa breyst með tilkomu internetsins og margir fylgist nú með að heiman og hringi tilboð inn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Hönnuður í Hollywood:

Hannar tréhús fyrir Dr. Dre

FÓLK Guðlaug Jónsdóttir arkitekt er nú í óða önn að hanna tréhús fyrir rapparann, upptökustjórann og athafnamanninn Dr. Dre.

GUÐLAUG JÓNSDÓTTIR

Tréhúsið stendur í Hollywood-hæðum og þaðan er útsýni yfir alla Los Angeles borg.

„Húsið er að mestu byggt úr viði sem verður eins og skúlptúr og teygir sig inn og í gegnum allt húsið. Ég kalla þetta nútímalegt tréhús,“ segir Guðlaug.

Hún rekur arkitektastofuna Gulla Jonsdottir Design í Los Angeles, þar sem hún hefur búið í rúm tuttugu ár.

- ósk / **sjá síðu 30**

Botni efnahagskreppunnar var náð árið 2010 samkvæmt gögnum RSK:

Laun í fyrra nálgast árið 2004

EFNAHAGSMÁL Árið 2004 voru laun að jafnaði 14.677 krónum hærri á mánuði en árið 2012. Gögn Ríkisskattstjóra sýna að frá árinu 2010 hafa laun hér á landi smáhækkað.

Í nýjasta tölublaði Tíundar, fréttablaðs Ríkisskattstjóra, er birt yfirlit tekjuskatts- og útsvarsstofns á föstu verðlagi ársloka 2012, ásamt upplýsingum um fjölda skattgreiðenda.

Úr gögnunum má lesa hvernig tekjur fólks hrundu í kjölfar efnahagshrunsins 2008. Laun eru þannig langt frá því að ná hæðum efnahagsbólunnar.

Árið 2007 var fólk að jafnaði með rúmum 67 þúsund krónum hærri mánaðarlaun en árið 2012, á föstu verðlagi ársloka þess árs.

Í samantekt efnahagsritsins Vísbendingar kemur jafnframt fram að skuldir heimila sem hlutfall af landsframleiðslu voru í fyrra líka á svipuðu róli og 2004.

Í Tíund eru framtöl einstaklinga enn sögð bera vitni um hrunið. „Engu að síður eru ákveðin merki um að ýmislegt horfi nú til betri vegar og að botninum hafi verið náð árið 2010.“ **- óká /** **sjá síðu 8**

KRINGLUNNI • SÍMI 5513200

SPURNING DAGSINS

Ásgeir, ertu nokkuð að renna blint í sjóinn?

„Ég renni aldrei blint í sjóinn enda vel upplýstur því ég á nóg af neðansjávarkösturum.“

Ásgeir Einarsson kafari áformar að flytja inn tólf metra langan kafbát og bjóða útsýnisferðir í undirdjúpunum við Ísland.

Ofsaveður sem olli truflunum á samgöngum og skemmdum á húsum stefnir ekki hingað til lands:

Níu manns látnir í fárviðri í Evrópu

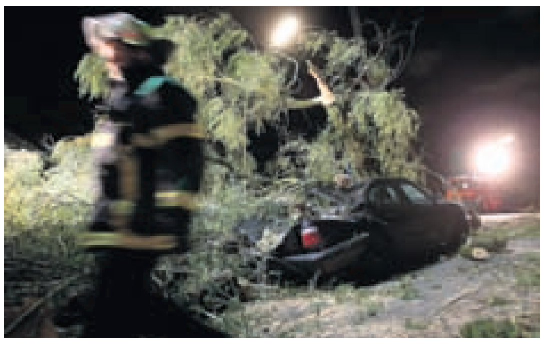
VEÐUR Ofsaveður sem gekk yfir norðanverða Evrópu í gær kostaði að minnsta kosti níu manns lífið. Veðrið olli miklum truflunum á samgöngum, þök fuku af húsum, tré rifnuðu upp með rótum og byggingarkranar fuku um koll.

Lögregla ráðlagði fólki að vera ekki á ferð úti við og síðdegis í gær voru gefnar út stormviðvaranir í Svíþjóð og Danmörku.

Manntjón varð vegna veðursins. Tvær manneskjur létu lífið í Þýskalandi er tré lenti á bíl þeirra, í Frakklandi feykti veðrið konu út á haf, kona í Amsterdam lést er tré féll á hana og annars staðar í sömu borg sökk húsbátur sem var við festar í skipaskurði.

Tugum flugferða var aflýst og enn fleiri seinkað vegna veðursins. Kastrup-flugvelli í Danmörku var lokað og sátu 5.000 manns fastir í neðanjarðarlestakerfinu þar í landi í gærkvöldi.

Óveðrið stefnir ekki hingað til lands og því þurfa Íslendingar ekki að búa sig undir storm. Þó verður kalt í veðri á næstu dögum. - nej



FALLIN TRÉ Slökkviliðsmenn í Hamborg í Þýskalandi höfðu mikið að gera í gær þar sem óveðrið reif tré upp með rótum. MYND/AFP

ÓMETANLEGUR Í tilefni af afhendingu merkisins fékk Megas heiðursskjal þar sem honum var þakkað ómetanlegt framlag sitt til tónlistar og textagerðar á Íslandi.

Textar og tónlist Megasar í fyrirrúmi á tónleikum í Hörpu:

Megas sæmdur gullmerki FTT

FÓLK Magnús Þór Jónsson, betur þekktur sem Megas, hefur verið sæmdur gullmerki FTT, félags tónskálda og textahöfunda. Jakob Frímann Magnússon afhenti honum merkið síðastliðinn sunnudag. Þá var Megas einnig gerður heiðursfélagi samtakanna. Sama dag voru haldnir tónleikar þar sem textar hans og tónlist voru í fyrirrúmi. - nej

Íbúaþing í Skaftárhreppi:

Þurfa húsnæði og netþjónustu

SVEITARSTJÓRNIR „Efling ferðaþjónustu veltur á lengingu ferðamannatímans og í landbúnaði eru margvísleg tækifæri í fullvinnslu og markaðssetningu afurða,“ segir um niðurstöður íbúaþings í Skaftárhreppi um eflingu atvinnu á svæðinu.

Skortur á húsnæði hamli uppbyggingu og húshitunarkostnaður sé hár. Þá þurfi að bæta fjarskipti, rafmagn og vegi. „Mikilvægt er að íbúar sjálfir hafi trú á sér og samfélaginu og rækti með sér jákvæðni, samhygð og samvinnu,“ segir á vef Skaftárhrepps. - gar

Mansalsmál í Norður-Afríku:

Dóu úr þorsta

SENEGAL, AP Þrjátíu og fimm manns dóu úr þorsta í Saharaeyðimörkinni í Níger fyrir tveimur vikum. Yfirvöld í Níger fréttu hins vegar fyrst af málinu í gær.

„Þetta er mansalsmál, er ég hræddur um,“ sagði bæjarstjóri Arlit í Norður-Níger. „Þetta fólk var að öllum líkindum á leið til Evrópu til þess að vinna þar.“

Fólkið lést eftir að farkostur þess bilaði og það strandaði í eyðimörkinni. Leiðin sem fólkið var á er vel þekkt og notuð til þess að koma fólki ólöglega frá Norður-Afríku til Evrópu. - nej

Mæðrastyrksnefnd fær margfalt meira

Á árunum 2004 til 2012 munar 35 milljónum á opinberum framlögum til Mæðrastyrksnefndar annars vegar og Fjölskylduhjálpar Íslands hins vegar. Fjölskylduhjálpin er stærst hjálparsamtaka sem aðstoða fátækt fólk að sögn formanns.

SAMFÉLAGSMÁL Ríkið hefur styrkt bæði Fjölskylduhjálp Íslands og Mæðrastyrksnefnd á undanförnum árum, en tugum milljóna munar á framlögunum.

Samkvæmt gögnum sem Fréttablaðið hefur undir höndum frá Fjársýslu ríkisins hefur Fjölskylduhjálp Íslands fengið 16.991.500 krónur frá árinu 2004 til 2012, mest 5.053.000 krónur árið 2011. Mæðrastyrksnefnd hefur á sama tímabili fengið 51.795.000 krónur, mest 9.100.000 krónur árið 2011.

Ragnhildur G. Guðmundsdóttir, formaður Mæðrastyrksnefndar Reykjavíkur, segir hana ekki sambærilega Fjölskylduhjálp Íslands. „Fjölskylduhjálpin er stofnuð árið 2003 en við erum orðnar 85 ára. Þessum samanburði má ekki gleyma. Við erum búnar að standa vaktina allan þennan tíma og allt í sjálfboðavinnu. Í hverri viku vinna 15 til 20 konur hjá okkur kauplaust.“

RAGNHILDUR G. GUÐMUNDSDÓTTIR

Hún segir mest allt sem nefndin fær frá hinu opinbera fara í reksturinn. „Við borgum fasteignagjöld til Reykjavíkurborgar, sem styrkir okkur ekki, hita og ljós, síma, viðgerðir og akstur. Við pöntum heilmikið af mat og honum þarf að koma til okkar.“ Einnig segir Ragnhildur Mæðrastyrksnefnd og Fjölskylduhjálp reknar á mismunandi grunni. „Fjölskylduhjálpin er einkafyrirtæki og við erum samstarfsverkefni sjö kvenfélaga.“

MIKLU ÚTHLUTAÐ Frá matarúthlutun Fjölskylduhjálpar Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

„Við úthlutuðum 30.000 matargjöfum síðustu tólf mánuði og teljum að við séum án nokkurs vafa stærst þeirra hjálparsamtaka á Íslandi sem standa að aðstoð við fátækt fólk hér á landi. Þetta vita ráðamenn, bæði ríkisstjórn og sveitarfélög,“ segir Ásgerður J. Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar Íslands.

„Við höfum alltaf talið að það ríkti einhvers konar jafnræði um framlag ríkis og sveitarfélaga til hjálparsamtaka á Íslandi. Það vakti því furðu okkar hjá Fjölskylduhjálp og þeim 50 sjálfboðaliðum sem þar starfa, þegar í ljós kom að mismunur er á milli hjálparsamtaka upp á tugi milljóna,“ segir Ásgerður.

Hún segist þó fagna hverri krónu sem berist góðum málefnum, sama hvaða leið hún fer. „Öll hjálparsamtök eru fjárvana og fögnum við hverri krónu sem fer í gott málefni hvort sem hún kemur í gegnum Fjölskylduhjálp Íslands eða önnur hjálparsamtök. Við eigum erfitt með að sinna okkar starfi og erum því dugleg að finna leiðir til að fjármagna starfsemi okkar sjálf.“

„Við höfum alltaf talið að það ríkti einhvers konar jafnræði um framlag ríkis og sveitarfélaga til hjálparsamtaka á Íslandi.

Ásgerður Jóna Flosadóttir, formaður Fjölskylduhjálpar Íslands

samuel@frettabladid.is

Mál grunaðs níðings á Snæfellsnesi er komið til ákæruvalds:

Fordæmalausri rannsókn lokið

DÓMSMÁL Lögreglan á Akranesi hefur lokið rannsókn á máli 82 ára bónda á Snæfellsnesi sem grunaður er um að hafa beitt þroskaskerta stjúpdóttur sína grófu kynferðislegu ofbeldi um áratugaskeið.

„Þetta hefur verið mjög umfangsmikil rannsókn,“ segir Jónas H. Ottósson rannsóknarlögreglumaður, sem fékk málið upp í hendurnar í janúar á þessu ári og hefur því haft það til skoðunar, með öðru, í tíu mánuði. Málið kom upp eftir að ófeðruð dóttir konunnar uppgötvaði að maður hennar hefði beitt tengdamóður sína kynferðisofbeldi um nokkurn tíma.

Við skýrslutökur af konunni vegna þess máls greindi hún frá ofbeldinu sem hún hafði mátt þola af hálfu stjúpföður síns fyrrverandi, og raunar tveggja bræðra hans líka. Þeir létust báðir 2003.

Tengdasonurinn gekkst við brotunum og dóttir konunnar sleit við hann samvistir. Hann hefur nú verið ákærður.

Aldraði stjúpfaðirinn fyrrverandi hefur hins vegar alla tíð neitað sök. Hann sætti gæsluvarðhaldi vikum saman og var síðan með dómsúrskurði bannað að nálgast stjúpdóttur sína. Nálgunarbannið er enn í gildi.

SNÆFELLSNES Maðurinn er bóndi á Snæfellsnesi. Konan bjó hjá honum og móður sinni í áratugi, með hléum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Lögreglan sendi raunar málið til ákærumeðferðar fyrir nokkrum vikum en það var endursent og farið fram á frekari rannsókn á heilsufari og sjúkrasögu hins grunaða. Henni er nú lokið og má búast við að ákæruvaldið taki sér einn til tvo mánuði til að meta málavexti og hvort gefa skuli út ákæru.

Rannsóknin á sér engin fordæmi hjá embættinu, að sögn Jónasar, sem hefur tekið skýrslu af á öðrum tug manna vegna málsins. - sh

4G

Nú erum við að tala saman!

10x meiri hraði en í 3G!

Samsung Galaxy Gear

59.990 kr. stgr.

Með Samsung Galaxy Gear smart úrinu getur þú tekið myndir, svarað símtali, talið skrefin og vitað hvað klukkan slær.

Samsung Galaxy Note 3

139.990 kr. stgr.

8.490 kr. /18 mán.

Stærsti skemmtistaður í heimi!

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | **www.nova.is** | Facebook | Twitter

NOVA

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkorti + 325 kr./mán. greiðslugjald. 1 GB fylgir 0 kr. Nova í Nova og Súper Nova, áskrift og frelsi.

4G styður yfir 100 Mb/s hraða. Algengur hraði til notenda er um 20–40 Mb/s. Til samanburðar má nefna að hraði ADSL er um 6 Mb/s og 3G um 2–4 Mb/s.

SVONA ERUM VIÐ

63 **Íslendingar hafa fengið ígrætt nýra á Landspítalanum frá því í desember 2003**

en þá fór fyrsta nýraígræðslan fram á Íslandi.

Fram að þeim tíma fóru allar nýraígræðslur fram erlendis. Fyrsti Íslendingurinn gekkst undir ígræðslu nýra í desember 1970. Aðgerðin fór fram á sjúkrahúsi í London.

Nýjar uppljóstranir um víðtæka njósnastarfsemi Bandaríkjanna:

Spánarstjórn leitar skýringa

SPÁNN, AP Utanríkisráðherra Spánar hafði samband við sendiherra Bandaríkjanna í gær, eftir að spænska dagblaðið El Mundo skýrði frá því að bandarískir leyniþjónustumenn hefðu skráð hjá sér 60 milljónir símtala á Spáni á einum mánuði um síðustu áramót.

Fyrir viku birtust svipaðar upplýsingar um njósnir Bandaríkjanna í Frakklandi og Þýskalandi. Fréttirnar vöktu hörð viðbrögð franskra og þýskra ráðamanna.

Jose Manuel Garcia-Margallo, utanríkisráðherra Spánar, sagðist enga staðfestingu hafa fengið á því að njósnir þessar hefðu átt sér stað.

El Mundo vísar í skjöl sem bandaríski uppljóstrarinn Edward Snowden hafði í fórum sínum. Skjölin sýna að bandaríska Þjóðaröryggisstofnunin skráði hjá sér meira en 60 milljónir símtala á Spáni á tímabilinu frá 10. desember 2012 til 8. janúar 2013. Símtölin voru þó ekki hleruð, en skráð hvaðan var hringt og hvert, klukkan hvað og hve lengi símtalið stóð. - gb

MÓTMÆLI Í BANDARÍKJUNUM Njósnastarfsemi Bandaríkjanna hefur vakið hörð viðbrögð víða um heim. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Þriðjungur danskra lækna:

Stjórnendur hlusta ekki

DANMÖRK Stjórnendur taka það ekki alvarlega þegar læknar og hjúkrunarfræðingar segjast hafa áhyggjur af öryggi sjúklinga. Þetta er mat þriðja hvers læknis og hjúkrunarfræðings sem þátt tóku í könnun danska ríkisútvarpsins í samvinnu við Félag ungra lækna og Félag hjúkrunarfræðinga í Danmörku.

Samkvæmt könnuninni hafa yfir 80 prósent lækna og hjúkrunarfræðinga rætt við stjórnendur um áhyggjur sínar. - ibs

Í ÓSLÓ Þjófarnir eru helst á höttunum eftir farsímum.

Fjöldi rána á götum Ósló:

Lögregla mun verða sýnilegri

NOREGUR Lögreglan í Ósló í Noregi ætlar að auka eftirlit á götum úti vegna fjölda rána í borginni að undanförnu. Greint var frá því á vef Aftenposten í gær að 98 rán hefðu verið framin það sem af er október en 103 í september. 36 hafa verið handteknir vegna 26 rána. Flest ránin eru framin að kvöldi til um helgar og flest í miðborginni.

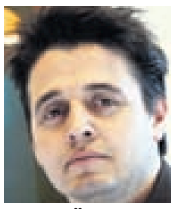
Þjófarnir eru helst á höttunum eftir farsímum, einkum Applevörum, að því er haft er eftir lögreglunni. - ibs

Ætla að kæra Tal og Flix til lögreglunnar

Smáís hyggst kæra fyrirtækin Flix.is og Tal til lögreglunnar fyrir brot á lögum um höfundarrétt. Segja tæknilausnir fyrirtækjanna klárt brot á höfundarréttarlögum.

HÖFUNDARRÉTTUR „Við munum kæra þetta," segir Snæbjörn Steingrímsson, framkvæmdastjóri samtaka myndréttarhafa á Íslandi (SMÁÍS), en samtökin ætla að kæra símafyrirtækið Tal sem og forsvarsmenn heimasíðunnar Flix.is, fyrir brot á lögum um höfundarrétt.

Snæbjörn segir málið borðleggjandi, enda höfundarréttarlögin skýr. Þar kveður meðal annars á um að það sé óheimilt, án samþykkis rétthafa, að sniðganga tæknilegar ráðstafanir til að vernda höfundarrétt. Snæbjörn telur að með því að bjóða upp á tæknilegar lausnir til þess að nálgast efnisveitur, svo sem Netflix eða Hulu, séu Tal og Flix að gegn þessu lagaákvæði.



SNÆBJÖRN STEINGRÍMSSON

Flix hefur verið minna í umræðunni en forsvarsmenn síðunnar auglýsa grímulaust tæknilegar lausnir gegn þóknun svo fólk geti nálgast efnisveiturnar. Það sama á við um Tal.

„Það kemur okkur mjög á óvart að svona flott fyrirtæki eins og Tal sé að bjóða upp á svona lagað, en við munum kæra það sem og Flix.is," segir Snæbjörn sem telur engan vafa á sekt fyrirtækjanna eftir að hafa skoðað málið.

Fréttablaðið hafði samband við nokkra lögfræðinga sem eru sérfræðingar á sviði laga um hugverkaréttindi. Einn þeirra sagði símafyrirtækið stuðla að því að hvetja til þess að einstaklingurinn villi á sér heimildir um það hvar hann nýtir þjónustu efnisveitunnar. Með þessu sé gengið á svig við ákvörðun rétthafans um svæðisskiptingu en efnisveiturnar hafa ekki gert samning um birtingu á efninu hér á landi eins og fram hefur komið í fjölmiðlum.

Annar lögmaður sem Fréttablaðið ræddi við sagði mögulegt að fyrirtækin séu brotleg gegn lögum þar sem forsvarsmenn þeirra viti að þjónustan sem þeir bjóða upp á verði notuð til þess að nálgast efnisveitur á ólöglegan hátt. Forsvarsmaður Istorrent var til að mynda dæmdur í Hæstarétti Íslands árið 2010 á þeim forsendum. Enginn lögfræðingur þorði þó að fullyrða að hér væri um að ræða klárt brot á lögum um höfundarrétt.

Aðspurður hvenær Smáís muni kæra fyrirtækin, svarar Snæbjörn því til að það verði innan skamms. Það þurfi að undirbúa svona mál vel. valur@frettabladid.is

ÞJÓNUSTA Tal býður upp á tæknilegar lausnir svo viðskiptavinir geti nálgast Netflix og Hulu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Óheimilt að sniðganga vernd verka

Í lögum um höfundarrétt segir meðal annars: „Óheimilt er án samþykkis rétthafa að sniðganga […] hvers konar skilvirkar tæknilegar ráðstafanir sem samkvæmt eðlilegri notkun eru ætlaðar til þess að vernda verk […]". Þá segir: „Óheimilt er að framleiða, flytja inn, dreifa, selja, leigja, auglýsa til sölu eða leigu eða eiga í viðskiptalegum tilgangi búnað, vörur eða íhluti sem […] eru kynnt eða auglýst sem leið til að komast fram hjá tæknilegum ráðstöfunum."

ÞJÓÐARGJÖF AFHENT Sigmundur Davíð afhendir hér Ernu Solberg, forsætisráðherra Noregs, þjóðargjöfina. MYND/FORSÆTISRÁÐUNEYTIÐ

100 ár liðin frá endurreisn:

Norðmenn fá fornrit að gjöf

UTANRÍKISMÁL Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra afhenti Ernu Solberg, forsætisráðherra Noregs, þjóðargjöf Íslendinga til Norðmanna. Tilefnið er að 100 ár eru liðin frá endurreisn norska konungdæmisins.

Gjöfin var afhent við hátíðlega athöfn í Þjóðarbókhlöðunni í Ósló í gær. Gjöfin er fimm bindi sem Hið íslenzka fornritafélag gaf út. Það eru nýjar útgáfur norskra konungasagna: Sverris saga, Morkinskinna í tveimur bindum, Hákonar saga og Böglunga saga. -skó

Léleg nýting á Þórshöfn:

Milljónatap á dvalarheimili

SVEITARSTJÓRNIR Léleg nýting á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Nausti á Þórshöfn á þessu ári hefur í för með sér tíu milljóna króna tap fyrir sveitarfélagið Langanesbyggð. Þetta kom fram á kynningu sem heimamenn héldu fyrir þingmenn kjördæmisins.

„Málaflokkurinn þarf rekstrartryggingu frá ríkinu til frambúðar þannig að tap lendi ekki inni í bókum sveitarfélagsins þegar svo ber undir," sagði í kynningu heimamanna sem kváðu þó horfurnar fyrir árið 2014 betri. - gar

Bættu við áfangastað:

Fyrsta flugið til Newark í gær

SAMGÖNGUR Icelandair hóf í gær áætlunarflug til Newark-flugvallar við New York, en þangað verður flogið fjórum sinnum í viku. Newark verður ellefti áfangastaður Icelandair í Norður-Ameríku og 36. staðurinn í leiðakerfinu á þessu ári.

Icelandair hefur flogið til JFK-flugvallarins í New York í rúm 65 ár og í tilkynningu frá fyrirtækinu segir að það muni halda áfram. Í sumar flaug Icelandair fjórtán sinnum í viku til JFK. Það hefur einnig verið flogið daglega til borgarinnar í nokkur ár utan sumartímans. - þj

Dansaðu þig **í form!**

Fjölbreyttir tímar þar sem bæði er dansað ZUMBA Fitness og ZUMBA Toning. Einföld og skemmtileg dansspor.

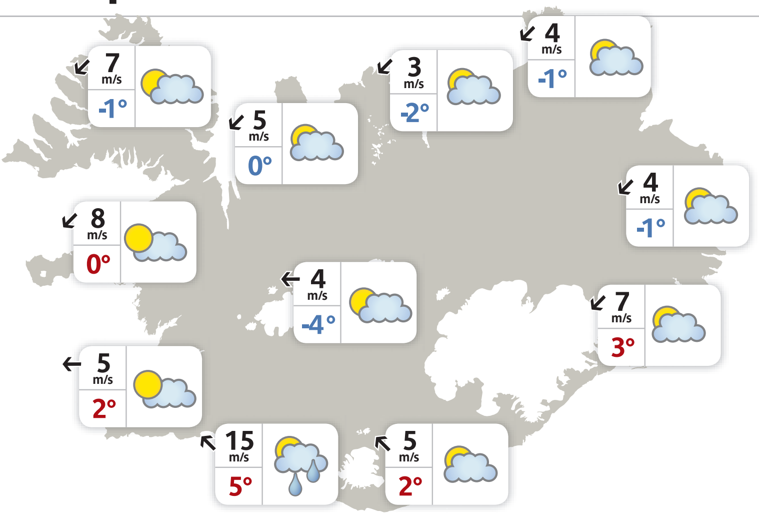
- **Hefst 8. október**
- **Þri. og fim. kl. 16:30**
- **Þjálfari: Hjördís Zebitz**
- **Verð kr. 13.900.-**

HEILSUBORG

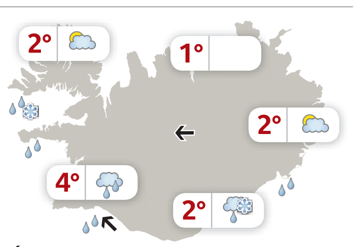
Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Veðurspá

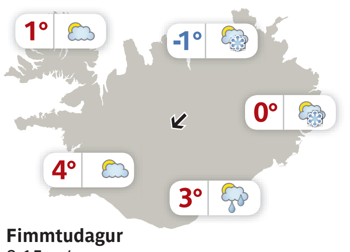
Gildistími korta er um hádegi



HVESSIR Á MORGUN Gengur í hvassa suðaustanátt á landinu á morgun og má búast við vindhraða að 25 m/s við suðurströndina með slyddu en síðar rigningu.



Á morgun
10-23 m/s, hvassast syðst.



Fimmtudagur
8-15 m/s.

Alicante	25°	Billund	13°	Gautaborg	12°	London	12°	Orlando	27°	San Francisco	14°
Basel	15°	Frankfurt	13°	Kaupmannahöfn	12°	Mallorca	25°	Ósló	9°	Stokkhólmur	10°
Berlín	14°	Friedrichshafen	11°	Las Palmas	25°	New York	11°	París	14°		

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundur@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, 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

TOYO TIRES
driven to perform

ÖRYGGI ALLAN HRINGINN
TOYO TIRES
driven to perform

„Reynslan kennir mér að vönduð dekk skipta öllu máli"

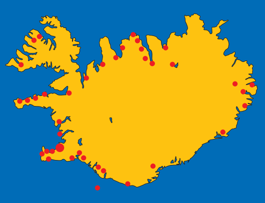
Toyo harðskeljadekkin fá hæstu einkunn við íslenskar aðstæður

„Ég legg ríka áherslu á að nemendur mínir geri sér grein fyrir hversu mikilvæg vönduð dekk eru fyrir öryggi allra í umferðinni. Ég bendi á reglur um lágmarks mynsturdýpt á dekkjum og kenni hvernig auka má endinguna, t.d. með því að fara varlega í beygjum og fylgjast með loftþrýstingi. Svo minni ég á að léleg dekk auka eyðslu bílsins. Ef ég er spurður um hvað séu góð dekk, mæli ég hiklaust með harðskeljadekkjum – þau hafa reynst mér frábærlega."

Sigurður Jónasson - Ökukennari hjá 17. is

Söluaðilar um land allt

Upplýsingar í síma 590 2045
eða á www.benni.is



NESDEKK Reykjavík Reykjanesbæ

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða nýjung hyggst kafarinn Ásgeir Einarsson innleiða í ferðaþjónustu?
2. Hvað eru íslenskir stórmeistarar í skák margir?
3. Hvar ætlar Vilborg Arna að klífa fjall?

SVÖR:
1. Ferðir með kafbáti
2. 13
3. Í Papúa Nýju-Gíneu

Rekstraraðila á Geysi í Haukadal vantar hálfan milljarð til uppbyggingar:

Hefja gjaldtöku á Geysissvæðinu

FERÐAÞJÓNUSTA Rekstraraðilar á Geysi í Haukadal hafa enga trú á hugmyndum um náttúrupassa og ætla að hefja innheimtu gjalds á Geysissvæðinu.

Garðar Eiríksson, ritari Geysis ehf., segir landeigendur bera mikinn kostnað af Geysissvæðinu og þörf sé á miklum framkvæmdum. Hálf milljón ferðamanna heimsæki Geysi á hverju ári og ekki sé hægt að halda áfram rekstrinum við óbreyttar aðstæður. Sú uppbygging sem blasi við kosti ekki minna en hálfan milljarð og svo þurfi að halda svæðinu við, ráða starfsfólk, huga að öryggismálum, aðgengi fatlaðra og fleira. Gjaldið verði hóflegt og undir þúsund krónum.

„Þú tekur ekki hálfan milljarð í eitt svæði upp úr skattvasa samfélagsins þegar við eigum ekki fyrir brýnustu nauðsynjum eins og heilbrigðismálum og öðru slíku. Þá verða menn að greiða fyrir upplifun á staðnum og þá þjónustu sem þeir njóta á hverjum stað,“ segir Garðar. **- hmp**

LANDAREIGN Ríkið á 35 prósent af Geysissvæðinu en einkaaðilar eiga samtals 65 prósent.

Alþjóðleg verðbréfakönnun:

Verðbréfaeign erlendis eykst

VIÐSKIPTI Erlend verðbréfaeign innlendra aðila á Íslandi jókst um 18 prósent milli 2011 og 2012.

Hún nam 1.081,3 milljónum króna í lok árs 2012. Frá þessu er greint á vef Seðlabankans en niðurstöðurnar eru úr alþjóðlegri könnun sem bankinn lét gera að frumkvæði Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. Erlend verðbréfaeign innlendra aðila var mest í Bandaríkjunum eða 247,4 milljónir króna. Íslenskir lífeyrissjóðir eiga mest af erlendum verðbréfaeignum. **- nej**

ÁNÆGÐUR MEÐ MIÐANA Mikil eftirspurn er eftir miðum. MYND/STEFÁN KARLSSON

Tólfan seldi miða á landsleik Íslands og Króatíu á Ölveri:

Léttir að tryggja sér miða

LANDSLEIKUR Árni Þór Gunnarsson er hæstánægður með að hafa tryggt sér miða á landsleik Íslands og Króatíu í fótbolta hinn 15. nóvember næstkomandi. „Það er alltaf viss léttir og þá sérstaklega fyrir svona stóran leik.“ Hann fékk miðana á miðasölu Tólfunnar, stuðningsfélags íslensku landsliðanna, á Ölveri í gær. Á Facebook-síðu Tólfunnar var sérstaklega tekið fram að miðasalan væri eingöngu ætluð stuðningsmönnum og ekki sitjandi „áhorfendum“. „Áfram Ísland,“ segir Árni.

Í þrjú ár hefur Kínastjórn hunsað Noreg

Eftir að norska Nóbelsnefndin ákvað að veita kínverska andófsmanninum Liu Xiaobo friðarverðlaun árið 2010 hafa kínversk stjórnvöld ekkert viljað við Norðmenn tala. „Refsingin“ virðist þó ekki hafa skaðað Noreg að neinu marki.

NOREGUR, AP Um þessar mundir eru þrjú ár liðin frá því að norska Nóbelsnefndin ákvað að veita kínverska andófsmanninum Liu Xiaobo friðarverðlaun.

Kínverskir ráðamenn móðguðust sárlega og hafa æ síðan haldið öllum tengslum við Noreg í lágmarki. Stjórnarerindrekar ríkjanna ræðast ekki við, engir fundir eru haldnir og viðskipti milli ríkjanna nánast engin. Kínverjar eru til dæmis hættir að kaupa lax af Norðmönnum og viðræður um fríverslunarsamning, sem voru langt komnar, hafa legið niðri.

Kínastjórn virðist ætlast til þess að Norðmenn taki fyrsta skrefið til að bæta fyrir „brot“ sitt, en hefur þó ekki sagt til hvers sé nákvæmlega ætlast. Norska stjórnin ræður til dæmis engu um ákvarðanir norsku Nóbelsnefndarinnar, og varla er líklegt að norskir ráðamenn taki upp á því að fordæma þær ákvarðanir.

Athygli hefur vakið að kínverskir ráðamenn virðast ekki ætla að nota tækifærið, nú þegar stjórnarskipti hafa orðið í Noregi, til þess að stíga fyrsta skrefið.

Þvert á móti ítrekar Hua Chunying, talsmaður kínverska utanríkisráðuneytisins, að Norðmenn verði að grípa til „raunverulegra aðgerða til þess að skapa skilyrði fyrir betri og vaxandi tvíhliða samskiptum“.

Þykkja Kínverjar hefur hins vegar ekki orðið til þess að bæta ímynd Kínastjórnar á alþjóðavettvangi. Þvert á móti beinir hún athyglinni beint að Kínverjum sjálfum og mannréttindabrotum þar í landi.

NÓBELSATHÖFNIN 2010 Thorbjörn Jagland, formaður norsku Nóbelsnefndarinnar, situr við hliðina á auðu sæti kínverska andófsmannsins Liu Xiaobo. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Friðsamleg mannréttindabarátta

Árið 2010 komu friðarverðlaun Nóbels í hlut Liu Xiaobo fyrir „langa og friðsamlega baráttu sína fyrir mannréttindum í Kína“, að því er sagði í tilkynningu frá norsku Nóbelsnefndinni. Liu tók þátt í mótmælunum á Torgi hins himneska friðar (Tiananmen-torgi) árið 1989 og var einn aðalhöfundur mannréttindayfirlýsingarinnar Charter 08, sem birt var í Kína á 60 ára afmæli Mannréttindayfirlýsingar Sameinuðu þjóðanna. Hann afplánar nú fangelsisdóm í Kína.

„Ég held að Kína skaði orðspor sitt,“ segir Joseph Fewsmith, sem er sérfræðingur í málefnum Kína við háskólann í Boston í Bandaríkjunum.

Þegar verðlaununum var úthlutað í desember árið 2010 sökuðu kínversk stjórnvöld Norðmenn um að hafa blandað sér í kínversk innanríkismál með því að upphefja ótíndan glæpamann.

Liu hafði þá verið dæmdur í ellefu ára fangelsi. Sök hans var sú að hafa skrifað, ásamt öðrum, skjal þar sem þess er krafist að raunverulegar lýðræðisumbætur verði gerðar í Kína. Eiginkona hans var einnig sett í stofufangelsi og mágur hans settur í fangelsi fyrir sakir, sem stuðningsmenn þeirra segja upplognar.

gudsteinn@frettabladid.is

Samtök leigjenda funda með formanni borgarráðs um leigumarkaðinn:

Telja að 3.500 leiguíbúðir vanti

FÉLAGSMÁL Forsvarsmenn hinna nýstofnuðu Samtaka leigjenda telja að bráðavandi sé á leigumarkaði. Þeir telja að alls vanti um 3.500 leiguíbúðir í Reykjavík. Forsvarsmenn samtakanna funduðu með Degi B. Eggertssyni, formanni borgarráðs Reykjavíkur, í gær.

Jóhann Már Sigurbjörnsson, formaður samtakanna, segir fundinn hafa gengið vel, en þó sé ljóst að lausn vanti á þeim bráðavanda sem uppi er á leigumarkaðinum.

„Vandinn er mjög stór og samtökin telja að þörf sé fyrir um 3.500 íbúðir sem þyrftu að koma strax á markaðinn. Við vitum að 500 manns eru að leita að húsnæði og það er sýnilegi vandinn. Eftir að hafa borið saman bækur okkar teljum við að vandinn á svarta markaðinum sé enn stærri,“ segir Jóhann.

Hann segir hugmyndir sem uppi séu hjá borginni góðar, en taka muni þrjú til fimm ár að klára þær. „Við munum áfram þrýsta á að reyna að koma með lausnir, helst innan sex mánaða. Dagur er opinn fyrir því að ræða þetta frekar og við munum funda aftur með honum eftir tvær vikur.“ **- skó**

VANDI Á LEIGUMARKAÐI Dagur B. Eggertsson kynnti hugmyndir Reykjavíkurborgar um leigumarkaðinn og Samtök leigjenda sögðu frá þeirra hugmyndum. MYND/DANÍEL

SÍÐASTI SÉNS!

SS

SLÁTURMARKAÐUR
Í HAGKAUP SMÁRALIND
AFGREITT FRÁ KL. 14-18*

FERSKT DAGLEGA!

* ALLA DAGA NEMA MÁNUDAGA OG SUNNUDAGA MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

ÓDÝR, ÞJÓÐLEGUR OG GÓÐUR MATUR
Úr einu slátri færðu u.þ.b. 25 matarskammta...

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Launagreiðslur að ná því sem var 2004

Meðallaun 2012 voru rétt rúmum fjórum prósentum undir meðallaunum árið 2004, en 16,4 prósentum undir mánaðarlaunum eins og þau voru árið 2007. Í Tíund Ríkisskattstjóra er bent á að hér hafi botni efnahagslægðar líklega verið náð árið 2010.

EFNAHAGSMÁL Laun og starfstengdar greiðslur fólks árið 2012 eru rétt undir því sem gerðist árið 2004. Þetta er meðal þess sem lesa má út úr tölum í nýjasta hefti Tíundar, fréttablaðs Ríkisskattstjóra.

Í samantekt um niðurstöður álagningar á þessu ári vegna síðasta árs eru birtar tölur um tekjuskatts- og útsvarsstofn aftur til ársins 2004, allt á verðlagi ársloka 2012. Þar kemur meðal annars í ljós að meðallaunatekjur fólks á síðasta ári námu 95,9 prósentum af tekjum fólks á árinu 2004 og 83,6 prósentum af tekjum fólks árið 2007 þegar efnahagsbólan náði hér hámarki.

Mánaðarleg meðallaun voru í fyrra rúmar 343 þúsund krónur samanborið við rétt rúmar 358 þúsund krónur árið 2004 og tæpar 411 þúsund krónur árið 2007, allt á verðlagi miðað við árslok 2012.

„Framtöl einstaklinga bera enn vitni um þau umskipti sem urðu í íslensku efnahagslífi fyrir fimm árum,“ segir í samantekt Páls Kolbeins í Tíund, en hann annast birtingu skattatölfræði hjá Ríkisskattstjóra. „Engu að síður eru ákveðin merki um að ýmislegt horfi nú til betri vegar og að botninum hafi verið náð 2010.“

Páll bendir á að launagreiðslur hafi aukist á sama tíma og greiðslur úr séreignarsjóðum hafi lækkað. Þá hafi matsverð eigna hækkað á sama tíma og skuldir hafi lækkað og eigið fé einstaklinga aukist. Skattstofnar hafi almennt vaxið og skatttekjur aukist. „Þó að ekki sé hægt að tala um gagngera breytingu ætti alltént að vera óhætt að segja að þróun síðustu tveggja ára sé í rétta átt.“

Í umfjöllun Tíundar kemur jafnframt fram að nokkuð hafi dregið úr greiðslum séreignarlífeyrissparnaðar til fólks sem þó er ekki komið á lífeyrisaldur. Ákveðið var eftir hrunið 2008 að heimila slíkar greiðslur séreignarsparnaðar til að fólk fengi betur mætt áhrifum efnahagsáfallsins.

„Frá árinu 2009 hafa þeir sem ekki voru búnir að ná lífeyrisaldri tekið út 78,2 milljarða séreignarsparnaðar,“ segir í Tíund.

Þá eru laun ekki það eina sem er á svipuðu róli og var árið 2004. Í umfjöllun í nýjasta hefti efnahagsritsins Vísbendingar kemur fram að skuldir heimilanna standi nú í 121 prósenti af vergri landsframleiðslu, sem sé svipað og árið 2004.

olikr@frettabladid.is

AÐALSTÖÐVAR RÍKISSKATTSTJÓRA Í gögnum Ríkisskattstjóra kemur fram að færri telji nú fram atvinnuleysisbætur. Ástandið sé þó langt frá því að vera viðunandi. Ekki sé ólíklegt að einhverjir hafi misst réttinn til bóta og hafi því neyðst til að leita annarra úrræða. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Þróun launa á verðlagi ársloka 2012

Ár	Meðalmánaðarlaun	Hlutfall launa 2012	Mismunur
2004	358.106,3 kr.	104,3%	+14.677 kr.
2005	379.992,8 kr.	110,6%	+36.534 kr.
2006	393.632,2 kr.	114,6%	+50.203 kr.
2007	410.823,4 kr.	119,6%	+67.394 kr.
2008	367.033,2 kr.	106,9%	+23.604 kr.
2009	329.697,0 kr.	96,0%	-13.732 kr.
2010	329.881,7 kr.	96,1%	-13.547 kr.
2011	338.056,3 kr.	98,4%	-5.373 kr.
2012	343.429,0 kr.	100,0%	0,0 kr.

Heimild: Tíund, fréttablað RSK - október 2013

HVAÐ GERÐIST ÁRIÐ 2004?

Sé það svo að efnahagsástandið nú sé um margt líkt því sem var árið 2004 er ekki úr vegi að rifja aðeins upp hvað var efst á baugi það ár. 2004 hefur af einhverjum verið nefnt ár fjölmiðlafrumvarpsins, en þá beitti Ólafur Ragnar Grímsson synjunarvaldi sínu á lög sem meðal annars settu eignarhaldi á fjölmiðlum skorður. Annan í jólum sama ár urðu líka mannskæð flóð eftir jarðskjálfta í Indlandshafi. Í kjölfar skjálftanna varð eitt mesta manntjón sem um getur á friðartímum. Morðið á Sri Sahmawati var eitt stærsta fréttamál ársins hér heima, dómar féllu í líkfundarmálinu og Bill Clinton, fyrrverandi Bandaríkjaforseti, fékk sér pylsu í Reykjavík. Þórólfur Árnason sagði af sér sem borgarstjóri í Reykjavík eftir að skýrsla Samkeppnisstofnunar um samráð olíufélaga kom út og dómar féllu í Landssímamálinu. Landið sóttu meðal annars heim til tónleikahalds Metallica, Sugababes, Pink, Pixies, Kraftwerk, James Brown, Stranglers og Prodigy.

FÉKK PYLSU Margir muna eftir því þegar Bill Clinton fékk sér pylsu í Reykjavík í heimsókn hans og Hillary til landsins árið 2004. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

www.renault.is
RENAULT

SPARNEYTNIR Á GÓÐU VERÐI

RENAULT MEGANE
SPORT TOURER 1,5 l, sjálfsk. dísil
Verð: 3.890 þús. kr.
4,2 L/100 KM*

RENAULT CLIO
EXPRESSION 1,5 l, beinsk. dísil
Verð: 2.890 þús. kr.
3,4 L/100 KM*

RENAULT SCENIC
Sjálfsk. dísil
Verð: 4.290 þús. kr.
GRAND, 7 MANNA: 4.690 þús. kr.
4,7 L/100 KM*

*Miðað við uppgefnar eyðslutölur framleiðanda í blönduðum akstri

B|L BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is

GE bílar / Reykjanesbæ / 420 0400 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622
Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkst. Austurlands / Egilsst. / 470 5070
IB ehf. / Selfossi / 480 8080

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T.
kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

VILTU BREYTA MATARÆÐINU TIL BATNAÐAR Á EINFALDAN OG ÖFGALAUSAN HÁTT?

þriðjudagur 5. nóv. 4.900 kr.

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur í staðinn.

Hvernig hægt er að þekkja muninn á hollri og skaðlegri fitu.

Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst.

Nánari upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á inga@inga.is

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 – 21:00
Ný og endurbætt 70 blaðsíðna mappa fylgir - full af uppskriftum og fróðleik.

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI
Heilsuhúsið 1979

LÚXUSNET TALS

Góðar fréttir fyrir fólk sem fílar Netflix.

Bættu smá lúxus í netið þitt

FYLGIR ÖLLUM NETPÖKKUM

Landamæralaust internet

Vefsíður á borð við Netflix og Hulu eru nú aðgengilegar án sérstakra stillinga sem bjóða upp á hafsjó af afþreyingu fyrir alla aldurshópa.

Aukið öryggi með netsíu Lúxusnetsins

Á lúxusnetinu er öryggisnetsía sem stöðvar för viðskiptavina okkar inná óæskilegar og varasamar netsíður. Það eru netsíður sem eru af einhverjum ástæðum þekktar fyrir að dreifa vírusum eða öðrum leiðindum.

Enginn hugbúnaður. Engar stillingar. Ekkert vesen. Bara lúxus.

Lúxusnetið er fyrir okkur hin sem viljum hafa hlutina auðvelda. Það þarf engan hugbúnað eða stillingar til að njóta Lúxusnetsins. Einungis virkja það á vefnum.

Loksins virkar Apple TV eins og það á að gera.

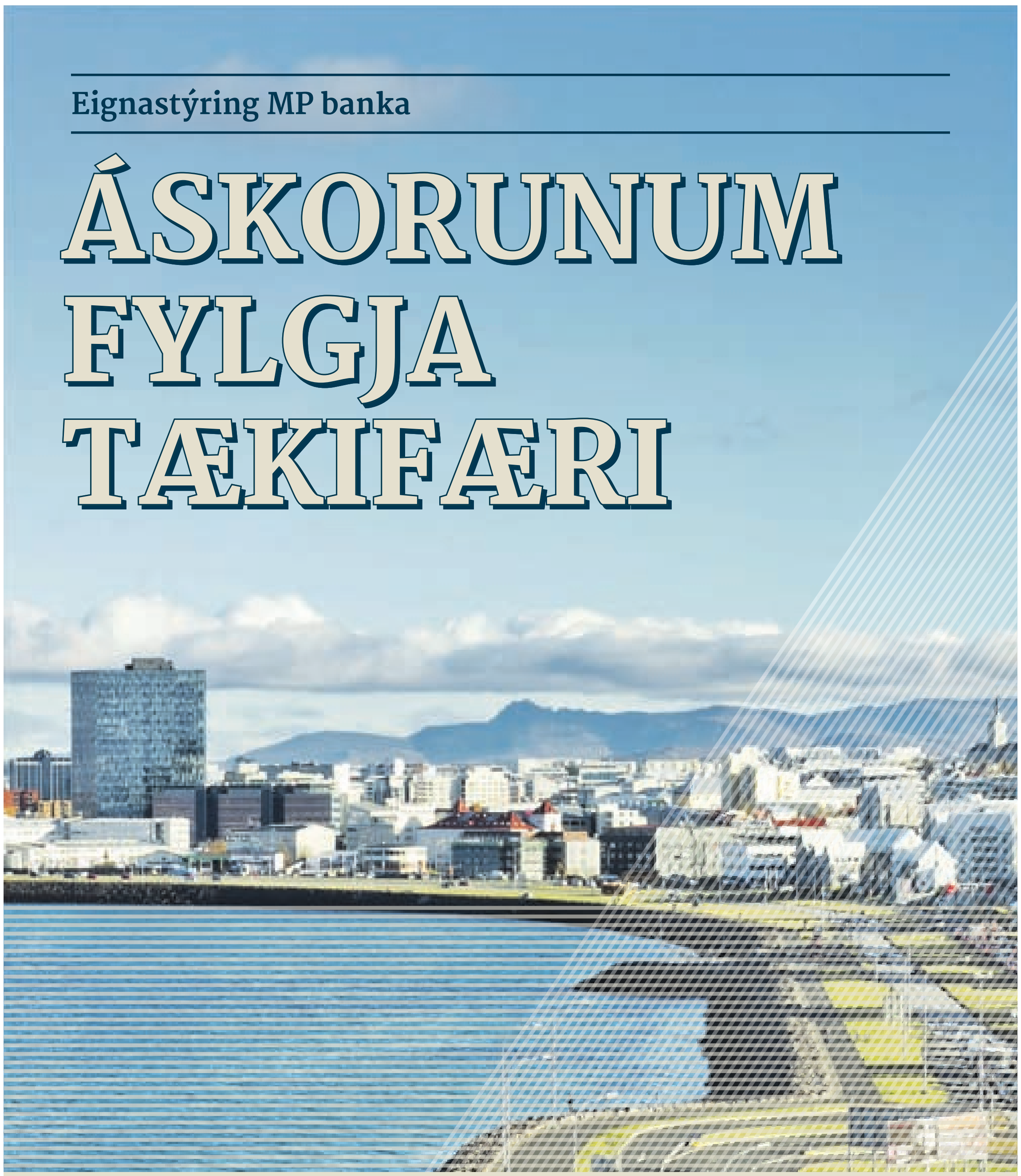
Og vegna þessa fá allir viðskiptavinir Tals með netáskrift 25% afslátt af þessu tæki.

17.175 kr. með afslætti

Virkjaðu þitt Lúxusnet inni á **luxusnet.tal.is***

*aðeins fyrir netviðskiptavini Tals.

Með internetþjónustu Tals getur viðskiptavinur fengið aðgang að erlendum efnisveitum og heimasíðum. Notkun á erlendum efnisveitum og heimasíðum er ávallt á ábyrgð viðskiptavinar og viðskiptavinurinn semur við erlendu efnisveituna og greiðir fyrir áskrift sína beint til hennar. Tal selur ekki slíkar áskriftir og eru þær Tali óviðkomandi.



Áskoranir á mörkuðum hafa sjaldan verið meiri en nú. Tækifærin sem þeim fylgja geta verið dýrmæt. Njóttu ráðgjafar sérfræðinga við mat á fjárfestingarkostum og nýttu tækifærin á verðbréfamarkaði með eignastýringu MP banka. Þjónusta okkar er sniðin að þörfum viðskiptavina og við bjóðum fjölbreytt úrval fjárfestingarleiða til að ná ávöxtunarmarkmiðum hvers og eins.

Kynntu þér framúrskarandi þjónustu sérfræðinga eignastýringar MP banka og fáðu kynningarfund.

Nánari upplýsingar um fjárfestingarleiðir og verðskrá á www.mp.is eða í síma 540 3230.

www.mp.is

Hafðu samband einkabankathjonusta@mp.is

mp banki

Forsetakosningar í Georgíu fóru vel fram:

Saakashvili tapaði

GEORGÍA, AP Kosningaeftirlitsmenn Öryggis- og samvinnustofnunar Evrópu segja forsetakosningarnar í Georgíu á sunnudag hafa farið vel fram. Þær hafi verið gegnsæjar og óspilltar.

Það var Giorgi Margvelashvili sem sigraði með miklum yfirburðum og hlaut um 62 prósent atkvæða samkvæmt bráðabirgðaniðurstöðum.

Úrslitin eru áfall fyrir Mikhaíl Saakashvili, fráfarandi forseta, en frambjóðandi á hans vegum hlaut aðeins 22 prósent í kosningunum. - gb

SIGURVEGARARNIR Bidzina Ivanishvili forsætisráðherra ásamt Giorgi Margvelashvili, nýkjörnum forseta. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

RÆTT SAMAN Gunnar Einarsson, bæjarstjóri Garðabæjar, ræddi við Hraunavini. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hraunavinir hittu bæjarstjóra Garðabæjar:

Mótmælabréf afhent

UMHVERFISMÁL „Það gerðist nú ekki mikið,“ segir Reynir Ingibjartsson, einn af forsvarsmönnum Hraunavina sem fóru á fund bæjarstjóra Garðabæjar, Gunnars Einarssonar, í ráðhúsi Garðabæjar í gær.

Þar komu Hraunavinir sjónarmiðum sínum áleiðis auk þess sem honum var afhent mótmælabréf. „Þar var handtökunni og meðferð mótmælenda í hrauninu mótmælt, og að ekki skuli vera hinkrað eftir dómsmálinu sem nú stendur yfir,“ segir Reynir en fyrirtaka fór fram í málinu sem um ræðir í gær. Þar var málinu frestað til 19. nóvember þar sem enn er verið að fjalla um það hvort samtökin Hraunavinir eigi lögvarða hagsmuni í málinu.

Mótmælendur fóru niður í Gálgahraun/Garðahraun í gærmorgun en þá var þeim tilkynnt af verkstjóra Íslenskra aðalverktaka, sem sjá um framkvæmdirnar, að einhver óprúttinn aðili hefði sett möl í bensíntanka vinnuvélanna á svæðinu. Hraunavinir sverja það af sér og segja það ekki þeirra málstað til framdráttar.

Lögreglan hefur ekki rætt við Hraunavini vegna málsins en fyrstu vinnuvélarnar voru komnar í gagnið fyrir hádegi og þær síðustu síðdegis samkvæmt upplýsingum frá Vegagerðinni.

„Það er enginn sem mælir fyrir skemmdarverkum þarna í hrauninu og við leggjumst alfarið gegn slíkum aðferðum,“ segir Reynir um atvikið.

Bréf Hraunavina verður tekið fyrir á bæjarráðsfundi Garðabæjar í dag en meðal mótmæla sem var komið á framfæri var bréf sem Ragnhildur Jónsdóttir afhenti bæjarstjóranum. Þar talaði hún fyrir hönd álfa í hrauninu en að sögn Reynis er gömul álfakirkja örstutt frá framkvæmdunum. Hann segir raunar áhöld um það hvort kletturinn sem um ræðir sé forn álfakirkja, „en Ragnhildur gekk rakleiðis að steininum og sá þar álfa,“ útskýrir hann en kirkjan er kölluð Ófeigskirkja.

Hann segir að sitt sýnist hverjum varðandi álfa, en bendir á að áður hafi menn lagt lykkju á framkvæmdaleið vegna slíkra kletta. - vg

KONFEKTNÁMSKEIÐ MEÐ HALLDÓRI BAKARA OG KONDITOR

Þátttakendur eru leiddir inn í leyndardóminn um hvernig á að búa til dýrindis konfekt. Hver og einn býr til sína mola úr súkkulaði frá Nóa Síríus. Farið verður í gerð fyllinga og meðhöndlun á súkkulaði og afrakstur námskeiðisins er tekinn með heim.

STAÐUR Námskeiðin eru haldin í Hagkaup Smáralind
TÍMI 18:00 -20:00
SKRÁNING skoli@hagkaup.is eða í síma 563 5066
VERÐ 3.990,- (greitt á staðnum)
2.990,- fyrir krakka (greitt á staðnum)

Miðvikudagur 6. nóv.
Þriðjudagur 12. nóv. - Krakkanámskeið
Miðvikudagur 13. nóv. - Krakkanámskeið
Fimmtudagur 14. nóv. - Krakkanámskeið
Þriðjudagur 19. nóv.
Miðvikudagur 20. nóv.
Fimmtudagur 21. nóv.
Þriðjudagur 26. nóv.
Miðvikudagur 27. nóv.
Fimmtudagur 28. nóv.
Þriðjudagur 3. des.
Fimmtudagur 5. des.

Matreiðsluskóli Hagkaups

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

ALLT SEM ÞARF FYRIR
HREKKJAVÖKUNA
FREKARI UPPLÝSINGAR Á WWW.TOYSRUS.IS
-25%
AF VÖLDUM BÚNINGUM OG ÖLLU VEISLUSKRAUTI!
30/10
14.00-18.00
Komdu og skerðu út grasker fy rír hrekkjavökuna
Tilboðin gilda til og með 04.11.2013. VSK er innifalinn í verði.
Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.
ToysRUs
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 66338 10/13

180 FENGU FERÐASTYRK VILDARBARNA ICELANDAIR

Þrjátíu og þremur börnum og fjölskyldum þeirra, samtals um 180 manns, var afhentur ferðastyrkur úr sjóðnum Vildarbörn Icelandair fyrsta vetrardag, 26. október síðastliðinn. Alls hefur því 431 fjölskylda notið stuðnings frá sjóðnum frá stofnun hans. Þetta er 21. úthlutun sjóðsins og tíunda starfsár hans.

Starfsemi Vildarbarna Icelandair byggir á hugmyndum og starfi Peggy Helgason, eiginkonu Sigurðar Helgasonar, sem lengi var forstjóri Flugleiða og nú stjórnarformaður Icelandair Group, en Peggy hefur um árabil unnið sem sjálfboðaliði á barnadeildum sjúkrahúsa í Reykjavík og stutt fjölskyldur fjölda veikra barna með ýmsum hætti. Hún situr í stjórn Vildarbarna Icelandair og er Sigurður formaður stjórnarinnar. Verndari sjóðsins er frú Vigdís Finnbogadóttir, fyrrverandi forseti Íslands.

Icelandair þakkar aftur fyrir veittan sem og áframhaldandi stuðning og gleðst yfir því að senda þessar fjölskyldur í draumaferðina sína.

Það er auðvelt að gerast Vildarvinur – allar upplýsingar er að finna á **www.vildarborn.is.**

Vildarbörn Icelandair

YouTube Vertu með okkur

ICELANDAIR

SKOÐUN

Samkomulag ríkis og borgar um innanlandsflug:

Millilending í flugvallarmáli

Samkomulag ríkisins og Reykjavíkurborgar um innanlandsflug er ágæt millilending í máli sem var komið upp í loft. Þar er komið til móts við sjónarmið beggja; þeirra sem vilja flugvöllinn burt úr Vatnsmýri og þeirra sem vilja að miðstöð innanlandsflugs sé áfram í Reykjavík.

Samkomulagið gerir ráð fyrir að vera flugvallarins í Vatnsmýrinni sé framlengd um sex ár, til 2022. Það þýðir að fótunum verður ekki kippt undan innanlandsfluginu á næsta kjörtímabili borgarstjórnar og leiðir reyndar líka af sér að flugvöllurinn verður ekki kosningamál í borgarstjórnarkosningunum.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Það skiptir verulegu máli að í samkomulaginu opnar ríkið á þann möguleika að innanlandsflugvelli verði fundinn nýr staður á höfuðborgarsvæðinu. Það var ágætt að Hanna Birna Kristjánsdóttir innanríkisráðherra skyldi hvorki hlusta á Sigmund Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra, sem vildi skapa „sátt“ um að flugvöllurinn yrði í Vatnsmýrinni til frambúðar, né Höskuld Þórhallsson flokksbróður hans, sem vildi taka skipulagsvaldið í Vatnsmýrinni af Reykvíkingum.

Þess í stað á að kanna aðra kosti og setja á stofn stýrihóp undir forystu Rögnu Árnadóttur, en hún nýtur víðtæks trausts. Til liðs við hópinn verða fengnir innlendir sérfræðingar og alþjóðlegt ráðgjafafyrirtæki „með víðtæka reynslu af skipulagi og hönnun flugvalla“. Áherzla er lögð á að skoða þætti sem ekki hafa komið til athugunar áður þegar skoðaðir hafa verið nýir staðir fyrir flugvöll og hvatt til þess að í endurskoðun á svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins verði möguleg ný flugvallarstæði ekki útilokuð. Svo fá hagsmunaaðilar að fylgjast náið með.

Þetta er jákvæð nálgun, sem nær vonandi umræðunni um flugvöllinn upp úr skotgröfunum sem hún var komin í. Með því að vinna á þessum nótum ætti að vera hægt að finna beztu lausnina, sem felst í að tryggja að miðstöð innanlandsflugs verði áfram á höfuðborgarsvæðinu, en að jafnframt víki flugvöllurinn úr Vatnsmýri til að gefa Reykjavíkurborg svigrúm til að þéttast og þróast. Þannig verður til öflugri höfuðborg, sem rækir þjónustuhlutverk sitt við landsbyggðina og getur jafnframt boðið upp á fjölbreytilegri búsetu- og samgöngukosti fyrir borgarbúa framtíðarinnar.

Samkomulagið er ekki gallalaust; áfram er gert ráð fyrir að hæstu trén í einum elzta útivistarskógi borgarbúa verði söguð niður og sett ljót lendingarljós á annað útivistarsvæði við Skerjafjörð. Það er ákveðin huggun að í samkomulaginu er kveðið á um að gera ljósin minna ljót og takmarka skógarhöggið.

Þessi atriði varpa þó ljósi á það sem lítið hefur verið rætt; að Reykjavíkurflugvöllur er aðþrengdur og getur lítið þróazt. Í samkomulaginu stendur að skoða eigi sóknarfærin sem nýr flugvöllur með þróunarmöguleika til framtíðar hafi í för með sér.

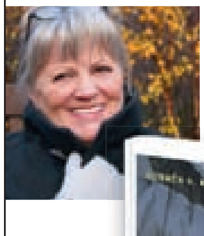
Það er í rauninni óhugsandi annað en að á höfuðborgarsvæðinu sé til annar staður fyrir flugvöll en Vatnsmýrin. Ef lítið kemur út úr útlendu ráðgjöfunum má kannski bara prófa að athuga hvort það er ekki einhver á lífi úr brezku verkfræðingasveitunum sem hönnuðu og lögðu flugvöllinn og spyrja hann: „Ef Vatnsmýrin hefði verið fullbyggð 1940, hvar hefðuð þið haft flugvöll?“

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

VETTLINGAPRJÓN



er ný og stórglæsileg bók eftir höfund metsölubókanna *Sokkaprjón* og *Húfuprjón*

Einfaldar og skýrar uppskriftir að vettlingum fyrir fólk á öllum aldri.

VAKA-HELGAFELL

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

FRÁ DEGI TIL DAGS

Synd

Ákveðið hefur verið að auglýsa til sölu 15.000 fermetra lóð við hliðina á Hörpu sem Landsbankinn hafði augastað á undir höfuðstöðvar sínar. Það er synd, því að tillagan sem bar sigur úr býtum í hönnunarsamkeppni um nýjar höfuðstöðvar bankans var frábær. Hún gerði ráð fyrir húsi úr gleri sem átti að líta út eins og risavaxinn straumlínulagaður borgarísjaki og hefði gnæft yfir vegfarendur í miðbænum og glatt öll skilningarvit. Nú er útlit fyrir að svo verði ekki og það hljóta allir að sýta.

Á móti

Brynjari Níelssyni finnst forgangsröðun lögreglu vera röng. Í stað þess að færa alla þá í járn sem hala niður höfundarréttarvarið efni á netinu standi hún í því að nappa menn sem hafi ekkert sér til saka unnið annað en að kaupa sér kynlífsþjónustu af fullveðja kvenfólki. Það má alltaf treysta á Brynjar til að verja óvinsælan málstað, en stundum er nánast eins og hann velji sér baráttumálin gagngert til að fá alla upp á móti sér.

Hæpið

Brynjar rökstyður þessa skoðun sína meðal annars með því að þyngri refsingar liggi við því að dreifa höfundarréttarvörðu efni en að kaupa sér vændi. Það er út af fyrir sig rétt.

Til hins er að líta að nú hafa nokkrir menn hlotið dóma fyrir vændiskaup og refsingin í öllum tilvikum verið sektir upp á nokkra tugi þúsunda. Síðan er líka til hæstaréttardómur fyrir brot gegn höfundalögum – kenndur við skráaskiptiforritið DC++ – og hvernig skyldi mönnum hafa verið refsað þar fyrir að gera höfundarréttarvarið efni aðgengilegt öðrum netnotendum? Svarið er að þeim var ekki refsað – þeir voru sakfelldir en því frestað að gera þeim refsingu. Höfuðpaurinn fékk reyndar 30 daga skilorð, en gera má ráð fyrir að höfuðpaurinn í vændismálinu eigi enn þyngri refsingu yfir höfði sér verði hann fundinn sekur. Þetta er því hæpin fullyrðing hjá Brynjari.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Drómi tapar peningum í dag

FJÁRMÁL

Björn Steinbekk Kristjánsson

framkvæmdastjóri

Árið 2004 keypti ég efri hæð hússins að Byggðarenda 8 í Reykjavík með láni frá Íbúðalánasjóð og Íslandsbanka ásamt eigin fé. Nauðsynlegt var að endurnýja alla hæðina sem hafði verið eins frá byggingu árið 1971 ásamt því að svalir voru ónýtar og garður jafnaður út eftir margra ára órækt. Samtals settu eigendur um 10 mkr. í eignina. Árið 2007 voru Íslandsbankalánið og framkvæmdirnar endurfjármögnuð með láni frá Frjálsa fjárfestingabankanum, samtals 19.6 mkr. Eignin var metin á 45 mkr. Á fyrsta og öðrum veðrétt hvíldi 33 mkr.

Lánin hafa hækkað um 18 milljónir frá 2004 og áhvílandi á fasteigninni eru 51,5 milljónir í dag. Þar af er Drómi hf. með 33,3 mkr. Ég ræð ekki við greiðslubyrðina af þeirri upphæð. Allar samningatilraunir mínar hafa verið hunsaðar.

Í dag verður fasteignin þess vegna boðin upp að beiðni Dróma hf., sem er hlutafélag sem innheimtir lán í eigu SPRON og Frjálsa fjárfestingabankans í umboði slitastjórnar bankanna. Áætlað söluverð á markaði er 36,5 mkr.

Ég bauð Íbúðalánasjóði og Dróma samtals 6,5 mkr. til niðurgreiðslu á höfuðstól gegn því að Drómi lækkaði sína kröfu um 6,9 mkr. ásamt viðhaldi upp á 3 mkr. krónur. Áhvílandi yrðu þá 38,6 mkr. stað 51,5 mkr. Þessu var hafnað.

➜ Fyrir hvern er slitastjórn Dróma að vinna?

En Drómi tapar ekki bara peningum í dag af því að söluverð eignarinnar er þriðjungi lægra en áhvílandi lán og afskriftir því óumflýjanlegar, heldur líka vegna þess að söluverðið er mörgum milljónum lægra heldur en kröfuhöfum var boðið. Barnafjölskylda missir allt sitt. Drómi tapar meiru en nauðsynlegt er.

Slitanefndum bankanna ber að tryggja hámarks heimtur samkvæmt lögum. Gjörningurinn í dag er andstæður þeim lögum. Það liggur fyrir að ég tók fullhá lán við þessi fasteignakaup miðað við þá þróun sem síðar varð. Þetta mál aftur á móti snýst ekki um mig, heldur kerfið sem feðraði Dróma; kerfi sem virkar ekki.

Greiðsluvilji og geta er til staðar. Boð um bætur liggur á borðinu. Fyrir hvern er slitastjórn Dróma að vinna? Af flestu að dæma fyrir sjálfa sig, enda er fólk þar með 40.000 kr. á tímann.

Sjá má lengri útgáfu greinarinnar á Vísi.

Að dansa á línunni

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Það er áhugavert að skoða það álag sem er á fólki nú til dags og hversu mörgum hlutverkum hver og einn er að sinna dags daglega. Það er af sem áður var þegar kynjahlutverkin voru allsráðandi og hálfpartinn meitluð í stein. Sem betur fer hefur orðið breyting hér á kynnu einhverjir að segja og ég er sammála þeim. Á undanförnum áratugum hefur orðið hröð umbreyting í samfélaginu og við erum að sjá þróun þar sem konur taka mun virkari þátt á öllum stigum atvinnulífsins, við höfum átt kvenkyns ráðherra um árabil og margar konur eru forstjórar eða framkvæmdastjórar sumra af stærstu fyrirtækjum landsins.

Það er þó enn langt í land með þann jöfnuð sem við stefnum að þrátt fyrir að Ísland sé í efsta sæti hvað jafnrétti kynjanna snertir samkvæmt skýrslu World Economic Forum sem birt var nýverið. Þessi árangur okkar er eftirtektarverður og honum ber að fagna ásamt því að marka þá stefnu að halda þessu toppsæti framvegis. Eitt af lykilatriðum þessara breyttu tíma er að með aukinni menntun og möguleikum kvenna sem og karla hefur samkeppnisfærni landsins aukist. Þá hefur samskiptatækni breytt miklu þegar horft er til möguleika við fjarvinnu, hvort heldur sem er milli landa eða einfaldlega að heiman.

Óskýrari mörk

Mörkin á milli vinnu og einkalífs verða stöðugt óskýrari vegna þessara nýjunga og það er hægt að ná í okkur alltaf og alls staðar. Við þurfum ekki einu sinni að mæta til vinnu til að geta lokið verkefnum sem er bæði gott og slæmt. Ekki má gleyma því að hraðinn hefur aukist og þar með álagið á einstaklinginn í þessu umhverfi, slíkt getur leitt til streitu og jafnvel kulnunarástands sé ekki brugðist við. Við heilbrigðisstarfsfólk þekkjum það vel að líkamlegar kvartanir ýmiss konar geta verið afleiðingar álags um lengri eða skemmri tíma.

Einstaklingar og fjölskyldur þeirra fara ekki varhluta af þessari þróun, kröfurnar sem gerðar eru til þeirra eru miklar, en ekki síður þær sem viðkomandi setur á sig sjálfur. Þannig getur skapast ákveðið ójafnvægi á milli vinnu og einkalífs þar sem vinnan er farin að taka upp mun meiri hluta en áður og hafa áhrif á daglegt líf viðkomandi. Þetta á við um bæði kynin, einstæðinga sem og þá sem eru í sambúð. Í þessu ójafnvægi myndast skuld einstaklingsins við vini, kunningja, áhugamál, fjölskyldu og síðast en ekki síst maka og börn. Þessu fylgir samviskubit og vanlíðan sem ekki lagast nema vítahringurinn sé rofinn.

Jafnvægi er lykillinn

Enska heitið Work Life Balance er notað um það jafnvægi sem þarf að skapa milli atvinnu og einkalífs, en í dag er þetta eitt af þeim viðfangsefnum sem eru hvað mest spennandi í stjórnun og mikið rætt. Ástæðan er sú fína lína sem þarf að finna til að hámarka afköst starfsmannsins eða einstaklingsins án þess að það hafi neikvæð áhrif á líðan hans og lífshamingju. Þessi hlið fyrirtækjanna sem hugsa fyrst og fremst um framlegð og hag af rekstri sínum er ekki endilega samrýmanleg við þarfir einstaklingsins. Það er þessi munur sem oftar en ekki veldur togstreitu bæði á vinnustaðnum og heimilinu. Afleiðingarnar geta verið umtalsverðar bæði heilsufarslegar en einnig félagslegar og má eflaust færa rök fyrir því að þessi neyslustefna útheimti aukna vinnu og þar með meiri fjarveru frá sínum nánustu, bæði hjá körlum og konum.

> Mörkin á milli vinnu og einkalífs verða stöðugt óskýrari vegna þessara nýjunga og það er hægt að ná í okkur alltaf og alls staðar. Við þurfum ekki einu sinni að mæta til vinnu til að geta lokið verkefnum sem er bæði gott og slæmt.

Íslendingar eru með eitt hæsta hlutfall í heimi þar sem báðir foreldrar eru útivinnandi og skilum hvað flestum klukkustundum á viku í vinnu. Það hlýtur að vekja okkur til umhugsunar þegar við berum þær tölur saman við háa tíðni skilnaða og of mikla notkun á róandi, svefn- og geðlyfjum hérlendis. Kannski er meira samhengi þarna á milli en við höfum verið reiðubúin að viðurkenna fram til þessa, en slíkt þarfnast frekari skoðunar. Ef okkur á að takast að viðhalda þeim árangri sem við höfum náð, verðum við að tryggja að við göngum ekki um of á okkur í leiðinni, jafnvægi er lykillinn að því.

Ertu jafnréttissinni?

JAFNRÉTTI
Fanný Gunnarsdóttir
formaður Jafnréttisráðs

Ég vona að lesendur geti með góðri samvisku svarað þessari spurningu játandi. En hvað er jafnréttissinni? Í raun eru jafnréttissinnar fylgjandi jöfnum rétti fólks – óháð kyni, þjóðerni, trú, kynhneigð, fötlun, o.fl.

En orðið tengist í hugum fólks fyrst og fremst jafnrétti kynjanna. Lög tryggja jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla. Þó svo að leikreglur boði jafnrétti er ekki tryggt að jafnrétti einkenni daglegt líf fólks. Við erum alla ævi í mörgum ólíkum hlutverkum t.d. í hlutverki maka, foreldris, launþega eða vinnuveitanda. Allan daginn erum við að skipta um hlutverk og þar með endurspeglast, undir ólíkum formerkjum, lífsgildi okkar og afstaða til jafnréttis.

Að mínu mati er uppeldi í anda jafnréttis grunnurinn að jafnréttisvitund einstaklingsins. Allt frá því að von er á barni fara væntingar og hugmyndir væntanlegra foreldra til barnsins og foreldrahlutverksins að taka á sig mynd. Er munur á væntingum foreldra og getur verið að þær taki mið af kyni barnsins? Allt í kring um okkur eru staðalmyndir og viðhorf sem hafa bein og óbein áhrif á foreldra. Hvert og eitt foreldri verður því að horfa í eigin barm, skoða og meta eigin viðhorf og gildi.

Fátt hefur skilað meiri árangri í jafnréttisbaráttunni en lögin um fæðingarorlof. Foreldrar verða að hafa hugfast að tilgangur laganna er m.a. að gefa báðum foreldrum og barni tækifæri til að bindast varanlegum tilfinningaböndum. Það eitt og sér er ómetanlegt jafnréttismál. Foreldrar eru mikilvægustu fyrirmyndir barna sinna enda endurspegla börnin oftar en ekki ríkjandi gildismat heimilanna. Það er mun líklegra að barn sem alið er upp við jafnrétti feti sömu slóð þegar út í lífið er komið.

> Fátt hefur skilað meiri árangri í jafnréttisbaráttunni en lögin um fæðingarorlof.

Keppikefli allra

Í upphafi sambúðar og í hlutverki maka kemur jafnrétti strax til sögunnar. Hvernig er skipt verkum og ábyrgð á heimilinu? Ef barn er á heimili reyna þá báðir aðilar að samþætta til jafns fjölskyldulíf og atvinnulíf s.s. hlutverk skólaforeldris eða að vera heima með veiku barni?

Við erum flest öll í lengri eða styttri tíma í hlutverki launþega. Það á að vera skylda allra að láta sig varða jafnrétti á vinnustað. Starfsfólk á að láta í sér heyra ef ekki er unnið í anda jafnréttisáætlunar, ef minnsti grunur er um kynbundinn launamun, ef vart verður við kynferðislega áreitni eða ofbeldi og nýta þá aðstoð og ráðgjöf sem stendur til boða. Það hvílir mikil ábyrgð á vinnuveitendum og þeim sem semja við starfsfólk um kaup og kjör. Lykillinn að varanlegum launajöfnuði er í þeirra höndum og því er hlutverkið mjög mikilvægt.

Fyrir utan mörg og ólík hlutverk í lífinu erum við almennir borgarar með þeim réttindum og skyldum sem því hlutverki fylgja. Það á að vera keppikefli allra jafnréttissinna að taka afstöðu í málum sem upp koma og tengjast jafnrétti kynjanna. Ég fagna jafnréttisvikunni þar sem jafnréttismálin eru skoðuð frá ólíkum hliðum og vona að fólk leggi við hlustir, lesi og ræði það sem fram hefur komið. Jafnréttisviku lýkur 1. nóv. með Jafnréttisþingi, sjá upplýsingar um þingið á heimasíðu velferðarráðuneytis.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Aukin þjónusta Bíldshöfða 6: Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

Ford
ford.is

Ford Kuga AWD 2,0 TDCi dísil 140 hö. 6 gíra beinsk./sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,9/6,2 l/100 km. Losun koltvísýrings CO2 154/162 g/km. Ford Kuga AWD 1,6i EcoBoost bensín 182 hö. sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 7,7 l/100 km. Losun koltvísýrings CO2 179 g/km. Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

Ástkær eiginkona mín,
móðir okkar, tengdamóðir og amma,

ÞORBJÖRG (OBBA) HANSDÓTTIR
verslunarmaður,
Ægissíðu 4, Rangárþingi,

sem varð bráðkvödd í Bandaríkjunum hinn 15. október, verður jarðsungin frá Oddakirkju laugardaginn 2. nóvember kl. 14.00.

Þórhallur Ægir Þorgilsson
Baldur Þórhallsson **Felix Bergsson**
Ólöf Þórhallsdóttir **Guðmundur Óskar Hjaltalín**
Bjarki Þórhallsson
Guðmundur, Álfrún Perla,
Kristín Ósk, Ægir og Freyja.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður minnar, tengdamóður og ömmu,

ÁSRÚNAR AMALÍU ZOPHÓNÍASDÓTTUR
Álftamýri 34, Reykjavík.

Arnar Þór Sævarsson **Gerður Beta Jóhannsdóttir**
Arnar Freyr Arnarsson, Ásrún Inga Arnarsdóttir,
Eyrún Anna Arnarsdóttir
og fjölskylda.

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

LILJA GUÐNÝ HALLDÓRSDÓTTIR
Smyrlaheiði 18 í Hveragerði,
áður Hjaltabakka 14 í Reykjavík,

lést á Sjúkrahúsi Suðurlands þriðjudaginn 22. október sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir færum við Helga Kjartani Sigurðssyni lækni og starfsfólki Heilbrigðisstofnunar Suðurlands fyrir ómetanlegt starf, frábæra umönnun og hlýhug.

Diðrik Óli Hjörleifsson
Ómar Diðriksson **Guðrún Elín Svansdóttir**
Guðný Ósk Diðriksdóttir **Elvar Steinn Þorkelsson**
Dagný Diðriksdóttir **Geir Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær dóttir okkar, unnusta, systir, frænka, mágkona og barnabarn,

DAGNÝ GRÍMSDÓTTIR,

lést af slysförum sunnudaginn 20. október Útförin fer fram frá Vídalínskirkju fimmtudaginn 31. október kl.13.00.

Grímur Halldórsson **Hildur Blumenstein**
Lars Matthiesen
Edda Blumenstein **Árni Pjetursson**
Grímur Andri Magnússon
Óskar Atli Magnússon
Emma Ingibjörg Árnadóttir
Kristín María Grímsdóttir **Axel Axelsson**
Kristín María Grímsdóttir **Halldór G. Björnsson**
Edda Elíasdóttir.

SÍM-HÓPUR Jeremy Christopher Blincoe, Ellinor Aurora Aasgaard, Kate Beckingham, Simen Engen Larsen, Tamara Ferioli, Frédérique Ulman-Gagné, Amy Sacksteder og Martynas Petreikis.

Átta manna listsýning

Samband íslenskra myndlistarmanna með samsýningu átta listamanna í SÍM-húsinu við Hafnarstræti í dag. Sýningin stendur yfir í sólarhring.

„Samband íslenskra myndlistarmanna er með gestavinnustofur þar sem listamenn dvelja í 1-3 mánuði og í lok hvers mánaðar er samsýning,“ segir Hildur Ýr Jónsdóttir verkefnastjóri gestavinnustofu SÍM. Að þessu sinni er samsýning margþættra verka frá átta listamönnum frá Noregi, Litháen, Ástralíu, Nýja-Sjálandi, Kanada, Ítalíu og Bandaríkjunum. „Við erum með einu gestavinnustofuna í Reykjavík fyrir myndlistarmenn og hingað koma listamenn alls staðar að úr heiminum til að búa og vinna saman að fjölbreyttum verkum,“ útskýrir Hildur Ýr og heldur áfram: „Það er pláss fyrir 9-12 listamenn í einu sem eru valdir sérstaklega af dómnefnd eftir að hafa farið í gegnum ákveðið umsóknarferli.“ Hildur segir það áberandi hve margir listamenn koma frá Ástralíu og Nýja-Sjálandi en gjarnan komi fólk oftar en einu sinni til Íslands og dvelji lengur en einn mánuð. Sýningin verður opnuð kl. 17 í dag í Hafnarstræti 16 og er opin í sólarhring. Verkin eru öll til sölu í samráði við listamanninn.

HÓPURINN SAMANKOMINN Á ÆFINGU Söngfjelagið, Stórsveit Suðurlands og Kristjana Stefánsdóttir.

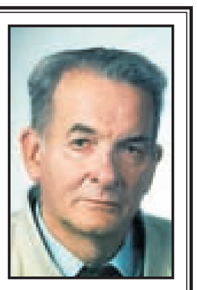
Hrífandi konsert í Grafarvogskirkju

Söngfjelagið, Stórsveit Suðurlands, ásamt söngkonunni Kristjönu Stefánsdóttur, flytja Sacred Consert eftir Duke Ellington.

„Duke Ellington og Martin Luther King voru miklir vinir svo við tengjum þetta verk við frelsisbráttu blökkumanna í Bandaríkjunum,“ segir Hilmar Örn Agnarsson kórstjóri Söngfjelagsins. Í kvöld munu Söngfjelagið, Stórsveit Suðurlands og söngkonan Kristjana Stefánsdóttir heiðra tónlist Dukes Ellington og flytja verkið Sacred Consert. Verkið er upprunalega þrískipt fyrir hljómsveit, kór og einsöngvara og er sérstæð blanda af djassi, gospeltónlist, klassískri tónlist, kórtónlist og blús.

Bandaríska tónskáldið og píanóleikarinn Duke Ellington var einn af jöfrum djasstónlistar tuttugustu aldar og er talinn eiga heiðurinn fremur öðrum af því að auka veg og virðingu djasstónlistarinnar til jafns við klassíska tónlist. Ellington stýrði hljómsveit sinni í hálfa öld en skráðar tónsmíðar hans eru meira en eitt þúsund talsins og á hann þar með langstærsta höfundarverkið innan djasstónlistarinnar.

Söngfjelagið flytur vandaða kórtónlist undir stjórn Hilmars Arnar Agnarssonar kórstjóra en Söngfjelagið var stofnað árið 2011 af áhugahópi söngfólks. Stórsveit Suðurlands er fullskipuð stórsveit, skipuð tónlistarfólki sem tengist Suðurlandi á einn eða annan hátt. Stórsveitin hefur komið fram með mörgu þekktu söngfólki, til dæmis Kristjönu Stefánsdóttur sem hefur verið í fararbroddi íslenskra djasssöngkvenna um árabil. Kristjana hefur einnig starfað sem tónlistarstjóri og útsetjari fyrir Borgarleikhúsið í nokkur ár. Árið 2009 hlaut hún Grímuverðlaunin ásamt kollegum sínum fyrir sýninguna Jesú litla. Tónleikarnir verða í kvöld klukkan 20 í Grafarvogskirkju.



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir, afi, langafi og langalangafi,

SIGURJÓN REYNIR KJARTANSSON
bifreiðastjóri,

lést 25. október.
Úförin fer fram frá Grafarvogskirkju kl. 13.00 mánudaginn 4. nóvember.

Rósa Emelía Sigurjónsdóttir **Valgeir Guðmundsson**
Jón Reynir Sigurjónsson **Ólöf Hallgrímsdóttir**
Snjólaug Guðrún Sigurjónsdóttir
Kjartan Sigurjónsson **Sigríður Jóakimsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

HELGA GUÐRÚN GUÐVARÐARDÓTTIR
Þórunnarstræti 112, Akureyri,

sem lést föstudaginn 18. október, verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn 31. október, kl. 13.30.

Guðmundur Víðir Gunnlaugsson **Margrét Þorsteinsdóttir**
Sigríður Steinunn Gunnlaugsdóttir **Pétur Oddsson**
Sverrir Gunnlaugsson **Gunnhildur Frímann**
Guðvarður Már Gunnlaugsson **Aðalheiður Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

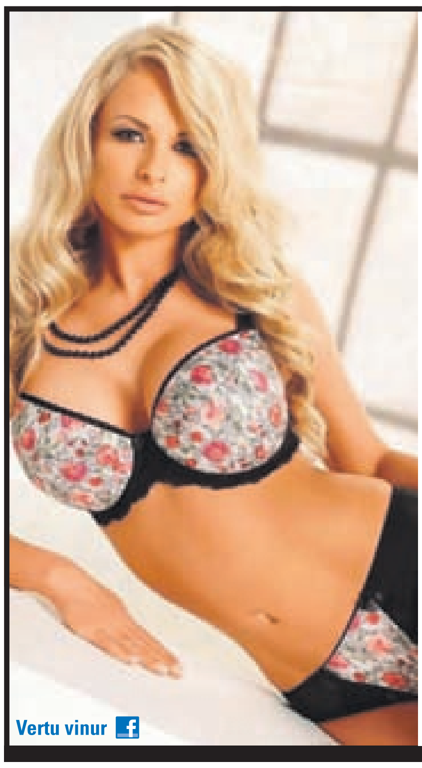
VEFUR UM NÝRAÍGRÆÐSLUR

Nýr fræðsluvefur um nýraígræðslur var opnaður nýverið með það að markiði að fjölga nýragjöfum. www.landspitali.is/nyraigraedslur

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

20% afsláttur af öllum skóm frá
KENNEL & SCHMENGER SCHUHMANUFAKTUR

hjá Hafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is
Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16



GÓÐUR UNDIR FERÐAFÖTIN
teg VENUS- push up bh
Kr 6.850,- buxur við kr. 2.850,-
Misty - fyrir allar konur
Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opið frá 10-18 virka daga
Laugadag Nú opið frá kl 10-14
Vertu vinur

ÉNAXIN-ORKUGJAFI

GENGUR VEL KYNNIR *Á dimmum vetrardögum getur verið erfitt að rífa sig fram úr rúminu. Énaxin er koffínlaus orkugjafi, sem bætir svefninn jafnframt því sem hann eykur orku og styrkir ónæmiskerfið.*

Skammdegið hefur oft í för með sér orkuleysi og leiða. Virku jurtirnar í Énaxíni eru burnirót, shisandra og damiana sem geta hjálpað til við að létta lundina, gefa orku og auka kynhvötina.

EIN VINSÆLASTA HEILSUVARAN Í DANMÖRKU

Énaxin hefur verið ein mest selda heilsuvaran í Danmörku síðastliðin 10 ár og heyrst hefur að framleiðandinn þurfi ávallt að vera viðbúinn á haustin þegar fastakúnnarnir koma til að birgja sig upp fyrir veturinn. Ekki þarf annað en að fara á veraldarvefinn til finna fjölda ánægðra Dana sem hampa Énaxin enda hefur það stundum verið notað til að leysa svokallaðar „gleðipillur“ af hólmi.

SANNKALLAÐUR GLEÐIGJAFI

Énaxin kemur í mixtúru- og töfluformi og inniheldur hvort tveggja jurtaþykkni úr burnirót (rósarrót eða arctic root), shisandra og damiana sem allar hafa nærandi áhrif á taugakerfið og veita orku án þess að valda andvöku. Að margra mati bætir inntaka Enaxíns meðal annars svefninn. Énaxin er án koffíns og hentar því öllum aldri.

Til þess að tryggja skjót áhrif er best að byrja á mixtúrunni og taka 25 ml á dag í 16 daga. Mixtúran er í 400 ml flösku. Gott er svo að halda áhrifunum við með því að taka inn töflurnar sem koma í 90 töflu glasi. Í töflunum eru auk þess öll helstu vítamín og steinefni sem styrkja ónæmiskerfið gegn pestum vetrarins.

Þessi frábæra vara fæst í apótekum og heilsubúðum.

Allar frekari upplýsingar eru á www.gengurvel.is

ORKULEYSIÐ KVATT
Með hjálp Énaxin-orkugjafa er auðveldara að vakna í vetrarmyrkrinu og halda sér vakandi í þrautum dagsins.

FÆST Í APÓTEKUM
Mixtúran er í 400 ml flösku og fæst í apótekum og heilsubúðum. Varan hefur slegið í gegn í Danmörku.

iittala
Flottar jólagjafir
Mikið úrval - Góð verð
Tékk KRISTALL www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

JÓLAPEYSA BARNAHEILLA

BARNAHEILL KYNNA *Samtökin Barnaheill – Save the Children á Íslandi fengu Ragnheiði Eiríksdóttur prjónahönnuð til að hanna Jólapeysu ársins 2013. Hluti ágóðans af sölu prjónauppskriftarinnar rennur til Barnaheilla.*

Jólapeysan sem fyrirbæri hefur alltaf verið hallærislega töff í ljótleika sínum. Jólapeysan 2013 er hins vegar bara töff,“ segir Ragnheiður Eiríksdóttir, prjónahönnuður hjá Knitting Iceland, en hún hannaði og prjónaði Jólapeysuna 2013 fyrir samtökin Barnaheill – Save the Children á Íslandi.

Jólapeysan er hluti af söfnunarátaki Barnaheilla sem hefst í nóvember og mun uppskriftin að peysunni verða seld á útsölustöðum Lopa um allt land. Hluti ágóðans af sölunni rennur til Barnaheilla og segir Ragnheiður að allir ættu að ráða við prjónaskapinn.

„Uppskriftin er einföld. Peysan er prjónuð að ofan, byrjað á hálsmálinu og prjónað niður. Það er minni frágangur eftir á þegar sú aðferð er notuð. Ég held að flestir sem kunna að fitja upp og prjóna slétt og brugðið ættu að ráða við þessa peysu,“ segir Ragnheiður.

Munstrið er röð af jólatrjám á axlarstykkinu og er öll peysan hressilega skreytt með glimmergarni, bjöllum, pallíettum og jólakúlum sem saumaðar eru í eftir á. Allt skraut fylgir með þegar uppskriftin er keypt. Þetta er fyrsta jólapeysan sem Ragnheiður hannar og segir hún áskorunina hafa verið þrælskemmtilega.

„Þetta var æðislega gaman og svolítið ævintýralegt því ég hafði einn og hálfan sólarhring til að hanna og prjóna peysuna. En ég hef einmitt svo gaman af verkefnum sem virðast nánast ómöguleg,“ segir hún hlæjandi. „Það var lítið sofið meðan á þessu stóð og úr varð að bolurinn og ermarnar voru prjónuð á handprjónavél, svo allt gengi upp. Það reyndist mjög snjallt en það sést nánast enginn munur á þeim hluta og þeim sem prjónaður var í höndunum,“ segir Ragnheiður. „Jón Gnarr borgarstjóri mun fá þessa peysu til eignar og hann var hæstánægður þegar hann mátaði hana,“ bætir hún við og segir verkefnið í heildina bæði hlýlegt og skemmtilegt.

„Það að prjóna fallega jólapeysu við kertaljós og halda svo jólapeysuboð og safna fyrir góðum málstað er frábær hugmynd. Það verða alls ekki bara prjónanördar sem munu stökkva á þetta, heldur getur hver sem er haldið jólapeysupartý. Ég mun pottþétt halda peysupartý sjálf.“

JÓLAPEYSAN 2013 Ragnheiður Eiríksdóttir prjónahönnuður hannaði jólapeysu ársins fyrir Barnaheill – Save the Children á Íslandi. MYND/STEFÁN

BARNAHEILL – SAVE THE CHILDREN

SAMTÖKIN

Barnaheill – Save the Children á Íslandi eru frjáls félagasamtök sem stofnuð voru árið 1989.

Samtökin reiða sig á frjáls framlög frá einstaklingum og úr fjáröflunum.

Helstu áherslur í starfi samtakanna eru að standa vörð um mannréttindi barna, barátta gegn ofbeldi á börnum, heilbrigðismál og að rödd barna heyrist betur í íslensku samfélagi.

Á erlendum vettvangi taka Barnaheill þátt í neyðaraðstoð og mannúðarstarfi þar sem stríðsátök eða hörmungar hafa gengið yfir samfélög.

Barnaheill Save the Children á Íslandi

BÍLAR
ÞRIÐJUDAGUR 29. OKTÓBER 2013

TIL HVERS NAGLADEKK Í HÖFUÐBORGINNI?

Reykjavíkurborg hefur hug á gjaldtöku fyrir notkun nagladekkja en þarf að bíða nýrra umferðarlaga svo hún sé lögmæt.

Á undanförnum árum hefur verið mikil umræða um notkun nagladekkja, ekki síst í höfuðborginni. Sú mikla mengun sem af þeim stafar og það tjón sem naglarnir valda á gatnakerfi borgarinnar er þyrnir í augum margra. Rætt hefur verið um bann á nagladekkjum eða gjaldtöku hjá þeim sem áfram kjósa notkun þeirra, en ekkert hefur gerst í þá áttina og árin líða. Í sumum nágrannalöndum okkar er gjaldtakan orðin að veruleika og í Þýskalandi eru nagladekk einfaldlega bönnuð. Nagladekk eru ekki lögleg í höfuðborginni fyrr en 1. nóvember, eða næsta föstudag.

Bíða nýrra umferðarlaga til mögulegrar gjaldtöku

Stærsti ákvörðunartakinn í þessu máli eru Reykjavíkurborg. Að sögn Gunnars Hersveins hjá Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar hefur borgin áhuga á gjaldtöku fyrir notkun nagladekkja en það þarf að bíða eftir að sú reglugerð verði leyfileg með nýjum umferðarlögum. Þessi umferðarlög eru ennþá í formi frumvarps og ekki er vitað hvenær þau verða að lögum. Gunnar sagði enn fremur að nagladekkjum hefði fækkað um helming frá árinu 2001 og sé það vel. Loftgæðin hafa verið fremur góð undanfarin ár vegna meiri úrkomu. Svifryk hefur farið sjö sinnum yfir heilsuverndarmörk við Grensásveg á þessu ári, en í fyrra gerðist það átta sinnum. Köfnunarefnisdíoxíð (NO2) hefur aldrei farið yfir heilsuverndarmörk en fór einu sinni yfir þau í fyrra. Sama á við um brennisteinsvetni (H2S), magn þess hefur ekki farið yfir heilsuverndarmörk í ár, né heldur í fyrra. Gunnar telur að engin ástæða sé fyrir höfuðborgarbúa að vera á nagladekkjum, umhirða gatna sé það viðunandi og önnur dekk séu heppilegri til að ráða við erfiðar aðstæður, þá kannski helst harðkornadekk.

Nagladekk enn þá best í glerhálku

FÍB hefur undir höndum niðurstöður nýrrar könnunar á virkni mismunandi dekkja við ýmsar aðstæður. Runólfur Ólafsson, formaður FÍB, segir að þar komi fram að í glerhálku séu negld dekk enn best og hemlunarvegalengdin styst. Slíkar aðstæður séu hins vegar afar sjaldgæfar á höfuðborgarsvæðinu og því sé erfitt að réttlæta nagladekk þar, en slík dekk gætu komið sér vel fyrir fólk sem býr úti á landi eða fólk sem ferðast mikið út á land á veturna. Góð vetrardekk, hvað þá harðkornadekk, séu meira við hæfi fyrir borgarbúa. Runólfur bendir á að nöglum hafi verið að fækka í negldum hjólbörðum og því slíti þau götum minna. Í Svíþjóð gengu nýlega í gildi lög sem banna fleiri nagla en 50 á hvern lengdarmetra hjólbarða.

Bílgreinasambandið á móti gjaldtöku

Özur Lárusson, framkvæmdastjóri Bílgreinasambandsins, segir aðspurður að sambandið sé andsnúið gjaldtöku fyrir notkun á nagladekkjum. Özur bendir á að nagladekk séu enn öruggasti kosturinn í ísingu og hálku. Stofnæðar séu saltaðar þokkalega vel hér í borginni en sjaldnar sé saltað í úthverfum og enn sjaldnar inni í íbúðargötum. Özur bendir á að það séu að sjálfsögðu margir sem ekki þurfi nagladekk, því dugi heilsársdekk fyrir marga, vetrardekk eða harðkornadekk. Það sé hins vegar umdeilanlegt að sekta eða innheimta aukagjald af fólki sem sannarlega þarf á nagladekkjum að halda til þess að vera þokkalega öruggt um að komast heim og að heiman. Margir fara líka út fyrir bæinn vegna vinnu eða frístunda og er þá þörfin enn meiri á negldum dekkjum.

HYUNDAI

2,0 L BENSÍNVÉL,
136 HESTÖFL Framhjóladrif

Eyðsla 6.9 l/100 km í bl. akstri
Mengun 179 g/km CO_2

Hröðun 12,1 sek.
Hámarkshraði 182 km/klst.
Verð frá 5.590.000 kr.
Umboð BL

Það er vafalaust mikil hugarhægð fyrir eigendur Hyundai-bíla að vita af skilyrðislausri 5 ára ábyrgð bíla sinna.

LIPUR BORGARJEPPLINGUR

Hefur fengið andlitslyftingu en hefur lítið breyst að ytra útliti – Mestu munar um bætta og mýkri fjöðrun bílsins að framan.

HYUNDAI IX35
reynsluakstur

Hyundai ix35-jepplingurinn er nú af annarri kynslóð sem kynnt var árið 2009. Nýjasta árgerð hans er þó nokkuð breytt, eins og títt er um bíla sem komnir eru að hálfum líftíma sinnar kynslóðar. Ytra útlit bílsins er lítið breytt, en meira hefur gerst inni í bílnum og er hann nú enn betur búinn. Stærsta útlitsbreytingin er líklega fólgin í stærri plasthlíf upp eftir hliðinni að neðan. Ljós bílsins hafa breyst og eru aðalljósin nú Bi-xenon og afturljósin með LED-lýsingu. Fjöðrun bílsins hefur verið breytt og er hún nú mýkri að framan og á þessi breyting að minnka titring og hljóð. Loftnetið nýja, sem er eins og hákarlsuggi upp úr þaki bílsins, setur einnig svip á þessa breyttu gerð. Hyundai er ekki af stærri gerð jepplinga, en sniðuglega hannað innra rými bílsins gerir hann bara talsvert rúmgóðan. Þeir sem kjósa stærri jeppling ættu að skoða Hyundai Santa Fe sem nýkominn er af nýrri kynslóð og er einkar fallegur bíll en nokkru dýrari.

Dugleg en þyrst dísilvél

Að mati greinarhöfundar var fyrsta kynslóð ix35, frá 2004-2009, lítt fyrir augað en þessi bíll er margfalt betri útlitslega, en nær þó engum stórhæðum á fríðleikaskalanum. Hann er svona „no nonsense"-bíll sem allir þeir sem vita hvað framleiðsla Hyundai stendur fyrir eru kátir með. Kóreskir bílar hafa á undanförnum árum sannað sig sem gæðabílar sem bila lítið og eigin sannfæring framleiðenda þeirra hefur orðið til þess að þeir bjóða lengri ábyrgð á bílum sínum en aðrir framleiðendur.

Hyundai býður 5 ára ábyrgð á öllum sínum bílum. Hyundai ix35 má fá bæði með 166 hestafla bensínvél og 136 dísilvél, með sjálfskiptingu eða beinskiptan. Reynsluakstursbíllinn var með dísilvélinni og sjálfskiptur, en þannig búnir má búast við því að flestir ix35 seljist hér á landi og kostar sú gerð 6.290.000 krónur.

Ódýrasta útgáfa ix35 er bensínknúin með beinskiptingu og kostar hún 5.590.000 krónur. Dísilvél bílsins er mjög drífandi og bíllinn fjári snöggur með henni, en vélin hefur breyst frá síðustu árgerð bílsins og á að vera sparneytnari en jafn öflug. Uppgefin eyðsla hennar er 6,9 l í blönduðum akstri með sjálfskiptingunni og 8,8 l innanbæjar. Reynsluaksturinn leiddi í ljós eyðslu innanbæjar upp á 9,5 lítra, sem er ekki svo langt frá uppgefinni eyðslu, en ekki er hægt að horfa framhjá því að þetta er ekki sérlega lág tala.

Mjög lipur í borgarakstri

Hyundai ix35 hefur fengið nýja sjálfskiptingu og bíllinn er með læstan millikassa, sem gæti komið sér vel við íslenskar aðstæður. Hann er einnig með brekkuhjálp og brekkubremsu og er ári duglegur við erfiðar aðstæður. Stýringu bílsins má stilla og er nokkur munur á Normal-, Comfort- eða Sport-stillingum. Þær stillingar breyta þó engu um fjöðrun bílsins, hann harðnar ekki á fjöðrunum í Sport-stillingu. Fyrir vikið gætir nokkuð hliðarhalla í kröppum beygjum og undirstýringar bílsins í leiðinni.

Þessi bíll var ekki hannaður sem sportbíll, heldur er uppsetning á fjöðrun bílsins ætluð til þægilegs aksturs og það hefur sannarlega tekist vel. Aksturseiginleikar ix35 eru ári góðir og bíllinn er ákaflega lipur í borgarumferðinni. Akstur hans vandist mjög hratt, en það var eitthvað skrítin tilfinning hversu hátt var setið í bílnum og stýrið lágt fyrir vikið. Það var að sjálfsögðu hækkað í hæstu stillingu til að sjá á mælana. Stöðugleikastýring hjálpar við krefjandi akstur og tengivagnahjálp getur komið sér vel fyrir þá sem nota bílinn fyrir slíkt.

Látlaus en praktísk innrétting

Að innan er Hyundai ix35 tiltölulega látlaus og þar er sko ekki takkaflóðið. Innréttingin er án nokkurs íburðar og stjórntækin einföld og skiljanleg. Efnisnotkun innréttingarinnar er ekki af ríkulegri gerðinni, en á móti kemur að það virðist allt vel sett saman. Hönnun innréttingarinnar er ágæt en hart plast er afar ríkjandi og eru sumir keppinautar hans betur úr garði gerðir hvað það varðar. Hljómtækin í bílnum koma á óvart en það er ekki sjálfgefið að fá góðan hljóm í bílum sem ekki teljast í lúxusflokki.

Það er eigendum Hyundai-bíla vafalaust til mikillar hugarhægðar að vita af skilyrðislausri 5 ára ábyrgð bíla sinna og í leiðinni er það sterk yfirlýsing um þau gæði sem keypt eru. Staðalbúnaður ix35 er ríkulegur og of langt mál að telja hann upp allan. Upphitað stýri, bakkmyndavél og fjarlægðarskynjari er staðalbúnaður og íslenskt leiðsögukerfi fylgir Style- og Premium-útfærslum bílsins.

Verð bílsins er samkeppnishæft, en beinskiptur Honda CR-V fæst á 5.490.000 kr. og sjálfskipt dísilútgáfan er á 6.490.000 kr. Mazda CX-5 með bensínvél og beinskiptingu er á 5.390.000 kr. og dísilútgáfa hans með sjálfskiptingu er á 6.990.000 kr. Hyundai ix35 er því ódýrari en þeir báðir en minni og með aflminni vél en þeir báðir.

BÍLAR
www.visir.is/bilar
Umsjón blaðsins
Finnur Thorlacius
finnurth@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
Auglýsingar
Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbirgir@365.is
Sími 5125432
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is

Október 2013 • 4. tbl • 14. árangur

HEILSUFRÉTTIR

Heilsuhúsið

Heilsuhúsið er á eftirfarandi stöðum

Laugavegi 20b
s. 552 2966
Lágmúla
s. 578 0300
Kringlunni
s. 568 9266
Smáratorgi
s. 564 5666
Selfossi
s. 482 3915
Akureyri
s. 462 1889
Reykjanesbær
s. 578 5560

GEYMDU BLAÐIÐ

Er húðin þurr og líflaus?

Það er alveg jafn mikilvægt að gæta að því sem við notum á húðina eins og því sem við setjum í magann! Bls. 2

Ilmkjarnaolíur

Aðeins þarf örfáa dropa í heilt baðkar til að finna fyrir áhrifum af hreinum ilmkjarnaolíum. Bls. 5

Bylting fyrir húðina

Hyaluronic Acid er hluti af Kal línunni frá Solaray og fæst í Heilsuhúsinu.

Með aldrinum dregur úr framleiðslu hyaluronic-sýru í líkamanum og það er ein aðalástæðan fyrir því hrörnun húðarinnar, fáum hrukkur, ellibletti og slappa húð. Það má því segja að hyaluronic-sýra sé í eðli sínu hið náttúrulega botox!

Hyaluronic Acid til inntöku er ótrúleg bylting í næringu fyrir húðina. Bylting sem vinnur gegn öldrun og þornun húðarinnar með þeim hætti sem hefur ekki áður sést. En hvað er Hyaluronic Acid og hvers vegna býr það yfir þessari ótrúlegu virkni?

Hyaluronic-sýra er eitt helsta vatnsbindiefni líkamans. Efnið er einskonar smurningsefni fyrir líkamann og afar mikilvægt til að viðhalda góðri mýkt í liðamótum sem og vöðvum. Það býr yfir einstökum eiginleikum til þess að bindast vatni og hefur því verið kallað „rakaefni náttúrunnar". Þetta magnaða efni er að finna í nánast hverri einustu frumu mannslíkamans, en með hækkandi aldri dregur úr framleiðslu þess og því er líkamanum afar hollt að fá aðstoð við endurnýjun með inntöku. Mikilvægi þess fyrir húðina er ekki síst tilkomin þar sem yfir 50% af efninu í líkamanum er einmitt að finna í húðvef. Í ungri húð er að finna mjög mikið magn efnisins, og er húðin þá bæði mjúk og teygjanleg, en eftir því sem við eldumst dregur úr endurnýjun hyaluronic-sýru og húðin missir raka og fyllingu og lætur á sjá í samræmi við það.

Bætiefni sem innihalda hyaluronic-sýru stuðla að umtalsvert hækkuðu rakastigi húðarinnar og bæta þannig ásýnd hennar. Þetta er meginástæða þess að með inntöku á Hyaluronic Acid, sem er hluti af Kal línunni frá Solaray, næst undraverður árangur fyrir húðina. Bætiefnið er í töfluformi húðað með náttúrulegri húðun sem gerir því kleift að nýtast ákaflega vel í líkamanum og upptakan verður miklu betri.

Komdu við í næsta Heilsuhúsi og fáðu nánari upplýsingar um hvað þessi magnaða vara getur gert fyrir þig.

„Rakaefni náttúrunnar"

- BYLTING SEM VINNUR GEGN ÖLDRUN OG ÞORNUN HÚÐARINNAR
- EITT HELSTA VATNSBINDIEFNI LÍKAMANS
- YFIR 50% AF HYALURONIC-SÝRU ER AÐ FINNA Í HÚÐVEF LÍKAMANS
- EYKUR Á MÝKT OG TEYGJANLEIKA HÚÐARINNAR
- STUÐLAR AÐ UMTALSVERT HÆKKUÐU RAKASTIGI HÚÐARINNAR
- UNDRAVERÐUR ÁRANGUR

PARABEN-EFNI

ALLAR HÚÐ- OG SNYRTIVÖRUR ÁN PARABEN-EFNA Í HEILSUHÚSINU

Paraben-efni hafa lengi verið álitin skaðleg mönnum. Þau eru flokkur efna sem m.a. eru notuð sem rotvörn í húð-, snyrti- og hreinsivörum fyrir bæði börn og fullorðna. Rannsóknir sýna m.a. fram á röskun á hormónastarfssemi, aukna hættu á ofnæmi auk ýmissa aukaverkana af völdum paraben-efna. Nú hefur Evrópusambandið ákveðið að banna notkun stærstu sameindanna.

Heilsuhúsið hefur alla tíð lagt mikla áherslu á að bjóða viðskiptavinum sínum einvörðungu snyrtivörur án paraben-efna. Hjá Heilsuhúsinu færðu húðvörur fyrir alla fjölskylduna t.d. sjampó, sápur, krem, olíur, svitarlyktareyði og förðunarvörur. Úrval fyrir herra hefur aukist mikið og unglingar fá líka meiri athygli heldur en hefur verið, allt án paraben-efna.

Allar snyrtivörur sem Heilsuhúsið býður upp á eru lífrænar og/eða náttúrulegar og hugsaðar til þess að gæta að húðheilsu þinni og velferð. Líttu við í næsta Heilsuhúsi og kynntu þér úrvalið – það mun eflaust koma þér skemmtilega á óvart. Hlökkum til að sjá þig!

JÓHANNA VILHJÁLMSDÓTTIR

AÐALMÁLIÐ AÐ FÁ GÓÐA NÆRINGU

Fyrr á árinu sendi Jóhanna Vilhjálmsdóttir frá sér Heilsubók Jóhönnu sem slegið hefur rækilega í gegn. Þar er að finna margháttaðan fróðleik, ráðleggingar og fleira skemmtilegt fyrir alla sem vilja temja sér heilnæman og góðar lífsstíl. Jóhanna er landsmönnum löngu kunn fyrir störf sín í sjónvarpi en hefur nú skipt um vettvang. Hún og eiginmaður hennar Geir Sveinsson og þrjú börn búa í Austurríki þar sem hann starfar sem handknattleiksþjálfari og hún fæst við heilsumálin og ritstörf. En hvað skyldi hafa ollið þessum áhuga Jóhönnu á heilsumálum?

Það er í raun margt sem hefur ýtt undir þessa ástríðu mína á náttúrulegum leiðum til heilbrigðis. Kannski fyrst og fremst að í mínum huga getur ekki verið eðlilegt að við höldum sífellt áfram að veikjast. Alls konar sjúkdómar m.a. bólgusjúkdómar eru í mikilli sókn og lausnin virðist bara vera að taka inn lyf í stórum stíl. Lyf geta auðvitað verið nauðsynleg en ofnotkunin er mikil á sama tíma og við horfum fram hjá því hvernig t.d. næringarlaus matur, hreyfingarleysi og streita spila gríðarlega stór hlutverk í tilurð sjúkdómanna.

Líkaminn er alveg einstakt fyrirbæri og náttúrulegt ástand hans er ekki sjúkt. Við höfum gríðarlega mikil völd í okkar höndum. Og það þýðir ekki bara

FRAMHALD Á BLS. 4.

JURTAAPÓTEKIÐ FLYTUR

Hún Kolbrún grasalæknir flutti Jurtaapótekið sitt úr miðbænum nú í lok október og fór með það alla leið upp í Skipholt. Jurtaapótekið er búið að vera á horni Laugavegar og Skólavörðustígs síðan 2004 og gestir miðbæjarins því vanir að geta litið við hjá Kolbrúnu.

Til að bregðast við þessum flutningum mun Heilsuhúsið á Laugavegi bjóða meira og heildstæðara úrval af vörum frá Jurtaapótekinu svo að viðskiptavinir Kolbrúnar geti haldið áfram að fá sínar vörur í miðbænum. Verið velkomin í Heilsuhúsið Laugavegi.

Er húðin þurr og líflaus?

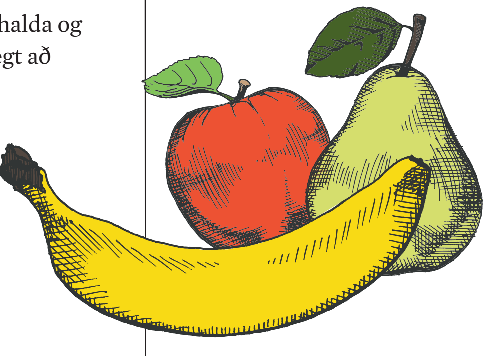
Í gegnum tíðina hafa ótal einstaklingar leitað til mín með hin ýmsu einkenni og vandamál varðandi húðina. Það sem ég sé hvað oftast er mjög þurr og líflaus húð, þurrkublettir og húðkláði. Þeir einstaklingar sem hafa þessi einkenni eru oft búnir að reyna að smyrja sig rándýrum kremum af hinum ýmsu gerðum en án mikils árangurs. Þessi einkenni geta bent til þess að viðkomandi skorti hreinlega góða fitu í kroppinn og er hreinlega að þorna upp! Það þarf að smyrja maskínuna innanfrá. Hver einasta fruma líkamans þarf á góðri fitu að halda. Þá er ég að tala um omega fitusýrurnar sem sumar hverjar eru jafnvel lífsnauðsynlegar. Þær fitusýrur sem helst eru taldar gagnast húðinni eru omega 3, 6, 7 og 9.

Inga Kristjánsdóttir
næringarþerapisti
skrifar

Það eru fjölmargir, sérstaklega konur, sem halda að öll fita sé slæm og ofboðslega fitandi. Þessir einstaklingar neita sér um mat sem inniheldur mikla fitu. Þetta þarf aðeins að skoða. Það er nefnilega alls ekki sama hvaða fitu um ræðir. Lífsnauðsynleg fita sem kemur úr vönduðum kaldpressuðum olíum, fiski, hnetum og fræjum er dásamleg fyrir líkama og sál. Mannslíkaminn nýtir hana til góðra verka en fitusöfnun sökum hennar er langsótt. Húðin þarf einmitt mikið á þessari fitu að halda og það er óhemju mikilvægt að hún sé við góða heilsu. Húðin er jú stærsta líffæri mannsins og gegnir óneitanlega stóru hlutverki.

Þegar ég er að ráðleggja fólki um inntöku bætiefna, þá er mjög algengt að það fái ráðgjöf um inntöku á omega fitusýrum í einu eða öðru formi. Ég er mjög hrifin af hörfræolíu, Salmon oil frá Solaray og Super omega 3,7,9 einnig frá Solaray. Omega 7 er fitusýra sem er tiltölulega nýkomin í umræðuna. Hún er einstaklega húðverndandi, sem og mjög góð fyrir slímhúðir. Hún er unnin úr hafþyrni sem er mögnuð planta. Ég hef nú þegar mjög góða reynslu af henni.

Þegar búið er að koma lagi á mataræðið og inntöku omega fitusýra, þá er auðvitað um að gera að hlúa að húðinni utanfrá. Þá mæli ég alltaf með hreinum, lífrænum húðvörum, sem eru án parabena og annarra skaðlegra efna. Mín skoðun er sú að það er alveg jafn mikilvægt að gæta að því sem við notum á húðina eins og því sem við setjum í magann!



INGA VEITIR FRÍA RÁÐGJÖF Í HEILSUHÚSINU Í HVERRI VIKU, ALLA MIÐVIKU- OG FIMMTUDAGA. SJÁ NÁNAR Á FACEBOOK.

Evonia

Evonia eykur hárvöxt með því að veita hárrótinni næringu og styrk.

Evonia er hlaðin bætiefnum sem næra hárið og gera það gróskumeira.

Bætiefni ársins í Finnlandi 2012.

www.birkiaska.is

Lúpínuseyðið 3. mest keypta varan

í Heilsuhúsinu 2012

20% afsláttur út árið

SVARTI HAUKUR

www.lupinuseydi.is s. 517 0110

SJAMPÓ OG STYLING VÖRUR

lavera NATURAL COSMETICS

- FYRIR LITAÐ HÁR
- FYRIR VENJULEGT HÁR
- FYRIR VIÐKVÆMT HÁR
- GEL, HÁRFROÐA OG SPRAY

Frábærar hárvörur!

Á TILBOÐI TIL 10. NÓVEMBER!

Góð heilsa með Dynamic Health

Fljótandi **asídófílus** hjálpar meltingunni, styður ónæmiskerfið og lækkar kólesteról. Fæst í þremur bragðtegundum.

Fljótandi **D-vítamín** styrkir ónæmiskerfið á sinn einstaka hátt. 4000 IU í hverjum skammti. Með kirsuberjabragði.

Hið síuinsæla **eplaedik** með Mother. Gruggugt og gott!

Fást á eftirfarandi stöðum:

Heilsuhúsið · GÓÐ HEILSA · LIFANDI MARKAÐUR

VINSÆLUSTU DEKURVÖRUR HEILSUHÚSSINS

Að þessu sinni kynnum við söluhæstu vörurnar okkar fyrir dekur og spameðferð heima.

1. ILMKJARNAOLÍUR, ESSENTIAL OILS
Tea Tree og Lavender eru mjög vinsælar. Tea Tree er bakteríudrepandi og nýtist því gegn hinum ýmsu kvillum og Lavender gefur hvíld, ró og vellíðan, auk þess að virka vel á ýmis húðvandamál.

2. ÍSLENSKA LÚXUSSÁPAN
Handgerð íslensk lúxussápa sem inniheldur engar dýraafurðir og er mikið til lífræn. Alveg dásamleg og frábær fyrir húðina, inniheldur lífrænar olíur og fæst í fjölmörgum tegundum.

3. MAGNESÍUMFLÖGUR
frá Better You í baðið og fótabaðið. Baðið verður enn betra þar sem magnesíumflögurnar hafa góð áhrif á vöðva, liði og ekki síst húðina. Prófaðu magnesíumflögurnar næst þegar þú vilt fara í extra slakandi og endurnærandi bað.

4. OLIVA OLIVE OIL SOAP
Þessi náttúrulega ólífuolíusápa er afskaplega mild og góð og skilur við húðina mjúka og fallega. Lágmarks, endurvinnanlegar pakkningar skemma ekki fyrir.

5. WELEDA ARNIKUOLÍA
Arnikuolían frá Weleda er sívinsæl í Heilsuhúsinu. Olían verndar vöðva og eykur hreyfigetu um leið og hún heldur húðinni heilbrigðri og teygjanlegri. Olían inniheldur sólblómaolíu, ólífuolíu, arniku og birki. Hreinar ilmkjarnaolíur úr lavender og rósmarín gefa styrkjandi og örvandi ilm.

6. SWEET ALMOND OIL
Húðolía sem hentar öllum húðgerðum. Möndluolían hjálpar til við að viðhalda raka húðarinnar og hentar líka á andlit og háls sem næturkrem. Þá má líka nota þessa frábæru olíu til að fjarlægja farða.

7. TEB DETOX EPSOM SALT
Epsom salt hefur lengi verið notað til heilsubótar. Aðalefnin í því eru magnesíum og sulphate sem hafa þann eiginleika að losa eiturefni úr líkamanum. Detox baðsaltið er mjög áhrifaríkt til hreinsunar, með viðbættri grapefruit essential olíu. Detox bað er slakandi og upplífgandi í senn.

8. BENECOS MASKARI
Maximum Volume Deep Black er frábær lífrænn maskari með jojoba olíu, sem gerir kraftaverk fyrir augnhárin. Þau verða náttúrlegri, fyllri og fallegri - án kekkja. Frábær vara.

9. LAVERA CONDITIONER BASIS
Lífræn hárnæring sem verndar hárið á árangursríkan hátt. Næringin inniheldur efni úr lífrænu avocado og lífrænum möndlum auk þess sem keratín úr lífrænum plöntum gefur gljáa og gerir það að verkum að auðveldara er að greiða hárið.

10. PRIMAVERA ARGAN FACE OIL
Lífræn olía fyrir andlitið. Olían er unnin úr hnetum hins marokkóska argan trés. Í olíunni er E vítamín og nauðsynlegar fitusýrur sem hjálpa til við að vernda viðkvæma og þurra húð. Olían skilur ekki eftir sig fitufilmu utan á húðinni.

TRIPHALA!

DETOX OG ÞYNGDARSTJÓRNUN

Triphala, sem þýðir í raun þrír ávextir, á rætur í hinum aldagömlu og virtu Ayverídísku lækningum. Triphala er einstök og afar virk blanda sem hefur í margar aldir verið notuð á Indlandi til að endurbyggja og styrkja ristilinn og smáþarmana með frábærum árangri. Það er ekki síst vegna þessarar virkni sem þeir sem fara í „detox" nota Triphala. Það sem Triphala hefur umfram aðrar sambærilegar blöndur er að hún veldur ekki óþægindum á sama hátt og annað sem er hægðalosandi.

Þyngdarstjórnun er eitt af aðalsmerkjum Triphala blöndunnar. Galdurinn þar að baki er að blandan ýtir undir virkni hormónsins sem gefur til kynna að við séum orðin södd. Ofát spennir upp smáþarmana, lifrina og öll iðrin sem veldur lélegri næringarupptöku, slæmri meltingu og ójafnvægi í þarmaflórunni. Triphala dregur verulega úr stíflum í þörmum, lifur, galli og brisi. Komdu í næsta Heilsuhús og kynntu þér Triphala nánar.

Náttúruleg lausn við einkennum tíðahvarfa

TILBOÐ 15%

Kannast þú við þessi einkenni?

- ✔ Hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, verki og óþægindi í vöðvum og liðum.
- ✔ Femarelle er hormónalaus meðferð, örugg og hefur sannað virkni sína.
- ✔ Rannsóknir síðustu 14 ára staðfesta örugga virkni.
- ✔ Femarelle inniheldur; 322 mg DT56a (Tofu þykkni) og 108 mg Flaxseed duft.
- ✔ 2 hylki á dag, kvölds og morgna.

FRUM - www.frum.is

Frábær líðan með Femarelle, bæði andlega og líkamlega og ég sef mun betur

Ásdís Lára Runólfsdóttir

Þegar Femarelle kom á markaðinn var ég alveg komin að því að gefast upp. Hitaköstin urðu stöðugt verri og verri. Ég vissi ekki hvernig ég átti að klæða mig lengur. Svefnlausar nætur vegna nætursvita og hitakasta og mér leið eins og ég logaði innan frá. Það tók Femarelle um það bil tvær vikur að virka, á þriðju viku fann ég ekki fyrir neinum einkennum. Nú líður mér mjög vel bæði andlega og líkamlega. Ég þarf ekki lengur að rífa mig úr fötunum þegar ég sit í sófanum á kvöldin vegna óbærilegs hita og sef mjög vært í langerma náttkjólum á næturna.

Ásdís Lára Runólfsdóttir

Ég ákvað að hætta á hormónum og líður mjög vel með Femarelle.

Kristín Bjarnadóttir

Ég er laus við verkjalyfin – þvílíkur munur.

Kolbrún Jóhannesdóttir

Mér varð ljóst að með hjálp Femarelle gat ég komist léttar í gegnum breytingaskeiðið.

Guðfinna Sigurgeirsdóttir

Nánari upplýsingar um Femarelle er að finna á www.icecare.is - Finndu okkur á Facebook

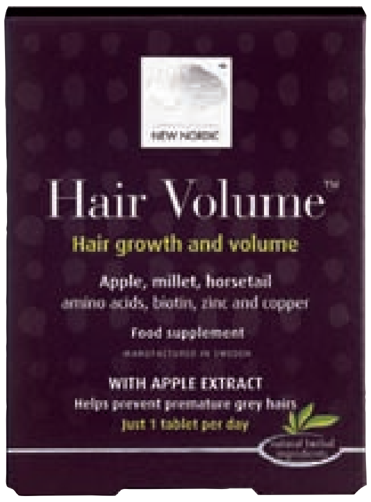
HJÁLP FYRIR HÁRIÐ

Hair Volume™

Stuðlar að líflegra hári

Margrét Viðarsdóttir

Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með



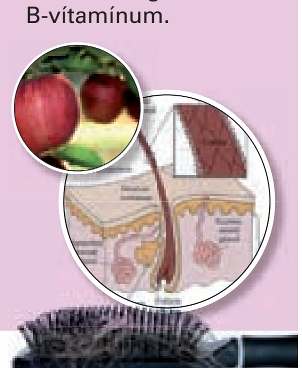
Ég fór í aðgerð og þurfti að nota lyf í kjölfarið, sem varð til þess að hárið á mér varð líflaust og rytjulegt. Einnig var ég líka með töluvert hárlos vegna lyfjanna og þurfti ég td alltaf að tæma niðurfallið í sturtunni eftir hvert skipti í sturtu, svo mikið var hárlosið.

Í ágúst sl. byrjaði ég að nota Hair Volume og hef ég og hárgreiðslukonan mín tekið eftir því hve miklu líflegra hárið er, það glansar meira og hárvöxturinn hefur líka aukist mikið. En samt hefur annar hárvöxtur á líkamanum ekki aukist og finnst mér það mikill munur. Ég tók líka eftir því að neglurnar eru sterkari og húðin mun betri, þannig að það er svo margt gott við að nota Hair Volume töflurnar. Frábærar töflur sem ég mæli hiklaust með.

Margrét Viðarsdóttir

Ný uppfinning

Hair Volume er nýjung á markaðnum. Hair Volume er eina varan sem inniheldur náttúrulega vaxtarvakann procyanidin-B2 sem unnin er úr eplum. Töflurnar næra rætur hársins með bíótíni sem hvetur hárvöxt og umfang hársins og kopar sem viðheldur eðlilegum lit – hjálpar til við að koma í veg fyrir grá hár. Töflurnar innihalda líka þykkni úr hirsi, kísli og B-vítamínum.



FRAMHALD AF FORSÍÐU:

að vita þetta - við verðum að nýta okkur þessa þekkingu og heilbrigðiskerfið á að sjálfsögðu að bjóða upp á meðferðir sem byggjast á breytingum á lífsstíl en ekki nánast bara lyfjum eins og nú er. Heilbrigðiskerfið okkar er því miður bara sjúkdóma-

Við leyfum okkur einnig ýmislegt inn á milli - þetta snýst um það hvað maður gerir dags daglega.

kerfi eins og það er uppbyggt í dag – það tekur á móti okkur þegar að við erum orðin veik en það hjálpar okkur ekki að viðhalda heilbrigði. Flestar meðferðir byggjast svo á lyfjum en ekki mat, vítamínum, steinefnum, hreyfingu eða því hvernig við getum beitt huganum gegn veikindunum. Einfalda myndin sem blasir við er að næringarsnauður matur, hreyfingarleysi og streita eru að drepa okkur og nánast eina niðurgreidda meðferðin sem kerfið býður okkur upp á er lyfjataka. Þetta gengur ekki upp að mínu mati. Nú þegar heilbrigðiskerfið er komið upp að vegg ættu stjórnmálamenn að nýta tækifærið og stefna að því að fækka sjúklingum. Það er eina vitið.

Er fjölskyldan öll samtaka í heilbriðgum lífsstíl?

Eins og ég hef sagt áður að þá er það áskorun fyrir mig eins og flesta aðra að lifa heilbrigðu lífi - að borða hollan mat, hreyfa sig og rækta hugann. En við Geir maðurinn minn erum alveg á sömu línunni með þetta og yngri börnin hafa vanist þessu mataræði frá byrjun. En þetta var meira mál með eldri börnin til að byrja með og þau kvörtuðu. Í dag held ég bara að þau séu þakklát fyrir að hafa fengið þessa hvatningu og fræðslu. En við leyfum okkur einnig ýmislegt inn á milli - þetta snýst um það hvað maður gerir dags daglega, meiri hluta tímans.

Hafa mataræði og hreyfing mikil áhrif á húð og hár?

Já heldur betur. Það væri hægt að skrifa stóra ritgerð um þessi áhrif en hérna eru nokkur dæmi. Varðandi matinn þá eru efni eins og amínónsýrurnar, fitusýrurnar, steinefnin og vítamínin í næringunni okkar undirstaðan í uppbyggingu húðar og hárs. Þurr húð getur svo komið til t.d. vegna skorts á omega-3 fitusýrum, D-vítamíni, kalíum og kopar. Omega-3 fitusýrur eru jafnframt mjög mikilvægar heilbrigðum hárvexti. Omega 3 fitusýrur leika einnig, ásamt fjölmörgum efnum úr grænmeti og ávöxtum, stór hlutverk í viðbrögðum ónæmiskerfisins og hafa bólguminnkandi áhrif. Þannig geta þessi bólguminnkandi efni í næringunni okkar komið í veg fyrir eða dregið úr bólguviðbrögðum í húð eins og exemi. Fjölmörg efni í grænmeti og ávöxtum gegna jafnframt hlutverki andoxara og geta þannig varið hana fyrir sindurefnaskemmdum af völdum útfjólublárra geisla sólarinnar. Við þurfum C-vítamín og kopar til að búa til kollagen sem er uppbyggingarefni húðarinnar þannig að skortur á þessum efnum hefur mikil áhrif á húðina. Kopar er einnig nauðsynlegur til að mynda melanín sem er litarefnið sem gefur húðinni og hárinu lit og getur skortur á honum komið fram í gráum og hvítum, stríðum hárum. Járn, bíótín og sink eru einnig mikilvæg efni fyrir heilbrigðan hárvöxt og getur skortur á þeim leitt til hárloss þannig að já mataræði hefur gríðarleg áhrif á húð og hár. Varðandi hreyfinguna að þá er hún almennt bólguminnkandi og hún dregur úr áhrifum streitu. Þannig getur hún reynst vel gegn exemi og hvers konar útbrotum. Hún ýtir jafnframt undir heilbrigði æðanna og eykur blóðflæðið til húðarinnar og hársekkjanna og hjálpar þannig að viðhalda heilbrigði húðar og hárs.

Getur húðin endurspeglað heilsufarslegt ástand?

Húðin er stærsta líffæri líkamans og hún getur svo sannarlega speglað heilsufarslegt ástand fólks. Við þekkjum til dæmis gráa litinn á húð þeirra sem reykja en þá eru litlu háræðarnar orðnar svo skemmdar að þær geta ekki almennilega flutt súrefni og næringu til húðarinnar og gula litinn sem myndast á húðinni þegar að lifrin er sjúk.

Húðin er stærsta líffæri líkamans og hún getur svo sannarlega speglað heilsufarslegt ástand fólks.

Rannsóknir hafa einnig sýnt að djúpar hrukkur geta farið saman með beinþynningu því kollagenið í húðinni er einnig undirstaða beinheilsu. Þurr, hrukkótt húð getur verið merki um vanvirkan skjaldkirtil. Dökkleitir blettur á húð, aðallega undir örmum, í hálskrika og í nára geta verið merki um sykursýki 2. Blettirnir eru taldir koma til af of miklu insúlíni í blóðinu en insúlínviðtakarar á frumunum sem virkja flutning á glúkósa inn í frumurnar eru þá orðnir

minna næmir fyrir insúlíni þannig að líkaminn svarar með aukinni framleiðslu á insúlíni. Þá geta húðútbrot sagt fyrir um bólgur og slæmt ástand í meltingarveginum og þau geta verið afleiðing fæðuóþols eða ofnæmis. Þetta eru einungis nokkur dæmi en þau eru mun fleiri.

Áttu ráðleggingar fyrir lesendur um húð og hár?

Auðvitað er aðalmálið að vanda sig við að fá góða næringu hvern dag. Nýpressaður safi með gulrótum, grænkáli og/eða steinselju, hálfu epli og engifer hvern dag finnst mér hafa gríðarlega góð áhrif á húðina og hárið. Svoleiðis drykkur er fullur af bólguminnkandi andoxurum, vítamínum og steinefnum. Einnig er gott að drekka nýkreistan límónu- eða sítrónusafa daglega út í vatn eða græna drykki sem er ríkur af C-vítamíni og steinefnum. Ég tek inn 2-3 matskeiðar á dag af lífrænni hörfræolíu eða góðri blöndu af 3-6-9 og ég finn mikinn mun á húðinni ef ég geri það ekki. Ég tek einnig inn matskeið af fiskiolíu. Mér hefur einnig fundist gott að taka inn þaratöflur sem eru ríkar af vítamínum, steinefnum og amínósýrum.

Nú hafa viðtökurnar verið góðar við bókinni. Hvað er framundan?

Ég er ótrúlega þakklát þessum jákvæðu viðtökum og einnig þakklát fyrir að hafa fengið tækifæri til deila þeim fróðleik sem ég hef viðað að mér. Ætli að ég haldi ekki áfram að skrifa. Ég lagði af stað í mun stærra verkefni þannig að bókin um matinn er einungis hluti af því sem ég hef verið að skrifa. Hreyfingin, hugurinn, svefninn og fleira bíður. Svo er ég alltaf á leiðinni í meira nám - en allt hefur sinn tíma. Á meðan að fólk hefur áhuga á að fræðast um þessi mál á ég von á því að halda áfram.

Aukin orka og vellíðan

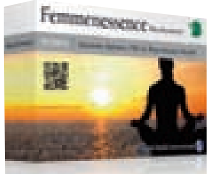
Femmenessence og Revolution styðja við og koma jafnvægi á eigin hormónaframleiðslu án þess að vera hormón

Femmenessence MacaPause

Ætlað konum eftir tíðahvörf:
- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Léttir lund og bjartsýni og bætir svefn
- Dregur úr leggangaþurrki

Femmenessence MacaLife

Fyrir konur eftir fertugt og þær konur sem finna fyrir breytingaskeiðseinkennum:
- Dregur úr hitakófum og nætursvita
- Eykur orku og úthald
- Eykur beinþéttni
- Dregur úr pirringi, léttir lund og bætir svefn



Femmenessence MacaHarmony

Fyrir konur á barneignaraldri:
- Jafnar hormónasveiflur
- Kemur jafnvægi á tíðahringinn
- Dregur úr sársaukafullum blæðingum
- Dregur úr fyrirtíðaspennu
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði

Revolution Macalibrium

Fyrir karlmenn á öllum aldri:
- Eykur orku og úthald
- Auðveldar þyngdarstjórnun
- Styður kynferðislega virkni
- Styður hjarta- og æðakerfið
- Styður við frjósemi og grundvallarheilbrigði

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun
Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna

Við erum á facebook www.facebook.com/Femmenessence.is www.facebook.Revolution-Macalibrium www.vistor.is

Natural Health International

QVS í Heilsuhúsinu

Hinar frábæru vörur frá ástralska fyrirtækinu QVS fást nú loksins í Heilsuhúsinu. Vörulínan frá QVS er einstaklega góð, bæði hvað varðar gæði, hönnun og verð, enda stendur QVS fyrir Quality Value Style. Fyrirtækið var stofnað 2004 og hefur frá upphafi lagt áherslu á að bjóða gæðavöru á sanngjörnu verði, – vöru sem er engu að síður falleg og vel hönnuð. Komdu í Heilsuhúsið og skoðaðu þessa skemmtilegu vörulínu ef þú vilt hugsa betur um líkamann, yngja upp húðina, skrúbba og hreinsa eða bara njóta baðferðarinnar enn betur. Þú finnur svampa, hanska, skrúbba og fjölmargt annað hjá okkur sem þú átt skilið til að láta þér líða vel.

Ilmkjarnaolíur
– nauðsyn á hverju heimili

Ilmkjarnaolíur eru magnað fyrirbæri. Þær geta hjálpað okkur að ná slökun, verjast bakteríusýkingum, auka blóðfæði, koma jafnvægi á húðvandamál og jafnvel aðstoðað við að laga hausverk og mígreni. En virkni olíunnar er mismunandi eftir tegundum. Tea Tree ilmkjarnaolían er t.d. mjög bakteríudrepandi og hentug á ýmis húðvandamál, lavender olían er slakandi og svo er piparmyntuolían hreinsandi og t.d hentugt að setja þá olíu í baðið ef haustkvefið hefur bankað uppá.

Hér að neðan eru fimm ilmkjarnaolíur sem við mælum með að séu á hverju heimili.

LAVENDER
Hún er talin góð gegn exemi, sóríasis og sveppasýkingum og hefur róandi áhrif. Sumir nota Lavender dropa í koddann til að sofna betur á kvöldin.

PIPARMYNTA
Þykir sérstaklega kláðastillandi og frískandi. Hún er einnig talin sótthreinsandi og vírusdrepandi, ásamt því að vera bólgueyðandi.

EUCALYPTUS
Hefur lengi verið notuð til að græða sár og stilla kláða. Hún hefur bæði kælandi og endurnærandi áhrif á þreytta fætur. Þá er hún góð fyrir öndunarfærin og getur hjálpað til við hósta og kvef.

SÍTRÓNUGRAS
Hressandi ilmurinn getur aukið einbeitingu. Er einnig mikið notuð í snyrtivörur, bæði vegna ilmsins og góðra áhrifa á húðina. Sítrónugras er einnig talið hafa bakteríudrepandi áhrif og því tilvalið að nota það í handáburð.

TEA TREE
Er langþekktust sem sveppadrepandi og er ein af fáum ilmolíum sem mælt er með að notuð sé óblönduð á húð. Þekkt ráð við sveppasýkingum í tánöglum er að setja 1-2 dropa af ilmolíunni á nögl á hverjum degi þar til sveppasýkingin er horfin. Tea Tree ilmolía er einnig vel þekkt sem bakteríu- og vírusdrepandi, ásamt því að vera bólgueyðandi.

Aðeins þarf örfáa dropa í heilt baðkar til að finna fyrir áhrifum af hreinum ilmkjarnaolíum. Best er að byrja smátt og bæta frekar í þegar á líður, en yfirleitt eru 1-3 dropar nóg. Gott er að setja olíudropana í burðarefni t.d lyktarlaust húðkrem, hreina möndlu eða jojoba olíu eða jafnvel sjampó. Gott er að hafa í huga að byrja hægt og að meira er ekki endilega betra.

KYNNING

FiberHusk
– frábært í matargerð!

Berglind Arndal, deildarstjóri unglingadeildar í Hólabrekkuskóla, bakar mikið. Hún kynntist FiberHusk trefjavörunum fyrir fjórum árum þegar hún bjó í Svíþjóð og féll fyrir þeim. „Ég baka mikið, bæði í sparnaðarskyni og svo vil ég gjarnan vera meðvituð um það sem ég læt ofan í mig. Svíar eru almennt upplýstir um heilsusamlegt mataræði og í mörgum uppskriftum, sérstaklega brauði, er FiberHusk notað sem viðbót til að gera brauðið trefjaríkara. FiberHusk hentar mjög vel fyrir þá sem velja glútenlaust fæði þar sem oft eru ekki nægilega miklar trefjar í því," segir Berglind.

FiberHusk í bakstur

„FiberHusk er frábært í bakstur, deigið nær að binda vökvann betur og brauðið heldur ferskleikanum lengur. Glútenlaust brauð eða brauð með FiberHuski er með mun meira trefjainnihaldi, mettar betur en venjulegt hvítt brauð og meltingin verður betri. Brauð sem inniheldur FiberHusk er safaríkara. Það stuðlar að því að deig úr náttúrulegum glútenlausum hveititegundum lyftir sér betur. Glútenlaus brauð og kökur fá betri áferð auk þess sem FiberHusk kemur í veg fyrir að það molni. Í dag nota ég þessa vöru mikið í ýmsa rétti svo sem brauð, pítsubotna og drykki."

Hvað er FiberHusk?

„FiberHusk er trefjavara sem leysa má upp í vatni. Varan inniheldur malað hýði fræja af indversku plöntunni plantago ovata forsk."

Fyrir hverja?

„FiberHusk er fyrir alla, bæði fullorðna og börn. Oft erum við ekki að fá nægilegt magn af trefjum. Fullorðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 gr af trefjum daglega. Kosturinn við FiberHusk er að það er 100% glútenlaust og án allra aukaefna. Trefjarík fæða hefur að jafnaði þau áhrif að hægðir verða reglulegri. Það stafar af því að trefjarnar drekka í sig vökva sem veldur því að hægðirnar verða mýkri en ella. Trefjar örva einnig þarmahreyfingar og stuðla þannig að örari losun hægða og eru til gagns fyrir bakteríur í ristli sem við þurfum á að halda við meltinguna. Allir þessi eiginleikar koma að góðu haldi gegn hægðatregðu og ristilvandamálum. FiberHusk er þó ekki ætlað börnum undir 3 ára aldri, þau eiga ekki að neyta meira en sem nemur 15 gr af trefjum á dag. Við sonur minn búum okkur gjarnan til pítsu á föstudögum. Ég hef smátt og smátt komið FiberHusk inn í hans matarvenjur. Nú segist hann ekki finna mikinn mun á hvítum pítsubotni eins og við gerðum hér áður fyrr og þeim sem við gerum okkur í dag."

Glútenlaus pítsubotn GLÚTEN-LAUS

1 1/2 dl kókóshveiti
1 dl möndlumjöl
1/2 dl FiberHusk
220 cl volgt vatn
skvetta af olíu
2 tsk vínsteinslyftiduft

Allt hnoðað saman í matvinnsluvél og flatt út á pítsu- eða bökunarplötu. Ég byrja á að baka botninn í 10 mínútur við 180°C set svo sósu og það sem okkur langar í það skiptið ofan á og baka aftur í 10 mínútur.

Steinaldarbrauð GLÚTEN-LAUST

2 dl möndlumjöl
2 dl hörfræ
2 dl sólblómafræ
1 dl sesamfræ
1 dl graskersfræ
1 dl FiberHusk
3 tsk salt
2 dl rifinn ostur
2 dl rifinn kúrbítur
5 egg
1/2 dl ólívuolía

Byrja á að hræra eggin vel í hrærivél, blanda síðan öllum hráefnunum saman og bæta síðan olíunni og kúrbítnum við. Sett í brauðform/kökuform og bakað í 1 klukkustund við 160°C.

Gróft brauð með fræjum

3 dl gróft spelt eða heilhveiti
1 dl FiberHusk
1 dl möndlumjöl
4 tsk vínsteinslyftiduft
1 dl haframjöl
4 - 5 dl fræblanda
1 dl hnetur eða
möndlur (má sleppa)
6 dl AB mjólk

Hrært vel saman og sett í brauðform, bakað í u.þ.b. 50 mínútur við 200°C.

Hrökkbrauð

Svo í lokin þá læt ég fylgja með uppskrift af hrökkbrauði. Ég geri mér ansi oft græna djúsa. Ýmist drekk ég hratið með eða sía það frá. Mér finnst alveg óþarfi að henda hratinu þegar hægt er að nota það t.d. í hrökkbrauð. Út í hratið set ég:

2 tsk, vínsteinslyftiduft
1 dl FiberHusk
1 dl möndlumjöl
2-3 dl af fræjum
2 - 2 1/2 dl vatn

Í hratinu er nóg af trefjum en mér finnst FiberHusk góð viðbót því það bindur deigið svo vel saman. Deigið er flatt út á bökunarplötu og bakað í ofni í u.þ.b. 2 x 15 mínútur við 180°C eða þar til kexið er orðið stökkt. Svo er um að gera að prófa sig áfram með vöruna. Trefjar bæta meltinguna, eru saðsamar og veita vellíðan.

Margar góðar uppskriftir með FiberHusk er m.a. að finna á veftímaritinu Allt om mat.

Heilsuhúsið

Heimadekur

Búðu til þitt eigið spa og dekraðu við kroppinn!

Smá heimadekur er öllum nauðsynlegt af og til. Gefa sér góðan tíma til þess að hlúa að líkama og sál, láta renna í gott bað, kveikja á kertum og dekra dálítið við kroppinn. Þegar þurrt og kalt er í veðri er nauðsynlegt að hlúa vel að húðinni og næra hana vandlega. Hér er að finna nokkrar frábærar uppskriftir, að meðferðum sem þú getur gert frá grunni, með áherslu á að gera vel við húðina. Þú finnur allt sem þarf í Heilsuhúsinu og svo er bara að drífa sig heim til þess að njóta lífsins.

ANDLITSMASKI – GÓÐUR TIL AÐ RÓA HÚÐINA

1 msk. lífræn ólífuolía frá Biona
1 msk. Acacia hunang frá Rowse

Aðferð:
Hrært saman, borið á andlitið og látið bíða í 20 mínútur. Skolið af með volgu vatni. Slétt og flott húð á eftir.

ANDLITSMASKI – FYRIR ÞROSKAÐA HÚÐ

1 msk. ólífuolía frá Biona
2 tsk. Acacia hunang frá Rowse
1 dropi Orange ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum

Aðferð:
Ef þú villt gera maskann andoxunarríkari er tilvalið að opna C-vítamín hylki frá Solaray og setja hluta af því út í blönduna. Blandið öllu vel saman og berið á andlitið, látið bíða í 15-20 mín. skolið svo af með volgu vatni. Húðin verður full af raka og vellíðan.

DELICIOUS LÍKAMSSKRÚBBUR

1 bolli lífrænn hrásykur frá Billington
1/3 bolli hafsalt
1/2 bolli lífræn kókosolía Biona eða Redwood
2-3 tsk. Möndluolía frá Aqua Oleum
1 tsk. Vítamín E olía frá Solaray

Nokkrir dropar af lavender ilmkjarnaolíu frá Aqua Oleum eða þeirri ilmkjarnaolíu sem þú heillast af.

Aðferð:
Blandið öllum hráefnunum saman, olían fer seinust í. Berið á líkamann og skrúbbið varlega. Skolið af ykkur og húðin verður silkimjúk og ilmandi eftir þennan skrúbb.

BÚÐU TIL ÞINN EIGIN ILM – SEIÐANDI ILMOLÍA

1 desertskeið Jojoba- cocos- eða möndluolía frá Aqua Oleum
3 dropar Ylang Ylang ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
7 dropar Jasmine ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
7 dropar Sandalwood ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum
3 dropar Clary Sage ilmkjarnaolía frá Aqua Oleum

Aðferð:
Blandið öllu saman og geymið í u.þ.b. 1-3 daga til að olíurnar nái saman, hristið reglulega. Ilmolíur eru oft sterkar því er gott að bera eingöngu á sig á úlnliðina og bak við eyrun.

Veldu saman þá ilmi sem henta þér hverju sinni eða eftir hverju tilefni fyrir sig!

UPPÁHALDS VÖRURNAR MÍNAR!

Ösp Viðarsdóttir vinnur í heilsuhúsinu á Laugavegi og er nýútskrifaður næringarþerapisti frá IINH skólanum í Dublin. Hún hefur brennandi áhuga á næringu, heilsu og matargerð. Sjálf gjörbreytti Ösp mataræði sínu og lífsstíl með góðum árangri sem hvatti hana áfram og kveikti áhugann á að hjálpa öðrum við að gera slíkt hið sama.

Chiafræ. Ég gæti borðað chiagraut í öll mál sem væri sennilega ekki svo slæmt þar sem fræin eru stútfull af steinefnum, góðum fitusýrum, próteini og trefjum. Þau gefa orku sem endist og eru frábær fyrir meltinguna.

Baggu pokinn. Ég reyni að nota eins lítið plast og ég get og því fer Baggu alltaf með mér í innkaupin. Ótrúlega rúmgóður og slitsterkur svo ekki sé minnst á fallegur. Er búin að eiga einn í fjögur ár, nota hann mikið, set hann reglulega í þvottavélina og það sér ekki á honum.

Maca. Maca-rótin hefur reynst mér afar vel en ég hef notað hana reglulega síðustu ár, ýmist í hylkjum eða dufti. Hún er ákaflega næringarrík og orkugefandi auk þess sem hún stuðlar að hormónajafnvægi.

Mádara deep moisture fluid. Eftir langa leit fann ég loksins hið fullkomna andlitskrem. Ekki of feitt, ekki of þunnt og auðvitað 100% náttúrulegt. Nákvæmlega það sem viðkvæma, blandaða húðin mín þurfti.

Námskeið á næstunni í Heilsuhúsinu

ÞORBJÖRG HAFSTEINSDÓTTIR
Næringarþerapisti og heilsufrömuður

Falleg húð með náttúrulegum ljóma
Miðvikudaginn 30. okt.
í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5
Kl. 18.30 – 22.00
Verð 6.900 kr.
Skráning og upplýsingar:
thorbjorg@thorbjorg.dk
og í síma 698 3048

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T.

Viltu breyta mataræðinu til batnaðar á einfaldan og öfgalausan hátt?
5. nóv. og 14. jan. 2014 í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5
Kl. 18.30 - 21.00
Verð 4.900 kr.
Innifalin eru námsgögn og uppskriftamappa.
Skráning og upplýsingar:
inga@inga.is og í síma 899 5020

GUÐRÚN BERGMANN
Leiðbeinandi

Viltu takast á við bólgur og liðverki á náttúrulegan máta?
21. nóv. í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5
Kl. 18.30 - 21.00

Betri húð – Unglegra útlit
14. nóv. í Heilsuhúsinu, Lágmúla 5
Kl. 18.30 - 21.00

Verð á námskeiðin 4.900 kr.
Innfalin eru námsgögn með ítarlegum upplýsingum.
Skráning og upplýsingar:
ung@gudrunbergmann.is
og www.ungaollumaldri.is

HEITT Í KROPPINN

Komdu við í Heilsuhúsinu og kynntu þér fjölbreytt vöruúrval til að útbúa heita drykki sem henta sérstaklega vel yfir langan dimman íslenskan vetur.

Fátt er betra eftir heilnæma útivist á svölum vetrardegi en að fá rjúkandi heitan, bragðgóðan og hollan drykk í kroppinn. Þegar þú vilt gera vel við þig og þína er tilvalið að líta við í Heilsuhúsinu og kynna sér úrvalið af dásamlegum heitum drykkjum. Auk þess að bjóða ótrúlegt úrval af tei frá öllum heimshornum, sem eru bæði bragðgóð og frábær fyrir heilsuna, finnur þú líka hjá okkur sitthvað fleira spennandi. Þar á meðal má nefna súkkulaðistangirnar ómótstæðilegu frá Happy People sem eru ávallt gerðar úr lífrænu hráefni sem aflað er með sanngjörnum (Fairtrade) viðskiptum. Þú getur valið um stangir úr dökku bragðmiklu súkkulaði eða silkimjúku mjólkursúkkulaði.

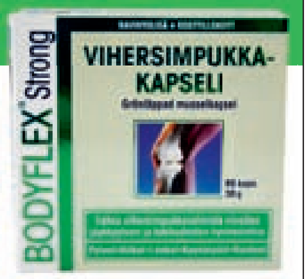
Það má ekki gleyma súkkulaðinu frá Vivani. Til í mörgum útgáfum 71 – 92 % súkkulaði með hnetum eða möndlum, þurrkuðum ávöxtum og kryddum, fyllt með karamellu eða piparmyntu. Hvítt súkkulaði með vanillu kornum, dökkt súkkulaði hreint og einnig mjólkursúkkulaði. Einstaklega gott er að nota smá af dökku Vivani súkkulaði með chilli út í franska súkkulaðiköku eða út í heitt súkkulaði til að krydda lífið. Vivani súkkulaði, lífrænt og fairtrade, ávallt bragðmikið og yljandi.

Bodyflex Strong

Bodyflex Strong vinnur gegn stirðleika og verkjum í liðamótum og styrkir heilbrigði burðarvefja líkamans.

2 hylki tvisvar á dag í tíu daga. Síðan er hægt að minnka skammt í 2 hylki á dag. Inniheldur hvorki laktósa, ger, glúten né sætuefni.

www.birkiaska.is



Alvöru te í bollann þinn

teapigs.

gourma.is

INNIHALD ER 50%:

BROKKOLI OG RAUÐRÓFUR

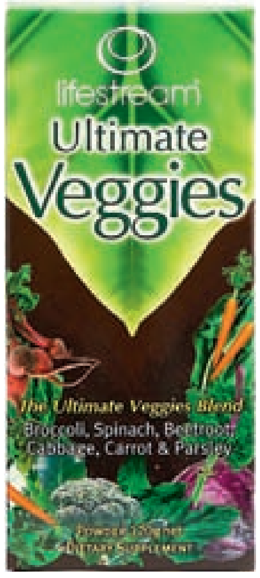
+ GULRÆTUR, SPÍNAT, KÁL, STEINSELJA

Hlaðið næringefnum og orku fyrir frumurnar

DUFT

Eykur blóðflæði og súrefnismettun í blóðinu um allan líkama og gefur vernd gegn ótímabærri öldrun í frumum. Brokkoli inniheldur **Sulforahane** og rauðrófur innihalda **Nitric Oxide**. Styrkir ónæmiskerfið, heilsubætandi og hreinsar frumurnar.

Eykur getu, úthald og enduheimt. Gefur mikla orku, langa blóðsykurjöfnun og vellíðan.



Orkuskot náttúrunnar

Inntaka 30 mín fyrir æfingar eða vinnu – mikill upptaka á næringaefnum.

Fyrir fjölskylduna

40 daga skammtur.

100% LÍFRÆNT

lifestream

Chlorella

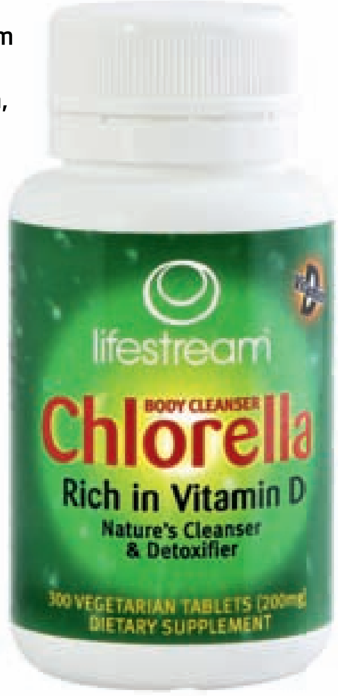
öflugasta plantan til að detoxa

Hreinsar allan líkamann

- Hreinsar líkamann af auk- og eiturefnum úr unnum matvælum, grænmeti og ávöxtum. Hreinsar mengun, þungmálma, tölvu- og farsímageislanir.
- Styrkir ónæmiskerfið, lifrina og hreinsar blóðið.
- Húðin hreinsast, fær ljóma, hreinleika og fallega áferð.
- Örvar sogæðakerfið, eykur blóðflæði, góður árangur gegn cellulite.
- Bætir líkamslykt og andardrátt, leiðréttir pH gildi í meltingavegi.
- Ríkt af D- og B-vítamíni.

Mest selda heilsuefnið í Japan og víðar

300 töflur. - 30 daga kúr



lifestream

Happy People súkkulaðistafur & KOKO kókosmjólk
Dásamlegt heitt kakó í kósíheitum.
20% AFSLÁTTUR

Aubrey lífræn andlitslína
Hreinasta húðlínan á markaðnum!
25% AFSLÁTTUR
(Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST)

NÝTT FRÁ YOGI
Bedtime & positive energy te
Fyrsta „góða nótt" teið frá Yogi.
20% AFSLÁTTUR

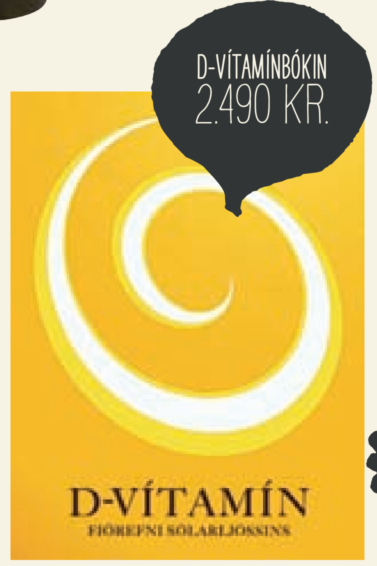
DÁSAMLEGAR VÖRUR FYRIR VETURINN Á TILBOÐI

DAGANA 29. OKT. – 10. NÓV.

Nature Plus bætiefnalínan
Frábær bætiefni fyrir alla.
25% AFSLÁTTUR

Triphala hylki, olía og Neti Pot
Himalyan Institute. Frábær hreinsun!
15% AFSLÁTTUR

Solaray
Sea Buckthorn hylki
Omega 7 fitusýra fyrir húðina
20% AFSLÁTTUR



Hárkúr & þaratöflur
Guli miðinn
Styrkir húð, hár og neglur.
Ótrúlegur árangur!
25% AFSLÁTTUR EF KEYPT SAMAN

VIVANI lífrænt lúxussúkkulaði
Þú kaupir þrjú en borgar fyrir tvö.

D-vítamínbókin
Ný bók, full af fróðleik
um gagnsemi D-vítamíns.
Frábært verð!
2.490 KR.

Dularfullt og seiðandi baðsalt
25% AFSLÁTTUR

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið
1979

LAUGAVEGI | LÁGMÚLA | KRINGLUNNI | SMÁRATORGI | SELFOSSI | AKUREYRI | REYKJANESBÆ

ÍSLENSKA SIA.IS HLS 66195 10/13

- Efnisnotkun
- Innréttingar

- Mikill staðalbúnaður
- Lipur í akstri

KEMUR Á ÓVART

Ofboðslega lipur í borgarakstri

Óvenjuhá sætishæð

Innréttingin er tiltölulega látlaus og án takkaflóðs, en stjórntæki eru einföld og skiljanleg

Porsche Panamera Hybrid er með hreint ótrúlega lága eyðslu.

Fullvaxinn lúxusbíll sem eyðir 3,1 lítra

Það er ekki að spyrja að tæknifullkomnun hinna þýsku verkfræðinga Porsche. Nú er farið að styttast í kynningu á Porsche Panamera Hybrid, en sá bíll markar tímamót í framleiðslu á stórum fjögurra dyra lúxusfólksbíl og eyðir svo litlu sem 3,1 lítra eldsneytis á hverja hundrað kílómetra. Svoleiðis tölur sjást helst í afllitlum títlum með smávélar, en því er ekki að heilsa með þennan bíl. Hann er 416 hestöfl og með 590 Nm tog. Brunavél bílsins skaffar 333 af þessum hestöflum og rafmótorar restina. Bílnum má aka fyrstu 36 kílómetrana eingöngu á rafmagni með hámarkshraðann 135 km/klst.

Með öll þessi hestöfl er bíllinn aðeins 5,5 sekúndur í hundraðið og hámarkshraðinn er 270 km/klst. Mengun frá bílnum er lítil eða 71 g/km af CO_2. Eitt það albesta við þennan bíl er hversu fljótt má endurhlaða rafgeymana, en það tekur aðeins 2,3 klukkustundir með hleðslustöð sem kaupa má með bílnum og setja upp heimavið. Samhliða framleiðslu á þessum bíl hefur Porsche hannað forrit, eða „app“, fyrir snjallsíma þar sem sjá má stöðu rafhleðslunnar, hversu langt má aka á henni eingöngu og þar má einnig stjórna hleðslutíma hans og hversu heitan ökumaður vill hafa bílinn að innan er í hann er komið. Reynsluökumaður Fréttablaðsins og visir.is mun reynsluaka þessum bíl í byrjun desembermánaðar í Þýskalandi og verður umfjöllun um hann sjáanleg í blaðinu þann mánuðinn.

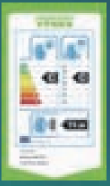
Kauptu betri vetrardekk hjá MAX1

- Margverðlaunuð Nokian gæðadekk sem veita öryggi

Nokian er leiðandi í framleiðslu dekkja sem eru sérstaklega hönnuð fyrir krefjandi aðstæður norðlægra slóða. Nokian dekk veita öryggi og minnka eldsneytisnotkun. Þau veita jafnframt mýkt og þægindi í akstri.

nokian TYRES

Max1 bílavaktin og Nokian uppfylla ESB reglur um hjólbarðamerkingar. Fáðu ráðgjöf.



VAXTALAUSAR 12 MÁN. AFBORGANIR 1,5 % lántökugj.

Ekki fórna örygginu í vetur. Veldu gæðadekk frá Nokian.
Mundu að grip dekkjana er aðeins fjórir lófastórir fletir.

Fáðu ráðgjöf frá sérfræðingum við val á dekkjum.
Komdu á Max1 Bílavaktina.

VETRAR- OG HEILSÁRSDEKK
NOKIAN WRD3

Verðlaunað fyrir frábæra eiginleika í snjó, bleytu og á þurru undirlagi.

Gott verð og minni eldsneytiseyðsla.

Góðir umhverfiseiginleikar.

NÝ TEGUND
NAGLADEKK
NOKIAN HP 8

Öruggasta og besta nagladekkið 2013 skv. könnun ZaRulem.

Góð ending, minni eldsneytiseyðsla og hljótlátt.

Minna vegslit og góðir umhverfiseiginleikar.

Verksmiðjuneglt með akkerisnöglum.

NÝ TEGUND
VETRARDEKK (ÓNEGLT)
NOKIAN HP R2

Öruggasta og besta ónegldа vetrardekkið 2013 skv. könnun ZaRulem.

Ný gúmmíblanda veitir frábært grip í snjó og ís.

Byltingarkennt loftbóludekk með vistvænum harðkorna kristölum.

Reykjavík:
Bíldshöfða 5a, sími 515 7190
Jafnaseli 6, sími 515 7190
Knarrarvogi 2, sími 515 7190

Hafnarfjörður:
Dalshrauni 5, sími 515 7190

Opnunartími:
Allar stöðvar opnar virka daga kl. 8-17.
Laugardaga : sjá max1.is

Nánari upplýsingar:
max1.is

MAX1 BÍLAVAKTIN

Elon Musk tjáir sig um vetnisbíla.

Elon Musk segir vetnisbíla vitleysu

Forstjóri Tesla, uppfinningamaðurinn Elon Musk, var staddur í Þýskalandi í síðustu viku og tjáði sig þar mjög opinskátt um framtíð bílaiðnaðarins og hversu stórt hlutverk rafmagnsbílar myndu leika í framtíðinni og hversu brýnt það væri að hægja á brennslu á jarðefnaeldsneyti á jörðinni. Musk fór einnig yfir aðra tækni sem gerðar hafa verið tilraunir með til að leysa jarðefnaeldsneytið af hólmi, svo sem vetni. Musk sagði að notkun vetnis í bíla væri best lýst með einu orði, þ.e. vitleysa! Hann sagði að eina markmið bílaframleiðenda með að þróa vetnisbíla væri í markaðstilgangi og ímyndarsköpun. Þessi tækni væri alltof dýr og hættuleg. Vetni væri afar hættulegt gas. Það væri heppilegt til notkunar í stórar eldflaugar en alls ekki í bíla. Þar sem Musk var í Þýskalandi sagði hann frá sérstökum hraðbrautarpakka sem Tesla mun bjóða þýskum kaupendum bílsins. Með honum verður bíllinn hæfari til aksturs á þýskum hraðbrautum, með meira afl og fjöðrun sem ræður við meiri hraða. Hann greindi einnig frá þéttingu nets hleðslustöðva í Þýskalandi og að í lok næsta árs yrði enginn Þjóðverji lengra frá hleðslustöð en sem næmi 200 km og að 80% þeirra yrðu innan við 100 km frá næstu hleðslustöð.

Hætt er við íhlutaskorti í rafkerfi bíla.

Íhlutaskortur á næsta ári

Könnun sem gerð var á meðal framleiðenda íhluta í bíla í Bandaríkjunum bendir til að skortur gæti orðið á þeim á næsta ári ef spá um aukna sölu bíla þar rætist. Sérstaklega á þetta við um íhluti í rafkerfi bíla, undirvagn og fjöðrunarbúnað. Af 100 íhlutabirgjum ættu 28% þeirra í vandræðum með að framleiða upp í þessa spá og sú tala hækkar í 38% í tilfelli rafkerfaframleiðenda. Bíliðnaðurinn er því greinilega kominn að mörkum framleiðslugetunnar og ýmis ljón eru í veginum svo auka megi framleiðslugetu þeirra hratt. Staðan er misjöfn milli bandarísku framleiðendanna stóru en Chrysler virðist standa verst að vígi þar sem 42% af birgjum þeirra segjast eiga í erfiðleikum með að mæta ætlaðri þörf.

10 milljónir Mazda-bíla seldar í BNA

Þegar Laura Carter frá Illinois í Bandaríkjunum ákvað að kaupa sér Mazda3-bíl flaug henni ekki í hug að Mazda myndi gefa henni bílinn. Ástæða gjafarinnar var sú að þessi bíll var sá 10 milljónasti sem Mazda hefur selt í Bandaríkjunum frá upphafi. Mazda hefur selt bíla sína í 43 ár þar og í fyrra seldi fyrirtækið 123.361 bíl þar vestra. Það þýðir reyndar að sum árin hefur Mazda selt fleiri bíla þar því ef þessi tala er margfölduð með 43 er útkoman aðeins 5,3 milljónir bíla. Fyrsti bíllinn sem Mazda seldi í Bandaríkjunum var Mazda R100 með Rotary-vél, en nú hefur Mazda hætt framleiðslu slíkra véla í bíla sína. Það var heppni Lauru að Mazda ákvað að í stað hefðbundinnar fréttatilkynningar um áfangann skyldi fyrirtækið gefa þeim sem pantaði 10 milljónasta bílinn það eintak.

Heppnin elti Lauru en hún fékk bíl sinn gefins.

Löður

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
- Hreinn bíll eyðir allt að 7% minna eldsneyti

Löður leggur mikið upp úr umhverfisþættinum og býður upp á umhverfisvænann þvott.

Við erum á sex stöðum á höfuðborgarsvæðinu
www.lodur.is

Glæsilegar garndeildir í Hagkaup

Mikið úrval af garni, prjónum, fylgihlutum, prjónablöðum og prjónabókum

GJESTAL®

LOPI

TINNA
30 ára

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílamarkaðurinn
Stofnað 1974

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2009, ekinn 87 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. TOPP EINTAK Verð 6.990.000. Rnr.223032. BILAMARKAÐURINN 5671800

M.BENZ Viano 2,2. Árgerð 2004, ekinn 215 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2,990.000. Rnr.223028. Bílamarkaðurinn 5671800

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

Bílalíf

TILBOÐ 3.990.000.-
BMW 5 523i .Árg.2007,ekinn aðeins 69.þ km,bensín, sjálfskiptur,leður,topplúga,litur sérlega vel út,er á staðnum. Rnr.103333. S:562-1717

9 MANNA - 4X4 - DÍSEL
M.BENZ SPRINTER 313 CDI 4X4. Árg.2006,ek. aðeins 115.þ km,einn eigandi,lítur vel út,er á staðnum,5 gírarVerð 4.590.000. Rnr.104036. S:562-1717.

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

STÓRA BÍLASALAN

KIA Picanto Árgerð 2012. Ekinn 68þ. km, beinskiptur. 6 ár eftir af ábyrgð! 80% lán mögulegt. Verð 1.390.000kr. Raðnúmer 155376. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

PORSCHE Cayenne s. Árgerð 2004, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.990544.

MERCEDES BENZ B 180 cdi. Árgerð 2012, ekinn 19 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.950.000. Rnr.111185.

KIA Ceed h/b lx 1.6 disel beinsk.. Árgerð 2012, ekinn 45 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.550.000. Rnr.210191. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

100 bílar bílasala .is

DODGE Ram Power Wagon 4x4. Árg. 2007, ek. 134 Þ.KM, 5,7 HEMI, 40", 100% læsingar, Spil, loftdæla, Webasto, 1 eigandi, Rosalega flott eintaki, Ásett verð 5.490þ.kr Rnr.118860. Er á staðnum.

SUZUKI Grand Vitara, Árg. 6/2008, ek. 84 Þ.KM, bensín, 5 gírar, loftkæling, hiti í sætum omfl, Flottur bíll, Ásett verð 2.290.000. Rnr.150820. Er á staðnum.

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu

Tilboð 1.600.00.- Ford-250 árg.'02 46'' full breyttur Power stroke 7,3 dísel. Frábær bíll fyrir veturinn. uppls. s. 696-4772.

Suzuki Grand Vitara ,08 árg. Ek. 86 þ. Ath skipti. Uppl. s: 868 6656 eða 8466 767.

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

Til sölu Mercedes Benz A140, 2002. Ekinn 225 þús. Startaravesen, sennilega með bilaðan startara. Verð kr. 250.000. Upplýsingar í síma 864 9599.

0-250 þús.

MJÖG HEILL OG GÓÐUR BÍLL !
Opel Zafira 1.6 árg ,00. skoðaður. ný heilsársdekk. ný yfirfarinn á verkstæði og í toppstandi. eyðir litlu og góður í akstri. ekinn 160þús á vél. Tilboðsverð aðeins 250þús stgr. möguleiki á 100% visa/mastercard láni. uppl í s:659-9696

250-499 þús.

TILBOÐ 350.000KR STGR
Vw Passat sedan 2.0 01" 5g ek. 183þ ný skoðaður michelin heilsársdekk TILBOÐ 350þ.stgr eða 16þ. á mánuði með kortaláni visa / mastercard skoða skipti á ódýrari s. 666 0675.

SJÁLFSKIPTUR SMÁJEPPI
Honda Hrv 3dyra 00" ek. 217þ. Sjálfskiptur topplúga Dráttarbeysli ofl. Ný skoðaður góður bíll Verð 550þ. TILBOÐ 390þ. Uppl. í s. 666 0675.

SPARNEYTINN 4X4 JEPPLINGUR
Daihatsu Terios 4x4 árg.'00 ekinn 171þús km. beinskiptur. skoðaður. ný vetrardekk. ný yfirfarinn á verkstæði. mjög góður í akstri og eyðir litlu. Tilboðsverð aðeins 390þús. stgr. möguleiki á 100% visa/mastercard láni. uppl. í s:659-9696.

SJÁLFSKIPTUR FORRESTER - EKINN 188Þ.
Subaru Forrester 4x4 árg.'98. ekinn aðeins 188þús., sjálfskiptur, dráttarkrákur, skoðaður 2014. Samlæsingar ný heilsársdekk, lítur mjög vel út. Tilboðsverð aðeins 490þús. stgr. möguleiki á 100% visa/ euro láni. uppl. í s:659-9696.

Renault Kangoo árg. ,99 ek. 140.000 km. Ný tímareim og og púst og nýjir bremsuklossar og diskar. Nýskoðaður - engin athugasemd! Verð 288þús. simi 848 5280.

500-999 þús.

MJÖG SPARNEYTINN OG ÓDÝR!
Hyundai Getz 1.6 árg ,03 ekinn 195þús. 5dyra. skoðaður ,14. beinskiptur. topplúga. nýleg heilsársdekk. samlæsingar. mjög vel með farinn bill sem að eyðir mjög litlu ! Tilboðsverð 520þús stgr. möguleiki á 100% visa/euro láni. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

!!! 0-300ÞÚS STAÐGREITT !!!
Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 300þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

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

Óska eftir Toyota Rav4 eða Volvo s40 árg. 2007-2010. Uppl. í s: 5578956/6988956

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vinnuvélar

Til sölu Bobcat 3571 skotbóma. Árg. 2007, notkun 1800 tímar. Skófla/gafflar. Uppl. simi. 892-0566.

BYGGINGAKRANI TIL SÖLU
Til sölu eða leigu Comansa byggingakrani HT35. Kraninn er í dag uppistandandi. Uppl. í s. 893 1696.

Varahlutir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, 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

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

Viðgerðir

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Garðyrkja

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

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA
Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska í fyrirrúmi. Ágúst S:695-4464 malningartjonusta@gmail.com

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

Jói Smiður. Viðhald og nýsmíði. Tilboð eða tímavinna. HEIMASÍÐA: joismidur. is. Jóhann 897 3006.

Hreinsa þakrennur fyrir veturinn og tek að mér ýmis verkefni. Uppl. í s. 847 8704, manninn@hotmali.com

Rafvirkjun

AH-RAF
Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/ tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

BEAUTY IN BLACK HOLTSBÚÐ 61 GARÐABÆ
Fallegur og vandaður kvenfatnaður. Sími 695-6679 Facebook: Beauty in Black.

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

Fatabreytingar
Allar fatabreytingar og viðgerðir

SKRADDARINN Á HORNINU
Skúlagata 26 • Reykjavík
552 5540

Skraddarinn á Horninu er byrjaður aftur hjá Árna Gærdbo klæðskerameistara. Opið alla virka daga frá kl. 10-17. S. 861 4380.

KEYPT & SELT

Til sölu

KABA
ASSA®
Höfuðlyklakerfi fyrir fyrirtæki og húsfélög
Neyðarþjónustan
Skútuvogur 11 • s: 510-8888

Óskast keypt

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

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

Verslun

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

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

Pjónusta

DÁLEIÐSLA - EFT
Einkatímar, reykstopp með árangri, sjálfsefling , losun streitu og kvíða Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT. Áratuga reynsla í mannrækt S: 694 5494 www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Til leigu nýstandsett 50 m2 tveggja herbergja íbúð á jarðhæð í einbýlishúsi í austurbænum, hverfi 108. Sér inngangur. Leigist í ár með mögulegri framlengingu. Leiga 135 þús. á mán. með hita og rafmagni. Laus 1. nóv. Uppl. í síma 551 7058 e.kl. 17.

Til leigu 2. herb., 70fm íbúð í Kóp. m. húsgögnum. Leigut. 6 mán. Verð. 135þús. s. 896 4661

2ja herb. íb. m. öllu. Á jarðh. Sér inng. Frá 3. nóv. til 1. maí. S. 612 3993.

Húsnæði óskast

Par leitar eftir húsnæði í Reykjavík. Birgir R. J. s: 820-2223.

Geymsluhúsnæði

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

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.

GEYMI FELLIHÝSI, TJALDVAGNA OG BÍLA
16 ára reynsla, vönduð umgengni. Uppl. 897 1731.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Jói Fel

BAKARI ÓSKAST ! BAKARI ÓSKAST !
Óskum eftir að ráða hörkuduglegan bakara til starfa.
Vinsamlegast skilið inn umsókn á joifel@joifel.is

Ráðskona óskast á heimili í Reykjanesbæ. Húsnæði og fæði í boði. Áhugasamir vinsamlegast sendið tölvupóst til pkn1@hi.is eða hafið samband í síma 899 1518.

Hressingarskálinn leitar að yfirmanni í eldhús sem sér um ráðningar, skipulag og birgðastjórnun. Reynsla af slíku þarf að vera til staðar. Áhugasamri sendið póst á hresso@hresso.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífssögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur • live spjall
908-6000 • 535-9999

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litar hætti

BÍLL DAGSINS

HONDA JAZZ ELEGANCE
Nýskráður 5/2012, ekinn 45þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Aðeins kr. 2.780.000

LEXUS
RX350
Nýskráður 4/2007, ekinn 115þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.750.000

TOYOTA
Corolla Wagon 1.4i
Nýskráður 5/2005, ekinn 142þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.290.000

PEUGEOT
5008 Active HDi
Nýskráður 9/2013, sýningarbíll, dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.760.000

HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 5/2012, ekinn 48þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.850.000

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 6/2007, ekinn 101þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

FORD
Escape XLT Choice 4wd
Nýskráður 12/2004, ekinn 116þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.250.000

CITROEN
Xsara Picasso
Nýskráður 1/2005, ekinn 97þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 940.000

CITROEN
C4 Comfort
Nýskráður 7/2008, ekinn 85þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.450.000

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

BYGG

Verkstjóri / Rafvirkjar Óskast

Óskum eftir Verkstjóra / Rafvirkja
Óskum eftir að ráða 3-4 Rafvirkja, mikill vinna,
Mælingarvinna í boði.

**Upplýsingar veita Gunnar síma 693-7310,
einnig á gunnar@bygg.is**

FASTEIGNASALAN BÆR
www.fasteignasalan.is

Holtsbúð 59 - 210 Garðabæ

FRUM

Opið hús í dag þriðjudag 29.10.2013 kl. 18:00 til 18:30
Glæsilegt einbýlishús á 2 hæðum. Húsið er skráð 255 fm þar af 41,6 fm bílskúr og garðskáli, ásamt óskráðu 70 fm rými á neðri hæð, alls um 325 fm. 5 svefnherb., stór stofa, og garðskáli. Glæsilegur suðurgarður hannaður af Stanislas Bohic landslagsarkitekt. Um er að ræða fallega eign á góðum stað í Garðabæ í rólegri húsagötu.

Upplýsingar gefur Páll Guðjónsson, lögg. fasteignasali sími 699 4994 eða pall@fasteignasalan.is

Ögurhvarfi 6 • 203 Kópavogi • www.fasteignasalan.is

MIKLABORG

Við leitum að atvinnuhúsnæði í skiptum fyrir íbúðir

Iðnaðar eða geymsluhúsnæði 200-250 fm.
Verður helst að vera með útisvæði
Staðsetning miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu
Skipti á 1-2 íbúðum í Hafnarfirði skilyrði

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

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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

BORGIR FASTEIGNASALA

GOÐHEIMAR 13 – SÉRHÆÐ

OPIÐ HÚS Í DAG KL. 18.00 TIL 18.30
TIL sýnis neðri sérhæð ca 131 fm á eftirsóttum stað. Íbúðin er : forstofuherbergi,stórt hol þaðan sem gegnið er í vistaverur og síðan tvo svefnherbergi í viðbót, stórt og gotteldhús, rúmgott baðherbergi og mjög veglegar stofur. Tvennar svalir. Íbúðin er í útleigu en getur losnað 1.02. 2014. **Ásett verð 35,9** **Áhugasamir velkomnir milli 18.00 og 18.30 í dag þriðjud.** **Sölufólk Borga á staðnum.**

**Furugerði v. Álmgerði • Sími 588-2030 • Fax 588-2033
Lögg.fast. Sigríður Gunnlaugsdóttir**

Fasteignir.is
-Nú með Fasteigna-App

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnotendum nýir og skemmtilegir möguleikar að leita að fasteignum í farsímum
- Allar eignir sem eru til sölu og leigu á Íslandi eru inni á Fasteigna-Appinu
- Myndir af eignum koma upp í símann þinn ásamt upplýsingum um opin hús
- Nákvæm leiðarlýsing frá þeim stað sem viðkomandi er staðsettur

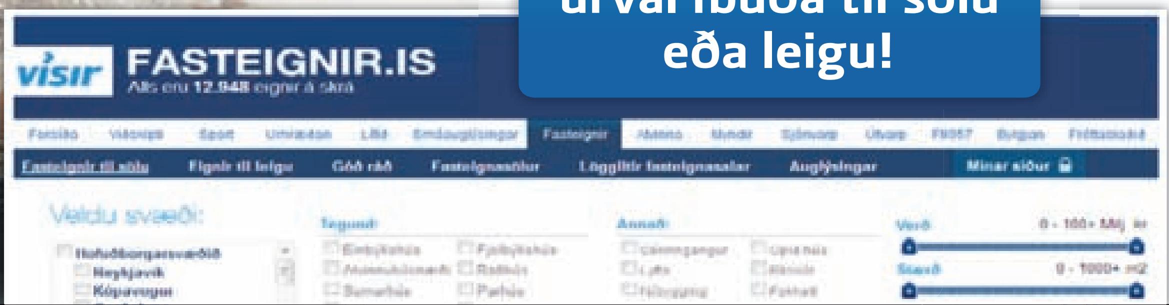
vísir.is

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Félag Fasteignasala

vísir

Ótrúlegt úrval íbúða til sölu eða leigu!



OKKAR SJÚKDÓMATRYGGING XL

Sjúkdóma-trygging
sem hægt er að endurvekja

NÝJUNG Á ÍSLANDI

OKKAR Sjúkdómatrygging XL er nýjung hér á landi. Trygginguna er hægt að endurvekja eftir að bætur hafa verið greiddar úr henni og þannig geta viðskiptavinir OKKAR tryggt sig aftur gegn sjúkdómum sem kunna að knýja dyra síðar meir.

Fimm bótaflokkar

Tryggingunni er skipt upp í fimm bótaflokka eftir eðli sjúkdóma. Sé sótt um nýja tryggingu eftir greiðslu bóta er sá flokkur undanskilinn sem bætur hafa verið greiddar úr. Þannig er aðeins hægt að fá bætur einu sinni úr hverjum flokki.

Karlar og konur greiða sama iðgjald af Sjúkdómatryggingu XL, séu þau jafn gömul.

Kynntu þér málið á www.okkar.is eða hringdu í síma 540 1400.

OKKAR líftryggingar – með þér alla ævi

okkar
- til öryggis síðan 1966

www.okkar.is

KL. 20:05 MODERN FAMILY

Fern Emmy-verðlaun í röð fyrir besta gamanþáttinn.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:50

HOW I MET YOUR MOTHER

Ted heldur áfram að segja söguna af því hvernig hann kynntist barnsmóður sinni.

KL. 21:15

BONES

Dr. Brennan, réttarmeinafræðingur, snýr aftur til að veita ráðgjöf í allra flóknustu morðmálum.

KL. 22:00

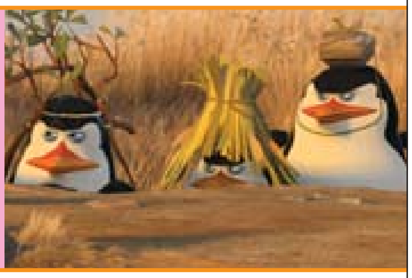
EPISODES

Matt LeBlanc leikur ýkta útgáfu af sjálfum sér í nýjum gamanþætti.

Krakka Stöðin | KL. 07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.



3 | KL. 21:05

PRETTY LITTLE LIARS

Fjórar vinkonur þurfa að snúa bökum saman til að geta varðveitt skelfilegt leyndarmál.

3 | KL. 21:50

NIKITA

Ung kona sem hlaut þjálfun hjá leynilegri stofnun á vegum stjórnvalda segir henni stríð á hendur.

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is

6 stöðvar aðeins 7.990 kr.

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

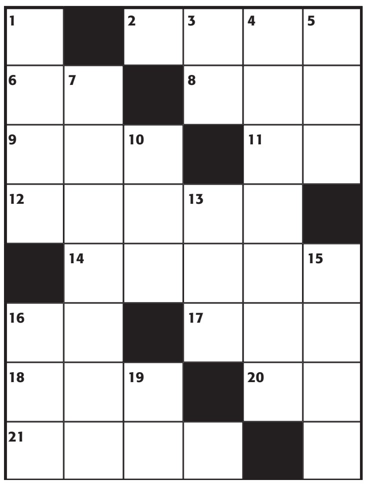
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

Sá er drengur er við gengur.

Íslenskur málsháttur.

KROSSGÁTA



LÁRÉTT 2. létu, **6.** frá, **8.** mælieining, **9.** hlaup, **11.** tveir eins, **12.** mælieining, **14.** högg, **16.** tónlistarmaður, **17.** beiskur, **18.** stansa, **20.** skóli, **21.** flokka.

LÓÐRÉTT 1. gól, **3.** í röð, **4.** vörurými, **5.** dýrahljóð, **7.** ávöxtur, **10.** gums, **13.** blaður, **15.** slabb, **16.** náinn, **19.** til.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gáfu, **6.** af, **8.** bar, **9.** gel, **11.** rr, **12.** gramm, **14.** spark, **16.** kk, **17.** súr, **18.** æja, **20.** ma, **21.** raða.

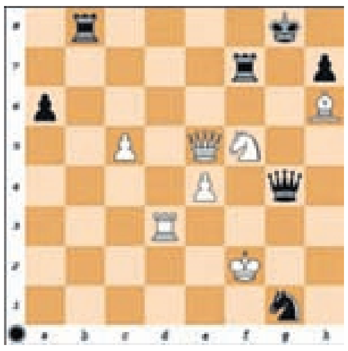
LÓÐRÉTT: 1. gagg, **3.** áb, **4.** farrúm, **5.** urr, **7.** ferskja, **10.** lap, **13.** mas, **15.** krap, **16.** kær, **19.** að.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Jóhann Hjartarson (2583), Taflfélagi Bolungarvíkur, hafði svart gegn Magnúsi Teitssyni (2220), GM Helli b-sveit, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik



43...De2+! 44. Kxg1 Hb1+ og hvítur gafst upp enda óverjandi mát. Bragi Halldórsson sigraði á skákmóti Æskunnar og ellinnar sem fram fór í umsjón Riddarans og TR með stuðningi Olís sl. laugardag.

www.skak.is: Vetrarmót öðlinga (40+) hefst á morgun.

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

SÖNGKONAN Textarnir eru heitir og erótískir og svo fær píanóið líka að njóta sín," segir hún. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ástir og örvænting

Auður Gunnarsdóttir sópransöngkona og Antonía Hevesi píanóleikari halda hádegistónleika í Norðurljósasal Hörpu í dag. Þeir bera yfirskriftina Ástir og örvænting, taka um hálfa klukkustund og ekkert kostar inn. Hvað skyldu þær ætla að leyfa fólki að heyra?

„Við ætlum að flytja ljóðaflokk eftir Joaquin Turina sem er spænskt ljóðskáld," svarar Auður. „Textarnir eru afskaplega heitir og erótískir og þó ég syngi þá á spænsku fær fólk þá prentaða í lauslegri þýðingu þannig að innihaldið ætti að skiljast." Hún segir textana í raun hafa orðið til þess að þessi dagskrá varð til. Auk ljóðanna, sem eru fimm, eru þar óperettulög og aría úr Orfeusi og Evridísi.

Auður bjó í Þýskalandi í fimmtán ár en er nú búsett hér á landi og starfar við söng og kennslu. Hún kveðst líka dálítið upptekin af því að taka upp efni á plötur og stöðugt vera að fá nýjar hugmyndir í því sambandi. „Ég er alltaf í söngtímum sjálf til að halda mér við," upplýsir hún og kveðst oftast fljúga til Berlínar þeirra erinda enda séu hennar sambönd þar.

- gun

Varla fyrir pempíur

LEIKLIST ★★☆☆☆

Saumur eftir Anthony Neilson

Leikfélag Reykjavíkur á Litla sviðinu

LEIKSTJÓRN OG ÞÝÐING: RÍKHARÐUR HJARTAR MAGNÚSSON. LEIKMYND: MÓEIÐUR HELGADÓTTIR. HLJÓÐMYND: PÁLL IVAN FRÁ EIÐUM

Skoska leikskáldið Anthony Neilson hefur verið í nokkru afhaldi hjá sumu yngra leikhúsfólki hér að undanförnu og í leikskrá Leikfélags Reykjavíkur, sem frumsýndi nýverið verk hans Stitching, Saum, er fullyrt að hann sé „tvímælalaust eitt magnaðasta samtímaleikskáld Bretlands". Ekki skal ég gera stóran ágreining við þá hjá L.R. um það, en þau verk Neilsons, sem ég hef séð, hafa ekki vakið mikla hrifningu hjá mér eða löngun til að kynnast honum frekar. Hann kom fram um 1990 og var þá einn af helstu fulltrúum „in yer-face"-skólans svonefnda; hóps ungra leikskálda sem hikaði ekki við að sýna gróft ofbeldi, geðbilað kynlíf og annað þess háttar á sviðinu, né að hella ruddalegu orðbragði yfir áhorfendur, vísast í þeim göfuga tilgangi að afhjúpa sjúkan tíðaranda. En stundum getur verið mjótt á munum hvort höfundar fara ofan í göturæsið til þess að hreinsa til í því eða velta sér upp úr saurnum, eins og frægt skáld sagði um annað frægt skáld fyrir meira en hundrað árum.

Neilson hefur verið afkastamikill, skrifað nánast eitt verk á ári og er í fullu fjöri. Saumur er um tólf ára gamalt og ber merki þess, ekki síst þar sem talað er um Netið sem nýlegt fyrirbæri; karlinn í leiknum hefur sem sé uppgötvað hvað það sé nú mikill munur að geta fiskað þar upp klám og önnur slík herlegheit sem áður þurfti að hafa svo mikið fyrir að komast í eða fela. Hér segir frá ungu pari sem getur hvorki verið sundur né saman; þetta er ósköp venjulegt fólk, hann á framabraut í einhvers konar skrifstofustarfi, hún að basla í háskólanámi. Í fyrsta atriðinu eru þau að ræða hvort þau eigi að eignast barnið sem hún er orðin ófrísk að, bæði jafn óákveðin, og batnar ekki þegar hann kveðst ekki viss um að vera pabbinn; þetta er sem sé frjálslynt nútímafólk og hafa bæði verið að dandalast með öðrum eftir að þau byrjuðu saman, og engin furða þó allt endi í rifrildi og látum. Leikurinn er í framhaldinu röð stuttra smámynda úr sambandinu, sem virðist að miklu leyti snúast um lausbeislaðar kynlífsfantasíur og endurteknar brotlendingar; annars er manni varla ljóst hvar veruleikinn endar og órarnir taka við; trúlega vita þau sjálf það ekki heldur. Þó að framsetning sé þannig ruglingsleg, er leikmáti og sviðsetning með raunsæisbrag, sögusviðið íbúð mannsins, en sú mynd, sem er dregin upp af þessum tveimur einstaklingum, umhverfi þeirra og aðstæðum, er engu að síður lausleg og án dýptar.

Það er ungt leikhúsfólk sem stendur að sýningunni: leikstjóri og þýðandi, Ríkharður Hjartar Magnússon, nýútskrifaður úr Listaháskólanum, karlleikarinn sömuleiðis, en leikkonan er enn við nám, og er nú af sem áður var, þegar leiknemum var stranglega bannað að koma fram utan skólans á meðan á námi stæði. Mun það ekki síst hafa verið til að koma í veg fyrir að fólk fengi stjörnu-komplexa, ef hætta væri á slíku, og má mikið vera ef þáverandi stjórnendur skólans vissu þar ekki hvað þeir sungu. Af kynningu Leikfélagsins má ráða að sýningin sé viðleitni til að kynna til leiks ungt fólk úr Listaháskólanum: það „slær okkur blíðlega utan undir, því fylgja nýjar hugmyndir og önnur viðhorf," segir á heimasíðu leikhússins og því bætt við að ef ekki væri þetta unga fólk, dæi listin bara út. Ekki skal ég heldur deila um það við Leikfélagsmenn, en hitt eru gömul sannindi og gegn, að margir eru kallaðir og fáir útvaldir, og þarflaust að gleyma þeim þegar nýtt fólk með listræna drauma og hæfileika er leitt fram. Sá sem hefur fylgst lengi með íslenskri leiklist hefur séð ýmsum hossað hátt, sem hurfu svo skjótt á braut, og hann hefur líka séð augljósar gáfur vannýttar og verða að engu.

Sýning L.R. á Saumi, sem er reyndar upphaflega útskriftarverkefni Ríkharðs, er snoturlega unnin. Leikstjórn hófsöm, virtist yfirleitt rétt hugsuð, umgerðin sáraeinföld, og frammistaða leikendanna tveggja, Völu Kristínar Eiríksdóttur og Hjartar Jóhanns Jónssonar, almennt í góðu lagi. Völu Kristínu tókst þó mun betur að gæða sína persónu trúverðugleik en Hirti, sem var helst til sléttur og felldur í sinni túlkun; það var frekar erfitt að trúa því að svo geðslegur piltur og blátt áfram hýsti svo brenglaðar hvatir sem raun bar vitni.

Eftir sýninguna á laugardagskvöldið hitti ég áhorfanda sem var nýbúinn að sjá Harmsögu í Þjóðleikhúsinu. Kvaðst sá vera orðinn þungt hugsi yfir því hvers lags hörmungar biðu ungs hjónafólks, ef báðir leikirnir segðu satt, og verður því naumast neitað að hann hafi haft nokkuð til síns máls.

Jón Viðar Jónsson

SAUMUR „Hér segir frá ungu pari sem getur hvorki verið sundur né saman."

NIÐURSTAÐA: Þó að ætlun höfundar sé eflaust að sýna hvernig klámvæðingin getur eitrað hugmyndir og samlíf ungs fólks, er veruleikamynd verksins of einföld og grunn til að snerta við áhorfandanum.

Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói

Sýnt er á þri kl. 20:00 og lau kl. 16:00
Sjá sýningarskrá á: www. kvikmyndasafn.is

TEIKNIMYNDIR 1912 - 1981
Syrpa fimm rússneskra teiknimynda
Löng hefð er fyrir gerð teikni- og brúðumynda í Rússlandi. Rússneskir kvikmyndagerðarmenn fengust við gerð teiknimynda strax á fyrstu árum 20. aldar og kom fyrsta brúðumyndin sem fullgerð var í heiminum fyrir sjónir almennings í Rússlandi árið 1912. Þetta var bjöllumynd frumherjanna V. Starevítsj og A. Khanzhonov sem syrpa Kvikmyndasafnsins hefst á.

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 66193 10/13

Aðild að Icelandair Golfers er innifalin fyrir korthafa
Premium Icelandair American Express®
+ Skráðu þig í Icelandair Golfers á www.icelandairgolfers.is

ICELANDAIR Golfers

6th sense INDUCTION

Whirlpool
SENSING THE DIFFERENCE

HÉR ER SPANSUÐU HELLUBORÐ MEÐ HÁÞRÓAÐRI NÆMNI FYRIR SKILVIRKNI

Nýja **6th SENSE** spansuðu helluborðið setur ný viðmið þegar kemur að eldunartíma og orkuntotkun. Þegar vatn er soðið, stilla skynjarar 6TH SENSE tækninnar orkugjöfina þannig að vatnið nái suðupunkti mjög hratt. Sérstök hljóðmerki gerir þér viðvart þegar vatnið er soðið en þá er hitinn lækkaður sjálfvirkt til að viðhalda hitastigi vatnsins. Svo þú þarft ekki að gera neitt! Getur þú hugsað þér einfaldari og þægilegri leið til að draga úr orkunotkun sem nemur allt að 30%?* Allt þetta er einungis mögulegt hafir þú **6th SENSE**.

*Í samanburði við Whirlpool spansuðu helluborð án 6th SENSE á suðustillingu.

Whirlpool

Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • **KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

CAPTAIN PHILIPS	KL. 5 - 8 - 10.45	14
CAPTAIN PHILIPS LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.45	14
INSIDIUS CHAPTER 2	KL. 8 - 10.20	16
KONAN Í BÚRINU	KL. 8 - 10.15	16
BATTLE OF THE YEAR	KL. 5.40	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
AULINN ÉG 2 2D	KL. 3.30	L

Miðasala á: midi.is og eMiði

HÁSKÓLABÍÓ 5%

CAPTAIN PHILIPS	KL. 8 - 10.15	14
FRANCES HA	KL. 6	7
KONAN Í BÚRINU	KL. 5.45 - 10	16
GRAVITY 3D	KL. 8 - 10.50	12
MÁLMHAUS	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
HROSS Í OSS	KL. 6 - 8	12

BORGARBÍÓ ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

CAPTAIN PHILIPS	KL. 8 - 10.30	14
INSIDIUS CHAPTER 2	KL. 8 - 10	16
KONAN Í BÚRINU KL. 6 (16) / MÁLMHAUS	KL. 6	12

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

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
CAPTAIN PHILLIPS	6, 9	14
INSIDIOUS: CAPTER 2	8, 10:20	16
MÁLMHAUS	5:50	12
ABOUT TIME	9	10
AULINN ÉG 2 - ÍSL TAL	6 2D	L

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
GRAVITY 3D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
GRAVITY VIP 2D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	VIP
RUSH	KL. 5:30 - 8 - 10:40	12
PRISONERS	KL. 6 - 8 - 9	16
AULINN ÉG ÍSLTAL2D	KL. 6	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

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

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8 - 10:35	12
GRAVITY 3D	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
RUSH	KL. 5:25 - 8	12
PRISONERS	KL. 5:10 - 8	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8 - 11	12
DISCONNECT/HEILABROTINN	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
GRAVITY 2D	KL. 5:50	12
PRISONERS	KL. 8 - 10:10	16

SAMBÍÓIN AKUREYRI

BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8	12
DISCONNECT/HEILABROTINN	KL. 8	12
GRAVITY 3D	KL. 10:10	12
RUSH	KL. 10:40	12
PRISONERS	KL. 5	16

Piparjónkudagarnir að baki

BAKÞANKAR
Söru McMahon

Ég á vinkonu sem er svo óheppin að vera einhleyp, eða Jónka, eins og ég kýs að kalla hana. Þrátt fyrir að vera stanslaust á ferðinni hefur henni ekki tekist að fá karlmann til að heillast af sér. Líkt og gefur að skilja þykir henni þetta miður og leitaði ráða hjá mér, enda tókst mér hið ómögulega: Að fá karlmann til að falla fyrir töfrum mínum.

ÉG var öll af vilja gerð því ég vil ekki fyrir nokkra muni að Jónkan verði karlmannslaus út ævina. Ég lagðist því í mikla rannsóknavinnu og þetta er það sem ég hafði upp úr krafsinu:

BROSTU! Karlmenn laðast aðeins að brosmildum konum og því eiga einhleypar konur að vera síbrosandi. Bros sem færist hægt og laumulega yfir andlitið þykir sérlega aðlaðandi, og ekki skemmir fyrir ef konan roðnar örlítið um leið.

EKKI gefa of mikið af þér! Karlmenn eiga erfitt með að halda athyglinni í lengri tíma og því verða einhleypar konur að passa upp á að ofbjóða þeim ekki með masi. Láttu hann alltaf senda síðustu smáskilaboðin, skráðu þig allt af út af samskiptamiðlum á undan honum og síðast en ekki síst, gakktu burt í miðju samtali! Þannig fær hann aldrei nóg af þér.

GERÐU hann afbrýðisaman! Karlmenn eru með mikið keppnisskap og vilja því ekki konur sem aðrir karlmenn vilja ekki. Þessi fullyrðing kann að hljóma undarlega en er í raun ósköp einföld. Ýttu undir keppnisskap skotsins þíns með því að daðra linnulaust við aðra karlmenn.

VERTU aðlaðandi! Ekki víla fyrir þér að breyta útliti þínu til að þóknast skotinu. Ef hann er veikur fyrir rauðhærðum konum, litaðu hár þitt rautt! Strax!

GRAMSAÐU eftir lyklunum hans! Þessi síðasti punktur er sérlega mikilvægur! Karlmenn elska óvænta snertingu, sér í lagi ef hún kemur frá aðlaðandi og brosmildri konu með rautt hár. Stingdu hendinni í vasa hans og gramsaðu eftir lyklum, snertingin mun koma honum á óvart og hann mun endanlega falla fyrir þér.

NÚ þarf engin kona að pipra framar, nema hún hafi gerst svo kærulaus að gleyma að leggja á minnið hin fimm einföldu skref um hvernig megi halda athygli kærastans til langtíma.

Kosin kona ársins

Emily Ratajkowski fyrirsæta var kosin kona ársins af tímaritinu Esquire. Hún er hvað þekktust fyrir að hafa leikið í umdeildu myndbandi Robins Thicke.

Fyrirsætan Emily O´Hara Ratajkowski var kosin kona ársins af tímaritinu Esquire. Ratajkowski er hvað þekktust fyrir að hafa komið fram í umdeildu myndbandi tónlistarmannsins Robins Thicke við lagið Blurred Lines.

Emily Ratajkowski er 22 ára gömul og hóf fyrirsætuferil sinn aðeins þrettán að aldri. „Þegar umboðsmenn nálguðust mig sagði mamma alltaf: „Hún ætlar að verða heilaskurðlæknir“,“ sagði Ratajkowski í viðtali við Esquire. Hana dreymir um að gerast leikkona en þykir hlutverkin sem henni hafa boðist fram að þessu heldur óspennandi.

„Mér er sama um nekt í kvikmyndum. Ég mundi heldur leika djúpan karakter og taka þátt í ástarsenu en að leika „heimsku stúlkuna“ sem býr í næsta húsi og vera í fötunum. Ég hef fengið nokkur frábær tilboð, en er enn að bíða eftir rétta hlutverkinu,“ sagði Ratajkowski.

Aðspurð sagði hún myndbandið við Blurred Lines hafa verið skemmtilegt og kjánalegt. „Við tókum okkur ekki alvarlega og reyndum ekki að vera kynþokkafullar.“

Faðir Ratajkowski er pólskur og móðir hennar er ensk. Stúlkan fæddist í London en ólst upp á Írlandi og í Kaliforníu. Móðir hennar er prófessor í ensku og lýsir Ratajkowski sem femínista og fræðimanni.

KONA ÁRSINS Emily Ratajkowski vill leggja leiklistina fyrir sig í framtíðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Íslendingar tilnefndir til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs

Hljómsveitirnar Mezzoforte og Nordic Affect eru tilnefndar til virtra verðlauna.

„Þetta er mikill heiður fyrir okkur og það er mjög gaman að þessu,“ segir Eyþór Gunnarsson hljómborðsleikari fusion-hljómsveitarinnar Mezzoforte, sem er ásamt barokk-sveitinni Nordic Affect tilnefnd til Tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs í ár. Verðlaunin verða afhent í Óperuhúsinu í Osló í Noregi 30. október næstkomandi. „Þetta eru líklega stærstu tónlistarverðlaunin í okkar heimshluta,“ segir Eyþór um verðlaunin.

Tónlistarverðlaun Norðurlandaráðs eru ein fimm verðlauna sem veitt eru árlega af Norðurlandaráði. Annað hvert ár eru verðlaunin veitt fyrir tónverk eftir núlifandi tónskáld og hitt árið hópum tónlistarmanna sem sýna mikla listræna og faglega færni.

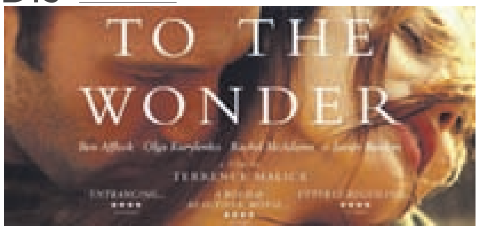
„Ég og Gulli Briem verðum viðstaddir verðlaunaafhendinguna en við í Mezzoforte förum svo í mikið tónleikaferðalag um Evrópu og Asíu, daginn eftir hátíðina.“

Verðlaunin voru fyrst veitt árið 1965. Færeyska tónlistarkonan Eivør Pálsdóttir er tilnefnd til sömu verðlauna fyrir hönd Færeyinga.

Nokkrir Íslendingar hafa hlotið verðlaunin, en á meðal þeirra eru Björk Guðmundsdóttir, sem hlaut verðlaunin árið 1997, og Anna Þorvaldsdóttir, sem hlaut þau í fyrra.
- glp

MIKILL HEIÐUR Eyþór Gunnarsson og hljómsveit hans, Mezzoforte, er tilnefnd til verðlaunanna. MYND/ULLA C. BINDER

BÍÓ★PARADÍS EUROPA CINEMAS



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

20 ÁRA
97•7
Dagskrá X977 í dag
Gamlir félagar snúa aftur
07:00-10:00 Harmagedon
10:00-12:00 Matti
12:00-14:00 Ólafur
14:00-16:00 Capone
16:00-18:00 Ding Dong
Dagskrá í kvöld
19:00 Listasafnið opnar
20:00-23:00 Afmælistónleikar X977
Fram koma: Maus, Ensími, Brain Police, Mammút og Kaleo
ÞRIÐJUDA
TILBOÐ
977 KR.
Domino's
THULE

Svartamarkaðsbrask alltaf hætta

„Fyrstur kemur fyrstur fær“ gildir þegar miðasala á Króatíuleikinn hefst í dag.

FÓTBOLTI Miðasala á umspilsleik Íslands og Króatíu í undankeppni HM 2014, sem fram fer á Laugardalsvelli 15. nóvember, hefst í dag. Miðarnir verða til sölu á vefsíðunni midi.is.

„Við höfum hreinlega ekki ákveðið tímann enn,“ sagði Þórir Hákonarson, framkvæmdastjóri Knattspyrnusambands Íslands, spurður hvenær miðarnir færu í sölu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins spila þar inn í áhyggjur af því að miðasölukerfið fari á hliðina sökum mikils álags.

„Það hefur lengi verið vitað að eftirspurnin er miklu meiri en framboðið. Það verða alltaf einhverjir ósáttir við að fá ekki miða á völlinn,“ segir Þórir um áhuga landans á leiknum. Þórir segir forsvarsmenn sambandsins hafa viðhaldið sama miðaverði og í undanförnum leikjum til þess að gæta sanngirni í garð íslenskra knattspyrnuunnenda. „Svo gildir í raun bara fyrstur kemur fyrstur fær,“ segir Þórir. Stuðningsmenn landsliðsins þurfa því að vera vel á verði í dag.

Vangaveltur hafa verið um hættuna á því að óprúttnir aðilar reyni að endurselja miðana á hærra verði. Slík starfsemi þekkist víða erlendis en lítið hefur farið fyrir henni til þessa. Hins vegar hefur eftirspurnin líklega aldrei verið meiri.

„Auðvitað höfum við velt því fyrir okkur. Því er hámark sett á fjölda miða sem þú getur keypt,“ segir Þórir. Hann bætir við að verði vart við að sami aðili sé að kaupa fleiri miða en leyft sé geti KSÍ hafnað sölunni. Þá hvetur Þórir fólk til þess að koma með ábendingar verði það vart við að fólk reyni að hagnast á endursölu miða.

- ktd

FAGNAÐ Í ÓSLÓ Aron Einar Gunnarsson og Jóhann Berg Guðmundsson þegar umspilssætið var í höfn eftir jafnteflið í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kunnuglegt vandamál

Hætt er við því að stuðningsmenn landsliðsins þurfi að vökva raddböndin vel fyrir leikinn gegn Króötum í Zagreb. Hlaupabraut skapar vel þekkt vandamál.

FÓTBOLTI Karlalandslið Íslands sækir Króata heim á Maksimir-leikvanginn í Zagreb hinn 19. nóvember. Landslið mótherjanna spilar allajafna heimaleiki sína á Maksimir-leikvanginum í Zagreb. Það mun liðið gera þegar íslensku strákarnir mæta í heimsókn.

Umhverfis völlinn er hlaupabraut en íslenskir stuðningsmenn hafa löngum kvartað yfir hlaupabrautinni á Laugardalsvelli. Fjarlægð áhorfenda frá vellinum er sögð minnka stemninguna og taka Króatar undir það sjónarmið.

„Enginn kann að meta hlaupabrautir í kringum knattspyrnuvelli í dag,“ segir króatíski blaðamaðurinn Aleksandar Holiga. Hann segir hlaupabrautina þó ekki það vandamál sem sé efst í huga landa sinna.

„Við köllum leikvanginn ýmist þann ljótasta í Evrópu eða skömm Maksimir,“ segir Holiga en Maksimir er nafn á hverfinu í Zagreb þar sem má meðal annars finna stóran almenningsgarð auk leikvangsins.

Leikvangurinn fagnaði 100 ára afmæli á síðasta ári en miklum fjármunum hefur verið varið í endurbætur á honum. Holiga segir það þó ekki að sjá enda löngu ljóst að rífa þurfi leikvanginn. Það hafi staðið til í áratugi en ekki hafi fengist nægt fjármagn.

Skiptar skoðanir eru á því hvort nýjan leikvang skuli byggja á rústum þess gamla, verði hann rifinn, eða hvort byggja eigi í úthverfinu.

„Staðsetningin hefur tilfinningalegt gildi fyrir suma,“ segir Holiga um þá sem vilja halda leikvanginum á sama stað. Vandamálið sé hins vegar að umferðaræðar geri staðsetninguna alls ekki góða.

Þrátt fyrir allt segir Holiga að andrúmsloftið á Maksimir geti verið rafmagnað á sumum leikjum. Áhugi fólks á landsliðinu sé hins vegar ekki þess eðlis að reikna megi með slíku þegar strákarnir okkar mæti í heimsókn.

„Manni líður samt alltaf kjánalega á leikvanginum enda virkar hver stúka eins og hún hafi verið byggð fyrir annan leikvang. Þá virkar hún líka galopin á öllum hliðum.“

kolbeinntumi@frettabladid.is

LITRÍKUR Maksimir-leikvangurinn tekur rúmlega 38 þúsund manns í sæti. NORDICPHOTOS/GETTY

ALEKSANDAR HOLIGA

Með sérsamning við húsbílaleigu

Nokkrir leikmenn ÍR-inga hita upp með skemmtilegar derhúfur fyrir leiki.

HANDBOLTI „Þetta er sérstakur styrktarsamningur sem við félagarnir gerðum við húsbílaleiguna Kúkú Campers,“ segir Kristinn Björgúlfsson, leikmaður ÍR.

Reynsluboltarnir Sturla Ásgeirsson, Ingimundur Ingimundarson auk Kristins hafa sett svip á upphitun liðsins með sérstökum derhúfum og hafa margir spurt sig hver ástæðan er fyrir þeim.

„Það var alltaf leyfilegt hér í gamla daga hjá ÍR að leikmenn máttu selja aðra ermina og gera eigin styrktarsamning, en núna hefur verið tekið fyrir allt slíkt.“

Kristinn starfar sjálfur hjá Kúkú Campers og hugmyndin kom frá yfirmanni hans einn daginn í vinnunni.

„Ég var að fara að taka á móti viðskiptavinum og fannst sniðugt að mæta á staðinn með svona derhúfu til að vera sýnilegri. Þá kom yfirmaðurinn minn með þá hugmynd að við myndum hita upp með þessar derhúfur fyrir leiki, og vandamálið væri leyst.“

Kúkú Campers býður erlendu ferðafólki að leigja bíla sem einnig er hægt að gista í á ferðinni um landið.

„Leikmönnum er frjálst að selja auglýsingar á búninga svo lengi sem þær eru ekki á vinstri ermi, sú ermi er ætluð fyrir aðalstyrktaraðila deildarinnar,“ segir Róbert Geir Gíslason, starfsmaður HSÍ, en Kristinn er sáttur með þessa nýju útfærslu þeirra ÍR-inganna. „Við fáum meiri athygli með þessu,“ segir Kristinn léttur.

- sáp

DERHÚFUR Kristinn og Ingimundur þungt hugsi með húfurnar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Íslensku strákarnir stela sviðsljósinu

Íslenskir körfuboltamenn hafa verið áberandi í stigaskori í fyrstu umferðum Dominos-deildar karla í körfu og 21 þeirra hefur rofið tuttugu stiga múrinn.

KÖRFUBOLTI Þriðju umferð Dominos-deildar karla í körfubolta lauk í gærkvöldi þegar Keflavík vann þriggja stiga sigur á Njarðvík, 88-85, í mögnuðu uppgjöri tveggja ósigraða liða í Ljónagryfjunni í Njarðvík.

Gunnar Ólafsson tryggði Keflavík sigurinn í sínum fyrsta Reykjanesbæjarslag og þó að hann hafi ekki komist í 20 stigin í gær þá er hann enn eitt dæmi um íslenskan leikmann sem stelur sviðsljósinu í upphafi tímabilsins.

Nýjar reglur tóku gildi í deildinni í haust því frá og með þessu tímabil þurfa fjórir af fimm leikmönnum inni á vellinum í hvoru liði að vera með íslenskan ríkisborgararétt. Liðin úti á landi eru ekki alltof hrifin af þessum breytingum enda eiga þau oft erfitt að með halda í eða fá íslenska stráka til að spila úti á landi þar sem flestir sækja skóla eða önnur tækifæri fyrir sunnan.

Áhrif reglubreytingarinnar virðast þó hafa haft þau áhrif sem fylgismenn hennar sáu fyrir sér. Íslenskir leikmenn hafa fengið stærra hlutverk og meiri ábyrgð í sínum liðum. Þetta sést meðal annars vel þegar stigaskor leikmanna í fyrstu þremur umferðunum er skoðað nánar.

Alls hefur 21 Íslendingur skorað tuttugu stig eða meira í einum leik og ellefu af tólf liðum deildarinnar eiga íslenskan leikmann sem hefur rofið tuttugu stiga múrinn.

Nýliðar Hauka eiga þrjá íslenska tuttugu stiga menn alveg eins og KR, ÍR og Grindavík. Í síðasta leik skoraði til dæmis hinn sextán ára gamli Kári Jónsson 28 stig fyrir Hauka á rúmum 18 mínútum þar sem hann hitti úr 11 af 12 skotum sínum. Fjórði Haukamaðurinn sem hefur sprungið út er síðan leikstjórnandinn Emil Barja sem náði þrefaldri tvennu í fyrsta leik.

Það er heldur ekki eins og fleiri íslenskir skorarar eigi ekki eftir að bætast í hópinn á þessu tímabili. KR-ingarnir Brynjar Þór Björnsson og Martin Hermannsson eru til dæmis þekktir skorarar enda illviðráðanlegir á góðum degi og fleiri tilvonandi tuttugu stiga leikmenn bíða eftir sínum degi eða dögum.

Það er nefnilega nóg af ungum, stórefnilegum leikmönnum í deildinni sem fá nú tækifærið til að sýna hvað í þá er spunnið. Ævintýri Njarðvíkurhúnanna síðustu ár hafa ennfremur sýnt hvaða árangri er hægt að ná þegar félög þora að veðja á uppalda leikmenn sína. Fleiri félög hafa nú nýtt sér þessa góðu fyrirmynd.

Framlag leikmanna til sinna liða stendur þó ekki og fellur með stigaskori þeirra því leikmenn hjálpa liðum sínum á mörgum öðrum sviðum. Framlag er annar mælikvarði á leikmenn og þegar framlagslistinn er skoðaður bætast við sex íslenskir leikmenn sem hafa rofið tuttugu framlagsstigamúrinn. Þá kemur góður varnarleikur seint fram á tölfræðiblaðinu.

Það sem tölfræðin sýnir er aftur á móti að íslenskir leikmenn eru að fá og nýta tækifærin sín í upphafi vonandi skemmtilegs körfuboltatímabils. ooj@frettabladid.is

MÖGNUÐ FRAMMISTAÐA Kári Jónsson, 16 ára sonur Jóns Arnars Ingvarssonar, skoraði 28 stig í sínum þriðja leik í úrvalsdeildinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

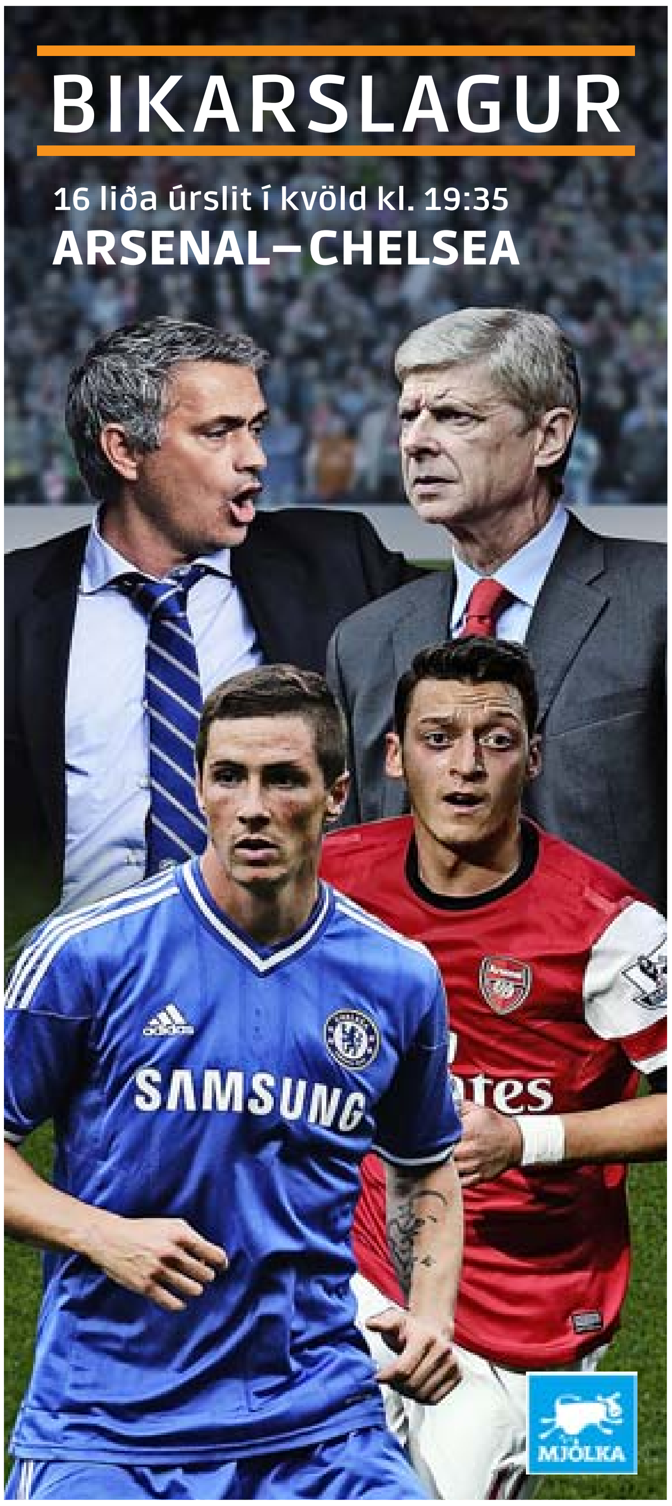
Tuttugu stiga mennirnir í fyrstu þremur umferðum Dominos-deildar karla

REYNDARI LEIKMENN

Justin Shouse, Stjörnunni	32 stig
Jóhann Árni Ólafsson, Grindavík	28 stig
Jón Ólafur Jónsson, Snæfelli	28 stig
Guðmundur Jónsson, Keflavík	27 stig
Þorleifur Ólafsson, Grindavík	27 stig
Helgi Már Magnússon, KR	25 stig
Logi Gunnarsson, Njarðvík	24, 23 og 23 stig
Páll Axel Vilbergsson, Skallagrími	23 og 23 stig
Mirko Stefán Virijevic, KFÍ	20 og 24 stig
Sigurður Gunnar Þorsteinsson, Grindavík	20, 23
Davíð Páll Hermannsson, Haukum	22 stig
Darri Hilmarsson, KR	22 stig
Sveinbjörn Claessen, ÍR	21 og 21 stig
Pavel Ermolinskij, KR	20 stig

UNGU STRÁKARNIR

Matthías Orri Sigurðarson, ÍR	33 stig
Haukur Óskarsson, Haukum	25 og 31 stig
Elvar Már Friðriksson Njarðvík	28 og 23 stig
Kári Jónsson, Haukum	28 stig
Björgvin Ríkharðsson, ÍR	24 stig
Tómas Heiðar Tómasson, Þór Þorl.	20 stig
Kristján Pétur Andrésson, Snæfelli	20 stig



FÍTON / SÍA
London kallar!
Það verður ekkert gefið eftir þegar Arsenal og Chelsea mætast á Emirates-leikvanginum í Deildabikarnum. Wenger og Mourinho hafa margoft tekist á og verður áhugavert að sjá hvernig þeir leggja upp leikinn. Annað liðið sigrar, hitt situr eftir því það er leikið til þrautar í Deildabikarnum.
Komdu þér vel fyrir og njóttu kvöldsins!
Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is
SPORT
besta sætið

Tímarit um uppeldi í stafrænum heimi
Vodafone tímaritið er fullt af gagnlegum greinum fyrir foreldra og aðra sem þurfa að fræða börn um hinn stafræna heim og möguleika hans.
Vodafone tímaritið fylgir með Fréttablaðinu í dag
Vodafone
Góð samskipti bæta lífið

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl 20.05
Modern Family

Fimmta þáttaröðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum sem hlotið hafa einróma lof gagnrýnenda víða um heim. Fjölskyldurnar þrjár sem fylgst er með eru óborganlegar sem og aðstæðurnar sem þær lenda í hverju sinni.

Í KVÖLD

360 gráður
SJÓNVARPIÐ KL 20.10 Íþrótta- og mannlífsþáttur þar sem skyggnst er inn í íþróttalíf landsmanna og rifjuð upp gömul atvik úr íþróttasögunni. Umsjónarmenn: Einar Örn Jónsson og Þorkell Gunnar Sigurbjörnsson.

Sönn íslensk sakamál
SKJÁR EINN KL 21.30 Ný þáttaröð þar sem fjallað verður um stærstu sakamál þjóðarinnar í nútíð og fortíð. Flestir muna eftir þaulskipulögðu ráni sem framið var um hábjartan dag á Laugaveginum.

Two and a Half Men
STÖÐ 2 GULL kl **19.35** Áttunda sería þessa bráðskemmtilega þáttar um bræðurna Charlie og Alan. Charlie er eldhress piparsveinn sem kærir sig ekki um neinar flækjur en Alan er sjúklegur snyrtipinni sem á í stökustu vandræðum með sjálfstraustið.

Bylgjan kl 09.00
Ívar Guðmundsson

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

STÖÐ 2

07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.15 **Malcolm in the Middle**
08.35 **Ellen**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **Wonder Years**
10.40 **The Middle**
11.05 **White Collar**
11.50 **Flipping Out**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **So you think You Can Dance**
13.50 **In Treatment**
14.15 **Sjáðu**
14.45 **Lois and Clark**
15.35 **Victourious**
16.00 **Scooby Doo og félagar**
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 **Stelpurnar**
19.40 **The Big Bang Theory** *(19:24)*
20.05 **Modern Family** *(6:22)*
20.25 **Anger Management** *(7:22)*
20.50 **How I Met Your Mother** *(17:24)*
21.15 **Bones** *(2:24)* Áttunda þáttaröðin af þessum stórskemmtilegu þáttum þar sem fylgst er með störfum Dr. Temperance Brennan réttarmeinafræðings sem kölluð er til ráðgjafar í allra flóknustu morðmálum.
22.00 **Episodes** *(5:9)* Önnur þáttaröðin með Matt LeBlanc úr Friends í aðalhlutverki þar sem hann leikur ýkta útgáfu af sjálfum sér í nýjum gamanþætti sem bresk hjón skrifa saman.
22.30 **The Daily Show: Global Edition** *(34:41)*
22.55 **Town Creek** Hrollvekja frá 2009 með Dominic Purcell og Michael Fassbender í aðalhlutverki.
00.30 **Grey's Anatomy**
01.15 **Mistresses**
02.00 **Hung**
02.30 **The Closer**
03.15 **How I Met Your Mother**
03.40 **Rush Hour 2**
05.10 **Shut Up and Sing**

SPORT *besta sætið*

07.00 **Njarðvík - Keflavík**
17.05 **Stjarnan** Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos-deild karla í körfuknattleik.
17.35 **Njarðvík - Keflavík**
19.05 **Spænsku mörkin**
19.35 **Arsenal - Chelsea** Bein útsending
21.40 **Barcelona - Real Madrid**
23.25 **Stjarnan**
00.00 **Miami - Chicago** Bein útsending

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 **Swansea - West Ham**
13.35 **Messan**
14.45 **Aston Villa - Everton**
16.25 **Crystal Palace - Arsenal**
18.05 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
19.00 **Sunderland - Newcastle**
20.40 **Chelsea - Man. City**
22.20 **Football League Show**
22.50 **Messan**
00.00 **Man. Utd. - Stoke**

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið

STÖÐ 3

16.35 **Junior Masterchef Australia**
17.25 **American Dad**
17.45 **Miss You Can Do It**
19.00 **Extreme Makeover: Home Edition** *(1:26)* Þúsundþjalasmiðurinn Ty Pennington heimsækir fjölskyldur sem eiga við erfiðleika að stríða og endurnýjar heimili þeirra frá grunni.
20.20 **Hart of Dixie** *(8:22)* Önnur þáttaröðin um unga stórborgarstúlku sem finnur sjálfa sig og ástina í smábæ í Alabama.
21.05 **Pretty Little Liars** *(8:24)*
21.50 **Nikita** *(8:23)*
22.30 **Arrow** *(2:23)*
23.10 **Justified** *(8:13)*
23.55 **Damages** *(7:10)*
00.45 **2+6**
01.10 **Extreme Makeover: Home Edition**
02.35 **Hart of Dixie**
03.15 **Pretty Little Liars**
04.00 **Nikita**
04.45 **Justified**
05.30 **Tónlistarmyndbönd**

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.23** Svampur Sveinsson **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.59** Áfram Diego, áfram! **08.23** Mörgæsirnar frá Madagaskar **08.45** Latibær **08.59** Strumparnir **09.24** Ævintýri Tinna **09.46** Skoppa og Skrítla **09.59** Lukku láki **10.23** Ofurhundurinn Krypto **10.44** UKI **10.49** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.23** Svampur Sveinsson **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.59** Áfram Diego, áfram! **12.23** 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 **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.59** Áfram Diego, áfram! **16.23** Mörgæsirnar frá Madagaskar **16.45** Latibær **16.59** Strumparnir **17.24** Ævintýri Tinna **17.46** Skoppa og Skrítla**17.59** Lukku láki **18.23** Ofurhundurinn Krypto **18.45** UKI **18.50** Hvellur keppnisbíll **19.00** Pétur og kötturinn Brandur **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.45 **Seinfeld**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men** *(16:16)*
20.00 **Hamingjan sanna** *(3:8)* Íslensk þáttaröð í umsjá Ásdísar Olsen sem byggð er á metsölubókinni Meiri hamingja sem hefur slegið í gegn um víða veröld.
20.40 **Veggfóður** *(1:20)* Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífsstílsþáttur í umsjón Völu Matt.
21.20 **Nikolaj og Julie** *(7:22)*
22.05 **Anna Phil** *(7:10)* S
22.50 **Cold Feet** *(4:8)*
23.40 **Prime Suspect 3**
01.20 **Hamingjan sanna**
02.00 **Veggfóður**
02.40 **Nikolaj og Julie**
03.25 **Anna Phil**
04.10 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ

11.10 **Monte Carlo**
13.00 **The Other End of the Line**
14.50 **The Jewel of the Nile**
16.35 **Monte Carlo**
18.25 **The Other End of the Line**
20.15 **The Jewel of the Nile**
22.00 **Arn - The Kingdom at the End of the Road**
00.05 **Friends With Benefits**
01.55 **Tenderness**
03.35 **Arn - The Kingdom at the End of the Road**

RÚV

16.20 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.10 **Úmísúmí**
17.33 **Millý spyr**
17.40 **Bombubyrgið**
18.10 **Táknmálsfréttir**
18.20 **Viðtalið** *(Anjimile Mtila-Oponyo)* Bogi Ágústsson, Egill Helgason, Eva María Jónsdóttir og Þóra Arnórsdóttir skiptast á um að hafa umsjón með þættinum og ræða við áhugavert fólk.
18.45 **Íþróttir**
19.00 **Fréttir**
19.30 **Veðurfréttir**
19.35 **Kastljós**
20.10 **360 gráður** Íþrótta- og mannlífsþáttur þar sem skyggnst er inn í íþróttalíf landsmanna og rifjuð upp gömul atvik úr íþróttasögunni.
20.40 **Hefnd** *(3:22) (Revenge III)*
21.25 **Djöflaeyjan** Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir, aðrir umsjónarmenn: Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Luther** *(2:4) (Luther III)* Breskur sakamálaflokkur um harðsnúnu lögguna John Luther sem fer sínar eigin leiðir. Í aðalhlutverkinu er Idris Elba.
23.15 **Innsæi** *(1:10) (Perception)* Dr. Daniel Pierce er sérvitur taugasérfræðingur sem hjálpar yfirvöldum að upplýsa flókin sakamál.
00.00 **Kastljós**
00.30 **Fréttir**
00.40 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Cheers**
08.25 **Dr.Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.15 **Once Upon A Time**
17.05 **Borð fyrir fimm**
17.35 **Dr.Phil**
18.15 **Save Me**
18.40 **Rules of Engagement**
19.05 **30 Rock**
19.30 **Cheers** *(3:26)*
19.55 **America's Next Top Model** *(8:13)*
20.40 **Design Star** *(8:13)*
21.30 **Sönn íslensk sakamál** *(2:8)* Ný þáttaröð þar sem fjallað verður um stærstu sakamál þjóðarinnar í nútíð og fortíð. Flestir muna eftir þaulskipulögðu ráni sem framið var um hábjartan dag á Laugaveginum. Menn ruddust inn í Michelsen úrsmið og létu þar greipar sópa.
22.00 **Hannibal** *(7:13)* Allir þekkja Hannibal Lecter úr ódauðlegum bókum og kvikmyndum á borð við Red Dragon og Silence of the Lambs. Stórleikarinn Mads Mikkelsen fer með hlutverk fjöldamorðingjans, mannætunnar og geðlæknisins Hannibal en með önnur hlutverk fara Laurence Fishburne og Hugh Dancy.
22.45 **Hawaii Five-0** *(12:23)*
23.35 **CSI. New York**
00.25 **Hannibal**
01.10 **Design Star**
02.00 **Law & Order UK**
02.50 **Excused**
03.15 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **08.10** Golfing World **09.00** CIMB Classic 2013 **13.00** CIMB Classic 2013 **15.00** CIMB Classic 2013 **18.00** Golfing World **18.50** CIMB Classic 2013 **22.00** Golfing World **22.50** The Open Championship Official Film 2006 **23.45** Golfing World **00.35** 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

PIPAR\TBWA • SÍA • 133116

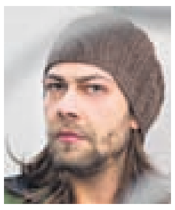
DRYKKURINN

„Campari er drykkur sem fer vel í maga og lyftir andanum.“

Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir, einn af hönnuðum Víkur Prjónsdóttur.

Brúðkaupsflík Bam Margera vó 30 kíló

Alexander Kirchner hannaði jakka fyrir Bam Margera sem hann klæddist í brúðkaupi sínu fyrir skömmu.



ALEXANDER KIRCHNER

„Bam hafði samband við mig í gegnum sameiginlega vinkonu okkar,“ segir Alexander Kirchner, 27 ára gamall fatahönnuður sem hannaði jakka fyrir Jackass-stjörnuna Bam Margera, sem gifti sig hér á landi fyrir skömmu. Jakkinn sem Kirchner hannaði vegur hvorki meira né minna en þrjátíu kíló.

„Hann er úr hundrað prósent ull en er skreyttur með efni eins og bómull, leðri og rúskinni, ásamt keðjum. Jakkinn er úr 100 prósent náttúrulegu efni en það tók um það bil tíu klukkustundir að klára hann,“ segir Alexander.

Margera klæddist jakkanum í brúðkaupi sínu sem fór fram í Hafnarhúsinu hinn 5. október, þar sem hann gekk að eiga unnustu sína, Nicole Boyd. „Hann var mjög sáttur við flíkina, hann gifti sig í henni og ætlar að nýta jakkann sem svona „gjörningsjakka“, sem þýðir að hann verður notaður við sérstök tilefni eins og á tónleikum og þess háttar viðburðum,“ bætir Alexander við.

Alexander segist ekki hafa átt mikil samskipti við Margera eftir að hann yfirgaf landið en að þeir séu samt fínir félagar.

Alexander, sem saumaði sína fyrstu flík þegar hann var sextán ára gamall, hefur í nægu að snúast fyrir utan fatahönnunina. „Ég tek að mér alls kyns vinnu. Ég hef séð um búninga og verið að stílisera fyrir myndbönd og þess háttar,“ segir Alexander að lokum. **-glp**

SÁTTUR VIÐ FLÍKINA Hér sjáum við Bam Margera máta flíkina flottu. MYND/EINKASAFN

TILBOÐ VIKUNNAR

ÞORSKBITAR 1.390 kr.kg
Roðlausir og beinlausir

HUMAR 2.600 kr.kg
Stærð 30/40

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
fiskikongurinn.is
s. 587 7755

NÚTÍMALEGT TRÉHÚS Rapparinn og upptökustjórinn Dr. Dre réð Gullu til þess að hanna fyrir sig nútímalegt tréhús. MYND/ÚR EINKASAFNI

Hannar nútímalegt tréhús fyrir Dr. Dre

Gulla Jónsdóttir er arkitekt sem hefur eytt rúmlega tuttugu árum í Los Angeles. Hana dreymir um að hanna byggingu á Íslandi og segir ekkert verkefni of lítið.

GULLA JÓNSDÓTTIR

„Ég er að hanna nýja húsið hans Dr. Dre í Hollywoodhæðum en þaðan er útsýni yfir alla borgina. Þetta er mjög skemmtilegt – eitt af mínum uppáhaldsverkefnum um þessar mundir,“ segir Gulla Jónsdóttir arkitekt, en hún rekur eigið fyrirtæki í Los Angeles þar sem hún hefur búið í yfir tuttugu ár.

„Húsið er að mestu byggt úr viði og verður eins og skúlptúr og teygir sig inn og í gegnum allt húsið. Ég kalla þetta nútímalegt tréhús,“ segir Gulla, létt í bragði.

Gulla hefur síðastliðin ár sérhæft sig í hótelhönnun, og hefur það enn að aðalstarfi. „Núna er ég að hanna fyrir Thompson-hótelkeðjuna í Los Angeles og Marriott-keðjuna í Japan. Ég er líka að klára veitingastað fyrir Mondrian-hótelið á Bahamaeyjum og nýbúin að skila af mér verkefni fyrir W-hótelið í New York. Svo er ég listrænn stjórnandi fyrir hótel í Makaó í Kína. Ég er líka í óðaönn að hanna hótel og heilsulind í eyðimörkinni hér í Kaliforníu. Það er skemmtilegt að því leyti að það er ekki ósvipað því að hanna á Íslandi, því landsvæðið situr á San Andreas-jarðskjálftalínunni, þar sem hrein heilsuvötn flæða allt um kring – dálítið svipað okkar stórbrotna umhverfi á Íslandi,“ segir Gulla, sem settist að í Los Angeles til að læra arkitektúr fyrir rúmlega tuttugu árum.

Hún stundaði nám við Sci-Arc-skólann, sem var valinn besti arkitektaskóli í heimi í fyrra. „Eftir námið fékk ég vinnu hjá Richard Meier sem hjálpaði mér síðar að fá atvinnuleyfi í Bandaríkjunum og ég stofnaði stofuna mína. Hér hef ég verið síðan,“ segir hún glaðbeitt.

Aðspurð segir Gulla ekkert verkefni of lítið fyrir sig. „Ég á mjög erfitt með að segja nei, því ég held að ég sé alin upp við að vera afskaplega kurteis,“ segir hún. „Mér finnst ég ennþá vera rétt að byrja minn feril, því það er svo margt spennandi framundan á draumastöðum út um allan heim. Bygging eftir mig á Íslandi er ennþá á markmiðalistanum!“ segir Gulla að lokum.

olof@frettabladid.is

➜ Gulla hefur hannað fyrir hótelkeðjur á borð við Thompson-hótelin, W-keðjuna, Marriott-keðjuna og fleiri.

POP-UP
TÍSKU MARKAÐUR
Enn meiri verðlækkun!
Verð:
1.900 - 9.900
MC PLANET
VÖRUMERKIÐ HÆTTIR!
MÖRKINNI 6 -108 REYKJAVÍK
OPNUNARTÍMI:
MÁN.-FÖS: 13-18 - LAU.12-16

Alltof gott lag til að klúðra þessu

Páll Óskar Hjálmtýsson hefði ekki viljað frumflytja lagið Evrópa og við á Visir.is.

„Ég hefði ekki gert þetta ef ég hefði verið hann. Ég hefði geymt þetta þangað til laganefndin hefur kveðið upp sinn dóm,“ segir Páll Óskar Hjálmtýsson.

Hann er einn þeirra sem syngja lagið Evrópa og við eftir Hauk Viðar Alfreðsson sem var frumflutt á Visir.is í gær. Lagið var sent inn í Eurovision-keppnina á síðustu stundu en ólíklegt er að það hljóti náð fyrir augum dómnefndarinnar, enda var það frumflutt opinberlega áður en það var flutt á RÚV. Reglur voru settar um að það mætti ekki eftir að laginu Til hamingju Ísland með Silvíu Nótt var lekið á netið löngu áður en keppnin byrjaði.

„Þetta er alltof gott lag til þess að klúðra þessu svona,“ segir Palli, sem hefði verið tilbúinn til að syngja það í undankeppninni. Hann tók síðast þátt í Eurovision árið 1997 með laginu Minn hinsti dans. „Honum [Hauki Viðari] hefur þá ekki verið meiri alvara en þetta. En ég segi: „Komdu þessu í spilun núna strax, þetta er „hittari“,“ segir hann svekktur. **- fb**

➜ Lag Palla, Allt fyrir ástina, fékk ekki inngöngu í Eurovision árið 2007 vegna þess að einn lagahöfundanna var sænskur.

EKKI SÁTTUR Páll Óskar Hjálmtýsson er ósáttur við að Haukur Viðar hafi frumflutt lagið á Visir.is.

ÞRIÐJUDA X 97·7
TILBOÐ
Til hamingju með afmælið – og takk fyrir samstarfið í 20 ár!
Við fögnum 20 ára afmæli með vinum okkar á X-inu og tileinkum þeim þriðjudagstilboðið að þessu sinni. Gerðu gott úr kvöldinu, fáðu þér tilboð á Domino's og skelltu þér svo á afmælistónleika X-ins!
X97·7 20 ÁRA – STÓRTÓNLEIKAR
Listasafn Reykjavíkur í kvöld kl. 19:00
Maus / Ensími / Brain Police
Mammút / Kaleo
977 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauflétta botn.
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS

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
Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Airwaves í Hallgrímskirkju

Hallgrímskirkja verður í fyrsta sinn notuð sem tónleikastaður fyrir Airwaves-hátíðina á miðvikudagskvöld. Þar kemur fram hópur tónlistarmanna frá útgáfunni Bedroom Community, þar á meðal Daníel Bjarnason, **Valgeir Sigurðsson**, James McVinnie og Ben Frost. Tónleikarnir verða utan dagskrár og er aðgangur því ókeypis. Heimildarmyndin The Whale Watching Tour, sem inniheldur tónleika útgáfunnar í Þjóðleikhúsinu á Listahátíð 2010, verður auk þess sýnd í hvalaskoðunarbátnum Eldingu við Reykjavíkurhöfn á sunnudaginn. Að sýningunni lokinni munu meðlimir Bedroom Community þeyta skífur.

- fb

Furðulegt tríó vann keppnina

Vondulagakeppnin var haldin á skemmtistaðnum Dolly um helgina. Tilefnið var afmæli söngkonunnar **Rósu Birgittu Ísfeld**. Fjölmargir tónlistarmenn tóku þátt í keppninni en í dómnefndinni sátu borgarfulltrúinn og Baggalútsmaðurinn Karl Sigurðsson, tónlistarkonan Elísabet Eyþórsdóttir og Steinþór Helgi Arnsteinsson. Það er óhætt að segja að sigursveitin hafi verið sérkennilega samansett, en í hljómsveitinni voru rapparinn Sesar A, kvikmyndagerðarmaðurinn Grímur Hákonarson og bróðir hans Finnur.

- vg

Mest lesið vísir

1 Fær enga hjálp þó naglarnir standi út
2 Ókurteisi við kassastarfsmenn matvöruverslana
3 Mjölnismenn sluppu með skrekkinn eftir bílveltu
4 Slegist í Smáralind
5 Skemmdarverk á vinnuvélum í Gálgahrauni
6 Brjálað veður í Bretlandi