SKOÐUN Ekki er þörf á sérstökum fjárframlögum til RÚV, skrifar útvarpsstjóri. 18

MENNING Arnaldur Indriðason er á kunnuglegum slóðum í Kamp Knox. 26

LÍFIÐ Heldur styrktartónleika eftir sviplegt dauðsfall eiginkonunnar. 42

SPORT Fótboltalandsliðið vinnur þegar það skiptir máli undir stjórn Lars. 38

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
14. nóvember 2014
268. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Listagyðjan kallaði

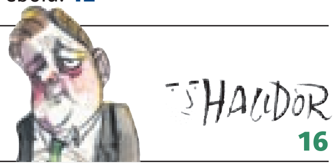
Söngkonan Sigga Eyrún sló rækilega í gegn í Söngvakeppni sjónvarpsstöðva með laginu Lífið kviknar á ný. Hún ræðir við Lífið um nýja plötu, eftirminnilega reynslu úr leikhúsheiminum og biðina eftir barninu.

FRÉTTIR

Helmingur hefur atvinnu Atvinnuþátttaka blindra og sjónskertra er mikil hér miðað við önnur lönd. 4

Engar bakvaktir borgaðar Á veturna er viðbragðstími á Sauðárkróksflugvelli tveir tímar, náist í starfsmann. 8

Meðferð við ebólu Læknar án landamæra hafa umsjón með fyrstu formlegu rannsóknunum á meðferð við ebólu. 12



16

Bolungarvík	4°		A	9
Akureyri	5°		A	6
Egilsstaðir	7°		A	7
Kirkjubæjarkl.	9°		A	9
Reykjavík	9°		A	10

VÆTA EYSTRA Í dag verða austan 5-13 m/s, hvassast SA- og NV-til. Dálítil væta eystra og skúrir syðra en annars úrkomulítið. Hiti 4-12 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Þjóðin klofin í afstöðu til skuldaleiðréttingarinnar

Rúmlega helmingur þjóðarinnar er sáttur við skuldaleiðréttinguna. Þetta sýna niðurstöður skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Fólk yfir fimmtugu er sáttara en þeir sem yngri eru. Höfuðborgarbúar eru síst sáttir.

STJÓRNMÁL Afar skiptar skoðanir virðast vera á skuldaleiðréttingu ríkisstjórnarinnar. Þetta má lesa úr nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins.

Niðurstöðurnar sýna að 41 prósent landsmanna er sátt við skuldaleiðréttinguna, 32 prósent segjast ekki vera sátt, 22 prósent segjast vera óákveðin í afstöðu sinni og 5 prósent svara ekki.

Þegar einungis er tekið tillit til þeirra sem tóku afstöðu í skoðanakönnuninni segjast 56 prósent vera sátt við skuldaleiðréttinguna en 44 prósent segjast ekki vera sátt við hana.

Þegar svörin eru greind eftir aldri sést að þeir sem eru eldri eru mun jákvæðari gagnvart leiðréttingunni. Í aldursflokknum 50 ára og eldri segjast 63 prósent vera sátt við leiðréttinguna, en 37 prósent segjast ekki vera sátt. Í aldursflokknum 18 til 49 ára segjast hins vegar 50 prósent vera sátt og 50 prósent segjast ekki vera sátt.

Það vekur líka athygli að ánægjan með leiðréttinguna virðist vera minnst í Reykjavík. Þar segjast 47 prósent vera sátt við leiðréttinguna. Í öllum öðrum kjördæmum eru fleiri sáttir en ósáttir.

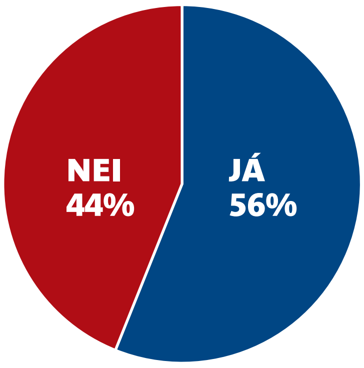
Það þarf ekki að koma á óvart að ánægjan með skuldaleiðréttinguna er langmest á meðal þeirra sem segjast ætla að kjósa Framsóknarflokkinn í næstu kosningum. Níutíu og fimm prósent þeirra segjast vera sátt, en einungis 5 prósent ósátt. Áttatíu og fjögur prósent sjálfstæðismanna segjast vera sátt og 16 prósent segjast ekki sátt. Ánægjan er mun minni á meðal stuðningsmanna stjórnarandstöðuflokkanna.

Niðurstöður skuldaleiðréttingarinnar voru kynntar í Hörpu á mánudaginn og strax þá um miðnætti gat fólk séð hver lækkunin á höfuðstól lána yrði.

Skoðanakönnun Fréttablaðsins var gerð 12. og 13. nóvember og var hringt í 1.244 þar til náðist í 800 manns. Það er 64,3 prósenta svarhlutfall. Úrtakið er lagskipt slembiúrtak.

- jhh

ERTU SÁTT/UR VIÐ SKULDALEIÐRÉTTINGU RÍKISSTJÓRNARINNAR?



Anískeimur af lyktinni:

Ostrusveppir á matarmarkaði

FÓLK Ragnar Heiðar Guðjónsson sveppabóndi ræktar ostrusveppi. Hann byrjaði að rækta sveppina vegna blöndu af áhuga á ræktun og viðleitni til þess að skapa verðmæti úr aukaafurðum íslensks landbúnaðar.

Ostrusveppir eru mikið notaðir í asískri matargerð en Ragnar segir erfitt að lýsa bragðinu. „Það er mjög frábrugðið bragðinu sem er af íslenskum kjörsveppum. Það er svolítill anískeimur af lyktinni.“

Ragnar og ostrusveppirnir verða á matarmarkaði Búrsins sem fer fram í Hörpu um helgina.

- gló / sjá síðu 32

RAGNAR HEIÐAR Ræktar ostrusveppi í plasthólkum með íslenskum hálmi og hefur haft áhuga á ræktun frá því hann var lítill polli. Hægt verður að smakka ostrusveppina á matarmarkaði Búrsins sem haldinn verður í Hörpu um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Góðkunningjar lögreglunnar nyrðra réðust að fulltrúa ákæruvaldsins:

Þrír úrskurðaðir í gæsluvarðhald

LÖGREGLUMÁL Þrír voru í gærkvöldi úrskurðaðir í gæsluvarðhald til miðvikudagsins í næstu viku vegna tveggja árása á fulltrúa ákæruvaldsins á Akureyri. Alls hafa fimm verið handteknir í tengslum við málið.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur tekið við rannsókn málsins þar sem lögreglan á Akureyri hefur lýst sig vanhæfa vegna tengsla við fulltrúann. Árásirnar eru litnar mjög alvarlegum augum.

Ráðist hefur verið í tvígang að íbúðarhúsi fulltrúans. Annars vegar þegar grímuklæddur maður vopnaður hnífi bankaði upp á að næturlagi með ógnandi tilburði og stuttu síðar þegar kveikt var í bifreið hans með svokölluðum mólotovkokteil.

Friðrik Smári Björgvinsson, yfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu, segir atvikið litið alvarlegum augum.

„Við munum fara í það í rólegheitum næstu daga að yfirheyra sakborninga og vitni og gera rannsókn á bifreiðinni sem brann,“ segir Friðrik Smári í samtali við Fréttablaðið.

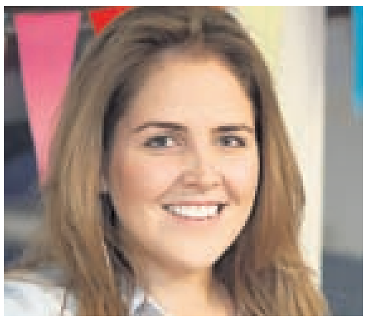
Samkvæmt heimildum blaðsins hafa íbúar í nágrenninu haft samband við öryggisfyrirtæki til að fá öryggiskerfi sett upp í íbúðum sínum og hafa margir þeirra yfirfarið læsingar á hurðum og gluggum.

- sa / sjá síðu 2

„Við erum að ná ágætri mynd á þetta en rannsóknin er svo sem enn á frumstigi. Við munum fara í það í rólegheitum næstu daga að yfirheyra sakborninga og vitni og gera rannsókn á bifreiðinni sem brann.

Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn

SPURNING DAGSINS



Þóra, er þetta góð hugmynd?

„Besta hugmyndin til þessa. Öll kvennaráð eru góð ráð.“

Þóra Hrund Guðbrandsdóttir vinnur ásamt Erlu Björnsdóttur að stofnun samtaka fyrir ungar konur með góðar hugmyndir.

Illugi Gunnarsson segir túlkasjóðnum ekki hafa verið ætlað að fjármagna alfarið tjúlkaþjónustu:

Túlkasjóðurinn er uppurinn öðru sinni

ALÞINGI Illugi Gunnarsson, mennta- og menningarmálaráðherra, efar það að túlkasjóður hins opinbera hafi verið stofnaður til að fjármagna alla túlkaþjónustu í daglegu lífi heldur hafi honum verið ætlað að styðja við þjónustuna.

Þetta kom fram í svari hans við fyrirspurn Páls Vals Björnssonar, þingmanns Bjartrar framtíðar, í umræðum á Alþingi í gær. Páll Valur benti á í fyrirspurn sinni að sjóður fyrir túlkaþjónustu í daglegu lífi væri uppurinn öðru sinni og gagnrýndi það harðlega með vísan í samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. „Það er ljóst í mínum huga að með því að leggja ekki aukið fé í túlkasjóðinn er ráðherrann og við sem förum með löggjafarvaldið ekki einungis að sýna því fólki sem á þessu þarf að halda mikla vanvirðingu heldur erum við einnig að brjóta á mannréttindum þess,“ sagði Páll.

Illugi sagði í svari sínu sjálfsagt að málið væri rætt en benti á að túlkaþjónusta sé víða veitt í hinu opinbera kerfi, til að mynda í framhaldsskólum og í heilbrigðiskerfinu en viðurkenndi að þjónustan mætti vera betri. „Við vitum að í ýmsum slíkum tilvikum vildum við svo sannarlega geta gert betur en við erum alltaf takmörkuð af þeim fjármunum sem við höfum til skiptanna,“ sagði Illugi. - nej

„Við vitum að í ýmsum slíkum tilvikum vildum við svo sannarlega geta gert betur.

Illugi Gunnarsson, mennta- og menningarmálaráðherra

FAGNAÐARFUNDIR Það er ekki gott að segja hvað þeim Dangi og Kosen hefur farið á milli. NORDICPHOTOS/AFP

Smæsti maður veraldarsögunnar er 54,6 sentimetrar:

Sá stærsti hitti þann smæsta

BRETLAND Chandra Bahadur Dangi frá Nepal er smæsti maður veraldarsögunnar, samkvæmt Heimsmetabók Guinness. Hann hitti í gær hæsta núlifandi mann í heimi til þess að fagna Degi heimsmeta Guinness. Sultan Kosen er 2,51 metri á hæð en Bahadur Dangi er 54,6 sentimetrar. - jhh

Hnífamaður ógnaði fulltrúa sýslumanns

Þrír úrskurðaðir í gæsluvarðhald vegna árásar á fulltrúa ákæruvaldsins á Akureyri. Íbúar í nágrenninu óttaslegnir. Lögreglan lítur árásina mjög alvarlegum augum.

SAKAMÁL Þrír voru í gær úrskurðaðir í gæsluvarðhald til miðvikudags í næstu viku vegna tveggja árása á fulltrúa ákæruvaldsins á Akureyri. Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur tekið við rannsókn málsins og lítur árásirnar mjög alvarlegum augum.

Í tvígang hefur verið sótt að íbúðarhúsi fulltrúa sýslumannsins. Atburðarásin hófst aðfaranótt miðvikudags með því að grímuklæddur maður, vopnaður hnífi, bankaði upp á á heimili fulltrúans og hafði ógnandi tilburði í frammi þegar hann kom til dyra, en honum tókst að flæma manninn á brott. Nokkru síðar um nóttina sá hann hvar bíll hans stóð í björtu báli fyrir utan húsið og kallaði þá á lögreglu og slökkvilið.

Þá um morguninn voru tveir einstaklingar handteknir í miðbæ Akureyrar grunaðir um aðild að málunum tveimur. Voru mennirnir í annarlegu ástandi og var ekki hægt að hefja yfirheyrslur yfir þeim fyrr en seint á miðvikudeginum.

Á miðvikudagskvöldinu voru þrír til viðbótar handteknir vegna gruns um aðild að málinu.

Í gær voru þrír af þessum fimm einstaklingum úrskurðaðir í gæsluvarðhald til miðvikudagsins 19. nóvember. Allir hafa þeir komið áður við sögu hjá lögreglu og hefur fulltrúi sýslumanns þurft, vinnu sinnar vegna, að vera með mál þeirra á sínum snærum. Því rannsakar lögreglan á höfuðborgarsvæðinu málið sem árás á opinberan starfsmann.

Lögreglan á Akureyri lýsti sig vanhæfa til að fara með málið vegna tengsla við fulltrúa sýslumannsins og því tók lögreglan á höfuðborgarsvæðinu við því. Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn segir rannsókninni miða ágætlega. „Við erum að ná ágætri mynd á þetta en rannsóknin er svo sem enn á frumstigi. Við munum fara í það í rólegheitum næstu daga að yfirheyra sakborninga og vitni og gera rannsókn á bifreiðinni sem brann,“ segir Friðrik Smári.

Íbúar í nágrenni við staðinn voru skelkaðir þegar þeir sáu bílinn alelda á bílaplaninu um morguninn. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hafa sumir íbúarnir haft samband við öryggisfyrirtæki til að láta setja upp öryggiskerfi í íbúðum sínum og margir þeirra hafa yfirfarið læsingar á hurðum og gluggum.

sveinn@frettabladid.is

ÞRÍR Í VARÐHALD Ráðist var á fulltrúa ákæruvaldsins á Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

„Við erum að ná ágætri mynd á þetta en rannsóknin er svo sem enn á frumstigi.

Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn

Vörverð lækkar í Málinu:

Mótmæli í HR báru árangur

MÓTMÆLI Vöruverð lækkar í Málinu, matsölu stúdenta í Háskólanum í Reykjavík, í dag. Þá verður vöruúrval bætt og þjónusta einnig. Breytingarnar koma viku eftir að stúdentar við skólann mótmæltu háu vöruverði, þjónustu og vöruúrvali í matsölunni með því að versla ekki við Málið. Nemendur mættu með nesti í skólann í mótmælaskyni en boðað var til mótmælanna á Facebook og þar höfðu 600 nemendur skráð sig til þátttöku. Andri Sigurðsson, formaður Stúdentafélags HR, sagðist í samtali við Vísi vera ánægður með hversu hratt málið leystist. -skh

Íbúar beðnir að halda sig inni:

Óþekktur tígur laus nærri París

FRAKKLAND Ekki er vitað hvaðan tígrisdýrið, sem leikur lausum hala í bæ rétt við París í Frakklandi, kom. Frönsku lögreglunni barst tilkynning í gær um stórt kattardýr á bílastæði við matvöruverslun í bænum Montevrain.

Tvö hundruð slökkviliðs- og lögreglumenn með deyfibyssur leituðu tígursins án árangurs þar til myrkur skall á í gærkvöld en þá var leitinni hætt. Íbúar bæjarins voru beðnir að halda sig innandyra en bænum var nánast lokað vegna ástandsins.

Forsvarsmenn villidýragarðs nálægt Montevrain sögðust ekki sakna neinna kattardýra. - nej

Hæstaréttarlögmaður fjallaði um reglur um símahlustanir á málþingi Orators:

Telur ákvæði varla standast MSE

MANNRÉTTINDI Ólíklegt er að ákvæði sakamálalaga um símahlustanir lögreglu standist Mannréttindasáttmála Evrópu. Þetta sagði hæstaréttarlögmaðurinn Reimar Pétursson á málþingi Orators, félags laganema við Háskóla Íslands, á miðvikudag.

Yfirskrift málþingsins var: „Símahlustanir lögreglu – hverjar eru reglurnar og er framkvæmd í samræmi við lög?“ og tóku til máls auk Reimars þau Kolbrún Benediktsdóttir saksóknari og Símon Sigvaldason héraðsdómari.

Mannréttindadómstóll Evrópu hefur kveðið á um ákveðin þröng skilyrði sem þurfi að uppfylla til að fá heimild til að hlera síma aðila sem liggja undir grun um refsiverða háttsemi. „Íslensku lögin eru afskaplega opin og fábrotin um öll þessi atriði og það er vafasamt að þau fullnægi öllum þessum kröfum,“ sagði Reimar í samtali við Stöð 2 í gær.

REIMAR PÉTURSSON

KOLBRÚN BENEDIKTSDÓTTIR

FRELSISSKERÐING Lögregla hefur heimild til að hlera síma grunaðra einstaklinga en það er talin mikil skerðing á frelsi einstaklingsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kolbrún Benediktsdóttir tók undir með Reimari að því leyti að ákvæði um hleranir væru ekki mjög ítarleg í íslenskum lögum. Hún lagði þó ríka áherslu á að það væri hlutverk dómstóla að skera úr um hvort slík ákvæði brjóti gegn Mannréttindasáttmálanum og hvort ástæða sé til að breyta lögunum. - nej

Verið hjartanlega velkomin. Geysir Skólavörðustíg, Akureyri og Haukadal. Sími 519 6000 — www.geysir.com — *Sláin Tígla 31.800 kr.*

SVONA ERUM VIÐ

72% **fjölgun hefur orðið á fyrirtækjum sem tengjast ferðaþjónustunni samhliða fjölgun ferðamanna frá árinu 2008.**

Þeir voru ríflega 800.000 árið 2013.

Starfshópur skilgreinir 24 aðgerðir til að draga úr heimilisofbeldi í Reykjavík:

Áætlun gegn heimilisofbeldi

SAMFÉLAGSMÁL Borgarráð samþykkti í gær einróma að grípa til aðgerða gegn heimilisofbeldi í Reykjavík. Sett verður upp föst vakt til að vinna með og styðja fórnarlömb heimilisofbeldis í samstarfi við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu og grasrótar- og stuðningssamtök.

Dagur B. Eggertsson borgarstjóri segir frá því í vikulegu fréttabréfi sínu að starfshópur um málið hafi lokið störfum á dögunum og skilað 24 aðgerðum sem miða að því að draga úr heimilisofbeldi. Árlegur kostnaðarauki vegna verkefnisins verður um 50 milljónir króna.

Fréttablaðið sagði frá þessum áformum 28. október en þá sagði borgarstjóri að sér fyndist augljóst að gera þyrfti betur. „Ekki síst til að auka traust þolenda til bæði lögreglunnar og sveitarfélagsins og til að lyfta þessum málum fram í dagsljósið og koma þeim skýru skilaboðum á framfæri að við umberum ekki heimilisofbeldi," segir Dagur. - shá

BORGARSTJÓRI Telur augljóst að gera megi betur í baráttunni gegn heimilisofbeldi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skylda að lina þjáningar:

Útilokar ekki kannabis

HEILBRIGÐISMÁL Heilbrigðisráðherra er ekki mótfallinn kannabisnotkun í lækningaskyni. Hann segir málið að sínu mati ekki pólitísks eðlis heldur sé meginskylda heilbrigðiskerfisins að lækna sjúka og lina þjáningar. Ekki sé hægt að útiloka kannabis sé það raunhæf lausn við þjáningum og veikindum.

Jón Þór Ólason, þingmaður Pírata, spurði á Alþingi hvort lagabreytingar sé þörf til að leyfa kannabis í lækningaskyni. Nefnd á vegum ráðherra fer nú yfir málið. - nej

Rannsókn málsins lokið:

Áframhaldandi farbann

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest áframhaldandi farbann yfir 59 ára gömlum dæmdum kynferðisbrotamanni, Jóni Sverri Bragasyni, til 9. desember. Hann var gripinn í Leifsstöð þann 1. ágúst grunaður um vörslu barnakláms. Lögreglustjóri telur brýna rannsóknarhagsmuni standa til þess að manninum verði gert að sæta áframhaldandi farbanni. Rannsókn málsins er nú lokið og verða rannsóknargögn, að sögn fulltrúa lögreglustjóra, send ríkissaksóknara á allra næstu dögum en rannsóknin mun hafa verið tæknilega flókin og tímafrek. - sáp

DÆMDUR Ákærði krafðist sýknu. FRÉTTABLAÐIÐ/EINAR

Réðst á fyrrverandi unnustu:

Níu mánaða fangelsisdómur

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur dæmt karlmann til níu mánaða fangelsisvistar fyrir að hafa sest klofvega yfir fyrrverandi unnustu sína og slegið og sparkað í andlit hennar og líkama. Konan hlaut áverka á höfði, andliti, hálsi og handlegg við ofbeldið.

Maðurinn var á reynslulausn vegna fyrri dóms þegar árásin átti sér stað. Með árásinni braut hann skilmála reynslulausnarinnar. Fyrir dómi neitaði maðurinn sök en viðurkenndi að hafa löðrungað konuna. Ákæruvaldið krafðist þess að refsing yfir manninum yrði þyngd en maðurinn fór sjálfur fram á að verða sýknaður og til vara að refsing yrði milduð. Dómurinn féllst ekki á að þyngja refsinguna. - vh

Nær helmingur blindra og sjónskertra hefur atvinnu

Atvinnuþátttakan er mikil hér miðað við önnur lönd. Eigum samt langt í land með að jafna atvinnuþátttöku blindra og sjónskertra við almenna atvinnuþátttöku hér, segir Halldór Guðbergsson, atvinnu- og virkniráðgjafi.

SAMFÉLAGSMÁL Að minnsta kosti 47,3 prósent blindra og sjónskertra á atvinnualdri á Íslandi eru í vinnu samkvæmt úttekt Þjónustu- og þekkingarmiðstöðvar fyrir blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga. Ekki er vitað um virkni 13 prósenta hópsins. Fjallað verður um stöðuna á ráðstefnu hjá Blindrafélaginu í dag.

Halldór Sævar Guðbergsson, atvinnu- og virkniráðgjafi á miðstöðinni, segir atvinnuþátttökuna hjá þessum hópi mikla hér á landi borið saman við önnur lönd. „Almenn atvinnuþátttaka hér á landi er hins vegar mest allra OECD-ríkja eða um 80 prósent. Borið saman við okkar niðurstöðu virðumst við eiga nokkuð langt í land með að jafna atvinnuþátttöku blindra og sjónskertra við almenna atvinnuþátttöku hjá þjóðinni. Mögulega þarf að verða almenn viðhorfsbreyting. Starfsmannastjórar og mannauðsráðgjafar leita að hinum fullkomna starfskrafti og það er harka á vinnumarkaðnum. Ef menn horfa út fyrir kassann sjá þeir að blindir og sjónskertir eru góðir starfskraftar."

Hlynur Þór Agnarsson, sölufulltrúi hjá Vodafone og tónlistarkennari, sem er með 10 til 30 prósenta sjón, er meðal þeirra sem í dag flytja framsögu á ráðstefnunni. Hann segir viðhorf starfsfélaganna jákvæð gagnvart sjónskerðingu hans. „Ég hef húmor fyrir sjálfum mér og sagði snemma frá sjónskerðingu minni sem ég fæddist með. Ég sé reynslusögur af því sem ég hef lent í vegna sjónskerðingarinnar og aðrir hafa þá farið að gera grín að þessu með mér."

Í VINNUNNI „Maður stjórnar þessu sjálfur. Það skilar miklu að hugsa í lausnum í stað þess að hugsa í vandamálum," segir Hlynur Þór Agnarsson, sem er með 10 til 30 prósenta sjón. Hann er sölufulltrúi hjá Vodafone og tónlistarkennari. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Að sögn Hlyns háir sjónskerðingin honum ekki mikið í starfi. „Ég vinn aðallega við úthringingar og er við tölvu allan daginn. Ég er með stækkunarbúnað sem nýtist mér vel. Ég gæti fengið meiri aðstoð en ég er þrjóskur og sjálfstæður og vil ögra sjálfum mér."

Hlynur tekur það fram að hann reyni að láta sjónskerðinguna há sér sem minnst í daglegu lífi. „Maður stjórnar þessu sjálfur. Það skilar miklu að hugsa í lausnum í stað þess að hugsa í vandamálum. Það er mjög auðvelt að detta í vandamálapakkann og hugsa sem svo að maður geti ekki þetta og ekki hitt."

Í samantekt Þjónustumiðstöðvarinnar segir að forvitnilegt sé að kanna hvaða þættir geti staðið í vegi fyrir atvinnuþátttöku blindra og sjónskertra. Meðal ástæðna gæti verið skortur á atvinnutækifærum, ekki nógu gott aðgengi og skortur á starfsendurhæfingu. Bent er á að ein ástæðan gæti verið tregða atvinnurekenda til að fjárfesta í hjálpartækjum en samkvæmt núgildandi lögum er gert ráð fyrir að atvinnurekandi greiði fyrir slíkan búnað, eins og til dæmis tölvuhugbúnað sem sé alla jafna dýr.

Halldór Sævar bendir á að eitt af verkefnum næstu ára sé að rannsaka mikinn mun á atvinnuþátttöku karla og kvenna meðal blindra og sjónskertra á aldrinum 18 til 67 ára. Hjá konum sé hún 32 prósent en 60 prósent hjá körlum.

ibs@frettabladid.is

> **Ef menn horfa út fyrir kassann sjá þeir að blindir og sjónskertir eru góðir starfskraftar.**
>
> *Halldór Sævar Guðbergsson, atvinnu- og virkniráðgjafi*

Veiðifélag Álftár á Mýrum, Borgarbyggð, óskar hér með eftir tilboðum í lax- og silungsveiði í Álftá á Mýrum til þriggja ára (2015-2017) eða fimm ára (2015-2019), að báðum árum meðtöldum, samkvæmt meðfylgjandi útboðsskilmálum og fyrirliggjandi upplýsingum.

Útboðsgögn verða afhent hjá Guðbrandi Brynjúlfssyni, Brúarlandi, Borgarbyggð. Útboðsgögnin verða eingöngu send út á rafrænu formi. Þeir sem óska eftir gögnum snúi sér til Guðbrands Brynjúlfssonar, netfang **buvangur@emax.is**, s- 8440429/4371817.

Tilboðum skal skila til formanns Veiðifélags Álftár á Mýrum, Halldórs Gunnlaugssonar, Hundastapa, 311 Borgarbyggð, merkt Útboð v/ Álftár á Mýrum.

Frestur til að skila tilboði rennur út fimmtudaginn **27. nóvember 2014**, kl. 14.00.

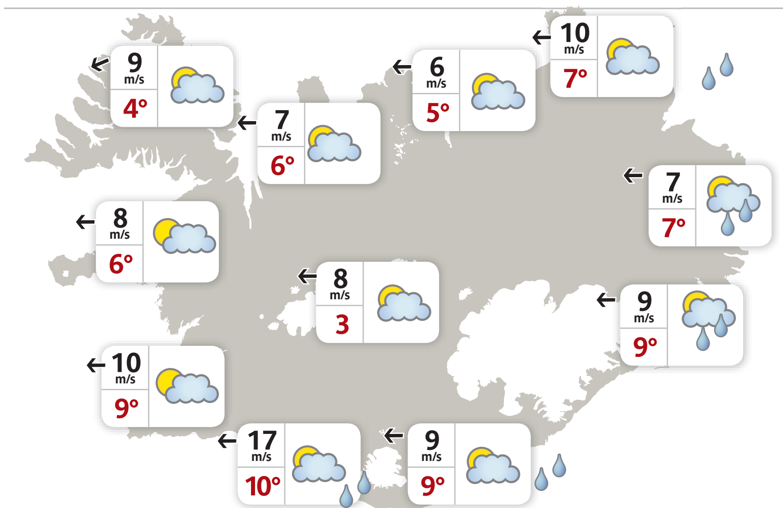
Tilboðin verða opnuð laugardaginn 29. nóvember kl. 14.00, í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska, í veiðihúsi Álftár á Mýrum í landi Arnarstapa, Borgarbyggð.

F.h. Veiðifélags Álftár á Mýrum

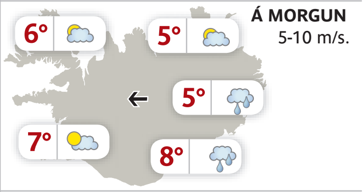
Halldór Gunnlaugsson, formaður

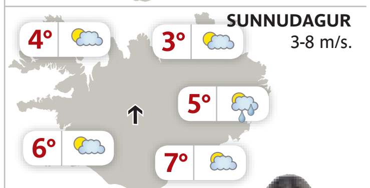
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

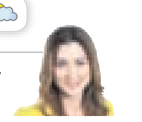


Alicante	20°	Friedrichshafen	14°	New York	XX°
Aþena	18°	Gautaborg	11°	Orlando	XX°
Basel	13°	Kaupmannahöfn	11°	Ósló	5°
Berlín	12°	Las Palmas	24°	París	11°
Billund	11°	London	13°	San Francisco	XX°
Frankfurt	11°	Mallorca	20°	Stokkhólmur	7°





ÓVENJU MILT Yfirleitt svipað veður á landinu í dag og á morgun, austanátt með vætu einkum eystra og heldur mildu veðri. Hæg suðlæg eða breytilega átt á sunnudag og víða bjart en þá kólnar lítið eitt í veðri.



Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

RISA TAX FREE DAGAR

FATNAÐUR, LEIKFÖNG, BÚSÁHÖLD, BÆKUR, JÓLASKRAUT, SNYRTIVÖRUR...

ÁN VIRÐISAUKASKATTS*
DAGANA 13.-17. NÓVEMBER

Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu.
*Verðlækkunin 20,32% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða refsingu hlaut Gísli Freyr Valdórsson?
2. Á hvernig stjörnu lenti geimfarið Rosetta?
3. Hvaða leikari í Neighbours er væntanlegur til Íslands?

SVÖR:
1. Átta mánaða skilorðsbundið fangelsi. **2.** Halastjörnu. **3.** Alan Fletcher.

Enn unnið að því að fá endurupptekið mál manns sem var dæmdur fyrir að bana níu mánaða barni:

Taugafræðingur skýri mál sitt fyrir dómi

DÓMSMÁL Sveinn Andri Sveinsson, lögmaður Sigurðar Guðmundssonar, vill að Wayne Squier taugameinafræðingur verði látinn gefa skýrslu fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur til skýringar og staðfestingar á matsgerð í máli Sigurðar.

Sigurður var dæmdur í átján mánaða fangelsi í Hæstarétti árið 2003 fyrir að hafa valdið dauða níu mánaða drengs. Drengurinn var í daggæslu hjá Sigurði og þáverandi eiginkonu hans árið 2001. Sigurður hefur krafist endurupptöku á máli sínu fyrir Hæstarétti.

Samkvæmt krufningarskýrslu var drengurinn talinn hafa látist úr Shaken baby syndrome, eða heilkenni ungbarnahristings. Sigurður hefur ávallt neitað sök og Sveinn Andri fékk doktor Squier, breskan taugameinafræðing, samþykktan sem dómkvaddan matsmann til að fara yfir málið að nýju.

Endurupptökunefnd hefur fengið kröfu um að málið verði tekið til meðferðar að nýju í Hæstarétti og Squier hefur skilað skriflegu mati þar sem hann komst að þeirri niðurstöðu að engin merki væru um að barnið hefði verið hrist. Sveinn Andri vill að Squier beri vitni um skýrslu sína í Héraðsdómi vegna endurupptöku.

- jhh

18 mánaða fangelsi var dómur Hæstaréttar yfir Sigurði árið 2003.

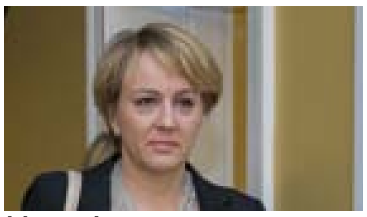
LÖGMAÐURINN Sveinn Andri Sveinsson vill að Wayne Squier beri vitni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

VILL UPPLÝSINGAR Elín segist binda vonir við starfshópinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Elín Hirst krefst upplýsinga:

Svarthol vegna myglusveppsins

ALÞINGI Elín Hirst, þingkona Sjálfstæðisflokksins, vill vita hvernig vinnu starfshóps um myglusvepp miðar. Sigurður Ingi Jóhannsson, umhverfis- og auðlindaráðherra, skipaði starfshópinn í vor. Elín segir stöðu þeirra fasteignaeigenda sem lenda í því að myglusveppur kemur upp í húsnæði þeirra ekki góða. Hún bendir á að fá úrræði séu til staðar fyrir þá sem ekki hafa efni á að láta hreinsa burt myglusveppinn. - ak



Í ÓLGUSJÓ Sjálfstæðiskonur styðja varaformann flokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Sjálfstæðiskonur álykta:

Hanna Birna nýtur stuðnings

STJÓRNMÁL „Stjórn Landssambands sjálfstæðiskvenna lýsir yfir fullum stuðningi við Hönnu Birnu Kristjánsdóttur, varaformann Sjálfstæðisflokksins og innanríkisráðherra.“ Þetta kemur fram í ályktun sem stjórnin samþykkti í gær. Fram kemur að ályktunin hafi verið samþykkt án aðkomu formanns landssambandsins, Þóreyjar Vilhjálmsdóttur, sem er aðstoðarmaður Hönnu Birnu Kristjánsdóttur. - skó

Höfum gengið lengra en nágrannalöndin

Kauphöllin kynnir tíu tímasettar leiðir til að auka virkni og gagnsemi verðbréfamarkaðar hér á landi. Lagt er til að auka svigrúm fyrirtækja til skráningar og útgáfu verðbréfa til samræmis við það sem gerist í nágrannalöndunum.

VIÐSKIPTI Við innleiðingu reglugerða um verðbréfamarkaði hefur verið þrengt meira að starfsemi þeirra hér en gerist í nágrannalöndunum. Kauphöllin (Nasdaq Iceland) birti í gær skýrslu með ráðleggingum um hvernig auka mætti virkni og gagnsemi verðbréfamarkaðar hér.

Dæmi um reglur þar sem lengra er gengið hér en í nágrannalöndunum eru kvaðir um skráningarlýsingar vegna smærri útboða. Í lögum um verðbréfaviðskipti hér er veitt undanþága frá gerð lýsingar ef heildarsöluverð verðbréfa er undir 100.000 þúsund evrum (rúmum 15,4 milljónum króna) á 12 mánaða tímabili. „Í Svíþjóð eru þessi mörk 2,5 milljónir evra [386 milljónir króna] og í Danmörku ein milljón evra [154 milljónir króna],“ segir í skýrslu Kauphallarinnar. Þá er bent á að í Finnlandi sé viðmiðið 1,5 milljónir evra (231 milljón króna), en sé útbúið skráningarskjal í samræmi við reglur MTF markaðar (eins og First North) þá færist mörkin upp í fimm milljónir evra (772 milljónir króna).

Mikill tilkostnaður fylgir gerð lýsinga og er áréttað í skýrslunni mikilvægi þess að fyrirtæki geti sótt sér fjármagn með sambærilegum hætti og í nágrannalöndunum.

Þá hefur villst inn í reglugerðir hér ákvæði um að fjármálafyrirtæki ein geti sinnt umsjón með töku til viðskipta og gerð lýsinga. Slíkt ákvæði er ekki sagt að finna í nágrannalöndum okkar.

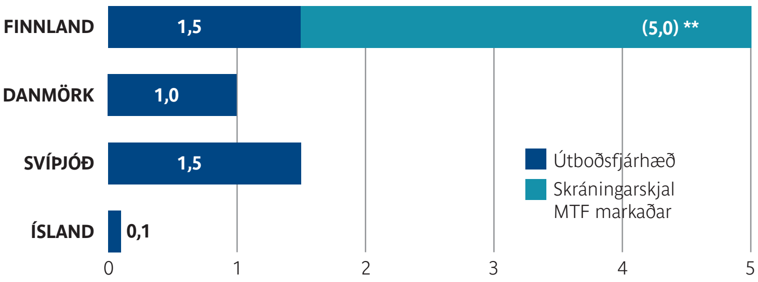
„Fleiri valkostir og aukinn fjölbreytileiki auðveldar félögum í skráningarhugleiðingum að finna ráðgjafa sem þeim hentar, eykur samkeppni og getur þannig lækkað kostnað við skráningu.“

Lagðar eru fram í skýrslunni tíu leiðir til umbóta, ýmist fallnar til þess að auðvelda fyrirtækjum leiðina og veru á markaði, eða til að glæða áhuga fjárfesta á verðbréfamarkaði. Þá er einnig lögð fram áætlun um hvernig og hvenær hrinda mætti þeim í framkvæmd. Gangi allt eftir verða þær fyrstu komnar til framkvæmda í lok þessa árs og þær síðustu á haustdögum næsta árs.

„Miklar vonir eru bundnar við grósku í nýsköpun og vöxt smærri fyrirtækja sem einn megindrifkraft hagvaxtar á komandi árum, en takmarkaður aðgangur margra smærri fyrirtækja að fjármagni flækir málið,“ er haft eftir Páli Harðarsyni, forstjóra Kauphallarinnar, í tilkynningu um skýrsluna. Með virkari verðbréfamarkaði standa vonir til þess að samkeppni aukist á fjármálamarkaði með fleiri valkostum fyrirtækja í fjármögnun en bankalánum einum.

olikr@frettabladid.is

FJÁRHÆÐIR ÚTBOÐA SEM FALLA UNDIR UNDANÞÁGU FRÁ GERÐ LÝSINGA* – í milljónum evra



* Ekki þarf að gera lýsingu ef útboðsfjárhæð er undir mörkum á 12 mánaða tímabili.
** Í Finnlandi er viðmiðið 1,5 milljónir evra en sé útbúið skráningarskjal, samanber reglur MTF markaða, þá er viðmiðið 5 milljónir evra.

Miklar vonir eru bundnar við grósku í nýsköpun og vöxt smærri fyrirtækja sem einn megindrifkraft hagvaxtar á komandi árum, en takmarkaður aðgangur margra smærri fyrirtækja að fjármagni flækir málið.

Páll Harðarson, forstjóri Nasdaq Iceland-kauphallarinnar

Tillögur í skýrslu Kauphallarinnar

1. Rýmka undanþágu frá birtingu lýsinga. (Verði lokið 28.02.2015)
2. Rýmka heimildir um umsjón með töku til viðskipta og gerð lýsinga. (28.02.2015)
3. Stytta ferli við töku til viðskipta. (31.05.2015)
4. Staðlaðir skilmálar skuldabréfa. (30.09.2015)
5. Auka fræðslu til markaðsaðila. (31.05.2015)
6. Auka gagnsæi varðandi túlkun Kauphallarinnar á eigin reglum og viðurlagabeitingum. (31.12.2014)
7. Auknar heimildir lífeyris- og verðbréfasjóða til verðbréfalána. (28.02.2015)
8. Styrkja verðmyndun á skuldabréfamarkaði þegar mikil óvissa er til staðar. (31.01.2015)
9. Rýmka heimildir lífeyrissjóða til fjárfestinga á MTF. (31.12.2014)
10. Skattafrádráttur fyrir einstaklinga til hlutabréfakaupa. (31.03.2015)

KAUPHÖLL ÍSLANDS

Opel fjármögnun - betri kjör
AÐEINS 5.95%*
fastir vextir í fimm ár
ASTRA
Opel Astra
Hægt að velja dísil- eða bensínvél.
Sparneytinn: Opel Astra 1,6 dísilvélin notar aðeins 3,7l/100 kmog mengar aðeins 97 gr/km miðað við blandaðan akstur.
Verð frá 2.990.000 kr.
Útborgun frá aðeins: 299.000 kr.
* nánari upplýsingar um Opel fjármögnun á opel.is
OPEL ASTRA
ÞÝSKUR OG GÆJALEGUR
Sparneytinn gæðavagn á frábæru verði
Opel Astra er alveg eins kraftmikill og hann lítur út fyrir að vera. En hann er ekki bara útlitið. Undir vélarhlífinni er sparneytin vél og ákaflega vel hannað innanrýmið fer mjög vel með bílstjóra og farþega. Opel Astra er einn vinsælasti bíllinn í Opel fjölskyldunni enda sparneytinn bíll í millistærð sem sameinar flott útlit og framúrskarandi aksturseiginleika.
OPEL
Wir leben Autos.
Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum
Komdu til okkar og reynsluaktu nýjum Opel.
Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000
Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330
Opið virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.
Nánari upplýsingar:
opel.is • benni.is
Við erum á Facebook
Bílabúð Benna áskilur sér rétt til breytinga á verði og búnaði án fyrirvara

VERKFALL Enn er ósamið við tónlistarkennara. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bæjarráð vill samninga:

Áhyggjur af tónlistarnámi

SVEITARSTJÓRNIR „Mikil hætta er á að nemendur gefist upp á náminu og brottfall verði umtalsvert,“ segir bæjarstjórn Árborgar í samhljóða ályktun þar sem áhyggjum er lýst vegna stöðu samningaviðræðna við tónlistarkennara.

Bæjarstjórnin segir nemendur fara á mis við stöðugt aðhald og leiðsögn sem sérfræðingar í tónlistarkennslu geti einir veitt. **- gar**

Engar bakvaktir borgaðar fyrir Sauðárkróksflugvöll

Talsmaður Isavia segir félagið ekki fá greitt fyrir bakvaktir á Sauðárkróksflugvelli. Á veturna sé viðbragðstími tvær klukkustundir, náist í starfsmann. Formaður byggðaráðs segir þetta óásættanlegt gagnvart sjúkraflugi.

HEILBRIGÐISMÁL „Það er ekki hægt að bjóða okkur í Skagafirði upp á þetta ástand – svo mikið er víst,“ segir Stefán Vagn Stefánsson, formaður byggðaráðs Skagafjarðar.

Eins og fram kom í Fréttablaðinu í gær segir Þorkell Ásgeir Jóhannsson, flugstjóri hjá Mýflugi, í tölvupósti til sveitarstjórnar Skagafjarðar að vegna skorts á viðhaldi og hreinsun á flugvellinum við Sauðárkrók hafi alvarlega slasaður maður fyrst verið fluttur með bíl til Akureyrar í stað þess að vera sendur beint til Reykjavíkur með sjúkraflugi. Mýflug er með samning við ríkið um sjúkraflug. Hinn slasaði mun vera útskrifaður af sjúkrahúsi.

„Eftir að reglulegar flugsamgöngur á Sauðárkrók lögðust niður virðist Isavia ekki hafa tryggt að völlurinn væri opinn fyrir neyðarflug – sem við getum aldrei sætt okkur við,“ segir Stefán en undirstrikar að málið sé enn í skoðun hjá sveitarfélaginu. „Við erum að reyna að átta okkur á hvar vandinn liggur og hver beri ábyrgð á hverju, hvort það er eingöngu Isavia eða hvort þetta eru þeir sem hafa með flugreksturinn að gera.“

Friðþór Eydal, talsmaður Isavia, segir félagið annast rekstur innanlandsflugvalla í samræmi við þjónustusamning innanríkisráðuneytisins við félagið. Í samningnum sé meðal annars tilgreint þjónustustig einstakra flugvalla og lendingarstaða og viðbragðstími þjónustu utan reglubundinnar þjónustu.

„Samkvæmt þjónustusamningnum ber Isavia að geta veitt þjónustu allan sólarhringinn samkvæmt óskum á eftirtöldum flugvöllum; Reykjavík, Akureyri, Egilsstöðum og Vestmannaeyjum. Isavia fær ekki greitt fyrir bakvaktaþjónustu á öðrum flugvöllum og hefur því ekki tök á að veita hana,“ segir Friðþór.

Þá segir Friðþór að á Sauðárkróksflugvelli sé engin þjónusta nema óskað sé sérstaklega eftir henni.

„Viðbragðstími þar er ein klukkustund á sumrin og tvær klukkustundir á veturna, ef næst í starfsmann. Starfsmaður Isavia á Sauðárkróki sinnir óskum um þjónustu og snjóruðningsverktaki í bænum annast hreinsun flugbrautarinnar í samræmi við þær,“ útskýrir Friðþór. „Upplýsingar um ofangreinda þjónustu, þjónustutíma og viðbragðstíma er að finna í Handbók flugmanna (AIP) eins og forráðamönnum Mýflugs er væntanlega kunnugt um.“

gar@frettabladid.is

Óvissa í sjúkraflugi fyrir Sauðkrækinga

Alvarlega slasaður maður var fluttur með bíl til Akureyrar í stað þess að fara með sjúkraflugi til Reykjavíkur vegna slæms ástands Alexandersflugvallar við Sauðárkrók. Flugstjóri varar við hörmulegum afleiðingum. Óliðandi segir byggðaráðið.

FRÉTTABLAÐIÐ Í GÆR Reglulegt flug á Sauðárkróksflugvöll hefur lagst af. Völlurinn var ómokaður og moksturstæki rafmagnslaust þegar alvarlegt bílslys varð í Skagafirði 23. október síðastliðinn.

> **Eftir að reglulegar flugsamgöngur á Sauðárkrók lögðust niður virðist Isavia ekki hafa tryggt að völlurinn væri opinn fyrir neyðarflug – sem við getum aldrei sætt okkur við.**
>
> *Stefán Vagn Stefánsson, formaður byggðaráðs Skagafjarðar*

Á LAND ROVER DISCOVERY 4

210 hestafla dísilvél, 8 þrepa sjálfskipting með takkaskiptingu í stýri og loftpúðafjöðrun með Terrain Response drifbúnaði á öllum hjólum gera Land Rover Discovery 4 að einum öflugasta og þægilegasta jeppa sem völ er á. Meðal nýjunga eru breyttur framendi með nýjum aðalljósum, breytt afturljós, start/stopp ræsibúnaður og Meridian 380W hljómtæki.

Discovery 4 S – verð frá: 11.890.000 kr.
Eldsneytisnotkun 8,8 l/100 km* í blönduðum akstri.

B|L

Þú færð allar nánari upplýsingar um verð og búnað á **www.landrover.is**

BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

BOSCH

finish

Öllum Bosch uppþvottavélum fylgja ársbirgðir af uppþvottatöflum frá Finish.

Gildir til 15. nóvember.

Bosch hóf framleiðslu uppþvottavéla árið 1964 og eru því 50 ár liðin frá því að fyrsta Bosch uppþvottavélin leit dagsins ljós. Þær eru traustar, áreiðanlegar og skila leirtauinu glitrandi hreinu.

Skelltu þér á eina og fáðu 365 stk. af Power and Pure, umhverfisvænum uppþvottatöflum frá Finish, með í kaupbæti.

Við höfum þegar kvatt vörugjöldin og lækkað verð á uppþvottavélum um 20%.

BOSCH

BÚÐIN

Hlíðasmára 3 www.bosch.is Sími 520 3090

Fimm og hálfs árs fangelsi:

Tilraun til manndráps

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur dæmt Hrannar Pál Róbertsson í fangelsi í 5 og hálft ár fyrir tilraun til manndráps, þrjá þjófnaði og akstur undir áhrifum ávana- og fíkniefna. Þá hefur hann verið sviptur ökuréttindum ævilangt. Hrannar játaði fyrir dómi þjófnaðina og akstur undir áhrifum. Hann neitaði hins vegar að hafa gerst sekur um tilraun til manndráps en honum ert gert að sök að hafa stungið mann. - skh

Bæjarstjórinn í Kópavogi ósáttur við gagnrýni vegna félagslegra íbúða:

Efast um hæfi aðstoðarmanns

KÓPAVOGUR „Sérstaklega undrast ég framgöngu aðstoðarmanns húsnæðismálaráðherra og hreinlega spyr um hæfi hans,“ segir í bókun Ármanns Kr. Ólafssonar bæjarstjóra í tilefni af umræðu í bæjarstjórn Kópavogs um félagslegt húsnæði.

Vísar Ármann til bókunar Matthíasar Imsland og fleiri um skort á slíku húsnæði. „Það getur ekki verið markmið bæjarins að fela vandamálið heldur hlýtur að vera markmiðið að veita þá þjónustu sem fólk á rétt á,“ bókuðu Matthías og aðrir fulltrúar minnihlutans. Matthías er aðstoðarmaður félagsmálaráðherra. „Nær væri að fulltrúinn snéri sér að ráðherra sínum og aðstoðaði hana við að vinna að framgangi húsnæðismála í samræmi við skýrslu sem hún sjálf lét vinna,“ bókaði Ármann. - gar

Það getur ekki verið markmið bæjarins að fela vandamálið.

Úr bókun minnihlutans í félagsmálaráði

ÁRMANN KR. ÓLAFSSON

MATTHÍAS IMSLAND

Verkfall tónlistarkennara:

Ekkert þokast í viðræðum

KJARAMÁL Pattstaða er enn í deilu tónlistarkennara og sveitarfélaga. Verkfall tónlistarkennara hefur nú staðið í á fjórðu viku og sátt virðist ekki í sjónmáli. Viðsemjendur hafa ekki fundað með ríkissáttasemjara síðan á mánudag. Meðan á verkfalli stendur eru tónlistarkennarar með um 180 þúsund krónur á mánuði eða 6 þúsund krónur á dag. Ríkissáttasemjari segir að ekki sé ástæða til að boða til fundar með deiluaðilum fyrr en eitthvað nýtt komi fram. - vh

Leyfa stórfellt malarnám í 50 ár í landi Hörgársveitar

Skiptar skoðanir eru um leyfi sveitarstjórnar Hörgársveitar til að leyfa efnistöku í Moldhaugahálsi við Akureyri. Sjónræn áhrif verða mikil verði allt landið nýtt. „Ingólfsfjall víti til að varast,“ segir formaður Landverndar.

SVEITARSTJÓRNIR Sveitarstjórn Hörgársveitar samþykkti að Moldhaugahálsinn, norðan Akureyrar, yrði nánast allur nýttur í efnisnámu. Íbúi í grennd við hálsinn er afar ósáttur og segir að þetta muni gerbreyta ásýnd svæðisins. Formaður Landverndar telur að fara þurfi varlega.

Hörgársveit á land frá Akureyri í Eyjafirði og liggur bæjarfélagið inn Öxnadal og Hörgárdal. Malarnám hefur verið í sveitarfélaginu við Hörgá um áratugaskeið. Síðustu árin hefur efnistaka einnig verið í Moldhaugahálsi, rétt ofan við þjóðveg eitt. Með samþykkt sveitarstjórnar, frá því í fyrra, gefst verktökum kostur á að vinna efni úr hálsinum næstu fimmtíu árin. Verði það að veruleika munu sjónræn áhrif efnistökunnar verða mikil víða. Íbúar eru margir hverjir ósáttir við það. Þeir sem Fréttablaðið hefur rætt við segjast ekki hafa vitað nógu vel hversu mikil efnistaka er fyrirhuguð í hálsinum. Væntanleg malarnáma sé í alfaraleið og sjónmengun af henni verði mikil.

Hjörvar Kristjánsson, íbúi á Ósi í Hörgársveit, undrast þessa tilhögun. „Mér finnst hálfundarlegt að þessi ráðstöfun skuli ganga í gegnum allt kerfið án þess að nokkur segi neitt. Þetta mun hafa mikil áhrif. Ég tel þetta ekki Hörgársveit til hagsbóta að leyfa svona stórfellda efnistöku í Moldhaugahálsinum.“

Í umhverfismati sem gert var segir að nokkur sjónræn áhrif verði af framkvæmdinni. „…svæðið liggur nærri hringveginum og er sýnilegt af honum en mestra sjónrænna áhrifa gætir af Ólafsfjarðarvegi og í nágrenni hans. Landslag á svæðinu telst einkennalítið og verndargildi landslags ekki mikið. Beinna áhrifa á landslag gætir þegar á hálsinum og aukin efnistaka mun stækka raskað svæði til suðvesturs. Áhrifin á náttúrulegt landslag á hálsinum munu aukast og eru áhrifin bein og varanleg.“

Guðmundur Sigvaldason, sveitarstjóri Hörgársveitar, segir svæðið og efnistökuna hafa gengið í gegnum öll lögformleg ferli. Umhverfismat hafi verið gert þar sem ítarlega hafi verið farið ofan í saumana á svæðinu. „Þessi efnistaka er þannig skipulögð að verktaki þarf að undirgangast mjög ströng skilyrði sem ég held að séu líklega með þeim strangari hér á landi. Sveitarstjórn getur fyrirskipað stöðvun efnistöku með sjö daga fyrirvara ef ekki er farið að settum skilyrðum,“ segir Guðmundur. Hann segir að reynt verði að minnka sjónræn áhrif framkvæmdanna. „Þessi áhrif geta valdið einhverjum sjónrænum áhrifum frá vissum stöðum.“

Guðmundur Hörður Guðmundsson, formaður Landverndar, telur að menn þurfi að stíga varlega til jarðar þegar malarnám er annars vegar. „Ingólfsfjall til að mynda er víti til að varast. Margir Selfyssingar, Sunnlendingar og aðrir sjá enn eftir þeirri ráðstöfun að hafa leyft malarnám í Ingólfsfjalli. Það sár sem sést þar er fyrir allra augum og menn ættu í þessu tilviki að íhuga hlutina vandlega.“

sveinn@frettabladid.is

ÞELAMÖRK HÉR SÉST FYRIRHUGAÐ EFNISTÖKUSVÆÐI

Margir […] sjá enn eftir þeirri ráðstöfun að hafa leyft malarnám í Ingólfsfjalli. Það sár sem sést þar er fyrir allra augum og menn ættu í þessu tilviki að íhuga hlutina vandlega.

Guðmundur Hörður Guðmundsson, formaður Landverndar

METFJÖLDI Margir mættu í ókeypis mælingu.

Mældu blóðþrýsting:

Margir með of háan þrýsting

HEILSA Hjartaheill og SÍBS buðu ókeypis mælingu á blóðþrýstingi, blóðsykri, blóðfitu og súrefnismettun um síðustu helgi. Metfjöldi mætti í mælingu, en af 866 manns sem mældir voru reyndust 532 eða 61% vera með háþrýsting, og þar af voru 48 manns eða 5,5% á hættusvæði. Það voru hjúkrunarfræðinemar við Háskóla Íslands ásamt starfsfólki Hjartaheilla og SÍBS sem unnu að mælingunum. Fjölda fólks var bent á að fara til læknis í frekari skoðun í kjölfar mælinga. - sáp

Dómari við Hæstarétt:

Ein sótti um

DÓMSMÁL Ein umsókn barst um setningu í embætti dómara við Hæstarétt frá 1. janúar 2015 til 15. september 2017. Starfið var auglýst laust til setningar og var umsóknarfrestur til 13. október síðastliðins. Ingveldur Einarsdóttir, settur dómari við Hæstarétt, var eini umsækjandinn. Í frétt á vef innanríkisráðuneytisins segir að umsóknin hafi verið send dómnefnd sem metur hæfni umsækjenda um embætti dómara, skv. ákvæðum laga nr. 15/1998 um dómstóla. Ingveldur var sett hæstaréttardómari til tveggja ára frá 1. janúar 2013. - aí

PHILAE *Hér má sjá könnunarfarið sem er nú stöðugt á yfirborði halastjörnu.* NORDICPHOTOS/GETTY

Könnunarfarið er nú lent á halastjörnunni:

Stöðugt á yfirborði

GEIMVÍSINDI Könnunarfarið Philae er nú stöðugt á yfirborði halastjörnu eftir að hafa fyrst mistekist að skorða sig fast á yfirborði hennar. Myndir hafa borist frá könnunarfarinu og ræða vísindamenn nú næstu skref. Fyrstu upplýsingar bentu til að farið hafi þrívegis reynt að lenda á halastjörnunni án árangurs, en skutlum farsins mistókst að festa farið á yfirborðinu.

Philae lenti á halastjörnunni í gær eftir tíu ára ferðalag, en vísindamenn vonast til að farið geti veitt innsýn í upphaf sólkerfis okkar. - aí

Fyrrverandi bæjarstjóri Hafnarfjarðar ráðinn tímabundið hjá Strætó bs.:

Spyr um ráðningu Guðrúnar

ATVINNUMÁL „Ég sótti um verkefnastjórastöðu í þjónustuveri og fékk hana ekki en hins vegar er ég í tímabundinni ráðningu sem verkefnastjóri stefnumótunar. Og hluti af því starfi er að veita upplýsingar bæði út á við og inn á við,“ segir Guðrún Ágústa Guðmundsdóttir, fyrrverandi bæjarstjóri og núverandi bæjarfulltrúi í Hafnarfirði.

Á bæjarráðsfundi í Kópavogi í gær var lögð fram fyrirspurn varðandi ráðningu Guðrúnar Ágústu hjá Strætó bs. sem upplýsingafulltrúa. Karen Elísabet Halldórsdóttir, bæjarfulltrúi fyrir Sjálfstæðisflokk, lagði fyrirspurnina fram. Þar spyr hún hvernig starfið hafi verið auglýst, hvort ráðningarferlið hafi verið opið og gagnsætt og hvort um tímabundna ráðningu hafi verið að ræða. Bendir Karen á í fyrirspurninni að siðareglur bæjarfulltrúa og stjórnenda í Kópavogi hefðu meinað viðkomandi að taka við starfinu ef viðkomandi væri bæjarfulltrúi eða formaður stjórnar Strætó. Guðrún Ágústa er fyrrverandi formaður stjórnar Strætó bs. Sjálf segir Guðrún Ágústa að ráðningin sé tímabundin til eins árs. - vh

Ég sótti um verkefnastjórastöðu í þjónustuveri og fékk hana ekki en hins vegar er ég í tímabundinni ráðningu sem verkefnastjóri stefnumótunar.

GUÐRÚN ÁGÚSTA Var ráðin tímabundið sem verkefnastjóri stefnumótunar hjá Strætó bs. en í starfinu felst meðal annars að sinna upplýsingagjöf.

DÚKKUHÚSIÐ 5 ÁRA

Í tilefni af 5 ára afmæli Dúkkuhússins bjóðum við 25% afslátt af öllum vörum dagana 14.-16.nóvember.

Einn heppinn viðskiptavinur vinnur gjafabréf í Dúkkuhúsinu að upphæð 50.000 kr. og Michael Kors peningaveski.

Dúkkuhúsið

Kringlan ★ Vatnsstígur 3 ★ Sími 5170044

Uppstreymi kvikunnar er aðallega á fjórum til fimm stöðum inni í gosrásinni í Holuhrauni:

Virkni eldgossins er á 400 metra gosrás

NÁTTÚRA Virkni gosstöðvanna í Holuhrauni er á um 400 metra langri gosrás, sem er allt að 100 metrar á breidd. Stærsta hraunáin frá gosrásinni streymir út um skarð í norðurausturhluta hennar.

Frá þessu greinir Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur í færslu á bloggsíðu sinni í gær. Hann var á ferð í Holuhrauni 7. til 10. nóvember við fjórða mann. Ferðalagið var erfitt og tafsamt vegna snjóa á hálendinu; sérstaklega í Möðrudal og inn að Drekagili í Dyngjufjöllum.

Haraldur lýsir því að gosrásin sé samruni nokkurra gíga og uppstreymi kviku sé aðallega á fjórum eða fimm stöðum inni í gosrásinni.

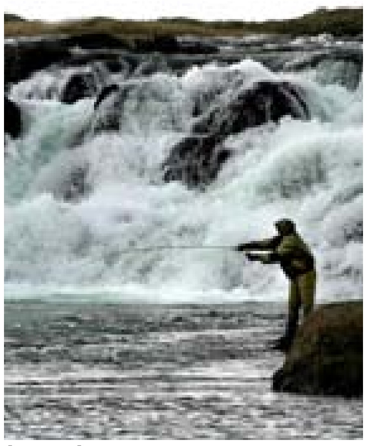
„Það kraumar í allri gosrásinni, en kvikan skvettist lítið upp og sjaldan upp fyrir gígbrúnirnar. Hraunáin streymir út um skarð til norðausturs og langt út yfir nýja hraunið. Það er mikill hraði á hraunrennsli í ánni, með flúðum og busli og gusur af kviku kastast upp í loft í nokkurra metra hæð,“ skrifar Haraldur.

Hraunið er hætt að breiðast út til norðausturs og hefur ekki enn náð mótum Jökulsár og Svartár. „Fossinn Skínandi [í Svartá] er því ekki í beinni hættu í augnablikinu. En hraunrennsli til suðausturs út í farveg Jökulsár er virkt og myndar mikinn gufumökk, sem rís hátt og sameinast gosmekkinum efra,“ segir Haraldur enn fremur.

Hópurinn var búinn gasgrímum og gasmælum en varð ekki var við mengun í kringum gosstöðvarnar, enda uppstreymi mikið og því enginn gosmökkur nærri jörðu. Haraldur segir að gosmökkurinn yfir gosrásinni sé áberandi bláleitur, eða sannkölluð blámóða, vegna brennisteinsdíoxíðs. - shá

> **Það er mikill hraði á hraunrennsli í ánni, með flúðum og busli og gusur af kviku kastast upp í loft í nokkurra metra hæð.**
> *Haraldur Sigurðsson eldfjallafræðingur*

ELDSTÖÐIN Á DÖGUNUM Eftir rúmlega tveggja mánaða eldgos heldur sjónarspilið áfram norðan Vatnajökuls. MYND/HARALDUR SIGURÐSSON



Í LANGÁ Meðalveiðin í ánni síðustu 10 ár er um 2.000 laxar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Aðeins fluga leyfð 2015:

Maðkveiði hætt í Langá í sumar

VEIÐI Aðeins verður veitt á flugu í Langá á Mýrum frá og með næsta veiðisumri. Þetta er ákvörðun stjórnar SVFR í samráði við Veiðifélag Langár. Jafnframt verður veiðimönnum skylt að sleppa laxi sem er 70 sentímetrar og stærri, en það er markmið félaganna að hlúa að stórlaxinum í Langá og byggja upp stofn hans á ný sem var mun sterkari á árum áður.

Veiðitölur hafa jafnan tekið stökk þegar maðkveiði hefur hafist undir lok ágúst en nú má búast við að veiðin verði mun jafnari en áður fram á haustið eftir að dagar maðkveiði í Langá eru taldir, segir í tilkynningu SVFR. - shá

Borgin lagði Kaupþing:

1,8 milljarða kröfu hafnað

DÓMSTÓLAR Hæstiréttur hefur sýknað Reykjavíkurborg af rúmlega 1,8 milljarða króna kröfu Kaupþings hf. ásamt dráttarvöxtum frá 18. nóvember 2008. Dómur var kveðinn upp 6. þessa mánaðar.

Í tilkynningu kemur fram að með þessu hafi lokið sex ára ágreiningi við Kaupþing um slit og uppgjör á þremur gjaldmiðla- og vaxtaskiptasamningum sem Reykjavík gerði í tengslum við áhættustýringu vegna erlendra lána borgarinnar. - óká

Hefja rannsóknir á meðferðum við ebólu

Læknar án landamæra hafa umsjón með fyrstu formlegu rannsóknunum á meðferð við ebólu. Enn er engin örugg lækning við sjúkdómnum til. Ein rannsóknanna felst í blóðgjöf til sjúkra frá áður smituðum einstaklingum.

EBÓLA Tilraunir með lyf og mótefni gegn ebólu hefjast í Vestur-Afríku í næsta mánuði en til þessa hefur engin örugg lækning eða bólusetning verið til við sjúkdómnum. Gert er ráð fyrir að um fjögur hundruð einstaklingar taki þátt í tilraunararannsóknunum. Þetta er í fyrsta sinn sem lyfið verður rannsakað á fólki í svo miklum mæli.

Tilraunameðferðirnar eru í höndum hjálparstofnunarinnar Lækna án landamæra. Um þrjár mismunandi aðferðir er að ræða sem prófaðar verða á mismunandi stöðum í Gíneu og Líberíu.

Í fyrstu rannsókninni eru sjúklingar meðhöndlaðir með veirusýkingalyfinu Brincidiofovir. Það lyf fékk Thomas Eric Duncan, fyrsti sýkti einstaklingurinn í Bandaríkjunum, en hann lést í síðasta mánuði. Lyfið reyndist hins vegar betur kvikmyndatökumanninum Ashoka Mukpo sem smitaðist í Líberíu en hann var útskrifaður af spítala í síðasta mánuði.

Í annarri lyfjameðferð verður veirusýkingalyfið Favipiravir rannsakað en það var notað til þess að meðhöndla spænsku hjúkrunarkonuna Teresu Romero Ramos og lifði hún af.

Í þriðju tilraunameðferðinni fá sýktir einstaklingar blóðgjöf frá einstaklingum sem sigrast hafa á sjúkdómnum. Sú aðferð hefur fengið meðmæli Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar en þeir sem lifa af eru taldir bera mótefni við sjúkdómnum í blóði sínu.

Rannsóknin er viðamikil og krefst mikillar undirbúningsvinnu. Blóðgjöf eru viðkvæmt umræðuefni í sumum löndum álfunnar þar sem smit eru algeng og því þarf ekki aðeins að safna blóði heldur einnig að finna einstaklinga sem tilbúnir eru til þess að gefa blóð.

„Framkvæmt verður mannfræðilegt mat sem mun vonandi gefa okkur þær upplýsingar sem við þurfum til þess að skilja hvernig augum rannsókn sem þessi verður litin í samfélaginu,“ sagði Johan van Griensven sem fer fyrir blóðgjafarrannsókninni.

Hann segir mannfræðilega athugun einnig geta varpað ljósi á líðan fyrrverandi ebólusjúklinga en þekking og skilningur á aðstæðum og skoðunum þeirra sé grundvallaratriði fyrir því að rannsóknin verði unnin á kurteislegan og sæmandi hátt.

Niðurstaðna úr tilraununum þremur er að vænta í febrúar á næsta ári að því er segir á vef BBC. Yfir fimm þúsund einstaklingar hafa látist úr sjúkdómnum, flestir í Líberíu, Gíneu og Síerra Leóne. nanna@frettabladid.is

SMITANDI Bærinn Jene-Wonde í Líberíu fékk sinn skerf af ebólu þegar kennari kom með veika dóttur sína í bæinn. Þau létust bæði stuttu síðar ásamt allri fjölskyldu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

> **Framkvæmt verður mannfræðilegt mat sem mun vonandi gefa okkur þær upplýsingar sem við þurfum til þess að skilja hvernig augum rannsókn sem þessi verður litin í samfélaginu.**
> *Johan van Griensven*

BÚNINGAÆFING Viðbragðsteymi Landspítalans við öllu búið.

Viðbragðsteymið tryggt:

38 milljónir í ebólutryggingu

HEILBRIGÐISMÁL Gengið hefur verið frá tryggingu fyrir viðbragðsteymi Landspítalans vegna ebólu. Fyrirmynd tryggingarinnar er trygging þyrlulækna en hún nemur 38 milljónum fyrir hvern meðlim í teyminu en þeir eru 35 talsins. Tryggingin mun aðeins ná til þeirra sem vinna með ebólusmitaða sjúklinga komi til þess. Hefðbundnar tryggingar ríkisins vegna heilbrigðisstarfsmanna nema á bilinu 11-13 milljónum króna. Hins vegar hefur ekki verið gengið frá áhættuþóknun fyrir meðlimi ebóluteymisins. - vh

Dæmdur í sex ára fangelsi:

Misnotaði tengdamóður

DÓMSMÁL Karlmaður var í gær dæmdur í sex ára fangelsi í Hæstarétti fyrir að hafa misnotað þroskahefta móður sambýliskonu sinnar ítrekað á tólf mánaða tímabili.

Maðurinn var sakfelldur fyrir að notfæra sér andlega fötlun konunnar þar sem hún gat ekki spornað við samræðinu eða skilið þýðingu þess vegna fötlunar.

Bæði Hæstiréttur og héraðsdómur komust að þeirri niðurstöðu að manninum hefði verið það fulljóst að tengdamóðir hans væri andlega fötluð og ekki þess umkomin að gera sér grein fyrir aðstæðum. - ak

Formaður ráðsins hættur:

Sagði sig úr þjóðleikhúsráði

MENNING Ingimundur Sigfússon, sem hefur verið formaður þjóðleikhúsráðs, hefur sagt sig úr ráðinu. Illugi Gunnarsson skipaði nýtt ráð í upphafi þessa árs en ráðið er skipað til fjögurra ára. Ekkert liggur fyrir um ástæður þess að Ingimundur segir sig úr ráðinu, en fréttastofa náði ekki tali af honum í gær.

Tilkynnt verður um ráðningu nýs leikhússtjóra í dag en Tinna Gunnlaugsdóttir lætur af störfum um áramót. - jbg

Frumvarp um að lífeyrissjóðunum verði heimilt að fjárfesta á First North vekur misjöfn viðbrögð:

Heimildir til fjárfestingar verði rýmkaðar

EFNAHAGSMÁL Landssamtök lífeyrissjóða mæla með að frumvarp efnahags- og viðskiptanefndar Alþingis um rýmri fjárfestingarheimildir lífeyrissjóða verði samþykkt.

Í frumvarpinu er gert ráð fyrir að lífeyrissjóðir geti fjárfest í verðbréfum á hliðarmarkaði Kauphallar Íslands, First North, til jafns við verðbréf sem tekin hafa verið til viðskipta á aðalmarkaði.

„Þær breytingar sem gert er ráð fyrir styðja við aukið framboð á fjárfestingarkostum á innlendum markaði fyrir fjármálagerninga. Breytingarnar eru til þess fallnar að efla þennan mikilvæga markað, auðvelda fyrirtækjum að afla fjár til uppbyggingar og rekstrar sem og að afla fjárfestum nýrra fjárfestingartækifæra,“ segir í umsögn Landssambands lífeyrissjóða.

Fjármálaeftirlitið leggst hins vegar gegn frumvarpinu í umsögn sinni. Bendir FME á að með umræddri breytingu færu heimildir lífeyrissjóða til fjárfestinga á First North úr 20% af hreinni eign lífeyrissjóðs í 100% af hreinni eign lífeyrissjóðs. Þarna sé gengið mun lengra en í fyrri hugmyndum, sem þó hafi ekki fengið brautargengi.

Þá bendir Fjármálaeftirlitið á að starfandi er nefnd sem vinnur að því að endurskcða fjárfestingarheimildir lífeyrissjóða. - jhh

> → Þær breytingar sem gert er ráð fyrir styðja við aukið framboð á fjárfestingarkostum á innlendum markaði fyrir fjármálagerninga.
> *Úr umsögn Landssambands lífeyrissjóða um frumvarpið*

FROSTI SIGURJÓNSSON Formaður efnahags- og viðskiptanefndar er fyrsti flutningsmaður frumvarpsins. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Allt í plasti!

MÚRBÚÐARVERÐ

G 201 með hjólum **108** lítra 71x52x44cm **3.290**

G 002 með hjólum **52** lítra 58x42x34 cm **2.175**
G 003 með hjólum **28** lítra 49x36x28 cm **1.295**

G 8855 **42** lítra 53x37x31cm **1.790**

5807 **52** lítra **1.995**
5808 **72** lítra **2.590**

G 7805 **23** lítra 50x33,5x27cm **1.370**

G 801 **18** lítra 43x28x23,5 cm **875**
G 802 **11** lítra 35,5x24x20,5 cm **645**
G 803 **6** lítra 28,5x20x18,5 cm **490**
G 804 **2,5** lítra 23x16x14 cm **375**
G 805 **23** lítra 50x33,5x27 cm **1.390**

4 litir
3 stærðir

5005 **3,5** lítra **495**
5006 **7,5** lítra **795**
5007 **15** lítra **995**

G B003 með hjólum **28** lítra 49x36x28 cm **1.470**

G 8858 með hjólum **35** lítra 80x39,5x16 cm **1.950**

Gegnsætt. Bleikt, blátt eða gult lok
2217 29x23x17cm **650**

Gegnsætt, grænt lok 5827 með hjólum **52** lítra 58x42,5x34 cm **2.395**
Gegnsætt, rautt lok 5828 með hjólum **72** lítra 63x46x40 cm **2.995**

5055 28x18,5x14,4 cm **495**
5056 41x29x15 cm **895**
5057 41x29x25,5 cm **995**

3 litir
Grænt, bleikt, blátt

m/hjólum+loki **90** lítra **2.690**

40 cm **295**
50 cm **495**
60 cm **795**

m/loki
60 lítra **2.590**

m/loki **20** lítra **995**

13 lítra **445**

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

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

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

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

Benecol
Ostakaka
SÚRMJÓLK
jarðarberja
JÓGÚRT
HÖFÐINGI
HLEÐSLA
SMS
SMÁSKYR
BRIE
MARIBO
Skyr.is

Farsælt samstarf og gott hráefni

SKILAR MJÓLKURVÖRUM Á VERÐLAUNAPALL

Íslenskar mjólkurvörur voru sigursælar í fagkeppni norrænna mjólkurbúa sem fór fram í lok október síðastliðnum í Danmörku. Alls fengu **39 vörur** frá MS verðlaun og Skyr frá MS hlaut allar helstu viðurkenningarnar í sínum vöruflokki. Þessi frábæri árangur er til vitnis um farsæla samvinnu eigenda Mjólkursamsölunnar, **650 kúabænda** og **400 starfsmanna** hennar.

4 HEIÐURSVERÐLAUN | 5 GULL | 14 SILFUR | 20 BRONS

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA - 14-2418

Hroki og lítilsvirðing eða klaufaskapur?

Leikhús fáránleikans

Oft er bæði ánægjulegt og áhugavert að taka þátt í umræðu hér á Alþingi þar sem skipst er á skoðunum um landsins gagn og nauðsynjar. Af mörgum skemmtilegum stundum hér á þingi með stjórnarandstöðunni þykir mér líklegt að þessi muni standa upp úr.“

Þannig hóf Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra ræðu sína á Alþingi í fyrradag við upphaf umræðu um skýrslu hans um skuldaleiðréttinguna svonefndu.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Umræðan varð þó endaslepp þann daginn því jafnskjótt og forsætisráðherra lauk máli sínu yfirgaf hann Alþingishúsið. Það var svo ekki fyrr en stjórnarandstöðuþingmenn fóru að furða sig á fjarveru hans að umræðunni, eftir japl, jaml og fuður um fundarstjórn, var svo frestað til gærdagsins.

„Það er orðið, virðulegur forseti, nokkuð þreytandi í samskiptum við þingið, þessi dónaskapur, að láta ekki einu sinni svo lítið að hlusta hér á forystumenn ríkisstjórnarinnar ræða um 80 milljarða fjáraustur úr ríkissjóði,“ sagði Svandís Svavarsdóttir, þingmaður Vinstri grænna, þegar ljóst var að forsætisráðherra var ekki á staðnum.

Forseti Alþingis sagðist þá hafa fengið boð um að forsætisráðherra hefði þurft að hlaupa á fund sem óvænt hefði komið upp. Í gær var svo frá því greint á fréttavef Vísis að fundurinn mikilvægi hefði eftir allt saman tengst fundi sem forsætis- og fjármálaráðherra ætluðu að sækja klukkan fimm síðdegis með Alþýðusambandinu.

Ekki er að sjá að þingmenn hafi fengið beinar skýringar á skyndilegu brotthvarfi ráðherrans. Áður en umræðan hélt áfram á þingi í gær vísaði Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingar, hins vegar í fréttir af málinu og taldi þær ekki samrýmast skýringum frá deginum áður í þá veru að skyndilegt brotthvarf tengdist téðum fundi. „Sá fundur hefur legið fyrir í mánuð,“ benti Helgi á.

„Er einhver fundur sem er það mikilvægur, umfram einhvers konar náttúruhamfarir eða fyrirvaralaus stórslys, sem getur réttlætt það að hæstvirtur forsætisráðherra fari af fundi sem hann á við Alþingi um mikilvægasta mál ríkisstjórnarinnar? Ég held að það sé ekki hægt,“ sagði Össur Skarphéðinsson, þingmaður Samfylkingarinnar, á Alþingi í gærmorgun. „Þetta sýndi hroka og lítilsvirðingu gagnvart þinginu sem enginn á að líða.“

Segjast verður eins og er að uppákoman var furðuleg og ekki að undra að þingmenn kölluðu eftir skýringum. Til umræðu var jú stærsta mál kjörtímabilsins, jafnvel þótt búið væri að taka allar ákvarðanir því tengdar. Hafi verið um klaufaskap að ræða en ekki hroka og lítilsvirðingu væri nú kannski ekki úr vegi að forsætisráðherrann bæði samþingmenn sína afsökunar á honum.

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

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblað landsins 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.

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Prikið er komið niður

Brynjar Níelsson alþingismaður, sem er á hraðferð innan eigin flokks, kom mörgum á óvart þegar hann stóð ekki við hástemmdar yfirlýsingar um að Hanna Birna Kristjánsdóttir ætti að segja af sér reyndist aðstoðarmaðurinn Gísli Freyr Valdórsson sekur í lekamálinu. Brynjar hlýddi formanni sínum og greiddi Hönnu Birnu stuðningsatkvæði þrátt fyrir digurbarkann fáum dögum fyrr. Þá má segja að Brynjar hafi skotið á loft flugeldi sem í augnablik lýsti hann upp. Eftir fundinn með þingflokknum og áherslur Bjarna Benediktssonar kom Brynjar af fundinum, og lýsti annarri skoðun en áður. Flugeldurinn sprakk og nú kom prikið niður, útbrunnið?

Mogginn, kommarnir og njósnir

Alveg er með ólíkindum að lesa þá staðreynd að Styrmir Gunnarsson, síðar ritstjóri Morgunblaðsins, hafi um nokkurt skeið stundað persónunjósnir, fyrir Morgunblaðið, Sjálfstæðisflokkinn og Bandaríkin. „Ég vissi að afrit af þeim fóru beint til tveggja manna, Bjarna Benediktssonar, dómsmálaráðherra og síðar forsætisráðherra, og Geirs Hallgrímssonar, borgarstjóra. Að auki hafði ég grun um, en ekki vissu, að þau færu líka í bandaríska sendiráðið við Laufásveg,“ skrifar Styrmir Gunnarsson sem hitti heimildarmann sinn árum saman, ýmist að kvöldi eða um nótt. Hvað varð um gögnin? Hver var tilgangurinn? Einhver var hann og er þetta stundað enn í dag?

Leyniskýrslurnar þarf að birta

Þorvaldur Gylfason prófessor skrifar um Styrmi Gunnarsson og njósnirnar á Facebook þar sem hann segir: „Enn ein játningin upp úr þurru, eða þannig. Þessar njósnir kostuðu ekki mannslíf svo vitað sé, en hversu mörgum var settur stóllinn fyrir dyrnar á vinnumarkaði vegna þeirra? Og hversu mörgum var neitað t.d. um lán í bönkum eða vegabréfsáritun til Bandaríkjanna? Leyniskýrslurnar þarf að birta. Þeir, sem skýrslurnar fjalla um, og afkomendur þeirra eiga heimtingu á því.“ Svo má skilja að Styrmir geri lítið úr alvöru málsins. Spurningarnar sem Þorvaldur setti fram eru þess efnis að Styrmir verður að svara þeim.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Blöndum okkur!

FJÖLMENNING

Líf Magneudóttir
formaður mannréttindaráðs Reykjavíkur

Fjölmenningarþing Reykjavíkur verður haldið á morgun, 15. nóvember, í þriðja sinn í Ráðhúsi Reykjavíkur. Fjörugra og skemmtilegra þing er vart hægt að finna enda á Ráðhúsið eftir að fyllast af fólki frá hinum ýmsu löndum sem brennur fyrir samfélagi sínu og stöðu innflytjenda á Íslandi. Á þinginu verður hópavinna á tíu tungumálum um hin ýmsu mál sem snerta innflytjendur (og alla aðra) eins og t.d. menntamál, móttöku nýrra Reykvíkinga, húsnæðismál, réttindabaráttu, gagnkvæma aðlögun og fleira sem hjartanu stendur næst. Sá vettvangur sem Fjölmenningarþingið skapar er kjörið tækifæri til að hafa áhrif, styrkja tengslanetið, kynnast nýju fólki, fá hugmyndir og deila hugmyndum til að gera borgina og stöðu innflytjenda betri á allan hátt.

Þetta er líka vettvangur til að koma með ábendingar um hvernig megi gera betur í þjónustu við innflytjendur og leysa ýmsar aðgangshindranir sem þeir standa frammi fyrir. Á Fjölmenningarþinginu verður líka kosið í fjölmenningarráð sem er ráðgefandi fyrir mannréttindaráð og stofnanir borgarinnar í málefnum innflytjenda. Þetta verður því fjölbreytt og fræðandi þing þar sem af nægu verður að taka.

➜ Þetta er líka vettvangur til að koma með ábendingar um hvernig megi gera betur í þjónustu við innflytjendur og leysa ýmsar aðgangshindranir sem þeir standa frammi fyrir.

Heimurinn er hér

Heimurinn verður sífellt minni með nýrri tækni og greiðari samgöngum. Samfélög taka breytingum með tilkomu nýs fólks og fólksflutningum en líka vonandi af því að við tölum saman, hlustum og lærum hvert af öðru. Það er mikilvægt að taka fólki sem hingað flyst með opnum huga og skilningi því ávinningurinn af margmenningu og fjölbreytileika er ótvíræður. Við skulum því viðhalda og styrkja fjölbreytileika mannlífsins og búa til borg þar sem allir geta notið sín. Fjölmenningarþingið er einn angi af því viðhorfi sem á að vera ríkjandi, að innflytjendur og fjölmenning séu hluti af Reykjavík og samfélaginu öllu. Við skulum því blanda geði við innflytjendur í borginni og á Fjölmenningarþinginu og blanda okkur almennt í málefni líðandi stundar. Sjáumst í Ráðhúsinu á morgun klukkan tíu.

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*

Tíu hlutir sem kosta 80 milljarða

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

„Ég borga glaður skatta,“ sagði Oliver Wendell Holmes, þaulsætnasti dómari í sögu Hæstaréttar Bandaríkjanna og einn sá virtasti. „Fyrir þá kaupi ég siðmenningu.“

Ég hef löngum verið sammála þessum orðum. Ég borga sátt skatta því það sem ég fæ fyrir þá finnst mér ómetanlegt. Með sköttum tryggi ég mér og öðrum aðgengi að menntun, heilbrigðiskerfi, félagslegu öryggisneti, fjölbreyttu menningarstarfi, íþróttastarfi, hreinu og snyrtilegu umhverfi, já og hversdagslegum hlutum eins og þeim munaði að geta sturtað niður í klósettinu mínu og það sem hvílir í skálinni hverfur eins og fyrir töfra eitthvert út í veröldina. Fyrir skatta kaupi ég siðmenningu.

Um fátt er rætt af meiri ákafa um þessar mundir en áttatíu milljarðana sem mörgum finnst ríkisstjórnin hafa sturtað niður í klósettið undir merkjum hinnar svo kölluðu skuldaleiðréttingar. Hvað sem spunakúnstum forsætisráðherra og fjármálaráðherra líður er flestum ljóst að peningarnir koma úr ríkissjóði, sameiginlegum potti allra landsmanna sem fyrst og fremst þrífst á skattfé. Þótt þeir sem unnu pening í Framsóknarlottóinu fagni þúbótinni telst þetta stærsta kosningaloforð Íslandssögunnar þó tæplega vera fjárfesting í siðmenningu. Enn hriktir í stoðum heilbrigðiskerfisins. Tækjakostur spítala er í lamasessi. Krabbameinssjúklingar fá ekki nýjustu krabbameinslyf jafnhratt og þegnar annarra siðaðra þjóða. Læknar fá ekki laun sem hæfa mikilvægi þeirra og menntun. Fræðslumál þjóðarinnar eru í uppnámi. Tónlistarkennarar fá ekki mannsæmandi laun. Stórlega er þrengt að rekstri framhaldsskóla og háskólastarfi er teflt í hreina tvísýnu vegna meðal annars skítalauna háskólaprófessora.

> Áttatíu milljarðar hljómar sem há upphæð, í raun svo há að það er erfitt að henda reiður á henni. Samt láta ráðamenn eins og ríkissjóð muni ekkert um hana, eins og þetta sé bara eitthvert klink.

Áttatíu milljarðar hljómar sem há upphæð, í raun svo há að það er erfitt að henda reiður á henni. Samt láta ráðamenn eins og ríkissjóð muni ekkert um hana, eins og þetta sé bara eitthvert klink. Það er því vert að skoða hvað fæst fyrir áttatíu milljarða.

Hvað má kaupa fyrir áttatíu milljarða króna?

1) Fyrir áttatíu milljarða má greiða 600 læknum laun í tíu ár.
2) Fyrir áttatíu milljarða má senda hvern einasta Íslending í viku lúxusfrí til Kanaríeyja.
3) Fyrir áttatíu milljarða má byggja heilt hátæknisjúkrahús.
4) Fyrir áttatíu milljarða má greiða 22.000 Íslendingum listamannalaun í heilt ár.
5) Fyrir áttatíu milljarða má greiða 2.000 tónlistarkennurum laun í tíu ár.
6) Fyrir áttatíu milljarða má kaupa DataMarket, íslenska sprotafyrirtækið sem selt var á dögunum, sjötíu sinnum.
7) Fyrir áttatíu milljarða má kaupa eitt rótgrónasta olíufélag landsins, Skeljung, tíu sinnum.
8) Fyrir áttatíu milljarða má kaupa tíu hríðskotabyssur handa hverjum einasta landsmanni.
9) Fyrir áttatíu milljarða má kaupa tíu hótelháhýsi við Höfðatorg.
10) Fyrir áttatíu milljarða má kaupa fornfálegum, tækifærissinnuðum stjórnmálaflokki með framtíðarsýn á við blindan snigil sigur í þingkosningum.

Styrkjum heilbrigðistengda atvinnustarfsemi

HEILBRIGÐISMÁL
Gunnar Alexander Ólafsson
heilsuhagfræðingur

Hugmyndir flestra um heilbrigðiskerfi er spítali, heilsugæsla, læknastofur og hjúkrunarheimili. Þessi starfsemi heilbrigðiskerfisins er hluti af stærri köku sem kalla má heilbrigðisiðnað. Til hans telst fleira en fyrrnefndir þættir eins og háskólar og framhaldsskólar sem mennta fagfólk í heilbrigðisvísindum, lyfjafyrirtæki, aðilar í sjúkraflutningum, fyrirtæki sem þróa vörur fyrir heilbrigðisþjónustu, þjónustufyrirtæki sem þjóna heilbrigðiskerfinu, fyrirtæki sem bjóða upp á heilsutengda þjónustu (Bláa lónið) auk fleiri aðila sem starfa á þessum vettvangi (Krabbameinsfélagið).

Undanfarin misseri hafa aðilar í heilbrigðistengdri starfsemi unnið að eflingu og mótun íslenska heilbrigðisklasans (Iceland Health). Markmiðið með heilbrigðisklasasamstarfinu er að vinna að stefnumótun fyrir heilbrigðistengda atvinnustarfsemi, þar sem markmiðið er að efla verðmætasköpun meðal fyrirtækja og stofnana innan greinarinnar.

Mikilvæg fyrir þjóðarbúið

Á Íslandi starfar fjöldi fyrirtækja sem þróa vörur fyrir heilbrigðismarkað eins og Össur, Actavis og Nox Medical auk fjölda annarra. Fyrirtæki í þessari grein hafa yfir 3.000 starfsmenn og þeim fjölgar, því nýlega tilkynnti fyrirtækið Alvogen að það stefndi á að ráða yfir 200 manns á næstu árum. Þessi fyrirtæki sem þróa vörur fyrir heilbrigðismarkað eru gríðarlega mikilvæg fyrir þjóðarbúið. Framlag þeirra til rannsókna er mælt í milljörðum og störfin sem þessi fyrirtæki skapa eru hálaunastörf og eftirsótt. Það er álit aðila í heilbrigðisklasanum að þessa starfsemi megi auka til muna með einföldum aðgerðum, t.d. með skattaívilnunum og hagstæðari rekstrarskilyrðum. Umhverfið sem þessum fyrirtækjum er skapað til að starfa hér á Íslandi er að mörgu leyti gott, en til að efla samkeppnishæfni þessara fyrirtækja þarf að bæta starfsskilyrði þeirra.

> **Undanfarin misseri hafa aðilar í heilbrigðistengdri starfsemi unnið að eflingu og mótun íslenska heilbrigðisklasans (Iceland Health).**

Tíu þúsund störf

Með einbeittum aðgerðum, áhuga og vilja er hægt að fjölga þessum störfum úr ca. 3.000 í yfir tíu þúsund á næstu tíu árum með því að bæta starfsskilyrði þessara fyrirtækja. Þar með er hægt að slá tvær flugur í einu höggi, fjölga eftirsóttum störfum og tryggja að vel menntað fólk velji að starfa á Íslandi. Þessi fyrirtæki starfa á alþjóðlegum mörkuðum, þau laða að erlent starfsfólk og erlent fjármagn. Það er samdóma álit þeirra aðila sem standa að heilsuklasanum að þessi fyrirtæki séu jákvæð fyrir efnahagslífið, þau tryggja vísindastörf í landinu, þau skapa aðlaðandi starfsumhverfi fyrir ungt velmenntað fólk og auka hag heildarinnar.

Fram undan er frekari vinna aðila innan heilbrigðisklasans við að þróa stefnumótun fyrir heilbrigðisiðnaðinn og hvernig hægt er að styrkja þessa mikilvægu atvinnugrein sem er ljósið í skammdeginu.

Fagmennska fram í fingurgóma

MENNING
Stefán Hrafn Jónsson
félagsfræðingur

Í eitt skipti sem ég var að breyta um lífsstíl ákvað ég að verðlauna mig fyrir vel heppnaða viku með því að kaupa íslenska tónlist á hverjum föstudegi. Á nokkrum mánuðum komst ég í mun betra form og safn mitt af gæða geisladiskum stækkaði verulega. Þegar ég spila þessa ágætu diska velti ég oft fyrir mér hvernig svona fámenn þjóð eins og við getum haldið úti svona hágæða tónlistarlífi. Íslenskir tónlistarmenn hafa í áratugi gefið út hágæða efni, sumt skemmtilegra en annað, en jafnvel tónlist sem mér finnst minna skemmtileg ber öll merki mikillar fagmennsku. Þó ég geti afar lítið spilað sjálfur á hljóðfæri og enn minna sungið þá sé ég fagmennskuna skína af hverju strái tónlistarakursins. Fagmennsku sem ýmsar stéttir gætu tekið sér til fyrirmyndar. Fagmennskan sést ekki aðeins á öflugu diskasafni síðustu ára heldur blómstrar fagmennskan á ýmsum viðburðum, hátíðum, tónleikum, leikritum, bæjarhátíðum, útvarpi, sjónvarpi og víðar. Ég spái stundum í því hvernig samfélagið væri ef við hefðum enga tónlist í eina viku. Aðeins dauðaþögn eða hávaði.

Hvaðan kemur þessi fagmennska?

Við getum auðvitað leitað skýringa í menningu og sögu, en það dugar skammt. Skýringarnar hljóta að liggja að stórum hluta nær. Auðvitað býr fagmennskan í öflugu, hæfileikaríku tónlistarfólki og fólki í tengdum greinum sem leggur alúð við það sem það gerir. En verandi hluti af samfélagi sem metur menntun afar mikils þá hljótum við einnig að sjá að öflugt tónlistarskólakerfi er órjúfanleg og í raun meginstoð í þeirri fagmennsku sem hér hefur verið byggð upp. Án þess að hafa lesið rannsóknir sem styðja þá ályktun mína þá blasir það við mér. Svona heilsteypt, fjölbreytt og viðvarandi fagmennska er ekki að öllu leyti sjálfsprottin.

Hvaða gildi liggja að baki?

Það vekur því mikla furðu að heyra fréttir af því að tónlistarkennarar fái mun lægri laun en aðrir kennarar í Kennarasambandi Íslands. Mun lægri laun en grunnskólakennarar sem eru langt frá því að vera ofaldir. Hvaða gildi liggja þar að baki? Hvaða rök liggja að baki þeirri ákvörðun að bjóða einni stétt kennara muna lakari kjör en öllum öðrum?

Verkfall tónlistarkennara stoppar líklega ekki svokölluð hjól atvinnulífsins á sama hátt og verkfall flugmanna gerir. En hvaða áhrif hefur kjaradeilan til lengri tíma? Viljum við sem samfélag ýta tónlistarkennurum í önnur störf, bara losna við þá alla? Eða viljum við halda áfram að fá fagmenn til að kenna börnunum okkur en ekki borga þeim nema brot af launum annarra kennara?

Hvað kýst þú?

Viðsemjendur tónlistarkennara eru ekki bara einhver nefnd sem vinnur í tómarúmi án þess að það komi okkur við. Viðsemjendur eru fulltrúar okkar, þeir vinna fyrir okkur til að byggja áfram upp betra samfélag. Hefur þú sagt stjórn þíns sveitarfélags hvað þú vilt? Hvort heldur sem við eigum börn í tónlistarnámi eða ekki þá hljótum við að styðja kjarakröfur tónlistarkennara. Það er ekki boðlegt að þessi deila verði áfram óleyst.

Látum í okkur heyra, styðjum fagmennsku og leyfum börnunum og tónlistinni að blómstra áfram.

LEIÐRÉTTINGIN Í HÖFN

Framsóknarflokkurinn boðar til opins fundar á Grand Hótel laugardaginn 15. nóvember klukkan 11:00.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson

Eygló Harðardóttir

Elsa Lára Arnardóttir

Vilhjálmur Birgisson

Guðbjörn Guðbjörnsson

Vigdís Hauksdóttir

Dagskrá:

11:00 Ávarp og kynning á helstu niðurstöðum
Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, forsætisráðherra

11:20 Pallborðsumræður:
- Eygló Harðardóttir, félags- og húsnæðismálaráðherra
- Elsa Lára Arnardóttir, alþingismaður
- Guðbjörn Guðbjörnsson, stjórnsýslufræðingur
- Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness

Fundarstjóri:
- Vigdís Hauksdóttir, alþingismaður

Framsókn

AF NETINU

Að komast framhjá upplýsingafulltrúum

Fjölmiðlar fá ekki að tala við neinn hjá innanríkisráðuneytinu nema upplýsingafulltrúann – og hann er í fríi fram á þriðjudag.

Eitt hef ég lært á nokkuð löngum blaðamannsferli – maður á helst aldrei að tala við upplýsingafulltrúa.

Það er nánast skylda blaðamanna að komast framhjá upplýsingafulltrúunum eða blaðafulltrúum, eins og það hét áður fyrr.

Hlutverk þeirra er yfirleitt ekki að upplýsa, heldur fremur að fela eða standa vörð.

http://eyjan.pressan.is

Egill Helgason

Ríkisútvarp okkar allra – til framtíðar

RÚV

Magnús Geir Þórðarson
útvarpsstjóri

„Útvarpið á að vera háskóli alþýðunnar, leikhús hennar, kirkja og sönghöll, heimild nýrra tíðinda og sannrar frásögu, skemmtistaður hennar og athvarf úr einveru og fásinni.“ Svo mælti Helgi Hjörvar, formaður útvarpsráðs, í árdaga útvarpsins og þessi grundvallarmarkmið hafa ekkert breyst þrátt fyrir gífurlegar tækniframfarir og samfélagsbreytingar frá fyrstu útsendingu árið 1930.

Hvers vegna Ríkisútvarp?

Ríkisútvarpið hefur frá upphafi notið víðtæks stuðnings almennings sem ein helsta menningar- og lýðræðisstofnun þjóðarinnar og það hefur fylgt henni á mikilvægustu stundunum í sögu hennar. Hlustunar-, áhorfs- og traustsmælingar sýna að staða Ríkisútvarpsins er sem fyrr sterk, í samanburði við fjölmiðla hérlendis sem erlendis. Þjóðir Evrópu hafa valið að hafa almannafjölmiðil líkt og við og sátt ríkir um mikilvægi slíkra fjölmiðla. Ástæðan er sú að almannafjölmiðlar hafa ákveðnum skyldum að gegna, umfram einkarekna fjölmiðla, við hlustendur og áhorfendur. Öllum samfélagsþegnum er tryggt aðgengi að þjónustu Ríkisútvarpsins – óhlutdrægum fréttum, gagnrýninni umræðu og gæðaefni á íslensku. Öflugt Ríkisútvarp er enn jafn mikilvægt þrátt fyrir fjölda nýrra samskiptaforma og einkarekna fjölmiðla. Ríkisútvarpið þjónar almenningi og stuðlar að jöfnuði, sanngirni og samkennd í stóru sem smáu. Við viljum að Ríkisútvarpið sé sameinandi afl í æ sundurleitara þjóðfélagi.

Hvert stefnum við?

Framtíðarsýn stjórnar og starfsfólks er að Ríkisútvarpið verði áfram öflugur almannamiðill í þjónustu þjóðarinnar allrar og aukin áhersla er lögð á menningar- og samfélagshlutverk hans.

➜ Óbreytt útvarpsgjald dugir til að standa undir öflugri dagskrá og nauðsynlegum úrbótum á dreifikerfi.

Við viljum vera virkir þátttakendur í að byggja upp og styrkja samfélag okkar, styðja og auka við þekkingu, hæfni og lífsgæði einstaklinga og þjóðfélagshópa. Við ætlum að efla innlenda dagskrárgerð og bæta framboð á leiknu efni og gæðaefni fyrir börn á íslensku, enda verður á næstu árum gerð enn ríkari krafa um að Ríkisútvarpið bjóði upp á vandað íslenskt efni þegar afþreyingarefni á erlendum tungumálum er á hverju strái. Nauðsynlegt er að gera átak í varðveislu og miðlun þjóðararfsins úr gullkistu Ríkisútvarpsins. Þar er samtímasaga Íslendinga skráð og að henni ber að hlúa. Undirbúningur er hafinn að úrbótum á þjónustu við landsbyggðina og stefnt að auknum fréttaflutningi og dagskrárgerð utan höfuðborgarsvæðisins. Stór skref hafa verið stigin í átt til meira jafnréttis í starfseminni og við viljum að Ríkisútvarpið sé í fararbroddi í jafnréttismálum. Jafnhliða endurbótum á dreifikerfi og sífellt meiri áherslu á bætt aðgengi allra opnum við talið við þjóðina um Ríkisútvarp okkar allra.

Útvarpsgjaldið stendur undir rekstrinum

Ríkisútvarpið er eign þjóðarinnar og allir landsmenn hafa skoðun á því hvernig það þjónar skyldum sínum best. Frá upphafi hefur verið tekist á um rekstrar- og tilvistargrundvöll þess á vettvangi stjórnmálanna og árleg óvissa um fjármögnun hefur sett mark sitt á rekstur, tækniþróun og stefnumótun til langs tíma. Mikið hefur verið hagrætt í starfseminni á síðustu árum og á þessu ári hefur verið leitað leiða til að létta á skuldsetningu sem á m.a. rætur í gömlum lífeyrissjóðsskuldbindingum.

Á undanförnum árum hefur ríkið tekið til sín hluta af útvarpsgjaldinu á hverju ári og nýtt í óskyld verkefni þrátt fyrir óbreyttar lagakvaðir um víðtæka þjónustu og skuldbindingar RÚV. Útvarpsgjaldið sem hver einstaklingur greiðir er sambærilegt að krónutölu við það sem þekkist hjá öðrum norrænum ríkisfjölmiðlum og nokkru lægra en hjá BBC og fleiri ríkisstöðvum í Evrópu. Stjórn RÚV hefur óskað eftir því að félagið fái útvarpsgjaldið óskert svo að tryggja megi áframhaldandi öflugt Ríkisútvarp, með sambærilegar skyldur og hlutverk og verið hefur. Óbreytt útvarpsgjald dugir til að standa undir öflugri dagskrá og nauðsynlegum úrbótum á dreifikerfi. Ekki er þörf á að hækka gjaldið eða veita sérstök fjárframlög til RÚV.

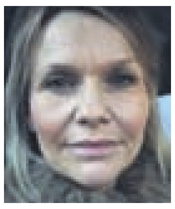
Traust og metnaður

Ætlast er til að öll opinber fyrirtæki sýni ábyrgð í rekstri og vandaða starfshætti. Árangur almannafjölmiðils verður hins vegar á endanum mældur af trúverðugleika hans og því dýrmæta trausti sem þjóðin ber til hans. Til að viðhalda því trausti þarf Ríkisútvarpið að eiga daglegt samtal við þjóðina, efna til stórhuga og metnaðarfullra verka og standa ávallt vaktina þegar mikið liggur við. Ríkisútvarpið á að virkja samtakamátt þjóðarinnar á stórum stundum, leiða nýsköpun, og vera gagnrýnin, gagnvirk og sjálfstæð stofnun. Tilgangurinn er í raun enn hinn sami og Vilhjálmur Þ. Gíslason útvarpsstjóri lýsti við upphaf útsendinga Sjónvarpsins 30. september 1966, *„að tengja þjóðir og einstaklinga í skilningi og friði, vera vettvangur heilbrigðra skoðanaskipta, leiksvið margra lista, verkstæði fjölbreyttra framkvæmda, staður stórra drauma.“* Svo að þessi sýn megi lifa þurfum við áfram að standa vörð um Ríkisútvarp okkar allra.

Baráttan gegn brottfalli

MENNTUN

Dagný Broddadóttir
náms- og starfsráðgjafi í MR



Guðrún Þorbjörg Björnsdóttir
náms- og starfsráðgjafi

Undanfarna mánuði hefur menntamálaráðherra farið um landið og kynnt fyrir landsmönnum breytingar á skipulagi framhaldsskóla sem hann kynnir í riti er kallast Hvítbók. Margt athyglisvert kemur þar fram og ber þar helst að nefna styttingu framhaldsskólans og viðhorf til fullorðinsfræðslu. Skoðaðar eru tölur frá löndum sem við viljum bera okkur saman við og ein af niðurstöðum samanburðarins er sú að nemendur okkar eyða of löngum tíma í framhaldsskóla.

Helstu rök núverandi menntamálaráðherra fyrir því að skerða nám til stúdentsprófs um eitt ár eru þau að þannig sé hægt að draga úr brottfalli framhaldsskólanema. Í þessu sambandi er rétt að líta til nágranna okkar og frænda í Noregi. Þar hefur um nokkurt skeið verið þriggja ára framhaldsskóli og hver er reynsla þeirra? Á heimasíðu norska menntamálaráðuneytisins er fjallað um þetta atriði og þar er bent á að samkvæmt tölum frá OECD ljúki að meðaltali 72% framhaldsskólanema í aðildarlöndunum námi á eðlilegum tíma en aðeins 57% í Noregi. Þetta sé þó ekki alslæmt því Norðmenn bæti þetta upp með fullorðinsfræðslu og þegar upp er staðið ljúki fleiri framhaldsskólanámi í Noregi en í OECD-löndunum. Þessi punktur er athyglisverður þar sem í Hvítbók er einnig talað um að nemendur verði að ljúka framhaldsskóla fyrir 25 ára aldur. Að mati norska menntamálaráðuneytisins er orsök brottfalls í framhaldsskólum í Noregi ekki að finna í framhaldsskólunum sjálfum heldur í því að nemendur komi ekki nógu vel undirbúnir upp úr grunnskólunum.

Ekki allt sem sýnist

Menntamálaráðuneytið hefur á undanförnum misserum látið skrá brottfall í framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu. Samkvæmt skýrslu sem unnin var fyrir ráðuneytið þar um luku 869 nemendur, sem hófu nám á vorönn 2014, ekki námi í þeim skóla sem þeir innrituðust í það vor. Af þessum hóp hættu tæplega 30% vegna þess að þau gátu ekki fylgt mætingarreglum og um 40% brottfallinna voru eldri en 20 ára. Það fylgdi með í frétt um þessa skýrslu í Ríkisútvarpinu að allstór hluti þessara nemenda kæmi úr fjórum framhaldsskólum á höfuðborgarsvæðinu sem ættu það sameiginlegt að taka við breiðum hópi grunnskólanema. Ekki var gefið upp hvaða skólar það væru né heldur í hvers konar námi nemendurnir voru. Hér er þó ekki allt sem sýnist því 76 af þessum nemendum skiptu um skóla og því varla hægt að flokka þá með brottfalli.

➜ Að mati norska menntamálaráðuneytisins er orsök brottfalls í framhaldsskólum í Noregi ekki að finna í framhaldsskólunum sjálfum.

Af þeim gögnum, sem ráðuneytið sjálft sendi frá sér, verður ekki betur séð en ástæðan fyrir brottfalli hér á landi sé sú sama og í Noregi, ónógur undirbúningur ákveðins hóps grunnskólanema undir framhaldsskólanám. Það er því vandséð að niðurskurður á stúdentsprófinu sé lausn á því vandamáli. Mun heppilegra væri að reyna að skima fyrir þeim nemendum sem líklegir eru til að detta úr námi eins og lagt er til í Hvítbók menntamálaráðuneytisins og veita þeim í framhaldi þann stuðning og aðhald sem þeir þurfa. Þetta þyrfti ekki að vera kostnaðarsamt, a.m.k. væri það mun ódýrara og líklegra til árangurs en harkalegur uppskurður á framhaldsskólakerfinu sem óvíst er að skili nokkrum árangri í baráttunni við brottfall þar sem ekki hefur tekist að sýna fram á nein tengsl milli lengdar á skólagöngu og brottfalls nemenda.

VIÐ BJÓÐUM ALLT SEM BÖRNIN ÓSKA SÉR!

Sparið 50%
af völdum vörum
13.–16. nóvember

Fisher-Price
112751
FISHER-PRICE READY-SET-GO BÍLASTÆÐAHÚS
Venjulegt verð 11.999

-50%
5.999
SPARIÐ 6.000

155302
LEGO CITY 60014 LANDHELGISGÆSLAN
Venjulegt verð 14.999

-50%
7.499
SPARIÐ 7.500

Barbie
126057
BARBÍDÚKKA OG HESTUR MEÐ FYLGIHLUTUM
Venjulegt verð 10.999

-50%
5.499
SPARIÐ 5.500

playmobil
117259
PLAYMOBIL 5222 KRAKKABÚGARÐUR MEÐ SMÁHESTUM
Venjulegt verð 12.999

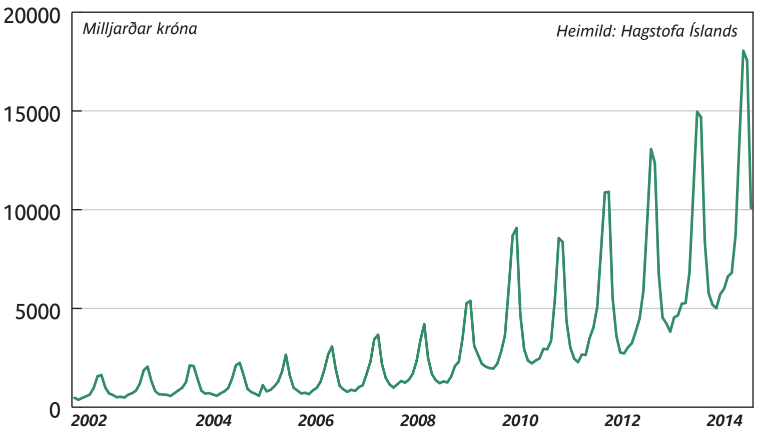
-50%
6.499
SPARIÐ 6.500

Tilboðin gilda til og með 16.11.2014. VSK er innifalinn í verði. Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

SKRÁÐU ÞIG Í ÁSKRIFT AÐ FRÉTTABRÉFINU OKKAR Á TOYSRUS.IS

ToysRUs
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

KORTAVELTA OG FERÐAIÐNAÐUR



Eining: *Ýmislegt* **Hagvísir:** *Erlend greiðslukort, innanlands*

Stækkum kökuna

VIÐSKIPTI

Björn Óli Hauksson
forstjóri Isavia

Viðskiptaráð sendi nýlega frá sér hugleiðingar um rekstur Fríhafnarinnar og setti fram þau sjónarmið að rekstur hennar skaðaði innlenda verslun. Slíka fullyrðingu má ekki setja fram með þessum hætti, án rökstuðnings. Í rekstri Fríhafnarinnar er litið á fríhafnarverslanir á erlendum flugvöllum sem samkeppnisaðila, en ekki innlenda aðila. Þannig er markmið Fríhafnarinnar að tryggja að ferðamenn, innlendir sem erlendir, eigi sín vörukaup í flugstöðinni í Keflavík fremur en í erlendum fríhöfnum.

Með því að bjóða upp á góða og samkeppnishæfa fríhafnarverslun hér á landi er því verið að færa verslun frá útlöndum til Íslands. Þegar Norðmenn opnuðu árið 2005 fríhafnarverslun fyrir komufarþega á Óslóarflugvelli (Gardermoen) voru ein veigamestu rökin fyrir þeirri opnun að færa átti verslun til Noregs aftur. Áður en varð af opnun fríhafnarverslunar fyrir komufarþega stóðu Norðmenn frammi fyrir þeirri staðreynd að vörukaup ferðamanna, innlendra sem erlendra, áttu sér stað á erlendum flugvöllum. Þessu til staðfestingar hafði opnun fríhafnarverslunar fyrir komufarþega á Óslóarflugvelli þau áhrif að verslun dróst saman á öðrum flugvöllum eins og t.d. í Aberdeen í Skotlandi.

Sameiginlegt verkefni

Það er markmið allra sem koma að ferðaþjónustu að tryggja aukna innlenda veltu með því að gera Ísland að ákjósanlegum áfangastað fyrir ferðamenn. Tekjur innlendrar verslunar hafa aukist gríðarlega á síðustu ár vegna fjölgunar ferðamanna. Mikilvægt er að allir einbeiti sér að því að stækka kökuna enda hefur það gefist vel og kortavelta erlendra ferðamanna hefur margfaldast á aðeins örfáum árum (sjá mynd).

Árangur í fjölgun ferðamanna er ekki sjálfsagður og því mikilvægt að Viðskiptaráð, eins og aðrir hagsmunaaðilar, beiti kröftum sínum frekar í að móta ábyrgar tillögur um hvernig sú þróun getur haldið áfram.

Auknar álögur eða tekjur?

Það ber einnig að hafa í huga að í fjölmörg ár hafa tekjur af verslunarrekstri í Flugstöð Leifs Eiríkssonar verið nýttar til að standa að hluta undir rekstrarkostnaði og stækkunum og endurbótum sem gerðar hafa verið á flugstöðinni. Komuverslunin á stóran þátt í þeim tekjum. Ef hennar nyti ekki við er ljóst að þjónustugjöld á flugrekendur og farþega væru í dag mun hærri en þau eru. Slíkar ráðstafanir hefðu komið illa niður á ferðaþjónustunni í landinu og hefði innlend verslun liðið verulega fyrir það. Það er því þvert á móti mat Isavia að rekstur Fríhafnarinnar hafi með beinum hætti stuðlað að auknum fjölda ferðamanna með verulegum ábata fyrir innlenda verslun.

Afkoma Isavia í heild hefur verið með ágætum síðustu ár. Hvað varðar Fríhöfnina og rekstrarafkomu hennar sérstaklega þá segja hagnaðartölur ekki alla söguna. Síðastliðin fjögur ár hefur Fríhöfnin skilað nálægt 10 milljörðum króna til reksturs og uppbyggingar flugvallarins og til ríkissjóðs í formi húsaleigu og annarra gjalda. Áfengis- og tóbaksgjaldið, sem tekið var upp í Fríhöfn árið 2011 með breytingu á lögum, hefur t.d. eitt og sér skilað ríkissjóði rúmlega 1,2 milljörðum króna á þessu tímabili. Það sem eftir stendur, eða nálægt 9 milljarðar, hefur verið nýtt til reksturs og uppbyggingar Keflavíkurflugvallar sem þýðir að þeir fjármunir þurftu ekki að koma annars staðar frá hvort heldur sem er frá íslenska ríkinu eða flugrekstraraðilum.

Stjórnarskrárbrot?

BARNALÖG

Þórey Guðmundsdóttir
félagsráðgjafi, handleiðari, sáttamaður í forræðisdeilum

Nýverið var góð og athyglisverð umfjöllun í blaðinu, sem ég vil vísa til, um beitingu dagsekta í umgengnismálum, skv. barnalögum. En dagsektum er einungis beitt gegn lögheimilisforeldrum, sé um meintar hindranir á umgengni að ræða. Mæti hins vegar foreldri ekki, sem fylla á umgengnisskyldur sínar, eru engin viðurlög við því. Þekkt eru dæmi um feður, sem hafa fengið móður úrskurðaða í dagsektir, þó þeir hafi ekki sjálfir mætt til umgengni svo mánuðum skiptir. Sem sagt, móðir, sem er til staðar og stendur við sínar skyldur, er úrskurðuð í dagsektir, en sá sem ekki kemur og lætur ekki frá sér heyra sætir engum viðurlögum og í barnalögum er engin viðurlög að finna, sem beita má.

Stjórnarskrá lýðveldisins Íslands 1944 nr. 33 17. júní, (jafnræðisreglan) kveður á um eftirfarandi:

65. gr. [Allir skulu vera jafnir fyrir lögum og njóta mannréttinda án tillits til kynferðis, trúarbragða, skoðana, þjóðernisuppruna, kynþáttar, litarháttar, efnahags, ætternis og stöðu að öðru leyti. Konur og karlar skulu njóta jafns réttar í hvívetna.]1)

Er það jafnræði, þegar lög (barnalög í þessu tilfelli) innihalda ekki viðurlög gegn brotum beggja í samskiptum? Nú sagði mér héraðsdómari að það væru oftast konur, sem væru lögheimilisforeldrar, skv. því eru það konur, sem beita má viðurlögum, ekki karlmenn.

Í dæmum, sem ég þekki til, hafa mæður verið úrskurðaðar í dagsektir, endurtekið, án þess að hafa til þess unnið. Er það ekki stjórnarskrárbrot? Er ekki valdbeiting, sem að ofan greinir valdníðsla og hver eru þá viðurlögin við því?

Í stjórnarskrá lýðveldisins Íslands stendur í § 69: „Engum verður gert að sæta refsingu nema hann hafi gerst sekur um háttsemi sem var refsiverð samkvæmt lögum …“ Í ofangreindum dæmum hefur lögheimilisforeldri verið „dæmt“ (úrskurðað) án saka. Er það ekki tvöfalt stjórnarskrárbrot?

Sé það svo, að Alþingi Íslendinga setji lög, sem mismuna þegnunum og ganga gegn stjórnarskrá, verður sú spurning nærtæk, hvort þingmenn séu starfi sínu vaxnir, eða hvort vinnulag á þeim á stundum sé svo mikið, að ómögulegt sé að fylgjast með „smáatriðum“.

Taka ekki afstöðu

Ég hef ekki nefnt börnin hér, en hvar er þeirra réttur, þegar löggjöfin er með þessum hætti? Hvor tveggja lögin, barnalög og barnaverndarlög, kveða á um að börn skuli ekki beitt ofbeldi eða þvingunum. Ég veit um mál, þar sem í fleiri en eitt skipti hefur ofbeldi verið beitt með samþykki sýslumannsembættis. Ég veit um mál, þar sem barnavernd og lögregla hafa ekki viljað taka afstöðu með barni, sem hefur mátt þola ofbeldi. Heldur þvert á móti stutt við.

> **Ég veit um mál, sem í fleiri en eitt skipti ofbeldi hefur verið beitt með samþykki sýslumannsembættis.**

Hvað er hér á seyði? Er ofanritað þetta „nútímahorf“, sem talað er um að færa þessi mál í hérlendis? Það að úrskurða barn til þvingunar, er það ekki eitt stjórnarskrárbrotið og þá á 70. gr. stjórnarskrár lýðveldisins Íslands: [Öllum ber réttur til að fá úrlausn um réttindi sín og skyldur eða um ákæru á hendur sér um refsiverða háttsemi með réttlátri málsmeðferð innan hæfilegs tíma fyrir óháðum og óhlutdrægum dómstóli. Dómþing skal háð í heyranda hljóði nema dómari ákveði annað lögum samkvæmt til að gæta velsæmis, allsherjarreglu, öryggis ríkisins eða hagsmuna málsaðila. Hver sá sem er borinn sökum um refsiverða háttsemi skal talinn saklaus þar til sekt hans hefur verið sönnuð.]1)

Hver er sekt barnanna, sem eru úrskurðuð til að þola þvinganir? Gæti það verið hræðsla þeirra, skelfing? Þau njóta a.m.k. ekki í öllum tilfellum stjórnarskrárvarinna réttinda, sem þeim ber, að vera talin saklaus uns sekt er sönnuð. Þau verða að upplifa þá refsingu að vera þvinguð en hafa ekkert til saka unnið.

Sæstrengur og náttúra Íslands

ORKUMÁL

Jón Steinsson
dósent í hagfræði við Columbia-háskóla í New York

Íslendingar standa í dag frammi fyrir tækifæri sem gæti gjörbreytt lífskjörum í landinu. Heimsmarkaðsverð á raforku hefur snarhækkað og á sama tíma hefur orðið tæknilega fýsilegt að leggja rafmagnssæstreng frá Íslandi til Bretlands. Þessi þróun hefur gert það að verkum að verðmæti orkuauðlinda þjóðarinnar hafa margfaldast. Í dag eru náttúruauðlindir Íslendinga líklega verðmætari miðað við höfðatölu en olíusjóður Norðmanna. Ef rétt er haldið á spilunum ættu laun og lífskjör á Íslandi að geta orðið jafn góð og í Noregi.

En þrátt fyrir að sæstrengur feli í sér þetta mikla tækifæri eru margir andvígir eða að minnsta kosti tvístígandi gagnvart þessum möguleika. Eitt af því sem margir hafa áhyggjur af er að lagning sæstrengs kalli á umfangsmiklar nýjar virkjanir og þar með mikil náttúruspjöll.

40% orkunnar eru fyrir hendi

Þessar áhyggjur eru meiri en efni standa til. Fyrir því eru tvær ástæður. Sú fyrri er að unnt er að bæta nýtingu þeirra virkjana sem nú þegar eru fyrir hendi umtalsvert ef sæstrengur er lagður til Bretlands. Í lokuðu orkukerfi Íslands er nauðsynlegt að byggja upp umframafkastagetu til þess að geta tekist á við sveiflur í vatnsbúskap og tryggt afhendingaröryggi á rafmagni í slæmu vatnsári. Alla jafna er því talsverð umframorka í kerfinu sem í dag er óbeisluð (lónin fyllast og vatnið rennur fram hjá virkjunum). Þessa umframorku er unnt að selja um strenginn án þess að nokkuð sé virkjað. Samtals eru þetta um 40% af þeirri orku sem þarf í sæstrenginn eða um 2 TWst á ári.

Rafmagn á lager

Hitt sem dregur mjög úr umfangi þeirra virkjana sem ráðast þarf í samfara sæstreng er að sæstrengurinn gerir okkur kleift að flytja inn ódýra raforku á næturnar. Slíkur innflutningur er líklega einn þáttur í hagkvæmri nýtingu strengsins. Rafmagn fæst nánast ókeypis að nóttu til í Bretlandi. Ástæða þessa er að það svarar ekki kostnaði að slökkva á kjarnorkuverum og kolaorkuverum á nóttunni og vindorkuver framleiða rafmagn jafnt að nóttu sem á degi. Þar sem eftirspurn er minni en framboð á nóttunni fellur verðið á rafmagni niður undir núll (og stundum niður fyrir núll).

Ólíkt kola- og kjarnorkuverum Breta er unnt að skrúfa fyrir og skrúfa frá vatnsaflsvirkjunum Landsvirkjunar á örfáum mínútum. Við gætum því slökkt á stórum hluta af vatnsaflsvirkjunum Landsvirkjunar á nóttunni og keyrt álverin og götuljósin á nánast ókeypis innfluttri raforku. Vatn myndi þá safnast upp á næturnar í uppistöðulónunum okkar og við gætum síðan keyrt vatnsaflsvirkjanirnar sem nú þegar eru til staðar af meira afli á daginn. Það eina sem þyrfti að gera væri að bæta túrbínum í núverandi virkjanir.

Gefum okkur að við flyttum inn rafmagn um strenginn í tæpar sex klukkustundir á næturnar. Það gera um 1,5 TWst á ári. Það sparar nægilega mikið vatn í uppistöðulónunum til þess að unnt sé að flytja út 1,5 TWst á daginn án þess að nokkuð sé virkjað.

Hversu mikið þarf að virkja?

Þessir tveir þættir gefa samanlagt 3,5 TWst á ári sem unnt væri að flytja út um sæstreng án þess að nokkuð sé virkjað. Flestar áætlanir gera ráð fyrir að um 5 TWst væru fluttar út um strenginn á ári. Af þessu sést að sæstrengur kallar einungis á nýjar virkjanir sem nema um 1,5 TWst á ári. Til samanburðar framleiðir Kárahnjúkavirkjun um 5 TWst á ári og heildarorkuframleiðsla Landsvirkjunar er um 13 TWst á ári.

> **Hitt sem dregur mjög úr umfangi þeirra virkjana sem ráðast þarf í samfara sæstreng er að sæstrengurinn gerir okkur kleift að flytja inn ódýra raforku á næturnar. Slíkur innflutningur er líklega einn þáttur í hagkvæmri nýtingu strengsins.**

Í rammaáætlun um orkunýtingu sem Svandísi Svavarsdóttir, umhverfisráðherra Vinstri-grænna, lagði fram og samþykkt var á Alþingi árið 2013 eru virkjunarkostir upp á 5-8 TWst í nýtingarflokki. Sú rammaáætlun var talsvert gagnrýnd fyrir að vera of höll undir náttúruvernd. Þó kallar sæstrengur einungis á að ráðist verði í langt innan við helming af þeim virkjunarkostum sem eru í nýtingarflokki í þessari rammaáætlun.

Náttúra Íslands er svo sannarlega mikils virði. Við eigum því að gera miklar kröfur til þeirra verkefna sem kalla á frekari virkjanir. Margt bendir hins vegar til þess að lagning sæstrengs til Bretlands muni hafa minni áhrif á náttúruna en oft er talað um. Á sama tíma gæti slíkt verkefni haft mikil áhrif á hagsæld íslensku þjóðarinnar og verið kærkomið tækifæri til að skapa tekjur sem nýst gætu til að styrkja nauðsynlega innviði samfélagsins. Af þessum sökum tel ég að jafnvel þeir, sem mest er umhugað um náttúru Íslands, eigi að skoða þetta tækifæri af opnum hug.

Allt sem þarf til að skreyta heimilið

HNETUBRJÓTAR 120CM
49.900,-

A WORLD OF INSPIRATION • the PIER • FOR YOUR HOME

23cm

30cm

40cm

Rugguhestar
frá 2.990,-

JÓLIN KOMIN Í THE PIER

Borð 59.900,-

Borð 59.900,-

Borð
39.900,-

Lár bakki
með hjálm 1.990,-

Fifties sófi **25% afsláttur**
áður 179.900,- **nú 134.925,-**

Hár bakki
með hjálm
2.990,-

Full búð af flottum smávörum

Speglar 29.900.-

Þrískipt krús 4.990,-

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Erum á Facebook

ANTON & BERGUR

MERKISATBURÐIR

1770 James Bruce finnur uppsprettu Nílarfljóts.
1918 Tékkóslóvakía verður lýðveldi.
1921 Kommúnistaflokkurinn er stofnaður á Spáni.
1948 Karl Bretaprins fæðist.
1973 Anna Bretaprinsessa giftist Markúsi Fillipusi.

2001 Norðurbandalagið nær völdum yfir borginni Kabúl í Afganistan.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, bróðir og vinur okkar,

ARUNAS RUDOKAS

lést sunnudaginn 9. nóvember á heimili sínu. Útförin fer fram frá Maríukirkju, Raufarseli 8, 109 Reykjavík, mánudaginn 17. nóvember kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hans er bent á styrktarreikning Arnas sonar hans: 114-26-230399, kt. 230399-3019.

Rasa Rudokienė
Arnas Rudokas
Gintautas Rudokas
Henrikas Rudokas
Nijole Rudokienė

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

BJÖRG SIGÞRÚÐUR SIGURÐARDÓTTIR (BOGGA)
áður til heimilis að Norðurbraut 15, Hafnarfirði,

lést á Hrafnistu þann 9. nóvember. Útför hennar fer fram frá Víðistaðakirkju í Hafnarfirði þann 18. nóvember kl. 15.00. Blóm og kransar afþakkaðir.

Björk Guðjónsdóttir	**Jón Hallur Jóhannsson**
Lovísa Guðjónsdóttir	**Tony Afzal**
Kjartan Ágúst Guðjónsson	**Sigríður Sigurðardóttir**
Signý Elínbjörg Guðjónsdóttir	**Bud Leffler**
Sigurlín Guðjónsdóttir	
Guðný Guðjónsdóttir	**Jón Hjaltason**
Guðjón Guðjónsson	
barnabörn og langömmubörn.	

†

Ástkær faðir, tengdafaðir, elskulegur afi og langafi,

JÓN WILLIAM MAGNÚSSON
forstjóri,
Krossholti 6, Keflavík,

sem lést á Landspítalanum við Hringbraut föstudaginn 7. nóvember, verður jarðsunginn frá Keflavíkurkirkju þriðjudaginn 18. nóvember kl. 13.00.

Magnús Jónsson	**Ella Björk Björnsdóttir**
Steinþór Jónsson	**Hildur Sigurðardóttir**
Guðlaug Helga Jónsdóttir	**Guttormur Guttormsson**
Davíð Jónsson	**Eva Dögg Sigurðardóttir**
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.

ÞETTA GERÐIST: 14. NÓVEMBER 1985

Fegursta kona heims og stolt Íslands

Hólmfríður Karlsdóttir varð ungfrú heimur á þessum degi fyrir tuttugu og níu árum. Keppnin fór fram í London á Englandi og 78 stúlkur kepptu til úrslita.

Hólmfríður, sem hefur verið kölluð Hófí, var 22 ára gömul þegar keppnin fór fram en á þeim tíma starfaði hún sem fóstra.

Keppnin var ekki sýnd í sjónvarpi á Íslandi fyrr en daginn eftir að úrslitin voru kynnt en yfir hundrað milljónir manna víðs vegar um heiminn fylgdust með í beinni útsendingu þar sem Hólmfríður var krýnd fegursta kona í heimi.

Hólmfríður fékk í verðlaun 1,8 milljónir króna en inni í þeirri fjárhæð var meðal annars greiðsla fyrir fyrirsætustörf. Hún ferðaðist í kjölfar sigursins um heiminn.

Á VELLINUM Á árunum 2003-2005 þjálfaði Logi íslenska landsliðið með Ásgeiri Sigurvinssyni.

Logi Ólafsson er ekki mikið afmælisbarn

Logi Ólafsson knattspyrnuþjálfari er sextugur. Hann segist ekki vera mikið afmælisbarn en ætlar að borða góðan mat með fjölskyldunni í tilefni tímamótanna. Næstum hálfa ævina hefur Logi fengist við þjálfun og tvisvar þjálfað landsliðið.

Hinn sigursæli knattspyrnuþjálfari Logi Ólafsson er sextugur í dag. „Ég er voðalega lítill afmælismaður,“ segir Logi þegar Fréttablaðið slær á þráðinn til hans.

Hann segist ekki ætla að gera sér mikinn dagamun, en ætlar þó ekki alveg að horfa fram hjá tímamótunum. „Ég er bara að fara eitthvað út að borða. Þetta verður nú ekkert meira en það,“ segir hann. Fleira verði ekki gert um helgina. „Ég ætlaði nú bara að keyra á svolítið lágum prófíl í þessum málum,“ segir hann.

Þegar Logi er spurður að því hver hafi verið eftirminnilegasti afmælisdagurinn hugsar hann sig um stundarkorn. „Ætli það hafi ekki verið tíu ára,“ segir hann svo. Logi á að baki glæstan feril í knattspyrnu. Hann fæddist þann 14. nóvember 1954. Hann var einungis þrjátíu og þriggja ára gamall þegar hann hóf þjálfun árið 1987.

Þá þjálfaði hann kvennalið Vals í tvö ár. Síðan þjálfaði hann Víking frá 1990 til 1992 og var þjálfari liðsins þegar það vann Íslandsmeistaratitil árið 1991. Hann varð síðar þjálfari íslenska kvennalandsliðsins og var þjálfari þess á árunum 1993-1994. Árið 1995 þjálfaði Logi lið Skagamanna í úrvalsdeild karla og það árið vann liðið Íslandsmeistaratitil. Á árunum 1996-1997 stýrði hann íslenska landsliðinu. Hann tók aftur við liði ÍA árin 1997-1998.

Hann hóf aftur að þjálfa íslenska landsliðið ásamt Ásgeiri Sigurvinssyni árið 2003 og þjálfaði liðið til ársins 2005. Hann tók sér svo tveggja ára hlé frá þjálfun áður en hann tók við KR 2007-2010, svo Selfossi 2011-2012 og Stjörnunni 2013.

jonhakon@frettabladid.is

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum
önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

KÓRLÖG SIGVALDA

Kór Langholtskirkju flytur nokkur af þekktustu kórlögum Sigvalda Kaldalóns á tónleikum í Langholtskirkju á sunnudaginn klukkan 17. Einnig verða frumfluttir sjö sálmar eftir Þorvald Gylfason.

LOTTIE STUÐLAR AÐ JÁKVÆÐRI ÍMYND

ATC KYNNIR *Dúkkan Lottie er mótvægi við þá staðreynd að ungar stúlkur eru gerðar að kyntákni. Hún er dúkka með eðlilega líkamslögun. Lottie-dúkkan er áræðin, hugrökk og ófeimin við að vera hún sjálf.*

Hin margverðlaunaða brúða Lottie er nú fáanleg í tólf mismunandi útgáfum, ásamt fötum og ýmsum fylgihlutum. Lottie er mótvægi við allri þeirri neikvæðu líkamsímynd sem við sjáum allt í kringum okkur og það að ungar stúlkur séu gerðar að kyntákni. Við hönnun á dúkkunni var unnið með virtum sérfræðingum á sviði næringar og heilsu til að dúkkan fengi þá líkamslögun sem er æskilegust miðað við aldur (þó er höfuðið undantekning þar sem það er hlutfallslega stærra en eðlilegt er). Með Lottie er í raun snúið aftur til gömlu góðu daganna þar sem börn eru skapandi og nýta sér hugmyndaflug sitt við leik.

Lottie er eins og venjuleg stelpa í laginu og hefur mörg áhugamál og endurspegla föt hennar það. Ólíkt öðrum dúkkum á markaðnum er Lottie ekki að herma eftir heimi fullorðinna. Hún er ekki á háum hælum, notar ekki farða, er ekki hlaðin skarti og hefur ekki húðflúr.

Lottie er skemmtileg, þroskandi og eftirsóknarverð. Henni finnst afar skemmtilegt að nota ímyndunarafl sitt og taka þátt í ævintýrum, hún er ekki fullkomin og gerir mistök sem hún lærir af. Lottie á mikið af klæðilegum fötum sem eru úr björtum og líflegum efnum sem gaman er að handfjatla. Hár hennar er úr saran-næloni en afar litlar líkur eru á að það flækist og er það einnig silkimjúkt.

Lottie er stelpudúkka fyrir stelpur. Lottie er 18 cm á hæð, snotur með fallegt hár og auðvelt að taka hana með sér hvert sem er, hvort sem er staka eða í litríkri pakkningunni. Með hverri dúkku fylgir saga sem ætlað er að ýta undir hugmyndaflugið.

Lottie fagnar bernskunni í allri sinni dýrð, hún hefur ríkt ímyndunarafl, er skapandi, áræðin, hugrökk og athafnasöm. Hún er sveigjanleg og getur staðið á eigin fótum sem er eiginleiki sem er mikilvægur fyrir stelpur á öllum aldri.

Hægt að lesa meira um Lottie hér: http://www.lottie.com/

Meira að segja margt á íslensku.

Lottie fæst í helstu barnavöruverslunum, Hagkaup og Heimkaup.is

LOTTIE Hún hefur fengið mörg verðlaun, enda er hún eins og venjuleg stelpa í laginu. Lottie notar ekki farða eða skart.
MYND/ERNIR

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

HYUNDAI I20 classic new -nýr bíll-. Árgerð 2014, ekinn -1 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.090.000. Rnr.290539.

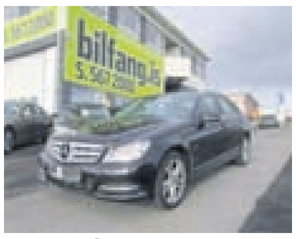
HYUNDAI I20 classic new -nýr bíll-. Árgerð 2014, ekinn -1 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.090.000. Rnr.290536.

Bílasala Reykjavíkur
Bíldshöfða 10, 112 Rvk.
Sími: 587 8888
www.br.is

bilfang.is S. 567 2000

FRÁBÆRT VERÐ !
BMW 520 DIESEL (164 HÖ) STW 07/2007 beinskiptur , góð þjónusta ,góður bíll ,gott verð 1950 þús !!!

FRÁBÆRT VERÐ !
Hyundai I 30 Classic II árg 06/2012 EK 89 þ.km 6 gíra 1400cc Topp þjónusta verð nú 1790 þús !!!



FRÁBÆRT VERÐ !
M.Benz C 200 CDI Avantgarde DIESEL 03/2012 ek 37 þ.km Sjálfskiptur, Frábært verð ! 4990 þús !!!

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2014 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4
Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Þennan verður þú að skoða, ATH 1 eftir, Tilboðsverð aðeins 10.990þkr, Eru í salnum,

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Land cruiser 120 VX. Árgerð 2007, ekinn 149 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.790.000. Rnr.990783.

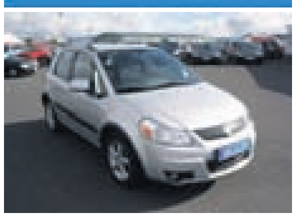
MERCEDES-BENZ B 180 cdi blue efficiency. Árgerð 2013, ekinn 28 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.490.000. Rnr.240456.

Kia cee'd LX 1.4 . Árgerð 2012, ekinn 42 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.750.000. Rnr.141161. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

AUDI A4 avant. Árgerð 2013, ekinn 34 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.690.000. Rnr.210580.

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

Bílalíf

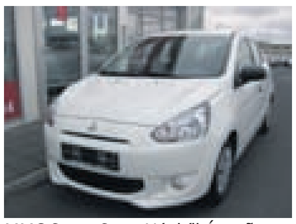


4X4 - SJÁLFSKIPTUR!!!
SUZUKI Sx4. Árgerð 2008, ekinn aðeins 72þ.km., sjálfskiptur. Einn eigandi - dúndur gott eintak! Verð 2.280þ. Rnr.126003. Er á staðnum - Bílalíf

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18
www.bilalif.is

STÓRA BÍLASALAN

Hyundai i20 Dísel - Nýr bíll Árgerð 2014. Beinskiptur. Álfelgur. Er á staðnum. Verð aðeins 2.290.000kr! Raðnúmer 156490. Sjá nánar á www.stora.is



MMC Space Star - Nýr bíll Árgerð 2014. Beinskiptur. Er á staðnum. Frábært verð aðeins 1.690.000kr! Raðnúmer 156501. Sjá nánar á www. stora.is

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

INTERPORT

JEEP GRAND CHEROKEE LAREDO. Árgerð 2011, ekinn 132 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Frábært verð aðeins 4.990.000.

TOYOTA RAV4 GX PLUS. Árgerð 2014, ekinn 31 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Fallegur bíll. Verð 6.280.000.

SUBARU FORESTER LUX II PLUS. Árgerð 2014, ekinn 24 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Hlaðinn aukabúnaði. Verð 5.500.000.

Interport ehf
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 569 3308
www.interport.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

Bílar til sölu

Mercedes C Dísel 1300km á tanknum! 0-100 8,5s! TILBOÐ 2,9 m.kr. s. 844 6562

Dökkgrár Subaru Forester (Premium) árgerð 2013 til sölu. Toppbíll í toppstandi. Ekinn aðeins 17.300 km. Þýð og kraftmikil 2.0 lítra bensínvél, sjálfskiptur, stöðugleikastýring (VDC), Auto Start Stop-búnaður, bakkmyndavél, dekktar afturrúður. Eðalvagn. Verð kr. 4.790.000. Upplýsingar í síma 899-5097.

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.

LandCruiser 90VX, dísil, 7manna 2000 árg., sjálfskiptur, leður, dráttarkrókur. Mjög heill og góður bíll. Vel þjónustaður, nýleg tímareim. Ný ryðvarinn og ný ljós allan hringinn. Ekinn 247þ.km. Verð 1350 þús. Sími 843 3011.

250-499 þús.

GÓÐUR JEPPLINGUR -TILBOÐ 390 ÞÚS
SUZUKI GRAND VITARA 2.0 4X4 árg'98 ek.189 þús, sk.15 góð vetrardekk, beinskiptur hátt og lágt drif, gott eintak TILBOÐVERÐ 390 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

500-999 þús.

GULLMOLI Á TILBOÐI 590 ÞÚS
SKODA FABIA COMBI 2002 ek.82 þús, ný tímareim, ný vetrardekk, nýlega skoðaður, einn eigandi, lítið slitinn bíll sem á nóg eftir, ásett verð 750 þús TILBOÐ 590 ÞÚS s.841 8955

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

MAN TGX 26-480
Nýr glæsilegur Man til sýnis og sölu hjá Krafti hf Vagnhöfða 1. Gott verð. Uppl. hjá Jóa í síma 567 7119.

Varahlutir

VAKA

FELGUR
Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

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

PJÓNUSTA

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

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Bókhald

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

Málarar

Málarameistari getur tekið að sér verkefni tilboð eða tímavinna. Greiðsludreifing í boði. Uppl. í s. 6619046.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

NISSAN X-Trail Elegance. Nýskr. 07/07, ekinn 24 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000.** Rnr.142566.

BMW 3 325Xi. Nýskr. 05/06, ekinn 73 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.890.000.** Rnr.191624.

TOYOTA Yaris. Nýskr. 06/09, ekinn 120 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.290.000.** Rnr.282185.

VOLVO V70 Wagon. Nýskr. 03/98, ekinn 248 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur, einn eigandi. **Verð 690.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.142569.

SKODA Superb Ambition. Nýskr. 05/05, ekinn 202 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 890.000.** 100% VISA/EURO lán mögulegt. Rnr.142581.

TOYOTA Rav4 4WD. Nýskr. 02/03, ekinn 175 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.120.000.** Rnr.142492.

LAND ROVER Freelander SE. Árgerð 2006, ekinn 102 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.790.000** **Tilboðsverð 1.390.000.** Rnr.281509.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
14. NÓVEMBER 2014

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
VÖKVATAP OG MIKILVÆGI VATNSDRYKKJU 4

Rikka
10 BÆKUR SEM AUKA Á HAMINGJUNA 10

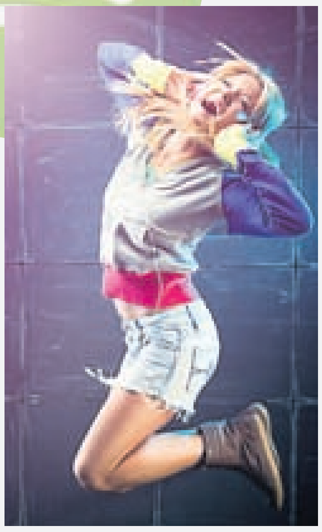
Guðrún Tara Sveinsdóttir
FATASKÁPUR MYNDLISTARKONU 14

Sigga Eyrún Friðriksdóttir

LÍFIÐ ER DÁSAMLEGT FERÐALAG

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HRESSANDI LAGALISTI FYRIR HLAUPABRETTIÐ



Sigga Dögg kynfræðingur útbjó hressan og skemmtilegan lagalista með hlaupabrettið í huga.

- **HEARTBEATS** *KNIFE*
- **YOU GOT THE LOVE** *CANDI STATION*
- **THE POWER** *SNAP*
- **ARMY OF ME** *BJÖRK*
- **GOSSIP FOLKS** *MISSY ELLIOT*
- **JUST A GIRL** *NO DOUBT*
- **CELEBRITY SKIN** *HOLE*
- **HIT ME WITH YOUR BEST SHOT** *PAT BENATAR*
- **GOT TO SHOW ME LOVE** *CHERYL LYNN*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér.

ER STREITAN Í LÍFI ÞÍNU KOMIN YFIR EÐLILEG MÖRK?

Streita getur haft drífandi áhrif en þegar yfir mörkin er farið getur hún valdið alvarlegum skaða.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Í nútímasamfélagi er stress og álag orðið að daglegu brauði og jafnvel oft og tíðum merki um það að fólk sé duglegt og orkumikið. Þó svo að stress og streita geti verið jákvæð upp að vissu marki og hjálpað til við að koma hlutum í verk og klára, getur hún líka haft neikvæð og langvarandi áhrif á andlega sem og líkamlega heilsu.

Streita getur komið fram við ýmiskonar aðstæður, hvort sem þær eru utanaðkomandi eða við sköpum þær upp á eigin spýtur. Hún er lúmsk og oft áttum við okkur ekki á því þegar við erum komin yfir eðlileg streitumörk.

Þegar svefntruflanir, einbeitingarskortur og hjartsláttartruflanir eru orðin hluti af daglegri líðan gefur það til kynna að streitan sé komin yfir þau mörk sem þolanleg eru til lengri tíma. Ef þú telur þig ekki ná stjórn á streitunni með einföldum hætti þá ættir þú að leita til læknis en það er þess virði að reyna eftirtaldar aðferðir fyrst:

Hlátur

Hlátur hefur ótrúlegan lækningamátt og lækkar streituhormón í líkamanum. Horfðu á bíómynd sem kemur þér til að hlæja eða safnaðu í kring um þig vinum sem hafa góðan húmor.

Te

Te hefur róandi áhrif á sál og líkama, sérstaklega kamillu-, mintu- og lavenderte. Þó að tebollinn dugi bara í nokkrar mínútur þá virðist teið gefa okkur ákveðna hvíld og ró, þó að það sé ekki nema í smátíma.

Streita getur haft margvísleg neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu. NORDICPHOTOS/GETTY

Öndun

Einbeittu þér að öndun þinni um stund. Andaðu djúpt að þér í gegnum nefið, haltu andanum niðri í þér í nokkrar sekúndur og andaðu rólega frá þér út um munninn. Öndun er ein öflugasta slökunarleiðin sem þú getur notað hvar og hvenær sem er.

Göngutúr

Göngutúr í náttúrunni er öflug leið til að losa um stress og streitu. Notaðu öndunaræfinguna hér að ofan í göngutúrnum og fylltu líkamann af fersku súrefni. Njóttu augnabliksins og fegurðar náttúrunnar í öllu sínu veldi.

> Í nútímasamfélagi er stress og álag orðið að daglegu brauði og oft á tíðum merki um dugnað.

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

TÓNLEIKUM

Lífið mælir með því að þú kíkir upp í Guðríðarkirkju í kvöld.

Þar mun tónlistarmaðurinn Friðrik Karlsson leika notalega tónlist sem kjörið er að slaka á eða hugleiða við. Húsið er opið frá klukkan 20-23 og er ókeypis aðgangur.

Lífið www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000
Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is ● Ábyrgðarmaður **Erla Björg Gunnarsdóttir** erlabjorg@365.is ● Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** siljaa@frettabladid.is ● Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

New Store Opening
Fylgstu með á facebook-
Lindex Iceland
OPNUM Á
MORGUNN
KL. 12:00
Í KRINGLUNNI
LINDEX

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Lestu bók

Það er fátt notalegra en að slaka á uppi í sófa og lesa góða bók. Úrvalið er mikið af öllum tegundum bókmennta í búðunum og margar góðar bækur komnar út fyrir jólin. Nældu þér í eina sem hentar þér og njóttu lestursins.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Fullkomnun er ekki markmiðið

Ert þú með fullkomnunaráráttu? Hefurðu tekið eftir að hún eykst þegar streitan er mikil? Passaðu þig á þessu því það er hætta á að þú farir að tala þig niður innra með þér. Þannig myndast innri streituvaldur sem truflar mikið. Reyndu heldur að gleðjast yfir því sem þú hefur gert vel.

Heimild: www.stress.is

MIKILVÆGI VATNSDRYKKJU

Það átta sig ekki allir á mikilvægi nægrar vatnsdrykkju og hvað stuðlar að vökvatapi líkamans.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

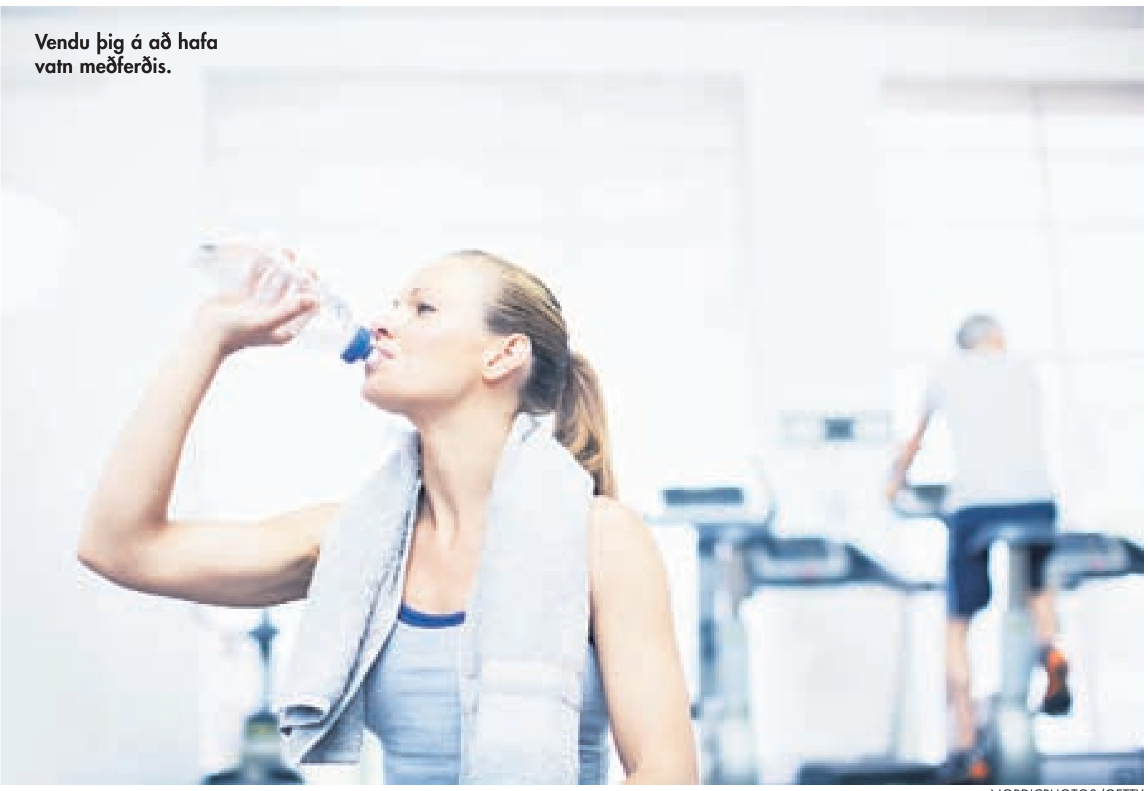
Um 60% af líkamanum eru vatn og allur líkaminn reiðir sig á vatn á einhvern hátt. Það flytur næringarefni til frumna, losar líffærin við eiturefni, heldur vefjum í eyrum, nefi og hálsi rökum og viðheldur heilbrigðri húð. Önnur dæmi um mikilvægi vatns í líkamanum eru að það svalar þorsta, viðheldur blóðmagninu í líkamanum, hjálpar meltingunni, smyr liðamótin, dregur úr matarlyst, og minnkar eða linar höfuðverk.

Á hverjum degi losar líkaminn sig við mikið magn vatns einungis í gegnum öndun, svita og þvaglát. Líkaminn losar sig einnig við vatn við mikinn hita, streitu, við líkamlega áreynslu og við kaffi- og áfengisdrykkju en við eðlilegar aðstæður missir líkaminn um 2-3 lítra af vatni á dag. Við ákveðnar aðstæður gæti líkaminn þurft á meiri vökva að halda en það getur átt við ef stunduð er líkamsrækt, við veikindi þar sem um mikið vökvatap er að ræða, í miklum hita og raka eða á meðan meðgöngu og brjóstagjöf stendur. Ekki eru allir meðvitaðir um þetta og því er mjög algengt að fólk drekki ekki nægilega mikið vatn.

Flestir fá sér þó að drekka þegar þorstinn fer að segja til sín. Vatnsdrykkjan verður þó að eiga sér stað fyrr en það því við þorsta er aðeins 2% af nægilegu vatnsmagni eftir í líkamanum. Við vökvaskort lækkar hlutfall vatns í blóðvökva sem verður til þess að nemar í munnholi senda boð til ákveðinna þorstastöðva í heilanum. Þegar þetta gerist bregst líkaminn við með þorsta og munnþurrki. Þegar við svo fáum okkur að drekka eykst magn vatnsins í blóðvökvanum aftur og nemarnir í munnholinu senda boð um að hætta skuli vatnsdrykkju.

Við öldrun minnkar oft hæfileiki líkamans til þess að nema þorsta og því er algengt að eldra fólk þjáist af vatnsskorti.

Þegar líkaminn fer að þorna hægist á honum og þreyta fer að segja til sín. Bjúgur getur stafað af ónægum vökvabúskap en hann getur komið fram þegar nýrun ná ekki að hreinsa sig nægilega vel. Önnur einkenni ofþornunar eru hungur, þurr húð, höfuðverkur, hægðatregða og dökkt og illa lyktandi þvag. Til þess að koma í veg fyrir ofþornun er mikilvægt að drekka nægilegan vökva en eðlileg vatnsneysla er talin vera um 2-3 lítrar á dag, eða það sem samsvarar því sem líkaminn tapar daglega. Einnig þarf þó að passa að drekka ekki of mikið vatn því ef það gerist hafa nýrun ekki í við að skila frá sér vatninu sem getur orðið til þess að magn natríums í blóðinu minnkar.



Vendu þig á að hafa vatn meðferðis.

NORDICPHOTOS/GETTY

HÉR ERU NOKKUR EINFÖLD RÁÐ TIL ÞESS AÐ PASSA AÐ LÍKAMINN FÁI NÆGILEGA MIKINN VÖKVA

1. Ekki bíða með það að drekka vatn þangað til þú finnur fyrir þorsta, drekktu reglulega yfir allan daginn.
2. Drekktu frekar minni skammta oftar heldur en stærri skammta sjaldnar.
3. Hafðu með þér vatnsflösku í bílnum, í vinnunni, þegar þú ert heima að horfa á sjónvarpið, á æfingu o.s.frv.
4. Drekktu vatn fyrir, á meðan og eftir æfingu.
5. Drekktu frekar vatn en aðra drykki. Það er besti svaladrykkurinn, algjörlega hitaeiningalaust og kostar ekki neitt.
6. Drekktu frekar venjulegt vatn í stað sódavatns, líkaminn nýtir það betur.
7. Það er síðan ágætis regla að fylgjast með litnum á þvaginu en við næga vatnsdrykkju er það glært en ekki gult.

ÉG NÆ HONUM EKKI UPP

Frammistöðukvíði hrjáir marga karlmenn, sérstaklega unga og frekar óreynda.“ Svo mælti ungur myndarlegur maður er við sátum og teyguðum einn jólaöl. Ætli það hafi ekki þurft nokkra sopa til að losa um málbeinið því þetta var greinilega umræða sem er viðkvæm og orð sem erfitt var að segja upphátt. Ég velti því fyrir mér hvað fælist í því, var hann að tala um að ná honum ekki upp eða að hann fengi það of snemma eða jafnvel að hann vissi bara ekkert hvað hann ætti að gera og hvernig ætti að gera það. Allt þetta reyndist vera innifalið í orðunum frammistöðukvíði. „Mér finnst eins og við eigum að kunna allt og bara geta og gera.“ Þetta er ekki í fyrsta sinn sem ég heyri ungan mann hafa áhyggjur af þessu en ég hef aðeins heyrt af þessu frá strákum sem kela við stelpur. Þá er nokkuð áhugavert í þessu samhengi, að í einum tíma þegar við töluðum um sjálfsfróun þá svaraði ein stúlkan: „Æ, þetta er svo mikið vesen, hann bara gerir eitthvað, á hann ekki að kunna þetta?“

Þegar stórt er spurt er oft fátt um svör. Af hverju eiga karlmenn að kunna á konur í kynlífi (nú eða aðra karlmenn)? Af því þeir hafa séð klám? Frammistöðukvíði getur stafað af allskonar ástæðum en mig grunar að undirstaðan liggi í að útskýra að kynlíf sé þekking á eigin líkama. Einnig að segja bólfélaganum hvað þér þykir gott og að spyrja hvað viðkomandi þyki gott. Í einum tíma kom ungur maður til mín og talaði um risvandamál sitt og hvað honum þætti skrýtið og mikið vesen að vera farinn að taka Viagra, aðeins 16 ára gamall. Við sátum saman í dágóða stund og fórum saman í gegnum málin. Honum gat risið hold, hann gat stundað sjálfsfróun, hann gat fengið fullnægingu en þegar það kom að því að kela með annarri manneskju, þá varð hann ekki nógu harður. Þegar við köfuðum dýpra þá komu allskonar flækjur í ljós með erfiðum tilfinningum eins og svikum og höfnun. Auðvitað er erfitt að ná honum upp við þrúgandi aðstæður, það er meira en skiljanlegt og þar er blá pilla ekki lausnin.

> „Elskhugar og bólfélagar þessa heims, það er ekki í ykkar höndum að kunna á líkama annarra heldur þurfið þið viljann til að læra.“

Elskhugar og bólfélagar þessa heims, það er ekki í ykkar höndum að kunna á líkama annarra heldur þurfið þið viljann til að læra. Það eina sem hægt er að biðja um í kynlífi er að þú þekkir þinn eigin líkama og komir fram við hann af virðingu.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggu Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu.
sigga@siggadogg.is

Reykjavík sem ekki varð *verð áður: 7.900 kr. verð nú: 6.400 kr.*
Dancing Horizon *verð áður: 8.500 kr. verð nú: 6.900 kr.*

IÐA

Tilboðin gilda til og með 21. nóvember

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík. Opið frá 9 - 22 alla daga

FÉKK LAUSN VIÐ KRÓNÍSKUM VERKJUM

Líf VÖLU STEINSEN breyttist verulega til hins betra þegar hún fór í höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð til þess að kljást við áverka sem hún hlaut í bílslysi. Hún var svo heilluð af meðferðinni að hún ákvað að kynna sér málið betur og læra hana sjálf.

Vala Steinsen slasaðist í árekstri á Reykjanesbrautinni fyrir nokkrum árum. Í kjölfarið tók við breytt lífsmunstur því Vala gat eiginlega hvorki stundað líkamsrækt né dans af kappi eins og áður. „Ég var alltaf með hausverk og bakverki og gat mig varla hreyft,“ segir hún. Vala var búin að reyna ýmiskonar úrræði þegar henni var bent á að leita til Erlu Ólafsdóttur, höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðila, sem hún ákvað að gera, þar sem engu var að tapa. Meðferðin gekk vonum framar og er Vala önnur manneskja í dag. „Árangurinn var miklu meiri en ég bjóst við, ég er allt önnur í dag. Í dag hreyfi ég mig, dansa og líður almennt mjög vel,“ segir hún. Í kjölfarið ákvað Vala að kynna sér meðferðarúrræðið betur og úr varð að hún ákvað að slá til og læra að verða meðferðaraðili sjálf. „Það vakti forvitni mína hversu ótrúlega góður árangurinn var svo ég ákvað að læra þetta til að geta hjálpað öðrum til að þeim líði jafn vel og mér,“ segir hún. Samhliða náminu var Vala í sálfræðinámi í Háskóla Íslands og hefur hún hug á því að tengja frekar saman sálfræðina og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðina. „Ég hef áhuga á því að nálgast hlutina frá nýjum sjónarhornum. Í sálfræðinni eru kennd vönduð vísindaleg vinnubrögð varðandi rannsóknir og tölfræði sem ég mun nýta mér í framtíðinni við að framkvæma rannsóknir á höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð,“ segir hún og bætir við að sig langi til að sjá frekari samvinnu á milli heilbrigðisstéttarinnar og höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðaraðila. „Meðferðin getur hjálpað fólki sem er til dæmis í krabbameinslyfjameðferð með svefn og einnig ógleði. Ég veit til þess að á virtum spítölum í Bretlandi eru sjálfboðaliðar með höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð fyrir aðstandendur og starfsfólk spítalanna til að minnka streitu innan spítalans. Það græða allir á því að þetta verði meiri samvinna og minni fordómar,“ segir Vala.

Finnur taktinn í mænunni

Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð er ólík öllum öðrum meðferðum og finnst Völu best að lýsa meðferðinni sem blöndu af sjúkraþjálfun og sálfræði. „Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferð snýst um að vinna í heila- og mænuvökva en hann gegnir meðal annars því hlutverki að næra miðtaugakerfið. Mænuvökvinn hreyfist eftir ákveðnum takti. Takturinn er talin koma til vegna frameiðslu og frásogs vökvans innan miðtaugakerfisins. Höfuðbeina- og spjaldhryggjarmeðferðin snýst um að greina þennan takt og finna hvort hann sé eðlilegur eða stíflaður og vinna með að losa stíflur ef einhverjar eru, til þess að fá eðlilegt flæði í miðtaugakerfið á ný,“ segir Vala og bætir við að óeðlilegt flæði vökvans í miðtaugakerfinu geti valdið bæði líkamlegum og andlegum vandamálum. Margir þeirra sem að leita til Völu þjást af mígreni og svefnvandamálum og fá oftar en ekki lausn sinna mála í meðferðinni. „Fólk er endurnært og sefur betur eftir meðferðina, einnig hefur fengist góður árangur með börn sem þjást af ofvirkni, athyglisbresti og einhverfu,“ segir Vala og bendir á að lokum að meðferðin komi ekki í stað annarra hefðbundinna meðferða heldur vinni þetta allt vel saman í átt að heilbrigðri vegferð.

Vala Steinsen segir meðferðina vera blöndu af sjúkraþjálfun og sálfræði.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SÚKKULAÐIMÚS HEILSUGENGISINS

Björg Ingadóttur, fatahönnuður og eigandi Spaksmannsspjara, kom í heimsókn til Heilsugengisins í þætti sem sýndur var á Stöð 2 í gærkvöldi. Solla Eiríks bjó til fyrir hana þessa dýrindis súkkulaðimús sem er sérstök fyrir það að vera búin til úr lárperum en ekki rjóma eins og þessi hefðbundna. Það er því hægt að njóta þessarar án samviskubits.

Súkkulaðimús með lárperu

1 lárpera, afhýdd og steinhreinsuð
1 banani, afhýddur og skorinn í sneiðar
1 msk. kókospálmasykur
1 msk. vanilluduft
¼ tsk. sjávarsalt
5 msk. kakóduft
½-¾ bolli sæta, t.d. sunroot eða hlynsýróp

ÁVEXTIR OFAN Á

½ hunangsmelóna, eða önnur melóna, skorin í litla ferninga
2 mandarínur, afhýddar og skornar í litla bita
¼ rauður chilipipar, smátt saxaður
safi og rifinn börkur af 1 sítrónu

Setjið allt saman í matvinnsluvél og vinnið vel saman eða þar til blandan er orðin silkimjúk. Setjið músina í falleg glös og kælið. Blandið ávöxtunum saman í skál og setjið 3-4 msk. ofan á hvern skammt af súkkulaðimúsinni.

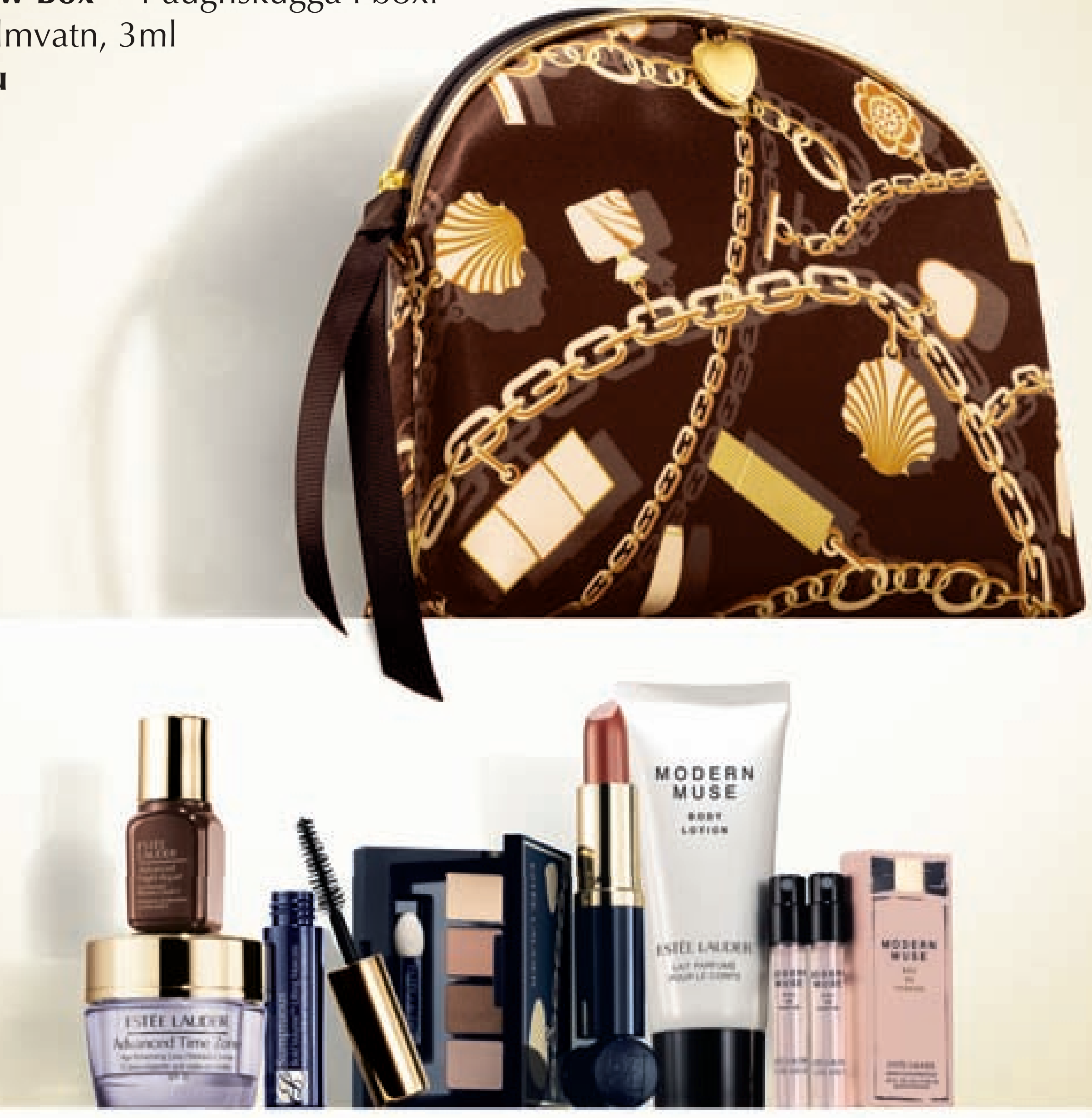
ESTĒE LAUDER

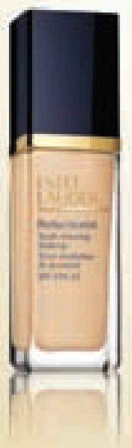
kaupaukinn þinn í Sigurboganum

Glæsilegur kaupauki* fyrir þig ef verslað er fyrir kr. 6.900,- eða meira frá Estée Lauder í Sigurboganum dagana 14.-18. nóvember.

Kaupaukinn inniheldur:
Advanced Night Repair – viðgerðadropa, 7ml
Advanced TimeZone creme SPF 15 – dagkrem sem fyrirbyggir og lagfærir línur og hrukkur, 15ml
Sumptuous Bold Volume Lifting Mascara – svartan maskara, 2.8ml
NÝTT Modern Muse Body Lotion – húðmjólk með ilm, 30ml
Pure Color Lipstick – varalit, fulla stærð, Sugar Honey
Pure Color Eyeshadow Box – 4 augnskugga í boxi
Moern Muse EDP – ilmvatn, 3ml
Glæsilega snyrtitösku

*meðan birgðir endast





Nýtt
Kynnum:
Perfectionist Youth-Infusing Makeup SPF 25
og nýja aðferð með sérstakri tölvumyndavél
sem velur rétta litinn í farða, púðri og hyljara.

20%
afsláttur
af Estée Lauder vörum
föstudag og laugardag

SIGURBOGINN
SNYRTI- OG TÍSKUVÖRUVERSLUN

LÍFIÐ KVIKNAR ENN Á NÝ

SIGRÍÐUR EYRÚN FRIÐRIKSDÓTTIR sló svo eftirminnilega í gegn í Söngvakeppni Sjónvarpsins fyrr á árinu. Þessa dagana bíður hún í ofvæni eftir nýrri plötu sem og barni sem hún á von á með tónlistarmanninum Karli Olgeirssyni. Hún sleit barnsskónum í Breiðholtinu en ferðaðist heimshorna á milli og sankaði að sér eftirminnilegri reynslu úr leikhúsheiminum. Nú er Sigga komin heim og spennandi tímar fram undan.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Sigríður Eyrún Friðriksdóttir, betur þekkt sem Sigga Eyrún, hefur vakið verðskuldaða athygli í íslensku tónlistarlífi eftir að hafa flutt lagið Lífið kviknar á ný í Söngvakeppni Sjónvarpsins á árinu. Lagið naut mikilla vinsælda og ekki síður dansinn sem saminn var sérstaklega fyrir lagið. Lagið samdi Sigga Eyrún ásamt sambýlismanni sínum, Karli Olgeirssyni upptökustjóra. Texti lagsins fléttaðist á skemmtilegan hátt við líf Siggu Eyrúnar sjálfrar sem hún segir að sé dásamlegt ferðalag en oft á tíðum hafi hún þurft að hvetja sig áfram þegar ekkert virtist ætla að ganga upp. Siggu Eyrúnu var þó ekki ætlað að fara í Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva að þessu sinni en lagið lenti í öðru sæti á eftir Pollapönkslaginu, Enga fordóma. Sigga Eyrún hefur ekki setið auðum höndum síðan þá og kemur á næstu dögum út plata sem hún vann með Karli auk þess sem þau eiga von á barni í desember. Það eru því spennandi tímar fram undan hjá þessari orkumiklu og duglegu konu.

Listagyðjan kallaði

Sigga Eyrún sleit barnsskónum á milli Breiðholtsins og Óðinsvéa í Danmörku. Hún segist strax hafa haft mikinn áhuga á leik- og sönglist enda mikið um listrænt fólk í föðurfjölskyldunni. „Pabbi og hans fjölskylda eru mikið söngfólk, ætli ég hafi ekki áhugann þaðan. Þegar ég minnist mín sem barns þá var ég sísyngjandi,“ segir Sigga Eyrún. Fljótlega í grunnskóla fór hún að leika í skólaleikritum og syngja á skólaskemmtunum. „Sumir myndu segja að ég hefði verið ansi ráðrík á þessum tíma,“ segir Sigga Eyrún og hlær. „Ég vil þó meina að ég hafi bara verið ákveðin og verið að redda leikritinu, sjá til þess að hlutirnir væru í lagi,“ segir hún.

Sigga Eyrún tók þátt í fyrstu Skrekkskeppninni, sem haldin var, með misgóðum árangri að eigin sögn. „Þetta var alveg hræðilegt, við mæmuðum eitthvert agalegt væl,“ segir hún, ranghvolfir augunum og hlær. Á táningsárunum leiddi Sigga Eyrún hugann að öðru og það var ekki fyrr en að hún byrjaði í Menntaskólanum við Sund að hún beindi augum sínum aftur að listagyðjunni og tók þátt í leiklistinni af fullum krafti. „Það varð í rauninni ekki aftur snúið eftir menntaskólann, söng- og leiklistin skyldi liggja fyrir mér,“ segir Sigga Eyrún.

Eftir að hafa lokið námi í grunnskólakennaramenntun við Háskóla Íslands, Söngskóla Reykjavíkur og Tónlistarskóla FÍH, lá leið okkar konu til Surrey í Bretlandi, nánar tiltekið í nám við söngleikjadeild Guildford School of Acting. „Þetta er mikilsvirtur, gamaldags breskur leiklistarskóli sem mikið af góðum listamönnum hefur útskrifast úr, meðal annars Halla Vilhjálms og Ian McKellen,“ segir Sigga Eyrún. Þess má geta að skólinn hefur verið valinn einn af tíu bestu leiklistarskólum í Bretlandi. Sigga Eyrún kláraði meistaranám úr söngleikjadeildinni en var ekki tilbúin að koma heim að svo stöddu og hélt því til Toronto í Kanada. „Ég var svo heppin að kynnast henni Maju Árdal, leikkonu og þekktum leikstjóra í Toronto. Hún er af íslenskum uppruna en hefur alið manninn erlendis og náð góðum árangri á sínu sviði. Hún opnaði fyrir mér heim leiklistar í borginni,“ segir hún. Sigga Eyrún dvaldi samtals fimm ár í Kanada og sankaði að sér reynslu úr leikhúsheiminum auk þess sem hún hlaut raddþjálfun hjá einum besta raddþjálfunarkennara þar í landi.

„Ég var mjög heppin að komast að hjá góðum raddþjálfunarkennara sem meðal annars þjálfaði leikara fyrir söngleikina Hairspray og Chicago,“ segir Sigga Eyrún. Meðan á dvöl hennar stóð í Toronto komst Sigga Eyrún langt í prufum fyrir söngleikinn Lord of the Rings. „Ég var komin það langt í valinu að ég var komin á launaskrá. Þar sem ég er rétt undir 1,60 cm á hæð þá var ég í hobbitahópnum. Þetta var mjög skemmtileg og góð reynsla sem ég fékk þarna og bý að í dag.“

> „Ég er sett 20. desember og þetta er drengur, ætli ég skíri hann ekki bara Jesú.“

Sló í gegn á Gay Pride

Eftir að Sigga Eyrún sneri heim fékk hún fastráðningu í Stúdíói Sýrlandi þar sem hún vinnur að hluta enn í dag. „Ég fæ mikla útrás í því að talsetja og hef talsett fjöldann allan af teiknimyndum. Meðal annars er ég rödd Diegos, Gurru gríss, Hvells keppnisbíls og Eydísar systur Finnboga og Felix,“ segir hún og bætir við að stundum óski hún sér að geta leikið þessa litríku karaktera á sviði. Meðfram vinnu sinni í Sýrlandi tók Sigga Eyrún þátt í uppsetningum á sýningum og gjörningum í Borgarleikhúsinu. „Ég var fengin til þess að vera í sýningunni Gretti þar sem önnur hver leikkona var ólétt og svo tók ég líka þátt í Jesus Christ Superstar og söng Superfragilisticexpialidocious, lagið sívinsæla í Mary Poppins, en það var ógleymanleg lífsreynsla og skemmtileg. Fyrir utan þessi verk í Borgarleikhúsinu tók ég líka þátt í uppsetningunni á Vesalingunum í Þjóðleikhúsinu en það var einstök upplifun,“ segir hún. Sigga Eyrún var einnig í hópi nokkurra leikara sem fengnir voru til þess að búa til óvissuferð um leikhúsið. „Við vorum nokkur sem fengum það skemmtilega hlutverk að búa til óvissuferð um leikhúsið. Við fengum frjálsar hendur við að búa til ýmsa karaktera sem tóku á móti gestum. Í einu horninu voru Hitler og Lína Langsokkur á spjalli og í

hinu voru Rómeó og Júlía að ríf-ast," segir hún og brosir kímin. Upp úr þessum spuna fæddist hið gleðilega söngleikjapar Viggó og Víóletta. „Við Bjarni Snæbjörnsson spunnum upp þessi gleðihjón sem voru eins konar söngleikjafanatíkusar. Hann var augljóslega ekki kominn út úr skápnum og hún kippti sér ekkert upp við það. Söngleikirnir voru það sem sameinaði þau, öllu öðru var sópað undir teppið," segir Sigga Eyrún. Spunafarsinn um söngleikjaparið fór á flug eftir að þau komu fram í Gay Pride-göngu og eftir það tók við annasamur tími á alls kyns uppákomum. Söngleikurinn átti hug og hjarta Siggu Eyrúnar á þessum tímapunkti og settu þau Bjarni upp vinsæla tónleikaröð bæði í Salnum í Kópavogi og í Hörpu ásamt þeim Margréti Eir og Orra Hugin sem kallaðist Ef lífið væri söngleikur. „Þarna fluttum við rjómann af söngleikjalögum og fengum að nördast að vild," segir hún.

Ætli ég skíri hann ekki bara Jesú

Sigga Eyrún á tæplega sex ára dóttur úr fyrra sambandi en hún skildi við barnsföður sinn fyrir þremur árum. „Ég varð ólétt frekar snemma í sambandinu og við ákváðum að reyna það sem við gátum til að halda sambandinu þar sem við erum svo góðir vinir. En það fór eins og það fór og við áttuðum okkur á að sambandið væri fullnægjandi fyrir hvorugt okkar. Því var því auðslitið en eftir situr kær vinskapur. Við erum bæði hamingjusamari í dag og samskiptin ganga mjög vel," segir Sigga Eyrún. Eftir skilnaðinn einbeitti Sigga Eyrún sér að vinnunni enda í krefjandi starfi á sviði. Það var svo í gegnum sviðslistina sem hún kynntist núverandi sambýlismanni sínum og tilvonandi barnsföður, Karli Olgeirssyni, tónlistarmanni og upptökustjóra.

„Við kynntumst þegar ég söng í Ef lífið væri söngleikur, hann var þá nýfluttur heim frá Svíþjóð. Við smullum strax saman og áttuðum okkur bæði á því að það yrði ekki aftur snúið," segir hún með bros á vör. Tónlistin tengir þau Siggu Eyrúnu og Karl saman og eru spennandi tímar fram undan hjá þeim. „Á næstu dögum kemur platan okkar út, á henni er að finna lög bæði eftir Kalla og aðra þekkta íslenska tónlistarmenn. Það má segja að við tökum herðapúðana af nokkrum þekktum lögum frá níunda áratugnum, tónum þau niður og skellum inn smá dassi af bossanova. Útkoman verður mjög þægileg og notaleg," segir Sigga Eyrún. Platan er þó ekki eini stóri pakkinn sem þau Karl koma til með að opna á næstunni því þau eiga von á sínu fyrsta barni saman á næstu vikum. „Ég er sett 20. desember og þetta er drengur, ætli ég skíri hann ekki bara Jesú," segir Sigga Eyrún og hlær upphátt. „Við erum að sjálfsögðu mjög spennt og full eftirvæntingar. Þetta er annað barn okkar beggja en Kalli á 14 ára son úr fyrra sambandi," segir hún. Sigga Eyrún kemur þó ekki til með að sitja auðum höndum í barneignarleyfinu þar sem hún stefnir á að ljúka mastersritgerð sinni úr leiklistarkennaradeild Listaháskóla Íslands auk þess að fylgja plötunni eftir. Framtíðin er því björt hjá þessari hæfileikaríku söngdívu og verður gaman að fylgja henni með verkum hennar á sviði söng- og leiklistar á komandi árum.

MYNDAALBÚMIÐ

Baksviðs á Mary Poppins. Sigga að syngja á tónleikum.

Sigga á leikskólanum í Danmörku. Systkinahópurinn.

HVAÐ FER MIKIL ORKA Í AÐ HALDA MJÓLKINNI KALDRI?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað ísskápurinn, frystikistan og önnur eldhústæki nota mikið rafmagn.

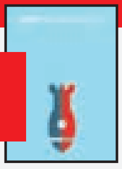
Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

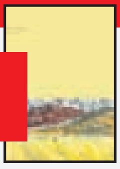
Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota að staðaldri. Á on.is er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

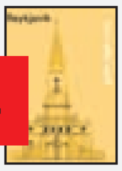
ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

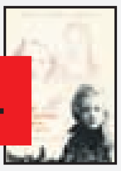
on
ORKA NÁTTÚRUNNAR

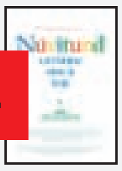
METSÖLULISTI IÐU
5. - 12. nóvember 2014


1. **Drón**
Halldór Armand


2. **Koparakur**
Gyrðir Elíasson


3. **Reykjavík sem ekki varð**
Anna Dröfn Ágústsdóttir og Guðni Valberg


4. **Saga þeirra, saga mín**
Katrín Stella Briem

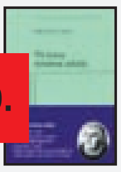

5. **Núvitund**
Chade-Meng Tan

6. **Kata**
Steinar Bragi

7. **Skrímslakisi**
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

8. **Fuglaþrugl og naflakrafl**
Þórarinn Eldjárn

9. **Undir bárujárnsboga**
Eggert Þór Bernharðsson


10. **Til hins kristna aðals**
Marteinn Lúther

Lækjargata 2a
101 Reykjavík

IÐA

Vesturgata 2a
101 Reykjavík

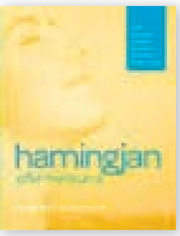
10 BÆKUR SEM GERA LÍFIÐ AÐEINS BETRA

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Fjöldinn allur af bókum hefur verið skrifaður um hamingjuna og leiðir til betri heilsu. Þær lofa hver af annarri töfralausnum á örskotsstundu. Það hljómar afskaplega vel en er nú oftast ekki raunin við nánari skoðun. Hamingjan felst í ferðalaginu sjálfu, hugarfarinu gagnvart því og að gleyma ekki að njóta hvers augnabliks.

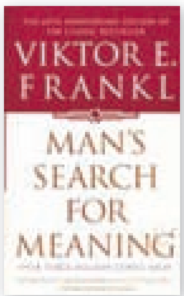
EFTIRFARANDI TÍU BÆKUR ENDURSPEGLA ÞESSA LÍFSSPEKI, ALLAR Á SINN HÁTT

Hamingjan eflir heilsuna
BORGHILDUR SVERRISDÓTTIR



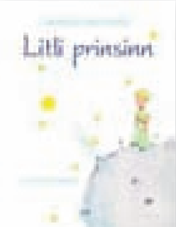
Borghildur Sverrisdóttir sendi nýverið frá sér þessa áhugaverðu bók sem fjallar um mikilvægi jákvæðrar sálfræði í daglegu lífi og uppbyggjandi áhrif hennar. Bókin sýnir lesendum einfaldar leiðir að því hvernig við getum skapað okkar eigin viðhorf og hugarfar.

Man's Search for Meaning
VIKTOR E. FRANKL



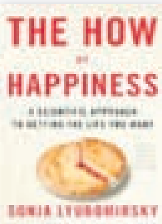
Mögnuð bók þar sem höfundur hennar deilir reynslu sinni úr fangabúðum Þjóðverja í seinni heimstyrjöldinni og þeirri leið hans til þess að finna jákvæðan punkt hvern dag í þessum erfiðu aðstæðum. Bókin er mannbætandi og hefur verið valin ein af tíu áhrifamestu bókum Bandaríkjanna.

Litli prinsinn
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



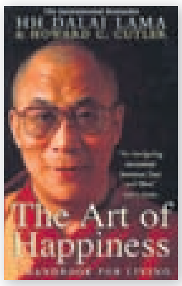
Bókin er eftir flugmanninn Antoine og er sögð vera innblásin af því þegar höfundurinn brotlenti flugvél sinni í miðri Saharaeyðimörkinni og kynnist þar ungum dreng. Í gegnum þessi kynni lærir hann að meta mikilvægi einlægra samskipta. Bókin er í raun falleg hugleiðing um lífið og mikilvægi þess að týna ekki barninu í sjálfum sér.

The How of Happiness
SONJA LYUBOMIRSKY



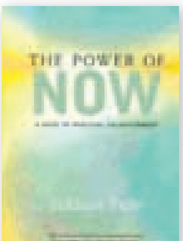
Höfundur bókarinnar er háskólaprófessor sem gert hefur þúsundir sálfræðirannsókna . Bókin er afrakstur og samantekt úr þessum rannsóknum og sýnir á einfaldan máta hvernig þú getur gert líf þitt hamingjuríkara með einföldum leiðum.

The Art of Happiness
DALAI LAMA



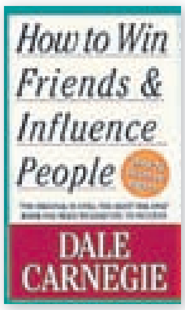
Í þessari einstöku bók greinir Dalai Lama, einn fremsti andlegi leiðtogi heims, frá því hvernig hann öðlaðist sálarró og sigrast á þunglyndi, kvíða, reiði, afbrýði eða bara hversdagslegri geðvonsku. Hann ræðir um mannleg samskipti, heilbrigði, fjölskyldu og vinnu og sýnir fram á að innri friður er öflugasta vopnið í baráttunni við dagleg vandamál. Bókin gefur glögga og raunhæfa mynd af því hvernig haga má lífinu sér og öðrum til farsældar og öðlast varanlega hamingju. Bókin hefur verið þýdd á íslensku og kallast Leiðin til lífshamingju.

The Power of Now
ECKHART TOLLE



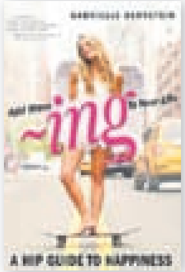
Höfundur bókarinnar er einn fremsti lífsspekingur okkar tíma og hefur skrifað fjölda bóka og haldið fyrirlestra um mikilvægi þess að vera í núinu því þar sé hina sönnu hamingju að finna. Í bókinni deilir Eckhart Tolle ferðalagi sínu frá daglegum kvíða og þunglyndi að andlegum friði og hamingju. Mátturinn í núinu, eins og hún heitir upp á íslensku, hefur farið sigurför um heiminn og er Oprah Winfrey meðal allra mestu aðdáenda Tolle en hann hefur margoft komið fram í þáttum hennar.

How to Win Friends and Influence People
DALE CARNEGIE



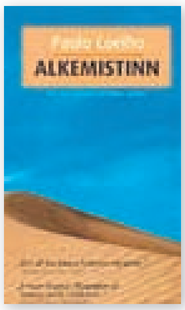
Tilgangur þessarar bókar er að hjálpa lesandanum að leysa stærsta verkefni lífs síns: Að ná til og hafa áhrif á annað fólk. Bókin bendir á einfaldar en áhrifaríkar leiðir til að efla hæfni í mannlegum samskiptum, vinna aðra á sitt band og hafa áhrif á umhverfið í einkalífi, félagslífi og starfi. Ein mest selda og áhrifaríkasta bók sinnar tegundar frá upphafi.

Add More -ing to Your Life
GABRIELLE BERNSTEIN



Gabrielle er einn heitasti andlegi og hvatningarfyrirlesarinn í Bandaríkjunum þessa dagana. Hún hefur skrifað fjölda bóka um það hvernig við getum lifað lífinu til hins ýtrasta. Í þessari bók færir hún lesendum áhugaverða og nýja nálgun á lífið á skynsamlegan hátt og það hvernig við getum orðið hamingjusamari dagsdaglega.

Alkemistinn
PAUL COELHO



Mjög skemmtileg frásögn Pauls af söguhetjunni Santiago sem ferðast til Afríku í leit að fjársjóði. Á leiðinni lendir hann í spennandi ævintýrum og kynnist litríkum einstaklingum sem hafa áhrif á hann. Höfundurinn nær á áhrifaríkan hátt að flétta inn í söguþráðinn mikilvægi þess að fylgja draumum sínum og láta hjartað ráða för. Bókin er í vandaðri þýðingu Thors heitins Vilhjálmssonar.

Birtingur
VOLTAIRE

Bráðskemmtileg bók sem rituð var um miðja 18. öld af ritsnillingnum franska Voltaire og þýdd af Halldóri Laxness. Bókin er í rauninni háðsdeila á heimspekikenningar sem samtíðarmenn Voltaires settu fram og gerir á köflum grín að bjartsýni. Aðalsögupersónan kemst þó að því í lokin að hver og einn skapar sína paradís með því að rækta garðinn sinn og oftar en ekki þarf ekki að leita langt yfir skammt til að finna hamingjuna. Þessi bók er skyldulesning og einstaklega skemmtilega þýdd.

HAFRA- OG HUNANGSSKRÚBBUR

Dásamlegur andlitsskrúbbur fyrir viðkvæma húð. Auðvelt er að búa hann til og margir eiga hráefnin nú þegar til í eldhúsinu.

½ bolli haframjöl
3 matskeiðar hunang
4 matskeiðar hrein jógúrt

Byrjið á því að mylja haframjölið í matvinnsluvél. Blandið svo öllum hráefnunum saman og berið á andlit með hringlaga hreyfingum. Leyfið skrúbbnum að liggja á húðinni í 20–30 mínútur. Hreinsið af með rökum þvottapoka.

TAX FREE HELGI

Afnemum VSK af öllum fatnaði, skóm og fylgihlutum*

Föst. 14. nóv opið 10-18
Laug.15. nóv opið 10-18
Sun. 16. nóv opið 13-18

Jólagjöfin hennar

* Jafngildir 20,32% verðlækkun. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25,5% virðisaukaskatt af þessari sölu,verðlækkunin er alfarið á kostnað hjá Hrafnhildi.

hjá Hrafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

AUGLÝSING: ARTICA KYNNIR

FINNUR RÉTTA TÓNINN

Alda Karlsdóttir snyrtifræðingur aðstoðar við val á réttum farða frá Estée Lauder í Sigurboganum í dag með stafrænni myndavél sem greinir litatón húðarinnar.

Það getur verið talsverður höfuðverkur að finna réttan farða í þeim hafsjó af litatónum og undirtónum sem úr er að velja. I-Match Foundation Finder er stafræn myndavél sem finnur réttan farða, hyljara og púður fyrir húðina, á nokkrum sekúndum,“ segir Alda Karlsdóttir snyrtifræðingur en hún aðstoðar við val á farða frá Estée Lauder í Sigurboganum á Laugavegi í dag og á morgun.

Hvernig virkar I-Match?

„Ég byrja á að þrífa húðina en það svæði sem á að mynda verður að vera alveg hreint. Teknar eru myndir af þremur ólíkum stöðum á andlitinu til að fá réttan litatón því húð okkar er ekki eins yfir allt andlitið. Estée Laudeer er með alla sína farða, hyljara og púður í gagnagrunni myndavélarinnar og þegar hún hefur greint litatón húðarinnar gefur hún upp númer á réttum lit fyrir viðkomandi húð. Ég fæ einnig upp valmöguleika á því hvort verið er að leita eftir þekjandi farða, léttum eða ljómafarða. Nýjum vörum er bætt inn í gagnagrunninn um leið þær koma á markað og til dæmis var að bætast við í vörulínuna nýr farði, Perfectionist. Léttur, rakagefandi farði með primer sem er bæði stinnandi og styrkjandi,“ segir Alda.

„Ég veit ekki til þess að nokkur annar sé með sambærilegt tæki á markaðnum hérna.“

Sigurboginn í dag og á morgun

Alda verður á ferðinni milli útsölustaða Estée Lauder með myndavélina fram að jólum. Í dag og á morgun, laugardag, verður Alda í Sigurboganum, Laugavegi 80, og aðstoðar viðskiptavini við val á farða. Næstu helgi verður hún stödd í versluninni Hygeu í Kringlunni.

„Fólki er velkomið að líta inn og láta mynda húðina hjá okkur, það þarf ekkert að panta og kostar ekki neitt,“ segir Alda.

Sölustaðir

Verslanir sem selja Estée Lauder eru meðal annars Sigurboginn, Hygea, Debenhams, Lyfja og Hagkaup. Þá fást vörur Estée Lauder í Make up Gallery á Akureyri og í Apóteki Vesturlands á Akranesi.

Alda Karlsdóttir, snyrtifræðingur aðstoðar við val á farða frá Estée Lauder í Sigurboganum í dag.

Teknar eru myndir af þremur ólíkum stöðum. I-Match gefur síðan upp númer á réttum lit fyrir húðina. MYND/ERNIR

10 SPURNINGAR

HEFUR ENGAN ÁHUGA Á SNOBBI

Nína Björk Gunnarsdóttir, ljósmyndari og stílisti

1. **Þegar ég var ung spurði** ég mikið af því að ég var svo forvitin um lífið.
2. **En núna er ég mun** lífsreyndari og hef upplifað gleði og sorg.
3. **Ég mun eflaust aldrei** skilja fólk sem nennir að velta sér upp úr fortíðinni – lifa í núinu.
4. **Ég hef ekki** sérstakan áhuga á snobbi eða fólki sem er yfirborðskennt.
5. **Karlmenn eru** misjafnir á öllum sviðum.
6. **Ég hef lært að maður á** alls ekki að dæma fólk … það er alltaf ástæða fyrir því hvernig við erum.
7. **Ég fæ samviskubit** þegar ég er ekki alltaf með börnunum mínum.
8. **Ég slekk á sjónvarpinu** þegar ég nenni loksins að horfa á það.
9. **Um þessar mundir** er ég mjög upptekin af að rækta sjálfa mig og þá sem eru í kringum mig … fyrst og fremst að njóta lífsins.
10. **Ég vildi óska þess að** fleiri vissu að lífið er of stutt til að velta sér upp úr neikvæðri orku.

Bókabúðin þín

Tilboð
4.999,-
Fullt verð 6.299,-

Skálmöld
Einar Kárason

Tilboð
5.199,-
Fullt verð 6.490,-

Táningabók
Sigurður Pálsson

Tilboð
4.999,-
Fullt verð 6.299,-

Þrír sneru aftur
Guðbergur Bergsson

Tilboð
5.199,-
Fullt verð 6.490,-

Englaryk
Guðrún Eva Mínervudóttir

Tilboð
4.799,-
Fullt verð 5.990,-

Veraldarsaga mín
Pétur Gunnarsson

Tilboð
4.999,-
Fullt verð 6.290,-

Vonarlandið
Kristín Steinsdóttir

Tilboð
3.499,-
Fullt verð 4.390,-

Hafnfirðingabrandarinn
Bryndís Björgvinsdóttir

Útgáfuhóf
kl. 16.00
á laugardag
Allir velkomnir!

Tilboð
3.499,-
Fullt verð 4.390,-

Maðurinn sem hataði börn
Þórarinn Leifsson

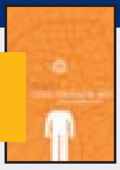
Tilboð
5.199,-
Fullt verð 6.490,-

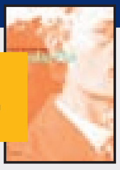
Kata
Steinr Bragi

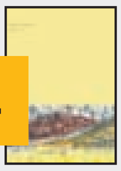
BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

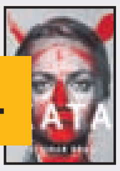
Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gilda til og með 19. nóvember 2014

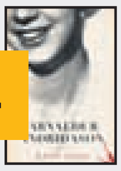
METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar


1. **Veraldarsaga mín**
Pétur Gunnarsson

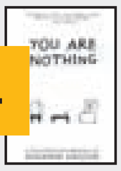

2. **Stundarfró**
Orri Harðarson

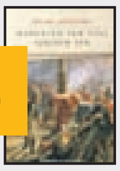

3. **Koparakur**
Gyrðir Elíasson


4. **Kata**
Steinar Bragi


5. **Kamp Knox**
Arnaldur Indriðason

6. **Náðarstund**
Hannah Kent


7. **You are nothing**
Hugleikur Dagsson


8. **Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

9. **Skrímslakisi**
Áslaug Jónsdóttir og fl.

10. **Í krafti sannfæringar**
Jón Steinar Gunnlaugsson

29. október · 4. nóvember 2014

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

TÍSKA HATTAR

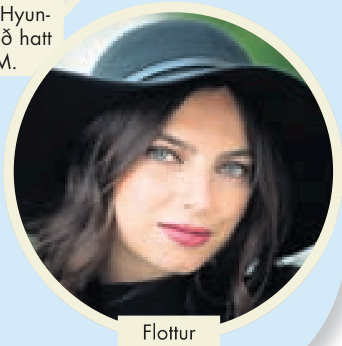
Hattar hafa verið gríðarlega vinsælir upp á síðkastið og allar helstu tískudrottningarnar láta reglulega sjá sig með fallega hatta. Það er engin ein tegund sem er ráðandi og úrvalið er gríðarlegt. Það ættu því allir að geta fundið eitthvað við sitt hæfi þessa dagana þegar kemur að hattakaupum.

Þessi var með vintage-hatt á götum Parísar.

Bloggarinn Irina Lakicevic með hatt frá Levici.

Fyrirsætan Hyunjeong Ji með hatt frá H&M.

Tískubloggarinn Dasha Gold með hatt frá Lack of Color.


Flottur hattur frá Levi's.

FATASKÁPURINN

GUÐRÚN TARA SVEINSDÓTTIR

Myndlistarneminn og fyrirtækjaeigandinn Guðrún Tara lætur sig náttúruna varða og verslar helst við lítil fyrirtæki sem rekin eru af hugsjón og með umhverfisvæna stefnu.

„Fatastíll minn er einfaldur en með örlítlu rokki eða jafnvel lúmskum pönkáhrifum. Ég hef haft mjög gaman af því í gegnum árin að vera frumleg í fatavali og er í rauninni algjört kameljón. Ég er þó næst því að vera hin sanna ég í gallabuxum, mótorhjólastígvélum og peysu í yfirstærð."

1 Fór skólaus til Berlínar gagngert til þess að koma heim í nýjum vegan-mótorhjólastígvélum! Og það tókst! Yess!

2 Humanoid-bómullarklútur, þennan fékk ég í Gloriu á Laugaveginum, finnst hann vera eins konar lifandi listaverk sem ég get vafið um mig og notagildið í svona klút er framar vonum, hann getur gjörbreytt fataskápnum, gætt gömlu glæ-nýju lífi.

3 Þessa tösku fann ég í Berlín, hef ekki átt tösku í mörg ár af því ég fann ekki þá réttu. Þessi er ekki bara falleg heldur líka vegan. Góð fyrir útlitið, sjálfstraustið og sálina!

4 Lífrænn línstuttermabolur, saumaður á verkstæðinu í Gloriu og handlitaður. Fékk hann í gjöf frá eigin-manninum þrátt fyrir að vinna í búðinni sjálf. Mjög rómantískt, finnst þetta flottasti bolur sem ég hef átt.

5 Ég keypti þennan jakka í Kickstarter á Vesturgötu, mjög flottur breskur hönnuður, Nigel Cabourn, allt sem hann notar í hönnun sýna sækir hann innan Bretlandseyja. Svo finnst mér alveg tryllt kúl að vaxið í honum er úr býflugnabúi sem býflugurnar voru höfðu yfirgefið.

15% afsláttur
af öllum ljósum
fram til áramóta *

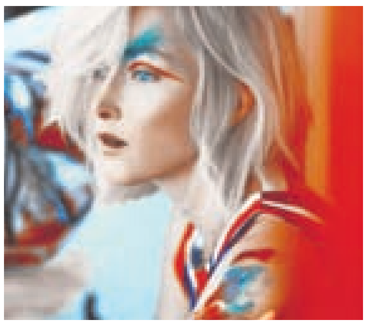
*Lækkum verð strax í samstarfi við okkar stærstu birgja vegna fyrirhugaðs afnáms vörugjalda af ljósum um áramótin.

Skeifan 6 / Harpa / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

epal

louis poulsen
Artemide
MUUTO
LIGHT YEARS
LE KLINT
&tradition
BESTLITE SINCE 1930

Instagram



Margret Zhang

instagram.com/ margaret__zhang

Margaret Zhang hefur starfað sem rithöfundur, stílisti, ljósmyndari og listrænn stjórnandi, Hún er auk þess að klára lögfræði í háskólanum í Sydney. Síðan hún byrjaði í tískubransanum 2009 hefur hún unnið með fyrirtækjum eins og Net-a-Porter, Nike, VISA, Blackberry Ltd, Shopbop og Mulberry. Hún er með fallegan stíl og það kemur bersýnilega í ljós á Instagramminu hennar ásamt fallegum myndum af mat og ferðalögum.

Pinterest

Alexa Chung

www.pinterest.com/ AlexaChung1

Ofurfyrirsætan og tískudrottningin Alexa Chung er með Pinterest-síðu uppfulla af tísku. Hún er með fjöldamörg albúm sem ná yfir allt hennar tískuveldi. Hún birtir persónulegar myndir af sér, myndir af sér á tískusýningum og á forsíðum allra helstu tímarita. Hún pinnar líka það sem henni finnst flott og það er hægt að gleyma sér á síðunni hennar tímunum saman.

twitter

Julie Sarinana

twitter.com/sincerelyJules

Julie Sarinana hefur haldið úti heimasíðunni Sincerely Jules frá því í febrúar 2009. Síðuna notar hún til þess að fá tjá sig um hugsanir, fá útrás fyrir sköpunarþörf og deila innblæstri. Hún hefur fengið umfjöllun í öllum helstu tímaritum heims fyrir flottan stíl og skemmtilega síðu. Hún heldur einnig úti vinsælli Twitter-síðu sem vert er að fylgjast með. Hún er dugleg að uppfæra hana og birtir myndir af sér í múnderingum dagsins við mikinn fögnuð aðdáenda sinna.

BLOGGARINN STÍLSTI OG TÍSKUBLOGGARI

Pernille Teisbæk

lookdepernille.com

Pernille Teisbæk er búin að vinna í tískubransanum síðan árið 2005. Hún hefur unnið bæði fyrir framan og aftan myndavélina, fyrst sem fyrirsæta á vegum Elite í Danmörku og svo sem tískuritstjóri danska tímaritsins Woman. Eftir það tók við starf hjá tímaritinu Alt og svo var hún ráðin tískuritstjóri Eurowoman árið 2011. Hún hætti þar árið 2013 og í dag starfar hún sem stílisti í fullu starfi auk þess að vinna sem tískuráðgjafi fyrir afar vinsælan þátt í danska sjónvarpinu sem heitir Go'morn DK. Hún heldur úti vinsælu tískubloggi sem hún kallar Look de Pernille þar sem hún birtir myndir af sjálfri sér og nýjustu fötunum auk þess að birta myndir af þeim verkefnum sem hún vinnur að hverju sinni. Fallegt blogg hjá Pernille sem gaman er að fylgjast með.

Garðyrkja

JÓLATRÉ Í POTTI
Skógræktarfélag Mosfellsbæjar er að selja lifandi jólatré í potti. Tilvalið til skreytinga utandyra fyrir jólin. www.skogmos.net og S:866-4806 og 867-2516

Búslóðaflutningar

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

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

Húsaviðhald

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

Nudd

Nudd tilboð. Nuddstofan, opið frá 10-20. S. 5616254 gsm 8553199.

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116
Ástir, fjármál & heilsa.

KEYPT & SELT

Til sölu

Vinnuljósakastarar henta í byggingarkrana eða á byggingarsvæði. Uppl.í s. 6606600 eða ksv@vortex.is

FRÁBÆRT VERÐ Á LOPAGARNI
Álafosslopi 429 kr. Léttlopi 259 kr. Plötulopi 399 kr. Gefjun.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

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.

Sjónvarp

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

HEILSA

Heilsuvörur

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

Nudd

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

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

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

Atvinnuhúsnæði

140 fm atvinnuhúsnæði á Ártúnshöfða til leigu, 70 fm milliloft með eldhúsi. Stór innkeyrsluhurð og úti stæði. Laust strax. Uppl. í s. 568 1075 eða 899 1075.

Geymsluhúsnæði

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

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

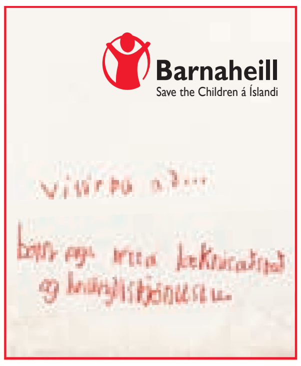
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Vanur pizzugerðarmaður óskast til starfa. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „pizza"



BÍLL DAGSINS

Tilboð dagsins kr. **990.000**

BMW 3
Nýskráður 8/2004, ekinn 129 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Verð kr. 1.490.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 7/2014, ekinn 4 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 6.800.000

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 11/2012, ekinn 79 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.190.000

HONDA
Jazz LS 1,4i
Nýskráður 5/2008, ekinn 103 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.460.000

HONDA
Civic Sedan LSi
Nýskráður 9/1998, ekinn 137 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 390.000

TOYOTA
Avensis Sol 1.8i
Nýskráður 5/2006, ekinn 116 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000

BMW
118i h/b 87
Nýskráður 8/2007, ekinn 90 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000

HONDA
Accord Executive 2.4i
Nýskráður 4/2006, ekinn 39 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000

HYUNDAI
i30 Classic
Nýskráður 9/2012, ekinn 41 þús.km., dísel, 6 gírar.
Verð kr. 2.650.000

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

BERNHARD NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Hlustaðu á Dísu ljósálf og Alfinn álfakóng á Vísi

Á Vísi er hægt að horfa á myndskreyttan upplestur úr þessum sígildu ævintýrum.

Ævintýrið um Dísu ljósálf kom fyrst út á íslensku árið 1928 í þýðingu Árna Óla og hefur margsinnis verið endurprentað. Dísa ljósálfur er ein klassískra sagna hollenska meistarans G.T. Rotman, sem fylgt hafa íslenskum börnum í tugi ára.

vísir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR

Laugardagur 8. nóv

Undankeppni EM 2016

Sunnudagur 9. nóv

19:30 Ísland - Tékkland

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

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

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin

KYNNINGARFUNDUR Í SNÆLANDSSKÓLA

Boðað er til kynningarfundar miðvikudaginn 19. nóvember kl. 17:00 í samkomusal Snælandsskóla

Kynntar verða hugmyndir um að breyta húsnæðinu að Furugrund 3 og Þverbrekku 8 úr verslunar- og þjónustuhúsnæði í íbúðir (að hluta). Þá verða kynntar í samræmi við 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 skipulagslýsingar að breytingu á Aðalskipulagi Kópavogs 2012-2024 fyrir framangreindar lóðir. Skipulagslýsing er undanfari að gerð tillögu að breytingu á aðalskipulaginu.

Athugasemdir og ábendingar við skipulagslýsingarnar skulu hafa borist skriflega skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs, Fannborg 6, 200 Kópavogi eða á tölvupóstfangið skipulag@kopavogur.is fyrir kl. 15:00 miðvikudaginn 18. desember 2014.

Kynningargögn og skipulagslýsingarnar eru aðgengilegar á heimasíðu bæjarins: www.kopavogur.

Kópavogsbær
Skipulags- og byggingardeild Umhverfissviðs

kopavogur.is

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

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.

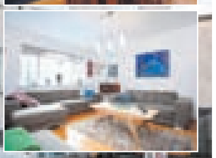
Hafðu fjölpóstinn þinn inni í Fréttablaðinu.
Það er áhrifarík leið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin.

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

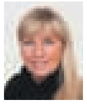
FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

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



Mávahlíð



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

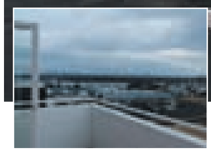
Sérhæð - fyrstu hæð
Falleg sérhæð að stærð 105,6 m²
Þrjú góð svefnherbergi
Opið eldhús í borðstofu
Vinsæl staðsetning

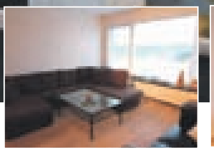
Verð: **38,7 millj.**

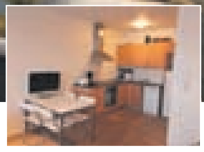
FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

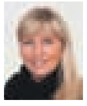
Akurhvarf

2ja herb. á 4.hæð (efsta)









Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
sölufulltrúi
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Glæsileg 75 m² 2ja herbergja
Ískápur og sjónvarp geta fylgt með
Lyftuhús / Stórkostlegt útsýni
Laus 1. desember 2014
Möguleiki á yfirtöku á láni frá ILS
ca. 14 milljónir

Verð: **24,9 millj.**

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst tillaga að breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík.

Laugavegur 12b og 16

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi reits 1.171.4 vegna lóðanna nr. 12B og 16 við Laugaveg. Í breytingunni felst aukning á nýtingarhlutfalli lóðanna nr. 12B og 16 við Laugaveg ásamt hækkun hússins á lóð 12B um eina hæð og endurbyggingu bakhúss. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20–16:15, **frá 14. nóvember 2014 til og með 29. desember 2014**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www. reykjavik.is***, undir skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis – og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 29. desember 2014. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti**.

Reykjavík 14. október 2014
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

HEIMILISTÆKJA
DAGAR
20-50% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM STÓRUM
HEIMILISTÆKJUM
OFNAR
ÞVOTTAVÉLAR
ÞURRKARAR
FRYSTISKÁPAR
FRYSTIKISTUR
GUFUGLEYPAR
HELLUBORÐ
KÆLISKÁPAR
UPPÞVOTTAVÉLAR
ÖRBYLGJUOFNAR
ELDAVÉLAR
HÁFAR
Whirlpool
Panasonic
CANDY
DAEWOO ELECTRONICS
BEKO
scan domestic
LG
VESTFROST
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR
TIL 6 MÁNAÐA Í BOÐI
Heimilistæki
ht.is
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

KL. 19:45
Logi
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur í stjórn Loga Bergmann. Gestir hans að þessu sinni verða þau Egill Helgason, Helga Guðrún Johnson og Atli Fannar.

Skemmtilegt föstudagskvöld

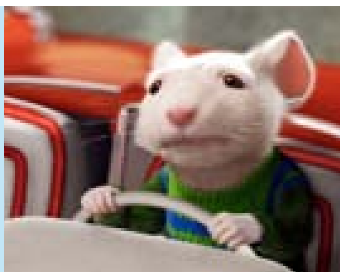
KL. 21:15
Louie
Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.

KL. 21:40
The Mortal Instrument: City Of Bones
Spennandi ævintýramynd um Clary sem er ung stúlka og lifir frekar venjulegu lífi en ekki er allt sem sýnist.

KL. 23:50
Red
Hörkuspennandi mynd með Bruce Willis, Morgan Freeman og Helen Mirren í aðalhlutverkum.

KL. 19:55
Jobs
Mögnuð mynd um sögu Steve Jobs, stofnanda Apple tölvu - og hugbúnaðarrisans. Með aðalhlutverk fer Ashton Kutcher.

Krakkastöðin | KL. 19:00
Stúart litli
Stórskemmtileg gamanmynd fyrir unga sem aldna. Stúart litli er einstök mús sem er tekin í fóstur af Little- fjölskyldunni.



KL. 20:30
X Factor UK
Einn vinsælasti þáttur veraldar er loksins kominn til Íslands. Simon Cowell, Mel B, Cheryl Cole og Louis Walsh skipa dómnefndina.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

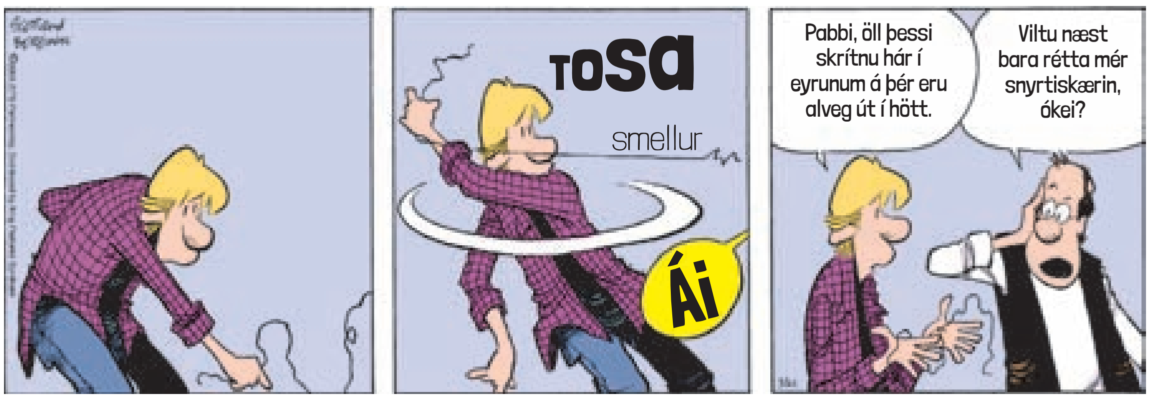
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

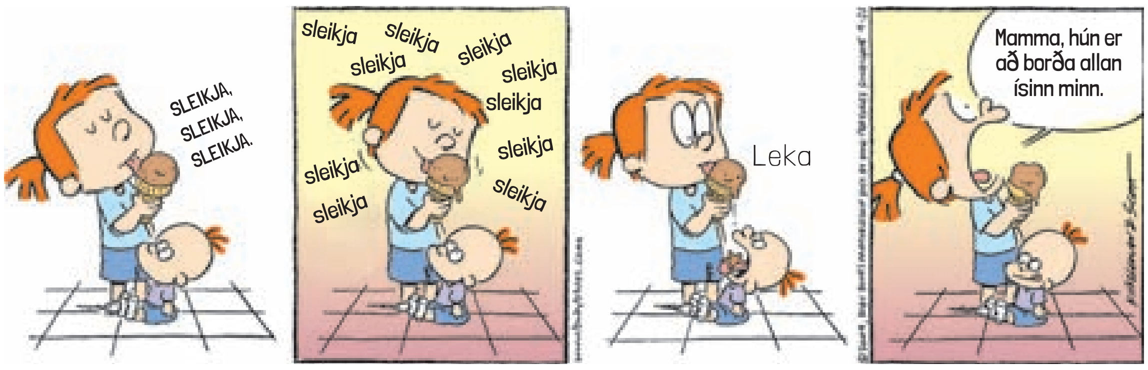
Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

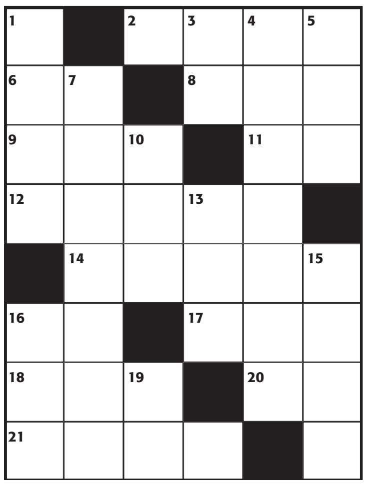


BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Sá sem er hamingjusamur mun einnig gera aðra hamingjusama.“
Anna Frank



KROSSGÁTA

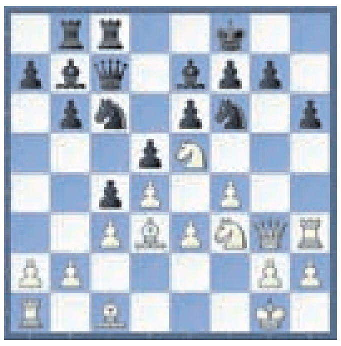
LÁRÉTT
2. eyja, **6.** belti, **8.** tugur, **9.** pumpun, **11.** númer, **12.** hökutoppur, **14.** einkennis, **16.** rás, **17.** missir, **18.** óðagot, **20.** gyltu, **21.** auma.

LÓÐRÉTT
1. fjármunir, **3.** bardagi, **4.** glas á fæti, **5.** drulla, **7.** læstur, **10.** skap, **13.** hola, **15.** gjósa, **16.** þjálfa, **19.** tveir eins.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. Java, **6.** ól, **8.** tíu, **9.** sog, **11.** nr, **12.** skegg, **14.** aðals, **16.** æð, **17.** tap, **18.** fum, **20.** sú, **21.** arma.
LÓÐRÉTT: 1. góss, **3.** at, **4.** vínglas, **5.** aur, **7.** lokaður, **10.** geð, **13.** gat, **15.** spúa, **16.** æfa, **19.** mm.

SKÁK
Gunnar Björnsson

Einar S. Einarsson (1.503) hafði hvítt gegn Stefáni Bergssyni (2.035) hjá Gallerý Skák.
Hvítur á leik:



1. Rxf7!? (býr til mikil vandræði fyrir svartan en stenst ekki hörðustu kröfur) **Kxf7 2. Dg6+ Kf8 3. Rg5!** (tvöföld riddaraförn!) **3. ...hxg5?** (3. ...Rd8! og svartur er á lífi) **4. Hh8+ Rg8 5. Dxe6!** og Stefán gafst upp enda óverjandi mát! **www.skak.is** Fimmta einvígisskákin kl. 12.

Einnig til mikið úrval af glæsilegum gjafakössum frá Christina Aguilera.

Mætti hljóma betur

TÓNLIST ★★☆☆☆

Ísland. Meditations & Arrangements. Icelandic Folksongs
Þórarinn Stefánsson
POLARFONIA

Við fyrstu sýn er geisladiskur Þórarins Stefánssonar píanóleikara áhugaverður. Á honum eru hvorki meira né minna en fimmtán útsetningar og hugleiðingar um lagið Ísland, farsælda frón eftir mismunandi tónskáld. Auk þess eru á geisladiskinum önnur lög í svipuðum stíl.

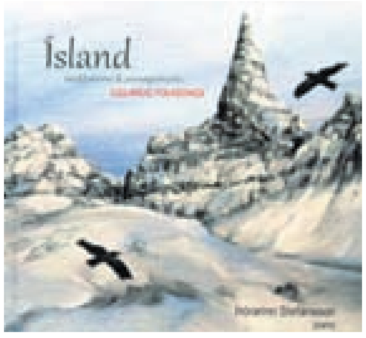
En gamanið kárnar þegar geisladiskurinn er settur á fóninn. Ísland, farsælda frón er ekki beint skemmtilegasta lag í heimi, og þrátt fyrir að innan um séu fallegar útsetningar, þá er heildarsvipurinn óttalega grár. Þórarinn spilar samt ágætlega, en hann er dálítið skaplaus. Aðalvandamálið er þó fyrst og fremst hljómurinn á diskinum. Þórarinn hefur valið þá leið að taka diskinn upp í stofunni heima hjá sér. Hann leikur á sinn eigin flygil, sem er örugglega hin fínasta stofugræja, en býr ekki yfir mikilli breidd. Upptakan sjálf er ekki heldur góð. Satt að segja er hún afar flatneskjuleg. Styrkleikabrigðin eru nánast engin.

Fyrir bragðið gerist ekkert í lögunum. Þar er ekki að finna neina snerpu, ekki neitt líf, engin litbrigði eða drama – ekki neitt. Tónlistin bara líður áfram í skelfilegri ládeyðu.

Þetta er synd, því eins og áður sagði eru ágæt verk á diskinum. Útsetningar Kolbeins Bjarnasonar og Ríkarðs Arnar Pálssonar eru fallegar. Hugleiðing Olivers Kentish um gamalt stef er líka hrífandi. En það dugar ekki til.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Vel spilaðar en misskemmtilegar útsetningar sem í þokkabót hljóma illa.



STJÓRNANDINN „Mér finnst Ave Maríuan hans Kaldalóns ein sú fallegasta af öllum Ave Maríum sem samdar hafa verið," segir Jón Stefánsson. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Teflir saman nýrri tónlist og sígildri

Kórlög eftir Sigvalda Kaldalóns og sjö ný sálmalög eftir Þorvald Gylfason við sálma Kristjáns Hreinssonar verða flutt á tónleikum Kórs Langholtskirkju á sunnudaginn. Stjórnandinn, Jón Stefánsson, kallar þá Valdatónleika.

„Gælunafnið á þessum tónleikum er Valdatónleikar því þeir sameina tónlist Sigvalda Kaldalóns og Þorvalds Gylfasonar." Þannig byrjar Jón Stefánsson, stjórnandi Kórs Langholtskirkju, þegar hann er beðinn að segja stuttlega frá tónleikum kórsins á sunnudaginn.

„Heildarútgáfa á verkum Sigvalda Kaldalóns er í undirbúningi, við tókum að okkur kórlögin og sjáum nú fyrir endann á því verkefni," heldur Jón áfram. „Þetta er rosalegt magn, næstum 50 lög og við ætlum að flytja úrvalið af þeim, til dæmis Þótt þú langförull legðir, Ísland ögrum skorið og Ave María. Mér finnst Ave Maríuan hans Kaldalóns ein sú fallegasta af öllum Ave Maríum sem samdar hafa verið. Hún hefur verið útsett fyrir einsöngvara og kór og það var voða lítið mál fyrir mig að breyta henni alfarið í kórverk. Við flytjum nefnilega tvö lög úr Dansinum í Hruna, annað þeirra fjallar um það þegar kirkjan sekkur, þess vegna fannst mér við verða að enda á Ave Maríu og bætti henni því við en hún er ekki á upptökunum."

Jón segir Þorvald Gylfason svo hafa gaukað að honum sjö sálmum við texta eftir Kristján Hreinsson og kórinn ætlar að frumflytja þá. „Þorvaldur er gríðarlega aktífur, alltaf að semja músík og er kominn í um 70 tónverk – fer að nálgast Kaldalóns," segir hann. „Mér finnst gaman að tefla saman því nýjasta í tónlistinni og því sígilda."

> **Þorvaldur er gríðarlega aktífur, alltaf að semja músík og er kominn í um 70 tónverk.**

Tónleikarnir hefjast klukkan 17 á sunnudag. Tómas Guðni Eggertsson leikur á píanó. Miðasala fer fram á vefnum tix.is og almennt miðaverð er 2.000 en 1.500 fyrir félaga í Listafélagi Langholtskirkju og eftirlaunaþega.

gun@frettabladid.is

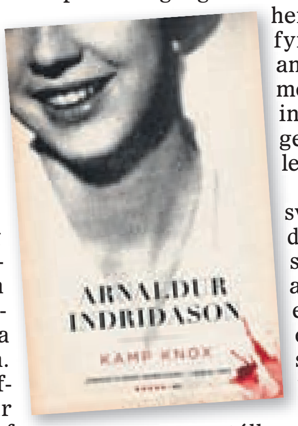
ARNALDUR INDRIÐASON „Hvorugt málið er sérlega spennandi en lýsingar Arnaldar á umhverfi og lífi í herstöðinni á þessum tíma eru skemmtilegar og áhugaverðar." FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Erlendur og Marion á bömmer – aftur!

BÆKUR ★★★☆☆

Kamp Knox
Arnaldur Indriðason
VAKA HELGAFELL

Þótt Erlendur Sveinsson hafi gengið inn í myrkrið í lok Furðustranda og lesendur verið skildir eftir með vangaveltur um hvort hann væri lífs eða liðinn er hann enn sprækur í Kamp Knox, nýjustu skáldsögu Arnaldar Indriðasonar, sagan fjallar sem sé um hann á yngri árum eins og síðustu bækur Arnaldar. Hér er hann 33 ára gamall, nýskilinn, nýbyrjaður í rannsóknarlögreglunni og vinnur þar undir handarjaðri Marion Briem sem einnig hefur gengið í endurnýjun lífdaga í undanförnum bókum. Þeir félagar eru sjálfum sér líkir; Erlendur hugsar um mannshvörf og Marion heimsækir berklahælið sem hann/hún dvaldi á í æsku, og satt best að segja er þetta kombó að verða heldur þreytt. Ekki bætir úr skák að Arnaldur sjálfur virðist vera orðinn frekar leiður á þeim félögum og bætir svo sem engu við sögur þeirra sem ekki var áður vitað. Er ekki kominn tími til að veita þeim hvíldina bara?



Málin sem eru til rannsóknar í Kamp Knox eru tvö: annars vegar morð á Íslendingi sem virðist hafa verið framið í herstöðinni á Keflavíkurflugvelli og hins vegar hvarf ungrar stúlku í nágrenni við Kamp Knox 25 árum fyrir rauntíma söguunnar sem er 1979. Hvorugt málið er sérlega spennandi en lýsingar Arnaldar á umhverfi og lífi í herstöðinni á þessum tíma eru skemmtilegar og áhugaverðar og smá púður hleypur í þráðinn þegar inn í fléttast grunsamlegar flugvélar sem þar lenda án vitneskju íslenskra flugmálayfirvalda og grunur vaknar um að þar séu geymd kjarnorkuvopn. Sá þráður rennur hins vegar hálfpartinn út í sandinn og lesandinn er engu nær. En bráðskemmtilegar lýsingar á hallærisgangi Íslendinga í samskiptum við herinn og fullkominni fyrirlitningu hermannanna á íslenskri sveitamennsku lyfta frásögninni í þeim köflum og gera söguna skemmtilegri aflestrar.

Nafn bókarinnar er svolítið villandi. Það er dregið af þeirri athugasemd Erlendar að Kanarnir líti á Ísland sem eitt stórt Kamp Knox en kampurinn sem slíkur kemur sáralítið við sögu. Málið sem honum tengist, hvarf ungu stúlkunnar, reynist ekki hafa neitt með Kamp Knox að gera og kampurinn sjálfur auðvitað liðinn undir lok á sögutímanum.

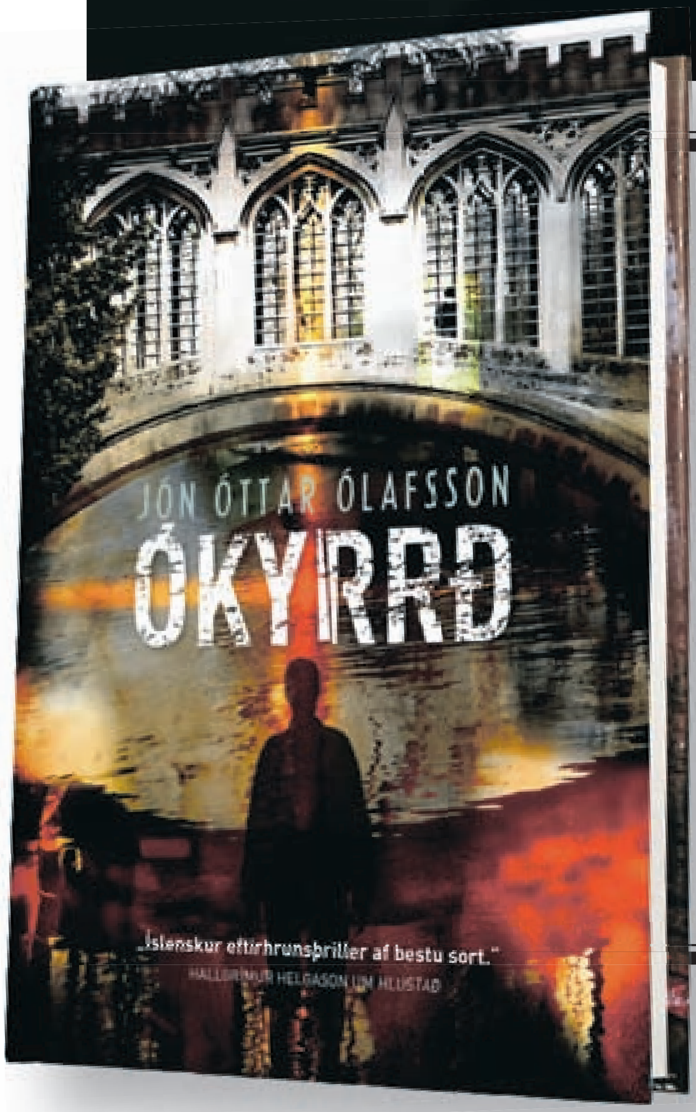
Það sem gerir það að verkum að bókin heldur athygli lesandans, þrátt fyrir allt, er eingöngu færni Arnaldar í frásögn og plottvafi. Hann kann þetta upp á sína tíu fingur og gerir vel að vanda, en mikið væri nú skemmtilegt að fá frá honum bók sem ekki væri bundin í melankólíum þeirra Erlendar og Marion. Við lifum í þeirri von til 1. nóvember á næsta ári.

Friðrika Benónýsdóttir

NIÐURSTAÐA: Hefðbundin en heldur daufleg saga úr flokknum um lögreglumennina Erlend og Marion. Vel skrifuð og plottuð en ansi þunn í roðinu.

SAMTAL UM GLÆPASÖGUR Á SÓLON Í DAG KL. 17.00

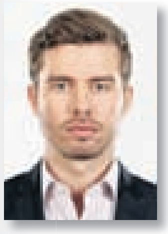
SATT & SKÁLDAÐ



Ókyrrð nefnist ný skáldsaga Jóns Óttars Ólafssonar. Hans fyrsta bók, **Hlustað**, vakti athygli á síðasta ári og hefur þegar komið út í Noregi og Frakklandi.

Jón Óttar er doktor í afbrotafræði frá Cambridge. Hann hefur unnið hjá lögreglunni, í banka og hjá sérstökum saksóknara.

Spurningin sem óneitanlega vaknar við lestur glæpasagna Jóns Óttars er: Er þetta virkilega svona? Hvað á sér stoð í raunveruleikanum og hvað skáldar hann? Er það rétt að hver einasti smákrimmi þekki ómerktan lögreglubíl af löngu færi? Er ekkert mál að hlusta síma hjá fólki? Heldur lögreglan „óformlegan“ gagnagrunn með persónuupplýsingum?



Þorbjörn Þórðarson lögfræðingur & fréttamaður ætlar að spyrja Jón Óttar þessara spurninga - og fleiri - fyrir opnum tjöldum, í dag kl. 17.00.

Verið velkomin á Sólon Bankastræti, 2. hæð.
Happy hour á barnum.

BJARTUR

DYNAMO REYKJAVÍK

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

EURO•SHOPPER

FROSNAR KJÚKLINGABRINGUR

1498 KR.

脆皮鴨芳

2598 kr. stk.

CRISPY DUCK: Beinlaus forelduð/steikt önd og 24 pönnukökur og sósa. Asíuveisla fyrir þrjá til fjóra

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl.
Gilda til 16.nóv. 2014

Afgreiðslutími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00 •

Hádegis-hlaðborð
PIZZA LAUTIN HRAUNBÆ
Alla virka daga frá kl. 11:30-13:30
Hlaðborð með öllu
1.590 kr.
Pizzuhlaðborð
1.000 kr.
Föstudagur
14. nóvember
Lambalæri - Thai kjúklingur
Pizzuhlaðborð
Súpa, brauð og salat
Lautin Pizza Restaurant
Hraunbæ 102
Pöntunarsími: 577 3311

Ábendingahnappinn
má finna á
www.barnaheill.is
SAFT

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

14. NÓVEMBER 2014

Gjörningar

17.00 Fangi freistinganna er gjörningur sem mun fara fram í anddyri Tjarnarbíós yfir 24 klukkustundir. Jóhanna Lind Þrastardóttir, 26 ára gömul leikkona, stendur fyrir gjörningnum. Hún ætlar að loka sig inni í sólarhring umkringd freistingum.

Leiklist

20.00 Leikfélagið Frúardagur frumsýnir söngleikinn Leg í Gaflaraleikhúsinu í kvöld.

20.00 Stúdentaleikhúsið sýnir Stundarfrið í vatnstanki í Perlunni í kvöld. Uppselt á sýninguna.

Fundir

12.00 Opinn fundur í Lögbergi 101 á vegum Alþjóðamálastofnunar og Stjórnmálafræðideildar Háskóla Íslands í samstarfi við Evrópustofu. Fundurinn ber yfirskriftina: Geta skrifræði og sköpunargáfa farið saman? Reynsla leiðtogaráðs Evrópusambandsins. Fundarstjóri er Silja Bára Ómarsdóttir, aðjunkt við Stjórnmálafræðideild HÍ.

Ljósmyndasýningar

17.00 Hákon Bragason og Sigurður Páll Pálsson bjóða gestum í The Coocoo's Nest við Grandagarð 23 til að fá gefins tvö ljósmynda „zine", Tíðni og Japanese Bondage #2. Hvert blaðið er gefið út í aðeins 150 handsaumuðum eintökum. Léttar veitingar í boði.

Fyrirlestrar

20.00 Ragnar Önundarson heldur fyrirlestur sem hann nefnir Snorri þekkti forna sálfræði í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

Myndlist

15.00 Aðlögun verður opnuð í Fjölskyldu- og húsdýragarðinum á í dag. Þetta er samsýning nemenda myndlistardeildar Listaháskóla Íslands.

Tyllidagar

09.00 Norrænni leikjadagurinn fer fram í dag þar sem bókasöfn munu bjóða gestum upp á að prófa borð- og tölvuspil. Spilavinir tölvuleikjabúðin bjóða upp á fjölda leikja. Leikjadagurinn mun fara fram í Borgarbókasafni, Kringlusafni, Gerðubergssafni og Sólheimasafni.

Tónleikar

12.15 Jazz í hádeginu í Gerðubergi. Sigurður Flosason leiðir fríðan flokk hljóðfæraleikara í gegnum nokkra af sínum uppáhalds jazzstandördum og leitar í gamlar minningar frá upphafsárum sínum sem tónlistarmaður.

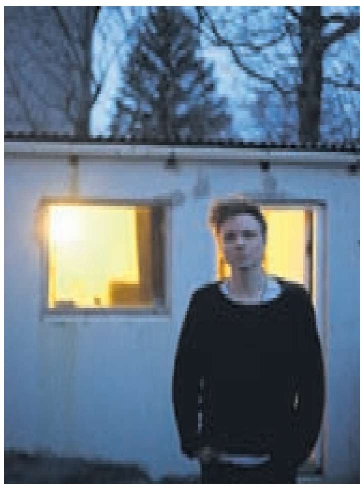
21.00 Church House Creepers og Klikk troða upp á Dillon í kvöld.

21.00 Kristjana Arngríms og Egill Ólafs troða upp á Café Rósenberg í kvöld.

21.00 Berglind Magnúsdóttir syngur ódauðlegar perlur við undirleik Símons Hjaltasonar gítarleikara á Café Haiti í kvöld. Aðgangseyrir er 1.000 krónur.

21.00 Hljómsveitin 7-9-13 treður upp á Hressingarskálanum í kvöld.

21.00 Maríus Ziska og Svavar Knútur troða upp í Bæjarbíói í Hafnarfirði. Miðaverð er 2.000 krónur.



22.00 Pétur Ben og Snorri Helgason halda tónleika á Húrra. Snorri kemur fram einn og óstuddur vopnaður gítar en Pétur verður með hljómsveit.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis!

Söngur

20.00 Vælið er glæsileg söngkeppni sem Verzlingar halda árlega. Par koma saman 13 söngatriði, landsþekktir dómarar og góðir gestir sem þú getur orðið hluti af. Sigurvegari Vælsins keppir svo fyrir hönd Verzlinga í Söngkeppni framhaldsskólanna. Við lofum einstakri upplifun og góðum minningum í Eldborgarsal Hörpu. 3.000 krónur inn.

21.00 Karaóke-kvöld í Stúdentakjallaranum.

Tónlist

20.00 DJ Dauði spilar á efri hæð Paloma og Ravenator á neðri hæðinni.

20.00 Söngvararnir Matthías Matthíasson, Friðrik Ómar og Jógvan Hansen hylla velska söngvarann Tom Jones í Austurbæjarbíói í kvöld. 5.990 krónur inn.

21.00 Trúbadorarnir Ingi Valur og Tryggvi troða upp á English Pub og svo tekur Biggi við.

21.00 DJ Orang Voltane og DJ Gunni Ewok þeyta skífum á Dolly í kvöld.

21.00 DJ Anna Brá spilar á Lebowski Bar í kvöld.

22.00 DJ Moonshine spilar á Prikinu í kvöld.

22.00 Alfons X spilar á Kaffibarnum í kvöld.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

KVÍÐNAR KONUR Í NÚTÍMASAMFÉLAGI

Algengara er að konur fái kvíðaraskanir en karlmenn. Þrjár konur sem hafa glímt við kvíða segja kröfur samfélagsins óraunhæfar en fyrst og fremst geri konur of miklar kröfur til sjálfra sín.

Kynntust 120 bjórum

Félagarnir Stefán Pálsson og Höskuldur Sæmundsson luku nýverið miklu ferðalagi um bjórheiminn þar sem margt kom á óvart.

Tímamót í skemmtanasögu Akureyringa

Skemmtistaðnum Sjallanum verður lokað um áramótin og er saga hans rifjuð upp í máli og myndum, bæði af sviði og dansgólfi.

Velferðarkerfið á tímamótum

Stella K. Víðisdóttir starfaði lengi sem sviðsstjóri velferðarsviðs Reykjavíkurborgar. Hún segir velferðarþjónustu á Íslandi standa frammi fyrir miklum áskorunum og til að mæta þeim sé nauðsynlegt að breyta um stefnu.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000 | Auglýsingar 512-5401 | visir.is
HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS Ómissandi hluti af góðri helgi

markhonnun.is

YRSA ER MÆTT!

SALAN HEFST Á MIÐNÆTTI Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD

MIÐNÆTURSPRENGJA!

4.224 KR

nettó
Kræsingar & kostakjör
bækur

Tilboðin gilda í sólarhring
frá miðnætti í kvöld
14. NÓV. 2014
www.netto.is

LÍFIÐ

Snjókastið fyndnast í Dumb and Dumber

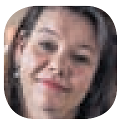
Í tilefni þess að Dumb and Dumber To er komin í bíó rifja Sveppi og Ólafía Hrönn upp uppáhaldsatriðið sitt úr Dumb and Dumber.

Eitt það fyndnasta sem maður hefur séð

„Það atriði sem ég grenjaði mest úr hlátri yfir, fyrir utan öll hin atriðin sem mér finnst líka stórkostleg, var þegar þau fóru að leika sér í snjónum, Mary og Harry, og hún guslaði einhverjum smá snjó í hann og hann bombaði snjóbolta beint í andlitið á henni. Þetta er eitt það fyndnasta sem maður hefur séð á hvíta tjaldinu. Þegar ég sá þetta fyrst var ég bara bergnuminn. Mér fannst þetta ógeðslega fyndið og þetta kom mér svo á óvart. Ég vissi að þetta væri bullmynd en þetta atriði var alveg „legendary“.“

Sverrir Þór Sverrisson (Sveppi),
leikari og fjölmiðlamaður

Óborganlegt hefndaraugnaráð



„Þetta atriði stendur langhæst upp úr, sérstaklega þessi punktur þegar augnaráð hans breytist úr gamni í alvöru, í þetta hefndaraugnarráð. Þá fékk ég hláturskast.“

Ólafía Hrönn Jónsdóttir,
leikkona

SVEPPABÓNDI Ragnar Heiðar Guðjónsson segir sveppina erfiða í ræktun.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Matreiðir ostrusveppi

Ragnar Heiðar Guðjónsson ræktar ostrusveppi og verður á matarmarkaði Búrsins í Hörpu um helgina.

„Ég hef verið að rækta frá því ég var lítill polli og svepparæktunin sprettur upp úr þeim áhuga,“ segir Ragnar Heiðar Guðjónsson, ostrusveppabóndi og verkfræðingur, sem tekur þátt í matarmarkaði Búrsins í Hörpu um helgina.

„Þetta er blanda af ræktunaráhuga og viðleitni til þess að búa eitthvað til, skapa einhver verðmæti úr aukaafurðum úr íslenskum landbúnaði.“

Ragnar ræktar ostrusveppina í plasthólkum sem hann fyllir með íslenskum hálmi sem fellur til við byggræktun. „Hólkarnir eru eins konar gervitré, svo gata ég plastið og sveppirnir vaxa út um götin alveg eins og þeir myndu gera á trjástofni.“ En ostrusveppir eru skógarsveppir sem vaxa og og lifa á dauðum trjám úti í náttúrunni.

Ostrusveppir eru mikið notaðir í asískri matargerð og alls staðar þar sem hefð er fyrir matreiðslu með sveppum. Í mörgum heimsálfum vaxa þeir villtir, á Íslandi er loftslagið kalt og þurrt sem gerir ræktun á þeim utandyra ómögulega.

„Sveppirnir eru mjög erfiðir í ræktun. Það er lítið mál að rækta einn og einn svepp, en að rækta þá á samkeppnishæfu verði í stórum stíl er mjög erfitt,“ segir Ragnar sem hefur þó ekki látið deigan síga. „Árið 2009 byrjaði ég að þróa þetta áfram og fikta við þetta. Svo byrjaði ég að selja sveppina til veitingahúsa árið 2011. Það tók tíma að heimfæra þetta á íslenskar aðstæður en þetta hefst allt með áhuganum og „dassi“ af þrjósku,“ segir Ragnar hress í bragði.

„Bragðið af ostrusveppum er mjög frábrugðið bragðinu sem er af íslenskum kjörsveppum. Það er svolítill anískeimur af lyktinni en það er erfitt að lýsa bragðinu sjálfu, maður verður bara að prófa,“ segir Ragnar en hægt verður að gæða sér á ostrusveppunum frá Sælkerasveppum, fyrirtæki Ragnars, á matarmarkaðinum um helgina. gydaloa@frettabladid.is

Smjörsteiktir **ostrusveppir** með **gráðaosti og rucola**

Uppskrift frá Ingvari Sigurðssyni matreiðslumeistara.

Sem forréttur eða meðlæti fyrir tvo.

- 150 g ostrusveppir
- 30 g hvítlaukssmjör
- 1 msk. ólífuolía
- Salt og pipar
- 40 g gráðaostur
- Ferskt rucola-salat

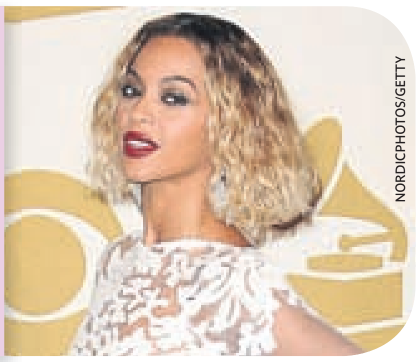
Rífið sveppina í sundur og steikið í smjörinu og olíunni á pönnu við meðalhita. Kryddið með grófu Maldon-salti og nýmöluðum pipar. Setjið á diska og myljið gráðaost yfir. Setjið rucola-salat ofan á sveppina áður en þeir eru bornir fram.

Mjög gott er að dreypa nokkrum dropum af truffluolíu á salatið og rífa parmesan-ost yfir réttinn.

Tekjuhæstu tónlistarkonur í heiminum

Tímaritið Forbes birti á dögunum lista yfir tekjuhæstu tónlistarkonur heims. Kannski kemur það fáum á óvart að Beyoncé Knowles tróni á toppnum.

1



NORDICPHOTOS/GETTY

→ Beyoncé Knowles

Þénaði 53 milljónir dala árið 2013 en á þessu ári hefur henni tekist að tvöfalda það og gott betur. Tekjur hennar 2014 nema 115 milljónum dala eða um 14 milljörðum íslenskra króna sem gerir hana að tekjuhæstu tónlistarkonu í heimi. Hún spilaði á alls 95 tónleikum og fékk um 2,4 milljónir dala fyrir hverja borg. Einnig fékk hún talsverðar tekjur frá auglýsingasamningum sínum við H&M og Pepsi.

2

→ Taylor Swift

Í öðru sæti situr fyrrverandi kántrísöngkonan Taylor Swift, með 64 milljónir dala eða tæpa 8 milljarða íslenskra króna. Velgengni hennar mætti mögulega tengja við það að hún færði sig úr kántrítónlistinni yfir í poppaðri tóna. Tekjur hennar eru helst af tónleikahaldi, en einnig frá auglýsingasamningum sem hún er með við Diet Coke, Keds og CoverGirl.

3

→ Pink

Söngkonan og rokkarinn Pink situr í þriðja sæti með 52 milljónir dala, eða 6,4 milljarða íslenskra króna. Hún spilaði alls á 85 tónleikum sem öfluðu henni um 1 milljón dala fyrir hverja borg. Hún gaf út plötuna The Truth About Love árið 2012 og hefur verið á tónleikaferðalagi vegna hennar síðan í fyrra.

4

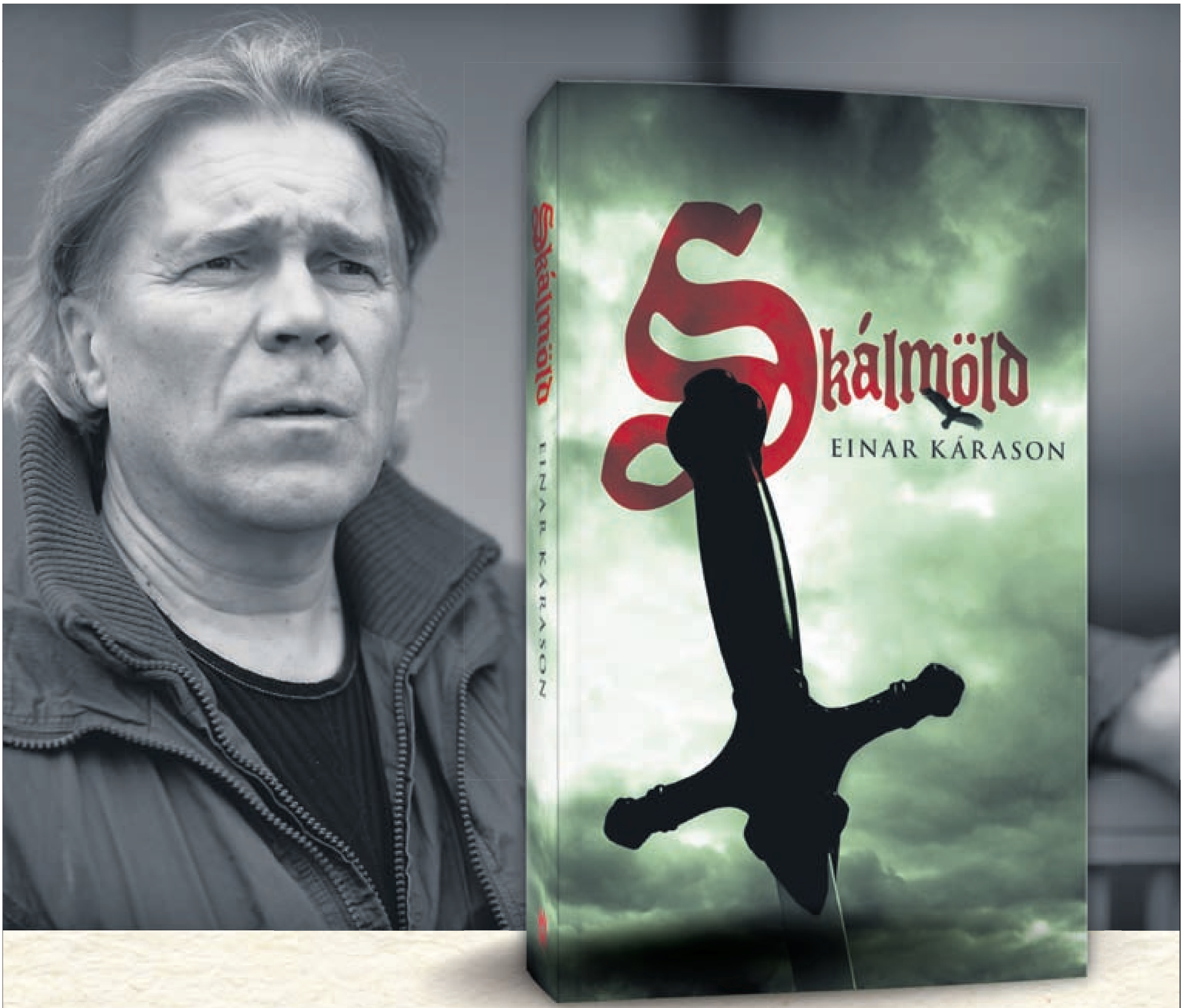
→ Rihanna

Söngkonan 26 ára frá Barbados situr í fjórða sæti með 48 milljónir dala, eða tæpa 6 milljarða íslenskra króna. Tekjur hennar eru helst af plötusölu, en plata hennar Unapologetic kom út 2012 og innihélt stórsmellina Diamonds og Stay. Rihanna er einnig mjög virk á samfélagsmiðlum og notfærir sér þá til að auglýsa sig.

5

→ Katy Perry

Í fimmta sæti er Katy Perry með 40 milljónir dala, eða rétt tæpa 5 milljarða króna. Tekjur hennar koma helst af plötusölu, því tónleikaferð hennar The Prismatic World Tour hófst í maí á þessu ári. Hún er einnig með auglýsingasamninga við CoverGirl og Pop Chips ásamt því að vera með eigin ilmvatn innan Coty-snyrtivörumerkisins, Killer Queen.



Það ríkir skálmöld á Íslandi

Skálmöld er fjórða bókin í Sturlungabálki Einars Kárasonar en jafnframt sú fyrsta: hér er lýst aðdraganda þess að út braust borgarastyrjöld á Íslandi svo að eldar loguðu og blóðið flaut.

★ ★ ★ ★ ★

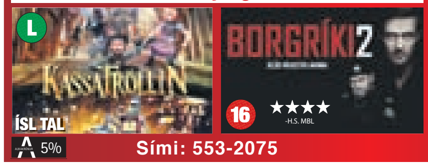
„Þroskað framhald *Óvinafagnaðar*, meistaralega unnið verk … Allt er hér feykivel gert … *Ofsi* er merki um fullþroska höfund og er sómi okkar dögum.“

PÁLL BALDVIN BALDVINSSON / FRÉTTABLAÐIÐ (UM *OFSA*)

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

LAUGARÁS BÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.



LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

DUMB & DUMBER TO	4, 5, 8, 10:20	7
NIGHTCRAWLER	8, 10:30	16
JOHN WICK	10	16
BORGRÍKI 2	6, 8	16
KASSATRÖLLIN 2D	4	L

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

DUMB AND DUMBER TO	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR	KL. 6:20 - 8 - 10:20
INTERSTELLAR VIP	KL. 5 - 8:30
ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:20 - 4 - 5:40 - 8
JOHN WICK	KL. 10:20
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 5:50
ALEXANDER	KL. 3:40
ANNABELLE	KL. 10:20
TÖFRAHÚSIÐ ÍSLTAL	KL. 4

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

DUMB AND DUMBER TO	KL. 8 - 10:20
INTERSTELLAR	KL. 10:20
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40 - 8
KASSATRÖLLIN ÍSLTAL 2D:	KL. 5:50

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

INTERSTELLAR 4K	KL. 8
INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 10
ST. VINCENT	KL. 5:40 - 8 - 10:20
ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40
JOHN WICK	KL. 5:40 - 8 - 10:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 9 - 10
ALGJÖR SVEPPI	KL. 4 - 6:40
THE JUDGE	KL. 10:20
AFINN	KL. 3:20 - 5:40 - 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI

INTERSTELLAR	KL. 6:30 - 8:30 - 10
ALGJÖR SVEPPI	KL. 6

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

DUMB AND DUMBER	KL 5.30 - 8 - 10.20	7
DUMB AND DUMBER LÚXUS	KL 5.30 - 8	7
INTERSTELLAR	KL 5.30 - 9	12
INTERSTELLAR LÚXUS	KL 10.25	12
GRAFIR OG BEIN	KL 5.45 - 8	16
FURY	KL 8 - 10.50	16
BORGRÍKI	KL 5.45	16
GONE GIRL	KL 10.10	12
KASSATRÖLLIN ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L
SMÁHEIMAR ÍSL TAL 2D	KL 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

DUMB AND DUMBER	KL 5.30 - 8 - 10.30	7
ST. VINCENT	KL 5.30 - 8 - 10.20	L
NIGHTCRAWLER	KL 8 - 10.25	16
GRAFIR OG BEIN	KL 5.50 - 8	16
BORGRÍKI	KL 5.45 - 10.10	16

Miðasala á: eMiði

FJÖLSKYLDUPAKKINN GILDIR EF 2 BÖRN EÐA FLEIRI Á ALDRINUM 2-12 ÁRA ERU Í HÓPNUM
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
NÁNAR Á SMARABIO.IS/BYLTING

Reykingafasistinn

BAKPANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Ekki veit ég hvort það var uppeldið eða einhver skoðun sem ég ræktaði með mér. Það var allavega ekki slagarinn hennar Ruthar Reginalds því aðeins klassísk tónlist heyrðist á heimili mínu þar til ég flutti að heiman. Sígarettur hafa einfaldlega alltaf verið „vondar" í huga mér og skiptir þá engu í hvað átt er litið. Þær brenna peningum, lyktin af reyknum og reykingafólki getur verið hrikaleg og svo hin vel þekkta skaðsemi þegar kemur að heilsunni.

Í fáum stéttum er jafnmikið reykt og hjá fjölmiðlafólki. Einhver blanda af hefð og stressi líklega en margt besta og skemmtilegasta fjölmiðlafólk landsins reykir. Hópferðirnar í reykingaskúrinn hjá 365 eru stöðugar yfir daginn þar sem fólk slúðrar og deilir leyndarmálum sem ég fæ svo að heyra löngu síðar. Þegar þau eru ekki lengur leyndarmál. Líklega eina neikvæða hlið þess að standa utan við þennan sértrúarsöfnuð.

EIN versta hlið reykinga er sóðaskapurinn og óvirðingin fyrir umhverfinu sem sumt reykingafólk sýnir. Sígarettur, já og tyggjó, virðast vera þeir tveir hlutir sem stór hluti samfélagsins virðist samþykkja að megi henda hvert sem er. Nú síðast í vikunni mætti ég gesti á Iceland Airwaves-tónlistarhátíðinni á göngu upp Laugaveginn. Augu okkar mættust og um leið naut hann síðasta innsogsins áður en sígarettan fór sína leið á gangstéttina.

HVAÐ ég hefði viljað vera Michael Douglas í Falling Down á því augnabliki og missa mig. En hvers vegna er þetta svona? Af hverju eru örlög stræstóskýla landsins að gegna hlutverki kirkjugarða fyrir sígarettustubba? Læðist sú hugsun aldrei að fólki, sem fleygir stubbunum sínum á jörðina, að um barnalega hegðun sé að ræða?

BARNIÐ ég á enn eftir að taka minn fyrsta smók og ætli hann bíði ekki til sjötugs þegar ég fer „all in" og prófa allt dópið sem ég hef farið á mis við. Það verður alvöru partí. Ég lofa samt að taka tillit til umhverfisins og næsta manns.

Þunn en skemmtileg

★★★☆☆

Grafir & bein
Leikstjóri: Anton Sigurðsson
Leikarar: Björn Hlynur Haraldsson, Nína Dögg Filippusdóttir, Elva María Birgisdóttir, Gísli Örn Garðarsson

GÓÐ BREGÐUATRIÐI Grafir & bein er fín skemmtun þótt ekki sé frumleikanum fyrir að fara.

Hryllingsmyndir hafa því miður verið af mjög skornum skammti í íslenskri kvikmyndasögu, rétt eins og aðrar „genre"-myndir eða greinamyndir. Því var Grafir & bein kærkomin viðbót en þetta er fyrsta verk hins unga leikstjóra Antons Sigurðssonar.

Myndin fjallar um hjónin Gunnar og Sonju sem hafa aldeilis séð tímana tvenna. Gunnar er útrásarvíkingur sem féll í ónáð en ofan í það hafa hjónin misst sitt eina barn. Þegar bróðir og starfsfélagi Gunnars fremur sjálfsmorð ásamt eiginkonu sinni halda Gunnar og Sonja upp í sveitahús hjónanna látnu til að huga að Perlu, dóttur þeirra. Skrýtnir og óhugnanlegir atburðir fara að hrannast upp og brátt kemur í ljós að ekki er allt með felldu þar í sveitinni.

Grafir & bein er ágætis skemmtun og býður upp á góð bregðuatriði. Myndatakan er mjög flott og skotin eru oft vel útpæld. Handritið er hins vegar ansi þunnt en það eru helst gapandi holur í plottinu sem angra. Snúningurinn í plottinu ganga einfaldlega ekki upp. Þá byrjar myndin á því að byggja upp spennu sem nær síðan ekki jafn ærandi hápunkti og maður hefði viljað. Draugarnir eru ógnvænlegir en frekar hlutlausir – maður hefði viljað fá miklu meira frá þeim. Myndin gerir í því að „íslenska" bandarískar hryllingsmyndaklisjur; ískrandi róla í garðinum, barn sem tengist andaheiminum, sveitungur sem varar fáfróða borgarfólkið við draugagangi. Þetta er allt gott og blessað og gaman að fá sérílenska útgáfu af þessu, en frumlegt er það ekki.

Myndin er sæmilega gerð þó hún sé greinilega ekki svaka dýr, tæknibrellurnar eru góðar fyrir utan atriðið í hápunkti myndarinnar. Leikararnir standa sig sæmilega, sérstaklega Nína Dögg þó karakter hennar sé frekar flatur. Þó er alltaf sama vesenið á íslenskum kvikmyndum – talmálið. Samræðurnar eru stirðar og óþjálar og það vantar eitthvað upp á að þær hljómi raunverulega. Ég ímynda mér að þetta sé leikhúsveiran sem smitast yfir í kvikmyndirnar, þar sem leikarar læra að tala hátt og skýrt þannig að fólkið aftast í salnum geti heyrt. Eins og hver sem hefur horft á íslenska kvikmynd veit þá er þetta leikhúseinræðuvesen eitt stærsta vandamálið við íslenskar myndir. Það er svo oft eins og leikararnir lesi upp textann í staðinn fyrir að segja hann á sannfærandi hátt.

Sem forfallinn hryllingsmyndaaðdáandi myndi ég alveg mæla með Grafir & bein upp á skemmtanagildið. Hins vegar bíð ég spenntur eftir því að íslenskur leikstjóri sleppi því að horfa til vesturs eftir innblæstri og sæki frekar í íslenska sagnaarfinn, sem er svo stútfullur af skelfilegum viðbjóði að það væri hægt að gera einhverjar áhrifaríkustu hryllingsmyndir samtímans ef það yrði gert rétt. Þá þurfa menn að huga að holum í söguþræðinum og leikarar þurfa í guðanna bænum að hætta að leika eins og þeir séu að lesa upp af blaði.

thorduringi@frettabladid.is

NIÐURSTAÐA: Ágætis byrjun hjá ungum leikstjóra fyrir utan holur í söguþræðinum.

Færeyska senan lík þeirri íslensku

Maríus Ziska frá Færeyjum hóf Litla Íslandstúrinn ásamt Svavari Knúti í gær.

„Ég myndi segja að tónlistarsenan í Þórshöfn sé mjög lík þeirri reykvísku, bara í smærra sniði," segir færeyski tónlistarmaðurinn Marius Ziska. „Það búa kannski tíu sinnum fleiri í Reykjavík heldur en í Þórshöfn en það er sami fílingurinn. Allir þekkja alla og allir hafa unnið saman á einhverjum tímapunkti."

Maríus er staddur hér á landi ásamt hljómsveit sinni til að leggja lokahönd á nýja plötuna sem kemur út í mars á næsta ári. „Platan er tilbúin en Addi 800 er að hljóðblanda hana núna," segir Marius, sem hóf Litla Íslandstúrinn með Svavari Knúti í gær í Keflavík. Kapparnir halda síðan til Hafnarfjarðar, Akureyrar og Akraness en þeir hafa tekið upp lagið Tokan saman. Lagið verður á hinni nýju plötu Maríusar.

Maríus er vonarstjarna í færeysku tónlistarsenunni en hann fór til dæmis í Evróputúr ásamt hinni þjóðkunnu Eivöru Pálsdóttur, sem syngur líka dúett með honum á nýju plötunni. - þij

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

MARÍUS ZISKA Starfar með Svavari Knúti.

„Það búa kannski tíu sinnum fleiri í Reykjavík heldur en í Þórshöfn en það er sami fílingurinn.

GALDRASKJÓÐA
GURRÍAR
Til gamans
og dægrastyttingar
Tarot
Spilaspár
Ástargaldrar
Talnaspeki
Feng Shui
Draumar
Velgengnigaldrar
Stjörnuspeki
og margt fleira
GUÐRÍÐUR HARALDSDÓTTIR
Tarot, spilaspár, ástargaldrar, talnaspeki, Feng Shui, draumar, velgengnigaldrar, stjörnuspeki og margt fleira
Galdraskjóða Gurríar er drekkhlaðin hefðbundnum jafnt sem óhefðbundnum leiðum til að greina, spá og sjá fyrir það sem verður. Til gamans og dægrastyttingar.
BIRTÍNGUR
ÚTGÁFUFÉLAG

Emil glímir enn við bakmeiðsli

Emil Hallfreðsson var eini leikmaður íslenska liðsins sem ekki gat tekið þátt í æfingu þess í Brussel í gær af fullum krafti. Hann hefur verið með eymsli í baki og var ákveðið að taka enga áhættu með hann í gær.

Miðverðirnir Kári Árnason og Sölvi Geir Ottesen hafa báðir verið tæpir vegna meiðsla en æfðu þó með liðinu í gær. „Það er allt í góðu með þá,“ sagði Heimir Hallgrímsson, annar þjálfara íslenska liðsins.

„Emil er hins vegar enn tæpur eftir að hafa fengið aðeins í bakið. Þetta var þó meira varúðarráðstöfun að láta hann taka því rólega í dag,“ segir Heimir sem reiknar með því að hann verði klár í slaginn fyrir leikinn gegn Tékklandi á sunnudag. - esá

Fjórða heimkoman í Árbæinn á árinu

FÓTBOLTI Ásgeir Börkur Ásgeirsson gekk aftur í raðir Fylkis í Pepsi-deild karla í knattspyrnu í gærkvöldi, en hann skrifaði undir þriggja ára samning við uppeldisfélag sitt.

Ásgeir spilaði í atvinnumennsku í sumar í annað skiptið á ferlinum, en hann var á mála hjá sænska B-deildarliðinu GAIS. Víkingur var einnig á eftir Ásgeiri þegar ljóst var að hann ætlaði sér að koma heim, en miðjumaðurinn kaus að halda aftur heim í Lautina þrátt fyrir áhuga Fossvogsliðsins.

Hann er fjórði Árbæingurinn sem snýr aftur til Fylkis á árinu, en fyrir tímabilið kom Andrés Már Jóhannesson aftur úr atvinnumennsku, Albert Brynjar Ingason kom frá FH á miðju tímabili og þá sneri Ingimundur Níels Óskarsson aftur í Árbæinn, einnig frá FH, fyrr í vetur. - tom

KLAPPAÐ OG KLÁRT Ásgeir Börkur Ásgeirsson handsalar nýjan samning við Fylkismenn í Lautinni í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

JAFNAÐ Á MÓTI BELGUM Alfreð Finnbogason og Hallgrímur Jónasson fagna marki þessi fyrrnefnda í leiknum á móti Belgíu í Brussell í fyrrakvöld. Íslenska liðið jafnaði metin tveimur mínútum eftir fyrsta mark Belga. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Klárir á stóra sviðið

Heimir Hallgrímsson segir engan í íslenska liðinu geta verið öruggan með sæti sitt eftir frammistöðu „varamannanna“ í 3-1 tapinu fyrir Belgíu í fyrrakvöld.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is
Frá Brussel í Belgíu

FÓTBOLTI Íslenska landsliðið heldur til Tékklands í dag en fram undan er erfið prófraun gegn öflugu liði Tékka þar sem toppsæti A-riðils undankeppni EM 2016 er í húfi. Bæði lið eru ósigruð eftir þrjá leiki en strákarnir máttu þó þola 3-1 tap fyrir Belgíu í vináttulandsleik á miðvikudagskvöldið.

Þrátt fyrir úrslitin leit Heimir Hallgrímsson, annar þjálfara íslenska liðsins, björtum augum á framhaldið, ekki síst þar sem margir af þeim leikmönnum sem fengu tækifærið í Brussel náðu að minna rækilega á sig.

„Við höfum notað sama byrjunarliðið í öllum þremur leikjum okkar í undankeppninni til þessa og þessir strákar sem spiluðu í gær sýndu okkur og íslensku þjóðinni hvað þeir gátu. Þeir gerðu margir hverjir mjög vel. Það sem gladdi okkur þjálfarana helst var að hver og einn þeirra gjörþekkti sitt hlutverk,“ sagði Heimir í samtali við Fréttablaðið á hóteli liðsins í Brussel í gær.

Hann játar því að það hafi verið ákveðin óvissa að senda jafn óreynt lið til leiks gegn öflugu liði Belgíu. „Belgar eiga hágæða leikmenn sem spila í bestu deildum í heimi og við vissum að maður gegn manni teljast þeir alltaf sterkari en við, sama hvaða liði við hefðum stillt upp í gær. En okkar helsti styrkleiki er liðsheildin og við sýndum í þessum leik hversu mikilvæg hún er.“

Margir þeirra sem spiluðu gegn Belgíu minntu á sig og Heimir segir að frammistaða þeirra hafi sent ákveðin skilaboð inn í leikmannahóp íslenska liðsins. „Leikmenn vita nú að við eigum leikmenn fyrir utan það byrjunarlið sem við höfum notað í undankeppninni sem geta komið inn, spilað á stóra sviðinu og skilað sínu hlutverki vel. Það hjálpar til og þetta tekur leikmenn úr ákveðnum þægindaramma.“

Landsliðið æfði í Brussel í gær og mun æfa öðru sinni í dag áður en það heldur yfir til Tékklands. Nokkrir leikmenn hafa verið tæpir vegna smávægilegra meiðsla en Heimir hefur ekki nokkrar áhyggjur af stöðu liðsins fyrir leikinn mikilvæga á sunnudag. „Ég veit að það verða allir klárir í þennan leik enda ekki einn einasti maður í leikmannahópnum sem vill missa af tækifærinu að taka þátt í honum,“ segir hann.

Þjálfari Tékka verður á heimavelli

Pavel Vrba stýrði liði Viktoria Plzen í fimm ár og vann þrjá stóra titla.

FÓTBOLTI Pavel Vrba, landsliðsþjálfari Tékklands, snýr aftur á kunnuglegar slóðir þegar hans menn mæta Íslandi á Doosan-leikvangingum í Plzen á sunnudagskvöld. Vrba lét af störfum hjá Viktoria Plzen í desember í fyrra eftir fimm ára farsælt starf sem þjálfari liðsins.

Vrba vann á þessum tíma tvo meistaratitla með félaginu og einn bikarmeistaratitil. Liðið komst þar að auki tvívegis í riðlakeppni Meistaradeildar Evrópu.

„Ég hlakka auðvitað mikið til að koma til baka,“ sagði Vrba í viðtali á heimasíðu Knattspyrnusambands Evrópu. „Ég var þar í fimm frábær ár og ég vona að andrúmsloftið og stuðningurinn verði svipaður og hann var þegar ég var hjá Viktoria Plzen.“

VRBA Kann vel sig á Doosan-vellinum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Leikurinn er toppslagur A-riðils undankeppninnar en bæði lið eru ósigruð eftir þrjá leiki. „Það er sjaldgæft að landsleikir fari fram í Plzen en við vildum gera stuðningsmönnum þar greiða.“

Viktoria Plzen er á toppnum í tékknesku deildinni og á fimm fulltrúa í landsliðinu, auk þess sem miðjumaðurinn Vladimir Darida snýr aftur á sinn gamla heimavöll eftir að hafa farið til þýska liðsins Freiburg í sumar.

„Ég get ekki beðið eftir að koma til baka, eins og allir strákarnir frá Plzen,“ sagði Darida. „Við vitum að þetta verður sérstakt kvöld fyrir þjálfarann okkar og vonandi verður þetta sérstaklega eftirminnilegur leikur.“

Tomas Rosicky, stórstjarna Arsenal, hefur aldrei spilað áður í borginni og er spenntur fyrir leiknum. „Ég er forvitinn um hvernig stemning skapast á vellinum,“ sagði hann. - esá

HUMARTILBOÐ

STÆRÐ 24/30

3.600 kr/kg

STÓR HUMAR

STÆRÐ 7/9

8.900 kr/kg

OPIÐ

ALLA LAUGARDAGA

10 - 15

JÓLASÍLDIN ER KOMIN

Fiskikóngurinn

Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

HAFBERG
fiskbúð sælkerans

Gnoðarvogi 44
Sími 588 8686

DOMINO'S KARLA

KEFLAVÍK - ÍR 87-82 (33-29)

Keflavík: William Thomas Graves VI 39/6 fráköst/6 stoðsendingar/3 varin skot, Damon Johnson 16/7 fráköst/3 varin skot, Þröstur Leó Jóhannsson 12/6 fráköst, Valur Orri Valsson 5, Davíð Páll Hermannsson 4/5 fráköst, Guðmundur Jónsson 3, Andrés Kristleifsson 2, Reggie Dupree 2, Arnar Freyr Jónsson 2, Eysteinn Bjarni Ævarsson 2.

ÍR: Matthías Orri Sigurðarson 20/4 fráköst/6 stoðsendingar, Sveinbjörn Claessen 16/6 fráköst, Kristján Pétur Andrésson 16/6 fráköst, Vilhjálmur Theodór Jónsson 15/9 fráköst, Trey Hampton 13/11 fráköst, Ragnar Örn Bragason 2.

SKALLAGR. - STJARNAN 94-85 (55-48)

Skallagrímur: Davíð Ásgeirsson 23/4 fráköst, Tracy Smith Jr. 22/13 fráköst/10 stoðsendingar/4 varin skot, Sigtryggur Arnar Björnsson 21/4 fráköst/5 stoðsendingar, Daði Berg Grétarsson 14/7 stoðsendingar, Davíð Guðmundsson 12, Kristófer Gíslason 2.

Stjarnan: Justin Shouse 25/6 fráköst, Dagur Kár Jónsson 22, Jarrid Frye 19/8 fráköst/6 stoðsendingar, Marvin Valdimarsson 10/6 fráköst, Jón Orri Kristjánsson 7/8 fráköst, Tómas Þórður Hilmarsson 2.

GRINDAVÍK - NJARÐVÍK 74-85 (32-46)

Grindavík: Ólafur Ólafsson 23/12 fráköst, Rodney Alexander 18/12 fráköst, Oddur Rúnar Kristjánsson 18/4 fráköst, Þorsteinn Finnbogason 6, Hilmir Kristjánsson 4, Daníel Guðni Guðmundsson 3, Björn Steinar Brynjólfsson 2, Nökkvi Harðarson.

Njarðvík: Dustin Salisbery 30/15 fráköst, Logi Gunnarsson 15/7 stoðsendingar, Snorri Hrafnkelsson 14/5 fráköst, Ragnar Helgi Friðriksson 10, Mirko Stefán Virijevic 6/10 fráköst, Ágúst Orrason 5, Hjörtur Hrafn Einarsson 3/6 fráköst, Ólafur Aron Ingvason 2.

STAÐAN

KR 10 stig, Haukar 8, Tindastóll 8, Keflavík 8, Stjarnan 6, Njarðvík 6, Snæfell 6, Grindavík 4, Þór 4, ÍR 2, Fjölnir 2, Skallagrímur 2.

OLÍS-DEILD KARLA

ÍBV - FH 21-26 (10-13)

Mörk ÍBV: Theodór Sigurbjörnsson 5/1, Grétar Þór Eyþórsson 3, Hákon Styrmisson 3, Einar Sverrisson 3, Svavar Grétarsson 2, Andri Heimir Friðriksson 2, Bergvin Haraldsson 1, Guðni Ingvarsson 1, Magnús Stefánsson 1, Brynjar Karl Óskarsson 1.

Mörk FH: Magnús Óli Magnússon 8, Ásbjörn Friðriksson 6/2, Ísak Rafnsson 3, Andri Hrafn Hallsson 3, Benedikt Kristinsson 3, Steingrímur Gústafsson 1, Theodór Pálmason 1, Ragnar Jóhannsson 1.

AKUREYRI - HK 23-18 (13-5)

Mörk ÍBV: Brynjar Grétarsson 5, Kristján Jóhannsson 5/3, Ingimundur Ingimundarson 4, Þrándur Gíslason 2, Sigþór Heimisson 2, Heiðar Aðalsteinsson 2, Halldór Logi Árnason 1, Bergvin Þór Gíslason 1, Daníel Örn Einarsson 1.

Mörk FH: Þorgrímur Ólafsson 7, Garðar Svansson 4, Daði Gautason 3, Leó Snær Pétursson 2, Björn Þ. Björnsson 1, Tryggvi Þór Tryggvason 1.

VALUR - ÍR 30-25 (14-12)

Mörk ÍBV: Kári Kristján Kristjánsson 9/2, Guðmundur Hólmar Helgason 5, Finnur Ingi Stefánsson 5, Elvar Friðriksson 5, Vignir Stefánsson 3, Geir Guðmundsson 2, Kristján Ingi Kristjánsson 1.

Mörk FH: Björgvin Hólmgeirsson 7/1, Jón Heiðar Gunnarsson 5, Arnar Birkir Hálfdánsson 4, Sturla Ásgeirsson 3/1, Brynjar Valgeir Steinarsson 2, Bjarni Fritzson 2, Sigurjón Friðbjörn Björnsson 1, Davíð Georgsson 1.

STJARNAN - AFTURELD. 22-28 (11-16)

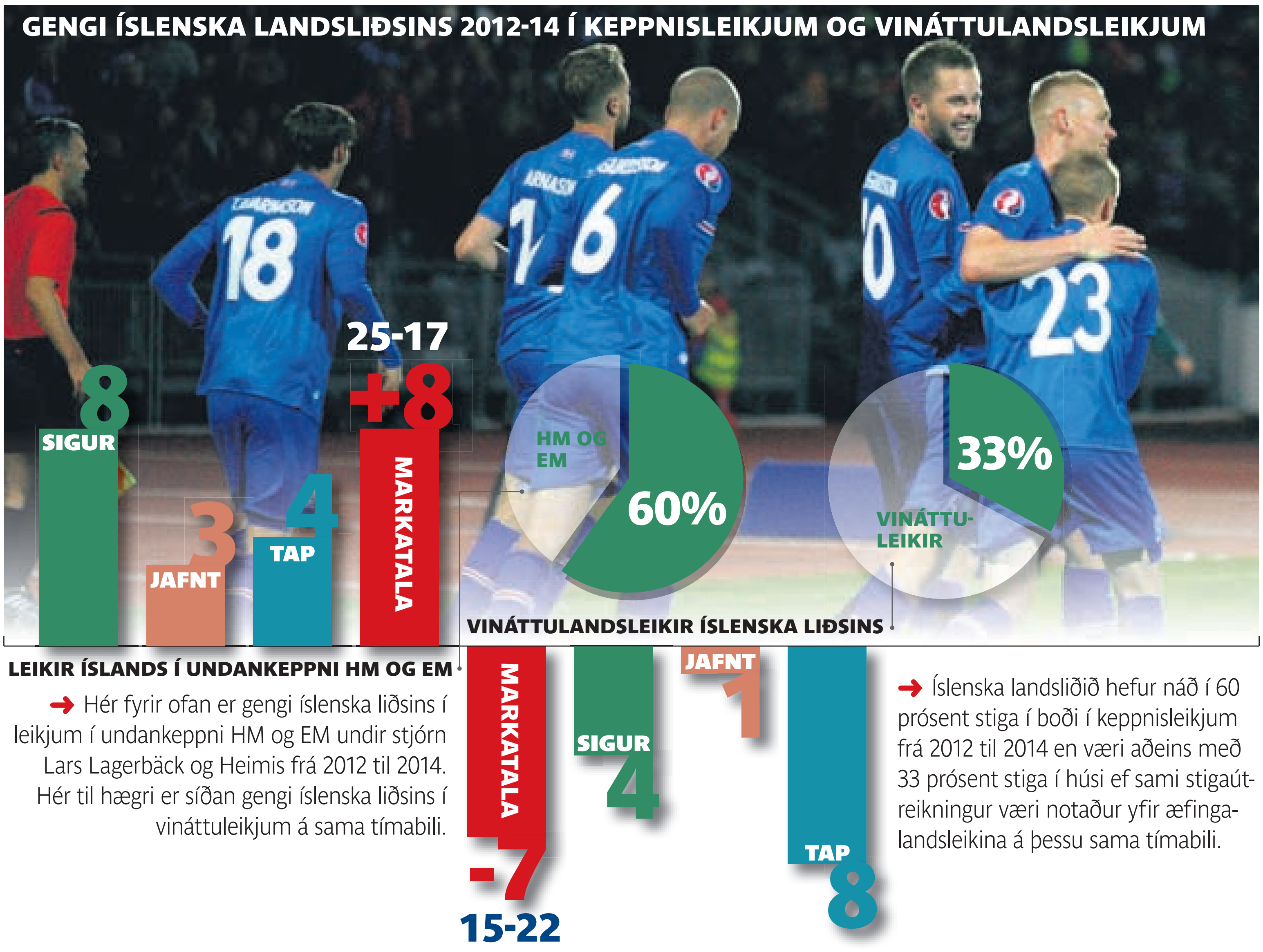
Markahæstir hjá Stjörnunni: Ari Magnús Þorgeirsson 6, Víglundur Jarl Þórsson 4.

Markahæstir hjá UMFA: Jóhann Gunnar Einarsson 6, Gestur Ingvarsson 5.

HAUKAR - FRAM 22-28 (11-16)

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins



Hér fyrir ofan er gengi íslenska liðsins í leikjum í undankeppni HM og EM undir stjórn Lars Lagerbäck og Heimis frá 2012 til 2014. Hér til hægri er síðan gengi íslenska liðsins í vináttuleikjum á sama tímabili.

Íslenska landsliðið hefur náð í 60 prósent stiga í boði í keppnisleikjum frá 2012 til 2014 en væri aðeins með 33 prósent stiga í húsi ef sami stigaútreikningur væri notaður yfir æfingalandsleikina á þessu sama tímabili.

Miklu betri þegar það telur

Íslenska knattspyrnulandsliðið hefur náð sínum besta árangri í keppnisleikjum frá upphafi eftir að Lars Lagerbäck tók við en gengið í vináttulandsleikjunum er ekki nærri því eins gott. Nýta vináttuleikina vel.

FÓTBOLTI Fram undan er toppslagur við Tékka, einvígi tveggja efstu liðanna sem hafa ekki tapað stigi í fyrstu þremur leikjum sínum. Íslenska liðið lá fyrir Belgum í vináttulandsleik í Brussel en við þurfum ekki að hafa alltof miklar áhyggjur ef marka má þjálfaratíð Lars Lagerbäck.

Æfingaleikirnir notaðir vel

Undir stjórn Lars og Heimis Hallgrímssonar hefur íslenska liðið náð miklu betri árangri í leikjunum sem skipta einhverju máli. Æfingarleikirnir hafa á sama tíma verið notaðir til að þróa og bæta liðið auk þess að gefa leikmönnum tækifæri til að sýna sig og sanna.

Margir leikmenn fengu tækifæri gegn Belgíu í fyrrakvöld og þótt að það sé ólíklegt að þeir komi inn í byrjunarliðið fyrir Tékkaleikinn þá eru þeir Lars og Heimir eflaust komnir með góða mynd af því hvenær þessir leikmenn geti hjálpað íslenska landsliðinu á næstunni þegar leikbönn eða meiðsli herja á hópinn.

Það er ekki bara að íslenska liðið sé betra í keppnisleikjum síðan Lars tók við heldur sýnir tölfræðin það að liðið er miklu betra. Íslenska landsliðið er búið að ná í 60 prósent stiga í fimmtán leikjum í undankeppnum HM og EM síðan Lars Lagerbäck tók við en aðeins í 33 prósent stiga í vináttuleikjunum ef við reiknum með að sams konar stigafjöldi hafi verið í boði í þeim leikjum.

Vinna leikina í Dalnum

Íslenska landsliðið hefur nefnilega aðeins unnið 4 af 13 vináttulandsleikjum sínum í þjálfaratíð Lagerbäcks, heimaleikina á móti Færeyjum (2 leikir; 2012 og 2013) og Eistlandi sem og útileik á móti Andorra í nóvember 2012. Liðið hefur unnið alla þrjá vináttuleiki sína á heimavelli án þess að fá á sig mark en er hins vegar búið að tapa 8 af 10 vináttulandsleikjum sínum utan Íslands.

Íslenska liðið tapaði meðal annars fjórum fyrstu leikjum sínum undir stjórn Lagerbäcks árið 2012 en fagnaði sínum fyrsta sigri í vináttuleik við Færeyjar á Laugardalsvellinum í ágúst.

8 sigrar í 15 leikjum

Fyrsti keppnisleikurinn vannst á móti Noregi á sama stað rúmum þremur vikum síðar og alls hefur íslenska liðið unnið 8 af 15 leikjum sínum í undankeppni undir stjórn Svíans. Þeim árangri hefur enginn annar þjálfari íslenska liðsins náð.

Íslenska liðið hefur líka verið að spila við sterkar þjóðir í vináttulandsleikjum enda eru leikir við Rússa, Frakka og Svía meðal annars að baki auk leiksins við Belga á miðvikudagskvöldið en Belgar eru sem stendur í fjórða sæti á FIFA-listanum.

Gengið í keppnisleikjunum hefur verið sögulegt. Liðið komst í umspil um sæti á HM í fyrsta sinn í undankeppni HM í Brasilíu og er nú á toppi síns riðils eftir þrjá leiki í undankeppni EM 2016.

Eins og sjá má í grafinu hér á síðunni er gengið nánast eins og spegilmynd þegar alvöru leikir eru bornir saman við æfingaleiki. Markatalan í keppnisleikjum er átta mörk í plús en sjö mörk í mínus í vináttulandsleikjunum. Sigrarnir í keppnisleikjum eru átta alveg eins og töpin í vináttuleikjunum.

Helst hefðin í Plzen

Nú er bara að vona að hefðin haldist í Plzen í Tékklandi á sunnudagskvöldið og að strákarnir okkar nái þar hagstæðum úrslitum og stigi einu skrefi nær því að komast í úrslitakeppni stórmóts í fyrsta sinn.

ooj@frettabladid.is

Mig langar að fara með þetta lið aðeins hærra

Rúnar Kristinsson var kynntur til sögunnar sem nýr þjálfari norska úrvalsdeildarliðsins Lilleström í gær þar sem hann spilaði áður.

FÓTBOLTI Rúnar Kristinsson, fyrrverandi landsliðsmaður í fótbolta, var loks formlega kynntur til sögunnar sem nýr þjálfari norska úrvalsdeildarliðsins Lilleström í gær, en Rúnar skrifaði undir þriggja ára samning. Rúnar þekkir hvern krók og kima hjá félaginu, en hann spilaði með því við góðan orðstír frá 1997-2000. Undanfarin fjögur ár hefur Rúnar stýrt KR með góðum árangri, en hann gerði liðið tvívegis að Íslandsmeistara og bikarmeistara í þrígang.

„Allt svona þarf að fara sínar leiðir og því hefur þetta tekið sinn tíma. En auðvitað er maður ekki einn inni í myndinni. Það voru fleiri þjálfarar sem þeir skoðuðu, en ég er ánægður með að mér var boðið þetta starf og jafnframt ánægður með að vera kominn hingað," sagði Rúnar við íþróttadeild 365 í gær.

Nafn Rúnars hefur verið lengi í deiglunni, en hann var orðaður við starfið í fyrra og þá kom hann einmitt til greina.

„Það var haft samband við mig fyrir ári. Þjálfarinn sem var að hætta núna ætlaði sér að hætta þá en gerði það ekki og hélt áfram. Þá var ég einn af þeim sem komu til greina hjá félaginu, en ekkert varð úr því."

Þegar Rúnar ákvað að stíga út úr skrifstofunni sem yfirmaður knattspyrnumála hjá KR um mitt sumar 2010 og gerast þjálfari liðsins ætlaði hann sér alltaf að fara út í þjálfun af fullum hug og komast eins langt og hann mögulega gæti.

„Ég segi ekki að mig hafi dreymt alla tíð um að koma til Lilleström aftur og gerast þjálfari. Markmið mitt engu að síður þegar ég tók við KR 2010 var að komast til útlanda á stærra svið og það hefur mér tekist. Fyrsta markmið mitt í þjálfun var að standa mig vel með KR sem ég kann bestu þakkir fyrir það tækifæri sem það gaf mér. Hitt markmiðið, að komast í atvinnumennsku, er að ganga upp núna þannig nú þarf ég að setja mér ný markmið," sagði Rúnar.

Fjárhagur félagsins hefur mikið verið í fréttum í Noregi, en þar á bæ ætla menn að setja upp launaþak og lækka laun lykilmanna liðsins vilji þeir halda áfram hjá félaginu.

„Það er gífurlega erfitt ár framundan. Félagið er í örlitlum fjárhagsvandræðum en hér er fullt af góðu fólki og ég þekki innviði félagsins vel líkt og fólkið hérna þekkir mig. Saman getum við vonandi náð árangri og gert þetta að góðum tíma," sagði Rúnar og bætti við: „Staðan er þannig í Noregi og víðar að mörg lið hafa lítið á milli handanna. Það eru því ekkert margir klúbbar sem geta boðið þessum leikmönnum sem við erum kannski að missa betri samninga. Möguleikar okkar á að halda þeim eru því töluvert miklir."

Það eru fleiri lið en Lilleström sem eiga í vandræðum segir hann. „Það eru mörg önnur félög í norsku deildinni sem eru að draga saman seglin, en nafn Lilleström er oftast dregið inn í umræðuna."

Lilleström kom á óvart í sumar og hafnaði í fimmta sæti, en hvað vill Rúnar gera með liðið á næstu árum?

„Mig langar að fara með þetta lið aðeins hærra en gert hefur verið undanfarin tíu til tólf ár."

- tom

ATVINNUMENNSKA Rúnar stýrir nú atvinnumönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

VANDAÐAR VÖRUR Á RUGL VERÐI

Tanni

RÝMINGARSALA

Tanni hefur verið seldur til Margt smátt, þ.e. helsti rekstur.
Við hreinsum til á lagernum. Þetta og margt, margt fleira.

Komið og gerið góð kaup!

Bolir
Verð frá: **500,-**

Háskólapeysur
Verð frá: **1.500,-**

Hettupeysur
Verð frá: **1.900,-**

Jakkar
Verð frá: **4.900,-**

Húfur
Verð frá: **500,-**

Stálhitabrúsar
Verð frá: **1.100,-**

Töskur
Verð frá: **1.600,-**

Gjafavara
Verð frá: **500,-**

Höfðabakka 9

fös., lau. og sun. frá kl. 11:00 - 18:00
og alla næstu viku frá kl. 9:00 - 18:00

russell

Stöð 2 kl. 19.45
LOGI
Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fer á kostum sem þáttarstjórnandi. Hann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD

NCIS
STÖÐ 2 KL. 20.40 Fjórða þáttaröðin um starfsmenn sérstakrar deildar innan bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni á einn eða annan hátt.

Simpson fjölskyldan
STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

Hringadróttinssaga: Hilmir snýr heim
RÚV KL. 21.15 Meistaraverk J.R.R. Tolkien í leikstjórn Peters Jackson. Vann til 11 Óskarsverðlauna, m.a. sem besta myndin og með bestu leikstjórnina.

FM 957 kl. 16.00
FM 95Blö
Auðunn Blöndar byrjar helgina með alvöru tónlist og hressum og góðum gestum.

STÖÐ 2
07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Wonder Years
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 White Collar
11.25 Heimsókn
11.45 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 Office Space
14.30 How to Make an American Quilt
16.25 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Logi
20.35 NCIS
21.20 **Louie** Skemmtilegir gamanþættir um fráskilinn og einstæðan föður sem baslar við að ala dætur sínar upp í New York ásamt því að reyna að koma sér á framfæri sem uppistandari. Höfundur þáttanna ásamt því að leika aðalhlutverkið er einn þekktasti uppistandari Bandaríkjanna, Louie C.K.
21.45 The Mortal Instrument
23.55 Red
01.45 One Night at McCool's
03.15 Bright Star
05.10 Simpson-fjölskyldan
05.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*
11.35 Liverpool - Swansea
13.15 Þýsku mörkin
13.40 Flensburg - Gummersbach
15.05 Njarðvík - Keflavík
16.50 Georgía - Pólland
19.00 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
19.35 Þýskaland - Gíbraltar
21.45 Serbía - Danmörk
23.25 Georgía - Pólland
01.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur

SPORT 2 *enski boltinn*
11.10 Swansea - Arsenal
12.55 Southampton - Leicester
14.40 Messan
16.00 WBA - Newcastle
17.45 Tottenham - Stoke
19.35 Skotland - Írland
21.45 QPR - Man. City
23.30 Premier League World 2014
00.00 Skotland - Írland

ÍNN
20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3
19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.30 X-factor UK
21.15 Grimm
22.00 Constantine
22.45 Ground Floor
23.50 The Carrie Diaries
01.00 X-factor UK
01.45 Grimm
02.30 Constantine
03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin
07.00 Könnuðurinn Dóra **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **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 Sveins **12.45** Elías **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 Sveins **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** Stuart Little **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN
18.10 Strákarnir
18.40 Friends
19.05 Arrested Development 3
19.30 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Pressa
21.00 The Mentalist
21.40 A Touch of Frost
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 Life's Too Short
00.20 Fringe
01.00 Pressa
01.45 The Mentalist
02.30 A Touch of Frost
04.10 It's Always Sunny in Philadelphia
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN
11.00 Journey 2: The Mysterious Island
12.35 The Devil Wears Prada
14.25 Jobs
16.30 Journey 2: The Mysterious Island
18.05 The Devil Wears Prada
19.55 Jobs
22.00 We're the Millers
01.25 Abraham Lincoln: Vampire Hunter
03.10 We're the Millers

RÚV
15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Andri á Færeyjaflandri
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Óskalagið 1974-1983
20.10 **Útsvar** Bein útsending frá spurningakeppni sveitarfélaga.
21.15 **Hringadróttinssaga: Hilmir snýr heim** Gandálfur og Aragorn beita öllum kröftum til að draga athyglina frá Fróða og Sáma sem varðveita hringinn eina. Aðalhlutverk: Elijah Wood, Viggo Mortensen og Ian McKellen.
00.30 Camilla Läckberg: Drottning ljóssins
02.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.22 Dr. Phil
09.04 The Talk
09.42 Pepsi MAX tónlist
14.35 The Tonight Show
15.25 Survivor
16.10 Growing Up Fisher
16.35 Minute to Win It Ísland
17.35 Dr. Phil
18.15 The Talk
19.00 **The Biggest Loser** Skemmtilegir þættir þar sem fólk sem er orðið hættulega þungt snýr við blaðinu og kemur sér í form á ný. Í þessari þáttaröð einbeita þjálfarar sér hins vegar ekki einungis að keppendum, heldur heilu og hálfu bæjarfélögunum sem keppendur koma frá. Nú skulu fleiri fá að vera með!
19.45 The Biggest Loser
20.30 **The Voice** Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í þessari þáttaröð verða Gwen Stefani og Pharrell Williams með þeim Adam Levine og Blake Shelton í dómarasætunum.
22.00 The Voice
23.30 The Voice
00.15 The Tonight Show
01.05 Under the Dome
01.55 Betrayal
02.45 The Tonight Show
03.30 The Tonight Show
04.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin
07.30 European Tour 2014
09.00 Golfing World 2014
14.00 PGA Tour 2014
17.00 Ryder Cup 2014 - Official Film
18.10 Golfing World 2014
19.00 PGA Tour 2014
22.00 Golfing World 2014
22.50 PGA Tour 2014 - Highlights
23.45 Inside The PGA Tour 2014

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

TÉKK!

HAKAÐU VIÐ LISTANN OG VERTU KLÁR FYRIR LEIKINN!

Í TILEFNI LANDSLEIKS ÍSLANDS OG TÉKKLANDS VERÐUR LAUGARDAGSTILBOÐIÐ ALLA HELGINA! 25 HOT WINGS ÁSAMT HOT SAUCE Á AÐEINS 2.599 KRÓNUR.*

- HÁGÆÐA SJÓNVARPSSKJÁR
- NÆGIR DRYKKIR
- GÓÐUR FÉLAGSSKAPUR
- VÆNGJAFATA KFC

2.599 kr.

ÁFRAM ÍSLAND!

*TILBOÐIÐ GILDIR FRÁ FÖSTUDEGI TIL SUNNUDAGS.

PIPAR\TBWA • SÍA • 144039

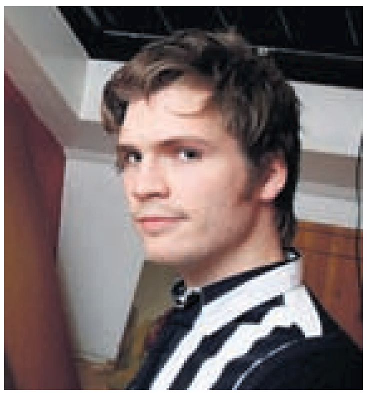
HOT SAUCE FYLGIR

svooogott™

FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI

WWW.KFC.IS

FÖSTUDAGSLAGIÐ



„Ode to Viceroy með Mac Demarco, flott lag sem ég var að finna.“

Arngrímur Jón Sigurðsson, myndlistarmaður.

Tilfinningaverk sýnd í Húsdýragarðinum

Annars árs nemendur myndlistardeildar Listaháskólans halda sýningu í Húsdýragarðinum.

Samsýning annars árs nemenda myndlistardeildar LHÍ verður opnuð í Húsdýragarðinum í dag.

„Nemendur fara út fyrir skólann til þess að vinna þetta verkefni. Við völdum dýragarðinn vegna þess að hann hefur bæði samfélagslegt og uppeldislegt gildi, en mörg þeirra komu í garðinn sem börn og eiga minningar þaðan,“ segir Ólafur S. Gíslason, kennari og leiðbeinandi í verkefninu.

Verkin tíu unnu nemendur á sínum forsendum og tengdust þau ýmist dýrunum beint eða samskiptum manna og dýra. Aðrir unnu með umhverfi dýranna. Ein gerði húfu úr mannshári fyrir kind og snýr þannig ferlinu við og önnur bjó til sápu úr kindamör. Annar gerði kvikmynd þar sem hann uppgötvar garðinn aftur sem fullorðinn, eftir að hafa kynnst honum sem barn,“ segir Ólafur. Margar spurningar vöknuðu hjá nemendum við vinnslu verksins. „Margir höfðu áhuga á vitund dýra og hvernig þau upplifa sig við þessar aðstæður og það vakti margar tilfinningar. Því má segja að verkin séu tilfinningaverk.“ - asi

Ein gerði húfu úr mannshári fyrir kind og snýr þannig ferlinu við og önnur bjó til sápu úr kindamör.

ÓVENJULEG STAÐSETNING Ólafur segir að nemendur hafi unnið verkefnið á sínum forsendum og staðsetningin hafi vakið minningar hjá mörgum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KRISTINN FREYR, KRISTÍN HELGA OG ÓLÖF ERLA Fram undan eru flutningar til Eyja því þar er fjölskylda Kristins Freys. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Halda styrktartónleika eftir sviplegt dauðsfall

Kristinn Freyr Þórsson var grunlaus um að konan hans væri við dauðans dyr þegar hún var lögð inn á Landspítalann í ágúst en nokkrum dögum síðar var hún öll og tvær dætur þeirra móðurlausar. Styrktartónleikar haldnir á sunnudaginn.

„Ég er sjómaður en hef verið frá vinnu utan heimilis síðan í febrúar. Dæturnar hafa þurft á mér að halda,“ segir Kristinn Freyr Þórsson sjómaður sem missti konu sína, Ólöfu Birnu Kristínardóttur, í byrjun september. Dæturnar, Kristín Helga og Ólöf Erla, eru þriggja og eins árs.

Ólöf Birna hafði hormónatengdan sjúkdóm sem fyrst varð vart þegar hún fór á pilluna, að sögn Kristin Freys. „Hún fór seint til læknis og var þá komin með æxli í brjósti og nára en með réttum lyfjum var hún nær laus við þau árið 2010,“ lýsir hann og heldur áfram: „Þegar hún varð ólétt fyrst varð hún að hætta á lyfjunum og æxlin komu aftur, læknarnir lögðu ekki í að taka þau, enda voru þau til friðs. Á meðgöngu yngri dótturinnar seig á ógæfuhliðina, æxlin stækkuðu og fjölguðu sér og áformað var að nema þau burtu, barnið var tekið sjö vikum fyrir tímann en læknar töldu skurðaðgerð of áhættusama. Þá fóru að myndast sár í húðinni með sýkingum og blæðingum. Samt var Ólöf ótrúlega kraftmikil og jákvæð. Það bjóst enginn við að þetta færi svona.“

Bjartsýnin jókst í ágúst er læknarnir náðu að loka sárinu, að sögn Kristins Freys. „Við skruppum þá á æskuslóðir Ólafar Birnu í Hrútafirðinum. 27. ágúst, daginn sem við komum til baka, hélt hún að hún væri með ælupest en konu frá Heimahlynningu leist ekki á blikuna og fór með hana upp á Kvennadeild. Daginn eftir var hún komin í öndunarvél og stuttu seinna var hún dáin. Það var rosalegt áfall.“

Fram undan eru flutningar til Eyja hjá Kristni Frey og dætrum því þar er öll fjölskyldan hans. „Ég reikna með að fara á sjóinn aftur,“ segir hann. „Ef það gengur ekki upp fer ég að læra eitthvað annað.“

Á sunnudaginn verða styrktartónleikar vegna þessarar litlu fjölskyldu í Guðríðarkirkju í Grafarholti, á vegum Kirkjukórs Lágafellssóknar. Þeir nefnast Jólaljós. Fjöldi mætra tónlistarmanna kemur þar fram og má nefna Ragga Bjarna, Bjarna Ara, Birgi Haraldsson rokkara og Kristínu R. Sigurðardóttur sópransöngkonu.

gun@frettabladid.is

Á GÓÐRI STUND Ólöf Birna, Kristinn Freyr og dæturnar á góðri stundu.

Það bjóst enginn við að þetta færi svona.

Heldur til Japans að gera asískt popp

Draumur dj. flugvélar & geimskips um að gera K-Pop í Tókýó hefur loksins ræst.

„Þetta er ótrúlegt því að draumurinn minn um að fara til Japans og draumurinn minn um að gera K-Pop hefur nú orðið að veruleika,“ segir tónlistarkonan Steinunn Harðardóttir, eða dj. flugvél og geimskip, sem heldur til Tókýó um helgina til að taka þátt í Hokuo Music Fest.

Um er að ræða norræna tónleika sem hafa verið haldnir í Japan undanfarin ár þar sem norræn fyrirtæki og tónlistarmenn fá tækifæri til að hitta japanskt bransafólk. Tónleikunum fylgja viðskiptaráðstefna og vinnustofur en Steinunn mun taka þátt í K-Pop- og J-Pop-vinnustofu þar sem tónlistarmenn frá Norðurlöndunum og Asíu munu hittast og semja popp saman í kóreskum og japönskum stíl.

„Mér finnst þetta bara mjög skemmtilegt því ég hef alltaf elskað K-Pop og langað að vita hvernig á að búa það til. Veit nú ekki alveg með J-Pop, það er alveg gaman en ekki jafn skemmtilegt og K-Pop,“ segir Steinunn, sem segist nú vera stödd í draugahúsi úti á landi þar sem hún vinnur í nýju efni. - þij

MIKILL K-POP-AÐDÁANDI Steinunn semur nú tónlist í draugahúsi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Regatta GREAT OUTDOORS® CRAGHOPPERS DARE 2b

OKKAR VERÐ

NÝ SENDING! VETUR 2014

DÖMUÚLPUR
12.990,-
St. 10 - 20

KÁPUR
13.990.-
St. 10 - 20

HERRAÚLPUR
14.990.-
St. S-XXXL

SOFTSHELL BUXUR
8.490.-
Dömust. 8 - 20
S-R-L lengdir
Herrast. 30 - 42
S-R-L lengdir

SNJÓBUXUR
9.990.-
St. 104 - 176

BARNAÚLPUR
9.990.-
St. 104 - 176

BARNAÚLPUR
10.990.-
St. 104 - 176

VERÐDÆMI

Börn

Flíspeysur	2.990,-
Softshell peysur	4.490,-
Stretch peysur	4.490,-
Regnbuxur	1.990,-
Softshell buxur	5.490,-
Fóðraðar buxur	5.490,-
Climaplus jakkar	8.990,-
Úlpur	7.990,-
Snjóbuxur	9.990,-
Gallar (st. 80-104)	5.990,-
Smávara ofl. ofl.	

Dömur & herrar

Skyrtur	5.990,-
Flíspeysur	3.990,-
Softshell peysur	5.990,-
Stretch peysur	5.490,-
Buxur	4.990,-
Stretch buxur	8.990,-
Softshell buxur	8.490,-
Snjóbuxur	11.990,-
Úlpur	8.490,-
Climaplus jakkar	11.990,-
Fóðraðar kápur	11.990,-
Skór	11.990,-
Smávara ofl. ofl.	

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

facebook.com/
utivistogsport

Kíktu á síðuna!
Myndir af nýjum vörum!

ÚTIVIST & SPORT

Faxafen 12 S. 533-1550 www.utivistogsport.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

Póstdreifing

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

Ætlar í skotveiði

Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, er á leiðinni á skotveiðinámskeið fyrir byrjendur. Ástæðan er sú að hún vill geta farið á rjúpu.

„Það verða að vera rjúpur í jólamatinn. Eiginmaðurinn tók skotveiðileyfi og ég er svo mikið náttúrubarn og tel því að ég geti orðið svolítið góð í þessu. Síðan finnst mér mikilvægt að geta veitt mér til matar og þá sérstaklega í jólamatinn. Jólin eru ekki söm ef það eru ekki til rjúpur.“

- hg

Íslensk menning í Toronto

Einvalalið íslenskra matargerðar- og tónlistarmanna flaug út til Toronto í Kanada í vikunni fyrir Taste of Iceland-hátíðina. Þetta verða fjórir dagar af íslenskum mat, tónlist og stuttmyndum en hátíðin hefur verið haldin víðs vegar um Norður-Ameríku. Tónlistarmennirnir sem troða upp eru **Young Karin**, Hermigervill, Uni Stefson og Retro Stefson.
Það var Retro Stefson sem kom fram í Canada AM-sjónvarpsþættinum á CTV-sjónvarpsstöðinni en með aðeins þremur meðlimum í þetta sinn, þeim Unnsteini, Loga, Gylfa og Hermigervli.

- þij

Mest lesið VÍSIR

1 Berar ekki bara bossann: Allsber inni í blaðinu
2 Brynjar hefði aldrei staðið upp aftur ef ég ætlaði að meiða hann
3 Varalið Íslands tapaði fyrir stjörnum prýddu liði Belga
4 Marinó ætlar ekki að þiggja skuldaleiðréttinguna
5 Pétur fer ekki með Rúnari til Lilleström

gaxa

Taktu skrefið og vertu reyklaus með Gaxa rafrettunni

Ego startpakki
Nettilboð
3.980,-kr

www.gaxa.is

20,32% AFSLÁTTUR AF TEMPUR OG PLATINIUM STILLANLEGUM RÚMUM

TAX FREE DAGAR

AÐEINS Í NOKKRA DAGA

EKKI MISSA AF ÞESSU

Betra BAK
LEGGUR GRUNN AÐ GÓÐUM DEGI

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477 • Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566 betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað Betra Bak.