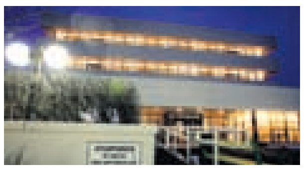


SKOÐUN Fortíðarvandi er að sliga RÚV, segir Ingvi Hrafn Óskarsson. 18

MENNING Patrick Modiano hlaut Bókmenntaverðlaun Nóbels. 26

LÍFIÐ Embla er búin að fá nóg af því hvernig litið er á fatlað fólk. 30

SPORT Ísland mætir Lettlandi í undankeppni EM í fótbolta í kvöld. 34

Októberhátíð
LAUGARDAGINN 11. OKTÓBER Í MIÐBORGINNI OKKAR

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
10. október 2014
238. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Nýr kraftur kviknaði með dótturinni

Marta Jónsson á vinsælar skóbúðir í London og Reykjavík og selur einnig hönnun sína í vinsælar skókeðjur. Hún fékk aukakraft við að eignast óskabarn og segist vera á ljóshraða.

FRÉTTIR

Trausti rúnir Framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda segir orðspor Mjólkursamsölunnar hafa beðið hnekki. Endurheimta verði traust almennings. 2

Bjartsýnir Forsvarsmenn United Silicon og Thorsil eru fullvissir um að fjárfestingarsamningar fyrirtækjanna við ríkið verði samþykktir af Eftirlitsstofnun EFTA. 6

14

Bolungarvík	4°	NA	7
Akureyri	4°	NNA	4
Egilsstaðir	6°	NNA	6
Kirkjubæjarkl.	7°	NNV	4
Reykjavík	6°	NA	3

Bjartviðri um landið S- og SV-vert en von á lítilsháttar úrkomu A- og N-lands. NA-læg 3-10m/s og hiti 3-10 stig, hlýjast SA-lands. 4

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Yfirhafnir | Fólk

FRIÐARLJÓS Stúlkurnar horfðu hugfangnar á tendrun friðarsúlunnar sem fór fram undir stjörnubjörtum himni í Viðey í gærkvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Illdeilur innan VSV rísa á ný

Átök í eigendahópi Vinnslustöðvarinnar í Vestmannaeyjum hafa blossað upp að nýju. Minnihlutinn ætlar í mál við meirihlutann – í annað sinn vegna sömu viðskipta. Átökin sögð standa uppbyggingu fyrir þrifum.

VIÐSKIPTI Áralangar deilur innan hluthafahóps Vinnslustöðvarinnar í Vestmannaeyjum (VSV) hafa blossað upp að ný. Bræðurnir Guðmundur og Hjálmar Kristjánssynir, sem eiga minnihluta í VSV, hóta öðrum hluthöfum skaðabótamáli. Málarekstur vegna sömu viðskipta fór fyrir Hæstarétt í fyrra.

Deilurnar standa í raun á milli bræðranna og fjölda Vestmanneyinga sem fara með meirihluta í VSV, og teygja sig mörg ár aftur. Átökin náðu hámarki þegar VSV keypti hluti í útgerðinni Ufsabergi árin 2008 og 2011, gegn vilja bræðranna. Þeir fóru með málið fyrir dómstóla. Í mars 2013 ógilti Hæstiréttur samrunann, en ný samrunaáætlun var samþykkt af meirihlutaeigendum VSV og Ufsabergs í sumar.

Hluthafafundur VSV fór fram á miðvikudag. Þar var nýr samruni VSV og Ufsabergs samþykktur að nýju. Áður en til þess kom lagði lögmaður Stillu, félags Guðmundar og Hjálmars, fram tillögu um að höfða skaðabótamál í nafni Vinnslustöðvarinnar gegn öðrum hluthöfum félagsins vegna samþykktarinnar, sem þá var óafgreidd. Tillagan var samþykkt enda mátti meirihlutinn, samkvæmt lögum um hlutafélög, ekki taka þátt í atkvæðagreiðslunni, þar sem hún beindist gegn honum sjálfum.

„Það að hóta meðeigendum sínum með þessum hætti held ég að sé án fordæma,“ segir Guðmundur Örn Gunnarsson, stjórnarformaður VSV, og segir ljóst að hluthafalögin séu meingölluð og gefi minnihluta félags gerræðislegt vald.

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims og stjórnarmaður í VSV, segir að málið snúist um tvennt: Vinnslustöðin sé metin allt of lágt, og því hafi verið selt á undirverði. „Svo teljum við að það sé hægt að reka Vinnslustöðina miklu betur,“ segir Guðmundur.

- shá / sjá síðu 12

EITT STÆRSTA SJÁVARÚTVEGSFYRIRTÆKIÐ

- Vinnslustöðin er meðal fimm stærstu sjávarútvegsfyrirtækja landsins, með um 250 fastráðna starfsmenn.
- Fyrirtækið gerir út níu skip til uppsjávar-, tog- og netaveiða og starfrækir fjölbreytta landvinnslu.
- Aflaheimildir fyrirtækisins eru um 18.000 þorskígildistonn, eða 4,27% af heildarafla (2013).

Eigendur IceCapital dæmdir til að greiða þrotabúinu hundruð milljóna:

Fengu arð úr ógjaldfæru félagi

DÓMSMÁL Eigendur fjárfestingafélagsins IceCapital létu félagið kaupa af sér verðlaus bréf í Byr sparisjóði haustið 2008 þegar allt lék á reiðiskjálfi í íslensku efnahagslífi.

Dómar hafa verið kveðnir upp í átta riftunarmálum sem þrotabú IceCapital höfðaði gegn fyrrverandi eigendum og stjórnendum IceCapital. Alls fær þrotabúið dæmdar 520 milljónir króna. Óvíst er hversu mikið er hægt að innheimta.

IceCapital, sem áður hét Sund og var í eigu fjölskyldu Óla í Olís, var tekið til gjaldþrotaskipta í mars 2012. Eftir fall stóru bankanna stóð félagið eftir með verðlitlar eignir en stökkbreytt lán.

Meðal annars var Jón Kristjánsson, fyrrverandi stjórnarformaður IceCapital og stjórnarmaður í Byr, dæmdur til að greiða þrotabúinu 90,3 milljónir króna og með dómunum var rift tugmilljóna arðgreiðslum til Jóns, Páls Þórs Magnússonar og Gunnþórunnar Jónsdóttur.

- jhh / sjá síðu 4

50 milljörðum króna nema lýstar kröfur í þrotabú IceCapital.

Hrekkjavaka
31. október

Búningar
Fylgihlutir
Borðbúnaður
Skraut
Gasblöðrur
Þurrís

Komdu ef þú þorir!

PARTÝBÚÐIN
Faxafeni 11 • Sími 534 0534

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

Frábær flensufæla!

SPURNING DAGSINS

Páll, eru bara vistaðir smyglarar á Kvíabryggju?

„Þetta var sá eini.“

Páll Winkel er fangelsismálastjóri. Nýlega komst upp um fanga sem skipulagði smygl úr fangelsinu á Kvíabryggju. Málið telst upplýst.

Forsetar þriggja Afríkuríkja kalla á aðstoð í baráttunni við ebólu:

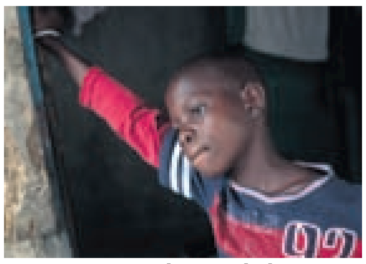
Flestir hafa brugðist seint við

BANDARÍKIN, AP „Fólkið okkar er að deyja,“ segir Ernest Bai Koroma, forseti Síerra Leóne, og óskar eftir aðstoð umheimsins við baráttuna gegn ebólufaraldrinum í vestanverðri Afríku.

Koroma ávarpaði í gær í gegnum fjarfundabúnað, ásamt forsetum Líberíu og Gíneu, ársfund Alþjóðabankans og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins í Washington. Koroma lýsti fyrir fundarmönnum bæði skelfilegum áhrifum veirunnar og vanmætti heilbrigðiskerfis landanna þriggja gagnvart þessari vá. Ban Ki Moon, framkvæmdastjóri Sameinuðu þjóðanna, tók undir áskoranir forsetanna þriggja og hvetur ríki heims til að tvítugfalda fjárframlög sín til baráttunnar gegn ebólu.

„Við þau ykkar, sem enn hafa ekki heitið framlögum, segi ég: Vinsamlega gerið það fljótt,“ sagði hann. „Þetta er sjúkdómur sem engu eirir.“

Alls hafa nú meira en átta þúsund manns veikst, svo vitað sé. Um fjögur þúsund hafa látið lífið. **- gb**



MUNAÐARLAUS Í MONRÓVÍU Emmanuel Junior Cooper er einn fjölmargra barna sem misst hafa foreldra sína í Líberíu og nágrannaríkjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Hraunið er 53 ferkílómetrar:

Ekkert dregur úr eldgosinu

ELDGOS Það dregur ekkert úr gosinu í Holuhrauni samkvæmt Veðurstofunni.

Nýja hraunið fer enn stækkandi og er nú rúmir 53 ferkílómetrar. Askjan í Bárðarbungu hefur sigið um 30 metra og hefur dregið úr siginu. Frá því klukkan sjö í gærmorgun og fram að kvöldmat urðu 25 jarðskjálftar í Bárðarbungu. Sá stærsti var eftir hádegið, 4,1 að stærð. Veðurstofan segir að enn stafi lífshætta af eldfjallagasi við hraunið. **- jme**

AFSLAPPAÐIR Undirbúningur leikmanna Íslands fer ekki allur fram á fótboltavellinum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Mikilvægur leikur hjá íslenska karlalandsliðinu í fótbolta:

Spilað á spil fyrir stóru stundina

ÍÞRÓTTIR Liðsmenn íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu tóku í spil á milli æfinga í gær en í kvöld bíður mikilvægur leikur í Evrópukeppninni gegn Lettum í Ríga.

Ísland er í efsta sæti síns riðils eftir eina umferð og leikmenn vilja halda sér þar um helgina fyrir næsta leik sem verður á móti Hollandi á Laugardalsvelli á mánudagskvöld. Eins og kunnugt er urðu Hollendingar í þriðja sæti á heimsmeistaramótinu í Brasilíu í sumar og liðið er því geysisterkt. **- gar**

Fer á fund fjárlaganefndar:

Eygló á fund vegna Háholts

STJÓRNSÝSLA Vigdís Hauksdóttir, þingkona Framsóknarflokks og formaður fjárlaganefndar, hefur boðað Eygló Harðardóttur velferðarráðherra á fund fjárlaganefndar vegna meðferðarheimilisins Háholts í Skagafirði.

Fundurinn verður haldinn 22. október. Það var Oddný Harðardóttir, þingkona Samfylkingar og meðlimur í fjárlaganefnd, sem krafðist þess að fundurinn yrði haldinn eftir að Fréttablaðið greindi frá því á mánudag að velferðarráðuneytið hygðist gera tæplega 500 milljóna króna samning til þriggja ára í óþökk Barnaverndarstofu. **- hó**

Höfundur nafnlauss bréfs:

Hörð gagnrýni á meðdómara

DÓMSMÁL Jón Steinar Gunnlaugsson segir að hann hafi verið höfundur greinarinnar „Einnota réttarfar“ sem fór eins og eldur um sinu um internetið árið 2007 þegar dómar um frávísun ákæruliða í Baugsmálinu höfðu verið kveðnir upp. Þetta kemur fram í nýrri bók Jóns Steinars.

Í bréfinu sagði að Hæstiréttur gerði miklu strangari kröfur til ákæruskjala í Baugsmálinu en rétturinn gerði almennt. Hæstiréttur hefði sveiflast með almenningsálitinu og fjölmiðlum.

Jón Steinar var dómari í Hæstarétti þegar hann skrifaði bréfið. **- þþ**

Orðspor MS beðið hnekki síðustu daga

Framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda telur orðspor Mjólkursamsölunnar hafa beðið hnekki. Mjólkuriðnaðurinn verði að endurheimta traust almennings. Fara þurfi í saumana á mjólkurframleiðslukerfinu. Ekkert sé heilagt í þeim efnum.

NEYTENDUR Baldur Helgi Benjamínsson, framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda, telur orðspor Mjólkursamsölunnar hafa beðið hnekki. Það sé ekki til hagsbóta fyrir kúabændur í landinu. Baldur vill endurskoða búvörulögin.

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar, gagnrýndi Mjólkursamsöluna harðlega á þingi í gær. Telur hann Mjólkursamsöluna ekki haga sér nægilega vel á þeim markaði sem fyrirtækið starfar á.

„Þetta horfir þannig við mér að MS er í rauninni ekki afurðastöð. Að mínu viti eru tvær afurðastöðvar í landinu, Auðhumla og KS. Mjólkursamsalan er svo bara framleiðandi á afurðum úr mjólk. Þetta fyrirtæki, Mjólkursamsalan, er í algjörri einokunarstöðu og það er höfuðverkefni okkar stjórnmálamanna núna að koma í veg fyrir svona stöðu og fyrirbyggja að fyrirtæki með svona markaðsráðandi stöðu á úrvinnslustigi beiti alla ofríki á markaði. Um þessa framleiðslu, eins og aðra, eiga að gilda samkeppnislög,“ sagði Guðmundur.

Baldur Helgi telur mjólkurframleiðsluna í heild hafa beðið hnekki síðustu daga og vikur. „Ég er hræddur um orðspor Mjólkursamsölunnar og það er ljóst að það hefur beðið hnekki síðustu daga. Bændur þurfa að ræða þá stöðu sem upp er komin,“ segir hann.

„Það er mjög mikilvægt að mjólkuriðnaðurinn endurheimti traust landsmanna. Landssamband kúabænda hefur af þessu miklar áhyggjur. Staðan er slæm.“

Baldur Helgi segir Landssambandið tilbúið til þess að setjast yfir búvörusamningana og gera nauðsynlega breytingar. „Það er okkar mat að mikilvægt sé að mjólkurframleiðslan í landinu sé í sátt við samfélagið og það skiptir máli fyrir bændur að tryggð sé fjölbreytni í úrvinnslu á mjólkurafurðum og að þeir sem vilja starfa við það hafi til þess rekstrargrundvöll,“ segir hann.

„Það þarf að yfirfara allt mjólkurframleiðslukerfið,“ heldur Baldur Helgi áfram. „Við erum tilbúnir til þess og bendi ég á að við settum inn í búvörusamningana árið 2012 að það þyrfti að fara ofan í saumana á skipulagi mjólkurframleiðslunnar. Það er ekkert heilagt í þessum efnum. Það eru þessi grundvallaratriði sem verða að vera í lagi, fjölbreytni í úrvinnslu og að bændur fái gott verð fyrir afurðir sínar og hafi jafna aðstöðu gagnvart markaði, hvar sem þeir búa.“

sveinn@frettabladid.is

ÁHYGGJUR Í MJÓLKURFRAMLEIÐSLU Framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda hefur áhyggjur af stöðunni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Það er mjög mikilvægt að mjólkuriðnaðurinn endurheimti traust sitt. Landssamband kúabænda hefur af þessu miklar áhyggjur. Staðan er slæm.

Baldur Helgi Benjamínsson, framkvæmdastjóri Landssambands kúabænda.

Jón Gnarr tók við friðarverðlaunum úr hendi Yoko Ono við hátíðlega athöfn:

Kvennaathvarfið fékk peningana

SAMFÉLAGSMÁL Jón Gnarr var einn fjögurra sem hlutu Lennon Ono-friðarverðlaunin við hátíðlega athöfn í Hörpu í gær.

Jón hlaut verðlaunin ásamt Jann Wenner, stofnanda og útgefanda tímaritsins Rolling Stone, Jeremy Gilley, upphafsmanni samtakanna Peace One Day, og Doreen Remen og Yvonne Force Villareal, stofnendum Art Production-sjóðsins.

Jón Gnarr tilkynnti við afhendingu verðlaunanna að hann myndi veita Kvennaathvarfinu verðlaunafé sitt, alls sex milljónir króna.

„Við erum í sjöunda himni með drenginn. Við höfum ekki haft mikinn tíma til að melta þessar fréttir en við erum óskaplega kátar og þakklátar,“ segir Sigþrúður Guðmundsdóttir, fræðslu- og framkvæmdastýra Samtaka um kvennaathvarf.

„Þetta þýðir að við getum hrint í framkvæmd ýmsum verkefnum sem okkur hefur lengi dreymt um en ekki haft fjármagn til að framkvæma,“ segir Sigþrúður. „Okkur finnst eðlilegt að fé sem er svona til komið nýtist út í samfélagið.“

Friðarsúlan var tendruð á fæðingardegi tónlistarmannsins Johns Lennon í gær og er þetta í áttunda sinn sem sá viðburður fer fram í Viðey. **- sko**

FRIÐARMARKIÐ Borgarstjórinn fyrrverandi tók við friðarverðlaunum Lennon Ono-sjóðsins. Hann tilkynnti að Kvennaathvarfið fengi verðlaunaféð. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Baksviðs með Sinfóníuhljómsveit Íslands
Mæðginin Ágústa María Jónsdóttir og Stefán Jón Bernharðsson eru hluti af mikilvægri heild.
Stefán Jón: Ég var auðvitað alveg grænn fyrst þegar ég byrjaði í sveitinni fyrir fimmtán árum síðan.
Ágústa: Já, en þetta vandist fljótt og ætli þetta hafi ekki snúist við í dag, þú alir mig upp. Það er allavega stuðningur í því að vinna með fjölskyldumeðlimum.
Sagt er að ákveðnar manngerðir leiki á viss hljóðfæri, eða skyldu hljóðfærin á einhvern hátt hafa mótandi áhrif á manneskjurnar?
Að sitja inni í miðri hljómsveit þegar allt er komið á fulla ferð er merkileg upplifun sem Ágústa María Jónsdóttir þekkir vel. Hún kom til starfa í Sinfóníuhljómsveit Íslands undir lok áttunda áratugarins. Tónlistarnámið stundaði hún hér heima og í sjálfri háborg tónlistarinnar, Vín í Austurríki, þar sem menn á borð við Mozart og Beethoven sömdu verk sín forðum daga. Þó að fiðlan sé í öndvegi í sinfónískum tónverkum eru hornin engu að síður meðal glæsilegustu hljóðfæra sinfóníuhljómsveitar og einn tónlistarmannanna sem blæs í þau er Stefán Jón, sonur Ágústu.
Það er gott að vita að í hljómsveitinni komi kynslóðirnar saman með eitt markmið – að þjóna tónlistargyðjunni.
GAMMA er aðalstyrktaraðili Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Við erum stolt af samstarfi okkar við hljómsveitina og ánægð með að geta tekið höndum saman með ástríðufullu fagfólki um þetta mikilvæga starf.
GAMMA
www.gamma.is
JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

SVONA ERUM VIÐ

143 **börn komu í heiminn á Íslandi frá hverjum þúsund konum árin 1956 til 1960.**
Fimmtíu árum síðar voru þau 71.

Gálgahraunsmótmælendum gert að greiða sekt eða fara í fangelsi í átta daga:

Eitt hundrað þúsund króna sekt

DÓMSTÓLAR Héraðsdómur Reykjaness hefur dæmt nímenningana sem ákærðir voru fyrir að fara ekki að fyrirmælum lögreglu þegar þeir mótmæltu vegaframkvæmdum í Gálgahrauni 21. október í fyrra, til að greiða 100 þúsund krónur í sekt hvert. Greiða á sektirnar innan fjögurra vikna, ella sæti þeir fangelsi í átta daga. Að auki var fólkinu gert að greiða 150 þúsund í sakarkostnað. Dómurinn mun hafa ítrekunaráhrif varðandi refsingar vegna síðari brota, verði eitthvert þeirra handtekið fyrir álíka brot í framtíðinni.

Nímenningarnir eru þau Gunnsteinn Ólafsson, Kristinn Guðmundsson, Viktoría Áskelsdóttir, Ragna Dagbjört Davíðsdóttir, Sveinbjörg Vilhjálmsdóttir, Sesselja Guðmundsdóttir, Ragnhildur Jónsdóttir, Anna María Lind Geirsdóttir og Tinna Þorvaldsdóttir.

Við aðalmeðferð málsins kvörtuðu nímenningarnir yfir aðförum lögreglu á vettvangi sem þau segja hafa verið harkalegar og jafnvel tilefnislausar. - jme

DÓMUR FALLINN Héraðsdómur Reykjaness hefur fellt dóm yfir þeim sem handteknir voru vegna mótmæla í Gálgahrauni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hafnaði gagnrýni á flutning:

Eigum ekki að gína yfir öllu

STJÓRNSÝSLA Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, borgarfulltrúi Framsóknarflokks, greiddi ein atkvæði gegn ályktun fulltrúa Sjálfstæðisflokks í borgarráði þar sem ríkisstjórnin er gagnrýnd vegna fyrirhugaðs flutnings Fiskistofu og hugsanlega Barnaverndarstofu út á land.

Sveinbjörg sagði það ekki hlutverk Reykjavíkurborgar að álykta um byggðastefnu ríkisins. Málið bæri „keim af því að vilja gína yfir öllu stóru og smáu“. - kak

SKOTMÖRK Ítrekað er reynt að misnota hraðbanka með afritunarbúnaði. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Verðlaus bréf fyrir hundruð milljóna seld í miðju hruni

Héraðsdómur Reykjaness hefur dæmt að þrotabú IceCapital skuli fá greiddar um 520 milljónir króna vegna ýmissa ráðstafana með fé félagsins eftir hrunið. Upphæðin er þó einungis brot af kröfum sem lýst var í búið.

DÓMSMÁL Eigendur fjárfestingafélagsins IceCapital létu félagið kaupa af sér verðlaus bréf í Byr sparisjóði haustið 2008 þegar allt lék á reiðiskjálfi í íslensku efnahagslífi. IceCapital, sem áður hét Sund og var í eigu fjölskyldu Óla í Olís, var tekið til gjaldþrotaskipta 14. mars 2012, en skiptabeiðandi var Arion banki hf.

Félagið átti eignarhluti í viðskiptabönkunum þremur sem féllu í október 2008 og í Byr sparisjóði. Eftir fall stóru bankanna stóð félagið eftir með verðlitlar eignir en stökkbreytt lán.

Þetta er niðurstaða Héraðsdóms Reykjaness, en í síðustu viku voru dómar kveðnir upp í átta riftunarmálum sem þrotabúið höfðaði gegn fyrrverandi eigendum og stjórnendum IceCapital. Alls fær þrotabúið dæmdar 520 milljónir króna vegna þessara riftunardóma, en enn er óvíst hversu mikið af því verður hægt að innheimta.

Jón Kristjánsson, fyrrverandi stjórnarformaður IceCapital og stjórnarmaður í Byr, var dæmdur til að greiða þrotabúinu 90,3 milljónir króna vegna kaupa IceCapital á stofnfjárbréfum í Byr af honum sjálfum þann 4. nóvember 2008 og gerningurinn verið gjafagerningur. Greitt var fyrir bréfin með reiðufé, en dómurinn telur að IceCapital hafi verið ógjaldfært þegar viðskiptin fóru fram.

Einnig var rift kaupum IceCapital á stofnfjárbréfum í Byr að verðmæti 90.315.122 krónur af Páli Þór Magnússyni, sem var framkvæmdastjóri Icebank.

Einnig var með dómunum rift arðgreiðslum til Jóns Kristjánssonar, Páls Þórs Magnússonar og Gunnþórunnar Jónsdóttur sem gerðar voru eftir að félagið var orðið ógjaldfært. Vegna þessa var Páll Þór Magnússon dæmdur til að greiða 31,8 milljónir króna, Gunnþórunn var dæmd til að greiða 38,1 milljón króna og Jón dæmdur til að greiða 25,3 milljónir vegna riftunar á arðgreiðslum.

Hæsta einstaka upphæðin sem þrotabúið fær greidda er þó ekki frá einstaklingum. Heldur er þar um að ræða 120 milljónir króna sem þrotabúið fær greiddar vegna riftunar á kaupsamningi um sölu IceCapital til NF Holding á 66 prósenta hlut í Norðurflugi þann 12. desember 2008. Hluturinn var síðar seldur frá NF Holding til eignarhaldsfélagsins Puma.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins nema lýstar kröfur í þrotabú IceCapital um 50 milljörðum króna. Skiptum á búinu verður ekki lokið fyrr en um mitt næsta ár. jonhakon@frettabladid.is

BYR Eigendur IceCapital seldu félaginu stofnfjárbréf í Byr. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

➜ Hæsta einstaka upphæðin sem greiða á þrotabúi IceCapital er 120 milljónir króna vegna sölu hlutar í Norðurflugi.

Óli í Olís

Þeir einstaklingar sem þrotabú IceCapital höfðaði mál gegn eru allir í fjölskyldu Óla Kr. Sigurðssonar heitins. Óli í Olís, eins og hann var jafnan kallaður, var athafnamaður. Hann keypti 70% af hlutafé í Olís árið 1986 og skráði félagið fyrst fyrirtækja á Verðbréfaþing Íslands.

Óli lést í júlí árið 1992 og fjölskyldan seldi félagið 1995. Eftir það hóf fjölskyldan að fjárfesta, en helstu eignir félagsins árið 2008 voru hlutabréf í stóru bönkunum.

Gunnþórunn Jónsdóttir er ekkja Óla og móðir Jóns Kristjánssonar. Páll Þór Magnússon er tengdasonur Gunnþórunnar, eiginmaður Gabríelu Kristjánsdóttur.

Fundu ólöglegan búnað:

Búlgara vísað af landi brott

TOLLUR Tollverðir í Flugstöð Leifs Eiríkssonar fundu búnað til afritunar á greiðslukortum í farangri búlgarsks karlmanns við komu hans til landsins.

Búnaðinn var hægt að nota til að afrita greiðslukort í hraðbönkum.

Búlgarinn er fæddur 1983 og kom hann með flugi frá Helsinki. Lögreglan á Suðurnesjum fór með rannsókn málsins og játaði maðurinn að eiga afritunarbúnaðinn. Honum var umsvifalaust vísað úr landi. - jme

Lífeyrissjóðir að sameinast:

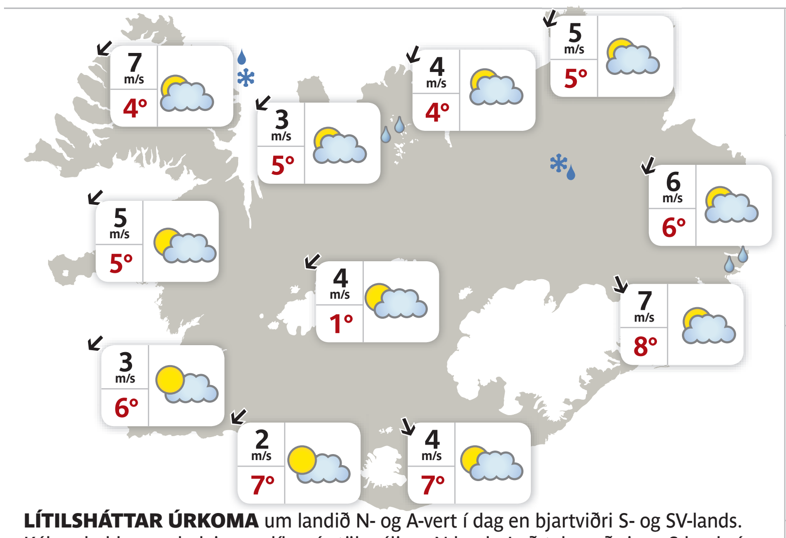
Gildi tekur við öllum eignum

VIÐSKIPTI Stjórnir Gildis-lífeyrissjóðs og Lífeyrissjóðs Vestfirðinga hafa undirritað samning um samruna sjóðanna sem taka mun gildi 1. janúar næstkomandi. Gildi mun þá taka við öllum eignum og skuldbindingum Lífeyrissjóðs Vestfirðinga sem þá sameinast Gildi.

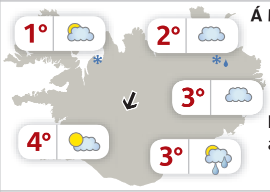
Kynningarfundur með sjóðfélögum um samrunasamninginn verður haldinn þriðjudaginn 28. október og verður staða sjóðsins einnig kynnt á fundinum. Aukaársfundur Gildis verður haldinn 3. desember þar sem samrunasamningurinn verður borinn undir fulltrúaráð. - jhh

Veðurspá

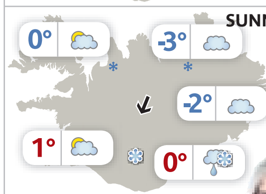
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	27°	Friedrichshafen	24°	New York	17°
Aþena	24°	Gautaborg	15°	Orlando	30°
Basel	22°	Kaupmannahöfn	15°	Ósló	15°
Berlín	19°	Las Palmas	26°	París	17°
Billund	18°	London	16°	San Francisco	19°
Frankfurt	19°	Mallorca	29°	Stokkhólmur	14°

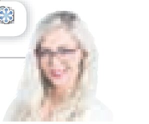


Á MORGUN
Hæg NA-læg átt inn til landsins, hvassara á annesjum.



SUNNUDAGUR
NA-læg 3-10m/s

LÍTILSHÁTTAR ÚRKOMA um landið N- og A-vert í dag en bjartviðri S- og SV-lands. Kólnar heldur um helgina og líkur á stöku éljum N-lands. Það tekur að rigna S-lands á laugardaginn sem síðar verður að slyddu eða snjókomu á sunnudag.



Vordís Eiríksdóttir
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

NOTAÐIR BÍLAR - BÍLABÚÐ BENNA

VIÐ ERUM FLUTTIR

Notaðir bílar hjá Bílabúð Benna er flutt í nýtt og glæsilegt húsnæði að Vagnhöfða 27. Komdu og skoðaðu úrvalið á nýja staðnum

20% útborgun

Chevrolet Spark
Verð frá: 1.390.000 kr.
Bíll í verksmiðjuábyrgð

20% útborgun

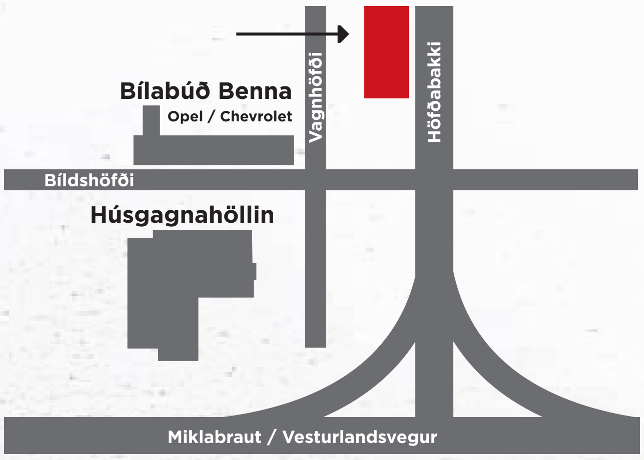
Chevrolet Aveo
Verð frá: 1.690.000 kr.
Bíll í verksmiðjuábyrgð

20% útborgun

Chevrolet Captiva
Verð frá: 4.390.000 kr.
Bíll í verksmiðjuábyrgð

20% útborgun

Chevrolet Cruze
Verð frá: 2.290.000 kr.
Bíll í verksmiðjuábyrgð



ergo **Fjármögnum það sem upp á vantar**

Nú getur þú fengið enn meira við kaup á notuðum Chevrolet. Tryggðu þér nýlegan bílaleigubíl frá Sixt sem eru í verksmiðjuábyrgð. Í boði eru árgerðir frá 2012 og 2013 - veldu þann sem hentar þínum þörfum best.

Bílabúð Benna | **NOTAÐIR BÍLAR**

Reykjavík
Vagnhöfða 27
Sími: 590 2035

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Opnunartímar:
Virka daga 10-18
Laugardaga 12-16

benni.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað á að gera við þau 32 tonn sem eftir eru af írska smjörinu sem flutt var inn fyrir jólin?
2. Hvaða íslenskur rithöfundur er meðal þrettán höfunda sem hljóta Bókmenntaverðlaun Evrópusambandsins í ár?
3. Í hvaða skipti var kveikt á friðarsúlunni í Viðey í gær?

SVÖR:
1. Það verður notað í gerð kálfafóðurs. **2.** Oddný Eir Ævarsdóttir. **3.** Sjöunda sinn.

Sérstakur saksóknari telur að stjórn SPRON hafi ekki farið af varúð í lánveitingum haustið 2008:

Lánið til Existu án nokkurra trygginga

DÓMSMÁL Lán sem SPRON veitti Existu 30. september 2008 að upphæð tveir milljarðar króna var eina lánið sem samþykkt var af stjórn SPRON á árunum 2007 og 2008. Þetta kemur fram í ákæru Sérstaks saksóknara gegn sparisjóðsstjóranum og fjórum stjórnarmönnum.

Ákæran var birt opinberlega í gær, samkvæmt lögum um meðferð sakamála. Í henni segir að það hafi verið mjög óvenjulegt að stjórn sparisjóðsins tæki ákvörðun um slíkt lán, enda lánið afar hátt miðað við fjárhag sparisjóðsins.

„Full ástæða var fyrir meðlimi stjórnarinnar að fara varlega við ákvörðun sína og fara eftir öllum reglum vegna slíkra lánveitinga, ekki síst í ljósi þeirrar stöðu sem upp var komin á fjármálamörkuðum 30. september 2008. Því fór hins vegar fjarri að ákærðu færu eftir þeim varúðarreglum sem þeim bar skylda til í störfum sínum,“ segir í ákærunni.

Þvert á móti hafi lánið verið veitt án nokkurra trygginga. Þá hafi ekki farið fram mat á stöðu Existu og greiðslugetu, þrátt fyrir að ákærðu hafi hlotið að vera ljóst að eignir þess hefðu fallið mikið í verði á mörkuðum auk þess sem gengi hlutabréfa í Existu hafi fallið mjög á mörkuðum.

Ákærðu eru Guðmundur Hauksson, Margrét Guðmundsdóttir, Rannveig Rist, Ari Bergmann Einarsson og Jóhann Ásgeir Baldurs. - jhh

ÁKÆRÐUR Guðmundur Hauksson, fyrrverandi sparisjóðsstjóri, er einn hinna ákærðu. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Afkoma sveitarfélaga batnaði á síðasta ári

Tekjur sveitarfélaganna jukust um 17 milljarða króna í fyrra. Greiddu niður skuldir en framkvæmdir sitja áfram á hakanum. Um 91% sveitarfélaga eru með lágar skuldir. Grundarfjörður, Fjallabyggð og Skagafjörður hafa náð miklum viðsnúningi í rekstri.

SVEITARFÉLÖG Rekstrarafkoma sveitarfélaganna batnaði á síðasta ári. Tekjur þeirra jukust þá um 17 milljarða króna milli ára og voru tuttugu milljörðum hærri en útgjöld á borð við laun og annan rekstrarkostnað.

„Það má segja að sá árangur sem hefur náðst í bættri fjármálastjórn og öflugri rekstri hafi skilað sér,“ segir Gunnlaugur Júlíusson, sviðsstjóri hag- og upplýsingasviðs Sambands íslenskra sveitarfélaga.

Gunnlaugur kynnti niðurstöður úr rekstri og afkomu á árinu 2013 á Fjármálaráðstefnu sveitarfélaganna sem haldin var á Hilton Reykjavík Nordica í gær. Þar fór hann yfir tölur úr A-hluta sveitarfélaganna sem er að mestu fjármagnaður með skatttekjum og er undirstaðan í rekstri þeirra.

„Sveitarfélögin greiddu niður skuldir á árinu 2013 eins og þau hafa gert síðustu ár. Það þýðir að rekstur þeirra stendur á traustari fótum og einnig að tekjur þeirra nýtast þá betur þegar kemur að fjármögnun á þjónustu við íbúa,“ segir Gunnlaugur.

Hann segir langtímaskuldir hafa lækkað talsvert en bendir á að ýmsar framkvæmdir hafi af þeim sökum þurft að bíða líkt og undanfarin ár. Um 91 prósent sveitarfélaga teljast nú vera með lágar skuldir. Hin níu prósentin eru með miklar skuldir en helmingur þeirra býr aftur á móti við góðan rekstur sem á, að sögn Gunnlaugs, að geta staðið undir þeim.

MÁLIN RÆDD Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra og Halldór Halldórsson, formaður Sambands íslenskra sveitarfélaga, tókust á um samskipti ríkisins og sveitarfélaganna á ráðstefnunni í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

GUNNLAUGUR JÚLÍUSSON

„Það er munur milli einstakra sveitarfélaga eins og liggur í hlutarins eðli. En ef þú tekur heildina þá er þróunin jákvæð.“

Gunnlaugur nefnir Grundarfjörð, Fjallabyggð og Skagafjörð sem dæmi um sveitarfélög sem hafi náð miklum viðsnúningi í rekstri.

„Einnig má nefna sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu sem lentu í miklum erfiðleikum vegna hækkunar lána og endurgreiðslu á byggingarrétti og lóðum sem þau hafa unnið mjög vel úr.“

Í kynningu Gunnlaugs kom fram að reglugerð um fjármálareglur og fjárhagsleg viðmið sveitarfélaga, sem gefin var út árið 2012, hafi gjörbreytt nálgun sveitarstjórnarmanna og skilað miklum árangri.

„Umræðan um fjármál sveitarfélaganna er orðin markvissari og ákvarðanatakan orðin vandaðri bæði hvað varðar rekstur og fjárfestingar.“ haraldur@frettabladid.is

Mjólkursamsalan tók mjög fljótt þá ákvörðun að nota ekki allt írska smjörið.

Smjörið nýtist enn innanhúss

NEYTENDUR Mjólkursamsalan tók ákvörðun mjög fljótlega um að nýta aðeins hluta þess smjörs sem hún flutti inn frá Írlandi til íblöndunar í ostaframleiðslu. Þetta segir Einar Sigurðsson, forstjóri MS.

„Það var tekin sú ákvörðun strax í upphafi að nýta aðeins þann hluta smjörsins sem þyrfti til að anna eftirspurninni. Við pöntuðum ríflega af smjörinu. Þetta var afgangurinn. Ég man nú ekki mjög nákvæmlega hvenær ákvörðun var tekin um að hætta að nota smjörið, en það var mjög fljótlega upp úr áramótum,“ segir Einar.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að 32 tonn af írsku smjöri væru enn til í frystigeymslum á Akureyri, ónýtt frá síðustu jólum. Mjólkursamsalan hefur ekki í hyggju að nota smjörið í framleiðslu sinni heldur nota það í kálfafóður. „Við framleiðum fóður fyrir kálfa hérna hjá samlaginu og því nýtist smjörið enn innanhúss,“ segir Einar. Fram kom í Morgunblaðinu í janúar á þessu ári að eftirstöðvar írska smjörsins yrðu sendar aftur úr landi. Ekki varð af því heldur var smjörið tollafgreitt og flutt norður á Akureyri. - sa

SMJÖR Tóku fljótt ákvörðun um að nota ekki allt írska smjörið.

> Ég man nú ekki mjög nákvæmlega hvenær ákvörðun var tekin um að hætta að nota smjörið, en það var mjög fljótlega upp úr áramótum.
>
> *Einar Sigurðsson, forstjóri Mjólkursamsölunnar.*

PIPAR\TBWA • SÍA • 142853

DIDRIKSONS VINSON ÚLPA
Stærðir 80–140
14.990 KR.

VIKING JOLLY STÍGVÉL
Stærðir 21–35
4.990 KR.

VIKING FROST FIGHT KULDASTÍGVÉL
Stærðir 21–35
8.990 KR.

VIKING SPINNER STÍGVÉL
Stærðir 19–23
5.990 KR.

DIDRIKSONS SLASKEMAN REGNGALLI
Stærðir 80–130
7.990 KR.

DIDRIKSONS ROGER ÚLPA
Stærðir 130–170
18.990 KR.

DIDRIKSONS KEBNATS SNJÓGALLI
Barnastærðir 80–140
16.990 KR.

DIDRIKSONS THERON KULDAGALLI
Stærðir 80–130
19.990 KR.

DIDRIKSONS BRYN YOUTH SNJÓBUXUR
Stærðir 130–170
12.990 KR.

DIDRIKSONS HAMRES ÚLPA
Stærðir 80–140
11.990 KR.

DIDRIKSONS KATHLEEN ÚLPA
Barnastærðir 130–170
18.990 KR.

DIDRIKSONS BOARDMAN REGNSETT
Stærðir 80–130
13.990 KR.

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

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

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Læknar boða fjölda tveggja sólarhringa verkfalla:

Aðeins frídagavaktir

KJARAMÁL Átta af hverjum tíu læknum í Læknafélagi Íslands, sem tóku þátt í atkvæðagreiðslu samþykktu að fara í verkfall.

Læknar ætla að fara í tíu tveggja sólarhringa verkföll. Það fyrsta verður 27. október, semjist ekki áður. Síðasta verkfallið er boðað 10. desember. Verkföllin taka til mismunandi stofnana og deilda á sjúkrahúsum.

Gert er ráð fyrir að í hverju verkfalli verði tryggð sambærileg mönnun og á frídögum.

Er þetta í fyrsta skipti sem læknar nota verkfallsrétt sem þeir fengu fyrir þrjátíu árum. - jme

LANDSPÍTALINN Mikill meirihluti lækna er samþykkur verkfallsboðun. MYND/VILHELM

Eldhús- og skolvaskar
Á MÚRBÚÐARVERÐI

Bol-834 80x48x18cm þykkt 0,8mm
11.990

Bol-604 48x43x18cm
Þykkt stáls 0,8mm
7.790
(fleiri stærðir til)

Mikið úrval af blöndunartækjum.

CR Plast skolvaskur
55x34x21cm með botnventli og vatnslás
8.590

Gua 539-1 með veggstálplötu, grind fylgir, 1mm stál
17.990

Gua-543-1 vegghengdur, 1mm stál, einnig fáanlegur í borð kr. 17.990
18.900

Botnventill og vatnslásar fylgja öllum vöskum

Klettháls Reykjavík
Reykjanesbæ

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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

Óttast ekki ákvörðun ESA um ríkisaðstoð

Forsvarsmenn United Silicon og Thorsil eru fullvissir um að fjárfestingarsamningar fyrirtækjanna við ríkið verði samþykktir af Eftirlitsstofnun EFTA. Fyrirtæki á Grundartanga setti þrjár milljónir króna í samning sem var á endanum ólöglegur.

IÐNAÐUR Framkvæmdastjórar tveggja fyrirtækja sem stefna að kísilframleiðslu hér á landi eru fullvissir um að Eftirlitsstofnun EFTA (ESA) eigi eftir að samþykkja fjárfestingarsamninga þeirra við ríkið.

„Við tókum mið af samningnum sem ríkið gerði við þýska fyrirtækið PCC vegna kísilversins á Bakka og fyrst sá samningur fór í gegn þá tel ég engar líkur á að okkar verði ekki samþykktur af ESA,“ segir Magnús Garðarsson, framkvæmdastjóri United Silicon hf. Fyrirtækið stefnir að byggingu 35 milljarða króna kísilmálmverksmiðju í Helguvík.

ESA komst síðastliðinn þriðjudag að þeirri niðurstöðu að fjárfestingarsamningar íslenskra stjórnvalda við fyrirtækin Becromal, Verne, Kísilfélagið, Thorsil og GMR Endurvinnslu, hefðu falið í sér ólögmæta ríkisaðstoð. Samningarnir voru gerðir frá 2010 til 2012 og fólu í sér ýmsa afslætti af opinberum gjöldum og sköttum sem ríkið þarf nú að endurheimta.

Ákvörðun ESA hefur ekki áhrif á aðra fjárfestingarsamninga sem ríkið hefur gert eða eru til skoðunar. Allir samningar ríkisins um ívilnanir eru hins vegar með fyrirvara um samþykki eftirlitsstofnunarinnar.

Hákon Björnsson, framkvæmdastjóri Thorsil ehf., segir eigendur fyrirtækisins í þeirri trú að fjárfestingarsamningur, sem var undirritaður í vor vegna áforma Thorsil um 38 milljarða kísilmálmverksmiðju í Helguvík, verði samþykktur.

„Í honum er tekið tillit til þeirra athugasemda sem ESA gerði við þessa eldri samninga og því ætti ekki að vera nein óvissa í kringum þann samning,“ segir Hákon. haraldur@frettabladid.is

HELGUVÍK Framkvæmdir á lóð United Silicon eru hafnar og Thorsil stefnir einnig að byggingu kísilmálmverksmiðju á svæðinu.

GMR endurgreiðir tvær og hálfa milljón

„Við þurfum ekki að standa í stórum endurgreiðslum því þetta er ekki nema um tvær og hálf milljón króna. Hins vegar fóru um þrjár milljónir í að gera þennan samning og því má segja að ríkið skuldi okkur enn 500 þúsund fyrir útlagðan kostnað,“ segir **Sigurður Ágústsson**, framkvæmdastjóri GMR Endurvinnslu á Grundartanga.

Eigendur fyrirtækisins skrifuðu undir fjárfestingarsamning við ríkið árið 2012. Samkvæmt ákvörðun ESA fól sá samningur, eins og áður segir, í sér ólögmæta ríkisaðstoð.

„Ég held að það hljóti að mega velta því upp hvort ríkið eigi ekki einfaldlega að greiða okkur fyrir þann kostnað og tíma sem við lögðum í að uppfylla samning sem er svo dæmdur ólöglegur. Þetta er umhverfi sem er mjög ótryggt, vont fyrir fjárfesta og ekki líklegt til að laða að aðra fjárfestingu,“ segir Sigurður.

TIL SÖLU

Óskað er eftir tilboðum í Gistiheimilið Iðufell, Bláskógabyggð.

Miklir möguleikar á uppbyggingu ferðaþjónustu.

Um er að ræða 2,8 ha. eignarlóð, á glæsilegum stað rétt við bakka Hvítár, í þéttbýliskjarnanum Laugarási, Bláskógabyggð. Á lóðinni er 2.003,1m² húsnæði. Húsið er skráð sem gistihús, byggt 1964. Húsið er á tveimur hæðum. Neðri hæð hússins er innréttuð að hluta sem gistiheimili. Efri hæðinni er skipt niður í þrjá sali. Húsið þarfnast viðhalds og endurbóta, bæði að innan sem utan. Fyrir liggur samþykkt deiliskipulag þar sem m.a. er gert ráð fyrir núverandi húsi, fimm einbýlishúsa- þremur parhúsa- og fimm raðhúsalóðum.

Allar nánari upplýsingar veitir Steindór Guðmundsson, löggiltur fasteigna-, fyrirtækja og skipasali
Sími: 480-2901 • Fax: 482 2801 steindor@log.is • www.log.is

BYGGÐASTOFNUN

LÖGMENN SUÐURLANDI FASTEIGNASALA

VARAR VIÐ Geir Gunnlaugsson segir afnám einkasölu auka neyslu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Telur áfengisneyslu aukast með afnámi einkasölu:

Landlæknir á móti breyttri áfengissölu

HEILSA Geir Gunnlaugsson, landlæknir, segir að allar alþjóðlegar rannsóknir bendi til þess að afnám einkasölu ríkisins á áfengi muni leiða til aukinnar heildarneyslu.

Enn fremur sýni rannsóknir að samhliða aukinni áfengisneyslu aukist samfélagslegur kostnaður vegna áfengistengdra vandamála. Þetta segir Geir í pistli á vefsíðu embættis síns vegna frumvarps um afnám einkasölu á áfengi, sem liggur fyrir þinginu.

Geir segir að sterkur vísindalegur grunnur sé fyrir virkum aðgerðum til að draga úr skaðlegum áhrifum áfengisneyslu. Stýring á aðgengi að áfengi sé árangursrík leið til að takmarka áfengisneyslu og um leið mjög virk forvarnaraðgerð.

„Rannsóknir á takmörkun aðgengis sýna að takmörkun afgreiðslutíma, fjölda söludaga og sölustaða helst í hendur við minni neyslu og minna tjón af völdum hennar,“ segir Geir. Þetta kemur meðal annars fram í Aðgerðaáætlun Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar í Evrópu til að draga úr skaðlegri notkun áfengis 2012-2020 og Heilsa 2020 þar sem grunnur er lagður að forvarnastarfi stofnunarinnar til ársins 2020. - jhh

650 eigendur úr sveitum landsins

Eigendur Mjólkursamsölunnar erum við – 650 íslenskir kúabændur og fjölskyldur okkar víðsvegar um landið.

Tilgangur okkar með rekstri Mjólkursamsölunnar er að safna saman mjólkinni sem við framleiðum, vinna úr henni fjölbreyttar vörur og koma þeim til neytenda með sem minnstum tilkostnaði. Á undanförnum árum hefur okkur tekist að lækka kostnað og skila ávinningi til neytenda.

Við rekum Mjólkursamsöluna ekki út frá arðsemissjónarmiði. Við stefnum jafnan að rekstrarafgangi sem stendur undir endurnýjun og vöruþróun. Við nýtum allan frekari árangur í rekstri til að halda aftur af verðhækkunum á mjólkurvörum í heildsölu.

Við erum þakklátir neytendum fyrir góð samskipti.

Íslenskir kúabændur

Hæstiréttur sneri við dómi:

Bætur fyrir nauðungavist

DÓMSMÁL Íslenska ríkið er skaðabótaskylt gagnvart konu sem vistuð var á geðdeild án hennar vilja í fimmtán daga. Hæstiréttur segir þó að að tilefni hafi verið til að halda konunni nauðugri á geðdeild í ellefu af þessum fimmtán dögum.

Þá var fallist á að tilefni hafi verið fyrir lögreglu til að óttast um andlega heilsu konunnar og því verið heimilt að fara inn á heimili hennar og flytja hana nauðuga á geðdeild. - ka

Fyrirhugaðar eru framkvæmdir við Sundlaug Akureyrar sem munu gerbreyta sundlaugarsvæðinu:

Hundruð milljóna í Sundlaug Akureyrar

AKUREYRI Sundlaugarsvæðið á Akureyri mun taka stakkaskiptum nái hugmyndir framkvæmdaráðs Akureyrar fram að ganga. Fyrirhugað er að fjölga heitum laugum, laga allt yfirborð sundlaugarsvæðisins og fjárfesta í nýrri rennibraut fyrir sundlaugargesti. Framkvæmdum við svæðið mun ekki ljúka fyrr en á árinu 2017.

Gerður hefur verið samningur við fyrirtækið Altis um kaup á rennibraut. Akureyrarbær er nú í samningaviðræðum við fyrirtækið um að fresta þeim kaupum. Að sögn Dags Fannars Dagssonar, formanns framkvæmdaráðs Akureyrarkaupstaðar, er það stefnan að hefjast fyrst handa við að laga svæðið áður en rennibraut verður sett þar upp.

„Við höfum falið Eiríki Birni Björgvinssyni bæjarstjóra að semja við Altis um frestun samningsins. Það er okkar mat að meiri þörf sé á því í augnablikinu að gera endurbætur á sundlaugarsvæðinu, bæta við heitum pottum og stækka aðeins sundlaugarsvæðið sjálft til vesturs. Þannig myndum við fresta uppsetningu rennibrautar. Þetta er allt gert til þess að gera endurbætur á sundlaugarsvæðinu öllu. Svæðið þarfnast viðhalds og teljum við þetta vera farsælustu lausnina á þeim málum,“ segir Dagur Fannar. - sa

AKUREYRI Sundlaugin mun fá andlitslyftingu á næstu árum.

PRAUTSEIGIR Hópur mótmælenda hefur hafst við á „regnhlífartorginu“, sem svo hefur verið nefnt, vegna þess að regnhlífar hafa verið notaðar til þess að verjast táragasi og piparúða lögreglunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Viðræður við mótmælendur blásnar af

Stjórnin í Hong Kong hættir við fundahöld með leiðtogum mótmælenda, og segir að þær muni hvort eð er engu skila. Mótmælendur halda þó sínu striki.

HONG KONG, AP Ekkert verður úr fundi stjórnvalda í Hong Kong með leiðtogum mótmælenda, sem halda átti í dag. Carrie Lam, talsmaður stjórnarinnar, segir að ummæli mótmælenda síðustu daga hafi grafið undan viðræðunum. Engin von sé því með til þess að neitt komi út úr þeim.

Nokkrum stundum fyrr höfðu leiðtogar námsmanna, sem eru í forystu í mótmælendunum, hvatt stuðningsmenn sína til þess að efla svo um munar mótmæli sín á „regnhlífartorginu“, sem svo hefur verið nefnt.

Torgið er hraðbraut fyrir framan höfuðstöðvar stjórnvalda, en þar hafa mótmælendur hafst við dögum saman. Flestir fóru reyndar um síðustu helgi eftir að stjórnvöld höfðu lofað viðræðum, en fámennari hópur fólks hefur hvergi hvikað.

Regnhlífartorg fékk þetta nafn vegna þess að mótmælendurnir hafa notað regnhlífar til þess að verjast táragasi og piparúða lögreglunnar.

Mótmælendur saka stjórnvöld um óheiðarleika, en stjórnvöld saka mótmælendur um slíkt hið sama.

Námsmenn í Hong Kong hafa verið að krefjast viðræðna við stjórnvöld allar götur frá því þeir gengu út úr tímum þann 22. september. Alex Chow, fulltrúi einnar af þremur helstu mótmælendahreyfingum námsmanna, segir að þeir vilji enn ólmir ræða við stjórnina.

> **Enn erum við samt opin fyrir viðræðum við stjórnvöld hvenær sem er.**
> *Alex Chow, fulltrúi námsmanna.*

„Þessa daga sem liðnir eru höfum við gefið svita okkar og blóð, staðið frammi fyrir táragasi og sumir okkar voru handteknir og við megum eiga von á fangelsisdómum í framtíðinni,“ segir hann. „Enn erum við samt opin fyrir viðræðum við stjórnvöld hvenær sem er. Þau hafa ekki komið heiðarlega fram og ættu að axla ábyrgð sína gagnvart áhyggjuefnum íbúa Hong Kong.

Mótmælin snúast um lýðræði í Hong Kong, sem fór undir kínversk yfirráð á ný árið 1997 eftir að hafa verið undir stjórn Breta í meira en 150 ár.

Kínverjar sömdu þó við Breta um að tryggja lýðræði í Hong Kong, og rennur sá samningur ekki út fyrr en 2047.

Kínastjórn hefur fallist á að leyfa kosningar í Hong Kong árið 2017, en vill þó ekki heimila neinum að bjóða sig fram nema með samþykki Kína. Á þetta hafa mótmælendur ekki viljað fallast.

gudsteinn@frettabladid.is

Með fróðleik í fararnesti

Landnámsganga um miðborg Reykjavíkur laugardaginn 11. október kl. 11

Steinunn J. Kristjánsdóttir og **Orri Vésteinsson**, prófessorar við Sagnfræði- og heimspekideild, leiða göngu um miðborgina þar sem fjallað verður um upphaf landnáms í Reykjavík.

Lagt verður af stað frá Aðalstræti 16 kl. 11 og gengið um miðborgina, Alþingisreitinn, Tjarnarsvæðið og hafnarsvæðið með útsýni til Viðeyjar. Gert er ráð fyrir að ferðin taki um það bil tvær klukkustundir.

Allar nánari upplýsingar á hi.is

Háskóli Íslands og Ferðafélag Íslands halda áfram samstarfi sínu um göngu- og hjólreiðaferðir sem hófust á aldarafmæli skólans 2011. Reynsla og þekking fararstjóra Ferðafélagsins og þekking kennara og vísindamanna Háskóla Íslands blandast saman í áhugaverðum ferðum um höfuðborgarsvæðið og næsta nágrenni þess. Þátttaka er ókeypis og allir eru velkomnir.

Valitor er stuðningsaðili Ferðafélags Íslands.

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

565 6000 / somi.is
ÚT AÐ BORÐA
MEÐ VINUNUM.
Við bjóðum spennandi matseðil
Íslendingar hafa fjölbreyttan smekk sem við gerum okkar allra besta á hverjum degi að sinna. Þitt er valið!
SÓMI
Ferskt á hverjum degi

FYRIRSPURN Borgarfulltrúar Framsóknar og flugvallarvina lögðu fram fyrirspurn um greiðslur vegna nefndarsetu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fyrirspurn um greiðslur:

Rúmar 12.000 krónur á fund

STJÓRNMÁL Borgarráðsfulltrúar Framsóknar og flugvallarvina lögðu fram fyrirspurn á fundi borgarráðs þann 14. ágúst síðastliðinn um hvernig greiðslum til aðila sem sitja í nefndum borgarinnar sé háttað.

Í svörum frá Reykjavíkurborg frá 29. september kemur fram að misjafnt sé eftir nefndum hvernig greiðslum sé háttað eða hvort greitt sé fyrir setu í nefnd.

Sem dæmi fá fulltrúar í úthlutunarnefnd barnabókaverðlauna, ferlinefnd fatlaðra og þjónustuhóps fatlaðra 12.285 krónur fyrir hvern fund en formaðurinn fær tvöfalda þá upphæð. **- hó**

Vera í gagnið í Reykjavík:

Aðgangur að eigin skrám

HEILBRIGÐISMÁL Heilsugæslustöðin í Glæsibæ hefur tekið upplýsingagáttina Veru í notkun. Þar getur fólk fengið rafrænan aðgang að upplýsingum um eigið heilsufar. Innleiða á Veru í öllum heilbrigðisumdæmum. **- jme**

Hóta málsókn í annað sinn

Guðmundur í Brimi og bróðir hans, Hjálmar Kristjánsson, ætla í skaðabótamál gegn öðrum hluthöfum í Vinnslustöðinni hf. Framhald áralangra deilna á milli þeirra og meirihlutahóps Vestmannaeyinga.

VIÐSKIPTI Stilla útgerð ehf., sem fer með minnihlutaeign í Vinnslustöðinni í Vestmannaeyjum (VSV), hyggst stefna öðrum hluthöfum félagsins vegna sameiningar við útgerðina Ufsaberg, og kaupa á fyrirtækinu Eyjaís.

Þetta lá fyrir eftir hluthafafund VSV á miðvikudag þar sem forsvarsmenn Stillu lögðu til, og fengu samþykkt í krafti laga um hlutafélög, að einstaklingum og félögum sem fara með meirihlutann yrði stefnt í nafni Vinnslustöðvarinnar sjálfrar til að greiða skaðabætur vegna tjóns sem þeir hefðu orðið fyrir við sameiningu og kaup á félögunum tveimur í Eyjum. Eigendur Stillu, bræðurnir Guðmundur og Hjálmar Kristjánssynir, vilja meina að viðskiptin valdi VSV tjóni, og einstaklingar og félög sem mynda meirihlutann hafi hag af viðskiptunum, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.

GUÐMUNDUR KRISTJÁNSSON

Guðmundur Örn Gunnarsson, stjórnarformaður Vinnslustöðvarinnar, segir þá bræður vilja bætur fyrir tjón sem þeir telja sig verða fyrir – nokkuð sem aðrir hluthafar geti ekki fallist á að sé raunin. „Þvert á móti tel ég viðskiptin mjög hagfelld fyrir félagið,“ segir Guðmundur og bætir við að átökin innan VSV standi félaginu fyrir þrifum í allri eðlilegri uppbyggingu sjávarútvegsfyrirtækis.

„Það að hóta meðeigendum sínum með þessum hætti held ég að sé án fordæma,“ segir Guðmundur og segir deginum ljósara að hluthafalögin séu meingölluð. Hér vísar Guðmundur til þess að samkvæmt hluthafalögum mega eigendur meirihluta hlutafjár ekki taka þátt í atkvæðagreiðslu vegna mála sem beinast gegn þeim sjálfum, og þannig hafi minnihlutinn gerræðislegt vald til að ná sínu fram.

Spurður hvort málarekstur bræðranna sé til þess að koma í veg fyrir að hlutfjáreign þeirra þynnist út, segir Guðmundur að málið líti þannig út fyrir sér enda hafi þeir lengi reynt að auka hlut sinn í VSV, en enginn í hópi Vestmanneyinganna hafi viljað selja.

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims og stjórnarmaður í VSV, segir að málið liggi ljóst fyrir og snúist um tvennt. VSV sé metin allt of lágt, og því hafi verið selt á undirverði. „Svo teljum við að það sé hægt að reka Vinnslustöðina miklu betur. En meirihluti hluthafa hefur ekki viljað fara eftir okkar tillögum, t.d. varðandi fjárfestingu í skipum og tækjum,“ segir Guðmundur og nefnir að stór sjávarútvegsfyrirtæki, sambærileg við Vinnslustöðina, skili betri afkomu. Því séu möguleikar félagsins vannýttir, og gömul atvinnutæki hluti af þeirri skýringu.

svavar@frettabladid.is

VIÐ BRYGGJU Bræðurnir vilja endurnýja skip og tæki – stjórnarformaður segir deilur standa í vegi fyrir því. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

FRAMHALD ÁRALANGRA ÁTAKA INNAN VSV

Tillaga Stillumanna er í raun nýr kafli í átökum innan félagsins sem á sér langa sögu. Um eru að ræða átök eigenda Stillu sem eiga ríflega 30% í VSV, Guðmundar Kristjánssonar, sem er oftast kenndur við útgerð sína Brim, og bróður hans Hjálmars, við hóp Vestmannaeyinga sem á tæp 70%. Átökin náðu hámarki þegar VSV keypti hluti í Ufsabergi árin 2008 og 2011, gegn vilja bræðranna. Þeir fóru með málið fyrir dómstóla og stefndu þáverandi stjórnarformanni ásamt þremur úr eigendahópi félagsins. Þeir féllu síðar frá þeirri kröfu.

Í mars 2013 ógilti Hæstiréttur samruna VSV og félaganna tveggja; ný samrunaáætlun var samþykkt af VSV og Ufsabergi í sumar og var samþykkt á fundinum á miðvikudag. Málið er því í raun að fara annan hring.

FRÁBÆRT VERÐ
Á SJÓNVÖRPUM

LG Smart TV

SNJALLSJÓNVARP

Tækið er glæsilega hannað með örþunnum ramma utan um skarpan Direct IPS LED skjá. Opinn vefvafri og einfalt LG snjallkerfi gerir alla upplifun af netnotkun lipra og þægilega.

Dual Core örgjörvi
100Hz MCI tryggir flöktlausa mynd og Triple XD Engine myndvinnslan skilar betri og skýrari litum. Dual Core örgjörvinn tryggir að öll netvinnsla er hröð og góð.

Miklir möguleikar
Tækið er með stafrænum DVB-C/T2 móttakara og einng er Gervihnattamóttakari innbyggður í tækið. Hægt er að tengja harðan disk við tækið fyrir upptöku, nálgast skrár með DLNA, tengja Skype myndavél við tækið og bæta við Magic Remote til að einfalda enn frekar netupplifun. 3 HDMI tengi og 3 USB tengi eru á tækinu og einnig Scart, component, composite og optical tengi.

Smart Share · TRIPLE XD ENGINE · MCI 100 · Picture Wizard III · IPS · Web Browser · LG Cloud · Smart Mobile Link · FULL HD 1080P

42"
LG 42LB570V
129.990
FULLT VERÐ 159.990

47"
LG 47LB570V
169.990
FULLT VERÐ 229.990

Sjónvarpsmiðstöðin

LG Life's Good

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

Sérhagsmunir eiga ekki að ráða ferðinni:

Umgjörð þarf um ákvarðanir

Landbúnaðarráðherra hefur lýst því yfir að taka eigi til endurskoðunar fyrirkomulag í mjólkuriðnaði hér á landi, sem og að lagst verði yfir búvörusamninga sem gerðir hafa verið við samtök bænda og þeir endurskoðaðir. Þetta er gott og blessað, þótt einhverjir kunni að vera hóflega bjartsýnir á að rösklega verði gengið til verka eða að niðurstaðan verði almenningi til hagsbóta.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Einhvern veginn virðast mál nefnilega hafa hér tilhneigingu til að þróast á þann veg að hugnist þeim best sem sértækra hagsmuna hafa að gæta, á meðan minna fer fyrir því að gætt sé hagsmuna almennings. Líkt og fram hefur komið í fréttum síðustu daga er ekki nóg með að Mjólkursamsalan (MS) brjóti samkeppnislög (og hafi áratugum saman þjösnast á þeim sem lagt hafa út í samkeppni við hana) þá dregur stjórnsýslan jafnan lappirnar og leggur stein í götu þeirra sem hér hafa viljað standa að innflutningi matvæla sem sannarlega eru ekki framleidd hér og ætti að geta stuðlað bæði að auknu úrvali og lægra matvælaverði. Það er sumsé ekki út í bláinn, álit ESA (Eftirlitsstofnunar EFTA), að innflutningsbann á fersku kjöti standist ekki ákvæði EES-samningsins.

Sú tilfinning er ónotaleg að líða eins og maður búi í spilltu samfélagi þar sem ekki er hægt að treysta því að annarleg sjónarmið ráði ekki för þegar teknar eru ákvarðanir sem snerta hag fólks og líðan. Grátbroslegt er að síðasta dæmið um skrýtna stjórnsýslu skuli (eins og MS-málið) tengjast Skagafirðinum, það er Háholti, sem breyta á í ungmennafangelsi þvert á vilja Barnaverndarstofu og álit sérfræðinga um hvar slíkar stofnanir séu best niður settar.

Sérstök vonbrigði eru þegar fólk sem bera á hag almennings fyrir brjósti í ákvarðanatöku virðist handgengið sértækum hagsmunum. Er ekki eitthvað skrýtið að atvinnuástand í Skagafirði vegi þyngra en betrun og líðan ungmenna sem lent hafa á glapstigum.

Mögulega er leið til úrbóta að stíga enn frekari skref til þess að draga úr valdi stjórnmálamanna til gerræðislegra ákvarðana. Gagnsæjar reglur þarf um opinbera framkvæmd sem tryggja að fagleg sjónarmið ráði för, alltaf. Þá gengur vitanlega ekki að hagsmunasamtökum sé gefinn laus taumurinn líkt og virðist sumpart gilda í framkvæmd landbúnaðarstefnunnar.

Í þessum efnum eru margar leiðir færar. Nefndaleiðin er ein. Önnur gæti verið að taka aftur upp þráðinn í aðildarviðræðum við Evrópusambandið þar sem tilbúin er ágætisumgjörð um stjórnsýslu í landbúnaðarmálum.

Vitanlega er gott og gilt að menn bindist samtökum um einhverja hagsmuni og reyni að vinna sér í haginn. Það á hins vegar að vera uppi á borðum hvar menn standa. Óheiðarleikinn liggur í því þegar peðum er laumað inn í framkvæmdavald opinbers regluverks. Svoleiðis framkvæmd virðist, í það minnsta kosti á sumum sviðum, vera reglan hér á landi.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** 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

Endurlífga Alþýðuflokkinn

Eiður Svanberg Guðnason, fyrrverandi þingmaður og ráðherra á vegum Alþýðuflokksins, segir á Facebook-síðu sinni: „Þegar verið var að gagnrýna landbúnaðarkerfið á fundum í Vesturlandskjördæmi á árum áður, var maður alltaf afgreiddur með því að Alþýðuflokkurinn væri óvinur bænda. Þar með var umræðunni yfirleitt lokið. Þetta hefur ekkert breyst þótt Alþýðuflokkurinn sé ekki lengur virkur á sviði stjórnmálanna. Annars sýnist mér ekki vanþörf á að hann komi aftur.“ Og viti menn, Eiður er ekki einn þessarar skoðunar, tekið er undir ákall hans á endurlífgun Alþýðuflokksins, sem vissulega var nefndur óvinur bænda, árum saman. Nú er bara að sjá hvað setur.

Nelson betri fyrirmynd en FH

Jónas Kristjánsson ritstjóri fjallar um eftirmál úrslitaleiks Íslandsmótsins í fótbolta, og segir: „Margir kvarta yfir vondum uppeldisáhrifum vegna áhuga á bardagaíþrótt Gunnars Nelson. Mikið kemur hann þó betur fyrir en þeir, sem fá mestan pening fyrir uppeldisáhrif. Til dæmis FH. Framkoma leikmanna og stuðningsmanna eftir tapið gegn Stjörnunni var stjórnlaus. En svona er fótboltinn, frekja og yfirgangur, fyllerí og garg. Þegar Gunnar tapar hins vegar, er hann yfirvegaður og þakkar andstæðingi sínum og dómara. Hann er margfalt betri fyrirmynd en FH. Það er þó bara eitt af þessum fótboltafélögum, sem tröllríða íslenzkri framkomu þessi ár.“

Sárir sveitarstjórnarmenn

Vigdís Hauksdóttir, formaður fjárlaganefndar Alþingis, upplýsir í samtali við DV að þegar skagfirskir sveitarstjórnarmenn komu á fund nefndarinnar, hafi komið fram óánægja meðal þeirra, „… með niðrandi ummæli sem þingmenn og ýmsir fagaðilar hafa haft um menntun fólks úti á landi, þannig að ég bauð fulltrúum sveitarstjórnar Skagafjarðar að koma sem gestir líka á þennan fund. Þannig að þetta mál var aðeins til umræðu þarna þegar sveitarfélagið Skagafjörður var á fundi nefndarinnar í dag,“ segir Vigdís í fyrrgreindu viðtali.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

„Að gera í blóðið sitt“ – Getuleysi RÚV

RÚV

Ingvar Gíslason
fv. alþingismaður og ráðherra

Við hvað á að líkja virðingarstöðu, efnahagsgetu og starfsmöguleikum Ríkisútvarpsins, hins opinbera hlutafélags? Virðing þess hjá ríkisvaldinu er í lágmarki, efnahagsgetan stendur á núlli og starfsmöguleikar stórlega skertir. Sýnt er að Rás 1, sem á að vera alhliða menningarmiðill, stendur ekki undir nafni um frjósama dagskrárgerð. Þar er í senn bjargast við sífelldar endurtekningar efnis frá fyrri tíð og poppaða plötumúsík og þar tilheyrandi mærðarhjal.

Rekstrarform Ríkisútvarpsins er einhvers konar mekkanóútgáfa af eiginlegu hlutafélagi, glingur á eins manns höndum. Þótt ljótt sé að segja það – því að samlíkingin er grótesk – þá hefur Ríkisútvarpið dagað uppi sem geldingur ófrjór og getulaus. Af geldingi fæðist ekkert, hann er bara sláturfé. Útvarpið gæti vafalaust gert í blóðið sitt, ef það væri leyst upp og skuldir jafnaðar með eignasölu og næsta lítið eftir af búinu. Ýmislegt bendir til að horft sé til þess háttar slátrunar. Eða hvað merkir orðið niðurskurður? Við sveitamenn vitum að þá er átt við stórfellda slátrun.

Þessi geldingsstaða Ríkisútvarpsins hefur þróast um langt skeið. Hlutafélagsómyndin á vitaskuld stóran þátt í þessum

➜ Rekstrarform Ríkisútvarpsins er einhverskonar mekkanóútgáfa af eiginlegu hlutafélagi, glingur á eins manns höndum.

ófrjósemisaðgerðum löggjafans og er um leið augljós birtingarmynd áhugaleysis fjárveitingarvaldsins um hag stofnunarinnar og virðingarleysis þess fyrir upphaflegu og sögulegu menningarhlutverki útvarpsins.

Þótt ég fari ekki nánar út í hverjir eiga hér hlut að máli með nöfnum og númerum, þá tekur bara hver það til sín sem hann á! Maður á mínum aldri getur varla gert meira en að segja frá því sem við honum blasir. Þótt tíminn sé hlaupinn frá okkur gamla fólkinu, þá getum við borið saman tímana tvenna og sett vonir á framtíðina um að glæða gamlar hugsjónir.

Í lokin þetta, svo ég grípi til þess litla sem eftir er af ótuktarskap í mér:

Tregur og tímgunarsnauður
er talinn hver vanaður sauður.
Þó getulaus sé
er hann gildur sem „fé“
og gerir í blóð sitt dauður.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@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*

Knús eða kjaftshögg

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Þegar dóttir mín varð eins árs á dögunum uppgötvaði hún kærleikann. Okkur foreldrunum til gremju eru það þó fyrst og fremst leikföngin hennar sem fá að njóta ástúðarinnar, tuskudýr sem hún knúsar af innlifun. Það kemur þó fyrir, þegar ekkert tuskudýr er tiltækt, að hún beini atlotum sínum að okkur. „Aaa,“ segir hún og strýkur okkur um vangann. Eða það er það sem hún heldur að hún sé að gera. Í raun eru handtökin meira í ætt við bardagabrögð Gunnars Nelsonar. Kinnhestur, munnkrækja, augnpot, „rear naked choke“. Mér varð hugsað til þessara skaðræðisatlota þegar ég fylgdist með fréttum vikunnar.

Gjafmildi pólitíkusa

Fréttablaðið greindi frá því í upphafi viku að velferðarráðuneytið hygðist fela Barnaverndarstofu að endurnýja tæplega 500 milljóna króna þjónustusamning við meðferðarheimilið Háholt í Skagafirði. Barnaverndarstofa er hins vegar eindregið á móti endurnýjun samningsins. Telur stofan að tilhögunin sé ekki í samræmi við faglegar kröfur og meðferðarþörf barna sem glíma við alvarlegan hegðunar- og/eða vímuefnavanda. Þykir heimilið afskekkt, of fjarri fjölskyldum unglinganna og nauðsynlegri fagþjónustu. Auk þess hefur komið fram í fjölmiðlum að heimilið sé lítið notað og standi gjarnan tómt.

Þar sem hvorki nytsemi heimilisins né hagsmunir vistmanna þess virðast spila inn í tilskipun velferðarráðuneytisins er erfitt að draga aðra ályktun en þá að byggðasjónarmið ráði för.

Slík gjafmildi pólitíkusa þegar kemur að landsbyggðinni er ekki ný af nálinni. Og það eru ekki aðeins framsóknarmenn sem senda bitlinga heim í hérað eins og ríkissjóður sé jafnendurnýjanleg auðlind og mjöðurinn sem rann úr spenum geitarinnar Heiðrúnar forðum. Skemmst er að minnast eins af síðustu verkum Steingríms J. Sigfússonar í ráðherrastóli er hann lagði grunninn að kísilmálmverksmiðju á Bakka með því að senda 2,6 milljarða norður sem nota átti í vegaframkvæmdir, jarðgöng og hafnarbætur við Húsavík.

Rausnarlegar sálir leyfa pólitíkusum að njóta vafans og trúa því að framferði þeirra ráðist aðeins af kærleik í garð sveita landsins. Meinhæðnara fólk kann að halda því fram að þarna sé keyptur fyrir skattfé almennings sigurinn í næsta prófkjöri. En hver svo sem hvatinn er efast enginn um að stjórnmálamenn trúi því að með gjöfum sínum strjúki þeir landsbyggðinni um vangann. Við nánari athugun kemur hins vegar í ljós að atlotin eru, rétt eins og þegar dóttir mín hyggst sýna mér væntumþykju, nær því að teljast „rear naked choke“. Þau eru kverkatak.

Íslenska mafían

Merkilegustu fréttir vikunnar eru þær að það hafi þótt merkilegustu fréttir vikunnar að Mjólkursamsalan er ruddi. Lengi hefur legið fyrir að starfshættir MS eiga meira sammerkt með ítölsku mafíunni en venjulegum viðskiptaháttum.

Árið 2008 komst borgin Napólí í heimsfréttirnar fyrir að vera sokkin á bólakaf í rusl. Ástæðan var sú að glæpasamtökin Camorra, mafía Kampaníuhéraðsins á Suður-Ítalíu, höfðu sölsað undir sig alla sorphirðu. Sorphirða er arðvænlegur bransi og með ógnunum og samráði tókst þeim að hrekja aðra keppinauta af markaðinum. Ein um hituna gátu glæpagengin sinnt verkinu með hangandi hendi og losað sig við ruslið í vegaköntum og á víðavangi. Gerði einhver sig líklegan til að stofna sorphirðufyrirtæki til höfuðs þeim var viðkomandi ofsóttur af glæpagenginu og beittur fjárkúgunum uns hann gafst upp. Hljómar kunnuglega, ekki satt?

Sveitirnar húðstrýktar

Rétt eins og þegar kemur að því að senda bitlinga heim í hérað er það ekki aðeins Framsóknarflokkurinn sem stendur vörð um Mjólkursamsöluna. Þessi ríkisvarða einokun er í boði allra flokka. En með því að halda hlífiskildi yfir hinni ógnvænlegu og áhrifamiklu mjólkurmafíu, til að mynda með því að undanskilja hana frá samkeppnislögum, eru stjórnmálamenn að húðstrýkja sveitir landsins.

Samantekt Kastljóssins fyrr í vikunni á öllum þeim fyrirtækjum á sviði mjólkuriðnaðar sem Mjólkursamsalan hefur kveðið í kútinn með bolabrögðum var fróðleg. Við nánari skoðun kemur í ljós að eitt eiga mörg þessara fyrirtækja sameiginlegt. Þau voru starfrækt úti á landi.

> Vel má vera að ríkisstjórnin telji sig sýna landsbyggðinni ástúð með því að moka krónum í að búa til gervistörf í hnignandi byggðum landsins. En í stað þess að vera landsbyggðinni knús jafnast þessi stefna á við kjaftshögg.

Vel má vera að ríkisstjórnin telji sig sýna landsbyggðinni ástúð með því að moka krónum í að búa til gervistörf í hnignandi byggðum landsins. En í stað þess að vera landsbyggðinni knús jafnast þessi stefna á við kjaftshögg. Hversu lengi er hægt að viðhalda byggðunum með því að láta fólk gæta þar tómra stofnana? Hversu freistandi atvinnumöguleikar er stóriðja fyrir æsku landsins? Nær væri að stjórnvöld hættu að taka þátt í að berja niður nýsköpun í matvælaiðnaði – alvöru nýsköpun sem býr til alvöru störf – sem náttúrulegt væri að ætti sér stað í sveitum landsins. Í stað þess að gefa sveitum landsins rothögg, hvernig væri að gefa einokun Mjólkursamsölunnar náðarhögg?

AF NETINU

Tíðindi úr Neanderdal

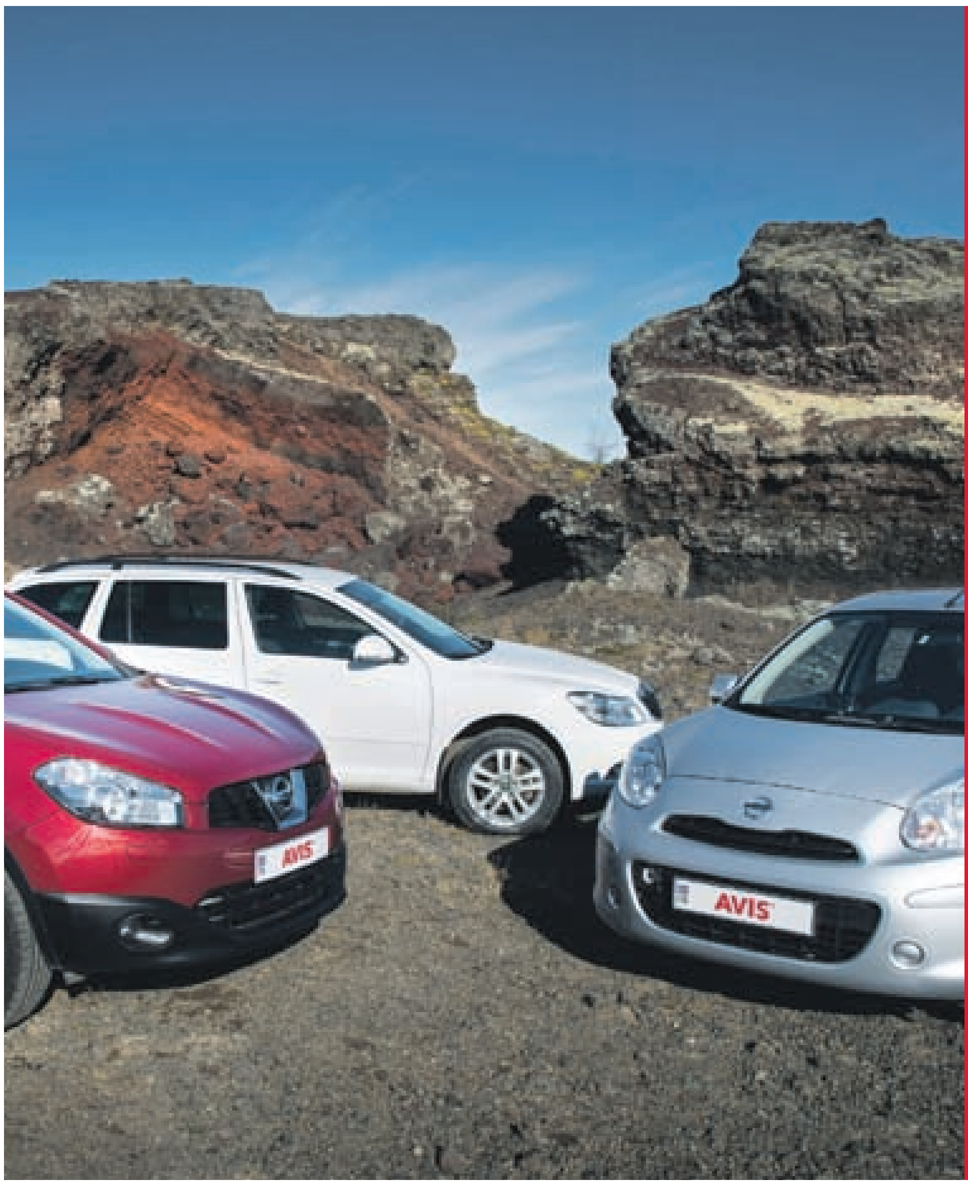
Fyrir stuttu sá ég mynd af Neanderdalskonu sem er svo sem ekki í frásögur færandi fyrir utan það að fram að því hafði ég bara séð myndir af Neanderdalskörlum. Miðað við grunnþekkingu á því hvernig tegundir fjölga sér myndi ég varlega áætla að það hafi verið álíka margar konur og karlar til að viðhalda tegundinni, nema þarna sé komin skýringin á því hvernig fór fyrir Neanderdalsmönnum.

Af einhverjum ástæðum virðist karlkyn yfirleitt vera hið sjálfgefna kyn í aðstæðum þar sem ekki skiptir máli hvort kynið er sýnt. Til dæmis voru nánast allir brandarar sem ég lærði sem barn um einhverja kalla, nema auðvitað ljóskubrandarar Um daginn sagði ég sex ára dóttur minni hinn sígilda brandara um vinnumennina Við og Vind. Í minni útgáfu var bóndakona sem réð þá sem vinnumenn og endaði hún svo á að leysa Vind og reka Við.

Ég biðst afsökunar á að eyðileggja punch line-ið ef einhver hefur ekki heyrt þennan brandara. Nokkrum dögum síðar kom dóttir mín frekar skúffuð til mín og sagðist hafa lesið sama brandara í blaði og þar var þetta bóndi sem réð vinnumennina. Var þetta álitin klár söguföisun hjá móðurinni.

www.deiglan.is

Sigríður Dögg Guðmundsdóttir



AVIS bílarnir eru komnir á Bílasölu Reykjavíkur

Auðveld kaup á nýlegum bílum

Engin lántökugjöld á bílafjármögnun til einstaklinga í október hjá Landsbankanum

Allt að 80% lánshlutfall

Opið
Laugardag 12-16
Virka daga 10-18

AVIS®

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

Engin lántökugjöld á bílafjármögnun í október

AVIS® Bílaleiga

Bíldshöfða 10 • S: 5878888 • br.is

ARNASYNIR

LANDSINS MESTA ÚRVAL AF ERLENDUM OSTUM

Nýtt í Hagkaup

V Amínó er íslenskur íþróttadrykkur með 3 mikilvægum amínósýrum og 6 b-vítamínum. Amínósýrurnar hjálpa til við vöðvauppbyggingu, hraða endurbata og minnka harðsperrur. Hentar mjög vel meðan á æfingu stendur. V Amínó er með hindberjabragði

V amínó og V sport

NÝBAKAÐ

449 kr/stk
verð áður 719

Kanillengja

Nýbakað úr bakaríi Hagkaups.

Nýtt í Hagkaup

Glútenlaus Semperbrauð

Nýtt í Hagkaup

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

Inniheldur þrjú mest seldu þyngdarstjórnunarefnin í heiminum í dag; Green Tea Extrakt, Garcinia Cambogia og Green Coffee Extrakt. Þessu þrjú efni hafa reynst mörgum vel í baráttunni við aukakílóin, sykurpúkann og til að jafna blóðsykur og auka vellíðan.

Natures aid 3 in 1

Gildir til 12. október á meðan birgðir endast.

Íslenskt te

Innihalda fjallagrös, hannað, blandað og pakkað á Íslandi - Fæst í Skeifunni, Kringlunni og Garðabæ

THE FINE CHEESE CO.

Sælkerakex fyrir allar tegundir osta!

Holta KJÚKLINGUR

100% HREIN AFURÐ

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-BRINGUR 2.159 kr/kg verð áður 2.699

DÖÐLU OG GRÁÐAOSTA KJÚKLINGABRINGUR MEÐ VILLISVEPPASÓSU

FYRIR 4
- 4 kjúklingabringur
- 50 g gráðaostur
- 8 mjúkar döðlur, fínsaxaðar
- 50 g pekanhnetur, grófsaxaðar
- salt og nýmalaður pipar
- 2 msk ólífuolía
- 1 tsk salvíukrydd

Hitið ofninn í 180°C. Skerið vasa í kjúklingabringurnar. Blandið gráðaosti, döðlum og pekanhnetum saman og fyllið vasana. Hellið ólífuolíu yfir bringurnar og kryddið með salti og pipar. Stráið salvíukryddi yfir og bakið í 25 mínútur

VILLT SVEPPASÓSA
- 1 msk smjör
- 200 g ferskir sveppir, sneiddir
- 50 g þurrkaðir villisveppir
- 3/4 kjúklingakraftstengingur
- 1 tsk salvíukrydd
- 400 ml matreiðslurjómi
- salt og nýmalaður pipar

Steikið sveppina upp úr smjörinu og bætið salvíu og kjúklingakrafti saman við. Hellið rjómanum smám saman við og látið malla í 10 mínútur. Kryddið með salti og pipar og berið fram með kjúklingabringunum. Gott er að bera réttinn fram með kartöflumús og fersku salati.

SS

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

HÁLFLÆRI JURTAKRYDDAÐ 1.799 kr/kg verð áður 2.399

ÍSFUGL

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNALUNDIR SESAM TERIYAKI 2.239 kr/kg verð áður 3.199

ÍSFUGL

Lemongras marinering

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KALKÚNASNEIÐAR 1.469 kr/kg verð áður 2.099

ÍSLANDS NAUT

Aðeins 4% fita

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

UNGNAUTAHAKK 4% FITA 1.919 kr/kg verð áður 2.399

STJÖRNU GRÍS Beint frá Bónda

TILBOÐ 35% afsláttur á kassa

GRÍSALUNDIR 1.624 kr/kg verð áður 2.499

HAGKAUP

FYLLT HÁTÍÐALÆRI

MEÐ FRÖNSKUM CAMEMBERT

HAGKAUP MÆLIR MEÐ

Fyllt með frönskum camembert

HAGKAUP MERKIÐ TRYGGIR GÆÐIN

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

LAMBALÆRI 2.638 kr/kg verð áður 3.298

HAGKAUP

Skemmtilegast að versla

„PROST“ á Októberfest

Settu skemmtilegan svip á veitingastaðinn með alvöru bjórkönnum og stígvélum, nú þegar Októberfest er gengin í garð.

Kynntu þér úrvalið hjá sölumönnum Fastus.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • sími 580 3900 • www.fastus.is • opið mán - fös 8.30 - 17.00

Staða Ríkisútvarpsins

RÍKISÚTVARPIÐ

Ingvi Hrafn Óskarsson
stjórnarformaður Ríkisútvarpsins ohf.

Mikil umræða hefur verið um Ríkisútvarpið að undanförnu. Hún hefur að ýmsu leyti verið gagnleg en hún hefur einnig verið misvísandi á margan hátt. Það er því mikilvægt að upplýsa um stöðuna hjá Ríkisútvarpinu eins og hún blasir við.

Sem kunnugt er hefur verið mikill niðurskurður á fjárframlögum til Ríkisútvarpsins á síðustu árum og samhliða því hefur mikið verið skorið niður í starfsemi félagsins. Sá niðurskurður hefur að mestu falist í uppsögnum á starfsfólki. Síðasta hrina var í lok ársins 2013 þar sem tugum starfsmanna var sagt upp. Vöktu þær aðgerðir mikil og sterk viðbrögð enda hafði niðurskurðurinn umtalsverð áhrif á dagskrá Ríkisútvarpsins.

Ný framkvæmdastjórn tók við störfum síðastliðið vor og um leið óskaði stjórn Ríkisútvarpsins eftir því að sjálfstæð úttekt yrði gerð á stöðu fjármála. Jafnframt varð ljóst að niðurskurðaraðgerðir síðasta árs hefðu ekki komið rekstri Ríkisútvarpsins í jafnvægi eins og stefnt var að. Þegar var ráðist í frekari hagræðingu í rekstri félagsins. Hluti húsnæðis var rýmdur til útleigu og unnið er að sölu bæði Útvarpshússins og lóðar með það að markmiði að létta á skuldsetningu félagsins. Verkferlar voru einfaldaðir og skýrðir og hagrætt var í tæknivinnslu útvarps. Þessar aðgerðir kölluðu óhjákvæmilega á breytingar á dagskrá útvarps, breytingar sem vöktu viðbrögð almennings. Skemmst er að minnast sterkra viðbragða við því að Síðasta lag fyrir fréttir var fært fram um fimm mínútur í dagskrá Rásar 1 og leiknar auglýsingar sendar út fyrir hádegisfréttir á rásinni. Þessi aðgerð ein skilar Ríkisútvarpinu hátt á fjórða tug milljóna á ári í tekjuauka. Umræðan sýnir hins vegar hversu umhugað almenningi er um Ríkisútvarpið.

Mennta- og menningarmálaráðherra hefur sagt að gæta verði þess á hverjum tíma að samræmi sé á milli hlutverksins sem Ríkisútvarpinu sé ætlað samkvæmt þjónustusamningi og útvarpslögum og þeirra fjárveitinga sem stofnunin fær. Endurskoðun þjónustusamnings Ríkisútvarpsins við ráðuneytið stendur nú yfir. Í þeim samningi skilgreina stjórnvöld fyrir hönd almennings hvaða þjónustu ríkið vill að RÚV veiti. Verði ekki breyting á þjónustutekjunum – útvarpsgjaldinu – mun þjónustan óhjákvæmilega taka breytingum og dragast enn frekar saman.

Fjárhagsleg staða Ríkisútvarpsins

Fortíðarvandi Ríkisútvarpsins, einkum íþyngjandi skuldabréfaflokkur sem tengist gömlum lífeyrisskuldbindingum, eru skuldabaggi sem sligar reksturinn. Þá hefur verið umtalsverður taprekstur hjá félaginu síðan því var komið á fót 2007 og hefur sá taprekstur að verulegu leyti verið fjármagnaður með nýjum lánum. Eftir stendur mikill og alvarlegur skuldavandi, þrátt fyrir aðgerðir síðustu ára.

Heildar vaxtaberandi skuldir Ríkisútvarpsins nema um 5.500 milljónum og eru 2/3 þessar lífeyrisskuldbindingar sem Ríkisútvarpið ohf. yfirtók þegar það var stofnað.

Stjórn Ríkisútvarpsins fékk PriceWaterhouseCoopers til að meta rekstur og rekstrarhæfi RÚV síðastliðið vor. Í skýrslu þeirra kemur m.a. fram að: „Félagið er yfirskuldsett og skapar ekki nægt sjóðsstreymi til að standa undir greiðslum næsta árs afborgana og vaxtagreiðslna. Því er nauðsynlegt fyrir RÚV að minnka skuldir og auka veltufé til þess að tryggja rekstrarhæfi félagsins.“

Þessu til viðbótar hefur ríkið á undanförnum árum ákveðið að ráðstafa hluta útvarpsgjaldsins til annarra verka. Ríkisútvarpið hefur því ekki fengið þær þjónustutekjur sem því eru markaður í útvarpslögum. Að raunvirði hafa þjónustutekjur Ríkisútvarpsins sömuleiðis lækkað umtalsvert á síðustu tíu árum. Athyglisvert er að þrátt fyrir smæð Íslands greiðir hver landsmaður viðlíka útvarpsgjald í krónum talið og greitt er annars staðar á Norðurlöndunum – og þó greiða eðli máls samkvæmt mun fleiri gjaldið í stærri ríkjum svo heildarráðstöfunartekjur almannaútvarpsins í þessum löndum eru mun meiri.

➜ Hluti húsnæðis var rýmdur til útleigu og unnið er að sölu bæði Útvarpshússins og lóðar með það að markmiði að létta á skuldsetningu félagsins.

Frá 2008 hefur ítrekað verið skorið niður í rekstri Ríkisútvarpsins, haustið 2008, í byrjun árs 2010 og haustið 2013. Þjónusta hefur verið skert og stöðugildum fækkað úr 340 árið 2008 niður í 235 í ár. Ljóst er að eðlilegt hefur verið að gera kröfu um að Ríkisútvarpið aðlagi sig breyttum tímum og leiti hagræðis í starfsemi sinni en eins ljóst má vera að of langt hefur verið gengið í niðurskurði miðað við þær skyldur sem RÚV ber. Þrátt fyrir framangreindar aðgerðir er Ríkisútvarpið langt frá því að hafa náð jafnvægi í rekstrinum og meiriháttar skuldavandi blasir við. Um árabil hefur endurnýjun tækjabúnaðar einnig verið frestað vegna fjárhagsstöðunnar. Nú er svo komið að hluti útsendingarbúnaðar RÚV er úr sér genginn, óhagræði er af rekstri þess búnaðar, auk þess sem meiriháttar fjárfestingar í dreifikerfinu eru fyrirsjáanlegar.

Samræmi milli þjónustu og tekna

Umfang starfsemi RÚV ræðst af skyldum sem eru lagðar á herðar Ríkisútvarpinu í lögum og þjónustusamningi. Þær skyldur ráða umfangi starfseminnar og áherslum. Staða Ríkisútvarpsins er orðin þannig nú, vegna skuldavanda liðinna ára, að frekari niðurskurður útvarpsgjaldsins myndi leiða til þess að Alþingi þyrfti jafnframt að taka stefnumarkandi afstöðu til hlutverks Ríkisútvarpsins. Hvorki stjórn né starfsmenn geta ákveðið að Ríkisútvarpið hætti að sinna lögbundnum verkefnum. Ef Alþingi telur hins vegar rétt að Ríkisútvarpið sinni áfram sínu viðamikla lögbundna hlutverki, hlýtur þingheimur jafnframt að endurskoða fjárhagsgrundvöllinn í því ljósi.

Grand Hótel, 15.-16. október

Námsstefnan Adobe Create Now verður haldin á Grand Hótel Reykjavík með fjölda frábærra fyrirlestra um notkun Adobe hugbúnaðar fyrir **ljósmyndara, prenthönnuði, vefhönnuði** og **kvikmyndagerðarfólk.**

2 dagar, 27 fyrirlestrar frá 6 sérfræðingum verð aðeins 15.000 kr.

Ókeypis kynningarfyrirlestur um Creative Cloud báða dagana. - Allir velkomnir

Nánari upplýsingar og skráning er á heimasíðu Hugbúnaðarsetursins:

www.hugbunadarsetrid.is

HUGBÚNAÐAR SETRIÐ
Adobe

Er skólakerfið á niðurleið?

MENNTUN

Jóhann Björnsson
kennari við Réttarholtsskóla

Gagnrýnin umræða um skólamál er nauðsynleg ef við viljum metnaðarfullt menntakerfi. Því miður hefur skort á gagnrýna umfjöllun sem dregur fram það sem vel er gert og það sem bæta má. Fjölmiðlaumræðan er of einsleit. Henni er stýrt af fólki sem oft skortir gagnrýna hugsun og heldur því fram að skólakerfið sé á niðurleið. Fjölmiðlar virðast leita að viðmælendum sem tala í frösum og sjá hag sinn í því að alhæfa um aðra burtséð frá sannleiksgildi alhæfinganna. Í Morgunblaðinu 14. september ræddi Kolbrún Bergþórsdóttir við Margréti Pálu Ólafsdóttur. Hvergi vottaði fyrir gagnrýninni spurningu um sjónarmið viðmælandans né var gerð tilraun til að dýpka skilning lesandans á viðfangsefninu. Margrét Pála fullyrti um aðra kennara og störf þeirra án fullnægjandi rökstuðnings, þannig að ætla mætti að þeir væru allir eins, jafn óskiljanlegir nemendum og geimverur en ekki manneskjur af holdi og blóði. Að kennsla þeirra fælist í 40 mínútna lotum uppi við töflu eingöngu, þar sem ætlast væri til að nemendur tileinkuðu sér visku þeirra og þekkingu sem þeir svo hefðu litlar eða engar forsendur til að skilja.

Þannig væru börnin eyðilögð í stað þess að auka þroska þeirra og þau sem ekki næðu tökum á „visku“ kennaranna yrðu fyrir enn frekara niðurbroti með því að vera send í aukatíma gagngert til að upplifa tilgangsleysi lífsins. Börnin eru brotin niður til að vilji kennaranna fái að njóta sín. Þetta ástand verður síðan til þess að foreldrar þessara ólánsömu barna senda þau í annað skólakerfi þar sem kærleikur, jákvæðni og gleði ræður ríkjum og kennararnir taka á móti börnunum af innilegri hjartagæsku.

Mikil einföldun

Mikil einföldun á sér stað í greininni og því er eftirfarandi áréttað:

- Skólar eru misjafnir. Sumir binda sig við 40 mínútna lotur og aðrir ekki. Eru 40 mínútna vinnulotur endilega verri en önnur tímalengd vinnulotu? Um það eru skiptar skoðanir.
- Kennsluhættir í skólum eru fjölmargir. Töflukennsla er bara einn af þeim en ekki sá eini. Sumir kenna í blönduðum hópum, aðrir í getuskiptum eða kynjaskiptum, sumir kenna úti og aðrir inni o.s.frv. Það er heldur ekkert nýtt að börn með einbeitingarörðugleika skipti um viðfangsefni eða fari út í stutta stund.
- Skólar hafa allnokkuð frelsi þegar kemur að starfsháttum og námsframboði, eins og framboð af valgreinum ber víða vitni um.
- Það er mannkostur í fari kennara að gefast ekki upp á nemendum sínum, að alhæfa ekki um að þeir muni aldrei getað náð tökum á ákveðinni færni eða námsefni. Hverjum kennara er hollt að rata meðalhófið á milli tvennra öfga í anda Aristótelesar, annars vegar að þrjóskast við að kenna án þess að forsendur séu fyrir árangri eða hins vegar að gefast of auðveldlega upp á að kenna einstaka nemendum eins og mælt er með í umræddu viðtali.

➜ Fjölmiðlaumræðan er of einsleit. Henni er stýrt af fólki sem oft skortir gagnrýna hugsun og heldur því fram að skólakerfið sé á niðurleið.

- Enginn veit sína ævi fyrr en öll er. Fyrrverandi landsliðsmaður í sundi átti sem barn mjög erfitt með sund. Í höndum góðs sundkennara varð hann landsliðsmaður 12 árum síðar. Túlka hefði mátt starf sundkennarans þannig að hann væri að eyðileggja barnið með því að troða í það námsefni sem það myndi aldrei tileinka sér. Höfum í huga orð heimspekingsins JP Sartre: manneskjan er ekki neitt eitt ákveðið, fast og óumbreytanlegt, heldur verðandi, síbreytileg með endalausa möguleika. Dæmum ekki né stimplum börn þó tímabundnir erfiðleikar í námi eigi sér stað.
- Kennarar eru ólíkir og misjafnlega kærleiksríkir, glaðir og þolinmóðir. Þeir eru misfærir í sínu fagi. Þó skólakerfi skipi öllum gleði eða aðrar dyggðir þá breytir kerfi ekki karakter fólks. Í skólunum starfar fólk sem „kennir sjálft“ sig meira en nokkuð annað og fólk er misjafnt. Þannig er nú einu sinni lífið.

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing

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-

Heillandi sýning fyrir alla fjölskylduna

Hnotubrjóturinn

St. Petersburg Festival Ballet
ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands

Hrífandi jólaævintýri við tónlist eftir Tchaikovsky

HARPA

Miðasala hefst 10. október kl. 12:00

Helmingsafsláttur fyrir 12 ára og yngri

21. nóvember
kl. 19:30
Frumsýning

22. nóvember
kl. 13:00 2. sýning
kl. 17:00 3. sýning

23. nóvember
kl. 13:00 4. sýning
kl. 17:00 5. sýning

Nánari upplýsingar í síma 528 5050, á midi.is og harpa.is

www.harpa.is/hnotubrjoturinn

ICELANDAIR
Arion banki
CENTER HOTELS
Brandenburg

✝

Faðir okkar, tengdafaðir og afi,

HRÓLFUR S. GUNNARSSON
skipstjóri
Skipalóni 16, Hafnarfirði,

andaðist á líknardeild Landspítalans í Kópavogi laugardaginn 2. október sl. Útför hans fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 15. október kl. 13.00.

Sigríður A. Hrólfsdóttir **Ingólfur J. Sigurðsson**
Jónas S. Hrólfsson **Aðalheiður Guðjónsdóttir**
Gunnar S. Hrólfsson **Díana Oddsdóttir**
Rögnvaldur A. Hrólfsson **Ella Kristín Björnsdóttir**
og barnabörn.

✝

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

KRISTÍN G. ÞORSTEINSDÓTTIR
Brekkugötu 9, Ólafsfirði,

lést á dvalarheimilinu Hornbrekku laugardaginn 4. október. Útförin fer fram mánudaginn 13. október kl. 11.00 frá Ólafsfjarðarkirkju. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Slysavarnafélagið eða Hornbrekku.

Jónmundur Stefánsson
Guðrún K. Jónmundsdóttir **Sigtryggur Valgeir Jónsson**
Snjólaug S. Jónmundsdóttir **Jón Viðar Óskarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginmaður minn og faðir okkar,

JÓN SIGURÐSSON
frá Arnarvatni,

lést á Heilbrigðisstofnun Þingeyinga föstudaginn 3. október. Útförin fer fram frá Húsavíkurkirkju laugardaginn 11. október kl. 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heilbrigðisstofnun Þingeyinga.

Gerður Kristjánsdóttir
Sigrún, Sólveig og Helga Jónsdætur og fjölskyldur.

RÁÐHERRA Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra við opnun heilbrigðisgáttarinnar Veru á heilsugæslunni í Glæsibæ í gær. MYND/VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

Vera veitir upplýsingar um heilsufarið

Rafrænn aðgangur í gegnum Veru veitir fólki aðgang að eigin heilbrigðisupplýsingum. Verður hluti af þjónustu allra heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu í lok nóvember.

Einstaklingar geta nú fengið aðgang að eigin heilbrigðisupplýsingum í gegnum heilbrigðisgáttina Veru sem var formlega tekin í notkun í heilsugæslustöðinni í Glæsibæ í gær.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra opnaði gáttina formlega að viðstöddum fulltrúum Embættis landlæknis og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

„Opnun Veru hér í Glæsibæ og innleiðing hennar í heilbrigðisþjónustunni er merkilegur áfangi í þjónustu við sjúklinga og alla sem þurfa á heilbrigðisþjónustu að halda. Þetta er einnig mikilvægt skref í því stóra verkefni sem ég hef kynnt undir merkjum Betri heilbrigðisþjónustu. Með Veru gefst almenningi stóraukið tækifæri til að fylgjast með og vera virkir þátttakendur í eigin meðferð og í því felst ótvíræður ávinningur,“ sagði Kristján Þór við tilefnið.

Í tilkynningu frá velferðarráðuneytinu kemur fram að stefnt sé að því að Vera verði orðin hluti af þjónustu allra heilsugæslustöðva á höfuðborgarsvæðinu í lok nóvember.

Í framhaldinu verður Vera innleidd hjá stofnunum í öllum heilbrigðisumdæmum landsins og er áætlað að ljúka því verki í byrjun febrúar á næsta ári.

Embætti landlæknis, í samvinnu við Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og hugbúnaðarfyrirtækið TM Software, hefur unnið að þróun Veru.

Helstu markmið með Veru eru meðal annars að auka þjónustu í heilbrigðiskerfinu við almenning þannig að einstaklingar geti nálgast sínar heilbrigðisupplýsingar án tafar hvar og hvenær sem er óháð því á hvaða heilbrigðisstofnun, heilsugæslustöð eða starfsstofu sérfræðings upplýsingarnar voru skráðar sem og að veita almenningi rafrænan og öruggan aðgang að eigin heilbrigðisupplýsingum.

Í tilkynningunni kemur einnig fram að strangar öryggiskröfur gildi um aðgang að Veru, bæði hvað varðar tæknilega högun og aðgangsstýringar. Aðgangsstýringar komi í veg fyrir að aðrir en einstaklingar með rafræn skilríki geti sótt upplýsingar um sig sem vistaðar eru í rafrænni sjúkraskrá eða lyfjagagnagrunni. hannarut@365.is

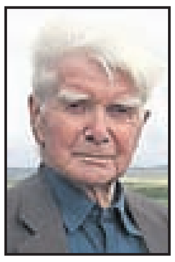
✝

Ástkær sambýliskona mín og móðir,

HÓLMFRÍÐUR V. HAFLIÐADÓTTIR
frá Bolungarvík,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Hlévangi, Keflavík, 2. október sl. verður jarðsungin frá Fossvogskirkju í dag, föstudaginn 10. október, kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Landsbjörg, slysavarnadeild kvenna, Bolungarvík.

Fyrir hönd aðstandenda,
Einar Guðmundsson, Friðrik P. Sigurðsson.



✝

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

RAGNAR ÞÓRÐARSON
Grænumörk 5, Selfossi,

andaðist á Heilbrigðisstofnun Suðurlands 2. október. Útför hans fer fram frá Selfosskirkju laugardaginn 11. október kl. 13.30.

Ragnhildur Einarsdóttir
Þórmar Ragnarsson **Jónína M. Kristjánsdóttir**
Heiðveig Ragnarsdóttir **Henning Frederiksen**
Jóhanna Ragnarsdóttir **Bjarni Halldórsson**
Eyrún Ragnarsdóttir **Sigurður M. Guðmundsson**
Einar Jónas Ragnarsson **Petra Vijn**
Elfa B. Þorleifsdóttir **Örn Sigurðarson**
og fjölskyldur þeirra.

✝

Beloved mother, mother-in-law, grandmother, great-grandmother and aunt,

ANNA KACZMARSKYJ
of Venice, Florida,
and Yonkers, New York,

died in Reykjavík on the 4th of October 2014. A memorial service will be held at the Seltjarnarnes Church on Monday the 13th October at 1500. The funeral will be at St Andrew's Ukrainian Cemetery in New Jersey, USA.

Vera Kaczmarskyj Rozwadowski
Franek Rozwadowski
Dragan Rozwadowski
Joseph Kowal
Olga Kowal
Damian and Tomoko Kowal
Christina Kowal
Donna Kowal
Nicholas Kowal
Orest Kaczmarskyj and family
Halyna Hirniak and family
Adriana Kulynych
Larysa Kulynych
Tania Melnyk and family
Irena Kachmarsky and family

✝

Móðir okkar, stjúpmóðir, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÍÐUR B. HJALTESTED
Hjúkrunarheimilinu Mörk,
áður Karfavogi 52, Reykjavík,

sem lést miðvikudaginn 1. október, verður jarðsungin frá Dómkirkjunni í Reykjavík mánudaginn 13. október klukkan 13.00. Við færum starfsfólki á Mörk hjúkrunarheimili okkar bestu þakkir fyrir góða umönnun. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Félags aðstandenda alzheimersjúklinga.

Þórleifur V. Friðriksson **Karen M. Mogensen**
Friðrik Þór Friðriksson **Anna María Karlsdóttir**
Þórir Friðriksson
barnabörn og barnabarnabörn.

SAMAN Á NÝ
Hljómsveitin Guitar Islancio, sem þeir Gunnar Þórðarson, Björn Thoroddsen og Jón Rafnsson skipa, spilar á Jazz- og blúshátíð Kópavogs í Salnum í kvöld. Þetta er í fyrsta sinn í sex ár sem sveitin spilar opinberlega.

SÓFAR
Í ÖLLUM STÆRÐUM
ÍSLENSKIR SÓFAR SNIÐNIR AÐ ÞÍNUM ÞÖRFUM
MÁL OG ÁKLÆÐI AÐ EIGIN VALI
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA

Rín
Hornsófar 2H2 frá 299.900 kr.
Sófasett 3+1+1 frá 330.900 kr.
Opið virka daga kl. 10-18
laugard. 11-16
Patti HÚSGÖGN
Bildshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

FAGURKERI Daninn Ole Henriksen telur að allir geti verið fallegir á náttúrulegan hátt og hefur til þess skapað einstakar snyrtivörur.

FEGURÐ ÁN ÞJÁNINGA

ATC KYNNIR *Daninn Ole Henriksen skapaði sér nafn í snyrtivörubransanum fyrir einstakan karakter sem hann gefur vörum sínum. Ole er litríkur persónuleiki og í uppáhaldi meðal viðskiptavina og fjölmiðlafólks um allan heim.*

Ole Henriksen er þekktur fyrir glaðværan persónuleika og má segja að litríkar pakkningar snyrtivara hans endurspegli allt hans fas," segir Málfríður Einarsdóttir, eigandi Carita-Snyrtingar í Hafnarfirði.

Snyrtivörur Ole Henriksen eru unnar úr náttúrulegum innihaldsefnum, þær eru án parabena og einkennast af einfaldleika og skemmtilegri litadýrð.

„Ole Henriksen stendur fyrir hágæðavörum sem allar eru unnar úr virkum efnum sem fyrirfinnast í náttúrunni. Þar má nefna upplífgandi og áhrifarík sítrus-áhrif því nóg er að fanga ilm af ferskri appelsínu eða sítrónu til að fá stemminguna fyrir virkni og endurnýjunareiginleikum Ole Henriksen. Sítrus er vinsælt innihaldsefni í snyrtivörur vegna vítamína sem hann gefur húðinni," upplýsir Málfríður.

Það er skoðun Ole Henriksen að fegurðin eigi að vera náttúruleg og án þjáninga.

„Ole hefur að leiðarljósi að allir geti verið með fallega húð. Snyrtivörulínan hans inniheldur breitt úrval húðvara þar sem allir geta fundið snyrtivörur við sitt hæfi. Í boði eru andlitshreinsir og andlitsvötn, serum, augnkrem, maskar, skrúbbar og ýmsar vörur fyrir líkamann. Að baki hverri vöru liggur mikil sérþekking og rannsóknarvinna og hver og ein vara er hönnuð til að takast á við eða að meðhöndla ólík húðvandamál."

OLEHENRIKSEN
FACE / BODY

AÐ STÖRFUM Málfríður Einarsdóttir í Carita-Snyrtingu.

Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD
Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737
NÆSTA NÁMSKEIÐ HEFST 15. OKTÓBER

ora
Ástríða í matargerð
HEIMILISMATUR

PRÓFAÐU NÝJA HEIMILISMATINN FRÁ ORA
PLOKKFISKUR
PLOKKFISKUR M/BERNAISE
KJÖTBOLLUR
HAKKBOLLUR
GRJÓNAGRAUTUR
AUÐVELT AÐ HITA UPP Í OFNI, POTTI EÐA ÖRBYLGJUOFNI
WWW.ORA.IS
KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG FÁÐU ÞÉR LJÚFFENGAN HEIMILISMAT FRÁ ORA Í NÆSTU VERSLUN

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.
Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal** | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434
Kolbeinn Kolbeinsson, kkolbeins@365.is, s. 512 5447

GÓÐUR HÁVAÐI „Trommusettið verður auðvitað fremst á sviðinu og fær mestu athyglina," segja þeir Birgir Jónsson og Kristinn Snær Agnarsson, skipuleggjendur tónleikanna. MYND/VILHELM

KEYRÐI LESTINA ÁFRAM ÁN LÁTA

STYRKTARTÓNLEIKAR *Flestir höggþyngstu trommuleikarar landsins mæta í Hörpu á sunnudag þegar styrktartónleikar til heiðurs trommuleikaranum John Bonham verða haldnir. Allur ágóði tónleikanna rennur til MND félagsins.*

Einn fremsti rokktrommuleikari sögunnar, John Bonham úr Led Zeppelin, verður heiðraður í Hörpu á sunnudaginn. Um sérstaka styrktartónleika er að ræða en allur ágóði þeirra rennur til MND félagsins á Íslandi sem vinnur að velferð þeirra sem haldnir eru MND hreyfitaugahrörnun og öðrum vöðva- og taugasjúkdómum. Stór hluti þekktustu trommara landsins mætir í Hörpu að sögn Birgis Jónssonar, trommuleikara Dimmu og annars skipuleggjenda tónleikanna ásamt Kristni Snæ Agnarssyni, sem meðal annars hefur leikið með John Grant og Jónasi Sig og Ritvélum framtíðarinnar. Birgir segir Bonham, sem lést árið 1980, hafa haft gríðarlega mikil áhrif á kynslóðir trommuleikara og ekki síður á rokktónlist á sínum tíma. „Bonham tók mikið pláss í tónlist Led Zeppelin án þess þó að vera með einhver læti. Hann hafði mjög kraftmikinn trommustíl og lagði grunninn undir tónlist sveitarinnar þótt hann væri ekki með fyrirferðarmikil trommusóló. Hann var með stórar trommur og lamdi fast og keyrði raunar bandið áfram eins og lest. Þannig var hann festan og kletturinn í þessari frægu og einni áhrifamestu rokksveit tónlistarsögunnar. Sannarlega guðfaðir rokktrommuleiks og tilfinningalegs trommuleiks."

Hugmyndin að tónleikunum kviknaði á tónlistarhátíðinni Eistnaflugi í Neskaupstað í sumar þar sem þeir Birgir og Kristinn tóku tal saman yfir bjórglasi. „Ég sagði honum frá skemmtilegum tónleikum sem ég fór á fyrr á árinu í Los Angeles þar sem frægir trommuleikarar komu saman og spiluðu tónlist Led Zeppelin. Okkur fannst upplagt að gera það sama hér á landi og ræddum hugmyndina við fleiri. Áður en við vissum af vildu allir vera með."

Fljótlega kom upp sú hugmynd að gera úr þessu styrktartónleika og að sögn Birgis lá beinast við að styrkja MND félagið en trommuleikarinn góðkunni, Rafn Jónsson, var einn stofnenda félagsins og var auk þess góður vinur og kunningi eldri trommara í hópnum.

Tónleikarnir sjálfir verða með óhefðbundnu sniði að sögn Birgis og alls ekki hefðbundnir heiðurstónleikar. „Allt í allt eru þetta ellefu trommuleikarar og fjölmargir þekktir hljóðfæraleikarar ásamt stórskotaliði söngvara. Það verður þó ekki sama hljómsveitin á sviði allan tímann, hljóðfæraleikarar koma og fara og taka yfirleitt 1-2 lög. Trommusettið verður auðvitað fremst á sviðinu og fær mestu athyglina." Hann segir hópinn ekki hafa æft mikið saman. „Þetta verður meira veisla og djamm og vonandi bara gaman fyrir áhorfendur. Það má alveg byrja lögin upp á nýtt og menn eru ekki endilega að spila þau nákvæmlega eins og á plötunum heldur taka eigin túlkun á þeim. Við flytjum ekki endilega frægustu lög Led Zeppelin, til dæmis munu tónleikagestir ekki heyra frægasta lag þeirra Stairway to Heaven. Trommararnir völdu frekar þau lög sem þeir vildu tromma og höfðu sérstaka þýðingu fyrir þá."

Tónleikarnir hefjast kl. 20 í Hörpu á sunnudag. Aðgangseyrir er 3.000 kr. en allur ágóði tónleikanna rennur til MND félagsins eins og fyrr segir. ■ **starri@365.is**

VINSÆLIR Led Zeppelin er ein söluhæsta hljómsveit tónlistarsögunnar. John Bonham er annar frá hægri.

LISTI YFIR TROMMARA SEM KOMA FRAM

Arnar Geir Ómarsson (HAM), Arnar Gíslason (Dr. Spock, Mugison), Birgir Jónsson (Dimma), Björn Stefánsson (Mínus), Egill Rafnsson (Sign, Grafík), Hallur Ingólfsson (XIII, HAM), Halldór Lárusson (Júpiters, Bubbi & MX-21), Hrafnkell Örn Guðjónsson (Agent Fresco), Kristinn Snær Agnarsson (John Grant), Kristján B. Heiðarsson (Nykur, Skurk), Jón Geir Jóhannsson (Skálmöld) og Þorvaldur Þór Þorvaldsson (Jónsi, Bloodgroup).

Lífið

FÖSTUDAGUR
10. OKTÓBER 2014

Solla Eiríksdóttir og Hildur Ársælsdóttir
HEILSUSAMLEGAR MÆÐGUR MEÐ MATARBLOGG 2

Hafdís Priscilla Magnúsdóttir
DÍSUKÖKUHÖFUNDUR GEFUR UPPSKRIFT 4

Arna Á. Ragnarsdóttir, förðunarfræðingur
FÖTIN KLASSÍSK EN ELSKAR GLINGUR 10

Marta Jónsson skóhönnuður

NÝTUR SÍN BEST Á BÚÐARGÓLFINU

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

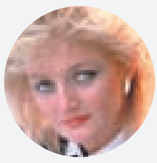
Heilsuvísir

FJÖRUGUR LAGALISTI FRÁ 9. ÁRATUGNUM BEINT Í SÍMANN

Við á Heilsuvísi erum búin að taka saman frábæran lagalista frá níunda áratugnum fyrir ræktina.

Nú geturðu hlaðið niður svokölluðum QR-kóða í snjallsímann þinn. Byrjaðu á því að ná í svokallað smáforrit sem les QR-kóða og beindu símanum að kassanum hér við hliðina. Síminn nemur kassann og bætir þá lagalistanum hérna fyrir neðan sjálfkrafa við Spotify-forritið þitt.

- **MANIAC** *MICHAEL SEMBELLO*
- **EYE OF THE TIGER** *SURVIVOR*
- **HOLDING OUT FOR A HERO** *BONNIE TYLER*



- **FOOTLOOSE** *KENNY LOGGINS*
- **FLASHDANCE** *IRENE CARA*
- **I'M SO EXCITED** *THE POINTER SISTERS*

- **JUMP** *VAN HALEN*
- **TAKE ON ME** *A-HA*
- **THE FINAL COUNTDOWN** *EUROPE*
- **WALKING ON SUNSHINE** *KATRINA & THE WAVES*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

LÁTTU MATINN VERA MEÐALIÐ OG MEÐALIÐ VERA MATINN

Sollu Eiríks þarf vart að kynna fyrir þjóðinni en hún hefur verið frumkvöðull á sviði heilsumatreiðslu á Íslandi og þó að víðar væri leitað en hún hefur verið kosin besti hráfæðiskokkur heims í tvígang. Nýlega setti hún á laggirnar matarblogg með dóttur sinni og stýrir sjónvarpsþætti sem hefur það að markmiði að leiða landann að betra lífi.

Það er aldrei lognmolla í kringum orkuboltann Sollu Eiríks en hún og Hildur dóttir hennar stofnuðu fallegt og girnilegt matarblogg á dögunum. „Við mæðgurnar höfum báðar brennandi áhuga á matargerð, umhverfisvernd og lífrænni matjurtarækt. Samverustundum okkar snarfjölgaði fyrir nokkrum árum þegar barnabörnin komu til sögunnar og gafst þá tími til að sinna þessum sameiginlegu áhugamálum. Í kjölfarið ákváðum við að deila afrakstrinum með ykkur sem hafið svipuð áhugamál.“ segir Solla.

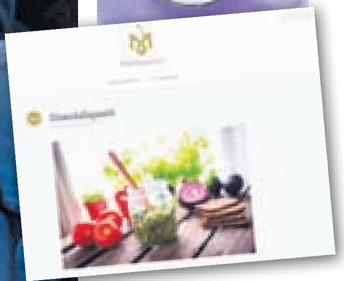
Mæðgurnar hafa frá unga aldri haft mikinn áhuga á listum og hafa báðar lagt stund á listnám, Solla lærði myndlist, textíl og hannyrðir en Hildur lagði tónlistina fyrir sig.

Matarblogg mæðgnanna endurspeglar þessa listhneigð þeirra en það er skreytt fögrum ljósmyndum og fróðlegum frásögnum.

Solla er einnig hluti af sjónvarpsteymi Heilsugengisins en ásamt henni eru í hópnum Valgerður Matthíasdóttir sjónvarpskona og Þorbjörg Þorsteinsdóttir, hjúkrunarfræðingur og næringarþerapisti.

Þátturinn hóf göngu sína á Stöð 2 síðastliðinn fimmtudag en í honum fá áhorfendur að heyra og sjá magnaðar reynslusögur fólks sem veikist og fær oft ekki bót meina sinna hjá læknum með hefðbundinni lyfjameðferð. Þessir einstaklingar taka þá málin í sínar hendur og breyta um lífsstíl og mataræði og ná þannig ótrúlegum bata. Solla kennir áhorfendum að búa til dýrindis heilsurétti sem hægt er að nota sem lækningu við ýmsum kvillum sem hafa verið til umræðu í þættinum og Þorbjörg gefur heilsuráð og hugmyndir um vítamín, bætiefni og mat sem gera okkur gott og hjálpa til við að halda góðri heilsu og í sumum tilfellum til að ná betri heilsu. „Láttu matinn verða meðalið þitt og meðalið vera matinn, var setning sem Hippókrates, faðir læknisfræðinnar, sagði fyrir meira en tvö þúsund árum. Þetta er flott setning og er öllum hollt að vera minntur á þennan gamla fallega boðskap en við í Heilsugenginu endurspeglum einmitt þetta í þáttaröðinni,“ segir Solla.

Rikka@365.is



Sólveig Eiríksdóttir ásamt dóttur sinni, Hildi Ársælsdóttur.

Stehmann
buxurnar í miklu úrvali!
Stehmann
15% afsláttur af Stehmann og Olsen laugardaginn 11.október
SIGURBOGINN
LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 561 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS

VISSIR ÞÚ...

- **Að í líkamanum eru um 640 vöðvar.**
- **Að hraði taugaboða er allt að 300 km á klukkustund.**
- **Að lærbeinin eru lengstu, þyngstu og sterkustu beinin í líkama okkar.**
- **Að hjartað slær um það bil 100.000 sinnum á sólarhring.**
- **Að hver maður hefur alls um fimm milljónir hára á líkamanum.**

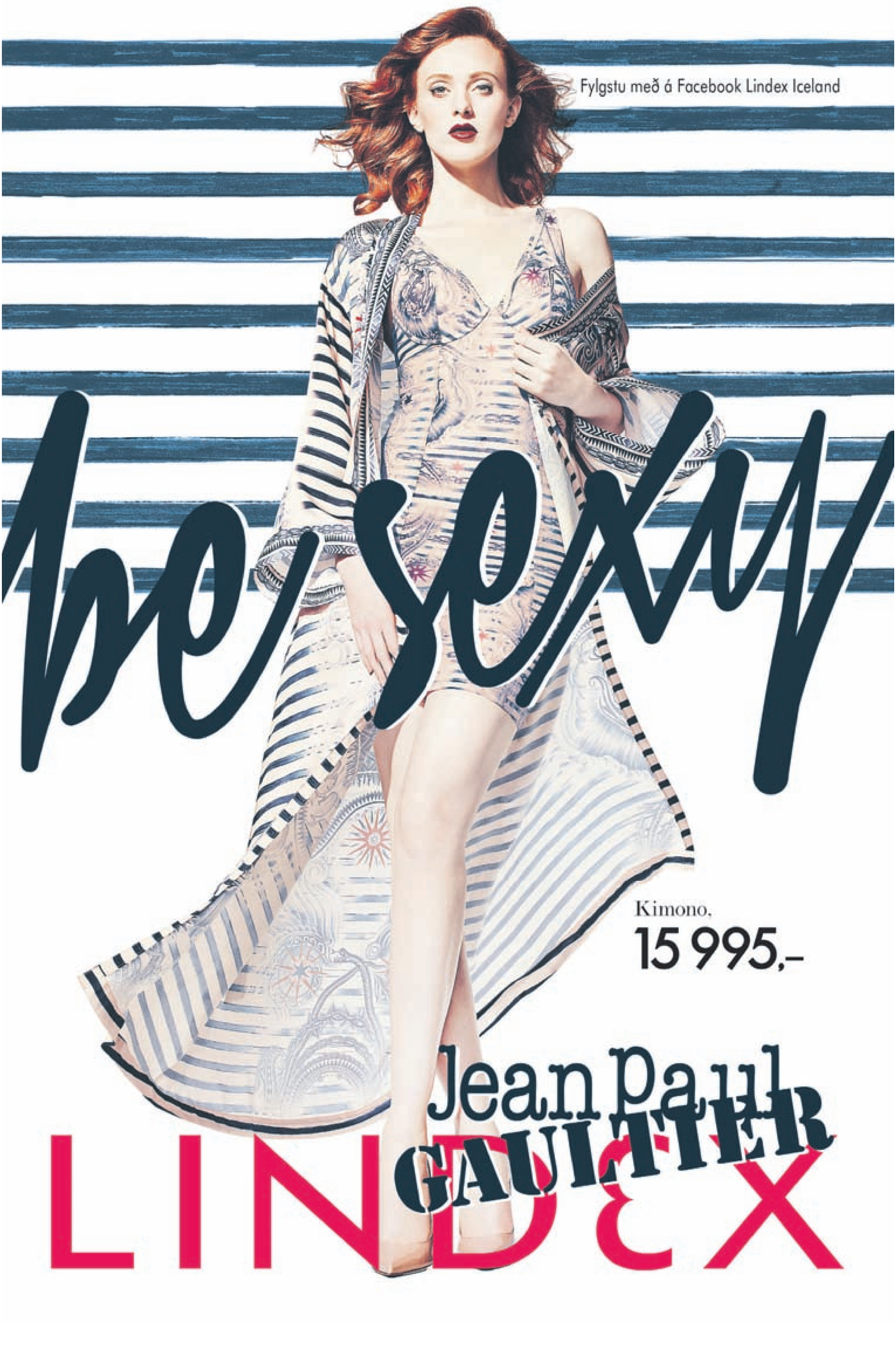
LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...ENGIFER

Heilsuvísir mælir með því að þú fáir þér engifer nú þegar fer að kólna og haustpestirnar farnar að ganga.

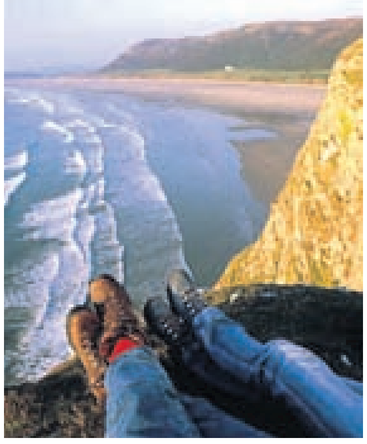
Engiferjurtin er talin hafa læknandi eiginleika og geta hjálpað til við hina ýmsu heilsufarskvilla. Hún er sérstaklega góð við kvefi, hálsbólgu og magavandamálum. Heilsuvísir mælir með því að setja engifer frekar í blandara en í safapressu til þess að engin næringarefni jurtarinnar tapist og hún nýtist sem best.

Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Valgarður Gíslason**


Fylgstu með á Facebook Lindex Iceland
be sexy
Kimono,
15 995,-
Jean Paul
GAULTIER
LINDEX

Heilsuvísir

HOLLRÁÐ HELGARINNAR



Göngutúrar

Göngutúrar eru einföld leið að betri líðan. Þeir koma blóðflæðinu af stað, fylla vitin af súrefni og geta gert kraftaverk fyrir andlegu heilsuna. Gakktu á nýjar slóðir í stað þess að velja alltaf sömu leiðina. Mundu að vera í núinu og njóta upplifunarinnar.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Ekki gleyma ástinni

Ekki gleyma að tjá ást og virðingu þótt þú sért undir álagi. Bíddu ekki með að segja að þér þyki vænt um hann eða hana.

Þeir sem þú elskar þurfa að fá að heyra það frá þér og það aftur og aftur. *Heimild: Stress.is*

Hafdís Magnúsdóttir og dóttirin Emma Sigrún sem hjálpar mömmu sinni í eldhúsinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

SEGIR EKKI NEI VIÐ NÝJUM TÆKIFÆRUM

Hafdís Priscilla Magnúsdóttir henti út sykri og hveiti fyrir betri heilsu, var hvött til þess að stofna matarblogg sem náð hefur miklum vinsældum og gefur nú út bók með uppskriftum.

Þetta hófst allt með því að ég ákvað að henda út sykri og hveiti þegar ég bauð tengdafjölskyldunni í mat,“ segir Hafdís Priscilla Magnúsdóttir, sjúkraliði og þriggja barna móðir, en hún heldur úti sykur- og hveitilausa matarblogginu disukokur.is. „Það er bæði sykursýki eitt og tvö í fjölskyldu mannsins míns og sjálf er ég með vefjagigt. Ég finn talsverðan mun á mínum einkennum þegar ég tek út hveiti og sykur,“ útskýrir Hafdís. Hún var hvött til þess að stofna blogg með uppskriftum sínum af Facebook-vinum sínum, þar sem hún var dugleg að pósta uppskriftum sínum áður en hún stofnaði bloggið.

„Breytingarnar eru fyrst og fremst þær að ég finn mikinn mun á mínum verkjum. En svo finnst mér æðislegt að geta boðið upp á mat og bakkelsi sem ekki hefur áhrif á tannheilsu barna minna. Það er mikill kostur,“ útskýrir Hafdís, en segist þó ekki heilög í þessum efnum.

„Við fáum okkur alveg keyptan mat sem inniheldur þetta tvennt og stundum laugardagsnammi en reynum að halda því í lágmarki.“

Bloggið hefur notið gífurlegra vinsælda en bókaútgáfan Óðinsauga hafði samband við Hafdísi í byrjun árs. „Þau höfðu rekist á bloggið mitt og spurðu hvort ég hefði áhuga á að gefa út uppskriftirnar mínar hjá þeim. Þar sem áramótaheitið mitt var að segja ekki nei við nýjum tækifærum ákvað ég að slá til,“ segir Hafdís og hlær.

Í bókinni, sem heitir Dísukökur, eru 100 uppskriftir; búðingar, kökur, konfekt, brauð, kex, sultur og allt þar á milli og allar eiga það sameiginlegt að vera án sykurs, hveitis og glútens. „Uppskriftirnar í bókinni henta vel þeim sem eru með sykursýki, glútenóþol og þeim sem eru á LKL-fæði en að sjálfsögðu einnig öllum sem vilja taka út sykur og hveiti úr mataræðinu en samt fá sér eitthvað ljúffengt,“ segir hún að lokum.

ragnheidur@frettabladid.is

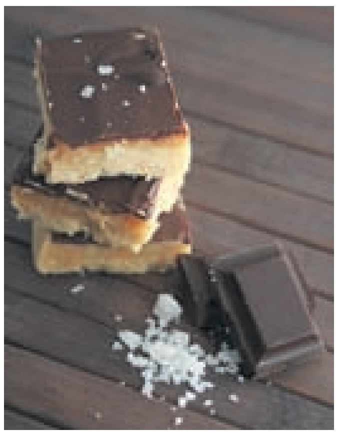
SNICKERS-MOLAR

50 g smjör
1 dl rjómi
1 msk. sukrin gold
10 dropar Via-Health karamelludropar
1-2 msk. hnetusmjör
30 g saxaðar hnetur, var sjálf með salthnetur
Sykurlaust súkkulaði til að bræða

Smjör, rjómi, sukrin og stevíudropar sett í pott og hrært í.

Þegar suðan kemur upp þá er stillt á lægsta hita og leyft að malla í 30-40 mín. Hræra á 10-15 mín fresti. Alls ekki hræra of mikið því þá skilur blandan sig. Einnig þarf að passa að ekki brenni við. Best að halda sig nálægt eldhúsinu, allavega þegar karamellan er gerð í fyrsta sinn.

Þegar blandan er orðin þykkri og búin að malla á lágum hita í 30-40 mín er hnetusmjöri bætt út í. Því næst eru hnetur settar í og blandað vel saman við karamelluna. Sett í silikonform og inn í frysti í 1,5-2 klst. eftir þykkt. Brjóta nokkra mola af súkkulaði og bræða yfir heitu vatnsbaði og setja á karamelluna. Gott að strá smá salti yfir súkkulaðið. Skera svo í litla munnbita og geyma í lokuðu íláti í ísskápnum.



PÍKUSKRÍMSLIN

Ojjjjjj!“ skríktu stúlkurnar og drengirnir í 7. og 8. bekk er píkan birtist á skjánum. Börnin ýmist huldu augu sín eða hreinlega grúfðu sig ofan í úlpuna og vonuðu að þetta myndi klárast sem fyrst. Þegar píkufróðleik var ausið yfir þau hlustuðu þau af einlægni og áhuga en báðu jafnframt um að skipt yrði bráðlega um glæru. Þessar píkur voru óþægilegar og svo margar og bara oj. Lítur hún í alvöru svona út? „Stelpur, þið vitið að áður en þið byrjið að stunda kynlíf þá er gott að kíkja á píkuna sína, bara til að vita hvernig hún lítur út.“ Hrollur fór um hópinn og gott ef nokkrar kúguðust ekki. Þegar ég setti þetta í samhengi við typpin þá virtist þetta minna mál. Þegar typpin komu svo loksins á skjáinn þá voru viðbrögðin heldur minni. Manni bregður víst ekki jafn mikið við typpin og þau eru greinilega minna ögrandi eða jafnvel minna ógeðsleg? Auðvitað pæla strákar í typpinu á sér og kíkja reglulega á það, það er bara gefið. En píkur, iss og svei. Þær lykta, eru skrítnar, ljótar, teygjanlegar, óreglulegar í lögun, flóknar í stýringu, heita asnalegu nafni (eða nöfnum) og svo blæðir þeim í þokkabót. „Af hverju skamma stelpur mann alltaf þegar maður segir píka og typpi?“ Þarna hafði ég bara engin svör, nema bara að þær eru ekki vanar að tala svona, það þykir sumum mjög dónalegt að tala um kynfæri, sérstaklega ef þú ert unglingsstúlka.

Þegar við höfðum loksins afgreitt grunnstarfsemi kynfæra fórum við yfir í sjálfsfróun. Drengirnir í 7. bekk kinkuðu kolli við samræðum um morgunbóner og sumir roðnuðu yfir sjálfsfróun og sáðláti. Drengirnir í 8. bekk hins vegar brostu sínu breiðasta þegar við ræddum um sömu mál og greinilegt að eitthvað mikið gerist á milli þessa ára. Stúlkurnar horfðu á mig með forundran þegar ég stakk upp á sjálfsfróun sem fyrstu kynlífsathöfninni þeirra. „Eigum við að gera þetta, þarna?“ sagði hún og benti niður og gretti sig og geiflaði. Þetta var hið stóra óhugsandi. Það lá frekar við að þetta væri verk fyrir vanar ókunnugar karlmannshendur en ekki fálmandi hendur áfastar við líkama þess sem kannar sjálfan sig og stýrist af eigin löngunum. Við erum stundum svo öfugsnúnar. Það þykir óyfirstíganlegur hjalli að skoða eigin líkama en sjálfsagt að skoða, strjúka, snerta og sleikja líkama annarra. Sem við hvorki þekkjum né skiljum.

„En er eitthvað númer sem maður getur hringt í til að spyrja hvernig maður eigi að ríða, svona stellingar og þannig?“ Nei, minn kæri vinur. Kynlíf veltur allt á samskiptum þínum við bólfélagann og mörkunum sem þið setjið saman. Ef þú getur ekki talað við bólfélaga þinn og sagt hvað þér þykir gott og spurt viðkomandi sama, þá met ég það svo að þú sért ekki tilbúinn til að stunda kynlíf. Ofsalega er gott að fá að tala um þessi mál við unglingana áður en þau fara í bólið með öðrum, því í 10. bekk er þetta oft eftirá umræða.

„Stelpur, þið vitið að áður en þið byrjið að stunda kynlíf þá er gott að kíkja á píkuna sína, bara til að vita hvernig hún lítur út.“

KYNLÍF TAKTU ÞÁTT!
Sendu Siggu Dögg póst og segðu henni frá vandamáli úr bólinu. Lausnin gæti birst í Fréttablaðinu.
kynlif@frettabladid.is

AUGLÝSING: ICEPHARMA KYNNIR

HUGSAR ÞÚ VEL UM ÞIG OG ÞÍNA?

Að þessu spyr Natracare og vísar í heilagan einkastað kvenna. Kynfræðingurinn Sigga Dögg notar dömubindi og tappa frá Natracare og segir staðreynd að flestar konur hugsi einum of vel um píkuna sína.

Sigga Dögg kynfræðingur segir tíma til kominn að tala um píkuna á nýjan hátt. Hún mælir með Natracare fyrir líkamann og umhverfið. MYND/PJETUR

„Píkan er sjálfhreinsandi og þarf hvorki klór né önnur ertandi hreinsiefni þótt hún sé á blæðingum. Mörgum konum hættir til að hugsa of vel um píkuna sína með lyktareyðandi efnum og ertandi sápum sem eyðileggja náttúrulega sýklaflóru og geta komið af stað vítahring sveppasýkinga. Við þurfum því að tala um píkuna á nýjan hátt og um hvað sé eðlilegt í þeim efnum.“

Þetta segir Sigga Dögg kynfræðingur sem notað hefur Natracare í áraraðir.

„Natracare er betra fyrir líkama okkar og umhverfið. Þetta tvennt spilar saman því allar viljum við skilja eftir okkur lítil umhverfisfótspor. Mörg önnur dömubindi innihalda plast, klór og óæskileg auka- og rotvarnarefni sem alið geta á allskyns veseni og sýkingum. Með Natracare er það vandamál úr sögunni því Natracare-tappar og -bindi eru klórlaus, gerð úr lífrænt vottaðri bómull og náttúrulegum efnum.“

Sigga Dögg segir brýnt að foreldrar stýri dætrum sínum þegar þær taka sín fyrstu skref í notkun dömubinda.

„Miklu skiptir hvað notað er frá upphafi því við erum að tala um langtímanotkun á dömubindum og töppum í hverjum einasta mánuði í áratugi. Við þurfum að kynna fyrir þeim heilnæmustu og umhverfisvænstu vörurnar og kenna þeim að takmarka notkun rotvarnarefna í öllu því vöruvali sem nota þarf fyrir líkamann. Dömubindi og tappar liggja þétt að þeirra viðkvæmasta svæði sem er beintengt blóðrásinni og píkan þar sérstaklega viðkvæm þar sem óæskileg efni eiga greiða leið inn í líkamann.“

Fagurt tákn blæðinga

Sigga Dögg segir blæðingar kvenna vera viðkvæmt umræðuefni.

„Það á sér bæði sögulegar og trúarlegar rætur. Í sumum trúarritum eru textar um að konur á blæðingum séu óhreinar og megi ekki gera þetta og hitt. Blæðingar hafa því verið nánast bannhelgar og af þeim sökum haldist sem kvennamál. Það er auðvitað einkennilegt þar sem helmingur mannkyns eru konur með píkur og snerta mannkyn allt með einum eða öðrum hætti.“

Fyrir tíma nútíma dömubinda notuðu konur ýmsar útfærslur af heimagerðum bindum.

„Þá notuðust konur við tuskur eða bleiur sem þær festu með beltum og voru svo þvegnar. Þótt það hljómi ekki geðslega nú er það þó miklu heilsusamlegra fyrir píkuna heldur en efnafull dömubindi með plasti og klór.“

Hún segir blæðingar vera fagurt tákn um mánaðarlega hreinsun og hversu megnugur kvenlíkaminn er.

„Í sumum menningarsamfélögum eru blæðingar fagnaðarefni og þar haldið upp á hið mánaðarlega en í vestrænum samfélögum er talin ástæða til að fara í felur á blæðingum. Ekki þykir viðeigandi að túrtappi sjáist í hendi á leið inn á bað, heldur þarf að fela hann í lófanum og helst hvísla um ástandið. Þá er þrálát sú mýta að stelpur séu snælduóðar í skapi á túr og því margar neikvæðar tengingar um blæðingar í stað þess að líta á þær sem heillandi lið í því að líkaminn fullorðnist.“

Natracare fyrir náttúruna

Margir kvensjúkdómalæknar ráðleggja konum með viðkvæma húð að nota Natracare-bindi til að draga úr snertingu við klórbleikjuð efni og vörur sem innihalda gerviefni, latex og rakadrægt efni úr jarðolíu. Notkun á bindum og töppum úr lífrænni bómull minnka líkur á sýkingum eða eitrun sem gerast á ári hverju.

„Við þurfum að leyfa píkunni að sjá um sig sjálf. Þannig er aldrei mælt með því að skola inn í leggöng og alltaf þarf að passa upp á að skipta um túrtappa. Ellegar súrna þeir og geta aukið hættu á alvarlegum sýkingum. Þá hefur gleymst að fræða stúlkur og konur um að túrtappar fáist í mismunandi stærðum eftir magni blóðs,“ segir Sigga Dögg.

Hún finnur mikinn mun á því að nota Natracare-bindi og -tappa.

„Það hafði mikil áhrif á mig að lesa um öll þau rotvarnar- og aukaefni sem mörg dömubindi innihalda og því fór ég að lesa utan á pakkningarnar þeirra, rétt eins og ég les mér til um innihald matvæla. Öll þessi aukaefni eru ekki boðleg okkur konum og þegar búið er að baða sig og farða á morgnana, og auk þess bæta við dömubindi með klór og plasti, erum við farnar að ofbjóða líkama okkar með stórum pakka af skaðlegri efnasamsuðu sem drepur eðlilega sýklaflóru. Með Natracare veljum við rétt og getum á sama tíma treyst því að reisa ekki heilu Hörpu-hallirnar af dömubindaúrgangi. Allar vörur Natracare eru yfir 99 prósent vistvænar, án plasts, ilm- og bleikiefna og innihalda lífræna bómull sem brotnar eðlilega niður í náttúrunni og verða að frjósamri moltu. Við það bætist svo næringarrík efnasamsetning tíðablóðs fyrir jarðveginn.“

Allar upplýsingar um Natracare er að finna á natracare.is.

Ár hvert fleygja konur milljörðum dömubinda með plasti í. Flest þessara dömubinda eru gerð úr plasti með meira en 90 prósent hráolíu sem heldur áfram að menga jörðina um ókomin ár. Yfirleitt endar plastúrgangur sem landfylling og í heimshöfunum og veldur þannig óafturkræfri sjónmengun og skaða á lífríki sjávar og að endingu fæðukeðjunni.

Með því að velja Natracare hafnar þú notkun plastefna úr hráolíu.

NÝR KRAFTUR KVIKNAÐI VIÐ ÞAÐ AÐ EIGNAST BARN

Marta Jónsson hefur óbilandi ástríðu fyrir skóm. Hún hannar þá, lætur framleiða þá og vill helst standa á búðargólfinu í einni af skóbúðum sínum og selja þá. Þegar hún eignaðist dóttur sína sem tók hana tíu ára baráttu að fá, uppgötvaði hún alveg glænýja ástríðu.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@frettabladid.is

Marta Jónsson var fengin til að leysa af í skóbúðinni Stínu fínu þegar hún var 18 ára gömul og þá varð ekki aftur snúið. Hún flutti til London til að gerast skóhönnuður 24 ára gömul og ári síðar var hún búin að stofna sitt eigið fyrirtæki. Nú tuttugu árum síðar selur hún hönnun sína til stóru risanna eins og Topshop og Debenhams en hjartað slær í tólf verslunum hennar sem heita eftir henni, tvær í Reykjavík og tíu í London.

Svo kröftug orka á Íslandi

Marta býr enn í London, er með tæplega sextíu starfsmenn á sínum snærum, fer reglulega í verksmiðjuna í Portúgal til að fylgjast með framleiðslunni, er yfirhönnuður og fjármálastjóri fyrirtækisins en best þykir henni að standa á búðargólfinu og selja skó.

„Ég fer reglulega af skrifstofunni og á búðargólfið, þá man ég af hverju ég fór í þetta. Maður hittir svo marga skemmtilega kúnna og verður svo ánægður að mæta óskum þeirra. Þótt það geti verið erfitt að standa tíu tíma á gólfinu þá leggst ég brosandi á koddann eftir daginn,“ segir Marta hlæjandi og hún geislar af orku þrátt fyrir að vinna dag og nótt við að koma nýrri búð í Kringlunni í gang. „Hérna á Íslandi er bara sérlega mikil orka, hún er ekki mjúk en hún er svakalega kröftug. Hún er eiginlega bara eins og veðrið. Þess vegna er svo gaman að opna búð á Íslandi, svo einfalt að fá hlutina gerða strax og fólk er svo öflugt. Í Bretlandi pantar maður pípara með þriggja vikna fyrirvara og allt er í rosa kerfi. Hér er bara kraftur og minna um kerfi.“

Bransinn er harður

Þegar Marta ákvað að gerast skóhönnuður vissi hún ekkert hvað hún var að fara út í en henni finnst almennt fínt að svamla í djúpu lauginni. „Ég hoppaði út í og synti eins hratt og ég gat. Þetta var mun flóknara en ég gerði mér grein fyrir. Það geta nefnilega allir fengið góða hugmynd, en það að fylgja henni eftir, berjast með henni og klára hana er stóra kúnstin. Svo kostar allt mun meira en maður heldur. Þremur mánuðum eftir að ég fór að vinna sjálfstætt fékk ég alla reikningana og fékk sjokk. Þannig að maður þarf að hafa köggla í þetta. Ég er sem betur fer þannig gerð að ég hugsa bara að ég get allt, þar til það kemur í ljós að ég get það ekki. Ætli ég sé ekki meiri nagli en ég held sjálf og svo hefur reynslan skilað mér ansi háum þröskuldi gagnvart hörkunni sem getur verið í bransanum.“

Væri til í 10 daga vinnuviku

Uppbygging fyrirtækisins tók vissulega á en Marta hefur líka ávaxtað vel. Merki hennar er vel þekkt og fyrirtækið blómstrar. Það þýðir þó ekki að nú sé kominn tími til að slaka á og láta aðra um vinnuna. Mörtu finnst einfaldlega of gaman að vinna til þess og viðurkennir að hún væri alveg til í tíu daga vinnuviku. „Það væri alveg fullkomið fyrir mig. Það, eða vera með 78 tíma sólarhring. Ég hef alltaf elskað mánudaga því það er byrjunin á einhverju og þá hef ég alla vikuna til að vinna. Svona hef ég verið frá því ég var stelpa og þá fannst mér sunnudagar mjög langdregnir og leiðinlegir. Núna fær fjölskyldan að eiga mig á sunnudögum þannig að núna er ég ánægð með sunnudagana.“

Tók langan tíma að eignast barn

Eiginmaður Mörtu til 26 ára býr með henni í London og sér um að reka búðirnar þar úti og hér heima.

YFIRHAFNIR

Mikið grín gert að gallanum

Haustið og veturinn er uppáhaldstími Hörpu Fannar Sigurjónsdóttur. Hún á margar yfirhafnir í skápunum en ein flík er þó í sérstöku uppáhaldi. Hún lætur alla stríðni sem vind um eyru þjóta og vippar sér í skíðagallann við hvert tækifæri.

Ég keypt mér þennan fjólubláa „eitís“-skíðagalla á tvö þúsund kall í Kolaportinu fyrir þremur árum, eftir að hafa leitað lengi að svona galla. Konan sem seldi mér hann gaf mér afslátt, hún var svo ánægð með að einhver á mínum aldri væri að kaupa hann. Það er frábært að þurfa ekkert að hugsa út í hvað á að fara í eða hvernig veðrið er, ég bara vippa mér í gallann yfir það sem ég er í og hleyp út,“ segir Harpa Fönn Sigurjónsdóttir, lögfræðingur, framleiðandi og tónlistarkona, um uppáhaldsútiflíkina sína.

„Það er mikið gert grín að mér fyrir gallann,“ bætir hún við en lætur stríðnina ekkert á sig fá.

„Ég fer oft í honum á djammið og er þá bara í djammdressinu innan undir. Gallinn var til dæmis mjög hentugur á Airwaves. Ég „pimpa“ hann stundum upp og set á mig refaskinn ef ég er að fara eitthvað fínt.“

Haustið og veturinn er uppáhaldstími Hörpu enda á hún margar yfirhafnir í skápunum og fullar skúffur af húfum og vettlingum.

„Mamma heklaði mikið og saumaði sér og ég á til dæmis fallegan trefil sem hún heklaði sextán ára. Nokkrar af mínum uppáhaldsyfirhöfnum koma líka frá mömmu. Ég á eina svarta slá frá henni með risastórri hettu og aðra gólfsíða hippakápu og nokkra pelsa. Mér finnst mjög gaman að vera í fleiru en einu lagi, til dæmis mörgum sjölum eða peysu, jakka og sjali yfir.“

Gallinn kemur í góðar þarfir núna þar sem Harpa er á þönum þessa dagana, en hún er hluti af listahópnum Vinnslunni.

„Við erum að setja upp verkið Strengir og frumsýnum 23. október í Tjarnarbíói. Við höfum unnið að þessu síðan í júní og erum að kafna úr spennu.“

> **Konan sem seldi mér hann gaf mér afslátt, hún var svo ánægð að einhver á mínum aldri væri að kaupa hann.**

TOPSHOP

LOÐJAKKI

Jakkinn er með „bomber“-sniði með rennilás sem gerir hann sportlegan og frábrugðinn hefðbundnum loðjökkum. Flottur bæði hversdags og úti á lífinu.

Verð: 15.990 kr.

KÁPA

Ullarkápur eru alltaf klassískar og þessi er einstaklega falleg. Hún er „oversized“ í sniðinu sem er það heitasta um þessar mundir. Þá er auðvelt að poppa hana upp með loðkraga fyrir fínni tilefni.

Verð: 17.990 kr.

DOROTHY PERKINS

PARKAÚLPA

Hlý og flott úlpa á frábæru verði.

Verð: 14.995 kr.

PELS

Kremlitaður feldur með fallegri áferð. Kraginn er fallega sniðinn sem gerir hann enn flottari.

Verð: 12.995 kr.

EVANS

KÁPA

Ullarblönduð kápa með stórum tölum. Fullkomin fyrir fínni tilefni.

Verð: 22.995

ÚLPA

Fallega vínrauð úlpa með loðkanti á hettu. Hægt er að taka hettuna af. Einnig til í dökkbláu.

Verð: 14.995

WAREHOUSE

KÁPA

Ullarblönduð kápa með fallegum kraga sem hægt er að taka af. Kvenleg og klassísk. Fæst einnig drapplituð.

Verð: 24.990 kr.

CAPE

„Cape“, eða herðaslár, eru það allra nýjasta í dag. Þær eru bæði þægilegar og einstaklega flottar til dæmis við rifnar gallabuxur og grófa hælaskó. Sláin er úr þykku peysuefni og er ótrúlega kósí á köldum vetrarkvöldum. Fæst einnig í svarthvítu.

Verð: 9.490 kr.

„Boyfriend“-kápur og herðaslár í bland við klassík

Yfirhafnaúrvalið er ríkulegt í vetur og óhætt að fullyrða að allir ættu að geta fundið yfirhöfn við hæfi. „Oversized“ ullarkápur, sígildar kápur, loðfeldir, parkaúlpur og herðaslár eru á meðal þess sem hægt er að velja á milli.

Stella leggur áherslu á fjölbreytt úrval. Yfirhafnirnar eru af ýmsum gerðum og fást bæði svartar og í lit. Margar fást jafnframt í mörgum stærðum.

MYND/VILLI

Það er rosalega þægilegt að eiga eina svona „boyfriend“-kápu og auðvelt að dúða sig innanundir í þykka peysu. Það má líka poppa hana upp með flottum loðkraga,“ segir Stella Björt Gunnarsdóttir, verslunarstjóri í Topshop í Smáralind. „Loðjakkarnir eru líka alltaf flottir en engu að síður mjög hlýir og því tilvaldir á djammið í vetur. Parka-úlpurnar eru alltaf vinsælar og koma aftur og aftur með smá breytingum á milli ára. Þær fást í miklu úrvali. Herðaslár eru svo að koma alveg nýjar inn eftir nokkurt hlé en það eru áhrif sem má rekja til Burberry. Þær fást nú í Warehouse en eru væntanlegar í Topshop á næstu vikum,“ upplýsir Stella.

Í Karen Millen er svo alltaf hægt að ganga að klassískum og fallegum kápum úr gæðaefnum. „Þetta eru kápur sem endast í ár og áratugi og fara aldrei úr tísku.“

Stella leggur ríka áherslu á fjölbreytt úrval. „Í Warehouse erum við til dæmis með yfir 25 mismunandi gerðir af yfirhöfnum. Við erum með gott úrval af svörtum yfirhöfnum í öllum verslunum en líka af ljósum og munstruðum. Íslenskar konur eru mikið fyrir svartar yfirhafnir en sumar vilja þó fá smá lit í fataskápinn.“

Stella leggur líka áherslu á gott stærðaúrval. „Í Evans eru stærðirnar frá 14 til 32 og í Dorothy Perkins 8 til 22.“ Hún bendir jafnframt á að starfsfólk verslananna sé boðið og búið að aðstoða við valið. „Þó „oversized“ kápur séu í tísku henta þær ekki endilega öllum. Það er því um að gera að nýta afgreiðslufólkið og fá ráðleggingar um hentug snið og stærðir.“

KAREN MILLEN

SVARTHVÍT KÁPA

Einstaklega vönduð og klassísk kápa úr ítalskri ull.

Verð: 68.990 kr.

KÁPA

Flott kápa með leðri á öxlum, baki og ermum. Loðkraginn setur punktinn yfir i-ið.

Verð: 76.990 kr.

Vonir rætast með töfrum Himalaya

Sushma er fimm ára stúlka af fátækum ættum Klettafólksins í Nepal sem átti sér draum um að ganga í skóla eins og betur settir jafnaldrar hennar. Með stuðningi íslenska úlpuframleiðandans Himalaya Magic er Sushma nú orðin skólastelpa og ein af bestu nemendum skólans.

Himalaya Magic er hönnun Huldu Eggertsdóttur og nepalsks eiginmanns hennar, Rajan Sedhai, sem vildu færa Íslendingum litríka töfra og gæði Himalajafjalla í handsaumuðum dúnúlpum. Hugmyndafræðin er himnesk því tíu prósent af söluvirði alls varnings rennur til umkomulausra barna í Nepal.

„Við förum til Nepals með mánaðargamla dóttur okkar í vor, rétt áður en tímabil monsúnrigninga hófst. Þar hittum við Sushma litlu sem býr við harðneskjulegar aðstæður Klettafólksins og ákváðum að styrkja hana til náms. Klettafólkið er sérstakur þjóðflokkur sem býr við mikið vonleysi, fátækt og alkóhólisma og hafa fæst börnin farið í það heldur ganga um grálúsug og fatalaus og þurfa út í skógana í bítið að leita sér að æti,“ útskýrir Hulda um tilurð þess að Himalaya Magic tók Sushma litlu undir sinn verndarvæng.

„Í Nepal er talsvert mikið gert fyrir munaðarleysingja en stórir hópar umkomulausra barna í vonlausum aðstæðum eru gleymdir. Ríkisstjórnin reynir að hvetja Klettafólkið til að mennta sig og verða meira sjálfbjarga og fá börn sem ljúka grunnskólanámi vilyrði um að verða kennarar.“

Þau Hulda og Rajan skráðu Sushma í einkaskóla og þar hlýtur hún afbragðs menntun.

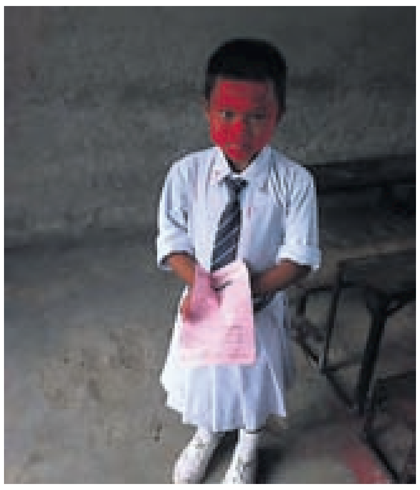
„Sushma er ákaflega ánægð í skólanum og varð nýlega önnur hæst á prófum. Meðfram skólagöngunni er hún í vist hjá tengdafjölskyldu minni því foreldrar hennar eru hvorki færir um að fæða hana, þrífa né klæða fyrir skólann,“ segir Hulda.

„Systkini Shusma áttu engin klæði svo við gáfum þeim fatnað og fjölskyldunni peninga til að kaupa hrísgrjón í annars matarlaust kotið. Móðirin flýtti sér strax eftir grjónunum, áður en eiginmaðurinn kæmi heim og eyddi fénu í áfengi. Sushma fer svo reglulega í heimsókn til fjölskyldunnar sinnar og unir hag sínum vel.“

Dúnúlpur Himalaya Magic eru úr 100% dúni og sérsaumaðar hjá færustu saumameisturum Nepals. Þessi flotta, bleika úlpa var sérsaumuð á íslenskan herramann. Himalaya Magic býður upp á sérsaum eftir óskum um snið og liti. Gott er að vera tímanlega í sérpöntunum ef úlpur og annar glaðningur á að skila sér í jólapakkana. MYND/HARPA HRUND

Upphaflega voru litríkar úlpur Himalaya Magic eingöngu fyrir lítil börn en nú hafa bæst við himneskar fullorðinsúlpur fyrir konur og karla. MYND/HARPA HRUND

Hulda og Rajan með börnum sínum, Sindra og Töru, í litríkum úlpum Himalaya Magic. Þau Hulda og Rajan urðu ástfangin þegar Rajan starfaði sem leiðsögumaður við Jökulsá eystri og henti Huldu út í ána. MYND/PJETUR



Sushma var önnur hæst í sínum bekk á prófum. Í skólanum er til siðs að maka rauðu púðri í andlit þriggja hæstu. Á myndinni til hægri er Sushma með systrum sínum í fábrotnum kofa fjölskyldunnar.

Sannir töfrar

Töfrar Himalaya hafa fyrir löngu vaxið fram úr björtustu vonum Huldu og Rajans og vörurnar öðlast eigið líf.

„Okkur berast til eyrna ótal fallegar sögur frá ánægðum eigendum úlpna, sjala og kerrupoka. Það fylgja þessum vörum sannir töfrar og allar eiga þær sameiginlegt að vera mjúkar og hlýjar.“

Auk þess að styrkja lítil börn til náms skapar Himalaya Magic líka atvinnu í þróunarlandinu Nepal.

„Í hugsjón og handverki Himalaya Magic tvinnast saman tveggja áratuga reynsla Rajans sem leiðsögumaður um Himalajafjöll og það að vera foreldrar lítilla barna sem þarf að klæða vel á íslenskum vetrum.“

Þess má geta að barnaúlpur og dúnpokar Himalaya Magic fást í Around Iceland, Laugavegi 18b. Aðrar vörur má nálgast á heimasíðu Himalaya Magic og á Facebook:
himalayamagic.com
facebook.com/HimalayaMagic

www.sminor.is

Siemens leggur mikla áherslu á nýsköpun í starfi sínu og nú hefur fyrirtækið þróað nýtt **útifatnaðarkerfi** fyrir þvottavélar sínar. Þetta nýja kerfi verndar útifatnað svo að öndunar- og vatnsfráhrindandi eiginleikar hans haldi sér betur.

Það getur sannarlega borgað sig að hugsa vel um útifatnaðinn. Hvort sem menn stunda fjallgöngur, hjólreiðar, hlaup eða finnst einfaldlega gaman að vera úti í rigningunni að drullumalla hentar sérkerfið Útifatnaður vel.

Nokkrar gerðir af glæsilegum þvottavélum með þessu sérkerfi. Hafðu samband við sölumenn okkar og fáðu frekari upplýsingar. Einnig er hægt að fá upplýsingar á heimasíðunni: www.sminor.is/utifatnadur.html.

Útifatnaður / vatnsvörn

Útifatnaður

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

Tískan er fjölbreytt í haust

Yfirhafnatíska haustsins er fjölbreytt hvað tískuhönnuði varðar. Í rauninni er allt leyfilegt þegar kemur að kápum eða úlpum. Hlýjar skulu þó kápurnar vera þótt þær séu víðar og stórar, léttar primaloft-kápur, kápur með dýramynstri eða sparilegar. Þessar yfirhafnir á myndunum voru allar sýndar á tískusýningu fyrir haustið 2014 og það eru frægustu hönnuðirnir sem eiga hrósið fyrir þær. Mjúkir feldir hafa verið vinsælir og sömuleiðis gróft ullarefni. Einnig hafa þykkar slár, eða ponsjó lík teppi, fallið mörgum í geð. Það má því segja að úrvalið sé við allra hæfi þegar kemur að kápum í vetur.

Hinn bandaríski Tommy Hilfiger er alltaf vinsæll. Í vetrartísku hans má sjá þessa slá, sem verður vafalítið vinsæl í vetur.

Þessi fallega kápa er frá tískuhúsinu Givenchy og sýnir haust- og vetrartískuna 2014-2015.

Calvin Klein lætur ekki sitt eftir liggja í vetrartískunni.

Glæsileg yfirhöfn frá Chloé.

Og hér er önnur frá Chloé.

Kenzo er í uppáhaldi hjá mörgum og þessi á sjálfsagt eftir að falla mörgum í geð.

Fögur veröld Kastaníu í Kringlunni

Lífsstílsverslunin Kastanía flutti af Höfðatorgi á neðri hæð Kringlunnar í mars síðastliðnum. Þar má fá ýmsa fallega fylgihluti á borð við skart, klúta og úr. Þar er einnig úrval af húfum, kasmírtreflum og vettlingum sem henta vel nú þegar veturinn nálgast.

Áherslurnar hjá Kastaníu eru þær sömu og áður. Nú erum við bara á nýjum stað þar sem auðveldara er fyrir fólk að koma til okkar," segir Lára Ellen Rúnarsdóttir hjá lífsstílsversluninni Kastaníu. Verslunin var áður á Höfðatorgi en flutti á neðri hæð Kringlunnar í mars á þessu ári, við hlið Kaupfjelagsins og Tiger. „Okkar föstu kúnnar eru mjög ánægðir með nýja staðinn enda mun auðveldara að fá bílastæði hér," segir Lára glettin. „Nú vita líka fleiri af okkur en áður."

Hugmyndafræði Kastaníu er og hefur verið að bjóða upp á fallega hannaða fylgihluti og fatnað í miklum gæðum. „Hér er hægt að fá íslenska, sænska og þýska hönnun. Við erum með allt frá skarti og gjafavörum upp í töskur og fatnað."

Lára nefnir sérstaklega úrin frá sænska merkinu Triwa sem hafa verið mjög vinsæl. „Þau henta bæði konum og körlum og eru afar fjölbreytt." Þá eru skartgripirnir frá Sister P einnig vinsælir hjá viðskiptavinum Kastaníu. „Skartið er á góðu verði, það fellur ekki á það og hentar bæði við fínni tækifæri og hvunndags."

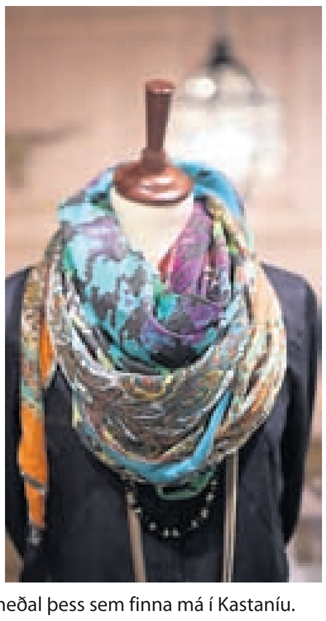
Loðvesti úr kanínuskinni hafa lengi verið vinsæl í Kastaníu. „Við erum núna með nýtt merki sem er mjög flott. Svo erum við líka með skinnkraga úr refaskinni sem passar mjög vel við kápur og jakka, sérstaklega í vetur."

Í Kastaníu má finna fleira sem hentar vel á köldum vetrardögum. „Við erum með húfur, vettlinga og grifflur frá Vintage BY FÉ og svo úrval af kasmír- og ullartreflum."

Lára segir konur á öllum aldri sækja verslunina heim. „Það er líka mjög vinsælt að kaupa tækifærisgjafir hjá okkur enda nóg úrval."

„Okkar föstu kúnnar eru mjög ánægðir með nýja staðinn," segir Lára Ellen Rúnarsdóttir.

Í Kastaníu í Kringlunni er að finna úrval af fallegum vörum.



Treflar, slæður og loðkragar eru meðal þess sem finna má í Kastaníu.

Litadýrð, gæði og falleg snið

Cintamani leitast við að framleiða gæðafatnað sem stenst bæði íslenska veðráttu og kröfur Íslendinga um fallega hönnun. Ferðamenn dásama litadýrð og snið flíkanna. Lykilhugtök Cintamani eru lífsgleði, hugrekki og gæði.

Á Íslandi er allra veðra von sem endurspeglast í þeim kröfum sem Íslendingar gera til útivistarfatnaðar. Frá upphafi hefur markmið Cintamani verið að framleiða fatnað þar sem bestu mögulegu gæði og frábær hönnun vinna saman. Cintamani stenst því íslenska veðráttu ekki síður en strangar kröfur Íslendinga um fallega hönnun.

„Styrkleiki Cintamani er litadýrðin, gæðin og falleg snið,“ segir Guðbjörg Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Cintamani. „Einstakt hönnunarteymi Cintamani nær með mikilli færni að sameina þessa þrjá þætti. Hver einasta vara er hönnuð með hjartanu, með það að markmiði að vera það sem Cintamani stendur fyrir; lífsgleði, hugrekki og gæði.“

Guðbjörg segir Cintamani vera í mikilli sókn hér á landi og að fyrirtækið hafi vart undan að framleiða fatnað fyrir viðskiptavini sína. „Sala á skeljum fór fram úr okkar björtustu vonum í sumar enda var

Guðbjörg Stefánsdóttir, framkvæmdastjóri Cintamani, segir fyrirtækið vera í mikilli sókn á landi. MYNDIR/ERNIR

veðurfarið í sumar líkara haustveðri. Við finnum vel fyrir auknum ferðamannastraumi til landsins og leggst Cintamani vel í ferðamenn sem dásama litadýrðina og sniðin.“

Að sögn Guðbjargar eru helstu mistökin við val á skeljum þau að kaupa skelina of þrönga. Gera þurfi ráð fyrir loftrými á milli líkama og skeljar til þess að eiginleikar hennar nái að virka sem best. „Við mælum alltaf með að fólk klæði sig í lög. Best er að hafa

Mikið úrval af útivistarfatnaði fyrir öll tækifæri er í verslunum Cintamani.

ullina næst líkamanum, miðlagið þarf að vera létt og má ekki draga úr öndunarhæfni ysta lagsins. Þess vegna hentar soft shell (mjúk skel) illa sem miðlag en er frábær sem ysta lag. Ysta lagið er svo úlpa eða skel eftir því hvað hentar hverjum og einum. Í verslunum okkar er tekið vel á móti viðskiptavinum af fagfólki sem gefur ráð varðandi val á fatnaði eftir því hvert tilefnið er.“

Steinar er þriggja laga skel fyrir karlmenn. Hann hentar vel fyrir allar tegundir útivistar og við öll veðurskilyrði.

Þrjár gerðir af skeljum

Cintamani býður upp á þrjár mismunandi tegundir af skeljum:

- **3 laga skel** þar sem notuð er sterk Gelanotsfilma frá Toyota Tsusho. Filman aðlagar sig að hitastiginu og rakanum í umhverfinu. Hún hleypir raka í gegn og er með einstaka vatns- og vindheldni. 3 laga skelin frá Cintamani hentar vel til alhliða útivistar, hvort sem haldið er á hæstu tinda veraldar eða í gönguferð um nánasta nágrenni.
  Vatnsheldni: 20.000 mm
  Öndun: 20.000 gr/m²/24klst
- **2,5 laga skel** sem inniheldur Gelanots-filmu frá Toyota Tsusho. Filman er með prenti að innan sem dregur í sig rakann og geymir þar til hann gufar út í gegnum filmuna. Þetta er einstaklega létt, fyrirferðarlítil og góð skel sem hentar í hvaða útivist sem er.
  Vatnsheldni: 13.000 mm
  Öndun: 20.000 gr/m²/24klst
- **2 laga skel** er með fóður að innan sem heldur rakanum frá líkamanum. Um er að ræða góða skel sem hentar vel til léttrar og fjölbreyttrar útivistar.
  Vatnsheldni: 10.000 mm
  Öndun: 10.000 gr/m²/24klst

Tinna er þriggja laga skel fyrir konur. Þetta er sterkur jakki sem auðvelt er að hreyfa sig í.

Elsa-úlpan er mjög létt dúnúlpa. Fyllingin er áttatíu prósent andadúnn og tuttugu prósent fiður.

Andrés er síð úlpa fyrir bæði kynin sem hægt er að nota við ýmsar aðstæður.

Mismunandi fyllingar

Cintamani býður upp á þrjá möguleika í fyllingu á úlpum:

Vatteraðar úlpur sem eru fylltar góðum gervitrefjum sem einangra vel og henta þeim til dæmis vel sem eru með ofnæmi eða eru heitfengir. Ytra byrði úlpunnar er 100 prósent nælon og hrindir frá sér vatni.

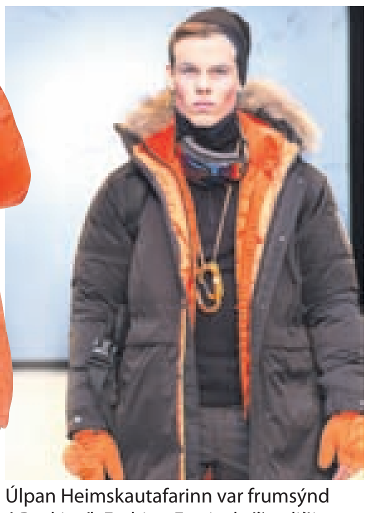
Dúnúlpur eru fylltar með 80 prósent andadúni og 20 prósent er fiður. Ytra byrði úlpunnar er vatnsfráhrindandi. Dúnúlpurnar henta vel í frosti og halda meiri hita á líkamanum en vatteruð úlpa.

Primaloft-jakkarnir hafa notið gríðarlegra vinsælda. Primaloft er gerviefni sem samanstendur af fjölmörgum mjúkum örþráðum sem halda hita einstaklega vel að líkamanum. Þræðirnir eru vatnsfráhrindandi og haldnir þeim eiginleika að hleypa svita vel út. Primaloft-jakkarnir eru einstaklega léttir og pakkast vel í bakpokann. Hægt er að nota jakkann sem ysta lag en einnig sem miðlag undir skeljar.

Heimskautafarinn er væntanlegur í verslanir í næsta mánuði.

HEIMSKAUTAFARINN

Ný úlpa sem fengið hefur nafnið Heimskautafarinn er væntanleg á markað í ár á 25 ára afmæli fyrirtækisins. Úlpan var frumsýnd á Reykjavík Fashion Festival síðastliðinn vetur og vakti verðskuldaða athygli og hafa nú þegar fjölmargir pantað eintak af úlpunni. Úlpan er hönnuð af Jan Davidson, stofnanda Cintamani, en uppruna Cintamani má einmitt rekja til heimskautanna. Vörumerkið varð fyrst til þegar Jan Davidson hannaði fatnað meðal annars fyrir Björn Ólafs, Ingþór og Harald Örn sem lögðu leið sína á heimskautin. Heimskautafarinn er væntanlegur í verslanir í næsta mánuði og bíða margir óþreyjufullir eftir sendingunni.



Úlpan Heimskautafarinn var frumsýnd á Reykjavík Fashion Festival síðastliðinn vetur.

KAUPIÐ VANDAÐA VÖRU SEM ENDIST

Karlmenn fá skýr fyrirmæli um hvernig þeir eiga að vera klæddir í vetur. Á netmiðli huffingtonpost.com er sagt að rétt sé að eyða smávegis peningum í vetrarflíkurnar, kaupa vandað og láta hlutina endast. Til dæmis að kaupa sér vandaða, grófa og hlýja vetrarskó og hlýtt og létt primaloft-vesti. Með því að klæðast þessu tvennu, auk þess að vera í köflóttri skyrtu og vönduðum gallabuxum er karlmaðurinn í hópi þeirra best klæddu.

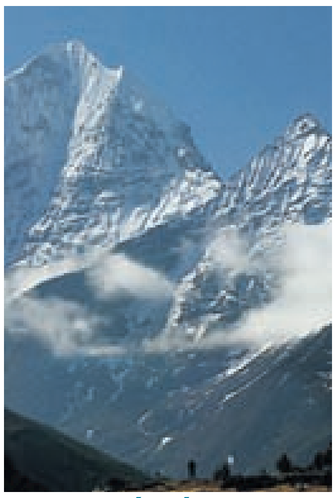
Vandaðar vörur eru dýrar. Þær geta hins vegar enst lengi og hægt að nota meira en einn vetur. Vandaðar vörur eru sömuleiðis oft tímalausar. Þessir skór á myndinni eru frá Brooklyn Boot Company sem selur vandaða skó beint til neytenda til að lækka verðið. Engin smásöluálagning þar.

VEIK FYRIR ULLARKÁPUM

Leikkonan Liv Tyler er hrifin af ullarkápum og sést iðulega spóka sig um í hlýlegum kápum á þessum tíma árs. Meðfylgjandi myndir voru teknar fyrr í þessum mánuði við tvö ólík tækifæri en báðar kápurnar eru í víðara lagi í takt við svokallaða „boyfriend"-tísku.

Það er þó væntanlega ekki eina ástæða þess að Liv klæðist víðu. Hún hefur nýlega tilkynnt að hún gangi með sitt annað barn.

Hún sást í hnésíðri svartri ullarkápu á götum New York síðastliðinn mánudag og huldi kápan bumbuna vel. Barnið er væntanlegt í heiminn á nýju ári. Fyrir á Liv soninn Milo, 9 ára, með fyrrverandi eiginmanni sínum, Royston Langdon. Núverandi kærasti Liv er Dave Gardner.



FROSIN STÍGVÉL Á EVEREST

Þann 29. maí 1953 tókst Sir Edmund Hillary og Tenzing Norgay að komast upp á topp á hæsta fjalli heims, Everest, fyrstum manna. Nóttina áður en tindinum var náð höfðust þeir félagar við í tjaldi í 27.900 feta hæð. Þegar Hillary vaknaði daginn eftir og ætlaði að teygja sig eftir stígvélunum sínum, sem hann hafði geymt fyrir utan tjaldið, uppgötvaði hann að þau voru gaddfreðin. Hann eyddi heilum tveimur tímum í að þíða þau og hita upp áður en þeir Tenzing gátu haldið af stað og klárað lokaspölinn upp á topp fjallsins. Þess má líka geta að þeir voru með fjórtán kílóa þunga poka hvor á bakinu þessa erfiðu leið.

HÖFUM OPNAÐ Í SMÁRALIND

Kvenlegt, fágað, fallegt og töff - Eitthvað sérstakt í hverri
comma flík fyrir það sérstæða í hverri konu.

Við erum eiginlega nýbakaðir foreldrar. Það tók okkur tíu ár að búa hana til, með allri aðstoð sem hægt var að fá. Stundum óskaði ég þess að hægt væri að klippa á þessa móðurþrá og ég gæti bara sætt mig við lífið án barns – en sem betur fer voru ekki til nógu stór skæri.

Marta segir þau hjónin hljóta að fara að fá fálkaorðuna fyrir langlíft hjónaband. Fyrir fjórum árum stækkaði fjölskyldan og hjartað með, eins og Marta segir sjálf. Fyrsta ástin hennar Mörtu voru skór en stóra ástin í lífinu er litla dóttirin. „Við erum eiginlega nýbakaðir foreldrar og orðin 45 ára. Það tók okkur tíu ár að búa hana til, með allri aðstoð sem hægt var að fá. Stundum óskaði ég þess að hægt væri að klippa á þessa móðurþrá og ég gæti bara sætt mig við lífið án barns – en sem betur fer voru ekki til nógu stór skæri. Það var alltaf einhver neisti og ég bara hélt áfram, svona eins og ég er og hætti ekki fyrr en ég komst á leiðarenda. Sem betur fer."

Töggur í íslenskum konum

Marta segir lífið hafa breyst mikið við komu dótturinnar, Ragnhildar Mörtu Lolitu. „Við að eignast hana og verða móðir fann ég gömlu orkuna mína, sem ég var smá búin að týna. Ég eiginlega endurfæddist, yngdist upp og það kviknaði nýr kraftur. Ég get eiginlega ekki lýst því, ég er bara á ljóshraða," segir Marta hlæjandi. Til þess að geta sinnt starfinu býr móðir Mörtu hjá þeim úti í London og hugsar um Lolitu, eins og hún er kölluð, á daginn. „Það er yndislegt að þær fái að eyða tíma saman og þannig næ ég að púsla saman deginum. Í Bretlandi hætta margar konur að vinna þegar þær eignast barn og er það aðallega út af dýrri barnagæslu. Hér á Íslandi er betur búið um hnútana og svo er bara svo mikill töggur í íslenskum konum. Sem betur fer fá þær tækifæri til að láta ljós sitt skína á vinnumarkaðnum, annað væri svo mikil synd. Það er svo fyndið, ég get þekkt íslenskar konur langar leiðir á flugvöllum erlendis. Þær eru svo töff og það skín frá þeim orkan, það sést einfaldlega á hreyfingum þeirra."

Íslenskir kaupmenn einstakir

Marta opnaði sína fyrstu búð á Íslandi fyrir ári, á Laugaveginum. Búðin hefur gengið framar öllum vonum. „Já, ég var svolítið hissa. Mörgum fannst skórnir undarlega ódýrir, svona miðað við að þeir eru gerðir úr ekta leðri. En þar sem ég framleiði skóna sjálf og flyt þá milliliðalaust til landsins þá næ ég að halda verðinu niðri. Svo er bara svo gaman að fá að vera kaupmaður á Íslandi eftir margra ára viðskipti í London. Bretar eru snillingar í smásölu en það jafnast ekkert á við íslenska kaupmanninn. Þótt íslenski kaupmaðurinn sé ekki inni í búðinni þá finnur maður fyrir honum, finnur fyrir persónunni og ástríðunni. Maður labbar ekkert inn í Topshop og finnur fyrir Philip Green," segir Marta að lokum, geislandi kát og full af orku. Hún hefur töffaralegt yfirbragð, er sjálfsörugg og ákveðin í hreyfingum. Eiginlega nákvæmlega eins og hún lýsir sjálf hinum kröftugu íslensku konum.

Myndaalbúmið

Lolita, fjögurra ára óskabarn • Á búðargólfinu í einni af verslun sinni í London • Með eiginmanni sínum, Úlfari Inga Jónssyni, og dóttur.

FATASKÁPURINN ELSKAR GLINGUR

Arna Sigurlaug Ragnarsdóttir, förðunarfræðingur og sölustjóri hjá SMASHBOX COSMETICS á Íslandi

Fatastíll minn er frekar klassískur, en ég er bundin því að vera svartklædd þegar ég er að vinna, svo mér finnst oft gaman að setja smá lit með í klæðnaðinn þegar ég er ekki í vinnunni. Ég versla bæði heima og erlendis og núna er uppáhaldsbúðin mín Moss Copenhagen í Danmörku. Ég get verið mikil glingurmanneskja og finnst alltaf gaman að finna mér nýja skartgripi. Það eru nokkrir sem hafa fylgt mér í nokkur ár og ég fer helst ekki út úr húsinu án þeirra. Allir eru þeir hver úr sinni áttinni, en mér finnst gaman að blanda saman ólíkum stílum.

1 Uppáhaldsjakkinn minn er úr Vero Moda og er með þeim nýjustu í fataskápnum mínum – finnst hann mjög töff og hann passar við nánast allt sem ég á.

3 Annar uppáhaldsjakki er hvítur blazer úr HM. Hann sker sig vel úr í fataskápnum mínum þar sem ég á ekki margar hvítar flíkur, en var vel notaður í sumar og verður pottþétt uppáhalds áfram í vetur.

2 Keypti mér þessa skó í sumar, einmitt í uppáhaldsbúðinni, Moss Copenhagen, og ég elska þá og nota við fínni tækifæri.

4 Vagabond er eitt uppáhaldsskómerkið mitt. Þessa skó nota ég nánast daglega.

5 Feldirnir mínir eru alltaf klassískir og ég get notað þá með flestu til að poppa aðeins upp stílinn. Á einn sem er hægt er að festa við hettuvesti og ég nota yfir boli eða undir jakka hvenær sem er ásamt öðrum grásilfruðum sem ég nota við hvað sem er. Mamma mín gaf mér þessa fyrir nokkrum árum og mér þykir alltaf rosalega vænt um þá.

AUGLÝSING: FOREVERISLAND.IS KYNNIR

GERBREYTT LÍÐAN MEÐ ALOE VERA OG ARGI+

Heilsa Jóhannesar Vilhjálmssonar tók miklum breytingum til hins betra eftir að hann kynntist vörunum frá Forever living en hann barðist við háan blóðþrýsting, hátt kólesteról og sykursýki. Í dag er Jóhannes laus við öll lyf og stundar hreyfingu af kappi.

Jóhannes Vilhjálmsson hafði átt í baráttu við hátt kólesteról, háan blóðþrýsting og sykursýki um margra ára skeið, og var að auki með slæma slitgigt. Hann kynntist vörunum frá Forever Living fyrir tveimur og hálfu ári. Þá var hann kominn með aukaverkanir vegna lyfja, með bólgur í maga og ristli, verki í vöðvum og liðum og hafði þróað með sér óþol gagnvart sumum lyfjanna. Vörurnar frá Forever Living breyttu líðan hans, áhrifin létu ekki á sér standa.

„Ég fór að drekka Aloe Vera-safann og innan þriggja vikna var ég laus við allar magabólgur og óþægindi. Aloe Vera-safinn er hreint aloe vera-gel, unnið á náttúrulegan hátt úr plöntunni og inniheldur engin aukaefni. Ég fór að skoða fleiri vörur frá Forever Living og fann Argi+ sem mér leist vel á þar sem það stuðlar að heilbrigðu blóðrásarkerfi, hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og kólesteról, eykur súrefnisflæði í blóði og hefur jákvæð áhrif á insúlínnæmi líkamans.

Ég ákvað samt að ráðfæra mig við lækna sem sáu þessu ekkert til fyrirstöðu svo ég hélt áfram að nota vörurnar.

Í dag er ég lyfjalaus. Ég byrja alla daga á Aloe Vera-safanum og drekk Argi+ jafnt og þétt yfir daginn. Þetta heldur mér vel virkum, nefna má að blóðsykursstjórnunin er miklu betri, minni þörf fyrir insúlín, sætindalöngunin er nánast horfin, blóðþrýstingurinn mun lægri og kólesterólið í fínu lagi,“ segir Jóhannes.

„Þessu fylgja reyndar smá „aukaverkanir“ eins og meiri orka, betra úthald, mér finnst ég vera yngri en árin segja til um, vöðvavirkni er betri, beinin sterkari og æðakerfið heilbrigðara, útlitið er betra og maginn er kominn í lag.

Ég hreyfi mig einnig mun meira en ég gat áður. Ég hjóla í vinnuna, stunda veiðar, og fer í langar gönguferðir. Í ferðalög gríp ég alltaf uppáhaldsvörurnar mínar frá Forever Living með, Aloe Vera-safann og Argi+.“

Jóhannes Vilhjálmsson átti í baráttu við hátt kólesteról, sykursýki og háan blóðþrýsting. Nokkurra vikna notkun á vörum Forever Living gerbreytti líðan hans og nú stundar Jóhannes hreyfingu af kappi. MYND/PJETUR

„Þessu fylgja reyndar smá „aukaverkanir“ eins og meiri orka, betra úthald, mér finnst ég vera yngri en árin segja til um, vöðvavirkni er betri, beinin sterkari og æðakerfið heilbrigðara, útlitið er betra og maginn er kominn í lag.“

AUGLÝSING: RARITET KYNNIR

Marta Eiríksdóttir jógakennari hefur góða reynslu af OptiBac Probiotics-trefjunum og notar „One Week Flat“ til að fá flatan maga.

FÁÐU FLATAN MAGA

Ertu með loft í maganum og þjáist af vindverkjum? Þá er lausnin fundin með hjálp vinveittra meltingargerla frá OptiBac Probiotics.

„Ég get ekki hugsað mér að vera án gerlanna,“ segir Marta Eiríksdóttir jógakennari.

Marta hefur nú notað Optibac Probiotics-gerlana að staðaldri í eitt ár.

„Ég er með viðkvæma meltingu og hef þjáðst af meltingaróþægindum í langan tíma. Gerlarnir hjálpa til við niðurbrot mjólkursykurs og sterkju í meltingarvegi og koma í veg fyrir óþægindi sem tengjast fæðuóþoli,“ segir Marta, sem reynir eftir megni að sneiða hjá mjólkurvörum, sykri, glúteni og unnum kjötvörum.

„Líkami minn þolir ekki þessar matvörur. Meltingin fer úr skorðum og ég verð þreytt og orkulaus. Vissulega getur verið erfitt að sneiða hjá þessum fæðutegundum en þegar ég borða mat sem ég þoli illa á ég alltaf til poka af „One Week Flat“ í veskinu.“

Marta mælir hiklaust með OptiBac Probiotics-vörunum.

„Ég nota „One Week Flat“ sem dregur úr lofti í maga og gerir þaninn kvið flatari. Það er sjö daga kúr sem inniheldur vinsamlegar bakteríur eins og acidophilus og prebiotics-trefjar fyrir þá sem þjást af óþægindum vegna lofts í maga. Einn af hverjum fimm fær þaninn maga einu sinni eða oftar í mánuði sem getur stafað af fæðuóþoli, streitu, fyrirtíðaspennu, tíðahvörfum eða lélegu mataræði. Því er gott að nota „One Week Flat“ til að draga úr áhrifum þungs matar og sætinda.“

Vísindalega sannað

OptiBac Probiotics er ný lína af meltingargerlum með vísindalega sannaðri virkni í meira en þrjátíu klínískum rannsóknum. Aðrar gagnlegar vörur frá OptiBac Probiotics eru:

„Bowel Calm“ (Saccharomyces Boulardii) stoppar niðurgang á náttúrulegan og fljótvirkan hátt og er áhrifaríkt gegn gersveppaóþoli (Candida).

„Optibac for Every Day“ (extra sterkt) inniheldur 20 milljarða lifandi baktería í dagskammti. Bakteríurnar hafa verið ítarlega rannsakaðar í yfir 75 klínískum rannsóknum. Virkar vel gegn candida og iðrabólgu (IBS), sem hrjáir tuttugu prósent manna.

„Bifidobacterium BB12“ með trefjum virkar vel gegn hægðatregðu og kemur meltingu í eðlilega virkni. Gott fyrir alla og öruggt fyrir konur á meðgöngu og börn frá eins árs aldri.

OptiBac-vörurnar innihalda blöndu sýruþolinna meltingargerla sem komast örugglega og lifandi gegnum magasýrur smáþarma, þar sem þeim er ætlað að virka.

Fæst í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum.

Þvílíkur árangur!

„Ég er allt annar maður eftir að ég fór að taka inn Pharmepa Omega 3 EPA frá Igennus og er miklu fljótari að jafna mig eftir æfingar og lengri sund.

Auk þess finn ég fyrir mun meiri orku og einbeitingin er betri.“

Árni Þór Árnason, 44 ára
afreksmaður og sjósundkappi

igennus
Pharmepa

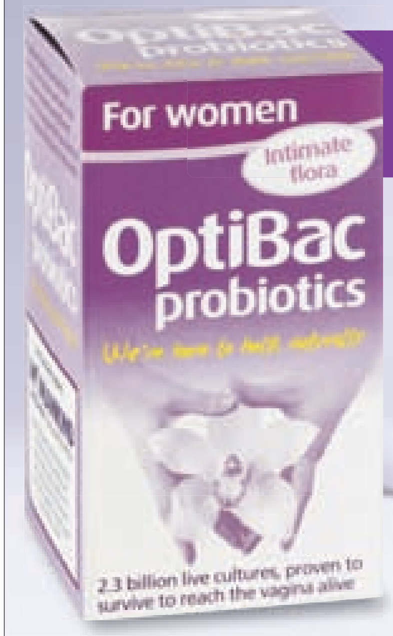
Igennus Pharmepa endurstillir hlutfallið af Omega 3 EPA og Omega 6 og dregur úr bólgumyndun í líkamanum sem er undirliggjandi þáttur varðandi þróun á mörgum lífsstílssjúkdómum.

Fæst í Heilsuhúsinu, Lyfjaveri, Heilsuveri, Lyfsalanum, Árbæjarapóteki, Urðarapóteki, Heilsutorginu Blómavali, Lyfjavali ogApóteki Suðurnesja

OptiBac probiotics

Fyrir heilbrigði kvenna

For Women frá OptiBac probiotics hefur öfluga virkni gegn bakteríusýkingum, þvagfærasýkingum og sveppasýkingum hjá konum



Gegn bakteríusýkingum, sveppasýkingum og þvagfærasýkingum hjá konum

Hágæða lifandi gerlar - klínísk sönnun á að þeir komast gegnum meltinguna að kynfærasvæði á 3 – 4 dögum, setjast þar að og mynda vinsamlega bakteríuflóru og vinna gegn sýkingum.

Takið 2 hylki á dag sem meðferð með eða án sýkla- og sveppalyfja. (gætið þess að taka „For women ekki á sama tíma og lyfin (2- 4 tímum eftir inntöku lyfja).

Takið 1 hylki á dag sem forvörn.

Every pack purchased supports WOMANKIND

„Það er jafn mikilvægt að styrkja og viðhalda heilbrigðri bakteríuflóru á kynfærasvæði eins og það er fyrir meltinguna, þannig má koma í veg fyrir bakteríu- og sveppasýkingar“

Eygló Linda Hallgrímsdóttir,
Næringarþerapisti C.E.T.

Útsölustaðir: Apótekarinn, Apótekið, Apótek Suðurnesja, Apótek Vesturlands, Árbæjarapótek, Borgarapótek, Fjarðarkaupum, Garðsapótek, Lyf og heilsa, Lyfja, Heilsuhúsið, Heilsutorgið Blómaval, Heilsuver, Lyfjaver, Lifandi Markaður, Lyfjaval, Lyfsalinn, Rimaapótek og Urðarapótek. @OptiBac www.facebook.com/optibaciceland

Bragðgóðir engiferbitar

– frábært fyrir háls – gegn bílveiki – gegn flökurleika – melting

Chimes ALL NATURAL GINGER CHEWS

...mmm unaðslega gott í dagsins önn

Ef þú elskar engifer þá dýrkar þú Chimes!

TÍU SPURNINGAR

GRÆTUR EKKI YFIR NOTEBOOK

Sara Snædís Ólafsdóttir, jógakennari og viðskiptafræðingur.

1. Þegar ég var ung vildi ég fá gat í tunguna og naflann.

2. En núna er ég þakklát fyrir að eiga afskaplega skynsama móður.

3. Ég mun eflaust aldrei borða ananas eða gráta yfir Notebook

4. Ég hef engan sérstakan áhuga á að gera ekki neitt.

5. Karlmenn eru jafn ólíkir og þeir eru margir.

6. Ég hef lært að bros og jákvæðni kemur manni langt.

7. Ég fæ samviskubit ef ég geri eitthvað sem ég veit ég má ekki.

8. Ég slekk á sjónvarpinu ef það kemur geimvera eða tímaflakksvél á skjáinn

9. Um þessar mundir er ég hamingjusöm og heilluð af lífinu.

10. Ég vildi óska þess að ég gæti sungið vel.

TÍSKA GALLIANO FÆR ANNAÐ TÆKIFÆRI

Fatahönnuðurinn John Galliano mun snúa aftur í janúar, en hann hefur verið ráðinn til belgíska merkisins Maison Martin Margiela. Galliano var, eins og flestir vita, rekinn frá Christian Dior árið 2011 eftir fimmtán ára samstarf. Ástæða brottrekstursins var myndbandsupptaka sem náðist af honum, þar sem hann sagðist elska Hitler. Á þeim tíma var leikkonan Natalie Portman talskona Dior, en hún er gyðingur, og var talið að hún hefði þrýst á að hann yrði látinn fara. Fyrsta lína Galliano fyrir Margiela mun verða sýnd á tískuvikunni í París í janúar á næsta ári. Renzo Rosso, eigandi OTP fyrirtækisins sem á og rekur Margiela, segir að þeir séu tilbúnir fyrir Galliano og hans skapandi og ævintýralegi hugur sé það sem merkið þarfnist. Hönnun Galliano fyrir Dior vakti ávallt eftirtekt, en verk hans minntu oft á búninga fyrir leikhús frekar en fatnað.

John Galliano

AUGLÝSING: UNGFRÚIN GÓÐA KYNNIR

UNGFRÚIN GÓÐA FAGNAR ÁRS AFMÆLI

Verslunin Ungfrúin góða sem er við Hallveigarstíg 10a í Reykjavík fagnar ársafmæli sínu um helgina. Dagmar Pétursdóttir, annar eigandi verslunarinnar, segir að fagnað verði með ýmsum afmælistilboðum, léttum veitingum og ljúfum tónum.

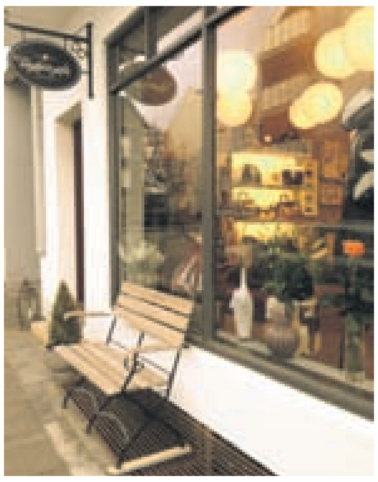
„Við verðum með spennandi afmælistilboð á föstudag og laugardag, ásamt því að bjóða 15% afslátt af öllum vörum í versluninni. Hjá okkur er fjölbreytt en vandað vöruúrval. Fallegar og klassískar leðurtöskur, gæðafatnaður og fylgihlutir, ásamt gjafavöru og annars konar heimilisprýði er meðal þess sem Ungfrúin góða býður upp á.

Við erum einnig að selja falleg íslensk bjórglös, myndskreytt með helstu goðum ásatrúarinnar, en við viljum leggja okkar af mörkum í bleikum október og ætlum að gefa 500 kr. af hverju seldu glasi til styrktar krabbameinsrannsóknum,“ segir Dagmar.

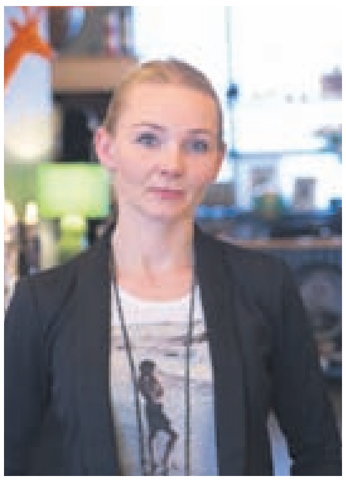
Vörurnar koma aðallega frá Danmörku, Þýskalandi, Frakklandi og Íslandi. „Þetta er einstök og falleg verslun með persónulegri þjónustu þar sem vel er tekið á móti öllum. Þetta ár hefur verið mjög skemmtilegt og eigum við orðið myndarlegan hóp viðskiptavina sem líta reglulega til okkar. Saumaklúbbar og vinkonuhópar eru líka duglegir að kíkja en þeir hafa frétt af því að Ungfrúin lumar stundum á hvítvíni og konfekti ef hópar boða komu sína en Ungfrúnni leiðist ekki sá félagsskapur,“ segir Dagmar og bendir á að verslunin sé á mjög góðum stað í bænum. „Það er yndislegt andrúmsloft í miðbænum og við kunnum vel við okkur hér á Hallveigarstígnum.“

Á morgun, laugardag, verður októberhátíð í miðborginni og mikið um að vera í bænum. Ungfrúin verður með opið til kl. 18 bæði á föstudag og laugardag og býður alla velkomna í afmælisgleðina. „Við mælum með að gera góð kaup fyrir jólin – sem eru handan við hornið.“

Nánari upplýsingar er að finna á ungfruingoda.is, á Facebook, Instagram eða í síma 551 2112.



Verslunin er til húsa að Hallveigarstíg 10a í Reykjavík.



Dagmar Pétursdóttir í versluninni Ungfrúin góða. MYND/PJETUR

Fallegu íslensku bjórglösin sem fást í Ungfrúnni.

KOLAPORTIÐ

Einstök stemning í 25 ár

Opið laugardaga og sunnudaga frá kl. 11-17

kolaportid.is

Instagram

Andy Heart

http://instagram.com/andyheart

Tískubloggarinn og hönnuðurinn Ann Kim er búsett í Los Angeles. Ásamt því að halda úti tískublogginu andyheart.com, er hún mjög virk á Instagram þar sem hún birtir fallegar myndir af sér og lífi sínu. Stíllinn hennar er mínímalískur og örlítið skandinavískur og hennar uppáhald er fallegar handtöskur.

facebook

My Ex Boyfriend

https://www.facebook.com/myexboyfriend.info

Einstaklega skemmtileg síða hjá danskri second-hand-verslun. Þarna eru seld gömul húsgögn í bland við ný, og þeim gefið nýtt og ferskt yfirbragð. Myndirnar eru vel stíliseraðar og stundum erfitt að sjá hvort um gamalt eða nýtt er að ræða. Töff síða fyrir þá sem leita að innblæstri fyrir heimilið og finnst gaman að gefa gömlum húsgögnum nýtt líf.

Pinterest

The You Way

http://www.pinterest.com/theyouway/

Skandinavísku tískubloggararnir Anine Bing, Sofie Fahrman og Pernille Teisbaek, stofnuðu saman bloggsamfélagið The You Way, en þær eru allar hvor með sitt tískubloff. Þar birta þær myndir af því nýjasta í tískuheiminum hverju sinni. Nú hafa þær bætt Pinterest-síðu í safnið, sem skemmtilegt verður að fylgjast með, en þær eru miklar smekkkonur. Á Pinterest-síðunni birta þær innblástur af fatasamsetningum, förðun og fréttir úr tískuheiminum.

BLOGGARINN KVENLEGUR OG KLASSÍSKUR TÖFFARI

Blair Eadie

atlantic-pacific.blogspot.com

Ofurskvísan Blair Eadie heldur úti tískublogginu Atlantic-pacific. Hún er búsett í San Francisco og starfar sem sölustjóri hjá GAP. Stíllinn hennar er einstaklega kvenlegur og sést hún sjaldan án sólgeraugna og rauða Beso-varalitarins frá Stila. Hún fer sínar eigin leiðir í fatavali og er óhrædd við að blanda saman áberandi munstrum og vera í stóru, skærlitu pilsi við joggingpeysu og hæla. Flottur töffari sem gaman er að fylgjast með og leita eftir innblæstri.

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

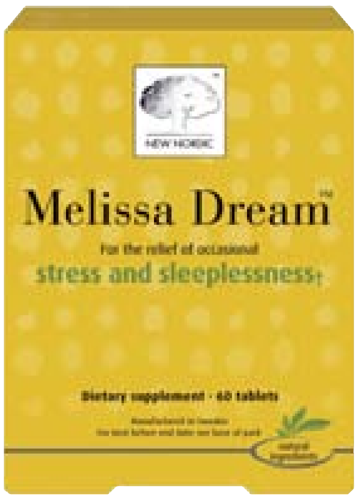
Svefnleysi veldur því að líkaminn endurnýjar sig hægar, sem getur veikt ónæmiskerfið. Í raun getur svefnleysi verið mjög skaðlegt fyrir líkamann. Það er ekki óalgengt að vinir og samstarfsmenn hafi áhyggjur af þér. Svefnleysi er svo skaðlegt fyrir fólk að það er viðurkennt sem áhrifarík pyntingaraðferð.

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. Sítrónumelis-taflan (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 alltaf 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 SKANDINAVÍU

Sænskir sérfræðingar hjá New Nordic hafa þróað þessar nýju töflur byggðar á efnum úr chili-plöntunni. Þykkninu hefur verið blandað saman við önnur náttúruleg efni sem innihalda katekín-andoxunarefni. Klínískar rannsóknir sem hafa verið birtar í vísindatímaritinu „Obesity" sýna fram á að sama magn af þessum 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.

„CHILI BURN-TÖFLURNAR ERU EKKI ÆTLAÐAR FÓLKI MEÐ SKERTA LIFRARSTARFSEMI EÐA LIFRARSJÚKDÓMA. CHILI BURN SKAL TAKA MEÐ MAT, ÆTLAÐ ELDRI EN 12 ÁRA."

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

EINS OG Á BRESKUM PÖBB

SPENNANDI *Þeir sem hafa borðað á breskum pöbbum vita að eftirlæti þarlendra er svokallað Sheperd's Pie. Til eru margar útgáfur af þessum rétti, oft er hann gerður úr lambahakki en í þessari uppskrift er notað svínahakk. Það má vel breyta því ef fólk vill heldur aðra gerð af kjöti. Þessi réttur er þægilegur þar sem allt er sett í eina skál og svo er maturinn mjög góður daginn eftir líka. Fínn hversdagsmatur sem flestum líkar, jafnt ungum sem þeim eldri.*

Það sem þarf í þennan rétt fyrir fjóra:

- 500 g svínahakk
- 2 msk. olía eða smjör til steikingar
- ½ laukur, fínt skorinn
- 2 gulrætur, skornar smátt
- ½ lítið box tómatmauk (puré)
- 1 dós niðursoðnir tómatar með basil og hvítlauk
- ½ dós maískorn
- ½ tsk. sykur
- salt og pipar
- Kartöflumús
- 1 kg kartöflur
- 75 g smjör
- 2 dl mjólk
- salt og pipar
- smávegis rifið múskat
- 2 dl rifinn ostur

AÐFERÐ

1 Skrælið kartöflur og skerið í teninga. Sjóðið þar til þær verða mjúkar. Hellið vatninu af og maukið þær með smjöri og mjólk. Bragðbætið með salti, pipar og múskati.

2 Steikið hakkið á pönnu og setjið það síðan til hliðar. Steikið lauk og gulrót þar til grænmetið mýkist. Bætið þá tómatmauki saman við. Setjið hakkið aftur á pönnuna ásamt niðursoðnum tómötum og maísbaunum. Látið malla smá stund og bragðbætið með salti og pipar.

3 Setjið hakkið í djúpa eldfasta skál, eða fjórar litlar skálar. Setjið kartöflumúsina yfir kjötsósuna og síðan ostinn.

4 Bakað í ofni við 180°C í 30-40 mínútur þar til osturinn hefur fengið á sig gylltan blæ. Berið réttinn fram með fersku salati og brauði, ef vill.

EINFALDUR EFTIRRÉTTUR MEÐ EPLUM

Ef fólk er til í eftirrétt á eftir Sheperd's Pie er upplagt að bjóða upp á hollan epladesert að breskum sið.

Í þennan rétt, sem miðast við fjóra, þarf:

- 4 epli
- 1 dl vatn
- 1 tsk. sykur
- 4 dl hafragrjón
- ½ tsk. kanill
- 2 dl kotasæla eða grísk jógúrt

Afhýðið eplin og leggið í kalt vatn með sítrónusafa til að þau taki ekki lit. Skerið þau síðan smátt. Setjið í vatn og sjóðið þar til eplin verða mjúk, bætið sykri út í blönduna. Maukið eplin og kælið.

Ristið haframjöl á þurri pönnu og dreifið kanil yfir.

Setjið eplamús í botn á fallegu glasi, síðan ristað haframjöl og kotasælu eða gríska jógúrt. Þetta er gert að minnsta kosti tvisvar sinnum.

SHEPHERD'S PIE Þægilegur réttur þar sem allt er sett í eina skál. NORDICPHOTOS/GETTY

MATUR ER OKKAR MÁL

SÝNI KYNNIR *Matvælaskólinn hjá Sýni sérhæfir sig í fjölbreyttu fræðslustarfi sem á einn eða annan hátt tengist matvælum. Þar má finna skemmtileg námskeið fyrir stærri og minni hópa og góðar hugmyndir að óvissuferðum.*

Við bjóðum bæði upp á opin námskeið sem haldin eru í kennslustofu og kennslueldhúsi að Lynghálsi 3, og námskeið sem eru aðlöguð að fyrirtækjum eða hópum," segir Guðrún Adolfsdóttir. Hún er einn af fimm ráðgjöfum og matvælafræðingum Matvælaskólans hjá Sýni, en skólinn sérhæfir sig í fjölbreyttu fræðslustarfi sem tengist matvælum á einhvern hátt.

„Námskeiðin getum við bæði haldið hér hjá okkur eða í viðkomandi fyrirtækjum," segir Guðrún og bendir á að Matvælaskólinn hafi farið með námskeið sín um allt land á öllum tímum ársins. „Enda teljum við sveigjanleika okkar aðalsmerki," segir hún glaðlega.

Námskeiðin um gæðamál, meðferð matvæla og vellíðan í vinnunni eru vinsælust að sögn Guðrúnar. „Við leggjum mikla áherslu á að undirbúa námskeiðin okkar í samráði við viðskiptavini okkar og teljum það mikilvægt í að ná sem bestum árangri." Sem dæmi um önnur námskeið nefnir Guðrún matreiðslunámskeið um norður-afrískan mat og annað um hollan, heimagerðan og hagkvæman mat.

Matvælaskólinn býður einnig upp á 60 kennslustunda grunnnám sem ætlað er starfsfólki í matvælagreinum auk Gæðastjórnunar I og II sem eru framhaldsnámskeið.

Nánari upplýsingar má finna á www.syni.is

VEL ÚTBÚIÐ ELDHÚS Skemmtilegt er fyrir hópa að koma og elda í glæsilegu eldhúsi Matvælaskólans hjá Sýni.

DÆMI UM NÁMSKEIÐ MATVÆLASKÓLANS:

- Gæði og öryggi alla leið – HACCP
- Gæði og öryggi alla leið – HACCP (fyrir þá sem lengra eru komnir)
- Indversk matargerð – Matreiðslunámskeið
- Námskeið fyrir verkstjóra og stjórnendur í fiskvinnslum
- Innri úttektir – sannprófun á gæðakerfum í matvælaiðnaði
- Hópeflisnámskeið með áherslu á gæðamál og matargerð
- Hönnun, uppsetning og viðhald fyrir viðhaldfólk í matvælaiðnaði
- Norðu-afrískur matur – Matreiðslunámskeið
- Merkingar matvæla – Nýjar reglur
- Öryggi og meðferð matvæla í frumframleiðslugreinunum eins og í eldi og ræktun, slátrun, kjöt-, fisk- og matvælavinnslum og í mötuneytum og stóreldhúsum.
- Meðhöndlun og nýting á afurðum um borð í fiskiskipum
- Hollt, heimagert og hagkvæmt – Matreiðslunámskeið
- Námskeið um innleiðingu matvælastaðla eins og BRC, ISO 2200, IFS og MSC.

Auk námskeiða býður Sýni upp á rannsóknir á matvælum og úttektir og ráðgjöf varðandi meðhöndlun á matvælum.

LÍF OG FJÖR Verslanir og veitingahús hafa sameinast um að bjóða sértilboð á Októberhátíðinni. Þá verður hægt að bragða á gómsætum ostum, og fingrafæði í fjölmörgum verslunum.

OKTÓBERHÁTÍÐ Í MIÐBORGINNI

Efnt verður til Októberhátíðar í miðborginni á morgun, 11. október, í fyrsta skipti. Hátíðin hefst klukkan 14.

Hátíðin verður í anda íslenskra töðugjalda, gestrisni og uppskeruhátíðar en með þýsk-íslensku ívafi, harmóníkutónlist, lúðrablæstri og söng, mungát og léttum veitingum.

„Verslanir og veitingahús hafa sameinast um að bjóða sértilboð á Októberhátíðinni, hægt verður að bragða á gómsætum ostum og fingrafæði í fjölmörgum verslunum og drykkjarföngum af ýmsu tagi, en hver verslun og hvert veitingahús leggur sínar eigin línur í þeim efnum. Farandsöngvarar verða síðan á ferli til að glæða stemninguna auknu lífi," segir Jakob Frímann Magnússon miðborgarstjóri.

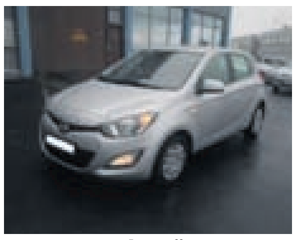
Þetta er í fyrsta sinn sem Októberhátíð af þessum toga er haldin í miðborginni, en fjölmargar hátíðir af ólíkum toga einkenna miðborgarlífið í 101 Reykjavík, þessu fjölsóttasta póstnúmeri Íslands sem á aðra milljón erlendra gesta sækir heim árlega auk heimamanna sem fjölmenna í miðborgina sína sérhvern dag vikunnar. Nánari upplýsingar um hátíðina er að finna á midborgin.is

KANNSKI
BESTU PIZZUR
Í HEIMI
VIKUGEÐVEIKIN
gildir 9. - 19. október
STÓR PIZZA
2 ÁLEGGSTEGUNDIR
1000 kr.
EF ÞÚ SÆKIR
Wilson's PIZZA
pantaðu á netinu
581 15 15 wilsons.is
Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

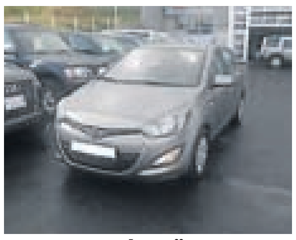
BÍLAR & FARARTÆKI

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn

90% FJÁRMÖGNUN Í BOÐI
PEUGEOT 206+. Árg ,12, ek. 66 Þ.KM, bensín, 5 gírar. ásett verð 1.490.000 kr TILBOÐ 1.290.000. . Rnr.106497. BÍLAMARKAÐURINN S-5671800 BILAMARKADURINN.IS



90% FJÁRMÖGNUN
HYUNDAI I20 classic 90% Árg ,13, ek. 62 Þ.KM, bensín, 5 gírar. ÁSETT VERÐ 1.790.000. TILBOÐ 1.590.000 Rnr.106417. BÍLAMARKAÐURINN S-5671800 BILAMARKADURINN.IS



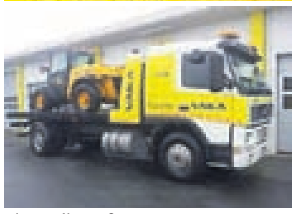
90% FJÁRMÖGNUN
HYUNDAI I20 classic . Árg ,13, ek. 46 Þ.KM, bensín, 5 gírar. ÁSETTVERÐ 1.890.000. TILBOÐ 1.690.000 Rnr.106475. BÍLAMARKAÐURINN S-5671800 BILAMARKADURINN.IS

90% FJÁRMÖGNUN
RENAULT Clio. Árg ,14, ek. 16 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð stg 2.690.000. Rnr.106528. BÍLAMARKAÐURINN S-5671800 BILAMARKADURINN.IS

RENAULT Clio. Árgerð 2014, ekinn 23 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.106518. BÍLAMARKAÐURINN S-5671800 BILAMARKADURINN.IS

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

VAKA



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

TOYOTA
Toyota Kletthálsi
Sími: 570 5220
www.toyotaklettahalsi.is

TOYOTA Yaris sol. Árgerð 2013, ekinn 50 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.142376.

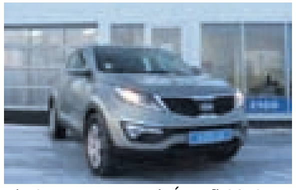
Toyota Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotaklettahalsi.is

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 34 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.790.000. Rnr.990662. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ E 300 CDI. Árgerð 2010, ekinn 141 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.990612.

SUZUKI Grand vitara. Árgerð 2013, ekinn 30 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.890.000. Rnr.240158.

SUZUKI Swift gl 4wd (16"álf. a/c, þokuljós). Árgerð 2013, ekinn 44 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.240384.

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

hjól.is
bestir í hjólum...

Suzuki GSXR 1000 2007 ek 5 þús km. Rnr 123877. Lítur út sem nýtt.Ásett verð 1340 þús. Gsm 7836365

Aprilia VS550 2007 ek 3 þús. Rnr 123851.Super Moto. Snilldar leiktæki Tilboðsverð 960 þús. Gsm 7836365

Kawasaki Ninja ZZR600 2003.Flott byrjendahjól. Rnr 125083 Ásett verð 650 þús. Gsm 7836365

Honda CBR 1000 Hannspree 2008 ek 11 þús km. Rnr 125040 Tilboðsverð 1240 þús stgr. Gsm 7836365

Mikil sala
Óskum eftir hjólum á skrá !

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

100bílar.is bílasala

Skráðu bílinn frítt hjá okkur

Skráðu bílinn frítt hjá okkur
100bílar.is bílasala

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

LEXUS Gx470. Árgerð 2003, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.850.000. Rnr.127487.

TOYOTA Land cruiser 120 vx 35". Árgerð 2006, ekinn 135 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Skoðar skipti á ódýrari. Verð 5.490.000. Rnr.220625.

BMW X3. Árgerð 2005, ekinn 94 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboð staðgreitt 2050 Ásett 2590 Rnr.128062.

Höfðabílar
Fosshals 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Vantar allar gerðir bíla og annara tækja á skrá og staðinn
www.hofdabilar.is

TOPPBÍLAR

Toyota Auris Luxury. Árgerð 2010, ekinn aðeins 35 Þ.KM, bensín, Sjálfskiptur. Verð 2.390.000. Rnr.372169.

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

Bílar til sölu

Toyota Hiace árg.2005. Ek.33.000. Verð: 1.690 þús. Nánari upplýsingar í s. 861 4545

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) Ný vetradekk fylgja. Verð 2.850þús. Uppl. í s. 6995595

Svartur Mercedes Bens CLS 500, árg. 06, í toppstandi, hlaðinn aukabúnaði til sölu. Ekinn aðeins 71 þús. km Verð tilboð. Guðlaugur gsm.:896-0747.

Til Sölu HONDA CRV PANORAMA Svartur árgerð 2008. Ekinn 50 þúsund km. Sjálfskiptur - álfelgur - Heilsársdekk Gullfallegur bíll - enginn skipti Verð kr. 3.490.000.- Allar nánari upplýsingar gefur Kristinn í síma 820 0762

Mercedes Benz 2.3 árg, ,99. sjálfskiptur, skoðaður 15, bensín. Verð 690 tilboð 350 þús. s.6162597.

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

0-250 þús.

ALMERA - TILBOÐ 50 ÞÚS
Nissan Almera árg ,98, beinskipt, ek. 200 þús. endurskoðun Tilboð 50 þús. S. 891 9847

250-499 þús.

SLÍTIÐ KEYRÐUR - TILBOÐ 390ÞÚS
Citroen Xsara sx árg 2001 ek.128 þús, sjálfskiptur, sk.15 lýtur vel út, ásett verð 590 þús TILBOÐ 390 ÞÚS möguleiki á 100% visaláni s. 841 8955

500-999 þús.

DISEL - TILBOÐ 950 ÞÚS 100% VISALÁN
VW GOLF DISEL árg 2007 6 gíra ek. 204 þús, 5 dyra, heilsársdekk, filmur álfelgur ofl. mjög góður bíll sem eyðir engu ásett verð 1390 þús TILBOÐ 950 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR - TILBOÐ 490 ÞÚS - 100% VISA
VW BORA 1,6 COMFORTLINE 2002 ek.165 þús, ssk, topplúga, sk.15, mjög gott eintak! ásett verð 650 þús TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% visalani í 36 man. s.841 8955

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 800 ÞÚS.STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 800þús. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

0-600 STAÐGREITT
Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 857 9326.

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

NISSAN Qashqai SE. Nýskr. 04/11, ekinn 122 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 3.490.000.** Rnr.281868.

SUZUKI Swift 4wd. Nýskr. 05/08, ekinn 123 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 1.190.000.** Rnr.102307.

NISSAN X-Trail Sport. Nýskr. 09/03, ekinn 135 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.390.000.** Rnr.142362.

SUBARU Legacy Sedan. Nýskr. 03/06, ekinn 135 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.240.000.** Rnr.142419.

NISSAN Qashqai SE. Nýskr. 08/07, ekinn 99 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.980.000.** Rnr.131198.

BMW 1 118. Nýskr. 12/05, ekinn 76 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.580.000.** Rnr.142388.

RENAULT Trafic Minibus. Nýskr. 06/11, ekinn 155 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 3.780.000.** Rnr.142409.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

Vörubílastöðin Þróttur
ÞRÓTTUR 577-5400
Vörubílar - Kranabílar
Sandur - Mold
Jarðvinna
Sími 577 5400

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fjórhjól

Kymco 700 700EXI hjólin fást hjá VDO. Öflug götuskráð fjórhjól hlaðin aukabúnaði. Frábær í leik eða starf. VDO. Borgartún 36. S: 588 9747 www.vdo.is

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

Eigum orðið mikið úrval notaðra og nýja varahluta í margar gerðir bíla. Tökum einnig að okkur viðgerðir. Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

SENDIBILL.IS

Búslóðaflutningar, píanóflutningar, gerum tilboð í búslóðaflutninga út á land. Almenn sendibílaþjónusta. S. 772 3222

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

STARFSMANNALEIGAN
Getum útvegað:
• Smiði
• Flísara
• Múrara
• Verkamenn
• Járnamenn
699-0921
www.starfsmannaleigan.is

STRÚCTOR BYGGINGAÞJÓNUSTA EHF.

Flísalagnir - Múrverk - Flotun. Áratuga reynsla. Þorsteinn s. 867 4254

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116

Ástir, fjármál & heilsa.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

GÁMAR TIL SÖLU

Til sölu 2 stk 20 feta gámar, sanngjarnt verð. Uppl. 892-0116

ÓDÝR HEIMILSTÆKI

Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. Sala og viðgerðir. S. 587 5976.

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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

Sjónvarp

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

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFA - VINNUSTOFA - GEYMSLA

Skrifstofuherbergi - 20 m2 vinnustofa/skrifstofa á 1. hæð.

Nánar á www.leiga.webs.com

s. 898 7820

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

NÝTT SUMARHÚS.

Smíði á sumarhúsum, gesthúsum, pallasmíði, viðbyggingar. Tilboð í önnur hús, Haraldur húsasmíðameistari. Uppl. halli@hatak.is Sími 894 0048.

Snyrtileg 3. herb íbúð í Gbr til leigu. Góð umgengni og reykleysi skilyrði. Uppl. í síma 840 0076.

Atvinnuhúsnæði

SKRIFSTOFUHERBERGI

Til leigu í góðu húsnæði á sv. 105 Reykjavík. Verð frá 35-60 þús. Uppl. í s. 840 0699

Geymsluhúsnæði

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

GEYMSLUHÚSNÆÐIÐ AUÐNUM II, 190 VOGAR.

Tjaldvagnar, fellihýsi, bílar, bátar, mótorhjól. Síðasti opnunardagur laugardaginn 11. október frá kl. 13:00-17:00. Uppl. í s. 895 3176 & 864 3176

GEYMSLUHÚS.IS

Hjólhýsi, húsbílar, fellihýsi, Camper, bílar, upph, húsnæði. Uppl, í s. 770-5144

GEYMSLUHÚS.IS

Tjaldvagnar aðeins 25.000 til 1. Mai 2015 Ath upph, húsnæði. Uppl. í s. 770-5144

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLUR.COM

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

ATVINNA

Atvinna í boði

mojo
Við á Mojo getum bætt við okkur fólki í stólaleigu, góð tækifæri framundan.
mojo.mojo@outlook.com

HANDFLAKARI ÓSKAST TIL STARFA HJÁ FISKIKÓNGINUM.

Greitt pr.kg eða fast tímakaup. Nóg vinna, alla daga ársins.

Upplýsingar í síma 896 0602 Kristján, Fiskikóngurinn Sogavegi 3.

ÞJÓNAR ÓSKAST

Caruso veitingarhús óskar eftir faglærðum þjónum og/eða mjög vönu fólki 20ára og eldri í aukavinnu á kvöldin og um helgar.

Uppl. gefur Elva veitingarstjóri í síma 562-7335 eða á caruso@caruso.is

KORNIÐ – HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT – BAKARÍ

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

BAKARÍ / KAFFIHÚS Í BREIÐHOLTI

Óskar eftir starfskrafti frá kl. 15-18 mán, fim og annan hvern föstudag. Ekki yngri en 20 ára. Íslenskukunnátta skilyrði.

Umsóknir sendist á sveinsbakari@sveinsbakari.is

Melabúðin – Þín verslun

MELABÚÐIN

Óskum eftir þjónustulunduðum og samviskusömum starfsmanni til starfa við innkaup, áfyllingu og afgreiðslu. Um er að ræða heilsdagsstarf eða hlutastarf hálfan daginn. Íslenska nauðsynleg. Upplýsingar gefur verslunarstjóri á staðnum eða í síma.

Melabúðin, Hagamel 39
s: 551-0224
melabudin@thinverslun.is

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð er hægt að nálgst á netinu. Slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

VÉLAVÖRÐ VANTAR

Vélavörð vantar strax á línuskipið Ágúst GK 95. Þarf að hafa réttindi sem yfirvélstjóri til að leysa yfirvélstj. af.

Upplýsingar í síma 892 7347

VANUR STARFSKRAFTUR ÓSKAST Á HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI

Þarf að tala íslensku, ekki yngri enn 25 ára. Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs. S. 567 4468.

STARF Í VEITINGAHÚSI.

Óskum eftir starfsmanni í nýtt veitingahús við Suðurlandsbraut. Vinnutími 11-18 eða 18-22. Nánari uppl. í síma 662-4010

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Kirkjukaffi Súgfirðingafélagsins verður haldið eftir messu í Bústaðakirkju sunnudaginn 12. okt. kl.15. Stjórn Vlsj.

Einkamál

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

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

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

LEIKIR HELGARINNAR
FÖSTUDAGUR 10. OKT
UNDANKEPPNI EM 2016
18:25 ÍSLAND-LETTLAND

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

KRISTJÁN B. SNORRAS,
ARI JÓNS,
SIGURÐUR DAGBJARTS,
MAGNÚS STEFÁNS.
SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir
http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkt 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-

Stöð 2 | KL. 19:45

Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur í stjórn Loga Bergmann. Skemmtilegir viðmælendur, frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Skemmtilegt föstudagskvöld

Stöð 2 | KL. 21:40

Louie

Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

Stöð 2 | KL. 23:35

The Watch

Geggjuð gamanmynd með Ben Stiller. Fjórir nágrannar ákveða að stofna nágrannavörslu til að sleppa út á kvöldin.

Stöð 2 Bíó | KL. 22:00

Stand Up Guys

Gamanmynd frá 2012 með Al Pacino, Christopher Walken og Alan Arkin.

Gull | KL. 21:40

A Touch Of Frost

Klassísk sakamálamynd þar sem lögregluforinginn Jack Frost þarf að leysa hin flóknustu glæpamál.

Krakkastöðin | KL. 16:00

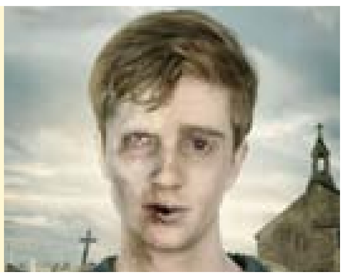
Áfram Diego, áfram!

Hinn stórskemmtilegi Diegó lendir í ýmsum ævintýrum við að bjarga dýrum í vanda.

Stöð 3 | KL. 22:00

In The Flesh

Spennuþættir um Kieran Walker sem snýr aftur í heimabæ sinn fjórum árum eftir dularfullan atburð. Fyrsti þáttur af þremur.



Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

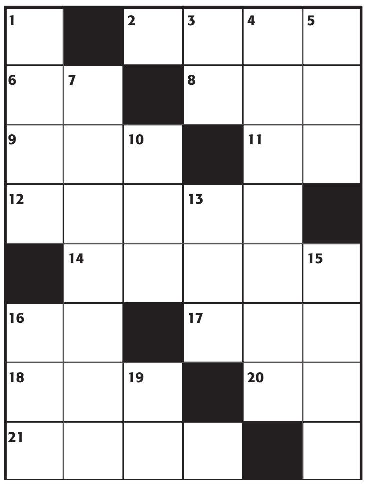
GELGJAN — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Einn fallegasti kostur sannrar vináttu er að skilja og finna að einhver skilur mann.“

Lucius Annaeus Seneca.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. klastur, **6.** skammstöfun, **8.** pípa, **9.** ástæður, **11.** leita að, **12.** mokuðu, **14.** gort, **16.** í röð, **17.** stilla, **18.** fóstra, **20.** kvað, **21.** áætlun.

LÓÐRÉTT
1. klöpp, **3.** klukka, **4.** skáldsaga, **5.** knæpa, **7.** skortur, **10.** sönghópur, **13.** aur, **15.** skipaði fyrir, **16.** ósigur, **19.** samtök.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. fúsk, **6.** eh, **8.** rör, **9.** rök, **11.** gá, **12.** grófu, **14.** grobb, **16.** tu, **17.** róa, **18.** ala, **20.** ku, **21.** plan.

LÓÐRÉTT: 1. berg, **3.** úr, **4.** sögubók, **5.** krá, **7.** hörgull, **10.** kór, **13.** for, **15.** bauð, **16.** tap, **19.** aa.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Héðinn Steingrímsson (2.530), Skákdeild Fjölnis, hafði hvítt gegn Andra Áss Grétarssyni (2.300) á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik:

1. Hxd6! Rc6 (1.… Hxd6 2. Dxe5+ Dxe5 3. Bxe5+ Kg8 4. Bxc7 og hvítur er sælu peði yfir) **2. Hxd7 Hxd7 3. Hxd7 Dxd7 4. Bxe5+ Rxe5 5. Dxe5+ Kg8 6. Rf4 a6 7. Rd5 Rxd5 8. exd5** og frípeðið tryggði hvítum sigur.

www.skak.is Bikarsyrpa TR nr. 2 hefst í dag.

ASUS SMÁTÖLVUR

Öflugar og hljóðlátar borðtölvur sem hægt er að festa aftan á tölvuskjái.
Kraftmiklar og hraðvirkar með nýjustu kynslóð Intel örgjörva
og háhraða þráðlausri tengingu með nýrri AC tækni.

RAUNSTÆRÐ: 19 sm

ASUS

NETTUSTU BORÐTÖLVURNAR

VivoPC er spennandi nýjung frá Asus. Smátölvur sem hafa afköst og eiginleika stærri borðtölva. Hægt er að velja milli Intel Celeron, i3 eða i5 örgjörva eftir því hvað hentar hverju heimili best. Intel HD skjástýring og hágæða hljómur með innbyggðum hátölurum og SonicMaster hljómtækni.

Glæsilega hönnuð og tekur lítið pláss á borði - aðeins 19 sm á breidd og lengd. Með VESA festingu er einnig hægt að skrúfa smátölvuna aftan á tölvuskjá.

Traustur og hagkvæmur kostur fyrir þá sem vilja öflugar borðtölvur sem taka lítið pláss.

Minniskortarauf
VGA tengi
Nettengill

4 x USB 2.0 tengi
HDMI tengi
2 x USB 3.0 tengi

tl.is

TÖLVU LISTINN

FYRIRTÆKJAÞJÓNUSTA
414-1710 / sala@tl.is

MENNING

Falleg og angurvær tónlist, bæði íslensk og erlend

Selma Guðmundsdóttir og Gunnar Kvaran spila þekktar tónlistarperlur í Hafnarborg á sunnudagskvöld.

„Megnið af því sem er á efnisskránni hjá okkur Gunnari eru verk sem hafa fylgt okkur lengi og við höfum dálæti á. Við eigum jú tuttugu ára samstarfsafmæli,“ segir Selma Guðmundsdóttir píanóleikari um tónleika hennar og Gunnars Kvaran sellóleikara í Hafnarborg í Hafnarfirði. Hún segir um rómantísk verk að ræða, bæði erlend og íslensk. „Þetta er falleg tónlist og angurvær sem passar vel fyrir sellóið því það hefur þann eiginleika að geta sungið svo fallega á lágu nótunum,“ tekur hún fram. Nefnir Ave Mariu eftir Bach-Gounod, Svaninn eftir Saint-Saëns, Rondo og Menuett eftir Boccherini, Nótt eftir Árna Thorsteinsson auk lengri tónverka eftir Robert Schumann og François Couperin.

Gunnar hefur spilað fjölmarga tónleika í Hafnarborg ásamt Tríói Reykjavíkur.

Þetta er falleg tónlist og angurvær sem passar vel fyrir sellóið því það getur sungið svo fallega á lágu nótunum.

Tónleikar Gunnars og Selmu á sunnudaginn eru fyrstu kvöldtónleikarnir í Hafnarborg á þessu hausti. Þeir hefjast klukkan 20.

- gun

TÓNLISTARFÓLKIÐ Gunnar og Selma ætla að leiða gesti Hafnarborgar inn í heillandi heim tónlistarinnar.

nettó24

VERIÐ VELKOMIN Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD

DAG SEM NÓTT

PATRICK MODIANO Nóbelsskáldið á langan feril að baki og nýjasta bók Modiano kom út fyrir nokkrum dögum. NORDICPHOTOSGETTY

Patrick Modiano hlaut Nóbelsverðlaunin

Franski rithöfundurinn Patrick Modiano hlaut í gær Nóbelsverðlaunin í bókmenntum 2014. Hann á að baki langan feril, fyrsta bókin kom út 1967, og er einn virtasti höfundur Frakka. Hefur verið kallaður Marcel Proust okkar tíma.

„Mér datt aldrei í hug að þetta myndi gerast, ég er djúpt snortinn,“ sagði franski rithöfundurinn Patrick Modiano, sem í gær hlaut Nóbelsverðlaunin í bókmenntum, í símaviðtali sem birtist í gær á heimasíðu Nóbelsverðlaunanna, nobelprize.org. Hann sagði jafnframt að skriftirnar hefðu verið hluti af lífi sínu frá upphafi og í raun hefði hann alltaf verið að skrifa sömu bókina.

Modiano fæddist í útborg Parísar, Boulogne, þann 30. júlí 1945, tveimur mánuðum eftir að seinni heimsstyrjöldinni lauk. Faðir hans, Alberto Modiano, var ítalskur gyðingur sem hafði tengsl við Gestapo og slapp því við að bera gulu stjörnuna sem gyðingar voru neyddir til að bera. Móðir hans var flæmsk leikkona, Louisa Colpeyn að nafni. Þrátt fyrir að hafa ekki verið fæddur á þeim tíma hefur Modiano sagt að hernámsárin í París séu sá jarðvegur sem hann sé vaxinn úr.

Þessi flókna fjölskyldusaga er talin valda því að bækur Modianos fjalla oftast um líf fólks í París undir hernámi Þjóðverja, um sjálfsmynd, uppruna, minningar, leit og missi. Flestar bækur hans tengjast innbyrðis að því leyti að í þeim koma oft fyrir sömu persónur en þær eru þó engan veginn framhaldsbækur eða bókaflokkur.

Sautján ára gamall sleit Modiano öll tengsl við föður sinn og fyrsta bók hans, La place de l'étoile, sem kom út þegar hann var 22 ára gamall, fjallaði um þá skömm sem fylgdi því að vera af gyðinglegum uppruna en hafa sloppið við ofsóknir nasista. Minningar eru þungamiðjan í bókum hans og haft hefur verið eftir honum að hann eigi minningar frá því áður en hann fæddist. Ein frægasta bók hans, Rue des Boutiques Obscures frá 1978 sem þýdd var á ensku undir heitinu Missing Person, fjallar um rannsóknarlögreglumann sem missir minnið og notar aðferðir glæparannsókna til að raða saman fortíð sinni.

Modiano er einn virtasti höfundur Frakka og hefur hlotið ýmsis verðlaun og viðurkenningar í Frakklandi. Þriðja bók hans, Les Boulevards de ceinture, hlaut skáldsagnaverðlaun frönsku akademíunnar árið 1974, Rue des boutiques obscures hlaut Goncourt-verðlaunin 1978 og árið 1996 hlaut hann æðstu bókmenntaverðlaun Frakka fyrir ævistarf sitt. Bækur hans hafa verið þýddar á um þrjátíu tungumál og ýmsar þeirra eru fáanlegar í enskum þýðingum ef fólki hugnast fremur að lesa þær á því tungumáli en frummálinu. Nýjasta bók hans, Pour que tu ne te perdes pas dans le quartier, kom út fyrir nokkrum dögum.

➜ Bækur Modianos fjalla oftast um líf fólks í París undir hernámi Þjóðverja, um sjálfsmynd, uppruna, minningar, leit og missi.

fridrikab@frettabladid.is

Heimildir: Luxemburger Wort, The Guardian, Nobelprize.org

EGGJANÚÐLUR
NR.65
MEÐ KJÚKLINGI, EGGJUM OG GRÆNMETI
BRAKANDI FERSKAR OG SPENNANDI
VIÐ ELSKUM NÚÐLUR!
VERÐ FRÁ 980kr.
Hringdu núna!
Sæktu eða fáðu
matinn sendan heim
588 9899
NINGS
Veitingahús Nings eru opin alla daga frá 11:30 til 22:00 Suðurlandsbraut | Hlíðarsmári | Stórhöfði | www.nings.is

KOFINN Húsið mun vafalaust fyllast.

Drum & bass í hávegum haft

„Þetta er stórkostlegt“ segir Jóhannes LaFontaine, plötusnúður og sérstakur gestur á RVK DNB kvöldi, sem fer fram á Kofa Tómasar frænda í kvöld. „Ég er alveg að missa mig hérna,“ segir Jóhannes en hann er skiljanlega mjög spenntur fyrir þessu fasta kvöldi sem hefur spilað nýjustu og ferskustu tóna í drum & bass-raftónlistarsenunni auk þess sem eldra sígildara efni fær einnig að heyrast.

Mælt er með því að fólk mæti snemma enda er Kofinn ekki í stærri kantinum og verður staðurinn því vafalaust troðfullur af dansþyrstum djömmurum. Það er frítt inn á kvöldið en ókeypis veigar verða í boði frá Carlsberg með vissu millibili út kvöldið.

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 10. OKTÓBER 2014

Tónleikar

12.00 Sænsk-íslenska hljómsveitin My Bubba spilar í Mengi í dag. 2.000 krónur inn. Súpa og brauð í boði.

20.00 Guitar Islancio spila á Jazz- og blúshátíð Kópavogs í Salnum í Hamraborg eftir sex ára hlé. Gunnar Þórðarson á gítar, Björn Thoroddsen á gítar og Jón Rafnsson á kontrabassa. 3.900 krónur inn.

21.00 Hljómsveitin **Samaris** heldur útgáfutónleika fyrir plötu sína Silkidrangar í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. Um upphitun sér hljómsveitin Gervisykur. Tónleikarnir hefjast stundvíslega kl. 22 en húsið verður opnað klukkutíma fyrr. Miðaverð er kr. 2.000 og miðar verða seldir við dyrnar og á Miði.is.

21.00 Þungavigtarsveitirnar Icarus og Trust the Lies troða upp á Gauknum í kvöld.

21.00 Breski raftónlistarmaðurinn Pye Corner Audio spilar í Mengi. Good Moon Deer hitar upp. 2.000 krónur inn.

21.00 Hjörleifur Hjartarson og Eiríkur G. Stephensen mynda dúettinn Hund í óskilum. Þeir koma fram á Café Rósenberg í kvöld og spila á óvenjuleg hljóðfæri.

21.00 KK spilar gömul og góð lög frá ferli sínum í Hljómahöll í Reykjanesbæ í kvöld. 2.000 krónur inn.

21.00 Future Figment spilar á Dillon í kvöld.

22.00 Kiriyama Family spilar á Græna hattinum á Akureyri í kvöld. 2.000 krónur inn.

Kvikmyndir

20.00 Skaftfell opnar útibú fyrir RIFF á Seyðisfirði í Bistróinu. Klukkan 20:00 verður Leyndardómur vörðunnar í norðri sýnd en klukkan 21:30 verður Áður en ég hverf sýnd.

Uppákomur

20.00 Í kvöld ætlar Heimdallur að halda hið árlega og geysivinsæla kokteilakvöld. Ölgerðin sér um veigar. Skráning á heimdallur@xd.is (senda nöfn þeirra sem á að skrá), skráningargjaldið er 2.000 kr., allir kokteilar innifaldir.

Málþing

12.00 Opið málþing í Lögbergi 101 í dag með yfirheitið Skref til friðar. Alþjóðamálastofnun HÍ tekur þátt í norrænu verkefni sem leggur áherslu á uppbygginu friðar á Norðurlöndunum.

Ljósmyndasýningar

16.00 Rússneski ljósmyndarinn Varvara Lozenko sýnir 320 ljósmyndir af Íslendingum í Kötlusetri í Vík.

Tónlist

21.00 DJ Casanova spilar á efri hæðinni á Paloma Bar en DJ Pilsner 2,25% spilar á neðri hæð.

21.00 DJ Casanova, kominn beint frá Las Vegas, þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

21.00 DJ OK spilar allt í lagi tónlist á Frederiksen Ale House í kvöld.

21.00 DJ Herr Gott þeytir skífum á Boston í kvöld.

21.00 Trúbadorinn Biggi spilar á English Pub og Magnús & Ívar spila eftir á.

21.00 DJ Dillalude og Árni Kocoon spila ljúfa tóna á Prikinu í kvöld.

21.00 DJ Kári spilar á Dollý í kvöld.

21.00 DJ KGB spilar á Bravó í kvöld.

21.00 DJ Óli Dóri spilar á Brikk í kvöld.

22.00 Plötusnúðaveisla í kvöld á Húrra. Fram koma stelpur Affair-grúppunnar sem eru Yamaho, DJ Anna Brá, Lovekatz, DJ Sura, DJ Anna Rakel, DJ Sunna Ben, Julia Ruslanovna, DJ Disorder, Vibrant K, DJ Delarosa og kanilsnældur. Aðgangseyrir er 1.000 krónur en Seth & Ripley's Garage fylgir með hverjum miða.

23.00 Drum & bass-klúbbakvöldið RVK DNB verður með sérstakt kvöld á Kofa Tómasar frænda í kvöld. Plötusnúðar kvöldsins eru Agzilla, Plasmic, DJ Andre og Jóhannes LaFontaine. Óvæntar og ókeypis ískaldar veigar frá Carlsberg í boði fyrir þyrsta með vissu millibili út kvöldið. Frítt inn.

Fyrirlestrar

20.00 Bjarni Sveinbjörnsson heldur fyrirlesturinn Í þessum heimi: Af þessum heim? í húsi Lífsspekifélagsins að Ingólfsstræti 22 í kvöld.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

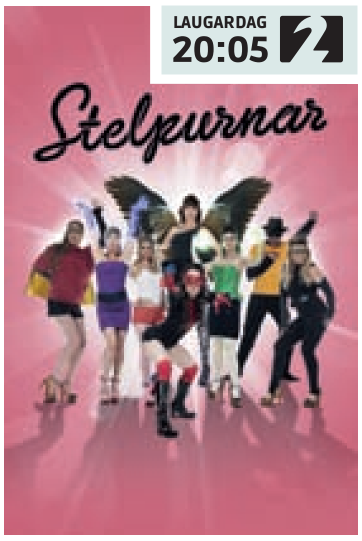
Við eigum afmæli og opnum Skemmtipakkann fyrir alla

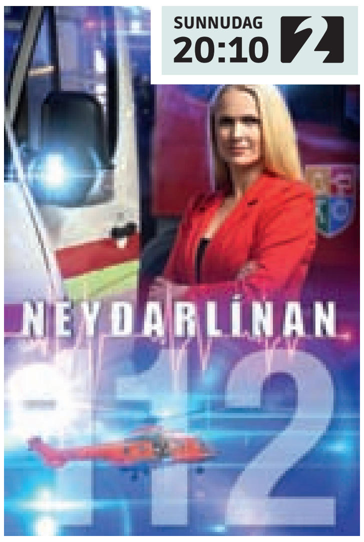
Kíktu í pakkann um helgina

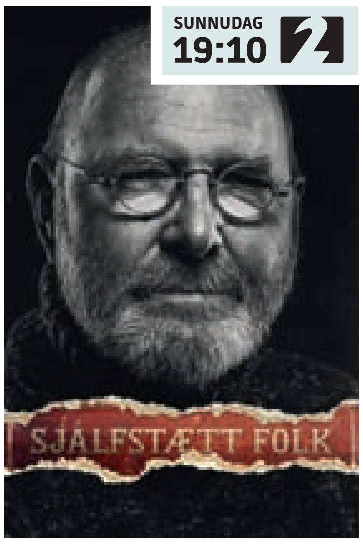
6 stöðvar

Stöð 2 fagnar 28 ára afmæli um þessar mundir og geta landsmenn notið þess að horfa á allar stöðvar Skemmtipakkans **í opinni dagskrá** um helgina. Taktu þátt í gleðinni með okkur og horfðu á **Stöð 2, Stöð 3, Bíóstöðina, Gullstöðina, Krakkastöðina og Bravó!**

SKEMMTIPAKKINN
í opinni dagskrá um helgina







Fáðu þér áskrift! **365.IS**

KOMIN MEÐ NÓG Embla er komin með nóg af því hvernig litið er á fatlað fólk. FRÉTTBLAÐIÐ/VALLI

Er eitthvað að stelpum sem eru skotnar í mér?

„Það er litið á mig og komið fram við mig eins og ég sé þriggja ára. Fólk spyr manneskjuna með mér hvort eða hvað ég vilji, frekar en að spyrja mig sjálfa.“

Sindri sindrason
sindri@stod2.is

Það er særandi og móðgandi að gert sé ráð fyrir að sú stelpa sem verður skotin í mér glími við kynröskun sem er viðurkennd geðröskun innan geðlækninga.“ Þetta segir hin 24 ára Embla Guðrúnar- og Ágústsdóttir sem stundar nám í félags- og kynjafræði við Háskóla Íslands. Embla er hreyfihömluð og segir einkennilegt að fólk geri aldrei ráð fyrir að hún sé á föstu eða langi til þess, hvort hana langi í barn eða börn. „Eðlilegar spurningar sem vinkonur mínar á sama aldri eru iðulega spurðar út í.“

Hlýtur að vera pervert

Embla er búin að fá nóg af því hvernig litið er á fatlað fólk, hvernig komið er fram við það og hvernig viðmótið virðist lítið breytast þrátt fyrir þá umfjöllun sem á sér stað. „Það er hvorki þægilegt fyrir mig né þær stelpur sem ég á stefnumót við, að vita til þess að það sé viðurkennt að það hljóti eitthvað að vera að þeim, fyrst þær laðist að mér.“ Embla segir þó skipta máli í hvora áttina málið snýr. „Ef ófötluð kona er með fötluðum manni, finnst mörgum hún vera góð og kjörkuð. Þessi kona fær klapp á bakið. Ef ófatlaður maður er hins vegar með fatlaðri konu, hlýtur eitthvað að vera að honum. Hann getur ekki mögulega elskað og virt manneskjuna sem hann er með, hann er pervert.“

Ekki litið á fatlaða sem kynverur

Á dögunum hélt Embla fyrirlestur í Háskóla Íslands um samspil kyns og fræðslu og þá upplifun hennar að fá í raun ekki að vera kyn. „Fólki lítur ekki á fatlað fólk sem kynverur og gerir ekki ráð fyrir að við séum það. Það er ergjandi. „Það er litið á mig og komið fram við mig eins og ég sé þriggja ára. Fólk spyr manneskjuna með mér hvort eða hvað ég vilji, frekar en að spyrja mig sjálfa. Þá finnst fólki ekkert að því að snerta mig, snerta hárið á mér og klappa mér á bakið. Þetta er eitthvað sem það myndi aldrei gera við aðra ófatlaða manneskju, nema hún sé þá þriggja ára.“ Þá segir Embla einkennilegt að ófötluðum finnst þeir þurfa að hrósa fötluðum í tíma og ótíma. „Það er alltaf verið að segja við mig, og það á mjög barnslegan hátt, að ég sé svo fín og mikið krútt svo ekki sé talað um hvað ég sé dugleg. Orðið dugleg hefur í dag enga merkingu fyrir mér því ég er sögð dugleg fyrir það eitt að kaupa í matinn.“

Vinkonunum hrósað fyrir að umgangast hana

Embla segir ekki vandamálið vera að fólk vilji ekki fötluðum vel. Það kann þó illa að umgangast fatlaða og segir hún til að mynda sárt þegar sussað er á barn sem spyr foreldri sitt hvers vegna hún gangi skringilega eða hvers vegna einhver sé í hjólastól. „Þegar svona er brugðist við upplifir barnið eitthvað rangt og neikvætt. Betra væri að segja við barnið að allir séu ekki eins og jafnvel spyrja barnið hvort því finnist hjólastóllinn ekki flottur.“ Það er ljóst að Embla og annað fatlað fólk þarf að takast á við hluti sem aðrir leiða varla hugann að. „Það upplifa til dæmis fáir að vinir þeirra fái sérstakt hrós fyrir að fara með þeim út á lífið. Fólk gerir ráð fyrir að ég hafi ekkert fram að færa og að vinirnir taki mig með af tómri góðmennsku. Þetta pirrar.“

> **Ef ófötluð kona er með fötluðum manni, finnst mörgum hún vera góð og kjörkuð.**

Betra í útlöndum

Embla segist finna mun minna fyrir því að vera fötluð þegar hún er erlendis, til að mynda í Svíþjóð. „Þar eru menn einfaldlega komnir mun lengra en hér heima. Þar er fólk mun sýnilegra. Það vinnur í bönkum, á veitingahúsum o.s.frv. Þetta sérðu ekki hér heima.“ Hún segist þó vongóð um að viðhorf fólks og framkoma þess í garð fatlaðra breytist í náinni framtíð. „Hún þarf að gera það og hlakka ég mikið til þess dags þegar enginn tekur sérstaklega eftir mér þó ég sé aðeins öðruvísi,“ segir Embla.

visir.is

Ítarlegt viðtal við Emblu um þessi mál og önnur má sjá í Íslandi í dag í kvöld sem hefst 18:55 á Stöð 2

Bragðupplifun af sögu kokteilanna

Ólafur hefur brennandi áhuga á kokteilum og miðlar nú reynslu sinni.

„Ég er búinn að vera að nördast í kokteilum liggur við frá blautu barnsbeini, það liggur við að ég hafi fengið kokteil á pelann,“ segir Ólafur Örn Ólafsson hlæjandi, sem ásamt Ými Björgvini Arthúrssyni stendur fyrir kokteilnámskeiði fyrir hópa. Námskeiðin eru tveggja klukkustunda löng og þar er sögð saga kokteilana og fólki leyft að smakka kokteila frá ýmsum tímum.

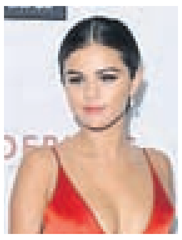
„Þetta er í raun fyrirlestur þar sem er farið í gegnum sögu kokteila til dagsins í dag með nokkrum stoppum þar sem ég hristi eða bý til drykki frá mismunandi tímabilum, þannig að fólk fái bragðupplifun af sögunni,“ segir Ólafur, sem hefur brennandi áhuga á kokteilum og býr yfir miklum fróðleik um þá. „Ég gæti talað um þetta í marga daga en þurfti að ná þessu niður í tvo tíma. Mér finnst þetta ansi skemmtilegt,“ segir hann. Námskeiðin eru haldin á veitingastaðnum Uno sem sér um að hafa smárétti með kokteilunum. Þau eru ætluð hópum og nú þegar hafa nokkrir hópar setið námskeiðið. „Þeir sem hafa komið eru ánægðir með þetta og við höldum þessu áfram meðan fólk vill koma,“ segir hann. Nánari upplýsingar um námskeiðin er að finna á Facebook-síðunni Glögg & Grín. - vh

> **Ég er búinn að vera að nördast í kokteilum liggur við frá blautu barnsbeini.**
>
> *Ólafur Örn Ólafsson.*

ELSKAR KOKTEILA Ólafur fer yfir sögu kokteilanna á námskeiði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Langar að hanna föt fyrir sinn aldurshóp

Leikkonan Selena Gomez hefur mikinn áhuga á tísku og hefur nú þegar hannað eina barnafatalínu fyrir verslunarkeðjuna Kmart. Selena mætti á tískuvikuna í París í síðasta mánuði en segir í samtali við E! að henni hafi fundist þetta dálítið stórt allt saman. „Þetta var í fyrsta skipti sem ég fór á tískuvikuna. Þetta var eins og vera kastað inn í eld. Maður er í miðjunni á þessu öllu saman. Ég fór í lok hátíðarinnar og þetta var mjög stressandi. Mig langaði að taka myndir af öllu. Ég hugsaði bara: „Mig langar í þetta, mig langar í þetta og mig langar í þetta!“ Selena segir að sig langi hugsanlega til þess að hanna meira en þá ekki fyrir börn. „Nú þegar ég er orðin eldri og farin að prófa nýja hluti, þá gæti þetta breyst aðeins. Ég er ekki búin að skipuleggja neitt enn en ég veit að þetta langar mig að gera.“



SELENA GOMEZ

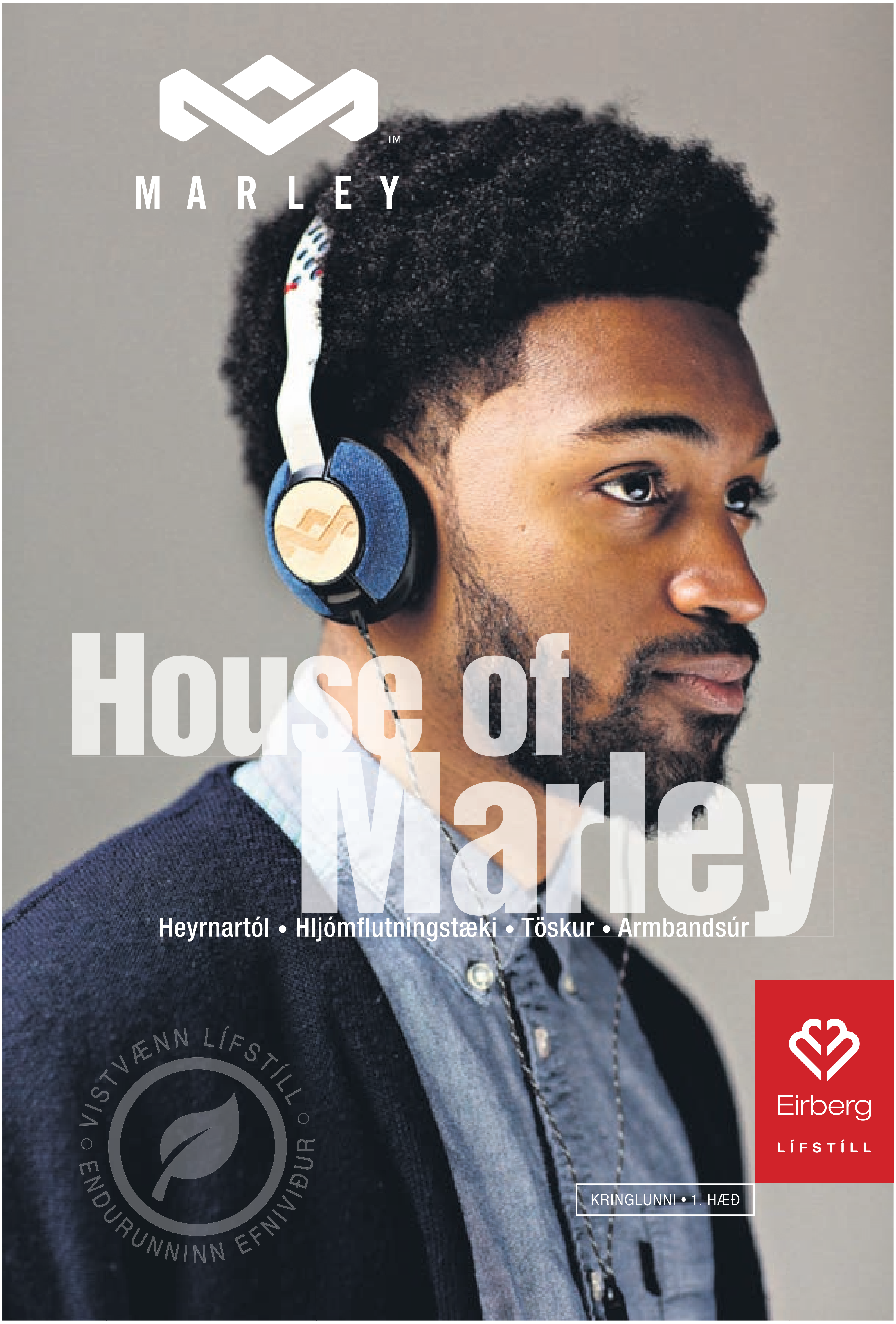
FYRIR SKAPANDI FÓLK Ragnheiður Gestsdóttir, ráðstefnustýra YAIC. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Skapandi samsláttur greina

„Allar skapandi greinar koma saman og fókusinn verður á samsláttinn,“ segir Ragnheiður Gestsdóttir, ráðstefnustýra YAIC, eða ráðstefnunnar You Are in Control sem verður haldin í sjöunda sinn í byrjun nóvember.

Ragnheiður segir samslátt vera áberandi í dag og sérstaklega á Íslandi. „Markaðurinn á Íslandi er lítill og fólk þarf því oft að fara úr einu hlutverki í annað. Það er oft í þessum núningi sem ófyrirséðir hlutir gerast í skapandi vinnu og ráðstefnan fæst í rauninni við það sem er að gerast í grasrótinni og hvernig er hægt að efla samsláttinn.“

Ragnheiður segir ráðstefnuna vera fyrst og fremst fyrir listamenn og skapandi fólk, en fjölmargir erlendir fyrirlesarar munu halda erindi á ráðstefnunni. „Það eru svo margir einyrkjar í listinni og nauðsynlegt fyrir þá að komast út úr stúdíóinu og hitta fólk í sama geira eða ólíkum geirum og fá nýjar hugmyndir um samvinnu.“ - ebg



Ekki eyðileggja „góðu stundirnar“

BAKÞANKAR
Lilju Katrínar Gunnarsdóttur

Heyrðu, hvernig gekk með þessa píu í gær?“

„ÆI, ég tók eitthvað í hana og reyndi að kyssa hana. Þá bara brjálaðist hún og sagðist ætla að hringja á lögguna ef ég hætti ekki!“

„OH, alltaf þarf löggan að eyðileggja góðu stundirnar.“

ÞETTA samtal heyrði ég á milli tveggja ungra pilta á Laugaveginum á sunnudagsmorgni fyrir stuttu. Þeir voru nýskriðnir af djamminu, enn þá hífaðir og ég er nokkuð viss um að þeir héldu sér gangandi á vímugjöfum sem eru aðeins sterkari en áfengi.

EN ÞEIR hittu naglann á höfuðið. Löggan eyðileggur stundum „góðu stundirnar“. Það er náttúrulega glatað. Því þegar við stelpur segjum: „Hættu þessu eða ég hringi á lögguna“ erum við í raun að segja: „Vá, þú ert fallegasti maður sem ég hef séð. Mig langar að njóta ásta með þér og eyða ævinni í örmum þínum en ég bara verð að segja nei svo þú gangir á eftir mér og viljir mig meira.“ Er það ekki stelpur?

ÞAÐ ER svo glatað að segja bara já strax. Gefa samþykki. Það tekur allt fútt úr eltingarleiknum. Þetta hlýtur löggan að vita. Skrítið að hún sé samt enn í því að eyðileggja „góðu stundirnar“. Er enginn búinn að segja þeim mönnum og konum sem halda uppi lögum og reglu í þessu landi hvað við konur meinum í alvöru þegar við segjum „nei“, „farðu af mér“, „hættu“, „slepptu mér“, „þetta er vont“?

JÆJA, þá. Þá geri ég það hér með. Og tala fyrir hönd allra kynsystra minna því þegar kemur að „góðu stundunum“ erum við allar eins. Við stelpur viljum láta áreita okkur. Við viljum að karlmenn þröngvi sér upp á okkur. Við viljum ekki að þeir hætti þegar við segjum nei. Og við viljum alls ekki að einhver skerist í leikinn þegar þeir sjá að við getum ekki varið okkur fyrir ágengum karlmönnum sem vilja komast í buxurnar okkar.

OK?

#kaldhæðni

Hvert fór brosið?

Stefán Jón Hafstein gefur út hugleiðingar sínar í bókinni Afríka – ást við aðra sýn. Hann bjó í Namibíu og Malaví, þar sem hann tók ljósmyndirnar í bókinni.

Þegar Stefán Jón Hafstein kvaddi samstarfsmenn sína í Malaví sagði hann að gæti hann tekið eitthvað eitt með sér frá Afríku þá væri það brosið. Það gerði hann því fyrsti kaflinn í bók, sem hann skrifaði eftir að heim var komið, Afríka – ást við aðra sýn, nefnist Bros og er helgaður brosi fólksins í sunnanverðri álfunni í máli og myndum. Eða eins og hann skrifar: „Ég tók með mér öll þessi bros og vildi geta endurgoldið þau.“ Bókin er prýdd fjölda ljósmynda, sem hann tók þegar hann var verkefnisstjóri Þróunarsamvinnustofnunar Íslands í Namibíu í eitt ár og síðan umdæmisstjóri sömu stofnunar í Malaví frá 2008-2012.

„Ég þurfti að fá meiri fjarlægð frá Afríku og tækifæri til að melta ýmislegt sem ég sá og upplifði þar og fannst því gott að skrifa bókina hérna heima,“ segir Stefán Jón. Hann kveðst hafa gert sér far um að skoða Afríku með augum Íslendingsins og horfa jafnframt á Ísland úr suðri. „Þetta eru oft persónulegar pælingar, ég ber saman lífskjör og náttúru frá báðum sjónarhornum, skyggnist undir yfirborðið í daglegu lífi fólksins og býð upp á aðra sýn en þessa fréttatímasýn, sem er bara skyndimyndir af hörmungum. Í bókinni eru frásagnir af lífi fólks sem býr við hlutskipti svo gjörólíkt okkar hérna á Íslandi,“ segir Stefán Jón og nefnir dæmi um hugleiðingar sínar í bókinni um börn í heyrnleysingjaskóla í Namibíu:

„Börnin lifa í svartnætti, eiga sér hvorki tungumál, sögu, söngva né menningu. Varla er hægt að ímynda sér meiri einsemd. Samt er alltaf stutt í brosið. Ég fór að velta því fyrir mér af hverju við Íslendingar brosum svona lítið. Hvar týndum við brosinu? Var það í öllu tímahrakinu eða af því að hér er alltaf svo kalt? Ef svona útskúfuð börn geta brosað hljótum við að geta brosað meira.“

Að þessu sögðu er Stefán Jón spurður hvort sjálfur sé hann orðinn brosmildari eftir dvölina í Afríku. „Já, ég brosi meira, kannski ekki nóg, en ég reyni að halda brosinu við. Vera glaðlegri og minna pirraður,“ segir hann – brosandi. Enda rík ástæða til í ljósi þess að honum gengur vel að safna fyrir prentkostnaði bókarinnar gegnum söfnunarsíðuna Karolinafund. „Sjóðurinn býður upp á mjög áhugaverða leið, sem gefur rithöfundum og öllu skapandi fólki kost á að gefa sjálft út verk sín með því að safna áheitum eða styrkjum gegnum síðuna. Úr þessu verður mjög skemmtilegt samfélag því margir hafa samband og afla sér upplýsinga áður en þeir ákveða að styrkja verkefnin. Ég hef fengið rúmlega 130 styrktaraðila á stuttum tíma, sem hver um sig borgar tiltekna lágmarksupphæð gegn því að fá bókina senda þegar hún kemur út. Markmiðið um að ná upp í allan prentkostnaðinn gæti náðst á næstu tíu dögum. Með þessum hætti losnaði ég við að leita að útgefanda og þurfti ekki að fara í bankann og biðja um yfirdráttarlán. Bókin er gefin út milliliðalaust. Ég tók myndirnar og skrifaði textann og konan mín, Guðrún Kristín Sigurðardóttir, sem er grafískur hönnuður, hafði hönnunina á sinni könnu,“ segir Stefán Jón.

Hann hyggst ekki aðeins efna til hófs í tilefni af útkomu bókarinnar um aðra helgi heldur líka ljósmyndasýningar á myndum sínum frá Afríku. Spurður í lokin hvort ekki hafi verið erfitt fyrir hann að sjá alla þungbúnu Íslendinganna við heimkomuna fyrir tveimur árum svarar hann: „Þeir eru ekki það versta sem ég hef séð, því miður.“

valgerdur@frettabladid.is

SKRIFAÐI BÓKINA HÉR HEIMA Stefán Jón Hafstein fjallar um daglegt líf Afríkubúa eins og það kom honum fyrir sjónir þegar hann bjó og starfaði þar ytra.

UM BROSIÐ SEM TÝNDIST Á NORÐURSLÓÐ

Týndum við brosinu í neytendafrekjunni sem okkur er innrætt? Viðskiptavinurinn hefur alltaf rétt fyrir sér og þarf ekki að brosa, hann borgar og má heimta. Er þetta brosleysi sölumenningarmótun eða sá náttúran um að setja okkur í vinsemdarkæli? Fraus brosið fast í munnherkjum þennan níu mánaða vetur sem við þraukum á norðurslóð eða formyrkvaðist það í skammdegisdrunganum sem ekkert undir Afríkusól þekkir?

Eða var það tíminn sem við týndum? Hvarf brosið í svartan svelg tímahraks og klukkuþrældóms? Þið eigið klukkur, við eigum tíma, segja Afríkumenn.

Hvert fór brosið?

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

#1 MOVIE IN THE WORLD
★★★★★ „GRÍPANDI, SNJÖLL OG SNILLDARLEGA OFIN. EIN AF BESTU MYNDUM LEIKSTJÓRANS FRÁ UPPHAFI. EIN AF ALBESTU MYNDUM ÁRSINS.“ -T.V., BIOVEFURINN
★★★★ „TÖFF, BRENGLUÐ OG ÖGRANDI“ - EMPIRE
„HALDIÐ YKKUR FAST!“ - TIME OUT
GONE GIRL 16
DRACULA 16
THE EQUALIZER 16
SMÁHEIMAR L

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

GONE GIRL	KL 4.45 - 8 - 11	16
GONE GIRL LÚXUS	KL 4.45 - 8 - 11	16
DRACULA	KL 5.45 - 8 - 10.15	16
THE EQUALIZER	KL 8 - 10.45	12
THE MAZE RUNNER	KL 5.30 - 8 - 10.30	12
LET'S BE COPS	KL 5.45 - 8 - 10.20	12
PÓSTURINN PÁLL ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L
AÐ TEMJA DREKANN 2 ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L
SMÁHEIMAR 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

GONE GIRL	KL 5.45 - 9	16
THE EQUALIZER	KL 9	16
BOYHOOD	KL 5.40 - 9	L
PARÍS NORÐURSINS	KL 5.45 - 8 - 10.15	12
VONARSTRÆTI	KL 6	14

Miðasala á: eMiði
FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði NÁNAR Á SMARABIO.IS/BYLTING

LAUGARÁS BÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI
GONE GIRL ★★★★★ -T.V., biovefurinn ★★★★ -EMPIRE 16
DRACULA 16
A WALK AMONG THE TOMBSTONES 16
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
SMÁHEIMAR L ÍSL TAL
PÓSTURINN PÁLL L ÍSL TAL

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
GONE GIRL	4, 7, 10	16
DRACULA UNTOLD	6, 8, 10	16
WALK AMONG TOMBSTONES	5:45, 8, 10:20	16
SMÁHEIMAR	3:50	L
PÓSTURINN PÁLL 2D	4	L

AUKAKRÓNUR 5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is
FRÁBÆR GRÍNMYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA MEÐ STEVE CARELL
ALEXANDER and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day L
FRÁBÆR NÝ ÍSLENSK GAMANMYND
AFINN L
FRÁ ÞEIM SÖMU OG FÆRÐU OKKUR THE CONJURING
ÞESSI FÆR HÁRIN TIL AÐ RÍSA ★★★
THE CONJURING ANNABELLE 16
ROBIN WILLIAMS MILA KUNIS PETER DINKLAGE MELISSA LEO
THE ANGRIEST MAN IN BROOKLYN
ROBIN WILLIAMS KVEÐUR OKKUR Í ÞESSARI STÓRSKEMMTILEGU GAMANMYND 12
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY L
TÖFRAHÚSIÐ L
DRACULA 16

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ALEXANDER	KL. 4 - 6 - 8 - 10:10	L
THE ANGRIEST MAN IN BROOKLYN	KL. 6 - 8 - 10:10	12
ANNABELLE	KL. 8 - 10:10 - 11:40	16
ANNABELLE VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	VIP
AFINN	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL TAL	KL. 4 - 6	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 9	L
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 4:10	10
FLUGVÉLAR: BJÖRGUNARSVEITIN ÍSL TAL 2D:	KL. 4	L
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D:	KL. 6:20	12

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

ALEXANDER	KL. 6 - 8 - 10	L
THE ANGRIEST MAN IN BROOKLYN	KL. 10:20	12
ANNABELLE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
DRACULA UNTOLD	KL. 8 - 10:10	16
AFINN	KL. 5:40 - 8	L
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES 2D:	KL. 5:40	10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

ALEXANDER	KL. 6	L
ANNABELLE	KL. 10:40	16
AFINN	KL. 5:40 - 8 - 10:20	L
IF I STAY	KL. 8 - 10:20	12
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20 - 8	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

ALEXANDER	KL. 6 - 8	L
GONE GIRL	KL. 8	16
ANNABELLE	KL. 10:55	16
AFINN	KL. 10	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL TAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ALEXANDER	KL. 6 - 8	L
THE ANGRIEST MAN IN BROOKLYN	KL. 10:20	12
ANNABELLE	KL. 10	16
AFINN	KL. 8	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL TAL	KL. 6	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

30% afsláttur

1049 kr. kg

Verð áður ~~1498~~ kr. kg

Grísagúllas eða grísasnitsel

ÍSLENSKT

Íslensk framleiðsla!

Nýtt!

Eldhúsið

Rifið naut - Pulled Beef, 500g 1898 kr./pk.

Rifinn grís - Pulled pork, 500g 1298 kr./pk.

ÍSLENSKT

ÍSLENSKT

1089 kr. kg

Goða lambalæri frosið

599 kr. kg

Verð áður ~~698~~ kr. kg

SS súpukjöt í poka

ÍSLENSKT

30% afsláttur

589 kr. kg

Verð áður ~~849~~ kr. kg

Grísahakk

ÍSLENSKT

Heitt og klárt

Coca-Cola

*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

1299 kr. tvennan

Krónan Árbæ · Krónan Bíldshöfða · Krónan Breiðholti · Krónan Granda · Krónan Hvaleyrarbraut · Krónan Lindum · Krónan Mosfellsbæ · Krónan Reykjavíkurvegi · Krónan Vallakór · Krónan Akranesi · Krónan Reyðarfirði · Krónan Selfossi · Krónan Vestmannaeyjum

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl

Líður best á toppnum

Jón Daði Böðvarsson sló í gegn í sínum fyrsta mótsleik með A-landsliði karla en hann skoraði eitt marka Íslands í 3-0 sigrinum á Tyrkjum. Hann gerði sér grein fyrir því að hann var ekki þekktasta nafnið á skýrslunni.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is
Valgarður Gíslason
valli@365.is
Frá Riga í Lettlandi

NÆR HANN AÐ FYLGJA EFTIR DRAUMABYRJUNINNI? Jón Daði Böðvarsson á hótelinu í Ríga í gær.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

FÓTBOLTI Jón Daði Böðvarsson gerði sér manna best grein fyrir því, þegar byrjunarlið Íslands í leiknum gegn Tyrklandi í síðasta mánuði var kynnt, að flestir myndu staldra við nafn hans.

Þessi 22 ára Selfyssingur á ekki langan landsliðsferil að baki og hafði aðeins komið við sögu í þremur vináttulandsleikjum áður en stóra tækifærið kom gegn Tyrkjum. Jón Daði nýtti tækifærið til hins ýtrasta, átti stórleik og skoraði fyrsta markið í mögnuðum 3-0 sigri Íslands.

„Þetta hefur verið litríkt og skemmtilegt,“ sagði Jón Daði við Fréttablaðið á hóteli landsliðsins í Ríga í gær. Jón Daði og félagar hans verða í eldlínunni í kvöld þegar þeir mæta Lettlandi á Skonto-leikvanginum. Miðað við frammistöðu Jóns Daða er erfitt að taka hann út úr byrjunarliðinu, þó svo að Alfreð Finnbogason sé nú kominn til baka eftir sín meiðsli.

„Ég hef alltaf haft það á tilfinningunni að Lars [Lagerbäck] og Heimir [Hallgrímsson, landsliðsþjálfarar] séu ánægðir með mig. Þeir sýndu mér mikið traust með því að gefa mér tækifæri gegn Tyrkjum og það var frábært að finna fyrir því.“

Enginn í fýlu í landsliðinu

Jón Daði var einnig ánægður með að fá tækifæri til að sýna sig og sanna fyrir stuðningsmönnum íslenska landsliðsins. „Ég skynjaði það alveg að ég væri ekki þekktasti maðurinn í liðinu og bjóst við að einhverjir myndu ekki þekkja nafnið mitt. Það var því frábært að ná að sýna þeim að maður er góður í fótbolta og ekki langt frá hinum í liðinu. Það verður ekki stærra hjá manni en að spila með A-landsliðinu og það var skemmtilegt að koma inn í það umhverfi sem óþekkt andlit.“

Hann sagðist ekki vita hvort hann væri í byrjunarliðinu í kvöld en að hann myndi taka við því hlutverki sem honum yrði úthlutað. „Það fer enginn í fýlu í þessum hópi. Þetta er það flott teymi og við gerum okkur fulla grein fyrir því að við erum hér sem fulltrúar okkar þjóðar. Hver og einn gerir það sem ætlast er til af honum.“

Lengi að finna rétta stöðu

Jón Daði spilaði með uppeldisfélaginu á Selfossi alla tíð, þar til hann gekk í raðir norska úrvalsdeildarfélagsins Viking í ársbyrjun 2013. Hann segir að þar hafi hann loksins fundið sína réttu stöðu á knattspyrnuvellinum.

„Það hefur gengið illa að finna hvaða staða hentar mér best. Ég hef gegnt ýmsum hlutverkum; spilað úti á kanti, á miðjunni og sem sóknartengiliður. En ég lít á mig sem hreinræktaða „níu“, að spila sem fremsti sóknarmaður,“ segir hann.

„Ég hef hraða og er góður í að koma mér á bak við varnarlínuna og ná þannig að ógna markinu. Ég tel mig þó geta bætt mig enn meira sem framherji og unnið í ýmsum þáttum sem gerir mig að enn betri leikmanni.“

Jón Daði og Kolbeinn Sigþórsson náðu mjög vel saman í áðurnefndum leik gegn Tyrkjum og sá fyrrnefndi segir það frábært að spila með sóknarmanni eins og Kolbein sér við hlið.

„Við erum ólíkir leikmenn. Hann er virkilega góður í að halda boltanum og er sterkur í teignum. Ég er aðeins meira léttleikandi og er úti um allt. Fyrir leikinn förum við mjög vel yfir hvað við ætluðum að gera og náðum að fylgja því eftir. Vonandi verður framhald á því.“

Leikur Lettlands og Íslands hefst á Skonto-leikvanginum klukkan 18.45 í kvöld og verður í beinni textalýsingu á Vísi.

> **Við erum ólíkir leikmenn. Hann er virkilega góður í að halda boltanum og er sterkur í teignum. Ég er aðeins meira léttleikandi og er úti um allt.**
>
> *Jón Daði um muninn á honum og Kolbeini Sigþórssyni.*

Aldrei unnið tvo fyrstu leikina

Íslenska karlalandsliðið hefur aldrei unnið tvo fyrstu leiki sína í undankeppni EM eða HM. Liðið er nú í fimmta sinn í þeirri stöðu að mæta í leik tvö með sigur á bakinu en hefur tapað í sömu stöðu í öll hin fjögur skiptin. **- óój**

LEIKUR TVÖ EFTIR SIGUR Í FYRSTA LEIK Í UNDANKEPPNUM HM OG EM

UNDANKEPPNI EM 2016
Fyrsti leikur: 3-0 sigur á Tyrklandi
Annar leikur: Á móti Lettlandi í kvöld
Dagar á milli leikja: 31

UNDANKEPPNI HM 2014
Fyrsti leikur: 2-0 sigur á Noregi
Annar leikur: 0-1 tap fyrir Kýpur
Dagar á milli leikja: 4

UNDANKEPPNI EM 2008
Fyrsti leikur: 3-0 sigur á Norður-Írlandi
Annar leikur: 0-2 tap fyrir Danmörku
Dagar á milli leikja: 4

UNDANKEPPNI EM 1992
Fyrsti leikur: 2-0 sigur á Albaníu
Annar leikur: 1-2 tap fyrir Frakklandi
Dagar á milli leikja: 98

UNDANKEPPNI HM 1986
Fyrsti leikur: 1-0 sigur á Wales
Annar leikur: 0-3 tap fyrir Skotlandi
Dagar á milli leikja: 35

Prófraun fyrir liðið

Lars Lagerbäck vill fá annan góðan leik hjá Íslandi.

FÓTBOLTI Ísland mætir Lettlandi í Ríga í kvöld en á blaðamannafundi landsliðsins sagði Lars Lagerbäck, annar þjálfaranna, að hann hefði ekki orðið var við vanmat í íslenska leikmannahópnum.

Landsliðið vann í síðasta mánuði frábæran 3-0 sigur á Tyrkjum og mætir í kvöld lemstruðu liði Lettlands sem er talsvert lægra skrifað á styrkleikalista FIFA.

„Það er oft erfitt að takast á við væntingarnar, bæði hjá leikmönnum og aðilum sem standa utan liðsins,“ sagði Lagerbäck á fundinum í gær. „Væntingar aukast með velgengninni og þá er auðvelt að halda að við séum betri en við erum.“

Lagerbäck er minnugur þess að íslenska liðið átti slæma leiki í síðustu undankeppni og hefur ítrekað verið rætt um tapleikinn í Kýpur sem kom nokkrum dögum eftir góðan sigur á Noregi. „Þetta verður því prófraun fyrir okkur – að sýna að við getum átt tvo góða leiki í röð.“ Hér fyrir ofan er gengi liðsins undir hans stjórn í næsta alvöru leik eftir sigur.

Lagerbäck hefur áður haft orð á því að leikurinn gegn Tyrklandi hafi verið einn sá besti sem hann hafi upplifað á sínum 37 ára þjálfaraferli.

„Þetta er það sem mér finnst svo athyglisvert við fótbolta – að reyna að komast að því hvað það var sem olli því að liðið small svona vel saman. Og af hverju það ætti ekki að geta gert það í hverjum leik.“

En hann ítrekar að einbeiting og þolinmæði séu lykilatriði. „Við ætlum okkur til Frakklands en til þess þurfum við að klára níu leiki til viðbótar.“ **- esá**

Næsti keppnisleikur eftir sigurleik í tíð Lars Lagerbäck

11. sept 2012: 0-1 tap á móti Kýpur
16. október 2012: 0-2 tap á móti Sviss
7. júní 2013: 2-4 tap á móti Slóveníu
11. október 2013: 2-0 sigur á Kýpur
15. október 2013: 1-1 jafntefli við Noreg
10. október 2014: Mæta Lettum í kvöld
Samtals: 1 sigur, 1 jafntefli, 3 töp

ÁTÖK Njarðvíkingurinn Logi Gunnarsson í baráttunni við Brynjar Þór Björnsson, fyrirliða KR. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

DOMINOS DEILD KARLA Í KÖRFU 2014-15

KR-NJARÐVÍK 92-78 (49-35)

KR: Michael Craion 29/18 fráköst, Björn Kristjánsson 15/7 fráköst, Darri Hilmarsson 14/4 fráköst, Finnur Atli Magnússon 9/6 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 9, Helgi Már Magnússon 8/5 fráköst, Illugi Auðunsson 5, Þórir Guðmundur Þorbjarnarsson 2, Þorgeir Kristinn Blöndal 1.

Njarðvík: Logi Gunnarsson 15, Mirko Stefán Virijevic 13/15 fráköst, Dustin Salisbery 13/5 fráköst, Ólafur Helgi Jónsson 9, Hjörtur Hrafn Einarsson 8, Maciej Stanislav Baginski 7, Ágúst Orrason 5, Oddur Birnir Pétursson 4, Ólafur Aron Ingvason 2, Rúnar Ingi Erlingsson 2.

STJARNAN-TINDASTÓLL 80-85 (46-30)

Stjarnan: Dagur Kár Jónsson 19/5 stoðsendingar, Jarrid Frye 18/10 fráköst/5 stoðsendingar, Justin Shouse 18/7 stoðsendingar, Marvin Valdimarsson 14/8 fráköst, Sigurður Dagur Sturluson 5, Jón Orri Kristjánsson 4/8 fráköst, Ágúst Angantýsson 2/4 fráköst.

Tindastóll: Myron Dempsey 22/10 fráköst, Helgi Rafn Viggósson 18/7 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 15, Darrel Keith Lewis 14/7 fráköst/6 stoðsendingar/3 varin skot, Ingvi Rafn Ingvarsson 13/4 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 3/5 fráköst/7 stoðsendingar.

SNÆFELL-FJÖLNIR 84-65 (38-31)

Snæfell: William Henry Nelson 30/19 fráköst, Austin Magnus Bracey 18/4 fráköst, Sigurður Á. Þorvaldsson 13/6 fráköst, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 13/5 fráköst, Stefán Karel Torfason 10, Snjólfur Björnsson 0/5 fráköst..

Fjölnir: Daron Lee Sims 26/10 fráköst, Arnþór Freyr Guðmundsson 13/9 fráköst, Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson 8, Ólafur Torfason 7/4 fráköst, Garðar Sveinbjörnsson 5, Valur Sigurðsson 4/4 fráköst, Davíð Ingi Bustion 2.

SKALLAGR.-KEFLAVÍK 65-70 (31-31)

Skallagrímur: Tracey Smith 28/16 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 14/4 fráköst, Páll Axel Vilbergsson 10, Davíð Ásgeirsson 7/6 fráköst, Ármann Örn Vilbergsson 3, Daði Berg Grétarsson 3.

Keflavík: Guðmundur Jónsson 18/7 fráköst, Damon Johnson 18/5 fráköst, Gunnar Einarsson 15/4 fráköst, William Thomas Graves VI 9/14 fráköst, Valur Orri Valsson 5, Eysteinn Bjarni Ævarsson 4, Reggie Dupree 1, Arnar Freyr Jónsson 0/5 stoðsendingar.

ÓSIGRANDI ÞESSA STUNDINA Jóhann Jóhannsson og félagar í Aftureldingu eru enn taplausir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

OLÍS DEILD KARLA Í HANDBOLTA 2014-15

ÍR - AFTURELDING 23-25 (10-13)

ÍR - Mörk (skot): Björgvin Hólmgeirsson 11/5 (20/5), Sturla Ásgeirsson 4 (10), Bjarni Fritzson 3 (5), Davíð Georgsson 2 (3), Jón Heiðar Gunnarsson 2 (3), Aron Örn Ægisson 1 (1), Arnar Birkir Hálfdánsson (9).

Varin skot: Svavar Már Ólafsson 7 (22, 32%), Arnór Freyr Stefánsson 3 (13/1, 23%).

Afturelding - Mörk (skot): Jóhann Jóhannsson 6 (8), Jóhann Gunnar Einarsson 5/1 (8/1), Örn Ingi Bjarkason 5 (10), Elvar Ásgeirsson 2 (4), Gunnar Þórsson 2 (4), Árni Bragi Eyjólfsson 2 (4), Böðvar Páll Ásgeirsson 2 (5), Birkir Benediktsson 1 (2), Ágúst Birgisson (1).

Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 19 (41/4, 46%), Pálmar Pétursson (1/1, 0%).

HAUKAR - VALUR 25-24 (14-14)

Haukar: Janus Daði Smárason 6, Adam Haukur Baumruk 4, Árni Steinn Steinþórsson 4, Þröstur Þráinsson 3, Einar Pétur Pétursson 3, Jón Þorbjörn Jóhannsson 2, Heimir Óli Heimisson 1, Þórarinn Leví Traustason 1, Arnar Ingi Guðmundsson 1.

Valur: Finnur Ingi Stefánsson 8, Guðmundur Hólmar Helgason 4, Ómar Ingi Magnússon 3, Geir Guðmundsson 2, Kári Kristján Kristjánsson 2, Vignir Stefánsson 2, Bjartur Guðmundsson 1, Alexander Örn Júlíusson 1, Elvar Friðriksson 1.

FH - HK 36-28 (18-11)

FH (markahæstu menn): Ragnar Jóhannsson 9, Halldór Ingi Jónasson 6, Magnús Óli Magnússon 5, Benedikt Reynir Kristinsson 4, Ásbjörn Friðriksson 3, Ísak Rafnsson 3, Henrik Bjarnason 3.

HK: Leó Snær Pétursson 7, Andri Þór Helgason 5, Þorgrímur Smári Ólafsson 4.

ÍBV - STJARNAN 29-28 (13-14)

ÍBV - Mörk (skot): Einar Sverrisson 7 (11), Theodór Sigurbjörnsson 6/2 (9/2), Andri Heimir Friðriksson 5 (11), Grétar Þór Eyþórsson 3 (3), Agnar Smári Jónsson 3 (6), Dagur Arnarsson 2 (2), Hákon Daði Styrmisson 1 (1), Magnús Stefánsson 1 (1), Svavar Kári Grétarsson 1 (2), Guðni Ingvarsson (2).

Varin skot: Henrik Vikan Eidsvag 16/1 (34/4, 47%), Kolbeinn Aron Arnarson 3 (13/2, 23%).

Stjarnan - Mörk (skot): Starri Friðriksson 9/5 (14/6), Hrannar Bragi Eyjólfsson 5 (5), Sverrir Eyjólfsson 4 (4), Andri Hjartar Grétarsson 4 (7), Egill Magnússon 4 (12), Víglundur Jarl Þórsson 2 (5), Eyþór Magnússon (1), Ari Magnús Þorgeirsson (3).

Varin skot: Björn Ingi Friðþjófsson 9 (28/1, 32%), Sigurður Ingiberg Ólafsson 5 (15/1, 33%).

VANNST ÞÚ Í GÆR?

SÍBS HAPPDRÆTTI

VINNINGASKRÁ SÍBS

10. FLOKKUR 2014
ÚTDRÁTTUR 9. október 2014

Nissan Leaf rafbíll kr. 5.000.000

72357

Aukavinningar kr. 100.000

72356 72358

Kr. 500.000

4159 6802 6831 7670 45059 49820 68156 72122 76479 77912

Kr. 50.000

191	5244	8779	13776	18698	22094	27121	32701	37331	41853	45971	50647	54228	59827	63365	67911	71108	75050
576	5404	9045	14479	18753	22281	27199	32826	37613	41934	46109	50911	54244	59863	63471	68421	71116	75830
1368	5493	9268	14721	18818	22614	27223	33142	38280	42374	46380	50920	54303	60338	63557	68432	71586	76461
1504	6239	9926	14859	19130	23346	27298	33297	38519	42813	46994	51119	54316	60543	64176	68661	71670	76863
1537	6332	10965	15497	19156	23987	28985	33663	38706	42984	47662	51231	55924	60860	64517	68801	72161	77228
1739	6883	11090	15795	19561	24546	29326	33690	39603	43032	48281	51465	56212	60967	65167	68949	72347	77518
2087	7029	11327	16741	19932	24637	29532	33769	39623	43209	48478	51807	56632	61316	65310	69527	72814	77559
2238	7193	11353	16915	20172	24704	30183	34257	40139	43408	48534	52134	57001	61507	65754	69706	72866	78279
2317	7244	11562	16939	20576	24957	30416	35280	40337	43610	48837	52198	58108	61746	65755	69741	72938	78467
2737	7329	11639	17075	20948	25172	31210	35656	40407	43867	48892	52353	58212	61805	65864	69781	73065	78607
3471	7537	11852	17181	21319	25613	31365	35962	40625	44345	49347	53579	58462	61810	66711	69944	73166	79202
3666	7832	12163	17694	21375	25776	32073	36293	40653	44407	50042	53667	58807	62502	67084	70236	73273	79561
4258	8224	12680	17824	21968	25908	32091	36330	40699	44771	50202	53987	59237	62856	67409	70973	74287	
5037	8301	12979	18376	22015	26924	32419	36875	40801	45434	50411	54092	59818	63207	67550	71008	74551	

Vöruúttekt hjá N1

kr. 25.000

134	4206	8492	13242	18130	21451	26905	30022	36032	39322	44673	49822	53998	58739	63093	67283	71881	76313
279	4410	8951	13336	18522	21687	27014	30090	36292	39774	44724	49884	54053	58838	63163	67389	71965	76347
298	4682	8959	13405	18523	21846	27049	30335	36331	39777	44734	50048	54245	58933	63220	67397	72007	76407
338	4787	9046	13591	18611	22175	27144	30609	36420	40204	44855	50149	54319	59782	63228	67475	72141	76477
358	5232	9050	13688	18670	22223	27178	30718	36426	40341	44864	50184	54685	59787	63279	67549	72571	76486
411	5291	9177	13758	18688	22379	27192	30985	36481	40598	44948	50271	54993	59814	63559	67656	72661	76930
524	5336	9330	13857	18854	22878	27378	31044	36548	40669	45098	50362	55183	59858	63575	67666	72985	76965
548	5441	9509	14216	18897	23040	27459	31185	36552	40908	45100	50466	55210	59904	63627	68612	73171	77000
601	5452	9576	14229	18952	23275	27509	31351	36707	41130	45161	50486	55444	60099	63628	69089	73217	77115
828	5535	9678	14247	19007	23319	27513	31382	36840	41387	45185	50543	55511	60107	63786	69148	73221	77220
1127	5833	9722	14318	19029	23559	27628	31556	36851	41735	45341	50697	55523	60135	63957	69154	73259	77521
1247	5926	9974	14323	19368	23825	27809	31787	37224	41808	45404	50978	55605	60419	63959	69262	73300	77640
1286	6079	10067	14414	19527	23980	27867	32018	37359	41883	45492	51035	55630	60425	63995	69544	73417	78029
1452	6255	10183	14632	19560	24003	27915	32210	37395	41917	45512	51532	56227	60453	64077	69699	73575	78070
1627	6369	10251	14844	19565	24156	27987	32389	37413	41989	45558	51706	56291	60492	64084	69875	73969	78161
1693	6451	10333	14904	19643	24277	28003	32543	37451	42055	46148	51712	56401	60537	64090	69932	74071	78559
2050	6462	10389	14937	19729	24583	28337	32645	37604	42059	46368	51989	56659	60573	64157	69979	74081	78572
2096	6503	10779	14989	19759	24589	28461	32790	37612	42320	46400	51995	56760	60590	64698	70212	74130	78791
2161	6510	10866	14990	19791	24920	28489	32796	37690	42812	46446	52016	56886	60758	65101	70216	74219	78819
2270	6732	11212	15621	19921	25098	28614	32880	37760	42856	46567	52245	57017	60994	65536	70484	74358	78849
2474	6754	11225	16041	20193	25100	28652	32886	37783	43068	46895	52456	57139	61214	65762	70731	74452	78896
2608	6779	11257	16206	20240	25122	28774	32952	37804	43087	46937	52492	57206	61245	66140	70942	74597	78984
3186	6989	11324	16394	20259	25251	28778	33298	37846	43112	46995	52526	57332	61354	66168	71064	74729	79314
3192	7247	11438	16470	20360	25380	28801	33347	38229	43163	47126	52793	57346	61365	66393	71082	74757	79668
3237	7444	11630	16528	20375	25826	29006	33683	38328	43437	47186	52931	57411	61419	66408	71164	74863	79704
3294	7469	11952	16873	20620	26069	29009	33738	38809	43579	47382	52972	57495	61565	66508	71185	74868	79780
3452	7550	12058	16964	20715	26070	29073	33967	38901	43613	47442	53195	57554	61683	66655	71301	74994	79782
3595	7741	12647	17138	20803	26168	29218	34810	38903	43614	47590	53364	57924	61878	66667	71312	75336	79792
3650	7745	12815	17241	20823	26193	29277	35350	39084	43762	48329	53381	57999	61970	66763	71556	75357	79878
3667	8004	12852	17538	20831	26257	29282	35419	39112	43782	48993	53439	58224	62243	66841	71606	75400	
3844	8082	12861	17781	21054	26312	29535	35542	39116	43818	49219	53540	58497	62350	66973	71671	75829	
4015	8097	13093	17928	21196	26444	29622	35696	39191	43894	49503	53796	58538	62574	67053	71751	75864	
4106	8470	13129	18005	21407	26809	29791	35770	39281	44323	49745	53804	58547	63092	67179	71868	75983	

Kr. 15.000

133	5341	10022	14129	17815	22829	26320	31051	35766	40038	44740	49419	53711	59074	63263	68172	71645	75842
209	5462	10032	14143	18070	22935	26462	31203	35829	40306	44811	49428	53908	59116	63487	68184	71756	75882
299	5481	10294	14254	18115	22956	26504	31252	36019	40314	44853	49556	54000	59166	63522	68263	71806	75885
425	5491	10380	14263	18281	23000	26528	31291	36027	40592	44899	49591	54019	59194	63553	68276	71865	76058
494	5564	10385	14339	18374	23142	26638	31407	36122	40612	44960	49651	54381	59217	63603	68311	71880	76240
903	5646	10557	14368	18410	23150	26758	31474	36289	40692	45093	49707	54606	59240	63678	68363	71983	76327
1016	5692	10572	14429	18565	23168	26785	31571	36308	40783	45106	49751	54622	59388	63783	68400	71985	76410
1024	5696	10826	14607	18697	23207	27053	31751	36340	40841	45206	49878	54675	59686	63835	68451	71995	76823
1039	5743	10938	14627	18864	23208	27060	31768	36501	40859	45238	49951	54717	59795	63846	68479	72052	76852
1131	5805	10986	14651	18880	23216	27066	31999	36615	40957	45293	50072	54739	59871	63854	68709	72061	76939
1281	5935	11018	14674	18892	23229	27071	32001	36683	40981	45372	50135	54927	59917	64068	68746	72132	77107
1519	6140	11028	14741	19008	23314	27165	32061	36708	41131	45562	50288	55050	60016	64210	68780	72213	77213
1533	6259	11086	14781	19070	23370	27212	32209	36956	41210	45574	50306	55182	60036	64236	68800	72216	77366
1629	6267	11194	14841	19085	23419	27284	32371	36985	41237	45757	50325	55200	60177	64304	68925	72221	77421
1650	6269	11336	14919	19142	23472	27486	32411	37110	41391	45852	50402	55258	60253	64336	68972	72349	77611
1704	6302	11421	15080	19177	23548	27491	32502	37142	41505	46118	50535	55374	60260	64375	69023	72388	77629
1729	6596	11428	15094	19332	23617	27505	32533	37146	41522	46143	50558	55420	60284	64504	69123	72525	77729
1860	6646	11469	15112	19594	23628	27517	32609	37150	41530	46165	50618	55571	60292	64571	69141	72622	77793
2027	6706	11509	15185	19610	23684	27627	32671	37155	41624	46261	50721	55645	60371	64860	69217	72642	77801
2212	6758	11527	15187	19649	23717	27676	32731	37171	41680	46357	50828	55828	60447	64900	69236	72914	77829
2234	6929	11549	15245	19832	23824	27724	32751	37262	41702	46375	50860	55887	60461	64920	69238	72924	77950
2468	7114	11595	15346	19969	23992	27726	32772	37270	41965	46551	50865	55979	60517	64927	69319	73054	77971
2627	7182	11601	15431	20055	24041	27730	32845	37390	41995	46643	50873	56037	60535	64991	69351	73086	78042
2656	7309	11608	15433	20116	24077	27951	32949	37404	42191	46657	51150	56058	60555	65030	69365	73220	78047
2760	7489	11623	15490	20145	24093	28022	33005	37483	42254	46834	51168	56388	60582	65053	69411	73318	78052
2777	7609	11661	15554	20226	24172	28055	33239	37575	42280	46884	51287	56522	60612	65223	69425	73480	78068
2812	7742	11667	15587	20250	24336	28068	33278	37794	42299	46905	51297	56593	60678	65510	69505	73601	78180
3055	7936	11746	15680	20369	24362	28199	33303	37816	42352	46945	51345	56683	60791	65544	69519	73667	78318
3058	8032	11898	15806	20455	24477	28283	33359	37891	42373	47051	51364	56685	60806	65579	69577	73696	78395
3067	8222	12175	15956	20631	24529	28356	33394	37908	42439	47094	51403	56689	60925	65602	69704	73702	78531
3202	8332	12213	16130	20669	24581	28383	33419	37927	42964	47323	51591	56758	60943	65609	69739	73771	78835
3449	8346	12369	16239	20703	24586	28457	33584	37993	43139	47349	51640	56771	61047	65611	69834	73773	78873
3480	8388	12430	16273	21138	24665	28505	33678	38010	43165	47413	51698	56865	61149	65658	69862	73810	78899
3492	8405	12454	16325	21252	24715	28689	33684	38233	43316	47467	51823	56897	61258	65769	69903	73811	79109
3547	8438	12458	16422	21254	24760	28715	33824	38249	43365	47639	52000	57021	61438	65777	69919	73831	79148
3556	8459	12482	16468	21263	24812	28776	33873	38283	43398	47698	52126	57042	61494	65956	69938	73836	79182
3573	8510	12516	16599	21408	24935	28806	33962	38309	43438	47821	52154	57113	61564	65995	69951	73865	79190
3580	8513	12570	16678	21415	24944	28833	34106	38344	43448	47935	52215	57168	61566	66156	70005	73908	79191
3703	8575	12719	16737	21447	25088	29213	34350	38483	43702	47940	52277	57196	61627	66402	70041	74103	79197
3742	8670	12728	16749	21513	25197	29305	34516	38528	43719	47944	52324	57216	61716	66470	70294	74181	79218
4361	8710	12800	16776	21770	25201	29394	34538	38645	43912	48081	52369	57408	61774	66565	70344	74297	79311
4377	8897	12878	16815	21807	25211	29771	34715	38723	43946	48107	52560	57486	61843	66634	70452	74339	79328
4399	8961	13096	16958	21867	25316	29775	34828	38744	44058	48219	52579	57625	61975	66702	70502	74372	79420
4510	8993	13128	16969	21915	25463	29952	34861	38928	44082	48331	52704	57646	62035	67099	70515	74380	79545
4579	9005	13140	17008	21933	25648	29961	34897	39088	44098	48409	52848	57707	62280	67168	70580	74654	79658
4610	9090	13207	17227	21950	25727	30020	35037	39094	44131	48457	52989	57879	62285	67336	70625	74704	79674
4660	9199	13286	17343	21960	25747	30057	35099	39189	44146	48483	53155	57938	62360	67387	70723	74717	79696
4744	9301	13492	17568	21989	25800	30165	35531	39515	44184	48569	53181	57964	62393	67418	70725	74795	79726
4763	9420	13512	17573	22078	25856	30351	35546	39608	44201	48667	53251	58114	62523	67440	70957	74835	79727
4777	9434	13738	17653	22137	25901	30525	35582	39822	44341	48711	53303	58355	62663	67498	71055	75257	79777
4822	9476	13763	17655	22207	25953	30866	35612	39860	44360	48977	53313	58406	62708	67660	71087	75265	79861
5128	9605	13969	17729	22243	26099	30870	35634	39929	44397	49006	53320	58485	62915	67679	71136	75282	79962
5131	9650	13971	17774	22600	26136	30871	35679	39965	44414	49194	53535	58575	62979	67823	71229	75459	
5286	9915	14004	17775	22694	26176	30877	35684	39974	44604	49392	53618	58601	63085	67952	71350	75595	

H:N Markaðssamskipti / SÍA

Tryggðu þér miða
á sibs.is eða í síma 560 4800

Afgreiðsla vinninga hefst þann 20. október 2014
Birt án ábyrgðar um prentvillur

DRÖGUM ÚT RÍFLEGA 600 MILLJÓNIR Á ÁRINU

DRÖGUM ÚT NISSAN LEAF RAFBÍL Í HVERJUM MÁNUÐI

RÚV kl. 18.25
Fótbolti

Forkeppni EM karla í fótbolta. Bein útsending frá leik Íslands og Lettlands í forkeppni EM.

Í KVÖLD

Mike and Molly

STÖÐ 2 KL. 20.30 Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.

Logi

STÖÐ 2 KL. 19.45 Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttarstjórnandi.

Our Idiot Brother

STÖÐ 2 KL. 22.05 Gamanmynd með Paul Rudd, Elizabeth Banks, Zooey Deschanel og Emily Mortimer í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Ned sem hefur sérstaka hæfileika til að koma sér í vandræði.

FM 957 kl. 16.00
FM 95Blö

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina með góðri tónlist.

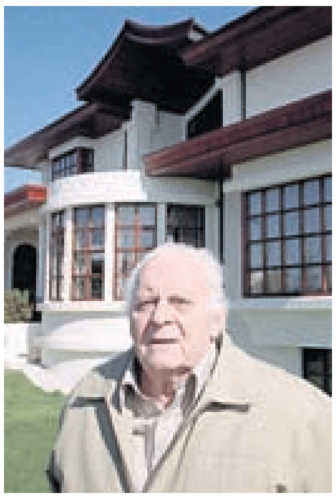
FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

LÆKNIRINN DÆLDI Í HANA LYFJUM

Dóttir **Markúsar Kristjánssonar** lést vegna lyfjamisnotkunar. Markús gagnrýnir óheftan aðgang dótturinnar að lyfjum en undir höndum hefur hann útskrift frá einu apóteki sem sýnir að einn læknir skrifaði upp á ríflega tvö þúsund töflur af sterku verkjalyfi á sjö mánaða tímabili.

Setti svip sinn á umhverfið

Kjartan Sveinsson, sem er nýlátinn, var kallaður arkitekt þjóðarinnar þrátt fyrir að vera ekki arkitekt. Samt risu hús eftir hann út um borg og bí í þúsundavís frá árunum 1960 og allt fram á tíunda tug þessarar aldar.



Þær elska fótbolta

Þær **Bríet Bragadóttir**, **Jovana Cosic** og **Rúna Kristín Stefánsdóttir** eru dómarar í efstu deildum knattspyrnunnar og ræðust þar inn í karlavígi. Þær segja starfið gefa góða möguleika á ferðalögum um heiminn.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 White Collar
11.05 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Notting Hill
15.00 Foodfight
16.30 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar.
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Logi
20.30 Mike and Molly
20.55 NCIS. Los Angeles Fjórða þáttaröðin um starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.
21.40 Louie Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York ásamt því að reyna að koma sér á framfæri sem uppistandari. Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.
22.05 Our Idiot Brother
23.35 The Watch
01.15 Phil Spector
02.45 Snitch
04.35 Notting Hill

SPORT
besta sætið

07.00 Svíþjóð - Rússland
11.35 Gummersbach - Magdeburg
13.05 Slóvakía - Spánn
14.45 Svíþjóð - Rússland
16.25 Stjarnan - Zvezda 2005
18.05 Meistaradeild Evrópu
18.35 Tyrkland - Tékkland BEINT
20.45 Leiðin til Frakklands
22.00 Lettland - Ísland
23.40 Holland - Kasakstan
01.20 Leiðin til Frakklands

SPORT 2
enski boltinn

07.00 England - San Marínó
11.15 Tottenham - Southampton
12.55 Premier League Review
13.50 Hull - Crystal Palace
15.35 Messan
16.50 Leicester - Burnley
18.35 Wales - Bosnía-Herseg. BEINT
20.40 Premier League World 2014
21.10 England - San Marínó
22.50 Wales - Bosnía-Hersegóvína
00.30 Chelsea - Arsenal

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

16.20 Raising Hope
16.40 The Secret Circle
17.25 The Carrie Diaries
18.10 Britain's Got Talent
20.30 X-factor UK
21.15 Grimm
22.00 In The Flesh
23.40 Ground Floor
00.05 The Carrie Diaries
03.10 X-factor UK
03.55 Grimm
04.40 In The Flesh
05.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** UKI **08.50** Elías **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Hello Kitty **09.34** Skógardýrið Húgó**09.56** Tommi og Jenni **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Hvellur keppnisbíll **10.38** Latibær **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram!**12.24** Svampur Sveinsson**12.45** UKI**12.50** Elías **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Hello Kitty **13.34** Skógardýrið Húgó**13.56** Tommi og Jenni **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Hvellur keppnisbíll **14.38** Latibær **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson**16.45** UKI**16.50** Elías **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Hello Kitty **17.34** Skógardýrið Húgó**17.56** Tommi og Jenni **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Hvellur keppnisbíll**18.38** Latibær **19.00** Skrímsli í París**20.30** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.50 Strákarnir
18.15 Frasier
18.35 Friends
19.00 Seinfeld
19.25 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Réttur
21.00 The Mentalist
21.40 A Touch of Frost
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.45 Shameless
00.40 Life's Too Short
01.10 Fringe
01.55 Réttur
02.40 The Mentalist
03.20 A Touch of Frost
05.00 It's Always Sunny in Philadelphia
05.25 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

12.10 Spy Kids 4
13.40 Happy Gilmore
15.15 Dolphin Tale
17.05 Spy Kids 4
18.35 Happy Gilmore
20.10 Dolphin Tale an.
22.00 Stand Up Guys
01.15 Game of Death
02.50 Stand Up Guys

RÚV

14.10 Ástareldur
15.00 Ástareldur
15.50 U21 landsleikur í knattspyrnu *(Danmörk-Ísland)*
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 Fréttir
18.20 Veðurfréttir
18.25 Forkeppni EM karla í fótbolta *(Lettland - Ísland)* Bein útsending frá leik Íslands og Lettlands í forkeppni EM.
20.50 Hraðfréttir
21.15 Útsvar *(Reykjanesbær - Reykjavík)* Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmaður er Sigmar Guðmundsson. Spurningahöfundur og dómari er Stefán Pálsson. Stjórn útsendingar. Helgi Jóhannesson.
22.25 EM forkeppni - samantekt
22.50 Illdeilur
00.10 Banks yfirfulltrúi – Hjartans mál
01.40 Útvarpsfréttir í 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
14.45 Friday Night Lights
15.30 Survivor
16.15 Growing Up Fisher
16.40 Minute To Win It Ísland
17.40 Dr.Phil
18.20 The Talk
19.00 The Biggest Loser Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný. Í þessari þáttaröð einbeita þjálfarar sér hins vegar ekki eingungis að keppendum, heldur heilu og hálfu bæjarfélögum sem keppendur koma frá. Nú skulu fleiri fá að vera með!
19.45 The Biggest Loser
20.30 The Voice
22.00 The Tonight Show
22.40 Law & Order. SVU
23.25 Fargo
00.15 Hannibal
01.00 The Tonight Show
01.40 The Tonight Show
02.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 PGA Tour 2014
11.00 Inside The PGA Tour 2014
11.25 Golfing World 2014
12.15 European Tour 2014
15.15 PGA Tour 2014
18.55 2014 Players Championship Official
19.45 Inside The PGA Tour 2014
20.10 Golfing World 2014
21.00 PGA Tour 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

OUTLET MARKAÐUR
Á KORPUTORGI

KORPU OUTLET

ALLT AÐ 80% AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI:

MAX JAKKI
ÁÐUR 16.900
NÚ 7.990

PACK RENND PEYSA
ÁÐUR 9.900
NÚ 2.990

LUCY SUPER SLIM BUXUR
ÁÐUR 9.990
NÚ 1.990

SELECTED next
JACK & JONES® VILA
VERO MODA®

FÖSTUDAGSPLATAN

Það er platan II með Unknown Mortal Orchestra.

Karin Sveinsdóttir, söngkona Young Karin

Glimmerbuxur og hipsteraföt

Fallegasti og gáfaðasti vinahópurinn í Reykjavík, að eigin sögn, verður með markað á Bravó á laugardag.

„Ég tók meistaramánaðartiltekt í skápnum og þetta er afrakstur þess," segir Margrét Erla Maack, en hún verður með fatamarkað á laugardaginn ásamt Berglindi Pétursdóttur, sem er betur þekkt sem bloggarinn Berglind festival, Steinþóri, manninum hennar, og Birni Teitssyni. „Ég ætla að selja föt sem hafa verið í uppáhaldi lengi. Mikið af þessu eru föt sem ég notaði í sjónvarpinu og kominn tími á að einhver annar en ég sjáist í þeim," segir Margrét, en meðal þess sem hún ætlar að selja er kjóll sem hún var í á Edduverðlaununum 2012. „Ég verð líka með mikið af búningum og grínfötum sem ég er hætt að nota, svo allir verðandi grínarar eru velkomnir," segir Margrét. „Við ætlum svo að skiptast á að plötusnúðast og erum mikið að pæla í að skiptast á að vera búðarfólk, það gæti verið fyndið," segir Margrét.

„Við erum bara að fara að selja ógeðslega mikið af fötum og hlutum. Við Steinþór vorum að flytja svo við erum með fullt af dóti," segir Berglind Pétursdóttir. „Það verður fullt af ónotuðum hipsterafötum, sumt enn með verðmiðanum á. Vínilplötur og DVD á dúndurverði, glænýir gelluskór, loðfeldir, glimmerbuxur og gæjaleg vesti," segir Berglind. „Björn ætlar svo að selja allar sínar veraldlegu eigur, því hann segist aðeins hafa morgundaginn til þess að lifa fyrir og vonina um að einn daginn muni hann bragða franskan ost." Markaðurinn verður eins og áður sagði á laugardaginn á Bravó, sem er á horni Klapparstígs og Laugavegs frá klukkan 13-17. **- asi**

SELUR UPPÁHALDSFÖTIN Margrét Erla Maack verður með úrval af fallegum flíkum.

URRIÐAHOLT, NORÐURHLUTI 2.ÁFANGI
FORKYNNING DEILISKIPULAGSTILLÖGU

Skipulagsnefnd Garðabæjar hefur vísað tillögu að deiliskipulagi 2.áfanga norðurhluta Urriðaholts til forkynningar í samræmi við 3.mgr.40.greinar Skipulagslaga nr.123/2010.

Tillagan gerir ráð fyrir 161-181 íbúðareiningum í blandaðri byggð. Þar af verða um 121-141 íbúð í fjölbýli, 24 í raðhúsum, 12 í parhúsum og 4 í einbýlishúsum. Leitast er við að skapa fjölbreytni í húsgerðum og lifandi tengsl bygginga og götурýma. Hæð og fyrirkomulag húsa leitast við að taka mið af skjólmyndum eftir því sem hægt er og að solar og útsýnis njóti sem víðast.

Forkynning stendur til 29.október. Meðan á forkynningu stendur er tillagan aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar, gardabaer.is og á heimasíðu Urriðaholts, urridaholt.is. Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á því að koma með ábendingar sem verða teknar til umfjöllunar við endanlega mótun tillögunnar. Skal þeim skilað skriflega til skipulagstjóra Garðabæjar fyrir 29.október.

Almennur kynningarfundur verður haldinn þriðjudaginn 14.október kl. 16.00 í Flataskóla.

Á fundunum verður tillagan kynnt, spurningum svarað og opnað fyrir umræður. Á fundinum verða einnig kynntar tillögur að breytingum á deiliskipulagi Vesturhluta Urriðaholts sem nær til Mosagötu.

Skipulagsstjóri Garðabæjar

GARÐABÆR
www.gardabaer.is
Tækni- og umhverfissvið

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE
Insafe
SAFT

Hvatning til aðgerða

Josh Fox er staddur á landinu. Sýnir brot úr nýju myndinni sinni í Bíói Paradís í kvöld.

„Þetta er eins og pílagrímsferð fyrir mig," segir bandaríski leikstjórinn Josh Fox sem staddur er hér á landi með fríðu föruneyti Yoko Ono, sem kveikti á friðarsúlunni í gær. „Ég kem aftur á hverju ári af því að þetta er stórkostleg leið til að fagna friði." Josh hlaut friðarverðlaunin árið 2010 fyrir heimildarmynd sína Gasland, sem fjallar um neikvæð áhrif olíuborana á samfélög í Bandaríkjunum og var tilnefnd til Óskarsverðlauna.

Fox vinnur nú að annarri heimildarmynd sem fjallar um loftslagsbreytingar. Leikstjórinn mun sýna brot úr myndinni sinni í Bíói Paradís á morgun en hún er ennþá í vinnslu. Eftir sýninguna verða umræður. „Loftslagsbreytingar eru eitthvað sem við erum að upplifa alls staðar í heiminum – meiri sjávarhæð, meiri veðurhamfarir, súrnun sjávar og eyðilegging umhverfisins sem við stólum á. Á Íslandi er ótrúleg hefð fyrir friði og endurnýjanlegri orku þannig að það er frábær staður til að sýna verkið í vinnslu."

Geimferðastofnun Bandaríkjanna, NASA, segir 97% loftslagsvísindamanna sammála um að loftslagsbreytingar séu líklega af manna völdum en samt er þetta mikið deilumál í heimalandi Josh, Bandaríkjunum. „Það er olíu- og gasiðnaðurinn sem hefur verið að búa til og dreifa röngum upplýsingum um þetta áratugum saman. Það líkist tóbaksiðnaðinum á þann hátt, að tóbaksfyrirtæki neituðu áratugum saman að sígarettur yllu heilsuvandamálum. Það sem er virkilega illt er að þessi fyrirtæki vita að sígarettur valda heilsuvandamálum líkt og olíu- og gasfyrirtæki vita að þau valda loftslagsbreytingum. Strategía þeirra er að skapa efa í huga fólks."

„Það er efinn sem lamar menn. Ef þú ert ekki viss þá læturðu ekki til skarar skríða. Við, sem teljum okkur siðmenntuð, erum viss, niðurstöðurnar eru mjög skýrar og allir vita sannleikann. En olíu- og gasiðnaðurinn reynir að villa um fyrir fólki þar sem menn vilja halda í völd sín," segir Josh. „Þetta er mikið hættuástand sem við erum stödd í."

Josh segir að heimildarmyndir hans séu hvatning til aðgerða. „Gasland og Gasland 2 fengu fólk til að leggjast í aðgerðir og nú eru að rísa upp hreyfingar gegn vökvabroti (e. fracking) víðs vegar um heiminn. Ég vona að nýja myndin mín geti bæði hvatt fólk til aðgerða en einnig skemmt þeim, þetta er ekki svartsýn mynd. Þetta er þunglyndislegt umræðuefni en myndin er full af von af því að hún fjallar um fólk í krísu og sýnir hvernig okkar bestu eiginleikar geta birst þegar þannig stendur á."

thorduringi@frettabladid.is

PÍLAGRÍMSFERÐ Fox kemur á hverju ári vegna friðarverðlaunanna.

> **Myndin er full af von af því að hún fjallar um fólk í krísu og sýnir hvernig okkar bestu eiginleikar geta komið út í miðjunni á krísu.**
>
> *Josh Fox, leikstjóri.*

Rísandi stjarna í raftónlist á landinu

Pye Corner Audio spilar hér um helgina. Með áhrifaríkari raftónlist samtímans.

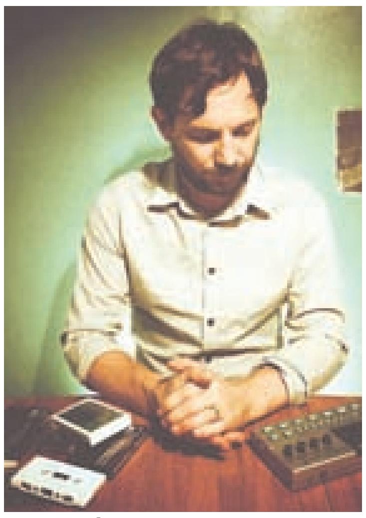
Í kvöld mun breski raftónlistarmaðurinn Pye Corner Audio troða upp á Paloma Bar ásamt Good Moon Deer og DEEP PEAK. „Þetta er hugmynd Martins Jenkins, sem hefur skapað einhverja áhrifaríkustu raftónlist seinni ára," segir Bob Cluness tónlistarblaðamaður.

„Pye Corner Audio er byggt á þeirri hugmynd að tónlistin sé endurútgáfa á gömlum snældum sem búnar voru til af dularfullum einstaklingi sem kallaði sig The Head Technician. Martin lýsir þessu sem leið til að firra sig ábyrgð á tónlistinni," segir Bob en tónlistin er undir áhrifum frá hinni nostalgísku fagurfræði í kringum VHS-spólur.

„Fólk á sjöunda og áttunda áratugnum hugsaði mjög mikið um framtíðina. Þetta skín í gegnum tónlist og sjónvarpsþætti áratugarins, með framsýnni raftónlist eins og Vangelis og radíófónískri vinnustofu BBC, sem gerði tónlist fyrir vísindaskáldskap eins og Dr. Who. Tilraunakennd og stórskrítin tónlist var sem sagt notuð í meginstraumssjónvarpi, slíkt þú upplifir maður ekki svo glatt í dag," segir Bob. Hugmyndin í kringum Pye Corner Audio er því eiginlega hugmynd um framtíð sem hefði getað orðið. „Þetta hljómar eins og ef Delia Derbyshire hefði haft meiri áhrif á teknó og diskó heldur en Kraftwerk. Tónlistin skírskotar aftur til þessarar sérstöku tegundar módernisma sem lét sig dreyma um framtíðina og fljúgandi bíla."

thorduringi@frettabladid.is

BOB CLUNESS



NOSTALGÍSK FAGURFRÆÐI Pye Corner Audio er dulræn raftónlist.

Boston sófi 279.900,-

A WORLD OF INSPIRATION
the PIER
FOR YOUR HOME

ANTON & BERGUR

OPIÐ Í DAG 11.00-23.00 THE PIER AKUREYRI

Days svefnsófi 99.900,-

DÖMUKVÖLD Í KVÖLD
Í THE PIER AKUREYRI

ÖLGERÐIN BÝÐUR UPP Á ÍSKALDAR VEIGAR. EKKI MISSA AF GÓÐU KVÖLDI!

Myndarammi 5.990,-
nú 4.792,-

Blómakassi 5.990,-
nú 4.792,-

Gína 9.990,-
nú 7.992,-

Vegghilla 7.990,- **nú 6.392,-**

Love 6.990,-
nú 5.592,-

Töskur frá 4.990,- **nú 3.992,-**

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SMÁVÖRUM

Krukka
4.290,- **nú 3.432,-**

Krukka 4.990,-
nú 3.992,-

4.990,- **nú 3.992,-**

2.990,- **nú 2.392,-**

Bókabox 990,- **nú 792,-**

Blaðagrind 12.990,- **nú 10.392,-**

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Allir í Toronto

Söng- og leikkonan **Selma Björnsdóttir** er þessa dagana stödd í Toronto í Kanada í vinnuferð. Hún birti skemmtilega mynd af sér og Ásgeiri Trausta á Facebook-síðu sinni í vikunni, en hún hitti hann alveg óvænt úti á götu þar. „Heimurinn er fáránlega lítill! Rákumst á Ásgeir Trausta og hljómsveit á leiðinni heim úr vinnunni í dag. Ætlum á tónleika með þeim í kvöld á Lee's Palace. Íslendingar eru að taka Toronto yfir," skrifaði hún við myndina.

- asi

Sjötta bók Ragnars

Ný bók rithöfundarins **Ragnars Jónassonar** kemur út þann 23. október. Bókin ber titilinn Náttblinda og er sjötta skáldsaga hans. Að þessu sinni segir Ragnar sögu af lögreglumanni á Siglufirði sem er skotinn með haglabyssu af stuttu færi um miðja nótt, ungri konu sem flýr norður undan ofbeldisfullum sambýlismanni og sjúklingi sem er lagður inn á geðdeild í Reykjavík gegn vilja sínum. Breska bókaforlagið Orenda Books hefur tryggt sér útgáfuréttinn þar í landi, en eldri bækur Ragnars hafa verið gefnar út í Þýskalandi.

- jhh

Mest lesið VÍSIR

1 Emil: Fyrir mér er Guð enn raunverulegri en áður
2 Farþegavél Icelandair breytt í fimmtíu sæta lúxusvél
3 Eldarnir dragi nafn sitt af nornahárinu
4 Írska smjörfjallið fer allt í kálfafóður
5 Óttast óhugsandi harmleik vegna ebólu
6 Ferguson: Rétt hjá Van Gaal að stokka upp spilin strax

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

AFMÆLISDÝNAN – Reynir

AFMÆLIS AFSLÁTTUR 20 PRÓSENT

20 ÁRA AFMÆLI

Reynir Sigurðsson
stofnandi Betra Baks

BETRA BAK

Í TILEFNI 20 ÁRA AFMÆLIS BETRA BAKS HÖFUM VIÐ FENGIÐ STÆRSTA OG EINN VIRTASTA DÝNUFRAMLEIÐANDA Í HEIMI – **SERTA** – TIL AÐ FRAMLEIÐA ALGJÖRLEGA EINSTAKA, SÉRHANNAÐA AFMÆLISDÝNU FYRIR OKKUR. DÝNAN ER NEFND EFTIR STOFNANDA FYRIRTÆKISINS REYNI SIGURÐSSYNI.

Síðasta sending seldist upp á fáeinum dögum.
AFMÆLISDÝNAN Reynir ER KOMIN AFTUR!

SERTA – REYNIR heilsurúm

Stærð	Dýna og Classic-botn	Tilboðs-verð
120x200	119.900	**95.920**
140x200	139.900	**111.920**
160x200	169.900	**135.920**
180x200	190.900	**152.720**

Einnig fáanleg 192x203
eingöngu með Premium botni

ANNIVERSARY EDITION
Reynir
SPECIALLY MADE FOR BETRA BAK BY Serta

- Vandað 5 svæðaskipt pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Steyptar kantstyrkingar.
- Hægt að endasnúa.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 30 cm.
- Val um fleiri en eina gerð af botni.
- Val um nokkrar gerðir af löppum.

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Opið virka daga frá kl. 10-18
og laugardaga frá kl. 11-16

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is