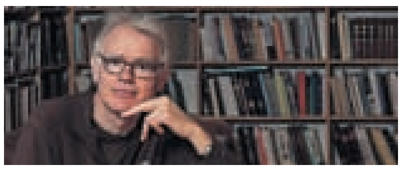


SKOÐUN Pétur Gunnarsson rithöfundur skrifar um bókaskattinn og hlálega sögu honum tengda. 14

LÍFIÐ Vera Sölvadóttir kynnir myndir sínar á hátíðum um allan heim með tveggja mánaða dóttur með í för. 30

SPORT Harpa Þorsteinsdóttir skoraði þrennu þegar Stjarnan tryggði sér sigur í Pepsi-deild kvenna. 24

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
23. september 2014
223. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR

Maven á Mars

Vísindamenn vonast til að lofthjúpurinn á Mars gefi geimfarinu Maven vísbendingar um það hvernig plánetan fór úr því að vera hlý og blaut í það að vera köld og þurr. 10

Stórfellt mjólkursvindl Samkeppniseftirlitið segir Mjólkursamsöluna hafa árum saman brotið lög með því að selja keppinautum sínum hrámjólk á 17 prósent hærra verði en fyrirtæki tengd MS greiddu. 4

Björgun verður að fara Stjórn Faxaflóahafna gafst upp í gær eftir tíu ára viðræður við Björgun ehf. og segir upp lóðarleigu Björgunar við Sævarhöfða í Reykjavík. 6

14

Bolungarvík	8°		V	6
Akureyri	9°		V	4
Egilsstaðir	11°		V	3
Kirkjubæjarkl.	11°		V	4
Reykjavík	10°		V	6

SKÚRIR Í dag verða vestan víðast 3-8 m/s og skúrir en úrkomulítið A-lands. Léttir til SA-til síðdegis. Hiti 7-14 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Morgunstund gefur gull í mund | Fólk

Hunsaði beiðnir um fundi vegna hlerana

Frá því í apríl hefur Lögmannafélag Íslands óskað eftir fundi með ríkissaksóknara um framkvæmd símhlerana lögreglu. Enn hefur ekkert orðið af slíkum fundi.

LÖGREGLUMÁL Lögmannafélag Íslands hefur frá því í apríl óskað eftir fundi með ríkissaksóknara til þess að ræða framkvæmd símahlustunar og hvernig farið er með upplýsingar sem úr henni fást. Þetta segir Jónas Þór Guðmundsson, formaður Lögmannafélagsins.

Jónas Þór fagnar því að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætis- og dómsmálaráðherra, ætli að láta skoða hvort rétt sé staðið að símhlerunum.

Ráðherra sagði í samtali við Stöð 2 á sunnudag að hann hygðist óska þess að réttarfarsnefnd fari yfir hvort sérstakur saksóknari hafi farið að reglum varðandi símhleranir. Hann útilokaði heldur ekki að sérstök rannsóknarnefnd yrði sett á laggirnar til að komast að hinu sanna.

Þá mun allsherjar- og menntamálanefnd funda um símhleranir klukkan níu í dag og mun Sigríður J. Friðjónsdóttir ríkissaksóknari mæta á þann fund. Jónas Þór fagnar því jafnframt að boðað hafi verið til þess fundar.

„Við höfum litið svo á að regluverkið eins og það er sé nægilega traust. Og þess vegna hefur okkur komið á óvart að það séu einhverjar efasemdir um það hvað megi gera í þessu, hvað sé heimilt að gera í þessum efnum og svo það að framkvæmdin virðist vera ótraust.“ - fbj, jhh / sjá síðu 6

> **Við höfum litið svo á að regluverkið eins og það er sé nægilega traust.**
>
> *Jónas Þór Guðmundsson, formaður Lögmannafélagsins.*

FARIÐ YFIR TEIKNINGAR Framkvæmdir á Broadway eru í fullum gangi þessa dagana en þar mun Heilsumiðstöðin opna heilsuvakt, skurðstofur og endurhæfingarmiðstöð næsta vor. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Íslenskir læknar leita annað:

Fleiri sjúklingar á hvern lækni

HEILBRIGÐISMÁL Geir Gunnarsson landlæknir segir áhyggjuefni að íbúum á hvern starfandi lækni skuli vera að fjölga á Íslandi. Nú eru 295 íbúar á hvern starfandi lækni en stefnir í að þeir verði 390 eftir áratug.

GEIR GUNNARSSON

„Þetta er misslæmt eftir læknahópum, það vantar til dæmis fleiri heimilislækna, krabbameinslækna og röntgenlækna,“ segir Geir Gunnarsson sem telur að bæta þurfi starfsumhverfi lækna. „Það eru breytt viðhorf og ef við ætlum að fá lækna til starfa hér á landi þarf að bæta starfsumhverfi þeirra,“ segir landlæknir. - jme / sjá síðu 4

Ólafur Darri heillar heiminn:

Senuþjófur í Hollywood

KVIKMYNDIR Leikarinn Ólafur Darri Ólafsson hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda fyrir frammistöðu sína í stórmyndinni A Walk Among the Tombstones þar sem hann leikur á móti Liam Neeson.

„Ólafur Darri Ólafsson er einfaldlega heillandi í mikilvægu aukahlutverki,“ skrifar Mark McCarver hjá Los Angeles Post-Examiner. Ólafur leikur James Loogan, umsjónarmann kirkjugarðs, og segir Linda Cook hjá Quad-City Times að hann sé sem skapaður fyrir hlutverkið. Hann er nú við tökur á The Last Witch Hunter í Bandaríkjunum en kemur aftur til Íslands þegar tökum lýkur. Þá tekur við leikur í sjónvarpsseríunni Ófærð.

ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON

- lkg / sjá síðu 30

Húsnæðissamvinnufélag eldri borgara í Þorlákshöfn í fjárhagskröggum:

Föðurarfur fastur í búsetufélagi

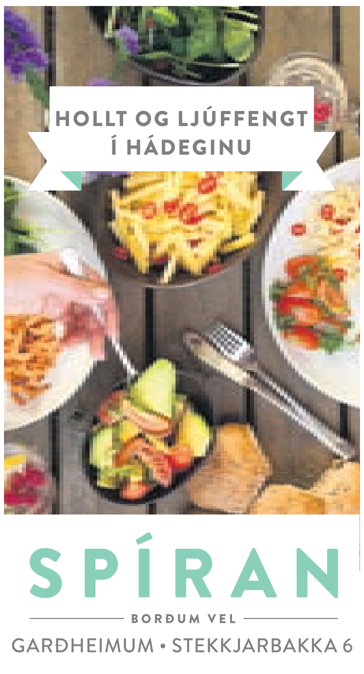
VIÐSKIPTI „Pabbi borgaði sjö milljónir fyrir búseturétt í sinni íbúð. Þann pening átti hann að fá aftur ef hann flytti út úr íbúðinni eða þá að peningurinn átti að greiðast til erfingja ef hann félli frá,“ segir Halldóra Hafsteinsdóttir. Húsnæðissamvinnufélagið Elliði hefur enn ekki greitt hlut föður Halldóru þótt tvö ár séu liðin frá andláti hans.

Elliði, sem á 24 íbúðir fyrir sextíu ára og eldri í Þorlákshöfn, glímir við mikla fjárhagserfiðleika. Halldóra segir fregnir af rekstrarerfiðleikum félagsins hafa komið þeim í opna skjöldu.

„Við fengum bara þau svör hjá félaginu að þau mættu ekkert gera og mættu ekki borga neitt út,“ segir Hallóra ósátt. „Við hefðum ekki skilað af okkur íbúðinni hefðum við vitað þetta. Félagið leigir íbúðina núna út og því má segja að félagið hafi hagnast áfram á okkur.“

Að sögn Vals Rafns Halldórssonar í verkefnastjórn Elliða er unnið að lausn mála í samvinnu við sveitarfélagið Ölfus. - hó / sjá síðu 12

> **Við hefðum ekki skilað af okkur íbúðinni hefðum við vitað þetta.**
>
> *Halldóra Hafsteinsdóttir.*



SPURNING DAGSINS

Þorbjörn, þurfum við að lækna skortinn?

„Já, þetta er sjúklegt ástand.“
66 læknar flytjast af landi brott árlega og stefnir í læknaskort í næstu árum ef fram heldur sem horfir. Þorbjörn Jónsson er formaður Læknafélags Íslands.

Oddviti Skaftárhrepps segir atvik í leikskóla á Kirkjubæjarklaustri blásið út:

Segir ofbeldi ekki beitt á Kærabæ

BARNAVERND „Málið er komið í feril hjá félagsmálayfirvöldum. Þetta er ekki ofbeldismál og í raun og veru ekkert annað um það að segja,“ segir Eva Björk Harðardóttir, oddviti sveitarstjórnar Skaftárhrepps, um ásakanir á hendur leikskólastjóranum á heilsuleikskólanum Kærabæ á Kirkjubæjarklaustri.

Leikskólastjórinn á Kærabæ er sagður hafa bundið barn niður við stól með trefli þegar það átti erfitt með að sitja kyrrt í matartíma.

Eva Björk segist hafa fengið þær upplýsingar frá félagsmálayfirvöldum bæjarins að ekkert ofbeldi hafi átt sér stað. Málið hafi verið blásið upp í fjölmiðlum. „Það er spurning hvað er refsing og hvað eru aðgerðir til að tryggja öryggi barna,“ segir hún.

Aðspurð játar Eva því að eðlilegra sé að nota hefðbundin beisli frekar en trefla til að tryggja að börn fari sér ekki á voða. „Það verða trúlega í kjölfarið keyptir stólar með beisli. - hó

Þetta er bara spurning um að blessuð börnin detti ekki af stólunum.
Eva Björk Harðardóttir oddviti sveitarstjórnar Skaftáerhrepps

FYRIR DÓMI Sigurjón Þ. Árnason, fyrrverandi bankastjóri Landsbankans í héraðsdómi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Gagnrýnir rannsókn:

Segir skorta sönnunargögn

DÓMSMÁL Sigurjón Þorvaldur Árnason, fyrrverandi bankastjóri og formaður lánanefndar Landsbanka Íslands, var harðorður í garð Sérstaks saksóknara í skýrslutöku í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Sigurjón og samstarfskona hans, Elín Sigfúsdóttir, eru ákærð fyrir umboðssvik upp á samtals 13,6 milljarða króna sem sneri að aflandsfélögum í eigum bankans.

Vildi Sigurjón meina að rannsókn málsins væri verulega ábótavant. Sönnunargögn skorti og sagði embætti Sérstaks saksóknara hafa litið til hliðar hvað varðar nauðsynleg málsgögn. - hó

Sjónvörpum stolið úr bíl:

Þjófar svæfðu bílstjórann

SVÍÞJÓÐ Fjölda nýrra sjónvarpstækja var í fyrrinótt stolið úr vöruflutningabíl með aftanívagn á bílastæði í Fagerhult á Skáni í Svíþjóð þar sem bílstjórinn hafði lagt bílnum til þess að hvíla sig. Bílstjórinn tilkynnti lögreglu um þjófnaðinn rétt fyrir klukkan fimm í gærmorgun og greindi um leið frá því að líklega hefði hann verið svæfður með gasi.

Þegar bílstjórinn vaknaði sá hann tvo menn á hreyfingu bak við bílinn og hverfa síðan á sendiferðabíl. Engin númeraplata var aftan á bíl þjófanna. - ibs

Fór beint í varðhald eftir flug frá Svíþjóð

Lögreglan telur að hælisleitandi sem kom hingað til lands fyrr í mánuðinum sé hættulegur. Hann fór til Svíþjóðar í maí, en sænsk yfirvöld sendu hann til baka í fylgd fangavarða. Sænska lögreglan hefur hvorki getað fundið konu hans né börn.

LÖGREGLUMÁL Hælisleitandi sem kom hingað til lands þann 11. september frá Svíþjóð í fylgd sænskra fangavarða mun sæta gæsluvarðhaldi fram á næsta föstudag. Hæstiréttur Íslands staðfesti gæsluvarðhaldsúrskurðinn í gær. Maðurinn kom hingað á grundvelli Dyflinnarreglugerðarinnar.

Maðurinn kom fyrst til Íslands í maí 2011, en fór til Svíþjóðar seinni partinn í maí síðastliðnum. Um leið og maðurinn kom hingað fyrr í þessum mánuði barst íslenskum yfirvöldum tilkynning frá yfirvöldum í Svíþjóð um að eiginkona mannsins og tveir barnungir drengir fyndust ekki.

Hinn 10. maí síðastliðinn fór lögreglustjórinn á Suðurnesjum fram með kröfu þess efnis að maðurinn skyldi sæta gæsluvarðhaldi til 6. júní. Sú krafa var byggð á því að maðurinn hefði sýnt af sér hegðun sem benti til þess að hann væri hættulegur, kynni að beita ofbeldi eða hótunum um ofbeldi ef hann væri laus. Hann hafði þá verið vistaður á geðdeild um skeið vegna gruns um alvarlegt geðrof. Þann 9. maí var hann útskrifaður af Landspítalanum þar sem starfsmenn þar töldu öryggi starfsmanna og sjúklinga deildarinnar í hættu vegna veru hans á deildinni. Frá þeim tíma er maðurinn kom fyrst hingað til lands hefur lögreglan haft afskipti af honum vegna meintra líkamsárása á aðra hælisleitendur, þjófnaðar, fyrir að hlýða ekki fyrirmælum lögreglu og vegna eftirlits lögreglu með heimilisaðstæðum hans.

Útlendingastofnun hugðist þá senda manninn úr landi og hafði innanríkisráðuneytið staðfest þessa ákvörðun með úrskurði. Maðurinn yfirgaf þó landið að eigin frumkvæði þann 20. maí síðastliðinn þrátt fyrir að lögreglustjórinn á Suðurnesjum hefði birt honum ákvörðun um að hann skyldi halda sig á ákveðnu svæði á Íslandi og sinna tilkynningarskyldu.

Samkvæmt upplýsingum frá Interpol í Danmörku er maðurinn þekktur af þarlendum lögregluyfirvöldum vegna ofbeldismála. Yfirvöld þar í landi þekkja hann undir öðru nafni og öðrum fæðingardegi en hann hefur gefið upp hér. Samanburður á fingraförum hefur aftur á móti leitt í ljós að um sama mann er að ræða þrátt fyrir mismunandi nöfn og fæðingardaga. Í úrskurði Héraðsdóms Reykjaness, sem fylgir Hæstaréttardómnum frá því í gær, segir að hegðun mannsins bendi til að hann sé hættulegur.

jonhakon@frettabladid.is

ÚTLENDINGASTOFNUN Til stóð að vísa manninum úr landi með úrskurði og hafði innanríkisráðuneytið staðfest þann úrskurð. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

➜ Samkvæmt því sem rakið hefur verið og gögnum málsins er kærði undir rökstuddum grun um ýmis brot sem fangelsisrefsing er lögð við.

Vegarlagning um Teigsskóg óleysanleg innan kerfis:

Ráðherrar íhuga lög

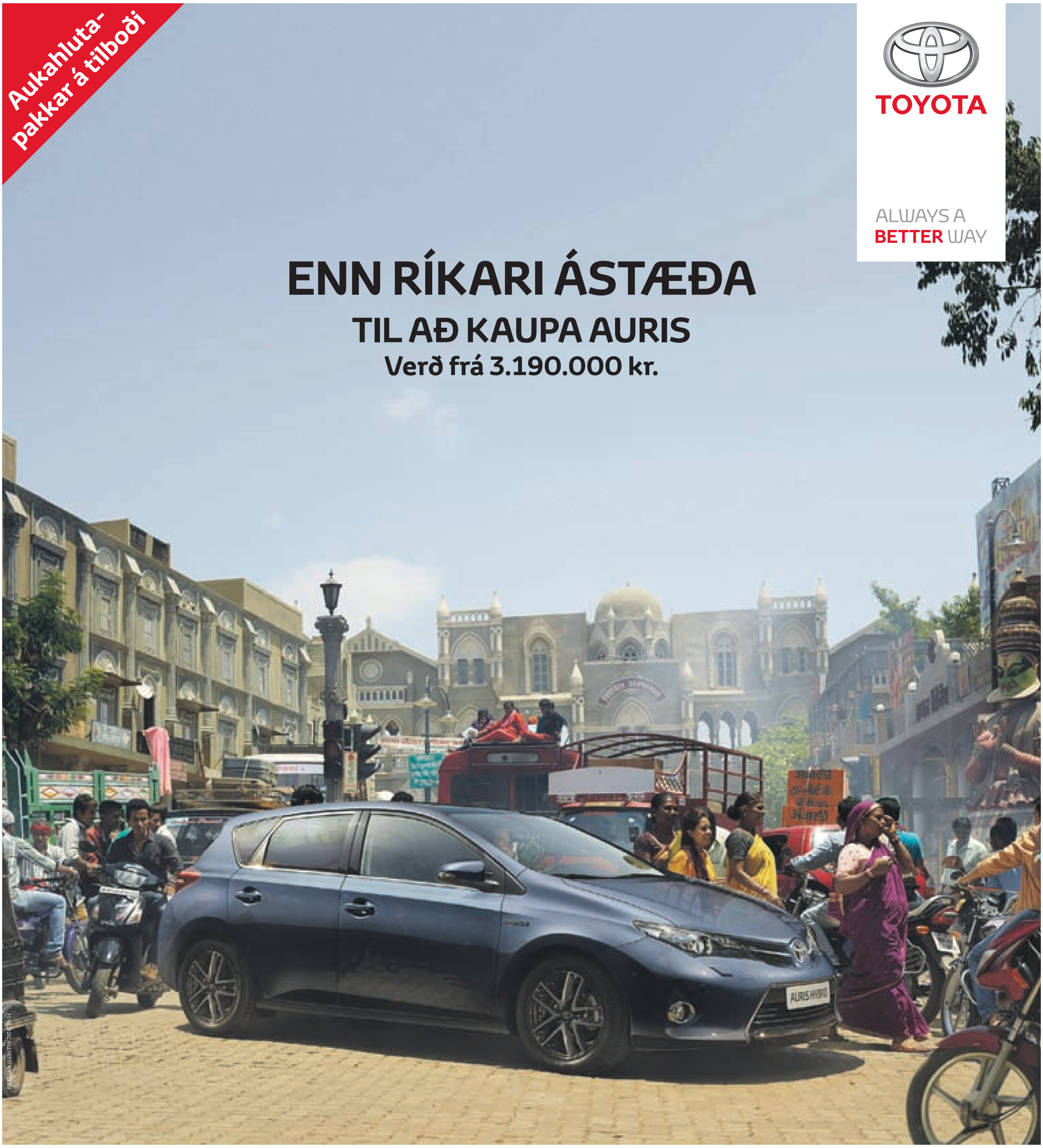
SAMGÖNGUR Þrír ráðherrar auk forseta Alþingis hafa sagt opinberlega að þeir vilji kanna setningu sérlaga á vegarlagningu um Teigsskóg á sunnanverðum Vestfjörðum. Vegarlagningin hefur velkst um í kerfinu síðustu níu ár.

Ráðherrarnir eru Sigurður Ingi Jóhannsson, ráðherra byggðamála, Hanna Birna Kristjánsdóttir, ráðherra samgöngumála, og Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra. Auk þeirra hefur Einar Kristinn Guðfinnsson, forseti Alþingis, sagst vilja sérlög.

Ólína Þorvarðardóttir, varaþingmaður Samfylkingar í Norðvesturkjördæmi, hóf umræðu um samgöngumál á Vestfjörðum í gær. Spurði Ólína innanríkisráðherra um afstöðu til sérstakrar lagasetningar um Teigsskóg.

„Ég tek undir með heimamönnum, og því yrði það ekki að þvinga vilja ráðamanna í gegnum þingið, því við vitum hver vilji heimamanna er,“ sagði Hanna Birna. „Við stöndum frammi fyrir algjörri stjórnsýsluflækju um fullkomlega sjálfsagðan hlut. Við erum búin að velkjast um í þessu máli í mörg ár og við skulum ekki reyna að benda á einn öðrum fremur í því.“ - sa

SAMÖNGURÁÐHERRA Hanna Birna Kristjánsdóttir er einn þriggja ráðherra sem vilja kanna sérlög vegna Teigsskógs. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL



TÍMABUNDIN VERÐLÆKKUN Á AURIS

Nú er enn ríkari ástæða til að koma við hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota og nýta sér verðlækkun á velflestum útfærslum á Auris. Meðan tilboðið varir bjóðast freistandi aukahlutapakkar fyrir Auris.

Komdu við hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota og finndu Auris sem er eins og skapaður fyrir þig.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is.

TOYOTA TOUCH & GO

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Allt að 90% lánshlutfall og lægri vextir

Lykill

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

SVONA ERUM VIÐ

9,8% meiri velta var í byggingavöruverslunum í ágúst að raunvirði en í sama mánuði í fyrra.

Á fyrstu átta mánuðum ársins var velta byggingavöruverslana 11,6% meiri en á sama tímabili í fyrra.

Ólafur M. Magnússon ætlar að stefna Mjólkursamsölunni vegna samkeppnislagabrota fyrirtækisins:

Segir tap sitt nema hundruðum milljóna

SAMKEPPNISMÁL Mjólkursamsalan (MS) braut lög þegar fyrirtækið seldi smærri keppinautum hrámjólk á 17 prósent hærra verði en fyrirtæki sem eru tengd MS greiddu fyrir hana. Þetta segir í ákvörðun Samkeppniseftirlitsins frá í gær. Brotið er talið alvarlegt og hefur Samkeppniseftirlitið því ákveðið að sekta Mjólkursamsöluna um 370 milljónir.

Samkeppniseftirlitið hóf rannsókn á ætluðum brotum í upphafi árs 2013 eftir kvörtun frá Mjólkurbúinu Kú, en það er í eigu Ólafs Magnússonar.

„Við erum auðvitað ánægð með þessa niðurstöðu. Hún er mikil viðurkenning á þeirri baráttu sem við höfum staðið fyrir. Og viðurkenning á því að þær umkvartanir og kæruefni sem við lögðum fyrir Samkeppniseftirlitið voru réttmæt,“ segir Ólafur. Hann segir beint fjárhagslegt tjón af þessum samkeppnislagabrotum vera yfir 200 milljónir en heildartjón sé miklu meira því að fyrirtækið hafi misst fyrirtækin Mjólku og Vogabæ. Ólafur segir að lögmaður sinn muni fljótlega stefna Mjólkursamsölunni fyrir dóm.

Samkeppniseftirlitið segir að alvarleiki brotsins felist einkum í því að það tengist mikilvægum neysluvörum og hafi varað í langan tíma, eða að minnsta kosti frá árinu 2008 til ársloka 2013. Mjólkurvörur séu stór hluti af matarinnkaupum heimila í landinu.

- jhh

FORSTJÓRINN Einar Sigurðsson gaf ekki færi á samtali vegna ákvörðunar Samkeppniseftirlitsins. MYND/BERNHARD INGI

Læknaskortur er viðvarandi

Landlæknir segir að hættuástand hafi ekki skapast vegna skorts á læknum hér á landi en hvað varði röntgen- og krabbameinslækningar séum við á þunnum ís. Hann segir ástandið óviðunandi, það verði að finna lausn.

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknir segir áhyggjuefni að íbúum á hvern starfandi lækni skuli fara fjölgandi hér á landi.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær eru nú 295 íbúar á hvern starfandi lækni en það stefnir í að þeir verði 390 eftir áratug.

Hann segir læknaskort hér á landi óviðunandi

„Þetta er misslæmt eftir læknahópum, það vantar til dæmis fleiri heimilislækna, krabbameinslækna og röntgenlækna,“ segir Geir Gunnarsson landlæknir.

GEIR GUNNARSSON

„Það verður að finna lausn á þessum málum. Það verður að bæta starfsumhverfi lækna,“ segir hann og bætir við: „Það er ekkert sjálfgefið að læknar komi heim frá námi erlendis. Það eru breytt viðhorf og ef við ætlum að fá lækna til starfa hér á landi þarf að bæta starfsumhverfi þeirra,“ segir Geir.

NIELS CH. NIELSSON

Landlæknir segir að hættuástand hafi ekki skapast vegna læknaskortsins.

„Það er ákveðinn skortur á læknum og þegar kemur að krabbameinslækningum og röntgenlækningum, þá erum við á þunnum ís,“ segir landlæknir.

„Það er viðvarandi læknaskortur á Landspítalanum. Útlitið er ekki glæsilegt, það tekur langan tíma að mennta lækna og margir eru að fara á eftirlaun,“ segir Niels Ch. Nielsson, aðstoðarlækningaforstjóri á sjúkrahúsinu.

> **Þegar kemur að krabbameinslækningum og röntgenlækningum, þá erum við á þunnum ís.**
> *Geir Gunnarsson landlæknir.*

„Ástandið er einna verst á krabbameins- og röntgendeildinni,“ segir hann.

Niels segist telja að það séu nógu margir sem leggja stund á læknanám, bæði hér heima og erlendis, til að útrýma læknaskorti hér á landi.

„Vandamálið er bara að læknar fást ekki til starfa hér á landi. Það eru til dæmist nógu margir krabbameinslæknar til að manna deildina hjá okkur en þeir fást ekki til starfa,“ segir Niels.

Ástæðurnar fyrir því að læknar fást ekki til starfa á spítalanum segir Niels ýmsa samverkandi þætti. Vinnuálag sé einn þáttur en það sé mjög mikið.

„Spítalinn er á 17 stöðum á höfuðborgarsvæðinu í um 100 húsum. Það er verið flækjast með sjúklingana fram og til baka og læknum finnst tími þeirra nýtast illa af þeim sökum,“ segir Niels. Svo eru það launin, þau eru lægri á Íslandi en annars staðar í heiminum.

Í grein sem Kristófer Sigurðsson læknanemi skrifaði í Fréttablaðið um helgina kom fram að læknar sem leggja stund á sérfræðinám í Svíþjóð fá 671 þúsund krónur á mánuði en á Íslandi fá sérfræðinemar 423 þúsund. Laun sérfræðilækna eru tæp 1.100 þúsund í Svíþjóð en tæp 700 þúsund á Íslandi.

Geir segir að eitt það brýnasta hvað varðar úrbætur sé að fjölga í stétt heimilislækna en tugi þeirra vantar til starfa til að manna allar lausar stöður. „Eitt af stóru verkefnunum í heilbrigðisþjónustunni er að hlúa að grunnþjónustunni,“ segir Geir.

johanna@frettabladid.is

LÆKNASKORTUR Það virðist fjarlægur draumur að allar lausar stöður lækna verði mannaðar hér á landi. FRÉTTABLAÐIÐ /GVA

STÖÐUGILDI Á LYFLÆKNINGASVIÐI LANDSPÍTALA

	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Kandídatar	19,6	20,2	20,0	18,0	15,0	20,8	20,0
Læknanemar	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	1,6
Deildarlæknar	28,8	26,2	30,7	32,0	26,9	26,0	29,0
Sérfræðilæknar	**72,2**	**76,3**	**73,3**	**74,1**	**71,3**	**72,0**	**68,7**

Heimild: Embætti landlæknis

Skortur á læknum alvarleg ógnun

„Skortur á læknum, bæði deildarlæknum og sérfræðilæknum, er mjög alvarleg ógnun við starfsemi sviðsins,“ segir í úttekt sem Landlæknisembættið lét gera á þessu ári á lyflækningasviði Landspítalans.

Starfsemin er mjög fjölbreytt og nær til gigtsjúkdóma, hjartasjúkdóma, húð- og kynsjúkdóma, innkirtla- og efnaskiptasjúkdóma, lungna- og ofnæmissjúkdóma, krabbameins og blóðsjúkdóma, meltingarsjúkdóma, nýrnasjúkdóma, smitsjúkdóma og taugasjúkdóma.

Í skýrslunni segir að deildarlæknaskortur hafi verið viðvarandi um langt skeið á lyflækningasviði og kandídatar hafi ekki viljað ráða sig á ákveðnar deildir.

Staðan varðandi sérfræðinga hafi verið grafalvarleg. Vinnuálag á þá hafi verið óhóflegt, vaktabyrði mikil og þeir starfi oft einir. Við þetta bætist að meðalaldur sérfræðilækna sé hár og nýliðun lítil.

AHMADZAI Nýkjörinn forseti Afganistans segir að konur séu mikilvægur hluti af framtíð landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Sigurræða nýkjörins forseta:

Vill konur í valdastöður

AFGANISTAN, AP Nýkjörinn forseti Afganistans lofaði því í sigurræðu sinni að konur verði áberandi í ríkisstjórn sinni og bætti við að konur væru mikilvægur hluti af framtíð landsins.

Þetta sagði hinn 65 ára Ashraf Ghani Ahmadzai einum degi eftir að hann tók við embættinu og samkomulag náðist um þjóðstjórn í Afganistan. Hann vill að konur komist í áhrifastöður í stjórnkerfinu, þar á meðal í hæstarétti landsins þar sem engir kvenkyns dómarar hafa hingað til starfað.

- fb

Skref í átt að vopnahléi:

Minni notkun þungavopna

ÚKRAÍNA, AP Hermenn úkraínskra stjórnvalda og uppreisnarmenn hliðhollir Rússum hafa dregið úr notkun þungavopna í austurhluta Úkraínu. Aðgerðirnar eru sagðar mikilvægt skref í áttina að vopnahléi til lengri tíma á svæðinu.

Talsmaður öryggis- og varnarráðs Úkraínu staðfesti að hermenn frá Kænugarði hefðu dregið úr notkun þungavopna og sömuleiðis uppreisnarsinnar. Vopnahlé frá 5. september hefur ekki haldið sem skyldi. Talið er að um þrjú þúsund manns hafi fallið síðan átökin í landinu hófust í apríl.

- fb

Inflúensubólusetningar

Inflúensubólusetningar draga úr hættu á sýkingu þann vetur sem bólusett er.

Læknar og hjúkrunarfræðingar Vinnuverndar ehf. koma í fyrirtæki og bólusetja.

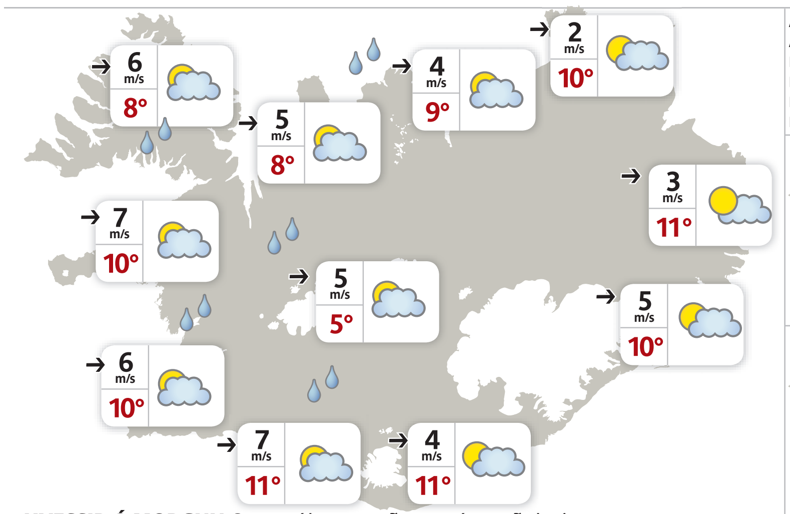
Fyrirhöfn starfsmanna er því í lágmarki.

Vinnuvernd ehf
Brautarholt 28
105 Reykjavík
s: 5780800
www.vinnuvernd.is
vinnuvernd@vinnuvernd.is

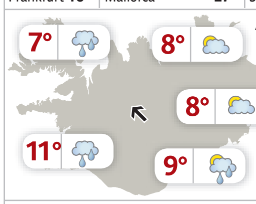
VINNUVERND ehf
vellíðan í vinnu

Veðurspá

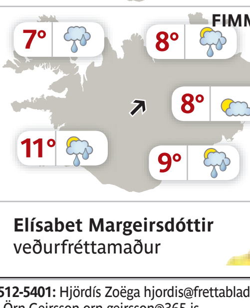
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	27°	Friedrichshafen	16°	New York	21°
Aþena	32°	Gautaborg	13°	Orlando	28°
Basel	21°	Kaupmannahöfn	13°	Ósló	12°
Berlín	14°	Las Palmas	26°	París	19°
Billund	15°	London	18°	San Francisco	22°
Frankfurt	16°	Mallorca	27°	Stokkhólmur	9°

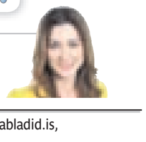


Á MORGUN
10-18 m/s S- og V-til annars hægari.



FIMMTUDAGUR
8-13 m/s.

HVESSIR Á MORGUN Gengur í hvassa suðaustanátt með rigningu um sunnan og vestanvert landið í fyrstu og síðan fyrir norðan seinni partinn á morgun. Suðvestlæg á fimmtudag með skúrum víða um land. Hiti breytist lítið.



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@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, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kkolbeins@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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

SKYNSAMIR VELJA ŠKODA

ŠKODA Octavia

ŠKODA Octavia býður uppá tæra og tímalausa hönnun, fallegar línur og nákvæmni, öfluga en sparneytna vél, óviðjafnanlegt fótarými og svona mætti lengi telja. **ŠKODA Octavia** var valinn bíll ársins á Íslandi 2014 af Bandalagi íslenskra bílablaðamanna og ekki af ástæðulausu. Það hefur sýnt sig að **ŠKODA Octavia** er með allra hagkvæmustu, öruggustu, þægilegustu og sparneytnustu bílunum í sínum flokki auk þess sem hann var mest seldi bíll á Íslandi árið 2013.

BANDALAG ÍSLENSKRA BÍLL ÁRSINS 2014 BÍLABLAÐAMANNA

ŠKODA Octavia kostar frá 3.790.000,-

3,8 — Eyðsla frá 3,8 l/100 km

99g — CO_2 frá 99g/km

ÖRYGGI — 5 stjörnur í árekstrar-prófunum EuroNcap

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

VEISTU SVARIÐ?

1. Hve margir læknar flytja af landi brott árlega?
2. Hve margir mættu í Loftslagsgöngu Reykjavíkur á sunnudaginn?
3. Hvaða ástsæli söngvari fagnaði áttræðisafmæli í gær?

SVÖR:
1. Sextíu og sex **2.** Um 300
3. Ragnar Bjarnason

Mennta- og háskólanemar í Hong Kong mótmæltu ákvörðun stjórnvalda um tilnefnda frambjóðendur:

Þúsundir nema í verkfalli fyrir lýðræðið

HONG KONG, AP Þúsundir mennta- og háskólanema lögðu í gær frá sér námsbækur sínar og hófu vikulangt verkfall til að mótmæla kínverskum stjórnvöldum.

Þau hafa ákveðið að leyfa ekki að frambjóðendur verði tilnefndir fyrir opnum tjöldum til æðsta embættis í Hong Kong. Það verður sett á laggirnar eftir tvö ár og felur í sér framkvæmdastjórn yfir borginni. Kínverjar vilja að frambjóðendurnir verði valdir af dómnefnd en sautján ár eru liðin síðan Kínverjar tóku við stjórninni í Hong Kong, sem áður var bresk nýlenda.

Nemendurnir fóru í verkfall á sama tíma og tugir viðskiptajöfra frá Hong Kong heimsóttu stjórnvöld í Peking til viðræðna við kommúnistaleiðtoga Kína.

„Þetta nemendaverkfall mun koma af stað lýðræðislegri vakningu,“ sagði Alex Chof, formaður nemendafélags stúdenta í Hong Kong, við um þrettán þúsund nemendur frá 24 skólum fyrir utan Kínverska háskólann í borginni.

„Við viljum engar sjónhverfingar frá stjórnvöldum lengur heldur ætlum við að trúa á okkur sjálf. Við erum tilbúin til að gjalda fyrir lýðræðið.“

- fb

Í VERKFALLI Um þrettán þúsund nemendur lögðu frá sér bækur sínar til að mótmæla ákvörðun kínverskra stjórnvalda. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Hunsar ósk um fund um hleranir lögreglu

Formaður Lögmannafélags Íslands fagnar því að ráðherra láti skoða hvort rétt sé staðið að hlerunum við rannsókn sakamála. Hann segir að félagið hafi óskað eftir beiðni um fund vegna hlerana frá því í apríl. Þingnefnd fundar um málið í dag.

LÖGREGLUMÁL Jónas Þór Guðmundsson, formaður Lögmannafélags Íslands, fagnar fréttum af því að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætis- og dómsmálaráðherra, ætli að láta skoða hvort rétt sé staðið að símhlerunum við rannsókn sakamála

„Og þá ekki síst hvort regluverkið sem um þetta fjallar er í lagi og svo auðvitað framkvæmdin líka. Og þar skiptir máli að mínu mati að Lögmannafélag Íslands hefur óskað eftir fundi með ríkissaksóknara, til þess að ræða framkvæmd símahlustunar og eftir atvikum hvernig farið er með upplýsingar sem þannig fást, frá því í apríl á síðasta ári en án árangurs þrátt fyrir ítrekanir,“ segir Jónas Þór.

Formaður lögmannafélagsins segir því mjög brýnt að þessi mál verði skoðuð nánar.

Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari mun mæta fyrir fund allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis í dag. Tilefni fundarins er umræða sem hefur farið af stað um hleranir.

„Þetta er á málefnasviði allsherjar- og menntamálanefndar og þar sem friðhelgi einkalífsins er varin í stjórnarskránni þá ber að passa sig þegar við setjum reglur um það líkt og við gerum þegar við heimilum þessar rannsóknir,“ segir Unnur Brá Konráðsdóttir, formaður nefndarinnar. Nefndin vilji því fullvissa sig um að farið sé að reglum.

Auk ríkissaksóknara mun Reimar Pétursson mæta fyrir hönd Lögmannafélags Íslands.

Þá mun Ragnhildur Hjaltadóttir, ráðuneytisstjóri í innanríkisráðuneytinu, mæta með skrifstofustjórunum Bryndísi Helgadóttur og Þórunni J. Hafstein.

„Við höfum litið svo á að regluverkið eins og það er sé nægilega traust. Og þess vegna hefur okkur komið á óvart að það séu einhverjar efasemdir um það hvað megi gera í þessu, hvað sé heimilt að gera í þessum efnum og svo það að framkvæmdin virðist vera ótraust. En fyrst þetta er staðan þá auðvitað bara fögnum við því að það sé skoðað hvort það sé ástæða til að treysta regluverkinu,“ segir Jónas Þór.

Að sögn Jónasar Þórs lítur félagið svo á að þetta mál snúist um trúnaðarsambandið sem er á milli lögmanns og umbjóðanda hans.

„Það nýtur verndar samkvæmt lögum og ef það er brotið gegn þessu trúnaðarsambandi þá felur það í sér brot á rétti skjólstæðings lögmanns. En það kann svo að vera að það sé athugunarefni líka hvort að það hafi verið með einhverjum hætti gengið á rétt lögmanna sjálfra eftir atvikum til friðhelgi eða í öðru efni,“ segir Jónas Þór.

fanney@frettabladid.is / jonhakon@frettabladid.is

RÍKISSAKSÓKNARI Sigríður Friðjónsdóttir mun mæta á fund allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> **Lögmannafélag Íslands hefur óskað eftir fundi með ríkissaksóknara til þess að ræða framkvæmd símahlustunar.**
>
> *Jónas Þór Guðmundsson, formaður Lögmannafélags Íslands*

Faxaflóahafnir gefast upp á áralöngum viðræðum og segja upp lóðasamningi:

Björgun fær tvö ár til að rýma

SKIPULAGSMÁL „Viðræður síðustu mánaða og ára hafa ekki borið árangur og því óhjákvæmilegt að undirbúa nauðsynlegar aðgerðir til að rýma lóðina,“ segir í samþykkt stjórnar Faxaflóahafna sem ákvað í gær að segja upp lóðarleigusamningi fyrirtækisins Björgunar við Sævarhöfða.

Í samþykkt hafnarstjórnarinnar segir að viðræður um flutning á starfsemi Björgunar af lóðinni ásamt könnun á möguleikum þess að koma starfseminni fyrir á öðrum stað hafi staðið allt frá árinu 2004. Lóðarleigusamningur Björgunar frá 1969 hafi runnið út árið 2009 og Faxaflóahafnir hafi ítrekað sagt að ekki yrði um að ræða áframhaldandi útleigu á lóðinni.

Fram kemur að Björgun telji sig eiga bæði forleigurétt og byggingarrétt á svæðinu. Um sé að ræða tvær lóðir, 3.161 fermetra lóð sem innheimt hefur verið leiga fyrir frá upphafi og 73.503 fermetra lóð sem ekki hefur verið innheimt leiga af frá því lóðarleigusamningurinn rann út 1. september 2009.

- gar

ATHAFNASVÆÐIÐ Björgun sérhæfir sig í efnisöflun á hafsbotni. Faxaflóahafnir segja að fyrirtækið verði að hreinsa eftir sig fjöruna við Sævarhöfða. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÍSKALDIR DAGAR

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

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

Er danska leiðin sú rétta?

Opin ráðstefna í Hörpu um íslenskan íbúðalánamarkað.

Staða húsnæðismála og hugmyndir um breytingar.

Silfurberg, fimmtudaginn 25. september kl. 8.30 - 11.00.

Dagskrá #danskaleidin

Fundur settur
Steinþór Pálsson, bankastjóri Landsbankans.

Viðhorf fólks á aldrinum 20-40 ára
Gísli S. Ingólfsson, ráðgjafi hjá Capacent.

Kallar staðan á fasteignamarkaði á grundvallarbreytingar?
Ari Skúlason, Hagfræðideild Landsbankans.

Er danska kerfið lausn fyrir Ísland?
Jens Lunde, prófessor við Copenhagen Business School.

Danska leiðin er sú rétta!
Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ.

Lausnir hæfi litlum markaði
Stefán Halldórsson, starfsmaður sérfræðingahóps Landssamtaka lífeyrissjóða.

Nýjar tillögur um framtíðarskipan húsnæðismála
Soffía E. Björgvinsdóttir, formaður verkefnisstjórnar um framtíðarskipan húsnæðismála.

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Boðið verður upp á léttan morgunverð frá kl. 8.15.
Skráning fer fram á landsbankinn.is.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

VIÐ LANDAMÆRIN Tyrkneskur hermaður stendur vörð við landamærin að Sýrlandi. Handan við gaddavírsgirðinguna bíða flóttamenn frá Sýrlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

130 þúsund til Tyrklands

Um 130 þúsund flúðu undan herliði Íslamska ríkisins frá Sýrlandi til Tyrklands á aðeins fjórum dögum.

TYRKLAND, AP Um 130 þúsund flóttamenn frá Sýrlandi höfðu í gær streymt til Tyrklands á aðeins fjórum dögum á flótta undan öfgasamtökunum Íslamska ríkinu.

Þetta sagði Numan Kurtulmus, varaforsætisráðherra Tyrklands, í gær. Hann varaði við því að fjöldinn gæti aukist en kvað Tyrkland viðbúið hinu versta.

„Vonandi kemur ekki stærri bylgja flóttamanna hingað en ef það gerist þá höfum við gripið til varúðarráðstafana,“ sagði Kurtulmus. „Hundruð þúsunda flóttamanna eru möguleiki.“

Flóttamannahjálp Sameinuðu þjóðanna segir Tyrki þurfa hjálp til að geta tekið á móti öllu þessu fólki. Þetta sé mesti innflutningur flóttamanna í eitt land á svo skömmum tíma síðan átökin í Sýrlandi hófust 2011.

Flóttamennirnir hafa streymt til Tyrklands síðan á fimmtudag vegna framrásar Íslamska ríkisins. Samanlagt hafa átökin í Sýrlandi knúið meira en milljón manns til að flýja yfir landamærin.

Íslamska ríkið, sem var áður hluti af al-Kaída-hreyfingunni, hefur undanfarna daga aukið völd sín yfir svæðum Kúrda í Sýrlandi sem eiga landamæri að Tyrklandi. Flóttamenn hafa sagt frá alls kyns voðaverkum liðsmanna Íslamska ríkisins, þar á meðal grýtingum og afhöfðunum, auk þess sem kveikt hefur verið í heimilum.

> **Það sem við erum að eiga við eru hamfarir af manna völdum.**
> *Numan Kurtulmus, aðstoðarforsætisráðherra Tyrklands.*

„Þetta eru ekki náttúruhamfarir. Það sem við erum að eiga við eru hamfarir af manna völdum,“ sagði Kurtulmus. „Við vitum ekki hvað er búið að ráðast inn í mörg þorp, eða hversu margir hafa þurft að flýja. Við vitum það ekki.“

Tyrkir lokuðu á sunnudag landamærum við þorpið Kucuk Kendirciler fyrir tyrkneskum Kúrdum til að koma í veg fyrir að þeir taki þátt í bardögunum í Sýrlandi. Degi fyrr fóru hundruð Kúrda yfir landamærin til Sýrlands í gegnum þorpið til að taka þátt í bardögunum, samkvæmt upplýsingum frá Sýrlensku mannréttindastofnuninni sem er með aðsetur í Bretlandi.

freyr@frettabladid.is

BANDARÍKIN VILJA AÐSTOÐ FRÁ TYRKJUM

WASHINGTON, AP John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, vonast til að Tyrkir veiti Bandaríkjamönnum aukna aðstoð í baráttunni gegn Íslamska ríkinu eftir að 49 gíslum samtakanna var sleppt úr haldi eftir samninga við Tyrki. Í hópi gíslanna voru 46 Tyrkir og þrír Írakar. Þeir voru fluttir aftur til Tyrklands á laugardag eftir að hafa verið í haldi Íslamska ríkisins í yfir þrjá mánuði. Kerry segir NATO-ríkið Tyrkland þurfa að veita enn meiri aðstoð í baráttunni gegn Íslamska ríkinu.

SGH
SJÚKRAÞJÁLFUN GRAFARHOLTS

Höfum opnað stofu að Jónsgeisla 93 í Grafarholti

Öll almenn sjúkraþjálfun • Áratuga reynsla

Tímapantanir í síma
588 0340
eða sjgh@simnet.is

Gunnar R. Sverrisson
Löggiltur sjúkraþjálfari

Jóhanna M. Guðlaugsdóttir
Löggiltur sjúkraþjálfari

FRUM - www.frum.is

DÍSILBÍLARNIR FRÁ RENAULT SLÁ Í GEGN

Dísilbílarnir frá Renault hafa sannarlega slegið í gegn fyrir sparneytni og hagstætt verð. Malín Brand, blaðamaður Bílablaðs Morgunblaðsins, ók á dögunum Renault Megane Sport Tourer með 110 hestafla, 1,5 l dísilvél hringinn í kringum landið og í Húnaver að auki á einungis einni 60 l tankfyllingu eða u.þ.b. 1,520 km leið. Við óskum Malín og öllum Renault eigendum til hamingju og minnum á að: **ÞÚ TANKAR SJALDNAR Á RENAULT**!

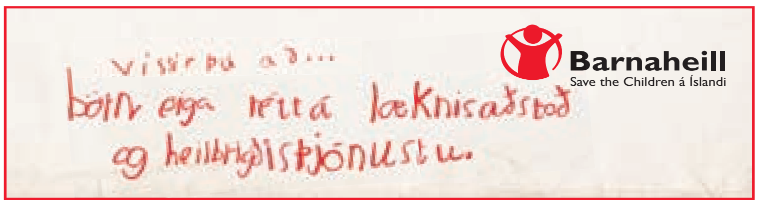
[... ég var farin að halda að eitthvað mikið væri að akstursölvunni, sem sífellt sagði að ég gæti ekið um 1.000 kílómetra til viðbótar miðað við akstursag.]

Malín Brand, Bílablað Morgunblaðsins

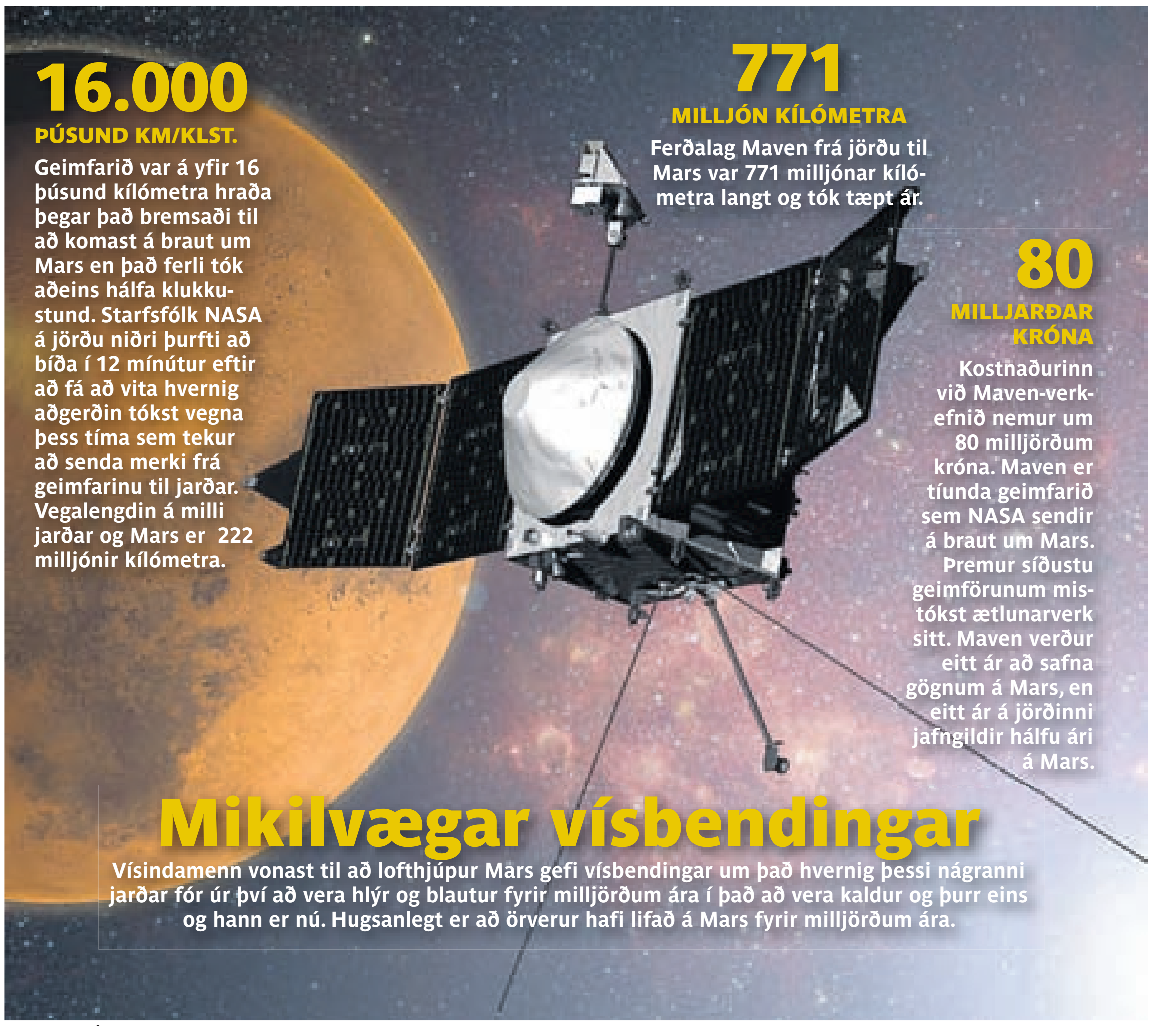
RENAULT

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

GE bílar	Bílasalan Bílás	Bílasala Akureyrar	Bílaverkstæði Austurlands	IB ehf.
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi
www.bilahusid.is	www.bilas.is	www.bilak.is	www.bva.is	www.ib.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	480 8080



MAVEN Á SPORBAUG UM MARS



MAVEN Á þessari teikningu frá NASA sést geimfarið Maven nálgast Mars þar sem það mun rannsaka lofthjúpinn. Geimfarið komst á braut um Mars seint á sunnudagskvöld eftir tæplega árslangt ferðalag frá jörðu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

FISKISTOFA Akraneskaupstaður aðstoðaði fjárhagslega við flutning Landmælinga og hefur ráðuneytið bent Akureyrarkaupstað á þá leið. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vilja aðkomu Akureyrar

Fordæmi eru fyrir því að bæjarfélög hjálpi til fjárhagslega þegar stofnanir eru fluttar. „Engin formleg beiðni komin inn á borð bæjarins,“ segir bæjastjóri.

STJÓRNSÝSLA Sjávarútvegsráðuneytið tjáði Akureyrarkaupstað í óformlegum viðræðum að Akraneskaupstaður hefði tekið fjárhagslegan þátt í kostnaði við flutning Landmælinga Íslands á sínum tíma.

Ráðuneytið hefur ekki enn óskað formlega eftir að Akureyri taki fjárhagslega þátt í flutningi Fiskistofu. Flutningur stofnunarinnar er nú í undirbúningi og er stefnt á að meginþunga flutningsins eigi sér stað á árinu 2015.

Á Akureyri gætir nokkurrar undrunar með styrk sem ráðherra ætlar að veita starfsmönnum Fiskistofu, flytjist þeir með stofnuninni norður á Akureyri.

Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri á Akureyri, segir að í viðræðum við vinnuhópinn sem sér um flutning Fiskistofu hafi verið bent á að bæjaryfirvöld á Akranesi hafi tekið fjárhagslega þátt með einhverjum hætti í flutningi Landmælinga til Akraness á sínum tíma.

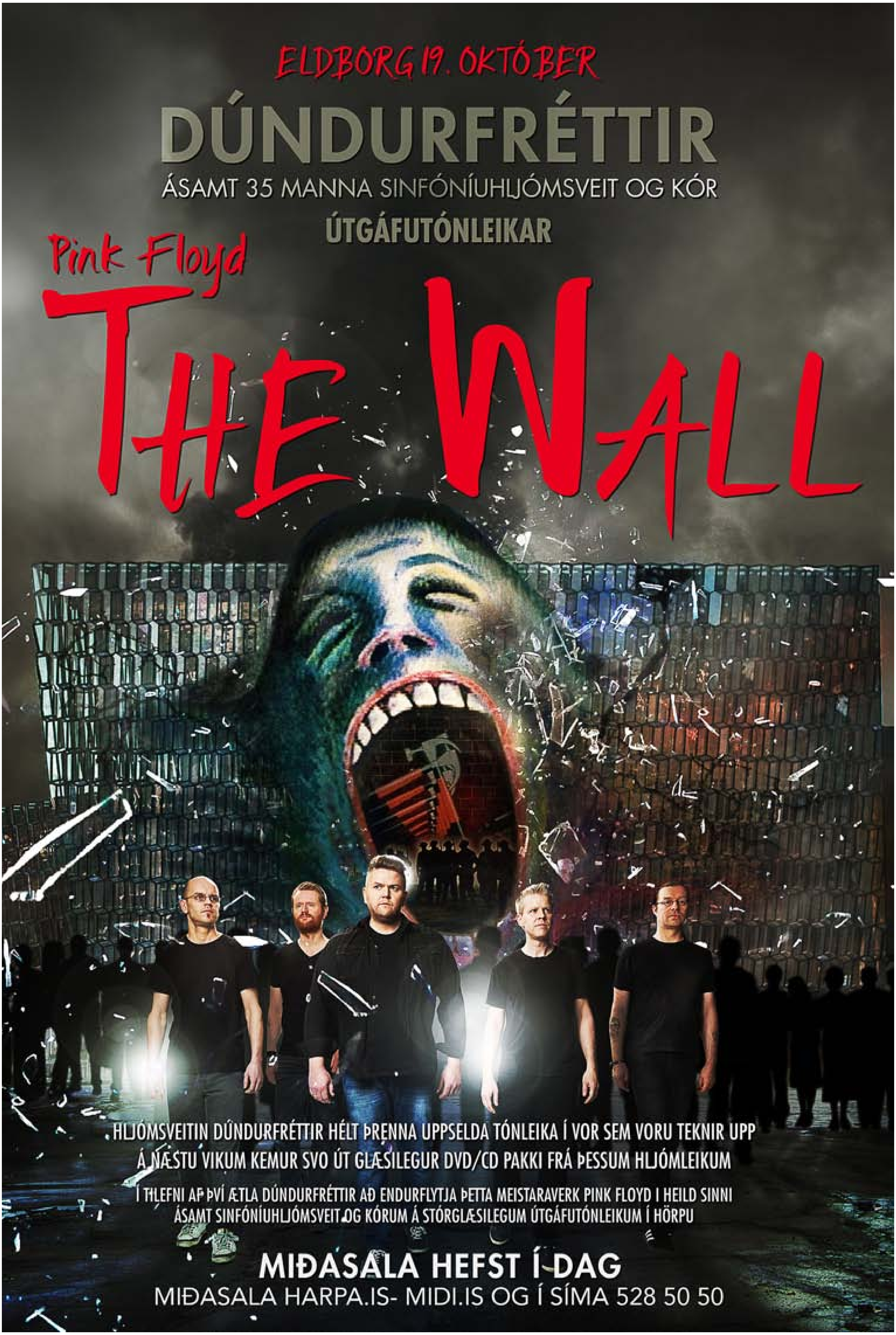
„Á fundi mínum með fulltrúum ráðgjafahóps um færslu Fiskistofu til Akureyrar var bent á að bæjaryfirvöld á Akranesi hefðu komið með fjárstuðning til starfsmanna vegna flutnings Landmælinga Íslands til Akraness. Með því var bent á fordæmi þess að sveitarfélag hefði stutt fjárhagslega við flutning stofnana ríkisins. Akureyrarbær hefur ekki tekið neina afstöðu til slíks stuðnings. Eins og ég hef áður greint frá þá sjáum við aðkomu sveitarfélagsins í þessum flutningum helst snúa að því að veita fólki upplýsingar og ráðgjöf um það sem sveitarfélagið hefur upp á að bjóða,“ segir Eiríkur Björn sem kveður bæinn munu aðstoða starfsfólk Fiskistofu sem kjósi að flytja. Við vonumst að sjálfsögðu til þess að sem flestir starfsmenn Fiskistofu sjái tækifæri í því að flytja norður til Akureyrar,“ segir Eiríkur Björn.

> **Við vonumst að sjálfsögðu til þess að sem flestir starfsmenn Fiskistofu sjái tækifæri í því að flytja norður til Akureyrar.**
>
> *Eiríkur Björn Björgvinsson bæjarstjóri á Akureyri*

Kristján Skarphéðinsson, ráðuneytisstjóri sjávarútvegsráðuneytisins, staðfestir að þessi umræða hafi átt sér stað.

„Við skoðuðum hvernig þessu var háttað á Akranesi á sínum tíma. Í gögnum sáum við að bæjaryfirvöld þar tóku þátt í flutningsstyrkjum og veittu ívilnanir sem snúa að leikskólamálum,“ segir Kristján sem kveður það nú í höndum Akureyrarbæjar að velta málinu fyrir sér.

sveinn@frettabladid.is


ELDBORG 19. OKTÓBER
DÚNDURFRÉTTIR
ÁSAMT 35 MANNA SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT OG KÓR
ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
Pink Floyd
THE WALL
HLJÓMSVEITIN DÚNDURFRÉTTIR HÉLT ÞRENNA UPPSELDA TÓNLEIKA Í VOR SEM VORU TEKNIR UPP
Á NÆSTU VIKUM KEMUR SVO ÚT GLÆSILEGUR DVD/CD PAKKI FRÁ ÞESSUM HLJÓMLEIKUM
Í TILEFNI AF ÞVÍ ÆTLA DÚNDURFRÉTTIR AÐ ENDURFLYTJA ÞETTA MEISTARAVERK PINK FLOYD Í HEILD SINNI
ÁSAMT SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT OG KÓRUM Á STÓRGLÆSILEGUM ÚTGÁFUTÓNLEIKUM Í HÖRPU
MIÐASALA HEFST Í DAG
MIÐASALA HARPA.IS- MIDI.IS OG Í SÍMA 528 50 50

Ósátt að fá arfinn ekki greiddan

Erfingjar ósáttir við húsnæðissamvinnufélagið Elliða. Félagið skuldar Íbúðalánasjóði tæpar 650 milljónir. Getur ekki greitt íbúum og erfingjum búseturétt sem þeir eiga inni hjá félaginu. Erfingjar sitja í óskiptu búi og segja forsvarsmenn félagsins gefa óskýr svör.

VIÐSKIPTI „Pabbi borgaði sjö milljónir fyrir búseturétt í sinni íbúð. Þann pening átti hann að fá aftur ef hann flytti út úr íbúðinni eða þá að peningurinn átti að greiðast til erfingja ef hann félli frá. Við höfum engan pening fengið tveimur árum eftir andlát hans og ekki fengið nein skýr svör um hvort við fáum hann yfirhöfuð, segir Halldóra Hafsteinsdóttir.

Faðir Halldóru, Hafsteinn Sigurgeirsson, bjó í leiguhúsnæði á vegum Elliða, húsnæðissamvinnufélags eldri borgara í Þorlákshöfn. Fjölskyldan hefur nú tveimur árum síðar ekki fengið greiddan út búseturétt föðurins og því hafa ekki getað lokið við að gera upp dánarbúið.

VALUR RAFN HALLDÓRSSON

Elliði á 24 íbúðir sem ætlaðar eru 60 ára og eldri í Þorlákshöfn en félagið glímir við mikla fjárhagserfiðleika.

Ósátt við vinnubrögð félagsins.

Halldóra segir að íbúar og aðstandendur hafi ekki verið upplýstir um slæma fjárhagsstöðu félagsins og því hafi fregnir af rekstrarerfiðleikum félagsins komið þeim í opna skjöldu.

Halldóra segir systkinin engin skýr svör hafa fengið frá félaginu varðandi hvort eða hvenær þau megi búast við að fá peningana. Hún er ósátt við stöðu mála.

„Við fengum bara þau svör hjá félaginu að þau mættu ekkert gera og mættu ekki borga neitt út. Þau segjast vonast til þess að sveitarfélagið komi inn í þetta og það er kannski óskandi að það geri það. En ég er ósátt við viðbrögð félagsins og mér finnst að það hafi ekki verið staðið við neitt af þess hálfu. Við hefðum ekki skilað af okkur íbúðinni hefðum við vitað þetta. Félagið leigir íbúðina núna út og því má segja að félagið hafi hagnast áfram á okkur.“

Skuldar tæpar 650 milljónir

Til þess að öðlast búseturétt hjá Elliða þarf fólk að greiða fjórar til sjö milljónir en borgar eftir það mánaðarlega leigu. Ef einstaklingur flytur úr húsunum eða deyr þá fær hann eða eftirlifandi ættingjar greiddan til baka höfuðstólinn af því sem borgað var inn.

Húsnæðissamvinnufélagið Elliði var stofnað árið 2004 af íbúum í kringum byggingu og rekstur íbúðarhúsa fyrir 60 ára og eldri í Þorlákshöfn. Félagið hefur nú byggt alls 24 íbúðir í parhúsum við Mánabraut og Sunnubraut í bænum.

Byggingarnar voru fjármagnaðar með lánum frá Íbúðalánasjóði en heildarskuldir félagsins við Íbúðalánasjóð voru 644.107.754 krónur samkvæmt síðasta ársreikningi og skuldir vegna búseturéttar voru 141.293.694 krónur.

Skammtímaskuldir félagsins hljóða upp á um fimm milljónir króna.

Segir lausn í sjónmáli

Að sögn Vals Rafns Halldórssonar sem situr í verkefnastjórn Elliða eru fimm búseturéttir ófrágengnir.

Valur segir að unnið sé að lausn mála í samvinnu við sveitarfélagið og að málið sé komið í ákveðinn farveg. Hann segir lagalega óvissu ríkja um hversu há upphæðin er vegna þessara fimm búseturétta en að nafnvirði sé upphæðin um 24 milljónir.

ÓSÁTT Halldóra Hafsteinsdóttir segir að hún og systkini hennar geti ekki gert upp dánabú föður þeirra vegna fjárhagsvanda Elliða.

Félagið hafi greitt út tvo búseturétti áður en fjárhagur þess versnaði en þá hafi ÍLS tekið fyrir að félagið greiddi frekari búseturétt út.

„Það er ákveðin lausn í sjónmáli, sem við erum að vinna að í samvinnu við sveitarfélagið. Það eru auðvitað fleiri búsetufélög um land allt sem eru í svipaðri ef ekki verri stöðu,“ segir Valur sem kveður ástæður rekstrarerfiðleikanna ekki vera bruðl heldur forsendubresti við efnahagshrunið 2008.

„Félagið er í skilum. Það er enginn framkvæmdastjóri hjá félaginu og enginn starfsmaður. Félagið hefur aldrei greitt neitt í laun hvorki til starfsmanna né stjórnar eða verkefnisstjórnar. Við eins og margir aðrir horfðum upp á lán tvöfaldast.“

PARHÚS Íbúðirnar sem eru fyrir 60 ára og eldri eru við Mánabraut og Sunnubraut í Þorlákshöfn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vonast til að traust íbúa aukist

Varðandi framtíð Elliða segir Valur Rafn að hún sé óráðin. Verkefnisstjórn vinnur að því að finna lausnir á fjárhagsvanda félagsins. Sveitarfélagið hefur aðstoðað á þeirri vegferð og til standi að gera þjónustusamning við sveitarfélagið.

„Með þjónustusamningnum munum við bæta þjónustu við íbúa, styrkja fjárhagslegan grundvöll félagsins sem og stöðugleika. Með auknum stöðugleika vonumst við til þess að traust íbúa og almennings til félagsins aukist og að það leiði til þess að einstaklingar verði aftur tilbúnir til að fjárfesta í búseturétti. Á borðinu liggur einnig tilboð frá ÍLS sem verkefnisstjórnin er að skoða,“ segir Valur Rafn Halldórsson.

> **Við hefðum ekki skilað af okkur íbúðinni hefðum við vitað þetta. Félagið leigir íbúðina núna út og því má segja að félagið hafi hagnast áfram á okkur.**
>
> *Halldóra Hafsteinsdóttir*

hannarut@365.is

RÉTTUR TIL VERNDAR, VIRKNI OG VELFERÐAR

BARNAVERNDARÞING 2014 Hilton Reykjavík Nordica 25. og 26. september.

Dagskrá:

25. september

09:00 Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra setur þingið.

Aðalfyrirlesarar:
Trond Waage, sérfræðingur um réttindi barna og fyrrum Umboðsmaður barna í Noregi.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu og formaður Lanzarote nefndar Evrópuráðsins.

12:45 Sameiginleg málstofa.
Eru reglur um málsmeðferð mikilvægar?

14:45 Samhliða málstofur.
Kynferðislegt ofbeldi - forvarnir og verklag.
Það skiptir máli að byrja snemma.
Hvernig innleiðum við PMTO með árangursríkum hætti?

26. september

09:00 **Aðalfyrirlesari:**
Bernadette Christensen sálfræðingur og fagstjóri við Atferdssenteret í Noregi.

10:30 Samhliða málstofur.
Meðferð hegðunar- og vímuefnavanda.
Heimilisofbeldi – barnvæn nálgun, verklag og framtíðarsýn.
Undirbúningur og framkvæmd fósturs.

13:00 **Aðalfyrirlesari:**
Henrik Andershed, prófessor í sálfræði og dósent í afbrotafræði við Háskólann í Örebro í Svíþjóð.

14:30 Samhliða málstofur.
Hlutverk og samvinna í greiningu og meðferð.
Meðferð í kjölfar áfalla og ofbeldis.

16:00 Ráðstefnuslit.

Nánari upplýsingar og skráning á www.bvs.is

BARNAVERNDARSTOFA

Fyrir fagmenn

MÚRBÚÐARVERÐ

PRODUZIONE 100% GHELFI

Ghelfi Spirit 2HP með 2 blöðum og aukahlutum

kr. **269.990**m.vsk

Drive LG4-570A
800W flísasög
79x39cm borð

kr. **39.900**

Drive flísasög 600W

kr. **9.290**

LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM

ÍTÖLSK GÆÐI

Ermator Pullmann S13 1300W

254.600,-

Soteco Base XP 315 1300W

35.990,-

ÍTÖLSK GÆÐI

Soteco Topped 515, Longo pac

165.990,-

TVÖFALDUR STIGI
Stigi SM-LLA218B með reipi 338-550cm

28.990

GOTT ÚRVAL AF TRÖPPUM FYRIR IÐNAÐARMANNINN

Uppfylla AN:131 staðalinn

A015-105
Áltrappa 6 þrep

16.990

SM-RLG07
Áltrappa 7 þrep, tvöföld

25.590

5 þrepa tvöföld 19.990,-

RLA-05
Áltrappa 5 þrep, tvöföld

6.690

4 þrepa **5.690,-**
6 þrepa **7.890,-**
7 þrepa **9.690,-**

LLA-210
PRO álstigi/trappa
2x10 þrep

15.990

Einnig fáanleg
2x12 þrep **17.990,-**

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

Reykjavík	Kletthálsi 7	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18	Opið virka daga kl. 9-12 & 13-18

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

SKOÐUN

Hví vekur það furðu að ungt fólk hafi skoðanir?

Ung kona með heila – GISP!

Emma Watson, stjarnan úr Harry Potter-myndunum, ýtti úr vör átaki UN Women, HeForShe, með ræðu um nauðsyn á jafnræði í umræðu um jafnrétti kynjanna á laugardaginn. Átakið gengur út á það að virkja einn milljarð karlmanna í baráttunni gegn kynjamismunun. Ræða Watson vakti heimsathygli og varla til sá fjölmiðill í hinum vestræna heimi sem ekki hefur slegið henni upp í helstu fréttum. Ástæðan er þó varla sú að ræðan hafi innihaldið einhver ný sannindi, þar var satt best að segja ekkert að finna sem ekki hefur margsinnis verið tönnlast á áður. Nei, það hlýtur að vera frægð leikkonunnar, útlit og ungur aldur sem veldur þessum viðbrögðum. Tuttugu og fjögurra ára kvenkyns Hollywood-stjarna, fyrrverandi barnastjarna meira að segja, sem getur hugsað heila hugsun og þorir að setja hana fram þykir sem sagt afspyrnu fréttnæmt fyrirbæri. Hefði ræðuhaldarinn verið þekktur femínisti á sextugsaldri, til dæmis, hefði varla nokkur fjölmiðill nennt að slá því upp að henni fyndist jafnrétti kynjanna snerta bæði kynin. Segir það sig ekki líka sjálft?

Friðrika Benónýsdóttir
fridrikab@frettabladid.is

Það er mikið talað um æskudýrkun samtímans og eflaust einhverjir sem vilja flokka þessa athygli sem ræða Watson fær sem enn eitt dæmið um hana. En sé dæmið sett í samhengi við þá umfjöllun sem ungt fólk fær sem vitsmunaverur og aktívistar er mun nær að flokka athyglina sem furðu yfir því að konan skuli yfirhöfuð hafa heila. Hver umfjöllunin um svokallaða millennials, fólk sem var unglingar eða börn um aldamótin, rekur aðra og útgangspunktur þeirra flestra er að Y-kynslóðin, eins og þessi aldurshópur er líka kallaður, sé sjálfhverf, löt, tölvu- og klámsjúk og hafi engan áhuga á þjóðfélagsmálum. Það vakti mikla athygli í undanfara sjálfstæðiskosninganna í Skotlandi hversu ungt fólk lét sig málið miklu skipta, þar sem almannarómurinn segir að það hafi ekki áhuga á pólitík, og hér heima má nánast daglega lesa einhverja hrokafulla athugasemd í bloggum eða Facebookstatusum um „fréttabörnin“ sem ekkert kunna og ekkert skilja og eru víst að leggja íslenska fjölmiðlun í rúst.

Kynslóðin sem umræðunni stjórnar, aðallega fólk á fimmtugs-, sextugs- og sjötugsaldri, virðist engan veginn skilja það að meint áhugaleysi ungu kynslóðarinnar á samfélagsmálum og pólitík er ekki áhugaleysi á þeim málaflokkum sem slíkum heldur hefur þetta unga fólk bara engan áhuga á að taka þátt í þeirri umræðuhefð, almennu leiðindum og hrossakaupapólitík sem fyrrnefndar kynslóðir hafa skapað. Þau vilja, eins og allar kynslóðir á undan þeim, fá að skilgreina samfélagið og pólitíkina út frá eigin forsendum, finna sínar leiðir til lausna og tengja þjóðfélagsmál og pólitík við eigin upplifanir og þann heim sem þau lifa í, ekki þann heim sem fólk yfir fimmtugu ólst upp í. Það hlýtur að vera sjálfsögð kurteisi að gefa þeim tíma og svigrúm til að þróa sína hugmyndafræði og koma sinni heimssýn á framfæri án þess ýmist að fordæma æsku þeirra og reynsluleysi eða hefja það upp til skýjanna að ungt fólk hafi skoðun yfirleitt.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTARITSTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Skynsamleg en óljós

Sigurður Ingi Jóhannsson sjávarútvegsráðherra fer ekki ofan af því að flutningur Fiskistofu norður sé stórkostleg hugmynd. Á þinginu í gær sagði hann flutninginn skynsamlega ákvörðun. Brynhildur Pétursdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, spurði ráðherrann um framkvæmdina sem hún sagði óvandaða og vildi vita af hverju ekki væri gert ráð fyrir henni í fjárlögum næsta árs. Ráðherra sagði ástæðuna þá að óljóst væri hversu margir starfsmenn færu með stofnuninni og því óljóst hversu miklir fjármunir færu í flutningana. Skynsamleg ákvörðun getur verið mjög óljós greinilega.

Gagnrýni samflokksmanna

Fleiri gagnrýndu flutninginn á þinginu í gær, þar á meðal Guðlaugur Þór Þórðarson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og varaformaður fjárlaganefndar. Guðlaugur sagðist sjá eftir þeim fjármunum sem færu í annað en að forgangsraða í þágu grunnþjónustunnar. Hann vill að starfsfólk Fiskistofu fái aukið valfrelsi um starfsstöðvar sínar. Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar, hefur einnig gagnrýnt framkvæmd flutningsins og þá sér í lagi þriggja milljóna króna styrki til starfsmanna vilji þeir flytja norður. Áhyggjur fyrirsvarsmanna fjárlaganefndar eru skiljanlegar, en athygli vekur að þeir koma báðir úr ríkisstjórnarflokkunum.

Breytt staða?

Styrmir Gunnarsson, fyrrverandi ritstjóri Morgunblaðsins, fjallar um þjóðaratkvæðagreiðslu Skota á heimasíðu Evrópuvaktarinnar. Þar segir hann grundvallaratriði kosninganna hafa verið að Skotar fengu að greiða atkvæði um hvort þeir vildu verða sjálfstæð þjóð eða ekki. Hann segir vinstri stjórnina ekki hafa viljað að íslenska þjóðin fengi að ráða því hvort sótt yrði um aðild að ESB og spyr hvort núverandi stjórn vilji ekki að þjóðin svari þeirri grundvallarspurningu hvort hún vilji ganga í ESB eða ekki. Styrmir, sem hefur ekki verið aðdáandi þess að þjóðin kjósi um hvort halda skuli áfram aðildarviðræðum við ESB, er kannski orðinn hlynntari þjóðaratkvæðagreiðslum en áður?

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Hláleg saga

MENNING

Pétur Gunnarsson
rithöfundur

Nú þegar enn einn ganginn upphefst orðræða um bókaskattinn er vert að rifja upp sögu sem helst má ekki gleymast. Það var árið 1990. Íslensk bókaútgáfa var að sligast undan 25% skatti á bækur, þeim hæsta á byggðu bóli. Þeir sem létu sig bókaútgáfu varða með rithöfunda í broddi fylkingar voru óþreytandi að vekja athygli á þeirri mótsögn að minnsti bókamarkaður veraldar skyldi búa við hæstu skattlagningu í heimi. Í miðri þeirri orrahríð barst liðstyrkur sem um munaði: Landsfundur Sjálfstæðisflokksins sendi frá sér ályktun þar sem skattinum var mótmælt og lagt til afnám hans (en fjármálaráðherra þá var Ólafur Ragnar Grímsson).

Hvort þetta var kornið sem fyllti mælinn eða dropinn sem holaði steininn skal ósagt látið, en haustið 1990 urðu þau stórtíðindi að söluskattur á bækur var afnuminn. Við erum enn á dögum nokkur sem tókum þátt í sigurhátíðinni af því tilefni, haldinni í Norræna húsinu við húsfylli þar sem ræður voru fluttar, sungið og spilað að ógleymdum maraþonupplestri úr völdum bókmenntaverkum. Hámarkið var svo þegar þingheimur fór út á hlað og fékk í faðma meðan flugeldum var skotið á loft. Í hönd fóru þrjú hamingjusöm ár, þar til haustið 1993, þegar eins og þruma úr heiðskíru lofti skattinum var aftur komið á (fjármálaráðherra þá var Friðrik Klemenz Sophusson).

Af þessari sögu má sjálfsagt draga ýmsa lærdóma, en í hug koma orð ófeimnu löggunnar í Atómstöðinni: „Fólk hefur ekki ímyndunarafl til að skilja stjórnmálamenn.“ Þeir fara yfirleitt óaðfinnanlega með rulluna um bókmenntirnar sem hryggjarstykkið í íslenskri menningu, mikilvægi þeirra fyrir tunguna, mikilvægi tungunnar fyrir tilveru þjóðarinnar, nauðsynina að bregðast við hrakandi læsi… Ég held að þeir skilji líka margir, a.m.k. þeir sem eiga vasareikni, að kostnaður við að prenta íslenska bók er borinn uppi af sárafáum eintökum, en dreifist á tugi þúsunda eintaka hjá „þjóðum sem við viljum bera okkur saman við“. Og stilla þær þó ýmist söluskatti á bækur mjög í hóf eða hafa hann engan, samanber Breta og Íra sem þó geta tungumálsins vegna dreift bókum í hundruðum milljóna eintaka. Núverandi stjórnvöld á Íslandi búast aftur á móti til að slá Evrópumet í skattlagningu á bækur.

Nú þegar enn eina ferðina þarf að biðja íslenskum bókmenntum griða, koma í hug orðin sem Árni prófastur Þórarinsson hafði um Guð: að það dygði ekki að tala við hann eins og vitiborna manneskju, heldur miklu fremur eins og barn eða jafnvel óvita. Án þess að ég vilji beinlínis færa meirihluta þingmanna undir þann flokk, hvet ég þá til að hverfa frá fyrirhugaðri hækkun virðisaukaskatts á bækur og hverfa aftur til sæludaga áranna 1990-1993 með því að nema hann alfarið af.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Forvarnir, lækning eða oflækningar?

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Flestir eru sammála því að það sé skynsamlegt að stunda forvarnir, aðrir segja að skynsamlegar forvarnir séu þær sem skila árangri. Þá eru til sumir sem vilja bara lækna það sem aflögu hefur farið og þegar skjólstæðingar kvarta eða koma með einkenni sé rétti tíminn til að bregðast við. Enn aðrir halda því á lofti að læknastéttin og heilbrigðiskerfið með sínum leiðbeiningum sé að stuðla að oflækningum og mögulega valda skaða fremur en gera gagn, að minnsta kosti miklum kostnaði.

Allt eru þetta atriði sem þarf að skoða í samhengi. Nýlegar greinar í British Medical Journal vekja áleitnar spurningar sem vert er að skoða nánar. Ef við veltum fyrir okkur forvörnum þá snúast þær fyrst og fremst um að finna sjúkdóma áður en þeir gefa einkenni. Eðli málsins samkvæmt er verið að skoða „heilbrigða“ einstaklinga í von um að finna eitthvað óheilbrigt svo bregðast megi við því í tíma. Dæmi um slíkar forvarnir er skimun fyrir brjósta- og leghálskrabbameini, önnur væri skimun fyrir ristilkrabbameini. Áhættumat í tengslum við hjarta og æðasjúkdóma er svipað og þá mætti líka telja til þessa háan blóðþrýsting. Heilsuefling er aftur á móti aðgerð sem lýtur að því að auka eða bæta heilsu viðkomandi. Slíkt væri að breyta mataræði, auka hreyfingu, hætta að reykja og svo framvegis.

Skili því sem til er ætlast

Þegar skoðað er hvort það sé fýsilegt að stunda forvarnir og að ríkið eða sjúkratryggingar niðurgreiði þær þá er nauðsynlegt að þær skili því sem til er ætlast, sú er ekki raunin í flestum sjúkdómum. Því er ekki skipulega í dag neins staðar í heiminum skimað fyrir t.d. lungnakrabbameini og þannig mætti nefna fjölda annarra sjúkdóma. Núverandi þekking dugar ekki til að það ríki sátt um slíka skimun. Víða um heiminn hafa leiðbeiningar breyst varðandi skimanir líkt og við brjóstakrabbamein, USPSTF (US Preventive Services Task Force) í Bandaríkjunum hækkaði aldur skimunar úr 40 í 50 ár. Krabbameinsfélagið breytti leiðbeiningum sínum um leghálskrabbameinsskimun úr tveimur í þrjú ár nýverið. Þá hefur verið umræða um að hætta skimun við ákveðinn aldur, t.d. fyrir brjóstakrabbameini. Enn hefur ekki hafist skimun fyrir ristilmeini.

Ljóst er að ekki eru öll kurl komin til grafar í þessu. Víða er umræða um genapróf sem hluta af forvörnum og má til gamans geta þess að Angelina-Jolie-effektinn sem kallaður er, þegar hún opnaði umræðuna um að hafa látið fjarlægja bæði brjóst sín vegna verulega aukinnar áhættu á að þróa með sér brjóstakrabbamein, sprengdi skalann á slíkum skoðunum bæði austan hafs og vestan. Íslendingar hafa heldur ekki farið varhluta af möguleikunum sem felast í því að vita með nokkurri vissu hverjir eru í hvaða áhættu með notkun á gagnagrunni DeCode. Hin siðferðilega spurning er svo allt önnur og er henni ósvarað þar sem alltaf er verið að vinna með líkur í þessum heimi. Til viðbótar við erfðaþætti koma svo umhverfis- og lífsstílstengdir þættir til að rúnna af áhættujöfnuna.

Ábyrgð á eigin heilsu

Skimun á þjóðarvísu kann að skila takmörkuðum árangri í mörgum tegundum sjúkdóma, en það sem kallast einstaklingsmiðað áhættumat er líklega það sem koma skal. Má benda á slíkar leiðbeiningar varðandi blöðruhálskirtilsmein og marga aðra sjúkdóma þar sem skynsamlegt getur talist að láta meta persónubundið hver áhætta viðkomandi er og nota þá tækifærið í leiðinni til að koma inn með heilsueflingu og markmiðasetningu. Sé litið til lækninga almennt hefur auðvitað orðið gífurleg þróun og möguleikar okkar á að lækna sjúkdóma hafa gjörbreyst á undanförnum áratugum og munu gera það áfram. Mikill þrýstingur er þó í markaðssetningu lyfja og nýrra meðferða sem kosta mjög mikla peninga og er varhugavert að ætla sér að tækla heilsufarsvanda þjóða á þann máta þar sem vitað er að heilbrigðiskerfi Vesturlanda þola ekki núverandi kostnað, hvað þá þann sem koma skal.

Oflækningar okkar eru þar með líka að bíta í rassinn á okkur að einhverju leyti. Í ofannefndum greinum er sérstaklega rætt að slíkt sé að eiga sér stað í meðferð háþrýstings en viðmiðunarmörk um það hvenær eigi að hefja meðferð hafa farið lækkandi. Þar telja höfundar að allt að 20% einstaklinga sem eru með vægan háþrýsting hafi engan ábata af meðferð og það sé eingöngu verið að búa til kostnað sem þeir meta á 32 milljarða dala árlega. Án þess að vísindin hafi úttalað sig um það má eflaust færa rök fyrir hinu sama í meðhöndlun kólesteróls og ýmissa fleiri kvilla sem taldir eru upp sem áhættuþættir sjúkdóma. Tækifærin liggja í því að tækla einstaklinginn, hegðun hans og áhættuþætti. Tæki, tól og töflur skipta líka máli, mikilvægast er þó að við berum ábyrgð á eigin heilsu!

> Íslendingar hafa heldur ekki farið varhluta af möguleikunum sem felast í því að vita með nokkurri vissu hverjir eru í hvaða áhættu með notkun á gagnagrunni DeCode. Hin siðferðilega spurning er svo allt önnur og er henni ósvarað þar sem alltaf er verið að vinna með líkur í þessum heimi.

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Ráðstefna um plast í hafinu

RÁÐSTEFNA Í HÖRPU 24. SEPTEMBER 2014 KL. 9–17

MEÐAL EFNIS

» Umhverfisráðherra flytur ávarp
Sigurður Ingi Jóhannsson umhverfis- og auðlindaráðherra

» Alþýðuvísindi og viðhorf almennings
Hildur Knútsdóttir rithöfundur

» Niðurstöður ráðstefnu um rusl í hafi 2013
Stefanie Werner frá Umhverfisstofnun Þýskalands

» Svæðisáætlanir um rusl í hafi
Emily Corcoran frá skrifstofu OSPAR-samningsins

» Nýjustu athuganir á míkróplasti í heimshöfunum
Marcus Eriksen forstöðumaður 5 Gyres Institute

» Norrænt samstarf um rusl í hafinu
Runar Mathisen frá Umhverfisstofnun Noregs

» Plast í hafi frá sjónarhóli plastiðnaðarins
Jón Ómar Erlingsson framkvæmdastjóri Odda

» Plast í hafi frá sjónarhóli útgerðarinnar
Kolbeinn Árnason framkvæmdastjóri LÍÚ

» Plast í hafi frá sjónarhóli úrgangsgeirans
Eiður Guðmundsson stjórnarmaður í FENÚR

» Samantekt
Kristín Linda Árnadóttir forstjóri Umhverfisstofnunar

MÁLSTOFUR

» Útgerð, fiskvinnsla og plastrusl í hafi
Kolbeinn Árnason framkvæmdastjóri LÍÚ

» Míkróplast úr neytendavörum
Brynhildur Pétursdóttir Alþingismaður

Bogi Ágústsson fréttamaður stýrir pallborðsumræðum.

Plastrusl í hafinu hefur margvísleg neikvæð áhrif á lífríkið, samfélagið og hagkerfið. Meginmarkmið ráðstefnunnar er að leita leiða til að draga úr þessum áhrifum með því að skapa umræðu um vandann og kalla eftir hugmyndum um lausnir. Ráðstefnan er hluti af formennskuáætlun Íslands í Norrænu ráðherranefndinni og er styrkt af henni.

UMHVERFISSTOFNUN
norden
Norræna ráðherranefndin
UMHVERFIS- OG AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ
matís
LANDVERND
SI
FENÚR

Skráning á ráðstefnuna fer fram á umhverfisstofnun.is.
Ráðstefnan fer fram á ensku og er öllum opin.

TÍMAMÓT

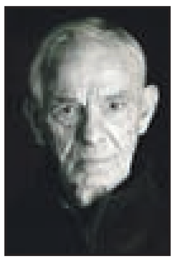
†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og sonur,

JÓN GESTSSON
rafvirkjameistari, Akureyri,

lést fimmtudaginn 18. september
á Sjúkrahúsinu á Akureyri.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju,
fimmtudaginn 25. september kl. 13.30.

Ómar Örn Jónsson **Aðalbjörg Guðný Árnadóttir**
Eva Dögg Jónsdóttir **Heiðar Valur Hafliðason**
Alexander Örn Ómarsson, Mikael Darri Heiðarsson,
Sigrún Lind Ómarsdóttir, Sara Millý Heiðarsdóttir
Guðrún Jónsdóttir



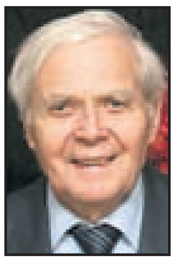
†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

INGVAR GUÐMUNDSSON
fyrrv. skipstjóri frá Patreksfirði,

lést föstudaginn 19. september
á Landspítalanum við Hringbraut.
Minningarathöfn verður í Bústaðakirkju
fimmtudaginn 25. september kl. 11.00.
Útför verður í Höfðakapellu á Akureyri
mánudaginn 29. september kl. 10.30.

Örn Ingvarsson **Svanhvít B. Ragnarsdóttir**
Valur Ingvarsson **Filippía Ó. Björnsdóttir**
Guðmundur Ó. Ingvarsson **Þorgerður Þormóðsdóttir**
Oddur Ingvarsson **Linda Minnark Iversen**
Páll Ingvarsson **Hólmfríður M. Björnsdóttir**
Íris Ingvarsdóttir **Karl Óskar Þráinsson**
Ásdís Ingvarsdóttir **Kjartan Ingason**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Okkar ástkæri

EGILL GUÐMUNDSSON
frá Þvottá í Álftafirði,
Sóltúni 16, Reykjavík,

verður jarðsettur frá Bústaðakirkju
fimmtudaginn 25. september kl. 15.00.

Elísabet Gunnlaugsdóttir
Guðmundur Þór Egilsson **Sigrún Óskarsdóttir**
Anna Gunnlaug Egilsdóttir
Viðar Egilsson **Guðlaug Gísladóttir**
Jóhanna Gerður Egilsdóttir **Rafn Baldur Gíslason**
og fjölskyldur.

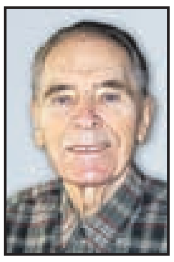
†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og systir,

GUNNHILDUR GUNNARSDÓTTIR
til heimilis að Boðaþingi 12, Kópavogi,

lést þann 20. september á krabbameins-
deild Landspítalans. Útförin auglýst síðar.

Soffía Guðrún Jónasdóttir **Ágúst Sverrir Egilsson**
Gunnar Sigurðsson **Þórunn Halldóra Ólafsdóttir**
Ingibjörg Salóme Sigurðardóttir **Eiríkur Ásmundsson**
Jón Sigurðsson **Guðbjörg Helga Hjartardóttir**
Andri Björn Sigurðsson **Gabríela Jónsdóttir**
Borghildur Aðils **Jón Aðils**
Jakob Gunnarsson **Þuríður Árnadóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.



†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

HARALDUR ÖRN SIGURÐSSON
klæðskerameistari,

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold hinn
14. september sl. Útför hans fer fram frá
Fossvogskirkju fimmtudaginn 25. september
kl. 15.00. Blóm eru vinsamlegast afþökkuð
en þeim sem vildu minnast hans er bent á Blindrafélagið.

Haukur Már Haraldsson **Erla Sigurbergsdóttir**
Þóra Haraldsdóttir
Sigurður Haraldsson
Haraldur Örn Haraldsson
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir,afi, langafi, bróðir og mágur,

JÓN ANTON JÓHANNSSON
bifvélavirki,
Borgarvegi 38, Njarðvík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þann
5. september. Útförin fór fram í kyrrþey að
ósk hins látna. Innilegar þakkir fá Einar Örn
læknir og annað starfsfólk á D-deild HSS.

Jóhanna V. Tyrfingsdóttir
Jóhann V. Jónsson **Auður Sveinsdóttir**
Þorbjörg Guðrún Jónsdóttir **Gunnlaugur R. Óskarsson**
Bára Jónsdóttir
Þórey Brynja Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn
Eggert Jóhannsson **Jóhanna Hrólfsdóttir**

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

GUTTORMUR JÓNSSON
Bjarkargrund 20, Akranesi,

sem lést þann 14. september verður
jarðsunginn frá Akraneskirkju miðvikudaginn
24. september klukkan 14.00.
Aðstandendur hafa hug á að vinna bók um skapandi starf
Guttorms á sviði húsgagnasmíði, forvörslu og listsköpunar.
Þeir sem hafa hug á að leggja málefninu lið geta lagt inn á
reikninginn: Völundur- banki 0326-13- 110118, kt. 2606637399.

Emilía Petrea Árnadóttir, Helena, Lárus og fjölskyldur.

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

FANNEY JÓNSDÓTTIR
Hrafnistu, Hafnarfirði,

lést föstudaginn 12. september.
Kveðjuathöfnin fer fram í Fríkirkjunni
í Hafnarfirði föstudaginn 26. september
kl. 13.00. Jarðsett verður í Akureyrarkirkjugarði.

Ólína Jóna Bjarnadóttir **Jón Gunnar Stefánsson**
Pálfríður Björg Bjarnadóttir **Gunnar Norðqvist Jónsson**
Anna Lovísa Bjarnadóttir
Hjálmfríður Erla Bjarnadóttir **Friðrik Halldórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Vinur okkar og frændi,

JÓNAS JÓNASSON
frá Kolmúla við Reyðarfjörð,

búsettur í Munkaþverárstræti 44
á Akureyri, lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri
þriðjudaginn 16. september.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju
mánudaginn 29. september kl. 13.30.

Aðstandendur.

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.**

†

Ástkær bróðir minn, stjúpfaðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

ÞORGILS STEFÁNSSON
til heimilis að Hlévangi, Keflavík,

sem lést á Landspítalanum í Fossvogi
sunnudaginn 14. september, verður
jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju,
föstudaginn 26. september kl. 13.00.

Stefán Stefánsson
Birgir Kristjánsson
Sigríður Kristjana Kristjánsdóttir
Guðný Sigurðardóttir **Einar Guðberg Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

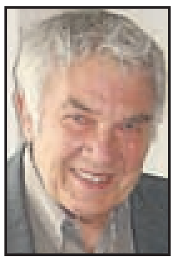
†

Eiginmaður minn og fjölskyldufaðir,

HEIMIR BJARNASON
læknir,

sem lést að morgni 17. september sl.
verður jarðsunginn frá Háteigskirkju
föstudaginn 26. september kl. 13.00.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast hans er bent á að
láta Styrktarfélag krabbameinssjúkra barna njóta þess.

María Gísladóttir og fjölskylda.



†

Faðir, stjúpfaðir, afi og langafi,

ÓSKAR SÖRLASON
til heimilis að Furugerði 1, Reykjavík,

lést á Landspítala Landakoti miðvikudaginn
17. september. Útförin fer fram frá Grensás-
kirkju fimmtudaginn 2. október kl.13.00.

Ingvar Jón Óskarsson **Jóna Karen Pétursdóttir**
Kristinn Már Emilsson **Margrét Alexandersdóttir**
Guðný Garðarsdóttir **Ólafur Sæmundsson**

†

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

MÁLFRÍÐUR ÞÓRÐARDÓTTIR
Laufbrekku 28,

lést í Sunnuhlíð þriðjudaginn 16. september.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
fimmtudaginn 25. september kl. 15.00.

Hilmar Gunnlaugsson
Marta Þórunn Hilmarsdóttir **Vermundur Ágúst Þórðarson**
Hildur María Hilmarsdóttir **Þórarinn Þorfinnsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð,
vináttu og aðstoð vegna andláts og
útfarar okkar ástkæra

HALLDÓRS GUÐMUNDSSONAR

sem lést af slysförum 28. ágúst 2014. Guð
blessi ykkur öll og minningu Halldórs.

Inga Lucia Þorsteinsdóttir
Kristín Harpa Halldórsdóttir
Guðmundur Steinar Halldórsson
Þórdís Fjóla Halldórsdóttir **Magnús Árnason**
Vignir Már Halldórsson
Jón Halldór Kristínarson

†

Yndislega mamma okkar, tengdamamma,
amma, langamma og langalangamma,

INGIGERÐUR INGVARSDÓTTIR
(INGA Í BREKKU)
frá Hvítárbakka í Biskupstungum,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði að kvöldi 16. september sl.
Útför hennar mun fara fram í kyrrþey.
Innilegar þakkir fyrir einstaka umönnun til starfsfólks á deild 3B
á Hrafnistu í Hafnarfirði og allra þeirra sem sýndu henni kærleik
og hlýju.
Þökkum auðsýnda samúð, Guð blessi ykkur öll.

Sveinn Gunnarsson
Ragnar Gunnarsson **Alda Birgisdóttir**
Kolbrún K. Gunnarsdóttir **Ólafur T. Snæbjörnsson**
Hjörtur L. Gunnarsson
Hrafnkell Gunnarsson **Kristín E. Hauksdóttir**
Torfhildur R. Gunnarsdóttir
Gunnþórunn I. Gunnarsdóttir **Margeir Jóhannesson**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

LÍFSSTÍLL
FRAMHALDSSKÓLANEMA
Málþing um lífsstíl framhaldsskólanema verður haldið í Safnahúsinu við Hverfisgötu á föstudaginn. Nánar á www.landlaeknir.is.

SVEPPASÝKING Í LEGGÖNGUM?

GENGUR VEL KYNNIR *Topida Intimate Hygiene Sprey sem er sérlega áhrifaríkt við sveppasýkingu, kláða, særindum, þrusku og þurrki í slímhúð. Það inniheldur aðeins náttúruleg efni sem græða sýkta og auma húð.*

Flestar konur þjást einhvern tíma á lífsleiðinni af sveppasýkingu í leggöngum eða þurrki í slímhúð. Sumar konur finna fyrir óþægindum sem tengjast sundlaugarferðum og veigra sér við því að fara í heita potta. Sýklalyfjameðferðir geta einnig haft áhrif á bakteríuflóruna og finna sumar konur fyrir óþægindum í leggöngum í kjölfarið.

EINFALT Í NOTKUN
Topida Intimate Hygiene Sprey er einstaklega einfalt í notkun en aðeins þarf að spreyja á sýkta svæðið og endurtaka eftir þörfum. Spreyið virkar vel á sveppasýkingu í leggöngum, kláða og þurrk í slímhúð. Það er kælandi, kláðastillandi og sveppadrepandi ásamt því að lina þrota og pirring fljótt.

Með viðvarandi notkun byggir líkaminn upp heilbrigða bakteríuflóru og jafnar PH-gildið, sem kemur í veg fyrir að sveppurinn fjölgi sér á ný.

ALGENGT VANDAMÁL Flestar konur þjást einhvern tímann af sveppasýkingu í leggöngum. Topida Intimate Hygiene Srey er einfalt í notkun. Það er kælandi, kláðastillandi og sveppadrepandi.

NÁTTÚRULEGT EFNI
Topida inniheldur aðeins náttúruleg efni sem græða sýkta og auma slímhúð og viðhalda góðri heilsu. Virku innihaldsefnin eru: sea buckthorn-, tea tree-, manuka-, kanil-, hvítlauks-, timjan- og fennel-ilmkjarnaolíur.

Topida inniheldur EKKI: stera, kortisón, hormón, paraben, sýklalyf, alkóhól, eða peroxíð.

Nánari upplýsingar á heimasíðunni www.gengurvel.is

SÖLUSTAÐIR
Flest apótek og heilsubúðir.

MÆLIR MEÐ TOPIDA
Helga Torfadóttir hefur verið að kljást við þurrk í slímhúð líkamans eftir að hafa gengið í gegnum erfiða krabbameinsmeðferð. „Ég get hiklaust mælt með Topida Intimate Hygiene Sprey. Þetta er algjör snilld í úðaformi, sérstaklega vegna skjótrar virkni. Ég fann mun á mér um leið og ég hóf notkun og hefði viljað að þetta sprey hefði verið komið fyrr á markað hérlendis."

Aukakílóin burt
spínat extrakt með Thylakoids
Aptiless: Mest selda þyngdarstjórnunarefnið í Noregi og Svíþjóð.
Thylakoids: Dregur úr hungri - Minnkar sykurlöngun
Minnkar ummál - Fækkar aukakílóum.
Aptiless
Fæst í 14 og 28 daga skömmtum. Útsölustaðir apótek og heilsubúðir.

Áttu í erfiðleikum með að koma hörfræolíunni niður?
Nú fáanleg í hylkjum!
• Ein besta uppspretta omega 3 fitusýra sem völ er á
• Fyrir hormóna-, tauga-, hjarta- og æðakerfin, og heilbrigði frumuveggja.
natures aid Flaxseed Oil 1000mg
50% EXTRA FREE
Nýtt
www.gengurvel.is
Fæst í Hagkaup, Fjarðarkaup, Heilsuhúsinu, Blómavali og völdum apótekum.

ÚTSALA
Barskápar
Glerskápar
Skenkar
Speglar
Sófaborð
Bókahillur
Púðar
Sófasett
Tungusófar
Hornsófar
Stakir sófar
Borðstofuborð
Sjónvarpsskápar
Fjarstýringavasar
10-70% afsláttur af völdum vörum
Opið virka daga kl. 10-18
laugard. 11-16
Patti HÚSGÖGN
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

VINNUVÉLANÁMSKEIÐ
Nýtt námskeið
hefst 26. september.
Öku- og vinnuvélaskólinn ehf.
Eco Driving
UPPLÝSINGAR OG INNRITUN Í SÍMA 588-1414

Hrein ORKA ÁN koffíns
106 daga skammtur
Inniheldur Burnirót!
ENAXIN
Gengurvel.is
Fæst í flestum apótekum og heilsubúðum

Fararstjórn erlendis

Meðal námsefnis:

- Mannleg samskipti.
- Helstu áfangastaðir erlendis í máli og myndum.
- Mismunandi trúarbrögð.
- Saga landsins, menning og listir.
- Frumbyggjar og saga staðarins.
- Þjóðlegir siðir og hefðir.
- Leiðsögutækni og ræðumennska.

Ferðalandafræði: Evrópa, Asía, Africa, Ameríka og Eyjaálfan.

Námið fer fram í formi fyrirlestra og reynslu fararstjóra í leiðsögn á erlendri grund.

Leiðbeinendur eru: Kjartan Trausti Sigurðsson fararstjóri, Pétur Björnsson konsúll Ítalíu á Íslandi, Jóhanna Kristjónsdóttir blaðamaður og fararstjóri, Höskuldur Frímannsson viðskiptafræðingur, Ómar Valdimarsson blaðamaður, Magnús Björnsson fararstjóri í Kína, Pétur Óli Pétursson fararstjóri í Rússlandi, Bjarni Randver Sigurvinsson kennari við Guðfræðideild H.Í. , Sr. Bragi Skúlason sjúkrahúsprestur.

Ferðamálaskóli Íslands

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

TUPPERWARE LAGERSALA

í Háholti 23, Mosfellsbæ

Frábærar vörur í miklu úrvali

Allt að 60% afsláttur!

Opið alla virka daga kl. 11:00-17:00

Mirella ehf – heildverslun
Háholt 23, 270 Mosfellsbær
Sími: 586 8050 / Netfang: mirella@simnet.is

Fjölgun

Fólinsýra er sérstaklega mikilvæg fyrir konur á barneignaraldri. Nutra eru gæða vítamín á betra verði.

nutra BÓNUS HAGKAUP

HENTUGAR Borgarhjólaleigur eru góður kostur fyrir ferðamenn. Sesselja Traustadóttir á leið í hjólreiðatúr. MYND/ÚR EINKASAFNI

HJÓLANDI UM LANGTÍBURTISTAN

SKEMMTILEGUR FERÐAMÁTI *Hjónin Sesselja og Kjartan hjóluðu um nokkrar borgir Ástralíu síðasta vor. Borgarhjólaleigur auðvelduðu þeim að skoða borgirnar en heimamenn eru aftarlega á merinni þegar kemur að hjólreiðum.*

Nokkur ár eru síðan borgarhjólaleigur tóku að ryðja sér til rúms víða um heim. Þar geta heimamenn og ferðalangar leigt reiðhjól í skamman tíma, tekið hjólið á einni stöð og skilið það eftir á annarri. Einn þeirra Íslendinga sem hafa nýtt sér þennan ferðamáta er Sesselja Traustadóttir, framkvæmdastýra Hjólafærni á Íslandi, sem finnst reiðhjól einfaldlega besti kosturinn þegar kynnast þarf nýjum borgum. „Kostirnir við reiðhjólið eru margir. Maður kemst greitt um borgina, finnur auðveldlega stæði og ratar venjulega fljótt inn á vistvæn svæði þar sem maður fær fljótt að kynnast því besta af borgunum. Samneyti við umhverfi og innfædda er nánara og með borgarhjólunum þarf ekki að taka eigið hjól með í ferðalagið og oftast er þetta fyrirkomulag ódýr valkostur.“

Síðasta vor heimsóttu Sesselja og eiginmaður hennar, Kjartan Guðnason, Ástralíu en þar hélt hún erindi á ráðstefnunni VeloCity um samgönguhjólreiðar. „Þar sem þetta var gríðarlega langtíburtistan kom ekki annað til greina en að taka góðan tíma og ferðast um álfuna. Fyrst flugum við til Adelaide en síðan heimsóttum við Melbourne, Hobart í Tasmaníu, Sydney, Cairns og Gold Coast. Við reyndum yfirleitt að nota reiðhjól til að ferðast innan svæðanna.“

Adelaide er dæmigerð bílaborg að sögn Sesselju. „Við reyndum að spyrja til vegar á bensínstöð en afgreiðslumaðurinn vissi bara hvernig ætti að keyra um borgina. Handan við götuna var þó hjólastígur sem fór um miðbæinn og út að strönd. Á leiðinni sáum við hvíta páfagauka, svarta svani, pelíkana og ástralska hesta. Svo þurftum við auðvitað að passa okkur að vera vitlausum megin á stígnum, eða vinstra megin.“

BREMSULAUS Á FJALLI

Sesselja og Kjartan hjóluðu einnig um Melbourne og Hobart en í Sydney tóku þau stutt hlé. „Sydney varð strax uppáhaldsborgin okkar í Ástralíu. Hún inniheldur ævintýralega höfn, ótal þjóðgarða innan borgarmarkanna, strendur og blómstrandi menningu. Við sáum enga borgarhjólaleigu þar auk þess sem borgin er gríðarlega hæðótt.“ Hins vegar fóru þau í ævintýralega hjólaferð um Blue Mountains sem eru í nágrenni við borgina. „Þar leigðum við hjól yfir daginn og tókum erfiða dagleið upp og niður grýtta fjallahjólastíga umkringda stórkostlegu landslagi. Frábær ferð þar til annað hjólið varð með öllu bremsulaust. Það er eitthvað hrikalega óhugnanlegt við að hjóla stjórnlaust niður snarbrattar brekkur og með hyldýpisgjá handan við veginn.“

HRIKALEG FEGURÐ Blue Mountains eru skammt frá Sydney. Þar hjóluðu Sesselja og Kjartan einn dag og lentu í miklum ævintýrum. MYND/GETTY

Sesselja segir Ástrali frekar aftarlega á merinni þegar kemur að hjólreiðum. „Almenningsálitið skiptir þar máli enda eru hinar miklu fjarlægðir landsmönnum ofarlega í huga. Það er eins og þeir séu ekki tilbúnir að trúa því að hægt sé að hjóla þar. Þeir þurfa fyrst og fremst að þroska hugarfar sitt gagnvart hjólreiðum enda allar aðstæður frábærar þar í landi. Margir landsmenn trúa því þó eins og nýju neti að örlög þeirra séu að vera bundnir við einkabílinn. Eftir svona ferðalag kemur maður heim og sér að Reykjavík er frábær hjólaborg þar sem mikið hefur verið gert til að stuðla að eflingu aðstöðu til hjólreiða á síðustu árum með góðum árangri. Með sama áframhaldi verður hægt að líkja Reykjavíkurborg við það besta sem gerist úti í heimi.“ ■ **starri@365.is**

HJÓLABORG

„Eftir svona ferðalag kemur maður heim og sér að Reykjavík er frábær hjólaborg þar sem mikið hefur verið gert til að stuðla að eflingu aðstöðu til hjólreiða.“

GÓÐUR KOSTUR Bláu hjólin í Melbourne eru til taks fyrir ferðamenn og innfædda. MYND/ÚR EINKASAFNI

VAKNAR ÚTHVÍLD OG LÍÐUR BETUR

ICECARE KYNNIR *Melissa Dream-töflurnar fá þig til að slaka á, sofa betur og vakna endurnærð/ur. Þetta er ekki lyf heldur náttúruleg vítamín og jurtir. Eftir að Unnur Hjartardóttir byrjaði að taka Melissa Dream líður henni almennt betur í líkamanum.*

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Ef þú færð ekki nægan svefn geturðu fengið bauga undir augun, húðin orðið föl og einnig getur það valdið þyngdaraukningu þar sem þú eykur framleiðslu á hormónum sem kalla fram hungurtilfinningu.

SKAÐLEGT FYRIR LÍKAMANN

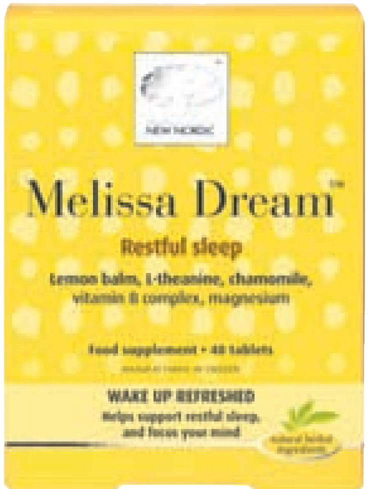
Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð.

SOFÐU BETUR

Til þess að hjálpa þér við að losna við hvíldar- og svefnlausar nætur ættir þú að prófa Melissa Dream-töflurnar. Sítrónumelis-töflurnar (lemon balm) viðhalda góðum og endurnærandi svefni.

MELISSA DREAM

Í gegnum aldirnar hefur sítrónumelis (lemon balm), melissa officinalis, verið vinsæl meðal grasalækna. Þaðan dregur varan nafn sitt, Melissa Dream. Þessi vísindalega samsetta náttúruvara er hannað til að aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur og inniheldur ekki efni sem hafa sljóvgandi áhrif. Sítrónumelistaflan (lemon balm) inniheldur náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun auk alhliða B-vítamína, sem stuðla að eðlilegri taugastarfsemi.



Auk þess inniheldur taflan mikið af magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum og bætir svefn.

SLAKAR BETUR Á

Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn og fundist erfitt að slaka á vegna þreytu og verkja. „Eftir að ég byrjaði að taka Melissa Dream fyrir fjórum mánuðum hef ég fundið miklar breytingar til hins betra. Ég tek tvær töflur um það bil klukkutíma fyrir svefn á kvöldin og ég finn að ég slaka betur á og þreytuverkir og fótapirringur hafa minnkað mikið. Ég vakna úthvíld og mér líður almennt betur í líkamanum eftir að ég byrjaði að taka Melissa.“

ÚTHVÍLD Unnur Hjartardóttir hefur lengi átt erfitt með svefn en líður mun betur eftir að hún byrjaði að taka Melissa Dream. MYND/VALLI

LÍÐUR MIKLU BETUR Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐAN MINNI

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Ég hef notað Femarelle í nokkra mánuði og finn það núna hve miklu máli það skipti fyrir mig að byrja á þessari snilldarvöru,“ segir Valgerður Kummer Erlingsdóttir.

„Ég er komin á þann aldur þegar konur byrja að finna fyrir breytingum en þannig var það hjá mér áður að ég var farin að svitna mikið yfir daginn og var ég oft með skapsveiflur, jafnvel að ástæðulausu. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei róleg yfir að nota þær. Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin. Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni,“ segir Valgerður.

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

Chili Burn-töflurnar auka brennslu, örva meltingu og minnka sykurlöngun. Helene Jenssen hefur lagt af eftir að hún fór að taka Chili Burn reglulega.

Chili Burn-töflurnar eru byltingarkenndar töflur sem hjálpa til við fitubrennslu á náttúrulegan hátt,“ segir Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare, sem flytur inn Chili Burn.

Chili Burn-töflurnar innihalda chili-jurtina sem eykur brennslu, grænt te sem örvar meltinguna, króm sem minnkar sykurlöngun, piparmyntuolíu sem dregur úr uppþembu og vindgangi ásamt B-vítamíni og magnesíum. „Chili Burn virkar þannig með þreföldum hætti, það eykur brennslu, örvar meltinguna og minnkar sykurlöngunina.“

HELENE JENSSEN

LOKSINS FUNDIÐ ÞAÐ SEM VIRKAR

Helene Jenssen hefur tekið Chili Burn-töflurnar inn daglega í rúma tvo mánuði. „Ég hef lagt af og ekki bætt kílóunum á mig aftur. Ég nota minni fatastærðir og það er frábært.“

Hún segist hafa barist við hliðarspik og stóran maga í mörg ár, reynt allt til að grennast en ekkert gengið. „Þegar ég las að chili væri náttúrulega efnið í Chili Burn-töflunum fór ég strax í næstu heilsuverslun og keypti mér pakka – og þá fór eitthvað að gerast! Eftir að ég fór að taka Chili Burn inn hef ég minnkað matarskammtana aðeins. Mér líður betur í maganum og ég er ekki eins þrútin og útþanin eins og ég var áður eftir máltíðir. Ég var næstum búin að gleyma því hvað manni getur liðið vel þegar maður lítur vel út. Ég mun aldrei verða þybbin aftur og mun halda áfram að taka inn töflurnar.“

BYLTINGARKENNDAR TÖFLUR Birna Gísladóttir, sölu- og markaðsfulltrúi hjá Icecare, segir Chili Burn vera byltingarkenndar töflur sem hjálpi til við brennslu á náttúrulegan máta.

FRAMLEITT OG PRÓFAÐ Í SKANDÍNAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chiliplöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda catechins-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity“ sýna fram á að sama magn af þeim innihaldsefnum og er í töflunum getur dregið úr líkamsfitu. Sérfræðingarnir bættu piparmintuolíu við töfluna, sem dregur úr uppþembu og vindgangi.

Sérstakar ráðstafanir hafa verið gerðar til að hámarka bestu gæðin bæði úr chiliplöntunni og öðrum innihaldsefnum, allt frá vinnslu þar til neytandinn tekur við þeim.

SÖLUSTAÐIR Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Einnig á vefverslun www.icecare.is. **UPPLÝSINGAR** www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

EYKUR TÖLVAN HÆTTU Á NÆRSÝNI?

SJÓNIN *Nokkur umræða hefur skapast um spjaldtölvunotkun í Noregi eftir að sjóntækjafræðingur varaði við sjónvandamálum hjá börnum. Þriðjungur leikskóla í landinu eru með spjaldtölvur fyrir börnin.*

Íkönnun sem gerð var í Noregi kom í ljós að átta af hverjum tíu börnum hafa aðgang að spjaldtölvu heima hjá sér. Einnig hefur aukist að börn eigi sjálf spjaldtölvu, eftir því sem Gallup-könnun sem gerð var í Noregi leiðir í ljós. Eftir að sjóntækjafræðingur varaði við notkun á spjaldtölvum í leik- og grunnskólum hafa margir sérfræðingar komið fram og bent á að börn þurfi að hafa aðgang að tölvum. Þær koma í veg fyrir mismunun og örva nauðsynlegt tölvulæsi.

„Nærsýni er að verða einhvers konar sófadýrssjúkdómur meðal barna," segir Erik Robertstad sjónglerjafræðingur við Aftenposten. Hann vill meina að sífellt fleiri ung börn séu með sjónvandamál vegna tölvunotkunar. „Það er allt gott um tölvur að segja en nauðsynlegt að setja reglur um notkunina."

Annar sérfræðingur tekur undir þessi orð og segir að sterkt samband sé á milli nálægðar við vinnu og nærsýni. Börn sem lesa mikið verða frekar nærsýn en þau sem lesa lítið. Það má gera ráð fyrir að svipað sé þegar lesið er á spjaldtölvur. Börnin halda spjaldtölvum nálægt augunum, mun nær en bók. „Við munum líkega eiga eftir að sjá fleiri sjónvandamál í framtíðinni. Nútíma börn þyrftu að vera meira úti í fersku lofti en birtan er góð fyrir sjónina."

AUGUN Jóhannes Kári Kristinsson hefur ekki áhyggjur af því að tölvunotkunin geti kallað fram nærsýni og segist ekki hafa heyrt um slíkt hér á landi.

EKKI Á ÍSLANDI

Jóhannes Kári Kristinsson augnlæknir segist ekki hafa orðið var við þessa auknu nærsýni hér á landi. „Ég hef ekki heyrt talað um spjaldtölvur í þessu sambandi. Það getur verið flókið að rannsaka nærsýni en margar kannanir benda mjög sterkt til þess að samband sé á milli mikils bóklesturs og nærsýni. Háskólanemendur sem lesa mikið geta til dæmis fundið fyrir aukinni nærsýni. Ég er hins vegar ekki sammála því að spjaldtölvur geti framkallað nærsýni og finnst ekki rétt að takmarka notkunina á þeim. Við höfum ekki takmarkað bóklestur þótt vitað hafi verið í áratugi að hann getur valdið nærsýni. Ég gæti frekar trúað að betra sé fyrir augun að lesa á spjaldtölvu en í bók. Bókin er einhæf í útliti, svart blek á hvítum grunni. Það hamlar vexti augnanna og veldur nærsýni. Tölvan er fjölbreytt og hefur þess vegna miklu meiri örvun á augun. Fólk spyr mig stundum hvort börn eigi að nota tölvuna minna en ég hef svarað því neitandi," segir hann.

ÁHUGASAMAR Börn notfæra sér spjaldtölvur til leikja og lestrar. Margt skemmtilegt er hægt að gera í spjaldtölvunni.

ÞYRFTI AÐ RANNSAKA BETUR

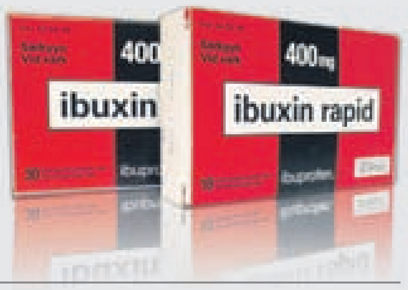
Trine Langaas, lektor við háskólann í Buskerud og Vestfold í Noregi sagði í samtali við netmiðil VG að þróun nærsýni væri margþætt og flókin. Það þyrfti að gera viðamiklar rannsóknir og kannanir á börnum til að fullyrða um aukna þróun nærsýni. „Ef sjóntækjafræðingar eru að fá fleiri og sífellt yngri viðskiptavina er kannski ástæða til að skoða þetta frekar," segir hún. „Mjög mikil notkun á spjaldtölvu nálægt augunum getur valdið streitu. Þess vegna er ágætt að hafa reglu á notkuninni, sérstaklega á barnaheimilum," segir hún.

Samkvæmt Gallup-könnun sem gerð var í Noregi í mars á þessu ári hefur gleraugnanotkun aukist mikið. Árið 2005 notuðu 67% Norðmanna gleraugu eða linsur en í ár 79% svo aukningin er talsverð. Margir telja aukna farsíma- og spjaldtölvunotkun orsökina. Könnunin náði þó ekki til barna.

LYFJA
– Lifið heil
www.lyfja.is

20% afsláttur í september

ibuxin rapid
400 mg hraðvirkt ibuprofen
10 töflur og 30 töflur



Fluconazol ratiopharm
150 mg fluconazol
1 hylki til inntöku

Naso-ratiopharm
Xylometazolin hýdróklóríð
0,5 mg/ml og 1 mg/ml
10 ml nefúði

Fæst hjá okkur án lyfseðils

Lágmúla
Laugavegi
Nýbýlavegi
Smáralind
Smáratorgi
Borgarnesi
Grundarfirði
Stykkishólmi
Búðardal
Patreksfirði
Ísafirði
Blönduósi
Hvammstanga
Skagaströnd
Sauðárkróki
Húsavík
Þórshöfn
Egilsstöðum
Seyðisfirði
Neskaupstað
Eskifirði
Reyðarfirði
Höfn
Laugarási
Selfossi
Grindavík
Keflavík

HOLLT Á MÓTI ÓHOLLU

Veljirðu að borða óhollt er ráð að borða hollt á móti til að hjálpa líkamanum að vinna á móti óæskilegum áhrifum óhollustunnar.

Líkamsstarfsemin er mögnuð og á hverjum degi er líkaminn sífellt að stilla sig af. Þegar manneskja borðar óhollan mat eða verður fyrir óæskilegum áhrifum úr umhverfinu keppist líkaminn við að brjóta óhollu efnin niður. Til þess þarf hann meðal annars ýmis konar vítamín og steinefni sem fást fyrst og fremst úr matnum.

Þetta er gott að hafa í huga frá degi til dags og reyna að styðja við líkamann í þessu ferli eins og kostur er. Ef þú ákveður til dæmis að borða eitthvað óhollt er ráð að borða eitthvað hollt á móti og færa líkamanum þannig orku og efni til að brjóta óhollustuna niður.

Eftirtalið er hvað frekast á næringarefnin í líkamanum: kaffi, hvítur sykur, sætmeti, áfengi, tóbaksreykur, streita og lyf.

Hér eru nokkur dæmi um vítamín og steinefni sem vinna gegn skaðlegum áhrifum tiltekinna neysluvara og efna.

Áfengi – B-vítamín
Hvítur sykur – B- og C-vítamín, króm og sink
Kaffi – A-vítamín og kalíum
Streita – B- og C- vítamín, kalk, sink og selen
Súkkulaði – kalk
Tóbak – C-vítamín

Heimild: Léttara og betra líf. Vaka-Helgafell

MORGUNSTUND
GEFUR GULL Í MUND
Kynningarblað

Rannsóknir sýna að heilbrigt mataræði styrki varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum, segir Jóhann Sveinn Friðleifsson, markaðsstjóri Nathan & Olsen. MYND/ERNIR

Mikilvægasta máltíð dagsins

Heilbrigt mataræði styrkir varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum, auk þess sem það eykur vellíðan. Nathan & Olsen býður upp á mikið úrval af hollum og góðum vörum sem landsmenn geta gætt sér á í morgunverð.

Góður og hollur morgunverður er ein undirstaðan að farsælum degi. Nathan & Olsen er eitt stærsta fyrirtæki landsins í heildverslun með dagvörur og býður upp á gott úrval af vörum fyrir alla aldurshópa að sögn Jóhanns Sveins Friðleifssonar, markaðsstjóra fyrirtækisins. „Við leggjum áherslu á að bjóða ýmsar hollar vörur fyrir morgunmat landsmanna en erum einnig með sætari valkosti í boði þannig að allir ættu að finna eitthvað við sitt hæfi fyrir flest tilefni.“

Heilkorna hollusta

Cheerios hefur verið einn vinsælasti morgunverður landsmanna í áratugi enda bæði hollt og gott morgunkorn. „Cheerios er framleitt úr heilkorna höfrum og er án litar- og gerviefna. Einnig má nefna að það inniheldur lágt fituhlutfall og er kólesterólfrítt. Cheerios er því heilkorna hollusta sem hentar vel fyrir fólk á öllum aldri.“

Jóhann segir rannsóknir sýna að heilbrigt mataræði styrki varnir líkamans gegn ýmsum kvillum og sjúkdómum auk þess sem það eykur vellíðan. „Í því sambandi má nefna að Cheerios er rík uppspretta vítamína, steinefna, járns og trefja sem stuðla að bættri meltingu. Síðan eru aðeins 1,4 g af sykri í hverjum skammti sem er vafalaust með því minnsta sem finnst í sambærilegu morgunkorni.“ Cheerios er í boði í þremur stærðum sem ætti að henta öllum fjölskyldugerðum, litlum sem stórum.

Bragðgæði og hollusta

Vörurnar frá Góðu fæði eru einnig góður valkostur á morgunverðarborðið og innihalda mikið af hollum næringarefnum að sögn Jóhanns. „Við höfum bæði bragðgæði og hollustu að leiðarljósi við framleiðsluna. Viðskiptavinir okkar kunna vel að meta það enda hafa margir þeirra haldið tryggð við vörurnar í mörg ár. Úrvalið er mikið og því hægt að finna alls kyns morgunkorn fyrir öll tilefni, til dæmis út á skyrið, í súrmjólkina eða AB-mjólkina. Það passar líka vel með rís- og möndlumjólk, eitt sér eða í blöndu með öðrum hollustuvörum, ávöxtum eða berjum.“

Meginuppistaða morgunkornsins frá Góðu fæði er heilt korn, fræ, hnetur og þurrkaðir ávextir. „Það liggur í augum uppi að slíkar vörur eru mjög heilsusamlegar. Í hverri máltíð fæst mikið af vítamínum og steinefnum eins og járn, magnesíum, kalíum, fólasín, B1-vítamín og E-vítamín. Einnig er allt morgunkornið frá Góðu fæði trefjaríkt sem er mjög gott fyrir meltinguna.“

Hollur barnamatur

Lífræni barnamaturinn frá Ella's Kitchen er 100% lífrænn og í hæsta gæðaflokki. „Þessar vörur eru svo sannarlega fyrir litla matgæðinga enda markmið fyrirtækisins að gefa börnum bæði hollan og skemmtilegan mat. Lífræni barnamaturinn höfðar til allra skilningarvita barnsins með litum, umbúðum, áferð og bragði. Skvísurnar eru fullkomnar fyrir litlar hendur og henta bæði heima og á ferðinni.“

Ella's Kitchen býður upp á breitt úrval af vörum án allra aukefna. Þar má meðal annars finna skvísur með ávöxtum, grænmeti og hrísgrjónum auk ýmissa tegunda barnagrauta sem blandast í mjólk og eru tilvalinn kostur á morgnana „Það bætist reglulega við úrvalið og nýjasta varan er kvöldverðarskvísur sem innihalda grænmetis- og kjötrétti.“

Tímir ekki að missa af deginum

Hársnyrtirinn, flugfreyjan og íþróttakonan Ebba Særún Brynjarsdóttir vaknar eldsnemma á hverjum morgni og hugnast ekki að sofa út því þá er illa farið með daginn. Fyrir vikið á hún stresslausa tilveru með börnum sínum sem fara í náttfötin eftir kvöldsund.

Það gefur mér orkuskot út í daginn að hreyfa mig áður en börnin vakna. Mér finnst gott að vera komin heim úr ræktinni klukkan 6.45 til að eiga með þeim stresslausa morgunstund og eiga svo seinni part dagsins lausan fyrir fjölskylduna. Það lengir daginn þótt það kosti að ég fari fyrr í rúmið á kvöldin,“ segir Ebba Særún sem vaknar ýmist klukkan fjögur til að fara í flug eða fimm á morgnana til að rækta heilsuna.

Ebba er þriggja barna móðir, hárgreiðslukona, flugfreyja og líkamsræktarþjálfari sem hefur undanfarinn áratug vaknað mjög árla dags til að rækta líkama og sál.

„Ég er mjög mikil A-manneskja og hef verið fyrst á fætur síðan ég man eftir mér. Yfirleitt veitist mér auðvelt að vakna en þegar ég hef átt þrjú morgunflug í röð er ég stundum orðin svefnvana. Það hvetur mig áfram hvað starfið og samstarfsfólkið er skemmtilegt og ef það læðist að mér að sofna aftur aðra daga segi ég við sjálfa mig: „Nei, Ebba! Drífðu þig fram úr því þú verður svo hrikalega fersk á eftir“.“

Margir undrast seiglu Ebbu að vakna svo snemma til líkamlegra átaka en hún segir það henta sér vel.

„Líkamsrækt að morgni er mitt orkuskot, rétt eins og aðrir þurfa kaffibollann sinn. Þetta á vel við mig og þegar ég verð orðin gömul verð ég örugglega fremst í röðinni fyrir utan sundlaugina þegar opnað er klukkan sex á morgnana,“ segir hún hlæjandi.

Háttatími Ebbu er oftast klukkan tíu á kvöldin enda þarf hún sjö til átta tíma svefn eins og aðrir.

„Ég legg mig vanalega ekki á daginn en get þó sofnað hvar og hvenær sem er og þykir stundum gott að taka korters kríu í orkublund. Þá get ég vel vakað til rúmlega tíu,“ segir hún í gríni.

Ebba hefur frá árinu 2004 kennt líkamsrækt hjá Hress í Hafnarfirði og er nú með tabata- og foam flextíma klukkan sex á morgnana.

„Þessi tími hentar mörgum vel til líkamsræktar og vanalega er tíminn hjá mér fullur af hressum konum sem hafa tileinkað sér að rækta líkamann í bítið,“ segir Ebba sem er ótrúlega orkumikil.

„Ég fæ kraft úr hollu og góðu mataræði en held að lykillinn sé að vera glaður með það sem maður hefur, njóta hverrar stundar og þess að vera til.“

Auk líkamsræktar að morgni hleypur Ebba maraþon, æfir þríþraut og mætir til stífra sundæfinga í þríþrautinni þrjá morgna í viku.

Ebba Særún Brynjarsdóttir vaknar klukkan fjögur og fimm á hverjum morgni. Hún er þriggja barna móðir, hársnyrtir á Skipt í miðju í Hafnarfirði, flugfreyja hjá WOW og líkamsræktarþjálfari hjá Hress. MYND/VALLI

„Eftir kvöldmat förum við fjölskyldan líka í Suðurbæjarlaugina fjórum til fimm sinnum í viku og þá syndi ég ekkert heldur slaka á í pottinum. Þá tökum við með okkur náttföt í útiklefana sem er yndislega afslappandi og notalegt og allir sofna vært á eftir.“

Það á svo ekki við Ebbu að sofa fram eftir þegar frí gefst.

„Ég sef ákaflega sjaldan út og finnst dagurinn búinn ef ég sef til tíu. Ég hreinlega tími því ekki og mæli hiklaust með að byrja daginn fyrr því þá verður svo mikið úr honum.“

Í morgunmat fær Ebba sér graut úr chia-fræjum sem hún leggur í bleyti kvöldið áður en fullgerir svo að morgni. Grautinn segir hún ljúffengan, hollan og töfrabragð að setja út í hann klípu af möndlusmjöri.

Chia-morgungrautur Ebbu

1 msk. chia-fræ, lögð í bleyti kvöldið áður
smávegis haframjöl
kókosmjólk
1 msk. möndlusmjör
hampfræ
bláber, jarðarber og kíví

Öllu hrært rólega saman með skeið og borðað með bestu lyst með skvettu af lífrænni AB-mjólk út á grautinn

Arnór Aðalsteinsson er knattspyrnumaður hjá Breiðabliki. Hann fann strax fyrir aukinni einbeitingu þegar að hann byrjaði að taka inn burnirót.

Meira úthald og skerpa

Arnór Aðalsteinsson, leikmaður Breiðabliks, breytti um lífsstíl árið 2012 vegna þreytu og orkuleysis. Hann þakkar náttúrulegri burnirót aukið úthald, orku og einbeitingu.

Arnór gerði sér grein fyrir að hann yrði að gera eitthvað sér til heilsubótar; ellegar myndi hann eyða of miklum tíma á bekknum í stað þess að vera með í leikjum.

„Ég hef mikinn áhuga á öllu sem eykur almennt heilbrigði og líkamlegan árangur hjá íþróttafólki,“ segir Arnór sem hefur nú um skeið tekið inn burnirót í jurtahylkjum frá Arctic Root.

„Ég trúi hvorki á galdralausnir né pillur sem eiga allt að lækna en ég las mér til um burnirótina og komst að því að hún passar mjög vel inn í það sem ég er að gera. Þetta er náttúrulegt bætiefni sem er unnið úr rót rhodiola rosea-plöntunnar.“

Arnór tekur tvær töflur á dag, eina að morgni og aðra fyrir æfingar síðdegis.

„Fyrstu áhrif af burnirótinni voru áberandi. Ég upplifði strax aukna einbeitingu og gat haldið mér lengur við efnið án þess að yfir mig færðist slen. Góð einbeiting er gríðarlega mikilvæg í íþróttum og því þykir mér gott að taka burnirót fyrir æfingar og leiki. Það hjálpar mér að halda mér við efnið og viðhalda einbeitingu sem annars getur verið erfitt þegar þreyta fer að færast yfir á löngum æfingum eða í leikjum.“

Arnór er í háskólanámi og segir burnirótina hjálpa sér við að beina athygli að námsefninu á löngum skóladögum.

„Ég mæli eindregið með burnirótinni frá Heilsu. Prófið að sleppa orkudrykkjum eða öðrum örvandi efnum og farið aftur til náttúrunnar. Hún mun gefa ykkur langvarandi orku og einbeitingu án þess að brenna kerti ykkar í báða enda.“

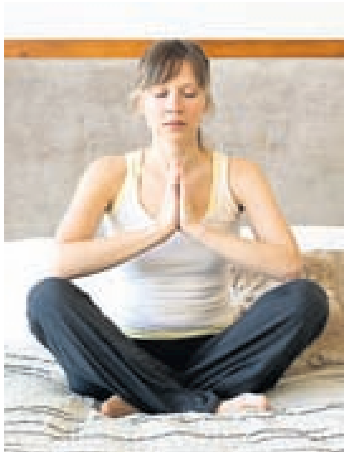
Arctic Root frá Heilsu fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum og stórmörkuðum.

Hugleitt og teygt að morgni

Góð leið til að byrja daginn er að taka frá nokkrar mínútur til að hugleiða. Fyrir hugleiðsluna mætti einnig gera nokkrar vel valdar teygjur til að hita upp líkamann. Þannig má fara inn í daginn í jafnvægi og tilbúinn til að takast á við krefjandi verkefni.

Í ró og næði

Þegar byrjað er að hugleiða er mælt með að gera það tvisvar á dag, að morgni og kvöldi í tíu til tuttugu mínútur. Þetta vex kannski



barnafólki í augum enda eru morgnar iðulega erilsamir. Það gildir annaðhvort að semja við makann eða vakna fyrr.

Til að hugleiðslan hafi tilætluð áhrif er nauðsynlegt að hafa ró og næði. Gott er að setjast niður á rólegum stað og gæta þess að verða ekki fyrir truflun, til dæmis frá síma og tölvu. Einnig er gott að minnka birtuna í herberginu.

Hægt er að finna ýmsar leiðbeiningar um hugleiðingu á netinu en hér er ein leið til að ná ró í hugann: Lokið augunum og takið nokkra djúpa andardrætti þar sem andað er alveg niður í kviðinn í rólegum takti. Athyglinni skal beint að andardrættinum en ef hugsunin fer á flakk skal beina henni hægt og rólega aftur að önduninni. Smám saman á fólk að líða inn í núverundina og það losnar um spennu og streitu í líkamanum, það hægist á hjartslætti, vöðvar slakna og hugurinn skýrist.

Hægt að teygja hvar sem er

Teygjur geta dregið úr vöðvaeymslum og fyrirbyggt meiðsli. Teygjur eru nauðsynlegar í tengslum við heilsurækt en þær eru einnig góðar á morgnana. Þá þarf að passa að teygja vöðvana rólega en ekki með rykkjum en gott er að halda teygjunni í 20-30 sekúndur. Einnig ætti að teygja sama vöðvann þrisvar sinnum. Þegar teygt er skal anda rólega inn og út til að ná góðri slökun. Þar er einnig góð leið inn í hugleiðsluna.

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

Dagurinn er bara allur annar

Ota haframjölið er framleitt úr 100% sérvöldum höfrum sem eru flokkaðir, valsaðir og síðan ristaðir til að auka enn á bragðgæðin. Hafragrautur úr Ota

Solgryn er einfaldur og hollur morgunverður með háu hlutfalli af fjölsykrum, trefjaríkur og mettandi og dugar þér langt inn í daginn.

OTA SOLGRYN

ENNEMM / SÍA / NM58258

Hafragrauturinn bestur

Morgunmaturinn vefst fyrir mörgum og sumum reynist sérstaklega snúið að koma einhverju hollu og staðgóðu ofan í börnin í upphafi dags. Næringarfræðingurinn og kennarinn Erna Héðinsdóttir gefur nokkur gagnleg ráð.

Í morgunflýtinum reynist sumum erfitt að næra sig og börnin sem skyldi. Margir enda á morgunkorni. „Það er svo sem allt í lagi á meðan morgunkornið er ekki sykrað en að mínum dómi er hafragrauturinn bestur,“ segir næringarfræðingurinn, kennarinn og ofurmamman Erna Héðinsdóttir sem á fjögur börn á aldrinum 7 til 18 ára. Hún féllst á að gefa nokkur ráð um það hvernig best er að næra börnin á morgnana.

Hafragrauturinn hollur og ódýr

Hafragrautur er hollur og góður og mun ódýrari en pakkamaturinn. „Heima hjá mér setjum við rúsínur og chia-fræ út í grautinn en það er auðvelt að leika sér með hann.“ Erna segir suma reyndar kvarta yfir því að þeir verði svangir fljótlega eftir að hafa borðað hafragraut. „Þá er ráð að fá sér smá prótein eða fitu með og þar kemur lýsið sterkt inn. Það hægir aðeins á meltingunni. Eins er D-vítamínið okkur Íslendingum ofboðslega mikilvægt og í raun eina fæðubótarefnið sem við þurfum.“

Sum börn vilja þó alls ekki hafragraut. „Þá er að velja sykurlaust morgunkorn og sykursnauðar mjólkurvörur. Eins gróft brauð og lítið unnar kjötvörur.“

Nóg af vatni

Erna segir líka gott að huga að morgunverðarmenningunni.

Erna með börnum sínum Höskuldi Mána 7 ára, Hólmfríði Ástu 9 ára, Brynjari Loga 12 ára og Álfheiði Kristínu 18 ára á taekwondo-æfingu. Erna byrjaði fyrir þremur árum og er ríkjandi Íslandsmeistari í sínum flokki. Hún er jafnframt Íslandsmeistari í ólympískum lyftingum.

„Hví ekki að vakna tíu mínútum fyrr, setja grautarpottinn á borðið og sitja saman og borða í stað þess að allir séu að grípa eitthvað á hlaupum. Eins vil ég minna á það að gefa börnum vel að drekka. Setja glös og vatnskönnu á borðið eða skenkja öllum vatn í glas. Það þarf að passa að þau séu vel vökvuð. Við finnum það sjálf að þó við séum ekki með bein ofþornunareinkenni þá fáum við fljótt hausverk og verðum pirruð ef við drekkum ekki nóg af vatni.“

Grænmeti og ávexti í nesti

Eitt af morgunverkunum er að útbúa nesti. Erna er ekki lengi að svara því hvað á að setja í nestisboxið. Það er grænmeti og ávextir. „Ég hef unnið í skólum og mín reynsla er sú að grænmetið sem boðið er upp á með hádegismatnum í skólanum rýkur ekki endilega út. Það eru helst þeir krakkar sem eru vanir að borða grænmeti og ávexti heima sem fá sér. Hin komast upp með að láta það vera. Það er því kjörið að tryggja grænmetis- og ávaxtaneyslu með því að hafa nestinu.“

Þarf að vera aðgengilegt

Erna mælir með því að hollustan sé skorin niður og gerð eins lystug og aðgengileg og kostur er. „Við köllum þetta gafflaperur heima hjá mér en það eru perur sem búið er að skera í bita. Eins er gott að hafa grænmeti og ávexti sjáanlegt uppi á borðum. Þá eru meiri líkur á því að það sé borðað. Erna hefur líka vanið sig á að gefa börnum sínum niðurskorið grænmeti á meðan þau bíða eftir kvöldmatnum. „Mín reynsla er sú að það hefur ekki áhrif á matarlystina.

Hjá Ernu er hafragrauturinn þessa dagana með rúsínum og chia-fræjum.

Sýnum gott fordæmi

Erna segir jafnframt afar mikilvægt að vera börnum góð fyrirmynd í fæðuvali og -venjum. Koma þeim hægt og bítandi í skilning um hvaða næring gerir þeim gott og hvernig á að matbúa hina ýmsu rétti. „Það er gaman að sjá hvernig það skilar sér en elstu börnin mín tvö eru til dæmis þegar farin að elda.“

Ernu er íþróttanæringarfræðin hugleikin en hún og börnin hennar fjögur æfa öll taekwondo hjá Ármanni. „Best er að borða eitthvað létt klukkutíma fyrir æfingu og drekka jafnframt vel af vatni. Eftir æfingu er mikilvægt að börnin fái fljótlega eitthvað orkuríkt í svanginn. Ef það er ekki komið að kvöldmatmæli ég með hnetum og fræjum fyrir þau sem þola það en annars banana og hollum mjólkurvörum.

Efamol bætir minnið

Efamol Active Memory er glæný blanda sem sameinar Omega 3 með lykilnæringarefnum sem eru stór þáttur í líkamsvirkni, heilaheilbrigði og getu til að eiga gott líf.

Ég finn mikinn mun á mér,“ segir Díana Íris Þórðardóttir sem tekið hefur inn Efamol Active Memory í tvo mánuði. „Einbeitingin er miklu betri og ég er jákvæðari og hressari.“

Efamol Active Memory er glæný blanda sem sameinar Omega 3-fiskiolíu með lykilnæringarefnum sem eru stór þáttur í að halda heilanum heilbrigðum og efla líkamsvirkni og getu til að eiga gott líf.

Unnið hefur verið að þróun og samsetningu Efamol í meira en aldarfjórðung með það að markmiði að bætiefnið nýtist mannslíkamanum sem best við upptöku á Omega 3-fitusýrum.

„Formúlan er blanda af DHA-fitusýrum, phosphatidylserine, fólínsýru, B-12 og E-vítamínum ásamt þykkni úr jurtinni gingko biloba sem er þekkt fyrir að viðhalda góðu minni. Heilinn stjórnar líðan okkar, tilfinningum og hreyfanleika líkamans og því mikilvægt að fá öll nauðsynleg næringarefni, ekki síst þegar við byrjum að eldast,“ segir Hafdís Björk Guðmundsdóttir hjá Heilsu.

Efamol Active Memory inniheldur Omega 3 sem er lykilfitusýra í viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi ásamt B-12 og fólínsýru sem stuðla að eðlilegri líkamlegri virkni.

„Efamol Active Memory getur hjálpað við að viðhalda og bæta vinnsluminni og verndar heilastarfsemina gegn aldurstengdri hrörnun. Flestum er kunnugt um mikilvægi Omega 3 fyrir líkamann og ekki síst til þess að viðhalda heilbrigðri heilastarfsemi, góðri sjón, varna náttblindu, styrkja taugakerfið, bæta svefn og stuðla að heilbrigðri virkni líkamans. Fæstir fá viðunandi magn þessara bætiefna úr fæðu og þess vegna er Efamol frábært til að stuðla að almennu heilbrigði og góðri líðan,“ segir Hafdís.

Díana Íris Þórðardóttir hefur tekið Efamol Active Memory í tvo mánuði og finnur á sér mikinn mun.

Einnig er til Efamol Vision sem er undraefni fyrir sjónina og vinnur vel á öllum minnstu sjóngöllum, eins og náttblindu, versnandi fókus og hrörnun augnbotna. Efamol Vision er ríkt af Omega 3, DHA og lykilefnunum lútein, aðalbláberjum og zeaxanthin.

Efamol Mother and Baby er sérþróuð Omega-blanda til að taka fyrir, eftir og á meðgöngu. Það inniheldur nauðsynlegar Omega 3 fitusýrur sem getur skort í nægjanlegu magni í fæðu mæðra á meðgöngu og eru að sama skapi mikilvægar fyrir þroska augna, heila og taugakerfis fósturs. Efamol Mother and Baby hjálpa mæðrum einnig að komast í gott andlegt form eftir fæðingu.

Efamol Active Memory fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og stórmörkuðum.

Afkastamiklir morgnar

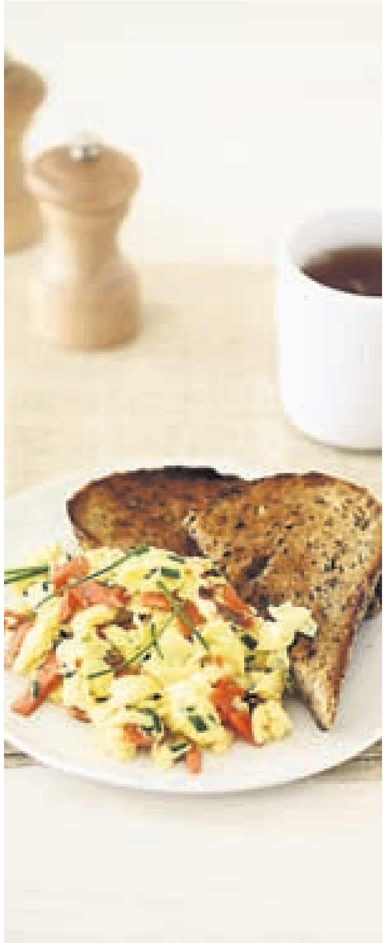
Þeir sem reka fyrirtæki eða hafa mikið að gera í vinnu vildu eflaust flestir hafa fleiri klukkutíma í sólarhringnum til að komast yfir allt sem gera þarf. Lykillinn að því að afkasta meiru gæti verið í mörgum tilfellum sá að nýta morgnana betur. Í bók sinni *What the Most Successful People Do before Breakfast* bendir Laura Vanderkam á hvernig hægt sé að nota morgnana.

- Minni líkur eru á truflun á morgnana. Dagurinn er fljótur að fyllast af alls kyns verkefnum hjá önnum köfnu fólki og því líklegt að ekki gefist tími til að gera eitthvað fyrir sjálfan sig ef beðið er með það fram yfir hádegi. „Það eru minni líkur á að eitthvað komi í veg fyrir að þú komist til dæmis á æfingu klukkan sex um morgun en klukkan fjögur um daginn.“
- Viljastyrkurinn er meiri á morgnana. „Viljastyrkurinn er eins og vöðvi sem þreytist þegar hann er ofnotaður,“ segir Vanderkam. Yfir daginn þarf til dæmis að fást við erfiðar ákvarðanir, erfitt fólk og keyra í mikilli umferð sem eyðir upp viljastyrk fólks þannig að í lok dags er forðinn búinn.
- Á morgnana gefst færi á að setja tóninn fyrir daginn. Þeir sem hafa sofið yfir sig eða gleymt nesti barnanna á borðinu heima vita að þegar dagurinn byrjar illa getur það haft áhrif á skapið og minnkað afköst dagsins. Vanderkam segir að þegar fólk vaknar snemma gefi það færi á að byrja daginn skipulega og á litlum sigrum sem setja tóninn fyrir hamingjuríkari og afkastameiri dag.

Það er sniðugt að nýta morgnana í að fara út að hlaupa.

Trefjaríkar
flögur og stökkt
granóla
Nýtt!
Nyhet!
QUAKER
Havre
crunch
FLAKES & GRANOLA
63%
400g
Góð nýjung
Morgnar eru til þess að njóta! Byrjaðu daginn með skál af Havrecrunch sem bæði bragðast dásamlega og uppfyllir hollustukröfur Skráargatsmerkisins. Prófaðu Havrecrunch ef þér finnst bragðið skipta að minnsta kosti jafnmiklu máli og heilsan. Bragðgóð máltíð.
NJÓTTU HOLLUSTU
®

Það er fljótlegt að fá sér þeyting á morgnana og möguleikarnir endalausir.



Þessi morgunverður kemur fólki í gang, eggjahræra full af próteini og hollri fitu.

Það er eins og að fá sér hollan eftirrétt í morgunmat þegar þessi verður fyrir valinu.

Nokkrir hollir réttir í morgunsárið

Eins og oft hefur komið fram er gott að borða hollan og staðgóðan morgunverð til að koma sér í gang. Margir hafa vanið sig á að borða alltaf bara gamla, góða morgunkornið en það getur verið gaman og hollt að breyta út af venjunni. Hér má finna uppskriftir að hollum og góðum morgunverði.

BERJAÞEYTINGUR

Þessi gómsæti þeytingur er fullur af trefjum og annarri hollustu. Í honum eru 225 kaloríur í hverjum skammti, 1,7 g fita, 25,7 g kolvetni, 1,3 g prótein.

1 bolli hindber
¾ bolli möndlu- eða hrísmjólk
¼ bolli steinlaus kirsuber eða hindber
1 ½ tsk. hunang
2 tsk. fínmulinn ferskur engifer
1 tsk. hörfræ
2 tsk. ferskur sítrónusafi

Aðferð
Blandið öllu saman í blandara þar til þeytingurinn er orðinn mjúkur. Dugar í tvo skammta.

EGGJAHRÆRA með reyktum laxi, aspas og geitaosti

Sælkeramorgunverður sem er fljótgerður og fullur af hollri fitu og próteini. 328 kaloríur, 20,4 g fita, 3,1 g kolvetni, 33,9 g prótein.

1 tsk. smjör
8 stilkar ferskur aspas (niðurskorinn)
salt og pipar, eftir smekk
8 egg
2 tsk. léttmjólk
¼ bolli mulinn ferskur geitaostur
120 g reyktur lax (niðurskorinn)

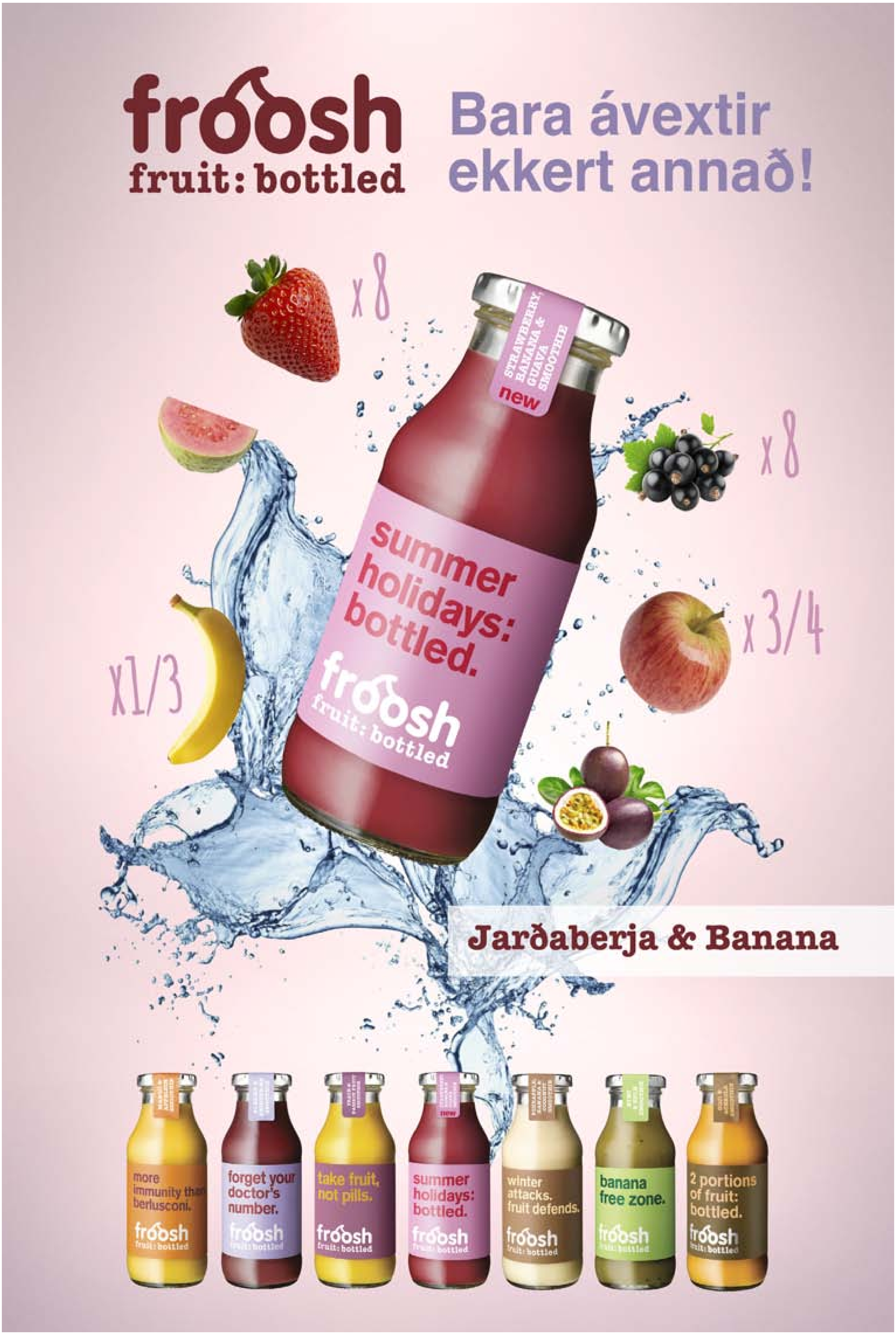
Aðferð
Hitið smjörið á pönnu á meðalhita. Þegar það fer að freyða setjið þá aspasinn á pönnuna og steikið þar til hann er mjúkur, saltið og piprið. Þeytið egg og mjólk saman og hellið á pönnuna, yfir aspasinn. Lækkið hitann og hrærið stöðugt í með sleif. Bætið geitaostinum í rétt áður en hræran er tilbúin. Takið pönnuna af hitanum þegar eggin eru enn kremkennd og mjúk og bætið reykta laxinum við. Fyrir tvo.

KALDUR HAFRAGRAUTUR

Það er fljótlegt að grípa þennan með sér á morgnana því hann er búinn til kvöldið áður og geymdur í kæli yfir nóttina. Ekki skemmir fyrir að hann er algjört lostæti. 245 kaloríur, 5 g fita, 56 g kolvetni, 13 g prótein.

¼ bolli haframjöl
1/3 bolli léttmjólk
¼ bolli grísk jógúrt
1 ½ tsk. chia-fræ
1 msk. kakó
1 tsk. hunang (má sleppa eða nota annað sætuefni)
¼ bolli niðurskorinn banani (u.þ.b. hálfur banani).

Aðferð
Blandið saman í lítilli krukku (t.d. sultukrukku) haframjöli, mjólk, grískri jógúrt, chiafræjum, kakói og hunangi. Setjið lok á krukkuna og hristið þar til allt er vel blandað. Takið lokið af, bætið banananum við og blandið. Setjið lokið aftur á krukkuna og geymið í ísskáp yfir nótt, borðið kalt.


froosh
fruit: bottled
Bara ávextir
ekkert annað!
x 8
x 8
x 3/4
x1/3
STRAWBERRY, BANANA & GUAVA SMOOTHIE
new
summer holidays: bottled.
froosh
fruit: bottled
Jarðaberja & Banana
more immunity than berlusconi.
forget your doctor's number.
take fruit, not pills.
summer holidays: bottled.
winter attacks. fruit defends.
banana free zone.
2 portions of fruit: bottled.

KOLVETNALAUS MORGUNMATUR

Þeir sem vilja forðast sykur og kolvetnaríkan mat ættu að skoða mataræði sem kennt er við lágkolvetnisfæði. Sumir vilja borða staðgóðan morgunverð en aðrir fá ekki matarlystina fyrr en um hádegi. Prótínríkt fæði er mjög heppilegt fyrir þá sem vakna svangir og gefur góða fyllingu.

Hér eru nokkrar útgáfur af morgunmat fyrir þá sem eru á lágkolvetnafæði.

Egg og grænmeti, steikt upp úr kókosolíu er afar góður og kolvetnalaus morgunverður. Skerið niður gulrætur, blómkál, spergilkál og steikið á pönnu ásamt baunum, eggjum og spínati.

Önnur útgáfa er grísk jógúrt með hvítlauk sem er notuð út á grænmeti eins og spínat og blaðlauk sem steikt hafa verið með smá sítrónusafa og chili-pipar. Spælið tvö egg ofan á grænmetið og berið fram með jógúrtinu.

Þriðja útgáfan er pylsur, sætar kartöflur, egg, lárpera og smávegis rifinn ostur.

Fjórða útgáfan er harðsoðin egg vafin með beikoni og borin fram með rjómaosti.

Fimmta útgáfan er morgunverðarmöffins með eggjablöndu, kotasælu og parmesan-osti.

Sjötta útgáfan er beikon, egg, lárpera og tómatar.

Sjöunda útgáfan er lárpera með spældu eggi, kotasælu og reyktum laxi.

Áttunda útgáfan er eggjakaka með geitaosti, spínati, lárperu, pylsu og salsasósu.

MORGUNÆFINGARNAR GERÐAR HEIMA Í STOFU

Það eru margir kostir við að æfa á morgnana, til dæmis þarf ekki að eyða tíma eftir vinnu í ræktinni, fitubrennslan kemst í gang við það og einbeitingin verður betri, það eru færri í ræktinni á morgnana og margir verða hressari yfir daginn þegar þeir æfa snemma.

Þeir sem komast ekki í ræktina á morgnana geta tekið smátíma í æfingar heima við. Það er sniðugt að vakna kortéri fyrr og taka nokkrar æfingar fyrir, til dæmis, handleggi, maga og læri. Auðvelt er að finna myndbönd af ýmsum æfingum á netinu og gera þær heima í stofu.

ÁVEXTIR Í MORGUNMAT

Orkan og næringin í ávöxtum nýtist best í upphafi dags. Ávextir eru líka vökvaríkir sem hjálpar til við að hreinsa meltinguna. Þeir innihalda jafnframt ensím sem hjálpa til við að brjóta niður aðra fæðu.

Það er því ekkert sem mælir gegn því að borða ávexti í morgunmat nokkra daga í viku. Það er ekki síst sniðugt fyrir þá sem vilja léttast. Þeir sem eru sykursjúkir ættu þó að gæta að ávaxtasykrinum.

Best er að skera nokkrar tegundir í skál. Til dæmis appelsínur, epli, perur, vínber, jarðarber og banana. Þetta er gómsætt eitt og sér en þeir sem vilja geta til dæmis bætt við AB-mjólk, hnetum og fræjum. Þannig fæst jafnframt prótein og fita og sem heldur svengdartilfinningunni frá.

NÁTTÚRULEG OFURBLANDA FYRIR ÞYNGDARSTJÓRNUN

BALSAM KYNNIR *RASPBERRY KETONES Blend frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja auka brennslu, hindra fituuppbyggingu, bæta frammistöðu og draga úr matar- og sykurþörf. Styður allar hliðar þyngdarstjórnunar og frábært samhliða hreyfingu.*

HINDBERJAKRAFTUR
Raspberry Ketones er náttúrulegt andoxunarefni sem unnið er úr blöndu af hreinum hindberjum og er ein vinsælasta lausn við þyngdarstjórnun í heiminum í dag. Hindber hafa jákvæð áhrif á hormónið Adiponectin sem við höfum öll að geyma í líkamanum í mismiklu magni. Adiponectin hefur mikil áhrif á það magn fitu sem líkaminn geymir ásamt því að stýra blóðsykursjafnvægi og insúlínnæmi. Raspberry Ketones hjálpar líkamanum að auka adiponectin-magnið í blóðrásinni og þar með auka brennslu, hindra fituuppbyggingu og jafna blóðsykur sem dregur úr matar- og sykurþörf.

ÓMAR ÞÓR ÓMARSSON framkvæmdastjóri Balsam.

GLÆNÝ OFURBLANDA
Raspberry Ketones-fæðubótarefni frá Natural Health Labs inniheldur nýja ofurblöndu af hreinum hindberjum, grænu tei, afrískum mangó og L-Carnitine sem vinnur gríðarlega vel saman fyrir þyngdarstjórnun, hreysti og vellíðan.

GRÆNT TE er allra meina bót og styður m.a. efnaskipti, hefur orkugefandi áhrif, hreinsar líkamann, jafnar blóðsykur og inniheldur andoxunarefnið pólífenóls sem hjálpar til við að brjóta niður fitu í meltingarveginum,

AFRÍSKUR MANGÓ styður þyngdartap með því að hafa áhrif á myndun hormónsins leptíns, sem er oft kallað „seddu-hormónið", og þar með draga úr svengd og sætuþörf, og draga úr kólesteróli ásamt því að brjóta fitu hraðar niður.

L-CARNITINE er amínósýra sem flytur fitusýrur til hvatbera (orkugjafa fruma) til orkuframleiðslu. Með því að auka magn L-Carnitine í líkamanum verður fitubrennsla mun skilvirkari sem eykur orku, þrek og úthald. Nýlegar rannsóknir á L-Carnitine hafa einnig sýnt fram á betri frammistöðu í íþróttum og styttri endurheimt.

AÐEINS HÁGÆÐA HRÁEFNI
„Raspberry Ketones-fæðubótarefni frá Natural Health Labs styður þyngdarstjórnun og eykur hreysti. Fæðubótarefnið inniheldur aðeins hágæða hráefni, engin litarefni, engin rotvarnarefni og er framleitt eftir ströngustu gæðakröfum, er GMP-vottað," segir Ómar Þór Ómarsson framkvæmdastjóri Balsams ehf.

SÖLUSTAÐIR
Fæst í fjölda apóteka, Heilsuhúsinu, Heilsutorgi Blómavals, Heilsuveri, Heimkaupum, Fjarðarkaupum og Sportlífi.

GRÆNT TE
Eykur orku og þrek
Styður efnaskipti
Hreinsar líkamann

HINDBER
Eykur brennslu
Hindrar fituuppbyggingu
Dregur úr matar- og sykurþörf

L-CARNITINE
Skilvirkari brennsla
Eykur orku og þrek
Bætir frammistöðu

AFRÍSKUR MANGÓ
Eykur brennslu
Brýtur niður fitu hraðar
Dregur úr matar- og sykurþörf

OFURFÆÐA GEGN VEIKINDUM

BALSAM KYNNIR *HAWAIIAN NONI-ÁVÖXTUR Nýjasta frá Natural Health Labs. Tilvalið fyrir þá sem vilja stuðla að langlífi, styrkja ónæmiskerfið, auka orku, hreysti og betri líðan. Inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem bæta heilsuna!*

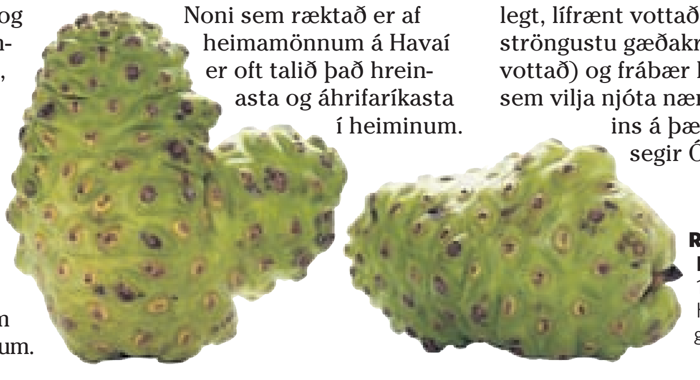
SÍGRÆNN HEILSUÁVÖXTUR
Noni-ávöxturinn er sígrænn allan ársins hring og er rómaður fyrir að stuðla að langlífi, betri heilsu og betri líðan. Ávöxturinn kemur upprunalega frá Kyrrahafseyjum og flokkast sem ofurfæða vegna þess hve einstaklega ríkur hann er af næringarefnum. Hann er þekktur af innfæddum sem veikindabaninn og í pólýnesískum goðafræðum er greint frá því að guðinn Maui hafi verið endurlífgaður með þessum magnaða ávexti.

ALLRA MEINA BÓT
Rannsóknir sýna að Noni-ávöxturinn styrkir ónæmiskerfi og varnarkerfi líkamans. Hann gefur aukna orku, jafnar blóðþrýsting, bætir meltinguna, eflir starfsemi hjarta, lifrar og nýrna, linar verki, styrkir liði, minnkar bólgur ásamt því að gefa fallegt og unglegt útlit. Þá er Noni þekktur fyrir að auka vellíðan þar sem hann er ríkari af pro-xeroníni en aðrir ávextir, en efnið er nauðsynlegt frumum líkamans og styður við myndun serótóníns í heila.

BURT MEÐ VEIKINDIN
„Noni-ávöxturinn er tilvalin fyrir þá sem vilja bæta heilsu, hreysti og verja sig gegn veikindum í haust og vetur," segir Ómar Þór Ómarsson, framkvæmdastjóri Balsam. Ávöxturinn inniheldur um 150 þekkt næringarefni sem líkaminn þarf til vaxtar, viðhalds og heilsu. Hann er auðugur af A-, B-, C- og E-vítamínum, járni, kalki, kalíum, sinki og inniheldur 17 af 20 lífsnauðsynlegum amínósýrum.

EYKUR HREYSTI Noni-ávöxturinn er tilvalinn fyrir þá sem vilja bæta heilsuna, hreysti og verja sig gegn veikindum í haust og vetur

HREIN AFURÐ FRÁ HAVAÍ
Noni sem ræktað er af heimamönnum á Havaí er oft talið það hreinasta og áhrifaríkasta í heiminum. Fæðubótarefnið er 100% náttúrulegt, lífrænt vottað, framleitt eftir ströngustu gæðakröfum (GMP-vottað) og frábær lausn fyrir þá sem vilja njóta næringar ávaxtarins á þægilegan máta segir Ómar Þór.


RÁÐLÖGÐ NOTKUN Taktu 1 til 3 grænmetishylki með vatnsglasi yfir daginn.

SÖLUSTAÐIR
Fáanlegt í nær öllum apótekum Lyfju, Apótekinu, Heilsuhúsinu, Heilsutorgi Blómavals, Hagkaupi, Heimkaupum, Fjarðarkaupum, Sportlífi og Heilsulausn.is

HEILBRIGT LÍF MEÐ FOREVER LIVING

FOREVER Á ÍSLANDI KYNNIR *Forever Living Products er heimsins stærsti ræktandi og framleiðandi hreins, náttúrulegs aloe vera og býflugnaafurða. Forever dreifir aloe vera-vörum um allan heim. Aloe vera-plantan er mjög fjölhæf og hennar má neyta og einnig nota útvortis til að bæta heilsu og líðan. Allt aloe vera frá Forever er kaldunnið sem viðheldur virkum innihaldsefnum.*

Lykillinn að árangri Forever er viðhorf fyrirtækisins gagnvart gæðum og hreinleika," segir Halldóra Magnúsdóttir hjá Forever Living Products á Íslandi en Forever er 36 ára gamalt fyrirtæki sem stofnað var í Scottsdale í Arizona árið 1978. „Allt frá gróðursetningu til uppskeru eru aloe vera-plönturnar ræktaðar af sömu natni og eftir sömu stöðlum og fyrirtækið notar við hverja einustu framleiðsluvöru sína. Blöðin eru handskorin og þeim er komið í vinnslu innan fárra stunda til að tryggja hreinasta og ferskasta aloe vera-gelið og viðhalda þannig þeim eiginleikum sem plantan býr yfir," lýsir hún.

UNDRAVERÐ PLANTA

Aloe vera-plantan hefur verið nýtt frá fornu fari við hinum ýmsu vandamálum. „Aloe vera virkar vel á meltingu, ónæmiskerfið, magavandamál, húðvandamál, eykur upptöku næringarefna og hefur þar af leiðandi áhrif á orkuna. Aloe hefur einnig bólgueyðandi eiginleika og er mjög græðandi," segir Halldóra en hið þétta gel plöntunnar er skilið varlega frá laufkvoðunni og hreinsað með sérstakri einkaleyfisaðferð sem Forever hefur yfir að ráða. „Allt aloe vera frá Forever er kaldunnið en kaldvinnslan viðheldur virkum innihaldsefnum," bendir Halldóra á.

EIGIN PLANTEKRUR

Til að tryggja hámarksgæði ræktar Forever aloe vera á sínum eigin plantekrum og notar ekki illgresis- og skordýraeitur. „Forever ræktar yfir 50 milljón aloe vera plöntur og má því segja að plantekrur Forever losi jörðina við tvær milljónir tonna af koltvísýringi á ári hverju," segir Halldóra. Hún segir aloe vera-vörur Forever vera með þeim hreinustu á markaðnum. „Með nákvæmri meðhöndlun og með því að forðast gerilsneyðingu, frostþurrkun og upphitun nær aloe vera að halda sínum gagnlegu eiginleikum," bendir Halldóra á en Forever er með ítarlegt eftirlit sem hefst á ræktunarstigi og heldur áfram í gegnum uppskeru, framleiðslu og alla leið í dreifingu.

„Grunnurinn að vörum Forever er 100% hreint gel innan úr blöðum aloe veraplöntunnar. Síðan er bætt varlega við hæfilega miklu af öðrum innihaldsefnum til að úr verði framúrskarandi vörur. Fjölhæfni þessara vara er slík að hægt er að nýta þær sem drykki eða bera þær á húðina," segir Halldóra. Hún tekur fram að Forever-vörurnar séu aldrei prófaðar á dýrum.

MEST SELDA VARAN

Fyrsta framleiðsluvara Forever var Aloe Vera Gel-drykkurinn sem enn í dag er mest selda vara fyrirtækisins. „Aloe Vera Gel-drykkurinn er sá hreinasti á markaðnum. 97 prósent af innihaldi brúsans eru hreint aloe vera-gel innan úr laufi plöntunnar, og í safann eru sett þrjú prósent náttúrulegra varðveisluefna, til að hægt sé að setja þetta á brúsa."

Á ÍSLANDI Í 15 ÁR

Forever hefur starfað á Íslandi síðan 1999. „Forever er með vöruhús og þjónustumiðstöð í Hlíðasmára 17 í Kópavogi en sala vörunnar fer eingöngu fram í beinsölu, það er í gegnum tengslanet sjálfstæðra dreifingaraðila," útskýrir Halldóra og bendir á að þannig skaffi Forever tekjutækifæri fyrir til að mynda húsmæður sem vilji auka tekjur sínar.

Halldóra bendir á heimasíðuna www.foreverisland.is og Facebook-síðu fyrirtækisins www.facebook.com/foreverisland og fyrir nánari upplýsingar en einnig aðalheimasíðu Forever; www.discoverforever.com. „Þar er hægt að skoða nánar allt framleiðsluferlið í máli og myndum. Í raun frá plöntu til vöru til viðskiptavinarins."

Á AKRINUM Forever ræktar allt sitt aloe vera á eigin plantekrum.

Aloe vera vörur Forever urðu fyrstar til að hljóta Seal of Approval viðurkenninguna frá Alþjóðlega Aloe-vísindaráðinu (IASC).

HALLDÓRA MAGNÚSDÓTTIR

Nokkrar staðreyndir um rekstur Forever Living

- Markaðshlutdeild Forever er um 65 prósent. Það er 65 prósent af alheimsframleiðslu aloe er hjá Forever Living.
- Forever er með árangursrík viðskipti í yfir 150 löndum
- Fyrirtækið er skuldlaust. Það á nægt lausafé og eignir sem eru metnar á 1,5 milljarða Bandaríkjadala.
- Ársvelta fyrirtækisins á heimsvísu er yfir 2,6 milljarðar Bandaríkjadala.
- Forever Living Products skaffar tekjutækifæri fyrir meira en 9,5 milljón dreifingaraðila í yfir 150 löndum.

FRÁ VINNSLU Með nákvæmri meðhöndlun og með því að forðast gerilsneyðingu, frostþurrkun og upphitun, nær aloe vera að halda sínum gagnlegu eiginleikum.

15 ÁR Á ÍSLANDI
Forever er með vöruhús og þjónustumiðstöð í Hlíðarsmára 17 í Kópavogi.

Endurgreiðsla tryggð að fullu

Forever hefur mikla trú á gæðum vara sinna og býður 60 daga endurgreiðslutryggingu ef viðskiptavinir eru ekki fullkomlega ánægðir.

AFMÆLISMÁLÞING OG STOFNUN NEYÐARSJÓÐS KRAFTS

Afmælismálþing Krafts verður haldið í Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélags Íslands að Skógarhlíð 8 miðvikudaginn 1. október kl. 13.

Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur. Það fagnar 15. afmælisári sínu og stendur af því tilefni fyrir málþingi undir yfirskriftinni „Ungt fólk og krabbamein“.

Afmælismálþingið fer fram á stofndegi Krafts og er það öllum opið að kostnaðarlausu. Markmið þess er að fjalla um þær hliðar krabbameins sem sérstaklega tengjast ungu fólki.

Formleg stofnun Neyðarsjóðs Krafts fer einnig fram á málþinginu ásamt því að boðið verður upp á afmælisveitingar.

Fyrirlesarar málþingsins eru bæði fræðimenn og reynslumiklir leikmenn. Umfjöllunarefni þess snýr að forvörnum, kostnaðarþátttöku krabbameinssjúklinga, frjósemi og barneignum eftir krabbameinsmeðferð, stuðningi við aðstandendur, aðferðum til að ræða við börn um sjúkdóminn og upplifun notenda af heilbrigðisþjónustunni.

ÖLLUM OPIÐ
Málþingið er haldið á stofndegi Krafts og er öllum opið.

Meðal fyrirlesara er Elísabet Lorange listmeðferðarfræðingur sem heldur erindi um stuðning við aðstandendur.

FLENSA Á FERÐ

Nú fer tími flensufaraldra að renna upp.

BÓLUSETNING
Á vetri hverjum gengur inflúensa yfir norðurhvel jarðar á tímabilinu október til mars og er hún tvo til þrjá mánuði að ganga yfir. Árleg bólusetning gegn inflúensunni er besta vörnin og því gott að fara að huga að því að fá sér hana. Bólusetningin gefur um sextíu til níutíu prósent vörn hjá einstaklingum yngri en 65 ára (einnig börnum eldri en sex mánaða) en heldur minni hjá eldri einstaklingum. Bólusetningin dregur einnig úr alvarlegum fylgikvillum sýkingarinnar og lækkar dánartíðni hjá þeim sem veikjast þó þeir hafi verið bólusettir

Sóttvarnalæknir mælir með árlegri bólusetningu áhættuhópa sem eru eftirfarandi

- **Allir einstaklingar eldri en 60 ára.**
- **Öll börn 6 mánaða og eldri og fullorðnir sem þjást af langvinnum hjarta-, lungna-, nýrna- og lifrarsjúkdómum, illkynja sjúkdómum og öðrum ónæmisbælandi sjúkdómum.**
- **Starfsfólk heilbrigðisþjónustu og aðrir þeir sem daglega annast fólk með aukna áhættu.**

Heimild: doktor.is

RISTAÐAR VERRI

OFNÆMI
Ný rannsókn á vegum vísindamanna við Oxford-háskóla bendir til að ristaðar jarðhnetur séu líklegri til að vekja ofnæmisviðbrögð en hráar hnetur.
Talið er að efnafræðilegar breytingar sem verða við ristun geti kveikt ofnæmi og aukið líkur á ofnæmisviðbrögðum síðar.

Rannsóknin var birt í tímaritinu Journal of Allergy and Clinical Immunology. Hún var gerð á músum sem fengu jarðhnetuprótein. Líkamar þeirra sem fengu ristuðu útgáfuna brugðust mun verr við en líkamar þeirra músa sem fengu hráar hnetur.

Vísindamennirnir sögðu ítarlegri rannsóknir nauðsynlegar en töldu að þessar niðurstöður gætu útskýrt af hverju jarðhnetuofnæmi er mun minna í Austur-Asíu þar sem soðnar, hráar eða steiktar hnetur eru mun algengari í fæðu en ristaðar.

Heilsuréttir fjölskyldunnar

Nýjir hollusturéttir við allra hæfi

Eftir að bækurnar okkar **Heilsuréttir fjölskyldunnar** og **Nýir heilsuréttir** komu út kom í ljós að fólk hefur því miður ekki alltaf tíma til þess að elda næringarríkan mat frá grunni eins og það vildi gera, m.a. til þess að forðast aukaefni og of mikinn sykur. Þannig að fljótlega varð okkar næsta verkefni að búa til heilsurétti án aukaefna, viðbætts sykurs, eins og maturinn væri í raun matreiddur í eldhúsinu heima, en samt hægt að kaupa tilbúna úti í búð. Við höfum útbúið þrjá nýja heilsurétti, **Grænmetislagsagna, Gulrótarbuff** og **Indverskar grænmetisbollur**. Bragðgóðir réttir, fullir af þarflegum næringarefnum.

Bestu kveðjur, Berglind og Siggi.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilauppbod.is

ÞARFTU 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

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

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

bilfang.is S. 567 2000

SUZUKI GRAND VITARA PREMIUM+ (CRUISE, A/C, ÁLFELGUR) Árgerð 2011. Ekinn 91 Þ.KM Verð kr. 3.090.000. Rnr. 191836

SUZUKI SWIFT (NEW) Árgerð 2012. Ekinn 102 Þ.KM Verð kr. 1.790.000. Rnr. 154173

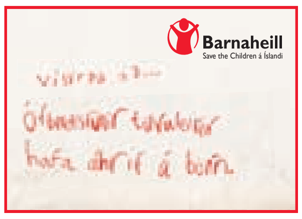
SKODA OCTAVIA AMBIENTE COMBI DIESEL Árgerð 2012. Ekinn 69 Þ.KM Verð kr. 3.290.000. Rnr. 154210

bilfang.is S. 567 2000

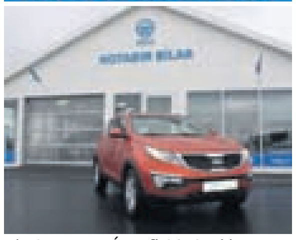
HYUNDAI I30 CLASSIC II Árgerð 2012. Ekinn 89 Þ.KM Verð kr. 1.880.000. Rnr. 125728

PORSCHE PANAMERA 970 4 Árgerð 2011. Ekinn 53 Þ.KM Verð kr. 12.900.000. Rnr. 191868

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is



ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



Kia Sportage. Árgerð 2013, ekinn 35 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.990958. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2013, ekinn 30 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.240183.

MERCEDES-BENZ M ml350. Árgerð 2005, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.990945.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sorento ex luxury 2,5 170hö. Árgerð 2006, ekinn 71 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.141265. Mjög flott eintak.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ A-LINER SOFA BED

ÚTSALA, A-liner Classic Sofa Bed, Ísskápur, Truma, álfelgur, hár og flottur vagn, ATH aðeins 2 stk í boði, Verð 2.690.000kr , Er á staðnum hjá okkur,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og lau 11-15
http://www.isband.is

Bílar til sölu

Suzuki Cool Car 1400, 4x4 árg. 2013 ekin 1300km. (nýr bíll) skráður 6 manna en með belti fyrir 8 (hægt að fá breytingu á skráningu) Verð 2.850þús. Uppl. í s. 6995595

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!

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

0-400 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-400. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

Viðgerðir

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Garðyrkja

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

Bókhald

BÓKHALD:
Bókhald, laun, reikningagerð, ársreikningar, milliinnheimta, stofnun fyrirtækja, VSK & almenn ráðgjöf. Gerum föst verðtilboð.
Orange Project Ármúla 6, s: 5 27 27 87 www. orangeprojecthouse.com

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

Málarar

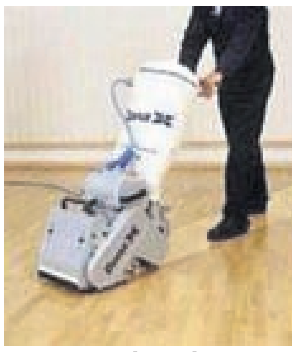
LITASKIL EHF
Getum bætt við okkur verkefnum. lögg. Málarameistari. Fagleg vinnubrögð og sanngjarnt verð. S. 659 7903 og 841 0490.

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



PARKETSLÍPUN ÍSLANDS
Parket og borðplötuslípun um allt land. 781 7200. www. parketslipunislands.is

www.vinna.is

vinna.is
sími: 511 1144

atvinna

BYGGINGARVÖRUR SÖLUMAÐUR

Innflutningsfyrirtæki og söluaðili á byggingarvörum og lausnum fyrir byggingariðnaðinn leitar af afburða sölumanni með reynslu og þekkingu á byggingarvörum.

Fullum trúnaði heitið, öllum fyrirspurnum svarað.

Umsóknir sendist á minicube@aol.com

Fasteignir.is

-Nú með Fasteigna-App

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

vísir.is

Húsaviðhald

TRÉSMÍÐI
ÖLL ALMENN TRÉSMÍÐA-VINNA INNAN SEM UTAN.
20 ÁRA REYNSLA.
TILBOÐ/TÍMAVINNA
UPPL. HJÁ GUÐMUNDI Í S. 895 6820
ALPARSLF@HOTMAIL.COM

Tökum að okkur stærri og smærri verkefni f. einstaklinga og húsfélög. Fagmenn á öllum sviðum. B. R Bygg ehf S. 858 3373 brbygg@simnet.is

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!
www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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.

HEILSA

Heilsuvörur

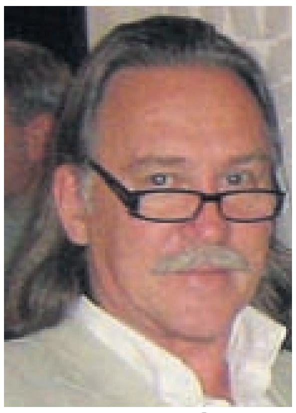
Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

Nudd

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

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

Þjónusta



REYKSTOPP MEÐ ÁRANGRI S: 694-5494
Sjálfsefling, losun streitu og kvíða. Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT. Áratuga reynsla í mannrækt S: 694 5494 www.theta.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU 80- 400 FM HÚSNÆÐI MEÐ ALLT AÐ 4M LOFTHÆÐ MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi og Auðbrekku (gömlu Toyota húsunum) hentar undir léttan iðnað, heildsölur o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

3 herbergja íbúð 89,6 fm til leigu í 3 hæða blokk í Arahólum. Góð staðsetning og frábært útsýn. Leiguverð per mán. 165 þús. uppl. í S. 699 8404.

Til leigu 3 h. 84 fm íbúð í Lautasmára Kóp. Íbúðin er á 2. hæð í litlu fjölbýli. Laus 1. okt. Vinsamlega sendið allar uppl þám æskilegan leigutíma og greiðslugetu á raggidans@hotmail.com

Atvinnuhúsnæði

Iðnaðarhúsnæði til leigu, 122fm + milliloft í Lindum Kópavogi. Uppl. í s. 698 5454

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

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.

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.
Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól ofl. Opið helgina 27. - 28. september og 4. - 5. október frá kl. 11 til 18. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Wilson's PIZZA

WILSON'S PIZZA LEITAR AF STARFSFÓLKI Í EFTIRFARANDI STÖÐUR:
Pizzabakara - Pizzasendlum - Símsvörun og í afgreiðslu í lúgu (Drive in Vesturlandsvegi) -
Áhugasamir vinsamlegast sendið umsókn með ferilskrá og mynd á netfangið: atvinna@wilsons.is

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT
KORNIÐ
BAKARÍ

Kornið Bakery is looking for assistants in the Bakery. Please send you job application to umsokn@kornid.is

STÓLALEIGA - FRÁBÆR STAÐSETNING !
Ertu að leita af góðri staðsetningu undir hársnyrti, þá er hér gott tækifæri á mjög sanngjörnu verði. Uppl. í s. 849 9100.

Jói Fel

JÓA FEL - JL HÚSIÐ FRAMTÍÐARSTÖRF
Óskum eftir að ráða fólk í fullt starf í afgreiðslu virka daga. Íslenskukunnátta nauðsynleg.
Vinsamlega hafið samband Linda 863-7579 eða linda@joifel.is

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ

ÍSLENSKA GÁMAFÉLAGIÐ
óskar eftir meiraprófsbílstjóra á Egilsstöðum. Umsóknir óskast á heimasíðu fyrirtækisins, www. gamur.is.
Nánari upplýsingar veitir Helga Fjóla Sæmundsdóttir, framkv.stjóri starfsmannasviðs, helga@gamur.is.

SÉRVERKEFNI
Ræstingaþjónustan sf óskar eftir að ráða starfsmenn í sérverkefnadeild við bónvinnu, hreingerningar o.fl. á höfuðborgarsvæðinu. Störfin henta báðum kynjum. Bílpróf, hreint sakavottorð og góð íslenskukunnátta nauðsynleg.
Nánari upplýsingar fást í síma 821-5050 á skrifstofutíma eða sendið umsóknir á umsokn@rth.is

ERUM AÐ LEITA EFTIR AÐILA TIL AÐ SJÁ UM KAFFIBAR Í SAMSTARFI VIÐ BÓKUNARSKRIFSTOFU RÉTT VIÐ LAUGARVEG.
Getum skaffað Franchise samning frá vinsælu kaffihúsi og þarf þá aðilinn sem tekur við rekstrinum aðeins að panta það sem hann vill selja en ekki standa í bakstri o.fl. Leigan er aðeins kr. 110.000 á mánuði.
Fyrirspurnir (Nafn, sími, reynsla) sendist í maili á leiga@icelandsummer.com

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuvogi 2

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið með glæsilegt forskot á keppinautana.
Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

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

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

uppboð

Sýslumaðurinn á Húsavík

- UPPBOÐ -

Einnig birt á www.naudungarsolur.is. Framhald uppboðs á eftirfarandi eignum verður háð á þeim sjálfum, sem hér segir:

Aðalbraut 24, fnr. 216-7216, 675 Raufarhöfn, Norðurþingi, þingl. eig. Hrafn Magnússon, gerðarbeiðendur Norðurþing og Vörður tryggingar hf., mánudaginn 29. september 2014 kl. 11:30.

Aðalbraut 24, fnr. 216-7217, 675 Raufarhöfn, Norðurþingi, þingl. eig. Maritza Esther P. Ospino, gerðarbeiðendur Íbúðalánasjóður, Norðurþing og Vörður tryggingar hf. mánudaginn 29. september 2014 kl. 11:50.

Aðalbraut 57, fnr. 216-7058, 675 Raufarhöfn. Norðurþingi, þingl. eig. Friðgeir Hjaltason, gerðarbeiðandi Íbúðalánasjóður, mánudaginn 29. september 2014 kl. 12:10.

Bakkagata 11, fnr. 216-6844, 670 Kópaskeri, Norðurþing, þingl. eig. JS Seafood ehf. gerðarbeiðendur Byggðastofnun, Norðurþing og Vörður tryggingar hf. mánudaginn 29. september 2014 kl. 10:00.

Hálsvegur 7, fnr. 216-7819, 680 Þórshöfn, Langanesbyggð, þingl. eig. Sonja Súsanna Hallgrímsdóttir, gerðarbeiðandi Vátryggingafélag Íslands hf. mánudaginn 29. september 2014 kl. 13:30.

Ræktunarland, 154779, hesthús, fnr. 216-7969, Langanesbyggð, þingl. eig. Sonja Súsanna Hallgrímsdóttir, gerðarbeiðandi Vörður tryggingar hf. mánudaginn 29. september 2014 kl. 14:15.

Sauðanes, fnr. 216-8090, 681 Þórshöfn, Langanesbyggð, þingl. eig. Skör ehf.-Hið mikla ísl.sög.fél, gerðarbeiðandi Tryggingamiðstöðin hf. mánudaginn 29. september 2014 kl. 15:15.

Ásgarðsvegi 7, fnr. 215-2361, 640 Húsavík, Norðurþingi, þingl. eig. Sturla Þorgrímsson og Lára Sigþrúður Sigurðardóttir, gerðarbeiðandi Sjóvá-Almennar tryggingar hf. þriðjudaginn 30. september 2014 kl. 10:00.

Brúnagerði 3, fnr. 230-1766, 640 Húsavík, Norðurþingi, þingl. eig. Héðinn Helgason, gerðarbeiðendur Íslandsbanki hf. Norðurþing og Sjóvá-Almennar tryggingar hf. þriðjudaginn 30. september 2014 kl. 11:00.

Sýslumaðurinn á Húsavík
22. september 2014.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

S A F T

fasteignir

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.

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Sölusýning í dag frá kl. 17:15– 17:45

NÝJAR ÍBÚÐIR VIÐ SJÁVARSÍÐUNA Í SJÁLANDINU

- Glæsilegar 4ra herbergja íbúðir í 3ja hæða fjölbýli við Nýhöfn, Sjálandi við smábátahöfnina.
- Sjávarútsýni er frá stofum og eldhúsum í öllum íbúðum.
- Íbúðirnar eru ýmist með góðum svölum eða stórum timburveröndum.
- Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum.

Nýhöfn 2
4ra herbergja íbúðir frá 123,5 fm. upp í 143,2 fm.
Verð frá kr. 43.500.000.-

Nýhöfn 4
4ra herbergja íbúðir frá 137,3 fm. upp í 141,4 fm.
Verð frá kr. 53.800.000.-

Nýhöfn 6
4ra herbergja útsýnisíbúð á efstu hæð 145,0 fm með tvennum svölum til suðausturs og austurs.

Frábær staðsetning við sjávarsíðuna • Stutt í falleg útivistarsvæði • Útsýni er yfir sjóinn og fjallahringinn

Byggingaraðili er Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf.

SÖLUSÝNING Í DAG

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póst dreifing

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | www.postdreif-

fasteignir

Opið hús í dag, þriðjudaginn 23. september, milli kl. 17 og 18

Mánatún 7-17

– Glæsilegar og nútímalegar íbúðir á góðum stað

- 2ja–4ja herb íbúðir á bilinu 90–186 fm
- Allar íbúðir eru með sér stæði í bílageymslu
- Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar í eldhúsi og baðherbergi, fataskápar í forstofu og svefnherbergjum
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna, þó eru flísar á baðherbergi og í þvottahúsi.
- Fyrstu íbúðirnar verða afhentar í nóv/des 2014

Nánari upplýsingar á eignamiðlun.is og hjá sölumönnum

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

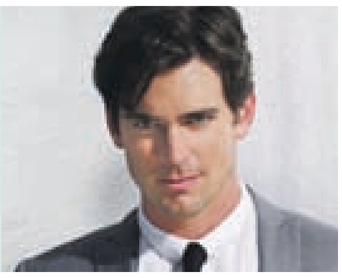
Sala fasteigna í 57 ár. Frá 1957. Elsta starfandi fasteignasala landsins

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

| KL. 19:20
Um land allt
Kristján Már Unnarsson leggur land undir fót og heimsækir áhugavert fólk.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

| KL. 21:00
White Collar
Fjórða þáttaröðin um sjarmörinn og svikahrappinn Neil Caffrey.



| KL. 21:45
Burn Notice
Vandaður spennuþáttur um njósnarann Michael Westen.

| KL. 22:30
Daily Show: Global Edition
Spjallþáttur með Jon Stewart á léttu nótunum.

| KL. 19:10
Modern Family
Fimmta röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum.

| KL. 20:00
One Born Every Minute
Önnur syrpan af þessum vönduðu og áhugaverðu þáttum sem gerast á fæðingardeild á breskum spítala.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

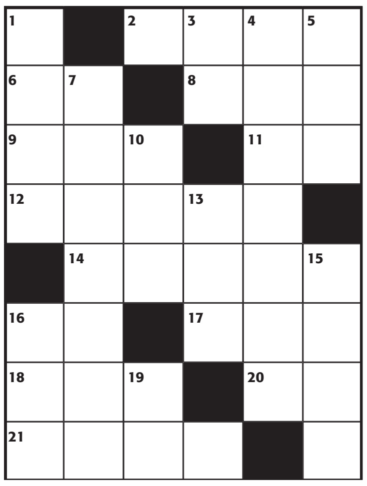
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það er ekki hægt að hlusta á annað fólk ef þú trúir ekki á sjálfan þig í raun og veru.“

Joan Jett.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. stampur, **6.** frá, **8.** skítur, **9.** þjófnaður, **11.** tveir eins, **12.** bit, **14.** enn lengur, **16.** tveir eins, **17.** Þjálfa, **18.** drulla, **20.** pfn., **21.** könnun.

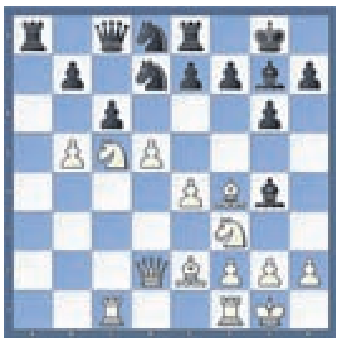
LÓÐRÉTT
1. þungi, **3.** bardagi, **4.** reiðufé, **5.** svelg, **7.** þögull, **10.** gogg, **13.** útsæði, **15.** máttur, **16.** ósigur, **19.** kyrrð.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. bali, **6.** af, **8.** tað, **9.** rán, **11.** uu, **12.** glefs, **14.** áfram, **16.** tt, **17.** æfa, **18.** aur, **20.** ég, **21.** próf.
LÓÐRÉTT: 1. farg, **3.** at, **4.** lausafé, **5.** iðu, **7.** fálátur, **10.** nef, **13.** fræ, **15.** magn, **16.** tap, **19.** ró.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Vignir Vatnar Stefánsson (1.963) hafði hvítt gegn Dante Beukes, Namibíu, í fyrstu umferð HM ungmenna í Durban í Suður-Afríku.
Hvítur á leik:



20. Rxb7! Dxb7 21. dxc6 Da7 22. cxd7 Bxd7? (nauðsynlegt var 22. ...Dxd7) **23. Hc7** og svartur gafst upp enda tapar hann manni. Vignir hafði 1½ vinning eftir þrjár umferðir en hann teflir í flokki 12 ára og yngri. **www.skak.is** Tvær umferðir í dag á HM ungmenna.

Virkja karlmenn til jafnréttisbaráttu

Á fundi Sameinuðu þjóðanna í New York flutti leikkonan Emma Watson tímamótaræðu um jafnrétti kynjanna.

TÍMAMÓTARÆÐA Leikkonan Emma Watson fór á kostum á fundi UN Women í New York á laugardag. NORDICPHOTOS/GETTY

„Konur eiga ekki að þurfa að heyja þessa baráttu einar. Það er lykilatriði fyrir samfélagið að karlar og konur taki á þessu mikilvæga málefni saman,“ sagði Harry Potter-leikkonan Emma Watson, en hún vakti aðdáun og athygli á fundi UN Women í New York á laugardag. Ástæðan var stórbrotin ræða leikkonunnar í tilefni stofnunar samtakanna HeForShe, en tilgangur þeirra er að virkja hundrað þúsund karlmenn um allan heim til þess að taka þátt í jafnréttisbaráttu kynjanna.

Sjálf segist Emma hafa upplifað kynjamisrétti frá því hún var átta ára en hún fékk að heyra að hún væri stjórnsöm þegar hún sýndi áhuga á því að leikstýra skólaleikriti. Fjórtán ára hafi fjölmiðlar stillt henni upp sem kyntákni, burtséð frá öðrum hæfileikum hennar. Fimmtán ára horfði hún upp á vinkonur sínar hætta í íþróttum því þær vildu ekki verða of stæltar. Átján ára hafi strákavinir hennar verið ófærir um að tala um tilfinningar sínar.

„Ef við hættum að skilgreina hvert annað út frá því sem við erum ekki og byrjum að skilgreina okkur út frá því sem við erum, þá verðum við frjálsari og það er það sem HeForShe snýst um“, sagði leikkonan. -asi

ÝMSAR UPPLÝSINGAR

- UN Women eru samtök sem heyra undir Sameinuðu þjóðirnar. Þeirra hlutverk er að berjast fyrir jafnrétti kynjanna um heim allan.
- Emma Watson var útnefnd sendiherra fyrir UN Women í júlí á þessu ári og hennar hlutverk er að kynna starfsemina fyrir ungu fólki og virkja það.
- Á heimasíðu HeForShe, www.heforshe.org, er hægt að fylgjast með fjölda karlmanna sem hafa skráð sig til þátttöku í hverju landi.
- Þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær höfðu um 120 íslenskir karlmenn skráð sig á síðunni.

Á FARALDSFÆTI Jake ætlar að hreiðra um sig í New York. NORDICPHOTOS/GETTY

Selur húsið

Leikarinn Jake Gyllenhaal er búinn að setja heimili sitt í Los Angeles á sölu en hann hefur átt húsið í næstum því tíu ár. Húsið er búið þremur svefnherbergjum og tveimur baðherbergjum og er ásett verð 3,5 milljónir dollara, rúmlega 420 milljónir króna.

Húsið var byggt árið 1948 en Jake keypti það árið 2005 á 2,5 milljónir dollara, rétt rúmlega þrjú hundruð milljónir.

Leikarinn hefur sést mikið í New York upp á síðkastið og segja sögur að hann hafi augastað á íbúð á Manhattan. - lkg

GANGA Í ÞAÐ HEILAGA George og Amal. NORDICPHOTOS/GETTY

Brúðgumi í Armani

Tískukóngurinn Giorgio Armani upplýsti gesti tískuvikunnar í Mílanó um að stórleikarinn George Clooney ætlaði að ganga í það heilaga í jakkafötum frá merkinu. Þetta sagði Giorgio sjálfur eftir tískusýningu merkisins á fimmtudaginn.

„George er búinn að velja og er búinn að fara í mátun fyrir Armani-jakkaföt fyrir brúðkaupið sitt,“ sagði Giorgio og jakkafötin eru að sjálfsögðu sérsaumuð. George er oftar en ekki í jakkafötum frá Armani á rauða dreglinum og er afar hrifinn af handbragði Giorgio.

George gengur að eiga sína heittelskuðu, lögfræðinginn Amal Alamuddin, í Feneyjum á Ítalíu þann 27. september næstkomandi. - lkg

Þessi grátbroslegi heimur sem við lifum í

Mike Leigh, einn virtasti leikstjóri heims, er einn heiðursgesta RIFF í ár. Sýnir nýja mynd sína um málarann Turner.

„Ég hlakka mikið til að koma til landsins, ég hef aldrei komið áður,“ segir Mike Leigh, hinn víðfrægi breski leikstjóri, sem verður einn heiðursgesta á RIFF, alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni í Reykjavík sem hefst í næstu viku. Aðspurður hvort hann sé með einhverja áætlun, segir Leigh: „Nei, að vera með eitthvert plan væri ansi hrokafullt, held ég.“

Leigh hóf störf í leikhúsi á sjöunda áratugnum en í dag er hann einn virtasti núlifandi leikstjóri heims. „Lundúnaborg Leighs er jafn sérstæð og Rómaborg Fellinis eða Tókýó Ozus,“ var ritað um myndir Leighs í New York Review of Books á sínum tíma.

Á RIFF verða sýndar nokkrar gamlar myndir eftir Leigh; Naked, Life Is Sweet og Topsy-Turvy, ásamt nýju myndinni hans Mr. Turner. Myndin fjallar um ævi og störf breska málarans J.M.W. Turner.

„Sem málari er hann einstakur og list hans er ótrúleg og mjög sérstök,“ svarar Leigh, spurður um ástæðuna fyrir því að hann laðaðist sérstaklega að Turner. „Hann er bæði einn besti enski málari allra tíma og einfaldlega einn besti málari allra tíma yfirhöfuð. Síðan bjóða málverkin hans upp á mjög myndræna meðhöndlun. Hann er mjög „sinematískur“ málari. Síðan er hin hliðin á teningnum, sem er persónan Turner. Sérvitur, flókinn og mótsagnakenndur fýr. Spennan milli mannsins og þessara ótrúlegu, epísku og háleitu verka finnst mér mjög áhugaverð. Það kallaði eiginlega á að gera mynd um hann.“

Persónusköpunin í handritum Leigh er unnin á harla óhefðbundinn hátt en hann skapar eiginlega persónurnar ásamt leikurunum með löngu ferli rannsókna, umræðna og spuna. Timothy Spall sem leikur Turner eyddi til dæmis tveimur árum með myndlistarkennara sem kenndi honum að mála.

Myndir Leighs eru ekkert léttmeti en þær hafa oft einhverja djúpstæða merkingu. „Ég myndi segja að það sem þessi mynd eigi sameiginlegt með hinum myndunum mínum er það að hún er að einhverju leyti um siði og venjur samfélagsins, um sambönd fólks, um utangarðsmenn og fólk sem brýst frá „norminu“ og því sem er sjálfgefið.“

Leigh kom að einhverju leyti út úr bresku menningarstefnunni „kitchen-sink realism“ á sjöunda áratugnum, eins konar félagslegu raunsæi sem lagði áherslu á lægri stéttir samfélagsins. En hversu mikilvægt er raunsæið fyrir Leigh? „Ég reyni að gera mismunandi kvikmyndir en aðeins innan stefnu raunsæisins. Fyrir mig er það mjög náttúrulegt að taka myndavélina og beina henni að heiminum, sem er mjög flókinn og spennandi. Mig langar ekki að beina henni neitt annað – það gæti verið að ég horfi á heiminn í gegnum mismunandi linsur og prisma. Aðalmálið er að endurspegla þennan grátbroslega heim sem við lifum í.“

RAUNSÆIÐ HEILLAR Mike Leigh heldur sér innan stefnu raunsæisins

Fleiri Mike Leigh myndir á RIFF

Naked (1993)

Naked fjallar um ógeðfelldan en gáfaðan ungan mann sem flýr frá Manchester til London til að flýja undan barsmíðum eftir að hafa nauðgað stúlku. Naked er dökk innsýn í líf týndrar sálar en myndin hlaut fjölda verðlauna á sínum tíma.

Topsy-Turvy (1999)

Myndin fjallar um Gilbert og Sullivan, leikritahöfundinn og tónskáldið sem unnu saman á Viktoríutímanum. Nýjasta leikrit teymisins fær hrikalegar viðtökur en síðan hefja þeir störf við meistaraverkið Míkadó.

Life Is Sweet (1990)

Dramatísk gamanmynd um harla sérvitra fjölskyldu í Norður-Lundúnum. Timothy Spall, sem leikur aðalhlutverkið í Mr. Turner, leikur í myndinni eins og mörgum öðrum myndum Leighs.

ORKA NÁTTÚRUNNAR ER NÚ EINNIG FÁANLEG ÚR ÍSLENSKU ROKI

Við óskum Biokraft til hamingju með vindmyllurnar!

Fyrirtækið Biokraft hefur gangsett tvær vindmyllur í Þykkvabæ sem munu skila allt að þremur gígavattstundum á ári, en það jafngildir raforkuþörf um eittþúsund íslenskra heimila.

Við hjá Orku náttúrunnar erum stolt af því að selja þessa vistvænu orku til neytenda um allt land. Við óskum aðstandendum Biokraft innilega til hamingju með þennan áfanga og hlökkum til áframhaldandi samstarfs og uppbyggingar í framtíðinni.

Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

...R // SPENNUSÖGUR // ÆVISÖGUR // BARNABÆKUR // MATREIÐSLUBÆKUR // HANDAVINNUBÆKUR // SJÁLFSHJÁLPARBÆKUR

// LJÓÐABÆKUR // ÆVINTÝRABÆKUR // FRÆÐIBÆKUR // HANDBÆKUR // FERÐABÆKUR // RÓMANTÍSKAR BÆKUR // UNGLINGABÆKUR // SKÁLDSÖGUR // SPENNUSÖGUR //

// BARNABÆKUR // MATREIÐSLUBÆKUR // HANDAVINNUBÆKUR // SJÁLFSHJÁLPARBÆK...

VERÐHRUN!

RÝMINGAR SALA BÓKAÚTGEFENDA

BORGARTÚNI 29

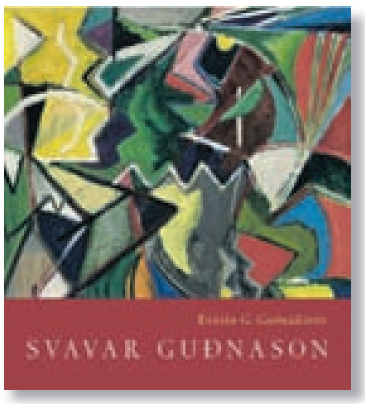
OPIÐ KL. 10-18 ALLA DAGA

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

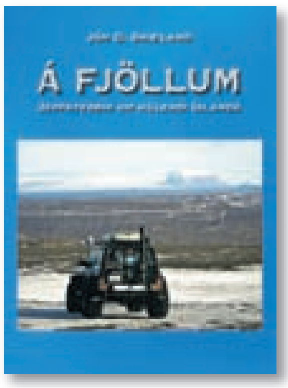
ALDREI MEIRA ÚRVAL!

ALLIR SEM KAUPA FÁ FRÍA BÓK!

ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR!



1.990 KR.

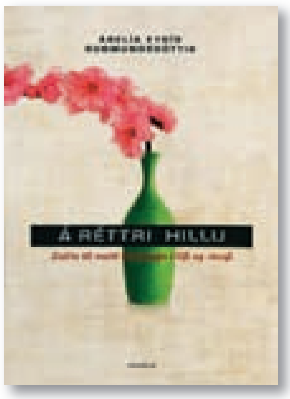


1.490 KR.

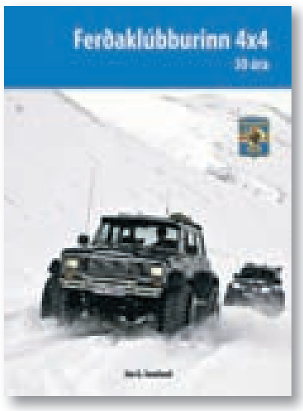
MIKIÐ ÚRVAL HLJÓÐBÓKA!

HLJÓÐBÓK.IS

VERÐ FRÁ
690 KR.



990 KR.



3.990 KR.

2 SAMAN
2.490 KR.

999 KR.

999 KR.

990 KR.

BÆKUR FRÁ ÖLLUM HELSTU ÚTGEFENDUM LANDSINS!

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

IF I STAY	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
IF I STAY VIP	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 6:20 - 9 - 10:10	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 10:20	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:50 - 8	10
INTO THE STORM	KL. 10:30	12
STEP UP: ALL IN	KL. 8	7
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSLTAL 2D:	KL. 6	L
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D:	KL. 8	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

IF I STAY	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 5:50	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20 - 8 - 10:20	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 8 - 10:20	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 5:40 - 8 - 10:30	10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

IF I STAY	KL. 8 - 10:20	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20 - 8 - 10:40	L
SIN CITY: A DAME TO KILL FOR 2D:	KL. 10:10	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 8	10
FADING GIGOLO	KL. 6	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

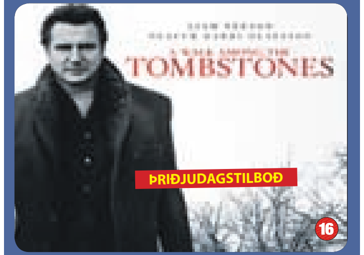
IF I STAY	KL. 8	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
A WALK AMONG THE TOMBSTONES	KL. 8 - 10:20	16
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 3D:	KL. 5:40	10
LET'S BE COPS	KL. 10:20	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

IF I STAY	KL. 8 - 10:20	12
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 8	L
INTO THE STORM	KL. 10:35	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

THE MAZE RUNNER	KL5.30 - 8 - 10.30	12
THE MAZE RUNNER LÚXUS	KL5.30 - 8 - 10.30	12
THE NOVEMBER MAN	KL 8 - 10.25	16
PÓSTURINN PÁLL ÍSL TAL 2D	KL 3.30 - 5.45	L
PÓSTURINN PÁLL ÍSL TAL 3D	KL 3.30	L
PARÍS NORÐURSINS	KL 3.30 - 5.45 - 8	12
LET'S BE COPS	KL 5.45 - 8 - 10.20	12
EXPENDABLES	KL 10.10	14
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

A WALK… THE TOMBSTONES	KL 5.30 - 8 - 10.30	16
THE MAZE RUNNER	KL 5.30 - 8 - 10.30	12
PARÍS NORÐURSINS	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
VONARSTRÆTI	KL 5.20 - 8 - 10.40	12

LAUGARÁS BÍÓ — ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
WALK AMONG TOMBSTONES	5:45, 8, 10:20	16
MAZE RUNNER	8, 10:20	12
PÓSTURINN PÁLL 2D	5:45	L
THE NOVEMBER MAN	10	12
PARÍS NORÐURSINS	5:50	12
LUCY	8	16

LANGLÍF Polly Bergen átti langan feril.

Polly Bergen látin 84 ára

Leikkonan Polly Bergen lést á laugardaginn 84 ára að aldri. Bergen er líklega þekktust fyrir hlutverk sitt í hinum sígilda spennutrylli Cape Fear og sem fyrsti kvenkyns forsetinn í myndinni Kisses for My President. Bergen stjórnaði einnig The Polly Bergen Show í bandarísku sjónvarpi á sjötta áratugnum.

Bergen reykti mikið en lungnaþemba hafði hrjáð hana á níræðisaldri. Starfsferill Bergen spannaði meira en 60 ár en hún var líka með hlutverk í þáttum eins og The Sopranos og Desperate Housewives.

Læknirinn rekinn

Læknir grínistans Joan Rivers, Dr. Gwen Korovin, hefur verið rekin frá heilsugæslustöðinni sem hún vann á en Rivers lést eftir að hafa hætt að anda í miðri hálsskurðaðgerð á stöðinni.

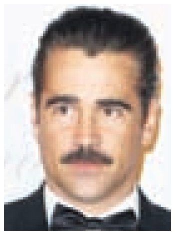
JOAN RIVERS

Korovin á að hafa tekið óvænt vefjasýni í miðri aðgerð en samkvæmt heimildarmanni New York Daily News var það vefjasýnistakan sem varð til þess að Joan hætti að anda. „Að taka vefjasýni á þennan hátt ætti einungis að gera á spítala,“ sagði heimildarmaðurinn.

Þá er Korovin sökuð um að hafa tekið sjálfsmynd af sér í miðri skurðaðgerðinni. „Dóttir Joan, Melissa, hefur verið að segja vinum sínum að Korovin sé huglaust skrímsli,“ sagði annar heimildarmaður við fréttamiðilinn Radar.

Colin Farrell í True Detective

Írski hjartaknúsarinn Colin Farrell hefur nú staðfest að hann muni leika í annarri seríu af spennuþáttunum vinsælu True Detective. Þetta staðfesti hann í samtali við írska dagblaðið The Sunday World en enn sem komið er hefur HBO-sjónvarpsstöðin ekki gefið mikið upp um seríuna.



COLIN FARRELL

Aðrir leikarar sem hafa verið orðaðir við þættina eru Brad Pitt, Vince Vaughn, Taylor Kitsch, Rachel McAdams og Elizabeth Moss. Leikaralið fyrstu seríunnar með Matthew McConaughey og Woody Harrelson í fararbroddi verður ekki til staðar í þetta skiptið þannig að líklega verður um nýja sögu að ræða.

Sveitaþrælasæla

BAKÞANKAR
Erlu Bjargar Gunnarsdóttur

Þegar ég var lítil fór ég alltaf í sveitina til pabba á sumrin. Þar lærði ég að harka af mér.

ÉG stóð varla út úr hnefa og stóð skjálfandi á beinunum með það mikilvæga hlutverk að láta þrjátíu hrossa stóð sem kom á fljúgandi ferð, skipta snarlega um stefnu og taka skarpa vinstri beygju inn í gerði. Þegar hrossin voru komin svo nálægt að ég fann þau fnæsa framan í mig, beygðu þau loksins. Sigur.

ÉG stóð ein vaktina í sauðburði án þess að vita hvernig ég ætti að bregðast við vanda. „Þú finnur út úr því,“ sagði pabbi. Með dúndrandi hjartslátt bjargaði ég lambi sem sat fast í fæðingarveginum með pínulitlu hendinni minni. Ég var sjö ára og fékk þar með mörgum spurningum svarað um náttúruna. Líka þegar lambið lenti á ruslabrennu fáeinum dögum síðar. Milli misskemmtilegra verkefna lét ég tímann líða án þess að nokkur væri að spá í hvort það væri nú ekki gaman hjá mér eða hvort mér leiddist nokkuð.

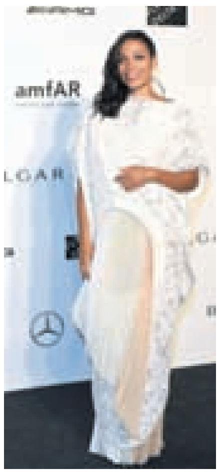
MIKIÐ vildi ég að börnin mín gætu farið til hörku-afa í sveitina. Fengið óyfirstíganleg verkefni og orðið hrædd. Fundið brjóstið þenjast út af stolti þegar þau sigra óttann. Látið sér leiðast og verið ein með hugsunum sínum. Kynnst hringrás lífsins með sauðburði og sláturhúsaferðum. Grátið í koddann þegar þau sakna mömmu. Stækkað um tíu sentimetra á líkama og sál.

ÞAÐ væri þó eftir þeim blessuðum að sveifla barnasáttmálum um hvíldartíma og réttinum til leiks ásamt óskrifuðum reglum um tveggja tíma tölvuleikjanotkun á dag, þrjú hundruð gramma sælgætispoka á laugardögum og umbunarkerfi með stjörnulímmiða fyrir hvert handtak. Ef síminn væri tekinn af þeim myndu þau líklega leggja fram kæru til Umboðsmanns barna. Já, já. Fínt að ný kynslóð vaxi upp á Íslandi sem er laus undan vinnufíkn og er meðvituð um réttindi sín. Og jú, jú, mögulega er ég haldin fortíðarþrá. En mikið hefðu þau gott af því að ofverndandi móðurhjúpurinn væri rofinn í þrjá mánuði á ári.

ÉG óska eftir plássi fyrir þrjú börn í sveit.

BLÓMARÓS Enska fyrirsætan Poppy Delevingne var mjög smart í rósóttum samfestingi.

VÍGALEG Í VERSACE Ofurfyrirsætan Heidi Klum var kynnir veislunnar og stal senunni í þessum kjól frá Versace.



FER ÓTROÐNAR SLÓÐIR Leikkonan Rosario Dawson mætti í afar óhefðbundnum kjól.

Módelin gjöful í Mílanó

amfAR-galaveislan var haldin á tískuvikunni í Mílanó á Ítalíu um helgina. Rúmlega 150 milljónir króna söfnuðust í veislunni til styrktar rannsóknum á eyðni og létu stjörnurnar sig ekki vanta. Mikið var um að frægustu konur heims klæddust svörtu og hvítu en í veislunni voru allar helstu fyrirsætur heims saman komnar.

STUTT SKAL ÞAÐ VERA Fyrirsætan Bar Refaeli mætti í stuttum kjól frá Stellu McCartney og í háhælaskóm frá Christian Louboutin.

HVÍT COCO Kanadíska súpermódelið Coco Rocha var í einu orði sagt glæsileg í hvítum síðkjól.

KANN SITT FAG Ofurfyrirsætan Alessandra Ambrosio geislaði í kjól frá Versace og í hælaskóm frá Stuart Weitzman.

NORDICPHOTOS/GETTY

LIAM NEESON
ÓLAFUR DARRI ÓLAFSSON
A WALK AMONG THE
TOMBSTONES
S:HELGASON
★★★★
EMPIRE
ROGEREBERT.COM
KOMIN Í BÍÓ
LAUGARÁS BÍÓ
HÁSKÓLABÍÓ
BORGARBÍÓ

Ragnar stendur sína plikt hjá Krasnodar

FÓTBOLTI Ragnar Sigurðsson og félagar í Krasnodar unnu 1-2 útisigur á Amkar Perm í rússnesku úrvalsdeildinni í fótbolta í gær. Krasnodar situr í 7. sæti deildarinnar með 14 stig eftir átta umferðir.

Ragnar hefur verið fastamaður í vörn Krasnodar á tímabilinu, en hann og Svíinn Andreas Granqvist hafa myndað sterkt miðvarðapar hjá rússneska liðinu. Krasnodar hefur fengið á sig sex mörk í deildinni, en aðeins fjögur lið hafa fengið á sig færri mörk.

Ragnar var keyptur til Krasnodar frá danska liðinu FCK í janúar, en hann lék sex deildarleiki á síðustu leiktíð. - iþs

Íslandsmeistararnir byrja illa

HANDBOLTI Íslandsmeistarar ÍBV eru aðeins með eitt stig eftir tvær fyrstu umferðirnar í Olís-deild karla í handbolta.

Eyjamenn töpuðu í gær fyrir ÍR á heimavelli, 24-29, eftir að hafa verið fjórum mörkum undir í hálfleik, 12-16. Bjarni Fritzson og Björgvin Hólmgeirsson skoruðu átta mörk hvor fyrir Breiðhyltinga, en Einar Sverrisson var markahæstur í liði ÍBV með fimm mörk.

FH vann fjögurra marka sigur, 24-28, á Fram á útivelli. Benedikt Reynir Kristinsson, Andri Hrafn Hallsson, Ásbjörn Friðriksson og Ragnar Jóhannsson skoruðu allir fimm mörk fyrir FH, en Garðar B. Sigurjónsson var markahæstur Framara með sjö mörk.

Þá vann Stjarnan eins marks sigur á HK, 27-26, í Mýrinni. Þetta var fyrsti sigur Garðarbæjarliðsins í deildinni, en HK er enn án stiga. Andri Hjartar Grétarsson skoraði sjö mörk fyrir Stjörnuna, en Egill Magnússon kom næstur með fimm mörk. Þorgrímur Smári Ólafsson var atkvæðamestur í liði HK með níu mörk. - iþs

ÖFLUGUR Andri Hrafn lék vel með fh gegn fram. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HÆGINDASTÓLAR
MIKIÐ ÚRVAL

JAZZ
hægindastóll

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
99.990
FULLT VERÐ 119.990

Jazz - hægindastóll.
Fæst í koníaksbrúnu, svörtu,dökk brúnu og kremuðu leðri.

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
69.900
FULLT VERÐ 89.900

EASY
hægindastóll
með skemli

Easy - hægindastóll.
Fæst í svörtu,dökk brúnu og kremuðu leðri og einnig í svörtu áklæði.

TUCSON hægindastóll
Ekta leður á slitflötum.
4 litir.

DORMA – býður góða nótt
STÓLA TILBOÐ
79.900
FULLT VERÐ 99.900

100% Real LEATHER Top Quality

DORMA
– býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800
Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100
Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100

Stjörnustúlkur bestar

Stjarnan varði Íslandsmeistaratitil sinn í kvennaflokki í gær og er því tvöfaldur meistari í ár. Stjörnuliðið hefur verið í sérflokki undanfarin tvö ár og fátt sem bendir til annars en að liðið geti haldið yfirburðum sínum á komandi árum.

FÓTBOLTI „Sviðið og bikarinn voru á svæðinu og því var eðlilega smá skrekkur í okkur framan af. Við hristum það svo af okkur og kláruðum þetta eins og við vildum,“ segir besti leikmaður Pepsi-deildar kvenna, Harpa Þorsteinsdóttir, eftir að hún hafði tryggt Stjörnunni Íslandsmeistaratitilinn í gær.

Eftir slakan fyrri hálfleik gegn Aftureldingu reif Stjarnan sig upp og vann 3-0 sigur með glæsilegri þrennu frá Hörpu. Hún er komin með 27 mörk í 17 leikjum í sumar og hefur verið óstöðvandi.

„Ég vona að Stjarnan haldi áfram að vera með yfirburði í þessari deild. Við höfum svo sannarlega alla burði til þess. Liðið er gott og mikill efniviður í yngri flokkunum hjá okkur.“

Yfirburðir Stjörnunnar hafa verið miklir í sumar rétt eins og í fyrra. Liðið er aðeins búið að tapa einum leik og gera eitt jafntefli. Í fyrra vann liðið alla sína leiki. Það er hvergi veikan hlekk að finna í þessu Stjörnuliði og með markaskorara eins og Hörpu innan sinna raða er það einfaldlega óstöðvandi.

„Það er mjög sætt að hafa náð tvennunni en það er nákvæmlega það sem stefnt var að. Við vildum halda áfram að skrifa sögu Stjörnunnar upp á nýtt. Félagið hafði aldrei varið titilinn og ekki heldur unnið tvöfalt,“ segir Ólafur Þór Guðbjörnsson, þjálfari liðsins, en það leyndi sér ekki að hann var gríðarlega stoltur af stelpunum og hann ætlar að halda áfram að þjálfa þær.

„Það er í höndum Stjörnunnar að halda áfram vel utan um þetta lið því að hópurinn er frábær. Það er frábær efniviður hér til þess að byggja á til framtíðar.“

Það er svo sannarlega verk að vinna hjá öðrum félögum ef á að velta þessu Stjörnuliði úr sessi.

LANGBESTAR Stjörnustúlkur hefja bikarinn á loft. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Frábært lið, breiður hópur og fleiri stelpur að koma upp. Þessar stelpur skrifa sögu Stjörnunnar upp á nýtt á hverju ári og þær vilja að strákarnir feti í fótspor þeirra.

„Við erum að endurskrifa söguna og nú er komið að strákunum. Ég er viss um að þeir vinna í ár og það sé gullöld í uppsiglingu í fótboltanum í Garðabæ,“ sagði sigurreifur fyrirliði Stjörnunnar, Ásgerður Stefanía Baldursdóttir.

henry@frettabladid.is

PEPSI KVENNA 2014

STAÐAN

Stjarnan	17	15	1	1	56-9	46
Breiðablik	17	13	1	3	52-16	40
Þór/KA	17	9	3	5	20-23	30
Selfoss	17	9	2	6	38-25	29
Fylkir	17	9	2	6	18-18	29
ÍBV	17	9	0	8	43-26	27
Valur	17	6	4	7	28-27	22
FH	17	3	3	11	17-59	12
Afturelding	17	3	1	13	15-48	10
ÍA	17	0	1	16	9-45	1

Treystum dómaranum fyrir þessu

Fjölnir og Stjarnan mætast í dag eftir leik þeirra á sunnudaginn var frestað.

FÓTBOLTI Fjölnir og Stjarnan mætast í mikilvægum leik í Pepsi-deild karla í knattspyrnu í dag klukkan 16.30 á Fjölnisvelli. Fjölnismenn berjast fyrir sæti sínu í deildinni en Stjarnan er í harðri baráttu um Íslandsmeistaratitilinn við FH.

Liðin áttu að mætast á sunnudaginn en Garðar Örn Hinriksson, dómari leiksins, lét fresta honum hálftíma áður en leikurinn átti að hefjast vegna veðurs. Mörgum kom á óvart hversu seint Garðar tók ákvörðunina, en hann var í fullum rétti þó stutt væri í leik.

„Það má fresta leik alveg fram að fyrsta sparki. Eftir að liðin eru komin á leikstað er þetta alfarið í höndum dómarans,“ segir Birkir Sveinsson, mótastjóri Knattspyrnusambands Íslands, í samtali við Fréttablaðið.

Bæði lið þurfa á sigri að halda, en hann hefur mikil áhrif bæði á toppbaráttuna í deildinni sem og botnbaráttuna. Því munar um þessa auka tveggja daga hvíld sem bæði lið fengu vegna frestunar leiksins. Á sama tíma var spilað bæði á Hlíðarenda í Reykjavík, Kópavogi og í Hafnarfirði.

„Ég var ekki á staðnum en dómarinn mat aðstæður svona. Þær geta verið misjafnar og þær eru ekkert eins á öllum völlum. Við verðum bara að treysta dómaranum fyrir þessu,“ segir Birkir.

Fjölnismenn eru með 19 stig í níunda sæti Pepsi-deildarinnar og geta endanlega kvatt falldrauginn takist þeim að leggja Stjörnuna að velli í kvöld. Fari svo eru FH-ingar heldur betur komnir í bílstjórasætið í baráttunni um Íslandsmeistaratitilinn, en þeir eru með þriggja stiga forskot á Garðbæinga eftir sigur á Fram á sunnudaginn. Stjörnumenn verða að vinna í kvöld til að jafna við FH-inga í baráttunni á toppnum. - tom

MIKILVÆGUR Leikurinn í kvöld hefur mikil áhrif. FRÉTTABLAÐIÐ/VALGARÐUR

Pönnukökurnar frá Myllunni fást líka óupprúllaðar. Prófaðu báðar gerðir.

Fáðu þér ekta upprúllaðar pönnsur með sykri frá Myllunni

Gríptu öskju með upprúlluðum pönnukökum með sykri frá Myllunni í næstu verslun. Þær eru alltaf nýbakaðar, ferskar og bragðgóðar. Njóttu ilmsins, áferðarinnar og auðvitað bragðsins. Pönnukökurnar frá Myllunni eru bakaðar á hverjum degi eftir uppskrift sem byggir á gamalli íslenskri hefð. Reiddu fram kaffiboð án fyrirhafnar. Komdu fjölskyldunni, vinum eða vinnufélögum á óvart með ekta pönnsum. Prófaðu! Náðu þér í öskju í næstu matvöruverslun strax í dag.

Beint á borðið án fyrirhafnar.
Frábærar með kaffinu.

Skoðaðu ***myllan.is***

Taktu þær með í útivistina eða bíltúrinn

MYLLAN
ALLTAF NÝ BAKAÐ

Viltu pönnukökuna þína upprúllaða með sykri, með sultu og rjóma eða einhvernveginn öðruvísi? Fylgstu með okkur á ***facebook.com/Myllubraud*** *og segðu okkur hvernig þér finnst best að bera fram og borða pönnukökur.*

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.20
UM LAND ALLT
Fréttamaðurinn góðkunni Kristján Már Unnarsson með nýjan þátt þar sem hann leggur land undir fót og heimsækir áhugavert fólk.

Í KVÖLD

2 Broke Girls
STÖÐ 2 KL. 19.50 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

Höfðingjar heim að sækja
GULL KL. 20.00 Vandaðir þættir Evu Laufeyjar Kjaran Hermannsdóttur þar sem hún heimsækir þjóðþekkta Íslendinga. Viðmælendurnir eru sannkallaðir sælkerar og eru flestir þekktir fyrir eitthvað allt annað en að vera í eldhúsinu.

You've Got Mail
BÍÓSTÖÐIN KL. 20.00 Joe Fox opnar útibú frá risavaxinni bókaverslanakeðju hinum megin við götuna frá Kathleen Kelly sem á litla barnabókabúð og í kjölfarið upphefst hatrömm samkeppni á milli þeirra og samskiptin í þeim dúr.

Bylgjan kl. 10.00
Ívar Guðmundsson
Ívar er ferskur með þér á Bylgjunni og fylgir þér inn í daginn með góðri tónlist.

HARMONIKUFÉLAG REYKJAVÍKUR
AÐALFUNDUR 2014

Aðalfundur félagsins verður haldinn í félagsmiðstöðinni Tónabæ, Safamýri 28 Reykjavík, þriðjudaginn 30. september 2014 kl. 19:30.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf skv. 8. gr. félagslaga.

Stjórnin.

Hótel til sölu í 101 Reykjavík

Til sölu er glæsilegt hótel í miðbæ Reykjavíkur.

Rekstur hótelsins hefur gengið vel og afkoman verið góð.

Hótelið var endurbyggt frá grunni og opnaði sumarið 2011 og eru innréttingar og tæki frá þeim tíma.

Hótelið er með langtímaleigusamning í núverandi húsnæði.

Hótelið hefur fengið mjög góðar umsagnir frá gestum á Trip Advisor.

Einnig á hótelið þrjár íbúðir, sem eru vel staðsettar og hafa verið í útleigu til ferðamanna. Íbúðirnar seljast með hótelinu.

Allar nánari upplýsingar veitir
Arnar Sölvason í netfanginu arnar.solva@gmail.com

ÁRSKORT Á 35.990.-
Í LÍKAMSRÆKT OG SUND
SÍÐASTI TILBOÐS DAGUR Í DAG!

Sundlaug Kópavogs / sími 570 0470
Íþróttamiðstöð Versalir / sími 570 0480
www.gymheilsa.is

SAFT
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

STÖÐ 2

06.10 Fréttir og Ísland í dag
07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Go On
11.00 Flipping Out
11.45 The Newsroom
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.25 American Idol
14.50 The Mentalist
15.35 Sjáðu
16.05 Tommi og Jenni
16.25 Scooby-Doo!
16.50 New Girl
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 The Simpsons
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Um land allt
19.50 2 Broke Girls
20.15 **Atlas 4D** Einstaklega vandaður heimildarþáttur.
21.00 White Collar
21.45 **Burn Notice** Njósnarinn Michael Westen kemst að því sér til mikillar skelfingar að hann hefur verið settur á brunalistann en það er listi yfir njósnara sem ekki er lengur treystandi og njóta því ekki lengur verndar yfirvalda.
22.30 Daily Show. Global Edition
22.55 Restless
00.25 Covert Affairs
01.10 Bones
01.55 Girls
02.30 Happy Gilmore
04.00 Tomorrow When the War Began
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

13.50 Pepsi-mörkin 2014
15.05 Meistaradeild Evrópu
15.35 Evrópudeildarmörkin
16.25 Deportivo - Real Madrid
18.05 Spænsku mörkin 14/15
18.35 **Liverpool - Middlesbrough** BEINT frá leik í enska deildabikarnum.
20.40 Real Madrid - Elche
22.20 Swansea - Everton
00.00 Liverpool - Middlesbrough

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Messan
11.25 Wigan - Ipswich
13.05 QPR - Stoke City
14.45 Tottenham - WBA
16.25 Football League Show 2014/15
16.55 Swansea City - Southampton
18.35 **Swansea - Everton** BEINT frá leik í enska deildabikarnum.
20.40 Premier League Review
21.35 Messan
22.50 Leicester - Man. Utd.
00.30 Everton - Crystal Palace

ÍNN

20.00 Norðurlandsleiðangur **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3

17.15 Who Do You Think You Are?
18.15 Jamie's 30 Minute Meals
18.40 Baby Daddy
19.00 Total Wipeout UK
20.00 One Born Every Minute
20.50 How to Live with Your Parents for the Rest of Your Life
21.15 Drop Dead Diva
22.00 Witches of East End
22.45 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
23.30 Gang Related
00.15 Total Wipeout UK
01.15 One Born Every Minute
02.00 How to Live with Your Parents for the Rest of Your Life
02.20 Drop Dead Diva
03.05 Witches of East End
03.45 Terminator. The Sarah Connor Chronicles
04.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar **07.45** Doddi litli **07.55** Rasmus Klumpur **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Ljóti andarunginn **09.44** Gulla og grænjaxlarnir **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Lukku-Láki **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar **11.45** Doddi litli **11.55** Rasmus Klumpur **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Ljóti andarunginn **13.44** Gulla og grænjaxlarnir **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Lukku-Láki **14.25** Latibær **14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar **15.45** Doddi litli **15.55** Rasmus Klumpur **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Ljóti andarunginn **17.44** Gulla og grænjaxlarnir **17.56** Tommi og Jenni **18.00** Lukku-Láki **18.25** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Undraland Ibba **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

06.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó
17.35 Strákarnir
18.00 Frasier
18.25 Friends
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men
20.00 Höfðingjar heim að sækja
20.15 Veggfóður
21.00 Homeland
21.50 Zero Hour
22.35 Red Widow
23.15 Shameless
00.10 Chuck
00.55 Cold Case
01.40 Höfðingjar heim að sækja
01.55 Veggfóður
02.45 Homeland
03.35 Zero Hour
04.20 Red Widow
05.05 Shameless
06.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.35 The Vow
12.20 Spider-Man
14.20 You've Got Mail
16.15 The Vow
18.00 Spider-Man
20.00 You've Got Mail
22.00 Alex Cross
23.40 Source Code
01.15 Elysium
03.05 Alex Cross

RÚV

16.30 Ástareldur
17.18 Snillingarnir
17.40 Violetta
18.25 Táknmálsfréttir
18.30 Melissa og Joey
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Íþróttir
19.35 Kastljós
19.55 Alheimurinn
20.40 **Hefnd** Bandarísk þáttaröð um unga konu sem snýr aftur eftir fjarveru með það að markmiði að hefna sín á þeim sem sundruðu fjölskyldu hennar.
21.25 **Sannleikurinn á bak við Amazon-vefinn** Hvaða ferli fer af stað þegar við höfum lokið pöntun á viðskiptavefnum Amazon? Áleitin bresk mynd sem rýnir í aðbúnað og réttindi starfsfólks fyrirtækisins sem starfar á bak við tjöldin.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 **Skylduverk** Breskur sakamálamyndaflokkur um ungan lögreglumann sem ásamt starfssystur sinni er falið að rannsaka spillingu innan lögreglunnar.
23.20 Gullkálfar
00.20 Kastljós
00.40 Fréttir
00.50 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 Pepsi MAX tónlist
15.00 Made in Jersey
15.40 Kirstie
16.00 Kitchen Nightmares
16.45 Happy Endings
17.05 Reckless
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 **Trophy Wife** Gamanþættir sem fjalla um partístelpuna Kate sem verður ástfangin og er lent milli steins og sleggju fyrrverandi eiginkvenna og dómharðra barna.
20.10 **The Royal Family** Sænskir grínþættir um vinalega konungsfjölskyldu sem glímir við sambærileg vandamál og við hin ... bara á aðeins ýktari hátt.
20.35 **Welcome to Sweden** Welcome to Sweden er glæný sænsk grínþáttaröð, en þættirnir slógu rækilega í gegn í Svíþjóð fyrr á þessu ári.
21.00 **Parenthood - NÝTT** Bandarískir þættir um Braverman-fjölskylduna í frábærum þáttum um lífið, tilveruna og fjölskylduna.
21.45 Ray Donovan
22.35 The Tonight Show
23.15 Flashpoint
00.00 Scandal
00.45 Ray Donovan
01.35 The Tonight Show
02.15 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Web.com Tour Championship **11.00** LPGA Tour 2014 **13.00** Golfing World 2014 **13.50** PGA Tour 2014 **16.45** 2012 Ryder Cup Official Film **18.00** Golfing World 2014 **18.50** Web.com Tour Championship **21.50** 2012 Ryder Cup Official Film **23.05** Golfing World 2014

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

Matti Matt
Friðrik Ómar
Jógvan Hansen
TÖFRAR
TOM JONES
-SJÓÐHEITIR Í AUSTURBÆ
MIÐASALA HEFST 25.SEPT. MIÐAVERÐ 5990.-
midi.is
10 MANNA LANDSLIÐ HLJÓÐFÆRALEIKARA
KVÖLDSKEMMTUN Í AUSTURBÆ
1. NÓVEMBER KL. 20:00
ÖLL BESTU LÖG TOM JONES
www.rigg.is
RÁS 2
AUSTURBÆR Snorrabraut 37
Coca-Cola
RIGG VIÐBURÐIR
EXTON

DRYKKURINN

„Ég verð að viðurkenna að ég á svolítið erfitt með að gera upp á milli vatns og kaffis. Kaffið er nefnilega í miklu uppáhaldi hjá mér þar sem ég byrja alla morgna á góðum bolla og svo eigum við yfirleitt samleið svona í gegnum daginn.“

Kolbrún Pálína Helgadóttir, markaðs- og upplýsingafulltrúi Sporthússins.

Hamingjan góða, hann er góður

Erlendir gagnrýnendur heillaðir af Ólafi Darra í A Walk Among the Tombstones.

„Ólafur Darri Ólafsson er uppáhaldsleikarinn minn í myndinni,“ skrifar Jane Boursaw á síðunni Reel Life With Jane um frammistöðu Ólafs Darra í myndinni A Walk Among the Tombstones.

„Hamingjan góða, hann er góður. Hann þarf að fá sína eigin sjónvarpsseríu strax,“ bætir Jane við. Jane er ekki eini kvikmyndagagnrýnandinn sem hefur fallið fyrir frammistöðu Ólafs Darra í myndinni. Mark McCarver hjá Los Angeles Post-Examiner er einnig hæstánægður með íslenska leikarann.

„Ólafur Darri Ólafsson er einfaldlega heillandi í mikilvægu aukahlutverki,“ skrifar hann. Ólafur leikur James Loogan, umsjónarmann kirkjugarðs, og segir Linda Cook hjá Quad-City Times að hann sé sem skapaður fyrir hlutverkið.

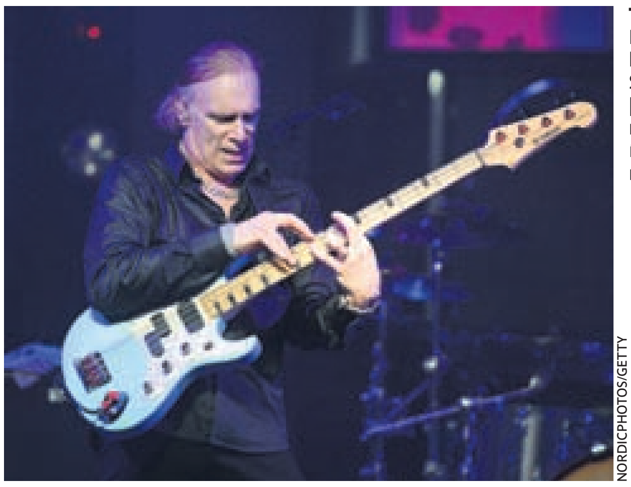
„Ólafsson er frábær leikari með gífurlega mikla nærveru á hvíta tjaldinu.“

Ólafur Darri er hæstánægður með viðtökurnar og segist ekki hræðast að festast í hlutverki skrítna og óhugnanlega náungans.

„Það eru til endalausar leiðir til að leika vonda kallinn eða bestu vinkonuna og svo framvegis. Lykillinn er að láta ekki eigin skoðanir og kannski fordóma um persónuna sem maður leikur hafa áhrif á frammistöðuna,“ segir hann. Hann er nú í Pittsburgh í Bandaríkjunum að leika í myndinni The Last Witch Hunter. - lkg

> **Ólafur Darri Ólafsson er einfaldlega heillandi í mikilvægu aukahlutverki.**
>
> *Mark McCarver*

ÓHUGNANLEGUR Ólafur Darri leikur á móti Liam Neeson í myndinni.



TÆKNITRÖLL Bassaleikarinn Billy Sheehan er þekktur fyrir mikla tækni í sinni spilamennsku.

NORDICPHOTOS/GETTY

Goðsögn miðlar visku

Bassaleikarinn Billy Sheehan, sem hefur leikið með nokkrum af vinsælustu listamönnum heims, ætlar að miðla af visku sinni hér á landi.

„Hann er algjör goðsögn og fólk fær að spyrja karlinn út í allt sem það vill vita,“ segir bassaleikarinn Guðni Finnsson og starfsmaður Hljóðfærahússins og Tónabúðarinnar en verslunin stendur fyrir komu bassaleikarans Billys Sheehan. Um er að ræða mikla kanónu í tónlistarheiminum sem hefur spilað með þekktum nöfnum í tónlistarheiminum, en Sheehan er meðal annars bassaleikari hljómsveitarinnar Mr. Big. Þá hefur hann einnig leikið með listamönnum á borð við Steve Vai og David Lee Roth svo nokkrir séu nefndir.

„Þetta er ekki bara fyrir bassaleikara, allir tónlistarmenn og áhugamenn hefðu líka gaman af að sjá hann. Þessi maður er með ótrúlega tækni og verður líklega einn á sviðinu og miðlar visku sinni í skemmtilegri nálægð við áhorfendur,“ bætir Guðni við. Sheehan er þekktur fyrir mikla tækni í bassaleik sínum og leikur við hvern sinn fingur og spilar á bassann líkt og hann sé að spila á gítar.

Sheehan, sem hefur fimm sinnum verið valinn besti rokkbassaleikarinn af lesendum Guitar Player Magazine, mun spila og tala um bassaleik og tónlist almennt, og svara spurningum úr sal. Viðburðurinn er hluti af fyrirlestraferðalagi hjá Sheehan en hann hefur farið um öll Norðurlöndin að undanförnu en fer til Japans eftir stoppið á Íslandi. Sheehan kemur fram í í Hljóðfærahúsinu/Tónabúðinni á föstudagskvöld klukkan 20.00 og kostar 2.500 krónur inn. - glp

Billy Sheehan hefur komið víða við

- ➜ Billy Sheehan er bassaleikari hljómsveitarinnar Mr. Big sem hefur sent frá sér slagara á borð við To Be with You og Green-Tinted Sixties Mind.
- ➜ Hann hefur mikið leikið með gítarhetjunni Steve Vai. Þá hefur hann einnig spilað með gullbarkanum David Lee Roth.
- ➜ Hann er líka meðlimur í ofurhljómsveitunum Niacin og The Winery Dogs en báðar sveitirnar skarta heimsklassa hljóðfæraleikurum.

Tveggja mánaða á kvikmyndahátíðum

Vera kynnir myndir sínar á hátíðum um allan heim. Dóttirin með í för.

„Hún er svo vær og góð að þetta er ekkert mál. Hún kemur bara með mér á sýningarnar og horfir meira að segja á myndirnar,“ segir kvikmyndagerðarkonan Vera Sölvadóttir sem nú er stödd á kvikmyndahátíðinni Nordisk Panorama í Malmö. Þar keppir stuttmyndin hennar, In Search of Livingstone, til úrslita í aðalkeppni hátíðarinnar. Með henni í för er Saga, sem er tveggja mánaða gömul dóttir hennar. Þrátt fyrir ungan aldur er Saga orðin ansi sjóuð í kvikmyndahátíðum enda er þetta önnur hátíðin sem hún fer á og eru foreldrarnir farnir að kalla hana í gríni SagaClass. „Hún kom með mér til Toronto en þá var pabbi hennar með líka. Þá vorum við í tíu daga. Svo sá ég hvað það var lítið mál að vera með hana með mér úti þannig að ég fór bara með hana ein núna,“ segir Vera.

Þær mæðgur flakka því á milli kvikmyndasýninga og annarra viðburða á hátíðinni. „Þetta væri náttúrulega ekki hægt nema af því að hún er svo frábær og góð,“ segir Vera og bætir við: „Hún er eiginlega bara besta auglýsingin fyrir myndina því að það muna allir eftir konunni með barnið,“ segir Vera hlæjandi og viðurkennir að það hafi vakið athygli margra að sjá svo ungt barn á kvikmyndahátíðum.

Myndin sem sýnd er í Malmö, In Search of Livingstone, fjallar um tvo vini sem ferðast um landið í leit að tóbaki vegna tóbaksskorts. Eiginmaður Veru, leikarinn Damon Younger, leikur annað aðalhlutverkið í myndinni en hitt er í höndum Sveins Þóris Geirssonar. Damon hefur leikið í nánast öllum myndum Veru. „Við vorum reyndar bara vinir þegar þessi mynd var tekin upp. Hann hefur verið í nánast öllum myndunum mínum. Við kynntumst þannig að ég fékk hann til að fljúga frá London til Parísar til þess að leika í útskriftarmyndinni minni. Mér fannst hann hafa svo sérstakt andlit,“ segir hún en þau urðu svo par síðar.

Vera er líka búin að gera aðra mynd sem ber nafnið Gone og verður frumsýnd á kvikmyndahátíðinni í Helsinki í vikunni. „Við Helena Jónsdóttir, dansari og kóreógrafer, gerum hana saman og Ingvar E. Sigurðsson leikur aðalhlutverkið. Myndin er tekin upp á Gljúfrasteini og það er ekkert talað í henni, bara dansað. Við erum svolítið skotnar í Ingvari því hann er svo físískur þegar hann hreyfir sig og ákváðum þess vegna að fá hann til þess að leika í myndinni,“ segir Vera. „Helena er með ákveðna kenningu um að allir geti dansað og hún hefur gaman af því að fá fólk sem er ekki dansarar til þess að dansa,“ segir hún.

Myndin verður heimsfrumsýnd í Helsinki en verður sýnd í framhaldinu á Íslandi. Vera kemur þó ekki til með að vera á kvikmyndahátíðinni í Helsinki en báðar myndirnar hennar verða sýndar þar. „Nei, því miður þá kemst ég ekki þangað, ég held að þetta sé orðið ágætt í bili þó ég væri mikið til í að vera viðstödd.“

viktoriah@365.is

MÆÐGURNAR Þrátt fyrir ungan aldur hefur Saga nú þegar farið á tvær kvikmyndahátíðir. MYND/ÍSAK EYMUNDSSON

IN SEARCH OF LIVINGSTONE

In Search of Livingstone fjallar um ferðalag tveggja vina, Denna og Thor, um landið þar sem þeir leita að tóbaki. Tóbaksskortur er í landinu og keyra þeir landshluta á milli í leit sinni að sígarettum. Myndin var heimsfrumsýnd á Clermont-Ferrand-stuttmyndahátíðinni í Frakklandi í byrjun ársins. Með aðalhlutverk fara Damon Younger og Sveinn Þórir Geirsson.

Tandurhreinn þvottur með Bosch þvottavél!

Þvottavél
WAB24166SN
Tekur mest 6 kg.
Hámarksvinduhraði 1200 sn./mín.
Stórt lúguop (30 sm), 165° opnun.
Tilboðsverð:
79.900 kr.
Fullt verð: 109.900 kr.

Þvottavél
WAS32365SN
Tekur mest 8 kg.
Hámarksvinduhraði 1600 sn./mín.
Hljóðlátur, kolalaus mótor. 10 ára ábyrgð á mótor.
Tilboðsverð:
159.900 kr.
Fullt verð: 199.900 kr.

Opið virka daga frá kl. 11 - 18
og á laugardögum frá kl. 11 - 16.

BOSCH BÚÐIN

Hlíðasmára 3 I 520 3090 I www.bosch.is

AFSLÁTTUR: 580.000 KR.

TILBOÐ: 8.290.000 KR.

Volvo XC90 Momentum D5 AWD KNS06
Skráður des. 2012, 2,4Di dísil, sjálfskiptur
Ekinn 76.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 8.870.000 kr.

AFSLÁTTUR: 180.000 KR.

TILBOÐ: 2.290.000 KR.

Citroën C4 Comfort LNZ23
Skráður maí 2013, 1,6HDi dísil, beinskiptur
Ekinn 72.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 2.470.000 kr.

VERÐ: 3.550.000 KR.

Mazda6 Vision VAD41
Skráður maí 2013, 2,0i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 75.000 km. Litur: Hvítur

AFSLÁTTUR: 150.000 KR.

TILBOÐ: 2.740.000 KR.

Ford Focus Titanium STW SUP15
Skráður júní 2012, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 80.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 2.890.000 kr.

BÍLALEIGUBÍLAR TIL SÖLU

ÓDÝRARI REKSTUR

Nýlegir bílar lækka rekstrarkostnaðinn með **lægri eyðslu** og **minna viðhaldi** og eru jafnframt **öruggari.** Skoðaðu úrval nýlegra bíla strax í dag.

Finndu bílinn þinn á:
notadir.brimborg.is

LÆGRA VERÐ

Kauptu nýlegan bíl á lægra verði. **Nýlegir** bílaleigubílar eru af nýjustu gerðum (árgerðir 2012, 2013, 2014) en fást á **lægra verði.**

Hafðu samband við ráðgjafa og við gerum þér frábært tilboð.

Nýttu tækifærið!

LÉTTARI KAUP

Landsbankinn og Brimborg létta þér kaupin á nýlegum bíl.

Landsbankinn býður **sérkjör á fjármögnun** við kaup á nýlegum bílaleigubíl frá Brimborg:

- 9,15% vextir
- Lægri lántökugjöld
- Allt að 7 ára lánstími
- Allt að 75% fjármögnun

Brimborg tekur allar tegundir bíla upp í. Hagstætt uppítökuverð.

KOMDU NÚNA

AFSLÁTTUR: 350.000 KR.

TILBOÐ: 3.970.000 KR.

Ford Kuga Titanium S JJF07
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 85.000 km. Litur: Hvítur
Ásett verð: 4.320.000 kr.

AFSLÁTTUR: 260.000 KR.

TILBOÐ: 3.590.000 KR.

Ford Galaxy Ghia MPV IRS54
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 94.000 km. Litur: Ljósbrúnn
Ásett verð: 3.850.000 kr.

AFSLÁTTUR: 200.000 KR.

TILBOÐ: 2.590.000 KR.

Ford Focus Titanium USL85
Skráður júní 2012, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 86.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 2.790.000 kr.

AFSLÁTTUR: 140.000 KR.

TILBOÐ: 2.650.000 KR.

Ford Mondeo Trend DBU65
Skráður maí 2011, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 78.000 km. Litur: Grár
Ásett verð: 2.790.000 kr.

AFSLÁTTUR: 180.000 KR.

TILBOÐ: 2.090.000 KR.

Ford Fiesta Titanium RJG65
Skráður maí 2013, 1,6i bensín, sjálfskiptur
Ekinn 67.000 km. Litur: Brúnn
Ásett verð: 2.270.000 kr.

VERÐ: 1.350.000 KR.

Ford Ka Trend UUL33
Skráður maí 2013, 1,2i bensín, beinskiptur
Ekinn 64.000 km. Litur: Hvítur

AFSLÁTTUR: 300.000 KR.

TILBOÐ: 3.290.000 KR.

Ford Kuga Titanium S NPX65
Skráður apríl 2012, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 100.000 km. Litur: Ljósgrár
Ásett verð: 3.590.000 kr.

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

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

FINNDU BÍLINN ÞINN HÉR

NOTADIR.BRIMBORG.IS

Notaðir bílar – Brimborg

FYLGSTU MEÐ NÝJUSTU TILBOÐUNUM

50 ár í bílgreininni

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Myndir í auglýsingunni eru af sambærilegum nýjum bílum sömu gerðar. Útbúnaður og litur bílanna getur því verið frábrugðinn myndunum í auglýsingunni.

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Sýna á sér nýja hlið á RIFF

Skemmtikrafturinn viðkunnanlegi, Ari Eldjárn, mun afhjúpa nýja hlið á sér í lok september. Þá mun hann mæta í hinn svokallaða Heita bíópott í Kópavogi og sýna stuttmyndina Ber er hver, en myndin verður sýnd í tengslum við RIFF-hátíðina. Myndin var frumsýnd árið 2009 og hefur ekki verið aðgengileg síðan þá. Þá mun **Sigríður Soffía Níelsdóttir** einnig sýna stuttmynd sína, Requiem, en borgarbúar nutu listar hennar síðast á menningarnótt, þar sem hún hannaði athyglisverða flugeldasýningu með danslistina að leiðarljósi. **- hó**

Finnar hrifnir

Finnar eru yfir sig hrifnir af myndinni Málmhaus eftir **Ragnar Bragason.** Myndin er nú sýnd á Helsinki International Film Festival og hefur verið valin til áframhaldandi sýninga í öðrum borgum Finnlands. Þessu segir Ragnar frá á Facebook-síðu sinni. „Nýja uppáhalds þjóðin mín,“ skrifar leikstjórinn á síðuna sína. Finnar hafa löngum verið þekktir fyrir mikinn þungarokksáhuga og því kannski ekki skrítið að myndinni sé vel tekið enda fjallar hún um unga stúlku sem finnur sáluhjálp í þungarokki eftir að bróðir hennar lést í

Mest lesið vísir

1 Formaður Þórs um slasaða FH-inginn: Hann ætti að vera þakklátur
2 Heppinn að vera á lífi | Íhugar að kæra
3 Leikskólastjórinn sagður hafa bundið barn í refsingarskyni
4 Er þetta mark ársins í Pepsi-deildinni?
5 Ágúst Guðmundsson: Á ekki annan kost en að lögsækja