SKOÐUN Teitur skrifar um vanmetna fylgikvilla krabbameinsmeðferðar. 11

MENNING Sjö glæný íslensk tónverk frumflutt í Dómkirkjunni. 22

LÍFIÐ Grínistinn Þorsteinn Guðmundsson heldur námskeið í uppistandi. 30

SPORT Íslenska landsliðið hefur haldið markinu hreinu í fjórum og hálfum leik. 26

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
11. nóvember 2014
265. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

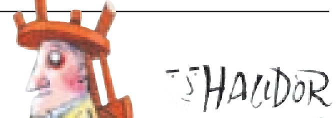
FRÉTTIR

Námsmenn féllu
Sjálfsvígsárásarmaður olli dauða tæplega fimmtíu námsmanna í Nígeríu. 8

Börn leigjenda verr sett Hlutfallslega fleiri börn leigjenda búa við bág kjör en þeirra sem greiða af húsnæðislánum. 2

Verða af tekjum 200 starfsmenn á Suðurnesjum missa yfirvinnu. Áfall, segir formaður starfsmannafélags. 2

Betri samskipti Leiðtogar Kína og Japans hittust í gær en þeir reyna að bæta stirð samskipti. 8



10

Bolungarvík	0°		NA	8
Akureyri	-2°		N	2
Egilsstaðir	0°		NA	2
Kirkjubæjarkl.	4°		NA	4
Reykjavík	2°		NA	4

Vaxandi NA-átt í dag og víða allhvasst eða hvasst í kvöld. Dálítil úrkoma SA-, S- og V-til. Hiti um eða undir frostmarki fyrir norðan en frostlaust og að 8 stigum S-til. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ÓLÍK SÝN Sama dag og ríkisstjórnin kynnti eina umfangsmestu efnahagsaðgerð Íslandssögunnar gerði fólk sér ferð á Austurvöll til að mótmæla aðgerðum ríkisstjórnarinnar. Áttatíu milljörðum íslenskra króna verður varið í niðurfærslu húsnæðisskulda. Leigjendur krefjast aðgerða í sína þágu.

6.900 umsóknir um leiðréttingu óleystar

Leiðrétting á höfuðstól verðtryggðra húsnæðislána var kynnt í gær. Tíu prósent umsókna óafgreidd. Forsætisráðherra segir niðurstöðurnar uppfylla öll fyrirheit en formaður Samfylkingarinnar segir aðgerðina nýtast þeim best sem eigi mest.

EFNAHAGSMÁL Tæplega 7.000 af þeim 69 þúsund umsóknum sem ríkisskattstjóra bárust um leiðréttingu verðtryggðra húsnæðislána eru óafgreidd, eða um tíu prósent. Gert er ráð fyrir að lokið verði við að afgreiða þær innan sex vikna. Um er að ræða lán þar sem hagir hjóna eða einstaklinga hafa breyst mikið undanfarin sex ár.

Aðgerðir ríkisstjórnarinnar um leiðréttingu á höfuðstól verðtryggðra húsnæðislána voru kynntar í Hörpu í gær. Niðurstöður hvers og eins er hægt að nálgast á heimasíðu leiðréttingarinnar í dag. „Niðurstöðurnar munu uppfylla þau fyrirheit sem gefin voru um leiðréttingu verðtryggðra húsnæðislána. Niðurstöðurnar eru betri en ráð var fyrir gert þegar leiðréttingarfrumvarpið var lagt fram fyrr á árinu," sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra á kynningunni.

Heildarfjárhæð leiðréttingarinnar verður 150 milljarðar króna og skiptist þannig að 80 milljörðum verður veitt í niðurfærslu höfuðstóls húsnæðislána og 70 milljörðum í séreignarsparnað við inngreiðslu á höfuðstól lána.

4.000
hjón og einstaklingar fara úr neikvæðu eigin fé í jákvætt eigið fé.

➜ Skuldahlutfall íslenskra heimila lækkar um 11 prósent og verður 94 prósent af vergri landsframleiðslu.

Að meðaltali fá hjón 1,5 milljónir í leiðréttingu og einstaklingar 1,1 milljón króna. Í kynningu ríkisstjórnarinnar á aðgerðunum segir að séu úrræðin nýtt til fulls gætu skuldir heimilanna lækkað um 20 prósent að meðaltali.

Um 70 prósent samþykktra umsókna um leiðréttingu renna til einstaklinga sem skulda minna en 15 milljónir króna og heimila sem skulda minna en 30 milljónir króna. Stærstur hluti fer til einstaklinga sem skulda 10 til 20 milljónir króna og hjóna sem skulda 20 til 30 milljónir króna.

Þá mun ríflega helmingur, eða 55 prósent, renna til einstaklinga sem eiga fjórar milljónir króna í eigin fé í húsnæði sínu og hjóna sem eiga minna en 13 milljónir króna.

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir kynninguna hafa staðfest að aðgerðirnar nýtist þeim best sem mest hafi á milli handanna. „Við lögðum til aðgerðir til að mæta þeim sem lentu í raunverulegu misgengi og keyptu á versta tíma fyrir hrun. Það fólk er núna skilið eftir í sínum skuldavanda en miklum peningum varið til að lækka skuldir hjá fólki sem er ekki í neinum skuldavanda og þekkir hann bara af afspurn," segir Árni Páll.

- fbj / sjá síður 4 og 6

Þúað á íslenska leikkonu:

Börnin fengu nóg af illskunni

FÓLK „Þetta er söngleikur fyrir börn á miðstigi í grunnskóla sem fjallar um stelpu sem er strítt í skólanum af því að hún er með fæðingarblett sem þekur stóran part af andlitinu," segir Ólöf Jara Skagfjörð leikkona. Hún leikur þessa dagana í Wanda's World. Það er fyrsta hlutverkið sem hún fær greitt fyrir síðan hún flutti til New York.

„Það er gaman að segja frá því að ég leik vondu stelpuna í leikritinu og í lok leikritsins á einni sýningunni fengu krakkarnir nóg af þessari illsku minni og púuðu hástöfum á mig."

- asi / sjá síðu 30

SPURNING DAGSINS

Guðrún, var hægðarleikur að finna upp þetta lyf?

Já, það var skítlétt.

Sprotafyrirtækið Lipid Pharmaceuticals hefur þróað nýtt lyf gegn hægðatregðu. Guðrún M. Ásgrímsdóttir er framkvæmdastjóri fyrirtækisins.

Formaður Starfsmannafélags Kópavogs segir samninga einkennast af miklum málamiðlunum beggja:

Afstýrðu verkfalli á allra síðustu stundu

KJARAVIÐRÆÐUR „Ég er afskaplega ánægður með að við skyldum ná að afstýra verkfalli með öllum þeim óþægindum sem því hefði fylgt,“ sagði Ármann Kr. Ólafsson, bæjarstjóri Kópavogs.

Kjarasamningar bæjarins við Starfsmannafélag Kópavogs (SFK) voru undirritaðir klukkan hálf sjö í gærmorgun, hálftíma áður en verkfall átti að hefjast.

Ármann telur niðurstöðuna farsæla fyrir alla og segist þakklátur aðilum beggja vegna borðs fyrir að ná að klára málið. Jófríður Hanna Sigfúsdóttir, formaður SFK, segir samninginn einkennast af miklum málamiðlunum en félagið setti fram nokkur skilyrði sem það taldi sig ekki geta vikið frá. Þar á meðal var tryggt að svokölluð háskólabókun félli ekki úr samningum.

„Hefði háskólabókunin fallið algjörlega út, eins og bæjaryfirvöld vildu, þá væri í raun verið að hindra viðkomandi starfsmenn í að vera í Starfsmannafélagi Kópavogs, þar sem þeir hafa verið í ár og áratugi,“ sagði Jófríður. Hún telur að með heildarendurskoðun á starfsmati verði hún óþörf. „Við bindum vonir við að í næsta kjarasamningi verði launataflan leiðrétt enn meira. Þá mun hún ná að halda utan um háskólamenntaða aðila, þá þurfum við enga háskólabókun.“

Ármann bæjarstjóri segir að fljótlega verði farið í þessa heildarendurskoðun. „Það er stórt verkefni og yfirgripsmikið.“ - nej

VANSVEFTA Jófríður segir viðræðurnar hafa verið erfiðar og lítið hafi verið sofið áður en samningur var undirritaður. MYND/AÐSEND

REIÐI Mikil reiði er í mótmælendum vegna aðgerða ríkisstjórnarinnar en mótmælin fóru þó friðsamlega fram. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Skipuleggjandi mótmælanna segist hvergi nærri hættur:

Segir peningum dælt í bankaöfl

MÓTMÆLI Um 2.500 manns komu saman á Austurvelli til þess að mótmæla verkum ríkisstjórnarinnar. Leifur Eiríksson, einn skipuleggjenda mótmælanna, segir að peningum sé dælt í bankaöfl frekar en grunnmannréttindi og að það sé ein ástæða þess að hann hafi mótmælt í gær. Honum þótti mótmælin ganga vel.

„Þetta voru náttúrulega önnur mótmælin. Það er erfiðara að fylgja svona eftir,“ segir Leifur og bendir á að það séu ef til vill margir sem hafi fengið öryggistilfinninguna þar sem svo margir mættu síðast. Hann segist ekki hættur að mótmæla. „Skítnum er bara sópað undir teppi og látið eins og hann sé ekki þarna. Og teppið er orðið ansi skítugt.“ - joe

Utanríkisráðherra í reisu:

Gunnar Bragi í ferð til Japans

JAPAN Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra er um þessar mundir staddur í opinberri heimsókn í Japan.

Gunnar sat fund með Fumio Kishida, japönskum starfsbróður sínum, þar sem þeir ræddu meðal annars samskipti ríkjanna, aukið samstarf og norðurslóðamál.

Að fundi loknum gáfu ráðherrarnir út sameiginlega yfirlýsingu um að vinna að auknum viðskiptum, samvinnu þjóðanna og vinnu á sviði orkumála.

Heimsókn Gunnars Braga lýkur 13. nóvember. - joe

Tveir stungnir til bana:

Ísraelar féllu í hnífstunguárás

ÍSRAEL Tveir Ísraelar létu lífið í gær eftir að hafa orðið fyrir hnífstunguárás Palestínumanna. Samkvæmt fréttavef BBC var fyrri árásin gerð á hermann í Tel Avív en sú síðari átti sér stað í Alon Shvut á Vesturbakkanum. 26 ára gömul kona lét lífið og tveir menn særðust áður en árásarmaðurinn var skotinn til bana af öryggissveitum.

Samband Ísraela og Palestínumanna er, venju samkvæmt, eldfimt og ljóst að ekki þarf mikið að gerast til að bardagar hefjist á nýjan leik. -joe

Fleiri börn leigjenda búa við verri kjör

Börn leigjenda búa frekar við lífskjaravanda en börn þeirra sem eiga húsnæði og greiða af lánum. Formaður Leigjendasamtakanna segir ekkert gert fyrir þennan hóp. Hann vill ráðast í rannsókn á afleiðingum þess að búa við húsnæðisvanda.

SAMFÉLAGSMÁL Fleiri börn sem búa við lífskjaravanda búa hjá foreldrum sem leigja húsnæði en þeim sem greiða húsnæðislán. Þetta kom fram í Hagtíðindum Hagstofu Íslands sem birt voru í gær.

Jóhann Már Sigurbjörnsson, stjórnarformaður Samtaka leigjenda á Íslandi eða Leigjendasamtakanna, segist hafa áhyggjur af þessu ástandi, þetta sé hópur sem fái litla sem enga aðstoð og að staðreyndin sé sú að brotið sé á lagalegum rétti þessara barna.

Foreldrar 28 prósent þeirra barna sem búa í leiguhúsnæði voru undir lágtekjumörkum árið 2013 og tæplega 21 prósent þeirra bjó við skort á efnislegum gæðum. Á sama tíma bjuggu 7,5 prósent barna á heimilum með húsnæðislán undir lágtekjumörkum og fimm prósent bjuggu við skort á efnislegum gæðum.

„Við erum búin að leita álits umboðsmanns barna varðandi þetta,“ segir Jóhann. Hann segir að umboðsmaður hafi ekki tekið skýra afstöðu en lýst yfir áhyggjum sínum. Þegar álits var leitað lágu þessar formlegu tölur þó ekki fyrir en Leigjendasamtökin tóku saman staðreyndir sem byggðu á tölum frá ASÍ og fleiri samtökum. Tölurnar leiddu í ljós að um ellefu þúsund börn búa við húsnæðisvanda.

Jóhann er hræddur um að staðan sé jafnvel verri en kemur fram í tölum Hagstofunnar þar sem upplýsingar um leigumarkaðinn byggja á þinglýstum samningum. „Neytendasamtökin gerðu rannsókn þar sem fram kom að það væri að meðaltali 20-30 prósenta munur á markaðsverðinu og verðinu sem Þjóðskrá gefur upp.“

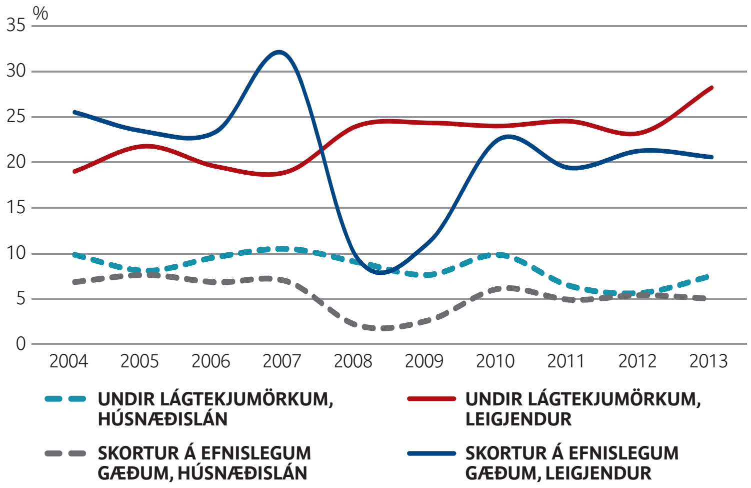
Jóhann vill ráðast í rannsókn á högum þessara barna í samstarfi við grunnskólana í landinu og hyggjast Leigjendasamtökin biðja um styrki til þessa á komandi vikum. „Þetta er rosalegur fjöldi barna. Þetta er í raun tvíþættur vandi. Annars vegar þessi hópur sem er undir fátæktarmörkum og hins vegar að langtímaleiga er á bilinu eitt til þrjú ár í mesta lagi.“ Hann bendir á að þetta merki að börnin flytji oft ásamt fjölskyldum sínum. „Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að tíðir flutningar barna á grunnskólaaldri skila sér í skertri námsgetu auk þess sem börn í slíkum aðstæðum standa samfélagslega verr að vígi heldur en hin börnin.“

Jóhann hefur fundað með borgarstjóra og beðið um fleiri úrræði fyrir leigjendur á höfuðborgarsvæðinu en hann segir lítið um úrbætur í farveginum. Þetta sé áhugavert í ljósi tíðinda gærdagsins um skuldaniðurfellinguna sem skilar sér einvörðungu til þeirra sem þegar eiga húsnæði.

nanna@frettabladid.is

HLUTFALL BARNA SEM BÚA Á HEIMILUM UNDIR LÁGTEKJUMÖRKUM EÐA SEM SKORTIR GÆÐI

– eftir stöðu á húsnæðismarkaði



21% barna í leiguhúsnæði bjó við skort á efnislegum gæðum.

Hátt í 200 starfsmenn verða af tekjum vegna niðurskurðar á Suðurnesjum:

Áfall að missa fasta yfirvinnu

REYKJANESBÆR Stefán Benjamín Ólafsson, formaður Starfsmannafélags Suðurnesja, telur líklegt að einhverjir starfsmenn bæjarins muni endurskoða stöðu sína í kjölfar fregna af uppsögnum á fastri yfirvinnu og akstursstyrkjum.

Tillögur þess efnis voru samþykktar af bæjarráði fyrir helgi. Fastir akstursstyrkir skulu afnumdir en enn verði greitt fyrir akstur samkvæmt akstursdagbók og unna yfirvinnu.

„Þetta er mikið áfall fyrir alla en þó sérstaklega þá sem missa fasta yfirvinnu,“ segir Stefán Benjamín Ólafsson, formaður Starfsmannafélags Reykjanesbæjar. „Hátt í 200 starfsmenn verða þarna af tekjum og í ofanálag munu útsvar og fasteignaskattar hækka.“

Böðvar Jónsson, bæjarráðsulltrúi Sjálfstæðisflokksins og sá eini sem greiddi atkvæði gegn tillögunni, segir aðgerðirnar gerðar í alltof miklum flýti. Frekari greininga hafi verið þörf á því hvaða áhrif þær hefðu, hve mikil og á hverja. Ekki hefði verið þörf á aðgerðum fyrr en fyrir mánaðarlok og hefði átt að nýta þann tíma.

„Þetta hefur legið lengi fyrir og búið er að greina afleiðingarnar í bak og fyrir. Það er til að mynda langt síðan yfirmenn voru upplýstir um þetta,“ segir bæjarstjórinn Kjartan Már Kjartansson. Aðgerðin sé því miður aðeins kubbur í stærra púsluspili. - joe

REYKJANESBÆR Óvissa ríkir í kjölfar uppsagnanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GUNNAR

MMC Pajero 3.2 Intense
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 68.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
6.990.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI

VW Tiguan Track&Style TDI
140 hö. Árgerð 2013, dísil
Ekinn 30.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.790.000,-

VW Passat Alltrack 4motion
Árgerð 2013, dísil
Ekinn 117.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.980.000,-

VW Golf A7 Trendl 1.4 TSI 6G
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 75.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.790.000,-

VW Polo 1.4 Comfl. 5 gíra
85 hö. Árgerð 2012, bensín
Ekinn 45.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 1.990.000,-

Skoda Yeti 2.0 TDI
Árgerð 2014, dísil
Ekinn 34.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.940.000,-

Skoda Superb Combi TDI
140 hö. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 45.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.250.000,-

Skoda Octavia Combi
4x4 1.6 TDI. Árgerð 2013, dísil
Ekinn 47.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 3.990.000,-

Skoda Rapid Amb. 1.4 TSI
122 hö. Árgerð 2013, bensín
Ekinn 37.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.190.000,-

Toyota Land Cruiser
150 GX. Árgerð 2012, dísil
Ekinn 35.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 8.680.000,-

Toyota Yaris Hybrid
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 29.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.790.000,-

Toyota Yaris Terra
Árgerð 2011, bensín
Ekinn 79.400 km, beinskiptur
Ásett verð: 1.720.000,-

Toyota Aygo Terra
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 18.500 km, beinskiptur
Ásett verð: 1.790.000,-

Chevrolet Captiva 7 sæta
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 40.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 4.790.000,-

Hyundai IX 35 GLS
Árgerð 2012, bensín/metan
Ekinn 43.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.950.000,-

Kia Sportage III EX 4WD
Árgerð 2013, dísil
Ekinn 34.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.290.000,-

Kia Cee'd EX Sport
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 55.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.890.000,-

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

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

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

SKULDALEIÐRÉTTING RÍKISSTJÓRNARINNAR

SKULDALEIÐRÉTTINGIN KYNNT Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra á fundinum í gær þar sem niðurstöðurnar voru kynntar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stefna á hraðari niðurfellingu skulda en ákveðið var í upphafi

Niðurstöður skuldaleiðréttingar voru kynntar í Hörpu í gær. Ekki er ljóst hve mörgum umsóknum var hafnað. Forsætisráðherra segir niðurstöðurnar betri en búast mátti við. Stefnt að því að stytta úrvinnslutímann vegna betri stöðu í ríkisfjármálum og spara þannig vaxtakostnað.

Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

„Niðurstöðurnar munu uppfylla þau fyrirheit sem gefin voru um leiðréttingu verðtryggðra húsnæðislána. Niðurstöðurnar eru betri en ráð var fyrir gert þegar leiðréttingarfrumvarpið var lagt fram fyrr á árinu,“ sagði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra þegar niðurstöður skuldaleiðréttingar stjórnvalda voru kynntar í Hörpu í gær. „Þannig er meðalleiðréttingin hærri en áætlað hafði verið og hluti eins og tekjudreifing fellur enn betur að væntingum um bætta stöðu fólks með lægri og millitekjur en áætlað var,“ sagði Sigmundur einnig.

Í niðurstöðunum kemur fram að skuldir heimilanna sem verða niðurfærðar muni lækka að meðaltali um tuttugu prósent. Ráðgert er að aðgerðinni verði fulllokið í byrjun árs 2016 í stað ársloka 2017. Með því að stytta úrvinnslutímann telja stjórnvöld sig spara töluverðar upphæðir í vaxtakostnað.

Tillaga verður lögð fram á Alþingi um breytingar á fjáraukalagafrumvarpinu sem liggur fyrir. „Bætt staða í ríkisfjármálunum gerir okkur kleift að fara hraðar í þessar aðgerðir en við gerðum áður ráð fyrir. Ástæða þess að við veljum að fara þá leið er sú að á heildarfjármagninu sem við höfðum áætlað á ríkisfjármálaáætlun í þetta verkefni voru að okkar mati að fara of margir milljarðar í vaxtakostnað og við náum að lágmarka vaxtakostnað við aðgerðirnar með því að hraða prógramminu,“ sagði Bjarni Benediktsson, fjármála-og efnahagsráðherra.

Alls bárust 69.000 umsóknir um skuldaleiðréttingar og að baki þeim standa 105 þúsund einstaklingar. Búið er að reikna út niðurstöður um 90 prósenta þessara umsókna en tíu prósent standa eftir og mun niðurstaða þeirra liggja fyrir í síðasta lagi um áramót. Af þeim umsóknum sem búið er að reikna út er ekki hægt að segja hversu mörgum hefur verið hafnað, að sögn Bjarna.

„Um tíu prósent af heildarumsóknunum eru enn til frekari úrvinnslu út af einhverju viðbótarflækjustigi. Þegar við höfum fengið niðurstöðu í þann þáttinn sjáum við vísbendingu um hvað við fáum tölulega í þessu samhengi,“ segir Bjarni spurður um það hversu mörgum af umsóknunum hafi í raun verið hafnað.

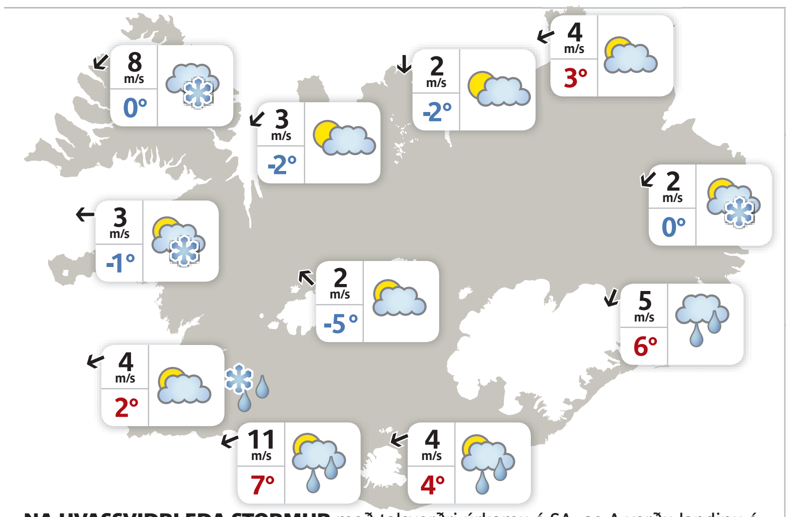
Umsækjendur sem ekki fá leiðréttingu geta kært niðurstöðuna. „Þess vegna er í raun ekki hægt að segja fyrr en kæruleiðin hefur verið tæmd hversu margir sem sóttu um fengu ekki niðurfærslu,“ segir Bjarni. Hann segir tvær ástæður helst liggja þar að baki; að viðkomandi hafi nú þegar fengið lækkun lána sem nemur meira en fjórum milljónum eða hafi ekki haft verðtryggt lán á umræddu tímabili. „Þess vegna er auðvitað spurning hvort þeir sem þannig háttar til hjá séu í raun og veru að fá höfnun eða hvort þeir hafi einfaldlega ekki uppfyllt skilyrðin,“ segir Bjarni.

> **Um 10 prósent af heildarumsóknunum eru enn til frekari úrvinnslu út af einhverju viðbótarflækjustigi.**
> *Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra*

Á fundinum kom fram að meðalleiðrétting á einstakling er 1.350 þúsund krónur og rúmur helmingur rennur til fólks sem er með tekjur undir meðallagi.

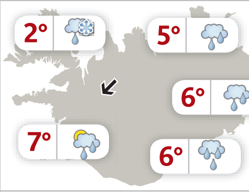
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

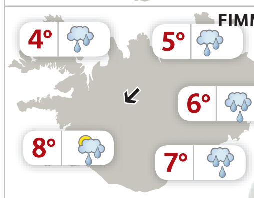


NA-HVASSVIÐRI EÐA STORMUR með talsverðri úrkomu á SA- og A-verðu landinu á morgun og fimmtudag. Hlýnar heldur í veðri. Hiti 0-9 stig, svalast N-lands.

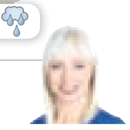
Alicante	16°	Friedrichshafen	14°	New York	17°
Aþena	19°	Gautaborg	10°	Orlando	25°
Basel	13°	Kaupmannahöfn	10°	Ósló	7°
Berlín	12°	Las Palmas	25°	París	15°
Billund	10°	London	13°	San Francisco	16°
Frankfurt	10°	Mallorca	18°	Stokkhólmur	10°



Á MORGUN
10-20 m/s, hvassast NV- og S-til.



FIMMTUDAGUR
10-20 m/s, hvassast NV-til.



Snjólaug Ólafsdóttir
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

heimkaup.is

Kíktu á úrvalið af raftækjum á heimkaup.is

Landsins mesta úrval

...verðið mun koma þér skemmtilega á óvart.

Gildir til 16. nóv. á meðan birgðir endast.

- Örugg vefverslun
- Yfir 10.000 vöru á hagstæðu verði
- Keyrum út 7 daga vikunnar
- Sendum um allt land

Smáratorgi 3 / 201 Kópavogi / 5502700

* Gildir þegar pantað er fyrir 4.000 kr. eða meira.
Afhendum samdægurs á höfuðborgarsvæðinu og daginn eftir víðast hvar á landsbyggðinni.

HEIMKAUP

SKULDALEIÐRÉTTING RÍKISSTJÓRNARINNAR

LEIÐRÉTTINGIN Í TÖLUM

21 þúsund einstaklingar fá leiðréttingu.

35 þúsund hjón fá leiðréttingu.

Öll verðbólga umfram 4% á árunum **2008-2009** er leiðrétt við fullnýtingu leiðréttingarinnar.

Við fullnýtingu leiðréttingar lækkar höfuðstóll verðtryggðra lána um eða **yfir 20%** á næstu 2-3 árum.

Leiðréttingin felur í sér beina **höfuðstólslækkun** og skattfrelsi séreignarsparnaðar við inngreiðslu á höfuðstól.

Höfuðstólslækkun hefst eftir samþykki umsækjenda í desember og skattfrjáls innborgun séreignarsparnaðar á fasteignalán hefst **1. DESEMBER**

Leiðréttingarlán verða afskrifuð að fullu á **rúmu ári** en ekki fjórum árum eins og upphaflega stóð til.

Meðaltal leiðréttingar á umsækjanda er **1.350.000 krónur**

Algengasta upphæð leiðréttingarinnar

til hjóna er 1.400.000 krónur.

á einstakling er 800.000 krónur.

75 prósent af fjárhæð leiðréttingar renna til einstaklinga með **minna en 7 milljónir í árstekjur** og hjóna með **minna en 16 milljónir í árstekjur.**

Fólk sem var **yngra en 50 ára** við forsendubrestinn 2009 fær 68% af fjárhæð leiðréttingarinnar í sinn hlut.

skv. upplýsingum úr kynningu ríkisstjórnarinnar á leiðréttingunni.

Ráðherra hefur meiri áhyggjur af vinnumarkaði en áhrifum niðurfellinga:

Óttast ekki verðbólguáhrifin

Það myndi engin áhrif hafa á niðurfærslu á höfuðstóli fasteignaskulda heimilanna þótt Hæstiréttur dæmdi bankaskatt á slitabú gömlu bankanna ólöglegan. Þetta sagði Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, í samtali við Stöð 2 í gær.

„Þá er ekkert annað að gera en að endurgreiða skattinn. Það hefur engin áhrif á þessa aðgerð,“ sagði Bjarni spurður út í málið. Hann benti á að á þessu ári væru tekjur ríkissjóðs af bankaskattinum yfir 35 milljarðar króna en sagði svo að allt stefndi í að afgangur á fjárlögum yrði um 40 milljarðar.

Þá sagðist Bjarni ekki hafa áhyggjur af verðbólguáhrifum af aðgerðunum. Hann sagði að kaupmáttur heimila myndi vaxa og svigrúm heimila aukast við það að skuldir munu lækka hressilega. „Ég lít á það sem jákvæða hlið þessa máls að heimilin eru að vaxa að styrk,“ sagði Bjarni.

> **Þá er ekkert annað að gera en að endurgreiða skattinn. Það hefur engin áhrif á þessa aðgerð.**

Hann benti jafnframt á að Seðlabankinn spáir því að verðbólgan á næsta ári verði vel innan vikmarka. „Það er sjálfsagt að fylgjast með öllum merkjum um að verðlag kunni að hækka. Við erum ekki að fara inn í neina óvissu umfram það sem verið hefur. Það sem hefur verið að gerast er að verðbólgan er að hrynja,“ sagði Bjarni og benti líka á að verðbólguvæntingar hefðu minnkað. Hann hefði meiri áhyggjur af stöðunni á vinnumarkaði þessa stundina. - jhh

Á BLAÐAMANNAFUNDI Bjarni Benediktsson segir að skattar á slitabúin verði endurgreiddir, ef Hæstiréttur dæmir þá ólögmæta. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hefðu frekar viljað styrkja heilbrigðis- og menntakerfið en lækka skuldir:

Segja forgangsröðunina ranga

Stjórnarandstaðan telur að í stað skuldaleiðréttingarinnar ætti að treysta innviði samfélagsins og greiða niður skuldir ríkissjóðs en dreifa tugum milljarða til lántakenda.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, segir ekki margt nýtt hafa komið fram á því sem hún kallar skrautsýningu í Hörpu í gær.

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar, tekur í sama streng. Honum líst illa á að skattfé sé eytt með þessum hætti. „Þetta eru peningar sem koma úr spítölunum okkar og heilbrigðiskerfinu almennt, úr skólakerfinu, vegakerfinu. Við notum ekki þessa peninga til að greiða niður opinberar skuldir sem eru skuldir okkar allra,“ segir Guðmundur.

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir miklu flaggað hjá ríkisstjórninni. „Það er verið að borga úr ríkissjóði aðgerð sem felur það í sér að þeir betur stæðu fá mest,“ segir hann.

Birgitta Jónsdóttir, þingflokksformaður Pírata, segir erfitt að gera sér grein fyrir því nú hverju aðgerðirnar skili. Þá sé óvissan töluverð þar sem einn bankanna hafi nú þegar ákveðið að höfða mál gegn ríkinu út af bankaskattinum sem á að standa undir aðgerðunum. - hmp

GAGNRÝNIR SKRAUTSÝNINGU Formaður VG segir lítið nýtt hafa komið fram í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Umsækjendur nota rafræna undirskrift til að samþykkja leiðréttinguna:

Svona er leiðréttingin samþykkt

Til þess að skoða leiðréttinguna þarf að fara inn á vefsíðuna leidretting.is.

Vinstra megin á þeirri síðu er hægt að skoða útreikning. Hjá hjónum og sambúðarfólki sem sótti sameiginlega um leiðréttingu birtist útreikningur fyrir báða aðila. Hjá öðrum birtist útreikningurinn sérstaklega fyrir hvern og einn.

Efsta línan birtir útreikning á leiðréttingu lána. Með því að smella á plús er hægt að sjá lán sem liggja til grundvallar. Með því að smella á númer lánsins birtist útreikningur á leiðréttingu þess, sundurliðaður niður á hvern mánuð. Telji fólk að útreikningurinn byggi á röngum upplýsingum, til dæmis að lán vanti eða skráning heimilisfangs sé röng er hægt að gera athugasemd við það á síðunni. Einnig er hægt að kæra til úrskurðarnefndar fjárhæð og útreikning leiðréttingarinnar.

Samþykkt útreikningsins og ráðstöfun leiðréttingarinnar verður að undirrita með rafrænum skilríkjum á korti eða farsíma.

Ef undirrita á með korti er það sett í þar til gerðan kortalesara og smellt á hnappinn undirrita. Því næst er PIN-númer slegið inn. Ef undirrita á með farsíma er GSM-númer slegið inn og smellt á hnappinn undirrita.

Í GSM-síma koma upp skilaboð þar sem staðfesta þarf með PIN-númeri að verið sé að undirrita með rafrænum hætti. Að því loknu er búið að samþykkja útreikninginn og ráðstöfun hans. - jhh

Í SMÁRALIND Fjöldi fólks lagði leið sína í verslanir Símans í gær til að sækja nýtt SIM-kort. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hótel til sölu í 101 Reykjavík

Til sölu er glæsilegt hótel í miðbæ Reykjavíkur.

Rekstur hótelsins hefur gengið vel og afkoman verið góð.

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

Hótelið er með langtímaleigusamning í núverandi húsnæði.

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

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

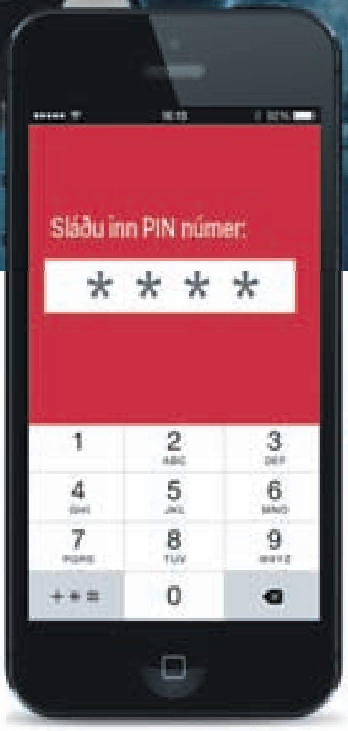
Allar nánari upplýsingar veitir Arnar Sölvason í netfanginu arnar.solva@gmail.com

JÁS Fasteignir ehf - Árni Helgason hdl., lögg. fasteignasali

ENNEMM / SIA / NM64088

Rafræn skilríki

Átt þú von á leiðréttingu?



Búðu þig undir leiðréttinguna með rafrænum skilríkjum í farsíma.

Rafræn skilríki eru nauðsynleg til að samþykkja leiðréttingu verðtryggðra húsnæðislána. Skilríkin geturðu einnig notað við innskráningu í Netbankann. Við hvetjum þig til að fá þér rafræn skilríki í símann þinn strax og búa þig þannig undir leiðréttinguna og framtíðina í rafrænum viðskiptum.

Á islandsbanki.is geturðu slegið inn símanúmerið þitt og athugað hvort þú sért með rétta tegund af SIM korti. Ef þú ert með rétta kortið geturðu komið til okkar og við aðstoðum þig við að virkja skilríkin.

Nánar um rafræn skilríki á islandsbanki.is/skilriki

islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

Allir læknar við störf:

Hlé á verkfalli lækna í vikunni

HEILBRIGÐISMÁL Félagar í Skurðlæknafélagi Íslands verða ekki í verkfalli í þessari viku eins og sagt var í Fréttablaðinu í gær.

Líkt og félagsmenn í Læknafélagi Íslands verða skurðlæknar við störf út vikuna. Ef ekki nást samningar mun næsta verkfallslota skurðlækna hins vegar standa frá þriðjudeginum 18. nóvember til fimmtudagsins 20. nóvember. Og ef deilan leysist ekki er þriðja verkfallslotan boðuð dagana 9. til 11. desember. - gar

Leiðtogar Kína og Japans hittust í gær á fundi Efnahagssamvinnusamtaka Asíu- og Kyrrahafsríkja:

Fyrsta skrefið í áttina að betri samskiptum

KÍNA, AP Fyrsta handtakið mun hafa verið hálfvandræðalegt. Þeir Xi Jingping Kínaforseti og Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans, voru að minnsta kosti harla fálátir þegar þeir hittust í Peking í gær.

Vaxandi fjandskapur hefur verið á milli ríkjanna undanfarið. Japönum finnst Kínverjar hafa verið afar yfirgangssamir, en á móti finnst Kínverjum forsætisráðherra Japans sýna óþægilega mikla þjóðrembu.

Þeir notuðu samt tækifærið til að bæta samskiptin í gær, þegar leiðtogafundur Efnahagssamvinnusamtaka Asíu- og Kyrrahafsríkja (APEC) var haldinn í Peking í boði kínversku stjórnarinnar.

Þeir héldu síðan afsíðis og ræddu tveir saman í hálftíma. Kínverska ríkisfréttastofan Xinhua segir að Xi hafi hvatt Abe til þess að „gera meira til þess að efla gagnkvæmt traust milli Japans og nágrannaríkja þess.“

Abe sagði hins vegar, að fundinum loknum, að bæði nágrannaríki Japans og Kína og fjölmörg önnur ríki hefðu lengi beðið eftir því að leiðtogarnir hittust til að ræða málin: „Við urðum loksins við þessu og stigum fyrsta skrefið í áttina að því að bæta samskipti okkar.“

Óvenjulegt þótti að Xi skyldi láta Abe bíða eftir sér, því vaninn er að hann taki á móti þeim sem koma að hitta hann. Utanríkisráðuneyti Kína tók auk þess fram að fundurinn hefði verið haldinn að ósk Abes. - gb

STLLTU SÉR UPP MEÐ EIGINKONUNUM Shinzo Abe, forsætisráðherra Japans, og Xi Jinping, forseti Kína, ásamt eiginkonum sínum í Peking í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Samtök egypskra íslamista:

Hafa gengið í Íslamska ríkið

ÍRAK, AP Samtök herskárra íslamista á Sínaískaga segjast hafa gengið til liðs við Íslamska ríkið. Tilkynningin er höfð til vitnis um að barátta Íslamska ríkisins höfði í auknum mæli til fólks fyrir botni Miðjarðarhafs.

ABU BAKR AL-BAGHDADI

Egypsku samtökin Ansar Beit al-Maqdis hafa lýst yfir ábyrgð á nokkrum árásum á egypska her- og lögreglumenn.

Vígasveitir Íslamska ríkisins hafa náð stórum svæðum í Sýrlandi og Írak á sitt vald. Leiðtogi þeirra, Abu Bakr al-Baghdadi, var á sunnudag sagður hafa særst í loftárás í Anbar-héraði í Írak. - gb

Drap tugi námsmanna

Sjálfsvígsárásarmaður sprengdi sjálfan sig í loft upp á samkomu í framhaldsskóla í borginni Potiskum í Nígeríu. Að minnsta kosti 48 námsmenn létu lífið. Viku áður hafði annar maður gert sams konar árás í sömu borg.

NÍGERÍA, AP Ekkert varð greinilega úr vopnahléi, sem stjórnvöld í Nígeríu sögðust hafa gert við vígasveitir uppreisnarmanna í norðausturhluta landsins.

Tvær sjálfsvígsárásir í borginni Potiskum hafa, með viku millibili, kostað samtals að minnsta kosti 78 manns lífið.

Í gær sprengdi maður sig í loft upp á samkomu í framhaldsskóla í borginni með þeim afleiðingum að nærri 50 námsmenn létu lífið, auk árásarmannsins. Viku áður hafði maður sprengt sig upp á trúarsamkomu í borginni.

Um tvö þúsund nemendur voru saman komnir snemma í gærmorgun þegar sprenging varð skyndilega.

„Við vorum að bíða eftir því að skólastjórinn ávarpaði samkomuna, um klukkan hálf átta að morgni, þegar við heyrðum ærandi hávaða og fæturnir kipptust undan mér,“ sagði Musa Ibrahim Yahaya, sautján ára nemi í skólanum sem ráðist var á: „Fólk tók að öskra og hlaupa, ég sá blóð út um allan líkama minn.“

Hann var kominn á sjúkrahús þar sem gert var að sárum á höfði hans. Frá sjúkrahúsinu fengust þær upplýsingar að 79 námsmenn hefðu verið lagðir inn. Sumir voru alvarlega særðir og líklega þurfti að fjarlægja útlimi af einhverjum þeirra.

Þá voru 48 lík flutt á sjúkrahúsið, og virtust þau öll vera af fólki á aldrinum 11 til 20 ára.

Vitni segja árásarmanninn líklega hafa komist inn með sprengiefni í bakpoka. Fyrir nokkrum mánuðum skýrði herinn í Nígeríu frá því að sprengiefnaverksmiðja hefði fundist, þar sem unnið hefði verið að því að sauma sprengiefni inn í bakpoka.

Talið er að samtökin Boko Haram hafi staðið á bak við þessar árásir, en liðsmenn þeirra hafa undanfarin misseri herjað á almenning af mikilli grimmd. Í apríl síðastliðnum rændu þeir nærri 300 skólastúlkum. Sumum þeirra hefur tekist að flýja og lýsa þær hryllilegri meðferð sem þær máttu sæta af hálfu mannræningjanna.

Allt þetta segjast samtökin hafa gert í nafni heimatilbúinnar öfgaútgáfu af íslamskri trú. Nafn samtakanna, Boko Haram, mun þýða „menntun er af hinu illa“.

Hinn 17. október síðastliðinn sagðist Nígeríustjórn hafa samið um vopnahlé við Boko Haram, en Abubakar Shekau, leiðtogi samtakanna, sagðist aldrei hafa samið um slíkt.

ÖRVÆNTING Íbúar í Potiskum fyrir utan skólann þar sem árásin var gerð í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **Fólk tók að öskra og hlaupa, ég sá blóð út um allan líkama minn.**
> *Musa Ibrahim Yahaya, sautján ára nemi í skólanum*

gudsteinn@frettabladid.is

BLÓÐBAÐ Fyrir viku bjuggu íbúar sömu borgar tugi líka til greftrunar eftir sams konar árás. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

SIEMENS

Það er aðeins einn sigurvegari.

Spanhelluborðin frá Siemens eru afbragðsgóð.

www.sminor.is

Siemens er í forystusætinu við framleiðslu á spanhelluborðum rétt eins og ýmsu öðru. Það er því auðveld ákvörðun að velja spanhelluborð frá Siemens í eldhúsið. Siemens þróar, hannar og framleiðir spanhelluborð sín í eigin verksmiðjum en það færir kaupendum ávallt nýjustu tækni. Glæsileg hönnun, gegnheil gæði og frábærir kostir spanhelluborðanna frá Siemens tryggja fyrsta flokks frammistöðu í hvert sinn sem þau eru notuð.
Það kom okkur því ekki á óvart að eitt þeirra spanhelluborða, sem við höfum á boðstólum í verslun okkar (EH 651FE17E), hlaut hæstu einkunn í nýjustu prófunum **Testfakta** í Svíþjóð (www.testfakta.se).

Siemens. Framtíðin flyst inn.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000
www.sminor.is

SKOÐUN

Leiðréttingin mun kalla á harðar pólitískar deilur:

Sérstakt hlutverk Sjálfstæðisflokks

Sama dag og einn af fyrirferðarmestu þingmönnum Sjálfstæðisflokksins talaði, í viðtali á Bylgjunni, sjálfan sig og flokkinn alheilagan í meðferð opinbers fjár, sagði hann að mesta nauðsynin nú væri að lækka skuldir ríkissjóðs. Hann tiltók afrek síns flokks í aðdraganda hrunsins, meðal annars, fyrir að nota hluta ótrúlegra neysluskatta sem fengust vegna fjárfestingar og neyslu í yfirgengilegu brjálæði þjóðarinnar, fyrir hrun, til að lækka þáverandi skuldir ríkissjóðs. Þennan sama dag stóð formaður flokksins, Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra, og kvittaði upp á áttatíu milljarða króna millifærslu úr ríkissjóði.

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Framsóknarmenn höfðu þar með, að eigin mati, uppfyllt stærsta kosningaloforð íslenskra stjórnmála, að mati margra. Það kemur í hlut Sjálfstæðisflokksins að bera ábyrgð á kosningaloforði Framsóknar. Kosningaloforði sem Sjálfstæðisflokkurinn barðist gegn í aðdraganda kosninganna 2013. Og margir þingmanna flokksins hafa talað gegn eða haft efasemdir um allar götur síðan. Þannig eru íslensk stjórnmál, ekki bara núna. Sjálfstæðisflokkurinn fær á móti ýmsu framgengt. Sumir skattar lækka, aðrir hækka. Þeirra á meðal er matarskatturinn.

Þingmaðurinn, sem vitnað var til hér í upphafi, talaði og hefur talað þannig að heilagast af öllu sé að lækka skuldir hins opinbera. Það er einmitt það sem margir vildu frekar en að verja áttatíu milljörðum til að lækka skuldir sumra heimila í landinu. Ekki er minnsti vafi á að sumt það fólk sem fær skuldaleiðréttingu nú þarf á henni að halda. Skárra væri það nú. Hitt er annað mál hvort ákvörðun ríkisstjórnarinnar sé endilega sú besta, sú nauðsynlegasta. Um það eru skiptar skoðanir. Og verða. Fyrri ríkisstjórn fór 110 prósent leiðina, sem við lestur nýjustu gagna var sennilega fátt annað en viðurkenning á glötuðum útlánum, þar sem bankar og aðrar lánastofnanir höfðu farið langt fram úr sér, fram úr allri skynsemi og lánað fólki langt umfram allt sem gat talist eðlilegt. Það ástand undirstrikar enn hversu rugluð þjóðin var. 110 prósent var afskriftir ónýtra útlána.

Framsókn lofaði að skuldir myndu lækka. Aðferðin sem var farin er ekki sú sama og kynnt var fyrir kosningar. Flokksmenn fagna og segjast hafa uppfyllt loforðið. Léttur leikur er að finna ummæli þar sem tekið er mun dýpra í árinni en niðurstaðan nú segir til um. Látum það liggja á milli hluta núna. Þegar eru komnar fram gagnrýnisraddir og eins aðrar sem kætast og telja leiðréttinguna stórkostlegt skref fram á við. Það er síðan í dag sem fólk sér eigin stöðu varðandi leiðréttinguna. Í dag kemur fram hvað hver og einn umsækjenda fær í leiðréttingu. Í dag verður spennan mikil. Gert er ráð fyrir að margir verði ósáttir. Gott er að muna að ekki fer fjarri að tíunda hver umsækjandi er enn í óvissu með hver örlög hans verða í leiðréttinguninni.

Aftur að Sjálfstæðisflokknum sem að morgni talar sig heilagan fyrir ábyrgri stjórn ríkisfjármála og kvittar svo síðar sama dag upp á áttatíu milljarða millifærslu úr ríkissjóði. Það eru stóru pólitísku tíðindin.

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

Heilsufarsmælingar

Heilsufarsmælingar eru mikilvægur þáttur í heilsueflingar- og vinnuverndarstarfi.

Mælingarnar fara fram á vinnustað og eru framkvæmdar af hjúkrunarfræðingum Vinnuverndar ehf.

Starfsmaður fær upplýsingar um eigið ástand auk þess sem ráðgjöf er veitt og spurningum svarað.

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

VINNUVERND ehf
vellíðan í vinnu

FRÁ DEGI TIL DAGS

Verði ykkur að góðu

Margir eru til að tjá sig um skuldaleiðréttinguna. Og sitt sýnist hverjum. „Ef höfuðstóll húsnæðisláns lækkar um 1,5 milljónir króna lækkar greiðslubyrðin á mánuði um 6.112 krónur á mánuði miðað við verðtryggt lán á bestu vöxtum sem bankarnir bjóða. Það er svona álíka og hækkun framfærslu lítillar fjölskyldu verður vegna ráðgerðrar hækkunar matarskatts. Fólk mun því borga ríkissjóði meira fyrir matinn svo ríkissjóður geti borgað bankanum, svo bankinn fáist til að lækka höfuðstólinn. Verði ykkur að góðu,“ þannig skrifar Gunnar Smári Egilsson, formælandi Fylkisflokksins, og er greinilega ekki ánægður með nýjustu tíðindi íslenskra stjórnmála.

Betra en ég þorði að vona

„Var að ljúka við að horfa á kynninguna um leiðréttinguna á forsendubresti heimilanna og ég verð að segja að mér líst mun betur á þetta heldur en ég í raun og veru þorði að vona. Kynningin var virkilega forvitnileg og vel uppsett en í henni kom fram að að meðaltali er lán hjóna að lækka um rúma 1,5 milljón. Einnig kom fram að verið sé að leiðrétta verðbólgu umfram 4% ef menn hafa nýtt sér þau úrræði sem standa til boða,“ sagði Vilhjálmur Birgisson, verkalýðsforingi á Akranesi og er greinilega mjög sáttur.

Lán að eiga slíka fyrirliða

„Bjartur dagur yfir Íslandi, langþráður dagur, sá bjartasti um langt árabil. Núna gleðjast allir Íslendingar sem unna réttlæti og sanngirni ... hinir verða sjálfsagt áfram grautfúlir, það er þeirra illa náttúra og við skulum ekki láta þá spilla gleðinni. Sigmundur Davíð og Bjarni Ben hafa með þessari glæsilegu framkvæmd skipað sér í flokk með okkar farsælustu landsfeðrum og mikið er lán okkar litlu þjóðar að eiga slíka fyrirliða,“ skrifaði Baldur Hermannsson á Facebook og notar tilefnið til að senda pillu upp í Efstaleiti: „Og svört er skömm Ríkisútvarpsins að sýna ekki beint frá þessum fundi ...“

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Verjum Reykjavíkurflugvöll

SKIPULAG

Elín Hirst
alþingismaður

Framtíð Reykjavíkurflugvallar er stórmál sem varðar alla þjóðina og getur aldrei orðið einkamál borgaryfirvalda. Þess vegna á ég afar erfitt með að skilja þá ákvörðun umhverfis- og skipulagsráðs borgarinnar að gefa út framkvæmdaleyfi til verktaka á Hlíðarendasvæðinu. Með þeirri ákvörðun er borgin í raun að gera svokallaða neyðarbraut ónothæfa. Þrátt fyrir að hin nýja byggð nái ekki inn á umrædda flugbraut mun hún hindra bæði aðflug og brottflug. Það segir sig sjálft að við megum alls ekki missa þessa braut, því þrátt fyrir að hún sé sjaldan notuð skiptir hún miklu máli í verstu veðrum og allar áætlanir í farþega- og sjúkraflugi gera ráð fyrir því að hún sé til staðar.

Ein veigamestu rökin fyrir því að Reykjavíkurflugvöllur verði áfram í Vatnsmýrinni eru þau að í höfuðborginni er eina hátæknisjúkrahús landsins og því lífsnauðsynlegt að koma fólki sem veikist alvarlega fljótt og örugglega til höfuðborgarinnar. Það er því mikið öryggismál að hafa flugvöllinn svo skammt frá aðalsjúkrahúsi landsins. Ég er því ekki reiðubúin sem alþingismaður og borgari þessa lands að sætta mig við það að þessi öryggis- og lífsgæðamál fólksins í landinu verði skert með þeim hætti sem nú er verið að gera.

➜ Það eru engin önnur flugvallarstæði sem geta leyst Reykjavíkurflugvöll af hólmi að svo komnu máli, auk þess sem flutningur flugvallarins myndi kosta þjóðina milljarðatugi.

Og það er þrengt að flugvallarstarfseminni á Reykjavíkurflugvelli víðar, því gert er ráð fyrir að svokallaðir Fluggarðar hverfi af flugvallarsvæðinu á næstu tveimur árum. Vel má kalla Fluggarða grasrót flugsins. Garðarnir eru byggingar upp á um 8.000 fermetra og þar eru geymdar og gerðar út um 80 flugvélar. Í Fluggörðum hafa aðstöðu ýmis félög, fyrirtæki, flugskólar, verkstæði og fleira. Það er því augljóst mál að flugvallarstarfsemin mun skerðast til muna ef þessi áform ná fram að ganga.

Það eru engin önnur flugvallarstæði sem geta leyst Reykjavíkurflugvöll af hólmi að svo komnu máli, auk þess sem flutningur flugvallarins myndi kosta þjóðina milljarðatugi. Ef Reykjavíkurflugvöllur verður molaður niður með þessum hætti þá verður hann auðvitað að endingu ónothæfur. Getur verið að það sé einmitt það sem borgaryfirvöld stefna að leynt og ljóst?

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*

Brjóstakrabbamein og hvað svo?

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Árlega greinist fjöldi kvenna með brjóstakrabbamein á Íslandi, en það er algengasta mein kvenna hérlendis og víðast hvar í heiminum. Meðalfjöldi þeirra sem fær slíka greiningu samkvæmt Krabbameinsskrá Íslands er 210 á hverju ári, að ógleymdum tveimur körlum til viðbótar. Já, það er satt, karlar geta líka fengið brjóstakrabbamein, en það er afar sjaldgæft. Þetta er sjúkdómur sem herjar á konur allt frá þrítugsaldri, en meðalaldur við greiningu er 61 ár og meira en helmingur þeirra kvenna sem greinast er á aldrinum 50-69 ára. Ein af hverjum níu konum getur átt von á að greinast með þennan sjúkdóm á lífsleiðinni en sem betur fer hefur bæði greiningarmöguleikum og meðferð fleygt fram á síðustu áratugum og því er svo komið að fimm ára lifun er komin yfir 90% hérlendis sem er mjög gott. Engu að síður deyja árlega á bilinu 35-40 konur úr brjóstakrabbameini.

Meðferðin við brjóstakrabbameini fer eftir eðli og gerð meinsins og getur komið til skurðaðgerða, geisla- og lyfjameðferðar. Þetta er erfiður tími og mikilvægt að hlúa sem best að fjölskyldu, ættingjum og vinum, en þó fyrst og fremst sjálfum sér, það er enginn sem tekur slaginn fyrir viðkomandi. Hjálpin felst í stuðningi og aðstoð hvers konar sem kann að vera nauðsynleg. Undir slíkum kringumstæðum verður heilbrigðiskerfið líka að vera í stakk búið til að taka á vandanum með sjúklingi og bjóða þá bestu þjónustu sem völ er á hverju sinni, stjórnvöld hafa lofað því og verða að standa við það!

Margvísleg vandamál

Þær konur sem ganga í gegnum meðferð við brjóstakrabbameini geta glímt við margvísleg vandamál á meðan á henni stendur og í kjölfarið. Ýmsar aukaverkanir koma upp sem geta verið misslæmar og tengst bæði aðgerð, geislum eða þeim lyfjum sem tekin eru vegna sjúkdómsins. Margar konur eru með æxlisvöxt sem er tengdur við hormónabúskap þeirra, þá sérstaklega östrogen sem er eitt af kvenhormónunum. Það þýðir að þau hormón hafa hvetjandi áhrif á vöxt æxlisins og því er ráðlagt að hindra sem mest framleiðslu eða umbrot þess hormóns í líkama kvenna. Til þess eru nokkrar leiðir en sú algengasta er með lyfjagjöf sem raunverulega setur konur í tíðahvörf.

Tíðahvörf er það kallað þegar ójafnvægi kemst á framleiðslu kvenhormóna í líkama viðkomandi með tilheyrandi einkennum, samkvæmt skilgreiningu er kona komin í tíðahvörf þegar hún hefur ekki haft blæðingar í tólf mánuði samfleytt. Þetta gerist á náttúrulegan hátt þegar konur eldast, en einnig ef konur eru settar í tíðahvörf með skurðaðgerð þar sem eggjastokkar eru fjarlægðir eða með vissum krabbameinslyfjum. Þá geta konur sem greinast með brjóstakrabbamein eftir tíðahvörf, en hafa verið að nota uppbótarmeðferð, þurft að hætta henni sem mögulega leiðir til tíðahvarfaeinkenna að nýju.

Einkennin oft vanmetin

Hitakóf, svitakóf, svefntruflanir, blæðingatruflanir, skapsveiflur, þyngdaraukning, slímhúðarvandi og þurrkur í kynfærum, aukin tíðni þvagfærasýkinga, húðþurrkur og hárlos, breytingar á brjóstum, minnkuð kynhvöt og kynlöngun, þreyta, verkir og beinþynning til lengri tíma litið eru helstu einkenni tíðahvarfa og getur maður ímyndað sér að það sé ekki á bætandi hjá einstaklingi sem hefur áhyggjur af lífi sínu og framtíð vegna þess sjúkdóms sem hann er að kljást við. Samkvæmt nýlegri rannsókn kemur fram að ríflega 70% kvenna sem greinast með brjóstakrabbamein fá einkenni tíðahvarfa í meðferð og að þau einkenni séu oft vanmetin af læknum og vanmeðhöndluð einnig. Þá kemur fram að þessi einkenni hafi það mikil áhrif á konur að þær íhugi sterklega að hætta meðferð vegna þessa og þannig útsetja sig fyrir aukinni hættu á því að meinið taki sig upp að nýju.

> „Hjálpin felst í stuðningi og aðstoð hvers konar sem kann að vera nauðsynleg.

Meðferð við tíðahvörfum með hormónauppbót hefur verið talsvert gagnrýnd í gegnum tíðina og er mælt gegn henni hjá konum sem hafa greinst með hormónajákvæð æxli, það á einnig við um hin ýmsu fæðubótarefni. Besta leiðin er að komast hjá áreiti sem ýtir undir hita- og svitakóf en það getur verið einstaklingsbundið og best er að halda dagbók. Algengir triggerar eru streita, áfengi, kaffi, ýmis krydd og nikótín. Ofklæða sig ekki, forðast gerviefni í fötum, sofa með opinn glugga. Fara í kalda sturtu fyrir svefn, jafnvel nota kælipoka. Viðhalda réttri líkamsþyngd og hreyfa sig reglubundið. Beita slökun og HAM-meðferð en einnig nálastungum. Þá eru til lyf sem eru ekki tengd hormónakerfinu sem geta hjálpað eins og lágskammta SSRI-lyfjameðferð, ákveðin blóðþrýstimeðferð og einnig taugaverkjalyf sem hafa sýnt virkni. Allt eru þetta leiðir sem geta gert óbærilega líðan mögulega bærilegri á erfiðum tíma í baráttunni og aukið líkurnar á meðferðarheldni kvenna.

Skottulækningar Péturs Blöndals

FJÁRMÁL
Ingimundur Gíslason
augnlæknir

> ➔ Pétur bendir á fá úrræði til að örva sparnað nema kannski það helst að fá fólk til að hætta að skulda og í staðinn auka sparnað.

Á Vísi 7. nóvember sl. er haft eftir Pétri Blöndal alþingismanni að vextir á Íslandi séu háir vegna þess að alltof fáir vilji spara. Eitthvað er hæft í þessu en mergurinn málsins er allur annar.

Öllum sparnaði fylgir einhver áhætta og hver sá sem leggur fyrir vill á einhverjum tímapunkti fá peningana til sín aftur og gott betur. Einn veigamikill áhættuþáttur hérlendis er lítið traust til gjaldmiðils okkar, íslensku krónunnar. Reynslan og sagan kennir okkur að aldrei er að vita nema nýjar kollsteypur með tilheyrandi gengislækkun íslensku krónunnar drepi aftur á dyr íslenskra heimila. Þessi áhætta dregur úr vilja fólks til að spara peninga. Hún veldur því að bankar hafa háa vexti á útlánum til öryggis.

Hér fylgir Pétur dyggilega þeirri íslensku umræðuhefð að minnast helst aldrei á grundvallaratriði hvers máls. Hann spyr því ekki sjálfan sig hver sé ein helsta orsök lítils sparnaðar hér á landi.

Pétur bendir á fá úrræði til að örva sparnað nema kannski það helst að fá fólk til að hætta að skulda og í staðinn auka sparnað. En þetta er engin lækning á þjóðarmeini. Þetta er eins og að segja lungnabólgusjúklingi að úða í sig asperíntöflum og að telja honum svo trú um að það muni leiða til fulls bata. Í máli Péturs er lækning einkenna í stað sjúkdóms það helsta sem hann leggur til.

Góð leið til að örva sparnað væri að kasta krónunni á haugana og innleiða gjaldmiðil sem betur er treystandi á grundvelli útbreiðslu og stærðar.

Hins vegar telur Pétur réttilega að hár skattur á nafnvexti dragi einnig úr hvata til sparnaðar. Tuttugu prósenta fjármagnstekjuskattur er mjög hár í landi þar sem vaxtagjöld eru ekki frádráttarbær eins og tíðkast í sumum nágrannalanda okkar

Er ekki kominn tími til að Íslendingar horfist í augu við raunveruleikann?

SUBARU
Confidence in Motion

SUBARU OUTBACK
FJÓRHJÓLADRIFINN – SJÁLFSKIPTUR

ENNEMM / SÍA / NM65656

Subaru Outback 2.0l BOXER dísil, sjálfskiptur
Verð: 6.890.000 kr.

Ný LINEARTRONIC stiglaus sjálfskipting með þrepastillingum í stýri og leðurklædd rafdrifin sæti.

6,3 l / 100 km
í blönduðum akstri

10% NÝR LÁNAMÖGULEIKI
ÚTBORGUN / 689.000 KR.

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GERÐU ÖRUGG BÍLAKAUP – KAUPTU SUBARU!

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

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

LEIÐRÉTTINGIN

Niðurstöður

Nú getur meirihluti umsækjenda um leiðréttingu kynnt sér niðurstöður umsókna sinna á leidretting.is. Tölvupóstur hefur verið sendur öllum umsækjendum um hvort niðurstöður þeirra liggi fyrir en afgreiðsla nokkurs hluta umsókna tefst um hríð vegna breytinga sem orðið hafa á högum viðkomandi umsækjenda. Í þeim tilfellum þar sem útreikningum er ekki lokið verða niðurstöður birtar jafnharðan og þær eru tilbúnar og viðkomandi gert viðvart að nýju með tölvupósti.

Birting

Umsækjendur geta skoðað niðurstöður útreikninga með rafrænum skilríkjum eða veflykli RSK. Hafi breyting orðið á lögheimili eða í hjúskap umsækjenda frá árunum 2008-2009 takmarkast birting upplýsinga við umsækjendur sjálfa.

Nánari upplýsingar um höfuðstólsleiðréttingu húsnæðislána eru veittar á rsk.is/leidretting.

RSK

Höfuðstólsleiðrétting húsnæðislána

birting – samþykki – ráðstöfun

Samþykki

Stefnt er að því að um miðjan desember 2014, og á næstu þremur mánuðum þar á eftir, geti umsækjendur samþykkt útreikninga. Þar með verður ákvarðaðri leiðréttingarfjárhæð ráðstafað til lækkunar á höfuðstóli fasteignaveðlána á fremsta veðrétti eða til myndunar sérstaks persónuafsláttar. Umþóttunartími þeirra umsækjenda sem fá niðurstöður sínar síðar telst þrír mánuðir frá því að upplýsingar viðkomandi eru birtar. Breyting á láni tekur gildi frá og með næsta mánuði eftir að viðkomandi lántaki hefur staðfest útreikning.

Umsækjendur geta gert athugasemdir á leidretting.is telji þeir að ákvörðuð leiðréttingarfjárhæð byggi á röngum upplýsingum. Varði athugasemdir önnur atriði skal málinu beint til úrskurðarnefndar í gegnum leidretting.is.

Rafrænt samþykktarferli

Í lögum nr. 35/2014, um leiðréttingu verðtryggðra fasteignaveðlána, er kveðið á um að málsmeðferð skuli vera rafræn. Notkun veflykla stenst ekki þær lögformlegu kröfur sem gerðar eru til skuldbindandi rafrænnar undirritunar um ráðstöfun fjármuna. Til þess að gæta fyllsta öryggis er því nauðsynlegt að umsækjendur noti rafræn skilríki við samþykkt og ráðstöfun leiðréttingarfjárhæðar.

Upplýsingar um rafræna undirritun er m.a. að finna á rsk.is/skilriki og skilriki.is.

adstod@leidretting.is

442 1900

Opnunartími 9:30-15:30

Opið bréf til Alþingis

ÖRYRKJAR

Garðar Baldvinsson
öryrki og ritstjóri

Alþingi hefur nú til meðferðar fjárlagafrumvarp fyrir árið 2015. Skv. kynningu ráðuneytisins er ekki gert ráð fyrir að afnema skerðingar þær sem lögbundnar voru árið 2009 á lífeyri frá Tryggingastofnun ríkisins hjá öryrkjum og öldruðum. Þær skerðingar voru sagðar króna fyrir krónu af lífeyri frá TR vegna greiðslna frá lífeyrissjóðum til þessara hópa, að u.þ.b. kr. 70.000.

Skerðing þessi var eins konar lán eða framlag öryrkja og eldri borgara til samfélagsins sem eðlilegt er að verði afnumið.

1. janúar sl. var hluti skerðingarinnar endurgreiddur frá sama tíma, þó aðeins þannig t.d. að manneskja, sem fékk 60.000 kr. frá lífeyrissjóði f. skatt og var lífeyrir frá TR skertur sem því nam, fékk aðeins 8.500 kr. eftir skatt (um 13.000 f. skatt), þ.e. aðeins liðlega 20% skerðingarinnar hafa verið afnumin.

Fjármálaráðherra gerir hins vegar tillögu um að koma til móts við öryrkja með því að halda áfram núverandi frítekjumarki, sem er um 1.390.000 kr. á ári.

Af þessu tilefni er rétt að nefna eftirfarandi tölur sem fengnar eru frá TR og eru nýjastar frá 2012.

Skerðing hjá öllum

Öryrkjar sem þiggja greiðslur frá TR eru samtals 16.483. Um leið þiggja 16.503 greiðslur frá lífeyrissjóði (20 fleiri en þiggja greiðslur frá TR). 4.999 fá frá lífeyrissjóði meira en nemur 70.000 kr. f. skatt, sem þýðir að 11.504 þiggja greiðslur frá lífeyrissjóði sem nema á bilinu eitt til 70.000 kr.

→ Skerðing þessi var eins konar lán eða framlag öryrkja og eldri borgara til samfélagsins sem eðlilegt er að verði afnumið.

Þetta þýðir með öðrum orðum að allir öryrkjar búa við skerðingu á sínum greiðslum frá TR og hlutfallslega mest þeir sem minnst mega sín.

Af 16.483 öryrkjum sem þiggja greiðslur frá TR hafa 3.858 hins vegar einhverjar atvinnutekjur, 2.304 hafa meiri atvinnutekjur en nemur frítekjumarkinu. Sem sé, 1.554 lífeyrisþegar hafa atvinnutekjur undir markinu.

Af þessum tveimur hópum, öryrkjum sem hafa atvinnutekjur annars vegar og hins vegar öryrkjar sem hafa greiðslur frá lífeyrissjóði, er seinni hópurinn miklu fjölmennari. Því kæmi afnám skerðingar frá 2009 til bóta fyrir miklu fleiri öryrkja (16.483) en viðhald frítekjumarksins (1.554).

Vil ég því leggja til við efnahags- og viðskiptanefnd Alþingis að endurskoða þennan þátt fjárlagafrumvarpsins sem lýtur að öryrkjum og afnema frekar skerðinguna frá 2009, hvort sem er að öllu eða verulegu leyti. Tekjur til þessa verkefnis gætu fengist með auknu veiðigjaldi og/eða því að koma í veg fyrir að stórfyrirtæki t.d. í áliðnaði flytji afrakstur starfsemi sinnar úr landi með útflutningi vaxta og skulda, svo ekki sé minnst á aflandsfélög þau sem virðast skv. nýjustu gögnum hafa komist undan skattgreiðslum svo milljörðum skiptir.

Jafnrétti á vinnumarkaði – aðgerðir sem virka

JAFNRÉTTI

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra og samstarfsráðherra Norðurlanda

Í skýrslu Alþjóðaefnahagsráðsins um mun á stöðu kvenna og karla sem kom út í október síðastliðnum mælist kynjajafnrétti hvergi meira en á Íslandi sjötta árið í röð. Hinar Norðurlandaþjóðirnar skipa sér í næstu fjögur sæti. Við erum stolt af árangrinum þótt enn sé langt í land svo fullu kynjajafnrétti verði náð. Það er til dæmis ólíðandi að enn skuli ekki sömu laun greidd fyrir sambærileg störf, að konur séu enn í minnihluta í áhrifa- og stjórnunarstöðum í samfélaginu og hve erfiðlega gengur að brjóta upp kynjaskiptingu starfa á vinnumarkaði. Norðurlöndin hafa átt í samstarfi á sviði jafnréttismála á vettvangi Norrænu ráðherranefndarinnar í 40 ár. Ráðherranefndin hefur stutt rannsóknasamstarf sem hefur kortlagt og sýnt hvernig kynferði ræður enn sem fyrr miklu um náms- og starfsval ungmenna sem við vitum að viðheldur kynjaskiptingu starfa og launamisrétti á vinnumarkaði.

Spennandi ráðstefnur

Í formennskuáætlun Íslands í starfi Norrænu ráðherranefndarinnar 2014 hefur verið lögð áhersla á að efla umræðu um árangursríkar leiðir til að jafna stöðu karla og kvenna á vinnumarkaði. Þann 12. og 13. nóvember nk. verða haldnar tvær ráðstefnur um jafnlauna- og vinnumarkaðsmál í Reykjavík. Niðurstöður norræna rannsóknarverkefnisins Hlutastörf, kyn og og dreifing tekna verða kynntar á ráðstefnunni 12. nóvember og daginn eftir mun norrænn starfshópur um launajafnrétti og jafnrétti á vinnumarkaði, í samstarfi við aðgerðahóp íslenskra stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins um launajafnrétti, halda ráðstefnu um jafnlaunamál og jafnrétti á vinnumarkaði. Á ráðstefnunum munu margir erlendir og hérlendir sérfræðingar halda erindi og taka þátt í pallborðsumræðum um brennandi spurningar sem snúa að jafnrétti á vinnumarkaði.

Launarannsókn á öllum vinnumarkaðinum

Aðgerðahópur um launajafnrétti hefur m.a. það hlutverk að vinna að samræmingu rannsókna á kynbundnum launamun og hefur falið Hagstofu Íslands gerð launarannsóknar sem nær til vinnumarkaðarins alls. Í samstarfi við Háskóla Íslands er nú unnið að viðamikilli rannsóknaskýrslu um stöðu kvenna og karla á vinnumarkaði og mun hún nýtast hópnum við gerð framkvæmdaáætlunar um leiðir til að brjóta upp kynbundið náms- og starfsval sem rannsóknir hafa margoft sýnt að viðhaldi launamun kynjanna. Gera þarf ungt fólk meðvitað um valmöguleika sína svo það velji sér nám og starf í samræmi við áhugasvið og hæfileika. Hvernig getum við til dæmis hvatt stúlkur til náms í raungreinum og fengið drengi til að skoða með opnum huga möguleikann á því að verða hjúkrunarfræðingar eða kennarar?

→ Við mótun nýrrar vinnumarkaðsstefnu verður sérstaklega skoðað hvernig ákvarðanir stjórnvalda hafa ólík áhrif á kynin.

Aðgerðahópurinn hefur staðið fyrir tilraunaverkefni um innleiðingu jafnlaunastaðals og nýlega undirritaði ég reglugerð um vottun jafnlaunakerfa á grundvelli hans. Staðallinn gerir fyrirtækjum og stofnunum kleift að tryggja að málsmeðferð og ákvarðanataka í launamálum feli ekki í sér kynbundna mismunun. Stjórnvöld og aðilar vinnumarkaðarins munu í vikunni undirrita samstarfsyfirlýsingu um námskeiðshald og fræðslu til þeirra sem hyggjast innleiða staðalinn og þá verða jafnframt veitt verðlaun í hönnunarsamkeppni um gerð jafnlaunamerkis sem fyrirtæki með jafnlaunavottun geta auðkennt sig með.

Við mótun nýrrar vinnumarkaðsstefnu verður sérstaklega skoðað hvernig ákvarðanir stjórnvalda hafa ólík áhrif á kynin. Eins verður horft til árangurs af samstarfi stjórnvalda og aðila vinnumarkaðarins í aðgerðahópi um launajafnrétti en ákveðið var á ríkisstjórnarfundi þann 24. október að halda samstarfinu áfram til næstu tveggja ára. Ég vona að þessar aðgerðir eigi eftir að marka framfaraspor í baráttu fyrir jafnrétti kynjanna á vinnumarkaði.

RÝMINGAR SALA

Vegna breytinga bjóðum við vörur úr sýningarsal á RISAAFSLÆTTI

HJÓNARÚM | HEILSURÚM | STILLANLEG RÚM | SÓFAR | SVEFNSÓFAR | HÆGINDASTÓLAR

BARA Í 3 DAGA

ÞRIÐJUDAG, MIÐVIKUDAG OG FIMMTUDAG

FYRSTUR KEMUR FYRSTUR FÆR

30-70% AFSLÁTTUR

AF ÖLLUM VÖRUM Í BÚÐINNI

DORMA

Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800

OPIÐ: Laugardag frá kl. 11.00-16.00 og Sunnudag frá kl. 13.00-16.00

Skapaður fyrir skraflið

Gísli hefur skraflað frá árinu 1977 og segir orðspilið tilvalið til þess að efla hugann.

Gísli Ásgeirsson þýðandi er nýkrýndur Íslandsmeistari í skrafli en mótið fór fram í Friðarhúsi um helgina.

Gísli hefur spilað skrafl frá árinu 1977 en á þeim tíma var íslenska útgáfa borðspilsins ekki enn komin út. „Páll bróðir minn lærði að skrafla af áströlskum farandverkakonum. Hann bjó þá á Stöðvarfirði og þar í frystihúsinu unnu nokkrar ástralskar stúlkur sem áttu skrafl. Svo kom ég í heimsókn í sumarfríinu og lærði að skrafla,“ segir Gísli spurður að því hvenær hann hafi fyrst byrjað að spila borðspilið.

„Síðar þegar skraflið kom út á íslensku förum við að spila þetta aftur og fyrir mig var orðaleikurinn sem himnasending. Ég hef ákaflega gaman af móðurmálinu, öllum flækjum og orðaleikjum og þess vegna er þessi leikur eins og skapaður fyrir mig.“

Að eigin sögn var undirbúningurinn fyrir Íslandsmótið lítill en skæð kvefpest varð til þess að Gísli ákvað að skrá sig til leiks. „Ég ákvað í raun og veru ekki fyrr en á fimmtudeginum að vera með, ég er svo latur við að fara út úr húsi. Það hjálpaði mér að ég kvefaðist svo að ég sá ekki fram á að gera neitt annað um helgina. Ég undirbjó mig því ekki sérstaklega.“ Árangurinn hlýtur því að teljast góður en Gísli fór með sigur af hólmi í öllum viðureignum helgarinnar. En mótið stóð yfir í rúmlega níu klukkustundir bæði á laugardag og sunnudag.

Gísli segir skraflið ekki tímafrekara en önnur áhugamál, hann noti tíma sem færi annars í eitthvað annað: „Ég horfi lítið á sjónvarp þannig að ég skrafla oftast á kvöldin eftir kvöldmat sem og í kaffipásum og matarpásum. Sá tími sem fer í sjónvarp hjá öðrum fer í skrafl hjá mér.“

Skrafl er þó ekki eina áhugamál Gísla sem ásamt því að spila skrafl á netinu stundar mikla hreyfingu. „Ég reyni að hreyfa mig mikið, er virkur í þríþraut, fer út að hjóla, hlaupa og synda.“ Gísli segir mikilvægt að efla ekki einungis líkamann heldur hugann líka og til þess séu orðaleikir á borð við skrafl tilvaldir. „Það verður bæði að efla líkama og sál. Það er ekki nóg að hreyfa sig bara, maður verður líka að næra hausinn.“

ÍSLANDSMEISTARI Uppáhaldsorð Gísla í skrafli er beygingarmynd sagnarinnar „að bronsa“.
FRETTABLADID/VALLI

Gísli spilar mikið skrafl á netinu en á síðunni Orðaleikur er hægt að spila skrafl á móti raunverulegum mótherjum. Þrátt fyrir að vera Íslandsmeistari í skrafli spilar Gísli við byrjendur jafnt sem lengra komna og hefur gaman af: „Ég hafna engum áskorunum og spila við alla. Það er gaman að sjá fólki fara fram.“

Í öðru sæti á Íslandsmeistaramótinu varð Hildur Lilliendahl Viggósdóttir og í því þriðja Sigríður Hjálmarsdóttir. Er þetta í annað sinn sem formlegt Íslandsmeistaramót í skrafli fer fram.

gydaloa@frettabladid.is

Ástkæri yndislegi sonur okkar,
bróðir og barnabarn,

ARNÓR MÁR HANSSON
frá Akureyri,

lést laugardaginn 25. október. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 17. nóvember kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Olnbogabörn stuðningsfélag.

Sonja Bárudóttir
Jón Helgi og Elvar Snær
Bára Guðrún Sigurðardóttir

Hans Aðalsteinsson **Sif Sigurbjörnsdóttir**
Stefán Valur, Jóhanna Rós, Elis Edward
Ísak Logi og Esra Leví
Aðalsteinn Hermannsson **Jóhanna Þórarinsdóttir**

Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

JÓHANNA H. CORTES

lést 5. nóvember á Landspítalanum í Fossvogi. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 14. nóvember kl. 13.00.

Jónína Kolbrún Cortes
Björg Cortes **Andrés Sigvaldason**
Óskar Torfi Cortes Viggósson
Páll Snorri Cortes Viggósson **Rie Miura**
Jóhanna Cortes Andrésdóttir
Brynja Cortes Andrésdóttir
Ísabella María, Viggó Snorri, Aron, Andrés Illugi, Karen, Steingrímur

---

Ástkær eiginkona mín og móðir,

KRISTÍN S. R. GUÐMUNDSDÓTTIR
þjónustustjóri
í viðskiptasöludeild Icelandair,

lést sunnudaginn 2. nóvember á líknardeild Landspítalans í Kópavogi.
Útförin fer fram frá Digraneskirkju fimmtudaginn 13. nóvember kl. 13.00.

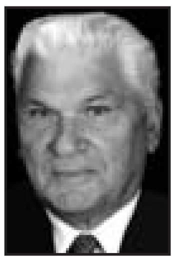
Jón Ögmundsson
Guðmundur Þór Kristjánsson
Kristján Örn Kristjánsson

Hjartans þakkir til allra sem
sýndu okkur samúð og vináttu við
andlát og útför mannsins míns, föður,
fósturföður, tengdaföður og afa,

LEIFS TEITSSONAR

Sérstakar þakkir til gjörgæsludeildar LSH fyrir frábæra umönnun.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Ingibjörg Vilhjálmsdóttir



Ástkær eiginmaður minn,
faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir, afi og langafi,

KRISTINN ARASON
Heimalind 1, Kópavogi,

lést á Landspítalanum þriðjudaginn 4. nóvember. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 12. nóvember kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir. Þeim sem vildu minnast hins látna er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Elín Krøyer
Ari Kristinsson **Margrét María Pálsdóttir**
Ástríður Kristinsdóttir **Vigfús Ingvar Ingvarsson**
Kristrún R. Kristinsdóttir **Sverre Rasch**
Sigríður Kristinsdóttir **Hallgrímur Helgi Helgason**
Elísa Kristinsdóttir **Vilhjálmur D. Sveinbjörnsson**
Róbert Guðlaugsson
Díana Björnsdóttir
Lára Björnsdóttir **Ólafur Þ. Pálsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

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

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

ANNA JÓHANNA ZIMSEN
áður til heimilis að Kleifarvegi 13,
Reykjavík,

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund miðvikudaginn 5. nóvember. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 14. nóvember kl. 13. Þeir sem vilja minnast hennar láti Sumarstarfið í Vindáshlíð eða Kristniboðssambandið njóta þess.

Anna Jóhanna Hilmarsdóttir
Hafsteinn Zimsen Hilmarsson
Einar Kristján Hilmarsson **Ragnhildur Gunnarsdóttir**
Friðrik Hilmarsson Zimsen
Ingibjörg Hilmarsdóttir Melberg **Arild Melberg**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

HELGI HEMMERT SIGURJÓNSSON
húsasmiður,
Heytjörn við Lyngholsveg,

sem lést á krabbameinsdeild Landspítalans miðvikudaginn 5. nóvember, verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 13. nóvember kl. 13.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Kristjana Þráinsdóttir
Helgi Þór Helgason **Guðbjörg Erlín Guðmundsdóttir**
Dagbjört Rós Helgadóttir **Fáfnir Árnason**
Halldór Þór Helgason **Tinna Björk Halldórsdóttir**
Katrín Sjöfn Sveinbjörnsdóttir **Jósef Zarioh**
Guðrún Lára Sveinbjörnsdóttir **Christian Mivambi**
og barnabörn.

INGJALDUR HANNIBALSSON
prófessor,
Lækjargötu 4, Reykjavík,

sem lést 27. október sl. verður jarðsunginn frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 13. nóvember kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á fyrirhugaðan minningarsjóð, sem verður stofnaður í nafni Ingjalds Hannibalssonar og verður í vörslu Háskóla Íslands. Reikningsnúmer: 0137-26-020250, kt: 600169-2039.

Fyrir hönd aðstandenda,
Karólína Eiríksdóttir
Þorsteinn Hannesson

Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN HÖSKULDSSON
bifvélavirki,
Kvistagerði 1, Akureyri,

lést á heimili sínu þann 5. nóvember.
Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 14. nóvember klukkan 10.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Heimahlynningu á Akureyri.

Ásta Dúna Jakobsdóttir
Jakob Rúnar Jónsson
Höskuldur Jónsson **Elfa Ágústsdóttir**
Fanney Jónsdóttir **Aðalgeir Hallgrímsson**
Hjalti Jónsson **Rósfríð Kristín Áslaugsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,

GUÐRÚN EMILSDÓTTIR
sjúkraliði,
Lækjasmára 58, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 28. október. Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju í Kópavogi föstudaginn 14. nóvember klukkan 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarfélög.

Ásta Bjarnadóttir **Einar Árnason**
Gréta Konráðsdóttir
Ásdís Bjarnadóttir **Vignir Jónsson**
Heiðrún Gróa Bjarnadóttir **Örn Gunnlaugsson**
ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur
samúð og hlýhug við andlát og útför
ástkærrar móður okkar, tengdamóður,
ömmu, langömmu og langalangömmu,

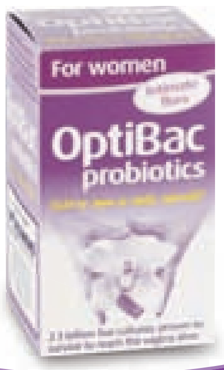
INGVELDAR JÓNASDÓTTUR
Seljahlíð, heimili aldraðra.

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjúkrunardeildar Seljahlíðar fyrir frábæra umönnun.

María Jónsdóttir **Axel Stefán Axelsson**
Leifur Jónsson **Bryndís Petersen**
barnabörn, barnabarnabörn og langalangömmubarn.

TÓNLEIKAR TIL STYRKTAR BUGL

Margt af besta tónlistarfólki landsins kemur fram á stórtónleikum í Grafarvogskirkju fimmtudaginn 13. nóvember. Tónleikarnir hefjast kl. 20 og eru haldnir til styrktar barna- og unglingageðdeild LSH (BUGL) og líknarsjóði Lionsklúbbsins Fjörgynjar.

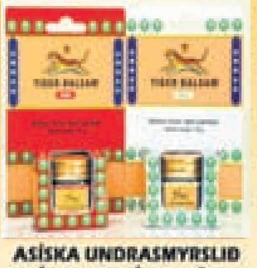
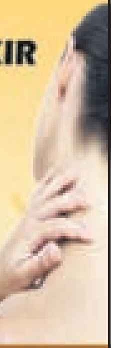
OptiBac probiotics
„For Women“
gegn sveppasýkingu,bakteríusýkingu og þvagfærasýkingu

PRENTUN.IS
Fæst í apótekum og heilsubúðum

OptiBac probiotics
Góð melting styrkir ónæmiskerfið
Stjórnaðu bakteríuflórunni með OptiBac

PRENTUN.IS
Fæst í apótekum og heilsubúðum

RÝMINGARSALA
í Háholti 23, Mosfellsbæ
Umhverfisvænar toppgæða vörur í miklu úrvali

Allt að 60% afsláttur!
Opið alla virka daga kl. 13:00-18:00
Mirella ehf – heildverslun
Háholt 23, 270 Mosfellsbær
Sími: 586 8050 / Netfang: mirella@simnet.is

TIGER BALSAM
VIRKAR Á VERKI


- HÁLS OG AXLAVERKIR
- BAKVERKIR
- LIÐVERKIR
- VÖÐVAVERKIR
- HAUSVERKIR
ASÍSKA UNDRASMYRSLIÐ
100 ÁRA SAGA Í 100 LÖNDUM
Fæst í öllum apótekum – Hagkaup – Fjarðarkaup – Heimkaup – Heilsuver – Heilsulausn.is

ÖFLUGIR VARNARMENN Green coffee, garcinia cambogia og green tea hafa öll gefið góða raun í baráttunni við fitupúkann.

ÞRÍR „VARNARMENN“ GEGN FITUPÚKANUM

GENGUR VEL KYNNIR *3-in-1 Formula er nýtt þyngdarstjórnunarefni sem sameinar þrjú af mest seldu fitubrennsluefnunum í heiminum í dag; green coffee, garcinia cambogia og green tea, í einu hylki.*

ÁSTA KJARTANSDÓTTIR

Natures Aid hefur nú sameinað í eitt hylki virkni þriggja öflugra bætiefna til grenningar og þyngdarstjórnunar," segir Ásta Kjartansdóttir, viðskiptastjóri hjá Gengur vel. „Þessu vil ég líkja við þrjá varnarmenn sem berjast gegn fitupúkanum, ekki bara einn. Efnin þrjú eru green coffee, garcinia cambogia og green tea. Þau hafa öll verið seld ein og sér, virkað mjög vel og hafa verið á meðal mest seldu fitubrennslu- og þyngdarstjórnunarefna í heiminum í dag."

6 VIKUR TIL JÓLA - ENNÞÁ TÍMI TIL AÐ LOSA SIG VIÐ AUKAKÍLÓ

„Þar sem hin ýmsu fitubrennslu- og þyngdarstjórnunarefni hafa virkað mjög mismunandi fyrir hvern og einn einstakling er spennandi að fá öll þessi efni í einni blöndu," segir Ásta. „Það gerir það að verkum að 3-in-1 Formúlan getur hentað fleirum í baráttunni við aukakílóin. 3-in-1 Formula er heilbrigð lausn við þyngdarstjórnun algerlega án allra kemískra bragð-, litar- og rotvarnarefna og án gers, glúteins og laktósa. Í glasinu er mánaðarskammtur og ráðlagður skammtur er tvö hylki á dag með mat. Þrátt fyrir eingöngu tveggja mánaða reynslutíma erum við nú þegar að fá ótrúlega góðar árangurssögur þar sem fólk lýsir minnkaðri sykurlöngun og minni matarþörf ásamt aukinni vellíðan," segir Ásta og enn eru sex vikur til jóla og góður tími til að losa sig við aukakíló.

ÞRÍR ÖFLUGIR VARNARMENN

Grænt te er öflug uppspretta andoxunarefna og hjálpar til við að viðhalda heilbrigðum efnaskiptum í líkamanum. Garcinia cambogia extrakt inniheldur 60% hydroxycitric sýru (HCA) sem talin er koma í veg fyrir fitusöfnun með því að melta aukasykurinn áður en hann breytist í umframfitu ásamt því að jafna blóðsykurinn. Green coffee extrakt – með SVETOL er koffínlaust extrakt úr grænum kaffibaunum sem gefur að lágmarki 45% chlorogenic sýru, sem talin er auka brennslu á aukafitu í líkamanum.

SÖLUSTAÐIR

Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur stórmarkaða og verslana. Nánari upplýsingar á www.gengurvel.is.

NÝ BLANDA

Þrjú mest seldu fitubrennsluefnin í heiminum í dag í einu hylki.

HEILSUSAMLEG LAUSN
3-in-1 formúlan er heilbrigð lausn við þyngdarstjórnun algerlega án allra kemískra bragð-, litar- og rotvarnarefna og án gers, glútens og laktósa.

Gjöf handa þér og þínum
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

KEPPT Í FOLFI Hér má sjá hópinn sem keppti á fyrsta haustmóti Íslenska frisbígolfsambandsins. Mótið var jafnframt það fyrsta sem haldið er á glænýjum Breiðholtsvelli. MYND/BIRGIR ÓMARSSON

FOLFAÐ ÚTI Í MÓA

NÝR FRISBÍGOLFVÖLLUR *Frisbígolfvöllum á Íslandi hefur fjölgað úr sjö í nítján á þessu ári. Nýjasti völlurinn er í Breiðholtinu í fallegu umhverfi á útivistarsvæði milli Breiðholts og Víðidals.*

Sjö frisbígolfvellir eru á höfuðborgarsvæðinu, fimm í Reykjavík, einn í Mosfellsbæ og einn í Hafnarfirði. Á landinu öllu eru hins vegar nítján vellir,“ upplýsir Birgir Ómarsson, formaður ÍFS, Íslenska frisbígolfsambandsins. Töluverður uppgangur er í íþróttinni enda hefur völlunum á Íslandi fjölgað úr sjö í nítján í ár.

NÝR VÖLLUR Í MELUM OG MÓA

Birgir útskýrir að frisbígolf- eða folfíþróttinni hafi vaxið fiskur um hrygg frá því fyrsti völlurinn var settur upp á Klambratúni fyrir fimm árum. „Það var svo mikill fjöldi sem spilaði þar, að það komu strax tillögur um velli í öðrum hverfum.“ Nýjasta völlinn sunnan heiða er að finna í Breiðholti, fyrir neðan Fella- og Hólakirkju, þar sem útsýnið er stórkostlegt yfir Víðidal, Elliðavatn og Heiðmörk. „Þessi völlur varð til í gegnum verkefnið Betri Reykjavík,“ segir Birgir og telur Breiðholtsvöllinn að mörgu leyti sérstakan. „Hann er meira úti í náttúrunni en flestir aðrir vellir. Þar eru engin slegin tún heldur mói, furutré, stokkar og steinar,“ segir Birgir. Göngustígurinn sem liggur um Elliðaárdalinn er notaður til að komast á milli brauta. „Við köstum hins vegar aldrei yfir hann.“

Á brautinni, sem er „níu holur“, er að finna vatn. „Það þarf að kasta yfir vatnið á fyrstu og níundu braut. Það virðist vera einhver sálfræði tengd vatni. Þegar á að kasta yfir það fara menn á taugum og kasta yfirleitt beint út í vatnið,“ segir Birgir glettinn. Erfiðleikastig Breiðholtsvallarins er því örlítið hærra en marga annarra. Þó hentar hann flestum enda eru þrír teigar á hverri braut. Brautirnar fyrir börn og byrjendur geta því verið stuttar en þeir sem eru lengra komnir fara lengra og yfir erfiðara svæði.

Tilvalið er að fara með fjölskylduna í folf á Breiðholtsvellinum enda er þar aðstaða til að borða nesti og hvíla sig eftir spilið.

ÓDÝR ÍÞRÓTT

Birgir áætlar að hátt í þrjú þúsund manns stundi folf á höfuðborgarsvæðinu. „Við vitum þetta ekki með vissu en reiknum þetta út frá sölu á diskum og þann fjölda sem við sjáum á völlunum,“ upplýsir hann. Vinsældirnar koma honum ekki á óvart. „Frisbí hefur verið vinsælt frá upphafi og að búa til þennan leik í kringum það gerir það enn skemmtilegra. Þá hefur folf einnig marga kosti. Það kostar lítið, það er nóg að kaupa einn frisbídisk og þá ertu klár í slaginn. Það kostar ekkert að spila á völlunum og því er íþróttin afar létt fyrir pyngjuna,“ lýsir Birgir og bendir á að allir geti spilað folf, allt frá börnum til gamalmenna. „Fólk er fljótt að ná tökum á þessu og svo er hægt að spila í öllum veðrum og allan ársins hring,“ segir Birgir. Hann bætir við að folfið veiti mjög fína hreyfingu.

VILJA ENN FLEIRI VELLI

Frisbígolf kemur upprunalega frá Bandaríkjunum en þar í landi er atvinnudeild í folfi. Íslenska frisbígolfsambandið stendur fyrir fjölda móta í folfi hér á landi. „Á þessu ári höfum við haldið um tuttugu mót og svo höldum við Íslandsmót á hverju ári,“ segir Birgir.

Þrátt fyrir mikla fjölgun á frisbígolfvöllum eru líkur á að fleiri rísi á næstunni. „Í Betri Reykjavík eru til dæmis tillögur um velli í Hljómskálagarðinum, Öskjuhlíð og Heiðmörk. Það væri gaman ef það yrði að veruleika.“

■ solveig@365.is

FALLEGT ÚTSÝNI Staðsetning Breiðholtsvallarins er flott, með útsýni yfir Bláfjöll og Elliðavatn. MYND/GVA

FOLF

Folf er spilað líkt og hefðbundið golf nema með frisbídiskum. Takmarkið er að kasta disknum í körfuna í sem fæstum skotum og sá vinnur sem þarf fæst skot.

ÁNÆGÐ MEÐ BIO-KULT

ICECARE KYNNIR Ásta D. Baldursdóttir hefur góða reynslu af Bio-Kult vörunum. Sonur hennar fær Bio-Kult Infantis sem inniheldur meðal annars ómega-3 og D-vítamín en hann hefur ekki viljað taka inn ómega-3 í öðru formi.

Börn eru eins misjöfn og þau eru mörg og miserfitt að fá þau til að taka inn ýmiss konar bætiefni og vítamín," segir Ásta D. Baldursdóttir. „Sonur minn er sjö ára kröftugur orkubolti sem er á einhverfurófinu. Mér hefur reynst erfitt að fá hann til að taka inn ómega-3 vegna áferðarinnar á olíunni og bragðsins en hann er með mjög næmt bragðskyn. Ég hef reynt að gefa honum ómega-3 í töfluformi og fljótandi og hvorugt hefur gengið. Í sumar sá ég auglýsingu um Bio-Kult Infantis og það vakti athygli mína að það inniheldur ómega-3 og það er í duftformi sem blandast út í mat eða drykk. Ekki er verra að það inniheldur líka sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum sem styrkja og bæta meltinguna, fimmtíu prósent af ráðlögðum skammti af D-3-vítamíni, preplex sem er blanda efna sem styrkja meltinguna og koma í veg fyrir niðurgang og það er enginn viðbættur sykur, litar- eða bragðefni eða önnur aukaefni í duftinu."

Ásta segist hafa gefið syni sínum Bio-Kult Original mjólkursýrugerlana til að styrkja þarmaflóruna en þá uppgötvaði hún þegar hún las bókina „Meltingarvegurinn og geðheilsa" eftir Dr. Natasha Campbell-McBride, en þar er einmitt mælt með þeim til að halda þarmaflórunni réttri.

„Ég hef sjálf ágætis reynslu af Bio-Kult Candéa því fyrir tveimur árum þurfti ég að vera á sterkum sýklalyfjakúr vegna sýkingar og Bio-Kult hjálpaði mér mikið af því að ég fékk sveppasýkingu út frá lyfjagjöfinni. Þar sem ég hafði ágætis reynslu af Bio-Kult vörunum ákvað ég að prófa Bio-Kult Infantis fyrir strákinn. Það gengur mjög vel þar sem það er algjörlega bragðlaust og leysist vel upp en hann fær eitt bréf á dag út í drykk. Það er líka svo frábært að þessar vörur þarf ekki að geyma í kæli og því ekkert mál að taka þetta með hvert sem farið er."

NÓG AF ÓMEGA-3 Ástu hefur reynst erfitt að gefa syni sínum ómega-3. Hún gefur honum nú Bio-Kult Infantis en í því er eitt milligramm af ómega-3 í hverjum skammti. Sjálf notar hún líka Bio-Kult vörurnar og lætur vel af þeim. MYND/GVA

ÞÆR MÆLA MEÐ BIO-KULT

Bio-Kult og Icecare styðja við bakið á kvennaliði Fylkis í knattspyrnu. Stelpurnar eru ánægðar með Bio-Kult-vörurnar og mæla með þeim.

Kvennalið Fylkis hefur náð góðum árangri í sumar í Pepsi-deildinni í fótbolta. Leikmenn liðsins hafa notað Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original og líkar það vel. Þær mæla með vörunum enda allar ánægðar með þær.

Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum. Candida-sveppasýking getur komið fram með ólíkum hætti hjá fólki svo sem munnangur, fæðuóþol, pirringur og skapsveiflur, þreyta, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni eða ýmis húðvandamál.

UMBYLTING Á HEILSUNNI

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargerill (e. Bacillus subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!"

MIKIL HEILSUBÓT Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Orginal á eigin reynslu.

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape eeed extract. Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

STUÐNINGSAÐILI Bio-Kult og Icecare styðja við bakið á stelpunum í Fylki. MYND/DANÍEL

BREYTING TIL BATNAÐAR Litla dóttir þeirra Sigríðar og Ásgeirs var með mjög slæmt bakflæði en Bio-Kult Infantis hefur reynst vel gegn því. MYND/VALLI

NÝJUNG FRÁ BIO-KULT FYRIR BÖRN

Bio-Kult Intfantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir börn á öllum aldri.

Sigríður Alma Gunnsteinsdóttir og Ásgeir Haukur Einarsson eiga litla dóttur sem fæddist með mjög slæmt bakflæði. „Meltingarvegurinn í litlu stelpunni okkar var myndaður strax þegar hún var eins dags gömul því uppköstin voru mjög mikil. Við vissum því að það voru engar þrengingar á meltingarveginum sem orsökuðu uppköstin heldur var ástæðan sú að magaopið var slakt og hleypti því fæðunni bæði upp og niður," segir Sigríður.

„Það var búið að prófa nokkur lyf á stelpunni en við sáum aldrei neinn mun á uppköstunum. Okkur var sagt að bíða róleg því magaopið myndi þroskast með tímanum. Þegar við prófuðum Bio Kult Infantis þá sáum við strax mikla breytingu til hins betra. Við prófuðum nokkrum sinnum að sleppa því að gefa henni duftið en þá fóru uppköstin alltaf aftur að aukast," bætir Ásgeir við.

„Núna er stelpan okkar orðin eins árs og við gefum henni enn þá Bio-Kult Infantis því það er auðsjáanlega gott fyrir meltinguna hjá henni. Okkur líður vel með að gefa henni Bio-Kult Infantis því þetta eru aðeins náttúrulegir gerlar, ómega 3 og D-vítamín svo það gerir henni bara gott. Við hvetjum foreldra í svipaðri stöðu að prófa þessa náttúrulegu gerla því ef þeir geta hjálpað fleiri börnum þá er það þess virði að prófa, barnanna vegna."

GOTT FYRIR MELTINGUNA

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Það inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Reynsla og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.

Í Bio-Kult Infantis er hátt hlutfall af ómega-3, eða eitt milligramm í hverjum skammti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ómega-3 leikur mikilvægt hlutverk í myndun heilafrumna. Einnig hefur verið staðfest að ómega-3 hefur bólguhamlandi áhrif og er styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.

Bio-Kult Infantis inniheldur fimmtíu prósent af ráðlögðum dagskammti af D3-vítamíni en flestir þekkja gagnsemi D-vítamíns. Einnig er í vörunni blanda efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang. Enginn viðbættur sykur, litar-, bragð- eða aukaefni eru í vörunni.

SÖLUSTAÐIR:

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Einnig á vefverslun www.icecare.is.

Til að fá nánari upplýsingar um vöruna heimsækið Facebook-síðu Bio-Kult Candéa.

IceCare
Þín heilsa

ÁHYGGJUR AF LÍTILLI GRÆNMETISNEYSLU

HOLLUSTA *Rótargrænmeti er hollt og gott. Nýlegar rannsóknir benda til þess að í grófu rótargrænmeti sé að finna efni sem geti komið í veg fyrir lífsstílssjúkdóma, eins og sykursýki 2.*

Flestir Danir borða of lítið grænmeti. Rannsóknir hafa sýnt að grænmeti, til dæmis rótargrænmeti, sé afar gott fyrir heilsuna. Ný rannsókn sem gerð var við háskólann í Árósum og Syddansk-háskólann í Danmörku sýnir að Danir borða allt of lítið af grófu grænmeti, eins og spergilkáli, hvítkáli og rótargrænmeti. Með hollara mataræði má koma í veg fyrir ýmsa lífsstílssjúkdóma eins og sykursýki 2. Lýðheilsustofnun í Danmörku hefur áhyggjur af lítilli grænmetisneyslu en menn skoða nú hvernig megi auka hana.

Doktorsneminn Tove Kjær Beck, í samvinnu við vísindamenn, veltir því nú fyrir sér hvernig megi auka neyslu þessara tegunda grænmetis í Danmörku. Rannsókn Tove sýnir að Danir borða yfirleitt lítið grænmeti og minnst af rótargrænmeti. Þeir þurfa að breyta neysluvenjum sínum og borða hollari mat. Slæmar matarvenjur geta orðið að heilbrigðisvandamáli í framtíðinni sem er áhyggjuefni.

Í könnun sem Tove framkvæmdi spurði hún eitt þúsund manns á aldrinum 18-75 ára um lífshætti þeirra og hversu mikið grænmeti þeir borði. Þátttakendur voru valdir af handahófi. Tove skipti þátttakendum síðan niður í fjóra hópa eftir svörum þeirra.

Hópur eitt borðaði bæði hvítkál og rótargrænmeti og hafði góða þekkingu á hvernig ætti að matreiða grænmeti. Þessi hópur hugsar mikið um hvað hann borðar og eyðir miklum tíma í að matreiða. Flestir í þessum hópi voru komnir yfir miðjan aldur og voru af báðum kynjum.

Hópur tvö borðar ekki mikið rótargrænmeti fyrir utan niðursoðnar rauðbeður og hvítkál. Í þessum hópi voru margir karlmenn yfir sjötugt sem borða einhæfa fæðu og gjarnan eitthvað sem þeir höfðu alist upp við frá barnsaldri.

Þriðji hópurinn var kallaður gulrótarhópurinn, enda sá sem borðar mest af grænmeti. Þessi hópur samanstendur að mestu leyti af konum á aldrinum 30-50 ára sem telja sig lifa heilbrigðu lífi og hreyfa sig. Þær notuðu hins vegar ekki mikið af rótargrænmeti í eldamennsku.

Fjórði hópurinn borðar minnst af grænmeti og hefur tilhneigingu til að forðast það. Þessi hópur eyðir litlum tíma í matargerð. Í þessum hópi voru ungir karlmenn sem reykja stærsti hlutinn. Þessir karlar eru í miklum áhættuhópi þegar kemur að lífsstílssjúkdómum.

Í öllum hópum voru karlar og konur á öllum aldri. Þó virðist vera að einstaka persónuleikar raði sér í sömu hópa. Í fjórða hópnum röðuðu sér þó helst yngri karlmenn sem kunna ekki að elda mat og eru ekki knúnir af gömlum hefðum í matargerð. Líklegast verður erfiðast að fá þá til að borða hollari mat, enda sýndu þeir ekki mikinn áhuga á að breyta mataræði sínu.

Búast má við að svipaðar niðurstöður kæmu fram hér á landi ef grænmetisneysla yrði skoðuð. Salatneysla hefur aukist en fólk borðar of lítið af rófum og öðru grófu grænmeti.

HOLLT OG GOTT
Rótargrænmeti inniheldur efni sem sagt er geta komið í veg fyrir lífsstílssjúkdóma, eins og sykursýki 2.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

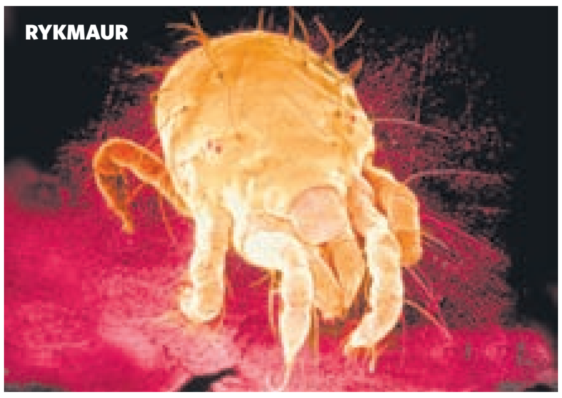
*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

ÓVELKOMNIR GESTIR Í RÚMI

Ýmislegt getur leynst í rúmum fólks án vitundar þess og eru rykmaurar tvímælalaust algengustu gestirnir þar, þótt þeir séu eflaust óvelkomnir í öllum tilfellum. Þar geta þeir lifað góðu lífi á húðflögum sem sífellt eru að losna af hörundinu, einkum ef hita- og rakastig í herberginu er hátt. Maurarnir sem slíkir eru taldir hættulausir en leifar af dauðum maurum, og síðast en ekki síst skíturinn úr þeim, geta valdið svæsnu ofnæmi hjá sumu fólki.

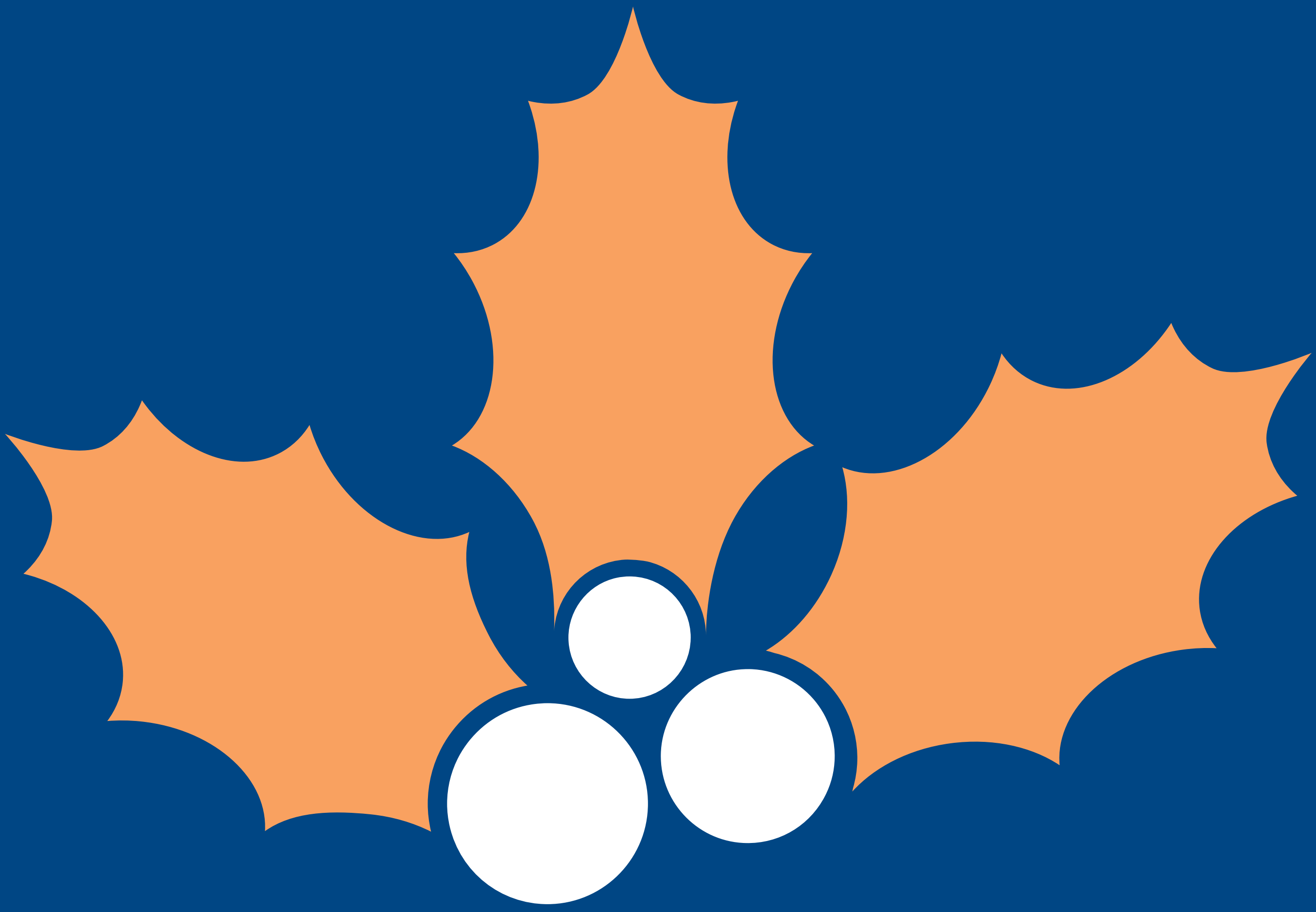
Fjölmargar dýrategundir, einkum þó skordýr, slæðast iðulega utan úr náttúrunni inn í hús landsmanna en flestar kunna þær illa við sig innandyra og deyja fljótt. Aðalástæðan er hitinn inni í húsunum, lítill raki og léleg fæðuskilyrði, einkum þar sem reglulega er þrifið. Þó eru á þessu undantekningar, einkum ef dýrin geta lifað á blóði.

Efst á lista blóðsjúgandi sníkjudýra er veggjalúsin. Hún tekur sér gjarnan bólfestu í rúmum manna og nærist á blóði þeirra, einkum að næturlagi en veggjalúsin lætur lítið á sér kræla að degi til. Veggjalús var endanlega útrýmt hér á landi fyrir nokkrum áratugum. Á seinni árum hefur þó orðið vart við einsök tilfelli af veggjalús. Afar brýnt er að ráða niðurlögum hennar áður en að hún nær að dreifa sér.



Næst á listanum er mannaflóin. Hún var afar algeng á Íslandi langt fram eftir tuttugustu öldinni og lifði góðu lífi í bælum landsmanna þar sem lirfurnar höfðu iðulega nóg að bíta og brenna, til dæmis í gömlum og skítugum ullar- eða heydýnum. Bættur húsakostur, aukin þrif og tilkoma virkra skordýralyfja um miðbik tuttugustu aldarinnar gegndu lykilhlutverki í því að útrýma mannaflónni og ýmissi annarri óværu á Íslandi.

Heimild: visindavefur.is



JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

JÓLABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS er okkar veglegasta sérblað ár hvert. Það er að jafnaði 120 síður og hefur að geyma umfjöllun um mat, föndur, skraut, jólasiði og aðrar hátíðarvenjur.

Í blaðinu verður að finna uppskriftir að hefðbundnum og óhefðbundnum hátíðarmat auk fjölda uppskrifta að eftirréttum, smákökum og konfekti.

Jafnframt verður í blaðinu að finna áhugaverð og skemmtileg viðtöl, hugmyndaþætti auk innlits á fallega skreytt heimili.

- Innlit á glæsilega skreyttu heimili
- Ólíkur stíll tvíburasystra
- TÍSKAN fyrir jólaboðin
- Hugmynd að hárgreiðslu fyrir jólaboðið
- Hugað að heilsunni í desember
- Jólasaga frá Indlandi
- Uppskrift að jólaveislu
- Skotheldar smákökuuppskriftir
- Sigfinnur Þorleifsson sjúkrahúsprestur ræðir jólin
- Ljúffengt kaffi um jólin
- Hvernig á að brugga jólabjórinn
- Hannyrðahugmyndir í jólapakkann
- Heimagerð jólakort
- Fagurkerar pakka inn listilegum pökkum
- Krakkajólaföndur

Auglýsendur hafi vinsamlegast samband í tíma með því að senda tölvupóst á hlynur@365.is eða með því að hringja í s. 512-5439

Allt sem þú þarft ...

PIPAR\TBWA · SÍA

BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Land Cruiser 150 VX Árgerð 2012. Ekinn 48þ.km. Sjálfsk. Leður o.m.fl.. Flott eintak. Er á staðnum. Verð 8.990.000kr. Raðnr 156317. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

AUDI A4 limousine. Árgerð 2012, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.210490.

Kia Ceed LX 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 92 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.190.000. Rnr.991022.

NISSAN Qashqai SE. Árgerð 2013, ekinn 41 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.240448.

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic. Árgerð 2013, ekinn 11 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.750.000. Rnr.990899.

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

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

HEKLA REYKJANESBÆ

Hekla Söluumboð
Njarðarbraut 13, 260
Reykjanesbæ
Sími: 420 3040
www.heklarnb.is

TOYOTA Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is

LEXUS IS300h Exe+. 5/2014, 1þ.km,bensín,sjálfskiptur. Verð 7.880.000. Skipti ód. Rnr.209824.

TOYOTA GT86. 6/2012, 5þ.km,bensín, 6 gírar. Verð 5.490.000.Skipti ód. Rnr.209462.

TOYOTA Prius Plus Active 1.8. 2/2014, 1þ.km,bensín, sjálfskiptur.7 manna. Verð 5.690.000.Skipti ód. Rnr.209693.

TOYOTA Avensis stw Sol 1.8. 5/2012, 40þ.km,bensín,6 gírar. Verð 3.590.000. Skipti ód. Rnr.209478.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

100 bílar.is

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

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ A-LINER SOFA BED

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

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

Bílar til sölu

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.

Pajero árg. ,99 2800. Ek. 235.000 km. Ásett v. 600 þús. Uppl. í s. 844 7851.

SKOÐA ÝMIS SKIPTI

Chrysler Pacifica 4x4 árg ,05. e 178þús km. ssk. 6manna. vetrardekk. krókur. Leður. rafmagn í sætum. cruise control. Mjög fallegur og vel útbúinn bíll. Ásett v:1.490þús. skoða ýmis skipti á ódýrari/dýrari. s:659-9696

Til sölu Mitsubishi Space Star árg. ,02, 1,6 vél. Ek. 149þ. Sk., 5 gíra. S. 616 2597.

Mazda 6 árg. 2007. Ekinn 60þús km. Sjálfskiptur, sumar og vetrardekk. Verð 1.990þús. Uppl. Í s:822-2008.

500-999 þús.

FRÁBÆRT EINTAK !!!

M.Bens C180 1.8 compact. árg ,02. ek 126þús km. bsk. sk ,15. ný nagladekk. Leður. Topplúga. vel útbúinn, mjög eyðslugrannur. Ásett v:1.490þús. Tilboðsverð aðeins 990þús. vísaláni í boði. uppl í s:659-9696

EKINN AÐEINS 108ÞÚS KM

VW Polo 1.2. árg ,05. ek aðeins 108þús km. 5dyra. bsk. sk ,15. góð vetrardekk. Virkilega sparneytinn og góður bíll. Ásett v:890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. 100% vísalán í boði. S:659-9696

FRÁBÆR FYRIR VETURINN

Toyota Rav4 2.0 sjálfskiptur. 4x4. ek 175þús km. sk ,15. nýleg nagladekk. lýtur mjög vel út og góður í akstri. Ásett v:1.190þús. Tilboðsverð aðeins 890þús stgr. möguleiki á allt að 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

EYÐSLA AÐEINS 4L/100KM

Kia Rio 1.5 dísel. árg ,07. ek aðeins 95þús km. tímakeðja. 5dyra. bsk. sk ,15. vetrardekk. Virkilega sparneytinn og góður bíll. Ásett v:1.390þús. Tilboðsverð aðeins 990þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696

SJÁLFSKIPTUR EKINN AÐEINS 61ÞÚS.KM!

Kia Picanto 1.0 árg ,05. ekinn aðeins 61þús km. ný tímareim. sjálfskiptur. 5dyra. ný skoðaður. nýleg vetrardekk. bíll í toppstandi. Tilboðsverð aðeins 790þús stgr. vísalán í boði. s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-600 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 600 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

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

Sendibílar

Volkswagen sendibíll LT35, háþekja. Ek. 144þ., sk. ,14. Árg. 2000. Þarfnast smá lagfæringa. Tilboð óskast. Uppl. í s. 899 1055.

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Reiðhjól

Mercedes C Dísel SPARNAÐUR ný vetrardekk nýskoðaður TILBOÐ 2,9 m. kr. s.8446562

Bílaþjónusta

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Getum bætt við okkur verkefnum í flísalögnum og múrverki. Uppl. í s. 866 6291 og 824 0824. MeistaraMúr ehf.

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

Spádómar

Rafvirkjun

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Gluggafilmur eða útskornar límfilmur í öllum litum. S: 5807820 eða sendu okkur fyrirspurn á netfangið sala@samskipti.is

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

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI

Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.is

SPÓNARPLÖTUR TIL SÖLU

Eigum til nokkur búnt af útlitsgölluðum 12 mm spónarplötum í stærðum 60x252 og 60x275, ásamt 22 mm gólfplötum í stærð 60x240. Plöturnar eru einnig til rakavarðar. Selst með mjög góðum afslætti. Uppl. í s. 8641501 milli 8-17 virka daga og laugardaga milli 10-14

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.

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

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

Laus strax björt 60 fm íbúð til leigu. Reyklaus. S. 663 0588 eða sms. Íslenskumælandi.

Geymsluhúsnæði

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

GEYMSLULAUSNIR.IS

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

BÚSLÓÐAGEYMSLA NORÐURLANDS

Geymum búslóðir pakkaðar á Euro brettum. Húsnæðið er upphitað og vaktað. Hvert bretti á 5000 krónur á mánuði. Panta þarf pláss með fyrirvara. Einnig er í boði: langtíma samningur að lágmarki 1 ár á töluvert hagstæðara verði.

Síma 8922074 Búslóðageymsla Norðurlands Ólafsfirði / Akureyri

GEYMSLUR.COM

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

MÁLIÐ, VEITINGASALA HÁSKÓLANS Í REYKJAVÍK ÓSKAR EFTIR STARFSMANNI Í AFGREIÐSLU.

Starfið felur í sér afgreiðslu á kassa, áfyllingar, pantanir og annað sem til fellur. Viðkomandi þarf að vera 20 eða eldri, heiðarlegur, brosmildur og glaðlegur og geta unnið undir álagi. Um 100 % dagvinnu er að ræða á tvískiptum vöktum Viðkomandi þarf að geta byrjað strax.

Umsóknir ásamt ferilskrá sendist á unnurm@ru.is fyrir 14 nóvember.

Múrarar eða menn vanir flísalögnum óskast. Frekari uppl. í s. 894 9771.

Atvinna óskast

Vanur rútu- og flutningabílstjóri óskar eftir vinnu. Allt kemur til greina. Uppl. í s.7780450.

Óska eftir vinnu á meiraprófsbíl, er með með öll réttindi og einnig vélvirkjan / 1. stig í vélstjórn. Skoða flest. Uppl. sendist á kristleifurleo@simnet.is s. 898 9026

TILKYNNINGAR

Einkamál

fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

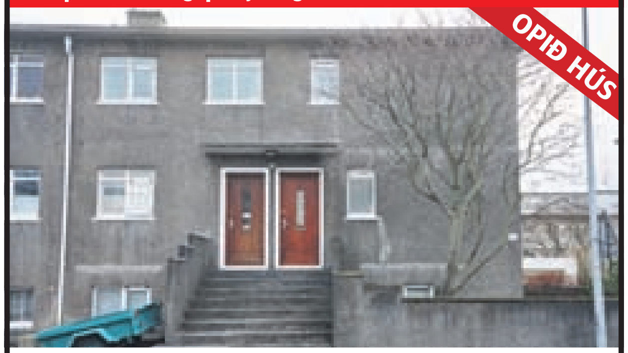
Grettisgata 52 - Mikið endurnýjuð 3ja herb íbúð

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.15-17.45

Mikið endurnýjuð 90,0 fm. íbúð á 1. hæð með stórum suðursvölum og sér bílastæði á lóð í litlu fjölbýlishúsi í miðborginni. Íbúðin hefur verið mjög mikið endurnýjuð á sl. mánuðum, m.a. eldhúsinnréttingar og tæki, gólfefni o.fl. Nýtt tvöfalt gler, nýjir gluggar og nýtt svalahandrið. Svalir til suðurs. Sér bílastæði á baklóð. **Verð 37,5 millj Verið velkomin.**

Víðimelur 39

Opið hús í dag, þriðjudag 11. nóv. frá kl 17:30 til 18:00



Fjögurra herbergja 86 fm sérhæð á fyrstu hæð með sérinng. Eignin er öll í mjög góðu standi. Hús að utan. Gler og gluggar. Nýlegt rafmagn. Góðar innréttingar og baðherbergi. Parket. Frábær staðsetning. **Verð 34.8 millj.**
Bárður verður á staðnum s: 896-5221.

VALHÖLL FASTEIGNASALA

HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

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

Lækjargata 32 íbúð 403 - Hafnafjörður

Opið hús í dag kl. 17.30 - 18.00

3ja herb. með bílskúr

Hraunhamar kynnir nýkomin glæsileg 86 fm. 3ja herb. íbúð á efstu hæð í nýlegu lyftuhúsi Auk 27,8 fm. bílskúr samtals 113,8 fm. Að auki eru yfirbyggðar rúmgóðar flísalagðar svalir. Sérinngangur af svölum. Sérþvottaherbergi. Frábær staðsetning við Lækinn. ***Laus strax.***
Verð 32,5 millj.
Helgi Jón sölustjóri s: 893 2233 verður á staðnum.

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

tilkynningar

Tálknafjörður

Deiliskipulag fóðurstöð Fjarðalax, Háanesi (Stóri Laugardalur) Tálknafirði

Sveitarstjórn Tálknafjarðarhrepps auglýsir hér með skv. 1. mgr. 41. gr skipulagslaga nr, 123/2010 tillögu að deiliskipulagi fyrir fóðurstöð Fjarðalax, Háanesi (Stóri Laugardalur) Tálknafirði.

Deiliskipulagssvæðið er 0,6 ha að stærð, staðsett á Háanesi (Stóra Laugardal) í Tálknafirði. Gert er ráð fyrir 6000 m2 iðnaðarlóð með athafnasvæði á tveimur vinnuplönum, starfsmannahúsi, vélarhúsi og fóðursílóum. Markmið deiliskipulagsins er að forma lóð fyrir fóðurstöð í sem mestri sátt við nánasta umhverfi, sem einkennist af nálægð við sjó og fjöru.

Deiliskipulagstillagan verður til sýnis á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps að Miðtúni 1 frá og með þriðjudeginum 11. nóvember nk. til 20. desember 2014. Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Tálknafjarðarhrepps, www.talknafjordur.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við deiliskiplögin til 20. desember 2014.

Skila skal athugasemdum á skrifstofu Tálknafjarðarhrepps, Miðtún 1, 460 Tálknafirði.

Skipulagsfulltrúi Tálknafjarðarhrepps

Skipulagsfulltrúi Vesturbyggðar
Óskar Örn Gunnarsson

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

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-

Smokie

Eldborg 13. mars 2015

Kl. 19:30 — Uppselt
Aukatónleikar kl. 22:30 — Miðasala hafin

Breska stórhljómsveitin Smokie heldur tónleika í Eldborgarsal Hörpu föstudaginn 13. mars nk.
Það seldist upp eins og skot á tónleikana og því hefur aukatónleikum verið bætt við seinna um kvöldið.

Miðasala á midi.is, harpa.is og í miðasölu Hörpu í síma 528 5050

DÆGURFLUGAN HARPA

KL. 20:15
Á fullu gazi

Þriðja þáttaröðin af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsibíla og önnur flott farartæki. Umsjónarmenn eru Sigríður Elva Vilhjálmsdóttir og Finnur Thorlacius.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

KL. 19:20
Um land allt

Kristján Már Unnarsson kynnist franskri arfleifð og Kaupfélagsrekstri útgerðar og fiskvinnslu í anda gamla SÍS.

KL. 21:45
Stalker

Magnaðir spennuþættir um sérstaka deild innan lögreglunnar í LA sem rannsakar mál tengd eltihrellum.

KL. 22:30
The Strain

Dulmagnaðir spennuþættir um farþegaflugvél sem lendir í New York og fljótlega kemur í ljós að ekki er allt með felldu.

KL. 22:00
The Great Gatsby

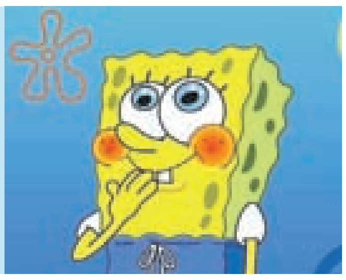
Stórmynd frá 2013 með þeim Leonardo DiCaprio og Tobey Maguire í aðalhlutverkum þar sem sögusviðið er New York árið 1922.

3 | KL. 20:10
One Born Every Minute US

Vandaðir og áhugaverðir þættir sem gerast á fæðingadeild þar sem fylgst er með komu nýrra einstaklinga í heiminn.

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

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



Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

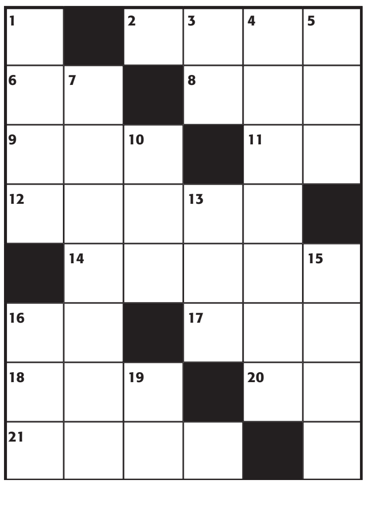
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það sem þú horfir á skiptir ekki máli – heldur hvað þú sérð."
Henry David Thoreau

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. kornstrá, **6.** frá, **8.** kvikmyndahús, **9.** hár, **11.** Berist til, **12.** strýta, **14.** súla, **16.** pot, **17.** sægur, **18.** fljótfærni, **20.** ekki heldur, **21.** frjáls.

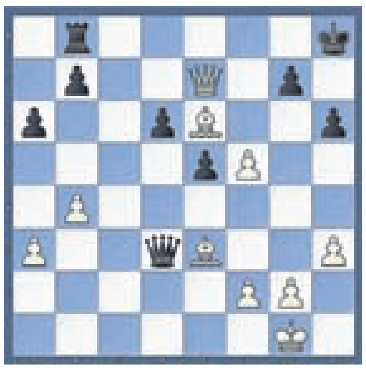
LÓÐRÉTT
1. kássa, **3.** í röð, **4.** land, **5.** form, **7.** nærri allar, **10.** farfa, **13.** hjör, **15.** felldi tár, **16.** hluti verkfæris, **19.** ætíð.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. hálm, **6.** af, **8.** bíó, **9.** ull, **11.** bt, **12.** keila, **14.** stöng, **16.** ot, **17.** mor, **18.** ras, **20.** né, **21.** frír.
LÓÐRÉTT: 1. mauk, **3.** áb, **4.** líbanon, **5.** mót, **7.** flestar, **10.** lit, **13.** löm, **15.** grét, **16.** orf, **19.** sí.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Magnús Pálmi Örnólfsson (2.167) hafði hvítt gegn Ólafi Gísla Jónssyni (1.892) á Vetrarmóti öðlinga.
Hvítur á leik



38. Bxh6! gxh6 39. Df6+ Kh7 40. Dg6+ og svartur gafst upp enda mátí næsta leik eftir 41. Dxh6#. Fallegt þema með þremur stuttum drottningarleikjum í röð. Magnús Pálmi hefur fullt hús eftir 3 umferðir. **www.skak.is** Þriðja skák heimsmeistaraeinvígisins kl. 12.

Eftir að hafa verið hluti af fjölskyldunni í áraraðir vitum við að allt getur gerst
ÞESS VEGNA ER F PLÚS VINSÆLASTA FJÖLSKYLDUTRYGGINGIN Á ÍSLANDI
Best er auðvitað að fyrirbyggja slysin. En eins og við vitum eru nánast engin takmörk fyrir því óvænta sem getur komið upp á. F plús veitir víðtæka tryggingavernd sem sniðin er að breytilegum þörfum fjölskyldunnar á hverjum tíma. Njótum lífsins áhyggjulaus með F plús fjölskyldutryggingu.
VÍS – þar sem tryggingar snúast um fólk.
VÍS | ÁRMÚLA 3 | 108 REYKJAVÍK | SÍMI 560 5000 | VIS.IS
ENNEMM / SÍA / NM59924

netto
Kræsingar & kostakjör

LEIKFANGAÚTSALA!

Komdu og gerðu frábær kaup!

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

ALLT AÐ

50%

AFSLÁTTUR!

Fótboltaspilin og möppurnar eru komnar í Nettó

BJARNI HARÐARSON Bjarni les upp úr skáldsögu sinni um Mörð.

Var Mörður illmenni?

Hvort var Mörður Valgarðsson illmenni eða fórnarlamb rógsherferðar? Um þetta og fleira verður fjallað á Málfundi um Mörð sem haldinn verður á fimmdagskvöldið í Iðu Zimsen á Vesturgötu 2 í Reykjavík. Fundurinn hefst klukkan 20.30 og er öllum opinn. Frummælendur eru Svanhildur Óskarsdóttir, Friðrik Erlingsson og Vilborg Davíðsdóttir. Þá les Bjarni Harðarson rithöfundur úr nýrri bók sinni sem heitir einfaldlega Mörður en hún er skrifuð í orðastað þessarar frægu persónu úr Njálssögu. **- fsb**

Frumflytja sjö ný íslensk tónverk

Sjö glæný íslensk tónverk verða frumflutt á lokatónleikum Tónlistardaga Dómkirkjunnar annað kvöld.

„Þetta er nýtt verk við hinn gamla texta um píslargöngu Krists og Maríu við krossinn," segir Hanna Dóra Sturludóttir um nýtt tónverk eftir Jónas Tómasson, Via Crucis / Stabat Mater fyrir söngrödd og þrjú klarínett sem hún frumflytur í Dómkirkjunni annað kvöld. „Ég hef aldrei sungið verk eftir Jónas fyrr og það hefur verið mjög gaman að fá að taka þátt í þessu," bætir Hanna Dóra við. „Verkið er kaflaskipt, skiptist á klarinettuleikur og söngur og mér finnst það mjög áhrifaríkt. Ég hef sungið Stabat Mater eftir Pergolesi og fleiri þannig að ég þekki textann ágætlega og legg mig alla fram um að túlka hann og koma til skila við þessa nýju tónlist." Ásamt Hönnu Dóru er það Chalumeaux-tríóið sem flytur verkið en það er skipað klarinettuleikurunum Ármanni Helgasyni, Kjartani Óskarssyni og Sigurði Snorrasyni.

Hanna Dóra syngur um þessar mundir í uppfærslu Íslensku óperunnar á Don Carlo eftir Verdi en allra síðasta sýning verður á laugardagskvöldið. „Þær hefðu gjarnan mátt vera fleiri, því þetta hefur gengið svo vel og fengið svo góðar viðtökur," segir hún.

Auk fyrrnefnds tónverks eftir Jónas Tómasson verða á tónleikunum annað kvöld frumflutt sex ný íslensk tónverk eftir nýútskrifuð tónskáld úr Listaháskóla Íslands. Þau voru beðin um að semja stutt kórverk fyrir Dómkórinn við texta sem nokkrir prestar höfðu valið. Tónskáldin eru þau Árni Bergur Zoëga, Ásbjörg Jónsdóttir, Bergrún Snæbjörnsdóttir, Georg K. Hilmarsson, Soffía Björg Óðinsdóttir og Örn Ýmir Arason. Dómkórinn syngur undir stjórn Kára Þormar.

Tónleikarnir eru lokaviðburðurinn á Tónlistardögum Dómkirkjunnar 2014 og þeir hefjast klukkan 20 annað kvöld. **- fsb**

HANNA DÓRA STURLUDÓTTIR „Ég hef aldrei sungið verk eftir Jónas fyrr og það hefur verið mjög gaman að fá að taka þátt í þessu." FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hvar hafa þessi lög verið?

TÓNLIST ★★★★☆

Bassbar
Útgáfutónleikar
ÚTGÁFUTÓNLEIKAR BASSBAR, NÓTNABÓKA FYRIR BASSABARITÓNA Í SALNUM Í KÓPAVOGI SUNNUDAGINN 9. NÓVEMBER.
Fram komu Kristinn Sigmundsson, Bergþór Pálsson, Jóhann Smári Sævarsson, Davíð Ólafsson og Viðar Gunnarsson. Kristinn Örn Kristinsson lék á píanó.

Fimm vörpulegir menn stóðu á sviði Salarins í Kópavogi á sunnudaginn var. Þetta voru bassabaritónarnir Kristinn Sigmundsson, Bergþór Pálsson, Jóhann Smári Sævarsson, Davíð Ólafsson og Viðar Gunnarsson. Tilefnið var útgáfa tveggja nótnabóka fyrir raddsvið þeirra. Bækurnar verða fleiri og eru kærkomin búbót fyrir bassabaritóna, sem stundum eru dálítið utangátta í ljóðasöngnum.

Jón Kristinn Cortez sá um útgáfu bókanna. Hann hefur leitað uppi hentug lög, sem mörg hver hafa hingað til leynst í myrkum afkimum, ef svo má segja. Svo hefur hann lækkað aðra, þekktari tónlist eins mikið og hefur þurft.

Söngvararnir fimm hafa aldrei staðið hlið við hlið á sviði áður. Á tónleikunum var freistandi að bera þá saman, þótt ekki hafi verið um keppni að ræða.

Segjast verður eins og er að Kristinn Sigmundsson bar höfuð og herðar yfir hina. Bæði hvað varðar raddfegurð og tækni, og einnig smekkvísi í túlkun. Áfram eftir Árna Thorsteinsson og Lauffall eftir Hjálmar H. Ragnarsson voru margbrotin og svipmikil hjá honum. Hið fyrra var kröftugt og drífandi, það seinna innhverft og draumkennt. Vandasamt lag Jóns Leifs, Vertu, Guð faðir, faðir minn var sömuleiðis afar hrífandi. Það var lágstemmt og svo hreint að unaður var á að hlýða. Gröf víkingsins eftir Sveinbjörn Sveinbjörnsson var líka dásamleg.

Sá sem komst næst Kristni var Viðar Gunnarsson. Hann söng m.a. Hrafninn eftir Karl Ó. Runólfsson og Ævintýri á gönguför eftir Tryggva Björnsson. Söngur hans var þróttmikill og karlmannlegur, röddin var stöðug og túlkunin sannfærandi. Í sjálfu sér söng hann jafnvel og Kristinn, en rödd hans var hrjúfari og lét ekki eins fallega í eyru.

Hinir söngvararnir voru síðri. Bergþór Pálsson virtist ekki vera í formi, söngur hans var of „affekteraður". Röddin var fremur óstöðug, fókusinn vantaði. Jóhann Smári var hnitmiðaðri en var heldur einsleitur. Hann söng allt af einhverjum undarlegum þjósti sem var hálfþreytandi. Davíð Ólafsson byrjaði líka illa og var hjáróma á efri tónunum. En hann náði sér þó á strik. Siste Smerte eftir Einar P. Hjaltested og Ingaló eftir Karl Ó. Runólfsson, sem voru seint á dagskránni, voru býsna glæsileg í meðförum hans.

Kristinn Örn Kristinsson lék á píanó. Hann gerði það prýðilega. Leikurinn var litríkur og hressilegur og féll fullkomlega að söngnum.

Jóni Kristni er hér með óskað til hamingju með nótnabækurnar. Þar innan um eru lög sem maður vissi ekki að væru til. Mörg þeirra hljómuðu á tónleikunum og það er ljóst að þau eiga svo sannarlega skilið að heyrast sem oftast. Bara það gefur þessum tónleikum heila aukastjörnu.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Nokkuð misjafn söngur, en frábært tilefni.

BASSABARÍTÓNAR „Segjast verður eins og er að Kristinn Sigmundsson bar höfuð og herðar yfir hina." FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HÁSKERPU 4K OFURUPPLAUSN

Philips Ambilight sjónvarp með Android stýrikerfinu

20% AFSLÁTTUR

PHILIPS

- Glæsileg rammalaus hönnun
- Ultra HD – 4K ofur háskerpuupplausn 3840x2160
- Pixel Precise Ultra HD myndvinnsla með quad core örgjörva
- Alvöru myndgæði með 600Hz PMR Ultra, Perfect Natural Motion og Micro Dimming Pro
- Ambilight baklýsing, eykur upplifun til muna
- Android stýrikerfi , nýr heimur leikja, kvikmynda og afþreyingar, til dæmis sjónvarp Símans, OZ appið og Google Play Movies beint í tækið
- Twin tuner – hægt að horfa á eina stöð og taka upp aðra á sama tíma
- Snjöll fjarstýring – Vönduð fjarstýring með músabendli, lyklaborði og hægt að tala við tækið!
- Endalausir möguleikar með Cloud TV, Simplyshare, Multiroom server, Dropbox og Miracast
- Hægt er að horfa á 3D myndir – 4 gleraugu fylgja!

ambi light 2 · með Android

ULTRA RESOLUTION · PixelPrecise ULTRA HD · Twin Tuner 2xDVB-T2 2xDVB-C 2xDVB-S2

QuadCore · 600Hz PMR ULTRA

49" Philips 49PUS7909	55" Philips 55PUS7909
TILBOÐ	TILBOÐ
299.996	399.996
VERÐ ÁÐUR 374.995	VERÐ ÁÐUR 499.995

PHILIPS · **Heimilistæki** ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

LAUGARÁSBÍÓ
ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
NIGHTCRAWLER	5:30, 8, 10:30	16
JOHN WICK	8, 10:10	16
GRAFIR & BEIN	6	16
BORGRÍKI 2	8, 10:10	16
KASSATRÖLLINN 2D	5:50	L

SAMbio.is
„BRAINY, BARMY AND BEAUTIFUL TO BEHOLD" „THIS IS NOLAN AT HIS HIGHEST-FUNCTIONING" EMPIRE
„MUST-SEE MASTERPIECE, ONE OF THE MOST EXHILARATING FILM EXPERIENCES SO FAR THIS CENTURY." NEW YORK POST
„TILFINNINGARÚSSÍBANI SEM BEST NÝTUR SÍN Á STÓRU BÍÓTJALDI. ÓTRÚLEG UPPLIFUN" T.V. SÉÐ & HEYRT
„PARALLELS TO STANLEY KUBRICK'S '2001: A SPACE ODYSSEY'" TIME OUT LONDON
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
„BESTA SVEPPAMYNDIN TIL ÞESSA"
ALGJÖR SVEPPI

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
INTERSTELLAR	KL. 6 - 8:20 - 10	
INTERSTELLAR VIP	KL. 6:30 - 10	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 6 - 8	L
JOHN WICK	KL. 8 - 10:20	
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
ALEXANDER	KL. 6	L
ANNABELLE	KL. 10:20	
AFINN	KL. 5:40	L
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
INTERSTELLAR 4K	KL. 8	
INTERSTELLAR	KL. 6 - 9:30 - 10:20	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L
JOHN WICK	KL. 5:40 - 8 - 10:40	
THE JUDGE	KL. 8	
ALEXANDER	KL. 6	L
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
INTERSTELLAR	KL. 5:30 - 8 - 9	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40	L
THE JUDGE	KL. 10:20	
AFINN	KL. 5:40 - 8	L
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
INTERSTELLAR	KL. 8 - 10:20	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:50 - 8	L
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 5:50	L
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 8:30 - 10	
ALGJÖR SVEPPI	KL. 6	L

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
ÍSLAND HEFUR ALDREI LITIÐ BETUR ÚT Á HVÍTA TJALDINU
EMPIRE VARIETY NEW YORK POST T.V. SÉÐ & HEYRT TIME OUT LONDON
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
INTERSTELLAR
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
NIGHTCRAWLER

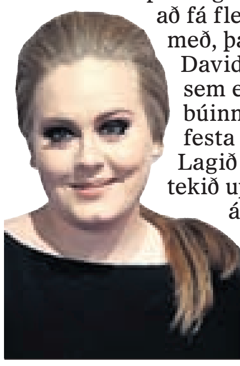
SMÁRABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
INTERSTELLAR	KL 5.30 - 9 - 10	12
INTERSTELLAR LÚXUS	KL 5.30 - 9	12
GRAFIR OG BEIN	KL 5.45 - 8	16
FURY	KL 8 - 10.45	16
BORGRÍKI	KL 5.45 - 8	16
GONE GIRL	KL 5 - 10.10	12
KASSATRÖLLIN ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L
SMÁHEIMAR ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ	AUKAKRÓNUR 5%	
NIGHTCRAWLER	KL 5.30 - 9	16
GRAFIR OG BEIN	KL 8 - 10.30	16
FURY	KL 6 - 9	16
BORGRÍKI	KL 5.45 - 10.10	16
GONE GIRL	KL 5.45	16

Adele syngur í Band-Aid lagi

Á mánudag, 17. nóvember, kemur út ný útgáfa af laginu Do They Know it's Christmas? en þrjátíu ár eru liðin síðan lagið kom fyrst út. Ágóði af sölu lagsins mun renna til baráttunnar gegn ebólu. Í gær var tilkynnt hvaða listamenn munu flytja lagið, meðal flytjenda eru One Direction, Ellie Goulding, Sam Smith, Ed Sheeran, Adele, Bastille, Coldplay og Sinead O'Connor. Sir Bob Geldof sagði að enn ætti eftir að bætast í hópinn og vonaðist til að fá fleiri rokkara með, þar á meðal David Bowie, sem ekki var búinn að staðfesta þátttöku. Lagið verður tekið upp í London á laugardag.

- asi



Tvær flugur, eitt misheppnað högg

BAKÞANKAR
Söru McMahon

Góð málamiðlun er eins og góður kaffibolli: Hún hressir og kætir. Það hlakkar í mér þegar mér dettur í hug málamiðlun sem allir geta unað sáttir við. Þannig fylltist ég kátínu þegar mér flaug í hug fyrir stuttu að hægt væri að slá tvær flugur í einu höggi og ég og sambýlingurinn gætum sameinað hvort sitt áhugamálið í einni og sömu helgarferðinni.

PANNIG er mál með vexti að mér finnst gaman að fara í göngutúra, innan bæjar sem utan, en sambýlingnum finnst ekkert gaman að ganga. Hann hefur aftur á móti mjög gaman af því að elta jólamatinn upp um fjöll og firnindi. Nokkuð sem heillar mig lítið. Málamiðlunin, eða höggið sem átti að hæfa flugurnar tvær, var sú að ég fylgdi veiðimanninum á rjúpnaveiðar einn laugardag.

ÞAÐ var kalt og hvasst þennan dag, en við vorum vel dúðuð og með nóg nesti, og ég naut þess að finna napran vindinn bíta og naga í kaldar kinnarnar. Ég naut hreyfingarinnar, kyrrðarinnar og útsýnisins yfir fallega dali og fjöll.

SVO varð ég þyrst. Ég settist niður eitt augnablik til að væta kverkarnar, en veiðimaðurinn hélt förinni áfram. Eftir að hafa slökkt þorstann stóð ég aftur upp og ætlaði að arka af stað þegar lítil, falleg rjúpa flaug upp úr dæld sem var mér á hægri hönd, og yfir í nálægan snjóskafl. Ótal hugsanir þutu um höfuð mitt á því augnabliki: Átti ég að kalla á veiðimanninn? Þá bæri ég ábyrgð á dauða saklausrar rjúpu. Átti ég að þegja? Þá yrði veiðimaðurinn mér örugglega reiður.

EN áður en ég gat tekið ákvörðun sá ég hvar göngufélagi minn stefndi í átt að rjúpunni með byssuna á lofti.

ÞAR sem ég stóð með hendur fyrir eyrun og bakið í veiðimanninn og bráðina áttaði ég mig á því að málamiðlunin var hreint ekkert svo góð og kannski hefði ég betur látið kyrrt liggja. Til allrar lukku hvarf rjúpan sjónum veiðimannsins og samviskubitið sem nagaði mig inn að beini hvarf með henni.

Sannarlega ógleymanlegt sjónarspil

★★★★★

The Flaming Lips
Vodafonehöllin
ICELAND AIRWAVES

FUCK YEAH ICELAND! Wayne Coyne heldur á upplásna textanum áður en hann fleygir honum út í salinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Eins og búast mátti við voru tónleikar bandarísku rokkaranna í The Flaming Lips í Vodafonehöllinni mikið sjónarspil.

Þetta voru lokatónleikar Airwaves-hátíðarinnar á sunnudagskvöldinu en þeir hafa einmitt heppnast einstaklega vel síðustu árin, bæði hjá Sigur Rós í Nýju Laugardalshöllinni fyrir tveimur árum og svo hjá Kraftwerk í Eldborgarsal Hörpu í fyrra.

Strax var ljóst að eitthvað sérstakt var í vændum fyrir tónleikana þegar hvítar snúrur löfðu niður úr loftinu og forsprakki The Flaming Lips, Wayne Coyne, gekk um gólf og skoðaði hvort allt væri ekki alveg örugglega í lagi. Óvenjulegt að sjá meðlim svona stórrar hljómsveitar spóka sig um sviðið áður en tónleikar hefjast.

Þetta var í annað sinn sem The Flaming Lips spilaði á Íslandi en fyrst steig sveitin einmitt á svið á Airwaves fyrir fjórtán árum.

Á fyrri hluta tónleikanna voru með Coyne og félögum á sviðinu alls kyns uppblásnar fígúrur, þar á meðal sólin, tvö risavaxin fiðrildi, froskar og sjálfur jólasveinninn og setti þetta skemmtilegan svip á tónleikana. Allt ætlaði um koll að keyra í öðru laginu, She Don´t Use Jelly, þegar „confetti" var skotið út í áhorfendasalinn með tilheyrandi ljósasýningu en á svipuðum tíma ýtti Coyne út í áhorfendasalinn risavöxnum upplásnum texta sem á stóð „Fuck yeah Iceland", auk þess sem helíumblöðrur sveimuðu um allan salinn. Vakti þetta mikla lukku á meðal tónleikagesta sem ýttu textanum upplásna og helíumblöðrunum á milli sín það sem eftir lifði tónleikanna.

Uppátækin voru fleiri því Coyne átti m.a. eftir að framkvæma aðalsmerki sitt, sem er að stíga inn í uppblásna kúlu, láta áhorfendur fleyta sér í henni út í sal og syngja þaðan. Síðan meir fleygði hann svo glimmeri út í salinn eins og óður maður.

Eflaust myndu einhverjir halda að hljómsveit sem stundaði uppátæki sem þessi væri að beina athyglinni frá lélegri tónlistinni en í tilfelli The Flaming Lips er alls ekki um slíkt að ræða. Hljómsveitin stendur algjörlega undir öllu saman og spilaði á tónleikunum flest sín frægustu og skemmtilegustu lög, mörg af tveimur vinsælustu plötum sínum The Soft Bulletin og Yoshimi Battles the Pink Robots. Óumflýjanlega drógu samt þessar endalausu uppákomur athyglina lítillega frá tónlistinni en ekkert alvarlega. Miklu frekar bættu þær við upplifunina, sem var algjörlega mögnuð og verður seint toppuð.

Eftir uppklapp spilaði The Flaming Lips eitt vinsælasta lagið sitt, Do You Realize?? við fádæma góðar undirtektir og lauk svo „sýningunni" með frábærlega kraftmikilli útgáfu af Bítlalaginu Lucy in the Sky With Diamonds en það lag er einmitt að finna á nýjustu plötu Coyne og félaga, With a Little Help From My Fwends. Frábær lokahnykkur á ógleymanlegum tónleikum.

Freyr Bjarnason

NIÐURSTAÐA: Ógleymanlegir tónleikar með öllu tilheyrandi.

Stríðið stóð algjörlega undir væntingum

★★★★☆

The War On Drugs
Vodafonehöllin
ICELAND AIRWAVES

Bandarísku indírokkararnir í The War On Drugs hafa hlotið mikið lof fyrir sína þriðju plötu, Lost in the Dream, sem kom út í vor.

Sannarlega prýðileg plata sem rennur ljúft í gegnum hlustirnar og því var eftirvæntingin mikil að berja hljómsveitina augum á undan The Flaming Lips. Skemmst er frá því að segja að tónlistin olli engum vonbrigðum og hljómaði meira að segja enn betur á sviði en á plötunni.

Þetta voru síðustu tónleikar The War On Drugs á löngu tónleikaferðalagi og greinilegt að hún var búin að spila sig vel saman. Þéttleikinn var mikill með forsprakkann Adam Granduciel í góðu formi. Gítarleikur hans var sérstaklega góður og þegar hann fór á flug í sólóunum var hrein unun á að hlusta.

Stundum minnti The War On Drugs á tónlistarmanninn Kurt Vile sem spilaði með hljómsveit sinni á hátíðinni All Tomorrows Parties á gamla varnarsvæðinu í sumar. Ekki að ástæðulausu því Granduciel var áður meðlimur í Kurt Vile & The Violators, nema hvað tónlist The War On Drugs er enn betri en sú sem kemur úr sarpi fyrrverandi liðsfélaga hans.

Freyr Bjarnason

NIÐURSTAÐA: Vel heppnað gigg hjá The War On Drugs.

THE WAR ON DRUGS Hljómsveitin stóð sig einkar vel í Vodafonehöllinni. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

10% ÚTBORGUN

JEPPAR FRÁ CHEVROLET

Chevrolet Trax LT Turbo

Útborgun: 439.000 kr.*

*Chevrolet Trax LT 1.4 Turbo bensín ssk.: Verð 4.390.000 kr.

Útborgun: 439.000 kr. I Lánshlutfall 90% | Lánsfjárhæð: 3.951.000 kr.

- ABS hemlalæsivörn
- EBD hemlajöfnun
- ESP stöðugleikakerfi
- TCS skriðvörn
- Tengi fyrir Ipod / MP3 spilara
- Hljómtæki
- Rafdrifnar rúður
- Þjófavörn
- Aftursæti fellanleg 60/40
- 6 lofpúðar
- Útvarpsstillingar í stýrishjóli
- Bluetooth tenging við farsíma
- 7” MyLink upplýsingaskjár
- Bakkmyndavél / bakkskynjarar
- Aksturstölva
- Hiti í sætum
- Rafdrifnir speglar
- Miðstöð með loftkælingu
- ISOFIX barnastólafestingar
- Hraðastillir (Cruise Control)
- 16” álfelgur

Þetta er hluti af búnaði – nánari upplýsingar á chevrolet.is | Finndu okkur á Facebook

Chevrolet Captiva LT

Útborgun: 549.000 kr.*

Chevrolet Captiva LT 2.2 dísel bsk.: Verð 5.490.000 kr.

Útborgun: 549.000 kr. I Lánshlutfall 90% | Lánsfjárhæð: 4.941.000 kr.

- Dísel Turbo
- Öflug 2.2 L díselvél
- 7 sæta
- 17” álfelgur
- Bluetooth samskiptakerfi
- Brekkubremsa
- Stefnuljós í hliðarspeglum
- Fjarstýrðar samlæsingar
- þjófavörn
- Aðgerðarstýri
- Skynvætt fjórhjóladrif
- Rafmagn í hliðarspeglum
- Hljómflutningstæki / USB
- Hiti í sætum

Þetta er hluti af búnaði – nánari upplýsingar á chevrolet.is | Finndu okkur á Facebook

Bílabúð Benna og Lykill gera þér kleift að eignast nýjan Chevrolet á þægilegan máta. Útborgun er að lágmarki 10% af verði bílsins og Lykill lánar þér afganginn til allt að sjö ára. Þú velur þér nýjan bíl hjá Bílabúð Benna og sölumenn sjá um að ganga frá láninu.

Lykill

Lánshlutfall ræðst af lánshæfis- og/eða greiðslumati hvers umsækjanda og getur hæst orðið 90%. Skylt er að kaskótryggja bifreiðina á lánstímanum.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

*Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður bíla getur verið frábrugðinn myndum í auglýsingu ©2014. Gert með fyrirvara um prentvillur.

Keflvíkingar mest 30 stigum yfir í sigri í Ljónagryfjunni í gær

Keflvíkingar sýndu sínar bestu hliðar í fyrstu þremur leikhlutunum í tólf stiga sigri á nágrönnum og erkifjendum sínum úr Njarðvík, 86-74, í lokaleik 5. umferðar Dominos-deildar karla í körfubolta í Ljónagryfjunni í gærkvöldi. Njarðvíkingar bitu ekki frá sér fyrr en í lokaleikhlutanum en það kom alltof seint enda vann Keflavíkurliðið fyrstu þrjá leikhlutana með 30 stigum, 66-36. Keflavík vann annan og þriðja leikhlutann samanlagt 45-15. Damon Johnson var frábær í leiknum með 20 stig og 12 fráköst í liði Keflavíkur en Njarðvíkingar hittu skelfilega fyrir utan (1 af 19 í 3 stiga í fyrstu þremur leikhlutunum) og vilja örugglega gleyma þessum leik sem fyrst.

Kári verður klár fyrir leikinn gegn Tékkum

FÓTBOLTI Kári Árnason, leikmaður Rotherham í Englandi, reiknar ekki með öðru en að verða klár í slaginn þegar Ísland mætir Tékklandi í undankeppni EM 2016 á sunnudagskvöld. Hann verður þó ekki með er strákarnir mæta Belgíu í vináttulandsleik ytra annað kvöld.

Kári varð fyrir því að bráka bein í tá og missti hann af leik liðsins gegn Sheffield Wednesday um helgina. „Það er víst laust bein í fætinum en læknirinn gaf mér grænt ljós á þetta og sagði að svo lengi sem ég fyndi ekki fyrir sársauka ætti þetta að vera í lagi,“ sagði Kári í samtali við Fréttablaðið á æfingu íslenska landsliðsins á Heysel-leikvanginum í Brussel.

„Ég held að ég verði tilbúinn á morgun [í dag]. Ég hljóp aðeins áðan og þetta lítur vel út,“ segir Kári sem ákvað þó í samráði við læknana að taka ekki þátt í leiknum gegn Belgíu. „Okkur þótti best að taka enga áhættu, en ég kem þá frískur þess í stað inn í leikinn gegn Tékklandi.“ Kári fékk einnig skurð fyrir ofan vinstra augað í sama leik og hann varð fyrir áðurnefndum meiðslum. „Já, ég var líklega heppinn að deyja ekki í þessum leik,“ sagði hann í léttum dúr. Emil Hallfreðsson og Sölvi Geir Ottesen hvíldu báðir á æfingunni í gær en verða þó að öllum líkindum leikfærir á morgun. - esá

NÆR TÉKKALEIKNUM Kári Árnason hefur spilað vel með liðinu í haust. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kennslustund Bales nýttist vel

Íslenska landsliðið hefur haldið hreinu í 422 mínútur eða í níu síðustu hálfleikjum sem liðið hefur spilað. Á sama tíma hefur íslenska liðið skorað tíu mörk í röð án þess að mótherjarnir hafi svarað.

LÆRDÓMSRÍKT KVÖLD Gareth Bale á ferðinni í leiknum á móti Íslandi í Cardiff í Wales í mars. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið kemur aftur saman í dag 28 dögum eftir að liðið vann stórkostlegan sigur á bronsliði Hollendinga á Laugardalsvellinum. Fram undan er vináttuleikur við sterkt lið Belga á miðvikudaginn og fjórum dögum síðar er síðan toppslagur við Tékka í undankeppni EM.

Þjálfararnir lýstu yfir ánægju sinni með varnarleikinn á blaðamannafundi fyrir helgi og þeir mega monta sig af honum.

Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson höfðu ekki aðgengi að öllum leikmönnum í fyrsta leik ársins á móti Svíum í Abú Dabí í janúar en fyrsti landsleikur ársins með fullt lið var í Wales í mars.

Garteh Bale, einn besti knattspyrnumaður heims, fór illa með strákana í Cardiff 5. mars en hann skoraði eitt mark og lagði upp hin tvö í 3-1 sigri velska landsliðsins. Tapið var vissulega smá áfall fyrir íslenska liðið eftir ævintýrið haustið á undan enda Wales neðar á FIFA-listanum.

Það er samt óhætt að segja að Lars, Heimir og strákarnir hafi lagað varnarleik liðsins eftir kennslustundina hjá Bale. Íslenska liðið fékk á sig þrjú mörk á 90 mínútum í Cardiff en hefur síðan aðeins fengið á sig 1 mark á 450 mínútum.

Íslenska liðið hélt hreinu í seinni hálfleik í vináttulandsleik á móti Austurríki og síðan allar 90 mínúturnar í vináttuleik gegn Eistlandi í byrjun júní. Íslenska liðið hefur síðan haldið hreinu í fyrstu þremur leikjum sínum í undankeppni EM 2016.

Nú er svo komið að það eru liðnar 422 mínútur síðan Ísland fékk á sig mark í A-landsleik og á sama tíma hafa strákarnir okkar skorað 10 mörk í röð án þess að mótherjarnir hafi náð að svara fyrir sig.

Það reynir á liðið gegn Belgum sem eru með fjórða besta landslið heims samkvæmt FIFA-listanum og fullt af fljótum og leiknum leikmönnum sem geta strítt íslensku strákunum.

Byrjunarliðið hefur verið óbreytt í fyrstu þremur leikjum undankeppninnar en aðrir leikmenn eiga að fá tækifæri í Belgíuleiknum.

Hvort það breyti öllu eða nýju mennirnir nái að halda íslenska markinu áfram hreinu kemur í ljós á miðvikudagskvöldið.

ooj@frettabladid.is

VARNARMENN ÍSLANDS Á ÞESSUM 422 MÍNÚTUM

MARKVERÐIR	
Hannes Þór Halldórsson	332 mínútur
Gunnleifur Gunnleifsson	45 mínútur
Ögmundur Kristinsson	45 mínútur
HÆGRI BAKVERÐIR	
Theódór Elmar Bjarnason	360 mínútur
Birkir Már Sævarsson	62 mínútur
MIÐVERÐIR	
Ragnar Sigurðsson	360 mínútur
Kári Árnason	287 mínútur
Sölvi Geir Ottesen	105 mínútur
Hallgrímur Jónasson	92 mínútur
VINSTRI BAKVERÐIR	
Ari Freyr Skúlason	377 mínútur
Birkir Már Sævarsson	45 mínútur

ÍSLENSKA LANDSLIÐIÐ FRÁ TAPINU Á MÓTI WALES Í MARSMÁNUÐI

Mínútur spilaðar	450
Mörk skoruð	10
Mörk fengin á sig	1
Mínútur yfir í leikjunum	212
Mínútur undir í leikjunum	18

HREINT ÍSLENSKT MARK Í 422 MÍNÚTUR

62 mínútur	eftir 1-1 jafntefli við Austurríki
152 mínútur	eftir 1-0 sigur á Eistlandi
242 mínútur	eftir 3-0 sigur á Tyrklandi
332 mínútur	eftir 3-0 sigur á Lettlandi
422 mínútur	eftir 2-0 sigur á Hollandi

ÍSLENSKA LANDSLIÐIÐ hafði lengst áður haldið marki sínu hreinu samfellt í 250 mínútur í þjálfaratíð Lars Lagerbäck en því náði liðið árið 2012.

LYFJA
– Lifið heil

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

Hugum að húðinni

Þegar veturinn gengur í garð er mikilvægt að sjá til þess að húðin sé vel undir kuldann búin. **DermaSpray** og **Zeoderm** eru nærandi húðvörur sem vinna gegn ýmsum húðkvillum s.s. exemi, psoriasis, kláða, húðbólgu og útbrotum. **Topida** virkar gegn sveppasýkingu í slímhúð og hefur kælandi og kláðastillandi áhrif. **Salcura Antiac** er öflugt í baráttunni við bólurnar – hreinsar og róar húðina.

20% afsláttur

Gildir til 14. nóvember.

Segir sem minnst um þjálfaramál Sociedad

Alfreð ætlar að bíða rólegur eftir tækifærinu.

FÓTBOLTI Það hefur á ýmsu gengið hjá Real Sociedad, liði Alfreðs Finnbogasonar á Spáni. Jagoba Arrasate var rekinn úr stöðu knattspyrnustjóra á dögunum og hafa þeir David Moyes, fyrrverandi stjóri Everton og Man. United, og Pepe Mel, sem var áður hjá Betis og WBA, verið orðaðir við starfið.

„Ég veit ekkert meira um málið,“ sagði Alfreð við Fréttablaðið á æfingu íslenska landsliðsins í Brussel í gær. „Ég veit bara að það voru viðræður um þjálfara í gangi um helgina en ég var ekki búinn að heyra neitt staðfest.“

Enskir fjölmiðlar fullyrtu í gærkvöldi að Moyes myndi ekki taka við liðinu en það átti enn eftir að fá það staðfest. „Ég held að það sé best að tjá mig sem minnst um mögulega þjálfara,“ sagði Alfreð spurður um Moyes. „En hann hefur þjálfað hjá góðum liðum og væri örugglega góður kostur.“

Real Sociedad vann afar óvæntan sigur á Spánarmeisturum Atletico Madrid í gær, 2-1, en Alfreð kom þó ekkert við sögu. Það var aðeins annar sigur liðsins en hinn kom gegn Evrópumeisturum Real Madrid. „Það er mjög undarlegt að vinna Real og Atletico en tapa fyrir liðum sem eru nýkomin upp. Okkur hefur gengið illa að stjórna leikjum og sóknarleikurinn hefur ekki verið góður,“ segir Alfreð og bætti við að sigurinn í gær, sem lyfti Real Sociedad úr fallsæti, hafi létt á pressunni á liðinu. Hann hafi einnig sýnt að líklega var þjálfaraskiptanna þörf.

„Þetta kveikti aðeins í hópnum í gær en tíminn verður að leiða í ljós hvort þetta hafi verið rétt ákvörðun,“ segir Alfreð sem hefur ekki áhyggjur af því að hann hafi lítið fengið að spila í upphafi tímabilsins. „Ég vil auðvitað spila sem mest en þetta er mitt fyrsta tímabil og bara rétt að byrja. Ég hef því ekki áhyggjur – ég mun fá mín tækifæri og þá vil ég sýna og sanna að ég eigi heima í byrjunarliðinu.“

- esá

RÆTT VIÐ ÞJÁLFARANN Alfreð og Lars Lagerbäck. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá **4,0** til **5,9**L/100km og CO_2 útblástur (g/km) frá **98** til **135**.

PEUGEOT 2008 KOSTAR FRÁ KR. 3.130.000

MOTION & EMOTION

PEUGEOT

BERNHARD

Bernhard ehf • Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Þú finnur okkur á Facebook
facebook.com/PeugeotIceland

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.15
Á fullu gazi

Þriðja syrpan af þessum frábæru þáttum þar sem fjallað er um glæsilega bíla og önnur flott farartæki. Hér er hraðinn og spennan í fyrirrúmi og áhersla lögð á ný og glæsileg tryllitæki.

Í KVÖLD

2 Broke Girls

STÖÐ 2 KL. 19.15 Bráðskemmtileg gamanþáttaröð um stöllurnar Max og Caroline sem eru staðráðnar í að láta drauma sína rætast.

The Big Bang Theory

STÖÐ 2 KL. 20.40 Áttunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar.

Stalker

STÖÐ 2 KL. 21.45 Magnaður spennuþáttur um Jack Larsen og Beth Davies en þau vinna í sérstakri deild innan lögreglunnar í Los Angeles og rannsaka mál sem tengjast eltihrellum.

Bylgjan kl. 16.00
Reykjavík síðdegis

Þorgeir, Kristófer og Bragi með þjóðmálaumræðu sem skiptir máli.

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
07.45 Wonder Years
08.10 Scooby-Doo!
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Go On
11.00 Flipping Out
11.45 Breathless
12.35 Nágrannar
13.00 So You Think You Can Dance
14.20 The Mentalist
15.05 Hawthorne
15.50 Scooby-Doo!
16.15 Sjáðu
16.45 New Girl
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Um land allt
19.50 2 Broke Girls
20.15 Á fullu gazi
20.40 The Big Bang Theory
21.00 Gotham
21.45 Stalker
22.30 The Strain
23.15 Daily Show. Global Edition
23.40 A to Z
00.00 Meet The Middletons
00.50 Forever
01.35 Bones
02.20 Getting on
02.50 Africa United
04.15 McKenna Shoots for the Stars

SPORT *besta sætið*

07.00 Njarðvík - Keflavík
12.50 Zenit - Bayer Leverkusen
14.30 Open Court 401 - NBA 50 Greatest
15.20 Moto GP - Valencia
16.20 Bayern Munchen - Roma
18.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
18.30 Njarðvík - Keflavík
20.00 Þýsku mörkin
20.30 Almeria - Barcelona
22.10 Spænsku mörkin 14/15
22.40 Real Madrid - Liverpool

SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Messan
13.15 Football League Show 2014/15
13.45 Messan
15.00 Sunderland - Everton
16.40 Man. Utd. - Crystal Palace
18.20 West Ham - Aston Villa
20.00 Premier League Review 2014/2015
20.55 Messan
22.10 Liverpool - Chelsea
23.50 Burnley - Hull

STÖÐ 3

18.15 Jamie's 30 Minute Meals
18.40 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 Welcome To the Family
20.10 One Born Every Minute US
20.55 Drop Dead Diva
21.35 Treme
22.35 Southland
23.20 Flash
00.00 Arrow
00.45 Sleepy Hollow
01.30 Wipeout
02.15 Welcome To the Family
02.35 One Born Every Minute US
03.20 Drop Dead Diva
04.00 Treme
05.00 Southland
05.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Könnuðurinn Dóra **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** Elías**08.55** UKI**09.00** Brunabílarnir**09.22** Lína langsokkur**09.43** Ævintýraferðin **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Kalli á þakinu**10.25** Latibær**10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Könnuðurinn Dóra**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** Elías **12.55** UKI**13.00** Brunabílarnir**13.22** Lína langsokkur **13.43** Ævintýraferðin **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Kalli á þakinu**14.25** Latibær**14.49** Hvellur keppnisbíll **15.00** Könnuðurinn Dóra **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** Elías**16.55** UKI**17.00** Brunabílarnir**17.22** Lína langsokkur**17.43** Ævintýraferðin**17.56** Tommi og Jenni **18.00** Kalli á þakinu**18.25** Latibær**18.49** Hvellur keppnisbíll **19.00** Pétur og kötturinn Brandur 2 **20.20** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.50 Strákarnir
18.20 Friends
18.45 Arrested Development 3
19.10 Modern Family
19.30 Two and a Half Men
19.55 Geggjaðar græjur
20.15 Veggfóður
21.00 The Mentalist
21.40 Zero Hour
22.25 Grimm
23.10 Chuck
23.55 Cold Case
00.40 Geggjaðar græjur
00.55 Veggfóður
01.45 The Mentalist
02.25 Zero Hour
03.05 Grimm

BÍÓSTÖÐIN

10.10 Dolphin Tale
12.00 Another Cinderella Story
13.30 Scent of a Woman
16.05 Dolphin Tale
17.55 Another Cinderella Story
19.25 Scent of a Woman
22.00 The Great Gatsby
00.20 Battleship
02.30 Red Dawn
04.00 The Great Gatsby

RÚV

16.30 Ástareldur
17.20 Músahús Mikka
17.43 Robbi og skrímsli
18.06 Millý spyr
18.13 Vísindahorn Ævars
18.15 Vísindahorn Ævars
18.25 Táknmálsfréttir
18.35 Melissa og Joey
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
19.55 Djöflaeyjan
20.20 Castle
21.05 Skotin vegna skólagönguum.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Óskalögin 1974–1983
22.25 Hamingjudalur
23.20 1864
00.20 Kastljós
00.40 Fréttir
00.55 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
15.15 Survivor
16.00 Happy Endings
16.20 Franklin & Bash
17.00 Kitchen Nightmares
17.45 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Trophy Wife
20.10 The Royal Family
20.35 Welcome to Sweden
21.00 Parenthood - LOKAÞÁTTUR
21.45 Ray Donovan
22.35 The Tonight Show
23.25 Madam Secretary
00.10 Unforgettable
00.55 Parenthood
01.40 Ray Donovan
02.30 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 World Golf Championship 2014
13.00 PGA Tour 2014
16.00 World Golf Championship 2014
21.00 PGA Tour 2014 - Highlights
21.55 Golfing World 2014
22.45 PGA Tour 2014

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

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

HVAÐ MYNDIR ÞÚ GERA VIÐ 50 MILLJÓNIR?
EINN MIÐI, ÞREFALDIR MÖGULEIKAR
A
AÐALÚTDRÁTTUR
70 MILLJÓNIR
3.000 manns fá allt frá 5 þúsund krónum upp í 25 milljónir.
50
MILLJÓNAVELTAN
50 MILLJÓNIR
króna á einn miða.
1
MILLJÓN Á MANN
5 x 1 MILLJÓN
5 heppnir vinningshafar fá eina milljón króna hver.
PIPAR\TBWA • SÍA • 143990
DRÖGUM Í DAG
11.
NÓVEMBER
Tryggðu þér miða fyrir kl. 18 í dag!
Stóri dagurinn
Tryggðu þér miða á www.hhi.is, í síma 563 8300 eða hjá næsta umboðsmanni. Miðaverð er aðeins 1.300 kr.
HAPPDRÆTTI HÁSKÓLA ÍSLANDS
Vænlegast til vinnings

MORGUNMATURINN

„Ég fæ mér yfirleitt tröllahafra, bláber og mjólk í krukku.“

Harpa Einarsdóttir fatahönnuður.

Það þarf að hafa úthald í uppistandið

Leikarinn og grínistinn Þorsteinn Guðmundsson heldur þriggja vikna námskeið í uppistandi

„Það er reglulega hringt í mig og ég beðinn um ráð svo ég ákvað að gera þetta,“ segir grínistinn Þorsteinn Guðmundsson, en hann byrjar með námskeið í uppistandi 17. nóvember.

„Þátttakendur koma til með að semja sitt efni sjálfir en svo vinnur allur hópurinn saman. Við skoðum sögu uppistandsins, aðferðir, myndbönd, fáum fyrirlesara og alls konar. Ég legg mikla áherslu á að fólk sæki í eigin reynslu, ég ætla ekkert að kenna þeim að vera ég,“ segir hann.

Námskeiðinu lýkur svo með skemmtun í Þjóðleikhúskjallaranum þar sem þátttakendur flytja sitt uppistand. Á námskeiðinu verða ekki fleiri en tíu, en sætin fyllast fljótt.

„Ég er svo ánægður með að það eru ekki bara óvanir að sækja um. Uppistand er fyrir alla sem hafa áhuga á því, en þetta er auðvitað áskorun. Þessir vönu þurfa kannski smá aðstoð til að komast yfir ákveðinn þröskuld, því það þarf að hafa úthald í uppistandið,“ segir Þorsteinn og bætir við að hann vilji endilega fá fleiri stelpur í hópinn og hvetur allar fyndnar stelpur að sækja um. „Þetta á ekkert að vera einhver karlaklúbbur.“

Áhugasamir geta sótt um á steini1313@simnet.is.

- asi

> **Ég legg mikla áherslu á að fólk sæki í eigin reynslu, ég ætla ekkert að kenna þeim að vera ég.**
> *Þorsteinn Guðmundsson*

EKKI KARLAKLÚBBUR Þorsteinn hvetur allar fyndnar stelpur til að sækja um. MYND/ GUNNAR SVANBERG

DAUÐIR MUNU RÍSA Ógnvænleg afturganga í Zombie Island. MYND/SKJÁSKOT

Uppvakningar á Reykjanesinu

Aðstandendur hrollvekjunnar Zombie Island safna nú fyrir eftirvinnslu myndarinnar, sem var tekin upp 2012.

„Það er spurning um að koma henni í bíó, ef við náum að fylla sal þrisvar þá fáum við kannski meiri tíma. Annars er það bara Pirate Bay, er það ekki?“ segir Marteinn Ibsen, leikstjóri hrollvekjunnar Zombie Island.

Aðstandendur hennar halda nú úti söfnun á vefsíðunni Karolina Fund til að fjármagna eftirvinnsluna en myndin var tekin upp árið 2012 að mestu án nokkurs fjármagns.

Zombie Island er uppvakningamynd sem gerist á Íslandi og er að mestu tekin upp á ensku með íslenskum leikurum. Hún gerist á Reykjanesi og snýst um veiðimann sem vaknar með algjört minnisleysi í miðjum uppvakningafaraldri. Er hann ferðast dýpra inn í vírussýkta bæi Reykjanesskaga safnar hann saman eftirlifendum og reynir að finna leið af eyjunni ásamt mótefni við vírusnum. „Handritið er skrifað upp úr hruninu en þetta er eiginlega ádeila á hrunið og allt í kringum það,“ segir Marteinn.

Aðstandendur myndarinnar eru æskuvinir. „Við Halldór Jón Björgvinsson, meðframleiðandi og leikari í myndinni, og Guðmundur Ingvar Jónsson aðalleikari höfum verið að gera stuttmyndir síðan við vorum unglingar. Svo upp úr því að við förum í Kvikmyndaskólann fór þetta að vera meira svona „pro“, segir hann.

- þij

MARTEINN IBSEN, LEIKSTJÓRI ZOMBIE ISLAND Gerði myndina með æskuvinunum. MYND/KÁRI JÓHANNSSON

> **Þetta er eiginlega ádeila á hrunið og allt í kringum það.**

Púað á Ólöfu Jöru í söngleik í New York

Ólöf Jara Skagfjörð leikkona útskrifaðist í sumar úr leiklistarskóla í New York og á dögunum fékk hún greitt fyrir að leika vondu stelpuna í sínu fyrsta hlutverki.

Ólöf Jara Skagfjörð leikkona útskrifaðist úr leiklistarskólanum Circle in the Square Theatre School í New York í byrjun júní.

Í október fékk hún hlutverk í söngleiknum Wanda‘s World á vegum leikhópsins Laughing Giraffe Productions, en það var fyrsta verkefnið sem hún fær greitt fyrir síðan hún flutti til New York.

„Þetta er söngleikur fyrir börn á miðstigi í grunnskóla sem fjallar um stelpu sem er strítt í skólanum af því að hún er með fæðingarblett sem þekur stóran part af andlitinu,“ segir Jara. Októbermánuður var tileinkaður baráttu gegn einelti og fór leikhópurinn í tveggja vikna ferðalag um Massachussetts og New York-fylki.

„Það er gaman að segja frá því að ég leik vondu stelpuna í leikritinu og í lok leikritsins á einni sýningunni fengu krakkarnir nóg af þessari illsku minni og púuðu hástöfum á mig og einn strákur æpti: „You‘re mean!“ (Þú ert vond.) Ég tók því að sjálfsögðu sem hrósi og greinilegt að þau náðu boðskapnum í sýningunni,“ segir Jara.

Sýningar gengu mjög vel og segir hún það mikilvægt að geta vakið athygli á þessu viðkvæma málefni á þann hátt sem nær til krakkanna og kennaranna.

Sýningin er nú á fjölunum í leikhúsi Off-Broadway á Times Square einu sinni í viku og mögulega halda þau í annað ferðalag eftir áramót. Það er því nóg að gera hjá leikkonunni ungu, en að auki er hún með sinn eigin leikhóp.

„Ég stofnaði leikhópinn Exodus Theatre Company í sumar ásamt kærastanum mínum, en hann leikur einnig með mér í fyrrnefndum söngleik. Við settum upp sýningu í september sem seldist upp á og erum núna að vinna í næsta verkefni sem mun, ef allt gengur upp, verða sýnt í febrúar eða mars,“ segir Jara.

Aðspurð hvort hún sé nú farin að lifa á leiklistinni játar hún því, en segir launin þó engan veginn duga fyrir kostnaðinum úti. „Ég á langt í land með að hafa þetta að aðalvinnu en þetta er gott skref í áttina. Einhvers staðar verður maður að byrja,“ segir Jara. Hún kemur til Íslands í desember og heldur jól hér í fyrsta sinn í þrjú ár. „Ég hlakka mikið til, en ég hlakka mest til þess að borða skötu.“

adda@frettabladid.is

NÓG AÐ GERA Ásamt því að sýna söngleikinn á Times Square, er Jara með sinn eigin leikhóp. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Ég tók því að sjálfsögðu sem hrósi og greinilegt að þau náðu boðskapnum í sýningunni.**

→ Ólöf Jara hefur meðal annars leikið og sungið í:

- Uppsetningu Verzló á Kræ-beibí
- Buddy Holly sem sýnt var í Austurbæjarbíói
- Undankeppni Eurovision 2009

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

Henson Design
Margir litir í boði. Margar tegundir af rúmgöflum. Fáanleg sem rafmagnsrúm.

Yuni
Fallegur horn- og tungusófi með hvíldarstól í enda. Margir litir í boði.

Ezzy
Nettur og góður hvíldarstóll með háu baki og stillanlegum hnakkapúða

Demetra svefnsófi
Glæsilegur og virkilega vandaður svefnsófi frá Ítalíu.

Komdu í heimsókn
– og uppfylltu drauma þína um betri hvíld

LÚR | Hlíðasmára 1 | 201 Kópavogi | Sími 554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR BETRI HVÍLD

ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauflettan botn.
50% AFSLÁTTUR AF 2 L COKE ZERO
Coca-Cola zero
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

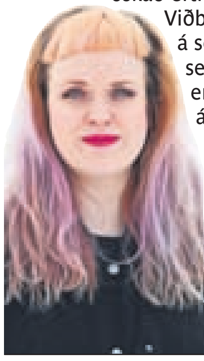
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Gagnrýnir Nova fyrir Snapchat-grín

Bloggarinn **Berglind Pétursdóttir**, betur þekkt sem Berglind Festival, sendi símafélaginu Nova skilaboð á Twitter í vikunni, þar sem hún gagnrýnir það fyrir að hafa ekki stelpur í Snapchat-gríni sínu. Nova hefur undanfarið fengið þekkta Íslendinga til þess að taka yfir Snapchat-aðgang þeirra og hafa einungis strákar verið valdir til verksins. Hún fékk svar frá Nova sem sagði að að sjálfsögðu yrðu stelpur með í gríninu en jafnframt var óskað eftir uppástungum. Viðbrögðin létu ekki á sér standa og settu Twitter-notendur inn nöfn á mögulegum kandídötum á borð við Unni Eggertsdóttur, Steineyju Skúladóttur og Sögu Garðarsdóttur.



- asi

Rithöfundur í lagadeilum

Rithöfundurinn **Halldór Armand Ásgeirsson**, sem gaf nýverið út aðra bók sína Drón, stendur í ströngu þessa dagana. Ekki aðeins er hann um víðan völl að kynna bókina, hann heldur einnig uppi vörnum fyrir unga knattspyrnumenn sem standa í deilum við félagslið sín. „Það er alltof algengt að félög standi ekki við sitt gagnvart leikmönnum og það er bara gaman að hjálpa til," segir Halldór, sem auk þess að vera lipur penni er lögfræðimenntaður. Milli þess sem Halldór skrifar bækur og stendur í lögfræðideilum spilar hann fótbolta með KH í fjórðu deildinni þannig að hann er öllum hnútum kunnugur í knattspyrnunni.

- fbj

Mest lesið Vísir

1 Synja 15.000 um leiðréttingu húsnæðislána
2 Stúlka og ellefu hundar fjarlægðir af skítugu heimili
3 Bein útsending frá blaðamannafundinum: Ráðherrar kynna leiðréttingu ríkisstjórnarinnar
4 Gleðidagur fyrir heimilin og ríkisstjórnina að mati forsætisráðherra

Næsta bylgja sjónvarpa er komin

Heimilistæki
ht.is

GÓÐUR SVEFN ER HEILSUBÓT

Frábært verð á stillanlegum rúmum

Gerðu gæða- og verðsamanburð

IQ-CARE
Ein besta heilsudýna í heimi
Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning. Einnig úrval af heilsukoddum

REVERIE 3E Essential með IQ care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 399.900.-

REVERIE 7S Supremem með IQ-Care heilsudýnu 2x90x200 cm
Verð aðeins kr. 499.900.-

Reverie®
Vönduð stillanleg heilsurúm með okkar bestu heilsudýnum

- Tvíhert stálgrind
- Einföld og þægileg fjarstýring
- Hljóðlátir og krafmiklir mótorar
- Lyftigeta 2x611 kg. hvor botn
- Hliðar- og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur.

Kíktu á www.reverie.com

Frábær hönnun

- Hægt er að fá aukabúnað til að nota iPad, iPhone, iPod Touch eða Android snjalltæki sem fjarstýringu.
- Glæsileg fjarstýring með standi.
- Tvær innstungur á baki til að hlaða farsíma, fartölvu o.fl.
- Einnig hægt að tengja borðlampa o.fl.

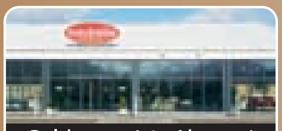
Valhöll er komin aftur!
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi, gæðabólstrun. Góð nýting á svefnflötum.

20% afsláttur af lökum og hlífðardýnum við dýnukaup.

Ný sending af hvíldarsófum og hvíldarstólum
með og án rafmagnsstillinga
Hvíldarstóll verð frá **kr. 89.900.-**
Hvíldarsófi verð frá **kr. 189.900.-**

Ótrúlegt verð á millistífri heilsudýnu
Verðdæmi:
Með PU leðurbotni og eikarfótum stgr.

Stærð	Verð
100x200	74.900 kr.
120x200	79.900 kr.
140x200	89.900 kr.
160x200	104.900 kr.
180x200	114.900 kr.


Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

*3.5% lántökugjald

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa
Fimm stjörnu verslun
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum