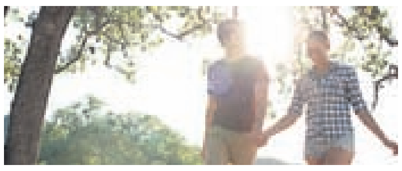


SKOÐUN Sumar tilfinningar getur verið erfitt að bera á borð, skrifar Teitur Guðmundsson læknir. 13

MENNING Hlýjar hendur, bók Ágústu Jónsdóttur, er komin út í Noregi og trónir á toppi lista yfir tómstundabækur. 30

SPORT KR-ingar eru eina ósigraða liðið í Dominos-deild karla í körfubolta eftir sigur í Keflavík í gærkvöldi. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
19. nóvember 2013
272. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Forsætisráðherra í hart við Seðlabanka

Aðalhagfræðingur Seðlabankans segir lánshæfiseinkunn ríkisins fara í ruslflokk verði Seðlabankanum gert að fjármagna skuldaleiðréttingarsjóð. Forsætisráðherra segir Seðlabankann ekki fá að stöðva skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar. 4

Gefa úr bókasafninu Djúpavogsbúar geta nú eignast bækur og blöð frá bókasafni bæjarins, sem er löngu sprungið. Hluta bókakostsins verður fargað. 2

Útgerðin ekki skuldsett vegna makríls Vinstri grænir segja ekki hvíla lagaskyldu á sjávarútvegsráðherra um að kvótasetja makríl. Samfylkingin vill láta bjóða út kvóta á frjálsum markaði. 6

Áfengisneyslu seinkað Beina þarf sjónum að áfengisneyslu framhaldsskólanema, eftir góðan árangur af forvörnum í grunnskólum. 8

12

Bolungarvík	0°	NV	10
Akureyri	0°	NV	8
Egilsstaðir	0°	V	8
Kirkjubæjarkl.	2°	V	10
Reykjavík	4°	NV	15

KÓLNAR Á NÝ Norðvestan eða vestan 8-18 m/s. Él fyrir norðan en minnkandi úrkoma annars staðar. Norðanátt síðdegis og kólnar á ný. 4

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk

EINU SKREFI FRÁ HM Í BRASILÍU Íslensku landsliðsstrákarnir á æfingu í Zagreb í gær. Framtíð liðsins á HM 2014 ræðst á Maksimir-leikvanginum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta er 90 mínútum frá því að komast á heimsmeistaramótið í Brasilíu:

Stóra stundin er runnin upp hjá strákunum

FÓTBOLTI „Það væri hálfgerður skandall ef lið eins og Króatía kæmist ekki á HM. Við erum auðvitað bara í fyrsta sinn í umspili um að komast á HM. Við höfum engu að tapa. Pressan er á þeim," segir landsliðsmaðurinn Gylfi Þór Sigurðsson. Miðjumaðurinn verður í eldlínunni með karlalandsliði Íslands í knattspyrnu er liðið mætir Króötum í hreinum úrslitaleik um það hvor þjóðin öðlast þátttökurétt á heimsmeistaramótinu í Brasilíu næsta sumar.

Eftir markalaust jafntefli er ljóst að sigur eða jafntefli myndi tryggja íslenska liðinu farseðilinn til Brasilíu. Verði jafntefli markalaust verður framlengt og í kjölfarið gripið til vítaspyrnukeppni.

„Þótt það sé skrýtið að segja það þá erum við bara níutíu mínútum frá því að komast á HM," segir Gylfi Þór sem reynir að halda sig á jörðinni í samtölum við blaðamenn ytra í gær. Þá list kunna fáir betur en landsliðsþjálfarinn Lars Lagerbäck. Svo virðist sem blóðið renni varla í Svíanum sem fimm sinnum fór með sænska karlalandsliðið á stórmót.

„Þegar við komum út á völl fyrir leikinn þá verður auðvitað mikil spenna. Ég tel mig hafa lært í gegnum tíðina að takist mér að halda einbeitingu og ró minni geri ég betur í starfi mínu sem þjálfari," segir sænski skógarbóndasonurinn sem vonast til að skrifa nýjan kafla í sögu Íslands.

- ktd Sjá íþróttir síða 26

Nær 50 sinnum fleiri pantanir frá Kínasíðu

Á sjöunda þúsund sendinga frá AliExpress bárust til Íslands í síðasta mánuði. Verðmæti pantana frá Íslandi jókst um 928 prósent á milli ára á þriðja ársfjórðungi.

VIÐSKIPTI Pöntunum Íslendinga í gegnum kínversku síðuna AliExpress hefur fjölgað nær fimmtugfalt síðasta árið og þær hafa meira en þrefaldast frá öðrum ársfjórðungi í ár til hins þriðja. Þetta kemur fram í svari AliExpress við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Fram hefur komið í umfjöllun Fréttablaðsins að póstsendingum frá Kína fjölgaði fimmfalt á fyrstu tíu mánuðum ársins miðað við síðasta ár, en nýjar tölur frá Póstinum sýna að í október fjölgaði sendingum áttfalt miðað við sama mánuð í fyrra.

Fréttablaðið hefur öruggar heimildir fyrir því að í síðasta mánuði hafi á sjöunda þúsund sendinga frá AliExpress borist hingað til lands.

Í svari við fyrirspurn Fréttablaðsins sagði Sovanna Fung, fulltrúi frá AliExpress, að þar væru aldrei gefnar upp nákvæmar magntölur um viðskipti, „en við getum sagt þér að við höfum orðið vör við nokkra aukningu í pöntunum frá Íslandi undanfarið ár."

Samkvæmt hlutfallstölum frá fyrirtækinu frá þriðja fjórðungi þessa árs jókst verðmæti pantana frá Íslandi um 928% eða rúmlega tífalt, en heildarfjöldi einstakra sendinga jókst um 4.735% eða 48-falt frá þriðja ársfjórðungi í fyrra til sama tímabils í ár.

Enn virðist vera mikil stígandi í þessari þróun þar sem verðmæti pantana milli annars og þriðja ársfjórðungs í ár jókst um 166% og pöntunum fjölgaði um 334%.

Fung segir að mögulega megi skýra þessa miklu fjölgun í pöntunum umfram aukningu verðmætis með því að notendur séu að venjast því að versla á þennan hátt þannig að þeir panti oftar og þá minna í hvert sinn.

Verðlag á þeim vörum sem vinsælast er að kaupa með þessum hætti, til dæmis fatnaði, skóm og minni raftækjum og íhlutum, er almennt talsvert lægra á síðunni en í smásölu hér á landi, jafnvel þótt greidd séu öll innflutningsgjöld.

Jóhannes Gunnarsson, formaður Neytendasamtakanna, segir að þetta sé jákvæð þróun fyrir neytendur hér á landi. - þj

Mjög gott verð og mun betra vöruúrval

Aníka Eyrún Sigurðardóttir á von á sínu öðru barni og er byrjuð birgja sig upp af barnavörum. „Ég pantaði skiptitösku, náttföt og kjóla. Þetta er mun ódýrara. En þetta snýst ekki bara um verðið, vörurnar eru flottari og úrvalið mun betra en hér heima."

Ólafur Freyr Guðmundsson pantaði sér Nike Free-hlaupaskó. „Þeir líta mjög vel út, alveg eins og Nike-skór og eru bara þrælgóðir. Fyrir þennan pening má þetta bara alveg vera eftirlíking. Mér er alveg nákvæmlega sama."

Komin í góðan félagsskap:

Yrsa samdi við Salomonsson

BÆKUR Glæpasagnahöfundurinn Yrsa Sigurðardóttir hefur samið við sænsku umboðsskrifstofuna Salomonsson. Höfundarnir Liza Marklund og Jo Nesbø eru einnig á mála hjá skrifstofunni. „Þau hringdu í mig og sögðust telja að ég gæti selt meira erlendis," segir Yrsa.

- fb / sjá síðu 2

SPURNING DAGSINS

Arnór, snerirðu lífi þínu á haus?

„Nei, ég var frekar á hvolfi áður en er kominn í rétta jógastöðu núna.“

Arnór Sveinsson venti sínu í kvæði kross er hann hætti sjómennsku og lagði stund á hugleiðslu í Taílandi og Indlandi.

Flestar kærur vegna starfa lögreglunnar tengjast handtökum:

Fáar kærur verða að dómsmáli

LÖGREGLAN Frá árinu 2002 hafa alls 302 kærur verið lagðar fram vegna starfa lögreglunnar en eingöngu sextán ákærur gefnar út. Samtals 274 málum hefur verið vísað frá, rannsókn máls hætt, mál fellt niður að lokinni rannsókn eða fallið frá saksókn. Tólf mál eru óafgreidd. Flest málin tengjast handtökum en einnig öðrum atvikum svo sem leit, umferðarlagabrotum og fjárdrætti.

Þetta kom fram í svari Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra við fyrirspurn Svandísar Svavarsdóttur um kvartanir og athugasemdir við störf lögreglunnar.

HANNA BIRNA KRISTJÁNSDÓTTIR

SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR

Svandís spurði einnig um leiðir sem fólk geti farið til að leita réttar síns telji það lögreglu hafa brotið á sér eða öðrum með störfum sínum. Það er ríkissaksóknari sem rannsakar kærur á hendur lögreglu. Einstaklingur sem vill leggja fram kvörtun, gera athugasemdir eða leita réttar síns getur á næstu lögreglustöð látið taka af sér skýrslu sem lögreglan skráir. - ebg

Góðar fréttir og slæmar:

Vilja fá slæmu fréttirnar fyrst

VÍSINDI Þrír af hverjum fjórum vilja heldur fá slæmar fréttir fyrst og svo góðar fréttir, samkvæmt rannsókn sem vitnað er til á vef National Geographic.

Þeir sem vita að þeir munu fá bæði góðar og slæmar fréttir vilja því heldur fá þær slæmu fyrst og enda á góðu fréttunum.

Þessu er öfugt farið með þá sem segja fréttirnar. Nærri sjö af hverjum tíu kjósa heldur að segja góðu fréttirnar fyrst, samkvæmt rannsókninni. - bj

GAMAN Í SNJÓNUM Þessir guttar í Keflavík voru greinilega hæstánægðir með snjóinn þar í bæ. Engu að síður voru björgunarsveitir kallaðar þar út í gærmorgun vegna slæmrar færðar. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Vetur konungur er mættur á höfuðborgarsvæðið:

Frosthörkur á leiðinni

VEÐUR Sannkallað vetrarveður hefur sett svip sinn á höfuðborgarsvæðið að undanförnu en töluverð snjókoma hefur gert vart við sig. Umferð hefur gengið nokkuð þægilega fyrir sig en mikil hálka er á götum.

Gera má ráð fyrir að hitastigið verði í kringum frostmark næstu daga en ætti að hlýna örlítið á fimmtudeginum og jafnvel fram á föstudag. Nokkurt hvassviðri verður á norðurströndinni í lok vikunnar og frystir víðast hvar um landið. Gera má ráð fyrir töluverðu frosti um land allt næstu helgi. Léttskýjað verður og lítil úrkoma. - sáp

Skotárás á tveimur stöðum:

Byssumanns leitað í París

FRAKKLAND Lögreglan í París leitaði í gær að manni sem hafði gert skotárásir á tveimur stöðum í borginni fyrr um daginn og tekið mann í gíslingu.

Lögregla staðfesti að sami maður væri alls staðar að verki, en hann réðst einnig vopnaður inn á skrifstofur fjölmiðils á föstudaginn var. Ekki var vitað hver maðurinn er eða hvert tilefni árásanna var. Hann réðst í gærmorgun inn á skrifstofur dagblaðsins Liberation og særði þar alvarlega aðstoðarmann ljósmyndara. Um tveimur stundum síðar hleypti hann af skotum fyrir utan höfuðstöðvar bankans Societé Generale. - gb

Listi ekki ákveðinn enn:

Þorbjörg hefur ekki ákveðið sig

STJÓRNMÁL Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokksins, er ekki búin að ákveða hvort hún taki sæti á lista flokksins fyrir komandi borgarstjórnarkosningar.

Hún sóttist eftir fyrsta sæti á lista sjálfstæðismanna en hafnaði í því fjórða. Þorbjörg sagðist í gær ekki vera búin að ákveða hvort hún tæki sæti á lista flokksins. Það myndi skýrast á næstu dögum.

Formaður Landssambands sjálfstæðiskvenna hefur lýst yfir vonbrigðum með niðurstöðuna, enda skipa karlar þrjú efstu sætin. - hks

Gefa Djúpavogsbúum úr yfirfullu bókasafni

Djúpavogsbúar geta nú eignast bækur og blöð frá bókasafni bæjarins sem er löngu sprungið. Afganginum af því sem var grisjað frá verður fargað – nema einhver vilji láta senda sér það, segir sveitarstjórinn sem sjálfur nældi í innbundinn Skírni.

MENNING „Það ættu allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Gauti Jóhannesson, sveitarstjóri á Djúpavogi, þar sem fólki gefst nú kostur á að eignast bækur og tímarit frá bókasafni bæjarins.

„Við eigum tvö eintök af sumu og annað er úr sér gengið og hefur ekki hreyfst lengi. Við tökum þann kostinn vegna plássleysis að bjóða fólki að renna í gegn um safnið og það má eiga það sem því líst á,“ segir Gauti.

Bókunum og blöðunum var komið fyrir í löndunarhúsinu 7. nóvember. Markaðinum lýkur á föstudaginn. Gauti segir að framtakinu hafa verið tekið mjög vel.

„Þarna er margt mjög forvitnilegt og margir hafa komið og haft gaman af að renna í gegn um úrvalið. Þarna eru til dæmis gamlir árgangar af hinum og þessum tímaritum,“ segir Gauti sem sjálfur náði sér einmitt í innbundinn árgang af tímaritinu Skírni. „Ég hafði mjög gaman af því. Ég held að hann sé frá því rétt fyrir nítján hundruð.“

Aðspurður kveðst Gauti ekki óttast að bærinn sé að gefa frá sér einhverjar gersemar. „Nei, starfsfólk bókasafnsins er náttúrlega búið að fara í gegn um þetta. Það sem menn litu á sem gersemar hér í eina tíð er bara orðið fyrir núna,“ segir sveitarstjórinn sem kveður bókasafnið hreinlega hafa verið búið að sprengja utan af sér húsnæðið.

Gauti segist ekki vita hversu mikið af bókum og blöðum hafi verið í boði í löndunarhúsinu. „En þetta fyllti nokkur fiskikör,“ segir hann til að gefa hugmynd um magnið.

GAUTI JÓHANNESSON Sveitarstjórinn á Djúpavogi er ánægður með innbundinn árgang af tímaritinu Skírni frá nítjándu öld sem hann fann á bóka- og blaðamarkaðnum í löndunarhúsinu. MYND/ÓLAFUR BJÖRNSSON

Það sem ekki verður gengið út á föstudaginn á ekki afturkvæmt í bókasafnið. „Það er synd að þurfa að farga þessu. En ef fólk vill ekki þiggja þetta að gjöf þá er eftirspurnin bara ekki meiri en raun ber vitni,“ segir Gauti sem á von á að afganginum verði pakkað og hann sendur í endurvinnslu.

> **„Það sem menn litu á sem gersemar hér í eina tíð er bara orðið fyrir núna.**

„En ef einhver lesandi vill eiga safnið, þá er mönnum það frjálst og sársaukalaust fyrir okkur að senda þetta eitthvert – ef menn borga undir það.“

gar@frettabladid.is

Glæpasagnahöfundur gerði samning við þekkta sænska umboðsskrifstofu:

Yrsa samdi við Salomonsson

BÆKUR Glæpasagnahöfundurinn Yrsa Sigurðardóttir hefur gert samning við sænsku umboðsskrifstofuna Salomonsson. Um fjörutíu rithöfundar frá Skandinavíu eru á mála hjá skrifstofunni, þar á meðal glæpasagnahöfundarnir Liza Marklund, Jo Nesbø og Jens Lapidus.

„Þau hringdu í mig og sögðust telja að ég gæti selt meira erlendis,“ segir Yrsa, spurð út í samninginn. Hljótt hefur verið um samninginn, sem var undirritaður síðasta vor. „Mér finnst svakalega fínt að vinna með þeim. Þau eru að gera mjög góða samninga. Þetta er stór umboðsskrifstofa með lögfræðinga. Þetta er harður bransi í útlöndum og maður getur ekki gert þetta sjálfur.“ Forlagið Veröld gefur enn út bækur Yrsu hérlendis en Salomonsson hefur núna yfirumsjón með öllum samningum sem Yrsa gerir við erlend bókaforlög. Þær bækur hennar sem um ræðir eru síðasta bók hennar, Kuldi, og næstu bækur hennar, þar á meðal Lygi sem kemur út í lok vikunnar.

Salomonsson hefur einnig mjög sterk tengsl inn í Hollywood og hefur verið duglegt við að koma skandinavískum glæpasagnahöfundum á framfæri í kvikmyndaborginni.

YRSA SIGURÐARDÓTTIR Glæpasagnahöfundurinn hefur gert samning við sænsku umboðsskrifstofuna Salomonsson. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fram undan hjá Yrsu er þátttaka í glæpasagnaráðstefnunni Iceland Noir sem verður haldin um næstu helgi. Að henni lokinni tekur við kynning á Lygi, þar sem Þóra lögmaður verður fjarri góðu gamni. - fb

Sjónvarp Símans hvar og hvenær sem er með nýja appinu
Nú geturðu horft á RÚV, Stöð 2, Skjáinn og fleiri stöðvar inni í eldhúsi, farið á Frelsið í göngugötunni á Akureyri og spólað útsendinguna tvo klukkutíma til baka úti í sjoppu. Þú gætir jafnvel horft á Enska bikarinn í beinni á Listasafni Íslands og valið úr þúsundum mynda í SkjáBíói meðan bíllinn er í skoðun.

Það kostar ekkert að nota appið fyrstu þrjá mánuðina en þjónustan kostar 490 kr. á mánuði eftir það.

Vertu í sterkara sambandi við Sjónvarp Símans með snjalltækjunum þínum!

Ath. að skilmálar Apple heimila ekki leigu á myndefni með smáforriti í Apple tækjum. Unnt er að leigja myndefni gegnum önnur tæki (Android eða myndlykil) og nálgast síðan efnið í Apple tæki. Sjá nánar um skilmála þjónustunar á **siminn.is**

Síminn

ENNEMM / SÍA / NM51624

SVONA ERUM VIÐ

242.492 bifreiðar voru skráðar á landinu í árslok 2012.

Árið 2011 voru 238.293 bifreiðar skráðar og árið þar á undan voru þær 237.098. *Heimild: Samgöngustofa.*

Flokkar hægri þjóðernissinna í sex löndum hafa tekið höndum saman:

Stefna á samvinnu á ESB-þingi

AUSTURRÍKI Flokkar þjóðernissinna í Austurríki, á Ítalíu, í Slóvakíu og Svíþjóð hafa gengið til liðs við bandalag þeirra Marine le Pen í Frakklandi og Geert Wilders í Belgíu.

Þetta fullyrti Heinz-Christian Strache, leiðtogi austurríska Frelsisflokksins, við fréttamenn í gær. Hann segir að fulltrúar flokkanna hafi ákveðið þetta á fundi í Vínarborg á föstudaginn.

Stefnt er á samvinnu um framboð til Evrópuþingsins í vor, í von um að geta myndað öflugt flokkabandalag á þinginu. Markmiðið er hins vegar að draga úr áhrifum Evrópusambandsins innan einstakra þjóðríkja.

HEINZ-CHRISTIAN STRACHE

Í sameiginlegri yfirlýsingu segjast flokkarnir ætla meðal annars að berjast fyrir þjóðmenningu Evrópuríkjanna og hefðbundnu fjölskylduformi en gegn innflytjendum, íslamsvæðingu, kynjarugli, úrkynjun og nautnastefnu, eins og það er orðað.

Auk Þjóðarfylkingar le Pens í Frakklandi, Norðurbandalagsins á Ítalíu og austurríska Frelsisflokksins eru það Svíþjóðardemókratarnir, Vlaams Belang í Belgíu og Þjóðarflokkurinn í Slóvakíu sem eiga aðild að þessu flokkabandalagi. - gb

Viðskiptaráð Íslands:

Bendir á slæm áhrif haftanna

VIÐSKIPTI Viðskiptaráð Íslands telur að leita þurfi alla leiða til að draga úr neikvæðum áhrifum gjaldeyrishaftanna á fjárfestingar íslensku lífeyrissjóðanna.

Ráðið segir höftin skapa veigamiklar áskoranir fyrir starfsumhverfi og verkefni sjóðanna. Þau geri það að verkum að fjárfestingar sjóðanna einkennist af „stigvaxandi einsleitni“, sem endurspeglist meðal annars í auknu umfangi þeirra sem eigendur íslenskra fyrirtækja. - hg

HJÁ ÞJÓÐSKRÁ Þurfti að kanna áreiðanleika upplýsinga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tveggja mæðra barn:

Þjóðskrá mátti kanna forsögu

PERSÓNUVERND Þjóðskrá Íslands mátti leita til læknasetursins Art Medica til að staðfesta að barn sem verið var að skrá ætti í raun tvær mæður. Tvær konur í hjónabandi eignuðust barn eftir tæknifrjóvgun. Við útgáfu fæðingarvottorðs leitaði Þjóðskrá staðfestingar Art Medica á því að konan sem ekki ól barnið hefði veitt samþykki fyrir því að eiginkonan færi í tæknifrjóvgun. Slíkt samþykki er forsenda þess að maki sé skráður sem foreldri barnsins. Konan kvartaði undan vinnubrögðunum til Persónuverndar sem segir þau hins vegar í samræmi við lög. - gar

Misnotuðu vanskilaskrá:

TM fletti upp á sambýlismanni

PERSÓNUVERND Tryggingamiðstöðin harmar að hafa skoðað upplýsingar um óviðkomandi mann í vanskilaskrá Creditinfo.

Kvörtun barst til Persónuverndar frá sambýlismanni konu sem óskaði tilboða frá TM í tryggingar. Í svari TM til hennar kom fram að fyrirtækið hefði skoðað vanskilaskrá Creditinfo og að nafn sambýlismannsins væri þar. Henni vari synjað um tryggingu. Maðurinn var ekki eigandi fasteignarinnar sem tryggja átti og viðskiptunum óviðkomandi. TM sagði að verklagsreglum hefði ekki verið fylgt. Það væru mistök. - gar

Bjarni hafnar ráðstöfunum sem draga úr lánshæfismati

Aðalhagfræðingur Seðlabankans segir lánshæfiseinkunn ríkissjóðs fara í ruslflokk verði Seðlabanka gert að fjármagna skuldaleiðréttingarsjóð. Fjármálaráðherra segist vilja forðast allt sem auki skuldir ríkisins. Forsætisráðherra segist aftur á móti ekki ætla að láta Seðlabankann stöðva ríkisstjórnina í skuldaleiðréttingum.

STJÓRNMÁL Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segist vilja forðast allt sem auki skuldir ríkisins og þá sérstaklega ráðstafanir sem draga úr lánshæfismati á íslenska ríkinu.

Þetta kom fram í svari hans við fyrirspurn Helga Hjörvar, þingmanns Samfylkingar, sem bað fjármálaráðherra að taka af öll tvímæli um að ekki stæði til að fjármagna skuldaleiðréttingarnar með skuldabréfaútgáfu Seðlabankans eða annarri peningaprentun. Fyrirspurnin kom í kjölfar fundar í efnahags- og viðskiptanefnd Alþingis í gær. Þar sagði aðalhagfræðingur Seðlabanka Íslands, Þórarinn G. Pétursson, að lánshæfiseinkunn ríkissjóðs færi í ruslflokk ef Seðlabankanum yrði gert með lagabreytingum að fjármagna skuldaleiðréttingarsjóð.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri, Gylfi Zoëga, prófessor í hagfræði, og Þórarinn mættu fyrir hönd peningastefnunefndar á fundinn.

Már sagði ljóst að leiðréttingarsjóður væri ígildi peningaprentunar. „Og það þarf ekki að stafa ofan í ykkur hvaða áhrif það hefur,“ sagði hann.

Þórarinn tók í sama streng. „Það að fjármagna [leiðréttingarsjóð] í gegnum efnahagsreikning Seðlabankans yrði í fyrsta lagi ólöglegt miðað við núverandi lög, þ.e. það er Seðlabankans og peningastefnunefndar að sýsla með stærð efnahagsreiknings Seðlabankans, ekki stjórnvalda. Það er auðvitað hægt að breyta þeim lögum en ég held að það yrði öruggasta leiðin til að senda lánshæfiseinkunn ríkissjóðs beint niður í ruslflokk. En við erum ekki búnir að sjá útfærsluna og verðum bara að bíða og sjá,“ sagði Þórarinn.

Eftir fundinn sagðist Bjarni vilja forðast ráðstafanir sem draga úr lánshæfismati. „Það eru aðgerðir sem við eigum að forðast í lengstu lög og við eigum að vinna okkur í hina áttina.“ Hann neitaði því jafnframt að hann vildi auka nettóskuldir ríkissjóðs og sagðist þvert á móti vinna að því að lækka skuldir ríkissjóðs næstu árin. Hann vildi þó bíða með efnislega umræðu um aðgerðir fyrir skuldsett heimili þar til tillögur berast frá nefnd sem vinnur að þeim málum.

Þegar leitað var eftir viðbrögðum Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, forsætisráðherra sagðist hann ekki ætla að láta Seðlabankann stöðva ríkisstjórnina í skuldaleiðréttingum. Hann sagði nálgun starfsmanna Seðlabankans vera ákaflega sérkennilega og eiga meira skylt við pólitík en almenna stjórn efnahagsmála. „Mér sýnist sem menn séu svona að gíra sig upp í það að vera á móti þessum tillögum til skuldaleiðréttingar, sama hvernig þær verða. En við látum ekki Seðlabankann stöðva okkur í því,“ sagði Sigmundur Davíð.

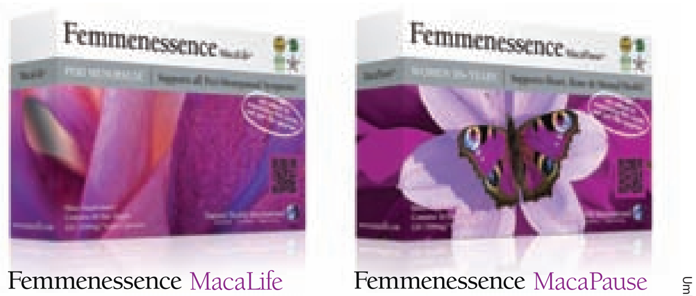
hoskuldur@frettabladid.is / erla@frettabladid.is

ÞÓRARINN OG MÁR Þórarinn G. Pétursson segir að lánshæfiseinkunn ríkissjóðs fari í ruslflokk ef Seðlabankinn verður að fjármagna skuldaleiðréttingarsjóð. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Mér sýnist sem menn séu svona að gíra sig upp í það að vera á móti þessum tillögum til skuldaleiðréttingar, sama hvernig þær verða. En við látum ekki Seðlabankann stöðva okkur í því.**
>
> *Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra*

BJARNI BENEDIKTSSON

SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON



Femmenessence vinnur gegn hitakófi, svita og pirringi

Femmenessence MacaLife
Fyrir konur eftir fertugt og þær sem hafa einkenni breytingarskeiðs

Femmenessence MacaPause
Fyrir konur eftir tíðahvörf og konur eftir fimmtugt

Umboðsaðili: Vistor hf.

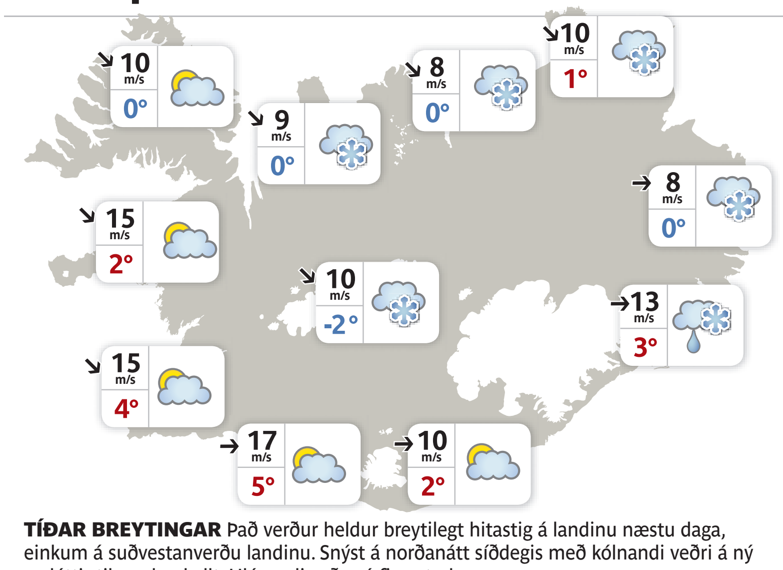
Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífrænа vottun
Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna

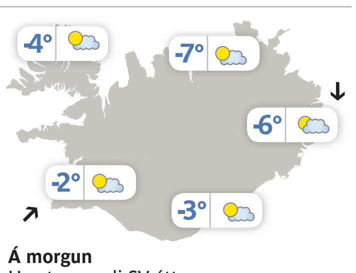
www.facebook.com/Femmenessence.is
www.facebook.Revolution-Macalibrium

Natural Health International®

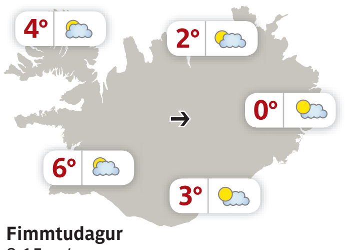
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





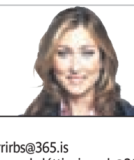
Á morgun
Hægt vaxandi SV-átt.



Fimmtudagur
8-15 m/s.

TÍÐAR BREYTINGAR Það verður heldur breytilegt hitastig á landinu næstu daga, einkum á suðvestanverðu landinu. Snýst á norðanátt síðdegis með kólnandi veðri á ný og léttir til um land allt. Hlýnandi veður á fimmtudag.

Alicante	19°	Billund	7°	Gautaborg	7°	London	6°	Orlando	23°	San Francisco	15°
Basel	10°	Frankfurt	8°	Kaupmannahöfn	7°	Mallorca	19°	Ósló	3°	Stokkhólmur	7°
Berlín	6°	Friedrichshafen	10°	Las Palmas	23°	New York	10°	París	7°		

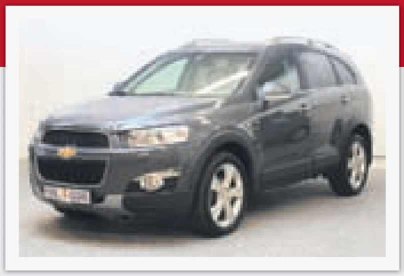


Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

MM Pajero 3,2 Instyle
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð:
8.790.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI

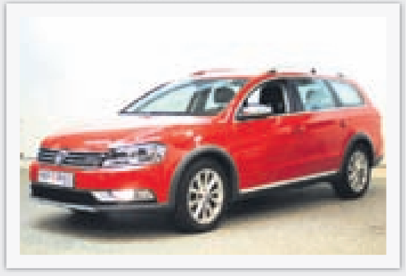


Chevrolet Captiva 7 sæta, leður og lúga. Árgerð 2011, dísil
Ekinn 25.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.990.000,-**

VW Polo Comfort 1,4 AT
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 11.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.800.000,-**

Toyota Auris Hybrid
Árgerð 2012, bensín/hybrid
Ekinn 17.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.890.000,-**

Audi A4 2.0 TDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 26.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.390.000,-**



VW Passat Alltrack 4motion
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 26.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **6.250.000,-**

Toyota Land Cruiser 150 VX
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 58.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **9.890.000,-**

Tilboð **2.390.000,-**

Hyundai i30 Classic
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 30.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **2.770.000,-**

VW Tiguan Track&StyleTDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 42.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.850.000,-**

Audi A4 2.0 TDI 6 gíra
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 54.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **4.190.000,-**

MM Pajero 3,2 Intense 150 VX Árgerð 2012, dísil
Ekinn 42.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **8.150.000,-**

Toyota Verso
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 21.500 km, beinskiptur
Ásett verð: **2.950.000,-**

Toyota Avensis 1800 SOL2,0TDi Árgerð 2012, bensín
Ekinn 32.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **3.990.000,-**

Tilboð **1.490.000,-**

Kia Ceed 1,6 EX
Árgerð 2007,dísil
Ekinn 92.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **1.990.000,-**

Tilboð **1.990.000,-**

MM Pajero GLS 33"
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 117.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.490.000,-**

Tilboð **3.190.000,-**

Suzuki Grand Vitara Premium Árgerð 2010, bensín
Ekinn 31.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **3.990.000,-**

Tilboð **1.690.000,-**

Subaru Forester 2000 CS Árgerð 2007, bensín
Ekinn 104.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.290.000,-**

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað hafa margir bæst í hóp sjálfstætt starfandi sérfræðilækna hér á landi síðustu fimm ár?
2. Hver hefur stefnt fjarskiptafyrirtækjum vegna aðgangs að Pirate Bay?
3. Hvað heitir nýr oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík?

SVÖRIN

1. Engin. **2.** Samtök höfundarréttarhafa. **3.** Halldór Halldórsson.

Hlutfall erlendra fanga hér á landi og Íslendinga sem sitja í fangelsum erlendis er næstum jafnt:

Ófært að greiða með erlendum föngum

ALÞINGI Samningar sem Ísland hefur undirgengist gera ekki ráð fyrir því að greitt sé með erlendum föngum til að heimalönd þeirra fallist á að taka við þeim til afplánunar. Enginn sparnaður yrði af því að taka upp slíkt fyrirkomulag.

Þetta kemur fram í svari Hönnu Birnu Kristjánsdóttur innanríkisráðherra við fyrirspurn Silju Daggar Gunnarsdóttur, þingmanns Framsóknarflokksins, á Alþingi.

Greiðslur með föngum tíðkast ekki í þeim ríkjum sem við berum okkur saman við, og engin ákvæði í þá veru eru í tvíhliða samningum Íslands við önnur ríki, segir í svarinu. Þá er bent á að önnur ríki glími við sama vanda og Íslendingar og nýtingarhlutfall fangelsa sé víða yfir 100%.

Í svarinu kemur fram að fjöldi erlendra ríkisborgara í fangelsum hér á landi sé svipaður og fjöldi íslenskra ríkisborgara sem sitja í fangelsum erlendis. Alls sitja sautján erlendir ríkisborgarar í íslenskum fangelsum, og sex til viðbótar eru nú í gæsluvarðhaldi. Íslensk stjórnvöld vita af 21 Íslendingi sem afplánar dóm erlendis. Hlutfallið er því nokkuð jafnt.

Ekki hefur gengið að fá neinn af þeim sautján erlendu ríkisborgurum, sem nú sitja í fangelsi hér á landi, til að afplána í heimalandi sínu. Aðeins rúmur þriðjungur hefur hlotið svo þunga dóma að það komi til greina. - bj

LITLA-HRAUN Ströng skilyrði eru um afplánun erlendra fanga í heimalandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FRAMKVÆMDIR HÓFUST Í GÆR Sérsmíðaður krani notaður í Fukushima. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Áhættusöm framkvæmd í kjarnorkuverinu í Fukushima:

Fjarlægja geislavirkt eldsneyti

JAPAN, AP Japanir hófust handa í gær við að fjarlægja kjarnorkueldsneyti úr einum kjarnaofna kjarnorkuversins í Fukushima.

Verið eyðilagðist í náttúruhamförunum í mars árið 2011, þegar risaflóðbylgja kaffærði allt í kjölfar eins stærsta jarðskjálfta sögunnar. Hætta er á því að stengurnar séu skemmdar og geislavirkt efni geti því lekið út. Verkið er því áhættusamt og mun taka langan tíma, en er sagt hafa gengið slysalaust til þessa. - gb

Utanríkisráðherra um EFTA:

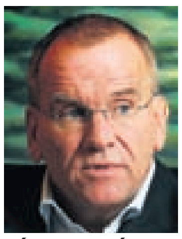
Samningur við Kanada verði endurskoðaður

UTANRÍKISMÁL Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra hvatti í gær til þess, á ráðherrafundi EFTA, að hafnar yrðu viðræður við Kanada um endurskoðun á fríverslunarsamningi frá árinu 2008.

Á fundinum hvatti ráðherra jafnframt til þess að skoðað yrði hvort hefja mætti fríverslunarviðræður við aðildarríki tollabandalags Suður-Ameríkuríkja auk þess sem hann lagði áherslu á að stefna ætti að því að ljúka strax á næsta ári viðræðum við tollabandalag Rússlands, Hvíta-Rússlands og Kasakstans. - þj

Aðrir hlaupa í skarðið:

Fresta ráðningu dagskrárstjóra



PÁLL MAGNÚSSON

FJÖLMIÐLAR Páll Magnússon útvarpsstjóri hefur frestað ráðningu dagskrárstjóra Útvarps.

Í tölvupósti sem Páll sendi starfsfólki í gær segist hann hafa ákveðið að „fella niður það ferli sem hófst í síðasta mánuði með auglýsingu á starfinu“. Fram kemur að Magnús R. Einarsson og Þóra Pétursdóttir gegni starfinu þar til „ákvörðun um tilhögun þess til frambúðar liggur fyrir“. - hrs

Hefur ekki skuldsett sig vegna makríls

Að mati Vinstri grænna hvílir ekki lagaskylda á sjávarútvegsráðherra að kvótasetja makríl. Samfylkingin vill að hluti aflaheimilda í makríl verði boðinn upp á frjálsum markaði. Útvegsmenn fagna lagasetningu en smábátasjómenn eru á móti.

SJÁVARÚTVEGUR „Það hefur engin útgerð skuldsett sig til að kaupa makrílkvóta. Ég spyr því: Af hverju má ekki bjóða þennan kvóta út, eða að minnsta kosti hluta hans? Það hefur heldur engin útgerð áratugalanga reynslu af þessum veiðum eða hefur áunnið sér siðferðilegan hefðarrétt,“ segir Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar.

Sigurður Ingi Jóhannsson, ráðherra sjávarútvegsmála, hefur boðað að makríll verði kvótasettur. Aflaheimildir verða miðaðar við veiðireynslu skipa undanfarin ár og verða með frjálsu framsali. Ráðherrann telur að samkvæmt lögum um úthafsveiðar verði að kvótasetja makrílinn.

Því eru þó ekki allir sammála því þingflokkur Vinstri grænna hafnar því að lagaskylda hvíli á ráðherra í þessu máli þar sem ekki hafi verið samið um hlut Íslands í veiðunum.

Steingrímur J. Sigfússon, fyrrverandi sjávarútvegsráðherra, telur fráleitt að kvótinn sé afhentur endurgjaldslaust og skapi útgerðinni framseljanleg verðmæti sem geti numið hundruðum milljarða króna.

Útvegsmenn fagna hins vegar áformum sjávarútvegsráðherra um að kvótasetja makríl.

„Menn eru búnir að kosta miklu til að afla þessara veiðiheimilda, kaupa skip og endurnýja búnað til að geta sinnt þessum veiðum sem best,“ segir Adolf Guðmundsson, formaður Landssambands íslenskra útvegsmanna. Adolf segir að það hafi allir getað farið á makrílveiðar þegar makríllinn fór að veiðast hér við land. Þeir sem hafi skapað Íslendingum veiðireynslu í greininni eigi að njóta þess og því eigi ekki að bjóða upp aflaheimildir. Hann segir að það sé lágmark að stjórnvöld fari að lögum um úthafsveiðar og bindi makrílinn í kvóta. Það hefði raunar átt að vera löngu búið.

Einar Valur Kristjánsson, framkvæmdastjóri Hraðfrystihússins Gunnvarar í Hnífsdal, bendir á að ef aflaheimildir í makríl yrðu boðnar upp yrðu það eitt til tvö fyrirtæki sem hefðu fjárhagslega burði til að kaupa allan kvótann. „Þeir sem kalla á uppboð vilja að hér starfi eitt eða tvö sjávarútvegsfyrirtæki. Menn verða að ákveða hvort ávinningurinn af þessum veiðum á að dreifast um byggðir landsins eða vera bundinn við eitt eða tvö fyrirtæki,“ segir Einar Valur.

Landssamband smábátaeigenda hefur skýra stefnu í málinu. Smábátaeigendur segja að færaveiðum smábáta í makríl eigi ekki að stjórna með kvótasetningu.

johanna@frettabladid.is

FRAMSELJANLEGAR AFLAHEIMILDIR Sjávarútvegsráðherra ætlar að kvótasetja makríl. Útvegsmönnum verður úthlutað aflaheimildum á grundvelli veiðireynslu og þeim verður svo heimilt að selja kvótann. FRÉTTABLAÐIÐ/ÞORGEIR

SIGURÐUR INGI JÓHANNSSON

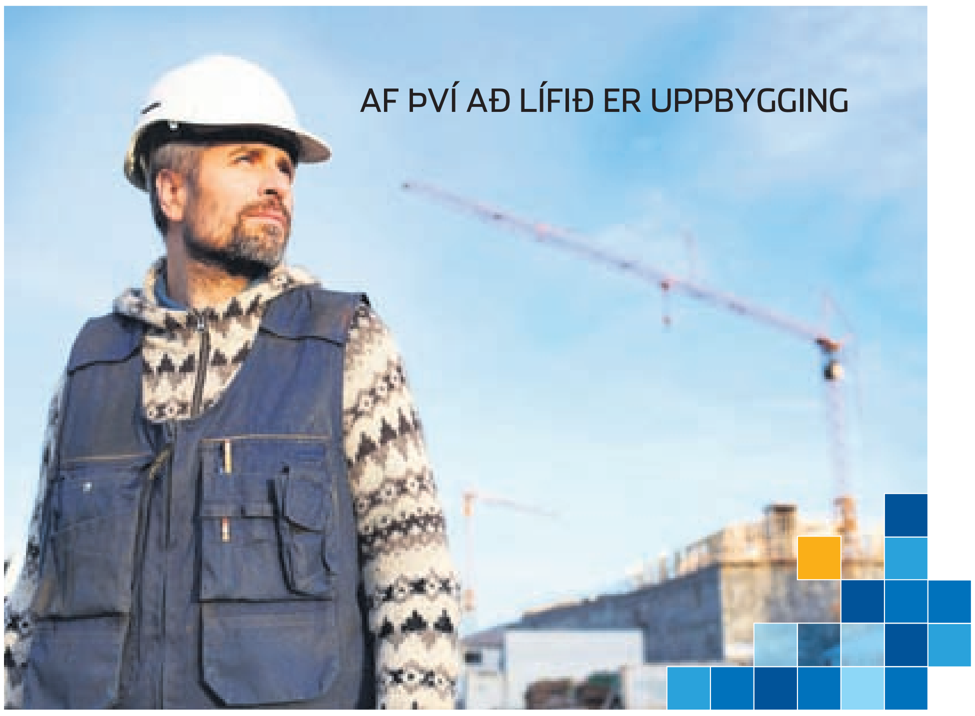
ÁRNI PÁLL ÁRNASON

➜ Hámarksafli í makríl

2011-2012	123 þúsund tonn
2010-2011	145 þúsund tonn
2009-2010	155 þúsund tonn
2008-2009	130 þúsund tonn
2007-2008	116 þúsund tonn

➜ Útflutningsverðmæti makríls

2012	19,6 milljarðar
2011	24,1 milljarður
2010	8,5 milljarðar
2009	2,4 milljarðar
2008	0,6 milljarðar



HVITA HUSID/SIA - 13-2750

ÖFLUG OG SÉRSNIÐIN FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA

Í fyrirtækjarekstri eru vátryggingar sem henta starfseminni nauðsynlegar. Ólíkar starfsgreinar kalla á ólíkar lausnir, stærð fyrirtækjanna og umfang rekstursins hefur áhrif á vátryggingaþörfina. Sjóvá býður fyrirtækjum sérsniðnar og alhliða vátryggingalausnir og veitir ráðgjöf um áhættu og forvarnir.

Hafðu samband við ráðgjafa í síma 440 2000 eða á fyrirtaeki@sjova.is

ÞESS VEGNA ERTU HJÁ SJÓVÁ

SJÓVÁ

Rauðir dagar 18.-22. nóvember

Hvað af þessu er hluti af þjónustu Íslandsbanka?

- [ ] Netbankinn
- [ ] Meniga
- [ ] Íslandsbanka Appið
- [ ] Allt ofangreint

Það eru Rauðir dagar í útibúinu þínu alla vikuna með fræðslu og fundum um fjármál heimilisins.

Komdu og spurðu okkur spjörunum úr.

Rauðir dagar
- í útibúinu þínu

Á Rauðum dögum Íslandsbanka 18.-22. nóvember leggjum við sérstaka áherslu á fræðslu um flest það sem viðkemur fjármálum heimilisins.

Boðið verður upp á opna fundi og fyrirlestra á völdum stöðum og heitt kaffi og meðlæti í útibúinu þínu.

Nánar á islandsbanki.is

Þriðjudagur 19. nóvember
Björgum okkur sjálf

Netbankinn
Kynning og kennsla fyrir eldri borgara.
Íslandsbanki Garðabæ kl. 10.00.
Íslandsbanki Hafnarfirði kl. 15.00.

Tölvan og snjallsíminn
Kennsla á Netbankann og Íslandsbanka Appið.
Öll útibú kl. 12.15-12.45.

@ **Að notfæra sér netið og setja sér markmið**
Fræðslufundur um Netbankann, Meniga og Íslandsbanka Appið. Fundurinn er öllum opinn á meðan húsrúm leyfir. Boðið verður upp á kaffiveitingar. Íslandsbanki Suðurlandsbraut kl. 16.30.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Rauðir dagar 18.-22. nóvember

Hvað tekur langan tíma að læra á Netbankann og Íslandsbanka Appið?

☐ 2 mínútur ☐ 6 mínútur ☐ 30 mínútur ☐ 15 mínútur

Alla daga vikunnar kl. 12.15-12.45

Komdu í útibúið þitt og lærðu á Netbankann og Íslandsbanka Appið.

Við bjóðum góða þjónustu

Íslandsbanki

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Áfengisneyslu seinkað fram í framhaldsskóla

Eftir góðan árangur af forvörnum í grunnskólum þarf að beina sjónum að áfengisneyslu í framhaldsskólum, segir félagsfræðingur. Viðhorf foreldranna breytast þegar börn fara í framhaldsskóla. Tímapunktur sem allt breytist hjá krökkunum.

FÉLAGSMÁL Góður árangur í forvarnarstarfi í grunnskólum hefur skilað góðum árangri, en vandinn er sá að aðeins hefur tekist að seinka neyslunni, segir Viðar Halldórsson, félagsfræðingur hjá Rannsóknum & greiningu.

„Áfengisneyslan hefur snarminnkað í grunnskólunum síðustu ár, en vandinn er sá að það er búið að seinka neyslunni þar til krakkarnir fara í framhaldsskóla,“ segir Viðar. Hann mun halda erindi um forvarnir á foreldradegi Heimilis og skóla sem haldinn verður á föstudag í Menntaskóla Borgarfjarðar.

VIÐAR HALLDÓRSSON

Hann segir að þeir sem unnið hafi gott forvarnarstarf í grunnskólum landsins á undanförnum árum og áratugum þurfi nú í auknum mæli að beina kröftunum að ungu fólki á framhaldsskólaaldri.

„Viðhorf foreldranna breytast mikið þegar krakkarnir fara í framhaldsskóla. Þeir líta frekar svo á að það sé í lagi að drekka áfengi þegar krakkarnir eru komnir í menntaskóla,“ segir Viðar.

Hann segir börnin skynja þessa viðhorfsbreytingu foreldra sinna og hún hafi áhrif á þau. „Þegar þau koma í framhaldsskóla koma þau inn í nýjan veruleika þar sem þetta virðist vera í lagi.“

Hann segir þörf á viðhorfsbreytingu til ungs fólks í framhaldsskólum. „Þó krakkarnir fari í framhaldsskóla eigum við ekki að gefa okkur að allt breytist, og að þetta sé tímapunkturinn sem þetta sé orðið í lagi,“ segir Viðar.

Hann segir að góður árangur hafi náðst í að seinka því að grunnskólakrakkar byrji að drekka áfengi, og nú sé verkefnið að seinka því að framhaldsskólanemar byrji að drekka. Rannsóknir sýni að því eldra sem fólk sé þegar það byrji að drekka áfengi, því minni líkur séu á því að það lendi í vandræðum með neysluna.

brjann@frettabladid.is

→ Ekki íþróttirnar sem hafa forvarnaráhrif

Rannsóknir á áhrifum íþróttaiðkunar á áfengisneyslu ungs fólks benda til þess að það sé ekki íþróttaiðkunin sem slík sem hefur forvarnargildi, heldur velti það á skipulagi íþróttastarfseminnar, segir Viðar Halldórsson, félagsfræðingur hjá Rannsóknum & greiningu. Forvarnaráhrifin koma eingöngu af skipulögðu félagsstarfi þar sem hefðir, saga, reglur, þjálfarar og foreldrastarf vinna saman, segir Viðar. Hann segir að þeir sem eru í óskipulögðum íþróttum séu jafnvel líklegri en jafnaldrarnir til að neyta áfengis. Dæmi um óskipulagðar íþróttir eru ferðir á líkamsræktarstöðvar, skíðasvæði eða bara á körfuboltavöll með vinunum þar sem ekki er formleg umsjón með íþróttaiðkuninni.

– FYRIRTÆKI VERÐUR TIL –

Vísindi og nýsköpun í augsýn
Risk, Oculis og Oxymap

Miðvikudaginn 20. nóvember nk. kl. 12.00 í Hátíðasal Háskóla Íslands.

Í fimmta erindi fyrirlestraraðarinnar *Fyrirtæki verður til* verður fjallað um þrjú fyrirtæki sem öll hafa sprottið úr frjóum jarðvegi Háskóla Íslands og tengjast rannsóknum í augnlækningum. Fyrirtækin eru **Risk**, **Oculis** og **Oxymap**.

Einar Stefánsson, prófessor í augnlækningum, kemur við sögu við stofnun fyrirtækjanna þriggja en hann er mikilvirkur vísindamaður á sviði augnlækninga. Einar hefur beitt sér sérstaklega í nýsköpun og stofnun sprotafyrirtækja sem byggjast á vísindalegum grunni. Hann mun fara yfir tilurð fyrirtækjanna og ræða um tengsl vísinda og nýsköpunar.

Risk ehf. þróar áhættureiknivél sem metur áhættu sykursjúkra á augnsjúkdómum og sjónskerðingu.

Oculis ehf. vinnur með nanóagnir í augndropum til að bæta lyfjameðferð við ýmsum algengum augnsjúkdómum.

Oxymap ehf. þróar tækjabúnað sem getur metið blóðþurrðarsjúkdóma í augnbotnum með stafrænni myndvinnslu.

Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Nánari upplýsingar má finna á hi.is/fyrirtaeki_verdur_til

SIGILLUM UNIVERSITATIS ISLANDIAE
HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 133397

MAVEN Rannsóknarfarinu Maven var skotið á loft í gær. NORDICPHOTOS/AFP

NASA rannsakar loftslagsbreytingar á Mars:

Rannsóknarfarinu Maven skotið á loft

FLÓRÍDA, AP Rannsóknarfarinu Maven var skotið út í geiminn áleiðis til plánetunnar Mars í gær. Farinu er ætlað að svipta hulunni af leyndardóminum á bak við loftslagsbreytingar plánetunnar.

Áætlað er að Maven lendi á Mars næsta haust eftir að hafa ferðast yfir sjö hundruð milljón kílómetra. Vísindamenn vilja komast að því hvers vegna loftslagið á Mars fór úr því að vera hlýtt og rakt fyrstu eitt þúsund milljón árin, yfir í það að vera kalt og þurrt eins og það er í dag.

„Við viljum vita hvað gerðist,“ sagði Michael Meyer, vísindamaður hjá bandarísku geimferðastofnuninni, NASA. Rannsóknarfarið verður á sporbaug um Mars og mun eyða einu ári í að rannsaka lofthjúpinn eftir að það nær áfangastað 22. september á næsta ári.

Þetta er í 21. sinn sem NASA sendir rannsóknarfar á Mars síðan ferðirnar hófust á sjöunda áratugnum. Þetta er aftur á móti fyrsta farið sem er eingöngu sent til að rannsaka loftslagið á plánetunni.

- fb

Marka-skorararnir stjórna afslættinum

Hver verður afslátturinn á morgun?

Ísland mætir Króatíu í umspili fyrir HM 2014 á Maksimir Stadion í Zagreb þriðjudaginn 19. nóvember. Ef leikmaður íslenska liðsins skorar veitir númer* hans lykilhöfum ÓB og Olís samsvarandi afslátt af eldsneyti í krónum talið, miðvikudaginn 20. nóvember. Ef fleiri en einn leikmaður skorar mark stýra samanlögð númer þeirra afsláttartölunni.

Dæmi: Ef Eiður Smári (nr. 22) og Gylfi (nr. 10) skora báðir mark fá lykilhafar 32 króna afslátt daginn eftir leikinn. Númer hvers leikmanns veitir aðeins einu sinni afslátt þótt hann skori fleiri en eitt mark.

Náðu þér í lykil strax á næstu Olís-stöð

Ef þú átt ekki lykil geturðu farið á næstu Olís-stöð, fengið afhentan lykil og virkjað strax á netinu. Þá er engin hætta á að þú missir af afslættinum. Athugaðu þó að það geta liðið nokkrar klukkustundir frá því lykillinn er virkjaður og þar til hægt er að nota hann.

*Miðað er við númer leikmanns í síðasta landsleik Íslands og gildir aðeins um mörk skoruð í venjulegum leiktíma og framlengingu.

PIPAR\TBWA • SÍA • 133198

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hafnar ásökunum lögmanns VIP Club:

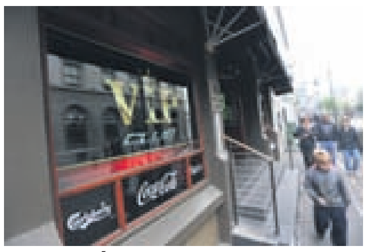
Engin lögbrot af okkar hálfu

LÖGREGLUMÁL „Ásakanir um að lögreglan haldi eiturlyfjum að mönnum í skiptum fyrir upplýsingar eru ekki svaraverðar,“ segir Stefán Eiríksson, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu, í samtali við Vísi.

Vilhjálmur H. Vilhjálmsson, lögmaður eigenda VIP Club, kærði í dag lögreglu vegna aðgerða gegn staðnum. Vilhjálmur sagði í samtali við Vísi að starfsfólk staðarins fullyrti að lögreglumenn sem voru á staðnum í tálbeituaðgerð hefðu borið fé á starfsmenn og boðið eiturlyf, nánar tiltekið kókaín, í staðinn fyrir vændi.

„Engin lögbrot hafa átt sér stað af okkar hálfu,“ segir Stefán sem fagnar því að málið sé komið á borð ríkissaksóknara sem geti þá skoðað það.

Vilhjálmur sagði að í aðgerðinni hefði komið í ljós að engin vændissala færi fram á VIP Club og lögreglumönnunum hefði ekki tekist að kaupa vændi á staðnum. - fbj



VIP CLUB Í AUSTURSTRÆTI Skemmtistaðnum VIP Club var lokað í síðustu viku vegna útrunnins bráðabirgðarekstrarleyfis. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Regnskógar eyðast hraðar í Amason

Gervitunglamyndir sýna að skógareyðing í Brasilíu hefur aukist á ný undanfarið ár, eftir að hafa minnkað ár frá ári. Undanfarinn áratug hafa regnskógarnir minnkað um 117 þúsund ferkílómetra, eða nokkru stærra svæði en Ísland.

FRÉTTASKÝRING
Hvað líður eyðingu regnskóga á Amasonsvæðinu í Brasilíu?

Skógareyðing á Amasonsvæðinu í Brasilíu hefur aukist um nærri þriðjung undanfarið ár. Þetta staðfesta nýjar gervitunglamyndir, en undanfarinn áratug hafði tekist að minnka eyðinguna jafnt og þétt.

Umhverfisverndarsamtök segja umdeilda lagabreytingu á síðasta ári hafa valdið þessum umskiptum. Verndarákvæðum í lögum hafi verið breytt, þannig að nú eigi bændur og skógarhöggsmenn auðveldara með að eyða skógunum.

Umhverfissamtök gagnrýna einnig áherslu stjórnvalda á hagvöxt, sem hafi orðið á kostnað skóganna: Stíflugerð, vegalagning og lagning nýrra járnbrautarleiða hafi ýtt undir skógareyðinguna.

„Stjórnin getur ekki verið hissa á þessari auknu skógareyðingu, þegar það eru athafnir hennar sjálfrar sem ýta undir hana,“ hefur AP-fréttastofan eftir Paulo Adario hjá Greenpeace-samtökunum.

Gervitunglamyndirnar sýna að frá árinu 2004 hafi regnskógarnir í Brasilíu minnkað um 117 þúsund ferkílómetra en það er nokkru stærra svæði en allt Ísland.

Notkun gervitunglamynda hefur komið að góðu gagni við að hægja á skógareyðingu. Yfirvöld í Brasilíu hafa auðveldlega getað fundið út á hvaða svæðum skógareyðing hefur verið stunduð, og þar með átt auðveldara með að finna sökudólgana.

Þótt skógareyðingin á Amasonsvæðinu hafi aukist um 28 prósent í ár, þá er hún enn minni en hún var árið þar áður, þegar hún náði nýju lágmarki.

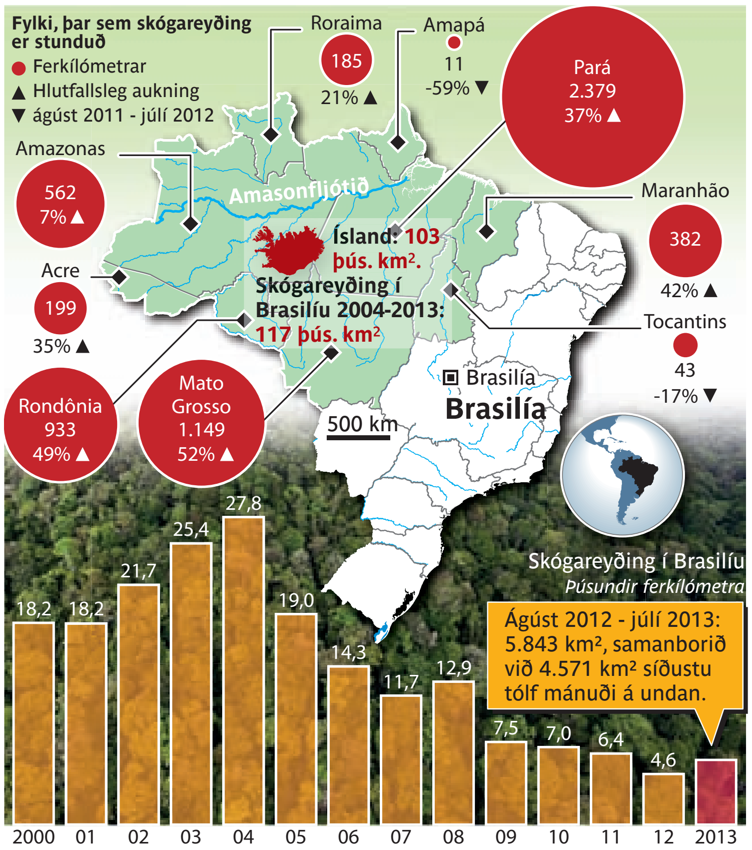
Regnskógarnir á Amasonsvæðinu gegna lykilhlutverki í því að binda gróðurhúsalofttegundir, sem valda hlýnun jarðar. Eyðing þeirra hraðar því loftslagsbreytingunum en stjórnvöld víða um heim hafa áratugum saman reynt að finna leiðir til að vinna gegn þeim.

Í grein, sem birtist í nýjasta hefti tímaritsins Science, er síðan skýrt frá því að á jörðinni allri sýni gervitunglamyndirnar að frá árinu 2000 nemi skógareyðing samtals á hverri einustu mínútu álíka stóru svæði og 50 knattspyrnuvöllum.

gudsteinn@frettabladid.is

Skógareyðingin eykst um nærri þriðjung

Í Brasilíu hefur eyðing Amasonregnskógarins aukist um 28 prósent þetta árið. Undanfarin ár hefur eyðingin minnkað jafnt og þétt, en nú snýst þróunin við. Lagabreytingu í Brasilíu er kennt um.



Heimildir: Geimrannsóknastofnun Brasilíu, INPE. Getty images Graphic news

Fallegir gestir á Djúpavogi sem þó eru ekki velkomnir í skógrækt bæjarins:

Hreindýr á beit á fótboltavelli

DÝRALÍF „Þetta eru falleg dýr sem setja mikinn svip á bæinn,“ segir Gauti Jóhannesson, sveitarstjóri á Djúpavogi, þar sem fjörutíu til fimmtíu hreindýr gerðu sig heimakomin á fótboltavelli bæjarins í gær.

Gauti segir hreindýrin ávallt leita niður í byggð þegar snjóa tekur. „Það nánast liggur við að þau rölti hér um bæinn,“ segir sveitarstjórinn sem kveður dýrin þó ekki jafn velkomin alls staðar í bæjarlandinu.

„Þau leita talsvert í skógræktirnar og það viljum við auðvitað ekki. En það þýðir ekkert að girða fyrir hreindýr því þau stökkva yfir hvað sem er.“ - gar

HREINDÝRIN Hér sést hluti hreindýrahjarðarinnar í morgunskímunni við fótboltavöllinn á Djúpavogi í gær. MYND/ÓLAFUR BJÖRNSSON

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL®

IBTGBB35140

TOPPLYKLASETT 35 STK.

Toppar 3/8" 6 - 24mm
Djúpir toppar 8 - 19mm
Kertatoppar
Stáltaska

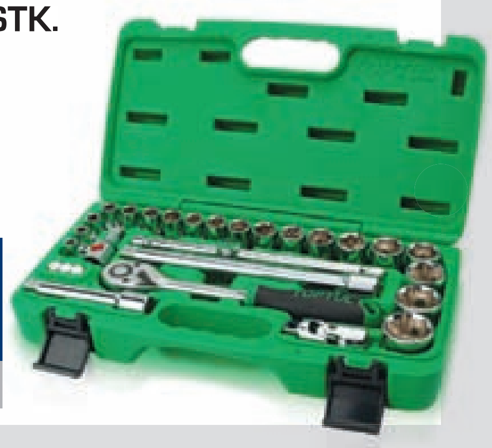
11.900 m/vsk
Fullt verð 15.395

TILBOÐ

IBTGCAI2802

TOPPLYKLASETT 28 STK.

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



9.900 m/vsk
Fullt verð 15.520

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

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

SKRALLLYKLASETT PRO

12 stk.
8 - 19mm
72 tanna

TILBOÐ

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" topplyklasett
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

IBTGCAD1702

TOPPLYKLASETT 17 STK.

1/4"
Toppar 4 - 13mm
Framlenging og fl.
Járnkassi

3.900 m/vsk
Fullt verð 5.046

SKOÐUN

Getur leikur skipt sköpum fyrir ímynd þjóðar?

Þegar lífið er fótbolti eitt kvöld

Leikurinn er í kvöld. Þessi fótboltaleikur sem að því er best verður séð mun skipta sköpum í Íslandssögunni. Helst er á fjölmiðlum að skilja að héðan af muni tímatalið miðað við fyrir og eftir Leikinn. Ef við vinnum er það stærsta stund íslenskrar íþróttasögu, ótrúlegur árangur, eitthvað sem kemur þjóðinni á kort fjölmiðla um alla Evrópu. Og fólk stendur á öndinni af æsingi og spenningi.

Friðrika Benónýsdóttir

fridrikab@frettabladid.is

Vissulega væri ánægjulegt ef karlalandsliðinu í fótbolta tækist að komast á HM í Brasilíu að ári, en að það muni skipta sköpum í íþróttasögunni er ansi hæpin kenning. Hvað um silfurdrengina okkar, stelpurnar okkar, verðlaunahafa í ýmsum íþróttagreinum á Ólympíuleikum? Endurskrifuðu þau ekki íþróttasöguna? Er fótboltinn svo miklu merkilegri en aðrar íþróttagreinar að ástæða sé til alls þessa havarís?

Fótbolti er í eðli sínu bardagaíþrótt, enda fundinn upp af Grikkjum í árdaga siðmenningarinnar til að efla baráttuanda í herdeildum, og honum fylgja alls kyns ógeðfelldar hliðarverkanir. Þjóðremban er þar efst á blaði og þótt ýmsum þyki eflaust ekki veita af því að hrista þjóðina saman í eitt allsherjarbandalag fylgir rembunni þeirri ofmat á eigin getu og árásir á „óvinina“ sem minna helst á múgæsingar sem notaðar hafa verið til að réttlæta styrjaldir í gegnum tíðina. Allra leiða er leitað til að koma höggi á andstæðinginn, gera lítið úr honum og getu hans. Við erum mest og best mentalítetið blómstrar sem aldrei fyrr og kynþáttahatur og fyrirlitning á öðrum menningarkimum kraumar undir yfirborðinu.

Verst er þó hversu hverful þessi dýrkun á fulltrúum okkar á fótboltavellinum er. Ef þeir vinna eru þeir hafnir til skýjanna, strákarnir, hetjurnar OKKAR. Við tap snýst almenningsálitið á örskotsstundu og skyndilega breytast strákarnir okkar í óttalega aumingja sem engum hafði nokkru sinni dottið í hug að gætu unnið. Eða þá að dómaranum er kennt um. Hann er oftar en ekki ásakaður um að ganga erinda „óvinarins“, vera tólfti maðurinn í liði andstæðinganna. Skyndilega er röksemdin um hversu stórkostlegt sé að þessi litla þjóð eigi íþróttamenn sem komist hafi svona langt ekki gild lengur vegna þess að þeir komust ekki enn lengra. Tap virðist gjörsamlega þurrka út öll stóru orðin um frábæran árangur strákanna og að hitt liðið sé einfaldlega betra er ekki inni í umræðunni. Það er eins og að fylgjast með geðhvarfasjúklingi í niðursveiflu að hlusta á umræðuna eftir tapleik.

Auðvitað óskum við þess öll að strákarnir vinni í kvöld og fái að taka þátt í HM í Brasilíu. En takist það ekki er engin ástæða til að láta eins og heimurinn hjari ekki til páska. Fótbolti er ekki og getur ekki verið það sem skilgreinir gildi þjóðarinnar, ekki einu sinni í einn dag. Að því sögðu er sjálfsagt að óska liðinu góðs gengis í Leiknum, vona það besta og taka því versta með stillingu.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

ISSN 1670-3871

Rauðir dagar 18.-22. nóvember

Hvert af þessu er hluti af þjónustu Íslandsbanka?

- ☐ Netbankinn
- ☐ Meniga
- ☐ Íslandsbanka Appið
- ☐ Allt ofangreint

Þriðjudagur 19.11. kl. 16.30-17.30
Íslandsbanki Suðurlandsbraut

Opinn fræðslufundur um Netbankann, Meniga, Íslandsbanka Appið og markmiðasetningu. Boðið upp á kaffiveitingar. Allir velkomnir meðan húsrúm leyfir.

Við bjóðum góða þjónustu

Íslandsbanki

FRÁ DEGI TIL DAGS

Þolinmæðin og þrautirnar

Stjórnmálaaflið Hreyfingin var formlega lagt niður á landsfundi um helgina. Í tilkynningu sem Þór Saari sendi frá sér í gær er vitnað í samþykkt Hreyfingarinnar:

„Þegar markmiðum Hreyfingarinnar er náð eða augljóst er að þeim verði ekki náð mun Hreyfingin hætta starfsemi og hún lögð niður.“ Þannig að eftir fjögurra ára baráttu, lengst af með fulltrúa á þingi, hefur hið skelegga Hreyfingarfólk lagt árar í bát, án þess þó að skýra nákvæmlega hvaða markmið muni augljóslega ekki nást. Eftir síðustu kosningar þykir Hreyfingunni að vísu ljóst að fjórflokkurinn „hafi hér enn öll völd“, en þar er alveg litið fram hjá því að tvö ný framboð náðu samtals níu mönnum inn á þing (þar af einni fyrrverandi Hreyfingarkonu) og glás af öðrum framboðum náði samtals um tólf prósentum atkvæða.

Svartsýnin

Hreyfingin var hluti af framboði sem fékk 3,1% atkvæða, og vinnur að baráttumáli (nýrri stjórnarskrá) sem mörgum er hugleikið. En fjögur ár þykja greinilega í það lengsta til að ná í gegn algjörri byltingu á rótgrónu stjórnmálakerfi og stjórnskipun þjóðarinnar.

Konur komu vel út

Stefanía Óskarsdóttir, lektor í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands, er aldeilis ekki á því að konur hafi komið illa út úr prófkjöri sjálfstæðismanna í Reykjavík. Hún fór vítt og breitt yfir úrslitin í morgunþætti Rásar tvö í gærmorgun. Hún fjallaði meðal annars um fullyrðinguna „konur koma alltaf illa út úr prófkjörum sjálfstæðisflokksins“. „Það á bara ekki við núna, konur koma bara mjög vel út,“ sagði Stefanía án þess að hiksta, benti svo á að þær hefðu að vísu ekki náð neinu af þremur efstu sætunum. Þá er það á hreinu röðin skiptir ekki máli heldur að það séu álíka margir karlar og konur á hverjum lista.

thorgils@frettabladid.is, johanna@frettabladid.is

HALLDÓR

Íslenskt, já takk!

VIÐSKIPTI

Silja Dögg Gunnarsdóttir
alþingismaður

Nú liggur fyrir Alþingi frumvarp sem fjallar um að rýmka lög um notkun á þjóðfána Íslands. Ef slík lög verða samþykkt heimila þau notkun fánans við markaðssetningu á íslenskum vörum. Hugmyndin er að vörur, sem eru íslenskar að uppruna, verði þá vel merktar með íslenska fánanum. Þetta mál hefur lengi verið til umfjöllunar og farið fyrir nokkur þing á ýmsu formi.

Hvað er íslenskur uppruni?

Neytendur eiga rétt á að vita hvaðan varan sem þeir kaupa kemur; hvort sem það er mat- eða hönnunarvara. Mér finnst ekki rétt að selja fólki vörur í þeirri trú að varan sé íslensk, en þegar betur er að gáð þá er hráefnið erlent, framleiðslan fer fram erlendis en umbúðirnar eru á íslensku og vörumerkið íslenskt. En þegar rýnt er í smáa letrið kemur í ljós að varan er erlend að uppruna. Ég tek dæmi um kjötvörur sem eru stundum markaðssettar með þessum hætti. Svona vinnubrögð eru til þess fallin að blekkja neytendur. Annað dæmi er lopapeysuframleiðsla en lopapeysur eru mjög vinsæl vara hjá erlendum ferðamönnum og þeir telja sig vera að kaupa séríslenska vöru, merkta „Made in Iceland“. En það hefur gerst að lopinn, sem notaður er í peysurnar, er erlendur, framleiðslan fer fram erlendis og því ekkert íslenskt nema vörumerkið. Er þetta þá íslensk vara?

➔ Neytendur eiga rétt á að vita hvaðan varan sem þeir kaupa kemur.

Hönnun og hefðir

Matar- og menningarferðamennska nýtur vaxandi vinsælda og því væri það ekki síður gagnlegt fyrir erlenda ferðamenn, sem áhuga hafa á innlendri matargerð og matarminjagripum, sem og íslenska neytendur, að vörur af íslenskum uppruna séu merktar með íslenska fánanum. Þær myndu klárlega vekja meiri athygli og um leið tryggja ákveðin gæði.

Flækjustigið sem ég rak mig á við endurskoðun þessa frumvarps var skilgreiningin varðandi hönnunarvörur og hið sama gildir um hefðbundnar íslenskar matvörur, sem þó eru úr erlendu hráefni. Þannig að lausnin er að hönnunarvara sé hönnuð og framleidd hér á landi þó að hráefnið sé erlent, t.d. húsgögn og fatnaður. Hið sama gildir um vörur framleiddar skv. íslenskri hefð, eins og t.d. Nóakonfekt, kleinur og slíkt, en þær yrðu einnig skilgreindar sem vörur af íslenskum uppruna.

Rétt er að geta þess að grundvöllur þessara skilgreininga og lagabreytingar er að fánanum sé ekki óvirðing gerð. Nú er þetta mál til umfjöllunar hjá Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis og verður vonandi afgreitt á Alþingi síðar í vetur.

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

Lægsta hvötin

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Öll höfum við tilfinningar, hvatir og þarfir sem hafa áhrif á okkur dagsdaglega. Sumar þessara tilfinninga getur verið erfitt að bera á borð, sérstaklega ef þær eru vandræðalegar eða mjög persónulegar. Ekki síst ef við eigum von á því að fá neikvæð viðbrögð þegar við látum þær í ljós. Lítið og sætt dæmi sem flestir kannast við er að vera ástfanginn, en vera ekki viss um að sá sem ástin beinist að beri sömu tilfinningar til okkar og við til viðkomandi. Þessi glíma, að opinbera sig ekki fyrr en maður er nokkuð viss í sinni sök, leiðir af sér áhugaverð hegðunarmynstur og er oft á tíðum heilmikið leikrit. Hver man ekki eftir því að vera skotinn í fyrsta sinn, þvílíkt sem það var vandræðalegt allt saman! Svo vaxa menn úr grasi og þroskast, sumum gengur betur en öðrum að tjá tilfinningar sínar en aðrir eiga alltaf í jafn miklum erfiðleikum með það.

Annað dæmi um tilfinningar sem við getum átt í erfiðleikum með að tjá er sorgin. Þeir sem ganga í gegnum lífið hafa allir á einhverjum tímapunkti orðið fyrir missi ástvinar, hvernig sem slíkt ber að, eða hver það er sem kveður, er það alltaf ákveðið áfall. Margir bera harm sinn í hljóði, sumir missa tökin á lífinu og tilverunni, aðrir bresta í grát og bera tilfinningar sínar á borð. Allir eiga það þó sameiginlegt að líða illa og eiga erfitt. Við vitum að engir tveir einstaklingar eru eins og upplifun þeirra því ekki sú sama, en af því að sorgin er það algengt fyrirbæri getum við að vissu leyti sett okkur í spor þess sem glímir við sorgina hverju sinni og við tökum þátt í henni. Með þessu er ég á engan hátt að einfalda sorgarferlið, né gera lítið úr tilfinningum einstaklinga heldur þvert á móti að benda á það að engin ein leið er út úr slíkri vanlíðan.

Reiðin og gleðin

Í tengslum við bæði ást og sorg er algengt að upplifa reiði sem á sér margar orsakir í sjálfu sér en grundvallast þó oftast á því að maður hefur ekki fulla stjórn á því sem er í kringum mann. Við getum ekki stjórnað lífi og dauða í almennum skilningi, né heldur tilfinningum eða gjörðum annarra. Þegar viðkomandi gerir sér grein fyrir því hversu lítil áhrif hann hefur brýst reiðin stundum út sem viðbragð. Við eigum auðveldara með að stjórna reiðinni þegar við sýnum auðmýkt gagnvart þeirri staðreynd að hafa takmarkaða stjórn. Reiði er í eðli sínu neikvæð tilfinning í samanburði við hinar fyrri sem byggja á væntumþykju og hluttekningu í lífi annarra.

Hægt er að ræða ýmsar aðrar tilfinningar sem hafa áhrif á líf okkar og líðan en andstæðan við reiðina er gleðin sem virðist oftsinnis vera auðvelt að sýna og tjá sé hún til staðar. Henni fylgir jákvæðni og einhver orka sem er smitandi. Við viljum gjarnan vera í kringum þá sem eru glaðir og við þurfum að hlæja, helst sem mest. Þá er okkur mikilvæg svokölluð öryggistilfinning, ekki síður en hræðslan, en það eru tilfinningar sem byggja á lífshvötinni svokölluðu sem liggur til grundvallar því að viðhalda sjálfum sér.

➜ Við getum ekki stjórnað lífi og dauða í almennum skilningi, né heldur tilfinningum eða gjörðum annarra.

Hvatir og þarfir spila stórt hlutverk en í þann flokk falla til dæmis kynhvötin og kynþörfin sem geta brenglað verulega tilfinningalíf einstaklinga og hafa áhrif á samskipti þeirra við aðra. Sumir hafa gengið svo langt að segja að þessar frumhvatir stýri meiru um það hvernig við högum okkur en flest annað. Oft er talað um hinar lægstu hvatir en erfitt er að skilgreina þær nema út frá þörfum og tilfinningum einstaklinga og því hvaða áhrif þær hafa á þá. Ef ég ætti að velja eina sem virðist ekkert jákvætt hafa með sér, þá væri það öfundin. Hún skilur ekkert uppbyggilegt eftir sig og megintilgangur hennar virðist vera að brjóta niður þann sem öfundar og skemma samskiptin við þann sem öfundast er út í.

Meiningin með þessum freudíska pistli er að benda á við getum átt erfitt með að stjórna tilfinningum okkar en að við eigum að reyna að stefna að þeim jákvæðu sem veita vellíðan. Þá er skynsamlegt að tjá tilfinningar sínar á þann máta að þeir sem í kringum mann eru skilji og þurfi síður að geta í eyðurnar.

Þrjú ár frá breytingum

SAMFÉLAG
María Rúnarsdóttir
formaður Félagsráðgjafafélags Íslands

Fagdeild félagsráðgjafa, sem vinna að málefnum fatlaðs fólks, hefur verið hugleikið hver staðan er í þjónustu við fatlað fólk nú þegar hartnær þrjú ár eru liðin frá tilfærslu þjónustunnar frá ríki til sveitarfélaga. Til að fá yfirsýn yfir stöðuna sendi fagdeildin félagsmálastjórum fyrirspurn um hvað brynni helst á í sveitarfélögunum.

Í svörum margra kemur fram að nærþjónustan sé meiri eftir að þjónustan fluttist til sveitarfélaganna sem hafi betri sýn á þarfir einstaklingsins, boðleiðir séu styttri, aðgengi að þjónustunni sé betra og þarfir fatlaðs fólks sýnilegri. Hagsmunasamtök fatlaðs fólks og réttindagæslumenn hafa þó bent á að í Reykjavík séu boðleiðir of langar og sveigjanleiki í þjónustunni lítill.

Breytingar á lagalegu umhverfi samhliða tilfærslu þjónustunnar og það hve flókið er að samþætta þjónustu við fatlað fólk annarri félagslegri þjónustu var ærið verkefni fyrir stærri sveitarfélögin. Í undirbúningi tilfærslunnar var gert að skilyrði að sveitarfélög með færri en 8.000 íbúa mynduðu sameiginleg þjónustusvæði. Þetta hefur sums staðar leitt til þess að það er óskýrt hver á að eiga frumkvæði að frekari uppbyggingu þjónustu þegar umsækjendur koma hver frá sínu sveitarfélaginu. Þá er ljóst að óvissan um framtíð atvinnumála fatlaðs fólks, það er hvort þau flytjist til sveitarfélaganna eða verði áfram á hendi ríkisins, hefur staðið þróun þjónustunnar fyrir þrifum og er það áhyggjuefni.

Breytt hugmyndafræði

Hugmyndafræði í þjónustu við fatlað fólk hefur verið að breytast á undanförnum árum. Áhersla er nú lögð á samfélagslega þátttöku einstaklingsins og sjálfstæða búsetu með stuðningi. Biðlisti Brynjusjóðs gefur glöggt til kynna hvernig staðan er á höfuðborgarsvæðinu en þar bíða nú um 270 einstaklingar eftir leiguhúsnæði og er eftirspurnin mest eftir litlum íbúðum. Það er mismunandi eftir þjónustusvæðum hvar skórinn kreppir en sveitarfélögin nefndu mörg að brýnt væri að huga að uppbyggingu búsetuúrræða og hafa sum hver þegar hafið þá vegferð og sett sér áætlanir þar um. Það má ljóst vera að sveitarfélögin eiga ærin verkefni fyrir höndum eigi að takast að eyða biðlistum eftir húsnæði og búsetuþjónustu fyrir fatlað fólk.

Félagsráðgjöfum hefur verið tíðrætt um þá ólíku menningu sem ríkir í félagsþjónustu og í þjónustu við fatlað fólk. Fagdeild félagsráðgjafa sem vinna að málefnum fatlaðs fólks vill beina því til þjónustuveitenda að hafa hugfast að umönnunarhyggja getur hindrað sjálfsákvörðunarrétt einstaklingsins og því er mikilvægt að vera stöðugt á verði svo þjónustan geti verið einstaklingsmiðuð og í anda Samnings Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Stjórn fagdeildarinnar vill einnig hvetja stjórnvöld til þess að leggja kapp á að halda áfram þróun atvinnumála fyrir fatlað fólk því vinna er lykilatriði í samfélagslegri þátttöku fólks, líka þess sem býr við fötlun.

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

Verðmæti verða til með nýsköpun
Landsbankinn er í fararbroddi þegar kemur að fjármögnun nýrra verkefna sem stuðla að framþróun í sjávarútvegi. Við styðjum frekari vöxt og fleiri verkefni sem renna styrkari stoðum undir atvinnulífið.
Hugvit og betri nýting á sjávarafurðum hafa skilað mikilli verðmætaaukningu í sjávarútvegi á undanförnum árum. Fjárfesting í búnaði og þekkingu hefur drifið áfram framþróun í greininni, skapað nýjar aðferðir og aukið verðmæti útflutnings verulega.
Landsbankinn hefur tekið virkan þátt í þessari þróun í samræmi við þá stefnu bankans að vera hreyfiafl í samfélaginu. Við erum öflugur og traustur samherji og höldum áfram að styðja nýsköpun. Við fögnum velgengni í sjávarútvegi og erum tilbúin til samstarfs.
Landsbankinn
landsbankinn.is
410 4000

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Ástkær faðir okkar, afi og langafi,

JÓN BRAGI EYSTEINSSON
Hjúkrunarheimilinu Ísafold, Garðabæ,
áður til heimilis að Rofabæ 31, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 14. nóvember. Útförin fer fram frá Neskirkju fimmtudaginn 21. nóvember kl. 13.00.

Einar Eysteinn Jónsson
Hólmfríður Björg Jónsdóttir
Steinunn Jónsdóttir **Trygve Jonas Eliassen**
Magnús T. Eliassen **Sólrún Sumarliðadóttir**
Bjartmar Jón Ingjaldsson **Kolbrún Sif Hjartardóttir**
Gauti T. Eliassen **Alice Williams**
Bragi Sumarliði Magnússon
Bergur Gauti Bjarmarsson

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ALDA J. SIGURJÓNSDÓTTIR
Hraunbæ 103, Reykjavík,

verður jarðsungin frá kirkju Óháða safnaðarins fimmtudaginn 21. nóvember kl. 15.00.

Gísli Þór Tryggvason **Inga Steina Guðmundsdóttir**
Ólafur Þór Tryggvason **Svanhvít Hlöðversdóttir**
Sigurjón Þór Tryggvason
Tryggvi Þór Tryggvason **Guðfinna Guðmundsdóttir**
Rannveig Tryggvadóttir
Heimir Þór Tryggvason **Ólafía Gústavsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn,

KJARTAN JENSSON
Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja sunnudaginn 10. nóvember. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju föstudaginn 22. nóvember kl. 13.00.

Ásta Kristín Þorleifsdóttir

Fjörutíu ára söngafmæli Helgu Möller

Helga Möller heldur tónleika í tilefni af því að 40 ár eru liðin frá því að hún hóf söngferil sinn. Helga hefur starfað með mörgum frábærum tónlistarmönnum á ferlinum. Hún segist þakklát fyrir að hafa enst svona lengi.

HELGA MÖLLER Fjörutíu ár eru síðan Helga Möller hóf söngferil sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Um þessar mundir heldur söngdívan Helga Möller upp á að 40 ár eru síðan hún hóf söngferil sinn. Í tilefni af því ætlar hún að halda tónleika í Austurbæ 30. nóvember. Á fyrri hluta tónleikanna fer Helga yfir feril sinn en á seinni hlutanum ætlar hún að syngja sín margfrægu jólalög. Helga segist vera þakklát á þessum tímamótum og er spennt fyrir tónleikunum. „Að endast svona lengi í bransanum, eins og sagt er, er auðvitað frábært. Ég er fyrst og fremst þakklát fyrir það," segir söngkona góðkunna. Ferill hennar hófst í Laugalækjarskóla þar sem hún söng gjarnan ein með kassagítar fyrir skólasystkin sín. „Fyrstu tónleikarnir sem ég fékk borgað fyrir að spila á voru á stað sem hét Klúbburinn í Borgartúni. Stuttu seinna kom ég fram í Tónabæ og gekk í hljómsveitina Melchior sem var fyrsta hljómsveitin sem ég var í," segir Helga. Orðsporið var gríðarlega mikilvægt fyrir tónlistarfólk á þessum tíma að hennar sögn. „Þetta var ekki eins og í dag þegar maður getur notað netið til þess að auglýsa tónleika eða viðburði. Ef maður stóð sig vel þá spurðist það út og maður fékk að spila á fleiri stöðum."

Í Verzlunarskóla Íslands kynntist Helga þeim Jóhanni Helgasyni og Pálma Gunnarssyni, sem hún átti eftir að vinna mikið með. „Þeir stjórnuðu kór skólans og heyrðu mig syngja. Þeir réðu mig í hljómsveitina Celsius sem var ótrúlega merkileg hljómsveit." Að loknu námi í Versló stefndi Helga ekki á frekari frama í tónlist. „Ég ætlaði að gerast ráðsett húsmóðir og var sátt við það. En svo hafði Gunnar Þórðarson samband við mig og vildi fá mig í prufu fyrir hljómsveitina Þú og ég. Ég söng lagið Reykjavíkurborg og var ráðin á staðnum. Þetta voru mjög mikilvæg tímamót fyrir mig, því þarna ákvað ég að gera sönginn að hinu ævistarfi mínu, meðfram því að vera flugfreyja."

Fyrir mörgum Íslendingum er Helga rödd jólanna. „Mér þykir ótrúlega vænt um það. Fyrst fór þetta eitthvað í taugarnar á mér, því ég vildi geta heyrst allt árið. Einu sinni fór ég með ástarlag sem ég samdi á útvarpsstöð um vor. Lagið fékk ekki spilun því það þótti of jólalegt." En Helga tekur þessu jólahlutverki nú fagnandi og syngur þrjú ný jólalög á plötu Geirmundar Valtýssonar sem kemur út á næstunni. „Við Geirmundur náum vel saman. Hann verður einmitt með mér á tónleikunum í Austurbæ," segir Helga og bætir við nöfnum fleiri gestasöngvara á tónleikunum: „Eiríkur Hauksson verður þarna en Pálmi Gunnarsson kemst ekki, þannig að við Eiríkur fáum leynigest til þess að flytja Gleðibankann," segir Helga spennt fyrir tónleikunum.

kjartanatli@frettabladid.is

WWW.KVEDJA.IS

Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

Virðing Reynsla & Þjónusta
Allan sólarhringinn

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
Gerið verðsamanburð

10% staðgreiðsluafsláttur

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

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is**.

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000**.

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma, dóttir, systir og mágkona,

LINDA KONRÁÐSDÓTTIR
Seljabraut 82, Reykjavík,

lést á líknardeildinni í Kópavogi miðvikudaginn 13. nóvember. Útförin auglýst síðar.

Magnús Valdimarsson
Sara Barðdal Þórisdóttir **Hákon Víðir Haraldsson**
Alexander Úlfur Hákonarson
Konráð Adolphsson **Edda Gunnarsdóttir**
Hilmar Konráðsson **Sigrún Bjarnadóttir**
Bergur Konráðsson **Inga Lóa Bjarnadóttir**

Elskulegur bróðir okkar,

HERMANN STEFÁNSSON
Teigagrund 5, Laugabakka,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 9. nóvember. Útförin fór fram frá Melstaðarkirkju þann 16. nóvember.

Fyrir hönd systkina hins látna,

Haukur Stefánsson

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir og amma,

ANNA LÍSA JÓHANNESDÓTTIR
Hrafnistu í Reykjavík,
áður til heimilis að Efstasundi 28,

lést 10. nóvember á Landspítala í Fossvogi. Útförin fer fram frá Áskirkju 21. nóvember kl. 11.00.

Þorkell P. Ólafsson **Margrét Elíasdóttir**
Ólafur Helgi Ólafsson **Jóhanna Arndal**
barnabörn.

Innilegar þakkir til allra sem sýnt hafa okkur samúð, hlýju og vináttu við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

KATRÍNAR HJARTARDÓTTUR
Laugarnesvegi 87.

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á deild H2 á Hrafnistu í Reykjavík fyrir hlýhug og góða umönnun.

Magnús Þorvaldsson
Hjörtur Þorgilsson **Erla Leósdóttir**
Helga Katrín Hjartardóttir **Hlynur Pálsson**
Magnús Rúnar Hjartarson

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

ARNHILDUR HELGA GUÐMUNDSDÓTTIR
Aratúni 32, Garðabæ,

lést að heimili sínu þann 14. nóvember sl. Útför hennar fer fram frá Garðakirkju föstudaginn 22. nóvember kl. 13.00.

Gunnar Gunnlaugsson
Gunnar Gunnarsson **Harpa Karlsdóttir**
Irma Mjöll Gunnarsdóttir **Guðjón G. Bragason**
Drífa Lind Gunnarsdóttir **Davíð Ketilsson**
Þuríður Elín Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

DÓRÓTEA GUÐMUNDSDÓTTIR
hússtjórnarkennari,
Réttarholti 5, Borgarnesi,

áður til heimilis að Laugabóli í Ísafirði, sem lést laugardaginn 9. nóvember, verður jarðsungin frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 21. nóvember kl. 13.

Jón Guðjónsson
Guðjón Jónsson **Guðlaug Vilbogadóttir**
Ásta Jónsdóttir
Þorkell Jónsson
Ingi Rúnar Jónsson **Heiða Björk Jósefsdóttir**
Arngerður Jónsdóttir **Þorkell Heiðarsson**
og barnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

SKRÁARGATIÐ

Skráargatið var innleitt í síðustu viku þegar sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra undirritaði reglugerð um norræna Skráargatið. Markmið með Skráargatinu er að neytendur geti á einfaldan hátt valið hollari matvöru.

Hár blóðþrýstingur

einn helsti áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma

Hvað gerir SUPERBEETS?

Örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax.
30% æðaútvíkkun betra blóðflæði, réttur blóðsykur aukin fitubrennsla,
30% meiri súrefnisupptaka
20% meira þrek, orka og úthald.
SUPERBEETS Rauðrófukristall
100% lífrænt og því fullkomlega öruggt.
Hvað gerir ***VIAGRA - SILDENAFIL*** *The release of* ***nitric oxide*** *molecules causes erection.*

Umboð: www.vitex.is

NÁTTBLINDA EÐA AUGNÞURRKUR?

GENGUR VEL KYNNIR *Bellavista er breiðvirkt fæðubótarefni sem inniheldur einstaka blöndu náttúrulegra efna sem mikilvæg eru til að viðhalda góðri sjón s.s. bláber, klæðisblóm (lútein), bókhveiti og gulrætur.*

Sjónin er eitt mikilvægasta skilningarvitið sem við búum yfir en með aldrinum er algengt að hún fari að daprast, við verðum fjarsýn og förum að sjá verr í myrkri. Því til viðbótar getur útfjólublátt ljós, þurrt loft og fleiri umhverfisáhrif haft áhrif á augnheilsu. Bellavista er einstaklega auðupptakanlegt fyrir líkamann og flestir finna mun á augunum eftir aðeins viku inntöku.

FJÓRAR ÖFLUGAR JURTIR

Til að gera Bellavista að virku fæðubótarefni fyrir augun inniheldur það fjórar öflugar jurtir: bláber, klæðisblóm, bókhveiti og gulrætur.

Virku efnin í þessum plöntum hafa jákvæð áhrif á æðakerfi augans. Auk þess eru í þeim efni sem nýtast mismunandi hlutum augans m.a. „gula blettinum“ sem er sérstaklega mikilvægur fyrir skarpa sjón. Síðast en ekki síst inniheldur Bellavista andoxunarefnin selen, C- og E-vítamín sem hjálpa til við að viðhalda viðkvæmri starfsemi í líkamanum með því að fanga svokölluð sindurefni.

HVERNIG VIRKAR SJÓNIN?

Í auganu umbreytist ljósið fyrst í efnaferli í nethimnunni og svo í rafboð í sjóntauginni sem flytur þau til heilans sem svo breytir þeim í myndir af umheiminum. Í þessu ferli leika A-vítamín og zink stórt hlutverk og eru því mikilvæg innihaldsefni í Bellavista. Þrátt fyrir að flestir fái nauðsynleg næringarefni úr fæðunni er ekki víst að nægilegt magn af zinki sé í henni og tæplega annar hver maður fær nægilegt magn A-vítamíns úr fæðunni. Það er því mikilvægt að íhuga að auka magn þessara nauðsynlegu efna í fæðunni með einhverjum hætti eða taka inn fæðubótarefni s.s. Bellavista.

BELLAVISTA

Bellavista fæst í Fjarðarkaupum og í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Frekari upplýsingar um Bellavista má finna á: www.gengurvel.is.

STÓRGLÆSILEGUR Á STÓRU STELPURNAR

Líttu við og leyfðu okkur aðstoða þig við valið.

Misty - fyrir allar konur

Laugavegi 178 - Sími: 551 3366
Þú mætir - við mælum og aðstoðum
www.misty.is
Opið frá 10-18 virka daga.
lokað á laugardögum í sumar

Vertu vinur

Meirapróf

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

Næsta meirapróf byrjar 20. nóvember 2013

Stuðnings-stöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 8000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

Í KJÓLINN FYRIR JÓLIN

__ÁTAK__ Tanya Dimitrova líkamsræktarkennari hefur komið konum í gott form hér á landi í 24 ár. Hún segir að vel sé hægt að koma sér í ágætt form fyrir jólin. Ekki þurfi endilega að fara í líkamsræktarstöð til þess.

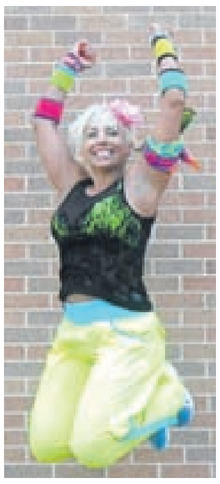
Oft er hvatt til þess að konur taki sig á til að komast í kjólinn fyrir jólin. Þótt aðeins séu fimm vikur til jóla er enn möguleiki til þess. „Mjög mikilvægt er að hafa sjálfstraust ef konur vilja komast í kjólinn fyrir jólin," segir Tanya. „Huga þarf að heilsunni en jafnframt fegurðinni. Það er mögulegt að fá minni maga til dæmis með því að fara á lágkolvetnakúrinn í fjórar vikur, sleppa hveiti og sykri. Það hefur ótrúleg áhrif á þyngdina. Mér finnst kvenlegt að hafa smá læri og bossa, að hafa línur. Flestar viljum við þó hafa stinnari læri og rass og það krefst þjálfunar," segir Tanya.

„Pilates er mjög gott æfingakerfi til að fá stinnari líkama, sérstaklega um sig miðja. Einhvers konar styrktarþjálfun er góð með, til dæmis að lyfta lóðum eða stöng. Það er líka hægt að styrkja sig með því að nota líkamann, til dæmis með því að dansa Zumba. Dansinn kemur okkur í gott skap í skammdeginu og gefur orku. Þjálfun þrisvar í viku er ákjósanleg og hentar flestum. Það eru allir svo uppteknir að erfitt getur reynst að finna tíma daglega. Mikilvægt er þó að hafa þjálfunina fjölbreytta, annars verður maður leiður. Jóga er mjög gott fyrir þá sem eru jólastressaðir," segir Tanya enn fremur og bætir við að gott sé að miða við að mittismálið sé undir 85 cm.

„Ungar konur með lítil börn geta líka hreyft sig þótt lítill tími gefist. „Þá er sniðugt að gera æfingar með barninu. Setja það á „hestbak" á sjálfum sér, gera hnébeygjur, framstig og dans. Barninu finnst þetta skemmtilegt og leikfimin verður því eins og fjölskylduleikur. Það er mjög sniðugt að hreyfa sig með börnunum, til dæmis fara út á sleða í snjónum, eða í göngutúr. Það er bæði heilsusamlegt og brennir kaloríum.

Allt er hægt ef viljinn er fyrir hendi. Líkamsræktin þarf bara að vera hluti af daglegri rútínu. Sumum konum finnst gott að koma í ræktina klukkan sex á morgnana áður en börnin vakna en það krefst mikils aga og að fara snemma að sofa á kvöldin. Einungis þarf 30 mínútur á dag til að koma sér í gott form," segir Tanya sem opnaði Heilsuskóla Tanyu í ágúst síðastliðnum. Skólinn er í Furugrund í Kópavogi en hún leigir þar aðstöðu með Josy Zareen sem kennir maga- og Bollywood-dans. „Þetta er lítill og heimilislegur staður, engin æfingatæki, aðeins lóð og eigin líkami."

elin@365.is



ÆFINGAR HEIMA
Tanya segir að vel sé hægt að gera æfingar heima.

TANYA
Að vera vel á sig kominn líkamlega eykur sjálfstraust og bætir heilsuna.

KENGÚRAN BJARGAR

Kengúrumeðferð bjargar fyrirburum um heim allan. Meðferðin felst í því að móðir ber nýfætt barnið innanklæða til að halda á því hita og örva það.

„Kengúrumeðferð er bráðnauðsynleg fyrir fyrirbura og dugar oft betur en dýr bráðaþjónusta," segir prófessor Joy Lawn við London School of Hygiene and Tropical Medicine. Viðtal við Lawn er birt á fréttavef BBC.

15 milljónir barna fæðast ár hvert fyrir 37. viku meðgöngu og af þeim deyr ein milljón. Af þeim sem lifa eru um 3 prósent töluvert eða mikið skert og 4,4 prósent lítið skert. „Í dag er gengið út frá því að fyrirburi þurfi á bráðaþjónustu að halda. Staðreyndin er hins vegar sú að 85 prósent fyrirbura eru fædd sex vikum eða minna fyrir tímann. Þeir þurfa hjálp við að nærast, viðhalda hitastigi og eru líklegri til að fá sýkingar," segir Lawn og bendir á að kengúrumeðferð henti vel slíkum börnum. „Það er aðeins ef börn fæðast fyrir 32. aðra viku meðgöngu að þau þurfa hjálp við að anda enda lungun vanþroskuð," segir hún.

FYRIRBURI Að liggja upp við húð móður hefur afar góð áhrif á fyrirbura.

Kengúrumeðferð er notuð víða í vanþróuðum löndum þar sem gjörgæsla er ekki í boði. Nú er talið að meðferðin sé mikilvæg öllum fyrirburum, hvar sem þeir fæðast. Með því að setja barnið nakið upp við húð foreldris getur það komið reglu á andardrátt, hitastig og hjartslátt. Þá getur það aukið líkur á vel heppnaðri brjóstagjöf sem aftur minnkar líkur á sýkingum.

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

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

BÍLAR

HEIMSFRUMSÝNING NISSAN QASHQAI

Nissan Qashqai hefur selst í meira en 2 milljónum eintaka á þeim 6 árum sem liðin eru frá komu hans.

Fyrir nokkrum dögum kynnti Nissan nýja kynslóð síns besta sölubíls, jepplingsins Qashqai. Hann kemur nú af annarri kynslóð, en fyrsta kynslóð bílsins hefur fengið frábærar móttökur og hefur selst í meira en 2 milljónum eintaka á aðeins 6 árum sem gerir hann að einum söluhæsta bíl í heimi í sínum flokki. Staðarval Nissan til kynningar á bílnum í London kom ekki á óvart í ljósi þess að framleiðsla hans fyrir Evrópumarkað er í Sunderland í Bretlandi. Sú verksmiðja er ein tæknilega fullkomnasta bílaverksmiðja í Evrópu og þar eru framleiddir fleiri bílar en nokkurs staðar annars staðar í heiminum á hvern starfsmann. Nissan á mikið undir þessari annarri kynslóð Qashqai því honum er ætlað að fylgja eftir þeirri góðu sölu sem fyrsta kynslóð hans naut. Því var miklu tjaldað til og á þriðja hundrað blaðamönnum var boðið að berja hann augum og var bílablaðamaður Fréttablaðsins og visir.is á meðal þeirra.

Kynntur í kvikmyndaveri við Thames

Kynning bílsins fór fram í kvikmyndaveri einu sem stendur við Thames-ána og dugði ekkert minna en tvö af fimmtán upptökuverum staðarins til. Um kynninguna sá forstjóri samsteypunnar Renault-Nissan, Carlos Ghosn. Hann er einn af virtustu forstjórum bílaframleiðenda í heiminum og mikið goð í augum starfsmanna Renault-Nissan. Nýr Nissan Qashqai er hinn fallegasti bíll og slær forveranum við, sem er ekki svo auðvelt. Bíllinn er hlaðinn tækninýjungum og Nissan ætlar greinilega með honum að taka stærri skref í þróun bílsins en samkeppnisaðilarnir gera nú. Því er þarna kominn bíll sem er eins konar viðmið fyrir aðra framleiðendur að elta. Nýr Nissan Qashqai kemur á markað í janúar á næsta ári svo spenntir kaupendur þurfa aðeins að bíða í 2 mánuði eftir honum.

Lengri og breiðari

Nýr Qashqai ber með skýrum hætti ýmis útlitseinkenni fyrri bílsins, en skerpt hefur verið á flestum línum hans og þar fer enn fríðari bíll fyrir vikið. Bíllinn hefur stækkað aðeins og er nú 5 cm lengri, 2 cm breiðari en 1,5 cm lægri. Höfuðrými hefur aukist og er hann allur rýmri að innan. Þrátt fyrir þessa stækkun hefur bíllinn lést um 40 kíló. Fá má bílinn bæði með fjórhjóladrifi og framhjóladrifi. Hann fær glænýjar 1,2 til 1,6 lítra bensínvélar og 1,5 og 1,6 lítra dísilvélar og fer eyðsla bílsins talsvert niður með öllum þessum vélum frá fyrri kynslóð. Með minni dísilvélinni er eyðsla bílsins ekki nema 3,8 lítrar á hverja hundrað kílómetra í blönduðum akstri og er leitun að lægri eyðslu meðal jepplinga. Allar nýju vélarnar eru með forþjöppu, en sú aflmesta þeirra er stærri bensínvélin, 150 hestöfl.

Troðinn af tækninýjungum

Myndavélarbúnaður á öllum hliðum bílsins tengist öryggiskerfi hans og grípur það inn í ef hætta steðjar að. Önnur aðstoðarkerfi bílsins aðstoða við blinda punktinn, greina umferðarljós og umferðarmerki fram undan, afstýra aftanákeyrslum, greina hluti á hreyfingu fyrir framan bílinn og fylgjast með athygli bílstjórans. Bíllinn getur að auki lagt sjálfur í stæði. Nissan hefur því fetað mjög langt í öryggis- og aðstoðarkerfum bílsins og er hann því einn öruggasti bíll sem kaupa má. Bíllinn er gullfallegur að innan og þeir bílar sem voru á kynningunni voru með leðursætum og var hann því eins og hver önnur lúxuskerra. Skottrými bílsins hefur vaxið um 20 lítra og er nú 430 lítrar, sem duga ætti flestum. Fyrri kynslóð Qashqai var bæði í boði fyrir 5 og 7 farþega en þessi nýja kynslóð verður aðeins í boði 5 sæta og mun nýrri kynslóð X-Trail-bílsins látið eftir að bjóða sjötta og sjöunda sætið. Hennar er ekki langt að bíða.

McLaren P1 er enginn smá kaggi enda kostar hann 141 milljón króna.

McLaren P1 uppseldur

Það vefst ekki fyrir 375 kaupendum McLaren að reiða fram 141 milljón króna fyrir nýjasta bíl McLaren, P1. Framleiðandinn ætlar bara að framleiða 375 eintök af bílnum og nú er orðið of seint að tryggja sér eintak, þeir eru uppseldir. Kaupendurnir hafa þegar reitt fram fyrirframgreiðslu fyrir bíla sína svo McLaren ætti ekki að vera fjárvana við að smíða þessi eintök. Langur biðlisti hefur reyndar myndast, ef ske kynni að einhver kaupendanna hrykki úr skaftinu. McLaren er aðeins búið að fullklára 12 eintök af bílnum og suma af þeim er þegar búið að afhenda og eru allir kaupendur þeirra í Evrópu. McLaren hafði það markmið að selja alla bílana fyrir árslok og það hefur því tekist aðeins á undan áætlun. Þeir sem ekki náðu að tryggja sér eintak geta fullt eins tryggt sér eintak af ofursportbíl með tvinntækni í formi Porsche 918 Spyder-bílsins sem líklega er enn betri akstursbíll og sneggri en McLaren P1. Hann kostar líka talsvert minna, eða 104 milljónir króna. Einn ofurtvinnbíllinn enn er á boðstólum, eða Ferrari LaFerrari, svo enginn þarf að fara á límingunum þótt McLaren P1 sé uppseldur.

MAZDA3

2,0 L BENSÍNVÉL, 120 HESTÖFL
Fjórhjóladrif

Eyðsla 5,1 l/100 km í bl. akstri

Mengun 119 g/km CO_2
Hröðun 8,8 sek.
Hámarkshraði 198 km/klst.
Verð 3.490.000 kr.
Umboð Brimborg

Mazda3 er sérdeilis fríður bíll og enn einn í röð fallegra bíla sem Mazda sendir frá sér þessa dagana.

ENN EITT GÆÐA-ÚTSPIL MAZDA

Mazda hefur nú á skömmum tíma kynnt þrjá gullfallega og vel heppnaða bíla sem alls staðar hafa fengið fína dóma.

MAZDA3
Finnur Thorlacius reynsluekur

Mazda dúndrar frá sér hverjum snilldarbílnum á fætur öðrum og hafa viðtökur Mazda6 og jepplingsins CX-5 verið frábærar. Sá allra nýjasti er svo Mazda3, smár fólksbíll, sem er bara ein snilldin enn. Stóran þátt í velgengni bíla Mazda um þessar mundir á hin svonefnda SkyActive-tækni bílanna. Hún stuðlar að lítilli eyðslu þeirra og eru vélar allra þessara nýju bíla bæði mjög skemmtilegar og sparneytnar sökum óvenjulegs þjöppuhlutfalls. Allir þessi bílar hafa einnig lést verulega frá fyrri gerðum og eykur það bæði á akstursgetu þeirra og stuðlar að lítilli eldsneytiseyðslu. Allir þessir bílar eiga það einnig sameiginlegt að vera mjög fallega hannaðir og keppast bílablaðamenn við að mæra þá fyrir fegurð og gæði. Undirritaður er einn þeirra og hreinlega furðar sig á þeim jákvæðu umskiptum sem orðið hafa á Mazda-fyrirtækinu og afurðum þess. Mazda var fyrir kynningu á þessum þremur bílum lítið spennandi bílaframleiðandi, en hefur á einkar stuttum tíma breyst í eitt mest spennandi bílafyrirtæki heims. Það er ekki að spyrja að japanskri bílasmíði. Margir bílarýnendur hafa sett Mazda3 skörinni hærra en annan mærðan ástarpung þeirra, Ford Focus og er þá mikið sagt.

Ferlega fallegur

Ólíkt mörgum öðrum nýjum bílum hefur Mazda3 styst um tæpa 5 sentimetra, en hann hefur breikkað um 4 sentimetra og lækkað um tæpa 2 senti-

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
- Þýð og vel stillt fjöðrun
- Nákvæmt stýri og góð beinskipting
- Mikill staðalbúnaður

MÍNUS
- Aðgengi um afturdyr
- Erfitt að ná uppgefinni eyðslu

PLÚS
- Fallegur
- Vélbúnaður
- Fjöðrun

metra. Lengst hefur á milli öxla um 6 sentimetra og hefur það aukið á aksturshæfni bílsins. Þrátt fyrir að bíllinn hafi styst hefur aftursætisrými aukist og er með því allra mesta í bílum í þessum flokki. Því fer vel um þá sem ekki ná ekki mikið lengra upp í skýin en 180 sentimetra, en þó verður að segja að einn af stærstu ókostum bílsins sé sá að erfitt er fyrir alla fullorðna að koma sér inn um aftursætisdyrnar og í sætin. Þar klikkaði Mazda aðeins en þetta er þó einn af fáum ókostum þessa bíls. Mazda3 er skemmtilega grimmur í útliti og framendanum svipar mjög til ennþá grimmari framenda hins gullfallega Mazda6-bíls. Heildarhönnunin er afar vel heppnuð og þarna fer því einn fallegasti, ef ekki fríðasti bíllinn í þessum flokki. Bíllinn er þrátt fyrir sínar sterku línur mjög straumlínulagaður og með lágan loftmótsstuðul.

Góðar vélar

Þegar kemur að hjarta bílsins, vélinni, kemur fátt annað upp í hugann en hrós. Hún er ekkert sérdeilis snörp en dugar bílnum og vel það. Beinskiptingin sem er tengd við hana er með allra bestu beinskiptingum sem greinarritari hefur prófað. Það á reyndar við allar beinskiptingar Mazda. Það er þægilega stutt á milli gíra og gírstöngin beinlínis leikur í höndum ökumanns og honum finnst hann vera um borð í góðum sportbíl. Það er varla of mikið upp í sig tekið, því bíllinn í heild er dálítið eins og sportbíll, með frábæra fjöðrun, sem er svo góð að leitun er að öðru eins. Bíllinn fer fyrir vikið svo vel með ökumann að unaður er að keyra hann. Ekki þurfti að aka þessum bíl nema einn kílómetra eða svo til að stórt bros færðist yfir andlitið og ánægjan jókst bara upp frá því. Stýringin er nákvæm og tilfinning fyrir vegi góð. Vélin í reynsluakstursbílnum var 2,0 lítra bensínvél, en hann fæst einnig með 2,2 lítra mjög öflugri dísilvél. Uppgefin eyðsla 2,0 lítra bensínvélarinnar er 5,1 lítri í blönduðum akstri. Eins og með marga aðra bíla sem greinarritari hefur reynt er svo til ógerningur að ná þessari tölu og það verður að segjast að langur vegur var frá því að sú tala næðist. Hafa verður þó í huga að þegar bíll er prófaður er sparakstur ekki efst í huga. Það er þó til efs að þessi tala myndi nást við hóflegan akstur.

Mazda minnkar ekki sprengirýmið

Tilhneiging flestra bílaframleiðenda er sú að minnka sprengirými bíla sinna þessa dagana, en Mazda fetar ekki þá braut. Það kemur mikið á óvart að ekki stærri bíll en þetta skuli vera með vél með sprengirými upp á 2,2 lítra, en Mazda vildi greinilega ekki bjóða kaupendum sínum upp á vélarvana bíl, heldur skemmtilegan og öflugan bíl sem valkost í þessum flokki og er það vel. Flestir bílar í þessum flokki eru með 1,6 lítra sprengirými. Með SkyActive-vélartækninni kemur stærð vélanna ekki niður á eyðslunni, þvert á móti. Bensínvélin er 120 hestöfl, sem hljómar kannski ekki svo mikið en bíllinn er engu að síður mjög aflmikill og millihröðunin er frábær með þessari vél. Dísilvélin er hins vegar 150 hestöfl og með henni hlýtur þessi bíll að vera alger spyrnukerra, en það er seinni tíma mál að prófa hann með henni. Einn vélarkosturinn enn er 1,5 lítra og 100 hestafla bensínvél og má sérpanta bílinn þannig og spara sér 300.000 krónur.

Á fínu verði

Mazda3 má bæði fá í 4 og 5 dyra útfærslum. Þeir eru á sama verði. Með 2,0 lítra bensínvélinni kostar hann 3.490.000, en með 2,2 lítra dísilvélinni 4.090.000 krónur. Með 1,5 lítra bensínvélinni er hann á 3.190.000 krónur. Þetta verð bílsins er mjög samkeppnishæft. Ford Focus kostar í sinni ódýrustu gerð sama og 2,0 lítra bensínbíllinn, eða 3.490.000 krónur. Volkswagen Golf kostar í ódýrustu útfærslu með 122 hestafla bensínvél 3.540.000 krónur. Innréttingin í Mazda3 er lagleg en slær þó ekkert út innréttingar í samkeppnisbílunum, sérstaklega ekki Volkswagen Golf. Staðalbúnaður er einnig svipaður. Eftir akstur þessa bíls er hreinlega erfitt að gera upp á milli þriggja bestu bílanna í þessum flokki, Mazda3, Volkswagen Golf og Ford Focus, allir góðir akstursbílar með svipaðan búnað og á ámóta verði.

Innrétting bílsins er lagleg en slær ekki endilega út samkeppnina. Staðalbúnaður bílsins er mikill. Beinskiptingin er frábær.

Svanasöngur Mercedes Benz SLS AMG með vængjahurðum

Aðeins fjórum árum eftir að Mercedes Benz SLS AMG kom á markað með sínar vængjahurðir hefur Benz ákveðið að hætta framleiðslu bílsins hans. Benz ætlar þó að enda framleiðslu bílsins með stæl og bjóða 350 númeraða bíla sem verða sérstaklega útbúnir. Mercedes Benz SLS AMG er í raun alger ofurbíll með 591 hestafla 6,2 lítra V8 vél og leitun er að bíl með lengra húdd en hann. Ekki liggur alveg ljóst fyrir af hverju Mercedes Benz er að hætta framleiðslu þessa flaggskips fyrirtækisins, en leitt hefur verið getum að því að hann kosti of mikið í framleiðslu, hann mengi of mikið og standist því ekki þær mengunarkröfur sem þýskum bílaframleiðendum eru settar, eða að Mercedes Benz hagnist bara ekkert á sölu hans. Hver svo sem skýringin er munu bílaáhugamenn sakna hans, en nú er bara að drífa sig fyrir þá sem efni hafa á að krækja sér í eitt af síðustu eintökunum.

Óneitanlega fallegur bíll sem nú hverfur af sjónarsviðinu.

Sedan- og langbaksgerð Mazda6.

Mazda6 bíll ársins hjá Popular Machanics

Mazda sópar að sér verðlaunum þessa dagana og enn ein skrautfjöðrin bættist í hatt fyrirtækisins í vikunni er tæknitímaritið Popular Mechanics valdi Mazda6 bíl ársins. Það er ekki síst vegnar nýrrar vélartækni í bílnum, SkyActive eins og Mazda kallar hana, sem Mazda6 varð fyrir valinu, en fleira kom þó til. Popular Mechanics segir að Mazda6 hafi komið á óvart hvað varðar sparneytni, frábæra akstursseiginleika, fallega hönnun að innan sem utan, snerpu, útbúnað og verð. Popular Mechanics valdi einnig „Performance Car of the Year“ og varð Chevrolet Corvette Stingray fyrir valinu. Í flokknum „Value Car“ valdi tímaritið Nissan Versa Note og í flokknum „Technical Innovation of the Year“ varð Mercedes Benz S-Class hlutskarpastur.

Eigendur voru ánægðastir með Equus.

Hyundai efst í ánægjukönnun

Á hverju ári eru 46 þúsund eigendur nýrra bíla spurðir um ánægju þeirra með sinn nýja bíl í bandarísku Total Value Index-könnuninni. Þetta árið hafði Hyundai sigur sem besti bílaframleiðandinn og auk þess var mest ánægja með Hyundai Equus-bílinn af öllum bílgerðum. Ekki slæm einkunn þar fyrir Hyundai. Fleiri Hyundai-bílar urðu efstir í sínum flokki, eða bílarnir Sonata, Genesis Coupe og Elantra. Ford-bílar áttu einnig góðu gengi að fagna og vann Ford fjóra flokka með bílunum Focus, Fiesta, Explorer og Lincoln Navigator. Sérstök verðlaun voru veitt fyrir bíla með annarri drifrás en hefðbundnum brunavélum og hafði Tesla Model S sigur þar. Volkswagen-fyrirtækið hefur verið einkar sigursælt í þessari könnun síðustu fjögur ár en var ekki sigursælt að þessu sinni. Sá einstaki bíll sem hafði sigur í fyrra var þó BMW Z4.

Wilson's PIZZA

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

Stór Pizza

2 áleggstegundir

999

ef þú sækir

PANTAÐU Á NETINU

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi Brekkuhúsum

BÍLAR & FARARTÆKI

Ellingsen
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Lynx 600rs Árgerð 2008 120" Ekinn 2300km Verð 890.000.-

Polaris sks 800 Árgerð 2003 144" Rafstart & töskur Ekinn 4500 km Verð 490.000.-

Lynx Xtrim 800 Árgerð 2008 144" Rafstart,negldur,stýrishækkun. Ekinn 5200 km Verð 990.000.-

Ellingsen
Fiskislóð 1, 101 Reykjavík
http://www.ellingsen.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

KIA Ceed ed ex 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2008, ekinn 37 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.990586.

HYUNDAI Tucson crdi 4x4. Árgerð 2005, ekinn 215 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 890.000. Rnr.160773.

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

GE BÍLAR

TILBOÐ 1190 ÞÚS!

MMC Pajero did 33". Árgerð 2001, ekinn 280 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Ný 33"dekk. Verð 1.580.000. Visa/rað. Rnr.210160. Uppl. í s. 776-7600

TILBOÐ 490 ÞÚS!

CHEVROLET/DAEWOO Evanda cdx executive. Árgerð 2003, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 690.000. Visa/rað. Rnr.760220. Uppl. í s. 776-7600.

GE Bílar
Bolafæti 1, 260 Reykjanesbær
Sími: 420 0400
www.gebilar.is

STÓRA BÍLASALAN

SUBARU Legacy GL Árgerð 05/2002, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Nýleg tímareim og dekk. Verð 750.000.Er á staðnum Rnr.155467.

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

TIL SÖLU
FORD F350 - CREW 4X4 Dísel

Árgerð 2005 ekinn 74.000km.
Bifreið er til sýnis að Suðurhrauni 3 Garðabæ hjá Krók.
Tilboð skulu berast á uppboðsvef bilauppbod.is í síðasta lagi 20.11.2013 fyrir kl. 20:00

bilauppbod.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

100 bílar.is bílasala

SUZUKI Grand Vitara Premium+, Árg. 6/2011, ek. 66 Þ.KM, bensín, sjálfsk, Xenon, loftkæling, lyklalaust aðgengi omfl, Vel búinn, Tilboðsverð 3.650.000. Rnr.150829. Erum með nokkrar gerðir Vitara á staðnum.

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

Bílar til sölu

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

250-499 þús.

SJÁLFSKIPTUR FORRESTER - EKINN 188Þ.

Subaru Forrester 4x4 árg.'98. ekinn aðeins 188þús., sjálfskiptur, dráttarkrákur, skoðaður 2014. Samlæsingar ný heilsársdekk, lítur mjög vel út. Tilboðsverð aðeins 420þús. stgr. möguleiki á 100% visa/euro láni. uppl. í s:659-9696.

500-999 þús.

4X4 GLÆNÝ VETRARDEKK!

SUZUKI GRAND VITARA 2.0 árg' 98 ek.180 þús, beinskiptur, skoðaður 14 , hiti í sætum, ný vetradekk! verð 550 þús möguleiki á 100% visaeuro láni s.841 8955

Bílar óskast

!!! 0-300ÞÚS STAÐGREITT !!!

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

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

!!! STAÐGREIÐI ÓDÝRA BÍLA !!!

98-05"árg. á allt að 250þúsund.. Vantar þig pening STRAX ? eða þarfnast bíllinn þinn lagfæringa og þú vilt losa þig við hann STRAX ? S. 777 3077 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Mótorhjól

TAX FREE
JÓL Í NÍTRÓ
NITRO
Kirkjulundi 17 • Gbæ • 557 4848 • nitro.is

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
30% AFSLÁTTUR AF SÝNINGARHJÓLUM
EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Bílaþjónusta

Varahlutir

VÉL ÓSKAST

Óskast í Toyotu Avensis árg 2002. Uppl. í s. 564 2488

VW - SKODA - VARAHLUTIR

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR

20% afsláttur fyrir eldriborgara og örykja. Frítt verðtilboð. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

MÁLNINGARÞJÓNUSTA

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN
Getum bætt við okkur verkum í
flísalögnum, múrverki og múrviðgerðum.

Áratuga reynsla og vönduð vinnubrögð
Tímavinna og tilboð

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Spádómar

Símaspá, spái í spil, ræð drauma, ekkert mínutu gjald. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella.

Rafvirkjun

AH-RAF

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

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

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

Óskast keypt

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

KAUPUM GULL - 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.

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

Ertu með verk í mjóbaki, herðum, kálfum, vöðvabólgu í öxlum og þreytu í baki. Þá er nuddstofan Jera tilbúin að hjálpa þér. Sími 659 9277.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Fullbúin flott 3ja herb íbúð með húsg. innbúi, í tvíbýli nálægt sundlaug og verslunarkjarna í vesturbæ Kóp. Hentar vel félagssamtökum, til lengri eða skemmri tíma. Eingöngu ábyggilegum/reglusömum S: 896 6306

140 fm íbúð í Hveragerði til leigu á 130 þ. uppl. í s 6594403

2. herb. c.a 45fm íbúð á sv. 108 Vogahv. fyrir reglus., reykl. og barnlaust par eða einstakl. eldri en 30 ára. 105 þús. Uppl. í s. 898-7868 milli kl. 13-17.

Húsnæði óskast

Óska eftir 4 herbergja íbúð til leigu frá 1 janúar eða febrúar Skilvísum greiðslum heitið Uppl. Í síma 772-6658

Sumarbústaðir

Til sölu um 40 m2 sumarbústaður. Verður seldur til flutning eins og hann er. Bústaður staðsettur í Úthlíð. Tilbúin að skipta á ferðabíl eða fellihýsi. Tilboð óskast. Uppl. í síma 892 2221.

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU AUÐBREKKU 25 (GAMLA TOYOTAHÚSIÐ)
150 - 1500 fm húsnæði sem hægt er að nýta sem lagerhúsnæði, fyrir léttan iðnað eða verkstæði. Öflugt loftræstikerfi, niðurföll með olíugildrum, stórar innkeyrsludyr, allt að 4 metra lofthæð, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Höfum einnig til leigu skrifstofur frá 20 fm
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

TIL LEIGU SKRIFSTOFUR MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU NÝBÝLAVEGI 8 (GAMLA TOYOTAHÚSIÐ)
20 - 50 fm vel staðsettar skrifstofur eða skrifstofuhæðir 3 - 400 fm með glæsilegu útsýni, fjölmörg bílastæði, greið aðkoma að húsnæðinu, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri. Möguleiki á að leigja stakar skrifstofur eða heila hæð.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

Geymsluhúsnæði

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

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

SAMHJÁLP ÓSKAR EFTIR SÍMSSÖLUFÓLKI SEM GETUR HAFIÐ STÖRF STRAX.
Mikil vinna framundan, bæði dag- og kvöldvinna.
Upplýsingar í s. 561 1000 eða á annamc@samhjalp.is

Atvinna óskast

Hæfur smiður og trésmiður leitar að vinnu. Ég er með vinnubílm tæki og tól. s, 7718013

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

MYNDASÝNING FRÁ GRÆNLANDI
Kristinn Einarsson ljósmyndari sýnir myndir og segir frá ýmsum stöðum á austur og vestur Grænlandi í Norræna Húsinu, fimmtudagskvöldið 21.nóv. kl.20. Allir velkomnir. KALAK-Vinafélag Íslands og Grænlands.

Einkamál

Kona, leitar þú kynf. tilbreytingar? 100% leynd. Ókeypis auglýsing, árangur strax. Rauða Torgið Stefnumót, s. 535-9923.

Heitasta upptakan! Kamilla hjá SexyIceland.com hljóðritaði sjálfa sig fyrir Rauða Torgið. Upptakan er frábær og endaspretturinn alveg magnaður! Hlustaðu núna í s. 905-2002 og 535-9930, uppt.nr. 8307.

Lífsglöð kona á góðum aldri leitar tilbreytingar. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920, augl.nr. 8297.

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Norðurtún 9 - Álftanes – Einbýli

Opið hús í dag milli kl. 17.30 og 18.
Nýkomið sérlega fallegt mikið endurnýjað einbýli með góðum bílskúr samtals 190 fm. en auk þess er nýr glæsilegur garðskáli. Fimm svefnherbergi, tvö baðherbergi. Glæsilegt nýtt eldhús. Hús í mjög góðu ástandi utan sem innan, glæsilegur garður.
Verð: 49 millj.
Allar nánari upplýsingar gefur Hilmar Bryde s. 892 9694.
Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

107 Reykjavík

Garðaflöt 21

OPIÐ HÚS
Miðvikud. 20. nóv. 17:00 - 17:45

201 fm einbýlishús á einni hæð
Góð staðsetning
4 svefnherbergi
Frábært fjölskylduhús

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

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Verð: **55,0 millj.**

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

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 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.

Akurhvarf 10 - Kópavogi

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Glæsilegt 208,7 fm. raðhús á tveimur hæðum með innbyggðum bílskúr. Húsið er allt innréttað í ljósum litum. Eikarparket er á gólfum, hvítar innréttingar í eldhúsi, hvítar innihurðir og hvítir fataskápar. Innfelld lýsing er í loftum efri hæðar hússins og gólfhiti er í öllu húsinu. Stórar stofur. Þrjú herbergi. Sjónvarpshol. Svalir til suðausturs. Afgirt viðarverönd til suðurs og vesturs.
Verð 57,9 millj.

Rauðalækur 49 - Rvk. Neðri sérhæð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Vel skipulögð 101,3 fm. 4ra herbergja neðri sérhæð auk 5,7 fm. sér geymslu í kjallara og sér geymslu undir útitröppum. Hæðin skiptist í rúmgott hol, bjarta stofu, eldhús með góðri borðaðstöðu, 3 svefnherbergi og flísalagt baðherbergi. Staðsetning eignarinnar er afar góð og stutt er í alla þjónustu, skóla, leikskóla o.fl.
Verð 34,9 millj.

Sóltún 7 - Rvk. 3ja herbergja íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Björt og vel skipulögð 102,6 fm. íbúð á 3. hæð í vönduðu og vel staðsettu fjölbýlishúsi við Sóltún auk sér stæðis í bílageymslu í kjallara. Mikið var lagt uppúr vandaðri hljóðeinangrun á milli íbúða við byggingu hússins og er hún afar góð. Íbúðin skiptist í forstofu/anddyri, hol, geymslu, tvö svefnherbergi, baðherbergi, eldhús, stofu og borðstofu. Fallegar samstæðar innréttingar úr eik. Tvær góðar geymslur í kjallara ásamt stæði í bílageymslu. Góð aðkoma er að húsinu og hiti er í hluta stétta fyrir framan hús.
Íbúðin er laus til afhendingar mjög fljótlega. Verð 38,5 millj.

Ljósalind 10 - Kóp. 3ja herbergja íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Mjög falleg, björt og vel skipulögð 92,0 fm. íbúð á 2. hæð í góðu litlu fjölbýlishúsi á þessum eftirsótta stað í Lindunum. Rúmgóðar svalir til suðvesturs útaf stofu. Eldhús með góðri borðaðstöðu og fallegum innréttingum. Tvö rúmgóð herbergi. Þvottaherbergi innan íbúðar. Húsið að utan var allt tekið í gegn árið 2011 og er í mjög góðu ástandi. Frábær staðsetning. Stutt í skóla, leikskóla og alla aðra þjónustu. **Verð 28,9 millj. íbúð merkt 0201.**

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

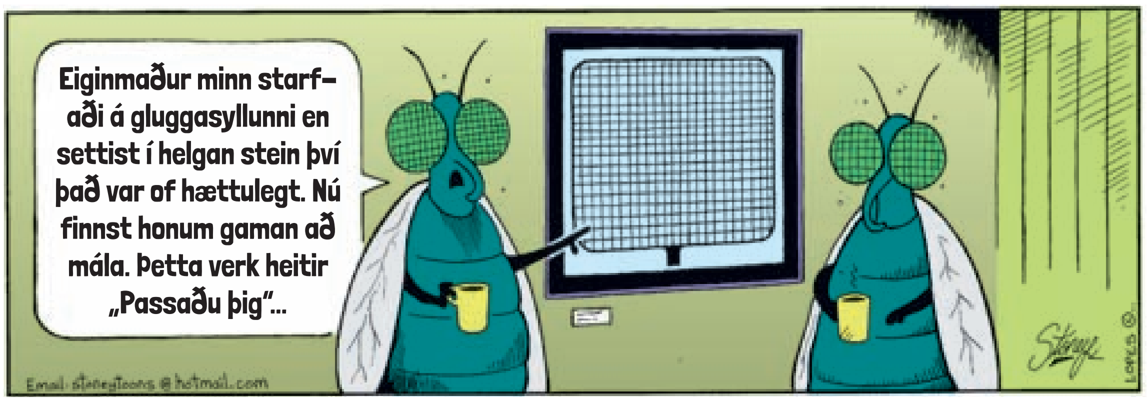
Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes



BARNALÁN

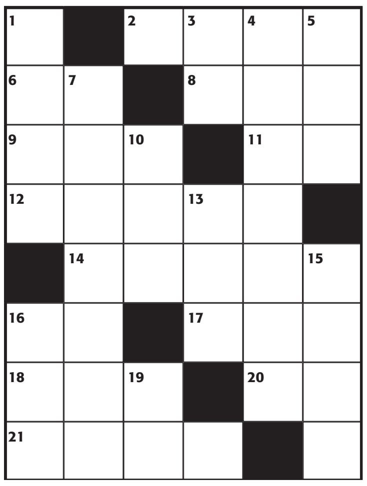
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Til að ná framförum þarftu að breytast. Til að verða fullkominn þarftu að breytast oft.“

Winston Churchill

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. verð, **6.** fisk, **8.** eyrir, **9.** blása, **11.** leita að, **12.** utanmál, **14.** kölski, **16.** karlkyn, **17.** traust, **18.** umfram, **20.** 49, **21.** fyrstur.

LÓÐRÉTT
1. hreinsiefni, **3.** samtök, **4.** bullari, **5.** af, **7.** lævís, **10.** angra, **13.** stefna, **15.** ekkert, **16.** kóf, **19.** mun.

LAUSN

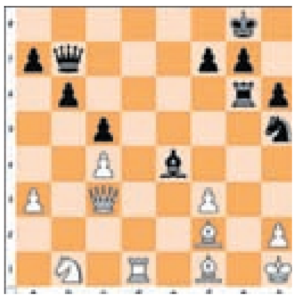
LÁRÉTT: 2. þarf, **6.** ál, **8.** aur, **9.** púa, **11.** gá, **12.** ummál, **14.** satan, **16.** kk, **17.** trú, **18.** auk, **20.** il, **21.** frum.
LÓÐRÉTT: 1. sápu, **3.** aa, **4.** ruglari, **5.** frá, **7.** lúmskur, **10.** ama, **13.** átt, **15.** núll, **16.** kaf, **19.** ku.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Staðan kom upp í viðureign Héðins Steingrímssonar (2.543) og spænska stórmeistarans Vallejo Pons (2.705), sem hafði fórnað manni fyrir sókn, í lokaumferð EM landsliða.

Hvítur á leik



28. Rd2! (besti varnarleikurinn) 28. …Bc6 29. He1 f5 30. He5 Dd7 31. Be1 Hd6 32. De3 Rf6 33. He7 Dd8 24. He5 f4 35. De5! og hvítur vann skömmu síðar. Íslenska liðið í opnum flokki endaði í 29. sæti af 38 liðum. Frammistaðan var u.þ.b. á pari. **www.skak.is**. Áttunda skák heimsmeistaraeinvígisins kl. 9.30.

KL. 19:45 NEW GIRL

Frábærir gamanþættir sem fjalla um Jess og þrjá skemmtilega en ólíka sambýlismenn hennar.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 20:10 MODERN FAMILY

Fern Emmy-verðlaun í röð fyrir besta gamanþáttinn.

KL. 20:35 THE BIG BANG THEORY

Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon.

KL. 21:00 HOW I MET YOUR MOTHER

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

KL. 21:25 BONES

Dr. Temperance Brennan heldur áfram að veita ráðgjöf í allra flóknustu morðmálum.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:30 Barnaefni alla daga

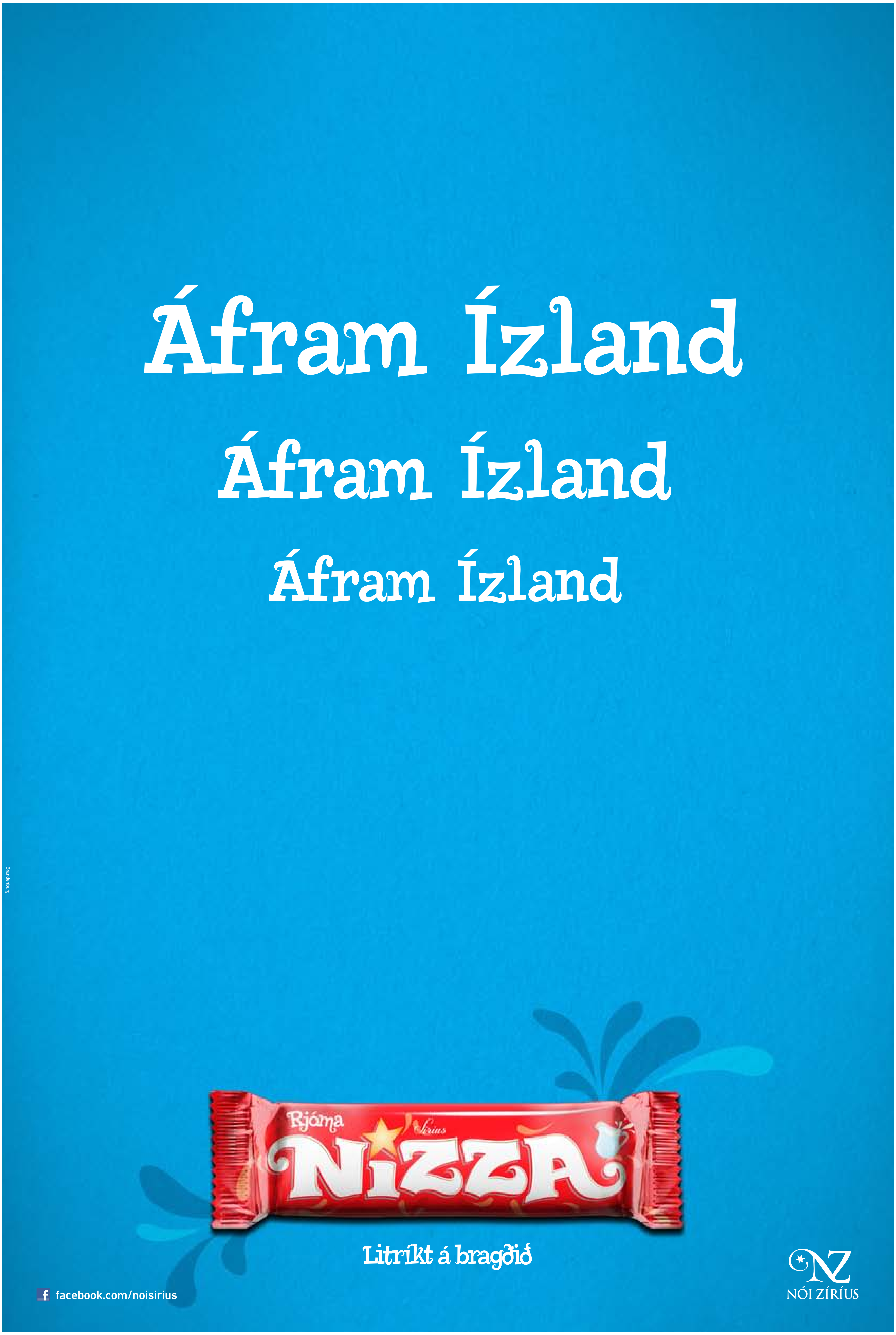
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

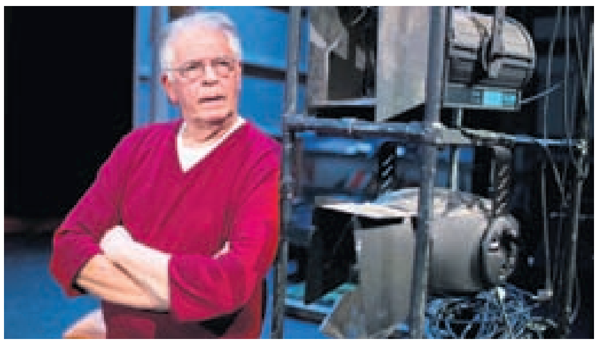
3 | KL. 20:25 PRETTY LITTLE LIARS

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

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

Tónlist.is VILD


Áfram Ízland
Áfram Ízland
Áfram Ízland
Rjóma
NIZZA
Litríkt á bragðið
facebook.com/noisirius
NÓI ZÍRÍUS



ARNAR JÓNSSON Í SVEINSSTYKI Einleikur hans á stóra sviði þjóðleikhússins hefur slegið í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Fær ekki að hætta

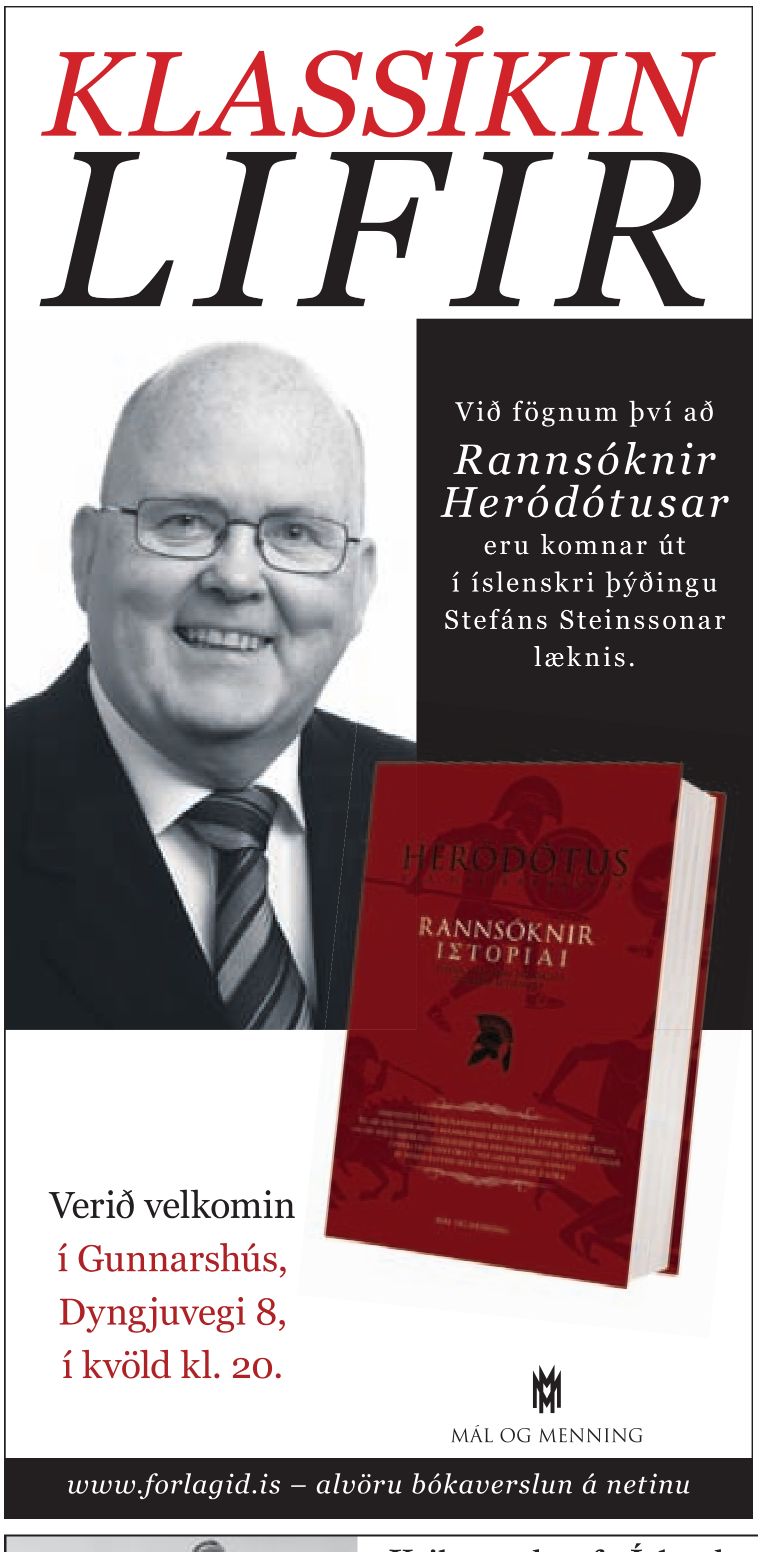
Sveinsstykki heldur áfram á fjölum Þjóðleikhússins.

Einleikur Arnars Jónssonar á stóra sviði Þjóðleikhússins, Sveinsstykki, hefur hlotið lofsamlega dóma og góðar viðtökur áhorfenda. Í tilkynningu frá Þjóðleikhúsinu segir að með sýningunni kveðji Arnar Þjóðleikhúsið formlega eftir 40 ára farsælan feril við leikhúsið. „Áhorfendur eru þó ekki á því að leyfa Arnari að hætta að leika og bæta hefur þurft við aukasýningum á þessari mögnuðu sýningu.“

Sveinsstykki er eftir Þorvald Þorsteinsson, sem lést fyrir aldur fram á árinu, og fjallar um mann sem æfir hátíðarræðu á starfsafmæli sínu en kemst að því að líf hans er allt ein samfelld lygi. Í dómi Jóns Viðars Jónssonar í Fréttablaðinu um verkið sagði hann: „Enginn nema leikari á borð við Arnar gæti haldið manni við slíkt efni í heilar níutíu mínútur, en það gerir hann vitaskuld svo vel að hvergi verður að fundið. Mannlýsingin öll heilsteypt og þétt, smáatriðin jafn þaulunnin og heildarbyggingin, blæbrigði eins fjölbreytt og hugsast getur.“

Aukasýningarnar eru þann 5. og 15. desember.

- sb



Flöskuskeyti frá vígstöðvunum

BÆKUR ★★★★☆

Frá hruni og heim
BJÖRN ÞÓR SIGBJÖRNSSON

VERÖLD

STEINGRÍMUR J „Aðalmálið er að Steingrímur er trúr sjálfum sér. Lesandinn trúir því að hann lýsi atburðum eins og hann raunverulega sá þá og mat þá.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Það er óvenjulegt að stjórnmálamenn gefi út bækur um störf sín þegar þeir eru enn í fullu fjöri á hinu pólitíska sviði eins og gerst hefur fyrir þessi jól með útgáfu bóka Össurar Skarphéðinssonar og Steingríms J. Sigfússonar og að nokkru leyti bókar Jónínu Leósdóttur, eiginkonu fyrrverandi forsætisráðherra. Hins vegar er fengur að þessum bókum í ljósi þeirra miklu átaka og upplausnar sem varð í íslensku samfélagi í aðdraganda hrunsins, hruninu sjálfu og eftirmálum þess sem enn eru óráðin.

Bækur sem þessar geta ekki annað og hljóta alltaf að ráðast mikið af þeim sjónarhjóli sem viðkomandi stjórnmálamaður stendur á. Það er forsenda sem lesandi gefur sér. Þær geta aftur á móti ef vel er gert veitt innsýn í hugarheim þeirra sem hafa verið í hringiðunni miðri og verið þar ráðandi afl og ef vel er vandað til verka og raunverulegum heimildum haldið til haga, geta bækur sem þessar verið gott innlegg í mat á sögunni og pólitískum straumum.

Björn Þór Sigbjörnsson er vandaður blaðamaður sem kann sitt fag og er vel skrifandi. En í ljósi þess að Steingrímur J. Sigfússon er eins og allir vita kjarnyrtur maður og oft orðheppinn hefði ef til vill verið meiri fengur að því að hann hefði ritað bók sína alfarið sjálfur. Hinu er þó ekki að leyna að oft er gott að hafa ritstjóra yfir verkum sem þessum.

Það er nokkur fengur að bók Steingríms og Björns Þórs „Frá hruni og heim“. Fyrir það fyrsta er gott að fá svo ferska upprifjun stjórnmálaleiðtoga á þeim gífurlega miklu umbrotatímum sem hrunið hafði í för með sér en ekki hvað síst af því hugmyndafræðilega og sögulega samhengi sem Steingrímur setur hlutina í.

Það er ekki við öðru að búast en að margir verði ósáttir við hvernig Steingrímur lýsir atburðum, einstökum samherjum og pólitískum andstæðingum og hvernig hann metur átakalínurnar bæði á meðan einstaka orrustur áttu sér stað og að þeim loknum. Það hefur ekki farið fram hjá neinum að á þessum umbrotatímum, sem voru í tíð ríkisstjórnar Samfylkingar og Vinstri grænna, neistaði á milli manna bæði innan ríkisstjórnarinnar og milli hennar og annarra flokka og hagsmunaaðila í samfélaginu. Þeir geta þá fyllt í eyðurnar eða átt hugmyndafræðilegt samtal við bæði bók Steingríms og Össurar og það yrði nokkur fengur að því.

Aðalmálið er að Steingrímur er trúr sjálfum sér. Lesandinn trúir því að hann lýsi atburðum eins og hann raunverulega sá þá og mat þá. Hann lýsir bæði innri togstreitu í sjálfum sér og milli manna og flokka og þegar upp er staðið setur hann sjálfan sig, flokkinn sem hann átti stærstan þátt í að stofna og aðra leikmenn á sviðinu í sitt samhengi. Samhengi Steingríms J. Sigfússonar, margreynds stjórnmálamanns, sem af núverandi stjórnmálamönnum er einn örfárra sem rekur þátttökuminni til atburða í stjórnmálasögunni sem gerðust fyrir árið 2000 og setur þá í athyglivert samhengi.

Þess vegna mun bók Steingríms ásamt bók Össurar fara í þann flokk pólitískra endurminningabóka sem verða á leslista stjórnmálafræðinema, sagnfræðinema og ef til vill stúdenta fleiri greina um langa framtíð. Samtíðarmenn sem fylgst hafa með geta sett upp gleraugu þekktra staðreynda úr fjölmiðlum og umræðunni við mat á greiningu Steingríms, en það er líka mikilvægt að bók hans, eins og aðrar bækur af sama meiði, verði fræðimönnum að efniviði við heildargreiningu á þessu tímabili í íslenskri stjórnmálasögu, þannig að þjóðin geti dregið lærdóm sinn af sögunni.

Atburðarásin í aðdraganda hrunsins og eftirleik þess var einstaklega hröð og ótrúlega mikið gerðist á örfáum árum þannig að fæstir hafa í raun haft ráðrúm til að meta stöðuna í heild sinni þannig að gagn verði að. Steingrímur greinir frá ýmsu sem fór fram á bak við tjöldin og gott er að fá fram í dagsljósið. Bók þeirra Björns og Steingríms er gott innlegg í nauðsynlegt mat á atburðum liðinna ára; eins og flöskuskeyti frá vígstöðvunum í stríði sem enn er ekki að fullu lokið og menn keppast við að ritstýra frásögnum af.

Heimir Már Pétursson

NIÐURSTAÐA: Þörf samantekt á flóknum og afdrifaríkum atburðum í sögu landsins, út frá sjónarhóli leiðtoga sem hafði mikil áhrif á örlög þjóðarinnar.

Hreifst af náttúru Norðurlands

Bókin Ljós og náttúra Norðurlands vestra hefur að geyma litskrúðugar myndir eftir Jón Hilmarsson, skólastjóra Leik- og grunnskóla Hvalfjarðarsveitar.

Jón Hilmarsson skólastjóri hefur sent frá sér ljósmyndabókina Ljós og náttúra Norðurlands vestra. Hún er 128 blaðsíður og í henni eru myndir teknar á landi og úr lofti á árunum 2010-2013, á öllum árstíðum og öllum tímum dags.

Jón var skólastjóri Grunnskólans austan Vatna í Skagafirði frá 2005 til 2012 og rekur áhuga sinn á ljósmyndun til þeirra ára. Hann flutti suður í Hvalfjörð á síðasta ári, ásamt konu sinni, Alexöndru Chernyshovu óperusöngkonu, og starfar nú við Leik- og grunnskóla Hvalfjarðarsveitar.

Jón hefur haldið nokkrar ljósmyndasýningar og þetta er önnur myndabókin sem út kemur eftir hann.

- gun

HVÍTSERKUR Ein myndanna í bókinni Ljós og náttúra Norðurlands vestra. MYND/JÓN HILMARSSON

Djassi á Kex Hosteli seinkar vegna landsleiksins

Á djasskvöldi Kex Hostels í kvöld kemur fram kvartett trompetleikarans Snorra Sigurðarsonar. Auk hans skipa hljómsveitina þeir Agnar Már Magnússon á píanó, Richard Andersson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur.

Vegna landsleiks í fótbolta hefst djassinn aðeins seinna en venjulega, um klukkan 21.15, eða þegar leikurinn er búinn ef framlengt verður. Sem fyrr er aðgangur ókeypis.

Sony Center

www.sonycenter.is

5 ÁRA ÁBYRGÐ FYLGIR ÖLLUM SJÓNVÖRPUM

50”
risi á frábæru verði
259.990.-

√ Stórt
√ Gott
√ Frábært verð
√ 5 ára ábyrgð

GLÆSILEG HÖNNUN Á FRÁBÆRU VERÐI
50” LED SJÓNVARP KDL50W656

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Multimedia HD link fyrir snjallsíma
- Nettengjanlegt og innbyggt WiFi

Verð 259.990.-

Tilboð **189.990.-**

ÖRÞUNNT OG FLOTT
42” LED SJÓNVARP KDL42W653

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 200 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Multimedia HD link fyrir snjallsíma
- Nettengjanlegt og innbyggt WiFi

Tilboð 189.990.- Verð áður 199.990.-

Tilboð **299.990.-**

FRAMÚRSKARANDI MYNDGÆÐI
47” 3D LED SJÓNVARP KDL47W805

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 400 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Multimedia HD link fyrir snjallsíma
- Nettengjanlegt og innbyggt WiFi

Tilboð 299.990.- Verð áður 389.990.-

Tilboð **399.990.-**
PS3 fylgir með

FRÁBÆR KAUPAUKI FYLGIR
46” 3D LED SJÓNVARP KDL46W905

- Full HD 1920 x1080 punktar
- 800 Hz X-Reality myndvinnslukerfi
- Multimedia HD link fyrir snjallsíma
- Nettengjanlegt og innbyggt WiFi

Tilboð 399.990.- Verð áður 519.990.-

Sony Center
Verslun Nýherja Borgartúni
569 7700

Sony Center
Verslun Nýherja Kaupangi Akureyri
569 7645

12 MÁNAÐA VAXTALAUS LÁN VISA*
*3,5% lántökugjald og 340 kr. færslugjald á hvern gjalddaga.

Grant í fyrsta sæti í Bretlandi

Nýjasta plata Johns Grant, Pale Green Ghosts, sú besta að mati Rough Trade.

Nýjasta plata Johns Grant, Pale Green Ghosts, hefur verið valin besta plata ársins að mati hinnar virtu Rough Trade-plötuverslunar í Bretlandi. Rough Trade-plötuverslunin er sjálfstæð og er á tveimur stöðum í London en fyrsta verslunin var opnuð árið 1976.

Á listanum er fjöldi þekktra nafna en í öðru sæti listans sitja Íslandsvinirnir í Savage með plötuna Silence Yourself en sveitin kom fram á Iceland Airwaves-hátíðinni í ár.

Platan, sem er önnur sólóplata Grants, er nánast alfarið unnin með íslenskum tónlistarmönnum. Á meðal þeirra Íslendinga sem koma fram á plötunni eru Birgir Þórarinsson, Óskar Guðjónsson saxófónleikari, Guðmundur Pétursson, Smári Tarfur og Pétur Hallgrímsson gítarleikarar, Jakob Smári Magnússon bassaleikari og Arnar Geir Ómarsson trommuleikari, ásamt mörgum fleirum. Einnig syngur engin önnur en Sinead O'Connor bakraddir.

- glp

➜ Rough Trade Records-útgáfufyrirtækið, sem gaf meðal annars út hljómsveitir á borð við The Smiths og The Libertines, og plötubúðin voru á sínum tíma undir sama hatti en urðu viðskila sökum breyttra aðstæðna, líkt og með komu stafrænna forma.

PLÖTUUMSLAGIÐ Pale Green Ghosts-platan hefur vakið lukku.

Þetta vissirðu ekki um landsliðsmennina okkar …

➜ Rapphljómsveitin Skytturnar frá Akureyri er í miklu uppáhaldi hjá landsliðsfyrirliðanum, Aroni Einari Gunnarssyni. Skytturnar hafa spilað í afmælum Arons og hann hefur margoft séð sveitina spila á tónleikum. Sagan segir að Aron Einar hlusti á Skytturnar fyrir leiki.

➜ Alfreð Finnbogason bjó á sínum yngri árum í Skotlandi. Þegar hann var í menntaskóla gerðist hann skiptinemi og bjó á Ítalíu í um það bil eitt ár.

➜ Miðvörðurinn Kári Árnason vann eitt sinn í leikskóla.

➜ Hallgrímur Jónasson bakvörður er frambærileg rjúpnaskytta.

➜ Ragnar Sigurðsson, miðvörðurinn sterki, heitir „rassgatið“ á samskiptamiðlinum Instagram.

Ostabakki - antipasti

Grillaðar paprikur, sól- eða ofnþurrkaðir tómatar, grillað eggaldin, hráskinka og þurrkaðar pylsur. Gullostur, gráðaostur með ferskri peru, blár Kastali.
Steyptur villisveppaostur skorinn út í litla hringi. Maribóostur með kúmeni. Kryddað apríkósumauk. Baguette-brauð.
Uppskriftina að kryddaða apríkósumaukinu má finna á vefnum www.ostur.is

Gullostur

Hvítmygluostur. Hvítmyglan er einnig inni í ostinum. Áhugaverður ostur með mildu bragði sem gott er að njóta í lok góðrar máltíðar. Þessi ostur er einn af flaggskipunum í ostafjölskylduni frá MS.

OSTAVEISLA FRÁ MS

Heilbakaður Gullostur með timjan og hvítlauk

Vefjið smjörpappír utan um ostinn, pikkið átta göt ofan í ostinn og stingið ögn af timjan ásamt þunnum sneiðum af hvítlauk ofan í götin. Dreypið örlitlili ólífuolíu yfir. Pakkið ostinum aftur inn í bréfið sem var utan um hann og bakið hann í 30 mínútur við 160°C. Berið ostinn fram með grilluðu hvítlauksbrauði.

Osta er hægt að bera fram með ýmsum hætti, það má t.d. borða Gullostinn með góðu ávaxtamauki, eða með hnetum og hella síðan góðu hunangi yfir eða setja í hann fyllingu úr þurrkuðum ávöxtum s.s. apríkósum og fíkjum og skreyta hann að ofan með þurrkuðum trönuberjum og hlynsírópi. Búa til litlar og fallegar ostasamlokur eða ostasnittur.

Kynntu þér fleiri góðar hugmyndir og uppskriftir á heimasíðunni: www.ostur.is

FABRIKAN

MJÓLKURSAMSALAN

→ Kærasta Arons Einars Gunnarssonar auglýsir breskar perur í ljósabekki.

→ Hannes Þ. Halldórsson aðalmarkvörður leikstýrði þáttunum Atvinnumennirnir okkar og heimsótti meðal annars Eið Smára Guðjohnsen. Við tökur á þættinum um Eið kom í ljós að undirbúningur Hannesar, sem þá lék með Fram, var mun alvarlegri en undirbúningur Eiðs Smára fyrir leik gegn Real Madrid. Hannes slökkti þá á símanum sínum og tók göngutúr í Laugardalnum, á meðan Eiður var sallarólegur og eyddi deginum með þáttarstjórnanda og tökumönnum þáttarins.

→ Jóhann Berg Guðmundsson var efnilegur í tölvuleiknum Counter Strike á sínum yngri árum. Áhugi hans á leiknum gekk svo langt að hann tók þátt í Skjálfta, sem er eins konar Íslandsmót í leiknum. Jóhann Berg var einnig gítarleikari í rokkhljómsveit á grunnskólaárum sínum.

→ Birkir Már Sævarsson, hægri bakvörður, er bróðursonur Gunnleifs Gunnleifssonar varamarkmanns. Birkir Már er sonur Sævars Gunnleifssonar, sem er eldri bróðir Gunnleifs. Birkir er mikill Valsari og er með merki félagsins flúrað á líkama sinn.

Finna fjárfesta fyrir bíómynd

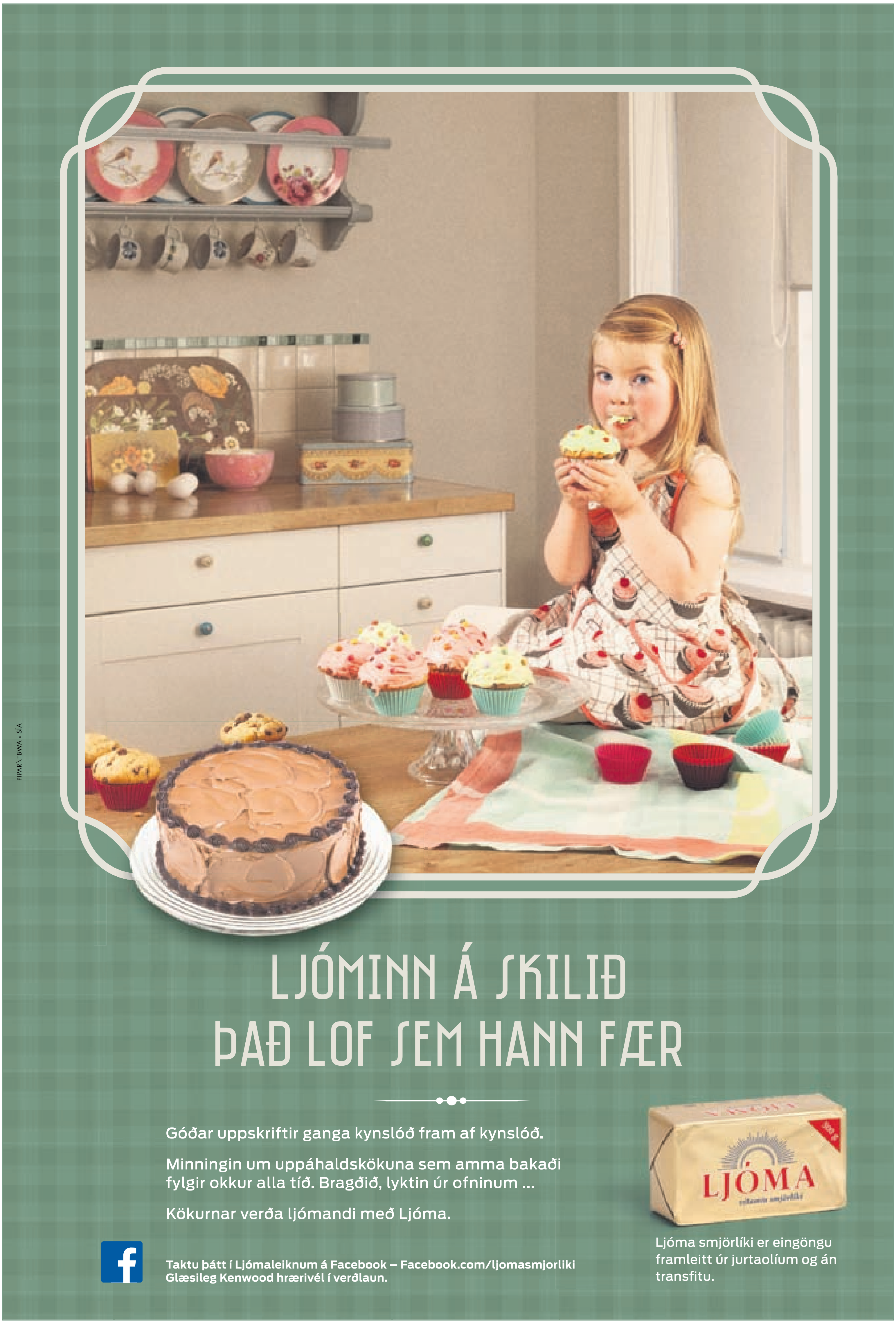
Björn Brynjúlfur skrifar handrit og leikstýrir kvikmyndinni 800 á Íslandi.

„Ég sendi handrit myndarinnar í handritakeppni í Ameríku fyrir tveimur árum og það fékk mjög góðar undirtektir. Ég hugsaði þetta ekki sem keppni heldur vildi fá álit annarra handritshöfunda. 2.500 handrit voru send í keppnina en aðeins tuttugu komust áfram í undanúrslit, þar á meðal handritið mitt. Það er ansi góður árangur miðað við að handritið var enn í smíðum á þessum tíma,“ segir Björn Brynjúlfur Björnsson. Hann leikstýrir einnig myndinni sem ber nafnið 800 en óvíst er hvenær tökur hefjast. Búið er að taka upp stiklu sem verður notuð til að fjármagna myndina en framleiðslufyrirtækið Sagafilm mun framleiða hana.

„Við fengum stuðning frá Kvikmyndamiðstöð Íslands til að taka upp stiklu fyrir myndina og kláruðust tökur í síðustu viku. Hugmyndin er að fjárfestar viti hvað þeir eru að fara út í þegar þeir lesa handritið og sjá stikluna. Sama má segja um leikara,“ segir Björn. Myndin gerist á Íslandi árið 800 og eru írskir munkar í aðalhlutverki. Víkingar í leit að fjársjóði koma líka við sögu en allt bendir til að leikarar verði af ýmsu þjóðerni og að töluð verði enska, norska og íslenska í myndinni.

liljakatrin@frettabladid.is

VANUR MAÐUR Björn leikstýrði meðal annars Kaldri slóð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Kalli tímans ekki svarað

BAKÞANKAR
Ólafar Skaftadóttur

Úrslit prófkjörs Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík sýna að fólk nennir ekki á kjörstað.

NIÐURSTAÐAN er líka vitnisburður um það að þeir fáu sem nenna – sem stundum eru kallaðir flokkshestar – eru ekki í takt við tímann.

FYRST verið er að efna til prófkjörs á annað borð, af hverju fer það ekki fram á internetinu? Fólk fer ekki lengur í bankann til að borga reikninga. Það er eins og flokkarnir hafi ekki áttað sig á því. Ég held ég geti leyft mér að fullyrða að úrslitin hefðu orðið önnur í prófkjöri Sjálfstæðisflokksins um helgina ef nútímalegri aðferðum hefði verið beitt. En hefðu þau orðið hin sömu væru þá allavega fleiri á bakvið verðandi borgarfulltrúa.

TIL boða stóð að styðja glæsilegar konur, vel menntaðar, reynslubolta í bland við aðrar sem eru nýjar á sjónarsviðinu, en afar sannfærandi allar. Þeim var öllum hafnað.

KARLARNIR eru góðra gjalda verðir og mér finnst allt í fína að oddvitinn sé utan af landi. Það er bara flott. Ég var á Ísafirði í sumar og get borið vitni um að þar býr úrvalsfólk í dásamlega fallegum bæ. Ég gæti vel hugsað mér alísfirska borgarstýru, sjómannsdóttur með starfsreynslu úr frystihúsi.

KALL tímans er hæfileg blanda kynjanna. Þegar öllu er á botninn hvolft sýnist mér, að flokkshestarnir séu þess ekki umkomnir að svara því kalli frekar en öðrum köllum samtímans.

ANDLITSLAUS Ekki mun sjást í andlit tvífarans í myndbandinu.

Leitar að tvífara

Söngkonan Britney Spears leitar að tvífara sínum fyrir næsta tónlistarmyndband sitt. Andlit tvífarans mun ekki sjást en líkaminn þarf að vera nákvæmlega eins og stjörnunnar.

„Sendið aðeins inn umsókn ef líkami ykkar lítur svona út eða er nálægt því. 1,63 sentímetrar að hæð, 59 kíló, fatastærð 4, skóstærð 7,“ segir í auglýsingunni. Enn fremur er tekið skýrt fram að tvífarinn þurfi að vera á aldrinum 18 til 25 ára þó Britney sjálf sé 31 árs.

- lkg

GENGIN ÚT Eva var ekki lengi á lausu.

Byrjuð með bisnessmanni

Aðþrengda eiginkonan Eva Longoria er komin á fast á ný. Hún frumsýndi nýja kærastann, Jose „Pepe“ Antonio Baston, í Mexíkó á föstudaginn en Jose er mexíkóskur athafnamaður og forstjóri fjölmiðlafyrirtækisins Televisa.

Eva hætti með þúsundþjalasmiðnum Eduardo Cruz fyrir stuttu en áður en hún byrjaði með honum var hún gift körfuboltamanninum Tony Parker frá árinu 2007 til ársins 2011.

- lkg

Langar að búa til Magga Mix-app næst

Jón smíðar öpp í hjáverkum en eitt appið hefur verið sótt yfir hundrað þúsund sinnum. Fyrsta appið sem hann bjó til heitir Indriði eins og í Fóstbræðrum.

„Ég fékk mikinn áhuga á að búa til öpp í fyrra,“ segir Jón Arnar Jónsson forritari sem hefur búið til nokkur öpp undanfarið. Fyrir skömmu bjó hann til app sem kallast Best Minecraft Soundboard en það hefur verið sótt yfir hundrað þúsund sinnum.

„Ég bjó til þetta app með börnunum mínum, þau hafa gaman af þessum leik og finnst tónlistin skemmtileg,“ útskýrir Jón Arnar. Fyrsta appið sem hann bjó til hét Indriði og var það vinsælt hér á landi og hefur verið sótt yfir ellefu þúsund sinnum. „Indriði er náttúrulega frábær karakter í Fóstbræðrum sem ég held mikið upp á. Ég tók eitt matarhlé í að smíða það app,“ útskýrir Jón Arnar sem fékk mjög góð viðbrögð við appinu.

Aðspurður um hversu mikil vinna sé að búa til app segir hann það vera misjafnt en það taki kannski tvær til þrjár kvöldstundir fyrir þann sem kann eitthvað í forritun. „Það er líka mikið af efni á Youtube sem getur hjálpað til.“

Öppin sem hann hefur gert eru fáanleg á Google Play Store. „Þetta er fyrir alþjóðamarkað en rúmlega sextíu prósent af þeim sem hafa sótt Minecraft-appið eru í Bandaríkjunum.“

Þeir sem búa til vinsæl öpp geta fengið ágætis tekjur þannig að það er til mikils að vinna í þessum geira.

Jón Arnar langar að búa til fleiri öpp. „Mig langar að búa til Magga Mix-app, þar sem hægt er að finna „pick up“-línurnar hans, uppskriftir og annað slíkt. Mig langar að gera það fyrir næstu verslunarmannahelgi, því það er gott að hafa Mixarann í vasanum þá,“ bætir Jón Arnar við.

- glp

ÖPP Í HJÁVERKUM Yfir hundrað þúsund manns hafa sótt eitt app Jóns Arnars Jónssonar forritara. MYND/ÚR EINKASAFNI

> Það kostar 25 dollara að skrá sig hjá Google. Auglýsingar birtast í öppunum og fær höfundurinn tekjur af því ef fólk klikkar á hana. Hægt er að hafa góðar tekjur ef appið verður vinsælt.

LAUGARÁS BÍÓ

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

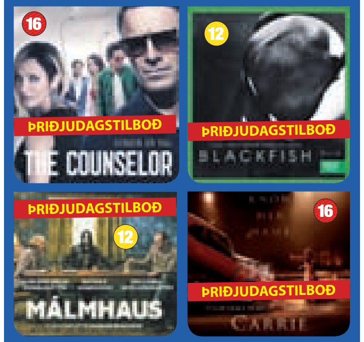
LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE COUNSELOR	8, 10:30	16
CARRIE	10:30	16
PHILOMENA	5:50, 8, 10:10	12
AULINN ÉG 2 - ÍSL TAL	5:50 2D	L
FURÐUFUGLAR - ÍSL TAL	6 2D	L
CAPTAIN PHILLIPS	8	14

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
ENDER'S GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	10
ENDER'S GAME VIP	KL. 5:30 - 8	
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. 10:30	
BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 8	12
GRAVITY 2D	KL. 10:10	12
PRISONERS	KL. 6 - 9	16
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
ENDER'S GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	10
ESCAPE PLAN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
BAD GRANDPA	KL. 5:50 - 10:10	12
GRAVITY 3D	KL. 8	12
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
ENDER'S GAME	KL. 5:30 - 8 -10:30	10
ESCAPE PLAN	KL. 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
DISCONNECT/HEILABROTINN	KL. 5:20	12
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
ENDER'S GAME	KL. 8 - 10:30	10
ESCAPE PLAN	KL. 10:20	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:40 - 8	12
FURÐUFUGLAR ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
ENDER'S GAME	KL. 5:30 - 8 - 10:30	10
ESCAPE PLAN	KL. 8 - 10:30	16
THOR - DARK WORLD 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
THE COUNCELOR	KL. 8 - 10.30	16
THE COUNCELOR LÚXUS	KL. 5 - 8 - 10.30	16
THE STARVING GAMES	KL. 6 - 10.30	10
CARRIE	KL. 10.30	16
FURÐUFUGLAR 2D	KL. 3.20 - 5.40	L
FURÐUFUGLAR 3D	KL. 3.20	L
CAPTAIN PHILIPS	KL. 8	14
INSIDIUS CHAPTER 2	KL. 10.45	16
TÚRBÓ 2D ÍSL.TAL	KL. 3.30	L

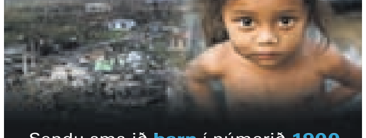
HÁSKÓLABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
BLACKFISH	KL. 6 - 8	12
SKYTTEN	KL. 10.15	12
PHILOMENA	KL. 5.45 - 8	14
CAPTAIN PHILIPS	KL. 10	12
GRAVITY 3D	KL. 8 - 10.15	16
KONAN Í BÚRINU	KL. 10	12
MÁLMHAUS	KL. 5.45	12
HROSS Í OSS	KL. 6 - 8	12

BORGARBÍÓ	ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í BORGARBÍÓ	NÁNAR Á MIÐI.IS
THE COUNCELOR	KL. 8 - 10.10	16
THE STARVING GAMES	KL. 6	10
CARRIE	KL. 10.30	16
CAPTAIN PHILIPS	KL. 8	14

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

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

Börn á Filippseyjum þurfa þína hjálp — NÚNA



Sendu sms-ið barn í númerið 1900
til að styrkja neyðarstarfið um 1900 krónur
www.unicef.is unicef

STEINDI JR. ÁSAMT HESTINUM FELDI Steindi, Dóri DNA, Svandís Dóra Einarsdóttir og Þorbjörg Helga Dýrfjörð leika aðalhlutverkin í sýningunni. Þorsteinn Bachmann leikstýrir. MYND/BIRGIR ÍSLEIFUR GUNNARSSON

Dramaspil uppi í erminni

Bergur Ebbi úr Mið-Íslandi setur upp verkið Jóreyk.

Leikritið Jóreykur er annað verk höfundarins og uppistandarans Bergs Ebba Benediktssonar. „Verkið fjallar um hestamanninn Hallgrím Björn Þórðarson sem er fyrsti íslenski gullverðlaunahafinn á Ólympíuleikum, en við heimkomu hans til Íslands fer af stað atburðarás sem setur íslenska þjóðarvitund í nýtt en kunnuglegt samhengi,“ segir Bergur Ebbi. Í verkinu leika Halldór Halldórsson, Svandís Dóra Einarsdóttir, Þorbjörg Helga Dýrfjörð og Steinþór Hróar Steinþórsson.

„Við höfum enn ekki fengið nægilegt fjármagn til að tryggja uppfærslu, en vildum endilega vekja athygli á verkinu,“ útskýrir Bergur Ebbi sem setur upp leiklestur á verkinu á miðvikudaginn klukkan átta í Tjarnarbíói.

„Við viljum veita fólki tækifæri til að sjá verkið á meðan það er enn í vinnslu. Það er góð stemning í hópnum. Svandís Dóra og Þorbjörg Helga eru þaulvanar leikkonur en Dóri DNA og Steindi Jr. eru þekktari úr skemmtibransanum en með dramaspil uppi í erminni,“ bætir Bergur við.

Aðspurður segist hann ekki vita hvort verkið sé gaman- eða harmleikur.

„Fyrst tók ég þetta svo alvarlega að ég vildi hafa það hádramatískt, en núna er mér alveg sama þó fólk telji þetta gamanleik. Líklega er það bara hvort tveggja, eins og flest í lífinu,“ segir Bergur. **- ósk**

BERGUR EBBI BENEDIKTSSON

KLÁR Í BAKSTURINN
• með Dualit •

Hraðsuðuketill
• 1.7l - ryðfrítt stál
• Ketillinn er snúrulaus
Kr. 18.648,-

Handþeytari
• 5 hraða stilling
• Auðvelt að þrífa
Kr. 16.900,-

Dualit.
Good Housekeeping Institute APPROVED 2013
Dualit vörurnar eru margverðlaunaðar og hafa fengið m.a. stimpilinn frá Good Housekeeping Institute.
FASTUS
Veit á vandaða lausn
FASTUS_F_36.11.13

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16 - 2.hæð. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Rauðir dagar 18.-22. nóvember

Geta allir lært á Netbankann?

☐ Nei, aðeins unglingar ☐ Nei, aðeins viðskiptafræðingar
☐ Nei, aðeins Austfirðingar ☐ Já, það geta allir

Þriðjudagur 19.11.
Íslandsbanki Garðabæ kl. 10.00
Íslandsbanki Hafnarfirði kl. 15.00

Kynning og kennsla á Netbankann fyrir eldri borgara.

Við bjóðum góða þjónustu
Íslandsbanki

PIPAR\TBWA · SÍA · 133213

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

Reykjavík
Skútuvogur 1
Sími 562 4011

Akureyri
Draupnisgata 2
Sími 460 0800

RÖNNING
ronning.is | gorenje.is

Hafa ekki tapað á útivelli í eitt ár

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta hefur ekki tapað keppnisleik á útivelli í meira en eitt ár eða síðan liðið tapaði 0-1 á móti Kýpur í september í fyrra. Síðan þá hafa íslensku strákarnir leikið fjóra útileiki í röð í undankeppni HM án þess að tapa (2 sigrar og 2 jafntefli). Íslenska liðið hefur einnig skorað í öllum þessum leikjum, samtals níu mörk. Gylfi Þór Sigurðsson (til hægri) hefur komið að sex þessara marka (þrjú mörk og þrjár stoðsendingar) og Jóhann Berg Guðmundsson skoraði þrennu í 4-4 jafnteflinu í Sviss. Íslenska liðið hefur lent í mótlæti í leikjunum, var til dæmis undir í samtals 84 mínútur í leikjunum í Slóveníu og Sviss en tókst samt að fá eitthvað út úr leikjunum – 2-1 sigur í Slóveníu og 4-4 jafntefli í Sviss.

Vilja komast á HM fyrir Kolbein

FÓTBOLTI „Eru þeir ekki á heimavelli og við erum minni spámenn? Pressan er því meiri á þeim og minni á okkur. Það hentar okkur ágætlega,“ segir Jóhann Berg Guðmundsson. Kantmaðurinn, sem skoraði þrennuna eftirminnilegu í 4-4 endurkomuleiknum í Bern í september, segist vel geta skorað fleiri mörk í undankeppninni. Kvótinn sé ekki búinn.

„Algjörlega. Ég vona bara að ég geti hjálpað liðinu sem mest hvort sem það verður að leggja upp mark eða skora mark. Svo framarlega sem við komumst á þetta mót er ég sáttur.“

Jóhann segir sjálfstraustið í hópnum mikið. Liðið hafi ekki tapað í síðustu sex leikjum sínum.

„Það kemur sjálfstraust þegar þú vinnur leiki eða nærð jafntefli gegn sterkum þjóðum,“ segir Jóhann Berg sem saknar félaga síns, Kolbeins Sigþórssonar. Kolbeinn meiddist í fyrri leiknum í Laugardal og þarf því að fylgjast með leiknum á sjónvarpsskjánum líkt og flestir landsmenn.

„Það er ömurlegt að hann missi af svo stórum leik. Við þurfum að berjast fyrir Kolbein og komast áfram fyrir hann svo hann geti spilað á stóra mótinu.“

HITNAR HANN Í KVÖLD? Jóhann Berg Guðmundsson var frábær í leiknum í Sviss í september. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Í STUÐI Í SEINNI Darri Hilmarsson lék vel fyrir KR í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KR í toppgírinn eftir hálfleik

KÖRFUBOLTI KR-ingar eru einir á toppnum eftir 81-70 sigur á Keflavík í uppgjöri ósigruðu liðanna í Dominos-deild karla í körfubolta í TM-höllinni í gær.

Keflavík náði mest níu stiga forskoti í fyrri hálfleiknum og var 39-36 yfir við lok hans. KR-ingar smjöttuðu hins vegar á svæðisvörn Keflvíkinga í seinni hálfleik sem liðið vann 45-31 og endaði þar með tíu leikja sigurgöngu Keflavíkur í deild, bikar og Fyrirtækjabikar.

Darri Hilmarsson (19 stig) og Martin Hermannsson (16 stig og 5 stoðsendingar) skoruðu 25 af 35 stigum sínum í seinni hálfleiknum en alls skoruðu sex KR-ingar tíu stig eða meira í leiknum. „Við ætlum að vera 11-0 um jólin,“ sagði Darri á Stöð 2 Sport eftir leik.

Michael Craion (22 stig og 14 fráköst) og Guðmundur Jónsson (22 stig) voru í sérflokki hjá Keflavíkurliðinu. - óój

Við eigum góðan möguleika

Karlalandsliðið í knattspyrnu er nítíu mínútum frá einu mesta afreki í sögu vinsælustu íþróttar í heimi. Augu heimsins eru á strákunum sem halda sig á jörðinni en vita um leið að möguleikinn er fyrir hendi.

Kolbeinn Tumi Daðason
kolbenntumi@frettabladid.is
Vilhelm Gunnarsson
villi@365.is
Frá Zagreb

VEL TEKIÐ Á ÞVÍ Á ÆFINGU Eiður Smári vinnur skallaeinvígi á æfingu íslenska landsliðsins í Zagreb í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FÓTBOLTI „Ég er gífurlega stoltur af því að vera fyrirliði þessa liðs,“ segir Aron Einar Gunnarsson. Miðjumaðurinn segir hlutverk sitt sérstaklega skemmtilegt þessa dagana þegar svona vel gangi.

„Okkur hefur tekist að breyta hugarfari Íslendinga gagnvart landsliðinu. Við spilum skemmtilegan fótbolta og það sást í stúkunni á Laugardalsvelli á föstudaginn.“

Leikmenn íslenska liðsins börðust sem sært ljón í umræddum leik. Niðurstaðan varð markalaust jafntefli sem voru fyrsta flokks úrslit í ljósi þess að Íslendingar spiluðu manni færri í síðari hálfleik.

„Auðvitað erum við minni spámenn í þessum leikjum en við erum þó ekki svo fjarri Króötunum,“ segir landsliðsþjálfarinn Lars Lagerbäck. „Ég hlakka til leiksins og tel okkur eiga góðan möguleika.“

Landsliðsþjálfarinn 65 ára hefur ítrekað lýst yfir ánægju sinni með leikmenn íslenska landsliðsins. Þeir hvorki kvarti né kveini heldur taki mikla ábyrgð, séu ófeimnir og flottir fulltrúar þjóðar sinnar. Fyrirliðinn Aron Einar er ekki síður stoltur af strákunum sem hann mun leiða út á Maksimir-leikvanginn í Zagreb í kvöld.

„Ég er rosalega stoltur af strákunum, hvernig þetta hefur gengið og hvernig þeir hafa meðhöndlað stöðuna,“ segir Aron Einar hvergi banginn fyrir leikinn stóra í kvöld. Menn séu hættir að láta sig dreyma því nú sé þetta í þeirra höndum. Ferð til Brasilíu í sumar sé góður möguleiki.

„Við verðum bara að hafa trú á því. Það er það eina sem skiptir máli. Hafi leikmenn ekki trú á verkefninu er voðinn vís. Leikurinn verður erfiður og strákarnir vita það vel.“

Lagerbäck var brosmildur í spjalli við blaðamann í gær og óskandi að hið sama verði uppi á teningnum að leik loknum í kvöld.

„Maður veit aldrei hvað gerist í fótbolta. Ég vona það að sjálfsögðu en það kemur í ljós að leik loknum. Yfirspili Króatar okkur og sigri þá brosi ég varla,“ segir Lagerbäck. Þá þurfi Ísland að sætta sig við að vera lakara lið en Króatía.

„Ég vona hins vegar að við verðum báðir brosandi annað kvöld.“

FÚLL Á MÓTI Niko Kovac á blaðamannafundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fer eftir stærð bjóranna

Króatískir blaðamenn sýndu frétt Vísis mikinn áhuga

FÓTBOLTI Króatískir blaðamenn sýndu fregnum Vísis af drykkju leikmanna króatíska landsliðsins, eftir fyrri leikinn í Reykjavík á föstudaginn, mikinn áhuga. Fréttirnar komu þeim flestum í opna skjöldu á blaðamannafundi með þjálfaranum Niko Kovac síðdegis í gær.

Kovac þverneitaði að átta af leikmönnum liðsins hefðu verið lengi á fótum og setið að sumbli. Hann sagði undirritaðan ekki vera þann herramann úr norðri sem hann hefði talið hann vera fyrst hann héldi slíku fram.

Króatíski íþróttafréttamaðurinn Ivica Medo hjá vefmiðlinum gol.hr var einn þeirra sem sýndu fregnunum töluverðan áhuga. Hann sagðist á báðum áttum hvort hann tryði fréttunum frá Íslandi eða orðum þjálfarans. Í hans augum væri líka erfitt að meta hvort leikmennirnir hefðu farið yfir strikið.

„Í Króatíu er ekki óvanalegt að fá sér smábjór eftir leiki. Hver veit? Kannski sátu þeir saman eftir leikinn, slökuðu á og drukku bjór,“ segir Medo. Hann bendir á að þótt á áttunda tug bjóra hafi verið færðir landsliðsmönnunum upp á herbergi fari eftir stærð bjóranna í hvernig ástandi þeir hafi verið.

„Þetta gæti verið vandamál hafi þeir drukkið mikið,“ segir Medo. Aðspurður um hvaða þýðingu fréttirnar hafi fyrir orðspor landsliðsins í heimalandinu sagði Medo:

„Þetta er ekki skandall en ansi nálægt því samt sem áður.“ - ktd

Bylgjan er í Útvappinu
Útvappið má nálgast á Google Play eða App Store
undir leitarorðinu "Bylgjan"

Google play
App Store

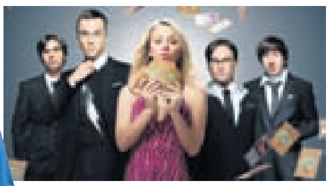
Þú getur hlustað á Bylgjuna í gegnum
útvarp sjónvarp netið síma

DAGSKRÁ

Sjónvarpið kl. 18.40
Landsleikur í fótbolta

Bein útsending frá seinni leiknum við Króata um sæti á HM í Brasilíu næsta sumar. Leikurinn, sem er sá mikilvægasti í íslenskri knattspyrnusögu, hefst klukkan 19.15.

Í KVÖLD



The Big Bang Theory
STÖÐ 2 KL. 20.35 Sjöunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar og vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar.

Sönn íslensk sakamál
SKJÁR EINN KL. 21.30 Ný þáttaröð þar sem fjallað verður um stærstu sakamál þjóðarinnar í nútíð og fortíð.

Svíþjóð – Portúgal
STÖÐ 2 SPORT KL. 19.35 Bein útsending frá leik Svíþjóðar og Portúgals í undankeppni HM 2014.

FM957 kl. 10.00
Heiðar Austmann

Heiðar Austmann er aldursforseti stöðvarinnar en er samt yngstur í anda að eigin sögn. Heiðar kom til starfa á FM957 árið 1998 og hefur unnið samfleytt á stöðinni í ríflega 15 ár. Áður en Heiðar fann köllun sína í útvarpi vann hann meðal annars við að keyra út pítsur, selja bílavarahluti og vinna í fiski í Hrísey.

HM 2014 UMSPIL

ZLATAN–RONALDO

SVÍÞJÓÐ–PORTÚGAL

Í kvöld kl. 19:35

Portúgal leiðir umspilið gegn Svíþjóð eftir 1–0 sigur í Lissabon. Ronaldo skoraði með glæsilegum skalla í lok leiks og það er því klárt mál að Zlatan mun gera allt til að stela senunni. En það er aðeins pláss fyrir annað liðið á HM. Tekst Svíunum að snúa dæminu við og slá út Portúgalana?

Fáðu þér áskrift
512 5100
stod2.is

2 SPORT
besta sætið

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**
13.45 **In Treatment**
14.15 **Lois and Clark**
15.05 **Sjáðu**
15.35 **Victourious**
16.00 **Scooby Doo og félagar**
16.25 **Ellen**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **Stelpurnar**
19.45 **New Girl**
20.10 **Modern Family** *(7:22)*
20.35 **The Big Bang Theory** *(2:24)*
21.00 **How I Met Your Mother** *(20:24)*
21.25 **Bones** *(5:24)*
22.10 **Episodes** *(8:9)*
22.40 **The Daily Show. Global Editon** *(37:41)*
23.05 **Grey's Anatomy**
23.50 **Hung**
00.15 **The Closer**
01.00 **The Lazarus Project**
02.35 **The Way of War**
04.05 **How I Met Your Mother**
04.30 **Sunshine Cleaning**
06.00 **Fréttir og Ísland í dag**

2 SPORT *besta sætið*

07.00 **Keflavík - KR**
14.30 **Meistaradeild Evrópu. Dortmund - Arsenal**
16.10 **Króatía - Ísland** Útsending frá leik Króatíu og Íslands sem fram fór 26. maí 2005 í undankeppni HM árið 2006.
17.50 **Portúgal - Svíþjóð**
19.35 **Svíþjóð - Portúgal** Bein útsending
21.35 **Keflavík - KR**
23.05 **Svíþjóð - Portúgal**
00.50 **England - Þýskaland**

2 SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 **Walsall - Peterborough**
16.05 **PL Classic Matches. Manchester Utd - West Ham Utd, 99/00**
16.35 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
17.35 **Man. Utd. - Arsenal**
18.10 **England - Chile**
19.50 **England - Þýskaland** Bein útsending
21.55 **Man. Utd. - Stoke**
23.35 **Bradford - Coventry**
01.15 **Premier League World**

ÍNN

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

STÖÐ 3

17.05 **Junior Masterchef Australia**
17.55 **The Carrie Diaries**
18.40 **American Dad**
19.00 **Extreme Makeover. Home Edition** *(4:26)*
19.45 **Hart of Dixie** *(11:22)*
20.25 **Pretty Little Liars** *(11:24)*
21.10 **Nikita** *(11:23)*
21.50 **Justified** *(11:13)*
22.35 **Arrow** *(5:23)*
23.20 **Damages** *(10:10)*
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 Skrítla **09.35** Strumparnir **10.00** Lukku láki **10.24** Ofurhundurinn Krypto **10.45** UKI **10.50** Hvellur keppnisbíll **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 Skrítla **13.35** Strumparnir **14.00** Lukku láki **14.24** Ofurhundurinn Krypto **14.45** UKI **14.50** Hvellur keppnisbíll **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 Skrítla **17.35** Strumparnir **18.00** Lukku láki **18.24** Ofurhundurinn Krypto **18.45** UKI **18.50** Hvellur keppnisbíll **19.00** Unstable Fables. 3 Pigs and a Baby **20.15** Sögur fyrir svefninn

2 GULL

17.55 **Strákarnir**
18.25 **Friends**
18.45 **Seinfeld**
19.10 **Modern Family**
19.35 **Two and a Half Men** *(21:22)*
20.00 **Hamingjan sanna** *(6:8)*
20.35 **Veggfóður** *(4:20)*
21.20 **Nikolaj og Julie** *(10:22)* Stöð 2 Gull rifjar upp þessa vinsælu dönsku þáttaröð sem fjallar um líf Nikolaj og Julie og vini þeirra í Kaupmannahöfn.
22.05 **Anna Phil** *(10:10)* Stöð 2 Gull rifjar upp dönsku þáttaröðina um lögreglukonuna Önnu Pihl sem reynir að sameina einkalíf og erilsamt starf á Bellahoj-stöðinni í Kaupmannahöfn.
22.50 **The Kennedys** *(6:8)*
23.35 **Cold Feet** *(7:8)*
00.25 **Prime Suspect 4**
02.05 **Hamingjan sanna**
02.45 **Veggfóður**
03.25 **Nikolaj og Julie**
04.10 **Anna Phil**
04.55 **Tónlistarmyndbönd**

2 BÍÓ

12.25 **Drunkboat**
14.05 **Spy Kids 4**
15.30 **Submarine**
17.05 **Drunkboat**
18.45 **Spy Kids 4**
20.10 **Submarine**
22.00 **Pathology**
23.35 **The Cold Light of Day**
01.10 **Ninja**
02.35 **Pathology**

RÚV

16.20 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.10 **Úmísúmí**
17.33 **Millý spyr**
17.45 **Táknmálsfréttir**
18.00 **Fréttir**
18.30 **Veðurfréttir**
18.40 **Landsleikur í fótbolta** *(Króatía - Ísland)* Bein útsending frá seinni leiknum við Króata um sæti á HM í Brasilíu næsta sumar. Leikurinn hefst klukkan 19.15.
21.30 **Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun.** Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir. Dagskrárgerð: Karl R. Lilliendahl.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Síðasta helgin** *(1:3) (The Last Weekend)* Hjónin Ian og Em dvelja um helgi á afskekktum stað í Austur-Anglíu í boði Ollies, gamals skólabróður Ians, og Daisy konu hans. Smám saman er ýmsu ljóstrað upp um fortíð Ians, gamlar erjur þeirra Ollies taka sig upp og það er mikil spenna í loftinu.
23.10 **Innsæi** *(4:10) (Perception)* Dr. Daniel Pierce er sérvitur taugasérfræðingur sem hjálpar yfirvöldum að upplýsa flókin sakamál. Meðal leikenda eru Eric McCormack, Rachael Leigh Cook og Arjay Smith.
23.50 **Fréttir**
00.00 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Cheers**
08.25 **Dr.Phil**
09.10 **Pepsi MAX tónlist**
16.35 **Once Upon A Time**
17.25 **Borð fyrir fimm**
17.55 **Dr.Phil**
18.35 **Save Me**
19.00 **30 Rock**
19.30 **Cheers**
19.55 **America's Next Top Model** *(11:13)*
20.40 **Necessary Roughness** *(1:10)*
21.30 **Sönn íslensk sakamál** *(5:8)*
22.00 **Hannibal** *(10:13)* Allir þekkja Hannibal Lecter úr ódauðlegum bókum og kvikmyndum á borð við Red Dragon og Silence of the Lambs. Stórleikarinn Mads Mikkelsen fer með hlutverk fjöldamorðingjans, mannætunnar og geðlæknisins Hannibal en með önnur hlutverk fara Laurence Fishburne og Hugh Dancy.
22.45 **CSI. New York** *(11:17)*
23.35 **Necessary Roughness**
00.25 **Hannibal**
01.10 **Law & Order UK**
02.00 **Excused**
02.25 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRGOLF

06.00 Eurosport **08.10** Golfing World **09.00** OHL Classic 2013 **12.00** OHL Classic 2013 **15.00** OHL Classic 2013 **18.00** Golfing World **18.50** OHL Classic 2013
22.00 Golfing World **22.50** OHL Classic 2013 **01.50** Eurosport

ÚTVARP

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

ÍSKALDIR
ALLA LEIÐ TIL BRASILÍU
STRÁKA
RNIR
OKKAR
Léttmjólk

DRYKKURINN

„Ég er mest fyrir kaffi, te og vatn. Það er erfitt að gera upp á milli.“

Viktor Orri Valgarðsson, stjórnmálafræðingur og áhugamaður um ljót orð.

Íslensk prjónabók á toppnum

Ágústa Jónsdóttir nýtur velgengni í Noregi með bók sína Hlýjar hendur.

„Bókin mín Hlýjar hendur er í fyrsta sæti á lista yfir tómstundabækur hjá Tanum sem er ein stærsta bókaverslanakeðjan í Noregi. Bókin kom út 26. október og er búin að vera í tvær vikur í fyrsta sæti þannig að hún fór nánast beint á toppinn,“ segir markaðsstjórinn Ágústa Jónsdóttir. Hlýjar hendur naut líka mikilla vinsælda á Íslandi þegar hún kom út árið 2009. Ágústa ákvað því að fara með hana út fyrir landsteinana.

„Það er tilviljun að bókin var gefin út í Noregi. Ég átti erindi í Ósló og fór sjálf og hitti forlög. Ég gerði samning við forlagið Vigmostad og Björke í vor og staðfærði bókina fyrir norskan markað. Ég bjó í Noregi í þrjú ár fyrir nokkrum árum, tala norsku og þykir mjög vænt um landið,“ segir Ágústa. Hún er í skýjunum með viðtökurnar.

„Ég er glimrandi ánægð og þetta er rosalega skemmtilegt. Mér skilst að bókin sé búin að seljast í hátt í tvö þúsund eintökum í Noregi og það lítur út fyrir að fyrsta upplag, sem er þrjú þúsund bækur, seljist upp.“ Ágústa er einnig búin að gefa út bókina Hlýir fætur hér á landi en óvíst er á þessu stigi hvort hún verður líka gefin út í Noregi. Hún stefnir á að nema fleiri lönd með Hlýjar hendur að vopni.

„Mig langar að koma henni út á þýsku og jafnvel ensku. Ég er ekki byrjuð að gera neitt í því en það er markmiðið.“ liljakatrin@frettabladid.is

ALGJÖR TILVILJUN Ágústa heimsótti sjálf forlög í Noregi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Rauðir dagar 18.-22. nóvember

Hvenær er rétti tíminn til að huga að fjármálum heimilisins?

- ☐ Eftir áramót
- ☐ Fyrsta sunnudag í aðventu
- ☐ Einhvern tímann seinna
- ☐ Núna

Það eru Rauðir dagar í útibúinu þínu.
Komdu og fáðu svör við spurningum um sparnað og ávöxtunarleiðirnar sem henta þínum aðstæðum.

Við bjóðum góða þjónustu

Íslandsbanki

BÚSÁHALDABYLTINGIN Mótmælin frægu koma fyrir í sýningunni.

Brúður túlka hrunið

Erlenda brúðusýningin Saga fjallar um Ísland og afleiðingar efnahagshrunsins. Sýningin hefur ferðast til Noregs og Bandaríkjanna og fengið frábæra gagnrýni í virtum miðlum. Saga verður sýnd í Þjóðleikhúsinu á Íslandi næsta sumar.

„Þetta var mjög gaman og mikið ævintýri að taka þátt í þessu,“ segir Andrea Ösp Karlsdóttir leikkona sem tók þátt í brúðusýningunni Saga, sem lauk nýverið með Noregstúr. Saga er brúðusýning unnin af leikhópnum Wakka Wakka Productions sem stofnaður var af Gwendolyn Warnock og Gabrielle Brechner frá Bandaríkjunum og Kirjan Waage frá Noregi en leikhópurinn var stofnaður árið 2001.

„Saga er nútíma víkingasaga og fjallar um fjölskyldu sem lendir illa í því í efnahagshruninu á Íslandi 2008. Maður einn selur kvótann sinn og flytur út á land með fjölskyldunni til að opna gistihús og veitingastað, hann kaupir sér nýjan jeppa og tekur nokkur lán til að opna þetta frábæra gistiheimili. Í hruninu missa þau allt út úr höndunum og úr verður mikið ævintýri,“ útskýrir Andrea.

Ásamt henni tekur annar Íslendingur þátt í sýningunni, hljóð- og tónasmiðurinn Þórður Gunnar Þorvaldsson, en hann sér um alla hljóð- og tónlistarvinnu í sýningunni.

„Ég fór í prufur í New York, svo fór ég líka í prufu þegar þau komu til Íslands. Prufan var í júní í fyrra og byrjaði ég strax að vinna með þeim í heimildarvinnu en við unnum sýninguna í New York og í leikhúsi í Noregi,“ segir Andrea.

Sýningin, sem fer fram á ensku, er mjög sjónræn og brúðunum er gefið mikið líf sem áhorfendur tengjast. Um er að ræða yfir þrjátíu brúður af öllum stærðum, en minnsta brúðan er um tíu sentímetrar á hæð og sú stærsta hátt í þrír metrar á hæð.

„Við frumsýndum í Noregi í desember í fyrra en þaðan fórum við til New York og sýndum sex sinnum á viku í sex vikur „off-Broadway“ og fengum frábæra gagnrýni, meðal annars frá The New York Times, The Village Voice og fleiri virtum miðlum. Í lok ferlisins unnum við síðan sérstök Drama Desk-verðlaun fyrir sýninguna,“ bætir Andrea Ösp við.

SAGA verður sýnt á Íslandi í júní í Þjóðleikhúsinu í tilefni af Listahátíð í Reykjavík.

gunnarleo@frettabladid.is

ÍSLENDINGARNIR Í HÓPNUM Andrea Ösp Karlsdóttir leikkona og Þórður Gunnar Þorvaldsson, tóna- og hljóðsmiður, nýkomin úr ævintýraferð. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Um Wakka Wakka

Leikhópurinn Wakka Wakka Productions var stofnaður af Gwendolyn Warnock og Gabrielle Brechner frá Bandaríkjunum og Kirjan Waage frá Noregi.

Hópurinn hefur verið starfandi frá 2001 og á þeim tíma hefur hann sett upp átta sýningar sem ferðast hafa víða um heiminn.

Hópurinn hefur hlotið fjölda verðlauna og tilnefninga fyrir verk sín, þar má meðal annars nefna The Obie Awards og The Drama Desk Awards sem bæði eru mjög þekkt og virt í Bandaríkjunum.

Leikhópurinn hefur ferðast víða með sýningar sínar sem eru allar sýndar „off Broadway“ í New York og í Noregi, en einnig hefur hann ferðast mikið um öll Bandaríkin og til Kína, Kúbu, Bretlands, Danmerkur og fjölda annarra landa.

> **Sýningin er byggð á sannsögulegum atburðum úr lífi margra og lásum við fjölda blaðagreina, tókum viðtöl við Íslendinga, horfðum á allar heimildarmyndir sem við komumst yfir auk þess sem allir þurftu að lesa Egils sögu þegar við unnum að uppbyggingu sýningarinnar.**
>
> *Andrea Ösp Karlsdóttir*

100% NATURAL NOT SYNTHETIC

CC Flax

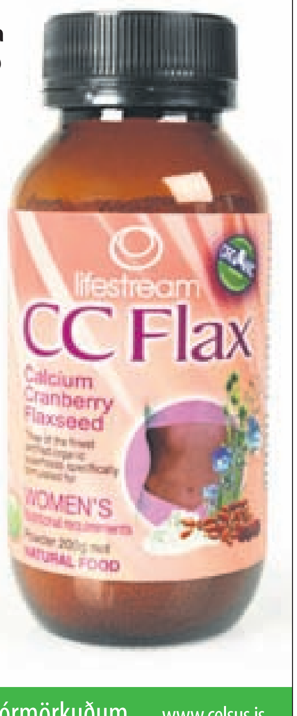
Frábært fyrir konur á öllum aldri
stuðlar að hormónaójafnvægi og þyngdartapi

Mulin lignans hörfræ - sérræktuð
Trönuberjafræ
Haf-kalkþörungar
Omega 3

Frábær árangur við tilfinningasveiflum, pirringi, hita- og svitakófi, svefnvanda og húðþurrk. Til að grennast og halda kjörþyngd. Vinnur fljótt á bjúg og vökvasöfnun, styrking gegn þvagfærasýkingu.*
Ríkt af Omega-3 - ALA og trefjum.

Rannsóknir sýna 8,5 kg minni fitumassa
Rannsóknir hafa sýnt 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 lignans.**
Rannsóknir sýna að asíukonur hafa yfirleitt mikið lignans í blóðinu, gott hormónatengt heilbrigði og offita þekkist vart.

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



1 kúfuð teskeið á dag - 40 daga skammtur

Fæst í apótekum, heilsubúðum og helstu stórmörkuðum. www.celsus.is

PÍRÍ PÍRÍ KJÚKLINGUR

PANTA & SÆKJA
5 78 78 74

SAFFRAN

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN

vísir

Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Yesmine guðmóðir

Matgæðingurinn **Yesmine Olsson** varð guðmóðir þegar dóttir söngvarans Jógvans Hansen og konu hans, Hrafnhildar Jóhannesdóttur, fékk nafn sitt um helgina. Litla hnátan var skírð Ása María og er Yesmine afar ánægð með þann heiður að vera guðmóðir hennar.

Sex sólóplötur á sjö árum

Tónlistarmaðurinn Friðrik Ómar sendir frá sér sína sjöttu sólóplötu í dag. Hún heitir Kveðja og inniheldur fjórtán sálma og saknaðarsöngva sem margir hverjir eiga sérstakan stað í huga og hjörtum landsmanna, þar á meðal Pakkarbæn, Ave Maria, Í bljúgri bæn, Söknuður, Heyr mína bæn og Íslenska konan.

Á plötunni eru einnig þrjú ný lög eftir Friðrik Ómar sjálfan. Gestasöngvarar eru vinir og samstarfsfélagar hans, þau Guðrún Gunnarsdóttir og Eyþór Ingi Gunnlaugsson, sem er Dalvíkingur rétt eins og Friðrik. Aðeins sjö ár eru liðin síðan fyrsta sólóplata hins afkastamikla Friðriks Ómars, Annan dag, kom út. - fb

Mest lesið vísir

1 Unglingsstúlka deyr eftir að hafa notað túrtappa í fyrsta skipti
2 Flugvél Icelandair snúið við – hreyfillinn bilaði
3 Eyddu mörg hundruð þúsund krónum á kampavínsklúbbi
4 „Ótrúlegt að svona hugsun viðgangist“
5 „Þetta er slæmt fyrir alla sjálfstæðismenn“