



SKOÐUN Innan fárra ára munu hundruð bíða eftir hjúkrunarrými, skrifar Björk Vilhelmsdóttir. **13**



MENNING Rakel Sölvadóttir hannaði kjól sem söngkonan Lady Gaga klæddist í New York á sunnudaginn. **20**



SPORT Skoska stórlíðið Celtic og hollenska félagið Heracles vilja bæði kaupa Framarann Hólmbert Aron. **22**



Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla
Iceland

FRÉTTABLAÐIÐ

Priðjudagur

12. nóvember 2013
266. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

FRÉTTIR



Stytta leið um 200 km

Prófessor segir mikla samgöngubót geta falist í því að leggja veg frá Sprengisandsleið að Kárahnjúkum. Það myndi stytta leiðina milli Reykjavíkur og Egilsstaða um rúma 200 kílómetra. **8**

Ósætti í Kjósinni Minnihlutinn í Kjósarhreppi hvarf að í fréttabréfi hreppsins hafi verið auglýst kynning á vingerð. **2**

Áhöfnin vann afrek Skipverjar á flutningaskipinu Goðafossi stöðvuðu útbreiðslu elds um borð. **2**

Milljónir í sárri neyð Fellibylurinn Haiyan er talinn hafa kostað tíu þúsund mannslíf á Filippseyjum. **10**



Bolungarvík	-4°	N 9
Akureyri	-3°	NV10
Egilsstaðir	0°	NV15
Kirkjubæjarkl.	0°	NV10
Reykjavík	0°	NV 7

HVASST EYSTRÁ Í dag verða norðvestan 10-20 m/s austan til á landinu, annars hægar. Snjócoma fyrir norðan en léttir til syðra. Frost 0-5 stig. **4**

3 SÉRBLÖÐ

Bílar | Vélsleðar | Fólk



Blönduðum pörum fjölgar hægar en innflytjendum

Hlutfall para af ólíkum uppruna var 4,4 prósent allra para árið 2000 en 6,1 prósent um síðustu áramót. Á sama tíma fjölgaði innflytjendum um 208 prósent. Flestar erlendar konur í sambandi eru frá A-Asíu en karlar frá V-Evrópu.

FÓLK Blönduðum hjónaböndum og samböndum fjölgar ekki í hlutfalli við fjölgun innflytjenda. Þann 1. janúar árið 2000 var hlutfall para þar sem annar aðilinn hafði ekki erlendan bakgrunn en hinn var af fyrstu kynslóð innflytjenda alls 4,4 prósent af öllum pörum í hjónabandi eða skráðri sambúð. Þann 1. janúar síðastliðinn var hlutfallið 6,1 prósent. Á sama tíma fjölgaði innflytjendum úr 8.425 í 25.926 eða um 208 prósent.

Fjölgun blandaðra para er ekki mikil, að mati Árdísar Kristínar Ingvarsdóttur, sem er að ljúka

meistaraverkefni í mannfræði um erlenda feður sem hafa átt barn með íslenskum maka. „Þetta virðist frekar rökrétt miðað við fólksflæðið í heiminum í dag, bæði vegna fjölda útlendinga hér og hversu mikið við förum utan.“

Flestar erlendu konurnar sem voru í hjónabandi eða skráðri sambúð með Íslendingum um síðustu áramót voru frá Taílandi og Filippseyjum.

Flestir karlar sem bjuggu með íslenskum konum voru frá Vesturlöndum, en Pólverjar voru ekki ofarlega á þeim lista.

- ibr / sjá síðu 6

Flókið að aðlagast hér á landi



Sálfræðingurinn Paola Cardenas ólst upp í Venesúela, en hefur búið á Íslandi frá árinu 1996. Hún er gift Arnóri Stefáni Bohic, sem er Íslendingur en franskur í aðra ættina.

Paolu fannst flókið að aðlagast hér á landi og segir útlendinga spyrja sig að því hvaða venjur þeir eigi að taka upp úr ferðatöskunni í nýja landinu og hverjar eigi að geyma í töskunni.

„Maður er alltaf að bera saman menningu föðurlandsins og nýja landsins.“

Pað tekur tíma að átta sig á því hvað er líkt og hvað ólíkt, t.d. hvaða áhrif mismunandi menning hefur á uppeldisáferðir,“ segir hún.



ÓFÖGUR SJÓN Aðkoman að undirgöngum við Foldaskóla í Grafarvogi er ekkert sérlega falleg eins og sjá má á þessari mynd. Elísabet Gísladóttir, formaður Íbúasamtaka Grafarvogs, segir að oft hafi verið kvartað yfir veggjakroti á þessum stað. „Pað hefði verið bráðsniðugt hjá borgaryfirvöldum að nota unglíngana í að þrifa þetta. Pað myndi veita þeim meiri ábyrgðartilfinningu fyrir umhverfi sínu. Rannsóknir sýna að ef þetta er ekki þrifið þá bara bætir í,“ segir Elísabet.



KOMNAR ÁFRAM Þær Veronika Heba, Agla Briet og Sara Renee eru komnar í úrslit í Jólástjörnunni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Í úrslitum Jólástjörunnar

Álftanesskóli er söngelskur skóli

TÓNLIST Þrjár stelpur úr Álftanesskóla eru komnar í tíu manna úrslit í söngvakeppninni Jólástjarnan 2013. Til að gera þetta enn skemmtilegra eru þær Agla Briet Einaradóttir og Veronika Heba Smáradóttir bekkjarsystur og eru í sjöunda bekk. Sara Renee Griffin er í áttunda bekk.

Allar hafa þær sungið frá því þær muna eftir sér og eru sam-mála um að Jólástjarnan sé frábært tækifæri fyrir unga söngvara til að koma sér á framfæri.

- glp / sjá síðu 26

Formaður hagræðingarhóps segir tillögur munu skila tugum milljarða króna:

Heildarupphæð liggur ekki fyrir

STJÓRN MÁL Ekki er ljóst hvað tillögur hagræðingarhóps ríkisstjórnarinnar, sem skilað var í gær, hafa í för með sér mikinn sparnað í krónum talið. Ásmundur Einar Daðason, formaður hagræðingarhópsins, segir þó að tillögurnar, sem nú fara til ríkisstjórnarinnar, muni hafa í för með sér tuga milljarða ávinning.

„Þar er meiningin að hvert og eitt ráðuneyti fari yfir þær og vinni þær áfram,“ segir Ásmundur.

Hann segir að það hafi ekki verið hlutverk nefndarinnar að reikna út sparnað af tillögnum.

„Að beiðni ráðherra var ákveðið að vinna þetta með þessum hætti. Þarna innan um og saman við eru tillögur sem er mjög auð-

velt að finna út hvað muni spara. Ég get nefnt tillögur um verðmiðunargjald í mjólk, bankasýsluna, bændasamtökin – þetta eru einfaldar niðurskurðartillögur,“ segir Ásmundur Einar.

„Á bak við margar af þessum tillögum liggja mjög ítarlegar úttektir sem voru unnar í tíð fyrrverandi ríkisstjórnar og ríkisstjórnarinnar þar áður. Mennt eru því ekkert að finna upp hjólið,“ segir Ásmundur Einar.

„Þetta er eins og hugarflug frekar en beinar tillögur,“ segir Oddný G. Harðardóttir, annar varaformaður fjárlaganefndar og fyrrverandi fjármálaráðherra, um tillögurnar.

„Pað er ekki margt nýtt í þessum



„Þetta eru einfaldar niðurskurðartillögur“

Ásmundur Einar Daðason, formaður hagræðingarhópsins

tillögum, það sem ég hnýt um er að þarna koma orðin úttekt, að kanna eitthvað og að skoða, margoft fyrir,“ segir Oddný og bætir við að allar útfærslur vanti í tillögurnar.

Á meðal þess sem fram kemur í tillögnum er yfirgripsmikil sam-eining stofnana, en eins verður skorið niður í framlögum til utan-ríkismála.

-jme / sjá síðu 4

DNA
THE NEW LOOK OF SOUND AND STYLE

MONSTER

LÉTT OG LAKTÓSAFRÍ

SPURNING DAGSINS



Sigríður, er lífið þá ekki söngleikur eftir allt saman?

„Lífið er það sem gerist á meðan þú ert upptekin við að setja upp söngleiki.“

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir kemur fram ásamt öðrum söngvörum á tónleikumum *EF lífið væri söngleikur*, sem fluttur verða í Hörpu.

Viðræðum við Írana verður haldið áfram þrátt fyrir ágreining:

Íranar fallast á meira eftirlit

ÍRAN Íransstjórn féllst í gær á að veita Alþjóðakjarnorkustofnuninni heimildir til umfangsmeira eftirlits með kjarnorkuvinnslu í landinu.

Þetta varð niðurstaðan af fundi Íransstjórnar með Yukiya Amano, yfirmanni stofnunarinnar, í Teheran í gær.

Viðræðum Íransstjórnar við fulltrúa stórveldanna sex verður svo haldið áfram, þrátt fyrir að þeim hafi lokið um helgina án niðurstöðu.

John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, segir að það hafi

verið Íranar, sem ekki gátu fallist á samningstillögu ríkjanna sex.

Það eru fastaríkin í öryggisráði Sameinuðu þjóðanna, nefnilega Bandaríkjamenn, Bretar, Frakkar, Kínverjar og Rússar, auk Þjóðverja og Evrópusambandsins, sem hafa átt í þessum viðræðum við Írana um kjarnorkumálin.

Deilurnar snúast um það hvort Íranar ætli sér eða hafi í það minnsta möguleika til nota kjarnorkuvinnslustöðvar sínar til þess að smíða sér kjarnorkuvopn. -gb



SÁTTIR Í BILI Ali Akbar Salehi, yfirmaður Kjarnorkustofnunar Írans, og Yukiya Amano, yfirmaður Alþjóðakjarnorkustofnunarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Fasteignafélag kaupir húsin: Bernhöftstorfana til lífeyrissjóða

VIÐSKIPTI Fasteignirnar við Bernhöftstorfuna í Reykjavík hafa verið seldar FÍ fasteignafélagi slhf. Minjavernd auglýsti eignirnar til sölu fyrir nokkru en um er að ræða eignir við Lækjargötu 3, Amtmannsstíg 1 og Bankastræti 2.

Meðal eigenda FÍ fasteignafélags eru nokkrir af lífeyrissjóðum landsins, til dæmis Lífeyrissjóður verslunarmanna, LSR, Stafir lífeyrissjóður og Gildi lífeyrissjóður. -fbj



HÖFUÐSTÖÐVARNAR Fjarskipti birtu í gær uppgjör vegna reksturs Vodafone á þriðja ársfjórðungi.

Tekjur Vodafone hækka:

Hagnaðurinn jókst um 192%

VIÐSKIPTI Hagnaður Fjarskipta, móðurfélags Vodafone, nam 415 milljónum króna á þriðja ársfjórðungi þessa árs og jókst um 192 prósentustig.

Rekstrarhagnaður félagsins (EBITDA) nam 990 milljónum króna. Hann hefur aldrei verið meiri á einum ársfjórðungi að því er fram kemur í fréttatilkynningu félagsins um uppgjör Vodafone.

Tekjur félagsins hækkuðu um eitt prósentustig frá sama tímabili í fyrra. -hg

Ríkisstjórnin styrkir:

Tvær milljónir til Grænlands

SKÁK Skákkfélaginu Hróknum og Kalak, Vinafélagi Íslands og Grænlands, var úthlutað sinni milljóninni hvoru frá ríkisstjórn Íslands á föstudag.

Í fréttatilkynningu kemur fram að þessi tvö félög hafi unnið ómetanlegt starf til að treysta vináttu og samvinnu Íslands og Grænlands.

Hrókurinn hefur skipulagt fjölda leiðangra til Grænlands og haldið þar hátiðir og viðburði. Kalak hefur boðið krökkum af Austurströnd Grænlands til skammtímadvalar hér á landi og hafa börnin þá gengið í íslenska skóla. -kak

Harma vingerðarauglýsingu í fréttablaði Kjósarhrepps

Tveir hreppsnefndarmenn í Kjósarhreppi harma að í fréttabréfi hreppsins hafi kynning á vingerð verið auglýst. Algert grín að þetta sé eitthvert mál, segir oddvitinn sem sjálfur mætti á kynninguna, en hún var haldin í húsnaði sveitarfélagsins. Umsagnir hafi aðeins verið jákvæðar. Á næstu uppakomu læra Kjósverjar að hekla.

SVEITARSTJÓRNIR „Þetta var mjög saklaust,“ segir Guðmundur H. Davíðsson, oddviti Kjósarhrepps, um vingerðarkynningu í húsnaði sveitarfélagsins.

Tveir fulltrúar Framfaralistas í hreppsnefnd Kjósar gagnrýndu á síðasta fundi að vingerðarkynning á vegum fyrirtækisins Ámunnar hefði verið „megin innihald“ síðasta fréttabréfs hreppsins sem dreift er í hús. Kynningin var haldin í Ásgarði þar sem hreppsskrifstofnurnar eru.

„Að auglýsa og kynna þess háttar kynningu á almennum viðburði á vegum hreppsins þar sem öll fjölskyldan á erindi, er ekki hægt að una við. Við hörmum því þennan gjörning,“ bókuðu þau Rebekka Kristjánsdóttir og Sigurbjörn Hjaltason.

Guðmundur segir að í Kjós hafi að undanförunni verið ræddar leiðir til að íbúar gætu hist og spjallað.

„Þetta var ein kynning sem kom upp í hugann og var framkvæmd af starfsmanni bókasafnsins sem sér um þetta,“ segir Guðmundur sem kveður um tíu manns hafa mætt á kynninguna, þar á meðal var hann sjálfur.

„Mér leist vel á en reyndar þekkti ég þetta fyrir. Eiginlega finnst mér algert grín að þetta sé eitthvert mál. Það er annar hver maður að leika sér eitthvað svona. Það er alveg skaðlaust,“ segir oddvitinn.

„Okkur finnst að sveitarfélagið eigi frekar að stuðla að forvörn um en að standa fyrir námskeiði í að búa til áfengi,“ segir Rebekka Kristjánsdóttir sem kveður aðra hreppsnefndarmenn í raun vera sammála þeim Sigurbirni. „Þau



UPPSKERUTÍMI Kjósverjar eru enn ekki farnir að rækta vínvið eins og þessir bændur á Spáni en hafa engu að síður sett sig inn í grundvallaratriði í léttvínsgerð. FRÉTTABLAÐIÐ/JÓN SIGURÐUR



Það eru örugglega allir farnir að laga vín heima og það verður fljótandi út úr öllum kjöllurum á ég von á.

Guðmundur H. Davíðsson, oddviti Kjósarhrepps

gerðu þetta án þess að hugsa samkvæmt því sem sveitarstjórnin sagði mér.“

Guðmundur segir einu umsagnirnar sem hann hafi fengið um vingerðarkynninguna hafa verið jákvæðar. „Það hefur enginn íbúi

Það eru örugglega allir farnir að laga vín heima og það verður fljótandi út úr öllum kjöllurum á ég von á.

snúið sér til mín með óánægju með þetta nema þessi tvö,“ segir oddvitinn og slær á léttu strengi. „Það eru örugglega allir farnir að laga vín heima og það verður fljótandi út úr öllum kjöllurum á ég von á.“

Rebekka segir ýmsa menningarlega viðburði einu sinni í mánuði eiga að gefa fólki tækifæri til að hittast. „Næst ætlar einn bóndinn að sýna hvernig á að hekla stjórnur. Þar á eftir ætlum við að fá höfunda til að lesa úr jólabókum. Og í janúar höfum við að hugsað okkur að vera með sushi-námskeið.“

gar@frettabladid.is

→ Vingerð í Kjós

„Starfsmenn Ámunnar kynna hve einfalt og ódyrt er að gera sjálfur sitt eigið gæðavín og hversu gott það getur verið. Farið er yfir það hvernig eigi að búa vínið til, hvernig áhöld þarf til þess og hvernig efni eru í boði ásamt skilgreiningu á þeim.“

Úr fréttabréfi Kjósarhrepps 30. október síðastliðinn.



„Meistaralega fléttuð ... Lestrarupplifun ársins.“

FRÍÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ



www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

Eldur kom upp í flutningaskipinu Goðafossi vestur af Færeyjum í gær:

Áhöfn stöðvaði útbreiðslu elds

BRUNI Eldur kom upp í flutningaskipi Eimskipafélagsins, Goðafossi, í gær. Skipið var stöðvað vestur af Færeyjum en áhöfninni tókst að koma í veg fyrir að eldur breiddist út.

Landhelgisgæslunni barst beiðni um aðstoð snemma í gærmorgun og fóru flugvél og varðskipið Þór í viðbragðsstöðu en þyrlum var flogið í átt að skipinu.

Hvorki eldur né reykur barst í vélarrúm skipsins á meðan hættuástand varði og aðalvél skipsins gekk allan tímann. Eldurinn kom upp í afgangsröri í stromphúsi skipsins.

Ólafur William Hand, upplýsingafulltrúi Eimskipa, sagði eina og hálf klukkustund hafa liðið frá því menn urðu eldsins varir og þar til búið var að slökkva hann.



GOÐAFOSS Hvorki eldur né reykur barst í vélarrúm skipsins. MYND/LANDHELGISGÆSLAN

„Landhelgisgæslan og aðrir sem komu að máli í landi stöðu sig með þryði. Við erum heppnir, Íslendingar, að eiga svona góða

sjómenn. Þeir eru með mikla og góða þjálfun í svona málum,“ sagði Ólafur í samtali við Vísi.

-fbj

Verður framtíðin án reiðufjár?

Landsbankinn stendur fyrir opinni ráðstefnu um framtíð reiðufjár í Silfurbergi, Hörpu, þriðjudaginn 19. nóvember kl. 8:30–11:00. Þar ræðir fjölbreyttur hópur sérfræðinga þróun greiðslumiðlunar og framtíð notkunar reiðufjár á Íslandi. Boðið verður upp á léttan morgunverð frá kl. 8:00. Skráning á landsbankinn.is.

Dagskrá

- | | | |
|---|---|--|
| » Setning
Steinþór Pálsson
bankastjóri Landsbankans | » Öryggi í heimi án reiðufjár
Friðrik Þór Snorrason
forstjóri Reiknistofu bankanna | » Ríki án reiðufjár
Hörður Helgi Helgason
settur forstjóri Persónuverndar |
| » Hvað finnst Íslendingum um reiðufé?
Ása Karín Hólm
Capacent kynnir niðurstöður viðhorfskönnunar | » Íslensk greiðslumiðlun; hlutverk reiðufjár í nútímapjódfélagi
Guðmundur Kr. Tómasson
framkvæmdastjóri greiðslukerfa hjá Seðlabanka Íslands | » Er seðlaleysi raunhæfur kostur í verslun og þjónustu?
Andrés Magnússon
framkvæmdastjóri Samtaka verslunar og þjónustu |
| » The Future of Cash: Norway's Case
Kjetil Staalesen
Special Advisor to the Finance Sector Union of Norway | » Reiðufé eða rafrænt – skiptir það máli?
Dániel Svavarsson
forstöðumaður Hagfræðideildar Landsbankans | Pallborðsumræður verða að erindum loknum |

Fundarstjóri er **Þóra Arnórsdóttir**. Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.



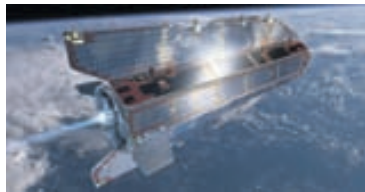
SVONA ERUM VIÐ



Árið 2010 notaði hver Íslendingur að jafnaði greiðslukort eða netaðgang til að borga yfir 350 greiðslur á ári, oftar en annars staðar í heiminum.

Í Noregi er þetta um 300 greiðslur á hvern íbúa en í þriðja sæti eru Bandaríkjamenn með rúmlega 200 greiðslur. Íslendingar eru jafnframt í hópi þeirra þjóða sem nota hvað minnst af reiðufé í viðskiptum sínum.

Skýrsla Seðlabanka Noregs um greiðslukerfi í Noregi.



HRAPAÐI Í HAFIÐ Gervihnötturinn Goce vó um 1.100 kíló, en þrjú fjórðu hlutar hans brunnu upp á leiðinni til jarðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Gervihnöttur féll í hafið:

Þúsundir gervihnatta á sveimi

ÞÝSKALAND, AP Heppilegt þykir að gervihnöttur frá Evrópsku geimferðastofnuninni, ESA, hafi lent í Atlantshafi þegar hann hrapaði til jarðar í gær.

Það sem eftir var af honum, það er að segja, því að mestu mun hann hafa brunnið upp á leiðinni niður.

Búast má við fleiri álfka sendingum ofan úr geimnum, því alls hafa um 6.600 gervihnettir verið sendir út í geim.

Enn eru 3.600 þeirra á sveimi umhverfis jörðu, en aðeins um þúsund þeirra eru enn í notkun.

-gb

Fjöldaaftökur í N-Kóreu:

Áttatíu fangar teknir af lífi

NORÐUR-KÓREA Þúsundir manna eru taldir hafa fylgst með opinberum fjöldaaftökum í Norður-Kóreu nýverið. Áttatíu fangar voru teknir af lífi.

Þetta fullyrðir heimildarmaður suður-kóresks dagblaðs, að því er þýska tímaritið Der Spiegel skýrir frá á vefsíðu sinni.

Flestir fanganna eru sagðir hafa verið líflátnir fyrir þær sakir að þeir hafi haft í fórum sínum bannaða sjónvarpsþætti frá Suður-Kóreu. Aðrir hafi verið sakfelldir fyrir vændi.

Aftökurnar eru sagðar hafa farið fram þann 3. nóvember í sjö borgum Norður-Kóreu.

-gb

Feli í sér milljarða ávinning

Formaður hagræðingarhóps segir að tillögurnar 111 muni skila varanlegri hagræðingu til lengri tíma titið. Ríkisstjórnin vinni nú áfram með þær. Fyrirverandi fjármálaráðherra segir fátt nýtt vera í þeim að finna.

Viðbrögð við fjórum tillögum hagræðingarhópsins

Hætta greiðslum til Bændasamtaka Íslands



„Hagræðingarhópurinn telur að þetta sé eitt af þeim verkefnum sem verði að endurskoða. Við köllum eftir því að ríkisvaldið hætti að greiða til Bændasamtakanna og núna kemur það í hlut atvinnuvegaráðherra að útfæra hvernig þetta verður gert.“

Ásmundur Einar Daðason



„Eins og þetta er lagt fram er þetta allrar athygli vert. Það er lagt til að hætt yrði þessum greiðslum en jafnframt yrði hann endurskoðaður þessi búnaðarlagasamningur. En þessir peningar sem voru undir nafni Bændasamtaka Íslands og færðir á fjárlög á hverju ári voru einmitt framlag til verkefna þessa samnings. Þeir hafa aldrei farið í rekstur samtakanna eins og mætti skilja á þessu orðalagi.“

Sindri Sigurgeirsson, formaður Bændasamtakanna

Framlög til þróunarástoðar endurskoðuð og nýleg hækkun dregin til baka



„Það var fyrirséð að það yrði farið út í þetta. Það var stórukið fjármagn til þróunarástoðar á síðasta kjörtímabili. Þegar upp var staðið reyndist engin innistæða fyrir þeirri aukningu. Þetta er líka í erlendum gjaldyri, sem við eigum ekki á takteinum.“

Vigdís Hauksdóttir



„Þessar tillögur koma mér á óvart. Þær eru ekki í samræmi við vilja Alþingis sem fyrir ári samþykkti með stuðningi allra flokka þróunarsamvinnuáætlun sem gerir ráð fyrir verulega auknum framlögum á næstu árum. Þær eru heldur ekki í samræmi við vilja þjóðarinnar því vönduð skoðanakönnun í sumar sýndi að 85% þjóðarinnar vildu annaðhvort auka eða halda framlögum óbreyttum.“

Engilbert Guðmundsson, framkvæmdastjóri Þróunarsamvinnustofnunar Íslands



Sameining yfirstjórna Sinfóníu- og Pjódleikhússins

„Við teljum að það sé samlegðaráhrif þarna og að þarna sé hægt að gera hlutina betur.“

Unnur Brá Konráðsdóttir



„Ég sé kannski ekki alveg hagræðinguna af þessu en það er sjálfsagt að skoða þetta. Menn hafa talað um að það mætti samnýta þessi hús betur. Þjóðleikhúsið er auðvitað ágætt hús fyrir óperu en það er ekki með nógu mörg sæti. Og eins með dansflokkinn, hann á sínar rætur í Þjóðleikhúsinu. En það er fráleitt að tala um sameiningu hvað Sinfóníuhljóm- og Pjódleikhússins.“

Tinna Gunnlaugsdóttir, framkvæmdastjóri Þjóðleikhússins

Leggja niður fjölmiðlanefnd



„Nefndin kostar 50 milljónir króna á ári. Við vorum án fjölmiðlanefndar frá landnámi til 2011. Ég held að það fyrirkomulag sem þá var sé alveg fullnægjandi og það kostaði miklu minni peninga. Það hræðir mig líka að lesa í viðtali við Vísi að samkvæmt formanni nefndarinnar þurfi að fjölga þar úr tveimur í sex til átta. Það eru enn frekari rök fyrir því að við snúum við blaðinu.“

Guðlaugur Þór Þórðarson



„Mér finnst sjálfsagt að skoða möguleika á sameiningu stofnana og nefnda. En þetta virðist byggjast á misskilningi. Það er talað um að byggt verði á fyrri lagaramma. Ef það er verið að tala um að hverfa til útvarpslaga eins og þau voru þá er það ekki einfalt. Lögin sem tóku gildi 2011 eru ekki síst tilkominn vegna þess að 2007 var innleidd tilskipun ESB um hljóð- og myndmiðlun sem Íslendingum ber að taka upp í lög vegna EES-samningsins.“

Karl Axelsson, formaður Fjölmiðlanefndar

TILLÖGURNAR FELA Í SÉR MARGS KONAR HAGRÆÐINGU VÍÐA Í STJÓRNKERFINU

Skorið niður

- Dregið verði úr kostnaði í rekstri Alþingis.
- Stöðugildum í utanríkisþjónustunni verði fækkað í sparnaðarskyni og sendiskrifstofum verði fækkað.
- Stefnt verði að 10% hagræðingu í opinberum innkaupum.

Hætt við verkefni

- Hætt verði við fyrirætlanir um lengingu fæðingarorlofs.
- Gildistöku náttúruverndarlaga verði frestað vegna kostnaðar.
- Nýleg hækkun til þróunarmála verði dregin til baka.
- Ekki verði ráðist í byggingu Húss

Íslenskra fræða að svo stöddu.*

Sameining stofnana/verkefna

- Veidimálastofnun og Hafrannsóknastofnun verði sameinaðar í eina stofnun.
- Orkustofnun, Fiskistofa og veiðistjórnunarverkefni sem nú heyrast undir Umhverfisstofnun verði sameinuð í eina stofnun.
- Fæðingarorlofsþjófur hjá Vinnu- og atvinnuleysisráðgjafi verði sameinuð í eina stofnun.
- Skoðaðir verði kostir þess að sameina Seðlabanka Íslands og Fjármálaeftirlitið.

- Lögregluliðum verði fækkað í átta.
- Sýslumannsembættum verði fækkað í átta.
- Háskólum verði fækkað með sameiningu eða samstarfi milli háskóla aukíð. Rekstrareiningum á framhaldsskólastigi verði fækkað.
- Kannað að sameina yfirstjórnir Þjóðleikhússins, Sinfóníuhljóm- og Pjódleikhússins, Íslenska dans- og Óperunnar.

Lagt niður

- Bankasýsla ríkisins verði lögð niður.
- Fjölmiðlanefnd verði lögð niður.
- Skoða hvort viðfangsefni

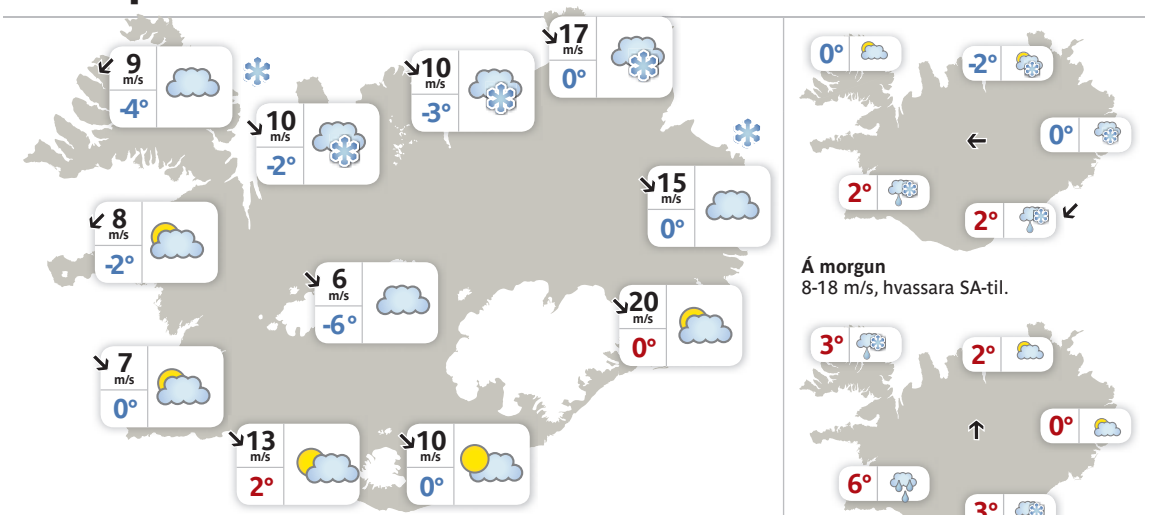
Umboðsmanns barna verði sameinað öðrum viðfangsefnum.

Annað

- Ýmiss konar stjórnsýsluverkefni verði flutt frá ráðuneytum og stofnum til sýslumanna, t.d. Þjóðskrá og Útlendingastofnun.
- Starfsemi rannsóknarnefnda verði endurmetið með tilliti til árangurs og kostnaðar.
- Bóta- og skattkerfi verði byggð upp með þeim hætti að það borgi sig að vera á vinnumarkaði.
- Greiðslur til stjórnmalaflokka verði endurskoðaðar.
- Verðtilfærslur og verðmiðlun á mjólk verði hætt.

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



HVESSIR Á NÝ Hvöss norðvestanátt austan til á landinu fram eftir degi en annars hægari vindur. Næsta lægð kemur seint annað kvöld og fer að hvesa af austri fyrst um sunnanvert landið og þykkur upp. Áfram kalt í veðri.

Alicante 22°	Billund 11°	Gautaborg 9°	London 14°	Orlando 26°	San Francisco 16°
Basel 8°	Frankfurt 7°	Kaupmannahöfn 9°	Mallorca 22°	Ósló 7°	Stokkhólmur 8°
Berlín 7°	Friedrichshafen 8°	Las Palmas 24°	New York 9°	París 13°	

Fimmtudagur
Vaxandi S- og SV-átt.

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

LISTERINE ZERO™

ÁN ALKÓHÓLS

- Mildara og minna bragð
- Fyrir alla fjölskylduna
- Fyrir börn frá 6 ára aldri
- Tvöfalt flúormagn 0,05%
- Fyrirbyggir tannskemmdir
- Minnkar tanssyklu
- Dregur úr andremmu

Fæst í apótekum

Listerine Zero inniheldur sömu virku efni og annað Listerine en án alkóhóls

Nýr Golf.



Komdu við í HEKLU og reynsluaktu Volkswagen Golf

Evrópu- og heimsmeistari

Það er óhætt að segja að skammt sé stórra högga á milli hjá Volkswagen Golf þessa dagana. Ekki er langt síðan Golf var kosinn bíll ársins í Evrópu 2013 á bílasýningunni í Genf og síðan bættist enn ein rósin í hnappagatið þegar 66 bílblaðamenn hvaðanæva úr heiminum útnefndu hann bíl ársins í heiminum á bílasýningunni í New York.

Í vor eru 39 ár liðin síðan Golf kom fyrst á markað og setti ný viðmið í hönnun fjölskyldubíla. Viðtökurnar við þessari sjöundu kynslóð sýna svo ekki verður um villst að enn er Volkswagen Golf fremstur meðal jafningja.

Volkswagen Golf kostar frá
3.540.000 kr.*

*Golf Trendline, 1.4 TSI, beinskiptur, 122 hestöfl.



WORLD CAR AWARDS 2013
WORLD CAR DESIGN OF THE YEAR



VEISTU SVARID?



1. Hvaða íþróttafélag varð Norðurlandameistari í hópfimleikum 2013?
2. Hvaða leikur er eitt vinsælasta smáforrit heims um þessar mundir?
3. Hver hefur keypt Betware?

SVÖR:
1. Geypja. 2. Quiz Up. 3. Austurríska fyrirtæki Sasameypan Novomatic.

Sex prósent para blönduð

Um aldamótin voru 4,4 prósent para á Íslandi af ólíkum uppruna. Flestar erlendar konur í hjónabandi eða skráðri sambúð eru frá Austur-Asíu. Flestir erlendir karlar sem eru með íslenskum konum eru frá V-Evrópu.

SAMFÉLAG Af 65.432 pörum á Íslandi í hjónabandi eða skráðri sambúð um síðustu áramót voru 3.979 með mismunandi bakgrunn, eða 6,1 prósent. Þann 1. janúar árið 2000 var hlutfall para þar sem annar aðilinn var með engan erlenda bakgrunn en hinn af fyrstu kynslóð innflytjenda 4,4 prósent, samkvæmt upplýsingum frá Hagstofnunni.

„Að mínu mati er þetta ekki

gríðarleg aukning. Þetta virðist frekar rökrétt miðað við fólksflæðið í heiminum í dag, bæði vegna fjölda útlendinga hér og hversu mikið við förum utan,“ segir Árdís Kristín Ingvarsdóttir, sem er að ljúka meistaraþerkefni í mannfærði um erlenda feður sem hafa átt barn með íslenskum maka og hvernig þeir takast á við föðurlutverkið.

Flestar erlendu konurnar sem voru í hjónabandi eða skráðri sambúð með Íslendingum um síðustu áramót eru frá Taílandi, Filippseyjum, Þýskalandi, Póllandi og Danmörku. Um síðustu aldamót voru flestar konurnar frá Danmörku, Taílandi, Þýskalandi, Filippseyjum og Bandaríkjunum.

Um síðustu aldamót voru flestir karlar í hjónabandi eða skráðri sambúð með íslenskum konum frá Danmörku, Bretlandi, Bandaríkjunum, Þýskalandi og Noregi. Um síðustu áramót voru flestir frá Bretlandi, Bandaríkjunum, Danmörku, Þýskalandi og Frakklandi.

Árdís getur þess að hér séu aðeins örfáar konur í hjónabandi eða skráðri sambúð með karli frá Austur-Asíu. „En konur eru farnar að fara í nám til Japans og Kína þannig að þetta á kannski eftir að aukast. Enn sem komið er eru erlendir karlar íslenskra kvenna flestir frá Vestur-Evrópu. Þessi pör verða ekki fyrir fordómum

→ Fjöldi innflytjenda á Íslandi

- 1. janúar 2013 voru innflytjendur **25.926** eða 8,1 prósent mannfjöldans.
- 1. janúar 2000 voru innflytjendur **8.425** eða þrjú prósent mannfjöldans.



ÁRDÍS KRISTÍN INGVARSDÓTTIR

en það er mikið horft á konur sem eiga þeldökkan mann.“

Hún bendir á að fjöldi íslenskra kvenna hafi flutt af landi brott á hernámsárunum vegna neikvæðrar umfjöllunar um samband þeirra við hermenn. „Hingað kom stór bylgja af ókvæntum körlum sem áttu ákveðið fjármagn sem íslenskir karlar áttu ekki, bæði menningarlegt og efnahagslegt.“

Þrátt fyrir straum Pólverja hingað til lands á undanföllum árum eru þeir ekki ofarlega á lista yfir þá erlendu karlmenn sem íslenskar konur hafa bundist. „Hér voru þeir í byrjun settir skör lægra. Við máttum ekki menntun þeirra. Umfjöllunin um þá var neikvæð og íslenskar konur litu síður við þeim en öðrum erlendum körlum. Margir

Pólverjanna voru auk þess kvæntir. Upphaflega fannst þeim líka íslenskar konur of sjálfstæðar. Viðhorfin hjá báðum eru hins vegar farin að breytast. Reyndar gengur sú sögusögn meðal erlendra karla sem koma hingað að menn skuli ekki búast við því að samband við íslenskar stelpur endist. Þær vilji skilja eftir tveggja til þriggja ára hjónaband. Þetta eru karlar sem koma úr menningu þar sem skilnaðir eru fátíðir. Hér er skilnaðartíðin nokkuð algeng.“

Að sögn Árdísar er algengt að erlendir karlar séu miklu verr staddir félagslega og efnahagslega þegar þeir skilja en íslenskar konur þeirra. „Við dómsúrskurð er miðað við hversu góð félagslega aðstaðan er á bak við þann sem er úthlutað forræði. Miðað við karlana í minni rannsókn virðist sem stór hluti sjálfsmýndar þeirra sé að vera góðir feður og nálægt börnunum sínum. Þeir eru þess vegna áfram hér jafnvel þótt þeim bjóist vinna erlendis.“

Árdís greinir frá því að oft sé litið á íslenska karlmenn sem eiga konu frá Austur-Asíu eins og þeir hafi ekki verið nógu verðugir karlmenn. „Það er litið á þá eins og þeir hafi keypt sér konu. Þeir séu ekki félagslega hæfir og þetta hafi verið eina úrræðið.“

ibs@frettabladid.is

GÆÐABÍLSTÓLAR FYRIR BÖRNIN

Veldu gæði og öryggi fyrir þig og þína



Britax

MARG-VERÐLAUNADIR BARNABÍLSTÓLAR

REYKJAVÍK, Bildshófa 9,
KÓPAVOGUR, Smiðjuvegi 4a, græn gata
HAFNARFJÖRDUR, Dalsbrauni 17
REYKJANESBÆR, Krossmóa 4, SELFOSS, Hrísmýri 7
AKUREYRI, Furuvöllum 15, EGISSTADIR, Lyngás 13
www.bilanaust.is | Sími: 535 9000

Bilanaust
Gæði, reynsla og gott verð!

BETT2014 LONDON

bett

Epli.is og ÍT ferðir kynna:

Meira en bara tæknisýning

Skólaheimsókn - Flug og gisting
Sýning - Fyrirlestur

Verð frá 129.990 kr.*

Síðasti bókunardagur 15. nóv.
Bókunarsími: 588 9900

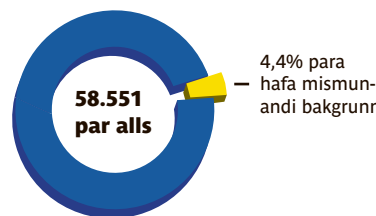
*Miðast við að það séu tveir saman í herbergi en hægt er að borga aukalega fyrir einstaklingsherbergi.

Dagskrá og nánari upplýsingar er að finna á www.epli.is/skolar

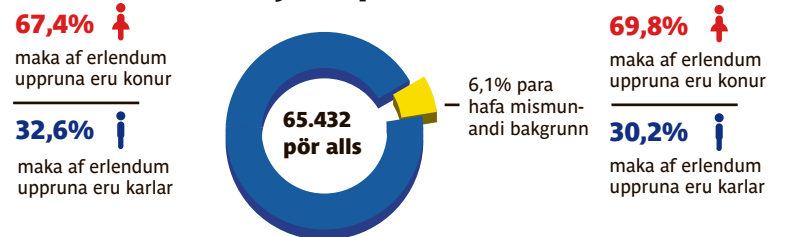
epli.is

Laugavegi 182 - Opið virka daga 10-18 | Laugardaga 11-16 | Sími 512 1300
Smáralind - Opið virka daga 11-19 | Fimmtudaga 11-21 | Laugardaga 11-18
Sunnudaga 13-18 | Sími 512 1330

→ Fjöldi para á Íslandi 2000



→ Fjöldi para á Íslandi 2013



Kvíði og mikið álag í nýju landi

Paola Cardenas sálfræðingur talar af eigin reynslu á námskeiði fyrir blönduð pör. Hún segir það hafa verið flókið að aðlagast nýrri menningu.

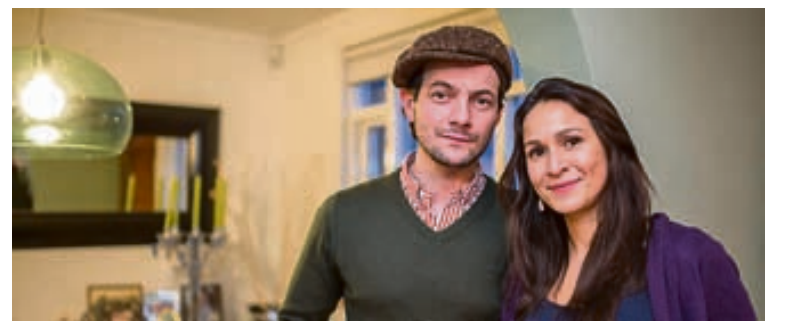
Paola Cardenas, sálfræðingur og fjölskylduráðgjafi, kom fyrst til Íslands 1996. Faðir hennar er frá Kólumbíu og móðir hennar frá Síle. Hún ólst upp í Venesúela en kynntist fyrri eiginmanni sínum, sem er íslenskur, þegar hún var skiptinemi í Bandaríkjunum.

„Ég kynntist íslenskum strák. Við giftumst og vorum saman í tíu ár en það gekk ekki upp. Mér fannst flókið að aðlagast og við komumst að því að við áttum ekki mjög margt sameiginlegt. Ég veit þess vegna hvernig sambúð fólks af ólíkum uppruna getur verið,“ segir Paola, sem verður leiðbeinandi á paranámskeiði sem Samtök kvenna af erlendum uppruna bjóða upp á nú í nóvember.

Hún tekur það fram að fjölskylda fyrrverandi eiginmanns hennar hafi verið afskaplega góð og opin. „Ég fann aldrei fyrir neikvæðum viðhorfum hjá henni. En ég veit um útlendinga sem upplifa allt annað. Í sumum tilfellum sæta þeir gagnrýni tengdaforeldra sem segja til dæmis að þeir eigi ekki að tala móðurmálið sitt við börnin sín.“

Flutningur til nýs lands veldur oft kvíða og álagið getur verið mikið, að sögn Paolu. „Þetta getur beinlínis verið áfall. Maður er alltaf að bera saman menningu föðurlandsins og nýja landsins. Það tekur tíma að átta sig á því hvað er líkt og hvað ólíkt, t.d. hvaða áhrif mismunandi menning hefur á uppeldisáferðir. Útlendingar spyrja sig að því hvaða venjur frá eigin menningu þeir eigi að taka upp úr ferðatöskunni og hvaða venjur eigi að geyma í henni.“

Paola kynntist seinni eiginmanni sínum, Arnóri Stefáni Bohic, á Íslandi. „Hann er íslenskur í aðra



ARNÓR OG PAOLA „Hann er íslenskur í aðra ættina en franskur í hina. Það er kannski þess vegna sem hann skilur mig vel. Hann á einnig rætur í annarri menningu.“

FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

Aukaálag á hjónaböndin

„Ég vildi að svona námskeið hefði verið haldið þegar ég flutti til Íslands árið 1991 frá Bandaríkjunum,“ segir Barbara Kristvínsson, formaður Samtaka kvenna af erlendum uppruna, um paranámskeiðið sem samtökin bjóða upp á.



„Samtökin urðu nýlega 10 ára og í stað þess að halda stóra hátíð og eyða fullt af peningum ákváðum við að gera eitthvað flott og gagnlegt fyrir konurnar. Samtökin borga þess vegna paranámskeiðið sem full þörf er á fyrir erlendar konur að sækja,“ greinir Barbara frá.

Hún kynntist manni sínum, Höskuldi Kristvínssyni skurðlækni, þegar hann var í sérfræðinámi í Bandaríkjunum og gengu þau í hjónaband ytra 1986. „Það varð ákveðin hlutverkaskipting þegar við fluttum til Íslands.“

Heima í Bandaríkjunum gat ég gert allt sem gera þurfti en hér þurfti hann að aðstoða mig mikið. Mér leið stundum eins og smábarni. Þetta veldur aukaálagi á hjónabandið. Þar að auki var mikill menningarmunur. Hér léku krakkar sér til dæmis lengi fram eftir á kvöldin á sumrin. Maður þurfti að velta ýmsu fyrir sér og greina þennan mun. Jafnframt varð maður læra ýmis úrræði til þess að takast á við þetta.“

ættina en franskur í hina. Það er kannski þess vegna sem hann skilur mig vel. Hann á einnig rætur í annarri menningu.“

Á paranámskeiðinu ætlar Paola

að ræða um ferlið sem fara þarf í gegnum þegar flutt er til nýs lands. „Fræðslan byggist á því sem mér finnst mikilvægt að fólk átti sig á þegar farið er í svona samband.“ -ibs

Láttu hjartað ráða



„Með bakstri úr lífrænni hollustu má njóta hvers bita með góðri samvisku.“

Sella



BONUS

HAGKAUP



HIMNESKT

Hálendisvegur til mikilla hagsbóta

Hálendisvegur norðan Vatnajökuls styttr leiðina frá Reykjavík til Egilsstaða um rúmlega 200 kílómetra. Einkaframkvæmd um veginn, með aðkomu heimamanna, er raunhæf leið. Vegurinn myndi bylta ferðþjónustu og veita stóraukið öryggi vegna náttúruvárs á Suðurlandi.

SAMGÖNGUR Mögulegt er að stytta leiðina frá Reykjavík til Egilsstaða um rúmlega 200 kílómetra með hálendisvegi norðan Vatnajökuls. Slíkur vegur fellur vel að því að hann sé lagður í einkaframkvæmd. Gildandi skipulag útilokar hins vegar veginn.

Þetta kom fram í máli Trausta Valssonar, prófessors í umhverfis- og byggingafræðideild við Háskóla Íslands, sem fjallaði um Austurland í tilliti til samgangna á atvinnu- málaráðstefnu Austurbrúar í síðustu viku. „Fjórðungurinn er allra verst staddur hvað samgöngur varðar,“ sagði Trausti.

Öryggismál

Hann benti á að bæði leiðin um Norðurland og Suðurland til Austurlands hefðu stóra galla; þá ekki síst þjóðvegurinn um Suðurland sem reglulega rofnar vegna náttúruhamfara. Væri nærtækt að nefna að flóð vegna Kötlugoss, sem aðeins er tímaspursmál, mun sópa veginum á tugkílómetra kafla á haf út. Sagan sýnir einnig að gera má ráð fyrir rofi á veginum á 15 ára fresti.

„Þess vegna tel ég að Vatnajökulsvegur, hálendisvegur frá Sprengisandsleið til Austurlands, sé mikilvægur fyrir fjórðunginn sem öryggis- og varaleið. Með gerð Hálslóns kom mjög góður vegur hálfleiðina og vantar nú aðeins um 80 kílómetra tengingu þaðan yfir á Sprengisandsleið. Vegurinn myndi stytta leiðina frá Reykjavík til Egilsstaða um meira en 200 kílómetra.“

Einkaframkvæmd

Vegna hinnar miklu styttingar væri auðvelt, að mati Trausta, að klára veginn í einkaframkvæmd því vegtollur mætti vera allnokkur vegna sparnaðar ferðamannsins við styttinguna. „Þegar þessi vegur væri kominn myndi innlendum og erlendum ferðamönnum frá suðvesturhorninu til Austurlands fjölga geysilega, meðal annars vegna möguleika á mörgum nýjum hringleiðum,“ sagði Trausti og bætti við að yrði vegurinn lagður í einkaframkvæmd myndi það í engu skipta um aðra uppbyggingu samgangna á Austurlandi, eins og heimamenn óttuðust þegar hugmyndin kom fyrst fram.

„Stærsta skrefið til að þetta komist á dagskrá hér eru samtök um það að stofna hliðstætt fyrirtæki eins og Spöl vegna Hvalfjarðarganga. Þar réði úrslitum að heimamenn stofnuðu fyrirtækið, en ef Austlendingar fara að

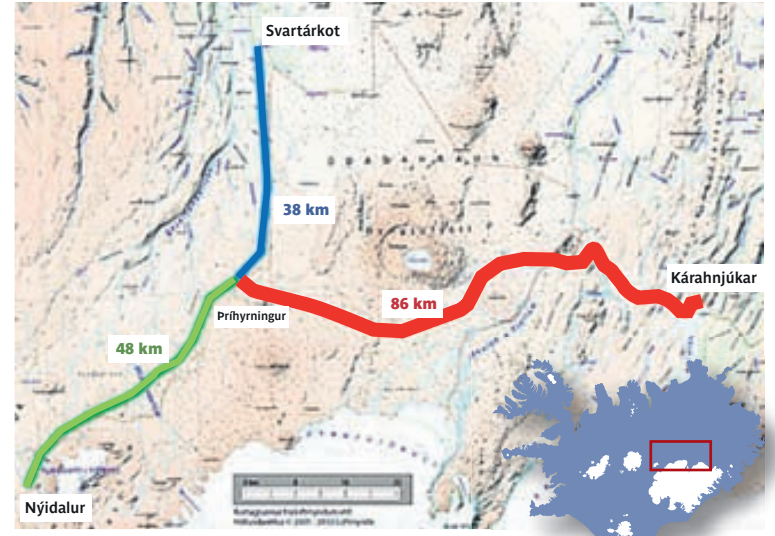
gera úr þessu mikinn ágreining þá verður ekkert úr neinu.“

Skipulagsmálin

Trausti benti hins vegar á að í samræmdri Samgönguáætlun eru fjórir hálendisvegir gerðir að stofnvegum í vegakerfinu, eins og hringvegurinn er. Enginn slíkur stofnvegur væri hins vegar sýndur til Austurlands, vegna þess að svæðisskipulag gerir ekki ráð fyrir honum.

Árið 2015 fellur svæðisskipulagið úr gildi. Vegna þess er í svokallaðri landsskipulagsstefnu sett fram hugmynd sem ætlað er að framlengja líftíma skipulags miðhálendisins. „Tillagan, komst, sem betur fer, ekki til umræðu né afgreiðslu fyrir lok síðasta þings. Nú er bara að vona að nýr umhverfisráðherra leggi ekki tillöguna fyrir að nýju, því það myndi gera mjög erfitt að fá veg norðan Vatnajökuls samþykkan,“ sagði Trausti. svavar@frettabladid.is

Hálendisvegur norðan Vatnajökuls



HUGMYND Hér er hugsanlegt staði nýs hálendisvegur með bundið slitlag austur og norður í land. Horft er til þess að norðan Vatnajökuls sé úrkomuminnsta svæði Evrópu.

→ Ríkisstjórnin kanni bætt hálendisvegi

Fyrir í þessum mánuði var lögð fram á Alþingi tillaga til þingsályktunar um uppbyggða vegi um hálendið. Þau Haraldur Einarsson og Jóhanna María Sigmundsdóttir, Framsóknarflokk, auk Vilhjálms Árnasonar, Sjálfstæðisflokki, eru flutningsmenn tillögunnar.

■ Tillagan fjallar um að ríkisstjórnin standi fyrir því að kanna þjóðhagslega hagkvæmni þess að hálendisvegur landsins verði bættir og lagfærðir. Gerð verði forkönnun á umhverfisáhrifum og könnuð samfélagsleg áhrif framkvæmdarinnar, m.a. áhrif á ferðþjónustu, byggingaþróun, öryggi og á tækifæri á norðurlöndum.

- Í greinargerð segir að hálendisvegir hafi verið í niðurníðslu undanfarin ár og flokkist frekar sem slóðar en vegir. Af þessum sökum verði þeir ófærir fyrir en skyldi og séu auk þess hættulegri en ella.
- Þar segir að uppbyggðir hálendisvegir hafi gríðarleg áhrif á ferðþjónustu og muni án efa dreifa vaxandi fjölda ferðamanna, jafnt erlendra sem innlendra, betur um landið en nú er. Bættir hálendisvegir séu líklegir til að lengja ferðamannatímabilið á þeim stöðum þar sem aukning ferðamanna er minnst.

→ Heimamenn hefjast handa

- Fréttablaðið greindi í sumar frá áætlunum hóps [Hálendisvegur ehf.] sem undirbýr hálendisveg norðan Vatnajökuls í einkaframkvæmd.
- Vegurinn á að ná frá Nýjadal á Þjórsársvæðinu að sunnanverðu og að Kárahnjúkum að austanverðu. Tæplega 40 kílómetra leggur yrði einnig norður í land, til dæmis að Svartárkoti í Bárðardal.
- Vegurinn gæti verið tilbúinn á fimm til sex árum.
- Áætlaður kostnaður er 5 til 5,5 milljarðar króna. Þessi upphæð fáist til baka á átta til tíu árum.

Landsvirkjun

Hlutverk Landsvirkjunar er að hámarka afrakstur af þeim orkulindum sem fyrirtækinu er trúáð fyrir með sjálfbæra nýtingu, verðmætasköpun og hagkvæmni að leiðarljósi. Á haustfundi fyrirtækisins verður opin umræða um hvernig við getum best staðið undir því hlutverki í breyttu umhverfi.

- **Ragnheiður Elín Árnadóttir**, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, opnar fundinn.
- **Hörður Arnarson** forstjóri, **Ragna Árnadóttir** aðstoðarforstjóri og **Björgvin Skúli Sigurðsson**, framkvæmdastjóri markaðs- og viðskiptaþróunarviðs, ræða um tækifæri Landsvirkjunar í breyttu umhverfi.
- **Gísli Marteinn Baldursson** stýrir opnum umræðum.

Taktu þátt í fundinum. Skráning á landsvirkjun.is

Haustfundur Landsvirkjunar

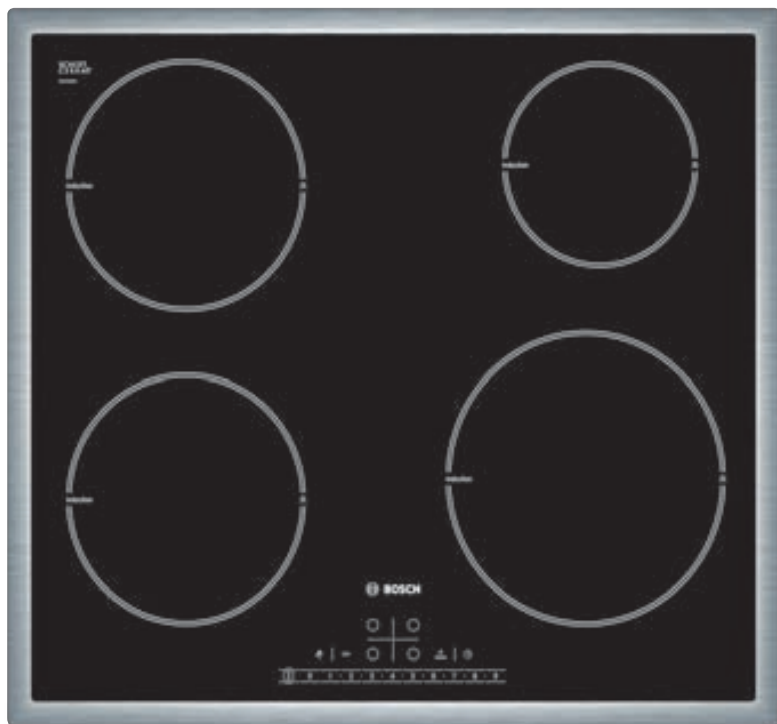
Hver er framtíð íslenskrar orku?

Harpa 13. nóvember kl. 14.00

BOSCH

Skelltu þér á Bosch spanhelluborð, sem fékk bestu einkunn fyrir hraða, og pottasett fylgir með.

Gildir aðeins í þrjá daga, 11. til og með 13. nóvember.



Bosch spanhelluborðið, PIE 645F17E

Með vönduðum stálramma. Fjórar spanhellur. DirectSelect stjórnborð: Gildi valið beint (ekki plús- og mínushnappar). Tímastillir á öllum hellum. Öryggisrof: Slekkur sjálfkrafa á sér ef það gleymist að slökkva á borðinu.

Verð: 149.900 kr.

*PIE 645F17E fékk hæstu einkunn fyrir hraða og viðurkenningu fyrir gæði og góða frammistöðu hjá sænska prófunar- og rannsóknarsetrinu Testfakta.



Glæsilegt pottasett að verðmæti **26.900 kr.** fylgir hverju PIE 645F17E spanhelluborði. Í þessu pottasetti eru fjórir pottar: 3,3 lítra; 4,4 lítra; 7,2 lítra og loks einn 1,25 lítra skaftpottur. Stállok fylgir með öllum pottunum fjórum. Um er að ræða potta úr 18/10 ryðfríu stáli, sem hafa margfaldan botn, mikla hitaleiðni og eru þar af leiðandi orkusparandi.



BOSCH

- B Ú Ð I N -



Nóvembertilboð

Gorenje ofn og helluborð
aðeins 159.900 kr.

Áður 229.900 kr. Þú sparar 70.000 kr.

Gorenje ofn BO7120AX eða BO7310AX • Stál • Nýtanlegt rými 65 l • Orkunýtni A • 5 ára ábyrgð

Keramík helluborð EC610AX • Snertitakkar • Sjálfvirkur suðubúnaður • Kantur úr ryðfríu stáli • 5 ára ábyrgð

Reykjavík
Skútuvogur 1
Sími 562 4011

Akureyri
Draupnigata 2
Sími 460 0800

RÖNNING
ronning.is | gorenje.is



EYÐILEGGING Óþefur af rotnandi líkum er farinn að verða til óþæginda í borginni Tacloban á Leyte. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Milljónir í brýnni neyð

Gríðarleg eyðilegging blasir við íbúum víða á Filippseyjum eftir hamfarirnar. Aðstoð er byrjuð að berast.

FILIPPSEYJAR Óttast er að fellibylurinn Haiyan hafi kostað meira en 10 þúsund manns lífið á Filippseyjum, þótt stjórnvöld hafi í gær ekki getað staðfest formlega að fleiri en 400 hafi látist.

Hamfarirnar röskuðu lífi allt að tíu milljóna manna, þar af milljóna barna sem eru í brýnni þörf fyrir aðstoð. Alþjóðlegar hjálparstofnanir eru önnur kafnar við að reyna að koma hjálpargögnum og fólki til þeirra staða sem verst urðu úti.

Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, UNICEF, efnir til neyðarstöfnunar hér á landi og verður

hægt að leggja þeirri söfnun líð með því að senda sms-ið „barn“ í númerið 1900 og styrkja þannig hjálparstarfið um 1.900 krónur.

Ráðstafanir stjórnvalda á Filippseyjum dugðu engan veginn til þegar hamfarirnar skulu á, enda var fellibylurinn einn sá allra stærsti sem sögur fara af.

Um 800 þúsund manns höfðu yfirgefið heimili sín áður en ósköpin dundu yfir og var þeim mörgum komið fyrir í skólabygggingum, kirkjum og stjórnsýsluhúsum, en þau hús stóðust mörg hver ekki fjarviðrið og fórust þar fjölmargir. gudsteinn@frettabladid.is

FORD Á ÍSLANDI
100 ÁRA AFMÆLI
1913-2013

AFMÆLISPAKKI AÐ VERÐMÆTI 320.000 KR.
FYLGR **FORD FOCUS** Í NÓVEMBER

Komdu núna og kynntu þér 100 ára afmælistilboð Ford. Reynsluaktu vinsælasta bíl í heimi búinn sparneytinni Ford EcoBoost vél sem hefur hlotið titilinn Engine of the Year, tvö ár í röð. Ford Focus er einfaldlega frábær bíll. Spyrðu Focus eiganda – hann mun staðfesta það.



FORD FOCUS
5 DYRA FRÁ
3.490.000 KR.
STATION FRÁ
3.640.000 KR.



ford.is



Brimborg Reykjavík Bildshöfða 6 Sími 515 7000
Brimborg Akureyri Tryggvabraut 5 Sími 515 7050

Ný og notaðir bílar: Sölueldir eru opnar alla vika daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16. Aukin þjónusta Bildshöfða frá Varahlutaverðun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

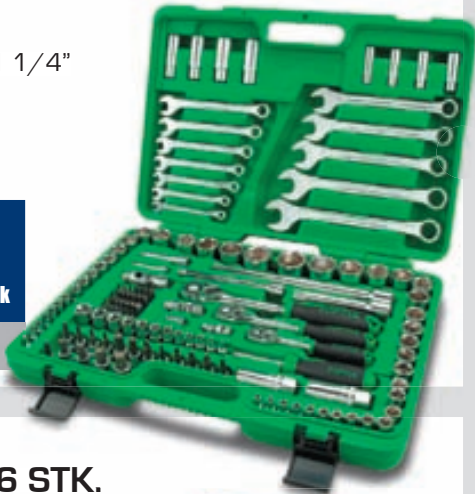
IBTGCAI130B

VERKFÆRASETT 130 STK.

1/4" - 3/8" - 1/2"
 Toppar 4 - 32 mm | 5/32" - 1 1/4"
 fastir lyklar 8 - 22 mm
 E toppar, sexkantbitar og fl.
 Sterk plasttaska

24.900 m/vsk

Fullt verð 37.900



IBTGCAI2802

TOPPLYKLASETT 28 STK.

Toppar 1/2" 8 - 32 mm
 Framlenging með LED ljósi
 Sterk plasttaska

9.900 m/vsk

Fullt verð 15.520



TILBOÐ

IBTGCAI106B

VERKFÆRASETT 106 STK.

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32mm
 Fastir lyklar 6 - 22mm
 Bitar og fl.
 Sterk plasttaska

18.900 m/vsk

Fullt verð 32.884



TILBOÐ

IBTGCAI9601

VERKFÆRASETT 96 STK.

Toppar 1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
 Toppar, lyklar, skrúfjárn, töng
 Nippillyklar og fl.
 Sterk plasttaska

22.900 m/vsk

Fullt verð 37.200



IBTGPAQ1202

SKRALLYKLASETT PRO

12 stk.
 8 - 19mm
 72 tanna

14.900 m/vsk

Fullt verð 22.370



IBTGCAI5102

TOPPLYKLA, OG BITASETT 51 STK.

Toppar og bitar
 1/4" hex - 4 - 14mm
 Sexkantsett fylgir
 Sterk plasttaska

6.900 m/vsk

Fullt verð 10.959



283 STK - VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM

7 Skúffur
 1/4", 3/8" og 1/2" topplyklastett
 Fastir lyklar, sexkantar og skrúfjárn,
 djúpir toppar, höggskrúfjárn, öfuguggasett, slaghamar,
 splittatangir, tangir, bitar og fl.
 Sterkur vagn með lás

KAUPAUKI
 FELGUTOPPASETT FYLGIR MEÐ

179.900 m/vsk

Okkar besta verð



IBTDJAC0106

6" SKRÚFSTYKKI MEÐ SNÚNINGI 180°.

6" Opnun

16.900 m/vsk

Fullt verð 29.299



TILBOÐ

IBTGAAI2101

SKRÚFJÄRNASETT 21 STK.

Handfang + járn
 Bitahaldari
 Sterk plasttaska

3.900 m/vsk

Fullt verð 5.602



Stjórnvöld og aðilar vinnumarkaðar ekki í takti:

Þvælt fyrir þjóðarsátt

Ekki er víst að allir vilji horfast í augu við það, en svigrúmið til að hækka laun í næstu kjarasamningum er ákaflega lítið. Már Guðmundsson seðlabankastjóri sagði nýlega að svigrúmið til samningsbundinna hækkana gæti verið tvö til tvö og hálf prósent, án þess að það raskaði verðbólgu markmiði Seðlabankans. Þá miðar hann við að laun hækki sem nemur verðbólgu og framleiðsluaukningu í landinu, sem spád er að verði lítil. Þessar tölur eru klárlega undir væntingum margra launþega. En hvað myndum við græða á meiri launahækkunum, sem ekki væri



Ólafur P. Stephensen

olafur@frettabladid.is

innistæða fyrir hjá fyrirtækjunum? Mörgum var ljóst strax þegar kjarasamningarnir árið 2011 voru gerðir að þar væri lagt upp með of miklar launahækkunar. Laun hækkuðu um 11,4 prósent á samningstímanum og launavísitalan raunar um 17,6 prósent, sem þýðir að launaskrið var talsvert. Kaupmátturinn jókst hins vegar ekki nema um 7,4 prósent á sama tíma. Það þýðir að launahækkunirnar voru of brattar, fyrirtækin veltu þeim út í verðlagið og verðbólgu á meirihlutann af þeim.

Þjörgólfur Jóhannsson, formaður Samtaka atvinnulífsins, minnti á það í grein í Fréttablaðinu á laugardaginn að tveir þriðjuhlutar landsmanna hefðu í nýlegri skoðanakönnun lýst sig fylgjandi því að fara þjóðarsáttarleið, leggja minni áherzlu á launahækkunar í komandi samningum en þeim mun meiri á stöðugt gengi og litlar verðhækkunar. Jafnstór hluti landsmanna hefur áhyggjur af verðbólgunni.

Íslendingar hafa áratugalanga vonda reynslu af gerð kjarasamninga með innistæðulausum launahækkunum og svo gengislækkunum og verðbólgu í framhaldinu. Það er óskandi að samtök launþega og atvinnurekenda hafi þá reynslu í huga í þetta sinn.

Framlag opinberra aðila til að ná þjóðarsáttinni sem kallað er eftir hefur hins vegar sjaldan verið eins aumt og nú. Reykjavíkurborg reitti samtök vinnumarkaðarins til reiði þegar borgarstjórnarmeirihlutinn slengdi fram alls konar gjaldskrárhækkunum í nýrri fjárhagsáætlun. Í fjárlagafrumvarpi ríkisstjórnarinnar er sömuleiðis fetuð sú troðna slóð að hækka álögur á tóbak, áfengi og bíla, sem vegur upp áhrif pínulíttar skattalækkunar sem þar er að finna.

Öllu verra er þó að ríkisstjórnin getur ekki gefið skýr svör um efnahagsstefnu sína eða stefnuna í ríkisfjármálum til næstu ára. Ástæðurnar eru líklega tvær helztar; annars vegar hafa ráðherrarnir ekki hugmynd um hvernig þeir ætla að koma Íslandi út úr gjaldeyrishöftunum eftir að þeir lokuðu nærtækustu leiðinni með því að leggja ESB-umsóknina á hilluna. Hins vegar er framkvæmd stórkostlegustu skuldaniðurfellingar í heimi enn þá óútfærð. Ríkisstjórnin hefur ekki gefið nein svör um hana sem eyða áhyggjum hagfræðinga af að feitu tékkarnir muni valda þenslu og verðbólgu.

Skuldalækkunaráformin eru líka vont innlegg í kjarasamninga sem byggja á þjóðarsátt vegna þess að þau munu gagnast tiltölulega litlum hópi, sem hefur að hluta til háar tekjur. Gagnið fyrir þá lægst launuðu, sem hafa aldrei haft efni á að kaupa sér húsnæði, er ekki neitt. Ef ríkissjóður getur grætt peninga á samningum við kröfuhafa föllnu bankanna væri niðurgreiðsla skulda ríkisins hins vegar aðgerð sem gagnaðist öllum.

Eitt af því sem myndi greiða verulega fyrir skynsamlegum kjarasamningum væri skýrari stefna stjórnvalda. Það er reyndar ekki líklegt að hún verði til á þeim skamma tíma sem er til stefnu.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Það má greina ákveðna óþreyju eftir svörum í fyrirspurn Vilhjálms Bjarnasonar, þingmanns sjálfstæðismanna, um hvar aðildarviðræður Íslendinga við Evrópusambandið eru staddir. Vilhjálmur er búinn að senda Gunnari Braga Sveinssyni fyrirspurn í þinginu og æskir skriflegra svara við fyrirspurninni. Frá því ríkisstjórnin ákvað að gera hlé á viðræðunum hefur utanríkisráðherra verið nokkuð þögull um málið utan þess að hann hefur lýst því yfir að hann voni að Ísland gangi aldrei í Evrópusambandið. Vilhjálmur bendir réttilega á að lífið haldi áfram og af og til hafi orðið stjórnarskipti. „Enginn er eilífur í neinum stjórnarstól, hvorki ég né ráðherrar,“ segir hann.

Engin formleg svör

Þetta leiðir hugann að öðru tengdu þessu ESB. Því Alþýðusamband Íslands, Samtök atvinnulífsins og Viðskiptaráð Íslands sendu Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni bréfkorn fyrir í haust. Þar kom fram að samtökin hafa ákveðið að standa fyrir úttekt á stöðu aðildarviðræðanna við ESB og buðu þau ríkisstjórninni að vera með í þeim dansi. Ekki hefur enn borist formlegt svar sem hlýtur að mega

Sendir Vigdís tóninn

Reynir Tómas Geirsson prófessor og yfirlæknir á Landspítalanum sendir Vigdís Hauksdóttur



tóninn í Fréttablaðinu í gær. Reynir Tómas vísar til fyrirspurnar þingmannsins á Alþingi þar sem Vigdís vill fá að vita hvort ekki sé hægt að nýta sjúkrahúsið á Akureyri til að kenna læknanemum og hvort ekki sé hægt að fjölga þeim um helming. Reynir Tómas telur að Vigdís hefði átt að kynna sér málin betur áður en hún spurði og gagnrýnir þingmanninn fyrir að vera að sóa tíma starfsmanna hins opinbera. „Kannski er hagræðingarleið fólgin í því að spara vinnu fólks á Alþingi, í ráðuneytum og ríkisstofnunum með því að leita haldgöðra upplýsinga með öðrum hætti en fyrirspurnum á Alþingi,“ segir læknafrófessorinn.

johanna@frettabladid

HALLDÓR



Breytir sambandið samningum?

KJARAMÁL



Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir borgarfulltrúi

Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga og bæjarfulltrúi á Ísafirði, skrifar grein í Fréttablaðið í gær um skólamála og kjör kennara. Síðastliðin tíu ár hef ég verið talsmaður þess í Reykjavíkurborg að breyta kjarasamningum kennara, talið þá vera úrelta og hvorki í samræmi við kröfur til starfa háskólamenntaðra starfsmanna né skólaþróunar. Ég hef sagt að stagbættur samningur sem grundvallast á stundatöflum dugi ekki lengur.

Reykjavíkurborg á að vera leiðandi í þessari umræðu enda langstærsta sveitarfélagið. Bara á þessu ári aukast útgjöld borgarinnar um 100 milljónir, sem jafngildir launum 16 kennara, vegna kennsluafsláttar kennara sem eru komnir yfir ákveðinn aldur. Reykjavíkurborg á með skýrum hætti að setja stefnuna á miklu sveigjanlegu umhverfi fyrir kennara og skólástjórnendur – og taka til umræðu einhvers konar framgangskerfi í líkingu við það sem hjúkrunarfræðingar nota með góðum árangri. Þannig getum við umbunað kennurum góð störf með launaflokkahækkunum.

Grein Halldórs gefur okkur tilefni til að hugleiða hvað Samband íslenskra sveitarfélaga hefur raunverulega gert

undanfarin ár í þessu sambandi. Sambandið sló út af borðinu mögulegt samkomulag um sólarlagsákvæði á kennsluafslætti.

Ekkert hefur hreyfst í átt að sveigjanlegri kjarasamningum nema síður sé og traustið á milli sambandsins og kennara er við frostmark. Ég fagna því ef breyting verður á því enda löngu tímært að leggja fram skýra stefnu og fara að draga upp nýjan samning. Það er ekki hægt að stagbæta núverandi samning. Markmiðið á að vera að hækka laun kennara umfram vísitölu en losa um leið úreltar vinnuskilgreiningar.

Reykjavíkurborg á að vera leiðandi í að bjóða upp á meiri sérhæfingu og sveigjanleika með minni miðstýringu borgarinnar sjálfar og meiri völd til skólástjóra. Við eigum að búa til samning sem miðar við að laun kennara og verkefni séu í samræmi við aðra háskólamenntaða starfsmenn. Sveitarfélög þurfa að fjárfesta í þessum breytingum. Það er tímabært að virkja krafta kennara í sveigjanlegu umhverfi launa og starfsskilyrða. Að einbeita sér að þeirri stefnu að „reka kennsluna með færri kennurum...“ eins og Halldór nefnir er kolrangt markmið og mun valda úlfúð meðal kennara.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI: Ari Ewald RITSTJÓRAR: Ólafur P. 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 gagnaböndum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

NORÐURSLÓÐADAGUR 2013

Hvernig eflum við þátttöku íslensks vísindasamfélags í alþjóðlegri samvinnu og stefnumótun um norðurslóðir?

Sjávarútvegshúsinu, Skúlagötu 4, 1. hæð

14. nóvember 2013

kl. 9:00-17:30

Fjölbreytt dagskrá stuttra erinda um vísindastarf á Íslandi í samstarfi við erlenda aðila. Meðal þátttakenda eru fyrirlesarar frá CAFF, Hafrannsóknastofnun, Háskóla Íslands, Háskólanum á Akureyri, MATÍS, Rannís, Stofnun Vilhjálms Stefánssonar, Veðurstofu Íslands og Arctic Portal.

Deginum lýkur á öndvegiserindi um norðurslóðarannsóknir þar sem Edward Hanna frá Háskólanum í Sheffield flytur erindi undir yfirskriftinni:

Aspects and Impacts of Arctic Climate Change 1900-2013.

Dagskráin er öllum opin og aðgangseyrir enginn.

Nánari upplýsingar um erindi og tímasetningar:

www.nordurslodanetid.is

Að plata ónæmiskerfið

HEILSA

Teitur Guðmundsson læknir



Þegar við verðum lasin finnum við ídulega fyrir einhvers konar einkennum, þau geta verið margvísleg og bæði tengst beint og óbeint því sem hrjáir okkur hverju sinni. Dæmi um þetta eru sýkingar sem oft eru staðbundnar og gefa okkur verki þar sem bólgan situr eins og við eyrnabólgu eða hálsbólgu, en þrátt fyrir að baráttan fari fram á ákveðnum stað getum við fengið mikil almenn einkenni til viðbótar eins og hita eða beinverki svo fátt eitt sé nefnt. Það er vegna þess að ónæmiskerfið okkar er ræst upp og hersveitir hvítra blóðkorna flykkjast af stað til að ráða niðurlögum þessa óboðna gests.

Í sinni einföldustu mynd virkar ónæmiskerfið þannig að það þarf að þekkja það sem er utan- aðkomandi eða bilað frá því sem er heilbriggt og hluti af eðlilegri líkamsstarfsemi. Markmiðið er að vinna gegn slíku auk þess að muna og geyma upplýsingarnar til að geta brugðist hratt við næst og koma í veg fyrir veikindi. Þess vegna fáum við sjaldan eða aldrei nákvæmlega sömu sýkinguna tvisvar auk þess sem við nýtum þennan eiginleika til að búa til bóluefni svo dæmi sé tekið.

Sjálfsónæmissjúkdómar

Flest búum við svo vel að eiga öflugt ónæmiskerfi sem sér stöðugt um að vernda okkur og tekur sér aldrei frí, ekki frekar en hjartað. Það berst við allar tegundir sýkla, en stundum þurfum við aðstoð í formi lyfja til þess að drepa niður baktériur og sveppi, veirusýkingar eru erfiðari viðfangs og eigum við færri vopn þar og treystum því verulega á að ónæmiskerfi okkar tækli þann vanda. Því gengur ídulega vel en þó eru ýmsar undantekningar þar á eins og til dæmis HIV. Það er hins vegar svo að í öllum þeim hasar og daglega amstri sem ónæmiskerfið þarf að glíma við getur það líka gert mistök og byrjað að ráðast gegn okkur. Það er það sem við köllum sjálfsónæmissjúkdóma en þeir eru býsna margir og misalvarlegir.

Þeir sem við þekkjum einna helst eru sykursýki af tegund 1, liðagigt, rauðir úlfar, MS-sjúkdómur, glútenþol, ristilbólgu, Hashimoto's, psoriasis og margir fleiri. Allir þessir sjúkdómar eiga það sammerkt að líkaminn ræðst gegn sjálfum sér og veldur þeim einkennum sem sjúklingarnir finna fyrir á grundvelli þeirrar baráttu sem ónæmiskerfið háir á hverjum stað fyrir sig. Vandamálin sem felast í meðferð þessara sjúkdóma eru augljós, en þau eru að þurfa að lama ónæmiskerfið á vissan hátt til þess að draga úr einkennum sjúklingsins.

Á sama tíma getur það ekki verið okkur sem skyldi og því geta fylgt slæmar aukaverkanir eins og alvarlegar sýkingar, krabbamein og jafnvel dauði.

Vandamálin sem felast í meðferð

Þessara sjúkdóma eru augljós, en þau eru að þurfa að lama ónæmiskerfið á vissan hátt til þess að draga úr einkennum sjúklingsins.

Endurmenntun ónæmiskerfisins

Okkur hefur gengið fremur illa að plata ónæmiskerfið fram að þessu, í upphafi notuðum við stera og krabbameinslyf, nú eigum við líka sértækari svokölluð líftækniylf sem hafa komið á markað og byggja á því að breyta virkni ónæmiskerfisins. Þau hafa skilað ákveðnum árangri en við vitum ekki hvaða aukaverkanir þau kunna að hafa í för með sér til lengri tíma lítið. Ljóst er að við erum að halda sjúkdómum í skefjum með misgóðum árangri en ekki að lækna þá. Vandinn liggur í okkar eigin frumum og við þurfum að finna leiðir til að kenna þeim upp á nýtt eða senda þær í endurmenntun svo þær hætti að skaða okkur.

Í sumum tilvikum tekur ónæmiskerfið upp á því að hætta af sjálfu sér að ráðast á eigin vef og viðkomandi læknast án aðkomu læknavísindanna. Þekktasta dæmið er Hashimoto's thyroiditis eða bólgja í skjaldkirtli sem er tímabundin og veldur vanstarfsemi í kirtlinum.

Nýlegar rannsóknir á sviði MS-sjúkdóms lofa hins vegar mjög góðu um það að mögulega sé okkur að takast að endurmennta ónæmiskerfið og breyta sjúkdómsgangi sjúklings með slíkan sjúkdóm. Þar er um að ræða að taka hvít blóðkorn úr sjúklingi, merkja þau með þeim efnum sem líkaminn ræðst gegn og gefa sjúklingnum blóðkornin aftur. Á þennan hátt virðist líkaminn hætta að ráðast gegn þeim. Aukaverkanir voru sáralitlar og meginkosturinn er sá að ekki er verið að dempa ónæmiskerfið á sama tíma eins og við allar aðrar meðferðir sem við þekkjum í dag. Frekari rannsóknir eru þörf, en menn vona að þessi möguleiki geti nýst í mörgum öðrum sjálfsónæmissjúkdómum og eru þegar dæmi um það í dýratilraunum. Kannski tekst okkur að lækna marga af erfiðustu sjúkdómum sem við þekkjum í dag á þennan hátt? En eins og Sun Tzu sagði: „To know your enemy, you must become your enemy.“

Þarfasta þörfin

Í svari heilbrigðisráðherra við fyrirspurn minni á Alþingi nýverið um uppbyggingu hjúkrunnarrýma í Reykjavík kemur fram sú óhugnanlega staðreynd að innan fárra ára verða hundruð aldraðra Reykvíkinga á biðlista eftir hjúkrunnarrými, eftir að hafa fengið samþykkt að þau hafi þörf fyrir slíkt rými með svokölluðu færni- og heilsufarsmati.

ÞJÓNUSTA



Björk Vilhelmsdóttir borgarfulltrúi og formaður velferðarráðs

Árið 2008 var gerð áætlun af þáverandi ríkisstjórn um uppbyggingu hjúkrunarheimila. Áætlunin byggði á biðlistum og samráði við sveitarfélög. Þar var gert ráð fyrir 60 rýma hjúkrunarheimili á Sléttuvegi í Reykjavík sem byggt yrði á árunum 2010-2011. Þá var ráðgerð uppbygging víða á landinu sem og á höfuðborgarsvæðinu. Reykjavíkurborg gerði í framhaldinu samkomulag við Hrafnistu um uppbyggingu þjónustumiðstöðvar á Sléttuvegi og byggingu 100 þjónustuíbúða sem áttu að tengjast hjúkrunarheimilinu, til hagræðingar bæði fyrir íbúa og samfélag.

Sléttuvegur á áætlun frá 2008

Allar götur síðan 2008 hefur Reykjavíkurborg gert ráð fyrir hjúkrunarheimilinu á Sléttuvegi, bæði í skipulagi og fyrirhugaðri þjónustu. Ítrekað hefur verið við velferðarráðuneytið og velferðarráðherra að þessi uppbygging fari af stað og síðan verði horft til framtíðar með tilliti til fyrirsjáanlegrar fjölgunar aldraðra. Satt best að segja hafa yfirvöld velferðarmála aðallega verið upptekin af því að uppfylla óskir landsbyggðarinnar, en gleymt höfuðborginni. Þegar

Reykjavíkurborg leitaði eftir samkomulagi við ríkið um fjármögnun með svokallaðri leiguleið, var búið að festa allt fé til framtíðar.

Reykjavíkurborg hefur lagt fram ýmsar upplýsingar sem sýna hversu þörfin er brýn hér í borginni og eftir áralangt þref var loks skrifað undir viljayfirlýsingu milli velferðarráðherra og borgaryfirvalda sl. vor. Var það afrakstur áralangrar vinnu milli

aðila og ljóst að öll sanngirnirök studdu viðurkenningu ráðuneytisins á brýnni þörf aldraðra borgarbúa. Efast ég um að jafnárleg þarfagreining hafi átt sér stað fyrir annarri uppbyggingu sem samþykkt hefur verið.

Nú segir heilbrigðisráðherra að ekki sé hægt að standa við þessa yfirlýsingu, þar sem ekki hafi verið gert ráð fyrir fjármögnun framkvæmdanna. Það er vandi ríkisins, ekki borgar eða borgarbúa. Við í Reykjavík getum og viljum borga okkar hlut.

Heimajónustan örugg í Reykjavík

Allt frá árinu 2004 hefur borgin verið að þróa samþætta heimajónustu og heimahjúkrun. Fyrst í tveimur tilraunaverkefnum, en frá árinu 2009 tók borgin alfarid við heimahjúkrun. Í Reykjavík búa nú hlutfallslega færri aldraðir á hjúkrunarheimilum en í öðrum byggðarlögum. Fækkunin er hagkvæm fyrir samfélagið, en aðallega jákvæð fyrir fólk sem vill vera heima og fær til þess viðeigandi þjónustu. Ástæðan er að sú að fólk getur búið lengur heima í Reykjavík vegna þess hversu örugg heima-

→ Það er vandi ríkisins, ekki borgar eða borgarbúa. Við í Reykjavík getum og viljum borga okkar hlut.

þjónustan er og Landspítalinn getur útskrifað Reykvíkinga fyrr heim en aðra af sömu ástæðu. Borgin er því ekki Þrándur í Götu í öldrunarmálum eins og sumir vilja vera láta, heldur þvert á móti Íslandsmeistari í öruggri heimajónustu.

En þegar fólk vill ekki og getur ekki verið heima þarf það að eiga kost á hjúkrunarvist. Nýjar tölur um fleiri hundruð manns á biðlista í nánustu framtíð eru því ógnvekjandi.

47 bíða á hverjum degi

Í dag bíða að jafnaði 47 aldraðir á Landspítalanum eftir að meðferð lýkur eftir þlássi á hjúkrunarheimili. Sá fjöldi vex með fjölgun aldraðra og á meðan ekki eru önnur hjúkrunarúrræði til staðar. Í þessum mánuði bætast að vísu við 40 ný hjúkrunnarrými á Vífilsstöðum, og er það afar jákvætt. En þau rými munu aðeins létta af álaginu í 1-2 ár að mati sérfræðinga.

Það tekur 2-3 ár að byggja hjúkrunarheimili. Við getum því ekki beðið og þurfum strax að byrja á Sléttuvegi. Önnur uppbygging kemur síðan í kjölfarið á grundvelli ítarlegrar og faglegrar þarfagreiningar og mun þá og þannig mæta fjölgun aldraðra.

Reykjavíkurborg, aldraðir Reykvíkingar og aðstandendur þeirra geta ekki beðið eftir að hefja framkvæmdir og það er orðið tímabært að byrja á því hjúkrunarheimili sem ríkið hefur haft í sínum áætlunum frá árinu 2008.



Sjóðfélagafundur

13. nóvember 2013

Kynningarfundur fyrir sjóðfélaga Gildis-lífeyrissjóðs verður haldinn miðvikudaginn 13. nóvember nk. kl. 17 á Grand Hótel, Reykjavík.

Kynnt verður staða og starfsemi sjóðsins auk kynningar á nýjum vef lífeyrissjóðanna, Lífeyrisgáttinni, lifeyrisgattin.is þar sem sjóðfélagar geta nálgast upplýsingar um öll sín réttindi í samtryggingarlífeyrissjóðum.

Sjóðfélagar eru hvattir til að mæta.

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.

BUGL Stórtónleikar

í Grafarvogskirkju 14. nóvember kl.20:00

til styrktar Barna- og unglingsageðdeild LSH og Líknarsjóði Fjörgynjar



Eftirtaldir listamenn koma fram og styrkja verkefnið: Eyjólfur Kristjánsson, Stefán Hilmarsson, Gissur Páll Gissurarson, Hera Björk Þórhallsdóttir, Jóhann Friðgeir Valdimarsson, Lay Low, Páll Rósinkranz, Regína Ósk Óskarsdóttir, Þóra Einarsdóttir, Garðar Thór Cortes, Guðrún Gunnarsdóttir, Eypór Ingi Gunnlaugsson, Greta Salóme, Hulda Björk Garðarsdóttir, Kristján Kristjánsson (KK), Matthías Stefánsson, Ragnar Bjarnason, Voces Masculorum, hljómsveitin Kaleo, Domus Vox, stjórnandi Margrét J. Pálmadóttir.

Slakið á og njótið tónlistar frábærra listamanna og leggið góðu máli lið

Lionsklúbburinn Fjörgyn
www.fjorgyn.is



Vissir þu að...
holl og góðfæða stuðlar
að líkamlegu heilbrigði
sem börn eiga rétt.

Miðaverð
4.000 kr.

Söluastaðir:
midi.is

Ártúnshöfða
Bíldshöfða
Gagnvegi

Álfheimum
Gullinbrú

TÍMAMÓT

Púrtvín og ostar í hádegini

Dagskrárgerðarkonan Sigurlaug Margrét Jónasdóttir er fimmtug í dag.

„Þetta eru mikil gleðitíðindi. Mér finnst æðislegt að eiga afmæli og hlakka alltaf voðalega mikið til,“ segir dagskrárgerðarkonan Sigurlaug Margrét Jónasdóttir. Hún fagnar fimmtugsafmæli sínu í dag og ætlar að njóta dagsins í faðmi samstarfsmanna og fjölskyldu.

„Ég ætla að byrja á því að vakna og fara í vinnuna. Ég er með þátt á Rás 1 á hverjum morgni sem heitir Segðu mér og ég ætla að fá Margréti Eir söngkonu í heimsókn til mín. Svo ætla ég að njóta þess að finna tilfinninguna þegar maður á afmæli. Um kvöldið ætla ég að fara út að borða og á laugardaginn held ég veislu fyrir fjölskylduna. Ég ætla ekki að halda stórafmæli en ég er byrjuð að undirbúa laugardagsmatinn þar sem ég býð meðal annars upp á hreindýrahakk og annan góðan mat.“

Hún býst við því að fá margar kveðjur enda er hún dugleg að láta fólk vita hvenær hún á afmæli.

„Mér finnst hrikalega gaman þegar fólk man eftir afmælisdeginum mínum en ég er líka dugleg að minna fólk á hvenær ég eigi afmæli í óspurðum fréttum. Við þössum upp á það á Rás 1 að halda alltaf upp á það þegar einhver á afmæli. Ég ætla að gefa samstarfsfélögum mínum púrtvín og osta í hádegini og ég stóla á að þeir syngi fyrir mig,“ segir Sigurlaug létt í bragði. Hún ætlar ekki að líta neitt sérstaklega yfir farinn veg á þessum merkisdegi enda mjög hamingjusöm í núinu.

„Ég var að rifja það upp þegar mamma varð fimmtug. Þá



LÍFSGLÖB
Sigurlaug er mikið afmælisbarn.
FRÉTTABLAÐIÐ/
DANIEL

hugsaði ég: „Aumingja konan, hún er orðin svo gömul.“ Því er frekar fyndið að ég sé komin á þennan stað. Ég veit ekki hvort börnin mín vorkenni mér en sem betur fer er aldurinn afstæður. Ég er í vinnu sem ég elska, á heilbrigð og yndisleg börn og búin að eignast barnabarn sem ég er mjög upptekin af. Svo er ég orðin leiðsögumaður í ferðum til Rómar með ferðaskrifstofunni Vita. Þetta eru sérstakar kampavíns- og kaloríuferðir sem eru mjög skemmtilegar.“

liljakatrin@frettabladid.is



Ástkær móðir okkar, amma og langamma,

ELSA EINARSDÓTTIR

Sunnubraut 10,
Keflavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja, laugardaginn 9. nóvember. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju, fimmtudaginn 14. nóvember kl. 11.00.



Guðmundur Friðrik Friðriksson
Hafðís Ben Friðriksdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



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

BRYNDÍS FRÍÐRIKSDÓTTIR,

lést að heimili sínu 4. nóvember. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.



Einar Sturluson
Grétar Franksón
Guðrún Ásta Franks
Sara Helga Franks
Sandra Franks
Ingigerður Einarsdóttir
ömmu- og langömmubörn.

Sigrún Arngrímsdóttir
Baldvín Loftsson
Einar Ólafson
Árni Björn Kristbjörnsson
Caglar Cetin



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

KRISTGEIR KRISTINSSON,
frá Felli, Arnarstapa, Snæfellsnesi,
Bólstaðarhlíð 41, Reykjavík,

lést á Landspítalanum þann 5. nóvember. Útförin fer fram frá Háteigskirkju 13. nóvember kl. 13.00.



Björg Jónsdóttir
Jón Kristgeirsson
Guðjón Kristinn Kristgeirsson
Sigurgeir B. Kristgeirsson
Jónína Kristgeirsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Elín Þ. Egilsdóttir
Andrea E. Atladóttir
Sigurður J. Bergsson



Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

DÓRÓTEA GUÐMUNDSDÓTTIR
hússtjórnarkennari,
Réttarholti 5, Borgarnesi,
áður til heimilis að Laugabóli í Ísafirði,

andaðist á Heilbrigðisstofnun Vesturlands á Akranesi laugardaginn 9. nóvember. Útförin verður auglýst síðar.



Jón Guðjónsson
Guðjón Jónsson
Ásta Jónsdóttir
Porkell Jónsson
Ingi Rúnar Jónsson
Arngerður Jónsdóttir
og barnabörn.

Guðlaug Vilbogadóttir
Heiða Björk Jósefsdóttir
Porkell Heiðarsson

WWW.KVEDJA.IS

Útvarastofa
SVAFARS & HERMANNS



571 8222 · 820 3939 SVAFAR · 820 3938 HERMANN

Nóvembertilboð

30% afsláttur af íslensku blágrýti
eingöngu af legsteinum á lager

Frí uppsetning á höfuðborgarsvæðinu og frí sending út á land á öllum keyptum legsteinum

Mikið úrval
Gerð verðsamanburð

10% staðgreiðsluafsláttur



Steinsmiðjan Mosaik
Hamarshöfða 4 - sími 587 1960 - www.mosaik.is



Ástkær eiginmaður minn,
KJARTAN JENSSON,
Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sunnudaginn 10. nóvember.



Ásta Kristín Þorleifsdóttir



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,
SÓLBJÖRT GESTSDÓTTIR
Sautjándajúnitorgi 5, Garðabæ,
andaðist á líknardeild Landspítalans 1. nóvember. Útför hennar fer fram frá Víðalínaskirkju í Garðabæ fimmtudaginn 14. nóvember kl. 13.00.



Ingólfur Arnarson
Jóhanna Rósa Arnardóttir
Guðrún Björg Sigurbjörnsdóttir
Hólmfríður Fanndal Svavarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Sigríður Guðjónsdóttir
Jón Vilhjálmsson



Elsku konan mín, dóttir okkar og systir,
NÍNA BJÖRK SIGURÐARDÓTTIR,
verður jarðsöngin frá Digraneskirkju, miðvikudaginn 13. nóvember klukkan 14.00.



Flosi Eiríksson
Eyrún Gunnarsdóttir
Kjartan Ó. Sigurðsson

Sigurður Ó. Kjartansson
Inga Sigurðardóttir



Ástær amma okkar og frænka,
ANNA BJARNADÓTTIR
Lindargötu 57,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 5. nóvember.

Bjarni Jónsson
Andrés Jón Esrason
og aðrir aðstandendur.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

SIGURLAUG MAGNÚSDÓTTIR
frá Ísafirði, Dalbraut 27 Reykjavík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Eir fimmtudaginn 7. nóvember, verður jarðsöngin frá Dómkirkjunni í Reykjavík fimmtudaginn 14. nóvember kl. 15.00.



Tómas Heimir Tómasson
Gísli Þór Gíslason
og barnabörn.

Helena Tómasson
Laila Gíslason



Elskuleg móðir okkar, amma, tengdamamma, systir, mágkona og frænka,

GUÐRÚN DÓRA PETERSEN,

verður jarðsöngin frá Neskirkju fimmtudaginn 14. nóvember kl. 13.00.



Silja Kjartansdóttir
Telma Kjartansdóttir
María Ósk Beck
Hildur Petersen
Helga Huld Halldórsdóttir
Kolbeinn Hans Halldórsson

Gísli Óskarsson
Óskar Alfreð Beck
Halldór Kolbeinsson



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

PÓRDÍS JÓHANNA ÁRNADÓTTIR,
áður til heimilis að Stekkjarflöt 22,
Garðabæ,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold, Garðabæ, miðvikudaginn 6. nóvember. Útförin fer fram frá Frikirkjunni í Reykjavík þriðjudaginn 19. nóvember kl. 15.00.

Árni Benedikt Árnason
Jean Noel Lareau
Jóhannes Baldvín Lareau
Jóna Kristjana Einarsdóttir
og barnabörn.

Brynja Guðmundsdóttir
Eyjólfur Einarsson



Okkar ástkæri eiginmaður, faðir, tengdafaðir og afi,

KRISTINN J. B. GÚSTAFSSON
Dyrhómrúm 18, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans við Hringbraut þann 8. nóvember sl. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Ragna Hrönn Jóhannesdóttir
Guðlaug Þóra Kristinsdóttir
Jón Ólafur Ólafsson
Jóhannes Kr. Kristinsson
Vala Lind Kristinsdóttir
og barnabörn.



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
GÍSLI EYJÓLFSSON
frá Bessastöðum, Vestmannaeyjum,
Hraunbraut 47,

varð bráðkvaddur á heimili sínu fimmtudaginn 7. nóvember. Jarðsöngið verður frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 20. nóvember kl. 13.00.

Hildur Káradóttir
Eyjólfur Gíslason
Margrét Gísladóttir
Gunnhildur Gísladóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Kristín Guðmundsdóttir
Karl Ómar Jónsson
Sigurður Karlsson



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



TIL STYRKTAÐAR BUGL

Margt af besta tónlistarfólki landsins kemur fram á árlegum stórtónleikum sem Lionsklúbburinn Fjörgyn stendur fyrir til styrktar barna- og unglinga-geðdeild LSH (BUGL) og líknarsjóði Fjörgynjar, fimmtudaginn 14. nóvember í Grafarvogskirkju.

Hausverkur Ekki þjást **MigreLief**

MígreNi.is

MigreLief fyrirbyggjandi fæðubótarefni fyrir fullorðna og börn

VETRARDAGAR

15% - 20% afsláttur af öllum fatnaði.



Í tilefni að 50 ára afmæli Parísartísku ætlum við að bjóða upp á léttar veitingar út þessa viku.

Parísartískan býður upp á vandaðan tísku- og skófatnað frá Þýskalandi og Ítalíu í stærðum 36-50. Áhersla er lögð á gæði og góða persónulega þjónustu

B/A/S/L/E/R Parísar TÍZKAN

Skipholti 29b • S. 551 0770



Vertu örugg með þig í réttri stærð

Kr 6.860-
buxur
kr. 2.680,-

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opíð frá 10-18 virka daga
Laugadag opíð frá kl 10-14

Vertu vinur



ÞÆGILEGRA LÍF

Halldór Rúnar Magnússon, eigandi HM-flutninga (hmflutningar@hmflutningar.is), er ánægður með ProStaminus.

TÍÐ ÞVAGLÁT TRUFLUÐU VINNU OG SVEFNI

GENGUR VEL KYNNIR Halldór R. Magnússon, eigandi HM-flutninga ehf., vinnur við alhliða vörudreifingu og flutningsþjónustu og keyrir bíl stóran hluta vinnudagsins. Tíðar klósettferðir gerðu honum vinnuna erfiðari.

Tíðar ferðir á klósettið, næturbrölt og slappari þvagbuna gerðu Halldóri lífið leitt þar til hann prófaði ProStaminus, náttúrulegt bætiefni sem er sérstaklega framleitt fyrir karlmenn með vandamál tengd þvagbunu og stækkuðum blöðruhálskirtli.

ÞVAGBUNAN VAR ORÐIN SLÖPP

„Þvagbunan var farin að slappast og ég þurfti oft að pissa á næturnar. Á daginn var orðið afar þreytandi að þurfa sífellt að fara á salernið og þegar maður loksins komst kom lítið sem ekkert,“ segir Halldór og bætir við að margir karlmenn sem vinni við akstur kannist við það vandamál að komast ekki alltaf á klósettið þegar kallið kemur og vinna þar að auki oft óreglulegan vinnutíma. Þetta tvennt geti kallað á vandamál sem tengjast þvaglátum. „Ég var allavega orðinn það þreyttur á þessu að mér fannst ég verða að leita leiða til að bæta ástandið og datt þá niður á ProStaminus sem ég hef tekið í um það bil hálf t.ár með frábærum árangri,“ segir Halldór.

ProStaminus er náttúrulegt efni og megininnihaldsefnin eru hörfræjabykkni, graskersfræjabykkni, granateplabykkni, sink, selen, D- og E-vítamín. „Ég tek



eina töflu á morgnana og aðra á kvöldin og finn að ég þarf sjaldnar að pissa á næturnar. Bunan er orðin miklu betri og klósettferðirnar á daginn eru færri og áhrifaríkari,“ segir Dóri kíminn og léttur í lundu.

Yfir 70% ProStaminus-notenda finna fyrir jákvæðum breytingum strax fyrsta mánuðinn.

Dagskammtur: 2 töflur á dag t.d. með kvöldmáltíð. Útsölu- staðir: Flest apótek, heilsubúðir, Hagkaup og Fjarðarkaup. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

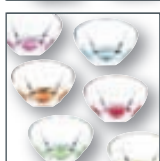


Flottar jólagjafir

Mikið úrval - Góð verð

TÉKK www.tk.is
KRISTALL

Laugavegi 178 - Sími: 568 9955





Kringlunni
Sími 568 7777
heyarnarstodin.is

HEYRNARSTÖÐIN



JÓGAKENNARI
Nicole Gibbard fór í tíu daga hestaferð á Íslandi í sumar og kenndi um leið samferðalöngum sínum nokkrar jógastöður.

JÓGA REIÐNÁMSKEIÐ

NÁMSKEIÐ Breska hestakonan og jógakennarinn Nicole Gibbard kennir íslenskum hestamönnum að blanda saman jóga og reiðmennsku.

Nicole er breska en býr í Sviss þar sem hún stjórnar sex heilsuræktarstöðvum. Hún hefur stundað jóga frá 15 ára aldri en hestamennsku frá því hún var fimm ára. „Ég lærði reiðmennsku á Englandi og sem unglingur keppti ég í hindrunarstökki og dressúræfingum,“ segir Nicole sem starfaði við tamningar og þjálfun, frá 17 ára aldri. „Árið 2000 flutti ég til Zürich í Sviss, hætti hestamennsku og hóf nýjan feril innan heilsuræktargeirans,“ segir jógakennarinn sem leggur megináherslu á Astanga- og Anusara-jóga.

En hvernig kom það til að hún fór að kenna hestamönnum jóga? „Ég hef boðið upp á jóga-upplifunarferðir sem ég kalla yOGaCTiViTY. Þá fer ég með nemendur mína til útlanda og við stundum jóga auk þess sem við lærum eitthvað nýtt á hverjum degi á borð við köfun, skíði eða kajakróður. Ég fór í eina slíka ferð til Sardiníu

þar sem við fórum á hestbak og þá fékk ég þá hugmynd að þróa jógaþrógramm fyrir hestamenn,“ segir Nicole en hana hafði lengi langað að sameina þessar tvær ástríður, reiðmennsku og jóga.

Nicole þekkir vel til hestamennsku og veit sem er að oftar en ekki setur reiðmaðurinn sjálfan sig í annað sætið meðan hesturinn er í því fyrsta þegar kemur að líkamlegu atgervi reiðmannsins haft afar mikið að segja um frammistöðu á keppnisvælinum,“ segir Nicole og bendir á að stífir vöðvar og liðir komi í veg fyrir að reiðmaðurinn geti fylgt hreyfingum hestsins eftir. „Það verður til þess að við tengjumst honum ekki og erum óstöðug í hnakknum. Með því að æfa jógastöður mýkjum við liðamótin, styrkjum vöðvana og verðum þannig stöðugri á baki,“ lýsir hún og bætir við að jóga geti einnig tengt huga og líkama og því eigi fólk auðveldara með að einbeita sér.

Nicole mun kenna íslenskum hestamönnum jóga á næsta ári. Fyrst á námskeiði í byrjun janúar í samvinnu við hestamannafélagið Sörla, næst verður hún með helgarlanga vinnusmiðju á Ion-hótelinu í lok maí og loks mun hún fara í átta daga langa hestaferð í júlí með Riding Iceland þar sem hún mun bjóða ferðalöngum upp á jógakennslu.

En af hverju Ísland? „Mér var boðið að taka þátt í einstakri tíu daga hestaferð fyrr á þessu ári með fyrirtækinu Riding Iceland. Ótrúleg andleg orka landsins er fullkomin til að reiðmenn geti tengst náttúrunni og íslenska hestinum undir handleiðslu jógakennara,“ segir Nicole, sem kenndi jóga í ferðinni sem vakti svo mikla lukku að ákveðið var að bjóða henni aftur að ári. „Ég kynntist íslenska hestinum síðan enn betur í kjölfarið þegar ég dvaldi hér í tvær vikur og lærði að þjálfva undir handleiðslu Þorvalds Þorvaldssonar,“ segir Nicole sem fann fyrir miklum áhuga hjá íslenskum reiðmönnum á að læra meira um jóga.

Á námskeiðunum kennir hún bæði jóga eitt og sér og á hestbaki. Þá kennir hún reiðkennurum hvernig þeir geti notað jóga í sinni kennslu. „Ég kenni bæði lengri og styttri rútínur sem er gott að gera til dæmis áður en stigið er á bak eða á baki, hvort sem er fyrir reiðtúr eða keppni,“ segir Nicole og vonar að íslenskir hestamenn taki vel í boð hennar. ■ solveig@365.is



HEILLANDI
Nicole heillaðist af íslenskrum náttúru og ekki síður íslenska hestinum.

BetterYou™
Eins og náttúran hafði í hyggju

Magnesium Oil Goodnight Spray

Sefurðu illa?

- Magnesiumsprey sem virkar strax!
- Slakandi, bætir svefn og slær á fótáæirð og sinadrátt
- Frábær upptaka



Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is og á Facebook síðunni Better You Ísland

Fæst í flestum apótekum, Lífandi Markaði, Heilsuhúsinu, Fjarðarkaup og Systrasamlaginu

CC Flax

Frábært gegn **fyrirtíðarspennu** fyrir konur á öllum aldri og einkennum **breytingaskeiðs**

Mulin hörfræ – Lignans – Trönuberjafrae Kalk úr hafþörungum

Slegið í gegn í vinsældum, frábær árangur!

Heilbrigðari og grennri konur

Rannsókn sýna að konur sem hafa mikið lignans í blóðinu eru að meðaltali með 8,5 kg minni fitumassa en þær konur sem skortir eða hafa lítið af Lignans.**

* Howel AB Journal of the American Medical Association June 2002 287:3082
** British Journal of Nutrition(2009), 102: 195-200 Cambridge University.

Styrking • Jafnvægi • Fegurð



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur



www.celus.is

Fæst í apótekum, heilsuþúðum og völdum stórmörkuðum

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

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

VÉLSLEÐAR

ÞRIÐJUDAGUR 12. NÓVEMBER 2013

Kynningarblað Vélsleðaferðir, vélsleðamót, búnaður og öryggismál.



Polaris Pro RMK-R 155" er kallaður konungur fjallanna og var sérsmíðaður af Polaris til að verða besti fjallasleðinn til þessa.

Polaris – konungur fjallasleðanna

Stormur er rötgróið fjölskyldufyrirtæki með umboð fyrir Polaris-vélsleða og -fjór hjól á Íslandi, Grænlandi og í Færeyjum. Polaris-vélsleðar eru leiðandi á Bandaríkjamarkaði og hafa slegið í gegn hjá Íslendingum í snjósporti. Þar á meðal er konungur vélsleðanna sem er stöðugur við erfiðustu aðstæður.

Polaris Pro RMK 155" er vinsælasti vélsleðinn hjá Stormi og sá léttasti og endingarbesti sem nokkru sinni hefur verið smíðaður," segir Ásdís Skúladóttir, framkvæmdastjóri Storms, sem er umboðsaðili fyrir Polaris-vélsleða á Íslandi, Grænlandi og í Færeyjum.

„Með tilkomu Pro RMK-R 155" var markmið Polaris að smíða besta fjallasleðann til þessa og má með sanni segja að hér sé kominn sjálfur konungur fjallanna. Sleðinn er búinn Walker Evans-gormadempurum í afturfjöðrun sem gefur enn betra grip og gerir sleðann mun stöðugri við erfiðustu aðstæður," útskýrir Ásdís um Pro RMK-R 155" sem er léttbyggður en þó mun sterkbyggðari á öllum sviðum.

„Þyngd er skorin niður þar sem hún skiptir minna máli og sleðinn vegur ekki nema 189,1 kíló.“

Fyrir byrjendur og lengra komna

Ásdís er dóttir hjónanna Skúla Karlssonar og Bergrósar Hauksdóttur sem stofnuðu Storm í október 2004.

„Markmið okkar í Stormi er að halda því forskoti sem við höfum á samkeppnisaðila, með góðri þjónustu og faglegum vinnubrögðum í rötgrónu fjölskyldufyrirtæki. Polaris hefur þrefaldað vöxt sinn á síðustu þremur árum og því spennandi tækifæri fyrir Storm að vinna með þeim," segir Ásdís um Polaris-fyrirtækið sem er leiðandi á markaði vélsleða og fjór hjóla í Bandaríkjunum.

„Við tókum á móti 2014-línu vélsleða þann 29. nóvember næstkomandi og hún samanstendur af fjölbreyttu úrvali vélsleða fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.“

Hjá Stormi starfa nú tíu starfsmenn og telst samantölgð reynsla þeirra í þjónustu við fjór hjól og sleða í tugum ára.

„Áralöng þjónusta og djúpstæð þekking á Polaris-tækjum einkenna fyrirtækið og hafa Polaris-sleðar og -hjól verið söluhæst á landinu undanfarnin ár," segir Ásdís.

Stormur er til húsa í nýju og rúm-góðu húsnæði að Kletthálsi 15. Sjá nánar á www.stormur.is.



Starfsreynsla starfsfólks Storms er talin í tugum ára og aðalsmerki þess er afbragðs þjónusta og fagleg vinnubrögð. Framkvæmdastjórinn Ásdís Skúladóttir stendur fyrir miðju.

MYND/GVA

Ótrúleg náttúru- fegurð á jöklum

Freyr Aðalgeirsson og félagar hans fóru í vélsleðaferð á Austurlandi helgina 30. maí til 3. júní. Þetta var ógleymanleg ferð í sérstaklega góðu og fallegu veðri.

Veðurspáin var mjög góð fyrir þessa helgi. „Þetta voru frábærir dagar,“ segir Freyr. „Ekkert var því til fyrirstöðu en að drífa sig á sleða og gera austfirsku ölpunum góð skil. „Á föstudeginum fórum við frá Fjarðarheiði sem liggur til Seyðisfjarðar. Það var 10 stiga hiti en heiðskírt. Við fórum upp Bjölf sem er ofan Seyðisfjarðar og síðan var brunað um alpa Austurlands, ofan í vikur og firði þar til við komum í Stóruurð,“ útskýrir Freyr.

Þeir sem tóku þátt í ferðinni voru Þorsteinn Gunnarsson, Þór Kjartansson, Stefán Ákason, Jónmundur Gunnar Guðmundsson, Arnar Aðalgeirsson, Heiðar Jónsson og Freyr Aðalgeirsson

„Í Stóruurð áðum við, borðuðum nesti og athugað var með bensínið. Færið var fremur þungt og sleðarnir þyrstir. Við létum skynseminna ráða og tókum stefnuna á heiðina í átt að bílunum okkar. Allir skiludu sér til baka en sumir þurftu að fá lánað bensín. Þetta var einn af betri dögum sem maður hefur upplifað.

Á sunnudegi var ekið upp að Snæfelli með sleðana og stoppað við Hraunaveitu. Það var heiðskírt og logn. Við fórum á sleðum frá Hraunaveitu um Eyjabakka sem var stórkostlegt, allt á kafi í snjó þótt sumaríð ætti að vera komið. Mikið dýralíf var þarna og einstök náttúrufergurð. Við héldum síðan áfram yfir Brúarjökul og stefnan tekin á Kverkfjöll. Allan tímann var veður



Slakað á í heitum „potti“ í Hveragili.

einstaklega gott, hitinn í kringum frostmark.

Kverkfjöllin voru ekin fram og til baka en síðan enduðum við daginn í heitu baði í Hveragili þar sem áin rennur undan Vatnajökli og er passlega heit fram að leysingum. Þessi staður er einn af þeim allra flottustu á hálendinu, þvílíkar andstæður, 42 gráða heit á en allt á kafi í snjó,“ segir Freyr.

„Eftir gott bað og nesti var haldið heim og Brúarjökull ekinn í miðnætursól. Til að toppa þetta var endað uppi á Snæfelli, hæsta fjalli utan jökla um miðnætti í sumarsól. Það er á svona dögum sem maður er stoltur af því að vera sleðamaður, að geta ferðast um landið og notið náttúrunnar á þennan hátt. Það tagnaði aðeins á þessum degi því við vorum ekki komnir í hús fyrr en um fjögurleytið um nóttina og þá var kvöldmatur borinn fram og skálað fyrir góðum degi.“



Sjö félagar fóru saman í fjallaferð á Austurlandi í afar góðu veðri og upplifðu mikla náttúrufergurð.



Gríðarleg náttúrufergurð er á þessum slóðum.

Áreiðanlegir og eyðslugrannir sleðar

Yamaha-vélsleðar hafa lengi verið í fararbroddi í þróun tæknijunga. „Við seljum aðeins fjór-gengissleða og mest seldu vélsleðarnir okkar undanfarin ár eru langir sleðar, brekkusleðar sem henta vel í fjalllendi,“ segir Eðvarð Þór Williamsson, framkvæmdastjóri Arctic Trucks, sem er umboðsaðili fyrir Yamaha á Íslandi. Hann segir viðskiptavinum velja Yamaha vegna þess hversu áreiðanlegir og sterkbyggðir þeir eru, auk þess að vera bæði sparneytnir og umhverfisvænir. Yamaha-vélsleðar hafa til dæmis verið vinsælir hjá sleðaleigum, þar sem mikil áhersla

er lögð á lágmarks bilanatíðni og lágan rekstrar-kostnað.

Góð viðgerða- og varahlutapjónusta er hjá Arctic Trucks. „Við pöntum varahluti beint frá Evrópu daglega og þeir berast okkur á þremur til fjórum dögum. Á lager eru nokkrir sleðar en einnig getum við pantað allar tegundir Yamaha-sleða sem koma þá til okkar viku síðar frá Evrópu,“ segir Eðvarð. „Við náðum mjög góðum samningum við Yamaha í Evrópu fyrir 2014 árgerðirnar og getum því boðið sleðana á mjög samkeppnishæfu verði.“

Næsta laugardag verður opið hús hjá Yamaha að Kletthálsi 3 þar sem 2014 árgerðir af vélsleðum verða til sýnis.



LÍV í þrjátíu ár

Landssamband íslenskra vélsleðamanna (LÍV) er að hefja þrítugasta starfsárið en félagið var stofnað í Nýjadal 4. apríl 1984. Meginmarkmið LÍV hefur síðan þá verið að stuðla að öruggari sleðamennsku á fjöllum. Sleðasportið er frábær útivist, þar sem hægt er að ferðast um landið án þess að skilja eftir sig för á grónu landi. Félagið er því góður kostur fyrir alla sem vilja skoða landið og njóta náttúrunnar að vetrarlagi. Til framtíðar er það jafnframt okkar helsta hagsmunamál að stjórnvöld skerði ekki frekar aðgengi að hálendi Íslands.

Á hverju ári eru farnar félagsferðir og sú stærsta er landsfundur LÍV sem haldinn er í Kerlingarfjöllum ár hvert. Þangað koma sleðamenn alls staðar að af landinu, brunandi yfir hálendið til að njóta þessara fjallaparadísar og frábærra félaga. En þetta krefst þekkingar og þjálfunar sem LÍV hefur verið að bjóða með félagsstarfi og námskeiðum. Innan LÍV starfa þrjú aðildarfélög sem sinna félagsstarfi félagsmanna og halda reglulega fræðslunámskeið s.s. snjóflóða-, GPS- og skyndihjálparnámskeið, en einnig hafa verið haldin námskeið í breyttri aksturshæfni til að auka kunnáttu sleðamanna við erfiðar aðstæður. Einnig hefur LÍV lagt mikla áherslu á að sleðamenn noti allan öryggisbúnað s.s. hjálm, ýli, brjóstbrynjur og aðrar hlífur ásamt góðum klæðnaði og vel útbúnum vélsleða því fyrst og fremst viljum við að allir komi heilir heim.

Meiri upplýsingar eru á liv.is fyrir þá sem vilja kynnast okkar félagskap.



VÉLSLEÐASÝNING

16. NÓVEMBER 2013 KL. 12-16



Í tilefni af árhátíð LÍV Reykjavík verður opið hús hjá Yamaha laugardaginn 16. nóvember þar sem sýndar verða 2014 árgerðir af Yamaha vélsleðum. Komdu í heimsókn á Kletthálsinn!

FARÐU LENGRA!

YAMAHA
www.yamaha.is



BÍLAR

ÞRIÐJUDAGUR 12. NÓVEMBER 2013



GÆÐAVOTTUN BGS ER MIKILVÆG FYRIR FYRIRTÆKI OG BÍLEIGENDUR

Eykur gæði þjónustunnar á hagkvæman hátt og er mikill ávinningur fyrir viðskiptavinum

Tilgangur gæðavottunar Bílgreinasambandsins er að auka gæði þjónustu á hagkvæman og þægilegan hátt og á sama tíma að auka ánægju viðskiptavina. Með vottun skuldbinda fyrirtæki sig til að bæta þjónustu og það á að auka ánægju viðskiptavina með stöðugum umbótum. Reglubundnar úttektir BSI á Íslandi eru til þess fallnar að hafa eftirlit með því að svo sé,“ segir Özur Lárusson, framkvæmdastjóri Bílgreinasambandsins. Í umboði Bílgreinasambandsins sér BSI á Íslandi um vottun og úttektir á stjórnkerfum verkstæða samkvæmt kröfum BGS-staðalsins. Gæðastaðallinn er í stöðugri þróun og kom ný útgáfa af honum út á dögnum þar sem tekið er með öflugri hætti á verkferlum. Þá er sérstakur viðauki fyrir rúðuskipti og aðila sem versla með notaða varahluti. Bílgreinasambandið og BSI á Íslandi héldu af því tilefni blaðamannafund í húsnáttunum BGS að Gylflót 19 þar sem útgáfa 5 af gæðastaðlinum var kynnt.

Nú þegar 40 með vottun

„Í dag eru 40 verkstæði komin með úttekt og eru gæðavottuð. Hér er um að ræða bifreiða-, véla- málningar- og réttingarverkstæði, söluaðila notaðra varahluta og rúðuverkstæða. Stöðugt bætast fleiri fyrirtæki í þennan hóp og ástæðan er sú að fyrirtæki hafa séð hag sínum betur borgið með því að vinna eftir þessari gæðavottun. Með henni eru allir verkferlar unnir eftir gæðahandbók svo að viðskiptavinurinn á að geta treyst því að unnið sé fagmannlega og eftir öllum stöðlum. Öll samskipti við viðskiptavininn eru skráð og rekjanleg. Upplýsingastreymi til viðskiptavinarins er tryggt á meðan bíllinn er í viðgerð.“

Markvissari vinnuferlar

„Ákveðnar kröfur eru gerðar um móttöku og öryggi, svo eitthvað sé nefnt, til að tryggja öryggi viðskiptavinarins,“ segir Özur og bætir við að tryggingafélögin horfi einnig meira til þeirra fyrirtækja sem eru með gæðavottun og beini sínum viðskiptum þangað. Özur segir að ávinningur fyrir-

tækis með BGS-gæðavottun sé margvíslegur. „Ábyrgð og kröfur gagnvart viðskiptavinum eru þekktar og vinnuferlin eru markvissari. Það eykur framleiðni og minnkar kostnað. Reglubundið og uppbyggjandi ytra eftirlit er með starfsemi og markvissar úrbætur eru gerðar á því sem betur má fara s.s. vegna kvartana og endurkoma. BGS-vottun er gullíð tækifæri til að bæta þjónustuna á hagkvæman og þægilegan hátt og örva þar með viðskiptin.“

Ávinningur viðskiptavina

Özur segir að ávinningur viðskiptavina sé einnig mikill. „BGS-vottun auðveldar viðskiptavinum val á fyrirtæki og sýnir einnig vilja fyrirtækis til að tryggja fagleg vinnubrögð og góða þjónustu. Vottunin á að tryggja að kvörtnum viðskiptavina sé vel tekið og brugðist við þeim á samræmdan hátt. Áætlaður tími viðgerða stenst að öllu jöfnu ef engin óvænt atriði koma upp og þjónusta fyrirtækisins er vel skilgreind enda á innra eftirlit fyrirtækis að tryggja

fagleg vinnubrögð. Viðgerð er metin og verðtilboð gert fyrirfram og það á að standast komi ekkert óvænt upp á. Ef slíkt gerist er undantekningarlaust haft samband við eiganda bílsins áður en lengra er haldið með verkið. Heilt yfir skilar BGS-vottun betri og jafnari þjónustu sem þýðir meiri ánægju viðskiptavinnanna og einnig starfsmanna viðkomandi fyrirtækis,“ segir Özur.

Sífelld fjölga í Bílgreinasambandinu

Bílgreinasambandið er samtök atvinnurekenda í sölu ökutækja, vöru og þjónustu sem tengjast. Það hefur fjölgað um 12 fyrirtæki í Bílgreinasambandinu frá því í vor og er það um 10% fjölgun en alls eru nú 126 fyrirtæki skráð í sambandið. Má þar m.a. nefna almenn bílaverkstæði, bílasölur, bílaumbod, hjólbarðaverkstæði, málningar- og réttingarverkstæði, ryðvarnarstöðvar, smurstöðvar, varahlutasala og fleiri þjónustuaðila í bílgreininni. Þetta er auðvitað mjög jákvæð þróun og við erum sannarlega ánægð með hana,“ segir Özur.

ÖRUGGT START

MEÐ EXIDE RAFGEYNUM

Endingargóðir og sterkbyggðir rafgeymar fyrir flestar gerðir bifreiða. Veldu þaulreynda vöru frá gæðaframleiðanda.



Exide rafgeymarnir fást hjá:





MICKEY THOMPSON
PERFORMANCE
M/T
TIRES & WHEELS

JEPPADEKK

Söluáðilar: Öll helstu dekkjaverkstæðin á landinu
Umboðsaðili: Ictrack ehf. Sími 773 4334 mtdekk.is



Kannski ódýrasta umfelgun á landinu

Við græjum dekkinn undir bílinn þinn fyrir veturinn. Úrval af traustum vetrardekkjum

Fólksbilar : **Jepplingar** : **Jeppar**
4.990,- : **5.990,-** : **7.990,-**

Dekkjahótel, snyrtileg aðstaða og alltaf heitt á könnunni

Dekkjahúsið  

Dalbrekku 17 Kópavogi • Sími: 55 33 100
Fyrir ofan Bónus á Nýbýlavegi

Opið á laugardögum milli 9:00-14:00

Kemur út
26. nóvember

**JÓLAGJAFAHANDBÓK
FRÉTTABLAÐSINS**

Meðal efnis í blaðinu: Jólaljósín, kökur, sætindi, skraut, fönður, matur, borðhald, jólasíðir, jólagjafir og venjur.

Bókið auglýsingar tímanlega: Kolbeinn Kolbeinsson
kolli@365.is
S. 512 5447
663 4055

Bryndís Hauksdóttir
bryndis@365.is
S. 512 5434
695 4999

Ívar Örn Hansen
ivarorn@365.is
S. 512 5429
615 4349

Atli Bergmann
atlib@365.is
S. 512 5457
897 9144

Sverrir Birgir Sverrisson
sverrirbirgir@365.is
S. 512 5432
694 9150

MITSUBISHI OUTLANDER

2,4 DÍSVÉL, 215 HESTÖFL
Fjór hjóladrif

Eyðsla 6,4 l/100 km
í blönduðum akstri

Mengun 169 g/km CO2
Hröðun 7,8 sek.
Hámarkshraði 204 km/klst.
Verð 9.290.000 kr.
Umboð Brimborg



SANNUR LÚXUS OG SKANDI- NAVÍSK NAUMHYGGJA

Jepplingurinn Volvo XC60 er söluhæsta bílgerð Volvo bæði hérlendis og um allan heim og það af skiljanlegum ástæðum.

Sú bílgerð Volvo sem selst best, bæði hér á landi og um allan heim, er Volvo XC60 jepplingurinn. Hann var fyrst kynntur árið 2008, en hefur verið söluhæsta bílgerð Volvo frá því árið 2009 og til dagsins í dag. Er þessi staðreynd kannski helst til vitnis um hve jepplingar eiga upp á pallborðið hjá bílkaupendum í dag. Því er þessi bíll enn af fyrstu kynslóð. Hann hefur vaxið í sölu á hverju ári og í fyrra seldust ríflega 106.000 XC60 bílar í heiminum, 41 þeirra hér á landi. Reynsluækið var árgerð 2014 af bílnum, en hann hefur fengið örlitla andlitslyftingu frá síðustu árgerð líkt og margar aðrar gerðir Volvo-bíla undanfarið. Þær breytingar eru þó ekki mjög afgerandi fyrir heildarútlit bílsins. Hann hefur fengið nýjan framenda og ný ljós sem nú eru heil, en ekki tvískipt. Innréttingin er að nokkru breytt og hann hefur fengið ný sæti og efnisval í innréttingunni hefur breyst til batnaðar. Það verður að segja um innréttinguna í þessum bíl að hún er einkar faguð, en einnig naumhyggja að hætti Skandinava, sem á við allar Volvo-innréttingar.

Kraftmikil og hljóðlát dísilvél
Volvo XC60 má fá með nokkrum vélargerðum, en reynd var D5 gerð hans. XC60 í D5 útgáfu er með fimm strokka 215 hestafla dísilvél með 2,4 lítra sprengirými og forþjöppu. Þar fer nokkuð dugleg vél sem gerir meira en duga þessum bíl. Hún er með finasta upptak, sem sæmir svona lúxusbíl, og fyrir vikið verður akstur bílsins frísklegur og

skemmtilegur. Hann er 7,8 sekúndur í hundraði og gaman er að gefa þessum bíl inn. Vélin er nokkuð hljóðlát, sem og bíllinn að flestu leyti. Þó gætti nokkurs vindgnauds í löngum akstri úti á landi þar sem vindur var reyndar ansi mikill. Dísilvélin er tengd 6-þrepa sjálfskiptingu sem er ágæt, en vill þó velja stundum of háan gir í viðleitni sinni við að spara eldsneyti. Það verður stundum til þess að hann fer að erfiða og er alls ekki til í hröðun ef stigið er á eldsneytispedalann. Uppgefin eyðsla með þessa vélargerð er uppgefin 6,4 lítrar. Sú tala náðist aldrei, en rauneyðsla milli 7 og 8 lítrar er þó ekkert til að skamma sín fyrir, þar sem hér fer nokkuð stór og þungur bíll, eða 1.864 kíló. Volvo XC60 má einnig fá með aflminni dísilvél, 181 hestafls, sem þó er með sama sprengirými. Með þeirri vél heitir þar en D4 og kostar hálfri milljón minna. XC60 er ekki í boði með bensínvél, ekki frekar en aðrir bílar Volvo hér á landi og markar Volvo þar mikla sérstöðu.

Góð fjöðrun og veghæð

Akstur Volvo XC60 er mjög átaklaus og þægilegur en hann er þó ekki sá fimasti. Bestur er hann í langkeyrslu og stöðugleiki hans á vegi þar er traustvekjandi og gott er að vita af öllum stoðkerfunum sem í bílnum er. Aksturinn innan höfuðborgarinnar er þó ekki alveg eins lipur og næmni fyrir stýringu hans er ábótavant. Fjöðrun bílsins er vel uppsett og hæfilega mjúk og hann át vel upp allan þann hraðahindranaskóg sem á vegi hans varð innanbæjar og í langkeyrslu fer fjöðrun

bílsins einkar vel með alla farþega. Sú staðreynd að þessi bíll er hannaður af Skandinövuðum hefur ekki aðeins tryggt fagurt útlit, naumhyggju og þægindi, heldur einnig að hann er gerður fyrir erfiðar akstursaðstæður. Því er hátt undir lægsta punkt bílsins, eða heilir 23 sentimetrar. Þar slær þessi bíll við mörgum af þýsku keppinautum sínum í flokki lúxusjepplinga, en góð veghæð hans er meðal þess sem Íslendingar kunna hvað mest að meta.

Fyrsta flokks öryggi

Volvo XC60 er búinn svo miklum öryggisbúnaði, rétt eins og allir Volvo-bílar, að hann stendur þar framur en allir keppinautarnir. Það er ekki svo lítils virði. Ekki finnst þó mikið fyrir þeim aðstoðarkerfum sem í bílnum eru og er það til vitnis um hve Volvo hefur vel tekið til á þessu sviði. Hann er ekki eins skemmtilegur í akstri og margir af keppinautum hans, en Volvo XC60 hefur fleiri kosti. Vel hannað innanrými hans og innrétting slær flesta út og lítil eyðsla hans er líka eftirtektarverð. Helstu keppinautar hans eru BMW X3, sem er orðinn ansi gömul hönnun, Mercedes Benz GLK, Audi Q5 og Land Rover-bílarinn Freelander og Evoque. Hann hefur öryggið umfram þá alla og margir myndu segja að innrétting bílsins hafi þá líka alla. Flestir þeirra hafa þó Volvo XC60 er kemur að akstursegingleikum. Volvo XC60 er á mjög samkeppnishæfu verði í þessum lúxusjepplingaskógi og er sem fyrr góður kostur og hentar ef til vill þeirra best við íslenskar aðstæður sökum veghæðarinnar.

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

KEMUR Á ÓVART

Hægt er að skipta um lit á mælunum

Hversu stöðugur bíllinn er í langkeyrslu



- Aksturseginnleikar
- Vindgnauð
- Velur háa gíra



- Innrétting
- Öryggi
- Veghæð



Naumhyggjan ræður ríkjum í innréttingunni.



KAUPA ÞÝSKIR BÍLAFRAMLEIÐENDUR NÜRBURGRING?



Fyrir ríflega einu ári varð rekstraraðili Nürburgring-akstursbrautarinnar gjaldþrota með himinháar skuldir á bakinu. Þrátt fyrir það hefur brautin verið opin síðan, en þýska ríkið er stærsti kröfuhafi og núverandi eigandi brautarinnar. Margir hafa boðið í brautina síðan, en enginn þeirra hugnast eigandanum. Það gæti verið að breytast, en einhver af stóru bílaframleiðendum í Þýskalandi hefur gert tilboð. Þar gæti verið um að ræða Daimler, móðurfyrirtæki Mercedes Benz, BMW eða Volkswagen

Group. Þessi fyrirtæki nota Nürburgring-brautina mikið við prófanir á bílum sínum og því er þeim öllum í mun að brautinni verði ekki lokað. Ef af kaupum verður, væri það ekki í fyrsta skipti sem keppnisbrautir eru í eigu bílaframleiðenda. Honda á t.d. Suzuka- og Motegi-brautirnar, Toyota á Fuji-brautina, Ferrari á Mugello-brautina og Porsche á Nardo-brautina, en þær tvær síðastnefndu eru á Ítalíu. Auk þýsku bílaframleiðendanna þriggja hafa einnig heyrst raddir þess efnis að ADAC, samtök bíleigenda í Þýskalandi, hafi gert tilboð í Nürburgring-brautina.

3

1. mánuðurinn ÓKEYPIS

Frábær dagskrá

Shameless

Glee

Nikita

Sleepy Hollow
Einn vinsælasti nýi þátturinn í Bandaríkjunum.

Krakka stöðin

BARNAEFNI ALLA DAGA

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

Carrie Diaries

Dads

Í eldhúsinu hennar Evu

X Factor USA

Pretty Little Liars

SkjárEinn **4.990** kr. á mánuði

Stöð 3

+

Krakka stöðin

+

🎵

=

2.990

kr. á mánuði

Grimm

Tryggðu þér áskrift á www.stod3.is

Tata græðir á Jaguar/Land Rover

Það var greinilega gæfuspor fyrir indverska fyrirtækið Tata að kaupa Jaguar/Land Rover af Ford árið 2008, því það hefur grætt á tá og fingri á bresku fyrirtækjunum síðan. Ársfjórðungsuppgjör Tata fyrir einungis annan fjórðung skilaði 69 milljarða króna hagnaði og hagnaður Jaguar/Land Rover skilaði öllum þeim hagnaði, því tap var á bílasmíði Tata í Indlandi. Í síðasta ársuppgjöri Tata, sem endaði í mars í ár, voru 88% af hagnaði Tata frá Jaguar/Land Rover komin. Rekstur bílasmíðsins Tata í heimalandinu hefur ekki farið varhluta af háum vöxtum undanfarið, háu eldsneytisverði og því að hagvöxtur í Indlandi hefur ekki verið svo lágur sem nú í tíu ár. Mikil eftirspurn er

eftir XF, XJ og nýjum F-Type bílum Jaguar og ekki er hún minni eftir Range Rover, nýjum Range Rover Sport og Evoque. Sala Land Rover jókst um 21 prósent milli ára og seldust alls 102.644 bílar á öðrum ársfjórðungi. Vöxtur Jaguar var þó enn meiri, eða 57%, og seldust 20.024 bílar á sama tíma. Gríðarlega sala er á Jaguar- og Range Rover-bílum í Kína og hafa Tata-menn brugðist við því með að reisa Jaguar/Land Rover verksmiðju þar, þá fyrstu utan Bretlands. Kína er á góðri leið með að slá út Bandaríkin sem stærsti kaupandi lúxusbíla í heiminum en búist er við því að það muni gerast í lok þessa áratugar. Tata áformar einnig að reisa verksmiðju fyrir Jaguar/Land Rover í Brasilíu.



Range Rover er voldugur bíll og vinsæll.



Yngra fólk er gjarnt á að gefa bílum sínum nafn.

Fjórðungur gefur bíl sínum gælunafn

Í frétt frá USA Today kemur fram að fjórðungur fólks gefur bílnum sínum gælunafn og 36% fólks á aldrinum 18 til 34 ára gefa honum nafn. Greinarhöfundur segir að amma hans hafi fengið sér nýjan Buick Verano um daginn og samstundis nefnt hann Veronica. Sá bíll leysir af hólmi Malibu-bíl sem hún seldi, en hann hafði fengið nafnið Mindy. Þetta fannst honum býsna skondið, en staðreyndin er hins vegar sú að þetta er að sama skapi algengt, en það leiðir rannsókn um þessa skemmtilegu staðreynd í ljós. Nafngift bílanna á að þriðjungi uppruna sinn í lit þeirra. Konur eru gjarnari á að gefa bílnum sínum nafn, eða 27% þeirra, en 17% karlmanna. Karlmennt eru líklegri til að nefna bíla sína eftir þekktum persónum úr veraldarsögunni eða persónum úr kvikmyndum, en konur eftir börnum. Margir bílar hafa fengið nöfn í þekktum kvikmyndum og skemmt er að minnst Eleanor úr Gone in 60 Seconds og Christine úr myndinni Christine.



Formúla E bíll tilbúinn í slaginn.

Rafmagns Formúla 1

Nú á tímum mikillar fjölgunar rafmagnsbíla verður það að teljast tímanna tákn að komið hafi verið á legg kappaksturskeppni sem fengið hefur nafnið Formúla E og keppt þar á rafmagnsbílum. Keppnisröð Formúlu E hefst í september á næsta ári og verða keppnirnar alls 10 talsins. Þeim fjólgar mjög liðunum sem skráð hafa sig í keppnina og mörg þeirra hafa einmitt tengsl við liðin í Formúlu 1. Formúlukappinn Alain Prost fer fyrir einu þeirra í samstarfi við Jean-Paul Driot, stofnanda GP2 og Formúla-Renault-keppnanna. Super Aguri, sem áður tefldi fram liði í Formúla 1 mun einnig taka þátt undir nafninu Super Aguri Formúla E og fer stofnandinn Aguri Suzuki fyrir því liði. Fyrsti kappaksturinn í Formúlu E fer fram í Peking eftir tíu mánuði.



7 ára ábyrgð á öllum nýjum Kia bílum.

www.kia.com

Með augu í hnakknum

Kia Sportage Xtra með glerþaki og bakkmyndavél

IVITA/REUTERS - 19/12/17

420.000 kr. kaupauki fylgir nýjum Kia Sportage – fyrstir koma fyrstir fá

Vetrardekk, dráttarbeiðli og 100.000 kr. eldsneytiskort **NI**

SPORTAGE



The Power to Surprise

Kia Sportage Xtra – í ábyrgð til 2020

Eigum nokkra sérútbúna Kia Sportage með glæsilegum aukahlutapakka á frábærum kjörum. Glerþak, leiðsögukerfi með íslenskrá, bakkmyndavél og vandaðra hjóðkerfi. Aukahlutapakinn kostar aðeins 300.000 kr. en listaverð er 600.000 kr.

Kia Sportage hefur hlotið fjölda verðlauna og viðurkenninga. Hann er öflugur og tilbúinn í allar aðstæður og eyðir þó aðeins frá 5,7 l/100 km í blönduðum akstri. 7 ára ábyrgð er á nýjum Kia Sportage líkt og á öllum nýjum Kia bílum.

Komdu við í sýningarsal Öskju að Krókhálsi 11 eða hjá umboðsmönnum okkar á Akranesi, Akureyri, Egilsstöðum, Selfossi og í Reykjanesbæ og kynntu þér þennan framúrskarandi bíl. Við tökum vel á móti þér.

*M.v. 50% útborgun eða upptökubíll að sambærilegu verðmæti og bílasamning ERGO í 84 mánuði. 9,7% óverðryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,71%.

Verð frá **5.990.777 kr.** 2,0 dísil, beinskiptur 6 gir, 4wd
Aðeins **51.777 kr.** á mánuði í 84 mánuði*

ergo Góð fjármögnun í boði

f Þú finnur „Kia Motors Ísland“ á Facebook



ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

Gríðarlega gott öryggistæki

Þegar ferðast er á fjöllum þar sem hætta er á snjóflóðum er nauðsynlegt að nota snjóflóðapoka frá ABS. Þeir eru settir á bakið eins og um bakpoka væri að ræða og er stýrt handvirkt. Árangurinn er ótvíræður samkvæmt reynslu ABS.

Snjóflóðapokarnir frá ABS eru einstakir í sinni röð enda þróaðir í samvinnu við svissnesku snjóflóðarannsóknastofnunina. Þeir eru nauðsynlegt öryggistæki upp á fjöllum þar sem hætta er á snjóflóðum og nýttast þannig vel snjósleða- og skíðafólki auk björgunarsveitarmanna. ABS hefur framleitt pokana frá árinu 1985 en undanfarin sex ár hefur sala þeirra á heimsvísu aukist mikið að sögn Ríkarðs Sigmundssonar, framkvæmdastjóra Garminbúðarinnar, sem flytur þá inn og selur. „Samkeppnin hefur líka aukist undanfarin ár en ABS ber þó höfuð og herðar yfir samkeppnisaðila sína enda byggja allar rannsóknir og tölfræði á snjóflóðapokum á rannsóknum fyrirtækisins.“

Snjóflóðapokinn virkar þannig að hann er settur á bakið, svipað og um hefðbundinn bakpoka væri að ræða. Hann er síðan virkjaður handvirkt með því að toga í handfang ef viðkomandi lendir í snjóflóði. „Þegar pokinn er virkjaður blásast út tveir belgir sem

halda viðkomandi á floti efst í snjóflóðinu í stað þess að hann grafist undir snjónum. Í raun er verið að stækka rúmmál þess sem ber pokann. Viðkomandi getur verið fastur í snjónum en hann er þó á lífi og bíður þess að verða bjargað.“

Mjög góður árangur

Með því að hafa tvo belgi flýtur sá sem er með pokann með hausinn á undan og nær að synda með höndunum. „Með því að hafa belgina tvo er hægt að fljóta niður með sundtökum og enda þannig meira úti í jaðrinum. Þannig stoppar viðkomandi fyrr en snjóflóðið sjálft. Svo skiptir líka miklu máli að hafa tvo belgi ef annar þeirra rekst í tré eða á stein og springur.“

Að sögn Ríkarðs er snjóflóða-

pokinn sérstaklega hentugur fyrir fjallaskíðafólk og snjósleðamenn. „Pokinn er líka nauðsynlegur fyrir þá sem skíða utanbrauta. Ekki má gleyma björgunarsveitarmönnum sem eru að leita að fólki eftir snjóflóð enda getur alltaf annað flóð komið í kjölfar þess. Þannig eru þeir mikilvægt öryggistæki við oft erfiðar aðstæður.“

Niðurstöður kannana sýna líka mjög góðan árangur. „Af tæplega 300 skráðum slysum þar sem fólk

er með ABS-poka og lendir í snjóflóði hafa 97% komist lífs af. Af þeim hafa síðan um 85% sloppið nánast ómeiddir eða bara með smá skrámur og eymsli. Það sýnir svart á hvítu að þessir pokar eru gríðarlega gott öryggistæki sem bjarga mannlífum.“

Nánari upplýsingar um ABS-bakpokana fást hjá Garminbúðinni í Ögurharvi 2 eða á heimasíðunni, www.garmin.is, og einnig í Motulbúðinni á Akureyri.

Ríkarður Sigmundsson er framkvæmdastjóri Garminbúðarinnar sem flytur inn og þjónustar ABS-snjóflóðapoka. „Af tæplega 300 skráðum slysum þar sem fólk er með ABS-poka og lendir í snjóflóði hafa 97% komist lífs af.“

MYND/DANIEL

Vorum kallaðir órólega gengið

Finnur Aðalbjörnsson keppti í mörg ár á vélsleðamótum. Í dag þýtur hann um hlíðar Norðurlands ásamt níu félögum sínum en saman hafa þeir lifað og hrærst í vélsleðamennsku frá æskuárum. Finnur vakti heimsathygli fyrir nokkrum árum þegar hann skaust upp yfirfallsrennu Kárahnjúkastíflu á aflmiklum vélsleða.

Það er félagsskapurinn sem heldur í mig. Við erum tíu saman sem ólust upp í þessu sporti frá barnsaldri og við höldum hópinn enn,“ segir Finnur Aðalbjörnsson vélsleðakempa. „Við erum allir gamlir keppendur og kepptum hver við annan í mörg ár. Síðan gekk maður úr skaftinu, ungir graddar komu inn sem maður átti ekkert í og maður færði sig yfir í annað,“ segir Finnur glaðlega en þeir félagar stunda í dag fjallasleðamennsku.

„Við höfum svo gríðargott svæði hér fyrir norðan. Erum með allan Tröllaskagann, Hlíðarfjall og Glerárdalinn í túnfætinum þannig að við þurfum ekki einu sinni að setja sleðana á kerru,“ segir Finnur, sem einnig ferðast til útlanda með félögum sínum til að aka sleða. „Við höfum nokkrum sinnum farið til Bandaríkjanna til dæmis og búum þá saman í fjallakofa fjarri öllu.“

Finnur segist dagsferðamaður og nennir sjaldan að fara lengra en tveggja daga ferðir. „Ég fer alltaf um helgar þegar færi og veður leyfir og svo förum við oft á kvöldin þótt komið sé myrkur,“ segir hann og bætir kíminn við að vinahópurinn sé æði sérstakur enda hafi hann verið þekktur sem Órólega gengið hér á árum áður. „Við nennum sjaldan að taka aðra með okkur. Viljum helst bara vera einir í þessum túrum,“ segir hann og brosir.

Finnur á nokkur börn sem hann segir fylgja sér í sportinu. „Ég held að þau hafi ekki síður gaman af þessu en ég.“

Kraftmikill sleði

Finnur á tvo vélsleða og er nú að fá sér nýjan. „Hann heitir Pro-Lite 900 turbo og er eini sleðinn í veröldinni sem er af þessari gerð enda sér-

smíaður fyrir mig,“ lýsir Finnur. Sleðinn er afar kraftmikill, um 270 til 300 hestöfl. „Þetta er leiktæki, fjallasleði til að klífa brattar brekkur,“ segir hann.

Finnur vakti heimsathygli fyrir nokkrum árum þegar myndband af honum birtist á netinu. Þar sést hvernig hann fer lóðrétt upp yfirfallsrennu við Kárahnjúkastíflu og virðist um mikið áhættuatriði að ræða. Finnur gefur ekki mikið fyrir afrekið. „Þetta var nú allt blásið út. Við vorum bara í góðra vina hópi þegar þetta moment kom upp,“ segir hann en viðurkennir að líklega væri hann ekki til í fara þarna upp í dag.

Öryggið mikilvægt

Vélsleðasportið þykir ekki hættulaust en Finnur segist hafa verið heppinn í gegnum tíðina. „Ég hef lent í einu slysi. Það var í keppni árið 1999 og ég hætti að keppa eftir það,“ segir hann, en er þó staðráðinn í að halda vélsleðamennsku áfram meðan hann hefur heilsu til.

Hann segist hins vegar hafa áhyggjur af öryggi sleðamanna enda séu sleðar orðnir mjög kraftmiklir og brattgengir. „Það er snjóflóðahætta mjög víða og í raun hending að ekki hafi orðið alvarlegt slys,“ segir Finnur en þeir félagar lentu í því fyrir nokkrum árum að einn þeirra grófst tvo metra niður þegar snjóflóð lenti á honum. „Það bjargaði honum að vera með leitartæki á sér,“ segir Finnur.

Órólega gengið hefur því aðeins róast með árunum og hugar í það minnsta mjög vel að öryggisbúnaði. „Munurinn á sleðamennskunni núna og í gamla daga er að maður er með allar græjur núna, snjóflóðapoka, ýlur og slíkt sem ekki þekktist áður fyrir.“



Finnur ekur sleða af gerðinni Pro-Lite en hann á von á einum slíkum, sérsníðuðum, á næstunni.

MYND/AXEL DARRI ÞÓRHALLSSON/ PEDROMYNDIR

Yfir 19.500 kílómetrar á 60 dögum

Lengsta snjósleðaferðalag sögunnar samkvæmt Heimsmetabók Guinness fór fram snemma árs 2008 þegar Bandaríkjamaðurinn Robert G. Davis keyrði tæplega 20 þúsund kílómetra á 60 dögum. Ferðalagið hófst 11. janúar í Maine-fylki í Bandaríkjunum þar sem hann býr. Þaðan ók hann til Kanada, fyrst til Quebec og endaði að lokum í New Brunswick, 60 dögum og 19.574 kílómetrum síðar. Snjósleðinn sem Robert ók var af gerðinni Yamaha RS Venture.

Robert setti sér það markmið að keyra 320 kílómetra á dag og tókst það. Fyrir utan hefðbundið viðhald



og viðgerðir á sleðanum þurfti Robert að glíma við mikinn kulda, storma og villt dýr. Alls lenti hann í 27 byljum á ferð sinni og þurfti reglulega að keyra fram hjá elgum, dádýrum og öðrum villtum dýrum. Eldra metið var sett tveimur árum fyrir af Yves Leblanc en sú ferð var um 11.600 kílómetrar þannig að þessi ferð var töluvert lengri. Ferðalagið tók sinn toll af Robert sem er 55 ára gamall. Hann hyggst ekki reyna að setja annað met en segist þó íhuga málið slái einhver annar heimsmetið hans.



Ferðalag Roberts hófst í Bandaríkjunum og lauk í Kanada.



EINN AF ÞEIM FYRSTU

Carl Eliasson eyddi meira en þremur áratugum í að fullkomna vélknúinn snjósleða þar sem hann átti orðið erfitt með að halda í við félagana sína í veiðiferðum og útivist. Fyrsta sleðann smíðaði hann árið 1917 og á árunum 1922-26 fóru fyrstu eintökín í framleiðslu. Sleðinn sló í gegn og á fimm árum voru smíðaðir fjörutíu sleðar.

Carl var járnsmiður og seldi utanborðsmótora. Þegar hann smíðaði fyrsta sleðann breytti hann 2,5 hestafla mótora og mótaði vélarhlífina úr málmni yfir kolaeldavélinni heima hjá sér. Tréskíðin mótaði hann í sjóðandi vatni í baðkarinu.

Árið 1932 kynnti Carl endurbætt módel með kraftmeiri vél sem náði yfir 60 kílómetra hraða á klukkustund.

Heimild: www.upsnowmobiling.com

NOKKUR ATRIÐI UM VÉLSLEÐA

Almennt er bannað að aka vélsleða í þéttbýli og á almennum vegum þótt umferðarlög geri ráð fyrir undantekningum frá því.

Hafa ber í huga að vélsleðar eru hávær tæki og valda öðru fólki auðveldlega truflun. Því ber sleðamönnum ávallt að sýna öðrum vegfarendum og útivistarunnum tillitssemi í hvívetna.

Réttindi til aksturs vélsleða fylgja bílprófinu, ekki er nóg að hafa réttindi til að aka skellinöðru. Undantekning frá þessu er ef um er að ræða akstur á lokuðu og tryggðu svæði en þar mega 14 ára og eldri aka sleðum.

Vélsleðar þurfa undir öllum kringumstæðum að vera bæði skráðir og tryggðir. Skyldutryggingar eru annars vegar ábyrgðartrygging og hins vegar slystrygging ökumanns og eiganda.

Upplýsingar teknar af heimasíðu Landssambands íslenskra vélsleðamanna, liv.is.



ARCTIC CAT

Snjósleðar
Fjór hjól
Torfærubílar

Aukahlutir
Hanskar
Hjálmar
Fatnaður

M 8000 SNO PRO LIMITED

3.055.000,-

800cc tvígengis, 164hö - 153" belti
Ríkulegur staðalbúnaður, s.s. telescope stýri, rifarar, töskur og fleira.

M 8000 SNO PRO LIMITED

3.120.000,-

800cc tvígengis, 164hö - 162" belti
Ríkulegur staðalbúnaður, s.s. telescope stýri, rifarar, töskur og fleira.

TRV 1000i GT

2.950.000,-

Traktors- og götuskráð.
4x4, hátt og lágt drif með driflæsingu.
Power-stýri, vökvakúpling, spil og fl.

700 SUPER DUTY DIESEL

2.372.000,-

Traktors- og götuskráð.
4x4, hátt og lágt drif með driflæsingu.
Vökvakúpling, spil og fl.

WILD CAT 1000

Frá: 4.200.000,-

4x4, hátt og lágt drif með driflæsingu. Power-stýri, vökvakúpling og fl.

TRV 700i GT

2.300.000,-

Traktors- og götuskráð.
4x4, hátt og lágt drif með driflæsingu.
Power-stýri, vökvakúpling, spil og fl.

KRAFTUR

ENDING

ÁREIÐANLEIKI

ARCTIC SPORT

Miðhrauni 13 - 210 Garðabæ
S: 578-0820 - arcticsport.is

Umboðsaðili á norðurlandi
MOTUL
á Íslandi



FRÍÐJUDAGSTILBOÐ

**Stór Pizza
2 áleggstegundir**

999

ef þú sækir

PANTADU
Á NETINU



581 15 15 wilsons.is



Ánanaustum

Gnodavogi 44

Eddufelli 6

Vesturlandsvegi

Brekkuhúsum

smaar@frettabladid.is / visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN



Range Rover HSE. Árgærd 2005, ekinn 127 P.KM, DÍSEL, sjálfskiptur. Umboðsbíll -er á staðnum Verð 4.890.000. Rnr.155313.

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



NOTAÐIR BÍLAR



OPEL Astra enjoy turbo. Árgærd 2008, ekinn 78 P.KM, bensín, 6 gírar. Verð 2.150.000. Rnr.990462.



KIA Sorento lx classic 170 hö. Árgærd 2010, ekinn 50 P.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.850.000. Rnr.210155.



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

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppbodsvetur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



CHEVROLET Tahoe Z71 4x4 Metan Off Road. Árg 1/2012, ek 18 P.KM, Mjög flottur, Einn með öllu, Fluttur inn nýr, Ásett verð aðeins 10.890.000. Rnr.117696. Er í salnum.

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

bíll.is

bestir í bílum...



190.000 BESTA VERÐIÐ
TOYOTA Corolla. Árgærd 1995, ekinn 244 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 190.000. Rnr.136674.



BESTA VERÐIÐ 245.000
VW Caddy. Árgærd 1999, ekinn 119 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 245.000. visalán í boði Rnr.136671.

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

TOPPBÍLAR



TOYOTA Yaris terra. Árgærd 2006, ekinn 168 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000. TILBOÐ 749.000.- Rnr.371261.



TOYOTA Rav4 langur 4wd. Árgærd 2003, ekinn 178 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.190.000.- TILBOÐ 899.000.- Rnr.132665.



SUBARU Impreza. Árgærd 2010, ekinn 75 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. TILBOÐ 1.990.000.- Rnr.371199.

Toppbilar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is



M. Benz Viano CDI 4matic 8 manna 05.2007, 2,2 dísel vél, sjálfskiptur. 3 sóluður, hliðarhurðar báðum megin Krókur, filmur, álfelgur, Cruise control. Verð 5,500,000,-

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19, 260 Reykjanesbær
Sími: 420 6600

Bílar til sölu



subaru impreza 4x4. 5. gíra. ,99 mól. skoðun ,14. Vetrardekk. Keyrður 136. km. s. 616 2597.



Nærri 50% Lægra Verð!
Nissan Leaf
Tilboð frá Kr. 2.995.000!
islandus.is
Sími 552 2000 - Öðryri Bílar & Metan

500-999 þús.



DÍSEL JEPPI 33

HYUNDAI TERRICAN 2,5 TURBO DÍSEL 33" árgærd 2002 ek.192 þús, beinskíptur, breyttur á góðum 33" dekkjum, álfelgur brettakantar dráttarkrókur ofl. lýtur vel út og er í góðu standi ásett verð 1150 þús TILBOÐ 690 ÞÚS möguleiki á 100% láni vis/euro s.841 8955



GÓÐUR JEPPLINGUR - TILBOÐ 600 ÞÚS

Hyundai Santa Fe 4x4 árg. ,01 ek. 169 þús. sjálfskiptur, sk. ,14, ný vetrardekk, gott eintak sem lýtur mjög vel út ásett verð 850 þús, TILBOÐSVERÐ 600 ÞÚS. möguleiki á 100% lán vis/euro s.841 8955.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól



RAFMAGN'S-REIÐHJÓL

30% AFSLÁTTUR AF SÝNINGARHJÓLUM

EL - BIKE.IS
Bíndir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

vöru-/sendibíladekk, 295/80 R22,5 Til sölu 4 lítið slitin negld Michelin dekk 2 fram 2 söluð Uppl. í 89 369 89

Til sölu 4 stk nagladekk, eins og ný. Nordic Master 195/65/R15. V. 70 þús. S. 840 8400.

Varahlutir

Vöðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diska og skálar. Óska eftir Toyota Yaris til viðgerðar eða niðurrífs. S. 892 7852.

VW - SKODA - VARAHLUTIR

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Garðyrkja



ER ÖSPIN TIL AMA ?

Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald

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

Málarar

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

MÁLNINGARÞJÓNUSTA

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

Búslóðaflutningar

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

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og itarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusiður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð. Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.



Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

FÉLAG FASTEIGNASALA

visir

Húsviðhald

Parketslípun
sólfallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is



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

Múrari- tek að mér flísalagning hleð, einangra og pússa veggi ofl. S. 867-0952

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírusheimsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvín.

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert mínútu gjald. Tímápanantir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskípti 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 GARDABÆ
Fallegur og vandaður kvenfatnaður.
Sími 695-6679 Facebook: Beauty in Black.

Blekhyllki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Íslensk framleiðsla fyrir íslenskt veðurfar
Vandaðir krossar á leiði!
24.50
JS LJÓSSAMÍÐJAN
MÉLAKENNISREIÐ
BLÁTTUVELANLJÓSSAMÍÐJAN
Skemmuveggi 34 - 200 Kóp. Sími 554 0661



Til sölu 12 volta leiðiskrossar með rafgeymi, einnig 24 volta og 32 volta vandaðir díóðuljósakrossar á leiði. JS Ljósasmíðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S. 554 0661, 897 4996 & 699 2502. Opíð virka daga 8-18 og lau 10-16.

Stórelldhús

Í Rekstrarlandi býst fjöl-
breytt úrval af þauireyndum
gæðavörum fyrir stórelldhús.



FÓST SÁPA
í sjálfvirkar uppþvottavélur. 5 kg.

ALHLIDA SÓTTÞREINSIR
500 ml úðabúsi.

REKSTARLAND
www.rekstrarland.is
Símitölur 11 | Sími 515 1100

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, kaupí gull, gull peninga og gull skartgripa. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáid 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



WE-VIBE II OG III

Unaðstæki ársins fyrir þör mörg ár í röð. Viamax fullnægjarkremið sem virkar, Fleshlight fyrir hann o.fl. Tökum millifærslu og greiðslukort. Sendum um allt land www.hush.is

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.lifstilla.is

Nudd

TANTRA NUDD

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

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímápanantir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

LÓA TÝND Í VESTURBÆNUM

Hvolpurinn Lóa fældist við Ægisíðu laugardaginn 9.nóv og sást hlaupa upp Dunhaga. Ef einhver sér hana hafið samband við Sigurbjörgu í s:660-1345.

ENGLISH SPRINGER SPANIEL Hvolpar til sölu. S. 775 1033 Sigurður



GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar



BÍLL DAGSINS

HONDA CR-V Elegance

Nýskráður 6/2007, ekinn 101 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **2.990.000**



HONDA

Civic Hybrid

Nýskráður 5/2008, ekinn 49 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **2.190.000**



HYUNDAI

Tucson diesel

Nýskráður 2/2006, ekinn 116 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. **1.690.000**



OPEL

Corsa Enjoy

Nýskráður 9/2007, ekinn 76 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **1.380.000**



MAZDA

3 Plus

Nýskráður 6/2007, ekinn 86 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **1.630.000**



HONDA

CR-V Lifestyle

Nýskráður 6/2012, ekinn 47 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **4.850.000**



FORD

Freestyle SEL 7manna

Nýskráður 11/2005, ekinn 105 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **1.990.000**



FORD

Escape XLT

Nýskráður 11/2007, ekinn 108 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **2.150.000**



BMW

1

Nýskráður 11/2005, ekinn 92 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. **1.630.000**

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



NOTAÐIR BÍLAR

Bílaþjónustunum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

fasteignir



SUÐURLANDSBRAUT 50
BLÁU HÚSIN Í SKEIFUNNI
WWW.HUSID.IS • S: 513-4300
SIGURBERGUR GUÐJÓNSSON hdl.

Fjárfestar athugið

Til sölu skuldlaust fasteignafélag með veðbandalausum vönduðum eignum.

Leigutekjur u.þ.b. 3,7 millj. á mánuði og allt að því helmingur þeirra ríkistryggðar.

Allar frekari upplýsingar veitir
Agnar í s. 820-1002 eða agnar@husid.is

MIKLABORG

Leitum að húsnæði undir matsölustað í miðborginni



Um er að ræða kaup eða leigu fyrir tryggn aðila

Kjörstærð er um 300 fm en þó ekki skilyrði

Veitingastaðurinn er í fullum rekstri í dag

Traustar greiðslur í boði



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



Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINGSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.

Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is

Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Strandvegur 11 – Sjálandi Garðabæ
Tvennar svalir og sjávarútsýni

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30 - 18.00



Glæsileg 4ra herb. 140,4 fm. íbúð á 3. hæð að meðtalinni sér geymslu í mjög vönduðu fjölbýlishúsi á sjávarkambinum við Strandveg í Garðabæ. Íbúðinni fylgir sér stæði í bílagæmslu. Tvennar svalir og frábært sjávarútsýni. Allar innréttingar og gólfefni eru úr eik. Rúmgóð stofa. Sjónvarpsstofa. Hjónasvita með badherbergi innaf. Frábær staðsetning alveg niður við sjóinn í Sjálandinu og stutt í fallegar göngu- og hjólaleiðir. Verð 51,9 millj. Íbúð merkt 0304. Erlingur og Hólmfríður á bjöllu. Verið velkomin.



Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

börneiga rétt á
nægum svetni

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt



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

fundir / mannfagnaður



HAFNARFJÖRÐUR

www.hafnarfjordur.is

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

KYNNINGARFUNDUR UM
AÐALSKIPULAG HAFNARFJARÐAR

Almennur kynningarfundur verður um endurskoðun Aðalskipulags Hafnarfjarðar í Hafnarborg fimmtudaginn 14. nóvember kl. 17:00.

Fundurinn er tengdur við skipulagsvinnustofuna "þinn staður, okkar umhverfi" í Hafnarborg. Hér gefst tækifæri til að hafa áhrif á framtíðarþróun bæjarins og kynnast því hvað er að gerast í skipulagsmálum.

Skipulags- og byggingarsvið.

tilkynningar



ARNARLAX

Aukning framleiðslu Arnarlax á laxi í sjókvíum í Arnarfirði um 7.000 tonn

Drög tillögu að matsáætlun

Verkís kynnir fyrir hönd Arnarlax drög að tillögu að matsáætlun um framleiðsluaukningu á laxi í sjókvíum í Arnarfirði um 7.000 tonn, samkvæmt reglugerð nr. 1123/2005 um mat á umhverfisáhrifum. Drög að tillögu að matsáætlun eru birt á heimasíðu Verkís, www.verkis.is og er almenningur hvattur til að kynna sér drögin og gera athugasemdir.

Athugasemdir sendist á netfangið: umhverfismal@verkis.is eða í pósti til:

Verkís hf.
B.t. Huguólf Gunnarsdóttur
Ármúla 4
108 Reykjavík

Athugasemdir skal skila eigi síðar en 27. nóvember 2013.



Atvinnuhúsnæði

Til leigu 90-180 fermetra iðnaðarhúsnæði við Suðurhelli í Hafnarfirði. Bílalyfta getur fylgt. Uppl. 822 4200

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskisliði í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

ATVINNA

Atvinna í boði

WILSON'S PIZZA
LEITAR AF:

Vönum pizzabökurum og pizzasendum.

Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá á netfangið: atvinna@wilsons.is



SÓMI

Við hjá Sóma óskum eftir að ráða bílstjóra til starfa, vinnutími er virka daga frá kl 5.00 til 11.00 og á laugardögum.

Viðkomandi þarf að vera heilsuhausur, stundvís og áreiðanlegur

Hægt er að sækja um á staðnum eða í tölvupósti á sigi@somis.is.

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið

Sönn tilbreyting • Heit avintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt fritt í s. 555-4321
Karlar auglýsa fritt, 535-9922

Heitar kynsögur

905-2002 • 535-9930

Símadómur • Live spjall

908-6000 • 535-9999

Karlamáður, leitar þú kynf. tilbreytingar? 100% leynd, nýjar auglýsingar daglega í s. 905-2000 og 535-9920.

Fáðu Fasteigna-Appið í símann þinn!

Fasteignir.is
-Nú með Fasteigna-App

- Með nýja Fasteigna-Appinu skapast íslenskum símnötendum 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

visir.is





QuizUp

OKKUR VANTAR FLEIRA FÓLK SEM LANGAR AÐ SIGRA HEIMINN!

SPURNINGAHÖFUNDUR

Þú færð að búa til spurningar fyrir stærsta spurningaleik í heimi. Þú þarft að hafa ástríðu fyrir þekkingu og það er mikill kostur ef þú átt þér tiltekið sérsvið.

SAMFÉLAGSGÚRÚ

Þú færð að vera rödd QuizUp, bæði í leiknum sjálfum og á samfélagsmiðlum. Þú þarft að hafa tilfinningu fyrir hvernig er best að hlúa að QuizUp samfélaginu.

KERFISFORRITARI (DEVOPS ENGINEER)

Þitt hlutverk felst í því að vera hluti af teyminu sem sér um rekstur og þróun vefþjónanna sem halda QuizUp-samfélaginu gangandi. Þar ber helst að nefna rekstur á Postgres og Redis gagnagrunnum, Elastic Search þyrpingum og tugi annarra vefþjóna sem tala við fyrrgreinda gagnagrunna.

VEFFORRITARI (FULL STACK DEVELOPER)

Þitt hlutverk er að þróa ýmis vefkerfi sem annað hvort snúa að leikmönnum QuizUp eða starfsmönnum Plain Vanilla. Einnig mun starfið felast í því að þróa QuizUp.com og m.a. gera notendum leiksins kleift að taka þátt í umræðum og bæta við spurningum.

AÐSTOÐARMAÐUR FJÁRMÁLASTJÓRA

Þú hefur umsjón með bókun/greiðslu reikninga og uppgjörum og þarft að geta stillt upp ársreikningi og árshlutauppgjörum. Meðal verkefna eru einnig skýrslur til fjárfesta og yfirumsjón með launakeyrlum.

YFIRMAÐUR GÆÐASTJÓRNUNAR (QA ENGINEER)

Þitt hlutverk er að leiða gæðastjórnun á QuizUp, m.a. prófunarferli á iOS og Android forritum áður en þau eru send til leikmanna. Starfið felst einnig í því að vinna náið með þróunardeild Plain Vanilla við að útrýma villum og tryggja að allar uppfærslur á leiknum séu betri en sú síðasta.

GAGNAGREINIR (DATA ANALYST)

Þú ert líklega annaðhvort tölfræðingur eða stærðfræðingur. Þitt hlutverk er að greina þau gögn sem koma úr QuizUp til að auka skilning okkar á hegðun notenda, líka gagnavinnsla fyrir vörubrún og árangursmælingar.

Nánari upplýsingar um öll störfin ásamt kröfum um hæfni og þekkingu er að finna á www.plainvanilla.is/jobs

Sendið fyrirspurnir á jobs@plainvanilla.is

Umsóknarfrestur er til 15. nóvember.

Doktorinn og Heiða gefa út Alheiminn!

Nýjasta plata Dr. Gunna og Heiðu er komin út og ber hún nafnið Alheimurinn!

„Þetta er öðruvísi plata en Abbababb!, þessi er fjölbreyttari og það er meira lagt í hana,“ segir Gunnar Lárus Hjálmarsson tónlistarmaður, betur þekktur sem Dr. Gunni, sem gaf nýverið út plötuna Alheimurinn!. Plötuna vann hann með Heiðu Eiríksdóttur tónlistarkonu, Kristjání Frey Halldórssyni trommu-leikara og Elvari Geir Sævarssyni gítarleikari. Einnig komu mikið við sögu Björgvin Ívar Baldursson og faðir hans Baldur Guðmundsson.

Þetta er önnur barnaplata Doktorsins en platan Abbababb! kom út árið 1997.

„Þetta er alvöru popplata, þetta er ekki einhver sérstaklega gerð barnplata. Hún er fyrir alla,“ bætir Gunnar við um plötuna.

Fyrsta smáskífulagið af plötunni varð að nokkurs konar þjóðsöng en það var lagið Gladasti hundur í heimi. „Lagið varð mun vinsælla en við höldum í upphafi. Við vissum að Friðrik Dór væri vinsæll en það vissi enginn að þetta lag yrði svona vinsælt,“ segir Heiða Eiríksdóttir um þetta geysivinsæla lag.

„Við Gunni byrjuðum á að vinna í plötunni í vor og þetta var einskonar sumarvinna hjá okkur. Við vorum mikið í upptökuheimilinu Geimsteini og eyddum því miklum tíma í Keflavík. Það er samt í góðu lagi því að besta sjoppa á landinu, Ungó, er þar með gífurlega mikið úrval af framandi nammi og gos-



STUÐ Á ÆFINGU Hér eru þau Gunnar Lárus Hjálmarsson, Heiða Eiríksdóttir, Kristján Frey Halldórsson og Elvar Geir Sævarsson á æfingu. MYND/EINKASAFN

drykkjum. Það hefur áreiðanlega skilað sér beint í plötugerðina,“ bætir við Heiða við.

Fjólmarginir aðrir gestir syngja á plötunni. Sóli Hólm, Bjartmar Guðlaugsson, Stuðmaðurinn Jakob Frimann Magnússon og Mugison koma fram í Brjáluðu stuðlagi. Jóhann Helgason syngur Ræ ræ ræ. Helgi Björnsson syngur Ég elska flugur. Þá koma einnig við sögu Lóa í FM Belfast, Haukur úr Morðingjunum og Steinunn Harðardóttir. Dr. Gunni og Heiða

syngja svo fjölda laga á plötunni. „Það var mjög erfitt að ná í Helga Björns þegar við unnum í plötunni. Hann fór í brjálaða hestaferð og var í henni í rúma viku og þegar hann kom til baka var hann ekki búinn að heyra lagið. Hann heyrði lagið einu sinni í stúdíóinu og rúllaði því upp,“ segir Heiða frá létt í lundu.

Plötunni verður fylgt eftir á næstu vikum, bæði í leikskólum og í verslunarmiðstöðvum. „Það verður rosa stuð hjá okkur á næstunni, en við bíðum líklega með útgáfutónleikana þangað til á næsta ári,“ segir Dr. Gunni að lokum.

gunnarleo@frettabladid.is



20 milljónir í boði

Ragna Sigurðardóttir rithöfundur er tilnefnd til alþjóðlegra bókmenntaverðlauna í Dublin á Írlandi.

Bókin Hið fullkomna landslag eftir Rögnu Sigurðardóttur hefur verið tilnefnd til Dublin Literary Awards, sem veitt eru árlega í Dublin á Írlandi. Ragna er að vonum ánægð með tilnefninguna. „Þetta er fyrst og fremst hvatning fyrir mig sem rithöfund,“ segir hún. Bókin kom upphaflega út árið 2009 í útgáfu Forlagsins en var þýdd yfir á ensku fékk titilinn The Perfect Landscape og var gefin út af Amazon Crossing árið 2012. „Þetta er góður stimpill

og hefur vakið frekari athygli á mínum verkum. Þetta eru stór verðlaun á alþjóðavísu og há fjárhæð í boði fyrir sigurvegarann,“ segir Ragna. Í verðlaun eru um 20 milljónir íslenskra króna. 152 bækur eru tilnefndar til verðlaunanna. Hinn 9. apríl á næsta ári verður listinn skorinn niður í tíu bækur og þann 12. júní verður tilkynnt um sigurvegara. Bók Rögnu fjallar um málverkafalsara í Reykjavík.

kjartan@frettabladid.is



GRÍÐARLEGT ÚRVAL AF MAT OG GÓÐGÆTI FYRIR STÓRA OG LITLA FUGLA

Vitakraft Health - Vitality
GÆÐIN SKIPTA MÁLI

DÝRARÍKIÐ
Holtagörðum ... fyrir dýravini

Stærsta og skemmtilegasta gæludýraverslun landsins S: 568 66 68 Opíð 11-18 virka daga / 12-18 um helgar



Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói



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

HEIMILIÐ
Leikstjóri: Oleg Pogodin
Þegar Shamanov fjölskyldan kemur til fundar úti á steppunni birtist elsti bróðirinn, Victor, óvænt eftir 25 ára fjarveru. Með komu hans vakna gömul átakamál innan fjölskyldunnar. Engan grunar að Victor sé að flýja myrka fortíð og að drápsmenn séu á höttum eftir honum. Myndstillinn er óvenjulegur og mikið augnayndi.

ISLENSKA SJALIS ICE 06183 10/13

Golfsettið ferðast frítt!

AMERICAN EXPRESS



Aðild að Icelandair Golfers er innifalín fyrir korthafa Premium Icelandair American Express®

+ Skráðu þig í Icelandair Golfers á www.icelandairgolfers.is



Golfers

LAUGARÁSBIÓ

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

16 CARRIE **12** PHILOMENA

PRÍÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBIÓ	Sýningartímar	
CARRIE	8, 10:10	16
PHILOMENA	5:50, 8, 10:10	12
FURÐUFUGLAR 2D	6	L
CAPTAIN PHILLIPS	6, 9	14

SAMBIÓIN

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

SYLVESTER STALLONE OG ARNOLD SCHWARZENEGGER ERU MÆTTIR Í FYRSTA SINN SAMAN Í ADALHLUTVERKUM Í ÞESSARI FRÁBÆRU SPENNUMYND

VAR BARA BYRJUNIN

SAMBIÓIN ALFABAKKA		
ESCAPE PLAN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THOR - DARK WORLD VIP 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
GRAVITY 2D	KL. 5:50 - 8	12
PRISONERS	KL. 6 - 9 - 10:10	16
SAMBIÓIN EIGILSHÖLL		
ESCAPE PLAN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BAD GRANDPA	KL. 8 - 10:10	12
GRAVITY 3D	KL. 5:50 - 8	12
PRISONERS	KL. 10:10	16
RUSH	KL. 5:25	16
SAMBIÓIN KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI		
ESCAPE PLAN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BAD GRANDPA	KL. 8	12
DISCONNECT/HEILABROTINN	KL. 5:20 - 10:10	12
SAMBIÓIN KEFLAVÍK		
ESCAPE PLAN	KL. 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
FURÐUFUGLAR 2D	KL. 5:50	L
SAMBIÓIN AKUREYRI		
ESCAPE PLAN	KL. 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BAD GRANDPA	KL. 5:50	12

PRÍÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRA BIÓ **HÁSHÖLA BIÓ**

PRÍÐJUDAGSTILBOÐ

SMÁRA BIÓ		
THE STARVING GAMES	KL. 6 - 8 - 10	10
CARRIE	KL. 8 - 10:15	16
THOR 2	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THOR 2 LÚXUS	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
FURÐUFUGLAR 2D	KL. 3:20 - 5:40	L
FURÐUFUGLAR 3D	KL. 3:20	L
CAPTAIN PHILLIPS	KL. 5 - 8	16
INSIDIUS CHAPTER 2	KL. 10:45	16
TÚRBÓ 2D ÍSL.TAL	KL. 3:30	L
HÁSHÖLA BIÓ		
SKYTTEN	KL. 8 - 10:15	12
PHILOMENA	KL. 5:45 - 8	12
CAPTAIN PHILLIPS	KL. 10	16
GRAVITY 3D	KL. 8 - 10:15	12
KONAN Í BÚRINU	KL. 5:45 - 10:15	16
MÁLMAUS	KL. 5:45	16
HROSS Í OSS	KL. 6 - 8	12
BORGAR BIÓ		
THE STARVING GAMES	KL. 6 - 8	10
CARRIE	KL. 8 - 10	16
PHILOMENA	KL. 6	12
CAPTAIN PHILLIPS	KL. 10	16



MEÐ ALLT Á HREINU Simon undirbýr komu frumburðarins.

Simon með smókherbergi

Tónlistarmógullinn Simon Cowell á von á sínu fyrsta barni með kærustu sinni Lauren Silverman. Hann ætlar ekki að hætta að reykja þegar barnið kemur en vill ekki reykja fyrir framan barnið.

„Það gerist margt leiðinlegt þegar maður eignast barn. Maður þarf að fela sigarettur og áfengi og gera salernið barnvænt. En ég ætla að búa til reykjaherbergi,“ segir Simon.

Að sigla lens

BAKPANKAR Mórðir mín og stjúpi tóku upp á því Söru McMahon fyrir fimm árum að flytja búferlum til Vestmannaeyja, en stjúpi minn er fæddur og uppalinn í Eyjum. Öllum fimm afkvæmum þeirra hjóna þótti þetta hið versta mál enda eigum við í nánu sambandi við foreldra okkar og, það sem verra er, við erum flest óþægilega miklir landkrabbar.



ÆTLI ég sé þó ekki barnanna verst þegar kemur að sjóveikinni. Fyrir tveimur árum sigldi ég í óveðri frá Þorlákshöfn til að geta eytt páskahtíðinni með þeim hjónum. Til að gera langa sögu stutta, þá kom ég í land nær dauða en lífi og var ósköp þakklát fyrir að geta farið beint í bólið eftir átökin.

SAMGÖNGUR til og frá Eyjum bættust til muna með komu Landeyjahafnar og fyrir vikið urðu heim sóknir mínar til Eyja tíðari en áður, enda skómm-

inni skárna að kveljast í hálf tíma í stað þriggja klukkustunda.

MÓDIR mín, sem sjálf þurfti að sigrast á sjóveikinni við flutningana, og systur stjúpa míns leiðbeindu mér sem best þær gátu og mæltu með því að vera lögst út af áður en skipið legði úr höfn, að drekka engiferöl fyrir brottför og anda djúpt ofan í maga. Ég tók öllum ráðleggingum fegins hendi og kom mér upp skilvirkri „Herjólfsrúttinu“ sem hefur dugað svo vel að síðustu sjó skipti hef ég ekki fundið til (mikillar) ógleði.

MEÐ tíðari siglingum fylgdi óhjákvæmilega aukinn áhugi á veðurspám. Ég veit nú að norðanátin er alls ekki slæm ef maður siglir frá Landeyjahöfn og að undir sléttum sjó geti leynst sterk undiralda. Í síðustu heimsókn minni til Eyja lærði ég svo hugtakið „að sigla lens“. Smátt og smátt bætist í þekkingarbanka minn og í kjölfarið finnst mér minna og minna mál að leggja á mig sjóferðina til Eyja. Nú er svo komið að mér finnst ég fær í flestan sjó – eða svona næstum. En það sem ég vildi sagt hafa með þessum pistli er: Þekking er máttur.

Lady Gaga í íslenskum kjól

Rakel Sölvadóttir var valin ásamt tveimur öðrum útskriftarnemum á hönnunarkeppni í Kaupmannahöfn síðastliðið vor. Eftir sýninguna bað stílisti Lady Gaga um línu Rakelar í heild sinni. Lady Gaga klæddist svo hvítum kjól úr línunni á sunnudag í New York, þar sem söngkonan var stödd til að kynna nýja plötu sína.

„Innblástur að línunni er meðal annars fenginn frá Sonia De-launey, tískuteikningum hennar og búningum fyrir Ballets Russes. Sterkur agi ballettsins vakti áhuga minn og hvernig ball-ettinn getur formað og af-formað líkamann. Fagur og kvenlegur agi ballettsins fléttast svo saman við harðan aga yfirvaldsins og úr verða stílhreinar og sterkar flíkur,“ segir Rakel Sölvadóttir fatakönnuður um línuna sína, en poppstjarnan Lady Gaga klæddist kjól úr línunni á sunnudaginn þar sem hún var stödd í New York-borg við að kynna nýja plötu sína, Artpop. Við útskrift úr Listaháskólanum síðastliðið vor var Rakel fengin ásamt tveimur öðrum nemendum á hönnunarkeppni í Kaupmannahöfn.

„Stílisti Lady Gaga sá línuna í gegnum keppnina. Ég veit ekki hvort hann var á staðnum eða hvort hann sá þetta bara í gegnum netið en hann bað allavega



RAKEL SÖLVADÓTTIR

um að fá línuna senda út. Ég fékk ekkert að vita, ekkert heimilisfang eða neitt. Ég var bara látin senda línuna til Kaupmannahafnar og þaðan endaði hún einhvern veginn í höndum Gaga,“ segir Rakel, létt í bragði.

Slúðurmiðlar vestanhafs hafa margir fjallað um kjólinn. „Það er auðvitað rosalega gaman að sjá hönnun manns í erlendum miðlum,“ segir Rakel hógvær. „Ég vona bara að þetta opni einhverjar dyr fyrir mér,“ heldur hún áfram, en hún er nýflutt til Kaupmannahafnar þar sem hún er að koma sér fyrir um þessar mundir. „Ég hef ekki hugmynd um hvað tekur við. Ég er bara í atvinnuleit og finn vonandi eitt-hvað spennandi,“ segir Rakel.



TILFINNINGALAUÐAR Rakel segir línuna innblásna af konum sem finna ekki til, gleðjast ekki og hræðast ekki. Konurnar eru valdamiklar og kaldar.

MYND/ANÍTA ELDJÁRN KRISTJÁNSDÓTTIR



STÓRAR, ÝKTAR AXLIR endurspeglar vald kvenanna. Þær eru beinar í formi og harðar. Síð, niðurmjó silúetta, stórar axlir og grafísk form blása lífi í kraftmikla, agaða konu.



KVENLEG FORM Hönnunarferlið hófst sem rannsókn á formum í tengslum við líkamann. Harðar línur undirstrika kvenleg form líkamans á valdamikinn hátt. Mittið er undirstrikað með hvössum príhyrningum.



TÁKNMYND AGA Niðþröngir rúllukragar sem ná upp fyrir munn eru táknmynd fyrir aga og gera konuna klíniska og kalda. Ermar og neðrihlutar eru niðurmjóir og er það einnig undirstrikað með harðri grafík.



Í KJÓL EFTIR RAKEL Lady Gaga klæddist hvítum kjól úr línunni í New York á sunnudag, þar sem söngkonan var stödd til að kynna nýja plötu sína, Artpop.



FRAMTÍÐARBLÆR YFIR LÍNUNNI Rakel segir línuna endurspeglar eins konar samspil milli valda og elegans. Hún segir línuna kalda distópíu um hvernig kvenna sem stefna ótrauðar áfram og líta aldrei til baka.

MYND/ANÍTA ELDJÁRN KRISTJÁNSDÓTTIR

BIÓ PARADÍS EUROPA CINEMAS

LUKAS MOODYSSON

VIÐ ERUM BESTAR!

Klapptró

PARADÍS: TRÚ

„Mynd fyrir alla aldurshópa“ SVT

„Atburðarrásin er dynamísk & skemmtileg“ HJÞ Klapptró

Annar hluti paradísarbríleiks Austurríska leikstjórans Ulrich Seid

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Guðni kynnir
bókina í Hannesarholti,
Grundarstíg 10,
í dag kl. 17.
Allir velkomnir
– Léttar veitingar!

GUÐNI
Léttur í lund
GAMANSÖGUR OG
LITRÍKIR SAMFERÐAMENN

GUÐNI SEGIR SÖGUR! - Í HANNESARHOLTI Í DAG

Í dag kynnir Guðni Ágústsson bók sína *Guðni – Léttur í lund* í Hannesarholti, Grundarstíg 10, kl. 17. Í bókinni fer hann á kostum í sögum af sjálfum sér og öðrum – og þjóðþekktir menn rifja upp litríkar sögur af Guðna. Skemmtilegasta bók ársins!

ÍSLAND KRÓATÍA 3 DAGAR

FÓTBOLTI Í gær fór í loftið ný útgáfa af stuðningsmannalagi landsliðsins, Áfram Ísland.

Það eru strákarnir í StopWaitGo sem standa á bak við endurútgáfuna. Lagið var fyrst tekið upp árið 2002 og hefur verið spilað á Laugardalsvelli allar götur síðan.

Búið er að setja nýjar lýsingar inn í lagið. Þær eru úr síðustu leikjum landsliðsins sem voru heldur betur eftirminnlegir.



Um sönginn sjá meðal annars knattspyrnumaðurinn Ingólfur Þórarinnsson, sem nú er orðinn þjálfari Hamars í Hveragerði. Friðrik Dór þenur einnig raddböndin rétt eins og Sverrir Bergmann, Jóhanna Guðrún, Erna Hrönn og Unnur Eggertsdóttir.

Markmiðið með útgáfunni er að rífa enn frekar upp stemninguna fyrir stórleikinn á föstudag. Hægt er að hlusta á lagið inn á Vísi.

Miðalaugar fótboltabullur væntanlegar

FÓTBOLTI Króatíska knattspyrnusambandið var í gær sektað fyrir hegðun stuðningsmanna í síðustu landsleikjum karlalíðsins gegn Belgum og Skotum. Jóhann Gunnar Kristinsson, vallarstjóri á Laugardalsvelli, segir stuðningsmenn Króata kaupa miðana af þarlendu knattspyrnusambandi.

„Stuðningsmenn fá afhenta miða í Króatíu sem á er vegabréfsnúmer og nafn. Pennan miða þarf að afhenda ásamt vegabréfi þegar mætt er á völinn. Því er ekki hægt að framselja miðann,“ segir Jóhann Gunnar. Hann hafi litlar áhyggjur af þeim hópi

stuðningsmanna sem eigi miða.

„Þeir eru eins og hverjir aðrir þrúðir Íslendingar.“

Hins vegar eru aðrir sem mæti til landsins óháð því hvort uppselt sé á leikinn eða ekki.

„Þeir ætla sér að komast inn. Þeir urðu til vandræða í Skotlandi og eru alltaf með ólæti á heimavelli,“ segir Jóhann Gunnar, sem hefur verið í nánú samstarfi við lögregluna og Víði Reynisson öryggisstjóra vegna leiksins.

Vallarstjórinn segir að vel hafi verið farið yfir málin með fulltrúum



HRESSIR Dagfarsþrúðir Króatar í Glasgow á dögnum. NORDICPHOTOS/GETTY

Króata sem hingað mættu á dögnum.

„Þeir upplýstu okkur um sínar áhyggjur. Þær eru teknar alvarlega og unnið í takt við þær.“ - ktd

Þjálfarinn vill Dagnýju til Japans

Dagný Brynjarsdóttir hefur farið á kostum með liði sínu undanfarna mánuði.

FÓTBOLTI Dagný Brynjarsdóttir tryggði háskólaliði Florida State sigur í úrslitaleik Atlantshafsdeildarinnar á sunnudaginn. Landsliðskonan hefur farið á kostum á tímabilinu, raðað inn mikilvægum mörkum og verið heiðruð fyrir frammistöðuna.

„Ég var einn af lykilmönnum liðsins í fyrra en þurfti að rísa upp í ár og leiða liðið áfram,“ segir Dagný, sem er á þriðja ári sínu við skólann. Sex lykilmenn útskrifuðust úr skólanum í vor og því var ábyrgðin mikil á herðum Dagnýjar sem býr vel að reynslu sinni með landsliðum Íslands.

Dagný og félagar töpuðu aðeins einum leik í Atlantshafsdeildinni í vetur og þykja þær sigurstrenglar fyrir úrslitakeppnina sem fram undan er.

„Við komumst í undanúrslit

síðustu tvö ár og töpuðum í bæði skiptin,“ segir Dagný. Hún telur möguleika liðsins þó mikla í ár. Liðið sé sterkt, haldi boltanum vel og hin liðin þreyttist.

Dagný hefur frá árinu 2007 spilað með Val en undanfarin þrjú ár þurft að halda utan til Bandaríkjanna á miðju tímabili. Hún segir ekkert ákveðið hvar hún spili næsta sumar.

„Ég er sammingslaus eins og er. Það eru nokkur lið búin að tala við mig en ég sagði öllum að ég ætlaði að einbeita mér að skólanum og klára deildina,“ segir Dagný. Fleira komi til greina en að spila á Íslandi. Þjálfari hennar vill að hún æfi með akademíu í Japan og þá hefur hún sjálf áhuga á að reyna fyrir sér í sumardeild vestanhafs.

„Ég ætla ekki að byrja að hugsa um þetta fyrr en í desember.“



TVER GÓÐAR Berglind (t.v.) og Dagný með verðlaunaskildi sína. MYND/ADSEN

Auk Dagnýjar hefur Berglind Björg Þorvaldsdóttir staðið sig vel í fremstu víglínu liðsins.

„Hún er farin að banka á landsliðsdyrnar. Það eru stelpur heima valdar í liðið og deildin herna er sterkari en deildin heima.“ - ktd



EFTIRSÓTTUR Tvö félög hafa gert tilboð í Hólmbert og verður áhugavert að fylgjast með framhaldinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Heillar að fara til Celtic

Það er fátt sem bendir til þess að Framarinn Hólmbert Aron Friðjónsson verði áfram í Safamýri. Celtic og hollenska liðið Heracles vilja bæði kaupa hann.

FÓTBOLTI „Mér list mjög vel á þetta. Ég held ég sé með tvo góða kosti fyrir framan mig,“ segir Hólmbert Aron en bæði skoska stórlíðið Celtic og hollenska úrvalsdeildarliðið Heracles hafa gert Fram tilboð í leikmanninn.

Sverrir Einarsson, formaður knattspyrnueldar Fram, segir að félagið hafi gert báðum félögum gagntilboð og bætir við að lítið beri í milli hjá Fram og félögum um tveimur.

Framherjinn ungi fór til reynslu hjá báðum félögum um daginn og hefur augljóslega staðið sig vel þar sem þau vilja bæði kaupa hann.

„Heracles er virkilega flottur klúbbur. Þetta er vel spilandi lið. Það er góður kostur fyrir framherja í dag að fara til Hollands. Það sjá menn á árangri íslensku strákanna í deildinni. Það er mikið lagt upp úr sóknarbolta þar og varnarleikurinn kannski ekki alveg í sama gæðaflokki. Það yrði því mjög jákvætt að fara þangað.“

Celtic er stærra félag

Skoska liðið er aftur á móti stórlíð. Með áskrift að skoska meistaratitlinum og í Meistaradeildinni á hverju ári. Það er því eðlilega spennandi kostur.

„Það er mun stærra félag sem spilar í Meistaradeildinni. Það er allt mun flottara og stærra þar. Það má aftur á móti gera ráð fyrir að það sé erfiðara að komast í liðið þar og taki lengri tíma. Það er rosaleg stemning á vellinum þar. Sextíu þúsund manns en völlumurinn hjá Heracles tekur tíu þúsund manns í sæti,“ segir Hólmbert.

Er hann æfði með liðunum á dögnum ræddi hann ekkert almennilega við þjálfarana um hvernig þeir sæju fyrir sér hans hlutverk.

„Það kemur væntanlega næst ef liðin ná saman. Það er nægur tími til stefnu.“

Parf að hugsa mig vel um

Þarna blasa við Hólmberti tveir mjög ólíkir kostir. Hann myndi væntanlega fá meira að spila í Hollandi og þróa sinn leik, en það er eðlilega mjög spennandi að fá tækifæri með félagi eins og Celtic. Hvað finnst honum meira spennandi í dag?

„Celtic er auðvitað mjög heillandi klúbbur enda stórlíð. Rétt skrefið fyrir mig er kannski Holland en ég veit það ekki. Celtic heillar auðvitað meira því þar er allt flottara og stærra. Þá er maður líka í Glasgow í borg en í Hollandi væri maður í litlum bæ. Þetta togast á í mér. Ef Celtic vill fá mig af hverju ætti ég ekki að taka það skref? Ég þarf að hugsa þetta ýtarlega.“

Hólmbert sló eftirminnilega í gegn með Fram í Pepsi-deildinni í sumar. Endaði með tíu mörk og lék vel fyrir Framara. Sú frammiastaða kom honum heldur betur á kortið.

„Þetta er mjög spennandi og það er mjög spennandi að vita af þessum áhuga og að ég eigi tækifæri til að komast út í atvinnumennsku. Það er auðvitað draumurinn. Þetta er því eðlilega spennandi og skemmtilegt.“

henry@frettabladid.is

JEPPAR Í GÓÐU ÚRVALI

Mjög vel búinn og stærri en sýnist.

FERÐA FJÖR NOTAÐRA BÍLA
Kauptu notaðan bíl af Brimborg og þú átt möguleika á að vinna **400.000 KR.** GJAFABRÉF FRÁ WOW^{air}*

Hvert myndir þú fara? **wow^{air}**

► **Tilboð: 3.490.000 kr.**
Ford Escape Limited AWD EEE32
Skráður júní 2011, bensín, sjálfskiptur
Ekinn 77.000 km.
Ásett verð: 3.790.000 kr.

► **FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS**

Glaesivagn, einn algjörlega með þetta.

► **Verð: 10.490.000 kr.**
Volvo XC90 Momentum D5 AWD UUV86
Skráður desember 2012, D5 dísil, sjálfskiptur
Ekinn 39.000 km. Í ábyrgð

Traustur, vel búinn og tilbúinn í flest.

► **Tilboð: 3.950.000 kr.**
Ford Kuga Titanium S AWD OXF75
Skráður apríl 2012, 2.0TDCI dísil, beinskíptur
Ekinn 60.000 km. Í ábyrgð
Ásett verð: 4.250.000 kr.

Skoðuðu úrvalið á

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Notaðir bílar - Brimborg

Sölueldir eru opnar virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Öruggur staður til að vera á

ORKA FYRIR ÍSLAND

Hvort sem þú ert á höfuðborgarsvæðinu, í þéttbýli, dreifbýli eða hreinlega uppi á jökli þá sjáum við um að koma þér í samband.

Vertu í stuði með okkur. Það er einfalt að koma í viðskipti hvar sem þú ert á landinu, með einu símtali í 422 1000 eða á orkusalan.is.

Við seljum rafmagn – um allt land.

Sjónvarpið kl. 20.10 HM 2014 – umspilið

Síðari þátturinn af tveimur þar sem hitað er upp fyrir umspilsleiki Íslenska landsliðsins gegn Króatíu, um laust sæti á HM í Brasilíu 2014.



Í KVÖLD



Sönn íslensk sakamál

SKJÁR EINN KL. 21.30 Ný þáttaröð þar sem fjallað verður um stærstu sakamáli þjóðarinnar í nútíð og fortíð. Á tímabili var hér starfrækt stærsta og fullkomnasta amfetamínverksmiðja í Evrópu.



New Girl

STÖÐ 2 KL. 19.40 Þriðja þáttaröðin um Jess og sambylinga hennar. Jess er söm við sig, en sambylingar hennar og vinir eru smám saman að átta sig á þessari undarlegu stúlkunni, sem hefur nú öðlast vináttu þeirra allra.

TV.COM 8,0 **IMDb** 7,8



Veggfóður

STÖÐ 2 GULL KL. 20.35 Veggfóður er íslenskur hönnunar- og lífsstílsþáttur í umsjón Völu Matt.

Bylgjan kl. 06.50 í bítið

Í bítið er alla virka daga á Bylgjunni. Heimir Karlsson, Hulda Bjarna og Gunnlaugur Helgason vakna eldsnemma og koma þér af stað alla morgna. Fylgstu með fréttum og taktu þúlsinn á þjóðmálunum, færðinni, veðrinu og íþróttunum strax í bítið.



Þú ert símahrekkur
Í BÍTIÐ
á fimmtudaginn
milli klukkan 9 og 10

Heimir, Hulda, Gulli og Carola

BYLGJAN 989

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.10 Malcolm In The Middle
- 08.30 Ellen
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.15 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 Lois and Clark
- 15.05 Victorious
- 15.30 Sjáðu
- 16.00 Scooby Doo
- 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 New Girl (1:23)
- 20.05 Mike and Molly (6:23)
- 20.25 The Big Bang Theory (1:24)
- 20.50 How I Met Your Mother (19:24) Áttunda þáttaröðin um þau Lily, Robin, Ted, Marshall og Barney og söguna góðu af því hvenig Ted kynntist barnsmóður sinni.
- 21.15 Bones (4:24)
- 22.00 Episodes (7:9)
- 22.30 The Daily Show. Global Editon
- 22.55 Grey's Anatomy (7:22)
- 23.40 The September Issue
- 01.10 Hung
- 01.40 The Closer
- 02.20 College
- 03.50 Poison Ivy. The Secret Society
- 05.25 How I Met Your Mother
- 05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT besta sætið

- 16.10 Liðið mitt Sverrir Bergmann kynnist öllum liðunum í Dominos deild karla í körfubolta.
- 16.40 Snæfell - Grindavík
- 18.10 Spænsku mörkin
- 18.40 Real Madrid - Real Sociedad
- 20.20 AZ Alkmaar - Shakhter Karagandy
- 22.00 Meistaradeild Evrópu. Juventus - Real Madrid
- 23.40 Meistarad. - meistaramörk

SPORT 2 enski boltinn

- 07.00 Swansea - Stoke
- 13.05 Messan
- 14.15 Crystal Palace - Everton
- 15.55 Tottenham - Newcastle
- 17.35 Premier League World
- 18.05 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
- 19.00 Reading - QPR
- 20.40 Sunderland - Man. City
- 22.20 Football League Show
- 22.50 Man. Utd. - Arsenal
- 00.30 Liverpool - Fulham

INN

- 20.00 Hrafnaþing 21.00 Stjórnarráðið 21.30 Skuggaráðuneytið

ÚTVARP

- FM 88,5 XA-Radíó
- FM 90,1 Rás 2

- FM 90,9 Gullbylgjan
- FM 93,5 Rás 1
- FM 95,7 FM957

STÖÐ 3

- 17.05 Junior Masterchef Australia
- 17.55 The Carrie Diaries
- 18.40 American Dad
- 19.00 Extreme Makeover. Home Edition
- 19.45 Hart of Dixie
- 20.25 Pretty Little Liars (10:24)
- 21.10 Nikita (10:23)
- 21.50 Justified (10:13)
- 22.35 Arrow (4:23)
- 23.20 Damages (9:10) Fjórdi þáttaröð þessa magnaða lögræðitryllis með Glenn Close og Rose Byrne í aðalhlutverkum.
- 00.10 Extreme Makeover. Home Edition
- 00.55 Hart of Dixie
- 01.35 Pretty Little Liars
- 02.20 Nikita
- 03.05 Justified
- 03.50 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

- 07.00 Dóra könnuður 07.23 Mörgæsirnar frá Madagaskar 07.45 Doddi litli og Eyrnastór 07.55 Sumardalsmyllan 08.00 Áfram Diego, áfram! 08.24 Svampur Sveins 08.48 Latibær 09.00 Ævintýri Tinna 09.22 Skoppa og Skríttla 09.35 Strumparnir 10.00 Lukku láki 10.24 Ofurhundurinn Krypto 10.45 UKI 10.50 Hvellur keppnisbill 11.00 Dóra könnuður 11.23 Mörgæsirnar frá Madagaskar 11.45 Doddi litli og Eyrnastór 11.55 Sumardalsmyllan 12.00 Áfram Diego, áfram! 12.24 Svampur Sveins 12.48 Latibær 13.00 Ævintýri Tinna 13.22 Skoppa og Skríttla 13.35 Strumparnir 14.00 Lukku láki 14.24 Ofurhundurinn Krypto 14.45 UKI 14.50 Hvellur keppnisbill 15.00 Dóra könnuður 15.23 Mörgæsirnar frá Madagaskar 15.45 Doddi litli og Eyrnastór 15.55 Sumardalsmyllan 16.00 Áfram Diego, áfram! 16.24 Svampur Sveins 16.48 Latibær 17.00 Ævintýri Tinna 17.22 Skoppa og Skríttla 17.35 Strumparnir 18.00 Lukku láki 18.24 Ofurhundurinn Krypto 18.45 UKI 18.50 Hvellur keppnisbill 19.00 Lukku Láki 20.25 Sögur fyrir svefninn

GULL

- 17.55 Strákarnir
- 18.25 Friends
- 18.45 Seinfeld
- 19.10 Modern Family
- 19.35 Two and a Half Men (14:22)
- 20.00 Hamingjan sanna (5:8) Íslensk þáttaröð í umsjá Ásdísar Olsen sem byggð er á metsöluþókninni Meiri hamingja sem hefur slegið í gegn um víða veröld.
- 20.35 Veggfóður (3:20)
- 21.20 Nikolaj og Julie (9:22)
- 22.05 Anna Phil (9:10)
- 22.50 Cold Feet (6:8)
- 23.40 Prime Suspect 4
- 01.25 Hamingjan sanna
- 02.00 Veggfóður
- 02.40 Nikolaj og Julie
- 03.25 Anna Phil
- 04.10 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

- 12.35 Big Miracle
- 14.20 Balls of Fury
- 15.50 Superhero Movie
- 17.15 Big Miracle
- 19.00 Balls of Fury
- 20.30 Superhero Movie
- 22.00 Extremely Loud and Incredibly Close
- 00.10 Lethal Weapon 4
- 02.15 The Matrix
- 04.30 Extremely Loud and Incredibly Close

RÚV

- 16.20 Ástareldur (Sturm der Liebe)
- 17.10 Úmísúmi
- 17.33 Millý spy
- 17.40 Bombubyrgið
- 18.10 Táknafréttir
- 18.20 Viðtalið (Jónas Kristjánsson) Eva María Jónsdóttir ræðir við Jónas Kristjánsson, fyrrverandi forstöðumann Handritastofnunar Íslands, sem tók við handritunum frá Dönum fyrir hönd þjóðarinnar sumardaginn fyrsta 1971.
- 18.45 Íþróttir
- 19.00 Fréttir
- 19.30 Veðurfréttir
- 19.35 Kastljós
- 20.10 HM 2014 - umspilið (2:2)
- 20.40 Hefnd (5:22) (Revenge III) Bandarísk þáttaröð um unga konu, Amöndu Clarke, sem sneri aftur til The Hamptons undir dulnefninu Emily Thorne með það eina markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
- 21.25 Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Godd-ur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veðurfréttir
- 22.20 Luther (4:4) (Luther III) Breskur sakamálaflökkur um harðsnúnu löggvena John Luther sem fer sínar eigin leiðir.
- 23.15 Innsæi (3:10) (Perception)
- 23.55 Kastljós
- 00.25 Fréttir
- 00.35 Dagskrárlök

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Cheers
- 08.25 Dr.Phil
- 09.10 Pepsi MAX tónlist
- 16.10 Once Upon A Time
- 17.00 Borð fyrir fimm
- 17.30 Dr.Phil
- 18.10 Save Me
- 18.35 Rules of Engagement
- 19.00 30 Rock
- 19.30 Cheers
- 19.55 America's Next Top Model
- 20.40 Design Star (10:13) Skemmtilegir þættir þar sem hönnuðir fá erfið verkefni og sá sem færastur er stendur uppi sem sigurvegari.
- 21.30 Sönn íslensk sakamál (4:8)
- 22.00 Hannibal (9:13) Allir þekjka Hannibal Lecter úr ódauðlegum bókum og kvikmyndum á borð við Red Dragon og Silence of the Lambs.
- 22.45 CSI. New York (10:17) Rannsóknardeildin frá New York snýr aftur í hörkuspennandi þáttaröð þar sem hinn alvitri Mac Taylor ræður för.
- 23.35 Necessary Roughness
- 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 The McGladrey Classic 2013 12.00 The McGladrey Classic 2013 15.00 The McGladrey Classic 2013 18.00 Golfing World 18.50 The McGladrey Classic 2013 22.00 Golfing World 22.50 The Open Championship Official Film 1978 23.45 Eurosport

- 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

Dikta

— RÓLEGA ROKKAÐIR —

Í AUSTURBÆ 14. NÓVEMBER



Miðaverð er
2.500 kr.
og miðasala
er á **midi.is**

Dikta hefur undanfarin ár fest sig í sessi sem ein vinsælasta hljómsveit landsins og nú ætlar Dikta að blása til tónleika í Austurbæ fimmtudaginn 14. nóvember.

LÖG DIKTU, GÖMUL OG NÝ, VERÐA FLUTT Í RÓLEGUM BÚNINGI
OG LJÚFRI KVÖLDSTUND LOFAÐ MEÐ GÆÐATÓNUM DIKTVERJA.




AUSTURBÆR

midi.is

Coca-Cola

BESTI BITINN



„Ég er svo hefðbundin að mér finnst alltaf best að skjótast í humarsúpu á Sægreifanum. Helst að þar séu einhverjir túristar sem ég get svo aðstoðað og vísað veginn – sem mér finnst af einhverjum ástæðum fáránlega skemmtilegt.“

Hildur Sværissdóttir borgarfulltrúi

Íslenskt rapp í forsetabústaðnum

Rapparin Sesar A kom færandi hendi á Bessastaði og gaf forseta Íslands eintak af fyrstu rappplötunni sem gefin var út á íslensku, Stormurinn á eftir logninu.

Rapparin Sesar A gaf Ólafi Ragnari Grímssyni forseta eintak af plötu sinni, Stormurinn á undan logninu, sem er fyrsta rappplatan sem kom út á íslensku, þegar þeir hittust á Bessastöðum um helgina. Sesar A, sem einnig er þekktur sem Eyjólfur Eyvindarson, mætti með plötuna með sér á Bessastaði en þar var haldin móttaka í tilefni af 30 ára afmæli Félags tónskálda og textahöfunda. „Ég spurði Ólaf hvort hann

ætti ekki grammafón, því platan er á vínýl,“ segir Sesar A. Hann var ánægður með stemninguna á Bessastöðum og fas forsetans.

„Þetta var allt mjög heimilislegt þarna. Ólafur Ragnar þekkti þabba að vestan svo við gátum spjallað aðeins saman. Hann var mjög ánægður með plötuna.“ Sesar A hefur unnið að upptökstjórn fyrir rappsveitina Valbybræður að undanförunu og undirbýr Rapppuluna sem er árleg

rappkeppni sem fer fram í byrjun næsta árs.

Platan, Stormurinn á eftir logninu, kom út árið 2001. Hún var fyrsta útgefna rappplatan sem var eingöngu á íslensku. Fyrirtækið Boris Audio gaf plötuna út.

kjartanatli@frettabladid.is

FORSETINN SÁTTUR Að sögn Sesars A var Ólafur Ragnar Grímsson ánægður með gjöfina.



Sveppi með stuðbók

Hvetur krakka til að nota ímyndunaraflíð.

„Ég gaf út bókina Skemmtibók Sveppa fyrir tveimur árum sem vakti gríðarlega lukku. Stuðbók Sveppa er framhald af henni. Hún er svipuð og fyrri bókinn en þetta er fyrst og fremst þægileg og skemmtileg lesning. Ég býð upp á alls konar leiki og reyni að hvetja krakka til að nota ímyndunaraflíð í staðinn fyrir að hanga inni í tölvunni,“ segir Sverrir Þór Sværissón, betur þekktur sem Sveppi.

„Í bókunum eru hlutir sem ég hefði viljað hafa til staðar þegar ég var krakki, til dæmis bílaleikir því það nennir enginn að hanga í bíl lengi. Ég reyni að hafa allt í bókinni þannig að krakkarnir

þurfi ekki að blanda foreldrum sínum of mikið inn í þetta,“ bætir Sveppi við en hann fagnar útgáfu bókarinnar í Eymundsson Skólavörðustíg á fimmtudaginn klukkan 17.

Sveppi er stjarna barnatímans á Stöð 2 ásamt Vilhelmi Antoni Jónssyni sem gaf nýverið út Vísindabók Villa. Sveppi segir þá tvo ekki ætla í bókastríð heldur geri þetta í sameiningu.

„Þetta er hvor sín bókinn. Villi er meira í alheiminum en ég í fróðleik um það sem skiptir ekki máli. Við ætlum að árita saman fyrir jólin og gera þetta í sameiningu.“

-lkg



STUÐ OG STEMNING Sveppi útilokar ekki að gefa út þriðju bókina ef stuðbókinn gengur vel. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



SÖNGSTJÖRNUR Agla Bríet Einarsdóttir, Sara Renee Griffin og Veronika Heba Smáradóttir eru allar komnar í tíu manna úrslit í Jólástjörnunni 2013.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Jólástjörnur skína skært í Álftanesskóla

Þrjár stelpur úr Álftanesskóla eru komnar áfram í tíu manna úrslit í Jólástjörnunni.

„Þetta er ótrúlega skemmtilegt og frábært tækifæri fyrir okkur,“ segir Agla Bríet Einarsdóttir, einn keppenda í söngvakeppninni Jólástjörnunni 2013.

Í keppninni er komin upp sérkennileg staða því þrjár stelpur úr Álftanesskóla eru á meðal þeirra tíu keppenda sem komnar eru í lokaúrslit. Ásamt Öglu Bríeti eru þær Veronika Heba Smáradóttir og Sara Renee Griffin á meðal keppenda. Agla Bríet og Veronika eru saman í bekk en þær eru í sjöunda bekk og Sara er í áttunda bekk.

„Við erum miklar vinkonur og syngjum mikið saman. Við hittumst oft eftir skóla og æfum okkur saman,“ segir Veronika um vinskapi sinn við bekkjarsystur sína Öglu Bríeti.

Sara er ný í Álftanesskóla og er frá Vestmannaeyjum, þar sem hún

hefur tekið þátt í ýmsu leiklistarstarfi en einnig vann hún söngvakeppni barna á Þjóðhátíð síðastliðið sumar.

Allar þrjár stúlkurnar hafa sungið frá því þær muna eftir sér.

„Ég hef sungið frá því ég man eftir mér en nú er ég byrjuð í sönglist hjá Guðrúnu Árnýju Karlsdóttur, sem kennir við skólann okkar,“ segir Sara.

Bekkjarsysturnar Agla Bríet og Veronika eru báðar að læra söng hjá Ceciliu Magnúsdóttur.

„Hún er besti söngkennari í heimi,“ segir Veronika létt í lundu. Cecilie hefur komið bekkjarsysturinum að og hafa þær sungið talsvert á ýmsum mannamótum á Álftanesi.

Þegar spurt er um hljóðfæraleik segist Veronika spila á selló og píanó. Agla Bríet spilar á gítar og er meðal annars í samspilshóp

í tónlistarskólanum þar sem hún spilar á gítar og syngur.

„Það er mjög gaman og við spilum rokktonlist. Það er auðvitað æfing að spila á gítarinn og syngja í leiðinni en það er allt að koma,“ segir Agla Bríet. Þá leikur hún einnig í Óvitunum sem sýnt er í Þjóðleikhúsinu.

„Það gæti vel verið að við stofnum hljómsveit saman eftir þetta skemmtilega ævintýri,“ segja þær allar, aðspurðar um framhaldið.

Leitin að Jólástjörnunni 2013 fer nú fram og verður sigurvegarinn krýndur næstkomandi fimmtudag í Íslandi í dag. Hægt er að horfa á flutning allra keppenda á Vísi. Þar hafa Jólástjörnumyndböndin slegið í gegn síðustu daga og hefur verið horft um hundrað þúsund sinnum á þau.

-gunnarleo@frettabladid.is

Rýmingsarsala!

Granít- og marmaraborðplötur

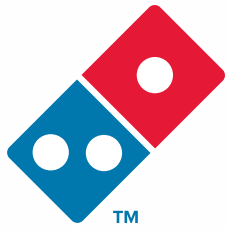
Verð kr. 8.000



0% 50% 35%
45% 35% 20%
50% 20% 40%
35% 40% 25%
20% 40% 45%
40% 25% 30%
25% 45% 50%

INNRETTINGAR & TÆKI
i-t.is

Opið virka daga frá 9 til 18
laugardaga 11 til 15
Ármúla 31 - Sími 588 7332



ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ

DOMINO'S

1000 KR.

Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauffléttan botn.

HEIT ALLA LEIÐ HEIM

Fyrir aðeins 699 kr. færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!



SVEPPERONI: Pepperoni og sveppir

📞 SÍMI 58 12345 📱 DOMINO'S APP 🌐 WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTIR AF FÓLKI

Unnur Birna ólétt

Unnur Birna Vilhjálmstöddóttir, lögmaður á Íslensku lögfræðistofunni og fyrrverandi alheimsfegurðardrottning, á von á sínu öðru barni með sínum heittelskaða, Péttri Rúnari Heimissyni. Von er á nýja fjölskyldumeðlimnum í

apríl en fyrir eiga þau Pétur dótturina

Erlu Rún, sem er tveggja og hálf árs. Þá á Pétur sex ára dóttur úr fyrra sambandi, Lilju Karitas.

- lkg



Stemning á Sálinni

Sálin hans Jóns míns hélt tvenna tónleika í Eldborgarsalnum í Höfðu um liðna helgi í tilefni af 25 ára afmæli sveitarinnar. Á tónleikunum mátti sjá marga þjóðþekktu einstaklinga, enda ein vinsælasta hljómsveit þjóðarinnar.

Par mátti meðal annars sjá dómarrann í Ísland got talent, Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur, ásamt eiginmanni sínum Kristjáni Arasyni.

Eigendur Hamborgara-fabrickunnar, þeir Sigmar Vilhjálmsson og Jóhannes Ásbjörnsson, létu sjá sig og voru í miklu stuði.

Þá voru einnig Einar Bárðarson, sem er forstöðumaður Höfðuborgarstofu og útvarpsmaðurinn góðkunnur, Ívar Guðmundsson, mættir á tónleikana.

- glp



Mest lesið

- 1 Notandi á bland.is vill hjálpa fátækri fjölskyldu
- 2 Negldi punginn á sér fastan við Rauða torgið
- 3 Bikarmótið í fitness fór fram um helgina
- 4 Nemendur stunda kynlíf á salernum HÍ
- 5 Tugir fanga teknir af lífi í Norður-Kóreu

ÞVOTTAVÉLAR



Heimilistæki ht.is

HAUST

tilboðsdagar

Gerðu gæða- og verðsamanburð



BOAS raf-lyftistóll
með ljósu leðri á slitflötum
Verð kr. 149.900.-

Verð nú aðeins kr.
89.940.-

Frábært fyrir eldra fólk og þá sem erfitt eiga með að standa upp



Smart svefnsofi
Verð nú aðeins kr.

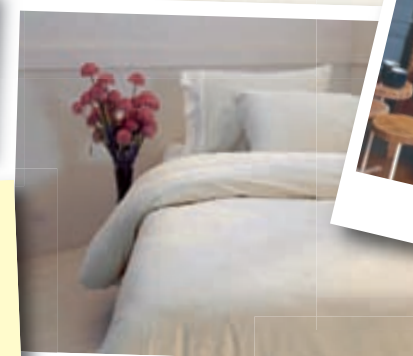
69.900.-

20% afsl.
af lókum og hlífðardýum

50-70%
afsláttur af nokkrum lómpum, speglum og fleiru

20-50%
afsl. af hágæða sængurverasettum í eftirfarandi stærðum

140x200 cm | 200x200 cm
140x220 cm | 200x220 cm



25% afsl.
af vönduðum hægindastól með ljósu leðri

Verð nú aðeins kr.
67.425.-

Hægindastólar

Nokkrar tegundir verð frá kr.

89.900.-



12 mán.
vaxtalausar greiðslur*

Nokkrar skipti- / sýningar- og útlitsgallaðar dýnur í mismunandi stærðum með

verulegum afslætti

Komdu og gerðu frábær kaup!

*3.5% lántökugjald



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

Svefn & heilsa

★★★★★

Fimm stjörnu verslun

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

www.svefn.is

Laugardaga 12:00 - 16:00