SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um Evrópusöngvakeppnina og konur. 19

MENNING Afmælisdagur Einars Ben verður framvegis Dagur ljóðsins. 36

LÍFIÐ María Guðrún gerir heimildarmynd um átrúnaðargoð sitt. 58

SPORT Dagur Sigurðsson er ekki búinn að læra þýska þjóðsönginn. 52

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
31. október 2014
256. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Upplifir sig ekki fatlaða

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir hefur síðastliðin ár einbeitt sér að störfum sem á einn eða annan hátt snúast um að berjast gegn fordómum í garð fatlaðs fólks. Í sjónvarpinu, með kennslu í háskólanum og starfi sínu á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar.

FRÉTTIR

Nýnemum gæti fækkað Skólastjóri Verzlunarskóla Íslands segir áform um niðurskurð á fjárveitingum til skólans geta leitt til helmingsfækkunar nýnema. 2

Spurt um opnun sendibréfa Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, leggur fram fyrirspurn á Alþingi um opnun stjórnvalda á sendibréfum. 4

Skortur á geðlæknum Geðlæknar eru aðeins starfandi á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri samkvæmt úttekt Byggðastofnunar. 6

18

Bolungarvík	3°	ANA	19
Akureyri	1°	ANA	13
Egilsstaðir	4°	ANA	10
Kirkjubæjarkl.	8°	A	15
Reykjavík	8°	A	13

VONT VEÐUR Í dag verða austan 10-23 m/s, hvassast NV-til. Slydda eða snjókoma fyrir norðan, annars rigning og talsverð SA-lands. Hiti 1-7 stig. 4

4 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fyrirtækjagjafir | Snjallsímar | Fólk

HÁSKÓLI ÍSLANDS Formaður Stúdentaráðs segir það alvarlega stöðu verði af verkfallinu. Það myndi til dæmis hafa þau áhrif að námslán yrðu ekki greidd út. Þetta skapi óvissu og kvíða. Margir treysti á námslánin til þess að sjá fyrir sér. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Jólapróf háskólanemenda í tvísýnu vegna kjarabaráttu

Félag prófessora við ríkisháskóla undirbýr atkvæðagreiðslu til þess að taka ákvörðun um hvort boðað verði til verkfalls í byrjun desember. Þetta gæti þýtt að um helmingi jólaprófa við ríkisháskóla verði frestað.

MENNTUN Félag prófessora við ríkisháskóla undirbýr atkvæðagreiðslu meðal félagsmanna þar sem ákvörðun verður tekin um það hvort farið verður í verkfall 1.-15. desember næstkomandi. Verði af verkfallinu þýðir það að um helmingur jólaprófa við háskóla landsins frestast.

„Við höfum margóskað eftir formlegum viðræðum við viðsemjendur okkar en ekki fengið nein viðbrögð hingað til. Prófessorar eru mjög langbreyttir til vandræða og tregir til þess að grípa til aðgerða en meðal okkar félagsmanna er þolinmæðin þrotin," segir Rúnar Vilhjálmsson, formaður félags prófessora. Í félaginu eru allir prófessorar við ríkisháskólana á Íslandi sem eru allir háskólar utan Háskólans í Reykjavík. Verði af verkfallinu þýðir það að öll námskeið sem prófessorar hafa umsjón með frestast eða falla niður. Rúnar segir að þá myndi um helmingur prófa falla niður.

Hann segir laun prófessora vera komin langt niður fyrir laun kollega þeirra í nágrannalöndunum. „Sem dæmi þá eru prófessorar á Íslandi með 60 prósent af launum danskra prófessora og það þá að teknu tilliti til verðlags í löndunum. Kaupmáttur prófessora hefur rýrnað um 16-17 prósent frá 2008," segir hann. Félagið gerði skoðanakönnun meðal félagsmanna um það hvort þeir vildu grípa til þessa ráðs. Niðurstöðurnar sýndu að 83 prósent vildu fara verkfallsleiðina og því líklegt að niðurstaðan verði sú að gripið verði til verkfalls náist ekki að semja fyrir 1. desember.

Ísak Rúnarsson, formaður Stúdentaráðs Háskóla Íslands, segir það alvarlega stöðu verði af verkfallinu. „Það liggur fyrir að ef af þessu verður þá er þetta ömurlegt ástand fyrir nemendur og ekki boðlegt. Það myndi til dæmis hafa þau áhrif að námslán yrðu ekki greidd út, ég veit ekki hvernig fólk á þá að sjá fyrir sér því margir treysta á námslánin. Fólk sem er til dæmis með börn á sínu framfæri. Þetta skapar líka óvissu sem getur valdið kvíða sem aftur getur haft áhrif á námið."

„Við höfum margóskað eftir formlegum viðræðum við viðsemjendur okkar en ekki fengið nein viðbrögð.

Rúnar Vilhjálmsson, formaður Félags prófessora.

- vh

Skýrslur um erfiða fjárhagsstöðu Reykjanesbæjar kynntar á íbúafundi:

Íbúarnir orðnir áhyggjufullir

REYKJANESBÆR Skuldir Reykjanesbæjar eru nú um 40 milljarðar króna, eða um 270 prósent af reglulegum tekjum bæjarins. Þetta er meðal þess sem fram kom á fjölmennum íbúafundi í fyrrakvöld þar sem kynntar voru tvær skýrslur um ástandið eftir óráðsíu síðustu tólf ára. Íbúar bæjarins eru áhyggjufullir.

„Ég tel mig vera heppna að eiga ekki barn á leikskólaaldri eða grunnskólaaldri. Þessi niðurskurður mun bitna harðast á því fólki," segir Ragnheiður Ólafsdóttir snyrtiráðgjafi, einn fjölmargra íbúa Reykjanesbæjar sem nú hafa áhyggjur af stöðunni.

„Við skulum samt vona að íbúar fari ekki frá Keflavík en það getur kannski verið örlítið erfiðara að laða fólk í bæinn," segir Guðmundur Hlíðar Björnsson, sem einnig býr í bænum.

40
milljarðar króna eru skuldir Reykjanesbæjar.

- sa, gb / sjá síðu 12

SPURNING DAGSINS

Jón, þarf að skóla bæjaryfirvöld til?

„Heldur betur.“

Íbúar í fjölbýli nærri Krikaskóla í Mosfellsbæ vilja bætur frá bænum þar sem skólinn skerði útsýni og valdi hávaðamengun. Jón Magnússon er lögmaður íbúanna.

Guðmundur Franklín Jónsson kærir til ríkissaksóknara vegna nafngreiningar í mótmælaskýrslu:

Kærir lögreglu fyrir persónunjósnir

LÖGREGLUMÁL Guðmundur Franklín Jónsson, fyrrverandi formaður Hægri grænna, telur að freklega sé brotið á friðhelgi einkalífs hans í nýopinberaðri skýrslu lögreglunnar um mótmæli almennings á hrunárunum. Guðmundur lagði í gær fram kæru til ríkissaksóknara.

Guðmundur er í skýrslunni sagður hafa á netinu hvatt fólk til að mæta þegar mótmæla átti við Íslandsbanka í mars 2010. Í kæru lögmanns Guðmundar segir að „persónunjósnir“ lögreglunnar gagnvart Guðmundi hafi verið „löglausar með öllu“ og freklega hafi verið brotið á friðhelgi einkalífs hans með því að dreifa síðan upplýsingunum til fjölmiðla.

Jón H.B. Snorrason aðstoðarlögreglustjóri kveður sér ekki kunnugt um kæru Guðmundar eða hvort fleiri kærur vegna skýrslunnar hafi borist. Lögregla hefur fengið frest til 11. nóvember til að svara spurningum Persónuverndar um skýrsluna. Jón segir áríðandi fyrir lögregluna að skýra málið. - gar

GUÐMUNDUR FRANKLÍN JÓNSSON Telur lögreglu hafa brotið lög með því að njósna um hann, skrá upplýsingarnar og dreifa þeim síðan.

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

EYÐILEGGING Íbúar þorpsins Koslanda við byggingu sem eyðilagðist í aurskriðunni.

NORDICPHOTOS/AFP

Hörmungarástand á Srí Lanka eftir mikið rigningartímabil:

Hundraða manna er saknað

SRÍ LANKA Íbúar á Srí Lanka eru óttaslegnir sökum aurskriðu sem féll fyrr í vikunni í þorpinu Koslanda sem er í miðju landinu. Orsök aurskriðunnar er miklar rigningar sem hafa orðið á svæðinu síðustu vikur.

Fjöldi húsa hefur skemmst og þá er talið að hundruð manna hafi látist. Meira en 200 manns er enn saknað en yfirvöld segja ástandið vera hörmulegt á svæðinu.

Viðvaranir vegna mögulegra aurskriðna hafa nú verið gefnar út víða í landinu. - glp

Ár flæða yfir bakka sína:

Hættuástand mikið í Noregi

NOREGUR Gríðarleg úrkoma hefur verið í Noregi síðustu daga og hafa ár víða flætt yfir bakka sína. „Það er hálfgert neyðarástand hérna í bænum,“ segir Ásta Steinunn Ástþórsdóttir, íbúi í norska bænum Odda, um 100 kílómetrum austur af Bergen, þar sem ástandið er einna verst. Ásta Steinunn segir að tjónið hafi verið mjög mikið en byggðin er nálægt ánni. „Þessi á verður oft mikil en aldrei svona vatnsmikil. Þetta er eitthvert met. Þá grefur áin undan húsunum og þau hrynja ofan í ána og verða að tannstönglum.“ - aí

Kaupa fjórðungshlut í ÍV:

Íslandsbanki selur hlut sinn

VIÐSKIPTI Búið er að undirrita kauptilboð á 27,5 prósenta hlut Íslandsbanka í Íslenskum verðbréfum. Kaupendur eru MP banki, Lífeyrissjóður verslunarmanna og félag í eigu Garðars K. Vilhjálmssonar. Kaupverðið er sagt vera trúnaðarmál.

Íslensk verðbréf eru sjálfstætt starfandi eignastýringarfyrirtæki sem hefur verið starfandi frá árinu 1987. Höfuðstöðvar félagsins eru á Akureyri og þar starfa um 20 manns. Íslandsbanki eignaðist hlutinn með sameiningu við Byr síðla árs 2011 og varð þar með stærsti hluthafinn í félaginu. - glp

Nýnemum Verzló gæti fækkað um helming

Skólastjóri Verzlunarskóla Íslands segir áform um niðurskurð á fjárveitingum til skólans geta leitt til helmingsfækkunar nýnema. Skólinn gæti þá einungis tekið inn 150 nýnema næsta haust, í stað 300, og stöðugildum yrði líklega fækkað.

MENNTUN Verzlunarskóli Íslands gæti þurft að fækka nýnemum um helming næsta haust og segja upp starfsfólki ef fjárlagafrumvarpið fyrir næsta ár verður samþykkt.

„Í frumvarpinu er verið að skerða fjölda þeirra nemenda sem ríkið er tilbúið að borga með á hverju ári og þetta hefur þessi áhrif á okkur,“ segir Ingi Ólafsson, skólastjóri Verzlunarskólans.

Skólinn tekur inn yfir 300 nýnema á ári en að sögn Inga stefnir í að þeir verði einungis um 150 þegar skólaárið 2015/2016 hefst. Fari svo gæti Verzlunarskólinn þurft að fækka stöðugildum um níu.

„Það er þó ekki öruggt og það þýðir ekki endilega að níu kennarar missi starfið því hér vinna margir í meira en einu stöðugildi. Einnig gæti svo farið að kennarar sem hafa verið hér í eitt eða tvö ár fái ekki fastráðningu. Þetta gæti þó líka endað með því að við tökum inn fleiri nemendur á kostnað skólans sem hefði þá einhver áhrif.“

Ingi segir skólann fá um 500 umsóknir frá nýútskrifuðum grunnskólanemum á ári sem velji hann sem fyrsta val. Að auki er skólinn annað val hjá yfir 200 umsækjendum.

„Hluti af þessari fækkun ársnema til Verzlunarskólans kom til síðastliðið sumar en við fengum þær upplýsingar svo seint að við gátum ekki brugðist við og sagt nei við nemendur sem höfðu fengið inni. Síðan kemur ennþá meiri niðurskurður núna og við getum ekkert brugðist við þessu fyrr en um mitt almanaksárið og því kemur allur skellurinn næsta haust,“ segir Ingi.

VERZLÓ Ríkið greiðir nú með 1.430 nemendum skólans á ári.

Félag framhaldsskólakennara hefur gagnrýnt áform ríkisins um fjárveitingar til framhaldsskólanna og sagt þær takmarka aðgengi 25 ára og eldri að námi á framhaldsskólastigi. Ingi segir þessa breytingu ekki hafa mikil áhrif á stöðu skólans.

„Það er einhver hópur nemenda sem er í fjarnámi úr þessum aldurshópi en hann er ekki stór. Ef þetta fer svona, sem er ekkert öruggt því ég er ekki búinn að gefa upp alla von, þá stefnir í þessa fækkun nýnema með tilheyrandi áhrifum.“ haraldur@frettabladid.is

> **„Í frumvarpinu er verið að skerða fjölda þeirra nemenda sem ríkið er tilbúið að borga með á hverju ári og þetta hefur þessi áhrif á okkur.**
>
> *Ingi Ólafsson, skólastjóri Verzlunarskóla Íslands.*

Lögmenn vilja upplýsingar um hver vissi hvað í aðdraganda neyðarlaga:

Fjártjónshættan átti að vera ljós

EFNAHAGSMÁL Hæstaréttarlögmennirnir Ragnar Hall og Helgi Sigurðsson óska í aðsendri grein í Fréttablaðinu í dag eftir svörum um hvort þáverandi stjórnvöld sem tóku ákvörðun um að Seðlabankinn veitti Kaupþingi lán upp á 500 milljónir evra þann 6. október 2008 hafi vitað af setningu neyðarlaganna sama dag.

Í greininni rekja lögmennirnir aðdraganda lánveitingarinnar sem og lagasetningarinnar og segja að afar líklegt verði að telja að formaður bankastjórnar Seðlabankans hafi einnig vitað um undirbúning neyðarlaganna á þessum tíma.

Ljóst hefði verið að enginn íslensku bankanna myndi lifa af við þær aðstæður sem sköpuðust þegar neyðarlögin tóku gildi og þau hafi leitt til þess að lánið, helmingur gjaldeyrisvarasjóðs landsins, brann upp samstundis.

Þeir velta því upp hvort þeir sem hafi tekið ákvörðun um lánveitinguna hafi ekki áttað sig á þeirri verulegu fjártjónshættu sem lánveitingunni fylgdi í ljósi fyrirætlana sem fólust í frumvarpi til neyðarlaganna. Auk þess spyrja þeir Ragnar og Helgi hvort það geti verið að efni neyðarlaganna hafi komið til tals í símtalinu fræga sem þessir menn áttu í aðdraganda lánveitingarinnar og vilja alls ekki birta. Afar áríðandi sé að fá þetta upplýst ef menn ætli á annað borð að brjóta til mergjar öll stóru málin sem tengdust hruninu 2008. - fbj / sjá síðu 18

ÁVARP Geir Haarde, þáverandi forsætisráðherra, mælti fyrir neyðarlögunum sama dag og Seðlabankinn veitti Kaupþingi gjaldeyrislánið stóra.

MYND/SKJÁSKOT

★★★★

„Kraftmikil bók sem æðir áfram með vænum skammti af þjóðfélagsrýni og tekur lesandann með sér í ferð þar sem engum er hlíft og engu eirt.“
Anna Lilja Þórisdóttir / Morgunblaðið

„Ótrúlega vel gert ... Maður þarf áfallahjálp eftir að hafa lesið þessa bók!“
Friðrika Benónýsdóttir
Kiljan

„Mjög kraftmikil bók ... feikilega vel skrifað ... eins og ákæruskjal!“
Egill Helgason
Kiljan

„... spennandi frá upphafi til enda ...“
Björn Unnar Valsson
Bókmenntir.is

KATA

STEINAR BRAGI

„... æsispennandi saga sögð af miklu valdi sem knúin er áfram af ægilegri bræði ...“
Þorgeir Tryggvason
Kiljan

„Steinar Bragi fer á kostum í frásagnargleði og fangar athyglina svo gjörsamlega að ég man ekki til að hafa lesið aðra eins bók í langan tíma.“
Guðríður Haraldsdóttir
Vikan

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

SVONA ERUM VIÐ

84 fjórhjól hafa verið flutt inn til landsins fyrstu níu mánuði ársins.

71% fjölgun frá sama tímabili í fyrra.

Metfjöldi farþega með flugvélum Icelandair Group á þriðja ársfjórðungi stuðlaði að bættri afkomu:

Hagnaðurinn nam 10,5 milljörðum króna

VIÐSKIPTI Eftir skatta nemur hagnaður Icelandair Group á þriðja ársfjórðungi 2014 85,8 milljónum Bandaríkjadala, eða sem svarar 10.464 milljónum íslenskra króna. Miðað við sama tíma í fyrra eykst hagnaðurinn um 31,4 prósent, en þá var hann 65,3 milljónir dala, eða sem svarar tæpum átta milljörðum króna miðað við gengi dollars í gær.

„Tæplega 970 þúsund farþegar ferðuðust með félaginu í fjórðungnum og hafa þeir aldrei verið fleiri. Aukin umsvif í millilandaflugi ásamt mikilli fjölgun ferðamanna til Íslands höfðu jákvæð áhrif á aðra starfsemi samstæðunnar," segir Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, í tilkynningu til Kauphallar.

Fram kemur að framboð í leiðakerfi flugfélagsins hafi verið aukið um 19 prósent frá fyrra ári. Sætanýting er sögð hafa verið 84,2 prósent á fjórðungnum, um 0,7 prósentum betri en á þriðja fjórðungi 2013.

Hagnaður Icelandair Group fyrir vexti, skatta, afskriftir og niðurfærslur (EBITDA) nam 123,9 milljónum dala (15,1 milljarði króna) samanborið við 102,2 milljónir dala (12,5 milljarða króna) árið áður.

Fram kemur að heildartekjur félagsins hafi aukist um 13 prósent milli ára og að eiginfjárhlutfall félagsins hafi verið 46 prósent í lok september.

Félagið gerir ráð fyrir tólf prósenta aukningu í millilandaflugi á næsta ári. - óká

Úr árshlutauppgjöri Icelandair Group

Fjárhagsliður	3F 2013	3F 2014	Breyting
Rekstrartekjur	45.325	51.070	+12,7%
Rekstrargjöld	32.856	35.959	+9,4%
Hagnaður	7.966	10.464	+31,4%

**Upphæðir í milljónum króna m.v. gengi dollars í gær.*

➜ Gjaldþrot okt.-sept.

Starfssvið	2012/2013	2013/2014
Landbúnaður	32	26
Framleiðsla	52	62
Byggingarstarfs.	193	160
Heild- og smásala	201	143
Flutn. og geymsla	31	30
Gisti- og veitingast.	68	65
UT og fjarskipti	51	35
Fjármálastarfsemi	89	63
Fasteignaviðskipti	119	94
Sérfræðistarfsemi	66	63
Leigustarfsemi ofl.	32	29
Alls	**990**	**822**

Heimild: *Hagstofa Íslands*

Samdrátturinn 17 prósent:

Færri fyrirtæki gjaldþrota í ár

EFNAHAGSMÁL Gjaldþrotum einkahlutafélaga hefur fækkað um 17 prósent þegar bornir eru saman síðustu tólf mánuðir, frá október 2013 til september 2014, við mánuðina tólf þar á undan.

Fram kemur í nýbirtum tölum Hagstofu Íslands að alls hafi 822 fyrirtæki verið tekin til gjaldþrotaskipta á tímabilinu. „Gjaldþrotum í flokknum *Upplýsingar og fjarskipti* hefur fækkað mest, eða um 31 prósent á síðustu tólf mánuðum," segir þar. - óká

Kim Jong Un í aðgerð á fæti:

Kim er með klemmda taug

NORÐUR-KÓREA Leyniþjónusta Suður-Kóreu heldur því fram að svokallað Tarsal tunnel-heilkenni hrjái Kim Jong-un, leiðtoga Norður-Kóreu og hafi átt þátt í því að leiðtoginn hafi haldið sig fjarri sviðsljósinu í um fjörutíu daga.

Tarsal tunnel-heilkenni orsakast af klemmdri taug í fæti og er því haldið fram að hann hafi gengist undir skurðaðgerð í september eða október.

Í yfirlýsingu leyniþjónustunnar kemur fram að evrópskir læknar og sérfræðingar hafi gert aðgerð á fæti Kim. - glp

Ráðherra spurður um opnun á sendibréfum

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, leggur fram fyrirspurn á Alþingi um opnun stjórnvalda á sendibréfum. „Mér fannst þeir ganga mjög langt eftir að fólk fór að kaupa af Amazon. Þá var eins og það væri í lagi að opna allt," útskýrir Birgitta.

STJÓRNMÁL „Það er alls konar fólk sem er að lenda í að það er alltaf verið að gramsa í sendibréfum þess," segir Birgitta Jónsdóttir Pírati sem lagt hefur fram fyrirspurn á Alþingi til fjármálaráðherra um opnun sendibréfa.

Birgitta kveðst fá mikinn póst að utan og iðulega lenda í því að hann hafi verið opnaður áður en hann berst til hennar. Svipað gildi um son hennar.

Birgitta nefnir sem dæmi konu frá Bandaríkjunum sem hafi haft við hana samband. „Hennar bréf eru alltaf opnuð. Hún hefur engin fíkniefnatengsl eða þvíumlíkt – það eru engar skýringar."

Fyrirspurn Birgittu er lögð fyrir fjármála- og efnahagsráðherra. Meðal annars er spurt hversu oft á árunum 2005 til 2013 stjórnvöld eða einhver í þeirra umboði hafi opnað sendibréf til og frá Íslandi og bréf sem send eru innanlands án þess að það hafi verið hluti af rannsókn sakamáls og í hversu mörgum af þeim tilfellum var beðið um dómsúrskurð fyrir opnuninni.

„Telur ráðherra að það verklag sem viðhaft er við opnun bréfasendinga uppfylli kröfur 71. gr. stjórnarskrárinnar um friðhelgi einkalífs?" er lokaspurningin í fyrirspurn Birgittu.

„Maður fær engin svör ef maður spyr Tollinn," segir Birgitta sem kveður alls kyns sendingar til sín vera opnaðar, jafnvel þótt þær séu augljóslega ekki í gegnum söluvefi á borð við Amazon. Þessu fylgi óþægindi.

„Maður þarf að gefa þeim heimild til að opna til að leita að reikningi. Ég er búin að gera sjálfvirkt bréf, sem ég sendi alltaf, um að þeir megi opna allan póstinn minn. Þetta er náttúrlega fáránlegt."

Birgitta undirstrikar að það sé hins vegar ekki sjálfrar hennar vegna sem hún setur fyrirspurnina fram. „Ég veit að margir mótmælendur og aðgerðasinnar hafa upplifað þetta áður en fólk fór að kaupa svona mikið í gegnum Amazon og Ali Express. Mér fannst þeir ganga mjög langt eftir að fólk fór að kaupa af Amazon. Þá var eins og það væri í lagi að opna allt," segir þingmaðurinn.

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR Segir ekki síst mikilvægt í ljósi samantektar lögreglu um mótmæli að varpa ljósi á opnun stjórnvalda á sendibréfum almennings.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Maður fær engin svör ef maður spyr Tollinn.**
>
> *Birgitta Jónsdóttir, alþingismaður Pírata.*

Málið segir Birgitta skipta sérstaklega miklu eftir að samantekt um aðgerðir lögreglunnar við mótmæli á hrunárunum var opinberuð. „Það er ótrúleg lesning vegna þess hversu langt er gengið í að leggja sumt fólk í einelti. Það er eins og hægt sé að afnema öll borgaraleg réttindi fólks út af stjórnmálaskoðunum eða vegna þess hvernig það lítur út." gar@frettabladid.is

➜ Úr uppgjöri VÍS*

Liður	3F2013	3F2014	Breyting
Tekjur	5.005	4.715	-5,8%
Hagnaður	949	455	-52,1%
Eignir	46.253	47.274	+2,2%
Eigið fé	16.624	15.392	-7,4%
Skuldir	29.630	31.882	+7,6%

**Upphæðir í milljónum króna.*

Tjónaþungi talsverður:

Hagnaður VÍS helmingi minni

VIÐSKIPTI Hagnaður VÍS á þriðja ársfjórðungi dregst saman um 52 prósent miðað við sama tímabil í fyrra, samkvæmt uppgjöri sem birt var í gær. Hagnaður nú var 454,9 milljónir króna, samanborið við 948,8 milljónir þá. Breytingin fyrstu níu mánuði ársins er svo öllu meiri, 905,8 milljóna hagnaður, samanborið við rúma tvo milljarða í fyrra. Iðgjöld á þriðja fjórðungi námu 11,9 milljörðum, en voru 12 milljarðar á sama tíma í fyrra. Sagt er í tilkynningu frá Sigrúnu Rögnu Ólafsdóttur, forstjóra VÍS, að tjónaþungi hafi verið talsverður, bæði hafi tjónum fjölgað og svo hafi stórtjón í júlíbyrjun áhrif. Þá varð stórbruni í Skeifunni í Reykjavík. - óká

SIGRÚN RAGNA ÓLAFSDÓTTIR

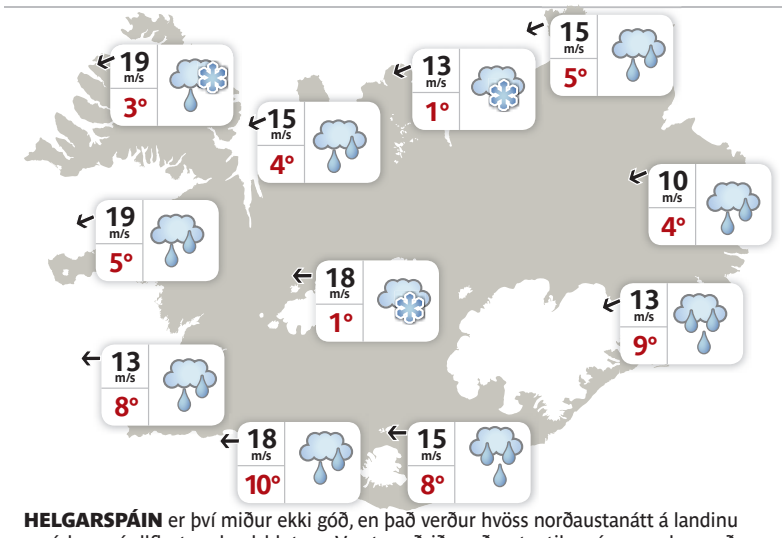
Ákvörðun norska hersins:

Útlendingar ekki í herinn

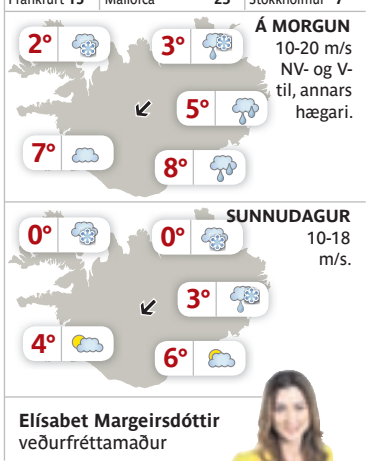
NOREGUR Norski herinn ákvað í september síðastliðnum að norskir ríkisborgarar af erlendum uppruna sem tengjast löndum sem Noregur á ekki í samstarfi við um öryggismál skyldu ekki gegna herþjónustu. Samkvæmt frásögn Klassekampen fengu 1.000 manns bréf þess efnis í haust. Ekkert samráð mun hafa verið haft við varnarmálaráðherra Noregs, Ine Eriksen Søreide, um málið. - ibs

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



Alicante	23°	Friedrichshafen	16°	New York	13°
Aþena	17°	Gautaborg	11°	Orlando	26°
Basel	16°	Kaupmannahöfn	11°	Ósló	6°
Berlín	13°	Las Palmas	26°	París	19°
Billund	13°	London	19°	San Francisco	17°
Frankfurt	15°	Mallorca	23°	Stokkhólmur	7°



HELGARSPÁIN er því miður ekki góð, en það verður hvöss norðaustanátt á landinu og úrkoma í allflestum landshlutum. Versta veðrið norðvestantil en á sunnudag verður víðast hvasst en léttir til syðra. Kólnar heldur eftir helgi.

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 **PJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

ULTIMUNE

Örvaðu ónæmiskerfi húðarinnar.

Ný vara

Líkt og líkaminn þá býr húðin yfir sínu eigin ónæmiskerfi.

Eftir 20 ára rannsóknir hefur Shiseido skapað nýtt hugtak: ULTIMUNE. Í fyrsta skipti virkjum við Langerhans-frumurnar sem stjórna ónæmiskerfi húðarinnar því galdurinn við heilbrigða húð er virkt ónæmiskerfi. Með notkun ULTIMUNE skaparðu bestu skilyrði fyrir húðina til að starfa og vera heilbrigð. Afhjúpaðu þá björtu, sléttu, þéttu og unglegu húð sem þér var ætluð. Áhrifamesta nýjungin í umhirðu húðarinnar. Fyrir allar konur, allan lífsstíl, alla daga.

www.shiseido.eu

SHISEIDO

SHISEIDO DAGAR Í HAGKAUP
30. OKTÓBER TIL 5. NÓVEMBER.

í Hagkaup Kringlunni, Smáralind, Skeifunni, Holtagörðum og Garðabæ.

20% AFSLÁTTUR AF ULTIMUNE ÞESSA DAGA.

GLÆSILEGUR KAUPAUKI*
ÞEGAR KEYPTAR ERU 2 SHISEIDO VÖRUR.

*gildir meðan birgðir endast.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað skuldar Reykjanesbær marga milljarða?
2. Hvað fékkst fyrir landsliðstreyju Gylfa Sigurðssonar á Góðgerðardegi í Hagaskóla?
3. Hvar í Bandaríkjunum sprakk Antares-birgðageimflaugin?

VEISTU SVARIÐ

1. 40 **2.** 200 þúsund krónur **3.** Virginíu

Aðalfundur LÍÚ samþykkti tillögu um sameiningu við Samtök fiskvinnslustöðva í nýjum samtökum:

Markaðsfyrirtækin ætla að elta LÍÚ og SF

SJÁVARÚTVEGUR Sölu- og markaðsfyrirtækin Icelandic Group og Iceland Seafood International (ISI) verða meðlimir í Samtökum fyrirtækja í sjávarútvegi sem verða stofnuð í dag. Landssamband íslenskra útvegsmanna (LÍÚ) og Samtök fiskvinnslustöðva (SF) sameinast þá einnig í nýju samtökunum.

„Sameining LÍÚ og SF var samþykkt með yfirgnæfandi meirihluta á aðalfundi LÍÚ í dag," sagði Kolbeinn Árnason, framkvæmdastjóri LÍÚ, í samtali við Fréttablaðið í gær.

Stofnfundur Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS) verður haldinn í dag á Hilton Reykjavík Nordica. Adolf Guðmundsson, formaður LÍÚ, mun þá stíga til hliðar en Jens Garðar Helgason, framkvæmdastjóri Fiskimiða, er eini frambjóðandinn til formanns sameinaðs félags.

„Við erum í dag með aðskilin hagsmunasamtök fyrir fyrirtæki sem hafa þróast heilmikið. Nú er svo komið að stærstur hluti þessara fyrirtækja er að vinna í þessari virðiskeðju allri, alveg frá veiðum til markaðssetningar, og þar á milli eru vinnsla og vöruþróun. Við þurfum því að fara að horfa á sjávárútveginn sem stóra atvinnugrein sem er að skila sem mestum verðmætum með útflutningi á vörum og þjónustu og tækni til útlanda en ekki bara sem einangraða grein sem er í öflun einhvers hráefnis," sagði Kolbeinn.

- hg

BREYTINGAR Í VÆNDUM Útgerðarmenn fjölmenntu á 75. og síðasta aðalfund LÍÚ í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

ELDAR LOGA Mótmælendur eru ósáttir við forsetann. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Neyðarástandi hefur verið lýst yfir í Búrkína Fasó:

Réðust inn og kveiktu í þinghúsi

BÚRKÍNA FASÓ, AP Fjöldi manns réðst inn í þinghúsið í Búrkína Fasó í gær. Húsgögn og tölvur voru borin út á götur og kveikt í þingsalnum.

Mótmælendurnir eru ósáttir við Blaise Compaore forseta, en hann hefur verið við völd samfleytt í 27 ár. Hann hefur aldrei fyrr staðið frammi fyrir jafn öflugum mótmælum.

Mótmælin nú snúast einkum um lagafrumvarp sem myndi lengja kjörtímabil forsetans og gera honum kleift að bjóða sig fram í fimmta sinn.

- gb

Geðlæknar við störf á tveimur stöðum

Geðlæknar eru aðeins starfandi á höfuðborgarsvæðinu og á Akureyri samkvæmt úttekt Byggðastofnunar. Formaður velferðarnefndar vill skoða að flytja þessa þjónustu nær íbúum landsbyggðarinnar í gegnum heilsugæslur landsins.

HEILBRIGÐISMÁL Geðlæknar eru aðeins starfandi í Reykjavík, á Seltjarnarnesi og á Akureyri. Þetta kemur fram í úttekt Byggðastofnunar á staðsetningu þjónustu á landinu öllu.

Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra segir umfang geðlækninga á landinu vera mest þar sem flest fólk er, það er á höfuðborgarsvæðinu og á Eyjafjarðarsvæðinu, en síðan minnki þjónustan eftir því sem svæðin séu fámennari. „Það er hins vegar hluti af því sem við kemur sameiningu heilbrigðisstofnana á landsbyggðinni undir sterkari stjórn að geta nýtt sérfræðiþekkingu sem þessa á fleiri stöðum. Með því er hægt að veita betri þjónustu á fámennum svæðum landsins og nýta sérfræðiþekkingu innan heilbrigðisstofnana með hagkvæmari og betri hætti."

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, formaður velferðarnefndar Alþingis, telur þjónustu geðlækna á landinu verða að færast nær fólkinu og verða hluti af nærþjónustu í heimabyggð. „Í þeirri geðheilbrigðisstefnu sem nú er í mótun er ekki síst verið að horfa til heilsugæslustöðvanna sem lykilstöðva. Þá skiptir miklu máli að heilsugæslan sé í stakk búin til að taka við því og að geðlæknir sé tiltækur. Við þurfum þekkingu á geðheilbrigðismálum inn í heilsugæsluna."

Samkvæmt Læknafélagi Íslands eru 78 geðlæknar starfandi á landinu. Langflestir þeirra eru starfandi á höfuðborgarsvæðinu.

NORDICPHOTOS/GETTY

STAÐSETNING GEÐLÆKNA Á ÍSLANDI

Kristján segir marga geðlækna einnig vinna vítt og breitt um landið þótt þeir séu ekki staðsettir þar allt árið um kring. „Þetta er gert þannig að því er stýrt að einhverju leyti í gegnum heilbrigðisstofnanir á landinu. Á sumum stöðum er samstarf stóru sjúkrahúsanna þannig að það teygir sig yfir á stærra svæði. Einnig eru geðlæknar að starfrækja sína þjónustu á eigin vegum í gegnum Sjúkratryggingar annars staðar á landinu. Það er ljóst að þjónusta geðlækna er langmest á höfuðborgarsvæðinu enda eru flestir íbúar á því svæði landsins."

KRISTJÁN PÓR JÚLÍUSSON heilbrigðisráðherra

SIGRÍÐUR I. INGADÓTTIR formaður velferðarnefndar

Sigríður Ingibjörg telur mikilvægt að allir geti nýtt sér þjónustu geðlækna. „Við verðum að veita heilsugæslunni leiðir til að veita slíka þjónustu. Einstaklingar verða að finna sér leiðir til að leita læknis, þeir veigra sér við að kaupa sér flugfar til Reykjavíkur alla jafna vegna geðrænna vandamála."

sveinn@frettabladid.is

Spenna í Jerúsalem eftir að helgistöðum múslima og gyðinga var lokað:

Lokað á múslima og gyðingar

PALESTÍNA, AP Ísraelsk stjórnvöld létu í gær loka öllum aðgangi að Musterishæðinni í Jerúsalem, þar sem helgustu staði bæði múslíma og gyðinga er að finna.

Mikil spenna hefur verið í borginni síðustu daga og vikur, einkum í kringum hina helgu staði í gamla bænum. Til átaka af einhverju tagi hefur komið nánast daglega.

Áður en svæðinu var lokað í gær hafði ísraelska lögreglan skotið Palestínumann, sem grunaður var um að hafa reynt kveldið áður að myrða gyðing að nafni Yehuda Glick.

Glick særðist alvarlega, en hann hefur verið í fararbroddi harðsnúinna gyðinga sem krefjast þess að gyðingar fái aukinn aðgang að hinu helga svæði Musterishæðarinnar.

Musterishæðin hefur oft verið miðpunktur spennu í samskiptum Ísraela og Palestínumanna. Þar hófst seinni uppreisn Palestínumanna árið 2000 eftir að Ariel Sharon, sem þá var leiðtogi ísraelsku stjórnarandstöðunnar, hélt inn á svæði múslíma uppi á Musterishæðinni í fylgd öryggisvarða.

- gb

LOKAÐ Gyðingum er meinaður aðgangur að Musterishæðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

→ Ísraelar reiðir Svíum

Ísraelskir ráðamenn kunna Svíum litlar þakkir fyrir að viðurkenna sjálfstæði Palestínu, en Íslendingar gerðu slíkt hið sama fyrir nokkrum árum. Avigdor Lieberman, utanríkisráðherra Ísraels, segir þetta „ömurlega ákvörðun" sem „styrki öfgaöfl og höfnunarstefnu Palestínumanna".

Breska þingið samþykkti fyrir nokkrum vikum að viðurkenna sjálfstæði Palestínu, og Malta og Kýpur hafa einnig gert það, en engin önnur vestræn ríki hafa enn stigið þetta skref.

Opel fjármögnun

AÐEINS 5.95%*

Fastir vextir - Betri kjör til áramóta

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.**

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.

Wir leben Autos.

Komdu til okkar og reynsluaktu nýjum Opel.

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

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

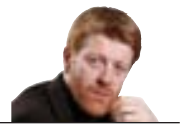
* nánari upplýsingar um Opel fjármögnun á opel.is

RÍKISENDURSKOÐUN: HÓLASKÓLI GLÍMIR VIÐ FORTÍÐARVANDA

Hólaskóli kostar tæmingu rotþróa

Háskólinn á Hólum stendur straum af kostnaði við staðarhald á Hólum þótt það sé ekki lögbundið verkefni skólans lengur. Ríkisendurskoðun segir staðarhaldið ekki samræmast skólarekstri. Viðgerð á fráveitukerfi stendur í vegi samkomulags ríkis og sveitarfélagsins.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is



Staðarhald á Hólastað er á ábyrgð Háskólans á Hólum, m.a. umhirða og fegrun staðarins, móttaka gesta og eignaumsýsla. Þar undir fellur snjómokstur og tæming rotþróa á staðnum. Skólinn á hins vegar ekki að annast þessa þjónustu, samkvæmt lögum um opinbera háskóla sem skólinn féll undir eftir mitt ár 2013. Ríkisendurskoðun mælist sterklega til þess í nýrri skýrslu að staðarhald verði aðgreint frá skólahaldi og að sveitarfélagið Skagafjörður taki yfir lögbundna þjónustu við þéttbýlið á staðnum. Skilyrði sveitarfélagsins um fjármögnun ríkisins á viðgerð á fráveitukerfi á Hólum stendur í vegi fyrir samkomulagi.

Áhyggjuefni

Ríkisendurskoðun sendi frá sér skýrslu fyrir stuttu þar sem fjallað er um fjárhagsstöðu Hólaskóla. Hún er „mikið áhyggjuefni“, segir í skýrslunni, en heildarskuldir skólans eru 245 milljónir króna. Hvatt er til þess að menntamálaráðuneytið og forráðamenn skólans í samráði við fjármálaráðuneytið taki á málinu sem fyrst. Þess ber þó að geta að rekstur skólans hefur verið í samræmi við fjárheimildir síðustu tvö ár, og því um fortíðarvanda að ræða.

Ný og gömul lög

Hólaskóli er rannsókna- og menntastofnun sem starfaði eftir lögum um búnaðarfræðslu, og á lögunum byggði reglugerð sem gerði Hólaskóla að annast þar staðarhald og varðveita menningararf staðarins. Árið 2013 tóku ný lög um opinbera háskóla gildi og féll starfsemi Hólaskóla undir þau. Með þeim féllu lög um búnaðarfræðslu úr gildi og reglugerðin um skyldur Hólaskóla um staðarhald, sem sett var á grundvelli þeirra. Grunnþjónusta staðarhalds á Hólastað fer því af fjárheimild Hólaskóla þótt skólanum beri ekki að leggja út fyrir þeim kostnaði, og er ekki í samræmi við ákvæði skipulags- og byggingarlaga.

Einkennilegt verkefni

Erla Björk Örnólfsdóttir, rektor Hólaskóla, segir að þjónusta vegna staðarhalds sé í skötulíki enda hafi þurft að forgangsraða verkefnum í ljósi fjárhagsstöðu skólans. Kostnaður vegna staðarhaldsins losi fimm milljónir króna á þessu ári, en fjárþörfin til staðarhaldsins sé fimmföld sú upphæð. Hins vegar taki starfsfólk Hólaskóla að sér ýmis verkefni tengd staðarhaldi án launa, t.d. leiðsögn gesta.

ERLA BJÖRK ÖRNÓLFSDÓTTIR

Erla Björk viðurkennir að það sé frekar einkennilegt verkefni rektors við háskólastofnun að samþykkja reikninga vegna tæmingar á rotþróm fyrir þéttbýlið á Hólum. Helst veldur henni þó áhyggjum að á meðan mál standa óbreytt fái íbúar á Hólum ekki þá grunnþjónustu sem þeim ber – sem þó hafi verið greitt fyrir til sveitarfélagsins.

Samræmist illa

Strax árið 2011 benti Ríkisendurskoðun á að staðarhaldið samræmist illa hlutverki skólans og hvatti til þess að skólahald og staðarhald yrði aðgreint. Ráðuneytið ætlaði sér að ganga frá samkomulagi við sveitarfélagið um lögbundna þjónustu við þéttbýlið á Hólum í árslok 2011. Árið 2014 upplýsti ráðuneytið Ríkisendurskoðun um að ekkert hefði þokast í málinu. Mun skilyrði sveitarfélagsins um fjármögnun ríkisins á viðgerð á fráveitukerfi á Hólum standa í veginum, en til þess hefur ráðuneytið ekki fengið fjárheimildir þótt viljayfirlýsing sveitarfélagsins um að axla skyldurnar sé löngu komin fram.

Auðveldar fjármálastjórn

Í skýrslu Ríkisendurskoðunar frá 2011 um skólahaldið á Hólum kemur fram í svörum menntamálaráðuneytisins að samningur um skipulagsmál við sveitarfélagið á staðnum lækki útgjöld skólans, þótt óvíst sé hvaða niðurstöðu viðræður um samning muni skila. Þá eru bundnar

HÓLASKÓLI Hafa verður í huga að Hólar eru lögbýli, jörð í eigu ríkisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

vonir við að betri aðgreining á staðarhaldi frá eiginlegum skólarekstri auðveldi að stjórna fjármálum hans.

Árið 2014 upplýsti ráðuneytið að það hefði unnið að gerð samnings við Sveitarfélagið Skagafjörð um að þjónusta við þéttbýlið á Hólum yrði í samræmi við ákvæði skipulags- og byggingarlaga í stað þess að skólinn kostaði þjónustuna. Ein forsenda þess væri þó að gerðar yrðu aðkallandi úrbætur á fráveitukerfi staðarins á grundvelli fyrirliggjandi úttektar á ástandi og kostnaðarskiptingu. Sveitarfélagið teldi að ríkissjóður ætti að greiða þær og að það tæki síðan yfir forræði í skipulags- og fráveitumálum, gatnagerð og fleiru vegna þéttbýlisins á Hólum.

Að sögn menntamálaráðuneytisins vann starfshópur á árinu 2012 á vegum þess og fjármála- og efnahagsráðuneytis að málefnum Hólaskóla en sú vinna leiddi ekki til sameiginlegrar niðurstöðu. Viðræður á milli ráðuneytanna hafa legið niðri síðan og lausn því ekki í sjónmáli.

Á LAND ROVER DISCOVERY 4

OPIÐ Í DAG FRÁ 12–16

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.

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

BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

WWW.NISSAN.IS

NISSAN

Innovation that excites

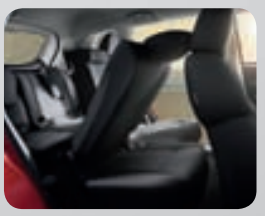
NÝR NISSAN X-TRAIL

STÓRI BRÓÐIR NISSAN QASHQAI

TÆKNILEGUSTU SPORTJEPPARNIR

Nýju sportjepparnir frá Nissan eru hlaðnir spennandi nýjungum, t.a.m. ÖRYGGISHJÚP, sem byggir á 360° MYNDAVÉLATÆKNI. Hann tekur við upplýsingum frá myndavélum á öllum hliðum bílsins og miðlar þeim til öryggiskerfa sem fylgjast með öllu sem gerist. Kerfin láta ökumann vita þegar eitthvað óvænt steðjar að sem valdið getur hættu.

360° MYNDAVÉLATÆKNI



SJÖ SÆTI

ÖRYGGISHJÚPUR

NISSAN HEFUR TEKIÐ FORSKOT

Nýju sportjepparnir frá Nissan hafa tekið forskot - því viðskiptavinir standast ekki glæsilegt útlit, ríkulegan búnað og hagstætt verð.

Við bjóðum ykkur velkomin að sjá og reynsluaka Nissan X-Trail og kynnast af eigin raun yfirburðum nýju sportjeppanna frá Nissan.

NISSAN X-TRAIL
ACENTA PLUS, SJSK., DÍSIL
7 sæta, framhjóladrifinn

Verð: 5.890.000 kr.
Eyðsla 5,1 l /100 km*

NISSAN X-TRAIL
ACENTA PLUS, BSK., DÍSIL
7 sæta, fjórhjóladrifinn

Verð: 6.290.000 kr.
Eyðsla 5,3 l /100 km*

Í ACENTA PLUS: Rafdrifin glersóllúga - LED dagljósabúnaður.
Nissan Connect kerfi: Íslenskur leiðsögubúnaður, þráðlaus afspilun á tónlist og tenging við snjallforritin Facebook, Google o.fl.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

BL

*Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

ENNEMM / SÍA / NM65389

Samningaviðræður íbúa í nágrenni Lýsisreits við verktaka og Vátryggingafélag Íslands um bætur hafa verið árangurslausar:

Stefna verktökum vegna tjóns af sprengingunum

DÓMSMÁL „Samningaviðræður við verktakana og tryggingafélagið báru ekki árangur. Þess vegna höfum við stefnt þeim.“ Þetta segir Svanlaug Rós Ásgeirsdóttir, íbúi á Lágholtsvegi 15 í Reykjavík. Íbúar þar og á Grandavegi 38 hafa höfðað mál á hendur verktakafyrirtækjunum Hagtaki og Þingvangi og Vátryggingafélagi Íslands, VÍS, vegna tjóns sem þeir telja sig hafa orðið fyrir vegna sprenginga á svokölluðum Lýsisreit þar sem reisa á fjölbýlishús.

„Við viljum að þeir viðurkenni skaðabótaskyldu og beri kostnað af mati á tjóninu,“ segir Svanlaug Rós.

Hún býr aðeins sex metrum frá klöppinni þar sem sprengt var um margra vikna skeið fyrr á þessu ári eða frá 6. janúar til 31. mars. Í viðtali við Fréttablaðið um miðjan febrúar sagði Svanlaug allt hafa nötrað og skolfið fimm til sex sinnum á dag frá því að byrjað var að sprengja í janúarbyrjun og að skemmdir hefðu orðið á húsi hennar.

Í stefnunum segir að sprengingarnar hafi verið í andstöðu við ákvæði reglugerða um sprengiefni.

Í kjölfar frétta af mótmælum íbúa vegna sprenginganna síðastliðinn vetur sagði þáverandi formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar, Páll Hjaltason, í viðtali við Fréttablaðið að Reykvíkinga skorti þekkingu á því hvernig byggja ætti í þéttri byggð. Hann sagði þörf á skýrari verklagsreglum. - ibs

SKEMMDIR Svanlaug Rós Óskarsdóttir, íbúi á Lágholtsvegi við Lýsisreitinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FLÓTTAMANNABÚÐIR Í TYRKLANDI Kúrdi heldur á syni sínum í Rojova-flóttamannabúðunum í Suruc, skammt frá landamærum Sýrlands. NORDICPHOTOS/AFP

Tyrknesk stjórnvöld opna á hernað gegn vígasveitum:

Kúrdum hleypt yfir landamærin

TYRKLAND, AP Tíu íraskir Kúrdar, allt liðsmenn Peshmarga-sveitanna, héldu yfir landamærin frá Tyrklandi til Sýrlands í gær til þess að berjast þar gegn vígasveitum Íslamska ríkisins. Þetta er í fyrsta sinn sem tyrknesk stjórnvöld leyfa Kúrdum að fara yfir til Sýrlands til að taka þátt í átökum. Tyrkneskir Kúrdar hafa ekki fengið slíkt leyfi.

Hörð átök standa enn yfir í bænum Kobani, skammt frá landamærum Tyrklands. - gb

BORINN HINSTA SPÖLINN Verkamenn sem sérhæfa sig í greftrun þolenda ebóluveirunnar bera lík að gröf í Síerra Leóne. NORDICPHOTOS/AFP

Starfaði með fólki smituðu af ebólu

Magna Björk Ólafsdóttir hjúkrunarfræðingur hefur unnið hjálparstarf á vegum Rauða krossins í Síerra Leóne til þess að hindra útbreiðslu ebólufaraldurs. Núna heldur hún námskeið og fræðir sjálfboðaliða, bæði í Sviss og á Íslandi.

HJÁLPARSTARF Magna Björk Ólafsdóttir hefur starfað á vegum Rauða krossins á Íslandi í alþjóðlegu teymi sem vinnur gegn útbreiðslu ebólufaraldursins í Síerra Leóne. Hún er nú í stuttu stoppi á Íslandi þar sem hún heldur námskeið fyrir viðbragðsteymi Landspítalans vegna ebólu.

Í Síerra Leóne vann hún að fræðslu til þess að reyna að koma í veg fyrir frekari útbreiðslu faraldursins. Ebólufaraldurinn sem geisar nú í Vestur-Afríku er talinn sá stærsti hingað til og erfitt hefur reynst að koma í veg fyrir smit. Magna var í eldlínunni og segir ástandið slæmt en er sannfærð um að hægt yrði að stöðva faraldurinn, væri rétt staðið að. Neyðin sé mikil og sjálfboðaliðar rekist á marga veggi í starfi sínu. Fólk sé oft hrætt við sjálfboðaliðana og afneitun vegna sjúkdómsins mikil. „Þarna kemur þetta upp á þessu strjálbýla svæði þar sem fólk þekkir ekki sjúkdóminn og er í vissri afneitun á honum. Við brugðumst líka ansi seint við, þetta komst á góðan skrið áður en alþjóðleg aðstoð tók að berast. Það er gerlegt að stoppa þetta. Við þurfum bara gífurlega mikið af hjálparstarfsmönnum og peningum. Það þarf meiri pening og líka góða stjórnun yfir þetta allt saman.“

Hún hefur horft upp á marga lúta í lægra haldi fyrir sjúkdómnum og segir það vissulega erfitt þó hún sé búin að koma sér upp þykkum skráp.

„Dauðinn er aldrei skemmtilegur. Það er mjög erfitt að sjá fullorðna og börn deyja í massavís. En þetta er vinna og á ákveðnum tímapunkti verður þú að líta á þetta sem vinnu til þess að ná ákveðnum markmiðum. Ef þú gerir það ekki þá ertu bara heima grátandi uppi í herbergi og það er ekkert gagn að þér,“ segir Magna.

Undanfarna mánuði, eða frá því hún kom frá Síerra Leóne, hefur hún starfað í Sviss þar sem hún hefur umsjón með námskeiðum fyrir sendiboða á leið til starfa. „Ég var kölluð heim vegna þess að hlutirnir voru mjög óráðnir hérna á Íslandi og ekki aðstaða til að taka við mér ef ég myndi smitast. Þá fór ég til Sviss til að vera þar í 21 dag sem er meðgöngutími þess að sjúkdómurinn komi fram. Í kjölfarið fór ég í þjálfun hjá Læknum án landamæra í Belgíu og svo þróaðist það út í að þörfin fyrir þjálfun var mikil, ég var á staðnum og fór að sinna henni.“

Magna hefur frá árinu 2010 verið víða um heim í hjálparstarfi. Meðal annars á Haítí, í Kenía og Írak. Hún segist sjaldan óttast aðstæður eða að eitthvað komi fyrir sig enda gefist ekki tími í það þar sem neyðin sé svo mikil. „Ég hafði ekki tíma til þess að vera hrædd. Það komu alveg stundir, sérstaklega í lok dags þegar maður var kominn í ró, að það poppaði upp í höfðinu á mér hvort ég hefði nokkuð gleymt að þvo mér úr klór eftir daginn, hvort ég hefði gert einhver mistök. Það er algengt að fólk leggist upp í rúm á kvöldin og reki slóðina yfir daginn,“ segir hún.

Í STUTTU STOPPI HEIMA Magna Björk hefur um árabil sinnt hjálparstarfi víða um heim. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Dauðinn er aldrei skemmtilegur. Það er mjög erfitt að sjá fullorðna og börn deyja í massavís.**
>
> *Magna Björk Ólafsdóttir, starfsmaður Rauða krossins.*

Fjölskylda Mögnu er heima á Íslandi og segir hún að þótt þau óttist vissulega um hana þá virði þau störf hennar. „Þau eru alltaf hrædd um mig þegar ég fer en þau eru ótrúlega stuðningsrík og virða það að þetta sé það sem ég vil. Ég held að það sé oft erfiðara fyrir þau en mig. Þau sitja eftir og hlusta á fréttir meðan ég sé hvernig þetta er í raunveruleikanum. En ég reyni að vera dugleg að láta þau vita af mér.“

Magna heldur aftur til Sviss eftir helgi þar sem hún heldur áfram að kenna á námskeiðum. Hún vonast þó til að geta farið aftur út. „Þar er þörfin mest,“ segir hún og er staðráðin í að halda áfram í hjálparstarfi. „Þetta er það sem drífur mig áfram og það sem ég vil gera.“

viktoria@frettabladid.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 143660

HAGLABYSSUR SEM HÆFA VEL

Vertu klár fyrir rjúpnaveiðitímabilið! Þú færð allt fyrir skotveiðina í Ellingsen, hvort sem það eru skotvopn, fylgihlutir, öryggisbúnaður eða skjólgóður klæðnaður.

DEVOLD ACTIVE DUO POLOBOLUR
Stærðir S–2XL
11.990 KR.

DEVOLD ACTIVE DUO BUXUR
Stærðir S–2XL
10.990 KR.

RJÚPNAVESTI
13.990 KR.

Veglegur kaupauki að eigin vali að verðmæti **30.000 kr.**

BROWNING A5
BAKSLAGSSKIPT VEIÐIBYSSA

3 kg, létt og meðfærileg.
Ákaflega auðveld í þrifum og umhirðu.
Vönduð taska og auka þrengingar.

269.900 KR.

LEGGHLÍFAR
VERÐ FRÁ
6.990 KR.

DEERHUNTER HÚFA
Góð báðum megin
1.995 KR.

HAWKE SJÓNAUKI 8X25
13.990 KR.

WINCHESTER SUPER SPEED 10 STK.
VERÐ FRÁ
1.190 KR.

REMINGTON RJÚPNASKOT - 36 G
VERÐ FRÁ
2.990 KR.

20% AFSLÁTTUR AF VÖRUM SEM VEIÐIMEISTARINN MÆLIR MEÐ

Föstudaginn 31. október og laugardaginn 1. nóvember

HITTU MEISTARANA Í ELLINGSEN

Guðni Einarsson og Sigurður veiðimeistari Aðalsteinsson spjalla um skotveiði og gefa góð ráð í Ellingsen Reykjavík **föstudaginn 31. október og laugardaginn 1. nóvember**. Sigurður veiðimeistari er einn þekktasti hreindýraveiðileiðsögumaður landsins og mun hann veita ráðgjöf við völ á veiðibúnaði. Allar vörur sem Sigurður mælir með verða á 20% afslætti.

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

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1–3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • **ellingsen.is**

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

REYKJANESBÆR Skuldir sliga bæjarsjóð Reykjanesbæjar og mun taka tæpan áratug að ná skuldaviðmiði sveitarfélaga. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Tiltekt boðuð hjá Reykjanesbæ

Formaður bæjarráðs Reykjanesbæjar er þakklátur fyrir málefnalegan og góðan íbúafund í Stapa. Þar var sýnt fram á gríðarlega erfiða stöðu sveitarfélagsins og tiltekt boðuð í framhaldinu í bókhaldi Reykjanesbæjar. Gefur fyrri meirihluta ekki góða einkunn fyrir reksturinn.

Sveinn Arnarsson
sveinn@frettabladid.is

REYKJANESBÆR „Ég er afar þakklátur fyrir það hversu rólegir og yfirvegaðir íbúar Reykjanesbæjar voru á íbúafundinum," segir Friðjón Einarsson, formaður bæjarráðs Reykjanesbæjar, um íbúafund sem haldinn var í Stapa í fyrrakvöld.

Á fundinum voru kynntar tvær skýrslur sem sýndu fram á gríðarlega erfiða rekstrarstöðu bæjarfélagsins eftir óráðsíu síðustu tólf ára. Fram kom á fundinum og í skýrslunum að rekstur sveitarfélagsins er ekki sjálfbær og mun ekki ná skuldaviðmiðum nema miklum aðhaldsaðgerðum verði hrint í framkvæmd.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru margir gestir undrandi á því að fyrri meirihluti hafi ekki þurft að svara fyrir bókhaldslegar misgjörðir sínar. Fannst nokkrum fundargestum í Reykjanesbæ þeir hafa sloppið helst til of vel frá fundinum. Um 500 íbúar sóttu fundinn í Stapa og um tvö þúsund til viðbótar horfðu á beint streymi af fundinum á vef Reykjanesbæjar.

Skuldir Reykjanesbæjar eru um 40 milljarðar króna. Skuldahlutfall bæjarfélagsins, skuldir sem hlutfall af reglulegum tekjum bæjarins, er um 270%. Samkvæmt sveitarstjórnarlögum mega sveitarfélög ekki skulda meira en 150% af reglulegum tekjum. Árið 2002 skuldaði Reykjanesbær 8,3 milljarða króna. Sú tala var komin upp í 40 milljarða árið 2013.

Frá árinu 2002 til ársins 2013 vantaði í rekstur sveitarfélagsins um 25 milljarða króna til að halda því á réttum kili. Þessir 25 milljarðar sem vantaði upp á voru á tímabilinu fengnir með nýjum lántökum upp á um 12 milljarða og sölu eigna fyrir svipaða upphæð. Að mati skýrsluhöfunda er staða bæjarfélagsins alvarleg og mikilvægt er að taka málin föstum tökum.

Nú er svo komið að eignir sveitarfélagsins eru ekki miklar og miklar skuldir sitja eftir á sveitarfélaginu. Á sínum tíma fyrir hrun var Reykjanesbær hluti af eignarhaldsfélaginu Fasteign. Þar sem einkahlutafélagið keypti fasteignir sveitarfélaganna og lánaði þeim aftur. Sjö af tíu skuldugustu sveitarfélögum landsins voru í viðskiptum við þetta einkahlutafélag þar sem þetta módel var notað.

Friðjón segir stöðuna vera slæma en tekur það fram að nú þurfi að láta hendur standa fram úr ermum. „Nú vitum við stöðuna og nú þurfum við að taka erfiðar ákvarðanir um framhaldið. Það er ljóst að við þurfum að hagræða en munum verja grunnþjónustu af öllu afli." Friðjón gefur síðasta meirihluta ekki góða einkunn þegar kemur að rekstri bæjarins. „Ég varð bæjarfulltrúi 2010 og á þeim fjórum árum hef ég gagnrýnt harðlega fjárhagsáætlanir fyrri meirihluta á hverju einasta ári. Það kannski lýsir því best hvað mér finnst um þau vinnubrögð sem voru stunduð," segir Friðjón.

Veigamestu tillögur til að snúa rekstrinum við, fjalla um að lækka launakostnað sveitarfélagsins. Gert er að tillögu að yfirvinnubann verði sett á í Reykjanesbæ og aðeins verði heimil yfirvinna í undantekningartilfellum og þá með samþykki bæjarstjóra eða fjármálastjóra. Einnig er lagt til að laun verði greidd samkvæmt kjarasamningum. Ef um sé að ræða hærri laun vegna óunninnar yfirvinnu verði þeir samningar teknir til endurskoðunar. Að lokum er lagt til að greiðslur bifreiðastyrkja samkvæmt samningum verði teknar til endurskoðunar og aðeins greitt fyrir raunverulegan akstur.

KPMG kynnti einnig samantekt sína um leið til að snúa stöðunni við. Sú áætlun nefnist „Sóknin" þar sem ítarlega er farið yfir hvernig hægt er að bæta stöðu Reykjanesbæjar. Tillögurnar miða að því að skera niður rekstrarkostnað um 500 milljónir króna og auka tekjur bæjarsjóðs um 400 milljónir. Reykjanesbær þurfi um 900 milljónir í aukna framlegð til að bæta hag bæjarins.

„Ég er afar þakklátur fyrir það hversu rólegir og yfirvegaðir íbúar voru.

Friðjón Einarsson, formaður bæjarráðs Reykjanesbæjar

Auglýsing um álagningu opinberra gjalda á lögaðila árið 2014

Álagningu tekjuskatts er lokið á lögaðila sem skattskyldir eru samkvæmt I. kafla, sbr. og 4. mgr. 71. gr., sem og álagningu annarra opinberra gjalda lögaðila sem lögð skulu á vegna tekjuársins 2013 skv. VIII.-XIV. kafla laga nr. 90/2003, um tekjuskatt.

Álagningarseðlar eru nú aðgengilegir á þjónustuvef ríkisskattstjóra á www.rsk.is og www. skattur.is.

Álagningarskrár, sem sýna álagða skatta á lögaðila í viðkomandi sveitarfélagi, liggja frammi á starfsstöðvum ríkisskattstjóra eða sérstaklega auglýstum stöðum dagana 31. október til 14. nóvember 2014 að báðum dögum meðtöldum.

Kærufresti vegna álagningar þeirra skatta og gjalda, sem álagning þessi tekur til, lýkur mánudaginn 1. desember 2014.

Auglýsing þessi er birt, sbr. 98. gr. framangreindra laga.

31. október 2014

RSK RÍKISSKATTSTJÓRI

Hvað segja íbúar sveitarfélagsins?

Ragnheiður Ólafsdóttir
snyrtiráðgjafi

„Ég tel mig vera heppna að eiga ekki barn á leikskólaaldri eða grunnskólaaldri. Þessi niðurskurður mun bitna harðast á því fólki. En nú er ljóst að það verður skorið niður og þjónusta skert. Það er leitt að sjá hvernig fyrir bænum er komið. Fyrri meirihluti stóð ekki í stykkinu og fór of geyst í Helguvík að mínu mati. Það er ekki hægt að hefja vinnu við álver og hafa ekki hugmynd um hvaðan orkan á að koma."

Sigurður Ólafsson og Lilja Þorsteinsdóttir
skóarar

Sigurður: „Þjónustan er mjög góð hérna í Reykjanesbæ, hér er frítt í sund og strætó og mjög gott að búa. Þótt þessi skýrsla sé auðvitað kolsvört skiptir máli að koma sér út úr þessu klandri. Ég er viss um að okkur mun takast það verkefni. Það hefur gengið illa í Helguvík og við eigum eftir að sjá ábatann á þeirri framkvæmd."

Lilja: „ Það á að vera hægt að skera niður í sveitarfélaginu. Þjónustan er góð en ég hef svo sem ekkert rosalega mikið vit á þessu en ég held að við getum náð árangri með Helguvík."

Arngrímur Ingimundarson
knattspyrnuþjálfari

„Staðan er ekki eins og best verður á kosið. Við verðum hins vegar að fara að fá atvinnutækifæri í Reykjanesbæ. Það er ekkert verið að gera í atvinnumálum fyrir íbúa sveitarfélagsins. Erlend fyrirtæki eru að yfirtaka flest allt í Leifsstöð og lítið að frétta af álveri í Helguvík. Við megum ekki gleyma að á Reykjanesi er stórbrotin náttúra og verðum við að nýta þau tækifæri sem gefast í ferðaþjónustu. Í sambandi við skuldirnar þá er þetta mjög súrt og fráhrindandi til að fá gott fólk í bæinn."

Guðmundur Hlíðar Björnsson og Jóhanna Pálsdóttir
áhyggjufullir vinir

Guðmundur Hlíðar: „Já, þetta er auðvitað skelfingarástand og það er líklegt að þetta muni hafa einhver áhrif á þjónustu. Við skulum samt vona að íbúar fari ekki frá Keflavík en það getur kannski verið örlítið erfiðara að laða fólk í bæinn."

Jóhanna: „Það fyrsta sem maður veltir fyrir sér er ungt fólk sem er að hefja búskap hérna. Þetta getur auðvitað haft áhrif á það fólk. Vonandi nær sveitarfélagið að leysa þá erfiðleika."

ENNEMM / SIA / NM64088

Rafræn skilríki

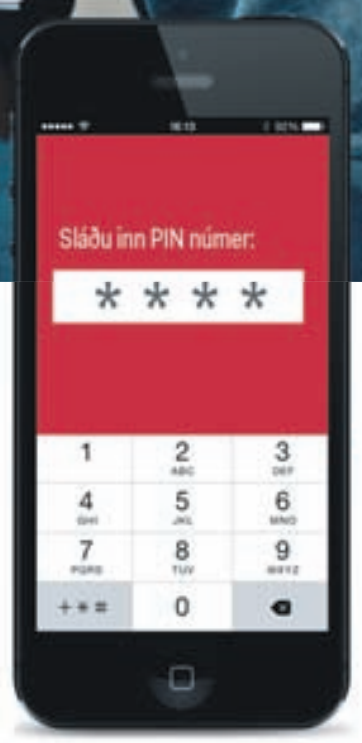
Átt þú von á leiðréttingu?

Búðu þig undir leiðréttinguna með rafrænum skilríkjum í farsíma.

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

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

Nánar um rafræn skilríki á islandsbanki.is/skilriki



islandsbanki.is Netspjall Sími 440 4000 Facebook

Íslandsbanki

NOVA

2.000 kr. notkun eða **2GB** á mán. í 12 mán. fylgir iPhone 6 og iPhone 6 Plus hjá **NOVA**

3 litir í boði: Silfur Gull Dökkgrár

Birt með fyrirvara um verðbreytingar og prentvillur
* Afslættir gilda til og með 2. nóvember 2014.

FYRSTA SENDING
TAKMARKAÐ MAGN
Opnum kl. 08.00 á Laugavegi 182
og 11.00 í Smáralind

iPhone 6
iPhone 6 Plus

Eru lentir í verslunum Epli

Við tökum gamla símann upp í nýjan.

Öll uppítökuverð og skilmála má sjá hér:
www.epli.is/uppitaka

30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM IPHONE 6 HULSTRUM/HLÍFUM*
30% AFSLÁTTUR AF **TYLT** AUKAHLUTUM*

Bílhleðslur | Lightning snúrur | Vararafhlöður

TYLT

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

Kíktu í morgunkaffi til okkar, það verður heitt á könnunni.

ELDGOSIÐ Í HOLUHRAUNI: TVEIR MÁNUÐIR LIÐNIR

SÖGULEGT ELDGOS Það er sama hvernig á það er litið; eldgosið í Holuhrauni er þegar orðið einstakt á heimsvísu. MYND/MORTENRIISHUUS

Eldgosið einstakt á heimsvísu

Hraunrennslið frá eldstöðinni í Holuhrauni jafngildir enn rennsli Skjálfandafljóts. Hraunið er það mesta sem komið hefur upp á Íslandi í 230 ár. Eldfjallafræðingur segir að eldarnir séu einstakir á heimsmælikvarða – og þá sé nokkuð sama frá hvaða sjónarhorni þeir eru litnir.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Nú liggur ljóst fyrir að hraunið sem rennur frá eldstöðinni í Holuhrauni er það mesta sem komið hefur upp á Íslandi í 230 ár. Umbrotin öll eru einstök í öllum samanburði við fyrri eldgos á Íslandi – en það eru þau einnig á heimsvísu.

Fyrr í vikunni gáfu jarðvísindamenn það út í eitt skipti fyrir öll að nýja hraunið sem stækkar dag frá degi norðan Vatnajökuls, og margir vilja kalla Nornahraun, er stærra en öll önnur síðan Skaftáreldar brunnu árin 1783 til 1784 – eldgos sem hafði meiri og alvarlegri afleiðingar en flest önnur á sögulegum tíma.

Hraunið hefur nú náð að þekja 65 ferkílómetra lands á flæðunum norðan Dyngjujökuls og stækkar hratt.

Fimm eldgos

Ármann Höskuldsson eldfjallafræðingur segir að eldgosið hafi mallað í svipuðum takti allt frá 6. október, og með öllu ófyrirséð hvenær því lýkur. Eins og áður hefur komið fram má heita fyrirséð að annað gos hefjist innan ekki langs tíma, miðað við óbreytta virkni og gliðnun lands. Segja megi með algjörri vissu að fimm eldgos hafi þegar orðið á svæðinu; tvö undir jökli og tvö lítil utan hans að viðbættu því sem nú er uppi.

„Þó að tekið sé að draga úr rennslinu þá er það engu að síður um 100 rúmmetrar á sekúndu, sem jafngildir rennsli Skjálfandafljóts að sumri. Rennslið var hins vegar ofboðslegt í upphafi og má líkja við rennsli Ölfusár í mesta ham eða þrefalt meira," segir Ármann og bætir við að í október hafi hraunrennslið þakið um 20 fermetra lands á hverri sekúndu.

Ármann tekur undir að umbrotin séu söguleg og hafi reyndar verið orðin það strax á fyrstu vikunni. „Mönnum er tamt að tala um stærð eldgosa með því að skoða hvað margir rúmmetrar gosefna koma upp, en það er ekki góður mælikvarði. Þetta snýst frekar um hversu hratt gosefnin koma upp. Það er hægt að tala um mikið rúmmál eldgosa sem tekur áratugi eða árhundruð að koma upp úr eldfjallinu. Hér erum við að fá ofboðslegt magn upp á mjög stuttum tíma. Holuhraun kláraði Fimmvörðuháls að magni til fyrir hádegi fyrsta daginn, og þó gaus þar í tvær vikur. Við vissum það á fyrstu fimm, sex dögunum að við vorum að glíma við eitthvað sem við höfðum ekki séð áður," segir Ármann sem telur að heildarmagn hraunsins núna sé um milljón rúmmetrar, en í Heklugosinu 1947, sem gjarnan er litið til í samanburði við stærstu eldgosin hér á landi, rann töluvert miklu minni hraunmassi. „Þetta er eiginlega búið að sprengja allt sem við þekkjum," segir Ármann.

Gas, gas!

Gasmengunin frá eldstöðinni er það sem veldur mestum áhyggjum í dag, en svo var ekki í upphafi. Þá var kraftur gossins, og hitauppstreymi þess, svo mikill að eitruð gös fóru hátt í loft upp og enginn varð þess var. Síðar, þegar krafturinn minnkaði, hefur gasið legið með landinu og verið til óþurftar. Ekki er séð fyrir endann á þessu vandamáli, þó síður sé, enda líklegt að veðurskilyrði í vetur komi til með að auka enn á vandann – sérstaklega í froststillum, eins og Þorsteinn Jóhannsson, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, hefur bent á. „Þetta vandamál vex bara með tímanum og ólíklegt að þetta gos muni gefa í aftur og þeyta eitrinu aftur hátt upp," segir Ármann.

Ísland og heimurinn

Þó horft sé út fyrir landsteinana þá breytist myndin ekkert, bendir Ármann á. „Það þarf að fara langt aftur, sennilega er mikið hraungos á Kanaríeyjum einhverjum áratugum áður en Lakagosið hófst, 1730 til 1750, stærra en þetta hraungos. Holuhraunsgosið er því á heimsmælikvarða þegar orðið mjög áhugavert. Þetta er einfaldlega stærsta hraungos sem við höfum séð síðan á 18. öld, alveg sama hvort við horfum á Ísland eða heiminn allan."

Eldhjarta

Þegar spurt er frekar um framgang gossins og sérstöðu þess, þá hefur þegar gosið lengur í Holuhrauni en á Fimmvörðuhálsi og Eyjafjallajökli til samans. Eins segir Ármann að kvikan sem nú kemur upp sé óvenjulega heit; rúmlega 1.200 gráður sem er hundrað til 200 gráðum heitara en kvika hefur mælst í öðrum þekktum eldgosum.

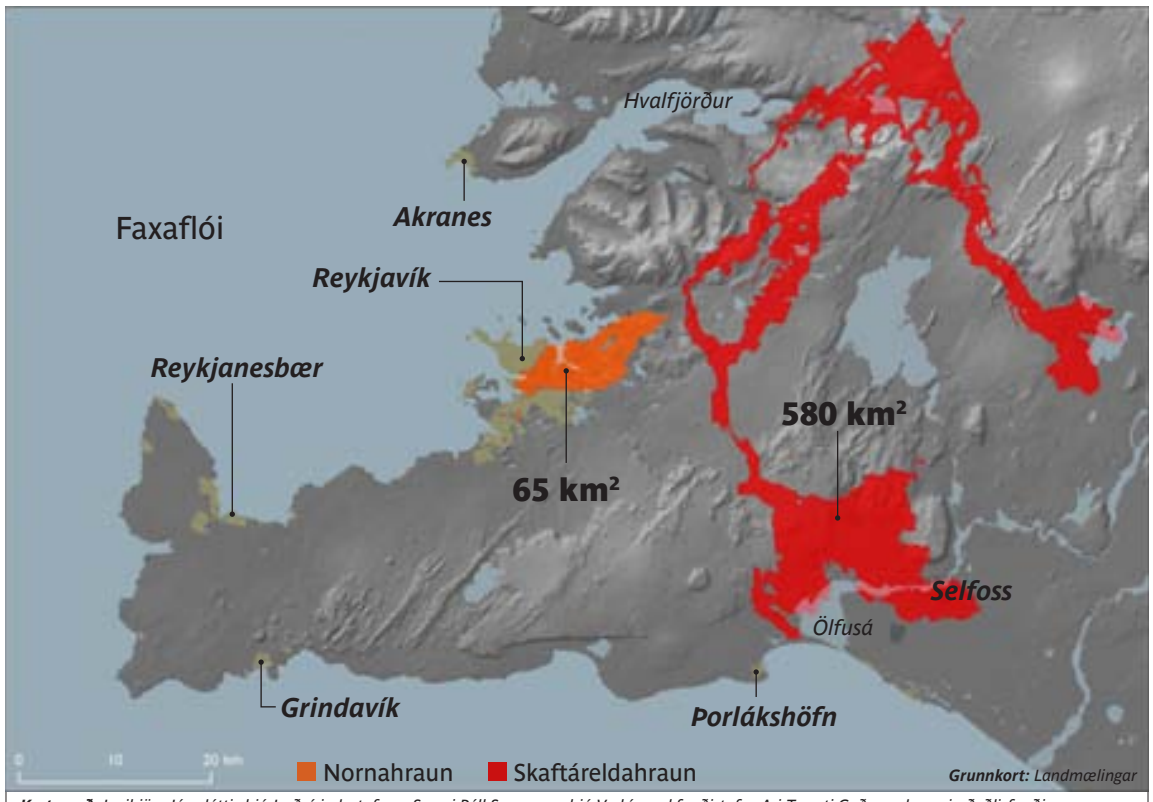
„Það styður þær hugmyndir að við séum að rífa þakið á eldhjartanu sjálfu; heita reitnum hér undir landinu og séum að tappa beint upp úr möttlinum og upp á yfirborð," segir Ármann og segir að kannski þess vegna sé erfitt að spá um goslok.

Bárðarbunga

Hér er þó aðeins hálf sagan sögð. Ármann getur þess að íslenskir jarðvísindamenn hafi lagst yfir allar sínar skruddur í leit að dæmum um atburðarás sem er áþekk þeirri sem landsmenn hafa fylgst með í Bárðarbungu undanfarnar vikur.

„Bárðarbunga er stórt áhyggjuefni og þetta hefur aldrei áður sést. Þessi mikli fjöldi stórra jarðskjálfta; oft margir á dag, dögum og vikum saman. Við höfum flett upp á öllum þeim eldfjöllum sem fylgst hefur verið með, og þetta er óþekkt með öllu. Það flækir þessa mynd í heild sinni, því við vitum ekki hvað þetta boðar," segir Ármann sem bætir því við að þau gögn sem þegar hafa staflast upp hjá íslenskum vísindamönnum síðan í ágúst muni verða verkefni næstu ára við úrvinnslu. Sú þekkingarleit gæti þó tekið ófyrirsjáanlegan tíma því eldgosið í Holuhrauni er vísast aðeins upphafið að mun lengri atburðarás í og við Vatnajökul.

NORNAHRAUN STÆRSTA HRAUN Í 230 ÁR Á 60 DÖGUM



Kortagerð: Ingibjörg Jónsdóttir, hjá Jarðvísindastofnun, Snorri Páll Snorrason, hjá Verkís, verkfræðistofu : Ari Trausti Guðmundsson, jarðeðlisfræðingur

- Eldgosið í Holuhrauni hófst 29. ágúst. Þann 31. ágúst hófst gosið fyrir alvöru; í byrjun gaus úr rúmlega 1.500 metra langri gossprungu.
- Kvikustrókar risu í allt að 100 metra hæð á fyrsta degi gossins.
- 29. október var hraunið [Nornahraun] metið 65 ferkílómetrar að stærð.
- Skaftáreldar hófust á hvítasunnudag, 8. júní árið 1783, í Lakagígum í Vestur-Skaftafellssýslu. Gosið stóð fram í byrjun febrúar árið eftir.
- Flatarmál þess er 580 ferkílómetrar.
- Lakagígar eru 25 kílómetra löng sprungubyrping, gerð úr tíu gossprungum; gígarnir eru yfir 100 talsins.
- Kvikustrókarnir sem risu upp af gossprungunni í upphafi eru taldir hafa verið um einn kílómetri á hæð.

Holuhraunsgosið er því á heimsmælikvarða þegar orðið mjög áhugavert. Þetta er einfaldlega stærsta hraungos sem við höfum séð síðan á 18. öld, alveg sama hvort við horfum á Ísland eða heiminn allan.

Ármann Höskuldsson, eldfjallafræðingur.

Hreinlætisækjadagar í Múrbúðinni

Vörugjöldin af, og GOTT BETUR!

- Handlaugar **20-50%**
- Handlaugartæki **25%**
- Eldhústæki **25%**
- Sturtuklefar og sturtuhorn **15-40%**
- Hitastýrð blöndunartæki **20%**
- Sturtusett m/hitastýðu tæki **20%**
- Baðherbergisflísar **20%**
- Náttúrusteinsvaskar **30-50%**
- Glerhurðir og þil **30%**
- Vitra gólf WC **25%**
- Ceravid WC, innb. kassi&hnappur **15%**
- Sturtusett m/stöng **30%**
- Stálvaskar **20%**
- Skolvaskar **20%**

Nú er tækifærið til að gera GÓÐ kaup!

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!

SKOÐUN

Það verður að bæta aðstæður og kjör lækna:

Skuldadagar

Íslenskt heilbrigðiskerfi verður að vera samkeppnisfært við nágrannalönd um tækjakost, aðbúnað sjúklinga og aðstæður starfsmanna.“ Svo segir í stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar. Engu að síður er það ekkert launungarmál og líklegast nokkuð óumdeilt að staðan í heilbrigðismálum á Íslandi hefur farið hríðversnandi frá hruni. Landflótti lækna ógnar kerfinu og Læknafélagið hefur um árabil varað við niðurskurði í greininni. Fáir læknar ef einhverjir sækja um lausar stöður. Heimilislækna vantar sárlega til starfa á höfuðborgarsvæðinu og á landsbyggðinni eru fáir fastráðnir læknar. Á Landspítalanum er mikil undirmönnun og þá sérstaklega í sérgreinum, eins og krabbameinslækningum. Miðað við spár um brottflutning sem og hækkun meðalaldurs lækna er ljóst að læknaskortur er orðinn viðvarandi vandi. Ofan á það bætist að aðstaða á þjóðarspítalanum er algerlega óviðunandi. Fréttir af plássleysi, biluðum tækjabúnaði, myglu eða leka á ýmsum viðkvæmum deildum spítalans eru orðnar eins fastur liður og fréttir af fyrstu snjókomunni eða lóunni.

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Læknar halda því fram að kjör þeirra séu engan veginn sambærileg við kjör sem þeim standa til boða erlendis og þeir hafi dregist aftur úr í samanburði við aðrar háskólamenntaðar stéttir. Af þeim sökum boðuðu þeir til verkfalls sem hefur nú staðið yfir í tæpa viku. Verkfallið er skipulagt í tveggja daga hollum þar sem ákveðnir hópar lækna skiptast á að fara í verkfall tvo daga í senn. Fresta hefur þurft aðgerðum sem ekki teljast til bráðatilfella, þar á meðal hjartaaðgerðum. Enn verri staða verður uppi í næstu viku þegar svæfingar- og skurðlæknar leggja niður störf í beit, þá mun meðal annars þurfa að fresta krabbameinsaðgerðum. Læknar hafa hingað til passað vel upp á að aðgerðir þeirra stofni ekki lífi sjúklinga í hættu. Barátta þeirra felur hins vegar í sér óhjákvæmilegar tafir á meðferð fjölda fólks og því lengur sem þessar aðgerðir vara þeim mun meiri hætta er á að þær hafi alvarlegar ófyrirsjáanlegar afleiðingar fyrir einstaka sjúklinga.

Það er því áhyggjuefni að staðan í viðræðum deiluaðila virðist í fullkomnum hnút. Læknar krefjast, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, allt að 36 prósenta hækkunar, á meðan ríkið er tilbúið að hækka laun þeirra um 2,5 til 3 prósent. Himinn og haf er þarna á milli og því líklegast langt í að niðurstaða fáist. Það þarf varla að taka það fram að samkeppnishæf laun eru lykilatriði til að stöðva landflóttann og manna þær stöður sem vantar upp á í heilbrigðiskerfinu. Þá verður að tryggja að annar aðbúnaður sé í það minnsta boðlegur. Miðað við fyrirheit stjórnvalda sem boðuð voru við myndun ríkisstjórnarinnar vorið 2013 hljóta læknar að eiga von á því að komið verði til móts við þá í þessum kjaraviðræðum.

Í ræðu á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins í fyrra sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra: „Við getum ekki boðið sjúklingum né starfsfólki í heilbrigðiskerfinu upp á viðvarandi niðurskurð og óöryggi. Ekkert okkar vill horfa upp á hnignun á þessu sviði. Öll eigum við heilbrigðiskerfinu skuld að gjalda.“ Ef staðan í þjóðarbúinu er sú að ekki er hægt að hækka laun lækna um tugi prósenta verða stjórnvöld allavega að sýna fram á vilja til að bæta aðstæður og kjör þeirra til framtíðar. Boð um 2,5 til 3 prósenta hækkun lýsir ekki slíkum vilja. Hnignun heilbrigðiskerfisins er staðreynd. Það er komið að skuldadögum.

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 dagblaðið 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

Löggan slapp fyrir horn

Í nýrri skoðanakönnun MMR um viðhorf fólks til einstakra stofnana í samfélaginu kemur fram að lögreglan nýtur meira trausts en aðrar stofnanir. Hugsanlega hefur lögreglan sloppið fyrir horn, þar sem ólukkan hefur elt hana síðustu daga, dagana eftir að könnunin var gerð. Þar má nefna hríðskotabyssumálið og svo njósnaskýrslu Geirs Jóns Þórissonar, fyrrverandi yfirlögregluþjóns, hversu klaufalega tókst til hjá lögreglunni. Eins og allir vita mistókst að afmá nöfn í skýrslunni og í ofanálag missti lögreglan hana á netið þar sem hver sem vill getur nú lesið. Athygli vekur að safnað var saman persónuupplýsingum um almenning.

Alþingi situr í súpunni

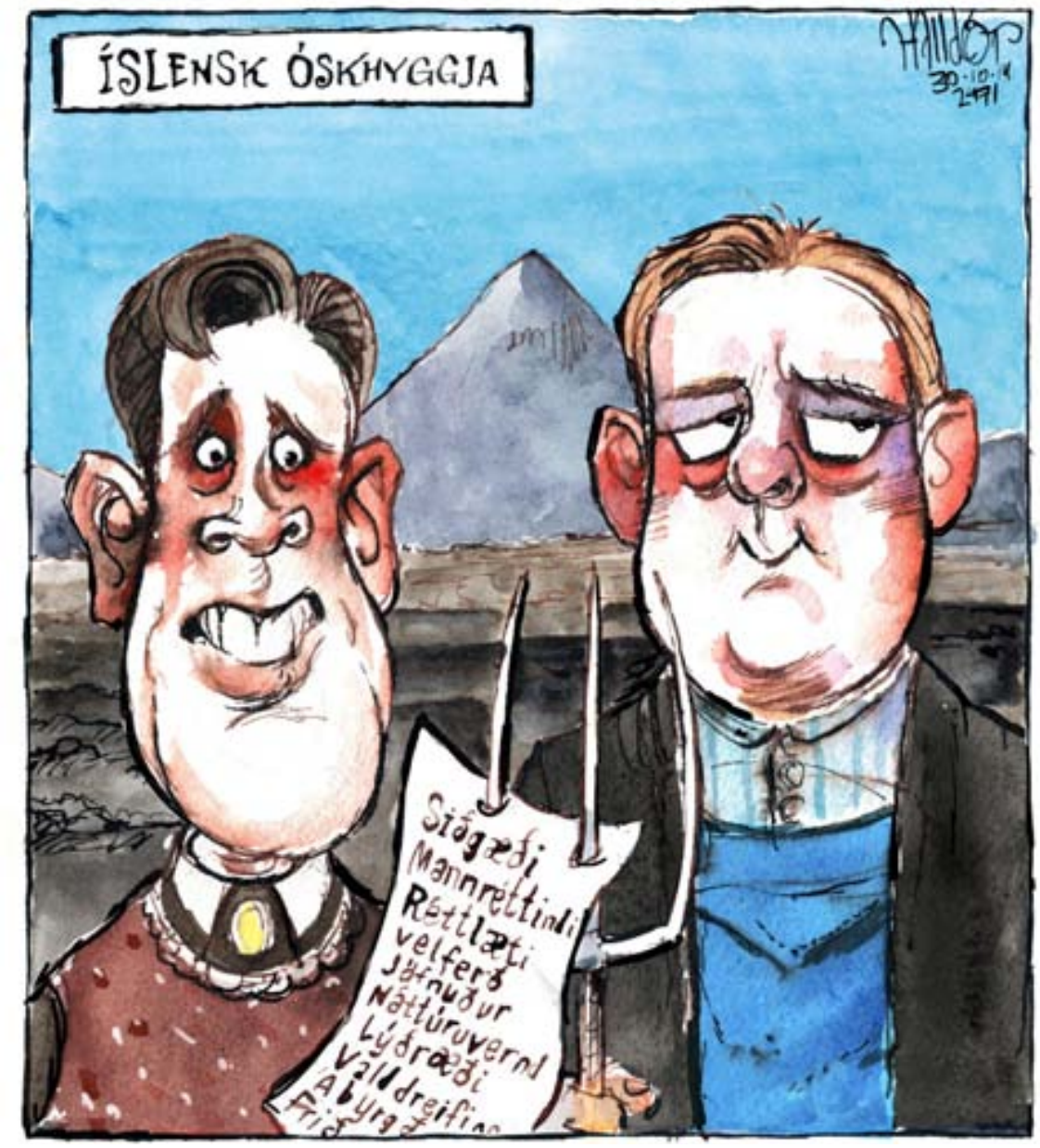
Alþingi gengur illa að auka traust til sín hjá þjóðinni. Einar Kristinn Guðfinnsson, forseti þingsins, og aðrir sem þar starfa verða að sætta sig við að innan við þrettán prósent svarenda í könnun MMR, segjast bera traust til Alþingis og tæplega 55 prósent segjast ekki bera traust til þingsins. Annað er eftirtektarvert, en það er að stjórnarandstaðan nýtur mun meira trausts en ríkisstjórnin og eins vantreysta mun fleiri ríkisstjórninni en stjórnarandstöðunni. Á ekki löngum tíma hefur orðið algjör viðsnúningur hvað þetta varðar. Þeir flokkar sem nú skipa stjórnarandstöðuna þóttu ekki par fínir fyrir ekki löngu síðan.

Alþingi og ebólan

Margir hafa velt fyrir sér niðurstöðum könnunar MMR um traust til stofnana samfélagsins. Þeirra á meðal er Gunnar Smári Egilsson sem fann nýja nálgun, ekki síst vegna slæmrar stöðu Alþingis og stjórnmálamanna. Hann skrifar á Facebook: „Traust til stofnana mjakast eilítið upp – nema til ríkisstjórnar og Alþingis. Traust á þessum fyrirbrigðum fellur aftur eftir örlítinn bata í fyrra. Það er spurning hvort MMR eigi ekki að bæta við fyrirbrigðum eins og Íslamska ríkinu, ebólu eða einhverju slíku svo við fáum raunhæfan samanburð á trausti íslensku þjóðarinnar til stjórnvalda og stjórnmálamanna.“

sme@frettabladid.is

HALLDÓR



Hver vissi hvað?

FJÁRMÁL

Ragnar Hall

Helgi Sigurðsson
hæstaréttarlögmenn

Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings hf., hefur í tveimur blaðagreinum fyrir skömmu rakið framgang lánveitingar Seðlabankans til Kaupþings 6. október 2008. Á þeim tíma lánaði Seðlabankinn Kaupþingi 500 milljón evrur, um það bil helming gjaldeyrisvarasjóðs Íslands, gegn vilyrði um veð í hlutabréfum bankans í dönskum banka að sögn forstjórans. Útborgun lánsins fór fram eftir hádegið þennan dag, en flýtirinn var svo mikill að ekki vannst tími til að ganga frá formlegum lánssamningi. Lánið var veitt í þeirri sælu trú að Kaupþing mundi trúlega lifa af þær hremmingar sem þá hrjáðu fjármálamarkaði heimsins – annars hefði lánið að sjálfsögðu ekki verið veitt.

Upplýst hefur verið að bankastjórn Seðlabankans tók ákvörðun um lánveitinguna að höfðu samráði við þáverandi forsætisráðherra, sem í sjónvarpsútsendingu til landsmanna síðar sama dag bað guð að blessa Ísland.

Að kvöldi þessa dags var svo frumvarp til svokallaðra neyðarlaga tekið til meðferðar á Alþingi og samþykkt með hraði. Undirritaðir telja útilokað annað en að forsætisráðherrann hafi vitað um undirbúning þeirrar lagasetningar þegar ákvörðun var tekin um lánveitinguna. Afar líklegt verður að telja að formaður bankastjórnar Seðlabankans hafi einnig vitað um þetta

➜ Getur verið að efni neyðarlaganna hafi komið til tals í símtalinu fræga sem þessir menn áttu í aðdraganda lánveitingarinnar og þeir vilja alls ekki birta?

á þeim tíma. Með neyðarlögunum voru bankainnstæður gerðar að forgangskröfum við skipti, en fram að þeim tíma voru þær almennar kröfur. Slík röskun á hagsmunum kröfuhafa bankanna hlaut að leiða til gjaldfellingar lánasamninga erlendra lánastofnana, en ljóst var að enginn íslensku viðskiptabankanna gæti staðið slíkt af sér. Setning neyðarlaganna leiddi þess vegna til þess að lánið sem Kaupþingi var veitt 6. október 2008, helmingur gjaldeyrisvarasjóðs landsins, brann upp þá um nóttina.

Getur það verið að þeir menn sem tóku ákvörðun um lánveitinguna 6. október 2008 hafi ekki áttað sig á þeirri verulegu fjártjónshættu sem lánveitingunni fylgdi í ljósi fyrirrætlana sem fólust í frumvarpi til neyðarlaganna? Getur verið að efni neyðarlaganna hafi komið til tals í símtalinu fræga sem þessir menn áttu í aðdraganda lánveitingarinnar og þeir vilja alls ekki birta? Það er afar áríðandi að fá þetta upplýst ef menn ætla sér á annað borð að brjóta til mergjar öll stóru málin sem tengdust hruninu 2008.

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*

Með reðurtákn úr taui um hálsinn

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Þegar heimsmynd mín hrundi var ég að skera lauk. Rauðlauk. Út í salat. Sjónvarpsfréttirnar dóluðu í bakgrunninum. Pastað var alveg að verða til í pottinum.

Öll mín fullorðinsár hef ég þjáðst af ótta. Alveg síðan ég lauk skólagöngu og steig mín fyrstu skref úti í hinum raunverulega heimi eins og vinnumarkaðurinn er stundum kallaður hef ég óttast fátt meira en að tilvist mín þar sé dæmd táknræn. Að einhver líti á störf mín og hugsi: Hún er bara þarna af því að hún er kerling. Það er verið að fylla upp í kvótann. Kynjakvótann.

Umræðan um hina táknrænu konu skýtur reglulega upp kollinum. Nú síðast var það í tengslum við undankeppni Söngvakeppni evrópskra sjónvarpsstöðva er RÚV krafðist þess að helmingur laga í undanúrslitum yrði að hafa konu í höfundarteymi. Horfið var frá reglunni þegar upphrópanirnar dundu yfir: Niðrandi fyrir konur, karlarnir fá bara systur sína eða frænku til að þykjast vera meðhöfundur, niðurlægjandi. Ég kinkaði kolli í takt við vandlætingarhljóðin. Sussum svei. Það er út af svona löguðu sem konur þurfa alltaf að óttast að aðrir telji árangur þeirra ekki verðskuldaðan. Að hann sé fenginn með einhverju kynjakvótabraski.

En svo var ég að skera rauðlauk, út í salat, með fréttirnar dólandi í bakgrunni.

Hinn viðtekni karlmaður

Ástæðan fyrir því að heimsmynd mín hrundi var keramikvasi. Í fréttunum var fjallað um nýja listsýningu breska listamannsins Grayson Perry í National Portrait galleríinu í London. Eitt verkanna á sýningunni hafði valdið töluverðu fjaðrafoki í Bretlandi. Verkið kallaði Perry Hinn viðtekna karlmann, „The default man“. Um var að ræða vasa, skreyttan andlitinu á Chris Huhne, fyrrum ráðherra sem var dæmdur í fangelsi eftir að upp komst að hann hafði látið eiginkonu sína taka á sig punkta vegna umferðarlagabrota sem hann framdi. Auk ásjónu Huhne prýddu vasann myndir af einkabílnúmeri ráðherrans og listilega teiknaður reður.

„Vasinn fangar það sem ég vil kalla hinn viðtekna karlmann,“ sagði Perry í fréttunum. „Hinn hvíta, miðaldra millistéttarkarlmann.“ Hann útskýrði verkið nánar í grein í nýjasta hefti tímaritsins New Statesman. „Þessi ættbálkur er minnihlutahópur í samfélaginu … Í Bretlandi telst hann um 10% þess, í heiminum aðeins um 1%. Þrátt fyrir það ræður hann og ríkir í efstu valdastéttum samfélaga og þröngvar gildum sínum og smekk upp á restina af íbúunum. Með litskrúðug reðurtákn úr taui um hálsinn einokar hópurinn ríkisstjórnir, stjórnir fyrirtækja og fjölmiðla.“

81 ár í jafnrétti

Fyrr í vikunni var birt árleg úttekt Alþjóðaefnahagsráðsins, World Economic Forum, á jafnrétti karla og kvenna. Á hérlendum fréttastofum var listinn túlkaður sem góðar fréttir. Ísland var jú í fyrsta sæti. „High five“ fyrir okkur. Við nánari skoðun kemur hins vegar í ljós að framfarir á sviði jafnréttis kynjanna ganga hægt. Umræddur listi var fyrst tekinn saman árið 2006. Síðan þá hefur bilið milli kynjanna hvað efnahagsleg völd í heiminum varðar aðeins minnkað um 4 prósentustig. Bilið stendur nú í 60 prósentum. Að óbreyttu mun það taka 81 ár að eyða efnahagslegum kynjahalla. Heila mannsævi.

Mér varð hugsað til Evróvisjón. Eitt vakti forvitni mína umfram annað við skandalinn er jafna átti kynjabilið í söngvakeppninni. Ófáir karlmenn í tónlistarbransanum, sem venjulega létust miklir femínistar og skrifuðu jafnvel lærða statusa á Facebook um jafnrétti kynjanna við mikinn læk-fögnuð, risu nú upp á afturfæturna og lýstu því, sárreiðir, hve niðrandi nýja fyrirkomulagið væri fyrir konur. Menn sem voru talsmenn kynjakvóta á öðrum vettvangi, svo sem í stjórnum fyrirtækja eða í stjórnmálum, fundu hugmyndinni skyndilega allt til foráttu, fannst hún ekki eiga við í sínu fagi.

Ég hef ávallt haft blendnar tilfinningar í garð kynjakvóta. Ég hrekk í vörn við það eitt að heyra orðið. Finnst það hljóma eins og persónuleg árás, skilaboð um að ég sé ekki nógu hæf

> Við konur getum beðið í 81 ár eftir að röðin komi að okkur. Eða: Við getum lagt óttann um að teljast aðeins tákngervingar til hliðar, hrifsað gírstöngina úr höndum hinna viðteknu karla og sett jafnréttisbaráttuna í fimmta gír.

til að plumma mig sjálf og þurfi sérstakrar aðstoðar við, svona eins og að vera súkkulaði í brennó. En það var eitthvað við keramikvasann um hinn viðtekna karl sem olli pólskiptum í höfði mér.

Veröldin er á sjálfstýringu og gírstöngina passa viðteknu karlmennirnir. Þeir setja leikreglurnar. Þeir eru normið, viðmiðið sem allir aðrir eru dæmdir út frá. Og þeir passa upp á stöðu sína hvort sem þeir eru jakkafataklæddir viðskiptajöfrar með reðurtákn úr taui um hálsinn eða skrúðklæddir tónlistarmenn með glimmer í hárinu.

Við konur getum beðið í 81 ár eftir að röðin komi að okkur. Eða: Við getum lagt óttann um að teljast aðeins tákngervingar til hliðar, hrifsað gírstöngina úr höndum hinna viðteknu karla og sett jafnréttisbaráttuna í fimmta gír. Hvað er svona hræðilegt við það að jafnmargar konur eigi lög í Söngvakeppninni og karlar?

Október eina ferðina enn

TÚLKUNAR-ÞJÓNUSTA

Arnar Ægisson
faðir þriggja barna og bifvélavirki í fullu starfi

Október er í augum flestra mánuðurinn sem minnir okkur landsmenn á að stutt er í veturinn. Ég skal segja ykkur eitt, á mínu heimili er barn sem á afmæli í október og því fylgir mikill spenningur, bjóða bekkjarfélögum í afmælið og tökum við foreldrarnir þátt í þeim gleðitrylli. Í afmæli barnanna okkar þar sem mörg börn mæta og skemmta sér pöntum við alltaf táknmálstúlk til að geta átt samskipti við börnin, þau leitað til okkar, við getum fylgst með umræðum eins og aðrir foreldrar, barnið okkar hefur engar áhyggjur enda vant því að foreldrarnir séu þarna og passi upp á allt.En í ár er þetta ekki jafn gaman og í fyrra því við eyðum orkunni í að berjast fyrir því að geta fengið túlk í afmælið. Mennta- og menningarmálaráðuneytinu finnst að nokkrar millur eigi að duga í eitt ár fyrir tæplega 200 manns, sem reiða sig á íslenskt táknmál, til þess að fá túlk í sínu daglega lífi eða um 9 tímar á ári fyrir hvern haus af þessum 200. Ég vona að ég geti sinnt foreldrahlutverki mínu til fullnustu eins og ég kýs að gera án þess að mér séu sett takmörk á því, sinnt hlutverki mínu sem umsjónarmaður í íþróttastarfi barnanna minna, sinnt viðhaldsskyldum mínum sem húseigandi, mætt á fundi, verið virkur atvinnuþátttakandi í stað þess að streða við það að fá táknmálstúlk, hér duga engar reddingar eða þolinmæði þar til janúar rennur upp.

Samfylkingin - jafnaðarmannaflokkur Íslands

FLOKKSSTJÓRNARFUNDUR

Laugardaginn 1. nóv. á Icelandair Hótel Reykjavík Natura

Jöfn tækifæri – athafnafrelsi – góð almannaþjónusta
Samfylkingin boðar til flokksstjórnarfundar á morgun, laugardaginn 1. nóv. Fundurinn er opinn félögum í Samfylkingunni. Kjörnir fulltrúar í flokksstjórn hafa atkvæðisrétt. Málefnanefndir starfa fyrir hádegi. Ræða formanns og almennar umræður eru eftir hádegi. Við upphaf fundar er innheimt kaffigjald kr. 1.000.

Einnig er vakin athygli á opnum fundi um olíuleit á Íslandsmiðum sunnurdaginn 2. nóv. á Kornhlöðuloftinu við Bankastræti kl. 10 - 14.. Allir velkomnir.

Dagskrá

Fundir málefnanefnda

9:00 Atvinnuvegir
Menntir og menning
Utanríkismál og Evrópa

10:30 Umhverfi og auðlindir
Velferð og heilbrigði
Mannréttindi, lýðræði og stjórnfesta
Ríkisfjármál, efnahagur og viðskipti

12:00 Hádegishlé – hægt að kaupa léttan málsverð

JÖFN TÆKIFÆRI - ATHAFNAFRELSI - GÓÐ ALMANNAÞJÓNUSTA

12:45 YES! Young European Socialists kveðja sér hljóðs

Rósa Guðrún Sveinsdóttir syngur við undirleik Daníels Helgasonar

13:15 Ræða formanns, Árna Páls Árnasonar

14:00 Almennar umræður

15:00 Kaffihlé

15:15 Almennum umræðum fram haldið

16:30 Fundarlok

XS

OLÍULEIT Á ÍSLANDSMIÐUM
Opinn fundur á Kornhlöðuloftinu
sun. 2. nóv. kl. 10 - 14.

Staða mála; umhverfi og leyfishafar
Kristinn Einarsson, ráðgjafi Orkustofnun
Kristín Haraldsdóttir, forstöðumaður Auðlindaréttarstofnunar HR

Myndbandsávarp
Jonas Gahr Störe, formaður Verkamannaflokksins í Noregi

Hver eru tækifærin? Hvað ber að varast?
Haukur Óskarsson, frkvstj. hjá Mannviti
Kristín Vala Ragnarsdóttir, prófessor HÍ
Bjarni Már Gylfason, hagfræðingur SI
Sveinbjörn Höskuldsson, þróunnarstjóri Nox Medical

Samantekt og umræðuvakar
Oddný G. Harðardóttir, alþingismaður
Kristján L. Möller, alþingismaður
Árni Finnsson, form. Náttúruverndarsamtaka Íslands

Fundarstýra
Katrín Júlíusdóttir, alþingismaður

Við viljum ekki einkasjúkrahús!

HEILBRIGÐISMÁL

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir
þingkona Samfylkingarinnar og formaður velferðarnefndar

Læknar sem starfa hjá íslenska ríkinu eru í verkfalli í fyrsta skipti í sögunni. Kjarasamningar þeirra hafa verið í samræmi við aðra samninga ríkisins. Eftir niðurskurð í kerfinu frá aldamótum er komið að þolmörkum. Ef við tökum Landspítalann sem dæmi þá hefur rekstrarfé hans dregist saman um 20% frá árinu 2008 þrátt fyrir að álag á sjúkrahúsið hafi aukist á tímabilinu vegna fjölgunar aldraða. Sérgreinalæknar sem eru með eigin rekstur deila ekki þessum kjörum. Þau gerðu samning við heilbrigðisráðherra í byrjun árs. Samkvæmt þeim samningi hækkar svokallað einingaverð tvisvar á ári til samræmis við launa- og neysluverðsvísitölu auk þess sem heildareiningafjöldi samningsins er endurskoðaður ár hvert með tilliti til breytinga á fólksfjölda. Það þýðir að eftir því sem hlutfallsleg öldrun þjóðarinnar eykst, stækkar samningurinn.

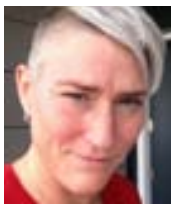
Við hrun tóku íbúar landsins á sig mikla kjaraskerðingu. Lífskjör okkar drógust aftur úr kjörum nágrannaþjóðanna. Mikil eftirspurn er eftir heilbrigðisstarfsfólki í heiminum og það er því freistandi fyrir lækna og hjúkrunarfræðinga að sækja vinnu út fyrir landsteinana og æ færri læknar flytja heim aftur að sérgreinanámi loknu. Meðalaldur lækna á Íslandi fer því hækkandi, vinnuálag á heilbrigðisstofnunum hefur aukist, tækjabúnaður hins opinbera er að úreldast, svigrúm til kaupa á nýjustu og bestu lyfjum er sáralítið og þátttaka í rannsóknum til eflingar læknavísindunum verður sífellt erfiðari.

Í gögnum frá velferðarráðuneytinu koma fram áhyggjur af stöðugri aukningu á komum til sérgreinalækna með hættu á ofnotkun á þeirri þjónustu. Við erum því ekki að nota útgjöld til heilbrigðismála með nógu skilvirkum hætti því á Íslandi búum við í raun við tvöfalt heilbrigðiskerfi. Rétt eftir að læknar hófu verkfall bárust okkur einmitt nöturlegar fréttir af áformum um risastóra einkarekna læknamiðstöð með aðgengi fyrir sjúkrabíla.

Íslendingar vilja að heilbrigðisþjónustan sé í hæsta gæðaflokki og fyrst og fremst rekin af hinu opinbera. Við viljum ekki einkasjúkrahús. Við þurfum meira fé í opinbera heilbrigðiskerfið strax – annars verður ekki aftur snúið!

Lítið eitt um grunnskóla og árangur

MENNTUN



Sara Dögg Svanhildardóttir
skólastýra Vífilsskóla, miðstigsskóla Hjallastefnunnar í Garðabæ og verkefnastýra grunnskólastarfs Hjallastefnunnar

Ég hef verið svo heppin á mínum tæpa 14 ára starfsferli innan grunnskóla að hafa starfað annars vegar sem kennari í framsæknum og afar metnaðarfullum hverfisskóla og hins vegar kennt og stýrt í grunnskólum Hjallastefnunnar.

Á þessu ferðalagi hef ég ígrundað fagið mitt, tekist á við hugmyndir mínar um góðan grunnskóla og þar ekki síst með fókusinn á hvað er góður grunnskóli? og hvernig er það mat fengið?

Skýr rammi er mér hugleikinn og á það ekki síður við þegar kemur að mati á árangri.

Mikilvægi þess að hver kennari og skóli setji sér markmið um árangur í námi – að stefnan sé einföld og skýr eins og segir í skólasöng Barnaskóla Hjallastefnunnar, og þeim tólum og tækjum sem styðja við þá hugmyndafræði sem unnið er eftir sé beitt ekki síður en formlegum matstækjum.

Eftirfylgni og frammistöðumat

Á ferðalagi mínu er ég sannfærðari en nokkru sinni um að eftirfylgni með fagstarfi innan skóla, þar sem lagt er mat á frammistöðu kennara frá ólíkum hliðum geti leitt til enn betri árangurs í leik og starfi innan grunnskólans.

Að hver einasti kennari sé með athyglina á því hvernig megi ná góðum árangri og um leið hvernig megi meta þann árangur. Og um leið að hver einasti skólastjórnandi sé meðvitaður og hafi skýra sýn um það hvernig kennarar nái árangri í sínum skóla og meti þá þætti með aðkomu kennaranna sjálfra ekki síst. Frammistöðumat fyrir fagfólk skóla jafnt kennara sem stjórnenda er mat mitt að megi og þurfi að styrkja.

Vellíðan barna hefur áhrif

Hitt veit ég líka að hvorki börn né nemendur eða kennarar ná góðum árangri án góðrar líðanar. Öryggi gagnvart viðfangsefninu, sjálfstrú og aukin færni gefur öllum betri árangur. Í starfi mínu síðasta áratug hef ég reynt það og fundið hvernig rík áhersla á gleði og vellíðan á degi hverjum í skólalífi barna og fullorðinna hefur jákvætt afl í för með sér. En til þess að vita hver árangurinn er á hverjum tíma er mikilvægt að kanna stöðuna með fjölbreyttum matsleiðum.

Í umræðunni má finna þá sýn að stefnumótun um árangur í menntakerfinu leiði til bölvunar og sú eða sá sem hefur orð á því fær þvílíka skömm fyrir hjá sumum – ekki öllum.

Ég finn áþreifanlega fyrir viðkvæmninni í samfélaginu gagnvart hugmyndum um matsleiðir ekki síst þessum formlegu og stöðluðu, þær þykja ýta undir markaðshyggju og fela í sér að öll mennska í skólastarfi eigi það á hættu að þurrkast út.

Rýnum til gagns

Ég er satt best að segja svolítið gáttuð á þessu viðhorfi og er að reyna að skilja hvað býr að baki. Er þetta einhvers konar ótti um að okkar eigið kerfi standist ekki mat? Eða ótti um hið persónulega framlag til árangurs barna? Það sem við segjum og það sem við gerum hefur áhrif og því hefur kennsla hvers einstaka kennara alltaf áhrif á frammistöðu þeirra barna sem verið er að kenna. Og hvað? Er það ekki einmitt það sem þetta snýst um? Hver ber ábyrgð á frammistöðu eða árangri barna í skólakerfinu? Það hljóta að vera við sem komum að menntun þeirra með beinum og faglegum hætti – kennarar og skólastjórnendur. Við erum fólk en ekki kerfi og verðum að taka út þann þroska að geta tekist á við að raunverulega gera betur í dag en í gær. Ekki bara út frá eigin sannfæringu heldur líka út frá niðurstöðum á frammistöðu í kennslu og árangri barna sem nemendur.

Vissulega hafa aðrir þættir áhrif á frammistöðu barna í námi og engin ástæða til þess að horfa fram hjá því heldur einmitt taka mið af því.

Höldum áfram að ræða og prófa okkur áfram með matsleiðir óttumst eigi og tökum faglega ábyrgð.

Blekkingar og staðreyndir um framleiðslu íslenskra kvikmynda

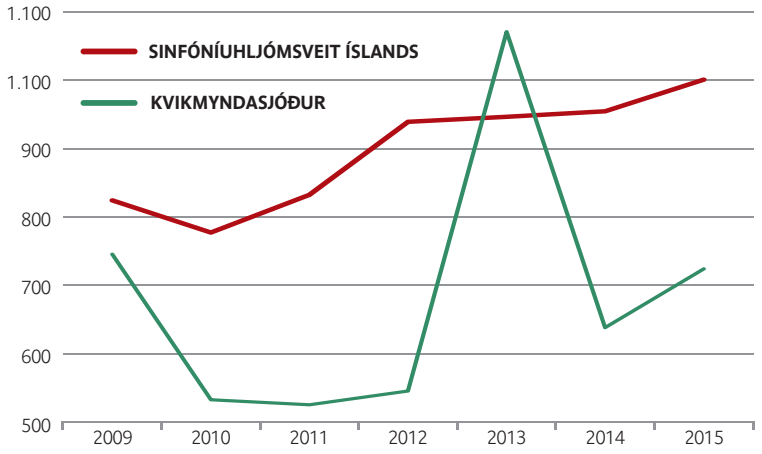
MENNING

Björn B. Björnsson
kvikmyndagerðarmaður

Jóhannes Þór Skúlason, aðstoðarmaður forsætisráðherra, heldur því fram í grein að Framsóknarflokkurinn hafi þegar efnt kosningaloforð sitt um að efla íslenska kvikmyndagerð. Málið sé afgreitt.

Þessi niðurstaða hefur vakið mikla furðu í röðum íslenskra kvikmyndaframleiðenda – svo ekki sé meira sagt.

FRAMLÖG TIL KVIKMYNDASJÓÐS OG SINFÓNÍUHLJÓMSVEITAR ÍSLANDS 2009–2015
í milljónum króna á verðlagi ágúst 2014



1 Jóhannes segir að framlög til kvikmyndasjóða hafi aldrei verið hærri en þau verða 2015 (nema 2013). Meðfylgjandi línurit um framlög til kvikmyndasjóða á föstu verðlagi sýnir að þessi fullyrðing er ekki rétt.

2 Núverandi ríkisstjórn lækkaði framlag til kvikmyndasjóða um 488 milljónir með því að afnema fjárfestingaáætlun fyrri ríkisstjórnar. Jóhannes segir að það sé „einfaldlega ekki hægt að nota 2013 sem eðlilegt viðmið“ vegna þess að hækkunin það ár hafi verið „ófjármagnað risakosningaloforð“ fyrrverandi stjórnarflokka.

Jóhannes lokar augunum fyrir því að þessi fjárfesting var ákvörðun framkvæmdavaldsins með samþykki fjárveitingavaldsins. Þessir peningar runnu til framleiðslu íslenskra kvikmynda árið 2013. Fjárfestingin er því staðreynd – ekki loforð – sem ekki verður undan komist þegar rætt er um fjármögnun kvikmyndasjóða.

3 Jóhannes segir að fjárfestingaáætlunin hafi ekki verið „í neinu sambandi við raunveruleikann í ríkisfjármálum“ og „það var því aldrei innistæða fyrir sjálfkrafa framlengingu á þessu“…

Þessi fullyrðing stenst ekki skoðun.

Sá hluti fjárfestingaáætlunarinnar sem fór til að efla skapandi greinar eins og kvikmyndaframleiðslu var fjármagnaður með arði af hlut ríkisins í bönkunum. Ef arðurinn myndi minnka eða hverfa þá færu þessi framlög sömu leið. En arðurinn hefur hins vegar hækkað verulega. Arðgreiðslur bankanna til ríkisins árið 2013 námu 10 milljörðum en 21 milljarði árið 2014. Því er rangt að fjármögnunin hafi verið án sambands við raunveruleikann eða innistæða ekki fyrir hendi. Það er einfaldlega pólitísk ákvörðun stjórnarflokkanna að nota þessa peninga frekar til annarra verkefna og við þá ákvörðun eiga þeir að þora að standa.

4 Jóhannes segir að ríkisstjórnin hafi engu að síður „ákveðið“ að hækka framlög til kvikmyndasjóða.

Staðreyndin er sú að þessi hækkun milli ára er ekki „ákvörðun“ þessarar ríkisstjórnar heldur er hækkunin bundin í samningi sem gerður var við greinina árið 2011. Eina „ákvörðunin“ sem ríkisstjórnin tók í þessu sambandi var því sú að svíkja ekki samning sem hefur verið í gildi í nokkur ár.

➜ Staðreyndin er sú að þessi hækkun milli ára er ekki „ákvörðun“ þessarar ríkisstjórnar …

5 Þegar ríkisstjórnin slátraði fjárfestingaáætluninni var það gríðarlegt högg fyrir kvikmyndaframleiðslu á Íslandi því fjárfesting hins opinbera í greininni (sem er forsenda annarrar fjármögnunar) dróst fyrirvaralaust saman um tæp 40%.

Jóhannes blæs á þá gagnrýni að aðgerðir stjórnarinnar valdi óvissu í greininni. Hann segir: „Það er einfaldlega ekki rétt. Óvissa myndi ríkja ef framlög til kvikmyndasjóða væru á miklu flakki upp og niður milli ára“.

Þetta línurit sýnir framlög til kvikmyndasjóða undanfarin 6 ár og til samanburðar eru framlög hins opinbera til Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Lesendur geta sjálfir dæmt um hvort myndin sýni „mikið flakk upp og niður milli ára“ eða ekki.

Nýsjá-íslensk aðferð við gjaldtöku

FERÐAÞJÓNUSTA

Einar Á.E. Sæmundsen
fræðslufulltrúi, Þjóðgarðurinn á Þingvöllum

Í stuttri blaðagrein í vor gerði ég grein fyrir aðferðafræði Nýsjálendinga og annarra erlendra þjóðgarðastofnana við gjaldtöku í þjóðgörðum og friðlýstum svæðum. Á Nýja-Sjálandi borga þeir aðilar gjald sem selja þjónustu innan slíkra svæða en almenningur greiðir ekki fyrir aðgengi að þjóðgörðum og friðlýstum svæðum. Hjá þjóðgarðastofnun Bandaríkjanna og Kanada, Umhverfisstofnun Nýja-Sjálands og Ástralíu eru ferðaþjónustufyrirtæki starfsleyfisskyld innan þjóðgarða. Fyrirtækin lúta kröfum og reglum en samhliða eru innheimt gjöld fyrir afnot ferðaþjónustu af svæðum í opinberri eigu. Ef viðskiptatækifærin snúast um takmarkaða auðlind eru þau boðin út. Meginatriðið er að ferðaþjónustuaðilar sem nýta svæðin í viðskiptalegum tilgangi geri samninga við yfirvöld um afnot af þjóðgörðum og friðlýstum svæðum í opinberri eigu og greiða fyrir. Viðbrögð við efni greinarinnar voru almennt jákvæð.

Það mætti æra óstöðugan að bæta nýjum hugmyndum um gjaldtöku í opinbera umræðu enda af nógu af taka á síðustu mánuðum. Ég vil leyfa mér að bæta við einni hugmynd undir áhrifum frá fyrrnefndri aðferðafræði á Nýja-Sjálandi.

Ég legg til að komið verði upp samræmdri áfangastaðaskráningu fyrir land í eigu ríkis og sveitarfélaga, þjóðgarða, friðlýst svæði og aðra vinsæla áningarstaði ferðamanna í opinberri eigu. Þessir staðir verða skilgreindir sem sérstakir áfangastaðir ferðamanna með kerfi sem heldur utan um fjölda gesta á hvern stað. Þeim sem hafa ferðaskrifstofuleyfi og ferðaskipuleggjandaleyfi verði gert skylt að skila reglulega inn áfangastaðaskráningu til Ferðamálastofu. Slík skráning viðgengst nú þegar á öðrum sviðum ferðaþjónustunnar en sem dæmi eru þeir sem selja gistingu skyldugir til að senda inn tölur um gistinætur og uppruna ferðamanna til Hagstofunnar.

Samræmd gjaldskrá

Samræmd hófleg gjaldskrá verður tekin upp í mismunandi verð- og álagsflokkum eftir tegund og eðli svæða. Greitt verður beint til baka til þeirra sem fara með stjórn áfangastaða í samræmi við fjölda ferðamanna sem skráðir eru í ferðir þangað. Ferðamenn borga gjaldið í farmiða ferðarinnar hjá ferðaþjónustuaðilum. Það má hafa þann möguleika opinn að vinsælir ferðamannastaðir í einkaeigu verði með í slíku kerfi. Það getur hentað sumum landeigendum að vilja haga gjaldtöku með slíkum hætti. Eftirlit getur verið í formi tilviljanakennds úrtaks á fjölda ferðamanna og leyfum ferðaþjónustufyrirtækja á áfangastöðum. Þróa mætti stafræna lausn sem tengdist skráningu og úrvinnslu.

Á þennan hátt verður til afnotagjald í réttu hlutfalli við fjölda ferðamanna sem ferðaþjónustufyrirtæki fara með á skilgreinda áfangastaði. Það gjald rennur beint og milliliðalaust til svæðanna og nýtist til uppbyggingar, reksturs og sem afgjald fyrir afnot.

➜ Það mætti æra óstöðugan að bæta nýjum hugmyndum um gjaldtöku í opinbera umræðu.

Meðal stærstu notenda þjóðgarða og friðlýstra svæða eru ferðaþjónustufyrirtækin sem selja ferðir á þá staði. Með slíku kerfi er hægt að koma gjaldinu inn í verð til ferðamanna sem greiða það en um leið verða til upplýsingar um fjölda og nýtingu ferðaþjónustunnar. Með slíkri nálgun axlar ferðaþjónustan sem atvinnugrein ábyrgð á því ástandi sem skapast þegar þúsundir ferðamanna á hennar vegum heimsækja helstu náttúruperlur landsins á sama tíma. Ef rukka á ferðamenn á eigin vegum þarf að nota aðrar aðferðir en margar hafa komið fram í umræðunni undanfarna mánuði. Stærsti hluti ferðamanna á eigin vegum er á einkabílum eða bílaleigubílum og fylla þeir bílastæði flestra vinsælla ferðamannastaða. Því væri nærtækast að taka upp stöðumælagjald við fjölförnustu ferðamannastaðina með stærri bílastæðum þar sem slík fjárfesting getur borgað sig.

Nú stendur fyrir dyrum endurskoðun náttúruverndarlaga og er nauðsynlegt í þeirri vinnu að skoða vel og skilgreina réttinn til nýtingar lands í atvinnuskyni. Um leið væri hægt að koma á góðu samræmdu kerfi fyrir afnot af sameiginlegri auðlind og stolti allra landsmanna, náttúru Íslands.

Úthvíldir starfsmenn – gulls ígildi

VINNUMARKAÐUR
Áslaug Valsdóttir
formaður Ljósmæðrafélags Íslands
Bragi Skúlason
formaður Fræðagarðs
Gyða H. Einarsdóttir
formaður Félags lífeindafræðinga
Katrín Sigurðardóttir
formaður Félags geislafræðinga

Sagt er að vinnan göfgi manninn. Er það staðreynd sem alltaf á við? Vaktavinna er krefjandi vinnufyrirkomulag og tekur sinn toll þó ekki sé horft til annarra álagsþátta starfa. Vaktavinna getur falið í sér vinnu á öllum tímum sólarhringsins á öllum dögum ársins og oft á þeim tímum sem flestir vilja eyða með fjölskyldu og vinum.

Hvaða afleiðingar hefur vaktavinna fyrir einstakling og hans nánustu? Ef eingöngu er horft til heilsufarslegra þátta þá hafa fjölmargar rannsóknir sýnt fram á auknar líkur á streitu, svefnvanda, hjartasjúkdómum, hækkuðum blóðþrýstingi, aukinni tíðni sykursýki af týpu tvö, ofþyngd, síþreytu og minnkaðri virkni ónæmiskerfisins. Þetta voru allt líkamleg einkenni en vaktavinna kemur einnig niður á andlegu hliðinni. Þunglyndi, framtaksleysi og efasemdir um sjálfan sig, ofnotkun svefnlyfja og áfengis eru algengir fylgifiskar vaktavinnu og einnig kulnun í starfi og félagsleg einangrun.

Við erum misjöfn að upplagi og misjafnlega í stakk búin til að takast á við þá óreglu á líkamsklukkunni sem vaktavinnunni fylgir. Rannsóknir sýna að vaktavinna hentar verr morgunhönum (týpu A) heldur en náttþröfnum (týpu B) og einnig að við ráðum verr við breytingar á dægursveiflu með hækkandi aldri.

Eykur líkur á mistökum

Kjarasamningar taka sumir tillit til þessa með því að undanskilja fólk 55 ára og eldra frá næturvöktum ef það óskar eftir því. Hérlendis líta sumir vinnuveitendur svo á að annaðhvort sé vinnuhæfni vaktavinnustarfsmanns alger fram að eftirlaunaaldri eða ekki og á þá fólk ekki annarra kosta völ en að breyta um starf eða hætta!

Á Íslandi telst full dagvinna 40 klst. á viku og hámarksvinnutími skv. kjarasamningum BHM-félaga er 48 klst. Þó þekkjast dæmi þess að starfsmenn í vaktavinnu vinni langt umfram það. Slíkt getur þegar verst lætur aukið tíðni mistaka og skapað hættu fyrir skjólstæðinga og vaktavinnumanninn sjálfan. Í heilbrigðisþjónustu er afdrifaríkt að gera mistök því að þar er viðfangsefnið okkar dýrmætasta eign, fólkið okkar, nánir ættingjar einhvers og aðstandendur. Í umræðu um öryggi sjúklinga og starfsfólks er nauðsynlegt að skoða starfsumhverfi og öryggismál heilbrigðisstarfólks, sérstaklega vaktavinnufólks. Kemur fram í bandarískri rannsókn frá 2012 að langar vaktir og mikil vinna eykur líkur á mistökum og óánægja sjúklinga með umönnunaraðila eykst.

Gjörbreytt starfsumhverfi

Svefn og hvíld eru ein af grunnþörfum mannsins og öllum nauðsynleg, sérstaklega þeim sem vinna krefjandi störf. Vaktavinna truflar líkamsklukkuna og flestir sofa illa og óreglulega, sérstaklega þegar þeir fara að eldast og eiga að baki 15–30 ára starf í vaktavinnu. Þrískipt vaktakerfi gerir ekki mikið til að bæta ástandið því að ákvæðið um 11 klst. hvíld milli vakta næst ekki hjá þeim sem eru í fullu starfi. Þá þarf að grípa til ákvæðis um undantekningu frá 11 klst. hvíldinni því að við sérstakar aðstæður má stytta hvíldina í átta klst. Í þessu samhengi má spyrja sig, hvenær eru aðstæður sérstakar og hvenær eru undantekningarnar orðnar svo reglulegar að þær eru orðnar að venju. Í reynd reynast sumir vinnustaðir grípa til þessa undanþáguákvæðis alltof oft og stundum nokkrum sinnum í viku sem skerðir hvíld viðkomandi starfsmanna.

Starfsumhverfi heilbrigðisstarfsmanna hefur gjörbreyst undanfarin ár, sérstaklega með tilliti til mönnunar. Fleiri áreiti fylgja venjulegum starfsdegi en fyrr, nýliðun helst ekki í takt við þá sem hætta störfum, og vinnumarkaðurinn er orðinn stærri og teygir sig út fyrir landsteinana. Nú er meiri þörf en nokkru sinni á að huga að starfsumhverfi vaktavinnumanna og ættu stjórnendur og starfsmenn að taka saman höndum og huga vel að fyrirbyggjandi úrræðum þar sem hvíld að loknum annasömum starfsdegi er í öndvegi.

Við skrif þessarar greinar var stuðst við eftirfarandi rannsóknir á eftirfarandi slóðum:
http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0070882
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3822308/
http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=410
http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=2894
file://kl4msfs02.kl4.local/BH2$/Users/esther_bhm.is/Downloads/150_lowden.pdf

➜ Á Íslandi telst full dagvinna 40 klst. á viku og hámarksvinnutími skv. kjarasamningum BHM félaga er 48 klst. Þó þekkjast dæmi þess að starfsmenn í vaktavinnu vinni langt umfram það. Slíkt getur þegar verst lætur aukið tíðni mistaka og skapað hættu fyrir skjólstæðinga og vaktavinnumanninn sjálfan.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Dönsk sjónvarpssería um Bráðamóttökuna?

RÚV

Margrét Örnólfsdóttir
formaður Félags leikskálda og handritshöfunda

➜ Við sitjum hér á vannýttri endurnýjanlegri orkulind og RÚV er virkjun sem er að drabbast niður. Það er mín einlæg ósk að stjórnvöld átti sig á því hversu mikils við förum á mis ef þróuninni með RÚV verður ekki snúið við hið snarasta.

Svarið er nei. Danir eru ekki að framleiða íslenskt sjúkrahúsdrama. Það eru yfirhöfuð ekki stórkostlegar líkur á því að útlendingar hafi áhuga á að gera íslensku samfélagi eða menningararfi skil í formi kvikmynda nema í litlum mæli. Ef á að segja þessar sögur þá verðum við að gera það sjálf. Og við eigum að gera það – við eigum nægt sagnaefni og mannskap til að framleiða gott sjónvarpsefni, eftirspurnin er til staðar því það er staðreynd að það sem áhorfendur vilja helst sjá er innlend framleiðsla – það eina sem vantar er vettvangurinn og stuðningurinn.

Að blóðmjólka niðurskorna kú

Ef RÚV væri mjólkurkýr væri löngu búið að ávíta húsbændurna fyrir illa meðferð og líklega stefndi allt í að þeir yrðu dæmdir óhæfir til að annast skepnuna. Erfið fjárhagsstaða ríkisfjölmiðilsins hefur staðið þróun íslensks sjónvarpsefnis fyrir þrifum um langa hríð. Það sem helst er að sliga RÚV eru íþyngjandi lífeyrisskuldbindingar, há fasteignagjöld og sú skammarlega staðreynd að útvarpsgjaldið skilar sér ekki til fulls. Forsvarsmenn RÚV hafa sagt að bara sú ráðstöfun, að Ríkisútvarpið fengi útvarpsgjaldið óskert, nægði til þess að komast á réttan kjöl. Ef stjórnvöld bregðast ekki við með því eina rétta í stöðunni, að hætta að klípa af þessum skatti, þá er ljóst að viljinn til að mæta vandanum er hreinlega ekki til staðar. RÚV hefur nú boðað metnaðarfull markmið um að stórauka hlut íslensks efnis í dagskránni, enda á sérstaða ríkisfjölmiðils að liggja í vandaðri og fjölbreyttri sjónvarpsdagskrá þar sem nýtt leikið sjónvarpsefni er skrautfjöðrin. Það er kominn tími á bætta búskaparhætti og að stjórnvöld átti sig á þeim miklu verðmætum og möguleikum sem felast í sterku Ríkisútvarpi.

Skandinavíska æðið

Skandinavískt sjónvarpsefni vinnur nú hvern stórsigurinn á fætur öðrum. Sérstaklega hafa danskar þáttaraðir náð áður óþekktum vinsældum og útbreiðslu og merki eru um að Norðmennirnir séu að skríða yfir alþjóðaþröskuldinn líka. Athygli umheimsins er núna á þessum heimshluta – okkar heimshluta. Einhver gæti komið með þau mótrök að við getum ekki borið okkur saman við stóru frændþjóðirnar, aðstöðumunurinn sé of mikill. En það er rangt. Það er talsverð eftirspurn eftir íslensku sjónvarpsefni í útlöndum. Fjölmörg verkefni í þróun hafa þegar verið seld til norrænna sjónvarpsstöðva og erlend framleiðslufyrirtæki sýna íslenskri kvikmyndagerð mikinn áhuga. Þessi verkefni gætu þannig átt greiðan aðgang að stærri mörkuðum hjá nágrannaþjóðunum en til þess þarf að sjálfsögðu að vera hægt að framleiða efnið. Allt strandar á hversu baklandið hér heima er veikt, á meðan bæði RÚV og Kvikmyndasjóður eru höfð í svelti. Við gætum svo hæglega nýtt okkur þann mikla meðbyr sem Skandinavía hefur um þessar mundir en ef RÚV verður skorið meira niður getum við gleymt því. Þá getum við bara haldið áfram að horfa á dönsku þættina sem við erum öll svo hrifin af.

Hvað þarf til?

Af hverju skyldu Danir hafa náð svona langt? Það skyldi þó aldrei vera að í Danmörku ríki talsvert meiri skilningur á mikilvægi danskrar kvikmyndagerðar og sterkum ríkisfjölmiðli sem leggur rækt við menningarlega sérstöðu? Danirnir eru búnir að finna sína olíu, sjónvarpsþáttagerð, sem í augnablikinu skapar gríðarleg verðmæti, bæði menningarleg og efnahagsleg. Við sitjum hér á vannýttri endurnýjanlegri orkulind og RÚV er virkjun sem er að drabbast niður. Það er mín einlæg ósk að stjórnvöld átti sig á því hversu mikils við förum á mis ef þróuninni með RÚV verður ekki snúið við hið snarasta. Gerið nú það eina rétta – í upphafi árs var boðuð stórsókn í íslenskri kvikmyndagerð, sýnið það í verki áður en Áramótaskaupið brestur á!

Sjónvarp í almannaþágu

RÚV

Ragnar Bragason
leikskáld og kvikmyndahöfundur

➜ RÚV er meginvettvangur íslenskrar menningar, útvarp og sjónvarp í almannaþágu.

Víðast hvar erlendis þegar Danmörku ber á góma eru leiknar þáttaraðir danska ríkissjónvarpsins það fyrsta jákvæða sem kemur upp í huga fólks. Þessi mikilvægi samfélagsspegill danskra er einnig þeirra mikilvægasta útflutningsvara síðustu ára. Víðtæk jákvæð áhrif þessa þarf ég ekki að tíunda hér. En gæði dansks sjónvarpsefnis er ekki tilviljun. Metnaðarfull þróun og þroski þess var menningarpólitísk og fjárhagsleg ákvörðun tekin fyrir rúmum áratug út frá einföldum spurningum; Hver erum við sem einstaklingar og sem samfélag? Hvernig viljum við sjá okkur í okkar sjónvarpi?

Íslensk þjóð gladdist í vor þegar nýr útvarpsstjóri var ráðinn, maður sem hafði unnið kraftaverk í leikhúsum landsins. Tilfinningin var að nú ætluðu stjórnvöld að styrkja og efla menningarhlutverk RÚV, það yrði blásið í lúðra og fánar reistir. En í dag mæla misvitrir enn og aftur fyrir frekari niðurskurði og harmonera þannig við stefnu sem framfylgt er í löndum sem okkur langar ekki að bera okkur saman við.

RÚV er meginvettvangur íslenskrar menningar, útvarp og sjónvarp í almannaþágu. Þar opnast okkur fjölbreytt heimsýn, ólíkar raddir, straumar og stefnur öllum aðgengilegar, sama á hvaða aldri, hvar sem er á landinu.

RÚV er einnig stærsti spegill þjóðarinnar, þar hljómar og birtist fjölbreytileiki hennar og andi. Sé andinn sem þar birtist fátæklegur verðum við enn fátækari í anda.

Við erum rétt rúmlega 320.000 sem tölum þetta einstaka tungumál og hvað gerir hóp að þjóð annað en tungan og menningin?

Styrkja þarf sérstöðu RÚV með áherslu á metnaðarfulla dagskrárgerð, sérstaklega er það mikilvægt þegar kemur að leiknu efni. Þar eru fræ mörg í jörð en spíra ekki nema hlúð sé að og vökvað.

Skammsýni

Mikill niðurskurður hefur orðið á RÚV á síðustu árum með aðhaldsaðgerðum og uppsögnum í kjölfarið. Aðhald er gott þegar skórinn kreppir en líta ber upp og hugleiða þegar skerðing verður að skaða.

Staðreyndin er sú að hið lögbundna útvarpsgjald, sem við öll greiðum og er sambærilegt við löndin í kringum okkur, rennur stórskert til sjónvarps allra landsmanna. Það var kannski skiljanlegt korteri eftir hrun en ekki í dag.

Ofan á niðurskurð og skert framlög hefur RÚV lengi verið að sligast undan eldgömlum lífeyrisskuldbindingum sem ríkið hefur fyrir löngu aflétt af öðrum menningarstofnunum.

Framkvæmdastjóri Sambands útvarps og sjónvarpsstöðva í Evrópu benti nýlega á að flestar siðmenntaðar menningarþjóðir í kringum okkur tryggja sínum almannafjölmiðlum stöðugleika með traustu fjármagni bundnu til lágmark fjögurra ára í senn. RÚV getur hinsvegar ekki sett sér langtímamarkmið vegna þeirrar óvissu sem skapast ár hvert þegar framlög eru háð geðþóttaákvörðunum fjárlagaárs.

Allt tal um frekari niðurskurð í einstrengingslegri hugsun um hallalaus fjárlög ber merki um skammsýni. Ég skora á stjórnvöld að búa þannig um hnútana að RÚV verði eflt þjóðinni til hagsbóta og í framhaldi spyrjum við svo; Hver erum við sem einstaklingar og sem samfélag? Hvernig viljum við sjá okkur í okkar sjónvarpi?

Hjartasjúklingur segir frá

HEILBRIGÐISMÁL

Sigurður Björnsson
viðskipta- og stjórnsýslufræðingur

➜ Þarna lá ég með þráðinn, sem lá eftir æðakerfinu frá úlnlið og inn að hjarta og beið meðan tæknimenn dreif að til að gera við tækið.

Í desember árið 2012 gekkst ég undir hjartaskurðaðgerð á Landspítalanum. Læknar og hjúkrunarfólk, sem stenst samanburð við það besta sem gerist í öðrum löndum, stundaði mig og kom mér til góðrar heilsu á ný. Ég hafði fyrir þessi veikindi ekki áttað mig á því hve hart hefur verið gengið fram í niðurskurði heilbrigðisþjónustunnar á undangengnum árum. Eftir að hafa verið mjög heilsuhraustur alla tíð og í góðu líkamlegu formi, átti ég þrautagöngu milli margra lækna í heil tvö ár, áður en lagt var í dýrar rannsóknir sem loks leiddu sjúkdóminn í ljós.

Langur biðlisti var í hjartaþræðingu. Ástæðan var gamall og bilaður tækjabúnaður og skortur á sérfræðingum til að framkvæma þessa aðgerð. Loks komst ég í hjartaþræðinguna, en þá vildi ekki betur til en svo að í miðri aðgerðinni bilaði hjartaþræðingatækið. Þarna lá ég með þráðinn, sem lá eftir æðakerfinu frá úlnlið og inn að hjarta og beið meðan tæknimenn dreif að til að gera við tækið. Umhyggjusamur læknirinn sem stjórnaði aðgerðinni fullvissaði mig um að engin hætta væri á ferðum, en ég get ekki sagt að ég hafi verið rólegur meðan verið var að gera við þræðingatækið. Niðurstaðan eftir hjartaþræðinguna var að ég þurfti að fara í skurðaðgerð.

Margra vikna bið var eftir aðgerð. Ég þurfti að treysta á lyf og bráðamóttöku hjartadeildar ef veikindin ágerðust. Ég veit ekki hvort fólk gerir sér grein fyrir öllum þeim fjölda sérfræðinga sem kemur að jafn stórri aðgerð og ég þurfti að gangast undir. En ég fékk mikið traust á öllu þessu fólki.

Þegar ég vaknaði eftir skurðaðgerðina og opnaði augun, eftir margra klukkutíma svæfingu, sá ég að kerfisloftið fyrir ofan rúmið í herberginu hafði verið rifið niður og við blöstu berar víraflækjur og pípulagnir. Dagana á eftir, þegar ég fór að jafna mig eftir aðgerðina, tók ég eftir álaginu sem var á starfsfólkinu. Læknar og hjúkrunarfólk var á sífelldum þönum, hljóp beinlínis eftir göngunum. Yfirlæknir skurðdeildarinnar birtist á öllum tímum til að líta eftir sjúklingum sínum. Það leyndi sér ekki að álagið var mikið. En umhyggjan var líka mikil. Örfáir dagar voru til jóla og auðvitað vann þarna fjölskyldufólk.

Ég var mjög bjartsýnn eftir síðustu alþingiskosningar. Það urðu kynslóðaskipti í pólitíkinni og ég bjóst satt að segja við nýrri forgangsröðun. En sú kynslóð stjórnmálamanna sem tekin er við virðist helst þjóna þröngum hagsmunum. Hefur lítinn áhuga á sjúklingum og þeim sem minna mega sín. Kannski hefði fólk í ríkisstjórninni gott af því að dvelja um tíma meðal sjúklinga á Landspítalanum og kynnast á eigin skinni fjársveltinu, sem er að skerða hættulega mikið gæði heilbrigðisþjónustunnar í landinu.

Umbúðaþjóðfélagið

UMHVERFI

Úrsúla Jünemann
kennari og leiðsögumaður

➜ Margt smátt gerir eitt stórt. Komandi kynslóðir munu þakka okkur.

Jörðin okkar er að drukkna í rusli. Sóun á hráefnum er ennþá miklu meiri en þarf að vera. Þegar vistsporin okkar Íslendinga eru skoðuð kemur í ljós að margar jarðir þyrfti til ef allir í heiminum myndu tileinka sér okkar lífsstíl.

Smám saman verður vitundarvakning um þetta og menn byrja að flokka ruslið sem er hægt að endurvinna. Þetta er auðvitað mjög jákvætt en meira þarf til:

Refuse – reduce – recycle. Það er: Neita sér um – minnka neysluna – endurvinna.

Efst stendur að geta neitað sér um hluti sem maður þarf ekki að eiga, það fer best með hráefnin og jörðina okkar. Þarf ég að kaupa nýja hluti þegar gamla dótið dugar? Þarf ég að kaupa einnota þegar ég get keypt margnota? Get ég valið eitthvað í einföldum og vistvænum umbúðum í staðinn fyrir eitthvað marginnpakkað?

Næst á skalanum er að minnka neysluna. Þarf ég að eiga svona marga hluti? Gerir þetta mig ánægðari með lífið og tilveruna? Get ég nýtt betur það sem ég fæ? Get ég til dæmis skipulagt mig betur þannig að ég þarf ekki að henda mat?

Að endurvinna er neðst á skalanum og gott að við gerum það sem mest. Við getum gefið hlutunum nýtt líf. Endurvinnanleg efni eru verðmæti sem eiga ekki að fara í urðun eða brennslu.

Sem kennari í grunnskóla blöskrar mér hversu hugsunarlaust margir foreldrar velja nesti handa börnunum sínum. Við erum að vísu að flokka rusl en mun betra væri að það kæmi ekki svona mikið rusl inn. Óteljandi plastdollur og litlar drykkjarfernur safnast í hverri viku, flest allt sett samviskusamlega í plastpoka þar að auki. Það væri svo einfalt mál að láta börnin koma í staðinn með margnota brúsa undir drykki og góðar samlokur og ávexti í nestisboxi. Það þarf bara aðeins að koma sér upp úr þægindagírnum, en það venst. Svona heimatilbúið nesti kostar töluvert minna. Auk þess er margt sem fólk kaupir í fernum og dollum ekki sérlega hollt, sykurblandað sull. Í sumum skólum er farið að banna einfaldlega slíkt nesti. Heimurinn er að drukkna í plasti og rusli en við gætum hjálpað til að stíga skref í rétta átt. Margt smátt gerir eitt stórt. Komandi kynslóðir munu þakka okkur.

Áratuga reynsla af samlokugerð skilar sér til þín í ferskara og ljúffengara salati. Þú getur treyst á ferskt og vel útilátið gæðahráefni sem breytir venjulegri brauðsneið í veislu.

SÓMI

Ferskt á hverjum degi

565 6000 / somi.is

Hvað varð um heilbrigðiskerfið?

HEILBRIGÐISMÁL

Guðrún Bryndís Karlsdóttir
sjúkraliði og verkfræðingur með meistaragráðu í umhverfis- og byggingarverkfræði, sérsvið sjúkrahússkipulag.

Draumurinn um nýjan Landspítala er búinn að umturna heilbrigðiskerfinu, það gleymdist bara að láta vita af því. Fyrir tuttugu árum eða þar um bil hófst þessi draumsýn einhverra sem enginn veit lengur hver er.

Sjúkrahúsin í Reykjavík

Einu sinni voru þrjú sjúkrahús starfrækt í Reykjavík, hvert og eitt með sitt sérkenni, sérhæfingu og samkeppni um gæði þjónustu, mannskap og fjármagn. Uppbygging heilbrigðisþjónustunnar miðaðist við landið allt, það var ákveðið að sérhæfðasta þjónustan væri í Reykjavík, bæði vegna samgangna og vegna þess að á höfuðborgarsvæðinu búa flestir landsmenn. Tækjabúnaður og aðstaða á stóru sjúkrahúsunum miðaðist því við það hversu mikla þjónustu þarf að veita á landsvísu.

Landsbyggðarsjúkrahúsin

Úti á landi voru misstór sjúkrahús með heilsugæslu, þjónustan miðaðist við hvaða þjónustu var skynsamlegt að veita. Stærð sjúkrahúsa og starfsemi tók mið af hversu afskekktur byggðarkjarninn var, hvað varðar landfræðilega legu og öryggi samgangna. Sjúkrahúsin voru flest vel útbúin tækjum sem fyrirtæki og hollvinasamtök gáfu, til að tryggja heilbrigðisþjónustu í heimabyggð. Öryggið fólst í því að sjúklingar fengu eins mikla þjónustu á sínu sjúkrahúsi og skynsamlegt var að veita, en sendir „suður“ ef ástæða þótti til.

Til að spara fólki ferðir komu farandsérfræðingar og sinntu sjúklingum, sama átti við um aðgerðir: Þegar þörf var á, var skurðstofan mönnuð af teymi farandsérfræðinga. Þetta fyrirkomulag var byggt upp til að heilbrigðisþjónustan myndaði öryggisnet fyrir landsmenn.

Sameiningar sjúkrahúsa

Þegar Reykvíkingar höfðu lokið við byggingu Borgarspítalans, hófust sameiningar sjúkrahúsa. Fyrsta tilraunin var gerð á sameiningu Landakots og Borgarspítala, aðferðin var einföld: Það kom út skýrsla, fjárveitingar til Landakots voru skertar og Landakot sameinað Borgarspítala. Skömmu síðar var Borgarspítali sameinaður Landspítala. Sameiningarnar áttu að skila rekstrarhagræði, samþjöppun þekkingar, betri nýtingu aðstöðu og ýmislegu öðru tilfallandi.

Þegar Ríkisendurskoðun gerði úttektir á sameiningum, kom í ljós að hagræðið fólst í því að það var hægt að fækka eldhúsum og að alls konar stjórnunarkostnaður bættist við, ásamt því að sameinuð sjúkrahús þurftu meiri pening en ekki minni – án þess að hægt væri að sjá að þjónustan hefði aukist. Landspítalinn svaraði þessari úttekt með skýrslu og niðurstaðan var nokkurn veginn á þá leið að það þyrfti að byggja nýjan spítala.

Nýr Landspítali fyrir alla

Næstu árin var mikill uppgangur í nefndum, erlendum ráðgjöfum og skýrslum um nýjan spítala. Í upphafi var gert ráð fyrir því að halda áfram að veita heilbrigðisþjónustu úti á landi. Upp úr aldamótum skoðuðu nefndir þann möguleika að byggja eitt sjúkrahús, fá um leið háskólasjúkrahús og aðlaga heilbrigðiskerfið að starfsemi þess. Einhvers staðar í einhverjum nefndum, af einhverju fólki var ákveðið að byggja eitt stórt sjúkrahús við Hringbraut fyrir alla landsmenn, þannig fengju allir sömu þjónustu á sama stað.

Undanfarin ár hefur heilbrigðiskerfinu verið breytt til að uppfylla þær breytingar sem gerðar voru á heilbrigðislöggjöfinni árið 2007. Í skjóli kreppufjárlaga var breytingum laumað inn svo lítið bæri á, afleiðingarnar sem þessar breytingar hafa eru ekki teknar til greina og umræðan er falin á bakvið háværa umræðu um „ástandið á LSH“ – ástand sem hefur þá einu lausn að byggja Þjóðarsjúkrahús utan um heilbrigðiskerfi allra landsmanna.

Af fötluðu fólki í Hörpu

BYGGINGAR

Örnólfur Hall
arkitekt

Mörg dæmi eru þess að fötluðu fólki finnist því vera mismunað hvað varðar aðstöðu og aðgengi í Hörpu og hafi það á tilfinningunni að það sé annars flokks gestir þar. Því finnst t.d. að það sé aukahópur í Eldborgarsal og því er gert að nota þar sérinngang. Það eiga hins vegar allir gestir, fatlaðir og ófatlaðir, að geta farið inn um sama inngang. Fatlað fólk á að geta farið og verið sem víðast og ekki þurfa að slíta sig frá samferðafólki sínu, sínum félögum og ástvinum eða verða að fara á allt aðra staði en aðrir.

Hjólastólafólki er beinlínis ætlað að sitja í hallanum í Eldborgarsal sem það segir mjög óþægilegt og þreytandi. Jafnframt er hér bent á að: 1) Hjólastólanotendur og fólk með skerta göngugetu kemst ekki upp á galleríin vegna stiganna sem að þeim liggja. 2) Skábrautin að svokölluðum Björtu loftum er ólögleg samkvæmt viðurkenndum, alþjóðlegum byggingarreglugerðum með of miklum halla fyrir hjólastóla. Hann ætti að vera 1:20 en er 1,5:20. Eins eiga að vera þar hvíldarpallar með að lágmarki 12 metra millibili og því a.m.k. tveir á þessari skábraut í húsinu. 3) Salernum er ábótavant m.t.t. aðstöðu. Úttektir byggingaryfirvalda virðast hvergi aðgengilegar – ef þær eru þá til! Enginn virðist bera ábyrgð á úttektum í Hörpu og t.d. finnst ekki úttektarskýrsla um aðstöðu og aðgengi fatlaðs fólks í eða við Hörpu (eða þá á Hörpuhjúp o.fl.) og vísar hvert embættið á annað í þeim efnum. Aðspurt bendir byggingarfulltrúaembættið á tvær stórar verkfræðistofur sem hins vegar kannast ekkert við að hafa haft með úttektir af þessum toga þar að gera.

Ný Mannvirkjastofnun segir í svari við fyrirspurn: „Samkvæmt lögum hefur Mannvirkjastofnun ekki hlutverki að gegna varðandi úttektir sem þessar. Ábyrgð á úttektum bera annars vegar hönnuður og framkvæmdaaðili og hins vegar byggingarfulltrúi“.

Að frumkvæði fv. menntamálaráðherra áttum við tveir gagnrýnir kollegar fund um ýmislegt um „framkvæmdina“ og m.a. úttektarmál Hörpu með fv. stjórnarformanni o.fl. og var okkur þá vísað á byggingarfulltrúaembættið í því sambandi. En það vísaði frá sér eins og áður greinir. Enginn virðist sem sagt bera ábyrgð á Hörpunni með tilliti til allrar hönnunar – eða „smíði“ hennar!

Matvæli, landbúnaður, kjör og kærleikur

LANDBÚNAÐUR

Guðjón Sigurbjartsson
viðskiptafræðingur og bóndasonur

➜ Norðlæg hnattstaða Íslands, smæð markaðar og fjarlægð frá öðrum löndum gerir landið harðbýlt. Það verður að horfa raunsætt á hvað borgar sig að framleiða hér og hvað betra er að flytja inn.

Búvörusamningum svipar um margt til miðstýrðs áætlunarbúskapar Sovétríkjanna heitinna. Bændum er tryggður jöfnuður og stöðugleiki með því að sækja styrki til neytenda og skattgreiðenda og skipta þeim eftir vissu kerfi. Afleiðingin er heft atvinnugrein með lága framleiðni sem heldur niðri lífskjörum í landinu.

Ekki gengur að landbúnaðarráðherra og bændur komi einir að endurskoðuninni. Alþingi verður að sjá til þess að stefnan verði mótuð af fagfólki og helstu hagsmunaðilum, það er neytendum, skattgreiðendum, verslun og þróunarsamvinnu- og umhverfisverndarfólki, auk bænda. Almenningur og samtök sem málið varðar verða að láta til sín taka og þrýsta á um úrbætur.

Gott land en harðbýlt

Meðal þess sem mestu varðar um hvort fólki og þjóðum vegnar vel er að þekkja vel styrkleika sína og veikleika, ógnir og tækifæri. Mikilvægt er að nýta vel styrkleikana og tækifærin en láta veikleikana og ógnirnar ekki skemma fyrir.

Norðlæg hnattstaða Íslands, smæð markaðar og fjarlægð frá öðrum löndum gerir landið harðbýlt. Það verður að horfa raunsætt á hvað borgar sig að framleiða hér og hvað betra er að flytja inn. Við erum sterk í sjávarútvegi, ferðaþjónustu og fleiri atvinnugreinum en stærstu greinar landbúnaðar eru mjög óhagkvæmar. Við, fámenn þjóð í stóru landi, verðum að halda mun betur á málum ef við viljum lífskjör á borð við nágrannaþjóðirnar. Atgervisflótti skaðar okkur verulega, unga fólkið kemur ekki heim úr framhaldsnámi.

Tollfrjáls innflutningur

Landbúnaðurinn fær samkvæmt OECD árlega í markaðsvernd sem nemur 8 milljörðum kr. Með opnum innflutningi munu matarútgjöld lækka um 100 til 200 þúsund kr. á ári á meðalheimili. Vöruframboð og gæði aukast. 550 milljóna manna Evrópumarkaður opnast fyrir okkar landbúnaðarafurðir.

Styrkir í Evrópumeðaltal

Við skattgreiðendur styrkjum landbúnaðinn árlega um 12 milljarða kr., þrisvar sinnum meira en að meðaltali í Evrópu. Hvert kúabú fær um 10 milljónir í styrki á ári og sauðfjárbú með 500 ærgildi um 6 m.kr. sem þýðir að rúmlega öll laun á búunum koma beint frá skattgreiðendum. Um 20% framleiðslunnar eru flutt út og 5% er neytt af ferðamönnum hér. Gott mál ef það væri ekki á kostnað okkar skattgreiðenda. Ef við lækkum styrki niður í Evrópumeðaltal gerir það 8 milljarða kr. og lækka mætti virðisaukaskatt um 5%. Hreinn ávinningur skattgreiðenda og neytenda verður a.m.k. 50 til 100 þús. kr. á ári á heimili.

Samtals mun ofangreint lækka útgjöld meðalheimilis um 200 til 300 þús. kr. á ári. Neysluvísitala lækkar um 3% og verðtryggð lán skuldugra fjölskyldna um 2 milljónir króna.

Stærri bú, betri afkoma

Í Sádi-Arabíu er stórbúið Almarai. Lárus Ásgeirsson, áður hjá Marel og víðar, rekur kjúklingadeild fyrirtækisins sem framleiðir 550.000 kjúklinga á dag. Það tæki kjúklingabúið aðeins um 2 vikur að anna ársneyslunni á Íslandi. Fyrirtækið rekur líka 15 stórfjós með 7.500 kýr hvert. Á Íslandi eru um 27.000 kýr. Það þarf bara tvö svona fjós til að anna þörfinni hér því meðalnytin er helmingi meiri en hjá okkur. Breyta þarf styrkjakerfinu hér til að hagræðing geti orðið, bú stækkað, þeim fækkað og þau flutt á heppilega staði með tilliti til nálægðar við markaði.

Verðug verkefni

Þó hagræðing verði og samþjöppun eru næg verkefni fyrir þá sem vilja starfa í greininni hér heima og erlendis. Allir þurfa mat og greiðslugeta stórvex, t.d. í Asíu. Mörg Evrópulönd veita þróunaraðstoð í formi landbúnaðarverkefna á hentugum svæðum í samvinnu við heimamenn og flytja hluta framleiðslunnar á Evrópumarkað, samtals um 10.000 milljarða virði á ári!

Þó landið okkar sé fagurt og frítt þarf víða að taka til hendinni, fegra, fjarlægja drasl og stunda skógrækt. Þetta getur samfélagið styrkt, slíkt kemur til baka í formi upplifunar og ferðaþjónustan dafnar.

Breytingarnar munu valda raski en lífsgæði margra munu batna verulega. Kærleikurinn hefur tvær hliðar, eina mjúka og aðra harða. Er til staðar nægur kærleikur til að gera það sem gera þarf til að bæta líf fjölda fólks?

Úkraínska litabyltingin nr. 2 sem bandarísk stjórnvöld fjármögnuðu

UTANRÍKISMÁL

Þorsteinn Sch. Thorsteinsson
margmiðlunarfræðingur

➜ Það sem er kannski nýtt við þessar litabyltingar er að núna nutu þeir aðstoðar nýnasistahópanna Right sector og Svoboda er halda uppi opinberlega merkjum nasista.

Þar sem litabyltingin mistókst árið 2004 var núna 10 árum síðar gerð önnur litabylting til að reyna að koma inn fólki til að koma á breytingum í landinu. Á fundi hjá Chevron-olíufyrirtækinu þá opinberaði Viktoría Nuland, aðstoðarutanríkismálaráðherra Bandaríkjanna, að stjórnvöld í Bandaríkjunum hefðu eytt 5 milljörðum dollara í að koma stjórnvöldum í Úkraínu frá völdum. Þessi ræða Viktoríu er reyndar til í heild sinni, svo og frægt samtal Viktoríu við Geoffrey Pyatt þar sem þau bæði skipulögðu og settu saman þessa líka strengjabrúðuríkisstjórn landsins eins og hún er við völd í dag, fyrir utan það að kosning um forseta hefur síðan farið fram.

Það er hins vegar ekkert nýtt að stjórnvöld í Bandaríkjunum standi fyrir því að koma á litabyltingum með því að greiða mótmælendum. Þá höfum við dæmi um aðrar litabyltingar er stjórnvöld í Bandaríkjunum hafa staðið fyrir eins og t.d. í Serbíu, Georgíu og Kirgisistan. Það sem er kannski nýtt við þessar litabyltingar er að núna nutu þeir aðstoðar nýnasistahópanna Right Sector og Svoboda er halda opinberlega uppi merkjum nasista.

Skýrslur ekki birtar

Samkvæmt frásögn Urmas Paet, utanríkisráðherra Eistlands, þá skutu þessar sömu leyniskyttur á bæði lögreglumenn og mótmælendur á Maidan-torginu, og allt til þess eins að magna upp ástandið. Nú, og eftir þessari frásögn Urmas, sem höfð var eftir lækni er skoðaði eitthvað af öllum þessum 94 fórnarlömbum, þá hafa nýskipuð stjórnvöld ekki viljað rannsaka þetta mál. Eftir að nýskipuð ríkisstjórn Úkraínu ásamt nýnasistum tók völdin og úkraínska var lýst opinbert tungumál landsins, og öll rússneska allt að því bönnuð, versnaði ástandið mun meira. Mótmælin í Odessa þann 2. maí sl. eru annað dæmi um það hversu langt þessir nýnasistar eru tilbúnir að ganga, þar sem þessir nasistar smöluðu mótmælendum inn í skrifstofubyggingar og kveiktu í þeim, þannig að yfir 48 manns létu lífið. Þrátt fyrir að mörg vitni hafi lýst þessum atburðum í Odessa, þá hafa skýrslur ekki verið birtar, og líklegast á þetta mál eftir að enda í sama farvegi og öll 94 morðin á Maidan-torgi, eða þar sem skýrslur verða aldrei birtar.

Lygaáróður

Á vettvangi Sameinuðu þjóðanna og í fjölmiðlum lýstu nýskipuð stjórnvöld Úkraínu því yfir að 16 þúsund manna herlið hefði hertekið Krímskaga, þegar 16 þúsund manna herlið er og hefur verið á Krímskaga í meira en 10 ár skv. samkomulagi. En í öllum þessum lygaáróðri var ekkert minnst á þá staðreynd að heimastjórn Krímskaga hefði ákveðið að reka úkraínska herinn í burtu og hefja atkvæðagreiðslu, þar sem íbúar skagans vildu ekki þessa ríkisstjórn, og höfðu auk þess óskað eftir leiðréttingu, því að í meira en 200 ár tilheyrði Krímskagi og héruðin Donetsk og Luhansk Rússlandi, en þegar Khrústsjov tróð Krímskaga inn í Úkraínu árið 1954 þá var það gert án samþykkis íbúa Krímskaga.

Í stað þess að styðja rússneskumælandi fólk á Krímskaga til að tengjast aftur sinni eigin 200 ára sögu og menningu, þá óskra menn hér að Rússar séu að reyna að endurreisa Sovétríki, og það ofan á allt þegar vitað er til þess að OECD fann ekkert að þessari atkvæðagreiðslu. Með lygum er síðan aftur og aftur reynt að koma því inn að Rússar hafi gert innrás í Úkraínu, og með þessum líka gömlu gervihnattamyndum frá ágúst 2013 sem sagðar eru vera glænýjar, ásamt öðrum myndum sem sérfræðingar segja að séu komnar beint úr tölvuleikjum. Menn eru á því að þessi litabylting 2014 hafi tekist svona, en framtíð Úkraínu er eftir sem áður ákaflega óljós.

KitchenAid HRÆRIVÉL + BÖKUNARSETT

LITUÐ Fjöldi lita

Settið inniheldur 5 vönduð og viðloðunarfrí KitchenAid bökunarform.

FULLT VERÐ... 107.980
(Hrærivél 87.990 + bökunarsett 19.990)
TILBOÐSVERÐ.. 87.990

FULLT VERÐ.... 104.980
(Hrærivél 84.990 + bökunarsett 19.990)
TILBOÐSVERÐ... 84.990

HVÍT

ÖLL GARMIN LEIÐSÖGUTÆKI

RAFTÆKJADAGAR
ÖLL RAFTÆKI
Á ALLT AÐ 50% AFSLÆTTI

HUROM **SAFAPRESSA** HB RED

Pressa tærara og meira magn safa en aðrar sambærilegar pressur

VERÐ ÁÐUR...42.995
TILBOÐ 38.695

byggtogbúið

568 9400 byggtogbuid.is | Kringlunni
facebook.com / byggtogbuid

Dolce Gusto MiniMe

GREAT COFFEE

YFIR 30 GERÐIR AF TE, KAFFI OG KAKÓ!

VERÐ ÁÐUR. 17.995
TILBOÐ 9.995

TRISTAR **VÖFFLUJÁRN**

EKTA BELGÍSKAR VÖFFLUR

VERÐ ÁÐUR... 9.999
TILBOÐ 5.999

MELISSA **KAFFIKVÖRN**

VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ 3.195

MELISSA **SAMLOKUGRILL**

VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ 2.990

MELISSA **HRAÐSUÐU-KANNA** 1 LÍTER

VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ 3.195

MELISSA **BRAUÐRIST**

VERÐ ÁÐUR... 4.495
TILBOÐ 3.375

GEORGE FOREMAN HEILSUGRILLIN

Ný lína með losanlegum plötum

Russell Hobbs

COMPACT
38sm² grillflötur

FULLT VERÐ... 13.995
TILBOÐ 10.995

FAMILY
51sm² grillflötur

FULLT VERÐ... 16.995
TILBOÐ 13.595

ENTERTAINMENT
64sm² grillflötur

FULLT VERÐ...18.995
TILBOÐ 14.995

iRobot RYKSUGUVÉLMENNI

Roomba 620
Sjálfvirkt ryksuguvélmenni með iAdapt gervigreind. Fallskynjari.

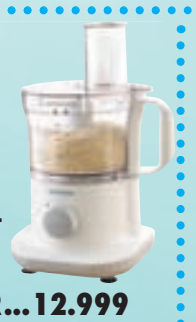
VERÐ ÁÐUR... 59.995
TILBOÐ 49.995

Roomba 775
Með iAdapt gervigreind og tímastilli. Sýndarveggur og Halo sýndarveggur. Dirt Detect Series 2. Fallskynjari.

VERÐ ÁÐUR... 99.995
TILBOÐ 89.995

SEVERIN **ELDHÚSVOG**

VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ 2.995



KENWOOD **MATVINNSLUVÉL** 750W

VERÐ ÁÐUR...12.999
TILBOÐ 10.395

EXIDO **BLANDARI** 700W

ÖFLUGUR MYLUR KLAKA

VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ 6.995

PHILIPS **ÞRÁÐLAUS HEIMASÍMI**

VERÐ ÁÐUR... 5.495
TILBOÐ 3.995

BOSCH **KAFFIVÉL** 1100W

VERÐ ÁÐUR...13.999
TILBOÐ 8.995

BOSCH **TÖFRASPROTI**

VERÐ ÁÐUR... 7.995
TILBOÐ 3.995

MELISSA **GUFUSTRAUJÁRN** 2200W

VERÐ ÁÐUR... 3.995
TILBOÐ 2.990

DANTAX **ÖRBYLGJUOFN**

VERÐ ÁÐUR...13.995
TILBOÐ 11.995

MELISSA **BAÐVOG**

VERÐ ÁÐUR... 4.995
TILBOÐ 2.500

AEG **RYKSUGA** ULTRASILENCER 1800W

Mjög hljóðlát

VERÐ ÁÐUR...35.900
TILBOÐ 28.725

SAECO **KAFFIKERFI** X-SMALL

VERÐ ÁÐUR... 64.995
TILBOÐ 58.495

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

25% afsláttur við kassa
Verð áður 79 kr.ds.

59 kr. 330ml.

Sex Coke Zero Á VERÐI ÞRIGGJA

771 kr. 6 x 2 ltr.

Sex 2ja ltr. flöskur Coke Zero
129 kr. flaskan

Tilboð 300 kr. verðlækkun
Verð áður 1398 kr.kg

1098 kr. kg.

OS Íslenskur **Góðostur**

2995 kr. 30 skammtar

298 kr. 500g

Bónus **Rúsínur 500g**

179 kr.100g.

Bónus **Suðusúkkulaði 70%** 100g

279 kr. 300g.

Heima **Suðusúkkulaði** 300g

198 kr. 500g.

Heima **Smjörlíki 500g**

498 kr. 600g

Heima **Döðlur** 600g

479 kr. 500g

Frosin bláber 500g

298 kr. 4 stk. NÝBAKAÐ Í BÓNUS

Bónus **Kjallarabollur með osti**
VERÐ ÁÐUR 398 KR.

95 kr. 1kg.

Euroshopper **Hvítt hveiti** 1 kg

398 kr. 2 ltr.

Bónus ís 2 ltr.
Verð áður 469 kr.

498 kr. 1200g

Frosin jarðarber 1200g

198 kr. 4 stk. NÝBAKAÐ Í BÓNUS

Bónus **Kringlur mjúkar**
VERÐ ÁÐUR 298 KR..

198 kr. 4 stk. NÝBAKAÐ Í BÓNUS

Bónus **Langlokur**
VERÐ ÁÐUR 298 KR.

398 kr. 1200g

Kristjáns **Jólakaka** 530g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl. gilda til 2.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 •

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

EUROSHOPPER
FROSNAR KJÚKLINGABRINGUR 900g

1498 KR.

Kjörfugl ferskar **Kjúklingabringur**

Bónus **Fersk kjúklingalæri**

Bónus **Ferskt úrbeinað grísalæri**

Kjörfugl ferskur **Kjúklingur heill**

Bónus **Ferskir kjúklingaleggir**

Bónus **Ferskur grísabógur**

Íslandslamb **Ferskur hálfur lambahryggur**

Íslandsnaut **Ferskt ungnautahakk**

Íslandsnaut **Ferskir 100% ungnautahamborgarar 4 stk. 80g / m. brauði**

Bónus **Ferskur úrb. grísahryggur**

Kjarnafæði: **Ferskt íslenskt heiðalamb með íslenskum kryddjurtum**

Sláturfélag Suðurl. **Sérskorið lambalæri af nýslátruðu**

Ali elduð spareribs (grísarif) *Tilbúin, þarf aðeins að hita*

Ali **Bacon þrjár þykktir**

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verðtilboðin í þessari augl. gilda til 2.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 •

MERKISATBURÐIR

1517 Marteinn Lúther hengir skjal í 95 greinum á kirkjudyrnar í Wittenbergkastala og hefst með því siðbótin.

1654 Friðrik María krýndur kjörfursti í Bæjaralandi.

1817 Í Reykjavík er minnst þriggja alda afmælis siðbótar Marteins Lúthers.

1931 Akstur Strætisvagna Reykjavíkur hefst og var fyrsta leiðin Lækjartorg-Kleppur.

1934 Hæstiréttur Íslands dæmir Þórberg Þórðarson til að greiða 200 krónur í sekt fyrir meiðandi ummæli um Adolf Hitler og stjórn Þriðja ríkisins.

1936 Þjóðviljinn hefur göngu sína og styður Kommúnistaflokkinn og síðar Sósíalistaflokkinn og Alþýðubandalagið.

1964 Á Miklatúni í Reykjavík er afhjúpuð stytta af Einari Benediktssyni til að minnast aldarafmælis skáldsins.

1984 Indira Gandhi, forsætisráðherra Indlands, myrt af lífvörðum sínum.

†

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

GUÐRÚN EMILSDÓTTIR
sjúkraliði,
Lækjasmára 58, Kópavogi,

andaðist í faðmi fjölskyldunnar þriðjudaginn 28. október síðastliðinn á Landakoti. Útförin verður auglýst síðar.

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

†

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

RÓSA E. ÞORSTEINSDÓTTIR
fyrrverandi ljósmóðir,

lést á hjúkrunarheimilinu Víðihlíð í Grindavík, fimmtudaginn 23. október. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju, mánudaginn 3. nóvember kl. 14.00. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á Slysavarnadeild Þórkötlu.

Kristján Finnbogason
Guðrún Helga Kristjánsdóttir — **Ragnar Eðvarðsson**
Stefán Þ. Kristjánsson — **H. Sandra Antonsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Innilegar þakkir færum við öllum sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

GUÐRÚNAR MAGNÚSDÓTTUR STRANDBERG
frá Hellum, Landsveit,
áður til heimilis að Melgerði 32,
Kópavogi.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hjúkrunarheimilis Sunnuhlíðar í Kópavogi fyrir nærgætni og frábært umönnunarstarf.

Auður F. Strandberg
Magnús F. Strandberg — **Ingibjörg Bragadóttir**
Birgir F. Strandberg
Sveinbjörn F. Strandberg — **Kristín Jónsdóttir**
Agnar F. Strandberg — **Brynja Stefnisdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

JÚLÍÖNURNAR F.v. Dagbjört Höskuldsdótir, Þórunn Sigþórsdóttir, Sigríður Erla Guðmundsdóttir og Gréta Sigurðardóttir.

Júlíönur undir jökli

Fjórar bókhneigðar konur í Stykkishólmi draga sig út úr áreiti hvunndagsins til að fá hugmyndir að þema á Júlíönu – hátíð sögu og bóka. Stefnan er á Búðir.

Forsprakkar Júlíönu, hátíðar sögu og bóka í Stykkishólmi, hyggjast draga sig út úr áreiti hvunndagsins og ráða ráðum sínum á Hótel Búðum næstu daga um hátíðina á næsta ári. Umgjörðin liggur ljós fyrir því hátíðin verður með svipuðu sniði og tvær hinar fyrri, og haldin um mánaðamótin febrúar/mars. Hótel Egilsen er að vanda hjarta hátíðarinnar, en Amtsbókasafnið, Vatnasafnið og gamla kirkjan gegna líka lykilhlutverkum auk þess sem hátíðin ryður sér inn á heimili bókelskra Hólmara.

„Hótel Egilsen er í næstelsta húsi bæjarins, sem Egill, sonur Sveinbjörns Egilssonar, skálds, byggði 1867. Þegar ég hóf rekstur hótelsins fannst mér andi bóka og sögu svífa yfir vötnum og þá kviknaði sú hugmynd að nýta það sem vettvang bóka- og söguhátíðar í þágu samfélagsins og Stykkishólms," segir Gréta Sigurðardóttir.

Hún fékk til liðs við sig aðrar bókhneigðar konur, Dagbjörtu Höskuldsdóttur, sem áður rak bókabúðina í bænum, Sigríði Erlu Guðmundsdóttur leirlistakonu og Þórunni Sigþórsdóttir ferðamálafræðing. Þeim fannst fara vel á að tileinka hátíðina Júlíönu Jónsdóttur skáldkonu, sem var fyrst kvenna til að fá gefna út ljóðabók. Ekki spillti fyrir að skáldkonan bjó um skeið í Stykkishólmi.

„Undirbúningur er langt kominn. Við eigum þó enn eftir að ákveða þema hátíðarinnar, hvaða rithöfundum við bjóðum og hvaða Hólmara við heiðrum fyrir framlag til menningarmála. Í hittifyrra var þemað Konan í sögum og bókum frá söguöld til nútímans en í fyrra Glæpir og misgjörðir. Við erum með margar hugmyndir, ein er að taka fyrir ljóðið og söguna í ljóðunum, önnur að fjalla um barnabækur eða mat í bókum. Hvert sem þemað verður munum við nálgast viðfangsefnið út frá nýjum forsendum." Gréta trúir því að góðar hugmyndir fæðist í fallegu umhverfi, til að mynda á Búðum á Snæfellsnesi. „Eins og John Lennon trúi ég því að hugmyndir séu sjálfstætt afl. Sjálfur kvaðst hann einhverju sinni hafa fengið hugmynd að lagi, sem hann gerði ekkert með og vissi ekki fyrr til en annar var kominn með lagið. Ef maður gerir ekkert með hugmyndir sínar, finna þær sér annan farveg." Júlíönurnar eru í samstarfi við Grunnskóla Stykkishólms og munu í þágu móðurmálskennslu afhenda 8., 9. og 10. bekkjum iPad að gjöf. „Í tengslum við hátíðina verður Anton Helgi Jónsson ljóðskáld með námskeið í skapandi skrifum fyrir nemendur. Enn fremur fá þeir það verkefni að gera þátt eða auglýsingu um Júlíönu – hátíð sögu og bóka, Afraksturinn verður svo opinberaður á hátíðinni," upplýsir Gréta.

valgerdur@frettabladid.is

→ Brautryðjandi

Júlíana Jónsdóttir skáldkona *(1838-1918)*

fæddist í Hálsasveit í Borgarfirði, en fluttist til Kanada þar sem hún lést. Júlíana markaði tímamót í íslenskri bókmenntasögu. Árið 1876 varð hún fyrst íslenskra kvenna til að fá gefna út ljóðabók sína. Hún var einnig fyrsta íslenska konan sem skrifaði leikrit og fékk það sýnt á sviði.

†

INGJALDUR HANNIBALSSON
prófessor,
Lækjargötu 4, Reykjavík,

lést laugardaginn 25. október sl.

Útförin fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 13. nóvember kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Karólína Eiríksdóttir
Þorsteinn Hannesson

†

Ástkær faðir okkar,

SVERRIR JÓNSSON
fv. stöðvarstjóri Flugfélags Íslands og síðar Icelandair,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir hinn 19. október sl. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju, mánudaginn 3. nóvember kl. 13.00. Blóm og kransar afþökkuð.
Þeim sem vilja minnast hins látna er bent á minningarsjóði.

Fyrir hönd aðstandenda,
Charlotta Sverrisdóttir
Ásgeir Sverrisson

EIN STÆRSTA LJÓSADEILD LANDSINS

VERÐVERND BYKO
LÆGRA VERÐ

LJÓS OG PERUR
Á VERÐI FYRIR ÞIG

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Vnr. 52237038-9
ANNE kúpull,
25x25 cm.

KLÚBB verð:
995 kr.
Almennt verð 1.495 kr.

KLÚBB verð:
795 kr.
Almennt verð 1.795 kr.

Vnr. 52245493
MASSIVE kastari.

Vnr. 52237518
RÓS borðlampi með krómskermi,
hæð 39 cm, þvermál 18 cm.
5.995 kr.

Vnr. 54427071
RILEY loftljós.

KLÚBB verð
1.995 kr.
Almennt verð 2.995 kr.

Vnr. 52247074
ZARA loftljós,
hvítt og messing.

KLÚBB verð
1.495 kr.
Almennt verð 1.995 kr.

Vnr. 52237553
BRESCIA loftljós,
króm/prisma, K9.
5.995 kr.

Vnr. 52237297
MADRID loftljós 38cm í
þvermál, króm/prisma K9.
29.995 kr.

KLÚBB verð
14.995 kr.
Almennt verð 19.995 kr.

Vnr. 52237680
CITY loftljós með króm-
skermi 40 cm í þvermál.

KLÚBB verð
2.995 kr.
Almennt verð 4.995 kr.

Vnr. 51350113
Kastari, hvítur.

Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

www.vert.is / VERT markaðsstofa

MIKIÐ ÚRVAL AF SKERMUM

Vnr. 52237184
LUCCA gólflampi,
135 cm, án skerm.
29.995 kr.

Vnr. 52237928
Skógur borðlampi með
krómskermi, hæð 39 cm,
þvermál 15 cm.
5.995 kr.

Vnr. 54421295
TANGO borðlampi, grár.
KLÚBB verð **1.995 kr.**
Almennt verð 3.495 kr.

Vnr. 54428424-6
BUYL borðlampar.
KLÚBB verð **995 kr.**
Almennt verð 1.995 kr.

Vnr. 52237548
ASTI loftljós, króm.
7.995 kr.

Vnr. 52237476
VESTA loftljós,
25 cm.
4.995 kr.

Vnr. 52237373
BALI loftljós.
19.995 kr.

Vnr. 52237383
LISBOA loftljós
króm/prisma K9,
6 perur, þvermál
48 cm hæð 38 cm.
44.900 kr.

Vnr. 52237502
PALMA loftljós,
5 perur, þvermál,
48 cm, hæð 25 cm.
29.900 kr.

Vnr. 52237286
LIVORNO loftljós,
kristal, 38 cm, K9.
19.995 kr.

Vnr. 52237178
PALERMO loftljós,
2 perur. þvermál
38 cm, Prisma K9.
24.995 kr.

Vnr. 52237279
MERKUR loftljós,
5 perur, þvermál
45 cm, hæð 32 cm.
29.995 kr.

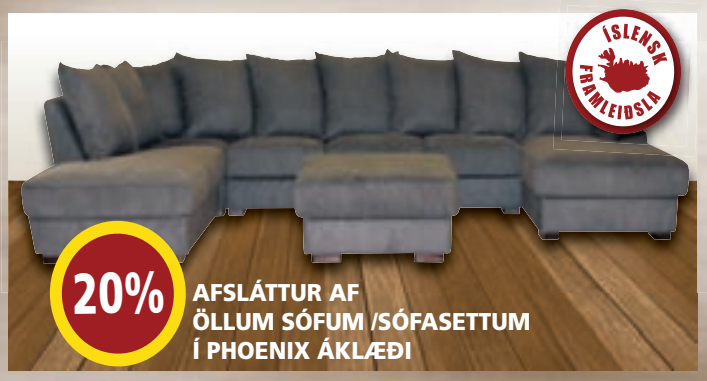
FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

LOFSÖNGUR SÍMEONS

Í tilefni af allra heilagra messu flytur Schola Cantorum hrífandi kórtónlist í Hallgrímskirkju á sunnudaginn kl. 17. Meðal verka er Lofsöngur Símeons eftir Arvo Pärt, Pawel Lukaszewski og Hreiðar Inga Þorsteinsson.

SÓFAR

ÍSLENSKIR SÓFAR SNIÐNIR AÐ ÞINUM ÞÖRFUM
MÁL OG ÁKLÆÐI AÐ EIGIN VALI



20% AFSLÁTTUR AF
ÖLLUM SÓFUM /SÓFASETTUM
Í PHOENIX ÁKLÆÐI

Patti HÚSGÖGN

Opið virka daga kl. 10-11 - laugard. 11-16
Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

TOPPGÆÐI Að sögn Ólafs Stefánssonar hjá Góðri heilsu hefur Swanson ávallt staðist ströngustu kröfur um gæði og styrk innihaldsefna. MYND/ERNIR

ÁHERSLAN Á GÆÐI

GÓÐ HEILSA KYNNIR *Sænska fyrirtækið Swanson Health International býður upp á úrval vítamína og bætiefna auk jurtalínu í sérflokki.*

Sænska fjölskyldufyrirtækið Swanson Health International býður upp á mikið úrval af vítamínum og bætiefnum auk þess sem jurtalína þeirra er í algerum sérflokki hvað varðar verð og gæði, að sögn Ólafs Stefánssonar, framkvæmdastjóra hjá Góðri heilsu, sem er umboðsaðili þeirra hér á landi. „Við hjá Góðri heilsu höfum á undanförnum árum boðið upp á allar helstu vörur frá Swanson og eykst úrvalið í hverjum mánuði. Nýjustu vörurnar eru Hair Skin & Nails og Dual Ginseng blanda sem hafa báðar hafa reynst mjög vel. Söluhæstu vörurnar síðustu misseri eru Pro 16 gerlarnir, D-vítamín og Turmerik.“

Swanson Health International er staðsett í Norður-Dakótaríki í Bandaríkjunum þar sem Lee Swanson Jr. stjórnar fyrirtækinu sem faðir hans stofnaði í kjölfar þess að greinast með gigt sem síðar kveikti áhuga hans á bætiefnum.

„Óháðir aðilar kanna gæði bætiefna í Bandaríkjunum reglulega og hefur Swanson ávallt staðist ströngustu kröfur um gæði og styrk innihaldsefna. Gæði eru algert forgangsatriði hjá stjórnendum fyrirtækisins. Ásamt því leggur Lee Swanson Jr. mikla áherslu á nýjar vörur en árlega eru fleiri hundruð nýjar vörur settar á markað hjá Swanson og seldar út um allan heim.“

Núna um helgina opnar Gló glæsilega verslun í Fákafeni í Skeifunni í Reykjavík þar sem meðal annars verður boðið upp á mikið úrval af Swanson-vörum. „Marta, verslunarstjóri Glóar í Fákafeni, hefur verið okkur innan handar við að velja nýjar vörur. Við hlökkum til opnunarinnar hjá þeim um helgina og erum fullviss um að viðskiptavinir verslunarinnar verði ekki sviknir af þeim.“

Swanson-vörurnar fást í Gló, Lifandi markaði, Blómavali, Heilsuveri, Heilsuhúsinu og í völdum apótekum. Mesta úrvalið má þó finna í verslun Góðrar heilsu.

Allar nánari upplýsingar má finn á www.godheilsa.is.

VÖRUÞRÓUN Árlega eru fleiri hundruð nýjar vörur settar á markað frá Swanson og seldar um allan heim. MYND/ERNIR

BAKAR HELST FYRIR SJÁLFA SIG

JÓLAUPPSKRIFTIR *Hafdís Priscilla Magnúsdóttir er mikið jólabarn sem byrjar snemma á jólaundirbúningnum. Svo snemma raunar að hún var að baka þriðju útgáfuna af piparkökum. Hún var að gefa út rafræna uppskriftabók og með aðra hefðbundna á leiðinni.*

Hafdís heldur úti blogginu Dísukökur þar sem hún meðal annars gefur uppskriftir að sykur- og hveitilausu fæði. Dísubloggið var stofnað í fyrrasumar þegar Hafdís ákvað að prófa að taka sykur og hveiti úr mataræði fjölskyldunnar. „Ég er sjálf með gigt sem versnar þegar ég borða sykur og hveiti en ég er hins vegar mikill eftirrétta- og nammigrís. Mér fannst vanta uppskriftir á íslensku sem hentuðu mér þannig að ég ákvað að prófa að setja þær uppskriftir sem ég nota á bloggið. Á blogginu eru allar uppskriftir sykur-, hveiti- og glútenlausar en svo er ég að prófa mig áfram með eggjalausar og mjólkurvörulausar uppskriftir. Ég er alltaf að reyna að búa til eitthvað nýtt og reyni að hafa eitthvað fyrir alla.“

Hafdís var að gefa út rafræna uppskriftabók sem heitir *Sykurlaus jól með Dísukökum*. „Ég á rosalega mikið af jólauppskriftum sem ég er búin að búa til og sanka að mér, mig langaði til að setja þær á einn stað og fannst rafræn bók vera góð hugmynd.“

Hún lætur ekki þar við sitja heldur er von á hefðbundinni uppskriftabók, *Dísukökur*, frá henni í hillur verslana í næsta mánuði. Hún segist oft fá hugdettur sem hún verður að framkvæma strax en hún bjó sjálf til flestar uppskriftir í bókinni. Meðal annars eru í bókinni uppskriftir að piparmyntu-kakói og piparkökukúlum en það er gott að gæða sér á þeim þegar jólaundirbúningurinn stendur yfir. „Ég fæ mér oft kókoskúlur þegar nammiþörfin kemur yfir mig. Auk þess finnst mér hrátt piparkökudeig svo gott að ég ákvað að prófa að búa til jólakókoskúlur og þá urðu þessar til sem öllum í fjölskyldunni finnst góðar. Ég þoli ekki þegar börnunum finnst það sem ég bý til gott því þá fæ ég minna,“ segir Hafdís og skellihlær. Hún bætir svo við í gamansömum tón að hún sé ekki að baka fyrir fjölskylduna heldur fyrir sjálfa sig.

FINNST GOTT AÐ VERA Í ELDHÚSINU Hafdís veit ekki hvort hún á að kalla bakstur-inn og matseldina áhugamál eða árattu. MYND/VALLI

Heitt piparmyntu-kakó

Hráefni:
400 ml kókosmjólk
4 msk. ósykrað kakó
4 msk. sukrin gold eða sukrin melis
1 tsk. piparmyntudropar
10 dropar piparmyntu-stevía
20 g sykurlaust Valor súkkulaði

Aðferð: *Setjið hráefnin í pott og hitið þar til vel blandað. Hellið í tvær könnur og setjið þeyttan rjóma eða þeytta kókosmjólk yfir og smá rifið súkkulaði.*

Gott er að setja örlítið af sykurlausri karamellu eða sírópi yfir rjómann.

Piparkökukúlur

Hráefni:
100 g smjör stofuheitt
70 g möndlumjöl
75 g sukrin gold
6 dropar Via-Health kanil-stevía
1 tsk. negull
½ tsk. engifer
1 ½ tsk. kanill
30–50 g möndluflögur
Ef þið þolið ekki mjólkurvörur getið þið sett smjörlíki í stað smjörs.

Aðferð: *Blandið öllu vel saman (nema möndluflögum) í skál. Kælið í smástund og útbúið svo litlar kúlur. Ristið möndluflögur á þurri pönnu og malið þær svo niður og rúllið piparkökukúlunum upp úr þeim.*

JÓLAÆVINTÝRI Í GRASAGARÐINUM

FLÓRAN KYNNIR *Flóran í Grasagarðinum breytist í ævintýraveröld á aðventunni. Húsið verður skreytt hátt og lágt líkt og Tívolí í Kaupmannahöfn og gestir á skandinavísku jólahlaðborði Marentzu Poulsen fá girnilegar veitingar beint á borðið til sín.*

Það er mikil stemning í eldhúsinu núna. Ég og kokkurinn minn, Ægir Friðriksson, erum á fullu að leggja síld í lög og búa til eigin snafsa,“ segir Marentza Poulsen sem stendur fyrir bráðskemmtilegum jólahlaðborðum á Flórunni í Grasagarðinum á aðventunni. „Hlaðborðin“ eru þó með öðrum formerkjum en flestir þekkja þar sem gestir sitja til borðs og þurfa ekki að standa upp til að ná sér í matinn heldur koma réttirnir til þeirra.

„Þegar fólk er sest til borðs er boðið upp á snittur meðan ákveðið er hvað eigi að drekka með matnum. Síðan koma réttirnir koll af kolli,“ segir Marentza glaðlega. „Ástæðan fyrir því að mig langaði að gera þetta svona er að ég hafði tekið eftir því á jólahlaðborðum að fólk var alltaf að standa upp. Í einum hópi sátu sjaldnast allir til borðs í einu. Mig langaði að búa til stemningu þar sem fólk upplifði jólin og fengi ferðalag í gegnum matinn og tónlist frá Moniku sem mun spila á hörpuna sína.“

Þetta er í þriðja sinn sem Flóran býður upp á jólaupplifun í Grasagarðinum. „Okkur langar að skapa stemningu líkt og þá sem er í Tívolí í Kaupmannahöfn á aðventunni. Við skreytum garðskálann hátt og lágt og greinar og tré verða hlaðin jólaljósum. Það er alveg óþarft að kaupa miða til Danmerkur, þú mætir bara á Flóruna,“ segir Marentza og hlær glettin.

Marentza og Ægir búa til allan matinn frá grunni og eru löngu byrjuð að undirbúa. „Við bökum öll okkar brauð sjálf, fáum síldina ferska og leggjum í lög og búum til snafsa af ýmsu tagi.“

Jólahlaðborð Flórunnar hefjast 21. nóvember og verða allar helgar fram að jólum á fimmtudags-, föstudags- og laugardagskvöldum. Þá verður kaffihúsið opið um helgar frá 11 til 16 frá fyrstu helginni í aðventu.

„Það skiptir mig miklu að fólk fái góða upplifun og fari héðan með jólin í hjartanu,“ segir Marentza og býður alla velkomna. Þeir sem vilja panta borð eða leita upplýsinga geta hringt í síma 553 8872 eða sent póst á info@floran.is.

Piparrótarsnafs
500 ml góður vodki (með sem hæstri áfengisprósentu)
100 g piparrót
½ stk. sítróna
skvetta af vermút
3 vikum áður en á að neyta snafsins þarf að byrja

Aðferð: *Piparrótin er skræld og skorin í sneiðar, sítrónan er skorin í tvennt og saman er þetta sett í grisju eða klút og bundið. Vodka er hellt í krukku með smelluloki (ath. þarf að rúma ca. 1,5-2 l), svo er piparrótarpakkanum komið fyrir í lokinu og passað að klúturinn snerti ekki yfirborðið. Látið standa á svölum stað í 2-3 vikur. Þá er klúturinn tekinn úr og kryddað til með vermút eftir smekk.*

Léttreyktur lambahryggur
1 stk. léttreyktur lambahryggur (fæst frá Kjarnafæði)
1 msk. fennikufræ
2 msk. hunang
börkur af sítrónu/appelsínu
1 grein rósmarin
salt og pipar

Aðferð: *Hryggurinn er settur í ofn í fat með loki og með smá vatni, fennikufræjum og sítrusberki. Eldað við 120°C þar til hryggurinn nær 60°C í kjarna ef notaður er hitamælir. Tekur um 1½-2 klst. Því næst er er soðið tekið af og sett til hliðar og notað í sósu og hryggurinn er færður á ofnskúffu og steiktur við 180°C í 15-20 mín. eða þar til puran er orðin falleg en hún verður ekki jafn stökk og á ferskum hrygg. Gott er að láta hrygginn standa í 20 mín. áður en hann er skorinn og skreyta hann með smá rifnum sítrusberki, söxuðu rósmaríni og dreypa smá hunangi yfir ef vill.*

KOKKARNIR Marentza og Ægir eru byrjuð að elda fyrir skandinavíska jólahlaðborðið í Flórunni, enda gera þau allt frá grunni. MYNDIR/ERNIR

GIRNILEGT Uppskriftir að piparrótarsnafsinum og léttreykta lambahryggnum er að finna hér til hliðar.

KOPAR

Jólaævintýri á Kopar

Forréttir

Reykt gæs & gæsalifur

Íslensk Hörpuskel & dill mæjó

Grilluð & grafin önd
& confit andalæri

Jólagellur
Með sherry rjómaosti

Aðalréttir

Steinbítur
Með pistasíum &
humarkampavínssósu.

Jólamarineraður Karfi
Með hnetusmjörssósu
& mangó salati,

Grillað hreindýr & hrossalund
Með sætkartöflumús & súkkulaði
sósu, foi gras & sykruðum möndlum.

Eftirréttir

Kanilmúffa
Með vanillusósu, ítölskum marens,
heitri súkkulaði sósu & kókos sorbet.

Daim ostakaka
Með hindberjasósu & skyr sorbet.

Karmellukaka
Með heslihnetum, saltkarmellu
& ferskum rabbabara sorbet.

Verð: sunnudaga til fimmtudaga 7.990 kr. – föstudaga til laugardaga 8.990 kr.
Jólin hefjast á Kopar 19. nóvember.

JÓLAGLEÐI Starfsfólk Kolabrautarinnar hlakkar mikið til að taka á móti gestum í tíu rétta jólamatseðil. MYND/PJETUR

JÓLAMATUR FYRIR ALLA SÆLKERA Á KOLABRAUTINNI

KOLABRAUTIN KYNNIR *Kolabrautin í Hörpu býður upp á glæsilegan jólamatseðil frá 20. nóvember. Tíu rétta hátíðarseðil þar sem gestir geta valið sér aðalrétt. Jólamatur sem ætti að kitla bragðlauka allra sælkera.*

Leifur Kolbeinsson, matreiðslumeistari og einn eigenda Kolabrautarinnar, segir að starfsfólkið sé að komast í jólaskap og hlakki mikið til að taka á móti gestum í hátíðarmatinn. „Við vorum með svipaðan jólamatseðil í fyrra sem gestir voru ákaflega ánægðir með. Þess vegna ákváðum við að vera á sömu nótum núna," segir Leifur.

„Gestir byrja á því að velja sér einn aðalrétt af fjórum, nautafilet, lynghænu, fisk eða grænmetisrétt. Allir ættu því að geta fundið eitthvað við sitt hæfi. Þegar búið er að velja aðalréttinn byrjar veislan," segir Leifur. „Fimm tegundir af forréttum eru bornir á borð, einn af öðrum. Byrjað er á léttari forréttum, til dæmis grænmetisrétti með svartri radísu og endað á hreindýratartar og villigæsasúpu," útskýrir Leifur og bætir við að þetta sé ekki hefðbundið jólahlaðborð. „Við viljum að gestirnir sitji lengi og njóti réttanna. Þetta er mikill matur og þess vegna erum við ekkert að flýta okkur. Eftir aðalrétt kemur síðan eftirréttabomba, það er úrval af jólaeftirréttum. Ég get lofað því að það gengur enginn svangur frá borði."

Kolabrautin hefur verið starfandi í tæp fjögur ár og hefur fyrir löngu sannað sig sem einn af bestu veitingastöðunum í borginni. Þar fyrir utan geta gestir notið fallegs útsýnis yfir Reykjavík og höfnina á meðan veitingarnar renna ljúflega niður. „Við erum hófsöm í skreytingum hér innandyra en gestir geta virt fyrir sér jólaskreytingar í borginni út um gluggana hjá okkur."

Tíu rétta jólamatseðill kostar 9.500 krónur á mann. Ef fólk vill sérvalið vín með réttunum kosta herlegheitin 18.800 krónur, en innifalið eru fjögur mismunandi léttvín og hvítt jólaglögg með eftirréttunum.

Hinn frábæri vínsérfræðingur Kolabrautarinnar, Alba E.H. Hough, aðstoðar fólk við val á víni ef þess er óskað. Best er að panta borð sem fyrst en jólamatseðillinn verður í boði alla daga frá 20. nóvember.

Kolabrautin er á efstu hæðinni í Hörpu, sími 519 9700. Hægt er að skoða matseðla á www.kolabrautin.is.

JÓLAMATSEÐILL KOLABRAUTARINNAR

FORRÉTTIR
- Villigæsasúpa með lakkrísrjóma
- Hreindýratartar á stökku brauði með kóngasveppa-aioli og lauk
- Svart radísusalat með granatepli, sauðaosti og sítrus-vinaigrette
- Kjúklingalifrarfrauð með krækiberjahlaupi
- Hægeldaður lax með fennelsultu og mascarpone-sósu

AÐALRÉTTIR
- Girini með rauðvíni, gráðaosti, furuhnetum og rauðsalati
- Sjávarrétta-burrida úr fersku sjávarfangi með rouilli og grilluðu súrdeigsbrauði
- Grilluð lynghæna með grænkáli, seljurótarmauki og granatepli
- Nautafilet með kremuðu svepparagú, graskeri og perlulauk

EFTIRRÉTTIR
- Tiramisu-ís, omnom súkkulaði- og möndlufrauð, sítrónubaka og jólaávaxtasalat

Lífið

FÖSTUDAGUR
31. OKTÓBER 2014

Rikka, nýjasti lagalistinn á Spotify
HÆTTUM AÐ DÆMA HVERT ANNAÐ 2

Borghildur Sverrisdóttir
VIÐ HÖFUM ÁVALLT RÉTT FYRIR OKKUR 4

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir
BERST GEGN FORDÓMUM Í GARÐ FATLAÐRA 10

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir

MÉR FINNST ÉG EKKI VERA FÖTLUÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

DÚNDRANDI HRESS LAGALISTI

Anna Birna Helgadóttir er orkubolti sem stundar mastersnám með 100% vinnu auk þess sem hún kennir vinsæla spinning-tíma í World Class.

Anna Birna útbjó lagalista fyrir Heilsuvísi með vinsælustu lögunum sem hún notar í tímana.

- **WITH EVERY HEARTBEAT** *(VOODOO REMIX) ROBYN*
- **CHAIN OF FOOLS** *(THE SAME REMIX) ARETHA FRANKLIN*
- **MAZINGA** *FLATDISK*
- **FADED** *ZHU*
- **I'M NOT THE ONLY ONE** *(GRANT NELSON REMIX) SAM SMITH*
- **TAKE ME TO CHURCH** *HOZIER*
- **NOBODY TO LOVE** *SIGMA*
- **BLAME** *CALVIN HARRIS*
- **PARÍS NORÐURSINS** *PRINS PÓLÓ*
- **I WANNA DANCE WITH SOMEBODY** *(REMIX) WHITNEY HOUSTON*

HEILSUVÍSIR Á SPOTIFY
Skannaðu kóðann og tónlistarheimur Heilsuvísis opnast þér

HÆTTUM AÐ DÆMA AÐRA

Nokkur góð ráð sem allir ættu að hafa í huga þegar neikvæðnin liggur á tungubroddinum.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Í þessu samfélagi sem við búum í í dag virðist vera nánast dagleg- ur og sjálfsagður hlutur að gagnrýna allt og alla. En hverju skilar þetta? Er þetta einhverjum til góða? Skilar það einhverju að svara neikvæðri gagnrýni með neikvæðri gagnrýni?

Heilsuvísir er búinn að taka sama nokkur góð ráð sem allir ættu að hafa í huga þegar neikvæð og niðurrífandi gagnrýni liggur á tungubroddinum og einnig þegar þú liggur sjálf/ur undir gagnrýni.

Einblínum á það jákvæða í fari annarra.

5 RÁÐ GEGN NEIKVÆÐNI

1. Þegar einhver er ósammála okkur eða gerir líf okkar erfitt mundu þá að yfirleitt og oftast snýst þetta ekki um þig. Við endurspeglum okkur sjálf í samskiptum okkar við aðra, viðkomandi gæti verið að glíma við einhverja erfiðleika sem þú veist lítið eða ekkert um með þeim afleiðingum að þú verður fyrir barðinu á viðkomandi. Hættu að taka öllu persónulega!
2. Reyndu að finna eitthvað jákvætt og fallegt við manneskjuna sem er að gagnrýna þig eða þú ert að gagnrýna. Heilinn virðist oft vera þannig forritaður að við leitum fyrst að því neikvæða við persónuna. Prófaðu að vera meðvitaður og snúa þessu við.
3. Stundum virðumst við dæma fólk fyrir eitthvað sem við myndum sjálf gera í sömu aðstæðum. Hefurðu dæmt einhvern fyrir að „keyra eins og vitleysingur" og bölvað viðkomandi í sand og ösku? Hefur þú kannski einhvern tímann keyrt eins og vitleysingur undir ákveðnum kringumstæðum?
4. Það gæti stundum farið í taugarnar á þér hvernig einhver leysir vandamál sem viðkomandi er að kljást við, sérstaklega þar sem þú ert með miklu betri lausnir.Raunveruleikinn er samt sem áður sá að við leysum vandamál á mismunandi hátt en markmiðið er það sama, að leysa vandamálið. Hafðu orð Dalai Lama að leiðarljósi þegar þú lendir í þessum aðstæðum: „Fólk leitar ólíkra leiða að hamingjunni og lífsfyllingunni."
5. Einbeittu þér að sjálfinu. Þegar okkur líður vel í eigin sjálfi þá gagnrýnum við aðra í minni mæli. Ræktaðu sál og líkama og hafðu jákvæðni og uppbyggilegar hugsanir að leiðarljósi á hverjum degi.

Hefurðu dæmt einhvern fyrir að „keyra eins og vitleysingur" og bölvað viðkomandi í sand og ösku?

Þjóðlegir bolir, handprentað á Íslandi. Útsölust: Íslandía Kringlunni, Rammagerðin, Hafnarstræti, Akureyri og Flugstöð, Hrafna, Around Iceland, Álafoss Mofellssveit, Black Pepper, Bláa Lónið, Landnámssetrið, Lífland, Þjóðmynja-safnið, Víking Akureyri, Hótel Reynihlíð, Gullfoss Kaffi.
Auntsdesign Hlíðarsmára S: 6183022 **Auntsdesign**

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

...D-VÍTAMÍNI

Lífið mælir því að þú hugir að því að taka D-vítamín fyrir veturinn. Nú þegar sólin lækkar á lofti og lætur sjaldnar sjá sig á norðurhveli jarðar fær líkaminn minna sólarljós til að vinna D-vítamín úr. Samkvæmt landlæknisembættinu er ráðlagður dagsskammtur fullorðinna 600 IU en fyrir 400 IU fyrir börn. D-vítamín er mikilvægt fyrir heilbrigð bein og tennur auk þess sem það hefur jákvæð áhrif á andlega líðan.

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 **Ernir Eyjólfsson**

NORÐURLJÓSA SÓLI

Barna 24.995 kr.
Dömu 29.995 kr.
Herra 32.995 kr.

STÍGUR EKKI Í BETRI SKÓ

100% ULL

Marta Jonsson | Kringlunni Laugavegi 51 | www.martajonsson.com | S. 553 0809 S. 553 0816 | Póstsendum

HOLLRÁÐ HELGARINNAR

Faðmaðu allt fólkið þitt

Faðmaðu þá sem þér þykir vænt um. Rannsóknir sýna að faðmlög minnka hættuna á hjarta- og æðasjúkdómum, þau losa um streitu og eru góð fyrir samband þitt við ástvini.

STREITURÁÐ VIKUNNAR

Þakklætið eflir lífshamingjuna

Niðurstöður margra vandaðra vísindarannsókna benda til þess að streita geti skemmt lífshamingjuna. Samkvæmt þessum rannsóknum er það ÞAKKLÆTIÐ sem eflir hamingjuna mest. Að þakka af alhug og segja: ÞAKKA ÞÉR FYRIR er það lang mikilvægasta sem þú getur hugleitt og framkvæmt þessa vikuna.

Heimild: stress.is

STATTU MEÐ ÞÉR

Okkur tekst frekar ætlunarverk okkar ef við höfum trú á því að það muni takast.

Borghildur Sverrisdóttir
Höfundur bókarinnar
Hamingjan eflir heilsuna

Það er stundum sagt að það skipti ekki máli hvað okkur finnst um okkur sjálf, við höfum rétt fyrir okkur hvað sem okkur finnst. Það þýðir að það sem við segjum um okkur sjálf og við okkur sjálf er okkar sannleikur.

Þessi „sannleikur“ hefur þó meiri áhrif á eigin líðan en flestir gera sér grein fyrir.

Líkurnar á að okkur takist ætlunarverk okkar verða tölurvert meiri, ef við teljum okkur trú um að þetta muni takast, heldur en ef við drögum það í efa. Þetta vita margir, en samt eigum við það mörg til að tala okkur niður og einblína á mistök og minnast þeirra oftar en sigranna.

Hugtakið „self-compassion“ á vel við í þessu samhengi, en það er hægt að þýða sem samkennd í eigin garð eða sjálfsvinsemd. Sjálfsvinsemd snýst um viðhorf til okkar sjálfra en rannsóknir á hugtakinu hafa sýnt að aukin sjálfsvinsemd getur dregið úr geðrænum sjúkdómum eins og vægum kvíða og þunglyndi og haft jákvæð áhrif á andlega eiginleika fólks eins og hamingju þess, bjartsýni og áhuga.

HUGTAKIÐ SJÁLFSVINSEMD SAMANSTENDUR AF ÞREMUR MEGINÞÁTTUM, EN ÞEIR ERU:

1. Velvild í eigin garð, sem snýst um að sýna sjálfum sér þolinmæði, hvatningu og skilning þegar maður gengur í gegnum mótlæti eða tekst á við erfiðar breytingar, líkt og maður sýnir góðum vini. Með því að sætta sig við mistök og tilfinningalega erfiðleika sem hluta af lífinu getum við eflt með okkur velvild í eigin garð og upplifað meira tilfinningalegt jafnvægi.
2. Að leyfa sér að vera mannlegur eða manneskja sem er berskjölduð, breysk og ófullkomin. Að vita að þjáningar og mistök koma ekki bara fyrir hjá okkur einum, heldur öllum öðrum og að dæma ekki mannlega lesti sína eða nota þá sem afsökun heldur taka ábyrgð á lífi sínu með uppbyggjandi hætti.
3. Núvitund sem byggist á fordómalausu, opnu og jákvæðu hugarástandi á líðandi stundu. Núvitund þýðir að maður skoðar hugsanir og tilfinningar sínar án þess að dæma, bæla þær niður, ýkja eða afneita.

Það er því sannarlega tilefni til að skoða eigin viðhorf gagnvart sjálfum sér og velta því fyrir sér hvort þau geti dregið úr eða aukið eigin hamingju og bætt þar með heilsu.

KÚGAST VIÐ MUNNMÖK

? Mig langaði mikið að spyrja þig um eitt vandamál hjá mér. En þannig er mál með vexti að við kærastinn minn erum búin að vera saman í að verða átta mánuði og hef ég alveg frekar oft tottað hann og allt í lagi, en finnst það samt alltaf svo óþægilegt því ég er bara með svo mikla fóbíu fyrir sæði upp í munninn og þessum fyrirslímsvökva sem kemur á meðan á totti stendur. Upp á síðkastið hef ég meira verið að neita honum um að gera þetta en finnst það leiðinlegt því mig langar svo mikið að gera þetta fyrir hann og veit um margar aðrar stelpur þar sem þetta er ekkert mál hjá. Veit bara ekki, á ég að halda áfram að vera að þessu, líða illa yfir þessu, kúgast endalaust, (ældi smá í eitt skiptið) eða bara neita honum alveg um þetta? Vildi að þetta væri ekkert mál hjá mér og ég gæti gert þetta endalaust því það er bara þessi klígja í mér sem stoppar mig að gera þetta.

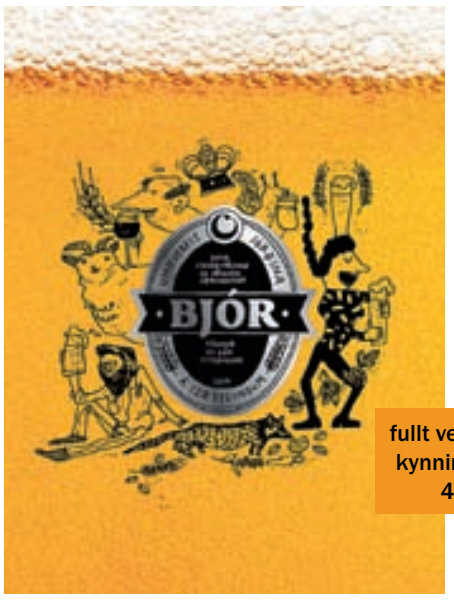
SVAR Mitt svar er kannski aðeins of einfalt en látum á það reyna. Ef þér finnst þetta ógeðslegt þá mæli ég með því að þú sleppir þessu. Njóttu kynlífs af því það er unaðslegt en ekki ógeðslegt og það á bæði við þegar það kemur að því að gefa og þiggja. Þú ert ekkert skrítin, margir strákar og stelpur upplifa nákvæmlega það sama.

Það langar ekki alla til að þiggja munnmök, eða gefa munnmök. Það sem skiptir máli í kynlífi er að ykkur báðum líði vel. Varla myndir þú pína hann í stellingu sem honum þætti óþægileg og myndi krefjast þess að hann héldi áfram þó væri kannski með sinadrátt og fastur í bakinu? Nei, ég hélt ekki. Kynlíf er skemmtilegt samstarfsverkefni. Það er margt annað hægt að gera í kynlífi en munnmök. Þá gæti verið gaman fyrir ykkur að prófa að nota sleipiefni við næsta kelerí því það getur gert gælur ánægjulegri fyrir báða aðila. Útskýrðu þína upplifun fyrir honum og saman getið þið gert aðra hluti sem þið bæði njótið.

„... ég er bara með svo mikla fóbíu fyrir sæði upp í munninn og þessum fyrirslímsvökva ...“

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

Bókabúðin þín



fullt verð 5.999
kynningarverð
4.799

Bjór - umhverfis jörðina á 120 tegundum
Stefán Pálsson & Höskuldur Sæmundsson

BJÓR MEÐ BJÓR
Með hverju eintaki af Bjór - umhverfis jörðina á 120 tegundum fylgir flaska af íslenskum bjór.
Gildir meðan birgðir endast og eingöngu til þeirra sem hafa aldur.

fullt verð 5.999
kynningarverð
4.799

Stundarfró
Orri Harðarson

fullt verð 6.990
kynningarverð
5.590

Draumaráðningar
Frá A til Ö
Símon Jón Jóhannsson

fullt verð 6.499
kynningarverð
5.299

Litlu dauðirnir
Stefán Máni

fullt verð 2.999
kynningarverð
2.399

Orkneyskar
þjóðsögur
Tom Muir

fullt verð 6.499
kynningarverð
5.290

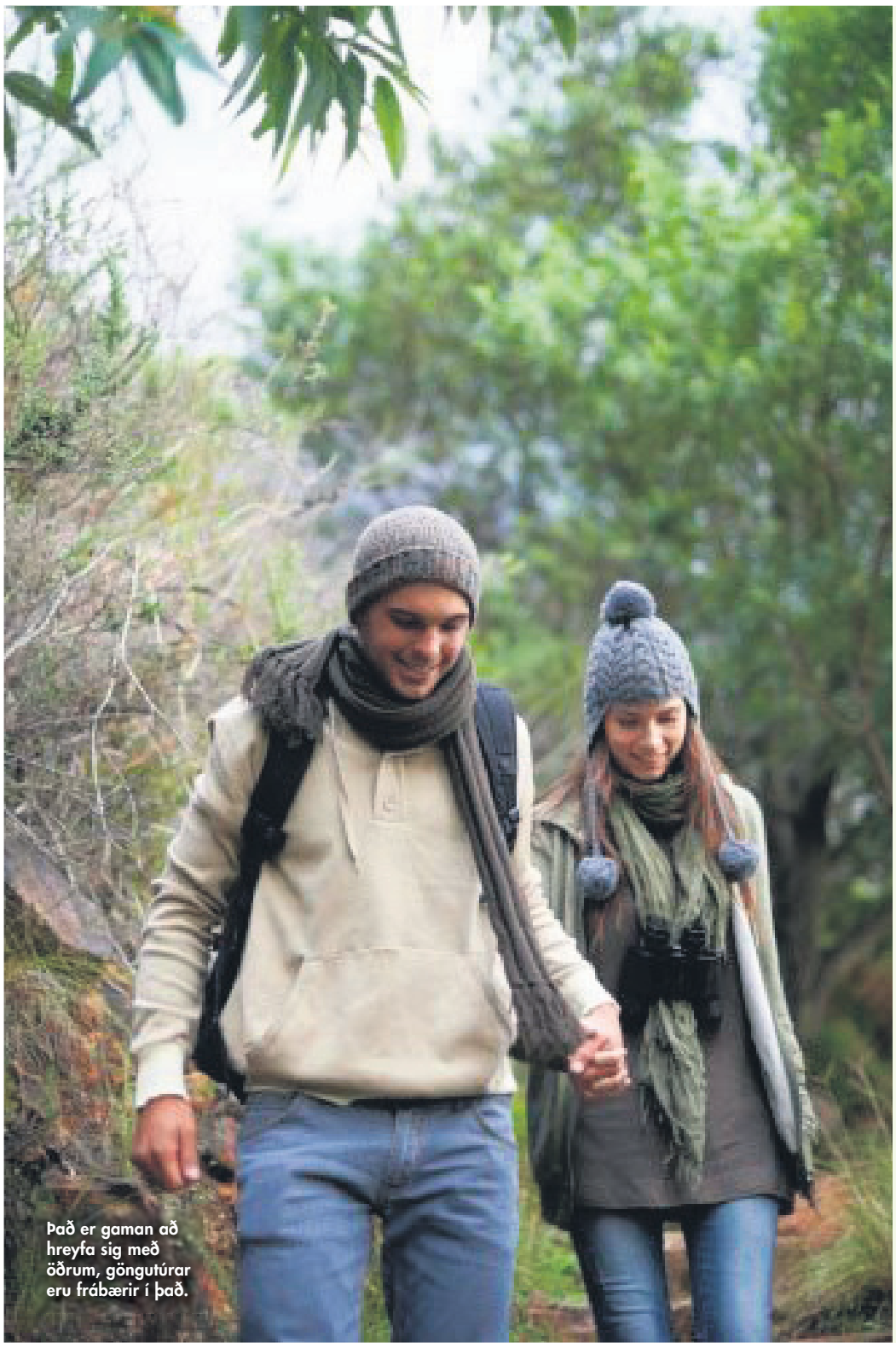
Náttblinda
Ragnar Jónasson

fullt verð 3.999
kynningarverð
3.199

Handan minninga
Sally Magnusson

BÓKABÚÐ
MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Opið alla daga til kl. 22.00
facebook.com/malogmenning
Tilboð gilda til og með 4. nóvember 2014


Það er gaman að hreyfa sig með öðrum, göngutúrar eru frábærir í það.

ÞESS VEGNA ÆTTIRÐU AÐ HREYFA ÞIG

Óteljandi kostir fylgja því að hreyfa sig reglulega. Það bætir bæði andlegt og líkamlegt atgervi og styrkir einnig ónæmiskerfið. Við á Heilsuvísi erum búin að taka saman nokkra góða sannreynda punkta sem gætu hvatt þig til þess að standa upp úr stólnum og huga að líkamsrækt.

Samkvæmt vísindalegum rannsóknum geta 20 mínútur af líkamlegri áreynslu haft jákvæð andleg áhrif í allt að tólf klukkustundir.

- Einstaklingar sem stunda reglulega líkamsrækt eru hamingjusamari og ánægðari í lífinu en þeir sem að hreyfa sig ekkert.
- Hreyfing eykur framleiðslu á taugaboðefninu endorfín eða endogenous morphin, sem stundum er kallað náttúrulegt morfín líkamans og veitir vellíðunartilfinningu.
- Hreyfing heldur framleiðslu á stresshormónunum kortisóli og adrenalíni í jafnvægi. Fólk sem hreyfir sig er því ekki eins stressað og þeir sem hreyfa sig ekkert.
- Sannanir eru fyrir því að bein tengsl séu á milli líkamlegrar áreynslu og betri andlegrar heilsu. Þeir sem hreyfa sig reglulega finna síður fyrir þunglyndiseinkennum.
- Líkamleg áreynsla utandyra skilar betri árangri en sú sem stunduð er innandyra. Þeir sem hreyfðu sig utandyra voru endurnærðari og orkumeiri en innipúkarnir. Þess má geta að þetta var rannsókn sem gerð var erlendis og á kannski ekki alltaf við á okkar ylhýra Íslandi. Það er þó alltaf hægt að klæða af sér kuldann.
- Göngutúrar úti í náttúrunni róa okkur mannfólkið meira en göngutúrar í kringum steinsteypu. Það er því um að gera að fara út í skóg og faðma trén reglulega.
- Við erum líklegri til þess að ná árangri í líkamsrækt ef við veljum okkur íþrótt sem við höfum áhuga á að stunda og finnum jafnvel að við erum nokkuð góð í.
- Æfðu með vini, það er miklu skemmtilegra og meiri líkur á árangri.

VERTRARVÖRUR - NÝ SENDING

Skokkar
Verð 12.990 kr.
Stærðir 36-46

Peysujakkar
Verð 15.990 kr.
Ein stærð
Nokkrir litir

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Sjá fleiri myndir á

Heilbrigt og fallegt hár á fallegri stúlku.

HEIMATILBÚIN HÁRNÆRING ÚR ELDHÚSINU

Hárnæring sem hljómar kannski furðulega en er algjörlega þess virði. Hárið verður silkimjúkt og fallegt eftir þessa næringu og ekki er verra að vita að það eru engin óæskileg aukaefni í henni sem geta skemmt hárið eða haft önnur slæm áhrif.

1/2 bolli hrein jógúrt
1/2 bolli majónes
1 egg

1. Skiljið eggjahvítuna frá rauðunni og blandið saman við hin hráefnin. Smyrjið næringunni í allt hárið, sérstaklega endana.

2. Skellið á ykkur sturtuhettu og bíðið með næringuna á í 30 mínútur. Gott er að hafa handklæði á öxlunum þar sem næringin getur lekið niður á háls.

3. Skolið næringuna úr með volgu vatni, alls ekki heitu. Þvoið svo með mildri hársápu og hárið er tilbúið, silkimjúkt og fallegt.

Peysur frá 7.990-,
comma,
facebook.com/Commalceland
Ný verslun Smáralind.

Ný sending frá Basler!
Æðisleg kóngablá lína komin í verslun.
Max Mara dagar.
15%
afsláttur af allri vöru
frá Max Mara. Max Mara Weekend, Penny Black, Max Mara Code,
Marina Rinaldi og Persona
Erum hafin með lagersölu af eldri vöru frábær verð.
Komdu og gerðu frábær kaup á vandaðri vöru.
Vertu velkomin.
Sjáðu myndirnar facebook.com/Parisartizkan
B/A/S/L/E/R
Parísar
TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

LEITAÐI LENGI AÐ HINNI FULLKOMNU MEGRUN

SÆUNN INGIBJÖRG MARINÓSDÓTTIR, sem heldur úti vef sem hún kallar Hugmyndir að hollustu, segir skyndilausnaloforð og niðursoðnar heilsurannsóknarfréttir einungis flækja leiðina að heilsufarslegri uppbyggingu.

Þekkingarleitin mín óendanlega hefur síðustu árin alfarið beinst að hollustu og heilsufarslegri uppbyggingu og ég verð sífellt gagnteknari af kraftaverkum náttúrunnar. Stundum verð ég svo uppfull af innblæstri og eldmóði að mér finnst ég ekki vera í rónni fyrr en mér tekst að deila uppgötvunum mínum og nýfundinni þekkingu með sem flestum," segir Sæunn, sem opnaði nýverið heimasíðuna hugmyndiradhollustu.is. Þar deilir hún með lesendum sínum uppskriftum og ýmsum hugmyndum að hollari lífsstíl. Vefurinn hefur vakið góð viðbrögð, en hugmyndin að síðunni fæddist þegar fólk leitaði til Sæunnar í auknum mæli í von um góð ráð og aðstoð varðandi betri heilsu.

„Ég hafði glímt við alvarlegt mígreni frá barnsæsku sem hamlaði mér mikið og þjáðist einnig af miklum stoðkerfisverkjum. Þegar ég breytti um mataræði varð allsherjarbylting á minni líðan. Mígrenið fór, stoðkerfisverkirnir löguðust og ég varð miklu hressari og glaðari manneskja. Það sem fylgdi svo í kjölfarið var aukinn áhugi og forvitni annarra um matinn sem ég borða og mér finnst ánægjulegt að fá tækifæri til að stuðla að bættum lífsgæðum fleiri. Einn stærsti drifkrafturinn í öllu því sem ég geri er sterk þörf fyrir að breyta heiminum og hjálpa sem flestu fólki að ganga í fyrirhafnarlaust samband við hollustu svo það geti beint kröftum sínum að verðugri verkefnum en að berjast við sjálft sig og matarsamviskubitið alla daga," útskýrir hún og segist oft velta því fyrir sér hvernig heimurinn væri ef enginn hefði áhyggjur af próteinhlutföllum, fitusýrum, chia-fræjum eða mittismælingum og hversu mikill sköpunarkraftur myndi losna úr læðingi.

„Hollustan er nefnilega svo einföld og fyrirhafnarlaus þegar maður leyfir innsæinu að yfirgnæfa óminn frá skyndilausnaloforðum og niðursoðnum heilsurannsóknarfréttum, og þegar líkaminn er vel nærður eru talsvert meiri líkur á að heilsan sjái um sig sjálf," útskýrir hún.

Sumarfrí var kveikjan

„Þeir sem umgangast mig eitthvað að ráði verða því stundum fyrir handahófskenndum fróðleiksræðum um hollustu!" segir Sæunn létt í bragði.

Upphafið að netævintýri Sæunnar var sumarið 2014 þegar hún var í sumarfríi með fjölskyldunni og ákvað að birta myndir á Instagram af öllu sem hún borðaði í eina viku, vinum sínum til fróðleiks og innblásturs. „Áður en vikan var liðin var ég búin að opna Facebook-síðuna mína, Hugmyndir að hollustu, til að halda utan um uppskriftir sem þessu tengdust og áður en ég vissi af voru mörg þúsund manns farnir að fylgjast með. Ég fékk mikla hvatningu, hrós og fyrirspurnir og um ári eftir að ég byrjaði með Facebook-síðuna var ég reglulega farin að fá þakkir frá fólki fyrir að hafa hjálpað því að gera jákvæðar breytingar á mataræði sínu og heilsu – jafnvel þótt ég þekkti sumt þeirra ekki neitt. Sú vitneskja að þetta tómstundagaman mitt hefði raunverulega áhrif á fólk varð mér svo hvatning til að setja uppskriftirnar saman á aðgengilegri hátt svo ég opnaði vefsíðuna í september síðastliðnum."

Sæunn segist fylgjast með fjölmörgum heilsusnillingum á netinu og fá innblástur úr öllum áttum. „En sú aðferð sem ég nota einna mest við að þróa uppskriftir eða auka fjölbreytni í eldamennskunni, er að velja mér ákveðið hráefni og vinna með það. Þá les ég til dæmis fjölda greina um viðkomandi hráefni, skoða ógrynni uppskrifta þar sem það er í aðalhlutverki, fer svo inn í eldhús og læt andann koma yfir mig. Stundum vel ég hráefni sem lítur óvenjulega vel út í grænmetisborðinu úti í búð og stundum er þetta eitthvað sem ég hef lesið um eða séð girnilega uppskrift og ákveð að nördast dálítið með í kjölfarið."

Sæunn lýsir sér sem dæmigerðri íslenskri konu í Hafnarfirði. Hún er 35 ára viðskiptafræðingur, með sex manna fjölskyldu og eyðir dágóðum hluta frítíma síns í að nördast í heilsubókum, á næringarvefsíðum og við eldhústilraunir.

Hin fullkomna megrun

„Frá því ég man eftir mér hef ég haft áhuga á því hvernig maturinn sem ég borða hefur áhrif á líkama minn og líðan. Ég átti auðvelt með að tengja saman hvernig það sem ég lét ofan í mig varð hluti af mér sjálfri og fannst það heillandi ferli. Ég hef tilhneigingu til að sökkva mér á kaf ofan í þekkingarleit þegar eitthvað vekur áhuga minn og ég hef varla litið upp úr næringartengdum fróðleik síðustu tvo áratugina!"

Hún segir þó upphaflega hvatann ekki mjög göfugan. „Fróðleiksþorstinn kviknaði í leit minni að hinni fullkomnu megrun. Ég var afskaplega upptekin af holdafarslegum markmiðum og mér var nokkuð sama hvað þau kostuðu mig fjárhagslega, líkamlega eða andlega. Ég las heilu doðrantana um hitaeiningar og misgáfulegar megrunaraðferðir en smám saman fór að renna upp fyrir mér ljós og ég áttaði mig á að hollusta ætti ekki endilega skylt við megrunarfæði," heldur hún áfram. Það var svo ekki fyrr en fyrir um þremur árum, þegar heilsufarsvandi hennar var orðinn verulega íþyngjandi, að hún ákvað að setja næringu og hollustu í fyrsta sæti.

„Ég ákvað að gleyma öllu um bæði hitaeiningar og útlitsleg markmið. Nánast á einni nóttu breyttist hugarfarið og ég hætti að hafa nokkrar áhyggjur eða samviskubit yfir mataræðinu. Það skemmtilega er að síðan þá hef ég aldrei borðað eins mikið magn af næringarríkum mat með eins lítilli fyrirhöfn – og uppskeran er sífellt betri heilsa og aukinn kraftur. Þá er ótalin öll sú andlega orka sem ég á skyndilega aflögu til annarra verka en að hafa áhyggjur af súkkulaðinu sem ég borðaði í gær eða sentimetrunum sem ég ber utan á mér í dag."

Heilsudagurinn einfaldur

Sæunn skipuleggur um þessar mundir Heilsudag hugmynda að hollustu og segir hann afskaplega einfaldan í framkvæmd. „Í haust tók ég eftir því að fjöldi fólks virtist hafa áhuga á safakúrum eða jafnvel föstum í þeim tilgangi að afeitra líkamann eða koma lífsstílnum á heilnæmari brautir. Ég velti því sjálf fyrir mér hvort ég ætti að fara á nokkurra daga safaföstu en ég var ekki tilbúin í það samhliða krefjandi verkefnum hversdagsins. Ég fór þá að velta fyrir mér hvort ekki væri hægt að setja saman prógramm sem þjónaði sama tilgangi en væri bæði heimatilbúið og án svengdar og gæti fyllt mig ótrúlegri orku og fjölbreyttri næringu sem gæfi tafarlaust aukinn kraft. Ég setti þá saman eins dags matseðil og ákvað að sjálfsögðu að deila honum einnig til áhugasamra."

Það varð bylting á líðan Sæunnar Ingibjargar þegar hún breytti um matarræði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Heilsudagurinn samanstendur af fróðleik, innkaupalista, uppskriftum og leiðbeiningum sem Steinunn hefur tekið saman í handhægt skjal. Matarneysla Heilsudagsins samanstendur af fjórum næringarríkum, uppbyggjandi þeytingum og einu salati sem samanlagt uppfylla orkuþörf dagsins.

„Enginn sérstök dagsetning er á deginum, fólk fer í gegnum hann þegar því hentar og eins oft og það vill og ég gef hugmyndir um hvernig megi laga hann að einstaklingsbundnum þörfum. Einfaldleiki skiptir mig miklu máli svo uppistaða matseðilsins er auðfundin í grænmetis- og ávaxtadeildum matvöruverslana og ég nota engin fæðubótarefni eða aðrar viðbætur heldur einungis náttúrulegan og heilnæman mat," segir Sæunn, sem sjálf fór í gegnum Heilsudaginn þrisvar áður en hún fékk nokkur vel valin tilraunadýr til að sannreyna ágæti hans. „Við vorum öll sammála um að hann væri kærkomin orkuinnspýting og einfaldaði daginn til muna að hafa hverja máltíð tilbúna fyrirfram án mikillar fyrirhafnar. Í kjölfarið kallar líkaminn á meiri góða næringu og uppskriftirnar má að sjálfsögðu nota einar sér eftir hentisemi. Ég vona að Heilsudagurinn veiti bæði þekkingu og hvatningu til enn meiri hollustu dagsdaglega," segir Sæunn að lokum.

Ragnheidur@frettabladid.is

NÆRANDI SÚKKULAÐIDESERT

2 dl bankabygg
6 dl Isola rís- og möndlumjólk
2 msk. hrákakó
1-2 msk. hlynsíróp
1/2 tsk. kanill
1/4 tsk. himalayasalt

Skolaðu byggið í sigti og láttu það svo sjóða í möndlumjólkinni við vægan hita í u.þ.b. 40 mínútur

Blandaðu hinum hráefnunum saman við og smakkaðu til. Þú gætir viljað hafa grautinn sætari eða salta hann aðeins meira til að dýpka súkkulaðibragðið.

Ef þú vilt gera grautinn að eftirrétti er frábært að hafa með honum þeyttan kókosrjóma, kókosflögur og kakónibbur. Hann er einnig dásamlegur með berjum og ávöxtum, hvort sem er í morgunverð eða eftirrétt.

Þeyttur kókosrjómi

Geymdu dós af kókosmjólk í ísskáp í minnst einn sólarhring.

Opnaðu dósina án þess að hrista hana eða hvolfa henni.

Skafðu þykka hlutann ofan af með matskeið og færðu yfir í skál.

Þeyttu eins og hefðbundinn rjóma í 1-2 mínútur.

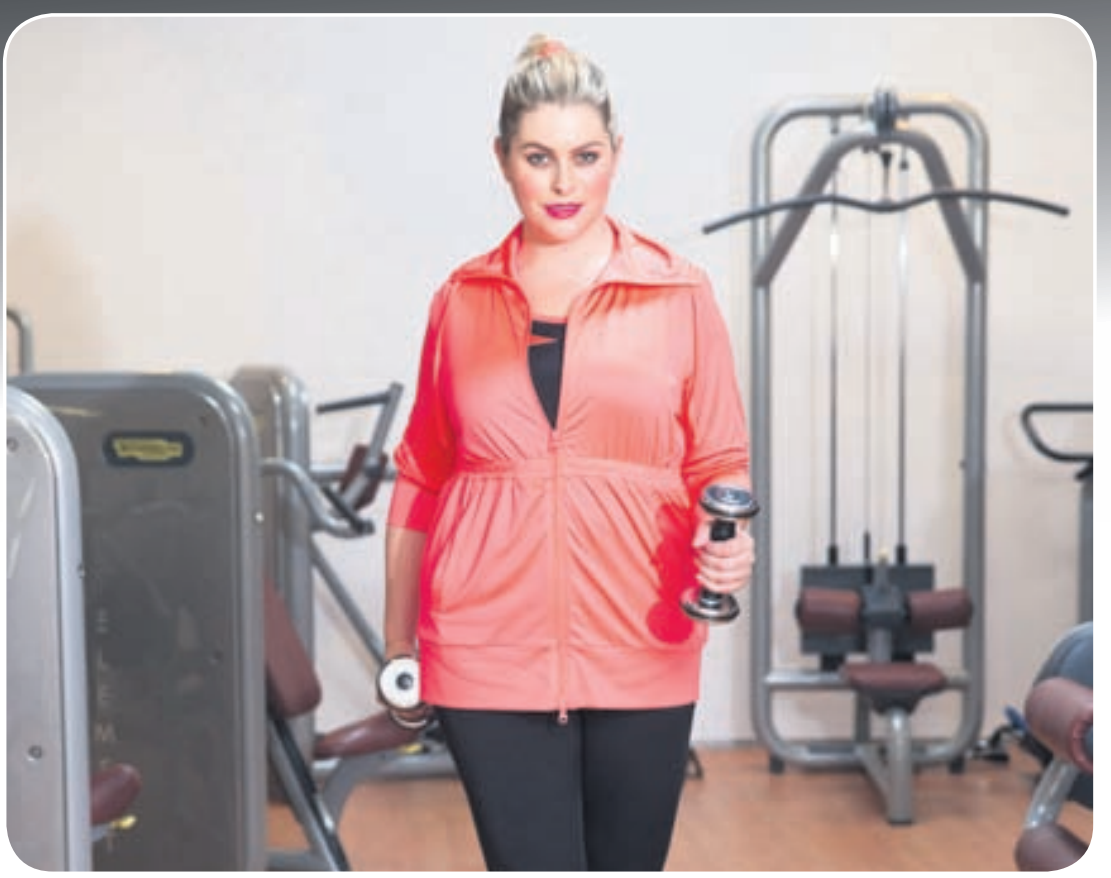
Þennan rjóma má bragðbæta með vanillukornum eða borða eins og hann kemur fyrir. Hann heldur sér vel og geymist vandræðalaust í nokkra daga í ísskáp. Vatnið sem eftir verður í dósinni má svo nota í súpur, sósur eða drykki!

Vandaður fatnaður í stærðum 42-52

yoek

-20%

kynningarafsláttur af æfingafatnaði frá Yoek



hjá Hafnhildi

• Sími 581 2141

HEFUR BROTIÐ MÚRA FYRIR FATLAÐA

STEINUNN ÁSA ÞORVALDSDÓTTIR hefur síðastliðin ár barist gegn fordómum í garð fatlaðs fólks og staðalímyndum, meðal annars með sjónvarpsþáttagerð, kennslu í Háskóla Íslands og starfi sínu á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Steinunn Ása Þorvaldsdóttir er löngu orðin þjóðþekkt fyrir vaska framgöngu sína í sjónvarpi. Undanfarin misseri hafa þættirnir Með okkar augum verið sýndir í Ríkissjónvarpinu við miklar vinsældir. Steinunn og félagar hennar sjá bæði um dagskrárgerðina sjálfa sem og tæknivinnuna að stórum hluta. Hugmyndafræðin á bak við þáttagerðina er að sýna fram á að í hópi fatlaðra séu margir hæfileikaríkir einstaklingar en einnig að vinna gegn staðalímyndum og fordómum gagnvart fólki með fötlun af einhverju tagi. „Ég finn og sé að þátturinn hefur víkkað sjóndeildarhring almennings og álit á fötluðu fólki. Ég er viss um að með þessum þætti þá brutum við múra fyrir fatlað fólk og komum af stað eins konar byltingu til hins betra fyrir okkur," segir Steinunn. Þátturinn hefur hlotið töluvert mikla athygli og margar viðurkenningar, hann var meðal annars tilnefndur til Edduverðlaunanna á síðasta ári. Líf Steinunnar hefur breyst eftir tilurð þáttanna og lendir hún reglulega í því að fólk stoppi hana úti á götu til að spjalla. „Mér finnst skemmtilegt þegar fólk þekkir mig úti á götu og kemur að tali við mig enda finnst mér gaman að tala við fólk um heima og geima," segir hún og bætir við að þáttagerðin hafi gert henni svo gott. „Ég er orðin sjálfsöruggari og sterkari en nokkurn tímann áður."

Fann dauðann á mér

Steinunn er fædd og uppalin í Vesturbænum og er nýflutt á heimaslóðir eftir mikið flakk. Í fyrsta skipti á lífsleiðinni býr hún ein. „Það tók mig óratíma að finna þessa íbúð en ég var heppin því að það eru 300 manns á biðlista eftir því að komast í félagslega íbúð. Ég bý í fyrsta skipti ein en ég bjó á Skólavörðustígnum með pabba áður en hann dó. Ég á þó marga góða að og fæ þá hjálp sem ég þarf," segir Steinunn.

Faðir Steinunnar lést í ágúst síðastliðnum en móðir hennar lést fyrir þremur árum. Banamein þeirra beggja var krabbamein. „Mamma var ótrúlega sterk, ákveðin og dugleg kona sem kenndi mér margt í lífinu. Foreldrar mínir voru mér mikil hvatning í lífinu og á ég þeim margt að þakka. Það líður ekki sá dagur að ég hugsi ekki til þeirra og biðji fyrir þeim," segir hún. Steinunn var stödd á tónleikum í Hallgrímskirkju kvöldið áður en faðir hennar dó. „Það var svo skrítið að það var eins og ég fyndi á mér að hann væri farinn. Ég sat í kirkjunni og fann allt í einu fyrir stingandi og djúpri sorg. Ég fann hvernig tárin spruttu út og ég gjörsamlega lamaðist af sorg. Sem betur fer voru vinir mínir með mér og hugguðu mig. Það var svo um nóttina sem hann dó," segir hún. Faðir Steinunnar var henni stoð og stytta og bjuggu þau tvö saman síðustu árin sem hann lifði. „Við vorum mjög náin og ég hugsa mikið til hans, sérstaklega þegar ég er að hugsa um eitthvað sem ég þarf svör við, þá velti ég því fyrir mér hverju hann hefði svarað og hvaða ráð hann hefði gefið mér. En ég verð víst að sætta mig við það að hann er farinn og það er eðlilegur hluti af lífinu," segir hún. Steinunn á einn bróður, Óskar Hrafn Þorvaldsson fjölmiðlamann. „Núna erum við systkinin bara tvö eftir. Óskar og konan hans eru mér mikill styrkur og reynum við að vera eins mikið saman og tími gefst til. Ég er bara orðin svo sjálfstæð og upptekin," segir hún og hlær eins og henni er einni lagið.

Steinunn Ása vinnur þessa dagana að uppbyggilegum verkefnum á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar.

Upplifði höfnun

Grunnskólaganga Steinunnar var henni erfið og kveið hún oft fyrir því að fara í skólann. „Mér fannst erfitt að fara í skólann þar sem ég var reglulega lögð í einelti, mér sárnaði það mjög mikið og þetta var ekki góður tími," segir hún. Steinunn óskaði þess heitast að fá að fara í almennan skóla en á þessum tíma var það ekki valkostur. „Ég vildi fá að fara í venjulegan skóla og fá þá aðstoð við nám en ekki vera í Öskjuhlíðarskóla, það var þá fyrst sem mér fannst ég vera öðruvísi og fann fyrir höfnun. Kennararnir reyndu þó að gera allt sem þeir gátu til þess að gera líf mitt betra en þetta var bara eins og það var, mér hefur aldrei fundist ég vera fötluð en kannski gerði þessi reynsla mig að þeim sterka karakter sem ég er í dag," segir Steinunn. Bjartari tímar tóku þó við þegar Steinunn hóf nám í Borgarholtsskóla á sérnámsbraut fyrir fatlaða. „Námið í Borgó hefur nýst mér mjög vel, þarna lærði ég stærðfræði, íslensku, að prjóna, að sauma og svo var ég eini nemandinn sem fékk að læra frönsku," segir hún.

Franskan er þó ekki eina tungumálið sem Steinunn hefur lært því að hún talar ítölsku reiprennandi. Á Ítalíu, nánar tiltekið í Feneyjum, bjó hún í tvö ár ásamt foreldrum sínum þegar faðir hennar vann þar í tölvufyrirtæki. Ásamt því að læra ítölsku lærði hún einnig skartgripagerð. „Það mætti segja að það hafi opnast fyrir hönnunarhæfileika mína á Ítalíu," segir Steinunn dreymin og hlær. „Ég hreinlega elska Ítalíu og allt sem við kemur því landi. Mig langar alveg óskaplega að snúa þangað aftur einn daginn og jafnvel halda hönnunarnámi áfram," segir hún.

Situr aldrei aðgerðalaus

Þessi unga og glæsilega kona sem mörgum er svo mikil fyrirmynd situr aldrei aðgerðalaus. Þessa dagana vinnur Steinunn að uppbyggilegum verkefnum á mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar og er að fjölmörgu að huga þar. Einnig hefur hún verið að kenna í fötlunarfræði í Háskóla Íslands. „Mannréttindi og aðbúnaður fatlaðra standa mér nærri. Í háskólanum kenni ég nemendum það hvernig á að umgangast fatlaða. Það er gert með virðingu og þekkingu. Sumir vita ekki hvernig þeir eiga að koma fram við fatlað fólk en maður á bara að koma fram við fatlað fólk eins og annað fólk, við erum bara ólík," segir Steinunn. Á milli þess sem Steinunn vinnur að því að breyta hugarfari gagnvart fötluðum semur hún ljóð, spilar listilega á píanó og syngur af hjartans lyst. Ný ástríða hefur svo látið á sér kræla í lífi Steinunnar en það er líkamsrækt og heilsusamlegt

SNJALLSÍMAR

FÖSTUDAGUR **31. OKTÓBER 2014**

Kynningarblað

Hefur sölu á iPhone 6 í dag

iStore í Kringlunni opnar fyrir sölu á iPhone 6-farsímanum og iPad Air 2-spjaldtölvum í dag klukkan 10. Nægt framboð er af símanum í versluninni að sögn Sigurðar Helgasonar, eiganda iStore, sem leggur áherslu á góða þjónustu. Hún felst meðal annars í því að allir þeir sem koma með síma eða tölvu í ábyrgðarmeðferð fá lánaðan iPhone eða iPad meðan á viðgerð stendur.

Sigurður Helgason hjá iStore með hvítan iPhone 6+ og svartan iPhone 6.
MYND/GVA

Nýi iPhone 6-síminn er eins og venjulega besti iPhone-síminn sem hefur komið út. Ekki nóg með það heldur hafa langflestir gagnrýnendur nefnt hann sem besta snjallsímann í dag," segir Sigurður Helgason, eigandi iStore í Kringlunni.

iPhone 6 er að mörgu leyti betrumbættur frá síðustu útgáfu. Hann er til dæmis stærri en áður og með betri skjá. iPhone 6 er 4,7" og iPhone 6+ er 5,5" en til samanburðar var iPhone 5 með 4". „Einstök myndavél er í símanum með sérstakri hristivörn sem hefur ekki sést annars staðar," segir Sigurður, en myndavélin er ljósnæmari og skartar Focus Pixel-tækni sem gerir sjálfvirkan fókus margfalt sneggri en á öðrum snjallsímum. Myndbandsupptakan er einnig mjög öflug, með hristivörn, og getur tekið tekið 240 ramma á sekúndu fyrir „slow motion" upptökur.

„Í símanum er fingrafaraskanni sem virkar mjög vel. Maður þarf ekki að ýta mörgum sinnum eins og í sumum öðrum símum," segir Sigurður og telur einnig upp betrumbætt batterí auk þess sem vinnsluhraðinn er mun meiri. „Snerpan er mun meiri en í öðrum símum. Gerð var könnun hjá Phonebuff með því að bera saman þrjá síma. Farið var í gegnum visst ferli í hverjum síma, opnuð forrit, farið inn á vefsíður og slíkt. Þá kom í ljós að heildarferlið í iPhone 6-símanum tók 1,54 mínútur meðan Samsung S5-síminn var nærri 2,58 mínútur að gera sömu hlutina," upplýsir Sigurður.

iPad Air 2 fæst í þremur litum.

Opnað klukkan 10

iStore hefur fengið stóra sendingu af iPhone 6-símunum og sala á þeim hefst í dag klukkan 10. „Við ákváðum að vera ekki með biðlista heldur selja öllum þeim sem kæmu inn í búðina," segir Sigurður og telur að þeir muni anna allri eftirspurn þennan fyrsta dag. „Fólk hefur sýnt símanum mikinn áhuga og mikið er spurt alla daga. Við erum með sýnishorn af 6+ uppi í búð sem er mjög vinsælt að handleika," segir hann glettinn.

iPhone 6 kostar frá 119.900 krónum upp í 164.900 fyrir allra stærsta 6+ símann.

Snilldar afþreyingartæki

Nýr iPad Air 2 kemur einnig í sölu í iStore í dag. „iPad Air 2 er hraðvirkari, þynnri og með betri myndavél en áður. Hann er með fingrafaraskanna og er fáanlegur í þremur litum," lýsir Sigurður og segir ekki að undra hve vinsæll iPad er orðinn. „Þetta er snilldar afþreyingartæki með öll samfélagsmiðlaforritin og tölvuleiki sem eru á pari við þá sem þú sérð í Playstation enda er grafíkin orðin svo góð. Það má finna öpp sem tengjast öllum áhugamálum auk þess sem iPad er mikið notaður í vinnu," segir Sigurður og nefnir að fyrirtæki tengi oft iPad beint við sölu- og bókhaldskerfi sín. „Læknar, flugmenn og jafnvel prestar nota iPad vinnu sinnar vegna og hann hefur minnkað skriffinnsku, sparað tíma og peninga."

iPad er í meiri mæli notaður sem vinnutölva. „Við erum að selja lyklaborð með íslenskum stöfum sem hefur algjörlega slegið í gegn. Bæði ráðuneyti og skólar hafa keypt þau af okkur og þau eru mikið notuð af ýmsum stofnunum og á Alþingi.

Verð á iPad Air 2 er frá 89.900 krónum og upp úr.

Fá iPhone meðan á viðgerð stendur

iStore býður upp á metnaðarfulla viðgerðarþjónustu. Lagt er upp úr því að allar viðgerðir taki sem stystan tíma, sem viðskiptavinir iStore eru stórhrifnir af.

„Þá lofum við því að þeir sem koma með iPhone, iPad eða Apple-tölvur í ábyrgðarmeðferð hjá okkur fái að láni iPhone síma, iPad og sambærilega Apple-tölvu á meðan beðið er," segir Sigurður, sem telur að iStore sé eina fyrirtækið á Íslandi sem lofi slíku. Sigurður bendir á að margir noti iPhone-símann mikið í starfi sínu og því geti orðið talsverð röskun þegar síminn þarf að fara í viðgerð. „Sérstaklega ef fólk fær lánaðan gamlan Nokia-síma sem hefur ekki sömu virkni. Með því að fá lánaðan iPhone hjá okkur getur fólk haldið áfram eins og ekkert hafi í skorist."

Fáðu **iPhone 6** í Kringlunni kl. 10 í dag.

Frítt hulstur fylgir með alla helgina og fyrstu 50 fá bíómiða fyrir tvo!

ATH. Okkar viðmið í þjónustu: Lánum iPhone, iPad eða Apple fartölvu á fyrsta degi ábyrgðarmeðferðar þér að kostnaðarlausu!

iStore Kringlunni

Við erum á 2. hæð, beint fyrir ofan Blómatorgið. Opið mán. - mið. 10-10.30, fim. 10-21, fös. 10-19, lau. 10-18, sun. 13-18 | S 566 8000 | www.iStore.is

EISA AWARD
Best Product 2014-2015
ADVANCED SMARTPHONE
LG G3

LG G3 – Væntanlega besti snjallsími í heimi

LG G3 hefur farið sigurför um allan heim og hefur hann selst í metfjölda eintaka og fengið eina bestu gagnrýni sem sími hefur fengið, jafnt erlendis og hér heima. LG fékk titilinn „Most innovative handset maker of the year 2014“.

LG G3 var svo byltingarkenndur að hann seldist í fimm sinnum meira upplagi þegar hann kom út í sumar í Suður-Kóreu en Samsung Galaxy S5 þegar hann kom út, en fyrir þá sem ekki vita er Suður-Kórea heimaland Samsung og LG,“ segir Guðni Kristjánsson, framkvæmdastjóri og eigandi Actus. „LG kom á óvart með útgáfu LG G2 í fyrra. Endaði með því að hann var valinn snjallsími ársins 2013 og nýtur hann mikilla vinsælda enn í dag. LG G2 er enn þá mjög öflugur snjallsími og ekki skemmir fyrir að við náðum frábærum samningum við LG um sérstakt verð á honum sem er nú í gangi hjá flestum endursöluaðilum fram til jóla.

KOSTIR NÝJA LG G3

„Quad HD“-skjáupplausn
Hröð myndavél
Frábær rafhlöðuending
Einfalt stýrikerfi
Glæsileg hönnun

LG G3 mögulega snjallsími ársins 2014

Sigurför LG heldur áfram því margir hafa nefnt LG G3 sem snjallsíma ársins 2014. „LG G3 var settur á markað í sumar og var fyrstur til að fá „Quad HD“-skjáupplausn en Samsung Galaxy S5 er með helmingi minni upplausn og Apple er að koma með fjórum sinnum minni upplausn í iPhone 6 miðað við LG G3.“

Hjá LG er lögð mikil áhersla á rafhlöðuendingu og eru allir snjallsímarnir frá LG með yfirburða rafhlöðuendingu sem dugar allan daginn og fyrir marga nokkra daga á einni hleðslu. „LG G3 er með hröðustu myndavélina sem skilar frábærum gæðum og er mjög einföld í notkun. Til að ná þessum hraða þurfti nýja tækni sem heitir „Laser Auto Focus“. Þessi tækni hefur ekki verið notuð áður í símtæki en henni svipar til laser-byssunnar sem lögreglan notar til að hraðamæla, sem sumir ættu að kannast við,“ útskýrir Guðni.

Ótrúlega einfaldir

Að sögn Guðna endurhannaði LG allt stýrikerfið í G3 og einfaldaði allt fyrir notandann. „Það má eiginlega segja að það sé ekkert sem ekki er hægt að aðlaga að þörfum hvers og eins í tækinu. Sem dæmi er búið að sameina mörg lík öpp og einnig getur notandinn valið að eyða út óþarfa öppum sem komu með tækinu upp úr kassa. Þessi valmöguleiki hefur ekki verið í boði áður og í mörgum tilfellum hefur notandinn þurft að sitja uppi með mörg óþarfa öpp sem flækjast fyrir og taka einnig upp geymslupláss og vinnsluminni.“

Slagorð LG G3 er „Simple is the new smart“ og LG leggur upp með einfaldleikann að vopni enda G2 og G3 með marga eiginleika sem einfalda hlutina til muna. Sem dæmi má nefna að þegar síminn hringir er nóg að taka hann upp og leggja hann að eyranu og hann svarar sjálfur.

LG að taka fram úr hinum?

„LG fékk titilinn „Most innovative handset maker of the year 2014“ á virtustu ráðstefnu símaframleiðenda MWC í Barcelona þar sem allir símarisarnir mæta og kynna sínar vörur. Þennan titil færðu ekki nema að þú sért að gera eitthvað framúrskarandi enda telja margir að LG sé búinn að taka fram úr hinum risunum,“ segir Guðni.

Guðni Kristjánsson

Nýtt LG G úr í nóvember

Fyrir stuttu kom út LG G Watch, sem er fyrsta snjallúrið sem skartar Android Wear-stýrikerfinu. Þetta þýðir að hægt er að nota úrið með öllum Android-símum með Android-útgáfu 4.3 eða hærra, Samsung Gear gengur til dæmis einungis við ákveðna Samsung-síma.

Fyrir utan að sýna tímann er úrið í grunninn framlenging af símanum, þar sem allar tilkynningar sem berast í símann birtast á úrinu. Hægt er að stjórna vissum smáforritum, til dæmis tónlistarspilaranum, með úrinu, svara símtölum og tölvupósti, skoða SMS og margt fleira. Í úrinu er einnig skrefateljari, tenging við öll helstu Google-smáforritin, raddleit í gegnum Google, skeiðklukka og margt fleira.

Ný útgáfa af LG G Watch, G Watch R, er væntanleg í verslanir á Íslandi um miðjan nóvember.

Það úr verður svipað fyrirrennara sínum að mörgu leyti, en verður sérstakt að því leytinu til að það verður hringlaga. Þetta er í fyrsta sinn sem skjár á snjallúri er alveg hringlaga. Kappkostað var að gera LG G Watch R líkara venjulegu úri en snjallgræju.

FYRIRTÆKJAGJAFIR

FÖSTUDAGUR **31. OKTÓBER 2014** | **Kynningarblað**

Jólagjafirnar skapaðar innanhúss

Fyrir jólin árin 2009 og 2010 gaf Íslandsbanki starfsmönnum sínum heimatilbúna matreiðslubók í jólagjöf. Starfsmenn bankans áttu uppskriftirnar í bókunum og var nær öll vinna þeirra unnin innan bankans af starfsmönnum. Matreiðslubækurnar vöktu mikla lukku meðal starfsmanna og elda margir þeirra reglulega úr þeim. Uppskriftirnar hafa einnig sést á dagatölum Íslandsbanka.

Það getur reynst höfuðverkur að finna jólagjafir handa fjölmennum og ólíkum starfsmannahópi fyrirtækja. Stjórnendur Íslandsbanka tóku þá ákvörðun árið 2009 að gefa starfsmönnum heimilislega og persónulega jólagjöf. Útkoman var heimatilbúin matreiðslubók sem innihélt uppskriftir vel þekktra matgæðinga úr starfsmannahópi bankans. Gerð bókarinnar fór að mestu leyti fram innanhúss og segir Guðný Helga Herbertsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslandsbanka, að bókin hafi slegið í gegn meðal starfsmanna. „Fyrr á árinu fór af stað mikil vinna við að finna jólagjöf handa starfsmönnum enda oft erfitt að finna gjöf sem hentar svo fjölbreyttum starfsmannahópi. Eftir að búið var að ákveða þetta var mikil leynd yfir verkefninu. Haft var samband við marga matgæðinga meðal starfsmanna sem tóku afar vel í hugmyndina."

Guðný Helga Herbertsdóttir, upplýsingafulltrúi Íslandsbanka.

Vinnan fór þannig fram að viðkomandi starfsmaður fann eina uppáhaldsuppskrift í fórum sínum. „Allir réttirnir voru eldaðir í heimahúsum og einn laugardag mætti hópurinn niður í höfuðstöðvar bankans þar sem réttirnir voru myndaðir með aðstoð matreiðslumeistara bankans. Starfsmenn komu með leikmuni að heiman til að nota við myndatökuna og starfsmaður innan bankans sá svo um að samræma textann frá hópnum."

Mikil aðsókn seinna árið

Verkefnið þótti takast svo vel að þetta var endurtekið ári síðar. Þá gafst öllum starfsmönnum kostur á að senda inn uppskriftir í bókina. „Fyrir seinni bókina barst okkur mikill fjöldi uppskrifta. Bæði hafði fyrri bókin slegið í gegn en síðan hafa ansi margir áhuga á mat og uppskriftum. Það er dæmigert hér innan bankans, og vafalaust víða, að starfsfólk deili spennandi uppskrifum þannig að þessi mikli áhugi kom okkur ekki á óvart. Þetta voru starfsmenn úr flestum deildum bankans, af báðum kynjum og á öllum aldri. Seinna árið myndaðist því mjög skemmtileg stemning kringum gerð bókarinnar enda vissu þá starfsmenn hvað var í vændum."

Starfsmenn bankans þessi jól voru á bilinu 1.000-1.100 að sögn Guðnýjar. Bækurnar hafa verið endurprentaðar og gefnar nýjum starfsmönnum sem hefja störf hjá bankanum. Uppskriftir beggja bóka voru auk þess nýttar á dagatöl þrjú ár í röð sem bankinn gaf viðskiptavinum sínum. „Uppskriftirnar fengu ekki síðri viðbrögð þar og hafa fjölmargir viðskiptavina okkar spreytt sig á þeim heima fyrir."

Starfsmenn bankans hafa verið duglegir að elda úr matreiðslubókunum að sögn Guðnýjar. „Sjálf hef ég prófað fjölmargar uppskriftir úr bókunum og aldrei orðið fyrir vonbrigðum. Það er skemmtilegt að elda vel heppnaða máltíð um kvöld og hitta svo þann sem átti uppskriftina í bókinni daginn eftir í bankanum."

Eldum & njótum var gefin í jólagjöf árið 2009 og Litríkt & lokkandi ári síðar. Báðar slógu þær í gegn.

Fiskiréttur í ofni með ólífum og pestó er einn rétta bókarinnar Eldum & njótum.

Jólastemning með vinnufélögum

Á jólahlaðborði vinnunnar í ár skulum við slökkva á snjallsímunum og sýna sessunautum okkar þá virðingu að eiga jólagleðina óskipta með þeim. Með því að taka fullan þátt í samskiptum og samkvæmisleikjum njótum við samverunnar til fulls.

Það setur spenning í andrúmsloftið að allir komi með eina litla jólagjöf til að opna við borðið. Þá eru gjafirnar númeraðar og sessunautar draga um númer við borðhaldið. Það sem úr pökkunum kemur geymir ætíð minningu um kæra samverustund í anda jóla.

Fyrirmyndar veisluborðhaldi tilheyra fjörlegar samræður og hressandi samkvæmisleikir. Leikgleðin þjappar fólkinu saman og því tilvalið að hafa fáein tromp uppi í erminni á meðan sjatnar í bumbunni á milli ferða á hlaðborðið.

■ Til að hrista saman hópinn er hægt að byrja á jólabingói sem geymir spurningar um matargesti við borðið. Spurningar gætu til dæmis verið: Hver fékk hæsta bónusinn í ár? Hver er nýkominn heim frá París? Hver hefur prófað fallhlífarstökk? Hver náði að fara á tónleika með Michael Jackson? Tveir fyrstu sem fá bingó hljóta verðlaun.

■ Látið hvern gest hafa fimm miða til að skrifa á fimm áramótaheit. Setjið alla miða í hatt og ruglið saman. Lesið því næst upphátt hvað stendur á hverjum miða og á meðan skrifa gestir hver þeir haldi að eigi hvert heit. Sá vinnur sem giskar oftast rétt.

■ Jólaboð forsetans. Matargestir ímynda sér að þeir séu í jólaboði hjá forsetanum og eigi að segja frá því hverjum var boðið. Sá fyrsti segir: Ég var í jólaboði hjá forseta Íslands og hitti þar dönsku drottninguna. Sá næsti endurtekur það sem sá fyrsti segir og bætir við einu nafni, til dæmis Christiano Ronaldo fótboltamann. Þannig er haldið áfram koll af kolli og einu nafni bætt við hjá hverjum sögumanni. Ef sögumanni mistekst, hann gleymir einhverju nafnanna eða breytir nafnaröðinni er hann úr leik og öll þau nöfn sem hann nefndi í runu nni, utan forsetans.

■ Hver er ég? Límið miða á enni matargesta með nafni frægrar persónu. Hver og einn þarf að komast að því hver hann er með því að spyrja já -og nei-spurninga. Fái þeir já mega þeir spyrja aftur, annars gengur spurnarréttur til næsta manns.

■ Botnaðu þetta! Semjið fyrriparta og setjið undir hvern disk. Hafið penna til taks og biðjið matargesti að botna kveðskapinn. Gaman er að láta gestina svo skiptast á vísum og lesa upp hver fyrir annan.

■ Óvænt óþekkt! Setjið miða undir alla diska áður en borðhald hefst. Skrifið notalega kveðju á flesta miðana og ósk um gott kvöld en á einn miðann skringileg fyrirmæli sem viðkomandi gestur þarf að framfylgja. Það gæti verið skilaboð um hlátursrokur á korters fresti, ítrekað gutlandi hálsskol úr glasi, þrotlausar umræður um fáránlega matarupplifun eða annað sem vekur furðu annarra matargesta. Í lok kvölds er ljóstrað upp um ástæðu þessarar undarlegu hegðunar.

Gaman er að lauma lítilli fyrirtækjagjöf í ætan súkkulaðipakka sem þennan.

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

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

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

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

Gerðu gjöfina þína eftirminnilega

Það sem gerir jólagjöf til starfsmanna eftirminnilega er hvernig hún er gefin.

1. Afhentu gjöfina persónulega: Gefðu hverjum og einum starfsmanni nokkrar mínútur á aðventunni og kíktu við á starfsstöðinni með jólagjöfina. Þetta er gott tækifæri til að hrósa fyrir vel unnin störf á árinu.

2. Kort: Láttu handskrifaða jólakveðju fylgja gjöfinni. Þetta er góð leið til að koma þökkum til skila til starfsmanna sem eru mikið á ferðinni og ekki auðvelt að ná í húsi.

3. Gerðu það persónulegt: Láttu eitthvað persónulegt eða skemmtilegt fylgja með. Ef starfsmenn eiga að fá kaffikrús mætti láta fylgja súkkulaði með til að laga heitt kakó eða persónuleg orðsendingu til hvers og eins.

4. Nytsamlegt: Gefið starfsmönnum eitthvað sem nýtist þeim allt árið. Hlutur sem á sinn stað á skrifborðinu minnir einnig daglega á hversu mikils þú metur framlag starfsmanna þinna.

5. Til minningar: Settu nafn, dagsetningu og merki fyrirtækisins á gjöfina. Þar með á viðkomandi starfsmaður ævarandi minjagrip um tímann hjá fyrirtækinu.

6. Útlit: Það skiptir máli hvernig pakkinn lítur út. Pakkaðu því gjöfinni inn í fallegan pappír. Innpökkuð gjöf sýnir starfsmönnum þínum einnig að þér er ekki sama.

Gefðu gjöf frá frægustu hönnuðum heims

Við hjá Epal hjálpum þér að velja réttu gjöfina fyrir þig og þitt starfsfólk.

- Mikið úrval
- Góð verð
- Fagleg ráðgjöf
- Frí innpökkun

Epal hefur boðið upp á faglega þjónustu og gæða vörur í 39 ár

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

Nánari upplýsingar veitir Arna í síma 568 7733 eða: arna@epal.is

Hönnun: Stella Design

Hönnun: Sigurjón Pálsson

GEORG JENSEN · ROSENDAHL · marimekko® · LAKRIDS · Joseph Joseph · normann COPENHAGEN · iittala · DESIGN LETTERS & FRIENDS

JÓLAGJAFIR GÓÐ LEIÐ TIL AÐ UMBUNA STARFSFÓLKI

Besta leiðin til að halda góðu og hæfileikaríku starfsfólki innan veggja fyrirtækisins er að halda því ánægðu. Einn liður í því gæti verið að umbuna starfsfólkinu fyrir góð störf og gefa því fallegar jólagjafir. Gjafirnar þurfa ekkert endilega að vera mjög veglegar eða kosta mikil fjárútlát heldur þarf starfsfólkið fyrst og fremst að vita að vinnuveitandanum er umhugað um það. Ef orðspor fyrirtækisins er gott og almennt vitað að stjórnendur þess koma vel fram við starfsfólkið gæti það jafnvel orðið til þess að hæft starfsfólk sækti í að koma og vinna þar.

EKKI ALLT GÓÐAR GJAFIR

Það getur verið sniðugt og gott fyrir viðskiptin að gefa starfsfólki sínu eða viðskiptavinum jólagjöf. Hins vegar getur það verið jafn slæmt ef gjöfin er ekki úthugsuð. Hér á eftir eru tvö dæmi um gjafir sem EKKI ætti að gefa.

Klæðnaður. Það er erfitt að hitta á bæði rétta stærð og að flíkin falli að smekk viðtakanda. Þetta kannski sleppur í litlum fyrirtækjum þar sem allir starfsmenn þekkjast mjög vel en að öðru leyti er of mikil áhætta að gefa klæðnað.

Allt of ódýr gjöf. Það má að sjálfsögðu finna eitthvað sem kostar fimm hundruð krónur og það er vissulega vel sloppið fyrir gefandann að finna eitthvað sem kostar lítið en ætli viðtakandinn yrði ánægður með gjöfina? Í þessu tilfelli er kannski bara betra að sleppa því að gefa gjöf.

Nærföt. Þetta segir sig næstum sjálft. Þessi er allt of persónuleg til þess að hún geti verið tengd vinnstaðnum á nokkurn hátt.

Gleðileg jól í jólagjöf

Fyrirtækjagjöf sem veitir von í sönnum jólaanda getur verið samskot starfsmanna til fjölskyldu í nauðum. Hægt er að hafa samband við Hjálparstarf kirkjunnar eða önnur góðgerðarfélög sem þekkja vel til og eru í samskiptum við fátækar fjölskyldur sem sjá ekki fram á að geta haldið jól né keypt jólagjafir handa börnum sínum. Jól eru fjárfrekur tími og sárt til þess að vita að íslensk börn fari í jólaköttinn eða fái ekki notið jólanna með jólagjöfum og jólatré. Skynsamlegt er að fá lista yfir það sem fjölskylduna skortir helst og miða framlag hvers og eins við hæfilega jólagjöf. Einn eða tveir úr vinnufélagahópnum gætu svo brugðið sér í jólasveinabúning og glatt börnin í fjölskyldunni með því að koma færandi hendi með gjafirnar heim að dyrum.

Það eitt er víst að starfmenn fyrirtækisins halda jól með gleði í hjarta því sönn sælutilfinning fylgir því að hafa átt þátt í því að gefa fátækum von um ógleymanlega gleðileg jól.

Jólin eru tími barnanna og á Íslandi ættu öll börn að eiga sömu möguleika á gleðilegum jólum.

ÍSLENSK GJÖF
FYRIR SÆLKERA

Falleg gjafakarfa með úrvali af bragðgóðum íslenskum ostum er tilvalin jólagjöf handa starfsfólki og viðskiptavinum.

Körfurnar eru afhentar í sellófani með fallegri slaufu. Einnig bjóðum við fallega ostakassa til að senda til viðskiptavina og starfsfólks innanlands.

Pantaðu ostakörfu á www.ms.is. Einfalt, fljótlegt og þægilegt.

www.ms.is

ENNEMM / SÍA • NM65109

LG G3

Þrír litir í boði

Þráðlaus hleðsla

LG TONE ULTRA
Hágæða þráðlaus tónlistarheyrnatól

LG G WatchR

Glæsilegasta snjallúrið á markaðnum

G Pad SERIES

Koma í þrem stærðum 7" 8" 10.1"

LG Símar

Alls ekki flókið mál að smíða app

Anna Rósa grasalæknir vildi miðla gagnlegum fróðleik um kryddjurtir og uppskriftum í snjallsíma og spjaldtölvur landsmanna. Þar sem hún kunni ekki að smíða app sjálf ákvað hún að læra það upp á eigin spýtur. Hún gaf út appið Kryddjurtir og uppskriftir í haust.

Fyrir nokkrum vikum kom á markað íslenska appið Krydd og uppskriftir, sem inniheldur fróðleik um kryddjurtir, lækningamátt þeirra og uppskriftir tengdar þeim. Það þætti ekki ýkja fréttnæmt ef ekki kæmi til sú staðreynd að höfundur þess, Anna Rósa grasalæknir, hafði engan bakgrunn á þessu sviði áður og sá um smíði þess ein. Hún segir upphaflegu hugmyndina hafa verið þá að auka vitund almennings um krydd og lækningamátt þess því hún sé sannfærð um forvarnargildi þess að nota kryddjurtir í mat.

„Mér fannst það svo skemmtileg tilhugsun að geta boðið upp á risastóra uppskriftabók í símanum sem gæfi fólki hugmyndir um hvernig það gæti notað krydd og eldað góðan mat. Ég kannaði málið og komst að því að dýrt er að láta sérhanna app fyrir sig hérlendis. Þar sem ég vildi hafa það ókeypis var mikilvægt fyrir mig að halda kostnaði í lágmarki. Ég prófaði því einfaldlega að gúggla „How to create an app“. Ég komst að því að mörg erlend fyrirtæki bjóða upp á alls konar einfaldar lausnir fyrir þá sem vilja gera þetta sjálfir. Eftir að hafa skoðað vandlega möguleikana sem boðið var upp á valdi ég eitt af þessum fyrirtækjum.“

Auðveld vinna

Ólíkt því sem flestir halda er vinnuferlið á bak við app af þeirri gerð sem Anna Rósa smíðaði, alls ekkert erfitt. „Í raun getur hver sem er smíðað svona app. Hins vegar tók nokkra mánuði að setja allt efnið inn því það er nokkuð umfangsmikið. Þar má til dæmis finna yfir 110 mataruppskriftir og eins er fjallað um lækningamátt nánast allra kryddtegunda sem fást á Íslandi.“

„Mér fannst það svo skemmtileg tilhugsun að geta boðið upp á risastóra uppskriftabók í símanum,“ segir Anna Rósa grasalæknir.

Hún segist hafa valið útlit appsins sjálf en það innihélt góðar leiðbeiningar um hvernig vinna ætti með myndir og aðra grafík. „Raunar má segja að appið mitt sé nokkuð einfalt og því ekki þörf á neinum sérhönnuðum lausnum með tilheyrandi kostnaði.“

Þótt búið sé að setja appið á markað er vinnunni við það ekki lokið. „Það skemmtilega við svona app er að hægt er að bæta endalaust við efni. Frá því það kom út hafa allmargar uppskriftir bæst við og ég stefni á að bæta við reglulega. Eins hef ég möguleika á að bæta við og breyta flokkum að vild. Þannig er til dæmis eftir að bæta við nokkrum kryddtegundum þegar tími vinnst til.“

Krydd og uppskriftir kostar ekkert og má nálgast í Play Store fyrir Android-síma og spjaldtölvur og App Store fyrir síma og spjaldtölvur frá Apple.

Betri aukahlutir
Á betra verði
Allt fyrir síma og spjaldtölvur!

Class 4 Micro-SD minniskort
32GB kr. 3.990.-
SanDisk
SanDisk á heima í Símabæ!

Class 10 Micro-SD
með SD breytistykki
32GB kr. 6.495.-
64GB kr. 11.995.-

Nýtt - Alvöru beltistöskur
fyrir flesta snjallsíma
Kr. 2.990.-
Hannaðar á Íslandi eftir kröfum
viðskiptavina Símabæjar!
Handsaumaðar í Póllandi

Töskur og hylki fyrir
allar spjaldtölvur
Kr. 4.990.-

Nýtt - Bluetooth Bazooka
Landsins besta úrval af
Bluetooth hátölurum
fyrir síma og tölvur
Kr. 49.990.-

Rafhlöður
Hleðslutæki
Varaaflgjafar
Töskur/hylki
Bílafestingar
Gagnakaplar

símabær.is

Ármúli 38 - Opið mán-fös 9-18 & 11-15 laugardaga - Sími 587-4200

Flekinn, nátthrafninn og ég

Í hugarfylgsnum mínum er engin ró

ég reyni að finna leið

leið sem er grýtt og löng

ég ætla út í fjöru og finna flekann og sigla af stað

ég finn ég ólga og brenn og ég hugsa áfram

sigli flekanum um stund og þegar því lýkur mun ég sofna áhyggjulaus

ég veit að ég er nátthrafn sem dreymir um fegurð og svífur um

himnakórinn kom þú með flekann minn og lát mig hvílast í nótt

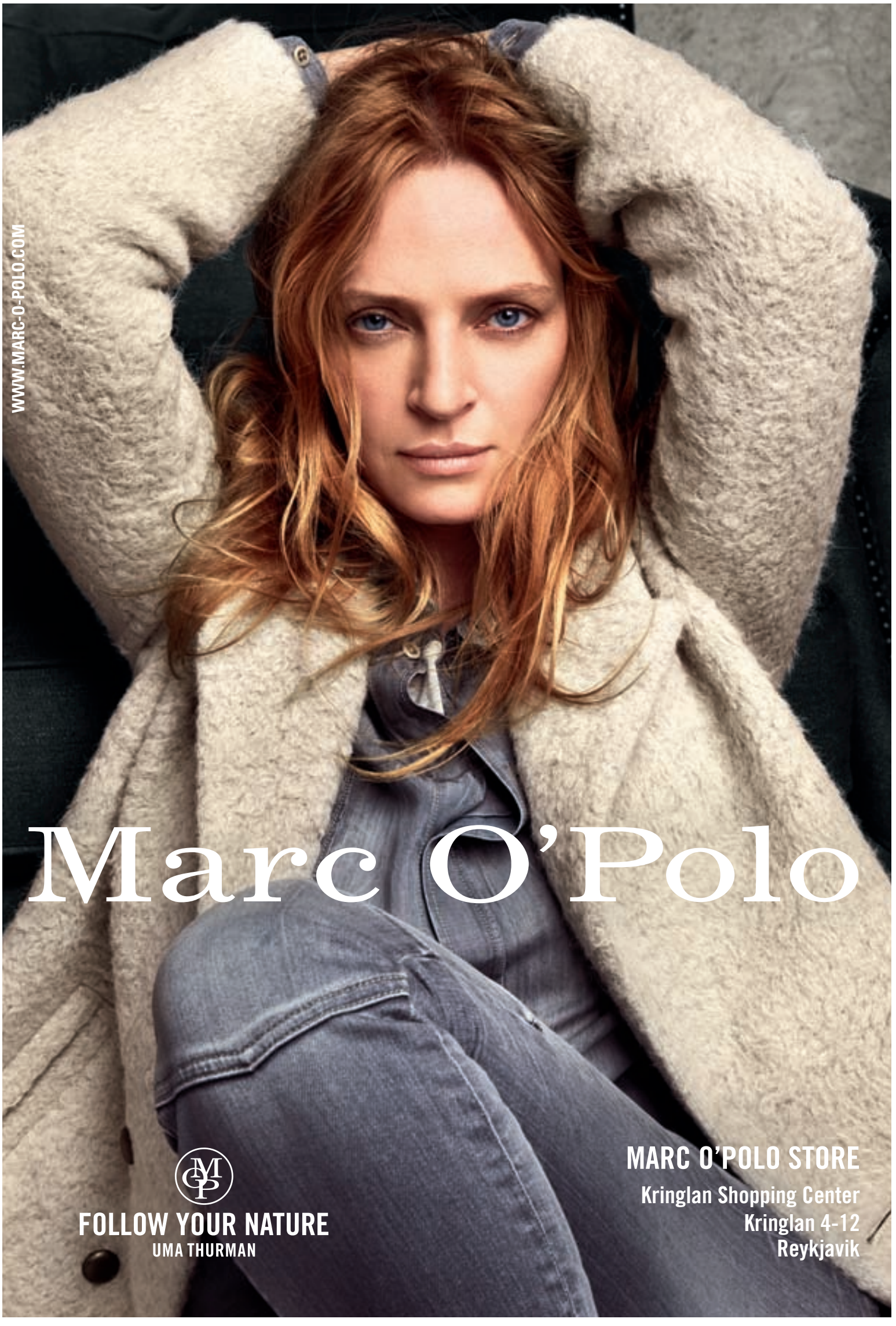
Steinunn Ása Þorvaldsdóttir

„Mér fannst erfitt að fara í skólann þar sem ég var reglulega lögð í einelti, mér sárnaði það mjög mikið og þetta var ekki góður tími.“

mataræði. „Þar sem ég fæddist með svokallað Williams-heilkenni þá fylgir því ákveðinn slaki í vöðvum og orkuleysi. Ég ákvað því að prófa að reyna að breyta mataræðinu og fara í líkamsrækt,“ segir hún. Steinunn finnur mikinn mun á sér eftir að hún tók heilsuna föstum tökum og mætir reglulega til þjálfara. „Hún Birna, þjálfarinn minn, er alveg yndisleg og segir mér alltaf að ein hreyfing á dag komi manni í lag. Ég mæti reglulega til hennar og held matardagbók,“ segir Steinunn og viðurkennir að hún sé svolítill sælkeri en dagbókin haldi henni á beinu brautinni.

MYNDAALBÚMIÐ

Steinunn elskar að vera i miðbænum. Félagarnir í Með okkar augum. Steinunn er vinamörg.



FATASKÁPURINN

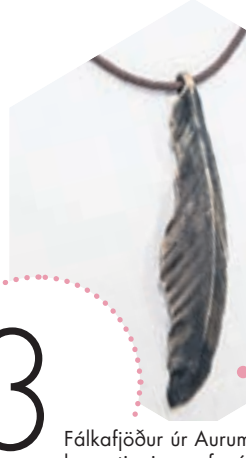
SAGA SIGURÐARDÓTTIR LJÓSMYNDARI

Saga Sig er þekkt fyrir fallegan og einstakan stíl. Hún opnaði fataskápinn fyrir Lífið og sýndi okkur uppáhaldshlutina sína.

„Ég versla helst við íslenska hönnuði, fataskápurinn minn samstendur af Jör, KALDA, Aftur, Hildi Yeoman og REY. Flíkurnar frá þeim eru mjög vandaðar og svo bæti ég við vintage úr Nostalgíu og Spúútnik. Svo finnst mér gaman að kaupa mér skó í 38 þrepum eða frá Miista. Vil frekar versla sjaldnar en þá vandaða og fallega hönnun.“

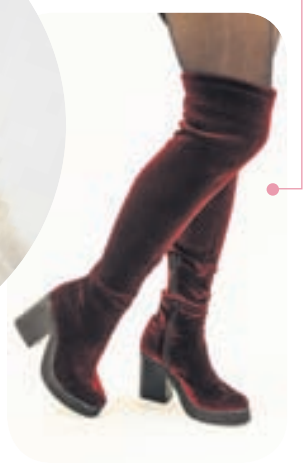
1 Peysa sem mamma prjónaði; mamma er dugleg að prjóna peysur á mig, algjör listakona.

2 Rauðu Miista-stígvélin mín. Ég elska há stígvél, þessi eru þægileg og ég á þau bæði í rauðu og sægrænu, er í „sample“-size, sem er stærð 37, svo ég fæ oft gefins skó frá skóhönnuðum sem ég vinn með, þessi eru frá Miista.

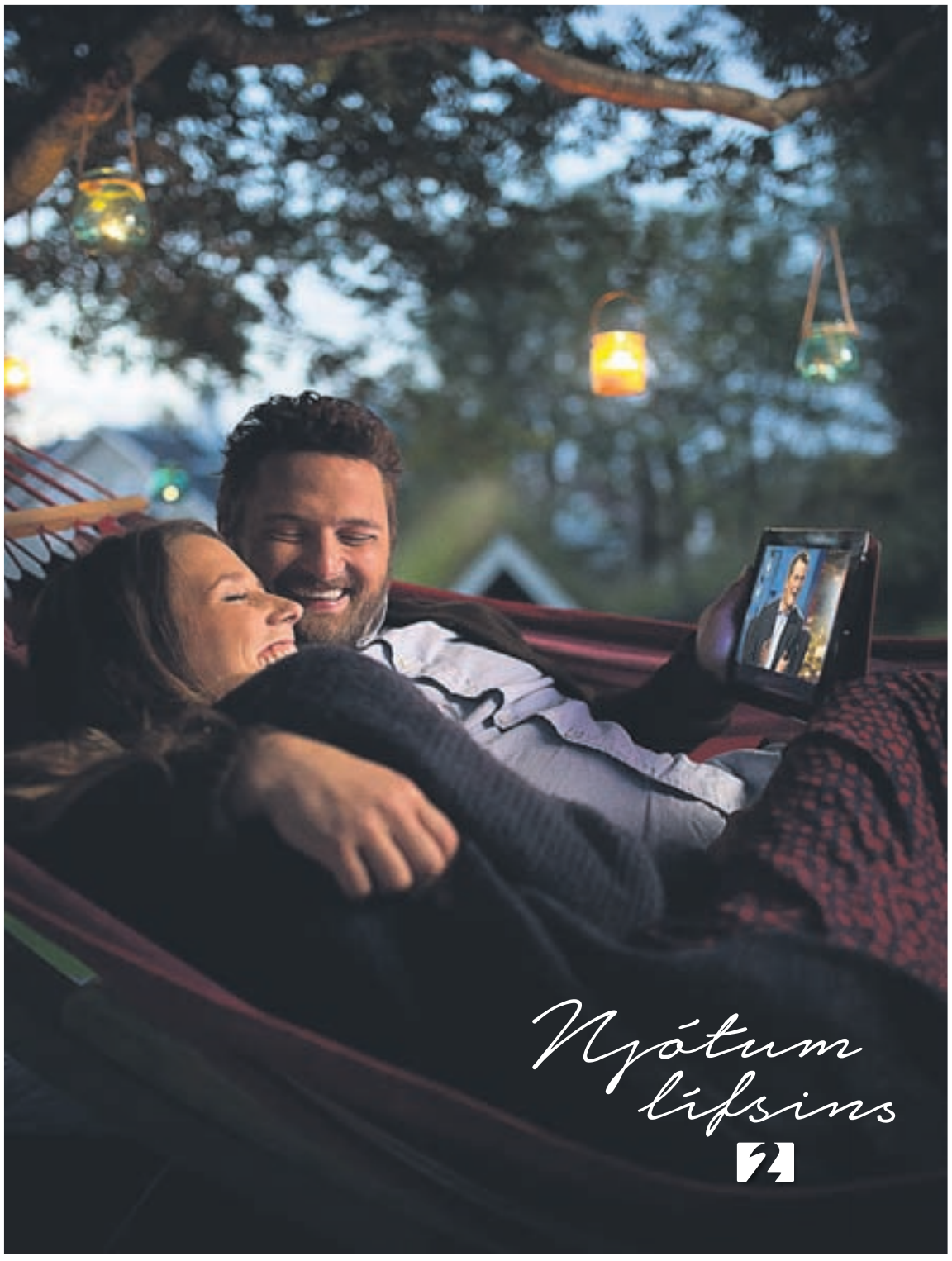


3 Fálkafjöður úr Aurum; Bjarni kærasti minn gaf mér menið í afmælisgjöf.

4 Hvíti úlfapelsinn minn; keypti þennan fallega pels í Nostalgíu, ótrúlega fallegur og hlýr og elska að hann er með hettu, er aldrei kalt þegar ég er í þessum.



5 Miu Miu-gleraugun mín; mig var búið að langa í þau lengi, að eignast gleraugu sem fara mér og ég elska lögunina á þeim.



10 SPURNINGAR

Ari Bragi Kárason tónlistarmaður, bæjarlistamaður Seltjarnarness og landsliðsmaður í spretthlaupi

MYND/ARNOLD BJÖRNSSON

EIGUM AÐ HJÁLPAST AÐ Í ÞESSU LÍFI

1. Þegar ég var ungur langaði mig aldrei að verða tónlistarmaður, miklu frekar gullsmiður.

2. En núna er ég tónlistarmaður og langar eiginlega ekkert að vera gullsmiður.

3. Ég mun eflaust aldrei skilja fólk sem nennir að vera pirrað og neikvætt því það græðir ekkert á því.

4. Ég hef ekki sérstakan áhuga á fótbolta, sudoku, cupcakes og U2.

5. Konur eru stórhættulegar.

6. Ég hef lært að maður á alls ekki að eyða peningum sem maður á ekki.

7. Ég fæ samviskubit þegar ég eyði ekki tíma með fjölskyldunni minni.

8. Ég slekk á sjónvarpinu þegar ég fæ mér sjónvarp því þá fyrst get ég slökkt á því.

9. Um þessar mundir er ég mjög upptekinn af því að spila á trompetinn, æfa spretthlaup og hafa gaman.

10. Ég vildi óska þess að fleiri vissu af því hvað það er mikilvægt að hjálpa öðrum því við erum öll í þessu lífi saman og við eigum að hjálpast að því lífið getur oft verið erfitt.

AUGLÝSING: ARTICA KYNNIR

CLINIQUE-HREINSIBURSTINN – JÓLAGJÖFIN Í ÁR

Íslendingar eru fljótir að tileinka sér nýjungar. Nýi hreinsiburstinn frá Clinique seldist upp á örfáum dögum hjá fyrirtækinu þegar hann kom til landsins nýlega. Ný sending er að koma til landsins. Segja má að þetta verði jólagjöfin í ár.

Guðlaug Jóna Matthíasdóttir, sérfræðingur hjá Clinique, segir að hreinsiburstinn sé sérstaklega einfaldur í notkun. „Þetta er algjör nýjung á markaðnum. Burstinn er notaður í 30 sekúndur á morgnana og aftur á kvöldin. Hann er með tímastilli og slekkur sjálfur á sér þegar þessar sekúndur eru liðnar. Með burstanum fylgir hleðslutæki en það þarf einungis að hlaða hann einu sinni á ári miðað við notkun tvisvar á dag," útskýrir Guðlaug og bætir við að andlitshreinsunin verði miklu dýpri og húðin fallegri þegar burstinn er notaður.

„Hreinsiburstinn, Clinique Sonic System, fjarlægir dauðar húðfrumur og húðin verður slétt og mjúk. Ég hef sjálf notað burstann og finn mikinn mun á húðinni. Á burstanum eru hvít hár og græn. Þessi grænu eru þéttari og frekar hugsuð fyrir nef, enni og höku, það er T-svæði andlitsins. Fyrstu vikuna er rétt að nota burstann einu sinni á dag en síðan er í lagi að nota hann tvisvar."

Guðlaug segir að tækið sé hannað fyrir stúlkur og konur á öllum aldri en ekkert síður fyrir karlmenn. „Það geta allir notað burstann til að hreinsa andlitið. Það tók mig ekki nema tvö skipti að ná tökum á því hvernig hann vinnur. Burstinn er mjög einfaldur í notkun. Maður bleytir hann undir volgu vatni eða tekur hann með í sturtu. Hann er fullkomlega vatnsheldur. Það má setja hreinsisápu á hárin og leyfa síðan burstanum að vinna sjálfum. Hann titrar í stað þess að fara í hringi en vegna þess ertir hann ekki húðina og allra viðkvæmustu húðgerðir þola hann vel. Sjálf er ég með mjög viðkvæma húð og var stressuð fyrst þegar ég prófaði hann. Núna get ég ekki verið án hans. Húðin er miklu ferskari og betri. Auk þess finnst mér hún sléttari," segir Guðlaug.

Til að ná hámarks árangri með burstanum er mælt með því að nota þriggja þrepa kerfið frá Clinique. Það er sápa, andlitsvatn og rakakrem. „Þetta er hin fullkomna blanda til að nota með burstanum, allt mjög góðar vörur sem henta öllum húðgerðum," segir Guðlaug.

Hreinsiburstinn er hannaður af húðsjúkdómalæknum og hefur náð gríðarlegum vinsældum víða um heim frá því hann kom á markað. Burstinn er eilífðareign en gott er að skipta um hárin á nokkurra mánaða fresti. Ekki er ætlast til að burstinn sé notaður annars staðar á líkamanum en á andlit og háls.

„Það er mjög þægilegt að hreinsa andlitið með burstanum. Snyrtistofur sem nota Clinique-snyrtivörur nota hreinsiburstann með góðum árangri. Burstinn er ekki ofnæmisvaldandi og hreinsar húðina mun dýpra en venjuleg hreinsiefni," segir Guðlaug. „Burstinn fjarlægir óhreinindi og mengun úr húðinni, förðunarvörur og sólvarnarefni. Virknin eykur endurnýjun frumna í húðinni sem verður frískari og geislandi. Fólk er virkilega ánægt með árangurinn sem kemur fljótt í ljós. Húðin verður silkimjúk og hrein," segir Guðlaug.

Guðlaug Jóna Matthíasdóttir, sérfræðingur hjá Clinique, sýnir hvernig burstinn leikur við andlitið. MYND/GVA

VETRAR-
SPRENGJA

31. okt. til og með 4. nóv. á skíðabúnaði

Allt að
50%

Takmarkað magn
ekki missa af þessu

Einnig
hjálmar og
bakhlífar

Opið alla helgina!
20% afsláttur
af öðrum vörum

Íslensku
ALPARNIR
HREYFING • KRAFTUR • ÁNÆGJA
Faxafeni 8 · 108 Reykjavík
sími 534 2727 • e-mail: alparnir@alparnir.is • www.alparnir.is

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is

SAFT

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

Fyrirsætan Anja Leuenberger í jakka og buxum frá Zara.

Amber Venz Box með Ray Ban-sólgleraugu, með tösku frá Givenchy og í blússu frá sama merki.

Fyrirsætan fyrrverandi Jasmine Hemsley í bol og pilsi frá Matthew Williamson.

TÍSKA KÖFLÓTT Á GÖTUM LUNDÚNA

Klassískt köflótt mynstur hefur verið áberandi á tískuvikunum í haust. Lundúnabúar hafa svo sannarlega ekki látið þessa tískubylgju fram hjá sér fara og köflóttur fatnaður hefur verið áberandi í götutískunni þar.

Gestur á tísku-vikunni í Lundúnum í köflóttu.

Gleraugnahönnuðurnn Moo Piyasombatkul með sólgleraugu eftir sig sjálfa, í jakka frá Simone Rocha og buxum frá Ashish.

Stílistinn Estelle Pigault með Chanel-tösku, í pilsi frá Boohoo og skyrtu frá Primark.

Berfin Aydin smart í köflóttu.

KONUKVÖLD Í COSMO

Skemmtilegt konukvöld

á morgun laugardag frá 19 – 22

Heiðar Jónsson kemur og hjálpar ykkur að velja rétta dressið.
Kristín Stefánsdóttir frá No name sýnir allt það nýjasta í förðun.

Happdrætti – Léttar veitingar

20% ***afsláttur af öllum vörum***

Kaupauki:

Allar konur sem versla fá armband að eigin vali.

Sjáumst hressar
Stelpurnar í Cosmo

COSMO
Kringlunni

Heilsugengið er þáttaröð sem sýnd er á Stöð 2 á fimmtudagskvöldum.

BRAGÐGOTT THAI CURRY AÐ HÆTTI SOLLU

Leikkonan Aníta Briem kom í heimsókn til Heilsugengisins í þættinum sem sýndur var á Stöð 2 í gærkvöldi. Solla Eiríks bjó til einstaklega bragðgott og hollt thai curry fyrir Anítu.

2 dl vatn
3 dl kókosmjólk
1 tsk. grænt karrýmauk
1 hvítlauksrif, pressað
2 cm biti fersk engiferrót, smátt söxuð
3-4 límónulauf
1 stöngull sítrónugras

500 g grænmeti, skorið í passlega bita. (120 g gulrætur, 120 g paprika, 120 g blómkál, 120 g sætar kartöflur).

200 g soðnar svartar baunir
½ tsk. salt
1 hnefi ferskur kóríander

Setjið vatn, kókosmjólk, grænt karrý mauk, hvítlauk, engifer, límónulauf, sítrónugras í pott, hrærið í og látið suðuna koma upp. Bætið grænmeti útí og látið malla í um 10 mín. eða þar til grænmetið er byrjað að mýkjast. Klippið ferskan kóríander yfir og berið fram með grænu salati.

METSÖLULISTI
Bókabúðar Máls og menningar

1. Drón – Halldór Armand
2. Iceland small world – Sigurgeir Sigurjónsson
3. Vonarlandið – Kristín Steinsdóttir
4. Koparakur – Gyrðir Elíasson
5. Kvíðasnillingarnir – Sverrir Norland
6. Hans Jónatan – maðurinn sem stal sjálfum sér – Gísli Pálsson
7. Freyja Dís – Birgitta Sif
8. Leitin að Blóðey – Guðni L. Benediktsson
9. Kata – Steinar Bragi
10. Gula spjaldið í Gautaborg – Gunnar Helgason

22. - 28. október 2014

BÓKABÚÐ MÁLS & MENNINGAR
LAUGAVEGI 18

Sykurinn er ávanabindandi, fitandi og næringarlaus. Hreint út sagt eitur í of miklu magni.

ÚLFUR Í SAUÐARGÆRU

Sykur hefur mikið verið til umfjöllunar undanfarnar vikur og mánuði enda ekki að ástæðulausu, þetta er eitt mest notaða efni í matvælaframleiðslu í heiminum í dag og er notað í mun fleiri vörur en mann grunar.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
Umsjónarkona Lífsins

Margir hafa tekið áskorun um að reyna að skera niður sykurneyslu en það hefur mörgum reynst þrautin þyngri þar sem hann er að finna í nánast flestöllum framleiddum matvörum í einu eða öðru formi. Það er eitt að taka út augljósan sykur svo sem sælgæti, gos og sætabrauð en þegar hugmyndir eru um að halda lengra birtist fjall í fjarska sem nánast vonlaust er að klífa.

Sykur er notaður í það margar matvörur að það væri nær að gera lista yfir matvörur sem sykurinn er ekki í og hvað þá gervisykur.

Skoðið innihaldslýsinguna

Sykur er góður, já við vitum það, en hann gefur líka fallega áferð, meiri fyllingu í matinn og sælutilfinningu eftir átið. Er það ekki hin fullkomna samsetning, ekki satt? Jú, því miður er það alveg hárrétt. Sykurinn á sér líka svartar hliðar sem eru þessum ljósu yfirsterkari. Hann er ávanabindandi, fitandi, næringarlaus, hreint út sagt eitur í of miklu magni og hann felur sig allstaðar.

Matvælaframleiðendum og matvælainnflytjendum er skylt að vera með innihaldslýsingu á matvörum á Íslandi. Með því að skoða innihaldslýsinguna er hægt að sjá heildarmagn sykurs í vörunni og yfirleitt líka í hverjum skammti eða í hverjum 100 grömmum.

Í innihaldslýsingum á að telja upp allt sem sett er í vöruna. Fyrst það sem mest er af og síðan koll af kolli eftir minnkandi magni, þannig að ef um er að ræða vöru þar sem sykurinn er ofarlega á listanum þá inniheldur varan líklega mikinn sykur. Það sama gildir um matvælaframleiðendur erlendis og á eftirtöldum lista er að finna hin mörgu nöfn og andlit sykurs sem gott er að hafa í huga næst þegar þú lest aftan á innfluttar matvælapakkningar.

„Það er eitt að taka út augljósan sykur svo sem sælgæti, gos og sætabrauð en þegar hugmyndir eru um að halda lengra birtist fjall í fjarska sem nánast vonlaust er að klífa. Sykur er notaður í það margar matvörur að það væri nær að gera lista yfir matvörur sem sykurinn er ekki í“

ENSK HEITI YFIR SYKUR

Brown sugar
Cane juice
Cane syrup
Confectioners' sugar
Corn sweetener
Corn syrup
Dextrose
Fructose
Fruit juice concentrates
Glucose
Granulated white sugar
High-fructose corn syrup
Honey
Invert sugar
Maltose
Malt syrup
Molasses
Raw sugar
Sucrose
Syrup

Birna Gísladóttir er sölu- og markaðsstjóri hjá Icecare sem flytur inn Active Liver en töflurnar styðja við niðurbrot fitu í þörmum, bæta meltinguna og stuðla að eðlilegri lifrarstarfsemi.

LIFIR ÞÚ LÍFI ÞÍNU TIL FULLS?

Fita er ekki bara bundin við maga, rass og læri. Hún getur einnig sest innan í líffærin og fita í lifrinni getur haft slæm áhrif á líðan.

Starfsemi lifrarinnar hefur mikið að segja um líkamlegt heilbrigði og hefur lifrin mikla þýðingu fyrir efnaskiptin. Það geta verið margar ástæður fyrir því að fita safnast upp í lifrinni. Það getur verið vegna áfengisneyslu en það getur einnig verið vandamál hjá fólki í yfirþyngd. Þreyta og þróttleysi geta verið merki þess að mikið álag er á lifrinni.

Nýtur þú lífsins of mikið?

Þegar lífinu er lifað til fulls er auðvelt að finna fyrir því og það sést á fólki. Nú má fá hjálp til þess að minnka það að sögn Birnu Gísladóttur, sölu- og markaðsstjóra hjá Icecare, sem flytur inn Active Liver. „Active Liver styður við niðurbrot fitunnar í þörmunum, bætir meltinguna og stuðlar að eðlilegri lifrarstarfsemi. Dagsdaglega leiðir fólk almennt ekki hugann að lifrinni. Hún gegnir þó mikilvægu hlutverki varðandi efnaskipti og niðurbrot á fitu. Of mikið af kolvetnum, of mikið áfengi og feitur matur valda of miklu álagi á starfsemi lifrarinnar og gallframleiðslu.“

Kirsten var með dæmigerð einkenni þess að fita hefði safnast upp í lifrinni. Hún var í ofþyngd, oft uppþembd, með meltingarvandamál og „svampkennda“ húð. Auk þess var hún oft þreytt. Kirsten fékk tækifæri til að prófa nýju Active Liver-töflurnar og eftir þriggja vikna notkun varð hún undrandi. „Húðin á mér er betri og pokarnir undir augunum hafa minnkað. Ég geisla og lít heilbrigðari út. Ég er mjög ánægð og hef ekki sömu löngunina í óhollan mat, áfengi, sætindi og kaffi. Það leikur enginn vafi á því að mér líður miklu betur. Ég er í náttúrulegri vímu. Jurtatöflurnar eru góðar fyrir lifrina og meltinguna. Áður fyrr fann ég að meltingin var ekki í lagi en maður finnur ekki eins mikið fyrir því ef lifrin starfar ekki eðlilega. Þess vegna hafði ég ekki leitt hugann að því hversu mikilvæg lifrarstarfsemin er fyrir aukna vellíðan.“

„Matur sem neytt er nú á dögum inniheldur meira af kolvetnum en matur sem forfeður okkar neyttu. Við erum ekki vön þeim. Of stór skammtur af kolvetnum miðað við prótein gerir lifrinni erfitt að viðhalda eðlilegum efnaskiptum og niðurbroti á fitu. Sem betur fer er það ekki einungis prótein sem getur örvað lifrarstarfsemina,“ segir Birna.

Leyndarmálið um Active Liver

Active Liver inniheldur náttúrulegt jurtaþykkni, sem er þekkt fyrir að örva virkni lifrarinnar og gallsins og efnið kólín sem er mikilvægt fyrir fitubrennslu og hjálpar til við að minnka fitu sem getur safnast fyrir í lifrinni.

Léttist um tvær fatastærðir

„Eftir að ég tileinkaði mér heilbrigðari lífsstíl, með því að taka inn Active Liver-töflurnar með kvöldmatnum, finn ég fyrir aukinni vellíðan. Ég hef farið niður um tvær fatastærðir og skipt út fataskápnum. Það er frábært,“ segir Kirsten.

Kirsten hefur minni löngun í óhollan mat, sætindi, kaffi og áfengi eftir að hún fór að taka Active Liver-töflurnar.

Active Liver og allar hinar vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

ALLT ANNAÐ LÍF

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

Soffía Káradóttir ákvað að prófa Femarelle síðasta vetur þegar hún sá umfjöllun í blöðum þar sem önnur kona lýsti ánægju sinni með vöruna. „Ég var að byrja á breytingaaldrinum og vildi ekki nota hormóna. Ég fann fyrir hitakófum, vaknaði á nóttunni, fann fyrir fótaóeirð, skapsveiflum og vanlíðan í líkamanum. Eftir aðeins tíu daga notkun á Femarelle voru öll einkennin horfin. Nú sef ég samfelldum svefni, finn ekki fyrir hitakófum lengur eða fótaóeirð. Ég finn fyrir meiri vellíðan og er með mun betra jafnvægi í líkamanum. Femarelle gerir það mikið fyrir mig að ef ég gleymi að taka töflu þá finn ég strax fyrir því þegar það hefur gerst.“

Soffía mælir hiklaust með Femarelle við vinkonur sínar. „Ég veit af einni vinkonu minni sem hætti á hormónum og notar Femarelle í dag. Ég mæli einnig með glöðu geði með því að aðrar konur á breytingaaldrinum prófi Femarelle því að ég gæti ekki ímyndað mér hvernig mér liði í dag ef ég hefði ekki kynnst því, þvílíkt undraefni.“

FITUBRENNSLA Á NÁTTÚRULEGAN HÁTT

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

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

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

Framleitt og prófað í Skandinavíu

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

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

UMBYLTING Á HEILSU

Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum (Probiotics). Öflug vörn fyrir þarmaflóruna sem hentar öllum aldri.

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

OFURFRÆIÐ KÍNÓA

Kínóa (e. quinoa) er mjög næringarríkt og glútenlaust fræ. Það inniheldur meira prótein en nokkurt annað kornmeti, er með gott jafnvægi af öllum átta nauðsynlegu amínósýrunum og er því tilvalið fyrir grænmetisætur.

Það eru til mismunandi tegundir af kínóa. Það er oftast hvítt, svart eða rautt að lit. Kínóa er góður kostur í stað hrísgrjóna og er frábært sem meðlæti, í grauta, súpur, í buff og í salat.

5 ÁSTÆÐUR TIL ÞESS AÐ BORÐA KÍNÓA

1. Kínóa inniheldur hollar fitusýrur og er því gott fyrir hjartað og heilsuna.
2. Vegna þess hve trefjaríkt það er, er það talið geta hjálpað til við að lækka kólesteról.
3. Kínóa inniheldur mörg næringarefni sem eru mikilvæg fyrir framleiðslu rauðra blóðkorna. Það inniheldur meðal annars járn, E-vítamín og B-vítamín.
4. Kínóa er með lágan sykurstuðul, sem hjálpar til við að halda jafnvægi á blóðsykri í líkamanum. Það hentar því mjög vel fyrir sykursjúka einstaklinga.
5. Kínóa er einnig ríkt af steinefnum. Það inniheldur kalk og magnesíum og er því gott fyrir bæði beinin og taugakerfið.

IÐA

METSÖLULISTI IÐU

22.10.14 - 29.10.14

1 **Ástríkur og víkingarnir**
Goscinny & Uderzo

2 **Fuglaþrugl og naflakrafl**
Þórarinn Eldjárn

3 **I Hate Dolphins**
Hugleikur Dagsson

4 **Maðurinn sem stal sjálfum sér**
Gísli Pálsson

5 **Skrímsli í myrkinu**
Áslaug Jónsdóttir o.fl.

6 **Kata**
Steinar Bragi

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

8 **Fangi himinsins**
Carlos Luiz Zafón

9 **Þín eigin þjóðsaga**
Ævar Þór Benediktsson

10 **Litli prinsinn**
Antoine de Saint-Exupéry

Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

Gott er að hafa í huga að hafa þær snyrtivörur, sem þú þværð ekki af eða liggja lengi á líkamanum, sem hreinastar.

ÞEKKTU EFNIN Í SNYRTIVÖRUNUM

Lífið kikti á nokkur algeng innihaldsefni í snyrtivörum og skoðaði hvað það er sem við berum á okkur. Listinn er langt frá því að vera tæmandi og ættu snyrtivöruunnendur að hafa augun opin.

Húðin dregur til sín allt að sextíu prósent af því sem borið er á hana. Flestar konur, og karlar, nota fjöldann allan af snyrtivörum daglega. Húðin er hreinsuð og á hana eru borin krem. Því næst tekur við farði, púður, kinnalitur, maskari, blýantur og varalitur. Allar þessar vörur innihalda fjöldann allan af efnum sem yfirleitt þarf orðabók til þess að skilja. Það er sífellt verið að rannsaka þessi efni og niðurstöðurnar geta verið misjafnar og þeim ber ekki alltaf saman. Efni með flókin nöfn þurfa ekki alltaf að vera hættuleg og snyrtivörur sem merktar eru „natural“ eru það oft ekki. Úrval af náttúrulegum og lífrænum snyrtivörum verður þó sífellt betra og eru þær snyrtivörur yfirleitt lausar við skaðleg efni. Gott er að hafa í huga að hafa þær snyrtivörur, sem þú þværð ekki af eða liggja lengi á líkamanum, sem hreinastar svo sem húðmjólk, farða og varalit.

Tocopherol

Betur þekkt sem E-vítamín og er því fituleysanlegt. Er andoxandi og rakagefandi ásamt því að vera rotvarnarefni. Vinnur gegn öldrun húðarinnar og styrkir collagen- og elastín-framleiðslu húðarinnar. Getur valdið kláða, en er yfirleitt hvorki ofnæmisvaldandi né hættulegt.

Formaldehyde

Betur þekkt sem formalín. Er upprunalega litlaust gas, en er í vökvaformi í snyrtivörum. Langalgengast í naglalakki og naglaherði, en finnst einnig í sjampói, vörum til þess að slétta hár eins og Brazilian blowout. Var talið hættulaust, en ef það er í vöru sem inniheldur triethanolamine (TEA), diethanolamine (DEA), eða monoethanolamine (MEA) getur það valdið ertingu í húð. Nokkrar rannsóknir sýna fram á að efnið geti verið krabbameinsvaldandi.

Benzones

Sólarvörn sem ver gegn UV-geislum. Viðheldur einnig lit og ilmi í snyrtivörum. Finnst í flestum sólarkremum og í farða, dagkremi og primer sem innihalda sólarvörn. Efnið hefur verið mjög umdeilt þar sem það brotnar niður þegar það kemst í snertingu við sólarljós, smýgur inn í húðina og situr eftir þar. Er talið ofnæmisvaldandi og ekki ráðlagt fyrir exemsjúklinga.

Alcohols

(Cetyl alcohol, Stearyl Alcohol, Ceteareth 20)

Má ekki rugla saman við etanól eða própanól, sem er þurrkandi. Notað sem bindiefni til þess að blanda saman vatni og olíu og virkar einnig mýkjandi. Er algengast í hárnæringu og djúpnæringu. Í dag er það unnið úr kókosolíu eða pálmafeiti, en áður fyrr var það unnið úr sæði hvala.

Glycerols

(Glyceryl Oleate, Glyceryl Stearate, Glyceryl Cocoate)

Virkar sem bindiefni eða þeyta í kremum og bindur raka í húðinni. Er sykra sem er oftast unnin úr plöntum, eins og til dæmis aloe vera-plöntunni. Það eina sem ber að varast við þessa sykru er að nota of mikið af henni, því vegna mjög svo rakabindandi eiginleika þá getur of stór skammtur haft þveröfug áhrif.

Paraben

Ein umdeildustu innihaldsefni í snyrtivörum fyrr og síðar. Paraben eru rotvarnarefni og finnast meðal annars í jarðarberjum og bláberjum. Fjöldi rannsókna hefur verið gerð á efnunum og eru niðurstöðurnar misjafnar. Efnin eru talin krabbameinsvaldandi en þau hafa fundist í brjóstakrabbameinsæxli og voru lengi tengd við notkun svitalyktareyðis. Aðrir vilja meina að efnin séu skaðlaus þeim sem ekki hafa aðra húðsjúkdóma eða hafa ofnæmi fyrir þeim. Það er talið að eftir því sem fleiri paraben-efni eru saman í einni vöru þeim mun skaðlegri séu þau.

„Efni með flókin nöfn þurfa ekki alltaf að vera hættuleg og snyrtivörur sem merktar eru „natural“ eru það oft ekki.

Þungmálmar

Þungmálmar eins og blý (e. lead), kvikasilfur (e. mercury), arsenik og króm (e. chromium) eru mjög algeng í varalitum og glossi, en þeir eru taldir mjög krabbameinsvaldandi. Ekki virðist vera samasemmerki á milli hvort varan er dýr eða ekki. Misjafnt er eftir merkjum hversu mikið magnið er og hve margar tegundir eru í hverri vöru.

nettoline

DANSKAR INNRÉTTINGAR

Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM, GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.

STERKAR OG GLÆSILEGAR

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

BETRI STOFAN

Opið: Mán. - föst. kl. 09-18 Laugardaga kl. 11-15

Friform

Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • friform.is

Instagram

Milkingalmonds

instagram.com/milking-almonds

Dásamlega fallegar og stílhreinar myndir af girnilegu grænmetisfæði frá danska ljósmyndaranum Trine Rank. Hún heldur einnig úti heimasíðunni Milking Almonds en þar er að finna uppskriftirnar að réttunum hennar sem birtast á Instagram. Trine leggur áherslu á að réttirnir séu aðgengilegir og bragðgóðir.

Pinterest

All Roads

www.pinterest.com/allroads

All Roads er textílvinnustofa í Los Angeles. Hún er í eigu Roberts Dougherty and Janelle Pietrzak. Hann er trésmiður og hún hefur unnið í fataiðnaðinum í tíu ár, meðal annars fyrir Anthropologie. Í dag er hún textílhönnuður í fullri vinnu. Saman búa þau til stórkostslega fallega list og sameina vinnu sína með þráðum, viði og málmum. Úr verða ótrúlega falleg vefnaðarverk, húsgögn og innsetningarlist. Pinterest-síðan þeirra er yfirfull af frábærum hugmyndum, fallegum myndum úr öllum áttum og þeirra sérstöku list. Algjörlega þess virði að fylgjast með þessum tveimur.

twitter

Tara Stiles

@TaraStiles

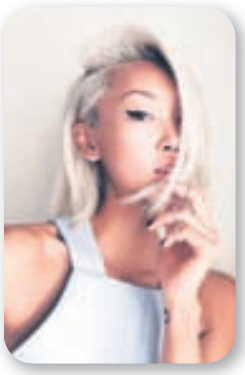
Þegar Tara er ekki að kenna jóga er hún að ferðast um heiminn og vinna að hinum ýmsu verkefnum með risum eins og Reebook og Deepak Chopra. Hún er fyndin og skemmtileg, aldrei of alvarleg til þess að gera grín að sjálfri sér. Hún er dugleg að deila myndum og skoðunum á síðunni sinni og svarar oft aðdáendum sínum. Mjög skemmtilegt Twitter fyrir alla sem hafa áhuga á jóga.

BLOGGARINN SMART HVERT SEM HÚN FER

Vanessa Hong

thehautepursuit.com

Vanessa Hong er fyrrverandi fyrirsæta og heilinn á bak við hið stórvinsæla blogg TheHautePursuit. Hún hefur verið mikið á flakki síðustu ár en er nú búsett í New York. Hún byrjaði að blogga af því að henni leiddist í vinnunni og vinir hennar hvöttu hana til þess að nýta allan tímann og orkuna sem fór í það að hugsa og tala um tísku til þess að búa til tískublogg. Hún tók ráðum vina sinna og nýtur þess að geta fengið útrás fyrir sköpunargáfu sína á bloggið. Hún hætti í vinnunni sem hún var í þegar tækifærin fóru að streyma inn og vinnur hún í dag eingöngu við það að sinna blogginu og öllu sem því tengist. Stíllinn hennar er töffaralegur og mínímalískur á sama tíma og hún er alltaf smart, hvort sem hún er í Peking, New York eða Kanada, en það eru staðirnir sem hún flakkar helst á milli.



GRAM

HEIMILISTÆKJADAGAR Í FÓNIX

20% afsláttur

FÓNIX

Hátúni 6a • 105 Reykjavík • Sími 552 4420 • www.fonix.is

EINSTÖK JÓLAUPPLIFUN
Á LAVA

Jólin hefjast á veitingastaðnum LAVA, Bláa Lóninu, með ævintýralegu jólahlaðborði sem verður í boði allar helgar frá 8. nóvember til og með 14. desember.

Lifandi tónlist verður í höndum tónlistarmannanna Gunnars Ólasonar og Herberts Viðarssonar.

Verð er **9.200 kr.** á mann. Innifalið er fordrykkur, einstök matarupplifun og boðskort í Bláa Lónið.

Borðapantanir í síma 420 8800 eða á sales@bluelagoon.is

BLUE LAGOON
ICELAND

Domino's
1011 Fljótlegt og þægilegt
ICELANDAIR
Coca-Cola
SPORT 2 enski boltinn

AÐEINS 145 KR. Á HVERN LEIK
EF ÞÚ ERT MEÐ NET OG HEIMASÍMA HJÁ 365

SPORT 2

Baráttan um Manchester á sunnudag!

Það verður sannkölluð knattspyrnuveisla á sunnudag þegar erkifjendurnir mætast í Manchester. Wayne Rooney, markahæsti maður í sögu þessara einvíga, er mættur aftur eftir þriggja leikja bann og ætlar sér ekkert nema sigur. Manuel Pellegrini og lærisveinar eru hins vegar vel skipulagðir og hafa titil að verja í ár. Hver verður hetjan í Manchester?

Ekki missa af þessum stórleik!

Stórleikir í nóvember:

2. nóv. Man. City–Man. Utd.
8. nóv. Liverpool–Chelsea
9. nóv. Swansea–Arsenal
22. nóv. Man. City–Swansea
22. nóv. Arsenal–Man. Utd.
30. nóv. Tottenham–Everton

Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!

Stöð 2 Sport 2 auk 3 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 8.990 kr. á mán. Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!

8.990 kr. + 0 kr.

Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Enska pakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.

ÞÚ SPARAR 3.490 KR. Á MÁN. Net og heimasími fylgir með áskrift

Fáðu þér áskrift! 365.IS

smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá **9-17**

Allar smáauglýsingar vikunnar á **visir.is**

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

SJÁLFSKIPTUR- 4X4

SUZUKI SX4. Árg. 2008, ekinn 72þ.km. sjálfskiptur. 4X4. Einn eigandi - eðal eintak! Verð 2.280þ. Rnr.126003. Er á staðnum - Bílalíf.

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

BÍLASALA REYKJAVÍKUR

LAND ROVER Defender 110 new. Árgerð 2010, ekinn 50 P.KM, dísel, 6 gírar.Tilboðsverð 5.490.000. ásett 6.290.000 Rnr.430816.

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

STÓRA BÍLASALAN

Toyota Yaris Hybrid Active - Nýir bílar Árgerðir 2014. Sjálfsk. Bakkmyndavél o.m.fl.. Verð frá 2.990.000kr. Raðnúmer 134415. Sjá nánar á www.stora.is

Toyota Land Cruiser 150 VX Árgerð 2012. Ekinn 48þ.km. Sjálfsk. Leður o.m.fl.. Gott eintak sem er á staðnum. Verð 9.490.000kr. Raðnr 156317. Sjá nánar á www.stora.is

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ A-LINER EXPEDITION

ÚTSALA, A-liner Expedition, Léttur toppur, Ísskápur, Truma, álfelgur ofl, ATH aðeins 1 stk eftir á þessu frábæra verði, Verð aðeins 2.490.000kr, Er á staðnum hjá okkur,

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

HEKLA
REYKJANESBÆ

TOYOTA Avensis wagon sol. Árgerð 2005, ekinn 159 P.KM, bensín, sjálfskiptur.Ásett verð 1.390.000 TILBOÐ 1.190.000. Rnr.140052.

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

iP
INTERPORT

SUZUKI GRAND VITARA PREMIUM. Árgerð 2012, ekinn 75 P.KM, bensín, 5 gírar. Verð 3.590.000. Tilboð 3.290.000.

JEEP WRANGLER UNLIMITED SPORT. Árgerð 2011, ekinn 134 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.150.000. Tilboð 4.250.000.

HYUNDAI SANTA FE II. Árgerð 2013, ekinn 51 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Tilboð 4.700.000.

HYUNDAI IX35 GLS. Árgerð 2013, ekinn 59 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.290.000. Tilboð 3.990.000.

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

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

100bilar.is
bílasala

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

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

Bílar til sölu

Seldur.is

KAUPUM BÍLA HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

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

BMW 318 árg 03 ek. 133 þ beinsk. mjög vel með farinn. leður og topplúga Verð 1.290 þ. Uppl 8687752

250-499 þús.

EYÐIR LITLU - TILBOÐ 320 ÞÚS!

OPEL ASTRA-G 1,2 ECOTEC árg ,01 ek.151 þús, 5 dyra, bsk, heilsársdekk, sk. 15 tímakeðja, eyðir mjög litlu, ásett verð 450 þús TILBOÐ 320 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni i 36 man s.841 8955

500-999 þús.

TILBOÐ 690 ÞÚS - VÍSLÁN Í BOÐI

CITRON C4 2006 ek,152 þús, bsk, sk.15, góð vetrardekk, mjög góður bíll sem lýtur vel út, ásett verð 890 þús TILBOÐ 690 þús möguleik á 100% vísaláni í 36 man s.841 8955

FRÁBÆR 4X4 Í SNJÓINN !

MMC Outlander 4x4. bensín. árg ,05. ek 121þús. bsk. sk ,15. glæný vetrardekk. ný tímareim. flottur og vel útbúinn bill. ásett verð 1.290þús. Tilboðsverð 990þús stgr. vísaláni í boði. uppl í s:659-9696

EINN EIGANDI FRÁ UPPHAFI.

Toyota Aygo 1.0 árg ,06. ek 135þús km. skoðaður ,15. bsk, 5d, mjög eyðslugrannur bíll. Tilboðsverð aðeins 690þús. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

TILBOÐSVERÐ 699ÞÚS STGR !!!

Audi A6 2.4 árg ,01. ek. 187þús km. station. sjálfsk. nýsk. ný vetrardekk. smurbók ásett verð 1.190þús. Tilboðsverð aðeins 699þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

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

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ 800 ÞÚS.STGR!!

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

Sendibílar

568 5000
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Varahlutir

SMÁPARTAR.IS

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Prif 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.

Búslóðaflutningar

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

SENDIBILL.IS

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna - Pípulagnir
Raflagnir - Málningavinna
Múrviðgerðir - Flísalagnir
Hellulagnir - Jarðvinna
Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu.
Uppl. í síma: 820 8888

TRÉSMÍÐI

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

- Snjómokstur á bílaplönum fyrir fyrirtæki og annað.
- Gref fyrir dreni og skolpi.
- Fjarlægi efni og kem með nýtt.
- Erum einnig með heitt vatn, komum með það á byggingarsvæði og bræðum einnig plön og heimkeyrslur.

Vönduð vinnubrögð.
S. 863 1291. Geymið auglýsinguna

ELDRI MÚRARI

Eldri múrari óskar eftir múrverki td. múra bílskúra, kjallara, einnig flísalögn. S. 866 3175

STRÚCTOR BYGGINGAPJÓNUSTA EHF.

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908-6116

Ástir, fjármál & heilsa.

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is

FORD Expedition Limited Metan. Árgerð 2006, ekinn 165 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.380.000** Tilboðsverð 1.790.000. Rnr.282129.

NISSAN Pathfinder SE. Nýskr. 11/07, ekinn 190 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 3.190.000** Tilboðsverð 2.190.000. Rnr.151703.

MMC Pajero DID 33". Nýskr. 03/06, ekinn 265 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 2.690.000** Tilboðsverð 1.990.000. Rnr.120438.

DACIA Duster 4x4. Nýskr. 06/13, ekinn 61 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 2.850.000.** Rnr.142497.

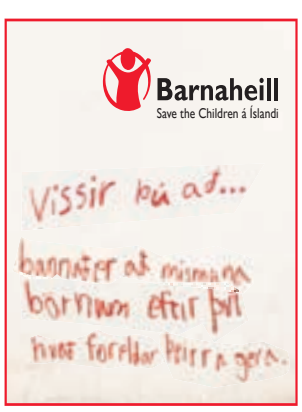
VOLVO S60. Nýskr. 10/06, ekinn 121 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.190.000.** Rnr.282104.

RENAULT Clio Comfort. Nýskr. 06/08, ekinn 107 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 1.290.000.** Rnr.142264.

BMW 325i. Nýskr. 12/04, ekinn 118 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.490.000.** Rnr.281780.

Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



tilkynningar

FJÁRMÁLA- OG EFNAHAGSRÁÐUNEYTIÐ

Rafrænir reikningar frá 1. janúar 2015

Frá og með 1. janúar 2015 skulu allir reikningar til ríkisstofnana vegna kaupa ríkisins á vöru og þjónustu vera með rafrænum hætti. Ákvörðunin um að taka upp rafræna reikninga frá og með 2015 var kynnt í febrúar sl. Hún er í samræmi við gildandi samninga við birgja um fyrirkomulag reikninga.
Fjármála- og efnahagsráðuneytið og Ríkiskaup hafa einnig gefið út yfirlýsingu um viðskiptakjör ríkisins sem skulu gilda við kaup ríkisstofnana á vöru og þjónustu, í tilvikum þar sem engir samningar eða samkomulag gilda um viðskiptin. Þar er meðal annars kveðið á um rafræna reikninga.
Allar nánari upplýsingar eru á vef Fjársýslu ríkisins, en einnig er hægt að hafa samband við stofnunina sé upplýsinga óskað.

Vefsíða: http://www.fjs.is/
Póstfang: postur@fjs.is
Sími: 545-7500

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.

Friggjarbrunnur 51

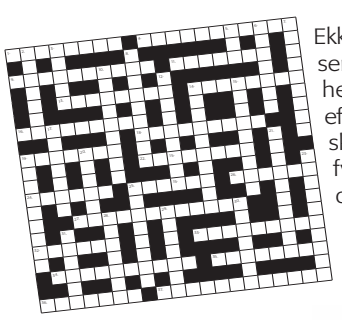
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi fyrir Úlfarsárdals vegna lóðarinnar nr. 51 við Friggjarbrunn. Í breytingunni felst m.a. fjölgun íbúða úr fimm í tíu, nýta þakrými sem íbúðarrými með inndreginni þakhæð, hækka nýtingarhlutfall og fjölga bílastæðum í kjallara.
Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14**, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 – 16:15, **frá 31. október 2014 til og með 12. 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 skipulagsviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 12. desember 2014. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti**.

Reykjavík 31. október 2014
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

Krossgáta í helgarblaðinu



Ekki missa af krossgátunum sem birtast vikulega í helgarblaðinu. Þær eru efnismiklar, fjölbreyttar og skemmtilegar áskoranir fyrir unnendur góðra orðaþrauta.

Í verðlaun verður vegleg gjafakarfa að verðmæti 5.000 kr. frá Te og Kaffi.

Allt sem þú þarft

KEYPT & SELT

Til sölu

NÝJAR VÖRUR
Pallíettutoppur 5.990,- Stretch gallabuxur stærð 36-52 margir litir 7.990,- Ponch mörg munstur margir litir 7.990,- Eyrnaband 2.990,- til 3.990,- Erum á facebook Súpersól Hólmaseli 2 Seljahverfi 567-2077 587-0077 Opið 10-22 alla virka daga Laugardaga 12-18

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

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

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. 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.

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Húsnæði óskast

Óska eftir aðstöðu fyrir fótaaðgerðastofu. Er búin að vinna við fagið í 17.ár. Áhugasamir hafi samband í síma 8616819.

Sumarbústaðir

HÚS TIL FLUTNINGS
Sumarhús/söluskáli/aðstöðuhús. 66 ferm, vandað hús til flutnings, ramagn, hitaveituofnar, þétt og fínt hús. Get sent fleiri myndir. Er á stór Reykjavíkursvæðinu. Verð 3,4 millj. Uppl. í s. 820 5181.

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

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

GARÐAPJÓNUSTA ÍSLANDS

Leitar að hörkuduglegum vönum manni í hellulagnir og garðvinnu. Mikið af verkefnum í vetur. Góð laun fyrir réttan aðila.

Upplýsingar í s. 844 6547

LOFTORKA REYKJAVÍK EHF

Óskar eftir mönnum sem eru vanir að leggja steinlagnir.

Loftorka Reykjavík ehf, upplýsingar í síma 565 0875 eða 892 0525

SJÓMENN

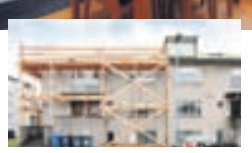
Útgerðaryrirtæki óskar eftir að ráða vana sjómenn, stýrimenn, VMK menn, vélstjóra og vinnslustjóra. Útgerðin rekur frystitogara og uppsjávarskip.

Umsóknir sendist á tjonusta@365.is merkt „sjómenn"

REYKJANESBÆR / HAFNARFJÖRÐUR
Vantar vana menn í mótauppslátt, einnig vantar grana og gröfumann. Uppl. í s. 840 6100 Páll.

FJARÐARBAKARÍ - KORNIÐ
óskar eftir starfsfólki í 60% starf á virkum dögum. Framtíðarstarf í boði. Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is

fasteignir



Mávahlíð

Sérhæð á fyrstu hæð

Falleg sérhæð 105,6 m² að stærð
Þrjú góð svefnherbergi
Opið eldhús í borðstofu
Endurbætur á þaki, falla á seljendur
Vinsæl staðsetning

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

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

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 -

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 1. nóv
12:35 Newca. United - Liverpool
14:50 Arsenal - Burnley
14:50 Chelsea - Q. Park Rangers
Sunnudagur 2. nóv
13:20 Man.City - Man. United
15:50 Aston Villa - Tottenham

HLJÓMSVEITIN KLETTAR

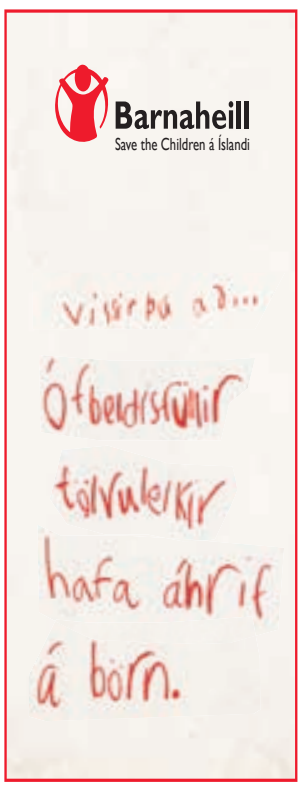
RÚNAR ÞÓR, RÚNAR VILBERGS, SIGGI ÁRNA OG BJÖRGVIN GÍSLA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi



STÓR OG LÍTIL LOFTLJÓS

Vnr. 52237510-1
CADIZ loftljós, hvítt eða svart, 35 cm.
6.995 kr.

KLÚBB verð **3.495 kr.**
Almennt verð 4.995 kr.

Vnr. 52246001-2
RANEX VERA loftljós, svart eða hvítt.

Vnr. 52240367
KAFFA loftljós, svart.
4.995 kr.

KLÚBB verð **2.995 kr.**
Almennt verð 4.995 kr.

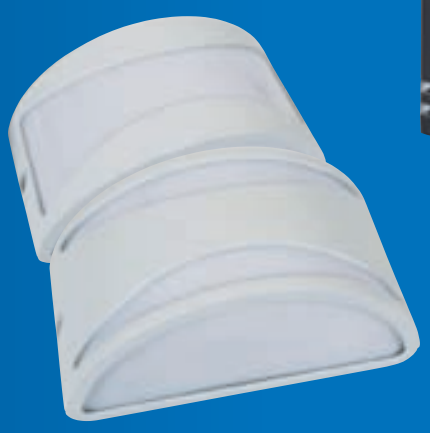
Vnr. 52243716
DRACO loftljós, hvítt.

ÚTILJÓS Í ÚRVALI

Vnr. 52227378
FROST NORDLUX útiljós.

KLÚBB verð **6.995 kr.**
Almennt verð 9.995 kr.

Vnr. 51355123
Útiveggljós, stál, IP44.
4.495 kr.



Vnr. 51353307-8
BONN útiljós, hvítt, IP44.
4.995 kr.

Vnr. 52237705-6
OSLO útiveggljós, kanntað, svart eða hvítt, IP44.
7.995 kr.

Vnr. 52237707-8
OSLO útiveggljós, svart eða hvítt, IP44.
7.995 kr.

Vnr. 51351136
Útiljós, svart.
990 kr.

Vnr. 52235886-7
DOVRE útiveggljós, svart eða hvítt, IP44.
6.995 kr.

Vnr. 52237562
CENTER ljóskúpull, 35 cm.
3.995 kr.

Vnr. 52237566
SIRKEL ljóskúpull, 40 cm.
4.995 kr.

Vnr. 52237574
CENTER ljóskúpull, 50 cm.
6.995 kr.

Vnr. 52237572
SIRKEL ljóskúpull, 45x45 cm, 3xE27.
5.995 kr.

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

EITT MESTA ÚRVAL AF OSRAM LJÓSAPERUM Á LANDINU
Í BYKO BREIDD

OSRAM DAGAR
Í BYKO BREIDD UM HELGINA

OSRAM
SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI

Jóhann Ólafsson & Co

Guðný Helgadóttir, frá umboðsaðila OSRAM á Íslandi, verður í ljósadeild BYKO í Breidd á laugardaginn frá kl. 12-16 og aðstoðar viðskiptavini.

KYNNING Á LAUGARDAGINN

Vnr. 54192038
OSRAM Dulux Int Sensor, 15W, E27, 827 20T.
KYNNINGARVERÐ: 2.695 kr
Almennt verð: 3.990 kr.

Vnr. 54140014
OSRAM Dulux Int, 14W, E27. Longlife.
KYNNINGARVERÐ: 1.695 kr
Almennt verð: 2.660 kr.

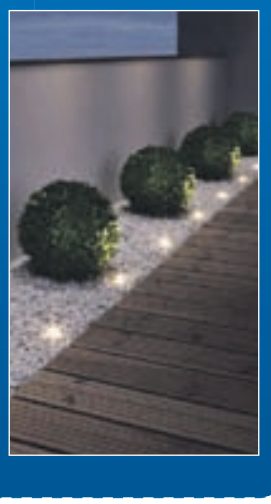
Vnr. 54494612
OSRAM Duluxstar Mini Twister, 15W, E27, 827 6T.
KYNNINGARVERÐ: 795 kr
Almennt verð: 1.190 kr.

Vnr. 54140194
OSRAM Hal Eco, kristalkertapera 20W, E14.
KYNNINGARVERÐ: 395 kr
Almennt verð: 595 kr.

Vnr. 54140189
OSRAM Hal Eco, kúpulpera, 20W, E27.
KYNNINGARVERÐ: 395 kr
Almennt verð: 595 kr.

Vnr. 54186115
OSRAM Birne, 15W, E14, glær, 2 stk.
KYNNINGARVERÐ: 245 kr
Almennt verð: 380 kr.

Vnr. 54194545
OSRAM Noxlite Garden Spot, Mini, hvítt, 4,5W.
KYNNINGARVERÐ: 9.995 kr
Almennt verð: 14.250 kr.



www.vert.is / VERT markaðsstofa

Í vefverslun BYKO, www.byko.is, getur þú keypt flest allt sem fæst í BYKO. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.
Allar vörur fást í BYKO Breidd en minna framboð getur verið í öðrum verslunum. Verðvernd BYKO tryggir þér lægra verð. Sjá nánari upplýsingar og skilmála á www.byko.is.

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

KANNSKI BESTU PIZZUR Í HEIMI

GILDIR EINGÖNGU Í TAKE AWAY

Coca-Cola

40% AFSLÁTTUR AF STÓRUM PIZZUM AF MATSEÐLI UM HELGINA

STÓR RAMBÓ

PIZZASÓSA, OSTUR, KJÚKLINGUR, PEPPERONI, SVEPPIR, JALAPENO, CHEDDAROSTUR

1794 kr.

~~2990~~

STÓR HAWAIIAN

PIZZASÓSA, OSTUR, SKINKA, ANANAS

1494 kr.

~~2490~~

STÓR DOUBLE PEPP

PIZZASÓSA, AUKA OSTUR, TVÖFALT PEPPERONI, CHILLI (LÍTIÐ)

1674 kr.

~~2790~~

Wilson'S PIZZA

pantaðu á netinu

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum Gnoðavogi 44 Eddufelli 6 Vesturlandsvegi

HREKKJA VAKA

BÍÓSTÖÐIN

Hrikalega spennandi helgi!

Á Bíóstöðinni verður boðið upp á hrollvekjandi hrekkjavöku um helgina. Í kvöld svífa illir andar yfir vötnum í Insidious og morðinginn langleiti heldur uppi viðteknum hætti í Scream 4. Annað kvöld fáum annan skammt af hinni ofsóttu Lambert-fjölskyldu í Insidious: Chapter 2 og það sofnar enginn yfir blóði drifinni Saw VI.

Í kvöld	Laugardagskvöld
Insidious kl. 22.00	Insidious: Chapter 2 kl. 22.00
Scream 4 kl. 23.40	Saw VI kl. 23.40

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

Prautin 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.

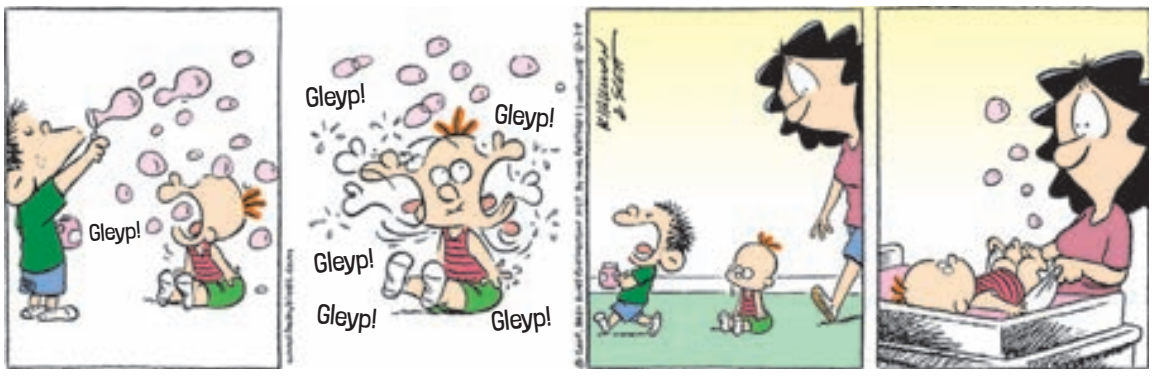
Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

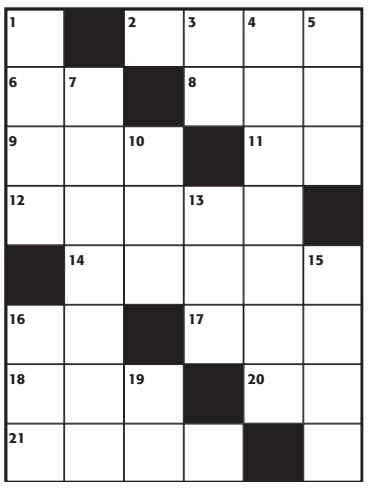
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

„Til að ná árangri í lífinu þarftu á tvennu að halda: fáfræði og sjálfstrausti."

Mark Twain.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. fjármunir, **6.** ógrynni, **8.** svipuð, **9.** fálm, **11.** hljóta, **12.** titill, **14.** fet, **16.** kallorð, **17.** frjó, **18.** utanhúss, **20.** hreyfing, **21.** skref.

LÓÐRÉTT

1. stökk, **3.** fæddi, **4.** freðmýri, **5.** skjön, **7.** pest, **10.** kvenkyns hundur, **13.** hluti verkfæris, **15.** ala, **16.** híbýli, **19.** tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. gjöss, **6.** of, **8.** lík, **9.** pat, **11.** fá, **12.** prior, **14.** skref, **16.** hó, **17.** fræ, **18.** úti, **20.** ið, **21.** stíg.

LÓÐRÉTT: 1. hopp, **3.** ól, **4.** sífreri, **5.** ská, **7.** farsótt, **10.** tík, **13.** orf, **15.** fæða, **16.** hús, **19.** ii.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Dagur Arngrímsson (2.376), Taflfélagi Bolungarvíkur, hafði svart gegn Áskeli Erni Kárasyni (2.253) á Íslandsmóti skákfélaga.

Svartur á leik:

53....Hxb2+ 54. Hxb2 c3+ 55. Kc2 cxb2 56. Kxb2 Kd3 og hvítur gafst upp skömmu síðar. Litum var víxlað í skákdálkinum í fyrradag. Þorsteinn Þorsteinsson var sá sem fléttaði gegn Jóni Traustasyni en var ekki í hlutverki fórnarlambsins eins og skilja mátti.

www.skak.is Skemmtikvöld hjá TR í kvöld.

Viltu meiri átök?
Blóð, svita, tár, pústra, dramatík og sigra?
Nánar um það á næstu síðu.

flettu →

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.

Vild

Fyrir þá sem vilja hafa

gaman!

MARAÞON

Ný þjónusta á Stöð 2 Frelsi
Stöð 2 Maraþon gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.

fylgir ↑

Þú sparar 3.490 kr. ↓

0 KR.

Internet og heimasími fylgir Skemmtipakkanum

Skemmtipakkinn er sérsniðinn fyrir þá sem vilja góðan skammt af vandaðri íslenskri dagskrá, erlenda grín- og spennuþætti, hárbeitt fréttaefni, hágæða kvikmyndir og talsett barnaefni. Sem sagt, eitthvað fyrir alla!

6 stöðvar

880 ÍSLENSKIR ÞÆTTIR FRUMSÝNDIR

Stöð 2
Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.

Gullstöðin
Sígildir innlendir og erlendir þættir. Allt það besta!

Krakka stöðin — ALLT EFNI TALSETT

Krakkastöðin
Vandað talsett barnaefni frá morgni til kvölds, teiknimyndir og leiknir þættir.

Stöð 3
Snilldarþættir á hverju kvöldi. Grín, raunveruleikaþættir, spenna og rómantík. Frábær sjónvarpsstöð fyrir hresst fólk á öllum aldri.

Bíóstöðin
Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn, klassískar myndir í bland við nýjar.

Bravó
Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.

Internet og heimasími 0 kr.

8.490 kr.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

MENNING

Tilgangur og meðal?

BÆKUR ★★★★☆

Kata
Steinar Bragi
MÁL OG MENNING

STEINAR BRAGI

Nýjasta skáldsaga Steinars Braga, Kata, leiðir hugann að annarri skáldsögu sama höfundar, Konum, sem kom út fyrir sex árum. Í Konum er lýst skefjalausu, skipulögðu ofbeldi sem ung kona verður fyrir í nafni listarinnar og í boði íslenskra og erlendra auðjöfra. Þótt ótrúlegt megi virðast tókst sumum lesendum að túlka þá bók sem vegsömun eða samþykki þess viðbjóðslega ofbeldis sem þar var lýst. Það er engu líkara en Kata sé viðbragð við slíkum lestri, þar er engin fjöður dregin yfir boðskap sögunnar, hún er stríðsyfirlýsing, eða í það minnsta yfirlýsing um það að við séum stödd í miðju stríði; stríði gegn konum þar sem fórnarlömbin hrannast upp á hverjum degi, þeim er nauðgað, þær svívirtar og drepnar, án þess að samfélagið bregðist við í samræmi við umfang og alvarleika ofbeldisins.

Í sögunni fylgjum við Kötu, miðaldra miðstéttarkonu, hjúkrunarkonu sem líknar og læknar dauðvona krabbameinssjúklingum, les Jón Kalman og sækir huggun í starf Hvítasunnusafnaðarins. Unglingsdóttir hennar, Vala, fer á menntaskólaball og snýr ekki aftur. Ári

seinna finnst lík hennar illa leikið eftir nauðgun og annað ofbeldi. Í sögunni er viðbrögðum Kötu lýst, við fylgjumst með því í fyrri hlutanum hvernig hún brotnar niður smám saman. Þegar botninum er náð er sagan fleyguð með millikafla þar sem við lesum dagbókarfærslur Kötu og í þriðja hluta sögunnar er því síðan lýst hvernig hún byggir sig upp, finnur tilgang í því að leita réttlætis fyrir dóttur sína með sínum aðferðum.

Stíll bókarinnar er hraður og á köflum hrár. Steinar Bragi hefur lengi daðrað við stíl glæpasagna og annarra afþreyingarbókmennta og stundum gengur hann ansi langt í því að líkja eftir stíl þeirra í Kötu. En þótt yfirbragð sögunnar minni stundum á spennusögu eða hryllingsmynd eru víddirnar í henni miklu fleiri. Hún er kirfilega tengd með textatengslum af ýmsu tagi, bæði við veruleika íslensks samtíma og bókmenntir af ýmsu tagi. Í sögunni koma fyrir raunverulegar persónur og aðrar sem augljóslega eiga sér eina eða fleiri fyrirmyndir. Margt af þessu tagi í sögunni styrkir hana sem eftirlíkingu veruleika sem við þekkjum, Kata les raunverulegar bækur og blöð, skrifuð af fólki sem gengur um á meðal okkar, hún fæst við veruleika sem er allt í kringum okkur og við getum ekki afneitað.

Veruleikamynd sögunnar er á hinn bóginn líka brotin upp með margvíslegum hætti. Vala og faðir hennar, skurðlæknirinn Tómas, deila t.d. óvenjulegum áhuga á dúkkuhúsum sem hlýtur að vekja hugrenningatengsl við Brúðuheimili Ibsens. Dúkkuhúsið stendur í herbergi Völu og er hvort tveggja í senn, táknmynd fyrir hversdagslíf fjölskyldunnar og hlið inn í fantasíuheim sem á köflum yfirtekur líf Kötu eftir að Vala er horfin. Þræðirnir í sögunni eru fleiri, trú mæðgnanna er einn slíkur þráður sem rekja mætti lengra sem og dálæti Kötu á verkum Jóns Kalmans Stefánssonar en hann birtist sjálfur í bókinni líkt og verk hans þótt þau séu sett í nokkuð sérkennilegt og einfaldað samhengi í sögunni.

Steinar Bragi fer alla leið í Kötu, hér eru engar málamiðlanir, enginn afsláttur gefinn á vægðarlausu raunsæi og innsýn inn í huga persónu sem upplifir hörmulegt óréttlæti sem mótar allt líf hennar til frambúðar. Óréttlætið er hvorki tilviljanakennt né einkalegt, það rennur smám saman upp fyrir Kötu að Vala er fórnarlamb kerfisbundins ofbeldis og Kata leitar hefnda fyrir dóttur sína. Hefnd hennar, bæði réttlætingin fyrir henni og aðferðirnar, hljóta að vekja stórar siðferðilegar spurningar. Aðalpersónan svarar þessum spurningum á sinn hátt og þau svör gefa lesandanum enga undankomuleið, Kata neyðir okkur til að horfast í augu við veruleikann í sinni ljótustu mynd.

Jón Yngvi Jóhannsson

NIÐURSTAÐA: Afdráttarlaus og grimm skáldsaga um ofbeldi gegn konum sem vekur spurningar sem lesandinn getur ekki leitt hjá sér.

HJÓNIN Arthúr Björgvin og Svala með Elliðavatn, fæðingarstaður skáldsins í baksýn. Vonandi verður sá draumur þeirra að veruleika að þar verði Hús ljóðsins í framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ævintýraferðalag um ljóðheim Einars Ben

Í dag eru 150 ár frá fæðingu þjóðskáldsins Einars Benediktssonar. Hinn 31. október verður héðan í frá Dagur ljóðsins af því tilefni. Hátíðadagskrá verður í Hörpunni á mánudagskvöld í höndum Svölu Arnardóttur og Arthúrs Björgvins

„Í dagskránni okkar hjálpast allir miðlar að við að gera valin ljóð Einars Benediktssonar sem líflegust og auðskildust. Þar verða meðal annars leikarar því Svala, kona mín, skrifaði sviðssetningu á ljóðum þessa langafa síns," segir Arthúr Björgvin Bollason um hátíð í Norðurljósasal Hörpu á mánudagskvöldið í tilefni af 150 ára afmæli Einars Benediktssonar sem er í dag.

„Reynt verður að koma sem flestum hliðum Einars að í dagskránni en hann var mjög margbrotinn maður," heldur Arthúr Björgvin áfram. „Þarna eru þjóðræknisljóð, ástarljóð til Valgerðar konu hans, hann er sýndur sem heimsborgari sem ferðast um löndin og lífsnautnamaður auk þess sem athafnasemi hans kemur við sögu og ljóðabrot sem snerta hafið. Svo verða Einræður Starkaðar túlkaðar sem eru, eins og flestir vita, runa af spakmælum og lífsvisku og komið við í Dísarhöll og hlýtt á Wagner. Það er sem sagt brugðið upp mjög fjölbreyttri og skrautlegri mynd af skáldinu."

Arthúr Björgvin vann hugmyndaskýrslu fyrir stjórnvöld um það sem mætti gera til að lyfta minningu Einars í tilefni afmælisins. Þar stakk hann upp á að fæðingardagur hans yrði gerður að Degi ljóðsins í almanakinu. Sú hugmynd sló í gegn. „Þar með er honum gert jafnhátt undir höfði og þeim sem næstur honum liggur á Þingvöllum, Jónasi Hallgrímssyni, sem dagur íslenskrar tungu er tileinkaður," segir Arthúr Björgvin ánægður.

Ein hugmynda Arthúrs Björgvins er að húsið að Elliðavatni, þar sem Einar fæddist, verði gert að Húsi ljóðsins. Það yrði Ljóðamiðstöð Íslands. „Þar ætti fólk að geta notið ljóða á nýjan hátt með öllum skilningarvitum," lýsir hann og segir forsmekkinn verða gefinn á hátíðinni í Hörpu á mánudag.

„Margir telja Einar Ben með mögnuðustu og merkustu skáldum Evrópu en hann var látinn hírast í eymd og volæði síðustu árin sín og enginn hafði áhyggjur af honum nema ein kona," segir Arthúr Björgvin. „Því er virðingarvert að okkar stjórnvöld ætla að bæta fyrir brot þeirra sem voru þá við völd."

gun@frettabladid.is

Mikil litagleði og frjálsleg tjáning

Sjö samtímamálarar eiga verk á sýningunni Vara-litir sem opnuð verður í Hafnarborg á morgun. Sýningarstjóri er Birta Fróðadóttir arkitekt.

Ég byrjaði á því að velja listamennina og setja þá saman í þessa sýningu," segir Birta Fróðadóttir, arkitekt og sýningarstjóri myndlistarsýningarinnar Vara-litir sem opnuð verður í Hafnarborg á morgun. „Samnefnarinn er sá að þetta er allt fígúratíft myndefni og það er mikil litagleði og frjálsleg tjáning í þessum verkum."

Á sýningunni Vara-litir eru málverk eftir sjö samtímamyndlistarmenn sem allir eru fæddir eftir 1970 og vinna markvisst að málaralist í sköpun sinni. Á sýningunni eru ný verk eftir Gabríelu Friðriksdóttur, Guðmund Thoroddsen, Helga Þórsson, Huldu Vilhjálmsdóttur, Ragnar Þórisson, Þorvald Jónsson og Þórdísi Aðalsteinsdóttur, alls 52 verk. „Þetta er eiginlega fyrsta kynslóð málara hér á 21. öldinni," segir Birta. „Þau eru misþekkt en eiga það sameiginlegt að verk þeirra eru hlaðin litum og formum sem endurspegla tíðaranda 21. aldarinnar."

Allir verða listamennirnir viðstaddir opnunina á morgun, nema Þórdís Aðalsteinsdóttir sem er búsett erlendis. „Síðan munu einhver þeirra verða með listamannsspjall á sýningunni þegar líður á sýningartímann, en það verður auglýst nánar á heimasíðu Hafnarborgar," segir Birta.

Sýningin stendur til 4. janúar á næsta ári.

- fsb

SÝNINGARSTJÓRINN „Þetta er eiginlega fyrsta kynslóð málara hér á 21. öldinni," segir Birta Fróðadóttir sýningarstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Hefurðu séð allt það helsta sem hugurinn girnist en getur ekki ákveðið hvað verður fyrir valinu? Þá blasir svarið við á næstu síðu.

flettu →

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.

Vild

Fyrir þá sem elska

íþróttir!

Sportpakkinn er tilvalinn fyrir þá sem fá aldrei nóg af íþróttum. Allur Enski boltinn í beinni, Meistaradeildin, Spænski boltinn ásamt spjallþáttum með spekingunum. Þú færð einnig besta handbolta í heimi, Formúluna, Gunnar Nelson og margt annað sem fær hjartað til að slá örar.

8 stöðvar

Stöð 2 Sport
Meistaradeildin, NBA, Domino's-deildin, undankeppni EM 2016, FA-bikarinn, Enski deilda-bikarinn, Evrópudeildin, Formúla 1, MotoGP, spænska deildin, þýski handboltinn, UFC og Gunnar Nelson, box o.fl.

Stöð 2 Sport 2
Allir Ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.

380 LEIKIR

MUTV
Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.

Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport

ChelseaTV
Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.

LFC TV
Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.

Þú sparar 3.490 kr.

0 KR.

Internet og heimasími fylgir Sportpakkanum

Internet og heimasími 0 kr.

11.990 kr.

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

Bjarni Bömmer hlustar á Take it easy

Skúrinn stendur nú við hús Hrafns Gunnlaugssonar og þar opnar Ragnar Kjartansson sérstæða myndlistarsýningu á morgun. Bjarni hlustar á Eagles á meðan Ragnar málar.

Ragnar Kjartansson opnar á morgun myndlistarsýningu í Skúrnum, sem að þessu sinni er staðsettur við hús Hrafns Gunnlaugssonar á Laugarnestanga. Opnunarhelgina má sjá portrettið Bjarni Bömmer hlustar á Take it easy, þar sem Bjarni Friðrik Jóhannsson situr og hlustar á slagarann með Eagles í Skúrnum og setur hann aftur og aftur á fóninn. Ragnar verður með Bjarna og fangar portrettið í málverki. Í mánuð til viðbótar verður skrásetning gjörningsins, þ.e. málverkin, til sýnis í Skúrnum.

Í texta með sýningunni segir Ragnar: „Bjarni Friðrik Jóhannsson hefur verið kunningi minn síðan um aldamót. Bjarni var trommari í Silfurtónum, Singapore Sling og spilaði aðeins með mér í kántríhljómsveitinni Funerals þegar bassaleikarinn fór í fýlu. Fáir menn gleðja mig meira þegar ég hitti þá á förnum vegi. Ég spyr hann: „jæja, hvað segirðu?“, hann svarar: „allt ömurlegt“ eða „allt skítt“. Heiðarlegur maður í þessu skítapleisi.“

Um helgina er fólki boðið að heimsækja þá félaga í Skúrinn og er hann opinn frá klukkan 14 til 18 á morgun og frá klukkan 12 til 18 á sunnudag. Eftir það verður hægt að skoða málverkin inn um glugga Skúrsins til 1. desember.

- fsb

PORTRETT AF BÖMMER Ragnar Kjartansson sýnir lifandi myndlist í Skúrnum um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Innbyggð skekkja

BÆKUR ★★★☆☆

Segulskekkja
Soffía Bjarnadóttir
MÁL OG MENNING

Soffía Bjarnadóttir skrifar frumlegan og oft fallegan stíl í fyrstu skáldsögu sinni, Segulskekkju. Hún hefur sýnilega lagt mikið í textann sem er uppfullur af skemmtilegum og oft óvæntum myndum og samsetningum auk þess sem hún nýtir sér vísanir í bókmenntir og kvikmyndir óspart (sem mér finnst ekki ókostur). En það vantar því miður upp á þann drifkraft sem sterkur söguþráður getur veitt textanum og persónurnar eru um margt fjarlægar.

Ramma-frásögnin snýst um ferð aðalpersónunnar, Hildar, til Flateyjar til að vera við útför móður sinnar og dvöl hennar í húsi móðurinnar þar sem hún rifjar upp fortíðina. Sagan er ágætlega byggð þannig að lesandi fær að vita meira um fortíð persónanna, nýjar persónur eru kynntar til sögunnar og tengsl þeirra við aðalpersónurnar koma í ljós og þetta er það sem rekur söguna áfram. Framan af er gaman að lesa bók Soffíu vegna þess að stíllinn er upplifun í sjálfu sér en þegar á líður fer maður að sakna þess að framvindan grípi mann betur. Hildur rifjar upp atvik úr fortíð sinni, sérstaklega þau sem tengjast sambandi hennar, eða sambandsleysi, við móður sína, Siggý, sem var augljóslega manneskja sem átti við alvarleg andleg vandamál að stríða. En maður verður ekki var við að aðalpersónan breytist eða þróist að ráði. Hún er áttavillt í lífinu, m.a. vegna áhrifa móðurinnar, og maður hefur enga sérstaka trú á því að það hafi breyst í lok bókarinnar þótt hún sé orðin hrifinn af manni sem hún hittir. Og kannski er það einmitt punkturinn. Í persónu Hildar er innbyggð segulskekkja sem aldrei verður leiðrétt, eins og hún segir sjálf: „Siggý er allar mínar áttir. Hún fann upp átt skekkjunnar“ (35) og Hildur verður bara að lifa með því.

SOFFÍA BJARNADÓTTIR

Bókin lýsir því hvernig það er í raun ómögulegt að ná áttum í lífinu þegar nálin á áttavitanum stefnir alltaf á skjön við hánorður. Upphafstilvitnun bókarinnar í Women Who Run with the Wolves dregur athygli að því hvernig líf og dauði haldast í hendur, sköpun og eyðilegging: Móðirin sem upphaf og skapari lífsins er hin hliðin á dauða móðurinnar. Því mætti halda að bókin fjallaði um það hvernig dauði Siggýjar leiðir til nýs lífs fyrir dótturina en málið er ekki svo einfalt, því eins og Hildur segir um Siggý: „Mamma mín sem steig aldrei inn í móðurhlutverkið“ (37). Og rétt eins og syndir feðranna bitna á börnunum þá virðast syndir mæðranna endurtaka sig í næstu kynslóð. Mæðurnar taka ekki að sér hlutverk hinnar skapandi móður til fulls og því geta þær ekki heldur tekið að sér hlutverk hinnar deyjandi móður. Það sem deyr fær ekki að deyja og það sem lifir fær ekki að lifa.

Ásdís Sigmundsdóttir

NIÐURSTAÐA: Í bók Soffíu eru áhugaverðar pælingar um lífið og hlutverk fólks í því og stíllinn er á köflum virkilega skemmtilegur en framvindunni er nokkuð ábótavant.

Syngja kórútsetningar á lögum Tómasar R. Einarssonar:

Mannabörn í Fríkirkjunni

Sigríður Thorlacius og Sönghópurinn við Tjörnina syngja kórútsetningar Gunnars Gunnarssonar á lögum Tómasar R. Einarssonar í Fríkirkjunni í Reykjavík á sunnudagskvöldið. Undirleikur verður í höndum bassaleikarans Tómasar, píanistans Gunnars og kóngatrommuleikarans Sigtryggs Baldurssonar.

Þetta verða síðustu tónleikarnir á þessu ári þar sem Sönghópurinn við Tjörnina og Sigríður Thorlacius flytja lögin af Mannabörnum.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.

LJÓSMYND AF LJÓSMYND Ljósmynd sem Cooper og Gorfer tóku af verki Steinunnar og unnu í samstarfi við hana.

FATAHÖNNUÐUR Verk Steinunnar á sýningunni nefnist The Space in Between.

„Það þurfti að bora 600 göt í loftið til að hægt væri festa þræðina og stilla verkinu svona upp.

Fatnaður sem ekki er hægt að klæða sig í

Steinunn Sigurðardóttir fatahönnuður verður með innsetningarverk á The Weather Diaries, aðalsýningu Norræna tískutvíæringsins í Kaupmannahöfn. Sýningin verður opnuð á morgun í Þjóðarljósmyndasafninu danska.

Innsetningarverk eftir Steinunni Sigurðardóttur fatahönnuð verður á The Weather Diaries, aðalsýningu Norræna tískutvíæringsins, Nordic Fashion Biennale 2014. Sýningin samanstendur af verkum eftir ljósmyndarana Cooper og Gorfer ásamt innsetningum eftir einn fatahönnuð frá hverju landanna þriggja, Íslandi, Færeyjum og Grænlandi.

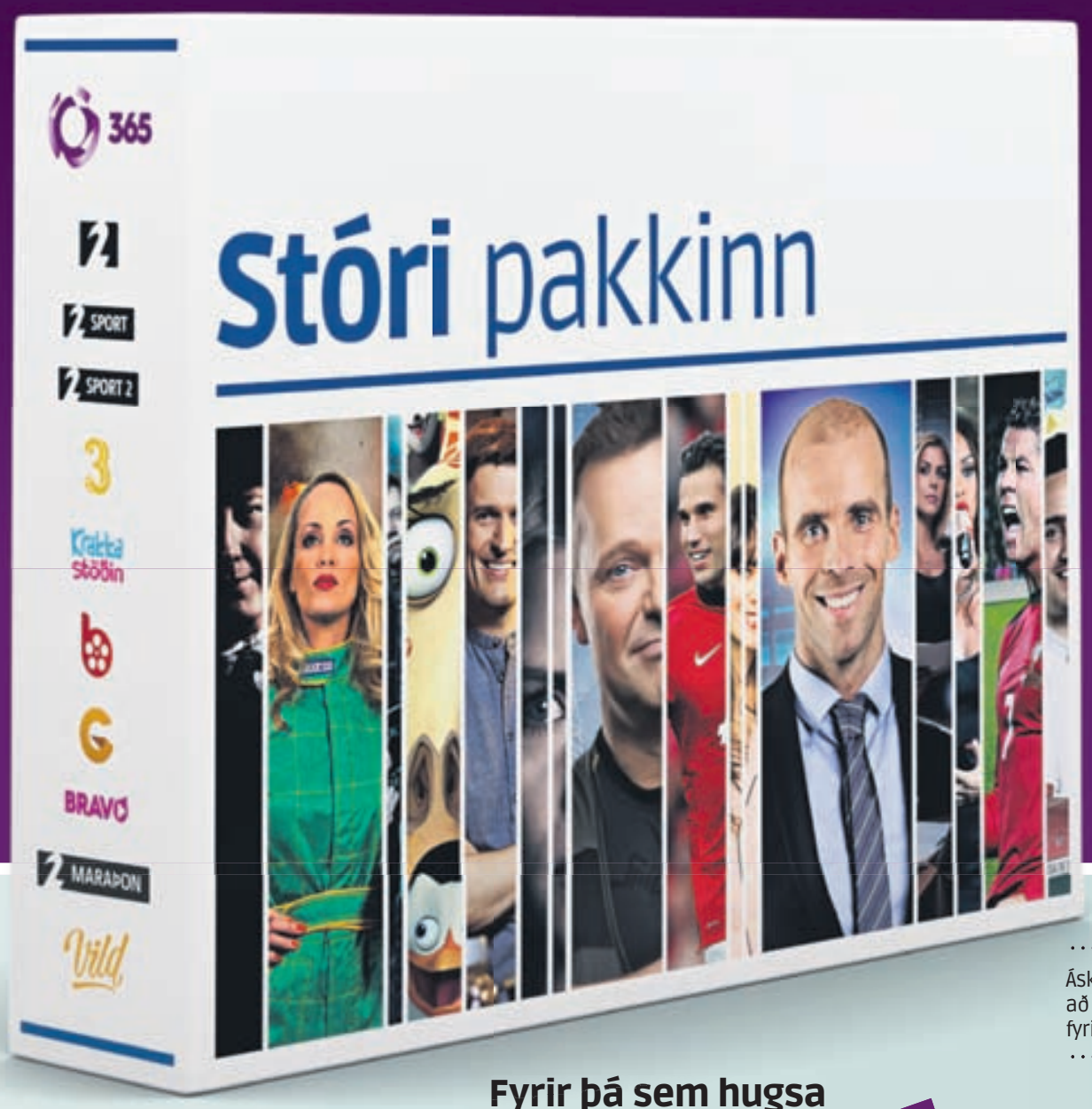
Sýningin The Weather Diaries verður opnuð á morgun í Þjóðarljósmyndasafninu í Kaupmannahöfn, sem er í Svarta demantinum og hýsir líka Konunglega bókasafnið. Sýningin stendur til 21. apríl.

Að sögn Steinunnar eru ljósmyndir þeirra Cooper og Gorfer ótrúleg listaverk, nánast eins og málverk, og raunar komnar langt út fyrir hina hefðbundnu tískuljósmyndun eins og við þekkjum hana.

Steinunn vann innsetningarverkið fyrir sýninguna The Weather Diaries, sem fyrst var sett upp í Nútímalistasafninu í Frankfurt í vor. Cooper og Gorfer völdu hönnuði og listamenn frá Íslandi, Færeyjum og Grænlandi til þátttöku og unnu ljósmyndir sínar með þeim. Þátttakendurnir frá Íslandi eru Guðmundur Hallgrímsson (Mundi Vondi), Hrafnhildur Arnardóttir (Shoplifter), Guðmundur Jörundsson (JÖR) og Jóhanna Methúsalemsdóttir (Kría Jewelry).

Innsetningarverk Steinunnar er risastórt, 5x5 m, samansett úr örsmáum einingum, sem hanga á þráðum úr loftinu og mynda samfellda heild. „Verkið lítur út fyrir að vera fatnaður, en þó ekki til að klæða sig í,“ svarar Steinunn hlæjandi þegar hún er beðin um að lýsa verkinu. „Það þurfti að bora 600 göt í loftið til að hægt væri festa þræðina og stilla verkinu svona upp,“ segir hún til nánari skýringar. Steinunn er stödd í Kaupmannahöfn til að fylgja úr hlaði listaverki sínu sem hún kallar The Space in Between.

The Weather Diaries er efalítið ein stærsta listræna sýningin sem sett hefur verið upp og hverfist um íslenska, færeyska og grænlenska fatahönnun. Norræna húsið er framleiðandi sýningarinnar. - vþj



Með þessum fá allir í fjölskyldunni eitthvað við hæfi – allir sáttir!

Áskrifendur 365 fá allt að 50% afslátt hjá fjölda fyrirtækja og verslana.

Vild

Fyrir þá sem hugsa stórt!

MARAÞON

Ný þjónusta á Stöð 2 Frelsi
Stöð 2 Maraþon gerir þér kleift að horfa á heilu þáttaraðirnar, frá upphafi til enda.

fylgir

Stóri pakkinn ber nafn með rentu enda sameinast Skemmtipakkinn og Sportpakkinn í þessum frábæra og fjölbreytta pakka. Grín, spenna, rómantík, fréttir, barnaefni og allt það besta úr heimi íþróttanna, eitthvað fyrir alla í Stóra pakkanum á frábæru verði.

14 stöðvar

Stöð 2
880 ÍSLENSKIR ÞÆTTIR FRUMSÝNDIR
Fréttir, vönduð íslensk dagskrárgerð, þættir frumsýndir daglega og spennandi bíómyndir fyrir alla aldurshópa.

Stöð 3
Erlent gæðaefni í bland við íslenska dagskrá.

Krakkastöðin
ALLT EFNI TALSETT
Talsett barnaefni frá morgni til kvölds.

MUTV
Spjallþættir, viðtöl, glæsilegustu mörkin o.fl.

Stöð 2 Sport
Íþróttaumfjöllun og beinar útsendingar frá stærstu íþróttaviðburðum í heimi.

Gullstöðin
Sígildir innlendir og erlendir þættir.

Bravó
Tónlist í bland við íslenska dagskrá allan sólarhringinn.

ChelseaTV
Allt um Chelsea á einni og sömu stöðinni.

Stöð 2 Sport 2
380 LEIKIR
Allir Ensku leikirnir í beinni og Messan með Gumma Ben.

Bíóstöðin
Frábærar kvikmyndir allan sólarhringinn.

Þrjár hliðarrásir Stöð 2 Sport

LFC TV
Flottustu mörkin, viðtöl, samantektir o.fl.

Þú sparar 3.490 kr.

0 KR.
Internet og heimasími fylgir Stórapakkanum

Internet og heimasími 0 kr.

17.490 kr.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

TILBOÐ
AÐEINS Í DAG FÖSTUDAG!

FÆST Í ÖLLUM VERSLUNUM HAGKAUPS

999kr
verð áður 1.399

ORIGAMI SUSHI

KJÚKLINGARÚLLA MEÐ GRILLAÐRI PAPRIKU

BÚIÐ TIL DAGLEGA

KJÚKLINGABRINGUR, GRILLUÐ PAPRIKA MEÐ TATAKI SÓSU, AVOCADO, JALAPENO MAYONES, TEMPURAFLÖGUR, VORLAUKUR OG TERIYAKISÓSU

Gildir til 2. nóvember á meðan birgðir endast.

Nýtt í Hagkaup

Jack Link´s
Teriyaki, Peppered, Orginal og Sweet and hot.

Nýtt í Hagkaup

Bon Ice
Hrísís, súkkulaði og vanilla.

RICETTE D'AUTORE

Ferskt með flugi frá Ítalíu!

FERSKT MEÐ FLUGI

FERSKT ÍTALSKT GÆÐAPASTA MEÐ FYLLINGU

Nýtt á Íslandi

Coca Cola Life

HREKKJAVÖKUVÖRURNAR FÆRÐU Í HAGKAUP!

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGUR
HEILL
799 kr/kg
verð áður 999

HEILGRILLAÐUR KJÚKLINGUR

MEÐ LIME OG CHILI SMJÖRI *fyrir 2-4*

1 heill kjúklingur
1-2 hvítlauksrif
1/2 rauður chili aldin
1 msk rifinn engifer
1 tsk kóríanderkrydd
3 msk smjör
safi af 1 límónu
salt og nýmalaður pipar
1 msk ólífuolía

Skerið í gegnum bringubeinið á kjúklingnum og fletjið kjúklinginn út. Skolið kjúklinginn, þerrið og leggið á bökunarplötu. Setjið hvítlauk, chili, engifer og kóríander saman í matvinnsluvél og vinnið vel saman. Bætið smjörinu og límónusafanum saman við og kryddið með salti og pipar. Stingið göt í bringuna og lærið á kjúklingnum og þrýstið smjörblöndunni undir skinnið. Gott er að skera niður nokkrar kartöflur og setja meðfram kjúklingnum. Hellið ólífuolíunni yfir, kryddið með salti og pipar og bakið í 45mín - 1 klst.

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

HAGKAUP
VEISLULÆRI
1.819 kr/kg
verð áður 2.598

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

LAMBAFILE
3.749 kr/kg
verð áður 4.999

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

GRÍSABÓGUR
HRINGSKORINN
629 kr/kg
verð áður 899

TILBOÐ
50%
afsláttur á kassa

KALKÚNAHAKK
425 kr/kg
verð áður 849

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGALÆRI
ÚRBEINUÐ
1.874 kr/kg
verð áður 2.498

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

31. OKTÓBER 2014

Tónleikar

20.00 Rumours, Fleetwood Mac-tribjúthljómsveit spilar í Hörpunni. Miðaverð 5.990 krónur til 7.990 krónur.

20.00 Kristinn Sigmunds, Diddú, Björn Thoroddsen & Gunnar Hrafnsson spila í Salnum í Kópavogi.

21.00 SMURJÓN hinn eini og sanni heldur jómfrúartónleika sína í Gym & Tonic á Kexi Hosteli ásamt hljómsveit. SMURJÓN er afar viðkunnanlegur maður á sextugsaldri sem kemur ávallt fram í vinnugalla og í glansandi skyrtu. Ásamt SMURJÓNI kemur fram níu manna hljómsveit skipuð meðlimum úr U.X.I., Apparat Organ Quartet og dj. flugvél og geimskip. 1.500 krónur inn.

21.00 Útgáfupartí fyrir kassettu russian.girls, Old Stories, á Ladyboy Records. Fram koma russian.girls, Harry Knuckles, Nicolas Kunysz og O|S|E. Sævar Markús þeytir skífum eftir á. 500 krónur inn.

21.00 Hljómsveitin Dalton spilar á Hressingarskálanum í kvöld.

21.00 Jónas Sig & Ritvélar framtíðarinnar spila á Café Rósenberg.

21.00 Djassararnir í ADHD voru að gefa út sína fimmtu plötu ADHD " og eru þeir nú á tónleikaferðalagi um landið. Þeir ætla að enda túrinn í Bæjarbíói.

22.00 Kælan Mikla og Elín Helena halda tónleika á Bar 11. Kælan Mikla hefur vakið mikla athygli fyrir hrátt ljóðapönk. Þær eru með plötu á leiðinni. Elín Helena gaf út plötuna Til þeirra er málið varðar fyrr á árinu. Báðar sveitir munu leika á Airwaves hátíðinni.

Fundir

16.00 Stefnumót við þingmenn í Iðnó fer fram í dag til þess að ræða framtíð Myndlistarsjóðs og myndlistarinnar í landinu. Jóna Hlíf Halldórsdóttir, formaður SÍM, mun afhenda Vigdísi Hauksdóttur, formanni fjárlaganefndar,

undirskriftalista frá SÍM. Ragnar Kjartansson mun halda erindi ásamt fulltrúa frá Myndlistarráði. Síðan verða opnar umræður og eftir það mun Ghostigital flytja hljóðgjörninga. Að lokum opnar Elísabet Brynhildardóttir verkefnastjóri Dag Myndlistar.

Hátíðir

14.00 Gervigreindarhátíðin 2014 verður haldin í HR í dag á milli klukkan 14 til 18. Á hátíðinni verður fjallað um undraheima vitvéla, framtíðarmöguleika sjálfvirkrar hátækni og áskoranir sem rannsakendur í fremstu röð á þessu sviði eru að fást við um þessar mundir. Hátíðin er ætluð almenningi jafnt sem sérfræðingum og er opin öllum. Fyrirlestrar fara fram á ensku og er aðgangur ókeypis.

Kvikmyndir

13.40 Rýnirinn sýnir sækadelísku draugamyndina Hausu í Bíói Paradís. Myndinni hefur verið lýst eins og Scooby Doo-þætti í leikstjórn Mario Bava.

Pub Quiz

21.00 Halloween pub quiz á Bravó. 20 spurningar, 500 krónur inn, tveir til fimm í liði. Verðlaun í boði.

Tónlist

17.00 DV kynnir nýja og öfluga tónlistasíðu DV Músík. Af því tilefni verður sérstakt opnunarhóf föstudaginn í dag á Húrra. Fram koma Hljómsveitirnar Ylja og Amabadama en ásamt því verður boðið upp á léttar veitingar.

21.00 DJ Óli Dóri spilar á Boston í kvöld.

21.00 DJ Egill & Egill þeyta skífum á Prikinu í kvöld.

21.00 DJ UFO Warehouse spilar á efri hæð Paloma en DJ Silla á neðri hæð.

21.00 DJ Dramatík spilar á Bravó.

21.00 Sérstakt Hollyween-kvöld á Dollý með DJ Sexítæm.

21.00 DJ Seth Sharp spilar á Brikk.

21.00 DJ Styrmir Dansson spilar á Húrra.

22.00 Reykjavík Goth Night á Húrra. Frítt inn og mælt með dökkum klæðnaði eða búningum.

Myndlist

17.00 GGG er myndlistarsýning í Bíó Paradís þar sem í kringum 30 myndlistarmenn sýna verk tileinkuð þremur ástsælustu kvikmyndaverkum níunda áratugarins. Gremlins, Goonies & Ghostbusters. Bíóið mun auk þess taka hina heilögu þrenningu til sýninga svo þú og þínir geta notið þeirra á ný. Gremlins verður sýnd kl. 18:00, The Goonies verður sýnd kl. 20:00 og Ghostbusters verður sýnd kl. 22:00.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Andlegt ferðalag

russian.girls fagnar útgáfu á nýrri kassettu í kvöld.

„Það verður geggjað," segir Guðlaugur Halldór Einarsson eða russian.girls, sem fagnar útgáfu á kassettunni Old Stories í kjallaranum á Palóma í kvöld. Hann gefur kassettuna út á vegum Ladyboy Records. „Fólk má búast við brjáluðu partíi og andlegu ferðalagi," segir Gulli, sem er hvað þekktastur fyrir að vera meðlimur hljómsveitarinnar Fufanu.

➜ Tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 22.00 í kjallaranum á Palóma.

Russian.girls sjálfur mun troða upp ásamt Harry Knuckles, Nicolas Kunysz og O|S|E. Síðan mun Sævar Markús þeyta gæðaskífum. Tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 22.00 og kostar 500 krónur inn. - þij

RUSSIAN.GIRLS Gulli lofar brjáluðu partíi. MYND/ÚR EINKASAFNI

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

HVER VERÐUR NÆSTI FORSETI ÍSLANDS?

Samkvæmt niðurstöðum könnunar sem Fréttablaðið lét gera er einn Íslendingur með yfirburðafylgi ef gengið yrði til kosninga nú. Rýnt er í niðurstöður könnunarinnar og rætt við þennan óskaforseta þjóðarinnar.

Stoppar upp fugla

Brynja Davíðsdóttir lærði hamskurð og uppstoppun fyrst íslenskra kvenna.

Systkini í tónlist

Fréttablaðið skoðar systkini í íslensku tónlistarlífi sem eru ótalmörg og tekur nokkur þeirra tali.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000 | Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS *Ómissandi hluti af góðri helgi*

KORPU

OUTLET

FATAMARKAÐUR

ALLT AÐ 80%

AFSLÁTTUR

OG ALLT Á EINUM STAÐ
Í NOKKRA DAGA!

SELECTED

next

VILA

JACK & JONES®

VERO MODA

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

LÍFIÐ

Trend: Brúðir með bert á milli

Magabolir hafa verið geysivinsælir síðustu mánuði enda er það víst þannig að allt fer í hringi í heimi tískunnar. Nú hefur þessi tíska hins vegar smitast út í brúðarkjólatískuna eins og sást best þegar Reem Acra kynnti brúðarkjólalínu næsta hausts í New York fyrir stuttu. Í línunni eru margir kjólar sem gefa brúðum kost á að láta glitta í beran magann á stóra daginn. Hvort margar brúðir kæra sig um það er svo önnur saga.

Miley og Rihanna kepptust um athyglina

Inspiration-galaveislan á vegum amfAR var haldin í Hollywood á miðvikudagskvöldið. Veislan er einn af hápunktunum í skemmtanalífinu vestan hafs en tilgangur hennar er að hylla allt það helsta í herratískunni og að safna peningum fyrir rannsóknum á eyðni. Í ár var það fatahönnuðurinn Tom Ford sem var heiðraður en söngkonurnar Miley Cyrus og Rihanna stálu senunni í djörfum kjólum eftir hönnuðinn.

MEÐ BRJÓSTIN ÚTI Söngkonan Rihanna í kjól frá Tom ford og uppháum sokkum.

FANN ÆSKUBRUNNINN Leikkonan Sharon Stone brosti sínu blíðasta.

TÆLANDI TVENNA Tom Ford sjálfur ásamt leikkonunni Gwyneth Paltrow sem klæddist buxnadragt eftir hönnuðinn.

HOLLYWOOD-GLAMÚR Dansarinn Dita Von Teese mætti í klassískum satínkjól.

KANKVÍS KELLY Kelly Osbourne valdi lítinn, svartan kjól fyrir kvöldið.

LAGLEG LEA Glee-stjarnan Lea Michele geislaði í kjól frá Versace.

EKKI FYRIR ALLA Poppprinsessan Miley Cyrus var í óvenjulegum kjól frá Tom Ford.

NORDICPHOTOS/GETTY

ALLT ÚRVALIÐ Í 40 ÁR
ÁRNASYNIR
ALLT ÚRVALIÐ
OG NÚ ENN MEIRA TIL
UNDER ARMOUR
OPNAR VERSLUN
Í ÚTILÍFI SMÁRALIND
LAUGARDAGINN
1. NÓVEMBER
UNDER ARMOUR
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

Young Fathers hlaut Mercury-verðlaunin

Hljómsveitin Young Fathers frá Edinborg í Skotlandi hlaut hin virtu Mercury-verðlaun í fyrrakvöld.

Skoska hiphop-tríóið Young Fathers, sem er frá Edinborg, hlaut hin virtu Mercury-verðlaun í fyrrakvöld en þau eru veitt flytjanda sem á bestu bresku eða írsku plötuna undanfarna tólf mánuði.

Fyrsta plata Young Fathers, Dead, sló við ellefu öðrum plötum frá listamönnum á borð við Damon Albarn, Bombay Bicycle Club, Royal Blood og FKA Twigs, sem var líklegust til að vinna samkvæmt veðbönkum.

„Við vildum alltaf búa til eitthvað sem væri stærra en borgin okkar," sagði einn af Ungu feðrunum, Graham „G" Hasting.

Young Fathers hlaut í verðlaun 20 þúsund pund, eða tæpar fjórar milljónir króna. Í stuttri þakkarræðu sagði Alloysious Massaquio, einn meðlima sveitarinnar: „Takk fyrir, við elskum ykkur, við elskum ykkur öll."

Simon Frith, formaður dómnefndar, hafði þetta að segja um sigursveitina: „Young Fathers hefur einstaka sýn á breska „urban"-tónlist. Hún er uppfull af hugmyndum, ýtin, kemur á óvart og er hrífandi," sagði hann.

Platan Dead hafði selst næstminnst af öllum plötum sem voru tilnefndar, eða í rúmum tvö þúsund eintökum síðan hún kom út í febrúar.

> **Við vildum alltaf búa til eitthvað sem væri stærra en borgin okkar.**
>
> *Graham „G" Hasting.*

Á meðal annarra sigurvegara Mercury-verðlaunanna í gegnum árin eru Alt-J, The xx og PJ Harvey, sem hefur tvisvar borið sigur úr býtum.

SIGURVEGARAR Hljómsveitin Young Fathers bar sigur úr býtum á Mercury-verðlaunahátíðinni. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjórir bætast í hópinn

Sóley, Vök, Júníus Meyvant og Low Roar hafa bæst við hátíðina Eurosonic sem verður haldin í janúar.

Sóley, Vök, Júníus Meyvant og Low Roar hafa bæst við hina árlegu Eurosonic-tónlistarhátíð sem verður haldin í Hollandi í janúar.

Áður höfðu sveitirnar Kiasmos, Kaleo, Samaris og Rökkurró verið staðfestar.

Hátíðin mun í þetta sinn leggja áherslu á íslenska tónlist og þróun tónlistarbransans á Íslandi síðustu ár. Um er að ræða gott tækifæri til þess að kynna breiddina í íslenskri tónlist fyrir tónlistarmarkaðnum í Evrópu. Einkum verður lögð áhersla á hina nýju kynslóð íslenskrar tónlistar.

Hátíðin er mikill tengslamyndunarvettvangur fyrir evrópska tónlistarbransann og hefur átt þátt í að kynna nýja upprennandi tónlistarmenn fyrir tónlistarheiminum þar.

SÓLEY Sóley er á meðal þeirra sem spila á Eurosonic. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fjölmarir íslenskir flytjendur hafa notið góðs af spilamennsku sinni á hátíðinni, þar á meðal Ásgeir Trausti.

Eurosonic sækja 3.200 fulltrúar úr tónlistarbransanum og 33.000 gestir. - fb

Leita að leikurum í Hjartastein

Fyrirtækið Join Motion Pictures leitar að ungum leikurum fyrir nýja íslenska mynd.

Framleiðslufyrirtækið Join Motion Pictures leitar nú að ungum leikurum fyrir kvikmyndina Hjartastein eftir Guðmund Arnar Guðmundsson, sem áætlað er að fari í tökur í ágúst á næsta ári.

Strákar á aldrinum 11 til 17 ára og stelpur á aldrinum 12 til 17 eru hvött til að sækja um, en áheyrnarprufur verða haldnar í nóvember. Hjartasteinn gerist yfir sumar í litlu sjávarþorpi á Íslandi og fjallar um sterka vináttu tveggja drengja sem eru að taka sín fyrstu skref inn í unglingsárin og uppgötva ástina.

Guðmundur Arnar Guðmundsson er bæði handritshöfundur og leikstjóri myndarinnar. Hjartasteinn er fyrsta kvikmynd hans í fullri lengd en fyrr á árinu hlaut verkefnið Warnier Posta-verðlaunin á samframleiðslumarkaði Kvikmyndahátíðar Hollands og einnig hlaut Guðmundur þann heiður að vera valinn með Hjartastein í fjögurra mánaða leikstjórnarsmiðju Cannes-kvikmyndahátíðarinnar. Guðmundur er þekktur fyrir stuttmyndirnar Hvalfjörð og Ártún, sem unnið hafa til fjölda verðlauna á virtum hátíðum víða um heim.

GUÐMUNDUR ARNAR GUÐMUNDSSON Hjartasteinn er fyrsta kvikmynd Guðmundar í fullri lengd. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VERTU MEISTARI

...allt árið um kring. Í Iceland færðu allt sem þú þarfnast til að viðhalda og bæta frábæran árangur meistaramánaðar!

198 kr. stk.
WEIGHT WATCHERS EFTIRRÉTTIR

498 kr. stk.
WEIGHT WATCHERS HEILSURÉTTIR

1198 kr. stk.
KJÚKLINGARÉTTIR FRÁ GINGER, 4 GERÐIR

498 kr. stk.
KJÖTLAUSIR RÉTTIR FRÁ QUORN

Verð birt með fyrirvara um prentvillur og gildir á meðan birgðir endast.

PIPAR\TBWA • SÍA • 143808

178 kr. stk.	318 kr.	398 kr.	398 kr. pk.	398 kr.	698 kr. stk.
Mike Tyson orkudrykkir 3 gerðir	Í einum grænum hummus, 250 g	Ferskir blandaðir ávextir 300 g	Grænmetisborgarar 2 gerðir, 340 g	Linda McCartney grænmetispylsur 6 stk. 300 g	Sweet Leaf sætuefni 3 bragðtegundir, 60 ml
698 kr.	848 kr.	958 kr.	3698 kr.	3998 kr. stk.	8498 kr.
Móðir náttúra brokkolíbuff, 320 g	Krúska grænmetislasagna, 500 g	Bulsur ísl. grænmetispylsur	Shaper Extreme fitubrennslutöflur, 120 stk.	Super Charge! Pre-workout 3 bragðtegundir, 480 g	Nutramino, prótein 5 bragðtegundir, 2 kg
				TILBOÐ!	Frír brúsi fylgir!

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Þrjátíu sýna á GGG

Myndlistarsýning tileinkuð ástsælum kvikmyndum.

GGG er myndlistarsýning þar sem um þrjátíu myndlistarmenn sýna verk tileinkuð þremur ástsælustu kvikmyndaverkum níunda áratugarins. Gremlins, Goonies & Ghostbusters.

Sýningin verður opnuð í Bíói Paradís á hrekkjavökunni, eða í dag, og stendur yfir í tvær vikur. Bíóið mun auk þess taka hina heilögu þrenningu til sýninga í tilefni hrekkjavökunnar. Gremlins verður sýnd kl. 18, The Goonies kl. 20 og Ghostbusters verður sýnd kl. 22.

Á meðal listamanna sem taka þátt

í sýningunni eru Curver Thoroddsen, Davíð Örn Halldórsson, Halldór Baldursson, Hugleikur Dagsson, Lóa Hjálmtýsdóttir, Þórir Karl Bragason Celin, Julia Mai Linnéa Maria og Sara Riel.

SKELFILEGUR Konráð með djöflabarnsdúkkuna sem vakti mikla lukku MYND/EINKASAFN

FER ALLA LEIÐ Hólmfríður tekur búningagerðina alla leið MYND/EINKASAFN

HREKKJAVAKAN

Hrekkjavakan er í kvöld og má búast við að sjá margar skelfilegar furðuverur á ferli um helgina. Margir eru á móti því að fá þessa amerísku hefð til landsins. Aðrir fagna tækifærinu til að hafa gaman og nota hugmyndaflugið í að útbúa flotta og skemmtilega búninga. Fréttablaðið talaði við þau Konráð Sigurðsson og Hólmfríði Þorgeirsdóttur en þau halda upp á hrekkjavökuna með stæl.

Hólmfríður Þorgeirsdóttir og Kristín systir hennar eru búsettar á Akureyri og hafa haldið upp á hrekkjavökuna í fimm ár. „Þetta byrjaði þannig að frænka okkar sem býr fyrir sunnan var alltaf að bjóða okkur í hrekkjavökupartí og okkur fannst svo leiðinlegt að komast ekki. Svo við tókum málin í okkar hendur og héldum okkar eigið," segir Hólmfríður.

Þær systur hafa yfirleitt leigt sal undir herlegheitin, en í ár ætlar Hólmfríður að bjóða heim til sín í nýja húsið sitt. „Þetta byrjaði með frekar litlu partíi, en síðan hefur þetta vaxið með árunum. Við skreytum alltaf rosalega mikið og erum búnar að safna að okkur miklu af skrauti, og að sjálfsögðu reynum við að hafa þetta eins skelfilegt og mögulegt er," segir hún.

Með árunum fóru gestir að leggja meiri og meiri metnað í búningana. „Við létum búa til farandbikar fyrir besta búninginn, sem er hnífur sem er búið að stinga í trékubb og er allur í blóði. Það vekur mikla lukku." En af hverju halda þær upp á hrekkjavökuna? „Fyrir okkur er þetta bara einn eitt tækifærið til þess að skemmta sér og hafa gaman. Margir eru á móti því að þetta sé hér og segja þetta bara ameríkst sölutrikk. Vonandi muna þeir að einu sinni var enginn rauðklæddur jólasveinn á jólunum," segir Hólmfríður.

Konráð Sigurðsson hefur síðustu fjögur ár haldið hrekkjavökupartí sem hann kallar „Sláturhús Konna." „Vinkona mín var alltaf með svona partí, en svo flutti hún úr bænum svo ég tók bara við keflinu."

Partíið er haldið í stórum sal og skreytir Konni hann eins mikið og hann getur. „Ég hef oftast sett dúka með blóðslettum á veggina og boðið upp á puttamat, sem er eins og fingur," segir hann. Í fyrra fór hann huldu höfði mestan hluta af partíinu og klæddi son sinn upp sem sjálfan sig. Við innganginn hafði hann komið fyrir dúkku sem var eins og djöflabarn, sem skynjaði ef einhver labbaði fram hjá og þá öskraði það og sneri höfðinu. „Dúkkunni var svo stolið í partíinu um kvöldið. Við fórum svo í bæinn og þá sá vinkona mín einhvern með dúkkuna á English Pub. Hún reif dúkkuna af viðkomandi og kom henni til mín. Ég eyddi svo restinni af djamminu með öskrandi djöflabarn í höndunum. Það var nokkuð fyndið," segir Konráð. En hvers vegna heldur hann upp á hrekkjavökuna? „Mér finnst þetta bara skemmtilegt tækifæri fyrir fólk til þess að gera eitthvað skemmtilegt og vera öðruvísi.

adda@frettabladid.is

BÚNINGAHUGMYNDIR

Handa þeim sem ekki vita hvað þeir ætla að vera í kvöld fann Fréttablaðið nokkrar góðar hugmyndir innblásnar af árinu 2014.

BÁRÐARBUNGA OG KRISTJÁN MÁR Hinn fullkomni parabúningur. Eldgosið óútreiknanlega og Kristján Már í gula vestinu. Þetta er hugmynd sem getur ekki klikkað.

EMOJI Peir sem hafa einhvern tíma sent sms eða kommentað á Instagram þekkja þessi merki. Möguleikarnir eru endalausir og nú er um að gera að sleppa hugmyndafluginu lausu.

SHIA LABEOUF Á FRUMSÝNINGU NYMPHOMANIAC Peir sem eru hugmyndasnauðir hafa enga afsökun lengur. jakkaföt og brúnn bréfpoki yfir höfuðið. Svo er um að gera að leika sér með það að enginn þekki þig.

KIM KARDASHIAN OG FJÖLSKYLDA Hin nýja Addams-fjölskylda? Foreldrarnir sem Kanye og Kim og barnið sett í svart. þau geta að minnsta kosti verið svolítið skelfileg. Veldu þér uppáhaldsmeðlim í Kardashian-klaninu og taktu skrefið.

PHARRELL WILLIAMS Á GRAMMY-VERÐLAUNUNUM Það eina sem þú þarft er hattur sem hefur sitt eigið póstnúmer og dökkur andlistfarði. Svo væri ekki verra að dusta rykið af danshæfileikunum í leiðinni.

LUIS SUÁREZ OG BITIÐ Án þess að vilja hvetja til þess að bíta aðra þá er þetta hugmynd sem má vinna með. Rétt útfærsla og þú verður sá skelfilegasti í partíinu! Drakúla hvað?

BEYONCÉ OG JAY Z Í LYFTUNNI Þetta gæti verið skemmtilegt. upplagt fyrir þá sem elska að fara í karakter. Græjið lyftu og túlkið taugatitrandi lyftu-rifrildið á ykkar hátt.

MJÓLK D-vítamínbætt léttmjólk í Jack Daniels-umbúðum jafnvel? Eftir alla Mjólkursamsöludramatíkina þá er fátt hræðilegra en mjólkurferna. Verið hrædd – mjög hrædd.

markhonnun.is

SALAN HEFST Á MIÐNÆTTI

Í NETTÓ GRANDA OG MJÓDD

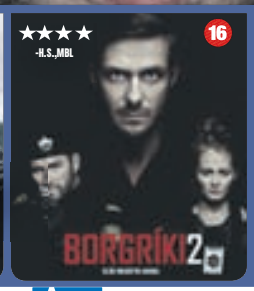
MIÐNÆTURSPRENGJA!

4.549 KR

nettó bækur
Kræsingar & kostakjör

Tilboðin gilda í sólarhring
frá miðnætti í kvöld
31. - **okt**. 2014
www.netto.is

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLA BÍÓ



SMÁRA BÍÓ 5%

GRAFIR OG BEIN	KL. 5.30 - 8 - 10.15	16
GRAFIR OG BEIN LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.15	16
FURY	KL. 5 - 8 - 10.45	16
BORGRÍKI	KL. 8 - 10.10	16
GONE GIRL	KL. 8	16
THE MAZE RUNNER	KL. 5.30	12
KASSATRÖLLIN ÍSL TAL 2D	KL. 3.30 - 17.45	L
SMÁHEIMAR 2D	KL. 3.30	L

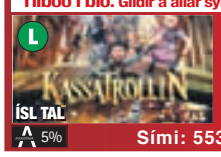
HÁSKÓLA BÍÓ 5%

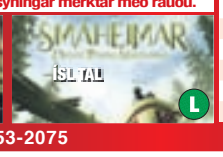
GRAFIR OG BEIN	KL. 8 - 10.15	16
FURY	KL. 9	16
HEMMA	KL. 5.45	L
BORGRÍKI	KL. 8 - 10.10	16
GONE GIRL	KL. 5.45 - 9	16
BOYHOOD	KL. 5.30	L
PARÍS NORÐURSINS	KL. 5.45	12

FJÖLSKYLDUPAKKINN Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði Miðasala á: Miði

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

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

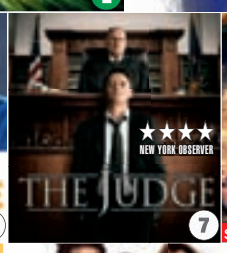


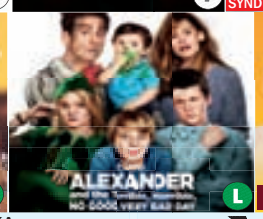


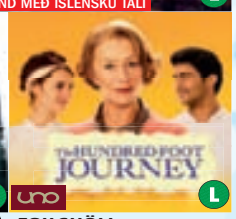
LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
JOHN WICK	5:50, 8, 10:10(P)	16
GRAFIR & BEIN	6, 8	16
FURY	10:10	16
BORGRÍKI 2	3:45, 5:50, 8, 10:10	16
KASSATRÖLLIN 2D	3:50	L
SMÁHEIMAR 2D	3:45	L

5% Sími: 553-2075 www.laugarasbio.is

SAMbio.is







SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:40 - 4:20 - 5:50 - 6:40 - 8	L
JOHN WICK	KL. 8 - 10:20	16
JOHN WICK VIP	KL. 3:30 - 5:40 - 8 - 10:20	16
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL. 9	7
KASSATRÖLLIN ÍSL.TAL 2D:	KL. 3:40 - 5:50	L
ALEXANDER	KL. 3:40	L
ANNABELLE	KL. 10:20	16
AFINN	KL. 5:40 - 8	L
TÖFRAHÚSIÐ ÍSL.TAL	KL. 3:40	L
IF I STAY	KL. 10:20	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:50 - 8	L
GRAFIR OG BEIN	KL. 10:20	16
JOHN WICK	KL. 8 - 10:10	16
KASSATRÖLLIN ÍSL.TAL 2D:	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:40 - 8	L
JOHN WICK	KL. 5:40	16
JOHN WICK 4K	KL. 8 - 10:20	16
THE REWRITE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL. 10	7
ALEXANDER	KL. 6 - 8	L
DRACULA UNTOLD	KL. 10:20	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

ALGJÖR SVEPPI	KL. 3:40 - 5:50	L
THE REWRITE	KL. 8 - 10:20	7
THE JUDGE	KL. 8 - 10:20	7
AFINN	KL. 3:20 - 5:40 - 8	L
THE HUNDRED-FOOT JOURNEY	KL. 5:20	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ALGJÖR SVEPPI	KL. 5:50 - 8:10	L
THE REWRITE	KL. 10:30	7
THE JUDGE	KL. 10:20	7
ALEXANDER	KL. 6	L
AFINN	KL. 8	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750

Lágmark að óska eftir meðmælum

BAKÞANKAR Kolbeins Tuma Daðasonar

Knattspyrnudeild Grindavíkur var í gær dæmd í Hæstarétti til að greiða fyrrverandi þjálfara karlaliðs félagsins, Guðjóni Þórðarsyni, á níundu milljón króna vegna ólögmætrar uppsagnar haustið 2012. Undir stjórn Guðjóns féll félagið með tilþrifum, ef svo má segja, úr efstu deild sem var eðli málsins samkvæmt undir væntingum heimamanna.

REYNDU þeir því að losa sig við þjálfarann, sem samið hafði verið við til þriggja ára, eftir aðeins eitt ár í starfi. Fóru þeir krókaleiðir til að losa sig við þjálfarann. Guðjón sá við þeim. Knattspyrnudeild Grindavíkur hefur ekki fjársjóði að sækja milljónir í frekar en önnur knattspyrnufélög. Ljóst er að gjaldkeri deildarinnar þarf að fara að skipuleggja klósettpappírs- og lakkríssölu betur en nokkru sinni áður hefur verið gert.

GRINDVÍKINGAR hefðu með heilbrigðri skynsemi í þjálfaraleit sinni haustið 2011 getað sparað sér þessar milljónir og tilheyrandi vesen fyrir dómstólum. Starf knattspyrnuþjálfara hjá félagi í efstu deild á Íslandi er glæsilegt starf innan íþróttahreyfingarinnar. Maðurinn í starfið ætti að þurfa að uppfylla fjölmörg skilyrði. Standa ætti fagmannlega að ráðningu þjálfara sem líklega verður launahæsti starfsmaður félagsins næstu árin.

VELTA má fyrir sér hvort Grindvíkingar hafi óskað eftir meðmælum hjá þeim sem voru áhugasamir um starfið. Í flestum öðrum geirum er gerð krafa til umsækjenda um að þeir geti útvegað meðmæli frá fólki sem þekki vel til starfa þeirra. Í þeim undantekningartilfellum sem umsækjandi getur ekki útvegað meðmæli má ætla að menn setji spurningarmerki við það.

EF um stóra ákvörðun er að ræða væri það símtalsins virði að komast að því hvað hefði ekki gengið upp hjá umsækjanda í hans síðustu störfum. Sérstaklega ef hann staldraði þar stutt við. Í fótboltaheiminum virðast gilda sérstök lögmál. Þar vinnur kapp í keppni við skynsemi. Kemur það félögum oftar en ekki í bobba, hvort sem það þýðir bara tóm leiðindi eða tóm leiðindi með margra milljóna króna skuld í bónus.

FÖNGULEGUR HÓPUR Hluti þeirra listamanna sem koma fram í Eldborgarsalnum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

RUMOURS

Miklar tilfinningar og togstreita á Rumours

Tónlist Fleetwood Mac verður flutt í Hörpu í kvöld. Tvö pör úr sveitinni voru nýskilin þegar upptökurnar á plötunni Rumours fóru fram og togstreitan mikil.

Föngulegur hópur íslenskra tónlistarmanna stígur á Eldborgarsvið Hörpu í kvöld og flytur tónlist Fleetwood Mac, einnar allra vinsælustu hljómsveitar rokksögunnar. Meistarastykki hennar, Rumours, verður flutt í heild sinni auk annarra þekktra laga.

Kynnir verður Daddi Guðbergsson, sem er einn fárra Íslendinga sem hafa farið á tónleika með Fleetwood Mac. „Þau hafa ekki verið mjög dugleg í seinni tíð að spila „live“,“ segir Daddi, sem fór einnig í pílagrímsför þegar hann bjó í San Francisco og skoðaði hljóðverið þar sem Rumours var tekin upp.

Sú plata hefur selst í meira en 45 milljónum eintaka enda inniheldur hún lög á borð við Don´t Stop, Dreams, Go Your Own Way og Songbird.

„Það er ótrúlegt að þau hafi náð að gera þessa plötu. Togstreitan í kringum bandið var ótrúleg og tilfinningarnar líka. Við erum að tala um tvö pör úr hljómsveitinni sem eru nýskilin þegar farið er í vinnslu á plötunni. Einn gagnrýnandi sagði þegar hann var búinn að hlusta á plötuna að skilnaður hafi aldrei verið jafn yndislegur,“ segir Daddi. „Textarnir fjalla mikið um þá krísu sem fólk gengur í gegnum þegar það stendur frammi fyrir miklu tilfinningastríði. Í hljóðverinu mættu þau klukkan sjö um kvöldið og svo var drukkið og dópað til tvö um nóttina. Þá byrjuðu þau að rúlla teipinu og taka upp. Þetta fólk hefur þurft að deyfa sig vel til að höndla pressuna.“

Auk laganna af Rumours verða í kvöld flutt lög á borð við Little Lies, Albatross, Black Magic Woman, Hold Me, Seven Wonders, Gypsy og Big Love. Söngvarar verða Sigríður Thorlacius, Ragnheiður Gröndal, Friðrik Ómar, Sigga Beinteins og Magni.

Hljómsveitina skipa Einar Scheving, Eiður Arnarsson, Sigurður Flosason, Kjartan Valdemarsson, Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson og Unnur Birna Björnsdóttir. Alma Rut og Gísli Magna sjá um bakraddir.

„Þetta er einvalalið og það hefur verið ótrúlega gaman að fylgjast með þessu hæfileikaríka fólki rúlla þessu gjörsamlega upp,“ segir Daddi og bætir við að Fleetwood Mac sé ein langlífasta smellasveit heims. „Samt hefur hún alltaf haft svolítinn indístimpil á sér.“

Í hljóðverinu mættu þau klukkan sjö um kvöldið og svo var drukkið og dópað til tvö um nóttina. Þá byrjuðu þau að rúlla teipinu og taka upp.

Daddi Guðbergsson.

freyr@frettabladid.is

Pókermeistari fær þrjár milljónir í verðlaun

Íslandsmeistaramótið í póker verður haldið í Borgarnesi um helgina. Sigurvegarinn kemst í landsliðið.

Íslandsmeistaramótið í póker 2014 fer fram í Hótel Borgarnesi um helgina.

Í tilkynningu segir að mótið hafi aldrei verið glæsilegra heldur en í ár enda sé póker í mikilli uppsveiflu hérlendis. Sérstaklega eftir að IFP (International Federation of Poker) sendi Pókersambandi Íslands bréf þess efnis að Match Poker væri hugaríþrótt og þar með lögleg íþrótt. Því bréfi hefur verið komið til viðeigandi aðila hérlendis þar sem krafist er viðurkenningar á Match Poker sem löglegri íþrótt hérlendis. Íslandsmeistarinn í póker hlýtur um þrjár milljónir króna í verðlaun, silfurarmband og sérmerktan glerbikar ásamt þeim titli að verða fyrsti íslenski landsliðsmaðurinn í póker.

Sökum staðfestingarinnar frá IFP og Sport's Accord mun Pókersamband Íslands senda landslið til að keppa í fyrsta sinn á heimsmeistaramóti í Match Poker á komandi ári og fer Íslandsmeistarinn 2014 að sjálfsögðu þangað í boði sambandsins.

VERÐUR Á STAÐNUM Davíð Pór Rúnarsson, formaður Pókersambands Íslands, verður í Borgarnesi um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

→ Þrjár staðreyndir um Íslandsmótið í póker

55 þúsund krónur kostar inn.

125 keppendur eru nú þegar skráðir til leiks sem eru töluvert fleiri en undanfarin ár.

Mótið verður tekið upp og búinn til sjónvarpsþáttur upp úr efninu.

STEYPT Í VAX Aðdáendur Selenu í Orlando eru eflaust ánægðir með frétt-irnar. NORDICPHOTOS/GETTY

Vaxmynd af Gomez

Vaxmyndasafnið Madame Tussauds opnar útibú í Orlando í Bandaríkjunum snemma á næsta ári. Nú er búið að tilkynna hvaða stjarna verður fyrst til að fá vaxmynd af sér á safninu en það er engin önnur en leik- og söngkonan Selena Gomez.

Selena er hvað þekktust fyrir að leika í þáttum á sjónvarpsstöð Disney, en hún hefur einnig verið mikið á milli tannanna á fólki síðustu ár fyrir að vera í „haltu mér slepptu mér" sambandi við popp-prinsinn Justin Bieber, en vaxmynd af honum mun án efa einnig prýða nýja safnið í Orlando. - lkg

UPPÁTÆKJASAMUR Jim Carrey er engum líkur. NORDICPHOTOS/GETTY

Lét Letterman taka ebólupróf

Grínarinn Jim Carrey var gestur Davids Letterman í spjallþættinum The Late Show á miðvikudagskvöldið. Ákvað spéfuglinn að ganga úr skugga um að Letterman væri örugglega ekki sýktur af ebóluveirunni.

Carrey var með hitamæli á sér og athugaði hvort spjallþáttakóngurinn væri með hita á meðan hann spurði hann nokkurra spurninga. Spurði Carrey hvort Letterman hefði ferðast til útlanda nýlega og svaraði spjallþáttakóngurinn neitandi. Þegar Carrey hins vegar spurði hvort hann hefði kysst apa eða sleikt flugvélasæti þurfti Letterman að hugsa sig um. Eftir smástund sagði Letterman að það gæti hafa gerst einhvern tímann og uppskar hann mikil fagnaðarlæti frá áhorfendum. - lkg

Atli tekur við Akureyri

HANDBOLTI Atli Hilmarsson var í gær ráðinn þjálfari Akureyrar í Olísdeild karla. Hann tekur við starfinu af Heimi Erni Árnasyni sem óskaði sjálfur eftir því að verða leystur frá þjálfarastörfum sínum. Heimir Örn mun þó taka fram skóna á nýjan leik og stefnir að því að spila með liðinu út leiktíðina.

Sverre Andreas Jakobsson verður áfram spilandi aðstoðarþjálfari Akureyrarliðsins sem hefur unnið aðeins þrjá af átta leikjum sínum í deildinni í haust. Liðið er í sjöunda sæti sem stendur.

Atli er öllum hnútum kunnugur á Akureyri en hann þjálfaði liðið frá 2010 til 2012 auk þess sem hann stýrði liði KA frá 1997 til 2002. Hann stýrir sinni fyrstu æfingu í dag en Akureyri mætir toppliði Aftureldingar á fimmtudag. - esá

Vill vera í toppstandi fyrir landsliðið

FÓTBOLTI „Það er ekki komið neitt tilboð frá þeim enn sem komið er en ég veit að þeir hafa áhuga á mér," segir besti leikmaður Pepsi-deildarinnar í sumar, Ingvar Jónsson markvörður Stjörnunnar, en hann fór á kostum á ævintýralegu tímabili Garðbæinga.

Ingvar er staddur úti í Svíþjóð þar sem hann æfir með sænska úrvalsdeildarfélaginu Åtvidaberg sem er í leit að nýjum markverði. Þar mun hann æfa með liðinu í vikutíma.

„Mér líst ágætlega á þetta. Þetta er lítið félag sem stendur sig vel. Þetta er mjög heimilislegur klúbbur, ekkert ólíkt Njarðvík," segir Ingvar léttur en hann er uppalinn hjá Njarðvík og kom þaðan í Garðabæinn.

Hann segist vita af áhuga fleiri félaga á sér en það sé lítið meira en þreifingar eins og staðan sé í dag.

Það er þó ein aðalástæða fyrir því að hann er að æfa í Svíþjóð.

„Ég vil vera í toppstandi ef svo færi að ég yrði valinn í landsliðið fyrir næstu verkefni. Ég vonast til þess og ef það gerist þá verð ég klár. Það er mikil samkeppni. Ögmundur [Kristinsson] er farinn að spila þannig að maður verður að vera á tánum." - hbg

ÖFLUGUR Ingvar er eftirsóttur þessa dagana. MYND/OLIMPIK

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

TINDASTÓLL - NJARÐVÍK 86-75 (41-37)

Tindastóll: Darrel Keith Lewis 23/8 fráköst/5 stoðsendingar, Helgi Rafn Viggósson 18/5 fráköst, Darrell Flake 17/7 fráköst, Myron Dempsey 14/8 fráköst, Ingvi Rafn Ingvarsson 7, Pétur Rúnar Birgisson 5/6 stoðsendingar/5 stolnir, Viðar Ágústsson 2.

Njarðvík: Dustin Salisbery 24/9 fráköst, Logi Gunnarsson 14, Ágúst Orrason 13, Mirko Stefán Virijevic 7/6 fráköst, Snorri Hrafnkelsson 5/5 fráköst, Hjörtur Hrafn Einarsson 5, Ólafur Helgi Jónsson 3, Ólafur Aron Ingvason 2, Rúnar Ingi Erlingsson 2.

KEFLAVÍK - KR 67-90 (31-48)

Keflavík: William Thomas Graves VI 23/7 fráköst/3 varin skot, Damon Johnson 11/6 fráköst, Andrés Kristleifsson 8, Reggie Dupree 7, Guðmundur Jónsson 6, Þröstur Leó Jóhannsson 5/6 fráköst, Eysteinn Bjarni Ævarsson 3/6 fráköst, Aron Freyr Kristjánsson 2, Davíð Páll Hermannsson 2, Gunnar Einarsson 0/4 fráköst, Valur Orri Valsson 0/4 fráköst.

KR: Michael Craion 27/16 fráköst, Darri Hilmarsson 13, Pavel Ermolinskij 11/8 fráköst/5 stoðsendingar, Brynjar Þór Björnsson 11/5 fráköst, Björn Kristjánsson 9, Helgi Már Magnússon 9/5 fráköst, Illugi Steingrímsson 5, Þórir Guðmundur Þorbjarnarsson 3, Hörður Helgi Hreiðarsson 2, Finnur Atli Magnússon 0/6 fráköst.

GRINDAVÍK - ÞÓR 90-85 (57-44)

Grindavík: Joel Hayden Haywood 20/9 stoðsendingar, Ólafur Ólafsson 19/14 fráköst/3 varin skot, Ómar Örn Sævarsson 18/14 fráköst, Oddur Rúnar Kristjánsson 13/6 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 12, Daníel Guðni Guðmundsson 4, Þorsteinn Finnbogason 2, Hilmir Kristjánsson 2/5 fráköst.

Þór Þ.: Nemanja Sovic 26/9 fráköst, Tómas Heiðar Tómasson 20/6 fráköst, Vincent Sanford 13/12 fráköst, Emil Karel Einarsson 11/5 fráköst, Oddur Ólafsson 8, Baldur Þór Ragnarsson 4/6 stoðsendingar, Þorsteinn Már Ragnarsson 3/4 fráköst.

SNÆFELL - STJARNAN 81-92 (46-43)

Snæfell: William Henry Nelson 22/10 fráköst, Stefán Karel Torfason 22/11 fráköst, Austin Magnus Bracey 15/4 fráköst, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 11, Sigurður Á. Þorvaldsson 7/8 fráköst, Snjólfur Björnsson 4.

Stjarnan: Jarrid Frye 28/9 fráköst, Justin Shouse 19/5 fráköst, Dagur Kár Jónsson 18, Ágúst Angantýsson 12/5 fráköst, Jón Orri Kristjánsson 5/12 fráköst, Marvin Valdimarsson 4/10 fráköst, Sæmundur Valdimarsson 2, Sigurður Dagur Sturluson 2.

FJÖLNIR - ÍR 75-81 (36-45)

Fjölnir: Arnþór Freyr Guðmundsson 27/5 fráköst, Ólafur Torfason 14/12 fráköst/6 stoðsendingar, Daron Lee Sims 10, Róbert Sigurðsson 9, Garðar Sveinbjörnsson 6, Sindri Már Kárason 4, Hreiðar Bjarki Vilhjálmsson 3, Davíð Ingi Bustion 2.

ÍR: Matthías Orri Sigurðarson 25, Kristján Pétur Andrésson 19/10 fráköst, Sveinbjörn Claessen 13, Christopher Gardingo 12/10 fráköst, Vilhjálmur Theodór Jónsson 8, Ragnar Örn Bragason 2, Leifur Steinn Arnason 2.

HAUKAR - SKALLAGR. 107-68 (52-40)

Haukar: Alex Francis 31/20 fráköst/5 stoðsendingar, Haukur Óskarsson 20, Hjálmar Stefánsson 16/7 fráköst, Kári Jónsson 11, Kristinn Marinósson 9, Helgi Björn Einarsson 6, Emil Barja 4/11 fráköst/8 stoðsendingar/4 varin skot, Steinar Aronsson 4, Sigurður Þór Einarsson 3, Kristján Leifur Sverrisson 3.

Skallagrímur: Tracy Smith Jr. 26/9 fráköst, Daði Berg Grétarsson 12, Sigtryggur Arnar Björnsson 11/6 fráköst, Davíð Guðmundsson 9, Atli Aðalsteinsson 5, Davíð Ásgeirsson 3, Egill Egilsson 2.

STAÐAN

Haukar	4	4	0	380-305	8
KR	4	4	0	370-320	8
Tindastóll	4	3	1	370-340	6
Stjarnan	4	2	2	349-327	4
Grindavík	4	2	2	351-360	4
Þór Þ.	4	2	2	348-358	4
Keflavík	4	2	2	295-309	4
Njarðvík	4	2	2	345-333	4
Snæfell	4	2	2	337-329	4
ÍR	4	1	3	319-343	2
Fjölnir	4	0	4	302-362	0
Skallagrímur	4	0	4	291-371	0

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Kuldi á milli okkar Patreks

Dagur Sigurðsson, landsliðsþjálfari Þýskalands, segir að það hafi verið skrítið í fyrstu að sjá þýska fálkann á brjóstinu. Hann mætir fyrrum herbergisfélaga sínum hjá íslenska landsliðinu, Patreki Jóhannessyni, næst.

HANDBOLTI „Það er vissulega þægilegt að byrja á svona leik. Ná úr sér mesta skrekknum," segir Dagur Sigurðsson sem stýrði sínum fyrsta alvöruleik hjá þýska landsliðinu í gær.

Þjóðverjar unnu þá öruggan 30-18 sigur á Finnum fyrir framan fullt hús af fólki í Gummersbach.

„Þetta var svona leikur eins og ég bjóst við. Strákarnir voru tilbúnir og við gengum frá þessu frekar snemma. Ég get ekki kvartað yfir þessari byrjun."

Dagur fékk tvo æfingaleiki með liðið áður en alvaran byrjaði þannig að hann var aðeins búinn að venjast því að vera orðinn þjálfari þýska landsliðsins.

„Það var svolítið skrítið í fyrsta leiknum. Að sjá fálkann á brjóstinu og svona. Það var allt farið núna. Ég var ekkert meira stressaður núna en fyrir einhverja aðra leiki þó svo vissulega væri tilefnið sérstakt. Maður er alltaf með smá fiðring fyrir alla leiki," segir Dagur en er hann búinn að læra þýska þjóðsönginn?

„Nei, reyndar ekki. Ég hef nú aðeins gluggað í textann en er ekki alveg kominn á þann stað að vera byrjaður að humma með. Ég fer kannski að gera það ef ég endist meira en 20-30 leiki í starfinu," segir þjálfarinn léttur.

Horfa á HM 2019

Hans hlutverk er að byggja upp nýtt landslið hjá Þjóðverjum en liðið hefur valdið stöðugum vonbrigðum undanfarin ár. Nú á að horfa til lengri tíma í stað þess að tjalda til einnar nætur.

„Við erum að horfa ansi langt og meðal annars á HM 2019 sem verður haldið í Þýskalandi og svo Ólympíuleikana árið eftir. Ég er með samning fram yfir leikana en auðvitað er hann uppsegjanlegur af beggja hálfu eftir ákveðinn tíma eins og gengur og gerist," segir Dagur en mótið 2019 verður haldið bæði í Þýskalandi og Danmörku. „Það eru líka mörg stórmót á leiðinni. Þegar maður er kominn þangað vill maður gera einhverja hluti. Það þýðir ekkert að setja einhverja kjúklinga inn og segja að þetta blessist allt árið 2020."

Þjálfarinn hefur fengið að vinna með mörgum mönnum í fyrstu verkefnum sínum.

„Það er gott að hafa fengið að skoða marga leikmenn. Ég er með talsvert af nýjum mönnum eins og í skyttustöðunum. Þetta er smá púsluspil ennþá en ég vona að við lifum þetta af í fyrstu leikjunum. Ég fæ svo meiri tíma með liðinu í lok ársins og þá verður þetta vonandi orðið betra."

Það var nokkuð umdeilt í Þýskalandi að útlendingur skyldi vera ráðinn sem landsliðsþjálfari. Heiner Brand, fyrrverandi landsliðsþjálfari, var á meðal þeirra sem vildu þýskan þjálfara. Finnur Dagur fyrir aukinni pressu út af því öllu?

„Ég fæ alveg spurninguna, enda verið umræða um þetta. Ég hef svarað því þannig að ef það yrði ráðinn útlendingur á Íslandi þá væri líka umræða um það þar. Það er eðlilegt. Það er annars ekki mitt að ákveða hvaða þjálfarar eru ráðnir."

Mætir gamla herbergisfélaganum

Fyrsti leikurinn var eins og áður segir frekar auðveldur en lærisveina Dags bíður erfiðara verkefni um helgina er þeir sækja lið Austurríkis heim en því stýrir annar Íslendingur, Patrekur Jóhannesson.

„Gamli herbergisfélaginn minn úr íslenska landsliðinu bíður. Ég fékk SMS frá honum í sumar þar sem hann óskaði mér til hamingju með starfið. Svo hef ég ekkert heyrt í honum. Það er búinn að vera kuldi á milli herbergisfélaganna núna svo mánuðum skiptir," segir Dagur léttur en Patrekur hefur verið að gera flotta hluti með lið Austurríkis.

„Ef maður á að vera heiðarlegur þá er það auðvitað mögnuð staða að við séum að mætast þarna hvor með sitt erlenda landsliðið. Það er alveg magnað og maður fattar það ekki alveg. Þetta er svipað og með Gumma Gumm og Alfreð sem voru líka herbergisfélagar í landsliðinu." henry@frettabladid.is

FYRSTI SIGURINN Í HÖFN Dagur Sigurðsson stýrði þýska handboltalandsliðinu til sigurs á móti Finnum í fyrrakvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

> Ég hef nú aðeins gluggað í textann en er ekki alveg kominn á þann stað að vera byrjaður að humma með.
>
> *Dagur um þýska þjóðsönginn.*

Skilaði tvöfalt meira hjá Fylki en hjá FH

Ingimundur Níels Óskarsson og Jóhannes Karl Guðjónsson sömdu báðir við Fylkismenn í gær.

FÓTBOLTI Ingimundur Níels Óskarsson og Jóhannes Karl Guðjónsson skrifuðu í gær undir samning við Pepsi-deildarlið Fylkis. Jóhannes Karl skrifaði undir eins árs samning og er að koma í Árbæinn eftir að hafa fallið úr deildinni tvö ár í röð, fyrst með ÍA 2013 og svo með Fram 2014. Ingimundur Níels Óskarsson er aftur á móti kominn aftur í Fylki eftir tveggja ára veru í FH en Ingimundur gerði þriggja ára samning.

Ingimundur Níels byrjaði 14 af 20 leikjum sínum með FH í sumar, skoraði fjögur mörk og átti þrjár stoðsendingar. „Mig hefur lengi dreymt um að vinna Íslandsmeistaratitilinn en það tókst ekki í ár sem var grátlegt," sagði Ingimundur í samtali við Arnar Björnsson á íþróttadeild 365 í gær. Þegar Ingimundur kom í FH var liðið nýbúið að vinna titilinn en liðið fékk silfur bæði ár hans í Hafnarfirðinum.

„Ég hefði viljað vera þar áfram en þeir voru að hugsa aðra hluti þannig að maður verður bara að taka því. Maður kemur því bara aftur hingað og reynir að gera eitthvað," sagði hann.

Ingimundur er nú aftur kominn í Árbæinn þar sem hann fór á kostum fyrir þremur árum þegar hann var með 10 mörk og 6 stoðsendingar í 21 leik.

KOMNIR Í APPELSÍNUGULT Ingimundur Níels og Jóhannes Karl í Árbænum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Það er athyglisvert að bera saman síðustu tvö árin hans hjá FH annars vegar (2013 og 2014) og Fylki hins vegar (2011 og 2012). Ingimundur spilaði tveimur leikjum færra með Fylki en skilaði samt yfir tvöfalt meira í sköpuðum mörkum. Ingimundur kom að 13 mörkum þessi tvö tímabil hjá FH (7 mörk og 6 stoðsendingar) en var maðurinn á bak við 27 mörk Fylkisliðsins sumrin 2011 og 2012 (17 mörk og 10 stoðsendingar).

Fleiri félög en Fylkir höfðu áhuga á Ingimundi en hann valdi á endanum að klæðast aftur appelsínugulu næsta sumar. Tölfræðin sýnir að þar er strákurinn á heimavelli og Árbæingar trúa því og treysta að hann taki aftur upp fyrri siði næsta sumar.

Mörkin hans ættu að hjálpa liðinu að forðast fallbaráttuna og það hljómar örugglega einkar vel í eyrum Jóhannesar Karls. „Síðustu tvö tímabil hafa verið svolítil vonbrigði og það hefur ekki verið neitt sérstaklega gaman að taka þátt í að falla tvisvar. Það er eitthvað sem ég hef ekki áhuga á að gera aftur. Ég er alls ekkert að gefast upp. Það er hugur í mér og ég ætla að taka næsta tímabil með Fylki með trompi," sagði Jóhannes Karl við Arnar. - óój

INGIMUNDUR AFTUR Í LIT NÆSTA SUMAR

SÍÐUSTU TVÖ TÍMABIL MEÐ FH (2013-14)
39 leikir 2164 mínútur
7 mörk + 6 stoðsendingar
PÁTTUR Í 13 MÖRKUM

SÍÐUSTU TVÖ TÍMABIL MEÐ FYLKI (2011-12)
37 leikir 3121 mínútur
17 mörk + 10 stoðsendingar
ÞÁTTUR Í 27 MÖRKUM

KRÓNAN

– fyrst og fremst ódýr!

LAMBAKJÖT Á GÓÐU VERÐI

20% afsláttur

1198 kr. kg

Verð áður ~~1498~~ kr. kg

Lambalæri, ókryddað

20% afsláttur

3598 kr. kg

Verð áður ~~4498~~ kr. kg

Lambafille með fiturönd

27% afsláttur

1598 kr. kg

Verð áður ~~2198~~ kr. kg

Lambalærissneiðar

23% afsláttur

2998 kr. kg

Verð áður ~~3898~~ kr. kg

Lamba innralæri

Jóladagatal

Nýtt tilboð alla daga til jóla

Magn-pakkning!

1998 kr. pk.

Krónu kjúklingabringur, magnpakkning

40% afsláttur

AÐEINS Í DAG 31. OKTÓBER

HÁMARK 1 STK. Á MANN á meðan birgðir endast!

1799 kr. stk.

Verð áður ~~2999~~ kr. stk.

Mackintosh Quality Street, 1,3 kg

20% afsláttur

3198 kr. kg

Verð áður ~~3998~~ kr. kg

Ungnauta piparsteik

Fylgstu með nýjum tilboðum daglega á kronan.is og sparaðu stórt alla daga til jóla

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

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

GUÐJÓN PÓRÐARSON Var þjálfari Grindavíkur sumarið 2012 en liðið féll þá úr efstu deild. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Uppsögnin ólögmæt

FÓTBOLTI Hæstiréttur staðfesti í gær úrskurð Héraðsdóms Reykjaness sem gerði knattspyrnudeild Grindavíkur að greiða Guðjóni Þórðarsyni 8,4 milljónir króna í skaðabætur fyrir vangoldin laun. Guðjóni voru einnig dæmdar 500 þúsund krónur vegna málskostnaðar í Hæstarétti og 400 þúsund krónur vegna málskostnaðar í héraðsdómi.

Guðjón var ráðinn í nóvember 2011 til að þjálfara meistaraflokk karla hjá Grindavík en knattspyrnudeild félagsins sagði honum upp störfum eftir að liðið féll úr efstu deild karla haustið 2012. Launalið í samningi Guðjóns var þá sagt upp en mánaðarlaun hans voru 400 þúsund krónur auk afnota af íbúð í Grindavík, bifreiðar til afnota, bensínkorts og 10 þúsund króna í símakostnað á mánuði.

Guðjóni bauðst að vera áfram á launaskrá en gegna engum skyldum. Fyrir það átti hann að fá 65 þúsund krónur en héraðsdómur taldi tilboðið ekki trúverðugt og mat svo að uppsögnin á launaliðnum hefði verið uppsögn á samningi Guðjóns í heild sinni. Grindvíkingar höfðu ekki heimild til þess.

Guðjón fór upphaflega fram á 12,5 milljónir króna en í þeirri upphæð var 3,7 milljóna króna skaðabótagreiðsla vegna húsaleigu á samningstímanum en héraðsdómur varð ekki við þeirri kröfu.

Guðjón var landsliðsþjálfari 1997-1999 en hafði þar áður þjálfað ÍA, KA og KR með góðum árangri. Eftir að hann hætti með íslenska landsliðið hefur hann stýrt Stoke, Barnsley, Notts County og Crewe á Englandi, Start í Noregi en einnig Keflavík, ÍA, BÍ/Bolungarvík og nú síðast Grindavík. Hann er 59 ára gamall. - esá

Ekki allir sem fá annan séns

Bjarni Guðjónsson fékk á þriðjudaginn eitt eftirsóttasta þjálfarastarfið í íslenska boltanum þrátt fyrir að hafa fallið með Fram á sínu fyrsta ári sem þjálfari. Með því að taka við KR kemst Bjarni í fámennan hóp.

FÓTBOLTI Það er ekki á hverjum degi sem þjálfarar fá strax tækifæri í úrvalsdeildinni nokkrum vikum eftir að þeir féllu með lið sitt úr deildinni og Bjarni Guðjónsson, nýráðinn þjálfari KR-inga, bættist því í fámennan hóp þegar hann skrifaði undir samninginn í Frostaskjóli á þriðjudaginn.

Átta prósent þjálfara

Aðeins átta prósent þjálfara sem hafa fallið með lið sitt hafa fengið starf í efstu deild fyrir næsta tímabil, eða bara 5 af 63. Að auki bætast við tuttugu aðrir þjálfarar sem hættu með lið á fallsumri og fengu ekki lið í efstu deild árið eftir.

Það er því afar sjaldgæft að þjálfarar fái slíkt tækifæri eftir vonbrigðin sumarið á undan, hvað þá að fá eitt allra eftirsóttasta þjálfarastarfið í íslenska boltanum eins og Bjarni. KR-ingar hafa mikla trú á sínum gamla fyrirliða og láta frumraunina með Fram ekki trufla sig.

Pressa á öllum sem þjálfa KR

„Það er alltaf pressa á öllum þeim sem koma og starfa fyrir KR. Þannig viljum við hafa það. Við horfum bara á okkur. Við erum KR – ekki Fram, með fullri virðingu fyrir þeim," sagði Kristinn Kjærnested, formaður knattspyrnudeildar KR, í samtali við Vísi.

„Við þekkjum Bjarna enda var hann lengi hér sem leikmaður. Við vitum fyrir hvað hann stendur og treystum honum í verkið. Það eru alltaf skiptar skoðanir á þjálfararáðningum KR og þannig er það sjálfsagt nú," bætti Kristinn við.

Það hefur gengið vel hjá þremur af fjórum „fall"-þjálfurum sem hafa fengið strax aftur tækifæri í úrvalsdeildinni. Undir stjórn tveggja þeirra hækkaði liðið sig í töflunni á milli ára og hjá einum hélt liðið sama sæti í efri hlutanum. Ekkert gekk hins vegar upp hjá þeim fjórða sem bæði þurfti að taka pokann sinn og horfa á eftir liði falla annað árið í röð.

AFTUR Í KR Bjarni Guðjónsson er nýr þjálfari KR-liðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FYRSTU SKREF PJÁLFARA EFTIR FALL ÚR EFSTU DEILD 1984-2014

Hættu með liðið eftir tímabilið	41	65%
Héldu áfram með liðið	22	35%
Fengu starf í A-deild	5	8%
Héldu áfram með liðið í B-deild	22	35%
Fengu annað starf í neðri deildum	6	10%
Fengu ekkert starf í meistaraflokki	29	46%

Hörður Hilmarsson og Logi Ólafsson eru þeir „fall"-þjálfarar sem komust næst titli ári eftir að hafa farið með lið niður um deild. Hörður féll með Blikana haustið 1992 eftir að hafa tekið við liðinu fyrir 9. umferð en tók síðan við liði FH sem hoppaði upp um fjögur sæti og endaði í öðru sæti á eftir sterku Skagaliði sumarið 1993.

Logi fór niður með Selfoss sumarið 2012 en tók við Stjörnumönnum nokkrum vikum eftir mótið. Stjarnan hækkaði sig um tvö sæti í töflunni (úr 5. sæti í 3. sæti) og fór í bikarúrslitaleikinn annað árið í röð.

Þorlákur Árnason féll með Valsliðið sumarið 2003 en fékk strax starf hjá Fylki sem undir hans stjórn endaði í fjórða sæti annað sumarið í röð.

Andri Marteinsson sker sig úr í hópnum en hann féll með Haukana sumarið 2010 og var í næstneðsta sætinu og nýbúinn að tapa fyrir neðsta liðinu í deildinni þegar hann var rekinn um mitt mót. Víkingsliðinu tókst ekki að bjarga sæti sínu og Andri átti því þátt í að lið féllu úr deildinni tvö sumur í röð.

Ólafur með aukaaðild

Ólafur H. Kristjánsson fær síðan aukaaðild að klúbbnum því hann tók við A-deildarliði um mitt næsta sumar. Ólafur fór niður með Fram haustið 2005 en tók síðan við liði Breiðabliks í byrjun júlí þegar Bjarni Jóhannsson sagði upp. Ólafur fór með Blikana upp um fjögur sæti á síðustu níu umferðunum og átti síðan efir að þjálfa Kópavogsliðið út maí 2014 þegar hann tók við danska liðinu Nordsjælland. Á þeim tíma unnu Blikar sína fyrstu og einu stóru titla í karlaflokki.

Það er orðið meira en hálf öld síðan sami maður náði því að vinna Íslandsbikarinn bæði sem fyrirliði og þjálfari hjá KR. Hvort Bjarni nái að endurtaka afrek Óla B. Jónssonar frá fimmta og sjötta áratugnum kemur ekki í ljós fyrr en síðar. ooj@frettabladid.is

AÐEINS FJÓRIR FALL-ÞJÁLFARAR HAFA FENGIÐ TÆKIFÆRI Í EFSTU DEILD SUMARIÐ EFTIR

Þjálfari: Logi Ólafsson
Féll með: Selfoss 2012
Tók við: Stjarnan 2013
- Gengi á nýjum stað -
Sæti árið áður: 5. sæti
Sæti með hann: 3. sæti
Niðurstaða: Hækkaði sig um tvö sæti

Þjálfari: Andri Marteinsson
Féll með: Haukar 2010
Tók við: Vikingur 2011
- Gengi á nýjum stað -
Sæti árið áður: Kom upp úr B-deild
Sæti með hann: 11. sæti – rekinn eftir 11 leiki
Niðurstaða: Rekinn og liðið féll

Þjálfari: Þorlákur Árnason
Féll með: Valur 2003
Tók við: Fylkir 2004
- Gengi á nýjum stað -
Sæti árið áður: 4. sæti
Sæti með hann: 4. sæti
Niðurstaða: Hélt sama sæti

Þjálfari: Hörður Hilmarsson
Féll með: Breiðablik 1992
Tók við: FH 1993
- Gengi á nýjum stað -
Sæti árið áður: 6. sæti
Sæti með hann: 2. sæti
Niðurstaða: Hækkaði sig um fjögur sæti

Hvert vandamálið rekur annað með umgjörð hallarinnar

Eftirlitsmaður EHF setti út á umgjörðina í Laugardalshöllinni sem er barns síns tíma að sögn Einars Þorvarðarsonar hjá HSÍ.

HANDBOLTI Þótt allt hafi gengið upp innan vallar í Laugardalshöllinni á miðvikudagskvöldið þegar strákarnir okkar rúlluðu yfir Ísrael í fyrsta leik liðsins í undankeppni EM 2016 í handbolta þá var gleðin ekki jafn mikil utan vallar.

Eftirlitsmaður evrópska handknattleikssambandsins hafði út á ýmislegt að setja, t.a.m. klukkuna í Höllinni sem hikstaði öðrum megin og þrengsli þeim megin sem heiðursstúkan er.

„Það er bara hægt að setja númerin 4-15 á klukkuna sem hentar engan veginn fyrir handbolta og svo stoppaði hún nokkrum sinnum en hélt svo áfram. Hún fékk algjöra falleinkunn," segir Róbert Geir Gíslason, mótastjóri HSÍ, við Fréttablaðið.

Einar Þorvarðarson, framkvæmdastjóri HSÍ, segir sambandið hafa beðið eftirlitsmanninn um að taka út húsið til að vita hvað þurfi að laga. „Höllin er bara barn síns tíma. Það eru orðnar meiri kröfur í kringum alþjóðlega leiki sem húsið ræður ekki við."

Áður hafði verið kvartað yfir því að leikvöllurinn væri of nálægt áhorfendapöllunum í stóru stúkunni og þurfti því að færa völlinn um 80 cm til suðurs. Var það gert til að tryggja öryggi áhorfenda þannig að hægt sé að rýma húsið fljótlega komi eitthvað upp á.

„Það var eitthvað sem við réðum ekkert. En þegar það vandamál var leyst varð til annað hinum megin þar sem það voru alltof mikil þrengsli í kringum heiðursstúkuna og sætin á vængjunum. Við vorum að sjá leik núna í fyrsta skipti eftir að völlurinn var færður og þetta var niðurstaðan. Svona er bara staðan á þessu húsi; það uppfyllir ekki nútímastaðla," segir Einar.

Róbert Geir sagði við Vísi að HSÍ mætti búast við skýrslu frá eftirlitsmanni sem hann er nú búinn að skila inn til EHF, en hvort sektir fylgi eða önnur refsing á eftir að koma í ljós.

Á dögunum var haldið glæsilegt Evrópumót í hópfimleikum í frjálsíþróttahöllinni í Laugardalnum þar sem leigð var stúka sem myndaði flottan keppnisvöll. Þetta er eitthvað sem HSÍ var að spá í fyrir nokkrum árum.

„Við fórum í svona hönnun í Egilshöll í kringum 2008. Það sorglegasta við frjálsíþróttahöllina er bara lofthæðin. Hún er ekki nema níu metrar sem sleppur í handbolta, en minni má hún ekki vera. Þetta leit mjög vel út og umgjörðin var flott. Menn þurfa því að spyrja sig ýmissa spurninga eftir þetta," segir Einar.

Komið hefur til tals að stúkan verði eftir hér á landi en HSÍ hefur að minnsta kosti ekki tekið þátt í þeim umræðum.

„Ef þú myndir leigja svona stúku sex sinnum held ég það borgi sig að kaupa hana. Það er mikill kostnaður í kringum svona stúku. En það er líka mikill kostnaður að setja hana upp fyrir svona leik eins og gegn Ísrael. Þetta hefði verið hægt fyrir leiki eins og gegn Svíum hér um árið og fleiri leiki þegar hefði verið hægt að fylla Höllina oft," segir Einar. - tom

FÆRÐIR Leikvöllurinn í Laugardalshöll var færður 80 cm frá áhorfendum af öryggisástæðum, en það skapaði bara vandamál hinum megin. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hér er

iPhone 6

og hann fallbeygist mjög auðveldlega

Hér er
iPhone 6

Um
iPhone 6 Plus

iSíminn
Skipholti 21

Farsímar

Tölvuvörur

Aukahlutir

Viðgerðir

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.45
Logi

Laufléttur og bráðskemmtilegur þáttur þar sem Logi Bergmann fær til sín vel valda og skemmtilega viðmælendur og auk þess verður boðið upp á frábær tónlistaratriði og ýmsar óvæntar uppákomur.

Í KVÖLD

Simpson
STÖÐ 2 KL. 19.20 Bráðfyndin teiknimyndasería um Hómer Simpson og alla hina snillingana í Springfield.

Mike and Molly
STÖÐ 2 KL. 20.35 Gamanþáttaröð um turtildúfurnar Mike Biggs og Molly Flynn. Það skiptast á skin og skúrir í sambandinu og ástin tekur á sig ýmsar myndir.

Tonight Show
SKJÁR 1 KL. 22.45 Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.

FM 957
kl. 16.00
FM 95Blö

Auðunn Blöndal hitar upp fyrir helgina með réttu tónlistinni.

SVEFNSÓFAR
SEM BREYTAST Í RÚM Á AUGABRAGÐI
NÚ Á TILBOÐSVERÐI ÚT OKTÓBER

TRYM Svefnsófi • Svefnflötur 138x200 cm • Extra þykk og vönduð springdýna • Rúmfatageymsla • kr. 198.900

RECAST Svefnsófi • Svefnflötur 140x200 Vönduð springdýna • kr. 129.900

UPEND Svefnsófi • Svefnflötur 140x190 cm Þykk og vönduð springdýna • kr. 179.900

LÍNAN

BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 12 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

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 Nágranna
13.00 The Borrowers
14.30 Another Cinderella Story
16.00 Young Justice
16.30 New Girl
16.50 Bold and the Beautiful
17.12 Nágrannar
17.37 Simpson-fjölskyldan
18.03 Töfrahetjurnar
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Simpsons
19.45 Logi
20.35 Mike and Molly
21.00 NCIS. Los Angeles
21.45 Louie
23.45 **Kill The Irishman** Spennandi sakamálamynd frá 2011, byggð á sannsögulegum atburðum, með Ray Stevenson, Christopher Walken, Val Kilmer og Vincent D'Onofrio í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um írska harðjaxlinn Danny Green sem vann fyrir mafíuna í Cleveland á áttunda áratugnum.
01.30 Solitary Man
03.00 Season Of The Witch
04.30 Love Never Dies

SPORT
besta sætið

12.30 Lettland - Ísland
14.15 Anderlecht - Arsenal
15.55 Cordoba - Real Sociedad
17.35 Rhein-Neckar Löwen - Kiel
19.05 Pýsku mörkin
19.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
20.00 La Liga Report
20.30 Moto GP - Malasía
21.30 Ronda Rousey
22.15 UFC Fight Night. Nelson vs. Story
23.50 NBA - Shaqtin' a Fool
00.10 Upphitun - Bulls vs Cleveland
01.00 Chicago - Cleveland BEINT

SPORT 2
enski boltinn

11.50 Sunderland - Arsenal
13.35 Burnley - Everton
15.15 Liverpool - Hull
16.55 Premier League World 2014
17.25 Tottenham - Newcastle
19.10 Match Pack
19.40 Norwich - Bolton BEINT
21.40 Messan
22.20 Enska úrvalsdeildin - upphitun
22.50 Man. Utd. - Chelsea
00.40 Messan

INN

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
00.55 X-factor UK
01.40 Grimm
02.25 Constantine
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Elías **08.55** UKI **09.00** Brunabílarnir **09.22** Lína langsokkur **09.43** Ævintýraferðin **09.56** Tommi og Jenni **10.00** Ævintýri Tinna **10.25** Latibær **10.47** Hvellur keppnisbíll **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Elías**12.55** UKI **13.00** Brunabílarnir **13.22** Lína langsokkur **13.43** Ævintýraferðin **13.56** Tommi og Jenni **14.00** Ævintýri Tinna **14.25** Latibær **14.47** Hvellur keppnisbíll **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Elías **16.55** UKI **17.00** Brunabílarnir **17.22** Lína langsokkur **17.43** Ævintýraferðin **17.56** Tommi og Jenni **18.00** Ævintýri Tinna **18.25** Latibær **18.47** Hvellur keppnisbíll **19.00** Happily N'Ever After **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

18.10 Strákarnir
18.35 Friends
18.55 Little Britain
19.25 Modern Family
19.50 Two and a Half Men
20.15 Réttur
21.00 The Mentalist
21.40 A Touch of Frost.
23.25 It's Always Sunny in Philadelphia
23.50 Life's Too Short
00.20 Fringe
01.05 Réttur
01.50 The Mentalist
02.30 A Touch of Frost.
04.10 It's Always Sunny in Philadelphia
04.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.30 Contact Eleanor Arroway
12.55 10 Years
14.35 Street Dance
16.15 Contact Eleanor Arroway
18.40 10 Years
20.20 Street Dance
22.00 Insidious
23.40 Scream 4
01.30 Braveheart
04.25 Insidious

RÚV

15.40 Ástareldur
16.30 Ástareldur
17.20 Kúlugúbbarnir
17.43 Nína Pataló
17.51 Sanjay og Craig
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Nautnir norðursins
19.00 Fréttir
19.20 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Óskalagið 1954 - 1963
20.10 Útsvar *(Ásahreppur - Fjarðabyggð)*
21.15 Hringadróttinssaga: Föruneyti hringsins
00.10 Camilla Läckberg: Vinir að eilífu
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.40 Pepsi MAX tónlist
14.45 Friday Night Lights
15.30 Survivor
16.15 Growing Up Fisher
16.40 Minute to Win It Ísland
17.40 Dr. Phil
18.20 The Talk
19.00 The Biggest Loser
19.45 The Biggest Loser
20.30 The Voice
22.00 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.
22.45 The Tonight Show
23.25 Law & Order. SVU
00.10 Fargo
01.00 Hannibal
01.45 The Tonight Show
02.25 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

03.30 European Tour 2014
08.30 Junior Ryder Cup 2014
09.20 European Tour 2014
14.20 Golfing World 2014
15.10 LPGA Tour 2014
17.40 Inside The PGA Tour 2014
18.05 Golfing World 2014
18.55 PGA Tour 2014
22.55 Golfing World 2014

ÚTVARP

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

www.tacobell.is
Snilldar máltíð
Heit tortilla fyllt með krydduðu nautahakki, kartöflum, rauðri sósu og kældum sýrðum rjóma.
Stórt nachos og ískalt gos fylgir að sjálfsögðu með.
Nýtt! Stórt og extra girnilegt nachos
VERÐ AÐEINS
1.099 kr.
Grafarholti – Sími: 588 6959
Hafnarfirði – Sími: 555 0828

TACO BELL

BESTA BÍÓMYNDIN

Shawshank Redemption, klassík en er bara eitthvað svo góð! Svo verð ég líka að nefna Rent og Prayers for Bobby, sérstaklega þessa seinni, rosalega áhrifarík og mikilvægur söguþráður.

Sandra Sigurðardóttir, markvörður íslenska kvennalandsliðsins í fótbolta

Í fyrsta sinn á jólaplötu pabba

Birgir Steinn Stefánsson syngur á væntanlegri jólaplötu Stefáns Hilmarssonar.

„Þetta var ótrúlega gaman," segir tónlistarmaðurinn Birgir Steinn Stefánsson, sonur söngvarans Stefáns Hilmarssonar.

Hann syngur lag á nýrri jólaplötu föður síns, Í desember, sem kemur út 10. nóvember. Þetta er í fyrsta sinn sem hann syngur inn á plötu hjá pabba sínum.

Lag Birgis Steins kallast Ég þarf ekki margt um jólin, við texta Stefáns en það heitir á frummálinu I Don't Want a Lot For Christmas og var sungið af Michael Bublé. „Þetta er ótrúlega flottur texti sem honum tókst að gera og það eru mjög flottir tónlistarmenn sem spila í laginu."

Stefán sló í gegn hér á árum áður með lagi Sniglabandsins, Jólahjól. Spurður hvort nýja jólalagið muni toppa þann gamla slagara efast Birgir Steinn um það.

„Jólahjól er svo mikill smellur að ég held að það sé erfitt að toppa það og eiginlega bara ekki hægt. Það var bara virkilega gaman að fá að vera með í þessu skemmtilega verkefni," segir Birgir Steinn, sem mun syngja á jólatónleikum föður síns í Salnum 5., 6. og 11. desember.

„Jólahjól er svo mikill smellur að ég held að það sé erfitt að toppa það og eiginlega bara ekki hægt.

- fb

BIRGIR STEINN Er mjög ánægður með textann sem pabbi hans samdi fyrir lagið Ég þarf ekki margt um jólin.

HEILSURÚM Í SÉRFLOKKI

20 ÁRA AFMÆLI

BETRA BAK

20% AFSLÁTTUR AF HEILSURÚMUM

C&J GOLD heilsurúm

Charlotte Julien Dream your world™

Frábært verð!

AUKAHLUTIR Á MYND: GAFL OG FERKANTAÐAR ÁLLAPPIR

- 5 svæða skipt yfirdýna. Laserskorið Conforma Foam heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning við neðra mjóbak og mýkir axlasvæði.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Vandað pokagormakerfi. Minni hreyfing betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði.
- Þykkt 29 cm.

Tegund	Stærð	Dýna og Classic-botn	TILBOÐ
Gold	90x200	96.900 kr.	77.520 kr.
Gold	100x200	104.900 kr.	83.920 kr.
Gold	120x200	119.900 kr.	95.920 kr.
Gold	140x200	139.900 kr.	111.920 kr.
Gold	160x200	152.900 kr.	122.320 kr.
Gold	180x200	164.900 kr.	131.920 kr.

GOLD120X200 AÐEINS KRÓNUR 95.920 MEÐ AFSLÆTTI

GOLD160X200 AÐEINS KRÓNUR 122.320 MEÐ AFSLÆTTI

Betra BAK

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is

Faxafeni 5, Reykjavík, Sími 588 8477

Dalsbraut 1, Akureyri, Sími: 558 1100 • Skeiði 1, Ísafirði, Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga frá kl. 11-16

LJÓSMYNDARINN WILL MCBRIDE er hættur að taka ljósmyndir og málar málverk í staðinn. MYND/MARÍA GUÐRÚN RÚNARSDÓTTIR

Gerir heimildarmynd um goðsögnina sína

Ljósmyndarinn María Guðrún Rúnarsdóttir sem býr í Berlín tekur þátt í að gera heimildarmynd um ljósmyndarann og listamanninn Will McBride. Hann var á sínum tíma mjög umdeildur en hans aðalmyndefni voru naktir unglingsstrákar.

María Guðrún Rúnarsdóttir ljósmyndari fékk einstakt tækifæri upp í hendurnar á dögunum, þar sem hún fékk tækifæri til að aðstoða við heimildarmynd um goðsögn í ljósmyndaheiminum, Will McBride. Hún hefur starfað sem ljósmyndari í sex ár, en býr nú í Berlín þar sem hún stundar nám í ljósmyndun.

„Belgískur vinur minn, Jordan Todorov, sem ég kynntist hérna úti, er leikstjóri. Hann er að gera mynd um hann og bauð mér að vera með," segir María. McBride, sem er 83 ára, var á sínum tíma mjög umdeildur listamaður. „Hann tók frekar óvenjulegar myndir, en þær voru aðallega af unglingsstrákum og voru þeir oftast naktir. Myndirnar eru þó langt frá því að vera klámfengnar, þær eru mjög smekklegar. En á sínum tíma voru þær mjög umdeildar," segir hún.

McBride fluttist ungur frá Bandaríkjunum til Þýskalands. Hann giftist fyrrverandi eiginkonu sinni árið 1960, en kom út úr skápnum nokkrum árum síðar. Verk hans einkenndust af nekt og árið 1975 kom út bókin Show Me! sem hann gaf út í samstarfi við geðlækninn Helga Fleischhauer-Hardt. Fjallaði hún um börn sem kynverur og var hún bönnuð í Bandaríkjunum, þar sem hún var flokkuð sem barnaklám. McBride tók einnig myndir af fólki í fötum, þótt nektin hafi vissulega átt hug hans allan. „Það má eiginlega segja að hann hafi verið með typpi á heilanum," segir María Guðrún.

Á tímabili bjó McBride með söngkonunni Donnu Summer, en þau voru miklir vinir. „Hann myndaði hana mikið og líka Andy Warhol, en þeir voru góðir félagar líka."

María segir það mikinn heiður fyrir sig sem ljósmyndanema að fá að taka þátt í svona verkefni. „Þegar ég sagði kennaranum mínum frá þessu þá tók hún kast, hún dauðöfundaði mig." Tökur á myndinni hófust á miðvikudag og eyddu María og leikstjórinn heilum degi með McBride.„Hann er orðinn voða gamall og er alveg hættur að taka myndir. Núna málar hann málverk í staðinn. Það kannski lýsir honum vel, en þó hann sé orðinn svona gamall og geti varla gengið, þá á hann enn elskhuga," segir María Guðrún.

adda@frettabladid.is

DRAUMAVERKEFNI María Guðrún er mikill aðdáandi McBride og segir mikinn heiður að taka þátt í gerð myndarinnar.

Hægt að gróðursetja miðann

Lista- og tónlistarhátíðin Saga Fest verður haldin úti á landi á næsta ári.

„Þegar þú ferð á hátíð er ótrúleg orka til staðar en þegar hátíðin klárast fara allir heim og drifkrafturinn hverfur," segir Scott Shigeoka. Hann er einn skipuleggjenda hátíðarinnar Saga Fest sem haldin verður í maí á næsta ári. „Við viljum finna leiðir til að beisla þessa orku."

Um er að ræða tónlistar- og listahátíð með sérstaka áherslu á umhverfisvernd og sjálfbærni, en sem dæmi verða aðgangsmiðarnir prentaðir á sérstakan fræjapappír, sem hægt verður að gróðursetja. Staðsetning hátíðarinnar hefur ekki verið staðfest en hún verður haldin úti á landi.

Nafnið Saga Fest vísar í Íslendingasögurnar. „Hátíðin snýst í kringum söguhefð og að deila sögum okkar á milli. Sem dæmi um það munum við safna litlum sögum og vinjettum frá gestunum og síðan munum við bjóða tónlistarmönnunum og listamönnunum sem koma að lífga þær við, til dæmis í söng eða dansi," segir hann og heldur áfram: „Við skoðum þessa söguhefð tíundu og elleftu aldar og það hvernig fólk settist í kringum eldinn og leysti vandamál samfélagsins saman og hugsum: Hvernig komum við saman og leysum vandamál eins og loftslagsbreytingar eða samfélagsleg vandamál?"

- þij

BEISLA HÁTÍÐARORKUNA Hátíðin er með áherslu á umhverfisvernd og sjálfbærni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

66
NORTH

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Íslensk dansmynd tilnefnd til verðlauna

Íslenska dans-stuttmyndin Requiem eftir parið Marinó Thorlacius og **Sigríði Soffíu Níelsdóttur** hefur verið valin til sýninga á alþjóðlegu kvikmyndahátíðinni Aesthetica Short Film Festival, sem haldin verður í York á Bretlandi 6. til 9. nóvember næstkomandi. Myndin er þar að auki tilnefnd til verðlauna á hátíðinni, þar á meðal sem besta myndin. Marinó og Soffía komast því miður ekki á hátíðina þar sem þau eignuðust dóttur fyrr í mánuðinum.

- asi

Ekki við eina fjölina felldur

Rithöfundurinn **Stefán Máni Sigþórsson** er svo sannarlega ekki við eina fjölina felldur því hann býður nú upp á matarblogg á Facebook-síðu sinni.

Í gær birti hann til að mynda gómsæta uppskrift að pastarétti með risarækjum og lét hann myndir fylgja svo ekkert færi á milli mála.

„Það er ekkert planað svo sem, ég var bara svo glaður þegar ég sá hvað þetta var flottur réttur. Ég er alveg vís til að gera þetta af og til," segir Stefán Máni spurður út í hvort hann ætli sér að vera virkur matarbloggari í framhaldinu.

Stefán Máni sem er líklega best þekktur sem rithöfundur segist vera nokkuð lipur í eldhúsinu. „Ég er fínn kokkur þegar ég gef mig í það og fæ mikið út úr því. Ég hef gaman af þessu," segir Stefán Máni um færnina í eldhúsinu.

- glp

Mest lesið VÍSIR

1. Er þetta frétt?
2. Hvers vegna raka konur sig að neðan?
3. Fæðingarbletturinn á rassinum reyndist vera geirvarta
4. Markaðssetning Securitas vekur ótta á Suðurlandi
5. Húsráð Vísis: Snjallræði til að loka plastpokum

LJÓS OG PERUR
Á VERÐI FYRIR ÞIG
Í BLAÐINU Í DAG

BYKO
BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

TAXFREE
Á Nature's heilsurúmum

LOKAHELGIN
EKKI MISSA AF ÞESSU

VERÐDÆMI
REST HEILSURÚM
TAXFREE
160 X 200 CM TAXFREE-VERÐ
KR. 79.600

DORMA
HOLTAGÖRÐUM
OPIÐ
ALLA HELGINA
Taxfree dögum lýkur á sunnudag

DORMA
– býður góða nótt
TAXFREE
20,32% afsláttur* á meðan birgðir endast!

Tvennutilboð
Hlý og vönduð dúnsæng og dúnkoddi
Aðeins kr. 18.900
Fullt verð: 23.800

Heilsurúm í stærðunum 80, 90, 100, 120, 140, 160 og 180 cm. Dýna, botn og lappir.

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 25.5% virðisaukaskatt af söluverði. 20,32% afslátturinn er alfarið á kostnað DORMA.

DORMA

DORMA Holtagörðum, Reykjavík ✆ 512 6800 • OPIÐ: Laugardag frá kl. 11.00-16.00 og Sunnudag frá kl. 13.00-16.00
Dalsbraut 1, Akureyri ✆ 558 1100 • Húsgagnahöllinni, Reykjavík ✆ 558 1100 • Skeiði 1, Ísafirði ✆ 456 4566